

## 苗栗縣 101 年度學校環境品質提升-學校體育 各校運動特色

壹、推動學生快活計畫

校名：成功國小

### 活動成果報告書

活動計畫名稱	成功國民小學推動快活計畫
活動計畫推展 方式或策略	<p style="text-align: center;"><b>苗栗縣後龍鎮成功國民小學推動快活計畫</b></p> <p>壹、目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、能透過親師溝通轉化家長尚智觀念，重視運動習慣之養成。</li> <li>二、辦理體育活動，以「210」取代「333」計畫。</li> <li>三、建立學生體適能檢測及獎勵機制。</li> <li>四、提升學生體位適中比率，促進身心健康成長。</li> <li>五、逐步建構學校成為親師生快樂成長之快活校園。</li> </ol> <p>貳、實施體育教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、透過課程發展會議，審核並執行健體領域課程計畫。</li> <li>二、依據領域節數規畫，實施體育教學正常化。</li> <li>三、進行成功小泳士之游泳課程教學。</li> <li>四、舉辦年度校慶及體育成果發表會。</li> <li>五、辦理各項體育競賽活動。</li> <li>六、成立本校體育團隊。</li> </ol> <p>參、實施原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、學校本位原則：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融合社區歷史資源，發展學校特色。</li> <li>2. 依學校現有之資源場館與人力，規畫發展體育活動。</li> <li>3. 評估本校學生體位及體適能狀況，逐步增強。</li> </ol> </li> <li>二、點線面發展原則：               <p>由班級啟動、學校帶動、家長支持到全面成長。</p> </li> <li>三、主動激勵原則：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過健體領域課程之正常教學、樂趣化帶動，激發學生學習興趣。</li> <li>2. 結合良好生活習慣，養成健康之身心。</li> </ol> </li> <li>四、家校合作原則：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過溝通教育理念，融合家長參與意見。</li> <li>2. 保持規律運動，舉辦寒暑假體育育樂營隊，強化體能。</li> </ol> </li> </ol> <p>肆、實施內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、提升學生體位適中比率</li> </ol>

## 二、提升學生體適能

1. 定期實施體適能檢測。
2. 體適能檢測項目，融入體育教學及競賽活動之中。
3. 針對測驗後不理想之項目，於課程中加強訓練。

三、舉行各項體育活動：(詳見陸、辦理項目)

## 伍、辦理項目 (含日期、項目及對象)：

項次	活動內容	時程/日期	備註
一	體育教學正常化	每學年	
二	校慶及體育成果發表會	每學年	一年一度
三	各項運動競賽賽事	每學期	
四	越野路跑	每學期	學校特色
五	學校體育團隊	每學期	成立校隊
六	體育育樂營	每學期	寒、暑假期
七	體適能活動指導	每學期	導師協助指導

## 陸、獎勵辦法：

- 一、體適能檢測，獲得獎章之學生，頒發獎狀並公開表揚以茲鼓勵。
- 二、體適能檢測，得牌率超過 60%，該班之級任導師及體育老師予以敘獎鼓勵。
- 三、全校得牌率超過 50%，相關業務承辦人員，予以敘獎鼓勵。
- 四、辦理各項體育競賽、或體育團隊比賽成績優異之相關承辦人員予以敘獎鼓勵。

活動日期	101. 4. 28	活動地點	水尾沙灘	參加對象	全體親師生
活動照片說明	海灘運動會牽罟				



活動照片說明 海灘運動會趣味競賽



## 貳、推動終身學習行動 331 計畫

### 苗栗縣後龍鎮成功國民小學

#### 「終身學習行動 331 計畫」—實施計畫

##### 一、依據：

(一) 依據本校校務發展計畫辦理。

##### 二、計畫緣起：

(一) 國內近六成學生不熱愛運動，且未養成規律運動習慣。

(二) 本校為六班之學校，學生一百四十餘人，窮鄉僻壤，社區內無圖書館、公園、遊樂設施或其他文化機構，學校是學生、家長及社區居民唯一活動中心。因文化資源較缺乏，「運動」就成為他們喜愛的嗜好，藉此「提升規律運動人口」的實施理念可以改變學生靜態的生活型態，讓喜愛運動的學生增加身體活動的機會，讓不愛運動的學生喜愛運動，並養成每天規律運動的習慣，許孩子一個快樂運動、活出健康的未來，讓我們的下一代運動健康變聰明。

三、計畫目的：培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

(一) 養成規律運動，增進學習效率，並活出健康。

(二) 建構適性運動環境，提昇學生運動動機及成就。

(三) 建立校園運動文化，強化以運動為核心的人際關係。

(四) 促進學生動態生活，帶動社區運動發展。

(五) 結合社會資源，輔導開發新興體育活動。

##### 四、實施理念：

(一) 養成規律運動，增進學習效率並活出健康：以簡易、活潑、創新、樂趣化的教學與活動，刺激並吸引學生注意與投入，養成規律運動習慣，並能終生實踐。

(二) 快樂運動、活出健康，讓運動帶給學生健康與智慧：透過運動的過程可以學習互助、合作、尊重、公平競爭的精神，培養品德及促進人際關係，適度的運動可以提

高學生的學習效率，而強健的國民更是國力強盛的基石。

(三) 建立校園運動文化，強化以運動為核心的人際關係：學校體育的推廣，不僅能強化學生的健全發展，更能增進同儕、親子間互動的機會，以運動來促進學生社會行為的學習，建立運動文化，帶動健康的社會發展。透過辦理運動育樂營、課後運動社團以及校園親子運動日等活動，來增進同儕互動與親子關係。

(四) 促進學生動態生活，帶動社區運動發展：校園體育活動的經營推廣，由個人活動量的提升，啟動班級團隊動力，帶動全校性運動風氣，加上家長與社會資源的結合，全面推動社區運動發展，使運動生活化，生活運動化促進規律運動人口的提升。

五、計畫期程：自 2010 年起至 2013 年止，為期 3 年。

六、實施策略：

(一) 訂定完備的運動推展措施：

1. 將體育運動及健康納入學校校務發展及行政運作管理之核心議題。
2. 學校訂定完備運動教育措施，鼓勵學生運動，對於未養成規律運動的學生，給予適當的教育與輔導。
3. 訂定年度班際比賽，以競賽提升校園運動風氣，增加學生運動機會。
4. 提升導師及體育教師之體育及運動相關知能，並將學生運動納入班及經營管理重點，及輔導學生運動納入體育教學重點。

(二) 增加體育運動時間：

1. 利用上、下學、晨間、課間、綜合活動及克後時間提供學生多元的活動機會。
2. 辦理每天一次課間 15~30 分鐘身體活動時間。
3. 推廣課後活動 1 至 2 節之身體活動，尋求運動志工協助運動指導。
4. 辦理課外活動時，妥適安排體育活動。

活動計畫名稱	終身學習行動331計畫			
活動計畫推展方式或策略	1. 利用上、下學、晨間、課間、綜合活動及克後時間提供學生多元的活動機會。 2. 辦理每天一次課間15~30分鐘身體活動時間。 3. 推廣課後活動1至2節之身體活動，尋求運動志工協助運動指導。 4. 辦理課外活動時，妥適安排體育活動。			

活動日期	週一四8:30	活動地點	籃球場	參加對象	全校師生
------	---------	------	-----	------	------

活動照片說明	晨間進行健康操
--------	---------



活動照片說明	老師同學一起動
--------	---------



## 參、其他重大運動發展色

### 一、實施概況

運動特色	參加對象	參加人數	活動內容簡介（條列式）
濱海堤防 越野賽跑	全校學童	115	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 沿水尾至外埔堤防來回一趟。</li> <li>2. 全校先集合做操，依年級順序出發。</li> <li>3. 全校學童均跑完全程。</li> </ol>

### 二、活動照片



說明：出發前先做熱身操。



說明：邊跑邊欣賞風景。



說明：老師也跟我們一起跑。



說明：女生第一名！

【註】如學校有一種以上的運動特色，敬請完成一份成果資料。