

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	105 年 03 月 16 日 星期三
活動時間	13:30~16:00
活動地點	宜蘭縣南澳國小
輔導員姓名	陳佳宏、邱涵琳
參與人次	6 人
活動概述	<p>一、 趣味化足球教學策略及案例分享/輔導員陳佳宏</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球感練習：上拋接球、上拋摸地接球、上拋腳背停球。 2. 點球：原地前後點球、原地左右邊點球、點球前進。 3. 盤球前進。 4. 圍圓圈趕球：分組圍圈牽手，每組一顆球，組員合作邊前進邊在圓內踢球前進。 5. 傳球過山洞接力賽： <ol style="list-style-type: none"> (1) 左右傳球—組員雙腳打開，由第一位一左一右往後傳球，最後一位接球時，從組員的雙腳中間滾地向前傳球，並向前衝刺撿球，繞完角錐回來，下一位出發。 (2) 上下傳球—組員雙腳打開，由第一位一上一下往後傳球，最後一位接球時，從組員的雙腳中間滾地向前傳球，並向前衝刺撿球，繞完角錐回來，下一位出發。 6. 足球補位練習：將地上擺置數個飛盤，組員站在飛盤上，由一人當鬼快速移位踩空飛盤，組員兼要快速移位避免被鬼採到空飛盤。 7. 足球熱門九宮格：將地上擺置九個飛盤，將組員分為兩組，以兩種球類各 3 顆，以井字遊戲規則遊戲，一次可選擇放球或移動敵對的球，最先連線為獲勝。 <p>二、「人與食物」有效教學策略及案例分享/輔導員邱涵琳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食紅綠燈 <ol style="list-style-type: none"> (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，最輸的收回桌上食物卡，最後統計牌張數，最少的獲勝。

2. 食物 tempo ready go—一人出題(六大類食物)，一人回答(舉例)接著再出題……。

3. 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〕(南澳鄉-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：2016/3/16 ~ 2016/3/16 <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 中午 <input type="checkbox"/> 下午 <input type="checkbox"/> 夜間					
編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	備註
宜蘭縣 蘇澳鎮					
1	縣立蓬萊國小	曾鴻麒	曾鴻麒	曾鴻麒	
宜蘭縣 南澳鄉					
2	縣立東澳國小	黃俊揚	黃俊揚	黃俊揚	
3	縣立金岳國小	羅志文	羅志文	羅志文	
4	縣立金洋國小	孫啟明	孫啟明	孫啟明	

教師在職專業進修研習簽到表					
研習名稱：〔有效教學〕(南澳鄉-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：2016/03/16 ~ 2016/03/16 <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 中午 <input type="checkbox"/> 下午 <input type="checkbox"/> 夜間					
編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	身分證字號
1	東澳國小	林淑貞	林淑貞	林淑貞	
2	南澳國小	李淑貞	李淑貞	李淑貞	
3					
4					
5					
6					
7					
8					

巡迴服務照片



*球感練習—上拋摸地接球，透過簡單的動作任務做為球感的練習。



*利用盤球前進練習基本控球能力。



*圍圓圈趕球—分組圍圈牽手，每組一顆球，組員合作邊前進邊在圓內踢球前進。



*傳球過山洞接力賽—透過此活動增加趣味性，並可練習盤球控球能力。



*足球補位練習—藉由類似大風吹的遊戲，練習足球補位。



*足球熱門九宮格—改編自最熱門的井字遊戲融入體育足球教學，增加課程趣味

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。



* 飲食紅綠燈—將食物卡分堆的過程遇到有爭議的部分，透過彼此互相討論更加釐清。



* 記憶力大挑戰—延續上一個小活動，進而了解是否清楚明瞭飲食黃綠紅的分堆。



* 心臟病大挑戰—延續上一個小活動，利用口訣：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。



* 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。



* 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。