

二、《親子天下》2012 年優質國中報名表

基本資料			
學校名稱	臺中市立四箴國民中學	地址	臺中市龍井區新庄里中沙路二號
官方網站	www.scjh.tc.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 11 班 313 人，含一班美術班、一班體育班。 二年級 11 班 333 人，含一班美術班、一班體育班。 三年級 12 班 360 人，含一班美術班、一班體育班。 共 34 班，合計 1006 人。老師總人數：共 77 人。		
請校長填寫 12 年國教時代，最想做的 3 件事(300 字內)	<p>一、落實教學正常化：</p> <p>推動國中教學正常化，促進五育均衡發展全人教育，首先從學校師資結構符合各領域教師編制，減少教師配課情形，依教師專長排課，方能解決目前困境。</p> <p>二、提供安全、健康、活潑、快樂教育環境：</p> <p>提供一個多元適性教育環境，在安全無虞下學習各項體育活動，透過同儕之間學習團隊合作精神，促進學生健康、活潑、快樂友善校園環境。</p> <p>三、提升教師專業能力素養：</p> <p>提升學生學習成就，是從事教育工作者的責任，教師成立專業學習社群，可全面提升教師教學能力、其強化教師多元評量能力，落實學生多元適性輔導，有效提升教師各項專業能力素養。</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)

一、落實健康體育教育理念，符合學校願景：

本校 1/3 學生來自弱勢家庭，照顧好每一位學生，以不放棄任何一位學生為辦學理念，建立校園為安全、健康、快樂、活潑學生學習環境。生命關懷、人文陶冶、適性發展、永續經營是學校願景，使我們學生在適才適所的教育環境下受到更好的教育。

一、從社團活動做起，培養學生體育專業訓練，進而發展學校特色：

四箴國中發展社團已有十幾年的歷史，大部分為體育社團，學校位於臺中市郊區的大肚山上，為提升學校競爭力及發展學校特色。全面發展多元社團，敦聘校外具有專業技能師資教授，其目的的一來為減輕學生升學壓力，二來是透過參與社團發現學生不同潛能，從優質社團中發展為學校校隊，進而讓學生對自己更有自信代表學校對外比賽。

二、重視學生生活教育，落實學生體適能，培養學生成為健康、快樂及活潑之健全國民：

從學生個人衛生做起、營造安全學校環境、促進學生運動風氣及正常化教學等健康體育教育理念，營造全體師生校園運動風氣。

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、本校健體師資人數及專長：

編號	教師姓名	兼任職務	任教科目	畢業學校	年資	專長
1	王景宗	體育組長	體育	美國阿肯色州立大學體育碩士畢業	16	田徑 排球
2	蔡佩芬	衛生組長 臺中市健體輔導團專任輔導員	體育	國立台中教育大學體育碩士畢業	7	拔河
3	胥樹玲	體育班導師	體育	國立體育學院教練研究所碩士	10	籃球
4	張景森	體育班導師	體育	國立體育學院畢業	3	游泳
5	陳坤成	專任教練	射箭	臺灣體育學院畢業	3	射箭
6	陳盈秀	專任	健康教育	國立台灣師大健康促進與衛生碩士畢業	7	
7	陳依照	補校校務組長	健康教育	國立彰化師大教育研究所碩士畢業	28	

二、健康體育各項社團一覽表：共 13 個社團

項次	社團名稱	項次	社團名稱	項次	社團名稱
1	壘球社	6	羽球社	11	法式滾球社
2	籃球社	7	跆拳道社	12	射箭社
3	足壘球社	8	男子拔河社	13	田徑社
4	桌球社	9	女子拔河社		
5	游泳社	10	啦啦舞社		

三、學校體育課之規劃：

- (一) 臺中市立四箴國中 100 學年度第一學期體育科進度表 (如附件一)
- (二) 臺中市立四箴國中 100 學年度第二學期體育科進度表 (如附件二)

四、體育課之外課間時間鼓勵學生運動：

- (一) 每週一：每一位學生隔週實施「新式健身操」及「800 公尺跑步」等運動，以提升學生體適能各項能力。
- (二) 每學年度第一學期：國一學生舉辦「新式健身操」班際競賽活動，讓新生熟悉新式健身操動作，培養學生班級團隊合作精神。
- (三) 落實教育部推動游泳教學，本校歷年來寒暑假辦理游泳體驗營隊鼓勵學生參加，上午安排課業輔導，下午安排游泳課程，教學成效受到家長肯定，以落實運動均衡化及多元化之精神。
- (四) 每學期利用課餘時間辦理班際體育競賽內容有：拔河、籃球、大隊接力、排球等項目。學生透過比賽更了解運動的重要性，其次對班級更有向心力為班級爭取更高榮譽。

五、鼓勵學生養成運動習慣：

- (一) 舉辦學生生涯規畫講座，讓學生了解「健康就是財富」的重要性，強調每天運動習慣的重要性。
- (二) 學校每學期計畫舉辦班際競賽及團體活動，營造校園運動風氣更是養成學生運動習慣的動力。
- (三) 鼓勵學生上下學多走路，盡量避免汽機車載送上下學，宣導「多走路」有益健康觀念。

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、學校追求健康體育教育曾遇到的困境及解決方式：

(一) 健康體育教育推動預見之困境：

目前學校健康教育師資人數仍不足，目前課程是由自然與生活科技領域教師擔任，顯然健康教育專業知識略嫌不足，影響教學品質及學生學習效果。

(二) 學校因應困境解決方式：

1. 透過健體領域時間辦理校內教師課程教學相關研習，由資深優秀老師擔任講師分享教學成果及提升配課老師健康教育專業知識，以因應教學專業之不足。
2. 鼓勵校內教師研修健康教育第二專長，以因應健康教育師資之不足。
3. 教育部能調整師資結構人數，可改變目前教學狀況。

二、推動健康體育教育之成效及學生改變：

(一) 落實學生生活教育：

1. 改變學生不良行為及明顯降低中輟生人數，全校師生重視班級生活教育，以營造友善校園環境。
2. 落實環境教育，學生從個人做起養成愛衛生、愛整潔、愛學校等好的生活習慣。

(二) 培養學生愛運動習慣：

學校運動設施完備，有 400 公尺運動場、體育館更有各項球類場地，提供學生各項運動需求，長期以來讓學生養成愛好運動喜歡運動好的習慣，因此各項比賽均能獲得佳績。

(三) 體育各項競賽成績優異：

1. 拔河：

- 100 年臺中市拔河錦標賽榮獲國男組、國女組冠軍。
- 100 年全國拔河錦標賽榮獲國男組亞軍、國女組季軍、混合組季軍。

2. 射箭：

- 100 年議長盃國男、國女團體及個人冠軍。
- 100 年全中運，國男、女個人--第五名。
- 101 年全國青年盃國男個人第三名、國男團體第四名。

3. 田徑：

- 2011 年傑人盃全國馬拉松接力賽，榮獲國中組第一名。
- 100 年臺中市議長盃中小學田徑錦標賽，獲個人第三名至第六名。
- 100 學年度臺中市中等學校運動會，獲個人第一名至第六名，田徑總錦標團體第五名。

4. 法式滾球：

- 100 年臺中市議長盃法式滾球賽榮獲國中組第一、二、三名。
- 2011 年法式滾球亞洲盃國手選拔賽榮獲社女團體組第三名。
- 100 學年度中華民國法式滾球錦標賽榮獲國中女子團體組第一名，國女個人射擊第一名。

5. 啦啦舞隊：

- 100 年度臺中市競技啦啦隊比賽，彩球舞第一名。

2011 年全國啦啦隊錦標賽彩球舞第一名。

100 學年度全國中等學校競技啦啦隊比賽啦啦舞第三名。

6. 競技啦啦隊：

97 年全國中等學校競技啦啦隊錦標賽榮獲第一名。

98 年全國中等學校競技啦啦隊錦標賽榮獲第二名。

(四) 學生參加體育各項比賽，錄取國立高中職學校：

1. 田徑：錄取國立大甲高中、市立大里高中、市立后綜高中。

2. 拔河：國立南投高中、市立大里高中。

3. 射箭：市立中港高中。

4. 法式滾球：市立新社高中。

5. 競技啦啦隊：市立東山高中、明台高中。

(五) 推動體育教學成效卓著：本校 100 年度榮獲教育部頒發學校體育「績優學校獎」

(六) 辦理國中體育班業務，接受臺中市政府教育局評鑑榮獲「特優」殊榮。

三、整體校園文化及學生改變：

本校長期以來推動各項健康體育教育不餘餘力，從改善教學環境設施、聘任合格優秀教師、落實教學正常化、多元化班級競賽活動、重視學生體適能運動等相關教育活動。營造一個優質的運動環境，讓學生喜愛運動，相對也提升學生體適能，整體而言；也改變了師生體育健康校園文化。

臺中市立四箴國中 100 學年度第一學期體育科進度表 (附件一)

週別	日期	景宗、卓聯 坤成、豐宇	樹玲、達政	景森、振松
1	8/29~9/2	環 境 維 護		
2	9/5~9/9	籃 球	桌 球	羽 球
3	9/12~9/16	籃 球	桌 球	羽 球
4	9/19~9/23	羽 球	田 徑	排 球
5	9/26~9/30	羽 球	田 徑	排 球
6	10/3~10/7	田 徑	羽 球	籃 球
7	10/10~10/14	田 徑	羽 球	籃 球
8	10/17~10/21	測 驗		
9	10/24~10/28	桌 球	籃 球	田 徑
10	10/31~11/4	桌 球	籃 球	田 徑
11	11/7~11/11	排 球	羽 球	拔 河
12	11/14~11/18	排 球	羽 球	拔 河
13	11/21~11/25	拔 河	籃 球	桌 球
14	11/28~12/2	拔 河	籃 球	桌 球
15	12/5~12/9	籃 球	排 球	羽 球
16	12/12~12/16	籃 球	排 球	羽 球
17	12/19~12/23	羽 球	拔 河	籃 球
18	12/26~12/30	羽 球	拔 河	籃 球
19	1/2~1/6	測 驗		
20	1/9~1/13			
測 驗 項 目		一 年 級	二 年 級	三 年 級
		(1)新式健身操 (2)100 公尺 (3)籃球 -運球、傳接球	(1)200 公尺 (2)籃球 -定點投籃 (3)羽球-發球	(1)跳遠 (2)籃球-上籃 (3)羽球-高遠球
場 地 分 配		(1)籃球-籃球場 (2)排球-排球場 (3)田徑-田徑場 (4)桌球、羽球、拔河-體育館		

臺中市立四箴國中 100 學年度第二學期體育科進度表 (附件二)

週別	日期	一年級	二年級	三年級
1	2/6~2/10	整 理 場 地		
2	2/13~2/17	拔 河	排 球	體 適 能
3	2/20~2/24	拔 河	體 適 能	體 適 能
4	2/27~3/2	體 適 能	體 適 能	籃 球
5	3/5~3/9	體 適 能	拔 河	籃 球
6	3/12~3/16	拔 河	拔 河	排 球
7	3/19~3/23	排 球	拔 河	拔 河
8	3/26~3/30	籃 球	羽 球	排 球
9	4/2~4/6	籃 球	羽 球	排 球
10	4/9~4/13	田 徑	籃 球	桌 球
11	4/16~4/20	田 徑	籃 球	拔 河
12	4/23~4/27	桌 球	田 徑	拔 河
13	4/30~5/4	排 球	田 徑	籃 球
14	5/7~5/11	排 球	桌 球	籃 球
15	5/14~5/18	籃 球	排 球	羽 球
16	5/21~5/25	籃 球	排 球	羽 球
17	5/28~6/1	羽 球	籃 球	田 徑
18	6/4~6/8	羽 球	籃 球	田 徑
19	6/11~6/15	測 驗		
20	6/18~6/22			
21	6/25~6/29			
測 驗 項 目		(1)800 或 1600M (2)羽球-發球 (3)籃球 -傳接球、運球	(1)800 或 1600M (2)排球 -低手發球 (3)籃球 -近距離擦板投 籃	(1)800 或 1600M (2)排球 -低手傳接球 (3)籃球 -運球上籃
場 地 分 配		(1)籃球-籃球場 (2)排球-排球場 (3)田徑、體適能-田徑場 (3)羽球、拔河-體育館		