

二、《親子天下》2012 年優質國中報名表

基本資料			
學校名稱	臺北市立中崙高級 中學國中部	地址	臺北市松山區八德路四段 101 號
官方網站	www.zlsh.tp.edu.tw		
學校類別(複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 公校 <input type="checkbox"/> 私校 <input type="checkbox"/> 公辦民營 <input type="checkbox"/> 國中 <input checked="" type="checkbox"/> 完全中學		
學校人數	一年級 8 班 255 人 二年級 8 班 278 人 三年級 8 班 271 人。共 24 班，合計 804 人。 國中部教師總人數：共 55 人。		
請校長填寫 12 年 國教時代，最想做 的 3 件事(300 字 內)	<p>一、全人教育的實踐 免試入學將是學生升學的主流(main- stream)，透過升學的學業成績檢視的鬆綁，學校端更能在學校教育中，回歸教育的本質，朝向正確的教育目的邁進~培養品格、發展才能。讓德、智、體、群與美五育的花海遍佈學校，培育出具「健康身心靈且具教養」的健康全人學生。</p> <p>二、借助多元的學生來源，學習尊重、創意、問題解決的能力 多元的入學管道，學生背景將更多元，藉多元的組成，學生可以學習尊重；透過多元的背景學生腦力激盪將創造利激發出來；透過多元的環境與不同背景的學生學習問題解決的能力，解決日益複雜的問題。</p> <p>三、讀萬卷書、行萬里路進而服務學習 希望孩子花在過多的智育學習時間，能挪用至走出課本走出考試，體驗學習生命明瞭解生命，進而能透過服務學習，實踐生命的意義。 「培養孩子未來的人生舞臺」是家長最關切的事，也是學校教育該盡力輔導幫助的事；希望我們的孩子未來不僅是「適性揚才、適能適所」，而且是快樂幸福的。</p>		
報名類別 (只能選擇一項)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康體育優質學校		

三、健康體育優質學校做法及具體事蹟：

學校實施健康體育教育的理念說明。(500 字內)

本校為參與臺北市健康城市計畫的策略聯盟學校，在升學競爭導向的明星學區，中崙強調的教育目標是全人教育的校園環境，因為每年有直升 50 名高中的國中名額，即使我們有額滿國中的光環，卻有空間可以實施正常化教學，尤其是健康的生活技能成為孩子在學校生活的核心能力。

本校秉持教育是不斷創新與實踐的過程，當前國民教育提倡學校本位課程，其發展特色標榜自由化、民主化、多元化和彈性化，賦予學校更大的課程發展機制與彈性，為順應學校現況、環境、傳統特色、社區文化及學生的生活經驗為主體，強調學校自主、自發、由下而上的草根性課程發展，強化教師專業自主的權力。升學主義之下我國學生規律運動習慣有待加強，其體適能普遍表現不佳，本校欲透過學校本位體育特色之發展，提供師生參與運動之管道、機會，培養規律運動之習慣，達到健康體適能之目標。

請條列說明：學校的健體師資的人數及專長？有多少健康體育性社團？學校體育課的規劃為何？體育課之外的課間時間是否鼓勵學生運動？怎麼做？如何鼓勵學生養成運動習慣？或列舉學校其他健康體育教育的具體做法。

一、本校健教老師 2 位；國中部體育老師共有 4 位，其專長分別為籃球、桌球、游泳；高中部體育老師 4 位，專長為桌球、排球、空手道、壘球、拔河，彼此互相支援教學和活動；另設駐校營養師 1 位，專職負責本校營養教育與健康體位的課程與活動。

二、本校國中部社團成立有：空手道社、桌球社、籃球社、游泳社、變身營佔社團種類 5/8 比例，使符合學生的興趣和多元化。

三、本校體育課程編排上，需符合國中體育課程綱要之精神，著重以學生個體發展為主軸，以生活經驗為核心。於做中學的過程中，融入生活素養、生涯發展及生命價值三個層面，藉以瞭解自我，且在學習到運動概念與技能的同時，促進身心健康，激發樂觀合群之精神，達到認知、情意與技能三方面的發展。

在其目標發展上，能從中認識運動的多元性、趣味性及價值。體育教學能夠達到的最終目標：

- (1) 培養學生積極參與各項身體活動的興趣。
- (2) 自然而然養成動態生活的習慣。
- (3) 體會運動與身體活動確實能夠提升生活品質的美好感受。
- (4) 奠定終身運動之基礎。

四、

(1) 學生於課堂中能除了修習基本的運動技能之外，還能藉由了解運動規則進而於課堂中進行運動競賽及運動欣賞，達到真正參與運動、享受運動的樂趣。另配合授課項目詳細規劃學期進度使學習符合系統與類化原則，並於學期中安排班際競賽，增強學生參與動機，讓學生將課堂所學習之技能真正運動於比賽的場域，體驗比賽的真實情境，進而體會更深度樂趣後持續參與，同時為了爭取較佳成績名次，放學後及例假日皆會主動到校練習而達到運動之目的，效果非常的好。

(2) 配合同學放學後做運動開放同學自行憑學生證借用體育器材，學校定時及不定時開放場地供學生免費使用，如室內籃球場、室外籃球場、排球場、操場、羽球場、游泳池。

五、行政院體育委員會（2005）指出「運動」是促進健康的重要方法，也是眾多休閒活動中，一項優質的選擇，無論是親自下場參與或觀賞，都可增進身心的健康。

多數人學習運動技能是來自學校教育，學校體育成為一個人學習運動與養成運動習慣的重要來源。學校藉由有計畫的運動課程設計，傳達運動概念及功效，此外，投入參與體育活動策略，則可讓學生表現運動技能，更能藉由競賽中學習挑戰、榮譽、分享、合作及人際關係。

鼓勵學生養成運動習慣的做法：

- (1) 落實體育教學，提升運動觀念。
- (2) 改善學校體育運動設施，充實運動器材與設備。
- (3) 落實課餘時間學校運動設施的開放，包括運動器材的借用等措施。鼓勵或支持社區運動性社團以校園為其活動場所，藉以建立休閒運動情境，提供學生認同與模仿的運動情境功能，並可激發其參與體育活動之意願。
- (4) 提供學生安全友善的活動場所。
- (5) 加強對一般學生優異的體育表現表示鼓勵，針對一般非校隊學生體育活動，增設獎項公開表揚。
- (6) 建立運動安全防護概念，在體育課加入運動防護課程，邀請有證照的防護員演講，有助於學生認識與了解安全的運動，有了正確的運動知識，便能提升運動效果，有了安全的觀念，就能促進學生與家長參與運動的動機。

請條列說明學校追求健康體育教育曾遇到的困境及解決方式，截至目前為止成效及學生改變。請以整體校園文化及學生改變為主，而非體育班辦學成效。

- 一、場地不敷學生使用需求：本校自 91 年開始招生，算是一所新學校，第一年上課時處於未完工階段，因此未有任何體育運動上課空間，如操場、體育館、籃球場、排球場、游泳池等，因此只能在有限的空間做伸展操或者教授戰鬥有氧操，後逐年各場地完工驗收，至現在場地已完備、空間充裕，老師及學生上體育課皆正常化。
- 二、室內場地使用未達最大效益：以往室內場館的使用僅只限於該時段排定的班級上課使用，以至於對於有興趣於該項活動的同學無場地使用，經與教師溝通，組成教師羽球社並於每週二、四放學後使用場館，同時亦開放給同學使用，截至目前為止，同學已有養成固定時間運動之習慣，亦使師生間關係更為密切，至於游泳池目前以(1)鼓勵有興趣同學於開放時間使用並以加分或獎勵的方式給予激勵(2)因某些原因於體育課不能下水的同學，亦可於開放時段補游練習，目前成效尚未明顯呈現，但亦有請校內持有游泳教練證的老師共襄盛舉，希望能使同學於游泳這項目亦能養成固定運動之習慣。
- 三、通過臺北市教育局 100 年度「教育 111」的標竿學校認證，培養學生至少有一個運動專長，陪養成為終身的休閒生活習慣，促進身心之健康；透過此一計畫的實施，讓學生除了正式體育課程外，為了通過「中崙之星」的認證，更積極參與各項校內外運動競賽和活動。