

臺南市 114 學年度喜樹國民小學

教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

佐證資料

教職員成立運動團隊



教師與學生同樂



教師精進自身體育能力



精進自身教學能力，及促進健康。



放學後成立登山社團



放學後成立腳踏車社團，善用 UBIKE



戶海中心開研習開放全台南師

# 臺南市 114 學年度喜樹國民小學

教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模



喜樹國小的腳踏車



登山紀錄。

佐證資料

教職員喝足白開水、使用環保用品



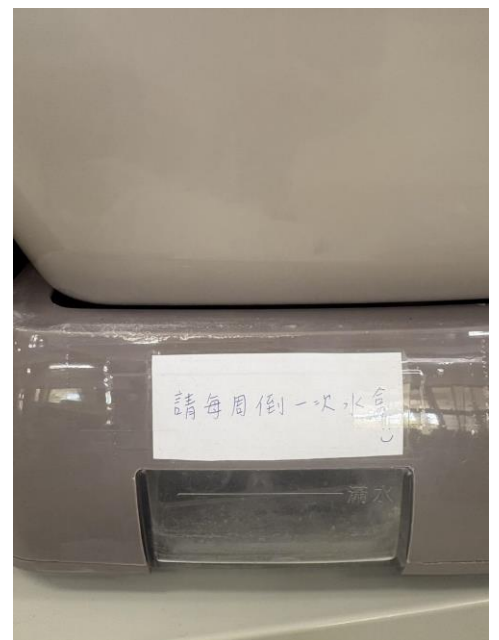
使用環保杯，努力喝白開水，健康又環保



使用環保杯，努力喝白開水，健康又環保



使用環保餐具避免塑化劑影響，提供給未帶餐具之學生。



環保餐具倒水提醒



午餐飯後刷牙



午餐飯後刷牙

## 臺南市 114 學年度教師專業學習社群成果報告表

### 一、社群基本資料

<b>學校名稱</b>	喜樹國小	<b>社群類別</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 第 1 類 學年(領域)學習社群 <input type="checkbox"/> 第 2 類 數位學習融入課中差異化教學社群 <input type="checkbox"/> 第 3 類 教師專業發展自主學習社群 <input type="checkbox"/> 第 4 類 統整性探究學習社群 <input type="checkbox"/> 第 5 類 專業貢獻學習社群 <input type="checkbox"/> 第 6 類 課程領導人專業社群
	<input checked="" type="checkbox"/> 同校社群 <input type="checkbox"/> 跨校社群		
<b>社群名稱</b>	健康與體育教學結合數位 APP 社群		
<b>成果分享 (可複選)</b>	<input type="checkbox"/> 1.素養導向學習與評量： 設計與社群主題相關的教學活動計畫或教案，並針對學生學習評量結果完成評量分析，設計素養導向評量工具或學習單。 <input type="checkbox"/> 2.統整性探究學習方案： 設計與社群主題相關的教學活動計畫或教案。 <input checked="" type="checkbox"/> 3.有效教學方案： 設計與社群主題相關的教學活動計畫或教案。 <input checked="" type="checkbox"/> 4.數位學習融入課中差異化教學： 學生學習歷程紀錄與診斷，發展相關的教學活動計畫或教案。 <input type="checkbox"/> 5.學生學習成果/作品 <input type="checkbox"/> 6.其他：_____		
<b>需要協助的事項</b>	<input type="checkbox"/> 1.協助社群成員課務安排 <input type="checkbox"/> 2.提供社群活動空間與設施 <input type="checkbox"/> 3.協助社群經費核銷 <input type="checkbox"/> 4.校長關心及鼓勵教師發展領導才能 <input type="checkbox"/> 5.專業人才邀約 <input type="checkbox"/> 6.社群召集人增能研習		
	<input type="checkbox"/> 7. 其他：_____		

## 二、運作歷程

### 第 1 次：

運作時間	115.09.15	地點	教室
運作主題	本年度聚焦於「耐力培養」、「團體凝聚」與「動態策略」三大核心，結合腳踏車、登山與射水彈活動，旨在提升教師身心素質，並探討將多元活動融入健康與體育教學之可能性。		
成員省思	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>成員 A (召集人)【團隊凝聚與共好】</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 這次社群運作打破了以往只在會議室對話的模式。在登山過程中，我看到夥伴們彼此扶持、互相鼓勵，這種共好精神是推動校務最核心的動力。當我們共同完成雙博單車挑戰時，那份成就感讓我覺得社群不只是專業研討，更是情感的連結，這對日後推動跨領域教學合作有極大幫助。</li></ul></li><li>● <b>成員 B (體育專長)【教學創新與策略】</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 射水彈活動讓我反思體育課的多元性。傳統體育課較強調個人技能，但水彈對抗賽更重視「團隊戰術」與「環境利用」。我開始思考如何將這種動態博弈的邏輯轉化為低衝擊性的校園遊戲，讓不擅長球類的學生也能在策略性運動中找到自信，進而培養運動習慣。</li></ul></li><li>● <b>成員 C (數位科技)【數據記錄與量化】</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 在長途騎腳踏車的過程中，我嘗試使用智慧載具紀錄運動心率與路徑軌跡。這讓我體會到，若能將這些數位工具引入課堂，學生能更直觀地看見自己的體能進步。數據不只是數字，它是自我挑戰的實證，未來我計畫指導學生如何分析自己的運動數據，落實科學化的健康管理。</li></ul></li><li>● <b>成員 D (環境教育)【戶外素養與尊重】</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 登山不僅是體力的考驗，更是與大自然的對話。在攀爬過程中，我觀察到路徑地質的變化與生態樣貌，這讓我思索如何將「無痕山林 (LNT)」的觀念融入健康教學中。體育不應只發生在操場，讓學生走入山林、尊重環境，才是全人健康教育的重要一環。</li></ul></li><li>● <b>成員 E (青年教師)【同理心與逆境成長】</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 作為社群中體力較弱的成員，在單車與登山的坡道挑戰中，我深刻體會到學生在學習新技能時的恐懼與挫折。同儕的加油聲是我堅持的關鍵，這提醒我在教學時，除了技術指導，更要給予心理支持。這段歷程讓我學會從學生的視角看困難，教學語彙也因此變得更具溫度。</li></ul></li><li>● <b>成員 F (健康行政)【身教楷模與實踐】</b></li></ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社群活動後，我發現教師們在校園裡的體態與精神都更好了。透過<b>射水彈</b>的壓力釋放與<b>體能挑戰</b>，我們實踐了健康生活。當學生看到老師主動參與登山、騎單車，他們會自發性地模仿。這種「無聲的教學」比課本更有說服力，也讓我更有信心推廣全校性的健康促進計畫。</li> </ul>
專業對話成果	活動結束後，社群成員隨即展開深度對話，針對「單車、登山、射水彈」之教學模組進行滾動式修正。透過彙整學生在戶外體能挑戰與動態對抗賽中的實時回饋，成員間積極交換引導策略。針對未來規劃，共識將聚焦於 <b>動線時間的精確控管</b> 、 <b>戶外風險評估與安全預演</b> ，並計畫將數位載具記錄的軌跡與影像，系統化整合至 <b>跨領域學習單</b> 中，以提升學習遷移的成效。

## 第 2 次：

運作時間	115.10.20	地點	教室
運作主題	腳踏車分享		
成員省思	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>成員 A 教學策略與同理心</b>在長途騎行中，我深刻體會到當體力到達臨界點時，人的意志力會如何波動。這讓我反思在體育課要求學生達成目標時，除了技術指導，更要觀察學生的生理回饋與心理壓力，學會如何適時調整節奏，給予學生適當的「休息策略」。</li> <li>● <b>成員 B 安全維護與風險預判</b>帶領學生上路與自己單獨騎車完全不同。透過這次社群實作，我學習到如何評估路段風險、觀察車隊間距，以及使用專業手勢進行溝通。未來若舉辦校外單車活動，我能更精準地規劃安全人力配置與應變 SOP，確保活動萬無一失。</li> <li>● <b>成員 C 數位科技與自主管理</b>我嘗試在騎乘過程中使用 GPS 軌跡紀錄與心率偵測 APP。我發現將抽象的體力消耗轉化為「可見的數據」（如爬升高度、卡路里、平均時速），能極大提升成就感。我計畫將此法融入健康教學，引導學生利用載具進行自我健康數據追蹤。</li> <li>● <b>成員 D 環境教育與在地認同</b>騎腳踏車是認識家鄉最好的速度。在慢速移動中，我重新看見了學校周邊與雙博自行車道的生態美感。這種體驗可以轉化為跨領域課程，帶領學生騎車走讀家鄉，將體育課與鄉土文化、環境教育緊密結合。</li> <li>● <b>成員 E 團隊互助與逆風精神</b>當遇到上坡或逆風段時，車隊的「破風協力」</li> </ul>		

	<p>與後方的鼓勵聲顯得極其重要。這讓我明白，單車運動不只是個人競爭，更是團隊默契的展現。我學會了如何引導學生在小組合作中，理解「強者領頭、弱者跟隨」的互助邏輯。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>成員 F 教師身教與楷模力量</b> 作為一名教師，維持健康體態與運動熱情就是最好的身教。透過這次社群活動，我實踐了從教室走進戶外的承諾。當我們在校園談論單車體驗時，學生的眼神是充滿好奇與尊敬的，這種「言行一致」的教育力量遠勝過課本上的教條。</li></ul>
專業對話成果	若要呼應您提到的「未來調整方向」，可以特別強調成員 B 的「安全維護」與成員 C 的「學習單整合」。

第 3 次：

運作時間	115.04.25	地點	水彈場地
運作主題	水彈體驗		
成員省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>成員 A</b>「剛開始大家只會盲目衝鋒，但幾輪下來，我們發現分工（掩護、側翼包抄）才是勝負關鍵。這讓我思考在體育課中，如何引導學生從單純的『動』提升到『策略思考』，讓運動也包含大腦的鍛鍊。」</li> <li>2. <b>成員 B</b>「水彈活動中最重要的是防護面罩。我觀察到當規則（如不可近距離射擊、離場規則）被嚴格執行時，大家玩得更盡興。這是一個絕佳的『法規教育』機會，讓學生明白：只有在遵守安全規範的前提下，才有真正的遊戲樂趣。」</li> <li>3. <b>成員 C</b>「在槍林彈雨中，平時習慣的口頭指令根本聽不見。我們學會了用簡短的手勢和眼神來傳達意圖。這提醒了我，教學中『非語言溝通』的重要性，以及如何在吵雜環境中建立有效的師生默契。」</li> <li>4. <b>成員 D</b>「別看水彈好像只是扣板機，為了躲避掩體而不斷地深蹲、快跑、臥倒，運動量大得驚人！這種『遊戲化』的體能訓練，非常適合運用在平時討厭跑步的學生身上，讓他們在不知不覺中完成高強度的體能消耗。」</li> <li>5. <b>成員 E</b>「被水彈打中時確實會痛，但那也是一種回饋。我看到夥伴們在『陣亡』後能笑著離場，並立即檢討下一輪。我希望將這種『運動員精神』帶回班級，教導學生如何在競爭中保持風度，並從失敗中快速調整心態。」</li> <li>6. <b>成員 F</b>「老實說，這活動對老師的心理健康太有幫助了！在對抗賽中，我們暫時放下了教案與行政，重新找回了童心與純粹的快樂。老師狀態好，教學品質才會好。這也讓我反思，如何將這種『紓壓元素』融入教學設計，減緩學生的學習焦慮。」</li> </ol>		
專業對話成果	<p><b>動態專注力：</b> 訓練學生在混亂環境中保持冷靜與觀察的能力。</p> <p><b>責任感培養：</b> 包含個人裝備的維護、場地的復原（清理彈丸）以及對對手的尊重。</p> <p><b>情境式學習：</b> 脫離課本，在模擬場景中學習團隊協作與即時解題。</p>		