

臺北市 105 學年度第一學期
領域教師專業學習社群成效報告表

學校名稱	臺北市立忠孝國民中學
學習領域	健康教育與體育領域
領域人數	6 人
共同備課主題	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 共備課程主題討論與選定 ➤ 共備課程桌遊研習 ➤ 共備課程教學不設限~體育教學研習 ➤ 教學觀摩暨公開授課 ➤ 健體領域期末課程安排討論及分析 ➤ 蘭州國中共備分享
量化呈現辦理成效	<p>社群共同備課 8 次數/48 人次。</p> <p>舉辦同儕觀課次數：1 次。</p> <p>產生教案數量：1 份。</p> <p>實施對象：9 年級。</p>
質性說明辦理成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本學期七年級健教由蔡金利老師與領域內教師共同備課討論主題。 2. 本學期研發之健康操教學相關省思與回饋。 3. 本學期研習期以有效教學、趣味教學來引導教師增加教學的信心與熱忱。 4. 分享單元課程_____教學示例。 5. 『健體與學務處活動設計』之相關省思及回饋。
未來展望	期許日後共備課程能夠更為多元適性，落實差異化教學。
附件資料	<p>附件一：健康操之設計及教學討論紀錄。</p> <p>附件二：桌遊融入領域教學課程紀錄。</p> <p>附件三：共備課程教學觀摩暨公開授課教案——校園環境安全。</p> <p>附件四：「忠孝不設限，教學好好玩」講座分享。</p> <p>附件五：共備跨校分享。</p> <p>附件六：健康操推廣與分享共備課程教案設計。</p>

填表人：高毓璇

主任：陳育捷

校長：陳澤民

附件一：

☆ 日期：_____

☆ 主題：_____

☆ 內容：

共備課程：健康操之設計及教學

主要概念與學習目標：

- 由學生喜歡的音樂團體來做健康操之背景音樂。
- 健康操是需要全體學生共同參與，因此動作必需是簡易且容易達運動肢體效果。
- 藉健康操活動推廣全校學生共同達成 SH150 之政策推行。
- 如何利用體育課練習健康操。

教學活動所需設備與材料

- 音樂
- 健康操影片
- 電腦、單槍投影機

準備工作：

- 製作 ppt 教材
- 音樂放映



聽取音樂過程 1



聽取音樂過程 2



會議討論 1



會議討論 2

附件二：

☆ 日期：_____

☆ 主題：桌遊融入領域教學課程(健體綜合跨領域共備)

☆ 內容：

共備課程：桌遊融入領域教學課程

主要概念與學習目標：

- 利用手邊常見的桌遊遊戲研發可行之健康教育教材。
- 利用桌遊遊戲做為趣味教學課程發展之準備。
- 讓學生從活動中瞭解所需帶入的課程。

教學活動所需設備與材料

- 自製之教學材料及桌遊材料
- 電腦、單槍投影機

準備工作：

- 製作 ppt 教材
- 音樂放映



課程之 1



課程之 2



課程之 3



全體大合影

附件三：

領域名稱	健康與體育領域	授課日期	105/12/15
教學設計名稱	校園環境安全	授課教師	蔡金利
教材來源	翰林版健康篇	授課年級	七年級
教學方式	資料蒐集、小組合作學習、講述說明	教學時數	2
教學目標	1. 認識自己的學校環境。 2. 正確使用飲水機。 3. 辨識安全的運動設施。 4. 維護學校環境安全。		
教學準備	1. 單槍投影機。 2. 海報 3. 「校園環境示意圖」，以便全班學生觀看。 4. 校園環境設置各類標示圖。 5. 觀察校內飲水機之使用狀況。		
十大基本能力與重大議題		分段能力指標	
三、生涯規畫與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規畫、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 環境教育 2-4-2、3-4-2、4-4-2、4-4-5、5-4-2、5-4-3、5-4-4 人權教育 1-4-3、1-4-5、2-4-2、2-4-6 家政教育 3-3-4		5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	

教學活動	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、校園環境安全踏勘</p> <p>提問：你認識自己的校園環境以及設備嗎？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>分組：課前將全班分成若干組。</p> <p>調查：課前分組調查校園環境中具有危險性的角落。</p> <p>說明：分組調查時要注意哪些安全。</p> <p>推選：在同一組中推選出一位代表。</p> <p>發表：課堂上分別派代表，發表勘察學校環境危險的情況。</p> <p>說明：學生所勘察的學校環境，有哪些角落需特別留意。</p> <p>統整：除學生列舉出不安全的場地外，教師再做其他補充說明。</p> <p>歸納：學校是我們學習、生活的地方，因此校園環境安全的品質對我們而言相當重要，我們應該更有責任去認識、去愛惜、去維護它。</p> <p>二、活動「校園環境安全檢核」</p> <p>實作：請同學確實依照活動的檢核項目，對自己的校園環境做檢視的工作。</p> <p>三、正確使用校園設施</p> <p>準備：分組蒐集教室安全、給水設備、洗手設備、廁所、運動環境安全的資料。</p> <p>分組：課前將全班分成若干組。</p> <p>解釋：學校環境內包含天然的地形及人為的設備。</p> <p>討論：以課本內容分組討論教室安全、給水設備、洗手設備、廁所、運動環境的安全。</p> <p>發表：每組分別派代表發表對學校環境安全注意事項。</p> <p>提問：「學校還有哪些地方是我們必須注意的？」</p> <p>統整：利用課文所提到注意事項，再配合學生所勘察的學校環境，讓學生了解最容易發生事故的地點、原因和安全維護方法，進而避免事故傷害的發生。</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>10'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師必須事前規畫小組進行學習環境調查的區域及路線，勘察學校環境時，教師須提醒學生注意安全。 2. 課前分小組進行校園環境調查，將特別的定點，例如：水溝、垃圾場、合作社、走廊、操場等角落，記錄下來。 3. 強調運動設施及運動環境在運動時的重要性，讓學生實地去調查學校運動環境的優劣。 <p>◆實作：確實調查校園中具有危險性的角落。</p> <p>◆問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。</p>

教學活動	教學時間	注意事項與評量方式
<p>一、校園安全預防規畫</p> <p>分組：將全班學生分成若干組。0</p> <p>提問：「如何維護學校環境安全？」</p> <p>討論：維護學校環境安全的方法。</p> <p>發表：各組學生代表發表想法。</p> <p>說明：教師指導學生如何為自己的校園安全盡一份心力，可透過下列規劃方式來進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能訂定校園安全預防目標。 2. 能擬訂可行方法。 3. 能設定可以達成目標的時間。 4. 能確實執行與紀錄。 5. 能檢視行動過程的表現。 <p>二、活動「如何預防計畫」</p> <p>實作：請學生分組討論及參考課本P85的安全預防規畫方式，並對自己所看到校園安全的問題，提出自己如何預防的想法與計畫。</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調運動設施及運動環境在運動時的重要性，讓學生實地去調查學校運動環境的優劣。 2. 討論共同維護學校環境安全的方法時，鼓勵學生發表想法。 3. 教師統整學生所發表的想法，教師再做其他補充說明，並強調學習環境要安全，就必須好好愛惜學校設備並正確使用。 <p>◆實作：確實調查校園中具有危險性的角落。</p> <p>◆問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。</p> <p>◆觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。</p>

附件四：

☆ 日期：2016/12/01

☆ 主題：忠孝不設限，教學好好玩

☆ 內容：黃翰揚老師分享

備課後回饋：

➤ 教學優點與特色

- ◇ 能不設限於本校不多的室內空間。
- ◇ 善於利用不同空間的優點設計學生的運動，適時指導。
- ◇ 善用不同班級所需要的運動需求，設計適合該班的活動。
- ◇ 可根據學生不同身心狀況來設計。

➤ 具體成長方向

當天下午即由體育教師現學現賣，利用於下午課程的班級。

附件五：

☆ 日期：105/10/27

☆ 主題：共備跨校分享

☆ 內容：本校健康操的推動與分享



分享活動一



分享活動二



分享内容一



分享内容二



分享内容三



分享内容四

附件六：

☆ 日期：105/10/27__

☆ 主題：健康操推廣與分享

☆ 內容：

一、共備產出之說明(各校自填)

項目	內容說明	備註
共備主題	大會操活動	
參與人數	334 人	
共備教師 教學年資	<input type="checkbox"/> 初任教師：__人 <input checked="" type="checkbox"/> 2~5 年： <u>2</u> 人 <input checked="" type="checkbox"/> 6~10 年： <u>2</u> 人 <input checked="" type="checkbox"/> 11~15 年： <u>4</u> 人 <input checked="" type="checkbox"/> 16~20 年： <u>4</u> 人 <input checked="" type="checkbox"/> 20 年以上： <u>1</u> 人	綜合與健 體共備
進行次數	2 次以上	
共備方式 (可複選) (請簡述)	<input checked="" type="checkbox"/> 當面研議： <u>相關老師聚齊研討</u> <input type="checkbox"/> 線上討論： _____ <input type="checkbox"/> 其他： _____	
共備型態 (可複選)	<input type="checkbox"/> 同科 <input type="checkbox"/> 同領域 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域 <input type="checkbox"/> 跨校 <input type="checkbox"/> 其 他： _____	
共備過程的 亮點(特色) 分享	1. 以健體領域老師為基礎，邀請綜合領域 老師參與共備。 2. 創意健康操活動並於校慶呈現成果。	
其他(如：困 難及解決方 式)	1. 學校因期初操場工程尚未完成，故於體 育課可操作空間及訓練時間上不足。 2. 解決方式：與 SH150 活動做結合，於操 場完工後加緊腳步練習。	

二、共同備課單(發表者填寫)

發表者： 高毓璇

1. 單元主題名 稱	課間操推動~七八年級學生共學	
2. 單元學習目 標	能力指標	具體目標
	4-3-1 了解運動參與在個人、社 會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與 的方法，並執行個人終生運動計 畫。	1. 推廣課間活動操。 2. 音樂與舞蹈動作之結合與操作 3. 養成固定運動的習慣。 4. 任何體能狀況的學生皆能實施課間 操。

	<p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>		
主要概念	運用 sugar 歌曲，自編健康操，並運用 SH150 推廣至全校成為忠孝亮點活動。		
關鍵問題	課間操		
學生習得知識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 處處都可以是舞蹈 2. 運動習慣對於健康之重要性。 		
學生習得技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 編寫舞蹈的能力 2. 節奏感之練習 		
其他習得面向 (如：情意、行為)	<p>歌辭編寫能力</p> <p>運動習慣建立與養成</p>		
3. 學生背景	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分同學僅利用第二節課及放學時間練習跑步或球類。 2. 本校屬市區，學生無大面積的運動場地。 		
學生先備能力	先行培養每班一位種子學生。		
4. 教材內容分析	週次	課程主題	內容
	1	分段課間操教授	說明並帶動活動進行。
	2	課間練習	體育課：利用暖身運動時間練習學校的課間操 第二節下課：集合於操場中央，全體七八年級同學練習。
	3	隊型練習	第二節下課時間做隊型分流排練。
5. 學習表現的評量	各班體育課以小組方式評量是否皆能聞樂起舞		
6 學習活動設計原則	分組、協同教學		
導入--準備活動	音樂及錄影放映		

(引起動機或復習舊經驗)	
開展—開展活動 (開始新概念的學習)	體育課練習
挑戰 (實現伸展跳躍的課題)	1. 日後持續進行課間操活動推廣 2. 課間操活動之變化及班際比賽
總結—綜合活動 (統整本節學習重點)	本課程與學校活動相結合，希望藉由 SH150 課間操活動讓學生們能有可發展的簡易伸展運動，並成為忠孝國中亮點。

註：發表者若對上述表格有疑問，亦可參酌下方表格中評核重點說明。

四、共同備課回饋單

回饋者：高毓璇

評核內容撰寫		
1. 單元主題名稱	課間操推動~七八年級學生共學	
2. 單元學習目標	能力指標	具體目標
	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	1. 推廣課間活動操。
	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	2. 音樂與舞蹈動作之結合與操作
	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	3. 養成固定運動的習慣。
	6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	4. 任何體能狀況的學生皆能實施課間操。
	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	
	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	
	6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的的衝擊、壓力與疾病。	
	6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	

主要概念	運用 sugar 歌曲，自編健康操，並運用 SH150 推廣至全校成為忠孝亮點活動。		
關鍵問題	課間操		
學生習得知識	1. 處處都可以是舞蹈 2. 運動習慣對於健康之重要性。		
學生習得技能	1. 編寫舞蹈的能力 2. 節奏感之練習		
其他習得面向 (如：情意、行為)	歌辭編寫能力 運動習慣建立與養成		
3. 學生背景	1. 大部分同學僅利用第二節課及放學時間練習跑步或球類。 2. 本校屬市區，學生無大面積的運動場地。		
學生先備能力	先行培養每班一位種子學生。		
4. 教材內容分析	週次	課程主題	內容
	1	分段課間操教授	說明並帶動活動進行。
	2	課間練習	體育課：利用暖身運動時間練習學校的課間操 第二節下課：集合於操場中央，全體七八年級同學練習。
	3	隊型練習	第二節下課時間做隊型分流排練。
5. 學習表現的評量	各班體育課以小組方式評量是否皆能聞樂起舞		
6 學習活動設計	分組、協同教學		
導入--準備活動 (引起動機或複習舊經驗)	行前講解		
開展--開展活動 (開始新概念的學習)	農藝作品&田園工作		
挑戰 (實現伸展跳躍的課題)	1. 日後持續進行田園管理工作 2. 班級小田園檔案資料的拍照、觀察、記錄、整理等		
總結--綜合活動 (統整本節學習重點)	體驗田園管理工作、定期觀察農作物成長，拍照及記錄、體悟在栽種過程中，有很多因素影響農作物的生長、深深感受農夫的辛苦、培養惜福感恩、化腐朽為神奇(回收物創意設計)。		
共同備課回饋			

--	--

五、總評

檢核重點		達成程度									
		自評					他評				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. 單元學習活動設計的完整性	(1)把握學習者為主體		V								
	(2)精確呈現主要概念	V									
	(3)學習目標與主要概念銜接	V									
	(4)分析學生特性與教材內涵		V								
	(5)確立學生學習的面向										
	(6)設計完整的教學流程	V	V								
	(7)回應學習目標的評量設計	V									
2. 呈現共備亮點與特色		V									
3. 展現教學省思與改進策略			V								
4. 共同備課心得		V									
共備整體成效		V									
整體回饋(含優點及建議事項)											