

臺北市立木柵國民中學健體領域專業學習社群

102 學年度第一學期 活化教學知能工作坊計畫

一、依據：101 年 8 月 29 日教育局教中字第 10140556400 號函。

二、目標：讓師生認識民俗體育項目(水流星)，使體育課程能更多元化。

三、主題簡介：從生活中去認識一項民俗體育的運動(水流星)，讓大家共同討論如何改變教學的方法，讓學生能安全快樂且多元的學習。

四、實施方式：

1. 從傳統的棍術中開始學習基本動作，例如：立舞花、平舞花…等。
2. 介紹民俗體育運動的規則及音樂，練習改版的水流星。
3. 自行創作及編排動作。

五、參加人員：領域全體教師。

六、工作坊流程：

1. 水流星活動介紹：從器材、場地、音樂到規則。
2. 討論其可行性。
3. 從推廣及比賽影片中去加深了解及映像。

七、預期效益：

1. 期望學生獲得更多新的體育訊息，認識更多民俗運動。
2. 從事多元的運動方向，讓學生能瞭解更多自己的身體素質層面。
3. 訓練學生手眼協調，創新更多元的活動內容。