

## 臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：105-1 健體領域第 7 次共同備課

時間：105 年 11 月 10 日（四）上午 90：00

主題：第五群組研習

重要會議內容：

1. 第五群組各校共備分享。
2. 本校健康與體育領域共備分享，由黃俞勛組長報告。
3. 臺北市健康與體育領域輔導團點評。
4. 林淑君校長說明十二年國民基本教育課程總綱。
5. 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： 第五群組共備分享

日期： 105.11.01

地點： 東山高中



圖說：領域研習海報



圖說：林淑君校長說明十二年國教課程總綱



圖說：黃俞勛組長共備分享剪影



圖說：黃俞勛組長共備分享剪影



圖說：黃俞勛組長共備分享剪影




圖說：第五群組領域研習剪影



**萬水千山含情賞  
芳華綠樹用心栽**

報告者：黃俞勛


臺北市105學年度健體領域  
第五群組共同備課分享



**萬芳高中健體領域共備基本資料**

Taipei Municipal Wan Fang High School


- 一、參與組成：共17人。
  - (一) 國中健體領域教師：7人。
  - (二) 高中體育教師：6人。
  - (三) 專任運動教練：4人。
- 二、共備次數：8次。
- 三、共備方式：
  - (一) 健體領域時間討論。
  - (二) 通訊軟體LINE不定時討論。



**共備主題內容**

Taipei Municipal Wan Fang High School

- 一、主題名稱：心肺適能-保護環境，捍衛家園。
- 二、學生背景：國中部七年級。
- 三、學習目標：
  - (一) 能做出有氧跑步的姿勢與呼吸方式。
  - (二) 能做到3分鐘時間的有氧跑步。
- 四、主要概念：
  - (一) 結合音樂及角色扮演，讓課程更加豐富。
  - (二) 融入環境議題。
  - (三) 增加人際互動能力。



**共備主題內容**

Taipei Municipal Wan Fang High School

- 五、學生先備能力：已上過3週心肺適能課程。
- 六、學習表現評量：
  - (一) 課程參與程度。
  - (二) 角色發言。
- 七、活動設計：結合音樂讓學生更能融入活動當中，利用小圓錐立與倒的特性，讓學生增加跑步的樂趣，進而提升心肺耐力適能。
- 八、課程內容：
  - (一) 引起動機：喚醒心肺課程記憶。
  - (二) 主要活動：心肺適能遊戲、小組討論。
  - (三) 總結活動：討論、分享，給予正向回饋。



**共備時程**

Taipei Municipal Wan Fang High School

- 一、確定共備分享教師：08/26
- 二、確定共備主題：09/01
- 三、教案檢視及討論：09/08
- 四、第二次教案檢視：09/22
- 五、校內公開授課：10/21，11：10-12：00
- 六、議課：10/21，12：10-12：55
- 七、第五群組共備分享：11/10
- 八、校內領域成果發表：01/12



**共備歷程**

Taipei Municipal Wan Fang High School

- 一、確定共備分享教師：08/26



 **共備歷程**  
臺北市萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

**二、確定共備主題：09/01**



 **共備歷程**  
臺北市萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

**三、教案檢視及討論：09/08**



 **共備歷程**  
臺北市萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

**四、第二次教案檢視：09/22**



 **共備歷程**  
臺北市萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School


**五、校內公開授課：10/21，11：10-12：00**




 **共備歷程**  
臺北市萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

**六、議課：10/21，12：10-12：55**




 **共備過程亮點分享**  
臺北市萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

- 藉由教案設計的討論過程中，激發出教師更多課程設計的創意。
- 從國中教師、高中教師與專任運動教練的角度發展出萬芳高中特有的課程內容。
- 從公開觀課與議課討論，給予授課教師正向支持，提高教師成就感。
- 共同備課後的課程，容易讓所有老師使用。





 **共備過程面臨的問題與解決方法**  
◎ 台北市立萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

- 課程排課的問題，無法讓所有健體領域教師參與公開觀課。
- 未來可能在取得授課教師與同學的同意後，利用攝影的方式全程錄影。
- 天候的影響，讓原訂10/14的公開授課無法如期舉行。
- 公開授課改至10/21，未來共備必須將天候因素納入討論議題當中。

 **翻外篇**  
◎ 台北市立萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

心肺適能課程內容，第一節課-體適能介紹



 **翻外篇**  
◎ 台北市立萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

心肺適能課程內容，第二節課-籃球大串連



 **翻外篇**  
◎ 台北市立萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

心肺適能課程內容，第三節課-陣線聯盟



 **翻外篇**  
◎ 台北市立萬芳高級中學 Taipei Municipal Wan Fang High School

心肺適能課程內容，第四節課-保護環境，捍衛家園

