

臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：105-1 健體領域第 1 次共同備課

時間：105 年 08 月 26 日（五）下午 13：30

主題：期初教學研究會

主席：黃俞勛 紀錄：陳蓓萱

簽到：如簽到表

重要會議內容：

1. 確認本學期體育課場地分配表、體育課總表及測驗評量項目表，書面資料如附件。

2. 討論各年段定期考查命題及審題教師。國中部七年級體育第三次定期考查：張擎如師；國中部八年級體育第三次定期考查：鄧子良師；國中部九年級第三次定期考查：湯品宸師。國中部七年級健康教育第三次定期考查：許心慧師；國中部八年級健康教育第二次及第三次定期考查：許心慧師；國中部九年級健康教育第三次定期考查：許心慧師。

3. 本學期健體領域第五群組成果分享訂於 11/10（四）於東山高中舉行，下次健體領域研習 9/1 再討論分享者與發表主題。

4. 9/29（四）由楊家鑫組長及黃俞勛組長辦理合球研習，針對合球規

則說明及教學法示範，屆時請領域老師踴躍參與。

5. 本學期各年段班際競賽體育組初步規劃為國中七年級：拔河、國中八年級：單區合球、國中部九年級：排球、高一：拔河、高二：籃球、高三：桌羽球菁英賽。請各年段任課教師協助指導。

6. 每週運動 150 分鐘，請各位體育任課老師多加宣導，鼓勵學生於課餘時間多參與運動。學期間參與校外體育競賽及欣賞運動賽事，給予體育成績加分。

7. 105 年 9 月 7 日、8 日本校辦理大安區、文山區高中職校際排球交流活動，屆時，請教師鼓勵同學前往欣賞比賽。

8. 因應校務評鑑，請體育教師充實教師教學檔案，以利資料審查作業。

臺北市立萬芳高級中學 105 學年度第 1 學期健康與體育領域
期初教學研究會 活動照片

活動：健康與體育領域第 1 次共同備課

日期：105.8.26

地點：體育組辦公室



圖說：體育任課老師檢視教學進度及項目表



圖說：楊智中師說明射箭課程內容



圖說：楊智中師說明射箭課程內容



圖說：楊家鑫組長說明 SH150 計畫

臺北市萬芳高級中學
國中健體領域暨高中體育教學研究會簽到表

主題：105-1 期初教學研究會

日期：105 年 08 月 26 日(星期五) 下午 13:30 開始

地點：體育組

主席：黃俞勛

紀錄：陳蓓萱

國中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	許心慧	許心慧	5	詹直澄	詹直澄
2	鄧子良	鄧子良	6	黃俞勛	黃俞勛
3	張擎如	張擎如	7	陳蓓萱	陳蓓萱
4	湯品宸	湯品宸			

高中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	洪榮美	洪榮美	4	陳文宗	陳文宗
2	宋玉清	宋玉清	5	楊家鑫	楊家鑫
3	虞小美	虞小美	6	楊智中	楊智中

專任運動教練

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	呂育如	呂育如	3	張芝樺	請假
2	史正德	史正德	4	金慧枚	金慧枚

簽到老師：黃俞勛

臺北市立萬芳高級中學 105 學年度第 1 學期體育課場地分配表 105.8.29

週次	日期	教師		1	2	3	4	5	6	7	8	彈性課程
		鄧子良師	張擎如師	宋玉清師	湯品宸師	洪榮美師	詹直澄師	陳文宗師	楊智中師	虞小美師	黃俞勛師	
一	08/29-09/02	游泳	游泳	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	籃球	桌球	籃排球
二	09/05-09/09	游泳	游泳	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	籃球	桌球	桌球
三	09/12-09/16	游泳	游泳	籃排球	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	田徑	桌球	桌球
四	09/19-09/23	游泳	游泳	籃排球	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	田徑	桌球	籃球
五	09/26-09/30	桌球	籃排球	游泳	游泳	排球	體適能	羽球	籃排球	籃球	田徑	籃球
六	10/03-10/07	桌球	籃排球	游泳	游泳	排球	體適能	羽球	籃排球	籃球	田徑	田徑
七	10/10-10/14	籃球	桌球	游泳	游泳	籃排球	排球	體適能	羽球	田徑	田徑	田徑
八	10/17-10/21	籃球	桌球	游泳	游泳	籃排球	排球	體適能	羽球	田徑	田徑	籃排球
九	10/24-10/28	田徑	籃球	桌球	籃排球	游泳	游泳	排球	體適能	籃球	田徑	籃排球
十	10/31-11/04	田徑	籃球	桌球	籃排球	游泳	游泳	排球	體適能	籃球	田徑	羽球
十一	11/07-11/11	籃排球	田徑	籃球	桌球	游泳	游泳	籃排球	排球	田徑	田徑	羽球
十二	11/14-11/18	籃排球	田徑	籃球	桌球	游泳	游泳	籃排球	排球	田徑	田徑	體適能
十三	11/21-11/25	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	籃排球	游泳	游泳	田徑	田徑	體適能
十四	11/28-12/02	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	籃排球	游泳	游泳	田徑	田徑	排球
十五	12/05-12/09	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	游泳	游泳	田徑	田徑	排球
十六	12/12-12/16	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	游泳	游泳	田徑	田徑	籃排球
十七	12/19-12/23	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	籃排球	田徑	田徑	游泳
十八	12/26-12/30	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	籃排球	田徑	田徑	游泳
十九	01/02-01/06	籃排球	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	田徑	田徑	游泳
二十	01/09-01/13	籃排球	排球	體適能	羽球	籃排球	田徑	籃球	桌球	田徑	田徑	游泳
廿一	01/16-01/20	01/16-18 第三次定期考查、01/19 休業式										

I. 請所有教師需按課表上課

項目	籃球	排球	籃排球	田徑	羽球	桌球	體適能	游泳	
場地	和平樓 籃球場	和平樓 排球場	大操場	大操場	活動中 心四樓	仁愛樓 地下室	大操場	游泳池	合球 集訓週

II. 如遇合球集訓的任課教師，於集訓完後於彈性課程補上羽球。

III. 礙於學校場地設施不足，及排課問題導致該節班級太多，請教師們協調場地之使用方式；如遇雨天，室外場地之教師可對照總表尋找可用之場地上課或改上室內課程，祝同仁們上課愉快、教學順利！

臺北市立萬芳高級中學 105 學年度第 1 學期體育課總表 105.9.2

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
1	08:10 09:00	S106 (宋) S210 (虞)		S202 (文)		S111 (宋) S201 (文) S211 (虞) S311 (洪)	
2	09:10 10:00	J705 (擎) J810 (鄧) S105 (宋) S204 (虞) S309 (洪)	J806 (鄧) S102 (宋) S308 (洪)	J809 (鄧) J906 (湯) J910 (蓓) S111 (宋) S304 (文)		J808 (鄧) S208 (虞) S303 (文)	
3	10:10 11:00	J804 (鄧) S101 (宋) S207 (虞) S305 (洪)	J808 (鄧) J911 (湯) S107 (宋) S209 (虞) S310 (洪)	J704 (擎) J807 (鄧) J903 (湯) J907 (俞) S105 (宋) S204 (虞)		J701 (慧) 特 J703 (蓓) 特 J706 (史) 特 J707 (直) 特 J801 (鄧) S104 (宋) S206 (虞)	
4	11:10 12:00	J807 (鄧) J909 (俞) S109 (中)	J802 (鄧) J905 (湯) S110 (中) S203 (虞)	J705 (擎) J708 (直) J810 (鄧) S210 (虞)		J702 (慧) 特 J704 (蓓) 特 J705 (史) 特 J708 (直) 特 J803 (鄧) S103 (宋)	
	12:00 13:00						
5	13:00 13:50	J704 (擎) J906 (湯) J801 (鄧) J910 (蓓) S202 (文) S307 (洪)	J702 (擎) J908 (俞) S108 (宋) S301 (文)	J803 (鄧) S109 (中) S305 (洪)	J701 (擎) J905 (湯) J908 (俞) S107 (宋) S110 (中) S205 (虞) S307 (洪)	J811 (文) J904 (湯)	
6	14:00 14:50	J706 (擎) J805 (鄧) J903 (湯) J907 (俞) S304 (文) S306 (洪)	J701 (擎) J901 (湯) S104 (宋) S208 (虞) S302 (文)	J707 (擎) J804 (鄧) J909 (俞) S106 (宋) S207 (虞) S309 (洪)	J702 (擎) J802 (鄧) J901 (湯) S108 (宋) S209 (虞) S301 (文) S310 (洪)	聯課	
7	15:10 16:00	J707 (擎) J708 (直) J809 (鄧) J904 (湯) S303 (文)	J703 (擎) J902 (湯) S103 (宋) S201 (文) S205 (虞)	J706 (擎) J805 (鄧) S101 (宋) S206 (虞) S306 (洪)	J703 (擎) J806 (鄧) J902 (湯) S102 (宋) S203 (虞) S302 (文) S308 (洪)	聯課	
8	16:10 17:00						高中社團

國中 部

一年級上學期		一年級下學期	
游泳	25 公尺浮板打水	游泳	15 公尺浮板划手
田徑	起跑動作+20 公尺	田徑	100 公尺
籃球	全場折返運球	羽球	發短球 5 顆
桌球	正手發球 10 顆	排球	低手傳舉球 (個人)
二年級上學期		二年級下學期	
游泳	捷式聯合動作 15 公尺	游泳	捷式 25 公尺
田徑	急停跳遠	排球	低手發球 5 顆
籃球	籃下投籃 30 秒	桌球	推擋球 10 顆
三年級上學期		三年級下學期	
游泳	蛙式踢腳 15 公尺	游泳	蛙式 25 公尺
籃球	全場直線往返上籃	排球	雙人低手傳舉球 (共 10 顆)
羽球	發高遠球 5 顆	桌球	平擊殺球 5 顆

高中 部

一年級上學期		一年級下學期	
游泳	捷式 15 公尺	游泳	捷式 25 公尺
田徑	100 公尺	籃球	全場 8 字運球上籃
排球	雙人低手傳舉球 (共 12 顆)	桌球	推擋球 20 次(基本動作 50 分+球數)
二年級上學期		二年級下學期	
游泳	蛙式 15 公尺	游泳	蛙式 25 公尺
田徑	(女)800 公尺;(男)1600 公尺	排球	低手發球 5 顆
籃球	罰球線投籃 5 顆	籃球	四點移位投籃 (一分鐘)
三年級上學期		三年級下學期	
游泳	捷式 50 公尺	游泳	蛙式 50 公尺
田徑	200 公尺	田徑	20 秒反覆側步
排球	移位接發球 5 球		