臺北市103學年度第2學期領域教師專業學習社群工作坊成效報告表

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td colspan="5">臺北市木柵國中</td></tr>
<tr><td>學習領域</td><td colspan="5">健體領域</td></tr>
<tr><td>領域人數</td><td colspan="5">5人</td></tr>
<tr><td>工作坊主題</td><td colspan="5">健體樂活坊</td></tr>
<tr><td>主題簡介</td><td colspan="5">分析學生學習背景；主題如何產生？為什麼選定此主題？在教學現場期待產生什麼樣的化學變化？</td></tr>
<tr><td>實施方式</td><td colspan="5">方式如下：（一）內外聘講座　（二）實作演練　（三）發表分享（四）分組討論（五）讀書會　（六）公開觀課　（七）校外參訪</td></tr>
<tr><td rowspan="9">工作坊流程</td><td>場次</td><td>日期</td><td>課程內容</td><td>講座或負責人</td><td>活動時間</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2/26</td><td>本校學生在校運動150分鐘之方案研討</td><td>周翠華</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>2</td><td>3/12</td><td>介紹愛心便當</td><td>趙愛芳</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>3</td><td>4/2</td><td>籃球教學實例分享</td><td>林璟琅</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>4</td><td>4/9</td><td>班際鐵人接力賽活動規劃</td><td>劉瓊尹</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5/7</td><td>行動研究分享</td><td>劉瓊尹</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>6</td><td>5/21</td><td>改良式羽球</td><td>戴志純</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>7</td><td>6/18</td><td>健康促進與安全國際新視野</td><td>趙愛芳</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>8</td><td>6/25</td><td>35年資深體育教師教學生涯分享</td><td>黃豪凱</td><td>50分鐘</td></tr>
<tr><td>量化呈現辦理成效</td><td colspan="5">社群共同備課8次/共5人次,舉辦同儕觀課次數共6次,</td></tr>
<tr><td>質性說明辦理成效</td><td colspan="5">1.透過專業研討訂定教學方向，規劃教學活動，以提升教學效能。
2.藉由教師間討論與分享擴展思維，規劃有效教學策略
3.藉由讀書會形式，經由共同討論與分享，一起學習專業知能。</td></tr>
<tr><td>未來展望</td><td colspan="5">充實健體領域專業知能，以期能使學生獲得更佳的學習成效。</td></tr>
<tr><td>附件資料</td><td colspan="5">【如會議紀錄 照片紀錄 教案設計】</td></tr>
</table>

填表人:劉瓊尹　　主任:白玉鈴　　校長: 陳麗英

臺北市立木柵國中103學年度第2學期會議紀錄

2/26　本校學生在校運動150分鐘之方案研討　周翠華老師

臺北市立木柵國民中學103學年度推動「SH150」實施計畫

壹、 依據：

一、國民體育法第六條規定及教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案辦理。

二、臺北市政府教育局103年12月4日北市教體字第10343005400號函辦理。

貳、 目的：增進學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣。

參、 實施對象：本校全體學生。

肆、 實施策略：

(一)組織分工：

	組織名稱	組織成員	工作內容
組織分工	臺北市立木柵國民中學SH150方案執行小組	召集人：陳麗英校長 副召集人：吳明峰主任、王佩薰會長、 執行秘書：周翠華組長 小組成員：白玉鈴主任、余鎮遠主任、鍾永焜主任、劉瓊尹老師、黃豪凱老師、趙愛芳老師、林璟琅組長、戴志純老師	1.擬定本方案實施計畫。 2.提出實施方式及敘獎標準。 3.提供第一線執行改善意見。

(二)策略工作內容

面向	工作內容	實施方式	實施時間
人力資源	提升師生運動知能	利用集會場合對全校師生宣導本校SH150方案實施計畫及內容。	(一)校務會議 (二)開學始業式 (三)學校日 自103學年第二學期開始，將SH150計畫納入每年經常性計畫辦理。
	二、學校運動志工增能	1.招募校內運動志工並給予加入本校服務學習認證，表現良好者另敘獎鼓勵。 2.辦理運動志工座談會。 3.強化每週運動應達150分鐘之概念。	103學年度第二學期

人力資源	三、結合校內具專長教師參與體育活動，協助運動社團課程	邀請具運動專長教師參與學校舉辦之體育類活動，並開設相關運動社團協助指導運動社團課程。	103 學年度第二學期
教材設施	一、提供多元富創意之教材	提供多樣化教學方式或教材供教師使用。	103 學年度第二學期
	二、提供運動器材	提供多元運動項目及器材供學生於課餘後使用。(請參閱本校增加運動時間實施計畫內容)	103 學年度第二學期
	三、提供適當之運動場地供學生使用	開放本校運動場地並依據本校運動設施安全狀況維護整修。	103 學年度第二學期
	四、增加多樣化運動社團	廣設運動類社團	目前本校開設之運動社團如下： 一、籃球社 二、排球社 三、桌球社 四、田徑社 五、舞獅社 六、自行車社
	五、結合網路多元學校平台分享	一、提供具體實施作法教材於教育部體育署網路教案平臺(如：「愛學網」、「體育課好好玩」、「益教網」等網站)，交流優秀教案。 二、於體育組網站提供運動類知識、活動及影片，便於學生點選觀賞	103 學年度第二學期
	六、課後運動場地使用之規劃	一、規劃放學後運動場地使用時間，以利學生能有均等時間及場地運動。 二、排球場地以八年級下課時間練習時間表實施	103 學年度第二學期
活動規劃	一、晨間、課間及課後運動	規劃校內運動時間、項目、場地。	103 學年度第二學期 (一)朝會 (二)課間 (三)課後

活動規劃	二、統一活動時間實施體育活動	(一)實施共同體育活動。 (二)辦理班際運動競賽。	103 學年度第二學期 4 月~6 月
	三、參加校外運動	參加縣市、單項運動協會及全國運動	依據競賽辦理時間

	競賽與交流活度	競賽。	
		參加群組交流活動及教育局辦理之校際班級各類競賽。	依據競賽辦理時間
	四、跑步、跳繩、親山、自行車等多元化活動項目	結合寒、暑假期實施體育活動。	104 年寒暑假
	五、體適能檢測	於每學期進行體適能檢測。	103 學年度第二學期 3 月~4 月
資訊宣導	一、利用資訊媒體廣為宣傳	張貼活動標語並於網站及跑馬燈進行宣導。	103 學年度第二學期
	二、提供運動資訊	(一)體育組提供網路相關資訊，如聰明學習靠運動相關資訊、規律運動概念、運動安全相關資訊。 (二) 指導學生利用教育部體育署體適能網站登入運動時間並查看相關資訊及各項資料。	103 學年度第二學期

伍、實施時間：

星期 時間	一	二	三	四	五
朝/週會	20 分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘
早自習下課	10 分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘
課間時間	50 分鐘	50分鐘	50分鐘	50分鐘	50分鐘
社團時間					45分鐘
課後時間	30-90 分鐘	30-90分鐘	30-90分鐘	30-90分鐘	30-90分鐘
可使用時間	110~170分鐘	110~160分鐘	110~160分鐘	110~160分鐘	145~205分鐘

課間時間：每節下課10分鐘(除第四節下課午休外)共有50分鐘。

課後時間：第八節下課後開放時間為17：00~18：30，學生可自行利用場地開放時間進行活動。

陸、實施內容：

星期 時間	一	二	三	四	五
朝/週會	七、八年級跑步運動	九年級跑步運動	七、八年級跑步運動	七、八年級跑步運動	七、八年級跑步運動

課間活動	設置各類運動站，可分為： 教室內外進行：跳繩(每人一條需自備)、伸展操、登階(班級座椅)、爬樓梯(7年級由1樓至5樓繞圓圈方式進行，8、9年級在班級所在樓層1至4樓上下來回)、踢毽子(自備) 操場進行：慢跑、籃球、排球、足球、跳繩、單槓、飛盤、快走				
課後活動	跑步、籃球、排球、足球自行選擇喜愛的運動	跑步、籃球、排球、足球自行選擇喜愛的運動	跑步、籃球、排球、足球自行選擇喜愛的運動	跑步、籃球、排球、足球自行選擇喜愛的運動	跑步、籃球、排球、足球自行選擇喜愛的運動

定期辦理以下班際運動競賽：

(1) 全校運動會
(2) 9 年級班際籃球比賽
(3) 7 年級班際拔河比賽
(4) 7 年級班際足壘球賽
(5) 8 年級班際游泳比賽
(6) 8 年級班際排球比賽
(7) 7、8、9 年級班際大隊接力比賽
(8) 7.、8 年級三對三鬥牛賽
(9) 依教育局辦理校際班級各類競賽之校內初選比賽。

柒、實施方式：

一、除朝/週會外，於每節下課 10 分鐘間得於教室內，外進行跳繩、伸展操、登階、爬樓梯、踢毽子等活動；或於操場運動場地如：慢跑、籃球、排球、足球、跳繩、單槓、飛盤、快走等活動。排球場運動場地之活動需依據體育組所規劃之時間及班級進行活動，其他場地自由練習並以合作共用方式進行並於活動前做基本之熱身以免發生運動傷害以策安全。

二、課後為讓每位學生得以有均等時間及場地進行活動，運動時間以 15 分鐘為單位，依先後順序登記，並依據登記時間輪流使用場地，時間到則需讓出場地予下一組學生使用，除非該時段沒人使用得繼續使用，否則不得占用他人使用時間。

三、每日運動完後，請同學至教育部體適能網站(http://passport.fitness.org.tw) 輸入帳號(身分證字號)及密碼(座號)，點選「運動大撲滿」登錄運動時間。

捌、獎勵辦法：

一、個人：

1、每週運動時間均達 150 分鐘，每學期達 15 週者，敘嘉獎乙次，並頒發「運動達人證書」。

2、每週運動時間均達 300 分鐘，每學期達 15 週者，敘嘉獎二次，並頒發「運動達人證書」。並可由體育老師斟酌加分。

二、班級:

以班級為單位，班級人數三分之二以上學生，完成每週運動時間達 150 分鐘，每學期達 15 週之班級，頒發獎狀壹只，參與學生並敘嘉獎乙次。

玖、注意事項：

一、請一律穿著運動鞋、跑步前須先暖身做操、避免太飽或太餓時運動，且於飯前或飯後 1 小時進行運動尤佳。

二、請依據個人適宜之運動強度，循序漸進，身體不適宜劇烈運動者，請勿逞強

進行。並請於運動後回教室靜坐調節呼吸，使身心靈均得以和緩準備上課。

三、運動切勿過度，請依據自己身體狀況從事運動，適度運動有益身體健康，過動運動則容易造成運動傷害。

四、為方便同學利用時間隨時運動，此活動為同學間互信機制，請同學務必誠實紀錄，以發揮良好木中人之品德操守。

五、課後請同學務必遵照運動時間使用場地，切勿佔用，俾使大家均能有運動機會。若經勸告仍未改善者，則取消使用場地權利一星期。

六、運動大撲滿登記表須為本人，請勿找人代填。

七、若有發現違規或不確實登記情形，取消參加資格，並予以校規嚴懲。

拾、預期成效：

一、提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。

二、學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。

三、獲得運動與健康相關知識，促進同儕互動、合作及社會技巧。

四、享受運動的益處，讓腦部更加靈活，提升專注力與學習。

五、本校學生每週運動 150 分鐘比率達 60%。

六、本校學生體適能中等比率達 60%。

七、本校學生規律運動習慣比率達 60%。

拾壹、本計畫陳校長核示後實施，修正時亦同。

八年級學生每週在校運動 150 分鐘下課時間練習排球之時間表

（練球請勿拉扯球網或鑽球網）

※甲場地-面向司令台右邊排球場

※乙場地-面向司令台左邊排球場（有調整以體育組公告為主）

星期 場地 時間	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	甲場	乙場	甲場	乙場	甲場	乙場	甲場	乙場	甲場	乙場
9：20-9：30	801	802	805	806	809	810	803	804	807	808
10：15-10：25	803	804	807	808	801	802	805	806	809	810
11：10-11：20	805	806	809	810	803	804	807	808	801	802
14：00-14：10	807	808	801	802	805	806	809	810	803	804
16：00-16：10	809	810	803	804	807	808	801	802	1605-1625 805 1625-1645 807	1605-1625 806 1625-1645 808
17：00-17：20	801	802	805	806	809	810	803	804	1645-1705 809	1645-1705 810
17：20-17：40	803	804	807	808	801	802	805	806	此時段每個場地要有2個班一起比賽,每場地限用 20 分鐘，時間到就更換班級使用。	

※ 為增加同學們的運動時間，開學後開始將煩請各班依照表列之時間下場練習，若遇雨天因場地濕滑請勿練習。

※ 段考前 2 天及段考當天的考試時段不能練（段考第 2 天下午才開始開放練習）。

※ 中午、打掃時間及第八節上課時間請勿打球。

※ 非表列時間若要使用場地者需與其他班級共享場地切磋球技。

※ 早上 7：30-45 各班打掃工作未完成不得至排球場練習。每位同學原本就該完成的工作與作業一定要先做好才能練球。

※ 同學們請自重自愛，若聽上課鐘聲響起未立即進教室而遲到者，該班導師可請同學不能下場練球，請同學不要把下課練球當藉口而遲進教室（例如：我下課練球所以沒時間上廁所或買東西）。

※ 打球時請勿口出穢語（在旁邊加油的同學也不能口出穢語），大家是用球技及戰術來取勝，

※ 千萬不要髒話滿天飛而導致對手不戰而勝喔！！實施辦法第十三條取消比賽資格請詳閱。

※ 上體育課不認真上課的班級取消其借學輔課或下課練球之機會！

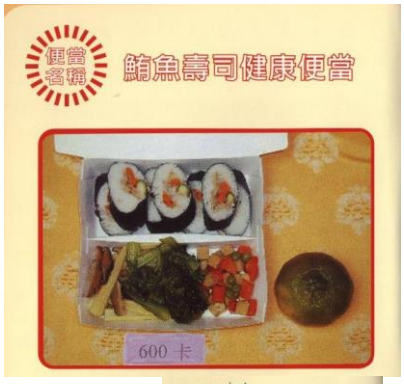
3/12 介紹愛心便當　趙愛芳老師

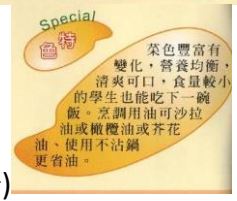
臺北市立木柵國民中學　健體領域 專業學習社群

102 學年度第二學期　活化教學知能工作坊計畫　趙愛芳 老師

一、依據：	102 年 2 月 28 日教育局局教中字第 10140556400 號函
二、目標：	*認識食的健康*
三、工作坊主題：	*介紹愛心便當*
四、主題簡介：	一、*食的健康--愛心便當* 二、*認識愛心便當的製作及其營養價值* 三、*正確選擇自己的需求*
五、實施方式：	1. 資訊交流及分享。 2. 健體領域時間分享 2015/03 /12　上午 10：25 -11：15 。 3. 可適當的運用在〝健康教育〞—食物與營養的健康的教學中。
六、參加人員：	健體領域全體教師
七、預期效益：	*對愛心便當*有更深、更正確的認識並有所助益。

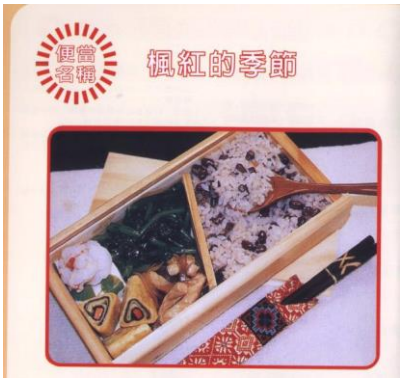
(一)





(600 大卡)

(二)



(600 大卡)

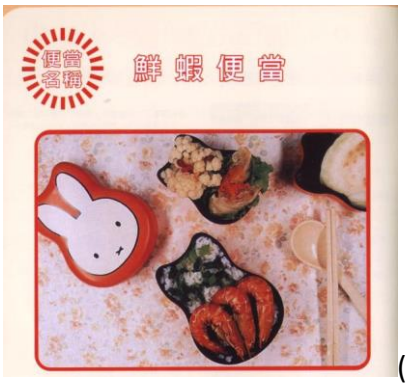
(三)

(

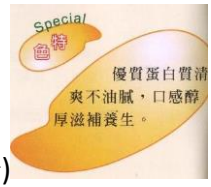
600 大卡)

(600 大卡)

(五)



(



600 大卡)

(六)

(700 大卡)

(七)

(

700 大卡)

(八)

(700 大卡)

(九)

(700 大卡)

(十)

(700 大卡)

選一個你最喜歡的〝便當飯〞

算一算營養夠不夠？

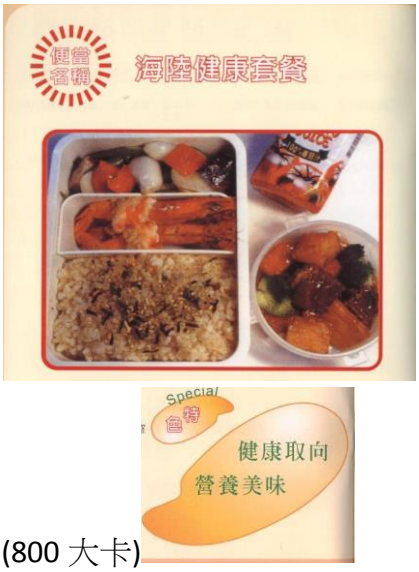
秀色可餐

好吃嗎？

(十一)

(700 大卡)

(十二)



(800 大卡)

(十三)

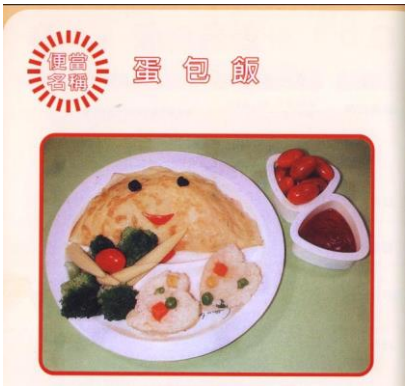
(

800 大卡)

(十四)

(800 大卡)

(十五)



(800 大卡)

(十六)

(

800 大卡)

(十七)

(

800 大卡)

(十八)

(9

00 大卡)

(十九)

(

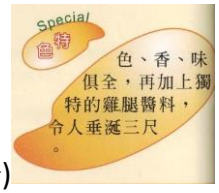
900 大卡)

(二十)

(

900 大卡)

(二十一)



(900 大卡)

4/2　籃球教學實例分享　林璟琅老師

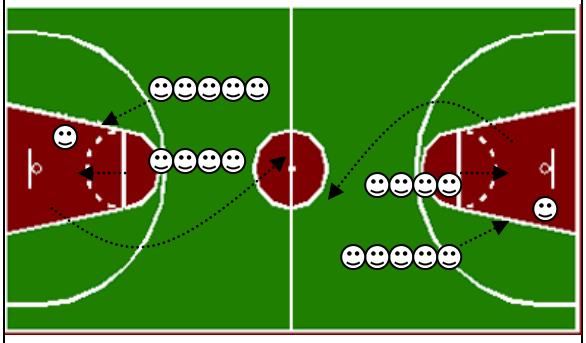
臺北市立木柵國中 103 學年度第 2 學期體育活化教學教案

單元名稱	籃球---上籃	對　　象	適用初學上籃者	人數	約 25-30 人皆可
教材來源	自編、書籍	教學方法	口述講解、動作示範、分組練習與回饋		
教學資源	哨子 1 個、碼表 1 個、籃球 12 顆、定點錐 4 個、戰術板 1 個				
設 計 者	林璟琅教師		分享教案時間	104.04.02	
教材研究	1.籃球是全身性的身體活動，適合於成長中學生的運動學習上。 2.學習上籃時，必須注意收球時機，以及腳步的踩踏是否造成走步。 3.上籃的動力是由水平的力量轉化為垂直的力量，因此右腳收球之後，左腳往前踏一步並垂直向上跳，接著右膝要向上抬(以右手上籃為例)，手要向籃框延伸，才能把水平轉化為垂直力量。 4.透過基本簡要的分組遊戲競賽，以達學生學習傳球及團隊合作的增進。				
學生起點行為分析	1.學生籃球基本能力差異大，大部分學生對籃球運動有高度的學習興趣。 2.學生在先前的體育課程中，已學習到籃球的基本技術。 3.對於運動能力較差的同學，可以經由合作學習達到技能的增進。				

教　學　目　標	基 本 能 力	分　段　能　力　指　標
一、認知目標 1.瞭解傳球的時機與技術要領。 2.能說出上籃的技術要領。	一、了解自我與發展發展潛能	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。
二、技能目標 1.能正確的做出上籃動作。	二、欣賞表現與創新。	3-3-3 在活動中練習應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞、分析動作美感與比賽的能力。
三、情意目標 1.培養學生對於籃球的興趣。 2.培養學生們團隊合作的精神。	三、尊重關懷與團隊合作。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。
3.能分辨自己或其他人動作的好壞，並加以學習模仿。	四、獨立思考與解決問題。	6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。

能力指標（代號）	教　學　過　程	教　學　設　計　內　容　及　圖　示	時間
1-3-1	一、準備活動	一、準備活動	5 分鐘

		1.集合點名、詢問學生身體狀況 2.慢跑操場兩圈 3.伸展操	
3-3-1	二、主要活動	二、主要活動 在籃球場上，除了運球和投籃外，另一項最重要的技術就是上籃 右手上籃教學： ★徒手練習 (1) 第一動:原地小跑步。 (2) 第二動:踏出右腳(以右手上籃者)。 (3) 第三動:踏出左腳同時舉起上籃用手躍起。 ★持球原地練習 (1)第一動:原地運球後用雙手接球，同時右腳往前踏地。 (2)第二動:跟著左腳向前踏並用力向上跳。 (3)第三動:右膝向上抬，雙手同時把球向上引，並用右手托著球的下方，左手則護著球左側。 (4)將球升至最高點時用手指把球向籃板輕撥。 2.競賽遊戲 ＊單、雙號各一組，分別排至球場兩測三分線。 ＊先以胸前傳球方式上籃，再依老師口令用地板傳球方式上籃。 ＊籃下上完籃的學生以棒球式傳球回傳給隊友。 ＊上完籃的學生左右邊交換排至後方。 ＊外側上籃沒進，由內側學生補進。 ＊兩邊進球數各自大聲講出來。 ＊計時 10 分鐘看哪邊上籃進球數多即獲	10 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 10 分鐘
3-3-1 3-3-3 4-3-5	1.分組練習 (男女分開，男女各 4 定點平均分散人數) 2.競賽遊戲 (單、雙號各一組)		

		勝隊伍。  三、結束活動 (一)綜合評語： 1.本節課程重點提示。 2.讚美及糾正動作。 (二)整理場地、器材 1.清點人數、收拾器具，歡呼下課	
6-3-1 6-3-4	三、結束活動		

4/9　班際鐵人接力賽活動規劃　劉瓊尹老師

木柵國中 103 學年畢業成人禮(或運動嘉年華)師生鐵人接力賽(草案)

一) 依據:本校行事曆辦理

二) 目的:1.推行全民運動風氣.促進師生健康.聯絡師生感情.

2.結合課程內容,增進學生體適能.

三) 日期:會考後擇日辦理

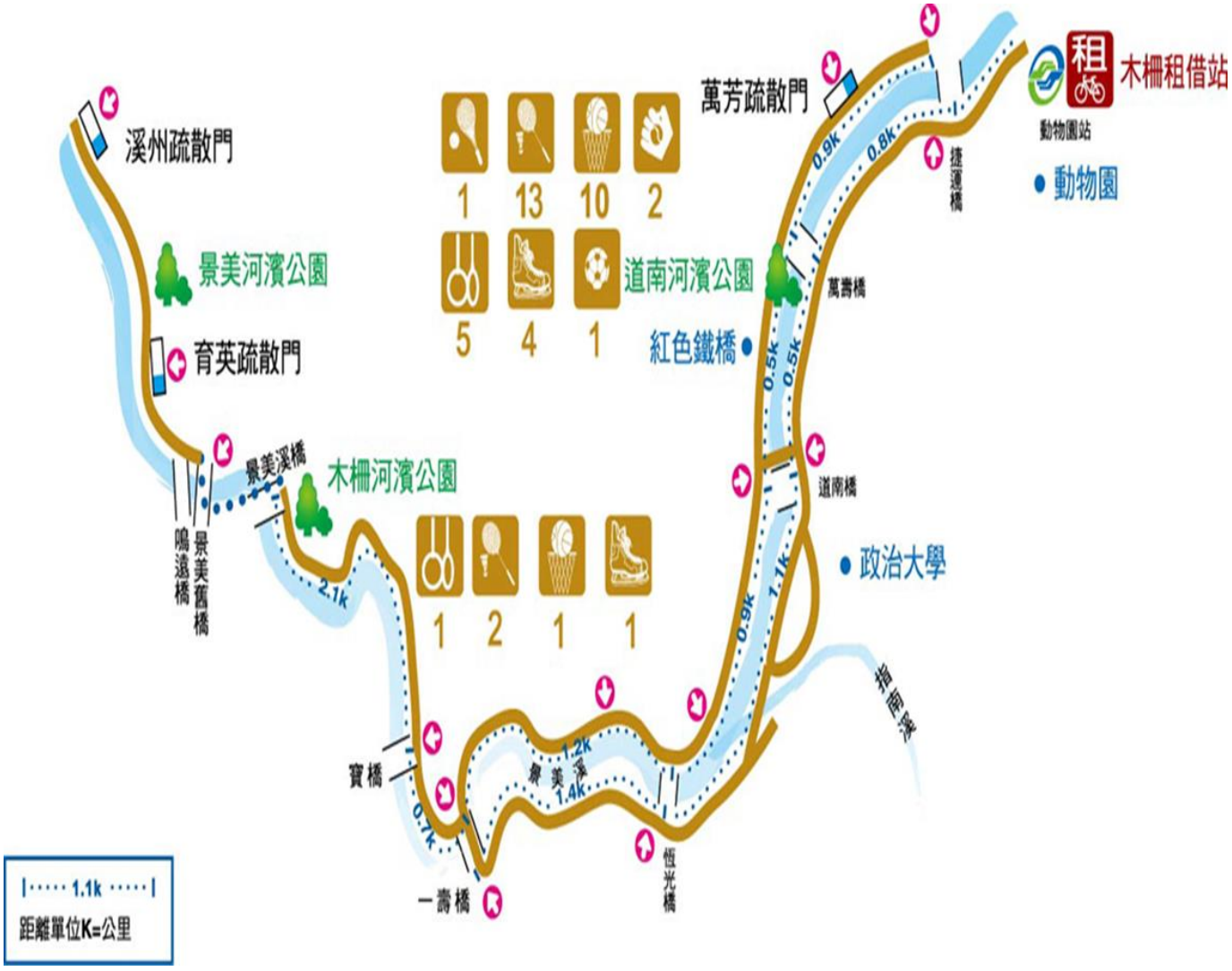
四) 地點:道南河濱公園左右岸

五) 對象:本校九年級全體同學與教師.每班派出 14 男 14 女(分別 10 人騎車.8 人跳繩.10 人跑步.跑者要投籃.桌球持拍自拋自打及羽球發球過網).

六) 服裝:夏季運動服.騎車者要戴安全帽

七) 比賽辦法:

1. 從恆光橋下先 3 男 3 女大跳繩跳 20 下接著-從騎車者先出發往一壽橋騎上橋到左岸再騎到恆光橋折返騎回恆光橋,跑者出發跑至萬壽橋並在中途投籃三次要進一球與桌球持拍自打 10 下及羽球發球過網 3 球從萬壽橋下折返回恆光橋然後車者出發直到第 20 人回到恆光橋才算完成接力賽.
2. 跑步跑 2.8 公里.騎車騎 5.3 公里
3. 恆光橋右岸休息腹地較大
4. 折返點要拿信物



經過調整與修正後如下

木柵國中 103 學年畢業班際鐵人接力賽辦法

一.依據:依據健體領域推動亮點計畫之共同備課計畫實施。

二.目的:1.推行健體領域特色課程。2.結合課程內容與在地優勢，增進學生體適能。3.推廣全民運動風氣，促進學生身心健康。

三.日期:901-905 是 6/2(二)上午 9:30-12:05 比賽、906-910 是 6/4(四)之上午 8:00-11:10 比賽。

四.地點:道南河濱公園右岸。

五.對象:本校九年級全體同學.每班派出 10 男 10 女(單數棒騎車選手 10 人.雙數棒跑步選手 10 人,選手不能重複,如有重複參賽選手之班級將列入表演賽) 。

六.服裝:夏季運動服.騎車者要戴安全帽.請攜帶隨身包裝水與毛巾及個人用品(請同學多帶一套校服或運動服返校後更換) 。

七.比賽辦法與注意事項:

1.從恆光橋下第一棒騎車者先出發騎往一壽橋之三角錐折返點拿信物騎回恆光橋,第二棒跑者出發跑至 0.45K 籃球場之三角錐折返點拿信物跑回恆光橋,再由單數棒騎車者出發直到第 20 棒跑回到恆光橋才算完成接力賽。

2.成績計算:以第 20 棒於折返處跑到恆光橋下之終點做為成績結算。

3.跑步共跑 0.9 公里.騎車共騎 2.4 公里。

4.恆光橋右岸休息腹地較大,全體同學皆在恆光橋右岸橋下幫同學加油,未經師長同意不得離開。凡到校外參加活動違反校規者依校規議處。

5.折返點要拿信物,跑步折返點在 0.45K 處的籃球場,騎車折返點在一壽橋下。

6.請攜帶隨身包裝購喝的水與毛巾及個人用品(請同學多準備一套校服或運動服返校後更換) 。

7.折返點服務同學由體育組指派各班 1-2 位沒有參賽的同學來協助發放信物。

8.可自備安全帽。比賽用腳踏車由學校提供。

9.所有參賽者請注意自己及周遭在運動之居民的安全,勿因要搶快而造成自己或他人受傷。

10.取前四名頒發獎品以資鼓勵!

11.5/29(五)下午 2:00 前繳交回體育組,遲交 1 小時比賽總成績加 5 分鐘,遲交 2 小時總成績加 10 分鐘,越慢交總成績加越多。

12.如有未盡事宜由體育組公告周知,請各班注意公告。

木柵國中 103 學年畢業班際鐵人接力賽報名表

班級:　　導師簽名:　　康樂股長簽名:

騎車棒次 (請寫姓名,可男女混合,參賽選手不能重複)

1	3	5	7	9	11
13	15	17	19	候補	候補

跑步棒次(請寫姓名,可男女混合,參賽選手不能重複)

2	4	6	8	10	12
14	16	18	20	候補	候補

任課體育教師簽名:

班級：　　座號：　　姓名：

《畢業班鐵人接力賽》

☺**接力踩天涯**—有人為愛往前飛，也有人為夢往前騎，你呢?

騎車時的印象(沒騎車同學的感想)	自行車可能出現狀況？

☺**路遙知馬力**—跑步在河堤上可能是你第一次的寶貴經驗

我的印象(沒跑步同學的感想)	實　際　上

☺**整體而言此活動你認為(說出你的感受，有意義，有體會需改進的等等…)**

☺**出外走走-**星期假日和家人騎自行車出遊，一起享受假日運動的喜悅。

5/7　行動研究分享　　劉瓊尹老師

參加類別：教育專業經驗分享類

題目：品德教育融入體育競賽之經驗分享

作者/服務機關：劉瓊尹、周翠華、林璟琅、戴志純、黃豪凱、吳明峰/臺北市立木柵國民中學

摘要

品德教育乃教育之基石，然而隨著科技的進步，資訊傳導迅速，社會產生急遽的變化，學校教育也在多元的刺激與衝撞下開創出不同的風貌，卻也衍生出傳統與現代、科技與人文，以及精神與物質等議題的矛盾，進而造成青少年的道德價值觀日益淡薄，偏差行為逐漸惡化。因此藉由校內各項體育競賽有效掌握每次的機會教育來培養學生們具有良好的品德，像尊重、誠實、禮貌、負責、寬恕、合作、堅忍等行為，是相當重要的。透過體育競賽，強化本校師生之道德與倫理觀念，進而凝聚公眾之共識與規範，使校園、家庭及社會均能趨向良善之發展。

關鍵字：品德教育、道德價值觀、機會教育

壹、緣起

木柵國中位於都會區邊陲地帶，傳統老舊與新興發展社區並陳，學生家庭社經背景二極化，原住民、低收入戶、單親、隔代教養、外籍、大陸配偶子女之學生比例超過 20% 以上，弱勢家庭部分家長較不主動關心孩子學習表現，以致課業成就較低；學生學習在文化不利的層層阻礙下，無法培養正確的學習態度，對自我期許和信心亦有待加強。再則發現學生常於比賽中或比賽後，因比賽勝負而有情緒性的言語與各種衝突發生(對裁判判決不服或在場加油時叫囂謾罵.....)或服裝不整或未依規定穿著運動服參賽等違反運動道德與運動員精神之狀況，促使體育教師們更堅信運動本身蘊含著深邃的德育意涵，絕不只是單純的身體活動。道德是以自由為前提，自由是自律的必要條件，一個人如果完全被剝奪了自由選擇的機會，他也不必為自己的行為負起責任，因為「身不由己」。運動的自主性與自由度提供自我抉擇的機會，有助於陶冶自律的特質，運動的肢體伸展從最初的「無律」，歷經「他律」，最後臻於怡然自得的「自律」階段，不僅和品格發展序階相互呼應，也能透過規範意識的覺知，培養行為的自尊自重。其次，運動具有「無而有」的玄妙作用，能夠平衡身心發展，圓成生命美好。而且運動的苦痛錘鍊堅忍意志，在逐步克服身、心障礙與技能突破的歷程中，漸漸達至身心靈合一的「境界」，這種超越、自得的生命意境能與他人和諧共在，進而形成良善的人際網絡。

在學校體制中，「上課」是嚴謹的秩序和規範，運動偏向「休閒」，身體活動的自由度較多，而且有較多的「遊樂」性，可以逾越「上課」的嚴肅與刻板，所以學生參與的自願性高。運動可以擺脫課業陰霾，另外提供學生「追求卓越」的機會，同時獲得情緒宣洩與大量流汗的舒暢感，這些立即回饋也強化學生參與的動機。持續運動帶來體能和動作靈敏度的進步，增強運動的魅力。學生的自願性若高，教育的功能才能發揮在學生的日常生活中。運動是學生自己的選擇，心理上比較不會抗拒、排斥，對於運動過程的辛苦、鍛鍊和老師的指導，會有高於平常的挫折忍受力及接受度。教學活動與競賽朝向學生的興趣，讓他們的感覺同在同行，能為學生打開生活的另一扇窗，讓其生命的過程能找到正向出口，自然就減少誤入歧途的可能，藉由運動錘鍊心性，深化經驗，來建立自尊自信，再透過合作的力量，把自我實現擴及關懷他人，導向身心平衡與人際和諧的發展。

貳、實施狀況與成果分享

一、體育課程與競賽舉辦過程的機會教育

每次利用體育課 2-3 分鐘，隨機融入最新時事，藉由機會教育的方式希望學生除了關心自己的學業外，也要懂得關心人與人、人與社會、人與自然之間的關係，不要只獨活在自己的世界，以自我為中心，要知足感恩，常說請、謝謝、對不起。並藉由賽前練習與參與校內比賽將體育競賽過程需尊重裁判、賽場禮儀以及參加競賽學生的服裝儀容等，列為競賽規則。讓同學除了能提升體育技能，也陶冶優良品德。讓學生了解運動員精神定義，如果沒有一個明確的定義，參與運動的人將不了解什麼才是適當、可接受的行為或是不適當、不可接受的行為，運動員還需時常自我反省及自我對話，以建立正確的運動價值觀。

表 1 將列舉一些例子來說明什麼行為是符合或不符合運動家的精神。

表 1 符合運動家精神行為規範表

相關的範圍	符合運動家精神行為	不符合運動家精神行為
對裁判與工作人員的行為	以適當的態度詢問裁判 （如：遞出正式抗議）	與裁判爭辯 咒罵裁判
對對手的行為	尊敬對手 尊嚴對待對手	與對手爭辯 做負面或諷刺的評論 做攻擊性的行為

對隊員的行為	給予建設性的批評 與正面的鼓勵	做負面或諷刺的評論 咒罵對手
對觀眾的行為	給予正面評論	與觀眾爭辯 做負面或諷刺的評論
對規則接受與違反的行為	遵守聯盟所有規則	鑽規則漏洞

資料來源：季力康、卓俊伶等(2008)競技與健身運動心理學。

如：教練因和裁判爭辯而被判技術犯規或是驅逐出場，但這些教練的作法其本意為善，可是其行為易讓運動員產生混淆，於是當失控發生後，需向運動員坦承錯誤並解釋其行為。

除此之外，教師須強調人的價值勝於勝敗的結果，應關心孩子是否在運動的過程中培養了健全的人格、良好的品格，而不應為了求勝心而犧牲了孩子的健全發展。只有當一個人將事情對與錯的道德原則內化後，才能期許他在任何方面都能表現出好的一面，故在體育課程中往往我們可以發現，技能較差的學生總是被排除在體育課程活動外或教學器材總是被運動能力較好的學生使用，而此時教師應盡量讓技能較差的學生可以參與體育活動課程並讓其資源可平均分配使用，另外有時我們也讓學生練習擔任裁判，這樣做除了可以讓學生更了解競賽規則，也可以讓其學會以裁判的立場來看事情，以幫助學生發展同理心。為了產生更有效的道德教育，可透過道德難題的選擇，進行團體討論，讓學生從道德難題及爭議中發現問題，並設法解決，同時從中灌輸道德觀念。而道德難題可以讓運動員討論一些不違反規則，但其作法可能對，也可能錯的灰色地帶，如：受傷選手應不應該讓他繼續參與競賽，對手受傷，要不要攻擊他受傷的部位以求其勝利、是否服用禁藥進行比賽的行為等。並秉持「寧可光明的失敗，絕不要不榮譽的成功」的信念，進行道德判斷以獲得正確的道德價值。

八年級班際游泳接力賽

八年級班際排球賽

七年級班際足壘賽

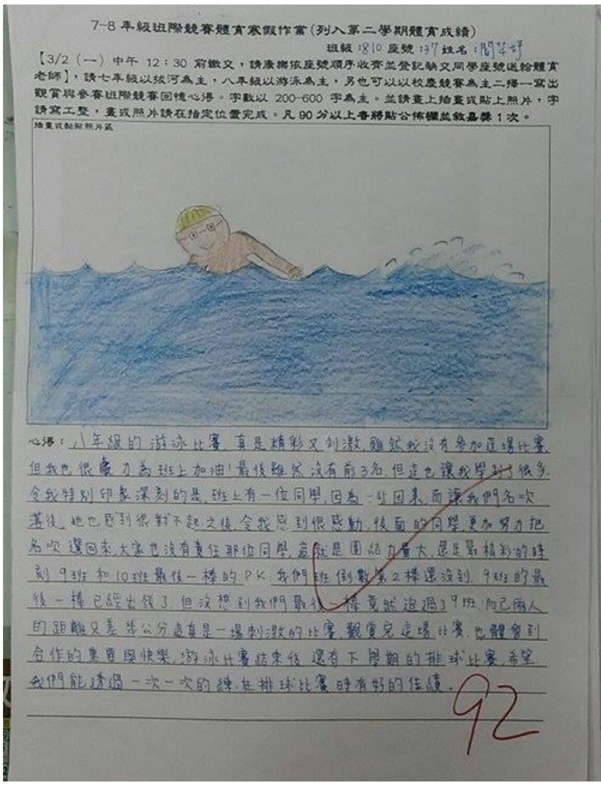
七八九年級班際大隊接力賽

七年級班際拔河賽

九年級班際籃球賽

二、競賽後之心得分享

利用寒暑假，讓學生回憶與反思各學期之參賽心得。



7-8 年級班際競賽體育寒假作業(列入第二學期體育成績)

班級：810 座號：37 姓名：閻苓妤

【3/2（一）中午 12：30 前繳交，請康樂依座號順序收齊並登記缺交同學座號送給體育老師】，請七年級以拔河為主，八年級以游泳為主，另也可以以校慶競賽為主二擇一寫出觀賞與參賽班際競賽回憶心得。字數以 200-600 字為主。並請畫上插畫或貼上照片，字請寫工整，畫或照片請在指定位置完成。凡 90 分以上者將貼公佈欄並敘嘉獎 1 次。

插畫或黏貼照片區

心得：八年級的游泳比賽真是精彩又刺激，雖然我沒有參加這場比賽，但我也很賣力為班上加油！最後雖然沒有前3名，但這也讓我學到了很多。令我特別印象深刻的是，班上有一位同學，因為一些因素而讓我們名次落後，她也感到很對不起，之後令我感到很感動，後面的同學更加努力把名次還回來，大家也沒有責任那位同學，這就是團結力量大，還是最精彩的時刻 9班和10班最後一棒的PK，我們班倒數第2棒還沒到，9班的最後一棒已經出發了，但沒想到我們最後一棒竟然追過了9班，而已兩人的距離只差幾公分，這真是一場刺激的比賽，觀賞完這場比賽，也體會到合作的重要與快樂，游泳比賽結束後，還有下學期的排球比賽，希望我們能透過一次一次的練，在排球比賽時有好的佳績。

92

7-8 年級班際競賽體育寒假作業(列入第二學期體育成績)

班級：806 座號：32 姓名：高瑞洋

【3/2（一）中午 12：30 前繳交，請康樂依座號順序收齊並登記缺交同學座號送給體育老師】，請七年級以拔河為主，八年級以游泳為主，另也可以以校慶競賽為主二擇一寫出觀賞與參賽班際競賽回憶心得。字數以 200-600 字為主。並請畫上插畫或貼上照片，字請寫工整，畫或照片請在指定位置完成。凡 90 分以上者將貼公佈欄並敘嘉獎 1 次。

插畫或黏貼照片區

心得：比賽開始，第一游的人用很快的速度游到對面，每次出去的人有些人很快、有些人很慢，但我相信游很慢的都已經盡力，比賽到了結尾，最後一個人游得快或慢是輸贏的關鍵，到最後我們班在倒數第二名，雖然有點難過，但輸贏不重要，重要的是我們已經盡力，俗稱：勝不驕，敗不餒。回想我下水去比賽時，心情十分的緊張，下水比賽的一瞬間，我的腦裡只想著—我要贏，我是用儘全身手腳的力量，快速的游到對面，大家在比賽游的時候，觀眾都大聲喊著自己班：「加油！加油！加油！」當我看到自己班大聲的喊著：「806！加油！806加油！806加油！」聽到之後會有很大的意志力想贏，希望下次任何比賽806班都可以拿到第一名。

93

參、對學生們的期許

許多研究都指出不管是哪種運動技術，都可以從中培養團結合作的精神，鍛鍊堅強的毅力、勇敢的信念、養成君子之爭的理念及公平正義的原則。但從近幾年的職棒打假球案中，相信大家對中華職棒大聯盟已越來越沒信心，同時也開始懷疑運動是否真的可培養出正確的道德判斷？因此應如何培養出正確的道德判斷就顯得格外重要，但此能力的培養除了是教育者的責任外，家長、公眾人物也佔有極大的成份，亦即

除了運動技能學習外，應強調品德教育的培育，並將其落實於生活上，如此才能找回運動的真正價值，例如 2003 年亞洲棒球錦標賽的中華隊在高志綱的再見安打下得以逆轉韓國獲得勝利，同時也拿到 2004 年雅典奧運的參賽資格與 2008 年北京奧運棒球最終 8 搶 3 資格排名賽的中華隊努力對抗實力堅強的加拿大隊，雖不幸落敗或者 2008 年北京奧運我國跆拳道選手蘇麗文，帶傷上陣奮戰到最後的精神，這些賽事都值得讓人一再回味，也值得讓學生了解即相信相信運動參與確實可培養出正確的價值觀及健全的人格發展。

參考文獻

競技與健身運動心理學（季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏）。台北市。禾楓書局有限公司。

5/21 改良式羽球　戴志純老師

不一樣的羽球活動

改良式羽球與快速羽球

傳統羽球的發球

快速羽球介紹

快速羽球 Speed Badminton AWSOM
由Jenny Liu建立
觀看次數：18,007

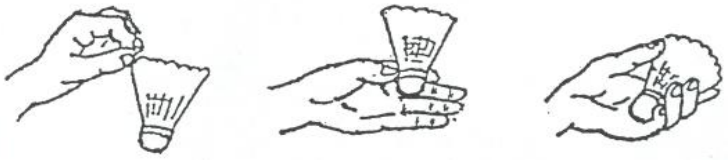
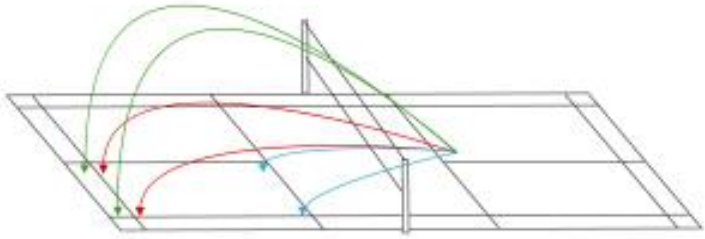
有趣，刺激的快速羽球最新宣傳影片
由Awsom H.L建立
7 個月前，觀看次數：2,406
有趣，刺激的快速羽球最新宣傳影片.
HD

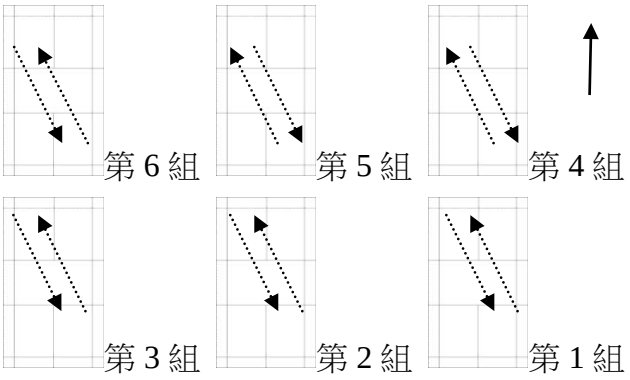
改良式羽球

因為木柵國中沒有室內場地可以使用，唯一類似室內場地的是風雨操場，但羽球運動是一項無風運動，而風雨操場的風擾也是不可忽略的，因此為了能在學校繼續推行羽球運動，所以我們用傳統羽球結合快速羽球的概念進行了一些些的小改變，如圖：

改良式羽球

健康與體育領域教學教學教案

能力指標（代號）	教學過程	教學設計內容及圖示	時間
	準備活動	1. 集合整隊、點名 2. 跑步、熱身操 3. 加強局部熱身(手腕、手臂…等)	10分鐘
3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	**主要活動** 1. 講解 2. 動作示範	1. 持球方法、發球種類、發球方法（技術）。 2. 握拍法、持球方法、發球種類、發球方法。 （1）持球方法： 羽毛執球法、球頭執球法、球腰執球法。  （2）發球種類： 發高遠球（綠線）、發短球（藍線）、發平飛球（紅線）及反手發球。  （3）發球方法： ◎發高遠球：正手握拍，左腳在前右腳在後，重心放於右腳上，眼睛注視對方，揮拍以大弧度擺動來增加揮動力量，眼睛注視將離手的球，身體微向右前側，重心移至左腳，拍子順勢揮至左肩。 （教師示範連續動作）	32分鐘

		◎發短球：如同發高遠球，動作大致相同，但揮拍弧度較小，擊球時連推帶切的將球擊出過網。	
	3. 模擬技術練習	3. 發球動作模擬練習：呈做操隊形散開前後取間隔距離，假設手中持球，做發球動作空揮拍練習。 排列隊形： ◎：教師　○：學生 ◎ ○ 分解動作： （1）持球→（2）引拍→（3）揮拍 （教師示範分解動作）	
	4. 分組練習	4. 按原組別六組，一組使用一個場地，發完球後即到對面場地將球檢起然後到底線等待同組所有的人發完球，每人練習發高遠球 3 至 5 次後換發短球。 ↑：學生進行方向。　⇡：球進行之方向。  	

	結束活動	1. 收操、器材收拾、場地恢復 2. 檢討與講評 3. 提示下次上課內容	3 分鐘

6/18 健康促進與安全國際新視野　趙愛芳老師

一、依據：	102 年 2 月 28 日教育局局教中字第 10140556400 號函
二、目標：	*健康促進與安全國際新視野*
三、工作坊主題：	2014 年健康促進國際學術研討會 (2014 年 12 月 13 日~12 月 14 日) 研習心得
四、主題簡介：	*壹、專題演講* (一)、講題: 日本校園防災及危機處理概況 主講人: 藤田大輔 教授 (二)、講題: 韓國健康促進學校的發展 主講人 :Chang-Gok Chang 博士 (三)、講題 : 全球氣候變遷下的健康促進概念與實務 主講人 : 葉欣誠 政務委員(行政院) 貳、陪席式討論 一、講題 : 校園安全教育的實施 引言人: 藤田大輔 教授 二、講題 : 韓國健康促進專業認證 引言人: Chang-Gok Chang 博士 三、講題 : 慢性病健康促進：老問題、新視野 引言人: 曾廣加 教授 四、講題 : 台灣健康促進學校認證 引言人: 羅凱暘 助理教授 五、講題 : 國際安全學校認證 引言人：李明憲 教授 *參、論文發表摘要：*
五、實施方式：	1. 研習心得報告分享、討論及資訊交流。 2. 健體領域時間分享 2015 / 06 / 上午 10：15-11：15。 3. 可適當的運用在〝健康教育〞—心理健康的教學中。
六、參加人員：	健體領域全體教師
七、預期效益：	對健康促進與安全國際新視野有更深、更正確的認識並有所助益。

2014 年健康促進國際學術研討會 (2014 年 12 月 13 日~12 月 14 日) 研習心得　　趙愛芳老師

主題： 健康促進與安全國際新視野

壹、專題演講

(一)、講題: 日本校園防災及危機處理概況

主講人: 藤田大輔 教授

1. 日本危機處理的教育及管理
2. 危機組織 : 池田小學生的事件的交朋友心理做支持

起因：東北大地震海嘯造成小學的危機

1. 從海嘯發生時的照片來了解東北大地震的概況，海嘯比地震更嚴重，感謝台灣人的協助。
2. 以受害嚴重的大川小學為例，小學生避難路線，中間造成災害及死亡為：
   學生 108 人死 74 人；老師 11 人死 10 人。
3. 災害發生到避難中間發了十分鐘商量才決定逃難路線而造成的災難，三年多有 4 位失蹤未找到
4. 為此事件在日本國家目前在討論，74 人中有 30 人和國家打官司→避難時公告太慢造成死亡。
5. 二層樓建築物也受到傷害，由自衛隊來做處理，海嘯高度有 10 公尺

6.因田宮崎縣從未發生過，因此指定小學為避難場所，包括居民死很多，是因為沒有好好規劃的結果。
7.家長認為是老師殺了學生，家長對學校沒有安全感，無責任感而提出訴訟。

處理方式：為危機管理的老師訓練　一年辦五次，訓練方式有:

1．對侵入校園者將逼到某一角不能移動，可減少傷害。
2．CPR 急救訓練(日本學校還不是很充分）。
3．因學生暈倒而未做 CPR 等處理而死亡者也有。
4．池田小學也有一些例子，所以年年做相關的急救訓練。
5．所以現在日本校長要負責任，學校職員做此訓練在開學前，現在日本也開始做此事。

※ 以池田小學危機管理的例子:

1.盆栽擺放可減少學生事故傷害
2.教材會用塑膠防備
3.運動場鋪草皮尤其單槓
4.校園設備→每學期都要檢查一次，職員直接親身體驗檢查，攀繩遊戲區下面有軟墊若沒有從繩索掉下的話，則小朋友就沒問題。
5. 學生的安全教室：有地震來時，中、低年級(躲在桌下，走廊，找東西下會撞下來或倒下處躲藏）；高年級(東西不會飛過來的地方躲藏）。
6.地震前安全教育有很大改變，以往一年一次同一時期，大阪每年一月做，東北大地震的每年元月，
7.但不同季節發生時會有很大差異，如冬天和夏天要帶的東西不同及地板狀況不同，因此訓練要考慮各種不同情況，而每年不要在同一季節做。
8.法定有規定老師要接受訓練，也要學生接受訓練才能達到效果
9.有日本國家認証: 池田小學 1～6 年級有急救課程、每年 35 小時等於每週一次接受訓練。
10.安全(包括交通安全)有些相關事故傷害的預防，緊急急救技術，安全地圖(六年級指導一年級做安全地圖，包括　a.外來入侵　b.電力　c.地震）。
11.如學生騎車撞倒人被罰，則是家長的責任　。
12 .AED 在日本大人、小孩都可使用，急救隊來指導，增加學生學習的實務經驗，讓小朋有知道何處有 AED，但需大人來處理以免誤用。
13.三年級做交通安全地圖及發表，五年級做指導，家長坐在後面觀賞並提供建議。
14. 學生學安全教育的目的是希望透過小朋友 a.對周邊朋友若同來學習一起對學校有信心。
b.學校社區能讓小朋友心在此生活 c.十年、 二十年後成為社區的安全的主要負責人人材的培養，這是日本安全教育的方向。

(二)、講題: 韓國健康促進學校的發展

主講人 : Chang-Gok Chang 博士

.韓國有 10 年的健康促進的經驗
.2005 才有健康促進學校從疾病轉到心理狀況、傷害防治、健康促進
.2020 年的計劃，知識傳授轉到行動的提昇，政策上是從健康上問題如寄生蟲病、營養不良…等轉到管理及支持學校及公共的衛生人員。
. 1970~2000 年做學校健康計劃

.過程: 1.評估、支持　2.手冊、工具　3.工作坊、訓練老師　4.分享　5.學校、認証健康促進
.典範的學校，關注以學生為導向，由下而上，學校全体參與、社區參與及全面的政策
.架構: 1.政策　2.學校物理環境　3.社會學校　4.行動　5.社區　6.健康服務
.歐州健康促進聯盟有 10 原則
.韓國模式是將歐州的整合為四個，政府協助學校達到目的。
.其健康促進的核心：1.服務 2.教育 3.環境 4.促進計劃
.HPS 實務策略，學生要有健康促進知識。學校同仁要有認定其價值並支持學生自我決策參與 HPS
.所有計劃一定要有實証基礎熟悉 HPS 行為及習慣
. 明年度 HPS 認証包括四個中小學可開始申請，組件:1.政策 2.建築物結構 3.行動 4.維持
. 以下是對學校、社區，健康促進學校的研究 1.健康行為 2.体育運動 3.心理健康 4.傷害預防 5.菸酒 6.學校氣氛 7.學校環境 8.其他

(三)、講題 : 全球氣候變遷下的健康促進概念與實務

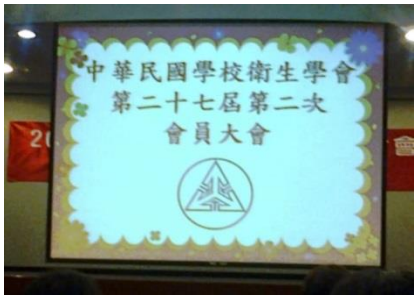
主講人 : 葉欣誠 政務委員(行政院)

全世界冰溶化掉 90 公尺也只有中正紀念堂高，也不會淹掉台北 101，氣候不穩定，人的健康如沒水

喝、缺糧時等。節能減碳只是減緩氣候變遷，只台灣特有種不是翻譯過來而是自創名詞，全球暖化氣候變遷是翻譯的名詞

災害後環境的回復力的快慢，日本、台灣恢復快，現重視空氣污染。減少化石燃料，重視環境、健康教育，不管未來氣候變遷，如何都要做好健康調適(就是節能減碳能透過衛生教育改變行為）。

3



貳、陪席式討論

一、講題 ：校園安全教育的實施

引言人: 藤田大輔 教授

. 新的嘗試與議題:

發展兒童防災的*數位平台教材*，計劃的特徵是透過家長、老師、社區的結合，小朋友回答相關

題目後給家長，家長對學生回答的反應寄給老師，老師針對家長的問題講給學生，讓學生有自我防災的能力。

內容有：

. 為增趣味性所以有不同能角色的變換，學生不能選擇。
. 東京、大阪的 Logo 兒 110 的資源，友善的商店有尋求的資源。
. 問學生防災警報器放在包包內或何處
. 校外上廁所處理方式希望有人陪同。
. 一人搭電梯該站何種位置。
. 不認識人同電梯要按下一層離開，以保護自己危機處理方式。
. 可怕的人，臉長得如何:不可以貌取勝。
. 小學生 3、4 年級常遇到的狀況 1.公園現有不認識的大姊姊要她拿東西幫忙提回去，但小朋友想到老師說有幫助別人，但又考慮安全，可找朋友商量，分辨陌生人，以預防犯罪。
. 此平台系在東京大阪同合作對中小學進行試驗皆在進行，此計劃已進行第 2 年現帶到台北私立中小學試用，電腦及平板電腦都可使用，提升學生能掌握自己的安全，進而提昇朋友的安全。

二、講題 ： 韓國健康促進專業認證

引言人: Chang-Gok Chang 博士

. 健康促進的發展進程：1.法規計劃 2.計劃～生活到 75歲 3.執行規劃學校健康計劃
. 財物支源～稅捐～從 1997年每２０支香菸抽２元。
. 2010年是減少慢性病發生，促進健康生活型態。
. 目標是 2020年達到健康快樂，行動目標是達到 75歲健康年齡，降低吸菸率。

三、講題 ： 慢性病健康促進：老問題、新視野

引言人: 曾廣加　教授

台灣做的最好，但需要錢，韓國免費→政府支援政策要求，美國沒有做。

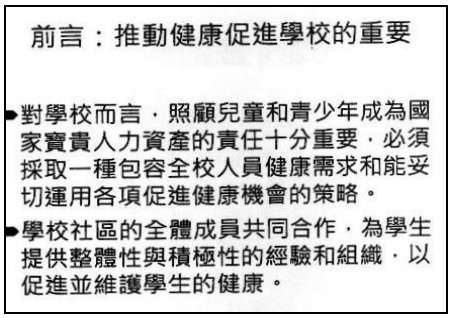
四、講題 ： 台灣健康促進學校認證

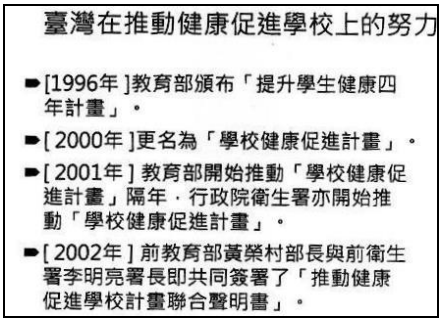
引言人: 羅凱暘　助理教授

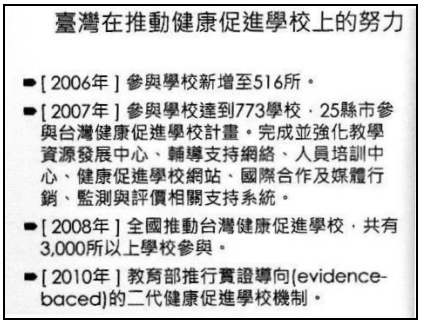
台灣健康促進學校國際認證執行

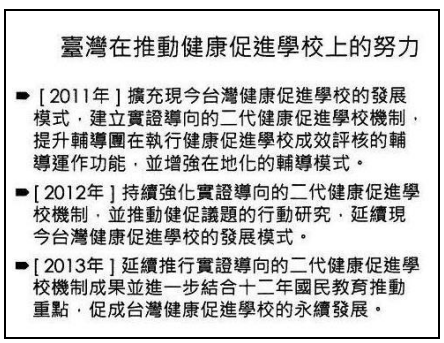
健康促進學校認證評分架構→6 大標準、21 項子標準、47 個評分指標

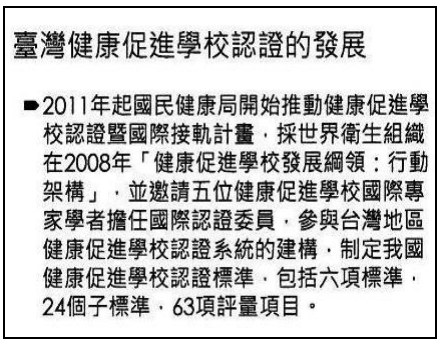
分金質獎、銀質獎、銅質獎

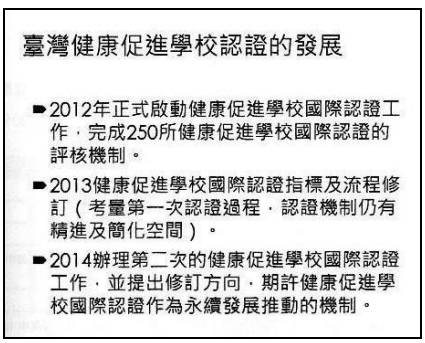


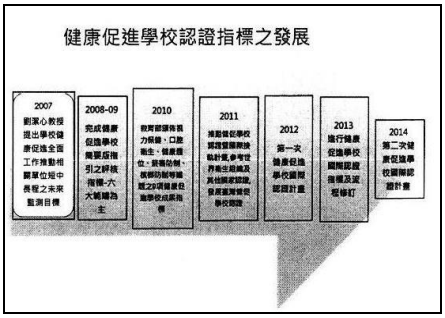


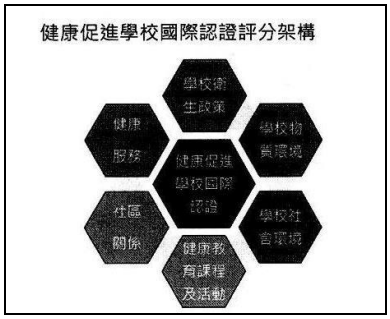


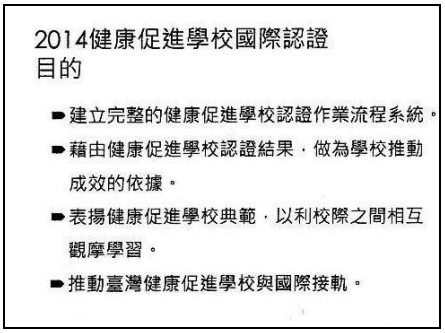












五、講題 ： 國際安全學校認證

引言人：李明憲　教授

協助日本藤田大輔教授，日本池田小學安全教育的制定及推動

學校安全三領域：１・生活安全　２・災害安全　３・交通安全

六、講題 :北京實施中小學生飲食健康促進

引言人：郭秀花　醫師　　2014 年 12 月 14 日，首都醫科大學

- 如何讓學生知道自己吃的多
- 建立中小學食物營養與熱量輸入測量平台
- 學生健康網，讓學生進入網站登入飲食的食物即可，然後，測評→測算→24 小時繕食。回饋法，填一個月／每週三天，參加的人者 1 萬多人（小學、初中）超過全國平均水平。
- １・研究方法科學結果可信　２・網路測評系統實用性強　３・社會效益好使用者反饋度高，測過學生家長反應良好，學生會自動控制食物，再追測 10天。

參、論文發表摘要

1. 許華倚　推展老人健康促進活動之關鍵因素

一、老人健康促進從社區開始。　二、客層定位與理念溝通：健康促進是國際衛生組織(WHO)撝布的正式名詞，我們將其轉化為「自癒力」三個字。自癒力是指人類與生俱來自我療癒的能力，加上在現階段台灣文化中、每當生病時長者最信任的對象是醫生，故為讓長者對此抽象的概念比較容易了解。我們進一步將溝通語言調整為「自癒力是你身體裡的醫生，他幫助你健康到老、臥病很少」，也就是每個人身體裡住了一位名醫，叫做自癒力，透過３＋１（飲食、運動、習慣　＋　人際關係）的生活方式調整可以強化我們自癒力。

2. 黃淑貞　合作學習對老人身體活動增進成效研究
3. 張家臻　我國九年一貫課程全民健康保險教材內容分析-以國中小健康與體育領域例
4. 鍾佩樺　兒童教育網站分析與評價- 以食品安全議題為例
5. 洪穎晨　新北市高中職生休閒參與、生活壓力 憂鬱程度相關因素之探討
6. 李碧霞　國中健康與體育教師健康素養教學態度、效能與意圖關係研究

提升學生健康素養是我國未來的教育政策之一，健康與體育領域教師是關鍵課程之主導，其意圖關乎相關教學的落實。研究發現教師健康素養教學態度和效能是教學意圖的重要變項，建議教育行政單位籌辦健康素養教學成功教師分享活動，以促進現職國中健體教師提升健康素養教學態度和效能，進而 增強執行意圖。

7. 郭秀花　北京市中小學生視力不良因素探討與干預效果評價研究

. 抽取北京市 9 個區縣，每一區縣選取高中初中小學各一所分別於 *2008 年 4～5 月*和 *2009 年 5 月*進行電腦驗光檢查和問卷調查。

- 影響學生近視進展的危險因素主要有：看書距離；老師糾正不良讀寫姿勢；每日睡眠時間；感受壓力頻率；與父母者近視的學生比，綜上所述，保持良好的用眼習慣，保證充的睡眠，保持良好的狀態，採取預防措施有助於預防近視的進展。
- 延長戶外活動時間及佩戴低度凸透鏡有助於延緩近視的進展，是簡便、易行、有效干預手段。（除了電子設備使用外）控制一小時／每日的電子設備使用。
- 影響因素做了 3、4 年，做干預半年，追踪 2 年半，干預對象 1～5 年級（小學生）；

＊ *12 歲正常以後會正常、8 歲才近視則會是中低近視、6 歲前近視則會是高度近視。*

※　１・延長戶外活動時間可保護小學生視力有效

２・特定人員配帶凸透鏡有延緩近視有效結

３・對男孩使用戶外活動時間和凸透鏡對延緩近視有效　→*(以上是半年的結論)*

8. 林佩玲　台灣食品安全現況與改善建議

6/25 35 年資深體育教師教學生涯分享 黃豪凱老師會議紀錄

一、工作坊主題：	三十五年的體育教學分享

二、主題介紹：

一、福林國小；該校位於士林芝山岩附近，學校沒專任體育教師，小朋友天真無邪每天上課都很快樂，晚上睡學校的工友室工具間，天天以校為家，上課自主性很高，以躲避球、短跑、壘球、、等，學校校慶時挑選幾十位躲避球同學，練習墊上運動體操有跳箱，魚躍前滾翻、跳火圈等，校慶時的表演家長、老師因沒看過這種表演，至為驚喜。

二、恆毅中學；該校位於新莊，是天主教學校，校長是神父，校內許多神職人員走動，學校沒專業體育教師，只有一位軍中體幹班老兵擔任組長，每天看報喝茶上課，學生是借球之後放牛吃草，體育場很少看到老師的身影，太認真上課還會受排擠，警告，雖上課不很快樂，但同仁間相當和協友善，每天像退休日子，睡到自然醒、、、、、。

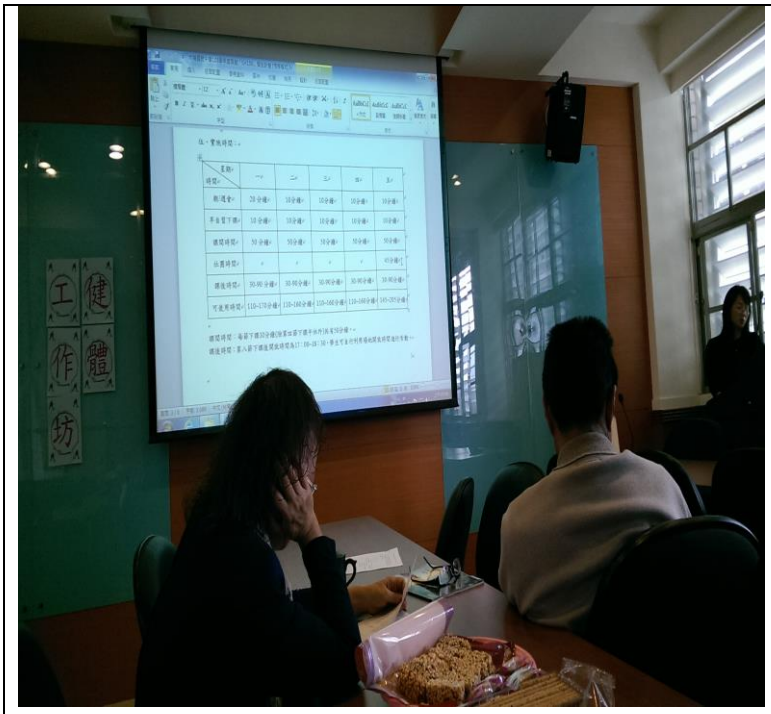
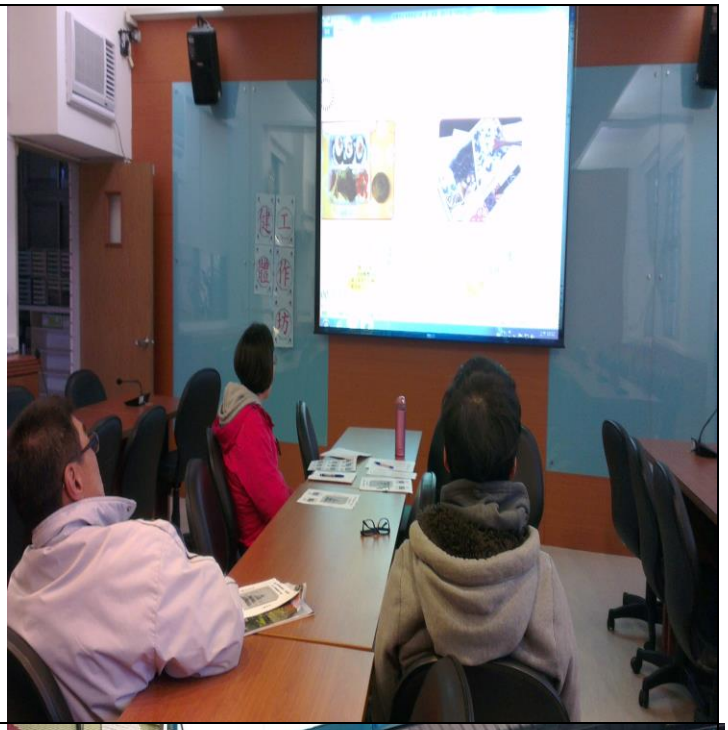
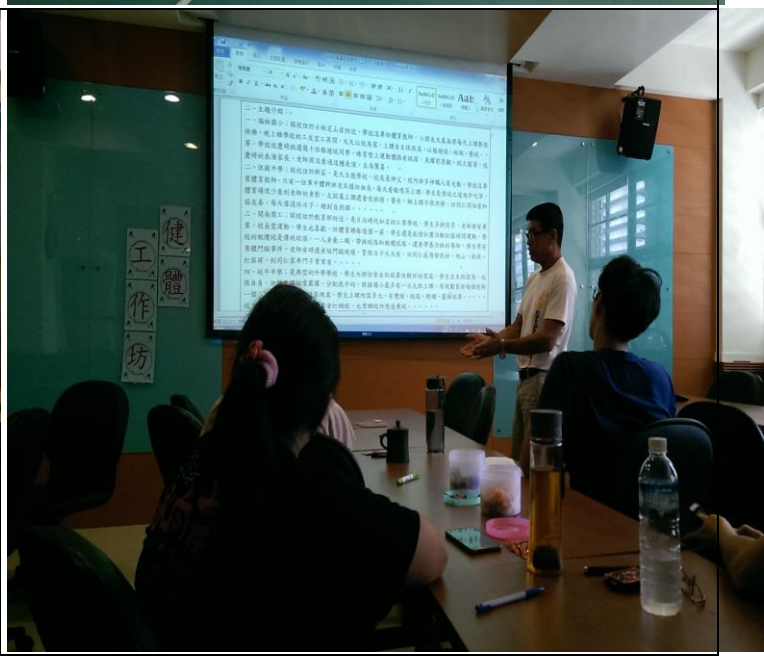
三、開南商工；該校位於教育部附近，是日治時代知名的工業學校，學生多科別多，老師都有專業，校長愛運動，學生也喜歡，但體育課每週僅一節，學生還是能借社團活動把握時間運動，學校的橄欖球是傳統球隊，一人身兼二職，帶排球隊和橄欖球隊，還要帶暴力班的導師，學生常有集體鬥毆事件，老師有時還身陷鬥毆現場，緊張日子天天有，但同仁感情都很好，爬山、釣魚、打麻將、到同仁家串門子常常有，、、、、

四、延平中學；是典型的升學學校，學生大部份來自社經第位較好的家庭，學生自主性很高，也很自負，但體育課相當嚴謹，分配很平均，因操場小最多有一次九班上課，因規劃良好每個老師一個小區塊，從來沒有越區現象，學生上課內容多元，有雙槓、跳箱、跨欄、籃排球等、、、、，校方同仁也愛運動，假日常聚會打網球，也常辦校內慢速壘球、、、、、。

五、瑠公國中、木柵國中:公立學校一般在上班與上課的壓力下皆較私立學校小，比較自由，學校比較偏重球類活動，校外比賽的參賽情形較多。公立學校學生上課態度比較差，對師長的禮貌也較差。學校對體育課的態度是尊重老師的自主性，在器材使用與保養較為寬鬆，這多少也讓學生有破壞公物的情形發生，養成學生不愛惜與珍惜公物的習慣。

主題介紹：黃老師日治時代的臺灣體育教學研究心得分享

（一）前言：	日治時代的臺灣體育教學，是近代臺灣各體育學校，鮮少有人去碰觸和研究，因此那段五十年的體育教育，從近代的體育教學中消失，一片空白，我們再去研究它是要還原歷史，了解真象。
（二）日治時期的學校體育：	當時的體育課叫體操課，每週上課二小時，授課的目的是保持健康的身體和快樂的精神，並養成遵守規律的習慣，低年級上課內容是遊戲與普通體操，高年級是普通體操和兵式体操，但在 1922 年臺灣人的公學校並未用兵式体操，只有日本人讀的學校才有 。中等學校每週授課三小時，強調剛毅、堅忍，男生必修劍道和柔道。日治學校最常辦的校外外活動，是遠足行軍、和登山，例如開南工校每年行軍是從現今的教育部走到烏來，第三女子中學(中山女中)的畢業旅行是三天三夜登新高山(玉山)。
（三）運動會：	學校通常利用秋季、天長節前後的星期假日舉行，並放煙火通知民眾與會，像霧社事件賽德克巴來族就是利用學校運動會日起義。1906 年偏僻的深坑

（四）日治時代的運動明星：	山鄉也辦聯合運動會，有文章描述如下【幾百千人，環集參觀，俱非常喜悅，而尤惹人注意者…眾父兄之對學校觀念，當必煥然一新。】…學校給學生的獎品相當簡單如【寫字簿、白紙、鉛筆】學生就好高興。因為授獎的榮譽感，遠大於獎品。到了 1920 年臺灣體育協會成立，計有網球、棒球、田徑相撲、球技、水泳…。田徑選手預選會，奧林匹克運動會明治神宮大會…。 1. 張星賢先生，張君 1910 年生於台中之客家人，1931 年台中商業學校畢業後負笈東京，進入早稻田大會就讀，就讀時間展現過人的田徑天份，是臺灣人參加奧運的第一人，曾參加 1932 年洛杉磯奧運四百公尺賽與障礙賽，1936 年又參加柏林奧運 1600 公尺賽，雖然沒有拿到好名次，但能夠打敗同期日本選手，代表日本參加比賽，是當時臺灣第一人。 2. 林月雲女士，林女士 1915 年生於彰化和美，畢業於彰化女子高等中學，在學期間展現優異的田徑才能，1931 年代表臺灣參加第六屆明治神宮陸上競技大會，1933 年入學日本體育專門學校，翌年奪得日本三級跳遠冠軍，又獲得選為奧運培訓選手，二次大戰結束後成為臺灣知名的田徑教練。

103 學年度第 2 學期健體領域教師專業學習社群工作坊活動照片