

## 臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：健康與體育領域共同備課

時間：106年3月30日

主題：教案檢視與討論

主席：黃俞勛 紀錄：陳蓓萱

簽到：如簽到表 應到人數：17 實到人數：11

重要會議內容：

1. 黃俞勛組長：

感謝各位老師與會這次的會議，今天主要目的是協助芝樺老師這學期公開授課教案的檢視與討論。前幾學期的共同備課與公開授課都是以本校特色的體育課程為主題，包括合球與心肺適能，因此這學期希望可以藉由芝樺老師的授課，讓所有老師了解跆拳道的相关教學與訓練方法，更期待透過這次的討論讓學生的學習成效有所提升。另外，也請品宸老師可以多分享有關跆拳道教學或訓練上可以留意的地方，讓芝樺老師在公開授課時可以更完備。

2. 張芝樺老師：

感謝組長與老師給我這個機會學習，這學期的課程共有四節課，因此內容不會太困難。課程內容從跆拳道的規則講解，包含護具介紹、對練與品勢的差異、得分的計算等，技術訓練有正拳攻擊、前踢、旋踢

及前踮腿。這一次的公開授課主要內容是前踢，準備活動會從簡單的伸展活動再進入一些專項體能訓練，主要活動會讓學生輪流拿踢靶練習前踢動作，發展活動會從課程中觀察學生的表現，給予一些鼓勵與修正。

### 3. 洪榮美老師：

跆拳道是一項很專業的運動，而且危險性較高，學生練習前應確實指導學生如何握踢靶，或是提醒踢擊的同學應注意自己的動作，不要發生任何可能會受傷的意外。

### 4. 宋玉清老師：建議可以在課程中帶入一些防身的觀念。

### 5. 黃俞勛組長：

跆拳道是一項很注重品德的運動，課程中也可以帶入。例如比賽前雙方選手先禮後兵，賽後雙方敬禮並與對方教練行禮等，這些對於學生的品德教育有實質幫助。

### 6. 湯品宸老師：

課程中要考量學生的能力再做調整，一般學生與選手體能有很大的落差，建議有這些問題的時候要馬上做調整，如果動作難度太高，學生無法完成，將會影響學生的參與度。

### 7. 張擎如老師：

我是國一的體育老師，這一屆學生的體格落差也滿大的，有的男學生

身高快接近 180 體重 90 公斤，有的身高才 150 左右，踢擊練習前可以說明跆拳道量級的規則，分組練習的時候也要以體重分級，這樣也可以確保學生的安全。

8. 張芝樺老師：

感謝各位老師的建議，在公開授課之前會在次檢視教案內容。

黃俞勛組長：感謝各位老師的寶貴建議，不論是課程內容的補充，或是課程中應注意事項，相信可以給芝樺老師更多的想法。這次的公開授課因為牽涉到芝樺老師要帶隊比賽與全中運比賽，所以公開授課時間較晚，估訂在 6/22 日（五）第 4 節課。屆時再請沒有課務的老師到跆拳道教室給芝樺老師一些指導。

臺北市立萬芳高級中學 105 學年度第 2 學期健康與體育領域  
教學研究會 活動照片

活動： 教案檢視與討論

日期： 106.3.30

地點： 軍護教室



圖說：品宸老師與芝樺老師討論課程內容



圖說：以前踢動作作為公開授課節次



圖說：擎如老師給予芝樺老師一些建議



圖說：參與老師進行教案討論



圖說：品宸老師給予芝樺老師一些建議



圖說：參與老師進行教案討論

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：健康與體育領域共同備課

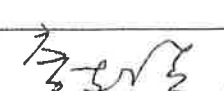
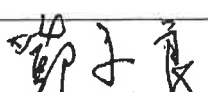
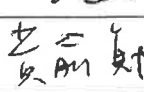
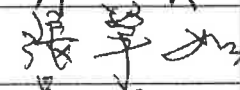
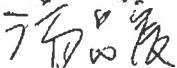
日期：106年3月30日(星期四) 上午10:10開始

地點：軍護教室

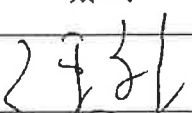

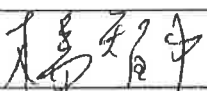
主席：黃俞勳

紀錄：陳蓓萱

國中部

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

高中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	洪榮美		4	陳文宗	
2	宋玉清		5	楊家鑫	
3	虞小美		6	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		3	張芝樺	
2	史正德		4	金慧枚	