

宜蘭縣國民教育輔導團國小健體領域輔導小組  
104 學年度鄉鎮市巡迴服務成果紀錄

服務歷程記錄

活動日期 104 年 11 月 25 日 星期三

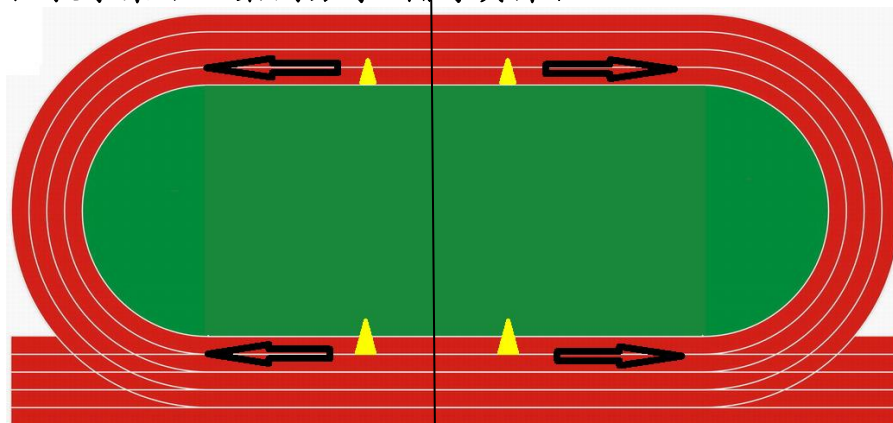
活動時間 13:30~16:00

活動地點 宜蘭縣學進國小

輔導員姓名 陳柏如、林哲瑋、邱涵琳

參與人次 6 人

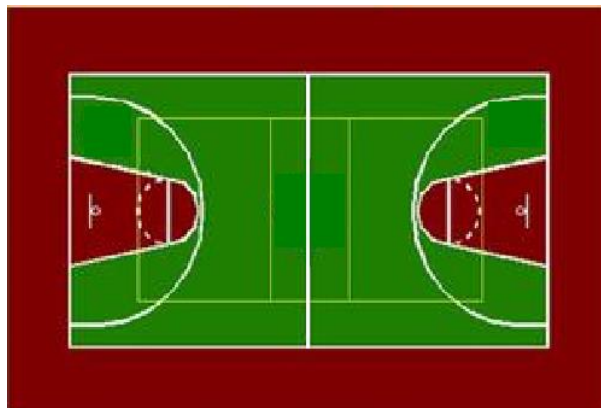
一、田徑教學策略及案例分享/輔導員陳柏如



1. 攻陷城堡：

- (1) 將學生分成兩組或四組。
- (2) 站在角錐後，並同時向箭頭方向跑，每組一次一人出發。
- (3) 兩人相遇時猜拳，贏的繼續向前，輸的快速回到組員後排隊。
- (4) 當搶到對方的角錐時代表獲勝。

※ 可自由規定贏的波比跳 8 下，輸的波比跳 5 下，教師可隨機改變規則。



2. 線鬼：

- (1) 由一人當鬼(拿角錐)，其他人逃跑，所有人與鬼街沿著線跑。

活動概述

(2) 被抓到的人必須做完波比跳 5 下，再進入遊戲場地。

※ 可自由規定輸的懲罰，鬼的數量可斟酌加減，教師可隨機改變規則。

### 3. 食物鏈追逐跑：

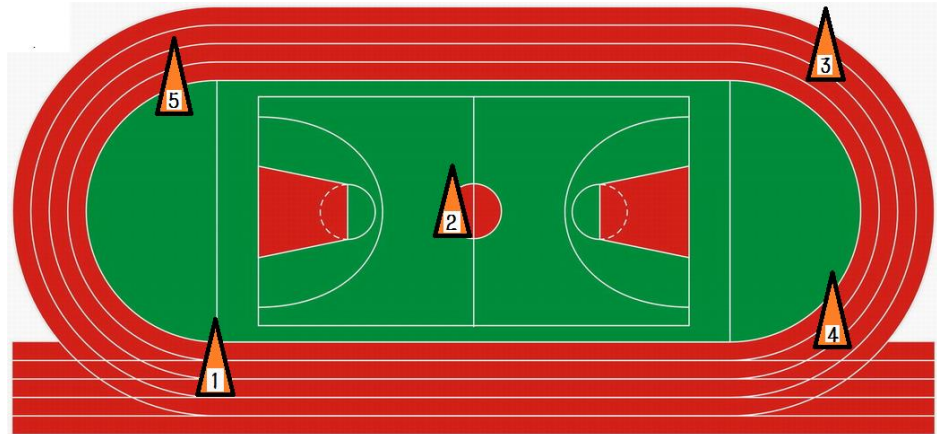
(1) 將學生分成 A、B、C 三組，並各穿上不同顏色的號碼衣。

(2) 利用鬼抓人的遊戲概念，但增加規定 A 抓 B、B 抓 C、C 抓 A。

(3) 被抓到的人必須做完 5 下波比跳，先在旁休息。

(4) 最後剩下的隊伍獲勝。

※ 可自由規定輸的懲罰，場地部分，可沿著跑道跑，也可限定範圍內自由跑，教師可隨機改變規則。



### 4. 飛盤高爾夫：

(1) 將學生集中固定場地並分成三組，每組一個飛盤。

(2) 第一組第 1 人先攻 1 號角椎，第二組第 1 人先攻 2 號角椎，以此類推。

(3) 每一次的投擲須從飛盤前次投擲後的落停點再繼續。

(4) 完成一洞時，再由下一洞繼續投擲，直到完成所有洞的投擲即算過關。

(5) 可分成 2 種評分方式：

① 計時賽—過關時間越快代表獲勝。

② 計算投擲數—以最少的投擲次數成績者為獲勝。

## 二、「人與食物」有效教學策略及案例分享/輔導員林哲瑋

### 1. 飲食紅綠燈

(1) 飲食黃綠紅(分辨與澄清)—將食物卡分成紅燈、黃燈、綠燈食物。

(2) 記憶力大挑戰—透過剛剛分堆的討論，一次翻兩張牌，翻到同燈的食物可收起食物卡，並繼續翻牌，最後統計牌張數，最多的獲勝。

(3) 黃綠紅心臟病—心臟病的規則，唸到與翻到的食物卡同燈即拍牌，最書的收回桌上食物卡，最後統計牌張數，最少的獲勝。

### 2. 賭神之撲克大賽—

- (1)每人八張牌，先抽一張牌，再打出一張不要的！
- (2)可吃掉別人所捨棄的牌，但須從自己的牌中打出一張
- (3)湊成全穀雜糧類 1 張、豆魚肉蛋類 2 張、蔬菜類 2 張、水果類 1 張、奶類 1 張、堅果種子類 1 張
- (4)當第八張牌湊成上述內容者即可胡牌。
- (5)每局有兩人胡牌或中間牌抽完後便結束該局。若牌已抽完且無人胡牌即為流局，請重新開始新的一局。

### 三、綜合座談

## 巡迴服務簽到冊

**教師在職專業進修研習簽到表**

研習名稱：〔有效教學〕(五結鄉-健康與體育領域)國教輔導團104學年度巡迴服務  
 研習承辦單位：宜蘭縣 宜蘭縣國教輔導團(健康與體育學習領域)  
 研習時間：2015/11/25 ~ 2015/11/25     上午    中午    下午    夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	備註
宜蘭縣 五結鄉					
1	縣立學進國小	黃文彬	黃文彬	黃文彬	
2	縣立學進國小	賴美蘭	賴美蘭	賴美蘭	
3	縣立學進國小	簡淑媛	簡淑媛	簡淑媛	
4	縣立學進國小	藍珠瑜	藍珠瑜	藍珠瑜	
5	縣立利澤國小	李俊誼	請假		

**教師在職專業進修研習簽到表**

研習名稱：〔有效教學〕(五結鄉-健康與體育領域)國教輔導團104學年度巡迴服務  
 研習承辦單位：宜蘭縣 宜蘭縣國教輔導團(健康與體育學習領域)  
 研習時間：2015/11/25 ~ 2015/11/25     上午    中午    下午    夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	身分證字號
1	五結國小	何肇崙	何肇崙	何肇崙	
2	存成國小	翁健臣	翁健臣	翁健臣	
3					
4					
5					
6					
7					

## 巡迴服務照片



\*攻陷城堡—利用遊戲方式讓孩子在玩樂中達到跑步暖身的效果。



\*線鬼—類似沿著線跑的鬼抓人遊戲，可讓孩子練習敏捷及耐力。





\*食物鏈追逐跑—除了讓孩子在玩樂中達到運動的效果外，還可讓孩子動腦思考討論戰術。



\*飛盤高爾夫—類似高爾夫的遊戲規則，是不分年齡、種族及能力，很適合每個年齡層的運動。



\*複習去年巡迴服務的上課內容，與今日的課程做一個連貫性。



\*飲食紅綠燈—飲食黃綠紅，利用食物卡分堆的過程，達到分辨與澄清的效果。



\*記憶力大挑戰—延續上一個小活動，進而



\*心臟病大挑戰—延續上一個小活動，利用



了解是否清楚明瞭飲食黃綠紅的分堆。



\* 桌遊—熱量吃多少，利用桌遊遊戲的概念，讓孩子了解每日熱量攝取及飲食的選擇。

口訣：黃綠紅（王力宏），進行心臟病遊戲，增加對飲食黃綠紅燈的印象。



\* 賭神撲克大賽—利用湊集食物六大類的份量，進而讓孩子了解六大類食物每日應攝取的份量需多少。