

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**

<b>活動日期</b>	105 年 05 月 11 日 星期三
<b>活動時間</b>	13：30～16：00
<b>活動地點</b>	宜蘭縣龍潭國小
<b>輔導員姓名</b>	孫瑋俊、林哲瑋、邱涵琳
<b>參與人次</b>	9 人
<b>活動概述</b>	<p><b>一、 籃球教學策略及案例分享/輔導員孫瑋俊</b></p> <p><b>1. 球感練習：</b></p> <p>(1) 手指交互傳球(頭前)——</p> <p>① 雙手手指朝上，將球放在頭前兩手互傳，從左手傳到右手。</p> <p>② 再從右手傳回左手，傳球的力量要適當拿捏。</p> <p>(2) 手指交互傳球(腿前)——</p> <p>① 雙手手指朝上，彎腰使雙手於腿前兩手互傳，從左手傳到右手。</p> <p>② 再從右手傳回左手，傳球的力量也要適當拿捏。</p> <p>(3) 胯下八字繞球(內八、外八)——</p> <p>① 左手持球，準備往胯下右後方繞球。</p> <p>② 當球繞到胯下時，右手已經準備接球。</p> <p>③ 右手接球後，往身體外側繞出來。</p> <p>④ 繼續從身體前方項跨下往左後方繞球。</p> <p>⑤ 球繞到胯下時，左手也在身體後方準備接球。</p> <p><b>2. 運球練習：</b></p> <p>(1) 手腕向下用力拍球(原地、前進)——</p> <p>① 雙手持球置於胸前。</p> <p>② 利用手腕力氣將球用力往下拍。</p> <p>③ 當球反彈後於胸前接住球。</p> <p>(2) 原地左右換手運球——</p> <p>① 雙腳開立與肩同寬，膝蓋關節自然彎曲。</p> <p>② 將球落於兩腳前方中心處，誠意 V 字形。</p> <p>③ 另一手同樣方訪將球落至雙腳中心處。</p> <p>④ 左右手臂擺幅超過左右腳。</p> <p>(3) 原地胯下左右運球——</p> <p>① 先將左腳向前跨出一步，膝蓋關節自然彎曲。</p>

- ②用右手將球從跨下彈致左手。
- ③再用左手順原路將球彈回右手。
- ④換腳、換手後動作一樣，然後將這幾個運球步驟連貫起來。

(4) 1人2球同時向下運球—

- ①雙腳開立與肩同寬，膝蓋關節自然彎曲。
- ②雙手各持一顆球。
- ③同時向下運球。

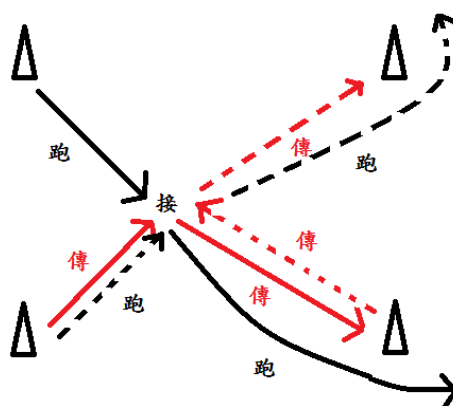
(5) 1人2球交互向下運球—

- ①雙腳開立與肩同寬，膝蓋關節自然彎曲。
- ②雙手各持一顆球。
- ③雙手交互向下運球。

3. 相撲籃球：

- (1) 於中圈(跳球圈)或罰球區為範圍。
- (2) 兩人一組各持一球。
- (3) 哨聲後，開始在圓圈範圍內邊運球邊抄對方的球。
- (4) 將對方的球抄至圓圈範圍外即獲勝。

4. 四角傳球：



※ 第一次—實線；第二次—虛線 ※

- (1) 將學生分為四組，並於角錐後預備。
- (2) 第一組第一位學生跑至中間接第二組第一位同學傳的球，並將球傳至第三組第一位學生，並移動至第三組後面排隊。
- (3) 第二組第一位學生跑至中間接第三組第一位同學傳的球，並將球傳至第四組第一位學生，並移動至第四組後面排隊。
- (4) 依此類推。

二、愛滋病防治教育有效教學分享/輔導員邱涵琳

- 1. 愛滋病—我心中的愛滋 (N次貼活動)。
- 2. 為何要教導愛滋防治—四大警訊。
- 3. 認識愛滋病：(1)何謂愛滋病？(2)愛滋病的臨床症狀(3)愛滋病的傳染途徑(愛滋感染○或X)(4)愛滋病毒常識。
- 4. 愛滋病防治教育之國小教學重點細目。
- 5. 愛滋病防治教育—認知部分(破除恐懼)。

6. 愛滋病防治教育—情意部分：秘密客遊戲。

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〕(礁溪鄉-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：2016/5/11 ~ 2016/5/11  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 礁溪鄉					
1	縣立礁溪國小	朱永和	朱永和	朱永和	
2	縣立四結國小	王逸馨	王逸馨	王逸馨	
3	縣立四結國小	楊彼得	楊彼得	楊彼得	
4	縣立龍潭國小	許友玫	許友玫	許友玫	
5	縣立龍潭國小	陳穎川	陳穎川	陳穎川	
6	縣立玉田國小	吳美秀	吳美秀	吳美秀	

三元國小

徐明珍  
薛

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：〔有效教學〕(礁溪鄉-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：2016/05/11 ~ 2016/05/11  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	四結國小	王英蓀	王英蓀	王英蓀	
2	龍潭國小	劉昱祈	劉昱祈	劉昱祈	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

巡迴服務照片



\*球感練習之手指交互傳球(胸前)—主要在訓練手指觸球感覺與手腕的敏捷性。

\*球感練習之胯下八字繞球—小秘訣：利用手掌、手腕及前臂部分夾球，可避免球掉落。



\*運球練習之手腕向下用力拍球（原地）  
—利用此練習，可以讓學生了解運球要靠手腕的相下力量運球。



\*運球練習之手腕向下用力拍球（前進）  
—快打快接，藉由此動作可觀察學生的反應靈敏度。



\*運球練習之原地胯下左右運球—小秘訣：利用手腕將球運至胯下的另一方，另一手快速接球反覆相同動作。



\*運球練習之1人2球同時向下運球—左右逢源，藉由雙手同時運球，訓練孩子的協調性。



\*相撲籃球—藉由此遊戲訓練孩子運球時應注意對方動向而非專注於自己的球。



\*高難度挑戰之四角傳球—利用分組讓孩子練習傳接球的技能及跑位，並增加其變化性。



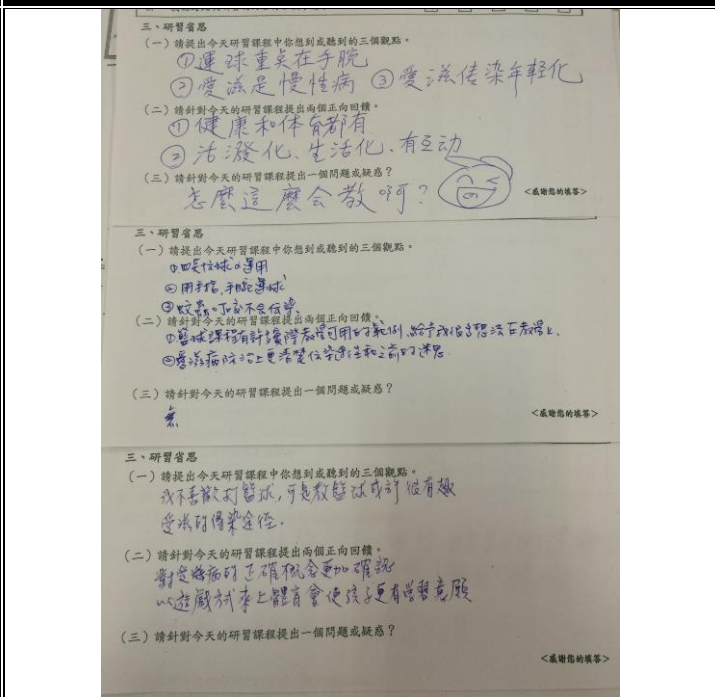
\* 愛滋病—我心中的愛滋(N次貼活動): 利用活動了解大家對愛滋病的看法! 讓教師自省對於愛滋病是可接受或恐懼的!

\* 愛滋病—為何要教導愛滋防治: 透過四大警訊了解愛滋病並沒有我們想像中的遠。



\* 愛滋病的傳染途徑—利用美國博克一家的故事了解愛滋病的傳染途徑: 不安全性行為、血液接觸傳染、母子垂直傳染。

\* 愛滋感染○或×—透過活動檢測教師對愛滋病傳染途徑的了解程度!



\*愛滋病防治之秘密客遊戲—利用握手代表傳染途徑，並完成任務卡的動作，透過遊戲深刻體會自我防護的重要性！

\*回饋問卷—透過教師的問卷了解教師研習後的收穫及疑問。