

## 臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：105-1 健體領域第 4 次共同備課

時間：105 年 9 月 22 日（四）上午 09：00

主題：第 2 次教案檢視

主席：黃俞勛 紀錄：陳蓓萱

簽到：如簽到表

重要會議內容：

黃俞勳組長：感謝詹直澄組長在 105-1 擔任共備分享教師，分享內容為心肺適能，現在請詹直澄組長針對課程內容進行說明。

詹直澄組長：這學期分享國中部七年級的體適能課程，課程目的主要是提升學生心肺適能，讓學生從跑動及身體活動來達到目的，授課時會播放音樂，可以藉由節奏性較強的音樂，搭配學生的韻律，讓學生在輕鬆無壓力的情況下運動。

楊智中老師：現在的學生越來越被動，上課內容一定要有趣，才能讓學生能夠主動活動，詹組長利用音樂的想法很好，但是可能還要選擇適當的上課地點，避免影響到其他班級

陳文宗老師：要提升學生心肺適能，最好的方法是讓學生充分的身體活動，所以場地選擇可以考慮行政大樓前廣場，因為籃排球場有其他

班級上課，可能會有安全上的疑慮，另外可協請警衛室將大門關閉，確實掌握車輛進出。

張擎如老師：這學期我是國中部七年級的體育教師，現在各班班級人數約 20-22 人，以分組形式讓學生參與活動，可能會有不錯的成效，給予一點建議。另外，國中部七年級的體適能檢測是由體育課程實施還是由心肺適能課程實施？

黃俞勛組長：針對張擎如老師提出的體適能檢測，主要還是請體育課程任課教師協助檢測，所以還是協請張擎如老師協助檢測。

詹直澄組長：課程內容以上臂投擲、下肢跳躍、間歇跑動方式進行，一開始的難度會比較低，提高學生參與度，在慢慢讓學生挑戰較高程度的動作，希望在課程結束後，做簡易的心肺適能測驗，希望讓學生自己知道自己心肺適能進步的程度。

黃俞勛組長：這裡建議詹組長至健康中心拿取學生身體狀況的資料，並在上課前確實詢問學生身體狀況，心肺適能是青少年身體發展重要的一環，也是本校一直以來強調的項目，如有需要任何協助，也請詹組長不吝提出。

詹直澄組長：感謝所有老師的分享與建議，心肺適能以跑班的方式進行，每個班級只有五次上課的時間，希望心肺適能課程不僅讓學生充分的身體活動，也期待學生可以獲得正確的觀念並培養運動的習慣。

黃俞勛組長：考量學校行事曆及班級授課時段，本學期公開授課暫訂於10/14（五）第四節課，授課班級為J702，屆時希望沒有課務的老師能夠到場指導，謝謝。

散會。

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  
健體領域教學研究會 活動照片

活動：健康與體育領域第 4 次共同備課

日期：105.9.22

地點：軍護教室



圖說：召集人說明共備分享主題



圖說：詹直澄組長說明心肺適能課程內容



圖說：楊智中老師經驗分享



圖說：張擎如老師經驗分享

**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：第二次教案檢視

日期：105年09月22日(星期四) 上午10:30開始

地點：軍護教室

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	張芝樺
2	史正德		4	金慧枚	金慧枚

**體育實習教師**