

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 民權國民中學	地址	臺北市大同區重慶北路 3 段 1 號
官方網站	http://www.mqjh.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 checked="" type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 完全中學		
學校人數	一年級 9 班 258 人 二年級 8 班 248 人 三年級 8 班 242 人。共 25 班，合計 748 人。 老師總人數：共 68 人。		
請校長填寫 12 年 國教時代，最想做的 3 件事(300 字 內)	1. 訓練學生正向思考、培養創新積極人格 挫折容忍力及解決問題能力的養成是必要的，讓孩子從自信中， 快樂健康成長。 2. 激勵教師教學熱情，活化學校課程設計 喚起教師熱情與使命感，並追尋專業更精進及育才成就感。 3. 營造學校辦學特色，塑造學校經營品牌 營造「多元、精緻、活力、樂觀」的溫馨校園文化。		
報名類別 (只能選擇一項)	<input type="checkbox"/> 生涯發展優質學校 <input type="checkbox"/> 閱讀教育優質學校 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體育優質學校 <input type="checkbox"/> 社團多元優質學校 <input type="checkbox"/> 藝術人文優質學校		

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)

健體教育是辦好國民基本教育的基石，其形態就是透過課程與活動，鍛鍊肢體、敏銳知覺、協調感官，經由競賽與團隊合作，訓練學生的人際能力，是一種兼具實用性、統整性、多元性的學習課程；概括的說就是一種強健體魄、強化意志、修養品行的課程系統。

在資訊科技發達的現在，人們淹沒在大量的電子產品建構的虛擬世界，似真幻有的現象迷惑著我們的知覺，疏離了我們的心靈，而真實存在的身體經常被我們自己忽略，等到百病叢生，問題就嚴重了！

本校健體課程的理念，強調課程本身就是良好生活方式的建立，不論每日的護眼操與跑步活動，體育課的伸展活動、體適能訓練、技能學習及競賽，或是體健本位課程中，老人體驗、懷孕體驗、身體障礙的體驗課程，每學期舉行的班級競賽、跨校的體育競技、八年級 CPR 認證活動等等，就是希望學生建構足夠的健康知能，養成優良的生活習慣，將所學確實落實生活之中。

請條列說明：學校的健體師資人數及專長？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、學校的健體師資的人數及專長？

- (一) 健康教育師資 1 名。
- (二) 體育教師 7 名：專長有國術、田徑、羽球、棒壘、空手道、柔道、角力、足球。
- (三) 運動教練 2 名：撞球(柳信美)、空手道(曾仁鴻)

二、有多少健康體育性社團？

全校社團包含空手道小子、足壘戰場、拳腳功夫、金排球、籃球火 AB、舞林大道、扯鈴高手等 **8 個運動性社團**，佔社團總數的三分之一左右。

三、學校體育課的規劃為何？

體育課程的規劃分為一般體育課程、社團專長、競賽活動、與每日運動四個面向，簡述如下：

(一) 體育課程

體育知識的建構，運動技能的提升，體適能強化，主要項目包含游泳、球類、田徑、武術、伸展活動、體適能等等。

(二) 社團專長

強化單項運動技能，養成日常運動習慣，培養終身運動專長。

(三) 競賽活動

舉辦班際運動競賽，讓學生從競賽活動中，享受運動比賽的刺激與樂趣。

(四) 每日運動

落實課間班級跑步活動及護眼操，培養學生良好的運動和健康生活習慣。

四、體育課之外的課間時間是否鼓勵學生運動？怎麼做？

(一) 辦理競賽活動

舉辦班際運動競賽，學生齊力爭取比賽的榮譽，會利用課餘時間加強練習，不但鍛鍊身體，也獲得許多競賽的樂趣。

(二) 獎勵每日活動

設置課間班級跑步活動及護眼操的師生獎勵辦法，每學期完成一定數量的跑步活動及護眼操，執行分級獎勵給予老師及學生敘獎，師生都有動機執行，成效自然不錯。

(三) 提供運動場地

課餘、放學時間提供運動場地讓學生使用，國中生喜歡運動的比例原本就不少，學校既有場地開放提供學生利用，增加學生運動的意願。

五、如何鼓勵學生養成運動習慣？

習慣的養成，可以經由引起動機、提供環境、能力養成三方面著手，讓學生樂於運動、方便運動、懂得運動，久而久之習慣自然就會養成。

(一) 設立獎勵辦法鼓勵學生運動。

(二) 提供運動的場地設備與器材。

(三) 加強運動知識與技能的學習。

六、列舉學校其他健康體育教育的具體做法。

(一) 獎勵措施提昇運動動機

如運動次數多、運動表現佳的學生，可酌予**敘獎嘉勉**或頒給獎勵品，此外，學校**舉辦比賽**激起學生競技的鬥志也是很好的方式，當然**師長有運動的風氣**，也會帶動學生運動的動機。

(二) 提供環境方便學生運動

在時間方面學校調整第 2 節下課時間，從原本的 10 分鐘延長至 15 分鐘，**增加學生課間運動的時間**，並播放護眼操音樂，提醒有興趣的學生操作，空間

方面，學校於假日及每日放學後都開放運動場地供學生方便使用。器材方面則定期做好運動設施的檢修，維持學生上課時可用設施的數量，此外，體育組也於課餘時間，提供學生運動器材的借用。運動環境方面則積極爭取經費改善破損操場與改設綜合運動中心。

(三) 學用兼備深化運動能力

除了體育課的時間教導外，平日師長也可以利用與學生一同運動時，隨機灌輸正確的運動觀念與技能；行政單位也固定於佈告欄製作張貼運動常識海報與運動新聞的專欄；各項體育競賽前，辦理集會進行運動規則與安全事項說明與宣導，暑假前加強防溺水的機會教育等，對於運動知識與技能的提昇，都有很不錯的效果。

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、困境及解決方式，截至目前為止成效及學生改變。

創校 43 年來學校無運動場、跑道與運動中心，球場 PU 嚴重破損。校長為確實改善本校學生健體課程上課與學生活動空間不足的問題，積極向教育局、財政局等單位爭取經費，二年來整建環保的壓克力漆球場，並大刀闊斧的重新調整校內空間，搬遷圖書館，改設運動中心。改建完成後，學生的活動空間大幅改善，體育課的品質明顯提昇，運動受傷率也下降。

二、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) 爭取經費改善運動環境

1. 籌設運動中心

校長有感於三無校園（無操場、無體育館、無游泳池）對學生體育活動影響甚鉅，所以積極向教育局及各界爭取建設經費，包括財政局 99 年度「臺北好好看」補助款 640 萬元、教育局 100 年度「運動設施改善計畫」補助款 980 萬元等，教育局 101 年度「柔道及空手道教室設施」補助款 100 萬元，終於誕生了民權國中運動中心，並蘊含多重意義，名之為「大稻館」，澈底解決創校 40 多年來無室內運動體育場所的問題。

2. 翻新老舊場地

原有的舊球場佈滿坑洞，破損不堪，學生在運動場，步步危機，經常有同學因此受傷。校長就任後，有覺於學生在佈滿危險的球場中運動，深感不捨！認為翻新運動場是燃眉之急，遂即刻進行擘劃，從設計、招標到完工，任何階段，都帶領著所有主任同建築師、廠商再三研議，以要求完美的態度，力主兼顧功能性與藝術感，設計出全國唯一的「紫色跑道」，賦予嶄新的運動場不凡的

色彩質感，象徵幸福的空間意義。

3. 完善管理機制

視學生運動的安全性為體育推動的首要之務，因此，申請國際安全學校認證，分析校園學生安全危機和防範，對運動設施訂有完整的管理辦法，並責成專職人員負責管理，同時，每週進行運動場地與器材管理安全檢查。並且不厭其煩地透過集會宣導、專題宣導、藝文競賽等時機，宣導運動安全的重要，嚴格要求學生無時無刻都要注意自身的運動安全。

(二) 設計運動專長認證活動

學校除學生生活常規教育的落實外，重視多元化社團及學生專長培養，有計畫透過落實課程和社團，藉由提供多元的舞台機會，讓學生一展身手，開啟學生的天賦潛能，**培養學生發展每人至少具有一項藝術或運動專長**，其對生活及品德教育，更是產生極大的推力。

認證辦法是以三階段的認證方式，讓學生在每個階段中藉由不同階段的目標實踐，使自己精益求精，學習更上層樓。在國中 3 年的學習中，學生依據「基本技能」、「優越技能」、「高超技能」三階段的方式逐一完成認證。

「基本技能」是基礎的認證，希望每位學生能於入學後 1 年內認證完成。「優越技能」是進階認證，於 3 年內能完成。「高超技能」認證，則期望學生勇於挑戰自我的專家級認證。另外為正確掌握認證制度的推行過程，設計融入「民權好學生護照」，並成立工作推行小組，每年小組依據實施狀況隨時修正認證流程及進度或增加其規劃內容，以符合學生實際需求。

經過多年實施，100 學年度（8 月），針對全校學生「一生一專長」調查結果如下：九年級總人數 215 人，運動類專長認證 160 人，藝文類專長 178 人，班級中已經獲得認證的學生總數為 205 人，九年級獲得認證的學生比率為 95%。八年級總人數 222 人，運動類專長認證 155 人，藝文類專長 180 人，獲得認證的學生數為 210 人，八年級獲得認證學生比率為 94%。八、九年級平均比率為 94%。其中運動類專長認證達 460 人次(學校學生總數為 748 人)，可見專長認證的方案，引起學生從事運動及專長認證的風氣，**也因為績效良好，成為 100 年度唯一通過臺北市教育 111 標竿學校認證的國中。**

(三) 校際競賽突出亮眼

學校參加各項體育競賽，如市長盃游泳錦標賽、教育杯民俗體育競賽、全國中等學校撞球錦標賽、全國中等學校撞球聯賽、中小聯合運動會、教育杯空手道錦標賽、教育杯網球錦標賽、教育杯滑冰錦標賽。除全國中等學校撞球國男團體組為臺北市留下七座冠軍獎盃外，其它各項體育競賽亦屢傳捷報：

- ◆ 99 年中小學聯合運動會學生啦啦隊獲特優
- ◆ 98 年中等學校全國撞球錦標賽團體最佳紀律獎

- ◆ 99 學年度全國中等學校撞球錦標賽國男組團體賽第 1 名
- ◆ 99 學年度全國中等學校撞球錦標賽 國女組團體賽第 5 名
- ◆ 100 年全國中等學校撞球聯賽國女組-個人賽第 6 名
- ◆ 100 年全國中等學校撞球聯賽國男組-團體賽第 4 名
- ◆ 99 年全國中正盃空手道錦標賽國男組對打第 6 名
- ◆ 99 年古亭盃空手道錦標賽國男組對打第 3 名
- ◆ 北市 99 學年度教育盃空手道錦標賽國男個人對打第 5 級第 4 名
- ◆ 北市 99 學年度青年盃空手道錦標賽男子丙組個人對打第 3 名
- ◆ 北市 99 學年度青年盃空手道錦標賽男子丙組個人對打第 6 名
- ◆ 北市 99 學年度青年盃空手道錦標賽男子丙組個人對打第 3 名
- ◆ 北市 99 年朝雄盃角力錦標賽國男組第九級第 4 名
- ◆ 北市 99 學年度中小學教育盃角力錦標賽國男第 9 級第 2 名
- ◆ 北市 99 學年度中小學教育盃角力錦標賽國男第 7 級第 3 名
- ◆ 北市 99 學年度中小學教育盃角力錦標賽國男第 6 級第 3 名
- ◆ 99 年全國網協盃排名賽獲 12 歲組雙打冠軍單打亞軍
- ◆ 100 年全國網協盃榮獲男子 14 歲組單打季軍
- ◆ 100 年臺北市青年盃網球錦標賽青少年男子組單打第 3 名

(四) 觀摩切磋擴及鄉里

陳校長推動民權人參加大型體育競技競賽不遺餘力，個人也獲得 99 學年度臺北市推展體育有功行政人員獎，並經常帶領校內表現優異團隊參加校外表演與社區活動，如勁歌熱舞社獲邀花博展演及勁歌熱舞比賽優勝之團體獲邀至蓬萊里 2011 慶元宵晚會演出，與鄰里同樂。除此，也經常率領民權學生與友校相互切磋各項運動，校長帶領民權學生參與過的賽事有：建成國中籃球鬥牛賽、五常國中游泳大隊接力、民權國中排球錦標賽、重慶國中排球賽、新興國中大隊接力賽、忠孝國中籃球鬥牛賽、蘭州國中異程接力賽、北安國中大隊接力賽、北安國中划船賽、濱江國中拔河賽等。意在推廣，期使每一位同學都能從參與這些活動中愛上體育活動，既能強體健身，又能培養團隊合作精神。

(五) 發展學校體育特色課程－滾動彩色的夢想「撞球傳奇」

主要的規劃就是發展出以撞球運動為主軸，結合「全面課程」、「天后教練」、「古蹟場館」、「菁英球隊」四個向度，以推展校園撞球，培育終身休閒；禮聘大師教學，引進社會資源；整合場館修建，融入人文元素；擇選明日之星，為國培育英才，創造出民權國中的傳奇故事為策略。具體作法簡述如下：

1. 推展校園撞球，培育終身休閒

(1) 列入體育課學習課程，全校學生都能學會基本的撞球技能。

將撞球運動納入體育課的教學項目，每學期每班安排四到六節課。

(2) 成立撞球運動社團，對於撞球有興趣的同學，提供更深入的學習。

每週三下午第六、七節開設撞球社，與體育班撞球專長的選手比鄰練習，由柳信美教練擔任指導，有時也安排校隊協助指導並與社團學生切磋，有助引起社團學生的興趣，並提高教學成效。

(3) 進行撞球專長認證，為學生設定階段性的學習目標。

想要進行認證的學生先向體育組提出申請，再由體育組安排時間進行認證。認證教師由撞球社團教練執行，目前為柳信美教練擔任。

(4) 辦理教師撞球研習，提升體育教師教授撞球項目的能力。

學校健體教學研究會安排撞球運動的教師成長活動，提升體育教師的撞球技巧並研討教學方法。99 學年度共辦理 3 場次，100 學年度目前辦理 1 場次。

(5) 整合科學與撞球的跨領域課程，開拓學生運動科學的新視野。

與自然領域教師合作將撞球的動作技巧融入力學課程原理說明，現有融入的單元包括摩擦力、作用力與反作用力、碰撞運動等單元。未來希望結合科學展覽，帶領學生專題研究，進行更深入的探討。

2. 禮聘大師教學，引進社會資源

(1) 延聘撞球天后教練指導

民權撞球隊成立之初都是由一批熱心的家長擔任指導，然而家長隨著學生畢業，勢必無法延續，所以積極向教育局爭取撞球運動專業教練。經多方推薦特別商請**撞球天后柳信美擔任民權國中撞球運動教練**。柳教練感於臺北市的國中均無以撞球為項目的體育班，為撞球運動向下紮根，欣然同意接受專業運動教練的工作。

(2) 爭取全國撞球協會支持

由於民權撞球隊不單要求學生的球技，更將**品行紀律放在第一位**，幾次的全國比賽都讓與會的人士耳目一新，全國撞球協會的涂理事長認為要成功的推展撞球，一定要將國人對撞球運動負面的偏見改正過來，而民權有紀律有禮貌的形象，讓涂理事長大為嘉許，特別在全國大賽設立最佳紀律獎頒與民權，希望各學校的撞球校隊學習，更捐贈球臺五座供民權國中球隊使用，與全國撞球協會良好的互動，成為學校推動撞球的一大助力。

(3) 辦理親子營隊結合社區資源

為推展撞球運動，民權國中從 98 學年度起，於暑假辦理親子撞球營，對象為社區與國小的學生，**提供親子同樂夏令營，拉近與社區的距離**，並藉此讓社區瞭解學校撞球運動推展的成果，尋求社區的支持。

(4) 邀請撞球巨星蒞校交流指導

101 年 3 月 13 日下午邀請**英國撞球名將凱莉費雪 (Kelly Fisher)**，蒞校指導本校撞球選手。接待費雪除了事前英語接待學生徵選，學生更精心設計編排迎賓舞，引起全校師生對撞球活動的興趣，當日為了實際感受一下巨星的丰采，學生更以九號球搶 1 局的方式對戰，這個活動也吸引了東森緯來八大等電視臺採訪。

3. 整合場館修建，融入人文元素

(1) 多方爭取經費改建優質場館

為了解決學校建校以來缺乏室內運動空間的問題，校長極力爭取獲市政府的支持，整合經費將原有舊大樓改設為運動中心，將一樓改建為現代化撞球教室，有球桌 5 臺，大型教學用說明板，計分板、座椅、球具室等設施一應俱全。

(2) 發現歐風古蹟賦與新球館生命

球館所在的大樓原先是區公所的所在地，移撥學校之初所有的樓層天花板都是輕鋼架覆蓋，改建時移除舊有裝飾，露出精緻的**巴洛克式樑柱設計**。經考據原建築為日治時期之高級建物，現存同款古蹟已寥寥可數，因此改建過程中特保留許多建築的原來面貌，並將所蒐集的歷史片段撰寫下來，另保留特色古蹟區塊，供學生憑覽，讓學生在專長學習外，也能培養人文藝術情懷，**成為全國別具特色的人文撞球場館**。

4. 擇選明日之星，為國培育英才

(1) 爭取設置體育班撞球專項

撞球是我國在國際上頗具競爭力的運動，校長陳春梅認為成立體育班可以挹注更多的資源發展體育活動，於 98 學年度起決意向教育局爭取體育班的設立，獲教育局大力的支持，99 學年度設立體育班，招收撞球、柔道、空手道三個項目，**也成為臺北市唯一設有撞球項目體育班的學校**。

(2) 加強學生課業輔導養成全方位球員

每日放學後依學生需要進行課後輔導，由導師與任課教師義務進行指導，輔導體育班弱勢學生優先參與學困班、攜手計畫、夜光天使等專案，以增加學生學科學習的成效。

(3) 假日與寒暑假集訓增進選手技能

為提升體育班撞球選手之撞球技術及觀念，提升個人及團體運動精神。由體育組教師組成教練團進行指導，於寒、暑假及例假日加強訓練，對提升選手技能助益甚大。

對於學校運動文化的影響，可以從以下 4 個重點因素來說：1.教學全面化全校學生習得撞球專長；2.天后柳信美進駐撞球成為媒體焦點；3.結合原建物特色撞球場館成為文化景點；4.撞球校隊比賽締造全國性撞球比賽 7 連霸。現在撞球運動逐漸融入校園，已成為民權國中學校文化中最具代表性的特色之一。