

花蓮縣113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫

計畫執行率調查表

計畫(社群/輔導團)名稱:一起動起來

計畫屬於: ☐全縣性研習☐總團研習☐團務運作☒社群☐本位進修☐跨校策略聯盟

所辦研習屬於: ☒教師研習☐校長研習☐家長研習☐人權教育☐性別平等教育

☐12 年國民基本教育課程綱要研習☐素養導向教學與評量相關研習☐教師專業發展

☐校長及教師資訊資能☐校長及教師資訊素養與倫理認知☐社群(領域)

核定金額(NTD): 11,000 實支金額(NTD): 11,000

執行率(實支金額/核定金額): 100 % 辦理場次合計: 7場

研習日期(民國年/月/日)	人數
113年09月24日	13 人
114年03月18日	9 人
114年04月08日	6 人
114年05月06日	9 人
114年06月07日	15 人
114年06月14日	6 人
114年06月21日	14 人

花蓮縣立國風國中

113學年度精進國民中小學 教師教學專業與課程品質計畫 『教師專業學習社群』

一起動起來

ちいかお



花蓮縣政府 函

地址：970270花蓮縣花蓮市府前路17號
承辦人：張心秀
電話：03-8462860 分機569
電子信箱：theshow1026@hlc.edu.tw

受文者：花蓮縣立國風國民中學

發文日期：中華民國113年11月5日
發文字號：府教課字第1130218903號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：

附件：113學年度教師專業學習社群計畫經費核撥一覽表第1期款、113學年度非縣屬學校用結報表、113學年度執行率調查表 (376550000A_1130218903_ATTACH1.pdf、376550000A_1130218903_ATTACH2.ods、376550000A_1130218903_ATTACH3.pdf)

主旨：檢送本府委請貴校辦理「113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫-『教師專業學習社群』經費核撥一覽表（CG3095），詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據本縣113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫辦理。
- 二、旨案由本府依113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫-『教師專業學習社群』經費核撥一覽表第1期款金額逕撥付經費至貴校，並請貴校會辦校內出納及會計等相關人員知悉。
- 三、請於核定經費額度內依相關經費執行規定控管支應，如有採購事宜請依政府採購法及相關規定辦理，並請將核定計畫含經費概算會知會計單位，俾利協助計畫執行與管控。
- 四、本案請於計畫辦理完竣後20日內（最晚於114年7月10日前），依「本縣經費執行流程簡化方案」檢送經費結報表一

113/11/05

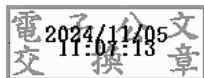


式2份、成果報告(內容包含：活動效益評估分析表(執行率調查表)、核定公文、實施計畫、活動照片及回饋單等)之電子檔上傳至http://community.hlc.edu.tw/modules/tad_assignment/show.php?assn=75後報本府辦理核結，如有賸餘款請以繳款書併同結報表繳回。

五、隨函檢附經費核定表1份供參。

正本：花蓮縣花蓮市北濱國民小學、花蓮縣花蓮市明禮國民小學、花蓮縣吉安鄉吉安國民小學、花蓮縣吉安鄉宜昌國民小學、花蓮縣吉安鄉光華國民小學、花蓮縣花蓮市中正國民小學、花蓮縣花蓮市鑄強國民小學、花蓮縣新城鄉北埔國民小學、花蓮縣花蓮市國福國民小學、花蓮縣花蓮市信義國民小學、花蓮縣壽豐鄉壽豐國民小學、花蓮縣花蓮市忠孝國民小學、花蓮縣花蓮市明義國民小學、花蓮縣花蓮市中原國民小學、花蓮縣吉安鄉北昌國民小學、花蓮縣壽豐鄉水璉國民小學、花蓮縣新城鄉康樂國民小學、花蓮縣秀林鄉佳民國民小學、花蓮縣壽豐鄉志學國民小學、花蓮縣新城鄉嘉里國民小學、花蓮縣富里鄉學田國民小學、花蓮縣秀林鄉秀林國民小學、花蓮縣壽豐鄉月眉國民小學、花蓮縣玉里鎮觀音國民小學、花蓮縣鳳林鎮長橋國民小學、花蓮縣秀林鄉和平國民小學、花蓮縣富里鄉富里國民小學、花蓮縣光復鄉西富國民小學、花蓮縣玉里鎮中城國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓清國民小學、花蓮縣富里鄉東里國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓溪國民小學、花蓮縣玉里鎮樂合國民小學、花蓮縣卓溪鄉立山國民小學、花蓮縣光復鄉大進國民小學、花蓮縣萬榮鄉紅葉國民小學、花蓮縣花蓮市明恥國民小學、花蓮縣立吉安國民中學、花蓮縣立自強國民中學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立南平中學、花蓮縣立豐濱國民中學、花蓮縣玉里鎮大禹國民小學、花蓮縣鳳林鎮鳳林國民小學、花蓮縣吉安鄉化仁國民小學、花蓮縣瑞穗鄉富源國民小學

副本：



花蓮縣政府 函

地址：970270花蓮縣花蓮市府前路17號
承辦人：張心秀
電話：03-8462860 分機569
電子信箱：theshow1026@hlc.edu.tw

受文者：花蓮縣立國風國民中學

發文日期：中華民國114年2月5日

發文字號：府教課字第1140022681號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：113學年度教師專業學習社群計畫經費核撥一覽表第2期款、113學年度非縣屬學校用結報表、113學年度執行率調查表 (376550000A_1140022681_ATTACH1.pdf、376550000A_1140022681_ATTACH2.ods、376550000A_1140022681_ATTACH3.pdf)

主旨：檢送本府委請貴校辦理「113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫-『教師專業學習社群』經費核撥一覽表（CG3095），詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據本縣113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫辦理。
- 二、旨案由本府依113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質計畫-『教師專業學習社群』經費核撥一覽表第2期款金額逕撥付經費至貴校，並請貴校會辦校內出納及會計等相關人員知悉。
- 三、請於核定經費額度內依相關經費執行規定控管支應，如有採購事宜請依政府採購法及相關規定辦理，並請將核定計畫含經費概算會知會計單位，俾利協助計畫執行與管控。
- 四、本案請於計畫辦理完竣後20日內（最晚於114年7月10日前），依「本縣經費執行流程簡化方案」檢送經費結報表一

114/02/05



式2份、成果報告(內容包含：活動效益評估分析表(執行率調查表)、核定公文、實施計畫、活動照片及回饋單等)之電子檔上傳至http://community.hlc.edu.tw/modules/tad_assignment/show.php?assn=75後報本府辦理核結，如有賸餘款請以繳款書併同結報表繳回。

五、隨函檢附經費核定表1份供參。

正本：花蓮縣花蓮市北濱國民小學、花蓮縣花蓮市明禮國民小學、花蓮縣吉安鄉吉安國民小學、花蓮縣吉安鄉宜昌國民小學、花蓮縣吉安鄉光華國民小學、花蓮縣花蓮市中正國民小學、花蓮縣花蓮市鑄強國民小學、花蓮縣新城鄉北埔國民小學、花蓮縣花蓮市國福國民小學、花蓮縣花蓮市信義國民小學、花蓮縣壽豐鄉壽豐國民小學、花蓮縣花蓮市忠孝國民小學、花蓮縣花蓮市明義國民小學、花蓮縣花蓮市中原國民小學、花蓮縣吉安鄉北昌國民小學、花蓮縣壽豐鄉水璉國民小學、花蓮縣新城鄉康樂國民小學、花蓮縣秀林鄉佳民國民小學、花蓮縣壽豐鄉志學國民小學、花蓮縣新城鄉嘉里國民小學、花蓮縣富里鄉學田國民小學、花蓮縣秀林鄉秀林國民小學、花蓮縣壽豐鄉月眉國民小學、花蓮縣玉里鎮觀音國民小學、花蓮縣鳳林鎮長橋國民小學、花蓮縣秀林鄉和平國民小學、花蓮縣富里鄉富里國民小學、花蓮縣光復鄉西富國民小學、花蓮縣玉里鎮中城國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓清國民小學、花蓮縣富里鄉東里國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓溪國民小學、花蓮縣玉里鎮樂合國民小學、花蓮縣卓溪鄉立山國民小學、花蓮縣光復鄉大進國民小學、花蓮縣萬榮鄉紅葉國民小學、花蓮縣花蓮市明恥國民小學、花蓮縣立吉安國民中學、花蓮縣立自強國民中學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立南平中學、花蓮縣立豐濱國民中學、花蓮縣玉里鎮大禹國民小學、花蓮縣鳳林鎮鳳林國民小學、花蓮縣吉安鄉化仁國民小學、花蓮縣瑞穗鄉富源國民小學

副本：



113 學年度花蓮縣國風國中辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質-「教師學習社群」申請表

社群名稱	一起動起來~					
申請項目	類別	☐ 新辦 ☒ 延續性(已辦 4 年)		社群組成	☒ 單校 ☐ 跨校	
		☐ 學習社群 ☒ 專業精進學習社群 ☐ 校長社群				
	重點主題	☐ 學習診斷與學力促進 ☒ 公開授課(備觀議課) ☐ 彈性學習課程規劃 ☐ 跨領域教學(協同教學) ☐ 數位學習 ☒ 其他(教師專業成長之相關議題)				
		1. 學習社群：著重於社群運作，目的在鼓勵未參與社群經驗之教師組織社群，熟悉社群運作方式，共同探究分享教學實務。 2. 專業精進學習社群：著重課堂實踐，目的在於改善學生學習結果，鼓勵教師依授課領域組成社群，精進課程設計、教學策略及學習評量，持續進行課堂研究。				
召集人	所屬學校	國風國中		職稱/姓名	教師/黃友伶(領召)	
	電話	03-8323847		E-mail	bithai428@gmail.com	
	是否參加過學校社群召集人增能研習				☐ 是 ☒ 否	
社群目標	1. 落實專業對話，進行課程規劃與討論，提升教學效能與學生學習成效。 2. 引導教師自我反思教學實踐，共同解決教學的問題。 3. 將社群運作的歷程或成果整理成動、靜態資料，並分享給同儕。					
社群成員 (包括召集人) *至少 3 位	姓名	任教領域 或學年	是否領有 初階回饋 人才以上 資格	姓名	任教領域 或學年	是否領有 初階回饋 人才以上 資格
	張育銘	體育	☐ 是 ☒ 否	陳茂盛	體育	☐ 是 ☒ 否

*跨校者請於姓名 欄註記校名 *可自行增列	邱良惠	體育	☐ 是 ☒ 否	黃友伶	體育	☐ 是 ☒ 否
	謝宏岳	體育	☐ 是 ☒ 否	張乃文	健教	☐ 是 ☒ 否
	陳廖霞	體育	☐ 是 ☒ 否	彼睞·阿亥	體育	☐ 是 ☒ 否
	阮漢偉	體育	☐ 是 ☒ 否	黃秀芳	體育	☐ 是 ☒ 否
	林璇	健教	☐ 是 ☒ 否	魏凱	體育	☐ 是 ☒ 否
	白惠如	健教	☐ 是 ☒ 否	趙國榮	健體團	☐ 是 ☒ 否
社群類型 (可複選)	☐ 1. 研發教材(教學檔案製作、教學媒材研發等) ☒ 2. 課程、教學方法設計(跨領域素養導向課程、教學方法創新、協同教學等) ☒ 3. 教學研究(共同備觀議課、多元評量分享、案例探討、診斷學習成就等) ☐ 4. 專業主題探索(行動研究) ☐ 5. 小班教學有效教學技巧與策略 ☐ 6. 新課綱領綱導讀與理解(十二年國教課綱內涵) ☐ 7. 數位學習(載具或軟體運用增能、數位素養等) ☐ 8. 其他(_____)					
實施進度 (從 113 年 8 月至 114 年 6 月底止至少 6 次，欄位不足請逕 行新增，講師先行 確認)	次	時間	實施內容 (含共備觀議課)	實施方式	主講或 指導者	地點或場 地
	1	113.8 月底	共同備課：體育科 (觀察前會談)	共同備課	共同備課/	會議室
	2	113.9 月初	共同備課：健教科 (觀察前會談)	共同備課	共同備課/	會議室
	3	113.11 月中	公開課(體育科)-教學觀察、議課-觀察後回饋會談	教學觀察與 回饋	體育老師 / 內聘	指定教學 場域

	4	113.12 月中	公開課（健教科）-教學觀察、議課-觀察後回饋會談	教學觀察與回饋	健教老師 / 內聘	教室
	5	114.1 月	健體教師增能研習	外聘講師演講	楊志豪老師（外聘）	圖書館 體育館
	6	114.5 月	社群對話：教學成效與回饋	教學研究會	召集人	會議室
備註						

113 學年度花蓮縣國風國中辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師學習社群」實施計畫

一、依據：

(一)教育部國民及學前教育署補助辦理十二年國民基本教育精進國民中學及國民小學教學品質要點。

(二)花蓮縣 113 學年度申辦教育部國民中小學教師學習社群計畫申請與審查作業規定。

二、學校現況與需求評估：

(一)需求評估：112 學年無申請者左欄免填，但右欄依本年度申請計畫內容填寫。

112學年度年精進計畫實施成效與檢討	113學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體計畫需求與延續
(1)因應108新課綱的教學方針 期許健康與體育課程能增進學生的學習興趣，連結學生的生活經驗，運用課堂所學並實踐於生活中，強化解決問題的能力。 (2)提供新聞媒體讓學生學習識別與判斷，從中建立學生的媒體素養。 (3)透過專業醫生的指導，針對新冠肺炎的部分來強化教師們的專業素養 學習正確提升抵抗力及自我保護的方式。 (4)教師的共備與觀課也是提升教學經驗不可或缺的一環，教師們各有不同專長，透過觀課能夠彼此學習，運用不同教學策略於實際課堂教學，最終目標是強化教師專業素養，並鼓勵學生建立規律運動與健康生活的習慣。	1. 因應十二年國教新課綱之校定課程，鼓勵教師自身成長，在教學設計上有所創新與研發，以多元方式學習課程。 2. 從過去的建立的基礎上，藉由社群相互支持系統與外部資源的挹注，讓教師專業透過集體合作的模式進行探究及問題解決，開創研發課程與教材，並能精進教師專業知能，提升學生學習的成效。 3. 教師社群各有專長，於共同備課開誠佈公交換所學，研討與精進課程教學、教材教法等知能，再創教學相長新契機。

三、教師專業社群運作之整體規劃說明：

四、實施期程：113 年 8 月 1 日起至 114 年 6 月 30 日止。

五、經費：由教育部精進國民中學及國民小學教師教學專業與課程品質整體計畫補助。

項次	內容	數量	單位	單價	總價	備註
1	外聘鐘點費	3	節	2000	6000	1. 鐘點費一節為 50 分鐘，連續兩節為 90 分鐘。
2	內聘鐘點費	2	節	1000	2000	2. 外聘講師鐘點費一節上限 2000 元。

業務費	3	外聘諮詢費		次			3. 內聘講師鐘點費一節上限 1000 元。
	4	講師交通費	2	趟	816	1632	4. 內、外聘講師鐘點費得依實際需要相互勾支。
	5	印刷費	20	本	50	1000	5. 外聘專家學者諮詢費一次 2500 元。
	6	教材教具費					6. 交通費及住宿費請核實編列；講師由沙鹿站與花蓮站往返，單程票價 816 元。
	小計						7. 印刷費單價上限 100 元，總價不超過計畫總經費 30%。
	7	雜支	1		368	368	8. 教材教具費，需說明品項、數量、單價。總價不超過計畫總經
總計：新臺幣 11000 元整							

六、本計畫經校長核可報教育處初審且經教育部核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

研習發展組長 謝育擇

主任：

課程教學組長 林逸翔

主計：

會計室 黃貞貞

校長：

校長 劉文彥

代

113 學年度花蓮縣花蓮國風國中辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質-「教師學習社群」資料彙整表

班級數： 59 班		學生人數： 1526 人		教師數： 157 人		編號： (勿填)	
校長	劉文彥			連絡電話	03-8323847#11	E-mail	yingda@gmail.com
承辦人	謝育擇	職稱	研發組長	連絡電話	03-8323847#61	E-mail	Dgj1268@gmail.com
學習社群重點主題：(可複選) 1. 學習診斷與學力促進 2. 公開授課(備觀議課) 3. 彈性學習課程規劃 4. 跨領域教學(協同教學) 5. 其他(教師專業成長之相關議題) * 社群類型請寫代號，其他則加說明，跨校請於備註中說明							
項次	社群名稱			社群類型	社群人數	辦理次數	申請經費
1	一起動起來~			5	14	6	11000
2							
3							
4							
備註							
總計(參與人數、辦理次數、申請經費)					14	6	11000

社群 小計	1. 學習診斷與學力促進：_____群 2. 公開授課(備觀議課)：_____群 3. 彈性學習課程規劃：_____群 4. 跨領域教學(協同教學)：_____群 5. 其他(教師專業成長之相關議題)：__1__群 總計共__1__群
------------------	--

承辦人：



主任：



校長：



花蓮縣立國風國中活動計畫執行成果

活動名稱：國風國中 113 學年度精進教學品質計畫-教師學習社群	
日期：113 年 09 月 24 日	時間：11:00-12:00
年級、人數：13 人	地點：二樓會議室
內容要述：日本國際交流經驗分享	
	
介紹講師-蔡明潔老師	講師熱情分享
	
教師們專心學習	小組活動
	
分組活動	課程好好玩

花蓮縣立國風國中 113 學年度第一學期

健體領域研究會 會議簽到表

會議時間： 113 年 09 月 24 日

會議地點： 2F 會議室

出席人員	簽到處	出席人員	簽到處
蔡明潔	蔡明潔	阮漢偉	阮漢偉
陳廖霞	陳廖霞	黃秀芳	黃秀芳
黃友伶	黃友伶	魏凱	
陳茂盛	陳茂盛	陳章昌	陳章昌
張育銘	張育銘	白惠如	白惠如
邱良惠	邱良惠	林璇	林璇
謝宏岳		洪士洋	洪士洋
彼睞 阿亥		莊子毅	
張乃文	張乃文	高嘉郁	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

陳廖霞的 ORID 質性回饋			
日期	113. 09. 24	活動名稱	教育部實踐藝術教學研究中程計畫 Medium
Objective（客觀、事實） 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective（感受、反應） 過程中有什麼想法或感受。	
教育部實踐藝術教學研究中程計畫 Medium 和歌山大學的 2024 未來學習及 2025 末日學習		尊重自己(老師準備教學是一件很重要的事情)	
Interpretive（意義、價值、經驗） 這次的活動有哪些收穫		Decisional（決定、行動） 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
保持學習 成為更好的自己		突破舒適圈 挑戰新可能	

花蓮縣立國風國中活動計畫執行成果

活動名稱：國風國中 113 學年度精進教學品質計畫-教師學習社群	
日期：114 年 03 月 18 日	時間：11:00-12:00
年級、人數：9 人	地點：排球場
內容要述：排球教學經驗分享	
	
介紹講師-黃友伶老師	講師熱情分享
	
教師們專心學習	小組合影
	
分組競賽	課程好好玩

花蓮縣立國風國中 113 學年度第二學期

健體領域研究會 會議簽到表

會議時間： 114.3.18

會議地點： 排球場地 (國風國中)

出席人員	簽到處	出席人員	簽到處
蔡明潔		阮漢偉	
陳廖霞	陳廖霞	黃秀芳	黃秀芳
黃友伶	黃友伶	魏凱	魏凱
陳茂盛	陳茂盛	陳章昌	陳章昌
張育銘	張育銘	白惠如	
邱良惠	邱良惠	林璇	
謝宏岳		洪士洋	
彼眯 阿亥		莊子毅	
張乃文	張乃文	高嘉郁	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

陳廖霞的 ORID 質性回饋			
日期	114.03.18	活動名稱	排球教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
排球教學經驗分享 學習發球技巧		有方法教學才有效果	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
素養教學 終生學習		可以嘗試 以往不一樣的想法	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

邱良惠的 ORID 質性回饋			
日期	114.03.18	活動名稱	排球教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
有老師排球教學經驗分享		發球都發不過去 怎麼辦?	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎?	
我提昇了發球過網的能力		我也會用同樣方式與學生們分享	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

魏凱的 ORID 質性回饋			
日期	114.03.18	活動名稱	排球教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
與排球有關的發球技巧		發球都很容易出界	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
學習控制發球力量		決定用這方式 繼續學習發球	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

張乃文的 ORID 質性回饋			
日期	114.03.18	活動名稱	排球教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
排球經驗分享 與發球技巧學習		有的女生力氣很小	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
我終於學會了發球		我也會繼續學習	

花蓮縣立國風國中活動計畫執行成果

活動名稱：國風國中 113 學年度精進教學品質計畫-教師學習社群	
日期：114 年 04 月 8 日	時間：11:00-12:00
年級、人數：6 人	地點：國風國中體操教室
內容要述：體操教學經驗分享	
	
介紹講師-陳茂盛老師	老師們熱情分享成果
	
教師們專心學習	小組活動
	
講師動作分析講解	平衡活動課程

花蓮縣立國風國中 113 學年度第一學期

健體領域 教師學習社群會議簽到表

會議時間： 114. 4. 8

會議地點： 國風國中體操教室

[illegible]

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

邱良惠的 ORID 質性回饋			
日期	114.04.08	活動名稱	體操教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
體操教學經驗分享 學習滾翻技巧		感覺有些像柔道護身倒法	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
素養教學 終生學習		可以嘗試 以往不一樣的想	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

張育銘的 ORID 質性回饋			
日期	114.04.08	活動名稱	體操教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
茂盛老師體操教學經驗分享 前後滾翻 彈跳等		前滾翻都翻不過去 怎們辦?	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎?	
我提昇了對於體操的教學能力		我也會用同樣方式與學生們分享	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

黃友伶的 ORID 質性回饋			
日期	114.04.08	活動名稱	體操教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
與體操有關翻滾的技巧		翻滾都很容易歪掉	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
學習控制滾動的力量		決定用這方式 繼續學習翻滾	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

阮漢偉的 ORID 質性回饋			
日期	114.04.08	活動名稱	體操教學經驗分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
我本來就是體操選手 謝謝老師經驗分享 平衡訓練對於翻滾重要性		有的女生力氣很小 對於身體控制也比較差	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
學會了與以往不同的翻滾方式		我也會繼續學習 並帶給大家不一樣的教學方式	

花蓮縣_國風_國中辦理 113 學年度

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師學習社群」實施成果

時間：114/5/6(二)11:00~12:00

地點：四樓圖書館

講師：邱良惠老師

主題：柔道防身術分享



即使被抱住也要保持冷靜



順勢破壞對方重心



左右雙手用力往外擴張/運用肘關節



出其不意往後撞



善用左、右腳勾住對方



從腰部一股作氣準備把歹徒摔倒

113 學年度精進教師教學專業與課程品質計畫 -

健體 領域教師社群 簽到表

時間：113 年 5 月 6 日(二) 11:00-12:00

主題：柔道防身術分享

講師：邱良惠老師

	簽 名		簽 名
1	張乃文	11	
2	邱良惠	12	
3	張育銘	13	
4	白惠如	14	
5	莊子豪	15	
6	蔡明潔	16	
7	何長呢	17	
8	洪士偉	18	
9	林 旋	19	
10		20	

成效評估參考表格(二)

花蓮縣_國風_國中辦理 113 學年度

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師學習社群」社群夥伴

質性回饋

張乃文 的 ORID 質性回饋			
日期	5/6(二)	活動名稱	柔道防身術分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
良惠老師示範如果被歹徒抱住可以如何應對。最主要就是重心控制 - 保持低重心，減少被抬起或摔倒的風險。		被對方抱住可能會產生不同的心理反應，例如：緊張與壓力：擔心無法脫身，可能影響下一個判斷。	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
從技術角度來看，被抱住不一定是劣勢。若能成功應對，甚至可以轉化為反擊機會		我決定參考這些影片來學習更多技巧：柔道護身倒法動作解析。	

成效評估參考表格(二)

花蓮縣_國風_國中辦理 113 學年度

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師學習社群」社群夥伴

質性回饋

張育銘 的 ORID 質性回饋			
日期	5/6(二)	活動名稱	柔道防身術分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
良惠老師示範如果被歹徒從後面抱住時，該如何如何應對。在突發狀況中，柔道的防身技巧主要強調控制對手、利用對方的力量，並迅速脫離危險。		被對方抱住可能會產生緊張與壓力的心理，記得專注當下，試著觀察周圍環境，不被焦慮牽著走。	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
透過訓練，可以提升對壓制技術與逃脫策略的掌握，使防禦更高效。		強化基礎技術，練習低重心、腳步移動與手部解脫技術。	

成效評估參考表格(二)

花蓮縣_國風_國中辦理 113 學年度

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師學習社群」社群夥伴

質性回饋

蔡明潔 的 ORID 質性回饋			
日期	5/6(二)	活動名稱	柔道防身術分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
基本防身術示範演練 預習反制動作示範 如何保護自己人身安全		面對危險的當下反應，會影響自身安全 平時的安全意識很重要	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
防身是短時間的正確反應 平時肢體動作的訓練可以加強危機處理的反應		有機會多學習 有一些專長運動其實可以設計成日常生活可以運用的基本能力	

成效評估參考表格(二)

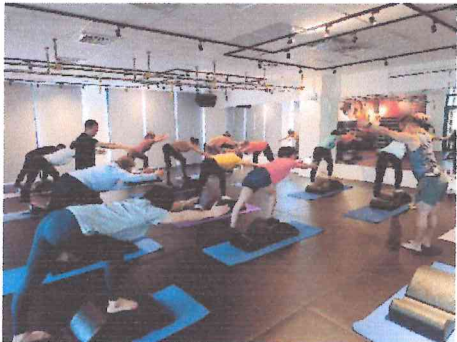
花蓮縣_國風_國中辦理 113 學年度

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師學習社群」社群夥伴

質性回饋

白惠如 的 ORID 質性回饋			
日期	5/6(二)	活動名稱	柔道防身術分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
● 良惠老師示範柔道防身術技巧，如果被侵犯者(正面/背部)抱住如何應對因應。最主要重心要放低、摔技反制 - 使用柔道技巧「內股」、「大外刈」來反擊。		● 看到原來透過柔道技巧，可以讓對方重心失衡，爭取自身逃脫機會與時間。經過充分訓練應該能夠快速掌握最佳應對策略。	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
● 原來可以透過腳步移動 - 透過轉身或側移改變對方控制角度並保持冷靜，抓住機會，轉為反擊機會，成功逃脫。		● 我決定參考這些技巧，來學習柔道護身倒法動作，熟悉各種可能的應對方式，來自保。	

花蓮縣立國風國中活動計畫執行成果

活動名稱：國風國中 113 學年度精進教學品質計畫-教師學習社群	
日期：114 年 6 月 7 日	時間：10:00-12:00
年級、人數： 15 人	地點：比利健身運動館
內容要述：脊椎矯正 ARC 初階課程	
	
介紹講師-曾志雄老師	講師熱情分享
	
教師們專心學習	小組活動
	
動作分析講解	核心活動課程

花蓮縣立國風國中 113 學年度第二學期

健體領域 教師學習社群會議簽到表

會議時間：114.6.7

會議地點：比利健身運動教室

出席人員	簽到處	出席人員	簽到處
蔡明潔		阮漢偉	阮漢偉
陳廖霞	公假	黃秀芳	黃秀芳
黃友伶		魏凱	
陳茂盛	陳茂盛	陳韋昌	陳韋昌
張育銘		白惠如	
邱良惠	邱良惠	林璇	
謝宏岳		洪士洋	
彼睪 阿亥		莊子毅	
張乃文	張乃文	高嘉郁	

113 學年度精進教師教學專業與課程品質計畫

健體 領域教師社群 簽到表

時間：114年6月7日

主題：脊椎矯正器分享

講師：曾正雄老師

	簽 名		簽 名
1	黃耀輝	11	
2	張玉鈴	12	
3	林芸君	13	
4	林依潔	14	
5	李金金	15	
6	何玉珍	16	
7	何玉珍	17	
8	何玉珍	18	
9	鄭淑玲	19	
10		20	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

黃秀芳的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.7	活動名稱	脊椎矯正 ARC 初階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
脊椎矯正 ARC 經驗分享 學習技巧		有方法教學才有效果 起始姿勢正確與否， 直接影響到後續動作的有效性與安全性	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
核心肌群必須保持穩定和收緊， 才能有效地保護脊椎，並避免受傷		能安全有效地享受脊椎矯正的益處	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

陳韋昌的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.7	活動名稱	脊椎矯正 ARC 初階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
改善駝背、含胸等不良姿勢		正確的動作可以增加脊椎的活動範圍，讓脊椎更靈活。	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
每次練習的時間長度需要根據個人體能狀況調整		動作幅度不宜過大，避免拉傷肌肉	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

黃耀輝的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.7	活動名稱	脊椎矯正 ARC 初階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
舒緩背痛:透過伸展和加強脊椎周圍的肌肉， 可以舒緩背部肌肉緊張和疼痛		配合正確的呼吸方法，可以幫助自己更好地完成動作	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
學習力量控制		正確的起始姿勢很重要	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

林芸君的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.7	活動名稱	脊椎矯正 ARC 初階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
對脊椎矯正 ARC 有興趣		促進血液循環	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
我終於學會了正確的脊椎矯正 ARC		我也會繼續學習 循序漸進地增加練習時間	

花蓮縣立國風國中活動計畫執行成果

活動名稱：國風國中 113 學年度精進教學品質計畫-教師學習社群	
日期：114 年 06 月 14 日	時間：10:00-12:00
年級、人數：7 人	地點：比利健身運動館
內容要述：脊椎矯正 ARC 進階課程	
	
介紹講師-曾志雄老師	團隊合作伸展
	
教師們專心學習	小組活動
	
分組活動	課程好好玩

花蓮縣立國風國中 113 學年度第二學期

健體領域 教師學習社群會議簽到表

會議時間： 114. 6. 14

會議地點： 比利健身運動教室

出席人員	簽到處	出席人員	簽到處
蔡明潔		阮漢偉	阮漢偉
陳廖霞		黃秀芳 ✓	黃秀芳
黃友伶		魏凱	
陳茂盛	陳茂盛	陳章昌	陳章昌
張育銘		白惠如	
邱良惠	邱良惠	林璇	
謝宏岳		洪士洋	
彼睞 阿亥		莊子毅	
張乃文	張乃文	高嘉郁	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

張乃文的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.14	活動名稱	脊椎矯正 ARC 進階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
良好的姿勢不僅能夠減少身體的不適， 還能增強專注力		期待在未來的工作中，應用於我的教學中	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
脊椎矯正 ARC 不僅是提升身體健康的一種方法，也是促進學生整體發展的重要課題		學習成果更好地應用於我的教學中， 並積極推廣學生的健康意識	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

阮漢偉的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.14	活動名稱	脊椎矯正 ARC 進階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
了解脊椎的進階結構與功能		掌握脊椎矯正的技巧	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
提升身心健康意識		日常生活中保持良好姿勢的方法	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

邱良惠的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.14	活動名稱	脊椎矯正 ARC 進階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
介紹脊椎的結構、功能及常見問題		正確的坐姿、站姿及走路姿勢並實際操練	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
脊椎健康如何影響情緒與學習表現		教師將觀察學生的技巧運用情況，給予指導。 期望日常生活中實踐所學	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

陳廖霞的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.14	活動名稱	脊椎矯正 ARC 進階課程
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
提供有關脊椎矯正 ARC 的建議與指導		體會到了這項技術的多重優勢	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
脊椎健康對身體整體功能的重要性		意識到身體健康與心理健康的相互關係， 並在生活中養成健康的習慣	

花蓮縣立國風國中活動計畫執行成果

活動名稱：國風國中 113 學年度精進教學品質計畫-教師學習社群	
日期：114 年 6 月 21 日	時間：10:00-12:00
年級、人數：14 人	地點：食舍餐廳
內容要述：適應體育法式滾球技能分享	
	
介紹講師-魏凱老師	老師們熱情分享成果
	
教師們專心學習	活動討論中
	
講師動作分析講解	活動課程團照

花蓮縣立國風國中 113 學年度第一學期

健體領域 教師學習社群會議簽到表

會議時間： 114. 6. 21

會議地點： 食堂餐廳

出席人員簽到處	出席人員簽到處
蔡明鴻	維時 - 已簽
阿廖	
阿廖	陳志
黃志	阿廖
白惠如	謝志
邵良	張士
張育銘	戴
高嘉	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

謝宏岳的 ORID 質性回饋

日期	114.06.21	活動名稱	適應體育法式滾球技能分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
理解法式滾球的基本規則		介紹法式滾球的歷史、基本規則及運動器材	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
講解比賽中的策略運用， 包括如何選擇投擲順序及位置。		如何正確地握球、瞄準及投擲	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

白惠如的 ORID 質性回饋

日期	114.06.21	活動名稱	適應體育法式滾球技能分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
它是一項需將鋼球投擲至特定目標（通常是一個小球，稱為“目標球”或“豌豆球”）的運動		法式滾球有悠久歷史和廣泛吸引力的運動，特別適合各年齡層的參與	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
法式滾球的教學能力		在學習法式滾球的過程中，獲得身體與心智的雙重成長	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

蔡明潔的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.21	活動名稱	適應體育法式滾球技能分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
法式滾球可以由單人(單打)、雙人(雙打)或四人(團體)進行，參賽者的數量而定		需站在一個圓圈內， 使用手腕和手臂的力量將鋼球投擲出去， 目標是讓鋼球靠近目標球	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
法式滾球作為一項適應性強的運動， 充分體現了包容性和趣味性		非常適合在學校中推廣，尤其是在適應體育課程中， 讓所有學生都能參與並享受運動的樂趣	

成效評估參考表格(二)

113 學年度花蓮縣 國風國中 辦理

精進國民中小學教師教學專業與課程品質「教師社群」社群夥伴

質性回饋

林璇的 ORID 質性回饋			
日期	114.06.21	活動名稱	適應體育法式滾球技能分享
Objective (客觀、事實) 本次社群主題與內容有哪些。		Reflective (感受、反應) 過程中有什麼想法或感受。	
比賽中的策略運用， 讓學生理解如何在團隊中發揮作用		不同能力，設計分層次的練習， 每位學生都能在自己的能力範圍內進步。	
Interpretive (意義、價值、經驗) 這次的活動有哪些收穫		Decisional (決定、行動) 這次活動讓你做出什麼樣的決定或行動嗎？	
透過練習增強手眼協調能力、 靈活性和力量，促進他們的身體健康		我們不僅能促進學生的身體健康， 還能增進社交技能和團隊合作精神	