

臺南市 113 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫

國民教育輔導團健康與體育學習領域輔導小組

「民俗體育-扯鈴運動研習」實施計畫

一、依據

- (一) 教育部補助直轄市縣(市)政府精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質作業要點。
- (二) 臺南市 113 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫。
- (三) 臺南市 113 學年度國民教育輔導團整體團務計畫。

二、目的

- (一) 提供教師在民俗體育運動轉化對素養導向課程設計的示例，增進教學的專業知能。
- (二) 增進市內教師對扯鈴運動專業技能與興趣，增加民俗體育課程的機會。
- (三) 推動校園內建立起多元運動文化，擴大校園內的運動風氣。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 主辦單位：臺南市政府教育局
- (三) 承辦單位：臺南市健體領域輔導團

四、辦理日期、時間及地點

- (一) 日期：114 年 3 月 19 日 13:30~16:30。
- (二) 地點：官田國小 光電球場

五、參加對象與人數

- (一) 本市 18 班以上 學校薦派 1 位健體領域教師。
- (二) 對扯鈴運動有興趣的健體領域教師。
- (三) 本市國小健體團輔導員。
- (四) 研習人員請准予公(差)假辦理，請逕至本市教育局資訊中心網學習護照報名(代碼 **303717**)，核發研習時數 3 小時。

六、研習內容：

時間 (歷時 h/min)	活動內容	主持人/主講人	備註
13:00-13:30	報到	本市健體輔導團	
13:30-13:40	始業式	官田國小陳慶林校長	
13:40-14:30 (50 mins)	扯鈴訓練實務講解	扯鈴教練 周修賢	
14:30-14:40	休息	本市健體輔導團	
14:40-16:20 (100 mins)	單鈴、直立鈴、個人動作分析講解與實作	扯鈴教練 周修賢	

16:20-16:30	綜合座談	本市健體輔導團	
-------------	------	---------	--

七、成效評估之實施

- (一) 透過基本扯鈴介紹與實際操作，評估教師在研習期間的扯鈴技能進展。
- (二) 透過觀察和反饋，評估教師在扯鈴運動中的團隊協作和溝通技能。
- (三) 教師能從扯鈴課程融入健體素養教學要領裡擷取創意，嘗試教學創新並將它應用在體育課程中。

八、預期成效

- (一) 教師將扯鈴運動成功整合到多元教學方法中，提供學生更豐富的運動學習體驗。
- (二) 透過在扯鈴課程教學中培養出更強的團隊協作和良好的溝通技能，提升整體教學團隊的效能。
- (三) 透過扯鈴運動的引進，能夠推動校園體育文化的發展，增加學生參與體育活動的機會，形成良好的運動風氣。

九、本計畫聯絡人：官田國小黃建銘主任（電話：06-6901195#130）。