

二、《親子天下》2012 年優質國中報名表

基本資料			
學校名稱	國立科學工業園區 實驗高級中學	地址	新竹市介壽路 300 號
官方網站	http://www.nehs.hc.edu.tw/		
學校類別(複選)	<input 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 5 班 169 人 二年級 5 班 172 人 三年級 5 班 168 人。 共 15 班，合計 509 人。 老師總人數：共 34 人。(僅計國中聘教師)		
請校長填寫 12 年國教時代，最想做的 3 件事(300 字內)	<p>配合教育部「12 年國民基本教育」政策，展現科學園區實驗中學特色。發展健康體育優質學校，積極推展國際教育，以培育五育並重之世界公民。</p> <p>一、發展健康體育優質學校： 優質健康體育是一種觀念與習慣。藉由本校實施之教學與活動，結合健康促進概念，以六大面向（學校健康促進政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、學校社會環境、及與社區結合）為推動策略，發展本校為健康體育優質學校，並培育學生具備健康體能之概念及帶著走的能力，終身受用！</p> <p>二、積極推展國際教育： 本校國際教育之推動，包含四大方向，分別為融入課程、國際交流、學校國際化、及教師專業發展。並且積極加入國際組織、辦理亞洲地區國際性會議、以及積極辦理姊妹校活動：其計畫包含兩大方向。 (1) 以網路遠距教學（Internet Exchange Program 及 SKYPE）方式，在各校之間，以相同議題互相溝通及討論。 (2) 師生互訪：截至目前為止，本校已邀請新加坡南洋女中、立化高中，分別於 100 年 11 月及 101 年 3 月進行師生訪問本校之活動。另外已與北京五五中學締結姊妹校，雙方進行教師互訪。同時正積極與哥倫比亞的小學及美國加州的高中研商合作性，但因地理距離考量，此部份以網路遠距教學方式辦理。</p> <p>三、培育五育並重之優秀世界公民： 科學園區實驗中學位於新竹科學園區之內，是台灣與全球接觸及競爭最頻繁的地區。秉持本校「誠懇、踏實、創新、超越」之校訓，以原有之五育並重的整體風格，與健強體魄健康促進為基石，輔以國際化教育，培育優秀之世界公民！</p>		
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)

運動，是品格教育很好的方式之一，除了運動技能，團隊合作精神、堅持與努力不懈、克服障礙和突破極限、正向思考自我肯定等等，教育中期望學生能養成的優良品格，在運動場上，都學得到。世界級的運動員並非每人都是「偉大」的運動員，運動的技術會精進，會被取代，唯有運動員精神與風骨能流傳，學生並非人人都能成為林書豪，卻每人都能學習他謙遜努力。因此健康與體育教育，應著重於良好品格養成，技能則是輔助。

為了能讓學生便於運動，先要有充足的設施，本校建校以來即有籃、排、桌、羽、網球、田徑、游泳、重量訓練室等運動設施，為能滿足 1~12 年級大大小小的學生運動，更於 101 年始學校擴建計畫中，已爭取規劃體育館(含溫水游泳池)，及新建球場，完善的活動空間讓人不自覺就走向運動場，體育課程能多元、活動項目豐富，本校定期舉辦的運動會、各類班際球賽、路跑活動以及水上運動會，愛運動的人有揮灑的空間，不愛運動的人也會被這股風氣感染，慢慢增加參與意願，選擇自己可以接受的運動。

學生在運動場上揮灑，堅毅眉間滴下的汗水是自信，極限擴張的肺是勇氣，噴張的血液是熱情，如此交織的畫面永遠令人動容，使學生願意走入運動場，願意持續這份感動，是學校應努力做的事。

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。

1. 本校國中部共有健體領域教師 3 名、兼任教師 1 名，專長為網球、足球、籃球及健康教育。
2. 運動類社團有 7 項：籃球社、排球社、桌球社、羽球社、網球社、健走活動社。社團明細如**附件一**。
3. 體育課規劃：體育教學正常化、依學校現有場地，每學期分配至少三種運動，課程多元，場地分配及課程進度如**附件二**。
4. 辦理運動類競賽，辦法擬定盡量讓多數學生參與，如運動會一人參加個人項目兩項、全班參與趣味競賽、班際球賽男女生人數各半，籃、足球賽上下半場參賽選手必須不同、路跑活動鼓勵全員參加，游泳比賽趣味競賽須為沒有競賽項目者才能參加。(競賽辦法如**附件三**)
5. 鼓勵學生運動、養成運動習慣：
 - (1) 97 學年開始推動體適能檢測，列入成績評量項目之一(如基本分數 88 計算，四項測驗中每一項達金質標準加 3 分，達銀質標準加 2 分，達銅質標準加 1 分，因此學生若獲金質獎章者可得 100 分，其餘未達標準者則由教師斟酌檢測情形給分)
 - (2) 98 學年度起訂定帶氧訓練(辦法如**附件四**)，鼓勵學生於課餘時間慢跑，並列入體育平時成績加分內容，以資鼓勵，各班帶氧訓練日數約在 30~70 日(一學期記)。
 - (3) 98 學年度家長會發起「家長盃-越野路跑」活動(辦法如**附件五**)，為一讓學生挑戰自我，展現練習成果的活動，並結合藝術與人文課程，讓九年級學生設計該屆路跑 logo，因身體因素

無法參與跑步的學生則一律擔任服務志工，協助器材準備、路線引導、成績登記以及場地清潔等工作。

- (4) 100 學年度辦理有氧減重計畫，鼓勵 BMI 測量值為超重範圍的學生，於課後參與有氧舞蹈課程，學期出席率達 90% 贈送隨身碟。
6. 辦理體育相關講座，提升學生知能，引起學生興趣，97~100 學年於晨會、班會時間安排的講座資料如**附件六**

- (1) 球類表演、介紹
- (2) 帶氧訓練講座
- (3) 運動傷害講座
- (4) SBL 球員演示籃球技巧
- (5) 陳彥博先生蒞校分享挑戰超馬心得
- (6) 體適能講座
- (7) 體育時事(奧運介紹)

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。

- 98、99 學年推動帶氧訓練時，班導師願意安排固定的下課時間至小操場慢跑，登記日數由康樂股長負責，總有學生不願意花下課時間去慢跑，學生也還體會不到慢跑的好處，久而久之慢跑的人漸漸消失。

解決方式

1. 修正帶氧訓練辦法(**附件四**)，列入體育平時成績加分，女生每跑 20 日加 2 分，男生每跑 25 日加 2 分。
2. 100 學年為 12 年國教的第一屆學生，導師撥出早自習給學生運動的意願提高，因此由 100 學年開始，每週四早自習全部國一學生集體伸展暖身、慢跑小操場

成效

1. 本校極力推動與落實健康體育教育，97~100 學年申請健促計畫(計劃書如**附件七**)，並舉辦相關活動，其中帶氧訓練計畫為 98 學年(99 年度)計畫書，因是全國中部的全體活動，獲得教師與家長們支持舉辦越野路跑活動，而能連年續辦，嘉惠更多學子。
2. 帶氧訓練日數統計逐漸增加，97-100 學年體適能檢測中，心肺適能的成績越來越好，並進步幅度更多。

女(800M 跑走)				
	100	99	98	97
一年級	249	280	272	253
二年級	269	262	252	280
三年級	247	246	284	296
男(1600M 跑走)				
	100	99	98	97
一年級	599	550	579	563
二年級	547	576	565	555
三年級	497	509	540	574
單位：秒				

3. 每學年 9~11 月為準備運動會，放學時間田徑場上常見滿滿的學生，放學後留校練習，而本校參加教育部推動之班際大隊接力，新竹市複賽連年榮獲佳績，以一年段只有五個班級的規模而能獲此成績，可見學生們擁有平均、優異的身體條件。**(附件八)**

99 年班際大隊接力新竹市複賽		
組別	代表班級	名次
七年級組	國一 2	第二名
八年級組	國二 5	第三名
九年級組	國三 3	第二名
100 年班際大隊接力新竹市複賽		
七年級組	國一 3	第三名
八年級組	國二 2	第三名
九年級組	國三 5	第四名

4. 陸上的運動能力之外，本校學生的游泳能力也不容小覷，由於自國小三年級即安排游泳教學，每學年游泳能力檢測，會游泳(25 公尺)學生比例高達 90%，代表參加教育部舉辦之青少年翹泳賽於 99、100 學年蟬聯新竹市冠軍!**(附件九)**
5. 教師是學校運動風氣的推手，每學期皆有學校經費補助開辦教師社團，其中運動類有桌球、羽球、網球、有氧舞蹈等，使得本校教職員熱愛體育活動，課餘參加運動競賽也小有成績，100 年舉辦教師羽球賽更多達 50 位教師熱情參與**(附件十)**。
6. 本校推行多項活動包含藝文、輔導、科學類競賽、語文類競賽與運動類競賽，幸有各班導師支持，再忙碌也不願刪減體育類活動，學生們透過身體，學會了專注、勇氣、團結、持續追求進步，以及健康快樂，這些帶著走的能力，使他們將來離開校園，仍能擁有成功的人格特質，邁向更好的道路。