

臺北市立福安國民中學

106學年度健康促進學校行動研究

「翻轉教學樂 創客任我行」

校本創客課程對學生健康體位影響之研究——
以本校七年級學生為例



研究作者：張雅妮組長、羅惠如護理師、林仕崇主任

福安國中 封面故事



社子島

Shezi

「翻轉教學樂 創客任我行」

校本創新課程對學生健康體位影響之研究—

以七年級學生為例

規劃校本版課間操
活化學生運動行為

校本版課間操音樂錄製

健康體位學習檢核表

TABATA課間操設計



設計跨領域共備課程
翻轉傳統教學模式

體育課

TABATA動次動次

健教課

85210健康逗陣行

美術課

愛的報報

「食農創客」社團



永續家校親師關係
深耕親職成長教育

健康體位運動班



營養衛教家長成長班

締結社區學校聯盟
整合延續各方資源

士林區健康服務中心

陽明醫院

陪伴者協會

家長會

小玩伴食農教育顧問團隊

社子美學會

校本版課間操



創 客



動作一、二

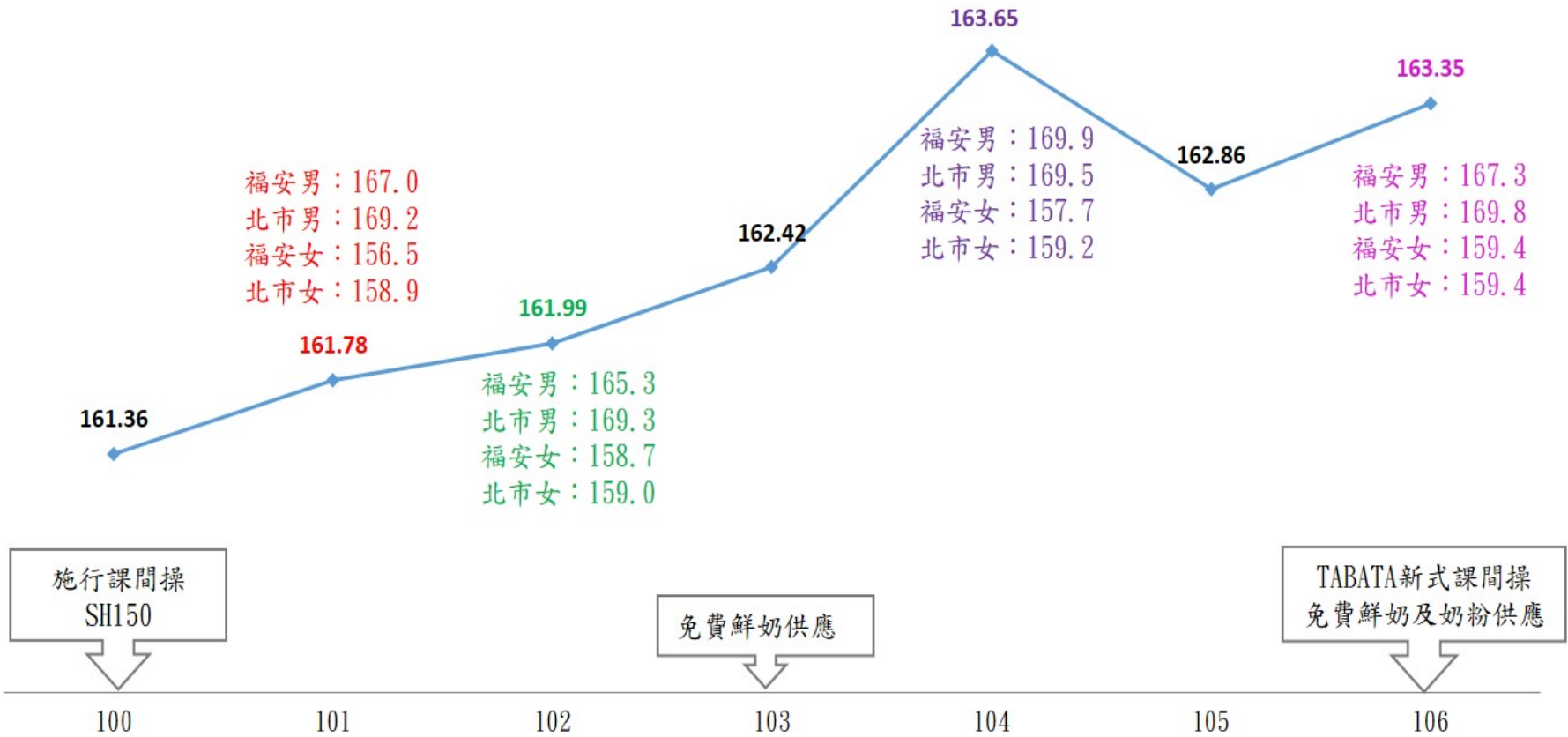
- 一、核心訓練(棒式)
 - 口令：夾緊臀部，腹部用力，眼睛看地上，調整呼吸。
 - 語言：中文！
- 二、拍胸跑(cross your elbow for knee)
 - 口令：6個8拍
 - 語言：中文、英文

家長社區成長班

福安國中校內體位資料與統計數據比較圖



福安國中100-106年學生之畢業身高平均值



在這部以「翻轉教學」及「創客」為主軸的行動研究中，我們透過跨領域共備課程的融入、創客課程的設計及創客精神的貫穿等方式，希望帶動學生對自身健康體位的重視和養成，結合家庭教育並整合社區資源，最終期望學生能將一系列健康體位課程融入生活中且成為帶得走的技能。

結 論

- 一、勇於改變創新才有成長進步的空間。
- 二、自發性學習團隊的成立才能創造學習加成效果。
- 三、將學習主體還權於學生才能真正誘發學習動機。
- 四、活絡社區學校互動聯網才能傳承創新並永續發展。