

桃園市平鎮區祥安國民小學

104 年度「結合大學資源打造知識城」計畫摘要

學校/單位名稱	桃園市平鎮區祥安國民小學
活動名稱	『大野狼 TO RUN—專業知能提升』
活動性質	健體教師專業增能
活動開始日期	104.04.01
活動結束日期	104.06.24
活動天數	10
活動內容簡介	與本市大專院校合作，邀請大專院校之講師或學生擔任本校社社群講師，以社群的方式進行教學，一同進行健體課程教學之精進。
參加對象	本校教師及對健體有興趣之教師與學生
活動地點	祥安國小
預估學生參加人數	100
預估經費	30000
活動聯絡人	朱文生
聯絡電話	03-4192135*310
郵件信箱	joechu@mail.saes.tyc.edu.tw
學校/單位首頁	<a href="http://www.saes.tyc.edu.tw/">http://www.saes.tyc.edu.tw/</a>

## 104 年度「結合大學資源打造知識城」

### 『大野狼 TO RUN—專業知能提升』

一、依據：桃園市 104 年度善用市內大學資源打造知識城實施計畫。

二、目的：

- (一) 建立與鄰近大學小學教育交流、資源互享之機制。
- (二) 發揮集體智慧建立合作社群，促動專業成長。
- (三) 從做中學，學中做，讓教師提升專業知能並增加團隊互助的能力。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：桃園市政府教育局
- (二) 承辦單位：祥安國小
- (三) 協辦單位：體育大學相關科系學生

四、參加對象及預估學生參加人數：本校教師及對健體有興趣之教師與學生

五、活動性質：健體教師專業增能

六、辦理方式：

(一) 辦理方式：

與本市大專院校合作，邀請大專院校之講師或學生擔任本校社社群講師，以社群的方式進行教學，一同進行健體課程教學之精進。

(二) 專業社群對話

1. 依據本校發展特色，運用大學資源，與體育大學合作，擬定具學習性、啟發性或趣味性之活動計畫，提升本校教師與學生健體想關知能。

2. 融入協同教學精神，結合本校教師與大學專業師資，以本校教師專業社群職能需求為考量，建立專業社群對話。

(三) 活動內容概要：

- 1. 創意發想

透過講師師設計之教學活動之引導，再由教師集體實作，營造健康的情境氛圍。健康需要親身體驗，透過有組織及目標的課程發展活動，賦予教師與學生充足的實作學習，將會成為他們的認知與體驗，進而有助於提升學習效能與刺激學習意願。

## 2. 合作學習

在教學活動歷程中，教師經由小組合作方式完成實作學習。過程經歷了合作討論及分工執行等歷程，讓教師學生學習到了互相幫助的重要性。相關規劃內容如下：

活動主題	課程內容	講師
健康風	1. 設計有關健康風的體驗活動，進而創作進行以健康風為主題的實作課程。 2. 從身體健康、運動指導、運動防護與復健等實作，進行課程飛輪。	學校老師 體大學生
小小防護員	1. 學生將課程所學，在班上進行簡易運動傷害說明與預防。	體大學生 學生志工

## 八、活動時間與內容

日期	課程主題	活動時間	課程提綱
104/04/01-8	雙邊會議		溝通活動進行方式
104/04/15	健康風	13:00-16:30	運動改造大腦
104/04/29	健康風	13:00-16:30	運動指導
104/05/06	健康風	13:00-16:30	運動傷害防護-貼紮
104/05/20	健康風	13:00-16:30	運動傷害防護-肌肉按摩與推拿
104/05/27	健康風	13:00-16:30	適應體育
104/06/3	小小防護員	09:00-12:00	簡易運動傷害說明(三年級)
104/06/10	小小防護員	09:00-12:00	簡易運動傷害說明(四年級)
104/06/17	小小防護員	09:00-12:00	簡易運動傷害說明(五年級)
104/06/24	小小防護員	09:00-12:00	簡易運動傷害說明(六年級)

九、組織與職掌：

服務單位	職稱	姓名	負責工作	備註
祥安國民小學	校長	姜智惠	本計畫各項教學活動之進行總督導	
體育大學	副校長	黃永旺	本計畫各項教學活動之進行聯繫督導	
祥安國民小學	主任	莊錦欣	課程規劃，講師聯繫	
祥安國民小學	訓育組長	朱文生	計畫執行、成果報送	
祥安國民小學	衛生組長	鍾榮朕	協助計畫執行、活動拍照	
祥安國民小學	教師	賴立蕙	計畫執行、協助教學	
體育大學	學生志工		計畫執行、協助教學	預計12位

十一、經費：本案所需經費由桃園市政府教育局補助款下支列（經費概算表如附件一）。

十二、獎勵：本計畫工作圓滿完成後，相關承辦人員報請市府依規定辦理敘獎。

十三、本案奉 市府核定後實施，修正時亦同。

平鎮區祥安國小

104 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：104 年 4 月至 6 月

活動名稱：大野狼 TO RUN—專業知能提升



運動指導



運動指導



貼紮實作



貼紮實作

平鎮區祥安國小

104 年度「結合大學資源打造知識城」活動照片

時間：104 年 4 月至 6 月

活動名稱：大野狼 TO RUN—專業知能提升



運動按摩



適應體育



適應體育



學生運動傷害與急救



平鎮區祥安國小辦理 104 年度  
「結合大學資源打造知識城」

心得感想

壹、本次活動辦理「運動改造大腦」、「運動指導」、「運動傷害防護-貼紮」、「運動傷害防護-按摩與推拿」、「適應體育」之研習，您覺得收穫最多的是哪一項？為什麼？

① 運動傷害防護

② 預防重於治療，在運動前做好充分的防護，可降低因運動而產生的運動傷害，便可提高繼續運動的意願。

貳、本次活動運用大學資源講師，並請其實際操作講解，對老師們在往後的健體教學可如何融入？

健體教學除了教授學生運動方法及技巧，讓學生了解運動的好處外，讓學生了解每項運動可以鍛鍊身體的哪些部分及若產生運動傷害後可以進行哪些簡易的處理，相信能讓學生更了解自己的身體狀態。

平鎮區祥安國小辦理 104 年度  
「結合大學資源打造知識城」

心得感想

壹、本次活動辦理「運動改造大腦」、「運動指導」、「運動傷害防護-貼紮」、「運動傷害防護-按摩與推拿」、「適應體育」之研習，您覺得收穫最多的是哪一項？為什麼？

① 運動傷害防護 - 貼紮

② 講師生動的講解及實際操作，讓我們更能體會預防運動傷害的重要；以減少運動傷害，提升運動效能。

貳、本次活動運用大學資源講師，並請其實際操作講解，對老師們在往後的健體教學可如何融入？

透過講師的講解，我們了解運動傷害防護的基本概念，也在健體教學時加入相關教學活動，讓學生也能知道運動傷害防護的重要，進而預防，讓自己能安全的運動。