

二、《親子天下》2012 年優質國中報名表

基本資料			
學校名稱	苗栗縣維真國民中學	地址	苗栗縣後龍鎮中山路 252 號
官方網站	http://web.wjjh.mlc.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 261 人 二年級 10 班 297 人 三年級 10 班 327 人。共 31 班，合計 885 人。 老師總人數：共 70 人。		
請校長填寫 12 年國教時代，最想做的 3 件事(300 字內)	1.努力讓家長及老師，真正了解：國教是「培育國家優質國民、為打造幸福國度紮根」的內涵。 2.透過課程，讓學生擁有健康身體及終生的運動習慣。 3.讓學生擁有長效的休閒活動，可以使用到很老很老。		
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)

「優質國民」基本功為「健康身心」；而健康身心來自觀念正確、持續不輟的運動習慣。本校實施健康體育的理念，著重在建立終身可用的健康身心概念，期將「健康生活、運動習慣」成為本校學生的 DNA。

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、本校健體師資有五位正式教師、一位代課老師，專長分別為健康教育一位、排球兩位、籃球一位、體操一位、桌球一位。當初聘任時考慮專長原因：排球為本校球隊發展需求，體操為希望學生能擁有健康體態、桌球為最有機會成為終生運動的項目、籃球為學生最普遍的運動項目，專業教導能讓學生擁有最正確的運動技能。
- 二、本校健康體育性社團有桌球、排球、韻律舞蹈、跆拳道、籃球、網球、運動賽事賞析與競技體育社、游泳社、運動競技社等。
- 三、體育課外，本校積極推動「第 0 節體育」，鼓勵學生將運動成為學習開胃菜，提供學生「晨讀」之外的另一個選擇，第 0 節體育並非懲罰性的活動，而是徵求志願參與學生，於每天 7:30 到 8:00 之間，在訓導處的規劃之下，第 0 節體育的運動項目包括：跑步、跳繩、健身操、壘球傳接等，涵蓋大部份趣味性運動項目，期望：(1) 提供學生體驗各項運動項目的體驗，發覺運動的樂趣，(2) 持續有衡的運動，建立終生的運動習慣。老師並在 facebook 建立粉絲團，提供師生分享運動樂趣的平台。
- 四、積極推展課間及課後運動，每日課後由體育老師指導，帶領學生做健走、慢跑運動二十分鐘。
- 五、校園運動場域開放到夜間 9:00，提供本校學生及社區人士運動，提升運動風氣。
- 六、提倡武術教育，認識身體的控制能力，從中鍛鍊身體的肌力與協調性，並提供學生學習表演及欣賞的機會。在強身健體、鍛鍊體魄的同時，也能體悟武術教育的內涵。
- 七、發展創意體育活動：除第 0 節體育外，為提高學生運動熱情，本校體育團隊利用灌不飽氣的 NG 排球，透過體育團隊的討論，制定規則，形成本校特色課程「排壘賽」。排壘賽不僅將環保、惜福愛物的觀念置入，也成功的型塑不分男女、年級，人人都愛的特色運動。
- 八、推動全校運動，鼓勵全校學生一人一運動。在運動會競賽規程中，要求每位學生均須參與競賽活動，並請導師、體育老師協助每位學生選擇合適參與的競賽項目。
- 九、設立各年級體育計畫：短程計畫－推展體育課程、中程計畫－班際運動競賽、長程計畫－全校性運動競賽，藉由體驗各項運動，培養學生的運動興趣與習慣，強調學生帶得走的能力。

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。

困境一：家長及學科老師難以改變的「副科」觀念，借課考試、排代課自修等狀況嚴重，體育課難以依課綱完成基本能力教學。

解決方式一：(1) 強化體育老師科科等值、科科主科的共識，堅持不借課、排代進度交接。加強巡堂及教室日誌檢核，確認教學依課綱及進度正常授課。

(2) 課發會宣示科科必須依課綱設計課程、落實執行。

困境二：學生認為「體育=玩」的刻板印象，國小的遊戲化體育教學，讓學生上了國中後，會覺得體育課就是跑步、做操和玩的活動課。導致學生對於運動技能及規則的學習不太熱衷，覺得體育課活動時間太少、不好玩。

解決方式二：堅強的體育教學團隊、精進落實的體育教學，設計精緻課程，讓學生體驗各項運動樂趣、了解運動技巧、熟悉競賽規則，終身能喜歡運動、健康運動、看懂競賽從中獲得樂趣。

困境三：發育階段的孩童對於肢體協調、控制能力未臻成熟，部分運動開始強調爆發力、敏捷性等基本能力，身體素質決定運動表現，導致學習成就不佳的學生，對於運動興趣缺缺。

解決方式四：透過武術教育的學習，來認識身體的控制能力，從中鍛鍊身體的肌力與協調性，並提供學生表演及欣賞的機會。強調武德教育的重要性，推廣的目的並非要同學崇尚武力、以暴制暴，而是在強身健體、鍛鍊體魄的同時，也能體悟武術教育的內涵。

困境四：學生在國小階段透過樂樂棒球的遊戲方式，體驗棒球運動的樂趣。但上了國中之後，樂樂棒球對於青少年時期的國中生而言，球具過於簡易且不具挑戰性，導致國中階段從事棒球運動的學生數劇減。再加上，棒球運動所需的場地及經費較高，是各縣市政府難以全面推動的主因。

解決方式四：「創新教學法，打造維真國中專屬的排壘球賽」。我們嘗試在樂樂棒球與軟式棒球之間，尋找一項樂趣化棒球教學與遊戲，讓學生體驗棒球運動的樂趣。利用充不飽氣而即將被淘汰的排球代替棒球，一個學校隨手可得的簡易器具、及空曠的場地，教導學生從玩排壘球，到懂棒球、甚至會欣賞棒球。過去體育課時，男生只愛打籃球，女生對於運動不熱衷。但當鉛棒打擊排球時所發出的震撼聲，讓體育課不分男女生，通通一起瘋棒球，也在操場上，勾勒出維真學生上體育課時最幸福的時刻。

困境五：學校學生課餘時間運動風氣不佳，少部分男生只愛打籃球，女生對於運動則是興趣缺缺。學生缺乏運動沒有活力，導致學科學習能力也跟著降低。

解決方式五：推動各年級體育教學目標，讓學生對運動充滿挑戰性，進而提升整體運動風氣。七年級 6 公里越野路跑賽，讓學生走進社區與民眾互動，讓社區民眾受到學生的活力。八年級游泳教學活動，目標達成不限姿勢能換氣游完 25 公尺，並通過公辦游泳檢測取得證照。九年級班際排壘球賽，透過棒球競賽的學習活動，學會團隊合作與執行力。推動各項運動，培養學生運動的興趣與習慣，讓學生獲得真正帶得走的能力。