

# 109 學年度普通型高級中等學校體育學科中心 研究／種子教師會員大會暨共備會議紀錄

|                         |  |    |     |
|-------------------------|--|----|-----|
| 會議時間                    | 109 年 8 月 20 日 (星期四) 13 時至 17 時 30 分   |    |     |
| 會議地點                    | 桃園市立平鎮高級中等學校 (三樓會議室)   |    |     |
| 主持人                     | 體育學科中心執行秘書徐郁婷主任  | 紀錄 | 張怡瑛 |
| 出席                      | 體育學科中心許唐敏校長、體育學科中心行秘書徐郁婷主任、兼任研究教師田珮甄老師、兼任研究教師余成煌老師、兼任研究教師李其隆老師、兼任研究教師張瓊恩老師、兼任研究教師廖本暉老師、兼任研究教師劉佳輔老師、兼任研究教師鄭光志老師、種子教師王甯老師、種子教師宋美霖老師、種子教師李玉齡老師、種子教師李彩華老師、種子教師林章榜老師、種子教師張金墉老師、種子教師張祐慈老師、種子教師梁念慈老師、種子教師陳文毅老師、種子教師傅文賢老師、種子教師劉惠琪老師、種子教師歐秀妙老師、專案助理張怡瑛小姐。   |    |     |
| 請假                      | 兼任研究教師梁國興、種子教師王奎元老師、種子教師王鈺涵老師、種子教師吳柏儀老師、種子教師李宇甄老師、種子教師李明潔老師、種子教師李筑鈞老師、種子教師林良俊老師、種子教師林易潔老師、種子教師林俊峰老師、種子教師林貞嫻老師、種子教師施典均老師、種子教師施盈甄老師、種子教師涂家綸老師、種子教師張志堅老師、種子教師張閔涵老師、種子教師張榮升老師、種子教師梁智倫老師、種子教師莊耀洲老師、種子教師許鳳文老師、種子教師陳淑樺老師、種子教師陳惠哲老師、種子教師陳菽慈老師、種子教師陳嘉靖老師、種子教師陳豪偉老師、種子教師彭雅蘭老師、種子教師黃壬要老師、種子教師黃君秦老師、種子教師黃品瑞老師、種子教師楊幸鈞老師、種子教師詹恩華老師、種子教師劉金龍老師、種子教師蔡明憲老師、種子教師謝采純老師。 |    |     |
| 應到 57 人；實到 22 人；請假 35 人 |  |    |     |

## 壹、主席致詞

## 貳、業務報告

### 一、109 學年度研究及種子教師名單

| 序號 | 姓名  | 現職服務學校         | 教學年資 | 最高學歷 | 學科專長                   |
|----|-----|----------------|------|------|------------------------|
| 1  | 田珮甄 | 臺北市立景美女子高級中學   | 19   | 碩士   | 體適能、田徑、舞蹈、龍舟           |
| 2  | 張志堅 | 新北市光仁高級中       | 19   | 碩士   | 運動與遊戲、田徑               |
| 3  | 王鈺涵 | 國立華僑高級中等學校     | 9    | 學士   | 樂趣化教學、排球               |
| 4  | 陳菽慈 | 臺北市立松山高級中學     | 7    | 碩士   | 田徑、龍舟、運動教育             |
| 5  | 蔡明憲 | 國立科學工業園區實驗高級中學 | 16   | 碩士   | 田徑(跳高、欄架)、走繩、體育教學分享    |
| 6  | 王奎元 | 臺北市立南港高級工業職業學校 | 4    | 碩士   | 射箭                     |
| 7  | 鄭光志 | 臺北市立永春高級中學     | 17   | 碩士   | 拔河、籃球、法式滾球             |
| 8  | 王甯  | 新北市立新北高級工業職業學校 | 11   | 博士   | 游泳                     |
| 9  | 楊幸鈞 | 新北市立板橋高級中學     | 8    | 碩士   | 籃球                     |
| 10 | 張祐慈 | 臺北市立士林高級商業職業學校 | 13   | 碩士   | 桌球                     |
| 11 | 張瓊恩 | 桃園市立大園國際高級中等學校 | 10   | 碩士   | 體操                     |
| 12 | 黃品瑞 | 臺北市立中山女子高級中學   | 15   | 博士   | 籃球、運動教育                |
| 13 | 李其隆 | 新北市私立徐匯高級中學    | 14   | 碩士   | 躲避盤、飛盤、飛鏢、龍舟、撞球、壘球、體適能 |

| 序號 | 姓名  | 現職服務學校               | 教學年資 | 最高學歷  | 學科專長           |
|----|-----|----------------------|------|-------|----------------|
| 14 | 李玉齡 | 新北市立鶯歌高級工商職業學校       | 27   | 碩士    | 舞蹈、田徑、游泳，運動教育  |
| 15 | 林貞嫻 | 臺北市私立靜修高級中學          | 17   | 碩士    | 健康促進、跆拳道、攀岩、探索 |
| 16 | 廖本暉 | 國立彰化師範大學附屬高級工業職業學校   | 28   | 碩士    | 籃球、棒壘球、水上運動    |
| 17 | 林章榜 | 臺中市私立明道高級中學          | 26   | 博士    | 運動心理學、體適能      |
| 18 | 張金墉 | 國立彰化高級中學             | 23   | 碩士    | 運動哲學、排球、山野教育   |
| 19 | 林易潔 | 臺中市立清水高級中等學校         | 5    | 碩士    | 戶外教育、草地曲棍球     |
| 20 | 張榮升 | 臺中市立惠文高級中學           | 16   | 碩士    | 田徑、飛盤、戶外教育     |
| 21 | 劉佳輔 | 國立臺南女子高級中學           | 22   | 碩士    | 木球，慢速壘球，高爾夫球，  |
| 22 | 陳嘉靖 | 國立臺南家齊高級中等學校         | 9    | 碩士    | 體適能、標槍、定向運動    |
| 23 | 林俊峰 | 臺南市私立港明高中            | 13   | 碩士    | 籃球、羽球、田徑       |
| 24 | 李明潔 | 高雄市立高雄女子高級中學         | 17   | 碩士    | 羽球、游泳          |
| 25 | 余成煌 | 國立新竹高級中學             | 28   | 碩士    | 棒壘球、田徑         |
| 26 | 宋美霖 | 國立新竹高級中學             | 10   | 碩士    | 游泳、體適能訓練       |
| 27 | 傅文賢 | 新竹市立建功高中             | 20   | 碩士    | 游泳             |
| 28 | 歐秀妙 | 國立竹北高級中學             | 26   | 碩士    | 田徑             |
| 29 | 黃壬要 | 國立苗栗高級商業職業學校         | 25   | 碩士    | 田徑             |
| 30 | 梁國興 | 高雄市立三民高級中學           | 18   | 碩士    | 手球、田徑          |
| 31 | 許鳳文 | 高雄市立高雄高級工業職業學校       | 14   | 碩士    | 網球             |
| 32 | 詹思華 | 高雄市立海青高級工商職業學校       | 5    | 博士候選人 | 籃球、運動教育學       |
| 33 | 梁智倫 | 國立苗栗高級商業職業學校         | 11   | 學士    | 田徑             |
| 34 | 陳淑樺 | 國立彰化高級商業職業學校         | 3    | 碩士    | 籃球             |
| 35 | 林良俊 | 國立南投高級中學             | 19   | 碩士    | 拔河             |
| 36 | 李彩華 | 國立中興高級中學             | 25   | 碩士    | 體適能、舞蹈、潛水      |
| 37 | 彭雅蘭 | 國立水里高級商工職業學校         | 19   | 碩士    | 擊劍、游泳          |
| 38 | 陳惠哲 | 國立臺東大學附屬體育高級中學       | 17   | 碩士    | 桌球             |
| 39 | 李宇甄 | 慈濟大學附屬高級中學           | 18   | 碩士    | 手球、銀髮族健康運動促進   |
| 40 | 劉金龍 | 國立新竹高級工業職業學校         | 28   | 碩士    | 籃球             |
| 41 | 施盈甄 | 天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學 | 10   | 碩士    | 田徑、游泳、籃球、體適能   |
| 42 | 涂家綸 | 臺北市立內湖高級工業職業學校       | 5    | 學士    | 跆拳道            |
| 43 | 張閔涵 | 臺北市立內湖高級工業職業學校       | 7    | 碩士    | 排球             |
| 44 | 劉惠琪 | 桃園市立內壢高級中等學校         | 24   | 碩士    | 跆拳道            |
| 45 | 楊純碧 | 桃園市立新屋高級中等學校         | 18   | 碩士    | 拔河、游泳、體適能、輕艇   |
| 46 | 陳文毅 | 桃園市立永豐高級中等學校         | 17   | 碩士    | 田徑（中長跑）        |
| 47 | 吳柏儀 | 臺中市立沙鹿工業高級中等學校       | 9    | 碩士    | 運動學            |
| 48 | 陳豪偉 | 臺中市天主教私立衛道高級中學       | 9    | 碩士    | 羽球、籃球、棒壘球      |

| 序號 | 姓名  | 現職服務學校        | 教學年資 | 最高學歷 | 學科專長            |
|----|-----|---------------|------|------|-----------------|
| 49 | 莊耀洲 | 國立北門高級農工職業學校  | 28   | 碩士   | 田徑、排球、適應體育、運動教育 |
| 50 | 施典均 | 國立臺南高級工業職業學校  | 2    | 學士   | 籃球              |
| 51 | 黃君秦 | 國立曾文高級農工職業學校  | 6    | 碩士   | 田徑              |
| 52 | 謝采純 | 臺南市私立南光高級中等學校 | 9    | 碩士   | 排球              |
| 53 | 梁念慈 | 臺南市立土城高級中學    | 14   | 碩士   | 划船、龍舟           |
| 54 | 李筑鈞 | 高雄市立左營高級中學    | 18   | 碩士   | 跆拳道、登山          |

註:反橋部分為研究教師；序號 32 後皆為 108 學年度新培訓之種子教師。

## 二、109 種子教師工作目標：

- (一) 課程地圖-校本課程地圖強化與展延（跨領域、議題融入、加深加廣）。
- (二) 養導向教學設計與評量-學生學習檔案內容設計與規劃。
- (三) 加入 109 學年度研究／種子教師（體育學科中心）LINE 群組。



<http://line.me/ti/g/FLwubj0NaW>

- 三、體育學科中心 109 學年度電子報《體育教學專欄》邀稿，電子報採雙月定期發行，1 年共計 6 期。本中心提供教師撰稿費，鼓勵教師踴躍投稿。

#### 四、109 學年度體育學科中心活動預計時程

| 項目          | 場次    | KPI  | 預計時間規劃   | 備註  |
|-------------|-------|------|--|---|
| 1.中心大會      | 2 場   |      | 109/8/20 (四)<br>110/2 (暫定)                         | 一學年兩次。<br>**未來會拉出兩個時間，採最多可出席的日期辦理中心大會。  |
| 2.遴選/種子教師研習 | 2 場   |      | 109/12/4-5(五、六)<br>或 12/11-12(五、六)<br>110/5 月初(暫定) | 109/12/4-5 (五、六) 或 12/11-12(五、六) 2 天 1 夜活動。<br>推薦教師：掌慶維教授、陳佩英教授。<br>推薦單位：愛思客、草根、QPE。<br>110/5 月初培訓新進種子教師。 |
| 3.期末教師教案分享會 | 2 場   |      | 110/1 暫定<br>110/6 暫定                               |   |
| 4.教師素養課程研習  | 1 場   | 70 人 |  | 校本行事曆課程地圖研習。  |
| 5.區域策略聯盟    | 2~3 場 |      |  | 以往年度合作領域<br>105 年-綜合活動、生涯規劃。<br>106-108 年-綜合活動、音樂。<br>109 學年度會接洽海洋、綜合、生涯、生物等學科中心，待確認後再行公告。                |
| 6.全國教師增能研習  | 2~3 場 |      | 10 月初 (北區)<br>10 月底 (中區)<br>11 月初 (南區)             | 規劃內容包括<br>1.體育專業。<br>2.素養課程設計及評量。<br>3.輔佐教師專業及社群運作的培力課程。<br>4.新舊課綱銜接研習。                                   |
|             | 1 場   | 70 人 | 110 年 7 月  | 結合護理學科中心合辦跨領域相關研習，並與各資源中心架接合辦「議題融入素養教學」設計工作坊、評量規準工作坊。   |
| 7.區域跨單位合作   | 2 場   |      |  | 與地方精進高中課程與教學推動組織合作規劃。   |
|             |       |      |  | 與大專院校、專業學會組織或社教機構等教育單位合作。   |
| 8.工作及諮詢會議   | 3 場   |      |  |   |

\*\*不定期蒐集活動意見表、教師問卷 (每季 3、6、9、12 月暫定)、中心電子報問卷 (半年一次，6、12 月)

#### 五、15 週年成果資訊

(一) 活動時間：109 年 10/23-24 (星期五、六) 二天

(二) 活動地點：臺北劍潭青年活中心群英堂

(三) 時程表

| 時間          | 流程內容                       |
|-------------|----------------------------|
| 9:30~10:00  | 報到                         |
| 10:00~10:15 | 開幕式                        |
|             | 教育部國教數及學前教育署長官             |
| 10:15~10:40 | 主題演講 (一): 課程改革回顧與教師專業主體的省思 |

| 時間          | 流程內容   |
|-------------|--|
|             | 主持人 教育部國民及學前教育署長官<br>主講人 甄曉蘭教授 國立臺灣師範大學教育系   |
| 10:40~11:30 | 主題演講(二):教一學典範得轉移與教學革新(暫定)<br>主持人 教育部國民及學前教育署長官<br>主講人 柯華蕨教授 國立清華大學教育與學習科技學系  |
| 11:30~13:30 | 學科中心成果展示與導覽<br>午餐  |
| 13:30~15:00 | 教師培力與實踐分組成果發表(一)*語文/社會/自然/數學/藝術/綜合   |
| 15:00~15:30 | 茶敘   |
| 15:30~17:00 | 教師培力與實踐分組成果發表(一)*語文/社會/自然*2/科技/健體領域<br>主持人:賴香如教授 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系<br>每篇發表時間 15分鐘<br>1.國立新竹高級中學余成煌老師 題目:排球—攻守有方<br>註:研究的概念:覺察、互動、溝通、創新、動作<br>2.臺北市松山高級中學陳菽慈老師 題目:崧三破風手<br>註:實踐體育素養 |

\*繳各教師於9月30日前至全國教師在職進修資訊網報名。

\*本次活動核發全程參與教師研習時數6小時。

\*現場供應膳食茶水,歡迎與會人員自備環保餐具。

#### (四) 15周年成果展籌備進度行事曆

| 月份 | 15周年成果展籌備進度行事曆內容    | 進度                                 |
|----|---------------------|------------------------------------|
| 8月 | 8/21 活動場地實作體驗設計規劃初稿 | 請李其隆老師提供相關可實作之教具及教材,後續事宜由中心與工作圈確認。 |
|    | 立架式海報、展版壁報初稿完成      | 立架式海報內容已請李其隆老師協助;展版壁報已請詹恩華老師協助     |

\*\*體育學科中心準備物品:96~107教案手冊;研習照片+文字(海報內容)、課程地圖、闖關遊戲小禮品等。

六、各項出席及交通費支應表,請參閱附件1。

## 參、討論事項

案由 1：體育學科中心 109 學年度教師專業共備社群發展與策略事宜。

說明：

- (一) 依據 109 學年度工作計畫。兼任教師任務與同領域或不同領域教師，共同研發跨領域、素養導向課程、教學及評量示例，**每學期需完成 1 件**。
- (二) 109 學年度研究教師共 8 人；種子教師共 46 人，總計 54 人。109 執行模式採分區共備，由研究教師擔任組長一職並協助 46 位種子教師加入組別，每組約 6-7 人，詳細請參閱附件 3。
- (三) 種子教師研發素養導向課程教案，內容包括：議題融入、跨科目/領域、素養導向教學評量設計等主題，**預計至少 40 單元，故每組須完成 5 單元的教案，且不重複**。
- (四) 每學期體育學科中心提供 1 次共備社群小組人員出席費，屆時依中心提供之表格（表格內容如：簽到表、共備會議照片、教案等），填妥後寄回。
- (五) 主題方向討論確定。

決議：(一) 教案撰寫可扣合今年發展目標校本行事曆共同規劃產出，各區各分組名單請參閱附件 3。

(二) 當日未出席之教師針對分組如需調整，請電洽中心再行協調。

(三) 補充說明：40 個單元為 40 節課。

案由 2：108 課綱教案及影片歸檔。

說明：

- (一) 依高級中等學校課程與教學資源平臺建置計畫，協請各教師彙整 108 課綱相關教學教材資料。
- (二) 經查詢 108 教案撰寫教師及教案名稱如下所述，煩請以下教師依規定進行彙整之。

| 教師名稱    | 教案名稱                      |
|---------|---------------------------|
| 王甯      | 進擊的巨球                     |
| 李其隆、朱峯亮 | 在校園內打高爾夫——飛盤高爾夫           |
| 林貞嫻     | 競爭類型運動-陣地攻守（籃球）第五學習階段（高中） |
| 張榮升     | 飛擲不可-飛盤傳接 GTR             |

(三) 著錄內容如下方表格所示。

教學教材著錄內容表

| 項目           | 內容   |
|--------------|--|
| 1. 資料來源      | 上傳單位*學科中心、資源中心<br>作者*姓名（服務單位）<br>時間（年度）  |
| 2. 資源類型      | 課程、教案、教學活動（教室教學活動、實驗活動、校外教學活動、電腦教學活動）、教材（模組或單元、簡報或展示、學習單等）、評量（試題、問卷等）、素材（圖案、照片、影片、錄音、文本等）、網路資源 |
| 3.（單元）名稱     |  |
| 4. 學科主題關鍵字   | *建議 5~8 個  |
| 5. 適用對象與使用時機 | 年段：10 年級、11 年級、12 年級<br>功能：補救、銜接、加深加廣、試探   |

| 項目           | 內容   |
|--------------|--|
|              | 科目：國語文、英語文、數學、歷史、地理、公民與社會、物理、化學、生物、地球科學、音樂、美術、藝術生活、生命教育、生涯規劃、家政、生活科技、資訊科技、健康與護理、體育、全民國防教育、第二外語 |
| 6.教學取徑       | 學科素養導向教學、跨科/領域教學、議題融入教學、差異化教學、ICT融入教學、探究與實作、STEM/STEAM 教學、多元評量、素養導向題型、學習檔案                     |
| 7.適用議題       | 性別平等、人權、環境、海洋、科技、能源、家庭、原住民族、品德、生命、法治、資訊、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外、國際、媒體識讀                        |
| 8. (內容) 摘要描述 | 描述*內容摘要及教學應用建議等，上限 300 字   |
| 9.授權方式       |  |
| 10.備註        |  |

決議：請王甯、李其隆、朱峯亮、林貞嫻、張榮升教師先行將 108 課綱所有教案分類上傳至以下連結檔中。<https://reurl.cc/MddRQ3>

補充說明：未來所有課程教案、教學活動（教室教學活動、實驗活動、校外教學活動、電腦教學活動）、評量（試題、問卷等）、教材（模組或單元、簡報或展示、學習單等）、素材（圖案、照片、影片、錄音、文本等）、網路資源皆採用上述著錄方式。

肆、意見交流

伍、散會（17:30）



## 教育部國民及學前教育署普通型高級中等學校體育學科中心

### 出席費／差旅費請領方式

- 一、本中心辦理各項活動，補助體育學科中心研究教師／種子教師及外聘教師出席費、差旅費以交通費與住宿費為限，恕不支應雜費。
- 二、交通費申請單據，請自行下載學科中心格式並檢附核定之公文。  
**(紅色標記部分須由教師協助填寫並更正各每次會議名稱、時間、地點)**
- 三、請於參加研習或會議結束後 3 週內 (以郵戳為憑) 將交通費申請單據及核定之公文 (搭乘高鐵、住宿者需檢據，住宿費收據或發票抬頭請註明桃園市立平鎮高級中等學校統一編號 14931005)，以掛號郵寄至 324 桃園市平鎮區環南路三段 100 號 體育學科中心 收。免備文。
- 四、本學科中心彙整交通費申請單據及出席費並完成審核作業程序後，俟補助款入帳後將款項直接匯入出差人員之帳戶。

### 鐘點費／代課鐘點費請領方式

- 一、申請課務排代鐘點費請填妥支出憑證黏存單 (如附件)，並經服務學校相關處室核章。  
本中心所支付代課鐘點費以基本鐘點為限，恕不支應兼課或輔導課之代課鐘點費。
- 二、請檢附出差人員課表。
- 三、請將完成核章之「支出憑證黏存單」於活動結束後 3 週內 (以郵戳為憑) 將以掛號郵寄至 324 桃園市平鎮區環南路三段 100 號 體育學科中心 收。免備文。
- 四、本中心彙整各校「支出憑證黏存單」與領據並完成審核作業程序後，俟補助款入帳後將款項直接匯入協助代課教師或講師之帳戶。



## 桃園市立平鎮高級中學

### 黏貼憑證用紙

|                   |  |     |        |        |        |    |   |   |   |  |   |
|-------------------|--|-----|--------|--------|--------|----|---|---|---|--|---|
| 傳 票<br>付款憑單<br>編號 |  | 金 額 |        |        |        |    |   |   |   | <input type="checkbox"/> 受款人<br><input type="checkbox"/> 發票(或收據)開立<br>廠商<br><input type="checkbox"/> 詳如受款人清單 |   |
|                   |  | 億   | 千<br>萬 | 百<br>萬 | 十<br>萬 | 萬  | 千 | 百 | 十 | 元  | <input type="checkbox"/> 扣抵罰賠款_____元<br><input type="checkbox"/> 轉保固金_____元 |
| 憑證編號              | 預算年度   |     |        |        |        | \$ | 2 | 6 | 6 | 0  |   |
| 預算科目              | 用途說明<br>教育部國民及學前教育署109學年度普通型高級中等學校體育學科中心【8/20(四)109學年度普通型高級中等學校體育學科中心研究／種子教師會員大會暨共備會議】(種子教師交通費)(時間109.8.20, 13:00~17:30)(地點:桃園市立平鎮高級中等學校3樓會議室) |     |        |        |        |    |   |   |   |  |   |

| 經辦單位 | 驗收或證明、保管    | 登記              | 會計單位 | 機關長官或授權代簽人 |
|------|-------------|-----------------|------|------------|
|      | 驗收或證明<br>保管 | 所得登記<br>財產(物)登記 |      |            |

( 憑 證 黏 貼 線 )  
收 據

名稱及項目：109 學年度普通型高級中等學校體育學科中心研究  
教師會員大會暨共備會議交通費

日期及時數：109 年 8 月 20 日(四) 13:00~17:30

合計新台幣：\_\_\_\_\_元整(NT\$ \_\_\_\_\_)

此致桃園市立平鎮高級中等學校

具領人服務單位、職稱、姓名：高雄市立高雄高級中學專任教師王○○

具領人簽章：

身分證字號：R22222222

戶籍住址：高雄市三民區

電話：09123-456-789

電子郵件：a09123456798@gmail.com

費用類別：交通費：\_\_\_\_\_2,660\_\_\_\_\_元，起迄地點：\_\_\_\_\_左營\_\_\_\_\_至\_\_\_\_\_桃園\_\_\_\_\_ (本誠信原則報支)

交通費明細：■高鐵\_\_\_\_\_1330\*2\_\_\_\_\_元

非當日往返，回程確實依原路  
搭乘者因故無法檢據請簽名。\_\_\_\_\_

火車\_\_\_\_\_元

自行開車\_\_\_\_\_元

匯款帳號：

郵局：局號：\_\_\_\_\_；帳號：\_\_\_\_\_

銀行：戶名：\_\_\_\_\_；銀行：\_\_\_\_\_；分行：\_\_\_\_\_ (每次代扣 (每次代扣 30 元手續費))

備註：用途摘要欄務必詳述活動項目、計算標準或時間等，俾利執行審核時所需之相關說明。中華民國 109 年 8 月 20 日

## 附件 2

以學科領綱為本的全學期學科課程地圖（以模組的形式）

學科別：體育科 學期

| 週次 | 模組            | 單元         | 重要內容\概念(名詞)<br><u>學習內容萃取</u> | 重要技能(動詞)<br><u>學習表現萃取</u>   | 核心問題(事實性、概念性、辯論性)<br><u>選一單元即可</u>   | 評量 | 學習活動 |
|----|---------------|------------|------------------------------|---|--|----|------|
|    | 生長發展<br>體適能   | 體適能：肌肉適能   | 肌力與肌耐力、超負荷、漸進式、處方、重量訓練       | 1.能設計運動處方<br>2.能安全地進行肌肉訓練<br>3.理解漸進式及超負荷運動訓練原理<br>4.了解肌力與肌耐力之功能、意義與影響   | 1.事實性：肌力訓練運動處方的原則為何？<br>2.概念性：肌肉適能如何影響我們的生活？<br>3.辯論性：<br>我們應利用重訓器材還是徒手訓練增進肌肉適能？<br>是否要花錢去健身房進行重量訓練？ |    |      |
|    | 安全生活<br>運動防護  | 運動傷害處理     | 急性處理、慢性處理、預防傷害               | 1.理解預防傷害與傷害處理之重要性<br>2.了解 PRICE 及 PEACE and LOVE 處理原則與並說明兩者之差異<br>3.能做出腳踝傷害與膝蓋傷害之貼紮<br>4.能幫助他人及自己進行筋膜放鬆<br>5.理解肌肉放鬆與預防運動傷害的關係 | 1.事實性：什麼是 PRICE 處理流程？<br>2.概念性：<br>肌肉張力與運動傷害之關係？<br>運動傷害是如何形成？<br>3.辯論性：<br>肌內效貼紮對運動傷害為心理性還是生理性之幫助？  |    |      |
|    | 群體健康<br>與運動參與 | 戶外運動休閒：自行車 | 騎乘安全、踩踏、速度、重心                | 1.理解騎乘安全的原理原則<br>2.掌握踩踏自行車的動作要領<br>3.掌控騎乘自行車的重心位置<br>4.能理解變速要領並應用之  | 1.事實性：騎乘碟煞自行車應注意那些安全事項？<br>2.概念性：如何在不同的坡度中選擇合適的變速考量？<br>3.辯論性：<br>台灣是否適合進行(發展)自行車之休閒活動？              |    |      |
|    | 挑戰類型：田徑       | 接力跑        | 前後關係、接力區域、傳接棒效率              | 1.能完成順暢且安全地傳接棒動作<br>2.理解接力的目的與方法<br>3.知道接力跑的規則與場地區域   | 1.事實性：接力區長度改變的原因<br>2.概念性：<br>4*100m 和大隊接力因接力區的不同，傳接棒會產生什麼影響？<br>3.辯論性：                              |    |      |

| 週次 | 模組             | 單元 | 重要內容\概念(名詞)\學習內容萃取                 | 重要技能(動詞)\學習表現萃取  | 核心問題(事實性、概念性、辯論性)<br>選一單元即可   | 評量 | 學習活動 |
|----|----------------|----|------------------------------------|--|---|----|------|
|    |                |    |                                    |  | 接力傳接棒結束後應一律往內側離開跑道？還是往外側離開跑道？   |    |      |
|    | 挑戰類型：游泳        | 捷式 | 推進力、漂浮、換氣、節奏                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能利用蹬牆漂浮製造啟動速度</li> <li>2.能夠做出有效率的S型划手動作增加推進力與減少水阻</li> <li>3.能夠做出有效率地換氣動作</li> <li>4.能夠利用捷泳打水增加推進力</li> <li>5.能保持換氣節奏，完成50公尺捷泳</li> </ol>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：捷泳主要的推進動力來自哪些地方？</li> <li>2.概念性：如何提升捷泳速度與效率？</li> <li>3.辯論性：單邊換氣與雙邊換氣何者效益較佳？</li> </ol>                                      |    |      |
|    | 競爭類型運動：陣地攻守型球類 | 籃球 | 進攻(推進、運行、快攻、目標(得分)、防守(區域、盯人、空間)、合作 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能執行個人進攻動作(投籃、傳球、運球、跑位)</li> <li>2.能依照進攻者做出合適的防守動作(區域、盯人、包夾)</li> <li>3.比賽中能與隊友溝通進攻(戰術)與防守問題(補位、協防)。</li> <li>4.能判斷對手的防守陣型進行有效的進攻戰術</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：防守、進攻動作的要領？(例如：如何能夠正確的執行一線、二線、三線籃球防守動作)</li> <li>2.概念性：面對進攻者時，如何選擇區域防守或盯人防守？</li> <li>3.辯論性：籃球場上的戰術設計只是為了要贏球的目的嗎？</li> </ol> |    |      |
|    | 競爭類型運動：網牆性球類   | 排球 | 落點、合作、空間、時間差、協調                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.發、擊出具有威脅性的球(位置、力量、速度)</li> <li>2.能團隊合作利用空間差執行ABCD快攻</li> <li>3.能團隊合作利用時間差執行第一或第二時間攻擊</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：排球發球應注意那些規則？</li> <li>2.概念性：如何判斷防守站位並決定發球策略？</li> <li>3.辯論性：校內班際排球賽是否要採用自由球員規則？</li> </ol>                                   |    |      |
|    |                | 桌球 | 旋轉(摩擦)、速度、力量、落點、合作補位               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解旋轉原理</li> <li>2.利用不同的速度力量旋轉形成不同的球路變化</li> <li>3.做出左推右攻結合動作</li> <li>4.能理解並執行不同落點的差異性</li> <li>5.能判斷來球位置不同進行跑位</li> </ol>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：不同旋轉造成球的路徑差異為何？</li> <li>2.概念性：如何判斷來球決定雙打跑位策略？</li> <li>3.辯論性：直拍與橫拍對於比賽何者較有優勢？</li> </ol>                                    |    |      |

| 週次 | 模組           | 單元   | 重要內容\概念(名詞)\學習內容萃取   | 重要技能(動詞)\學習表現萃取  | 核心問題(事實性、概念性、辯論性)\選一單元即可  | 評量 | 學習活動 |
|----|--------------|------|----------------------|--|---|----|------|
|    | 競爭類型運動：標的性球類 | 法式滾球 | 空間地形、擲準              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能觀察地形找出平坦、安全的落地點</li> <li>2.能找出擲球最佳路線</li> <li>3.能使擲出的球落在正確位置及朝設定方向滾動</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：滾球擲球握球方式有哪些?</li> <li>2.概念性：如何讓投擲出的滾球落地較穩定?</li> <li>3.辯論性：低拋與高拋，何者為較好的擲球方式?</li> </ol>          |    |      |
|    | 競爭類型運動：守備跑分  | 棒壘球  | 守備、跑分策略、打擊、投擲        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能判斷來球方向進行正確守備位置</li> <li>2.能利用不同揮棒速度、位置擊出不同球</li> <li>3.能辨別不同的投球軌跡決定如何揮擊</li> <li>4.能依比賽情境(壘上跑者、打擊者特性、比分、投手習慣、投手狀態)投出具有威脅性的好球</li> <li>5.能判斷比賽情境決定跑壘策略</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：投手有哪些球路可使用?</li> <li>2.概念性：投手如何在比賽中配置不同球路?</li> <li>3.辯論性：對於裁判之判決無法認同時是否要據以力爭?還是服從裁判?</li> </ol> |    |      |
|    | 表現型運動        | 舞蹈   | 表現、欣賞、空間、時間、力量、節奏、關係 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能有自信地展現舞蹈動作</li> <li>2.能欣賞並觀察自己與他人的表現</li> <li>3.提升肢體協調、控制能力與節奏感</li> <li>4.能創造與編排舞蹈表演</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.事實性：社交舞有哪些類別?</li> <li>2.概念性：社交舞具備哪些編排方式?</li> <li>3.辯論性：社交舞與土風舞的個人動作與團體展演有什麼關係或影響?</li> </ol>       |    |      |

109 學年度普通型高級中等學校體育學科中心共備社群分組表

| 組別  | 姓名  | 服務學校                 | 專長                     |
|-----|-----|----------------------|------------------------|
| 第一組 | 田珮甄 | 臺北市立景美女子高級中學         | 體適能、田徑、舞蹈、龍舟           |
|     | 涂家綸 | 臺北市立內湖高級工業職業學校       | 跆拳道                    |
|     | 張閔涵 | 臺北市立內湖高級工業職業學校       | 排球                     |
|     | 陳菽慈 | 臺北市立松山高級中學           | 田徑、龍舟、運動教育             |
|     | 王奎元 | 臺北市立南港高級工業職業學校       | 射箭                     |
| 第二組 | 鄭光志 | 臺北市立永春高級中學           | 拔河、籃球、法式滾球             |
|     | 張祐慈 | 臺北市立士林高級商業職業學校       | 桌球                     |
|     | 黃品瑞 | 臺北市立中山女子高級中學         | 籃球、運動教育                |
|     | 王 甯 | 新北市立新北高級工業職業學校       | 游泳                     |
|     | 楊幸鈞 | 新北市立板橋高級中學           | 籃球                     |
| 第三組 | 李其隆 | 新北市私立徐匯高級中學          | 躲避盤、飛盤、飛鏢、龍舟、撞球、壘球、體適能 |
|     | 李玉齡 | 新北市立鶯歌高級工商職業學校       | 舞蹈、田徑、游泳，運動教育          |
|     | 王鈺涵 | 國立華僑高級中等學校           | 樂趣化教學、排球               |
|     | 張志堅 | 新北市光仁高級中             | 運動與遊戲、田徑               |
|     | 施盈甄 | 天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學 | 田徑、游泳、籃球、體適能           |
|     | 林貞嫻 | 臺北市私立靜修高級中學          | 健康促進、跆拳道、攀岩、探索         |
| 第四組 | 張瓊恩 | 桃園市立大園國際高級中等學校       | 體操                     |
|     | 劉惠琪 | 桃園市立內壢高級中等學校         | 跆拳道                    |
|     | 楊純碧 | 桃園市立新屋高級中等學校         | 拔河、游泳、體適能、輕艇           |
|     | 陳文毅 | 桃園市立永豐高級中等學校         | 田徑（中長跑）                |
|     | 蔡明憲 | 國立科學工業園區實驗高級中學       | 田徑（跳高、欄架）、走繩、體育教學分享    |
| 第五組 | 余成煌 | 國立新竹高級中學             | 棒壘球、田徑                 |
|     | 宋美霖 | 國立新竹高級中學             | 游泳、體適能訓練               |
|     | 傅文賢 | 新竹市立建功高中             | 游泳                     |
|     | 劉金龍 | 國立新竹高級工業職業學校         | 籃球                     |
|     | 歐秀妙 | 國立竹北高級中學             | 田徑                     |

| 組別  | 姓名  | 服務學校               | 專長              |
|-----|-----|--------------------|-----------------|
|     | 黃壬要 | 國立苗栗高級商業職業學校       | 田徑              |
|     | 梁智倫 | 國立苗栗高級商業職業學校       | 田徑              |
| 第六組 | 廖本暉 | 國立彰化師範大學附屬高級工業職業學校 | 籃球、棒壘球、水上運動     |
|     | 林章榜 | 臺中市私立明道高級中學        | 運動心理學、體適能       |
|     | 林易潔 | 臺中市立清水高級中等學校       | 戶外教育、草地曲棍球      |
|     | 張榮升 | 臺中市立惠文高級中學         | 田徑、飛盤、戶外教育      |
|     | 吳柏儀 | 臺中市立沙鹿工業高級中等學校     | 運動學             |
|     | 陳豪偉 | 臺中市天主教私立衛道高級中學     | 羽球、籃球、棒壘球       |
|     | 張金墉 | 國立彰化高級中學           | 運動哲學、排球、山野教育    |
|     | 陳淑樺 | 國立彰化高級商業職業學校       | 籃球              |
|     | 林良俊 | 國立南投高級中學           | 拔河              |
|     | 李彩華 | 國立中興高級中學           | 體適能、舞蹈、潛水       |
|     | 彭雅蘭 | 國立水里高級商工職業學校       | 擊劍、游泳           |
|     | 第七組 | 劉佳輔                | 國立臺南女子高級中學      |
| 陳嘉靖 |     | 國立臺南家齊高級中等學校       | 體適能、標槍、定向運動     |
| 林俊峰 |     | 臺南市私立港明高中          | 籃球、羽球、田徑        |
| 莊耀洲 |     | 國立北門高級農工職業學校       | 田徑、排球、適應體育、運動教育 |
| 施典均 |     | 國立臺南高級工業職業學校       | 籃球              |
| 黃君秦 |     | 國立曾文高級農工職業學校       | 田徑              |
| 謝采純 |     | 臺南市私立南光高級中等學校      | 排球              |
| 梁念慈 |     | 臺南市立土城高級中學         | 划船、龍舟           |
| 第八組 | 梁國興 | 高雄市立三民高級中學         | 手球、田徑           |
|     | 李明潔 | 高雄市立高雄女子高級中學       | 羽球、游泳           |
|     | 許鳳文 | 高雄市立高雄高級工業職業學校     | 網球              |
|     | 詹恩華 | 高雄市立海青高級工商職業學校     | 籃球、運動教育學        |
|     | 李筑鈞 | 高雄市立左營高級中學         | 跆拳道、登山          |
|     | 李宇甄 | 慈濟大學附屬高級中學         | 手球、銀髮族健康運動促進    |
|     | 陳惠哲 | 國立臺東大學附屬體育高級中學     | 桌球              |

反灰部分為各小組組長