

# 桃園縣三坑國民小學 103 學年度申請「有氧體操」社團申請補助說明書

## 壹、學校背景及現況分析

三坑國小位處龍潭鄉郊區緊鄰中科院、核研所、國防大學、北區水資源局等科學研究機構，為山明水秀、人文薈萃的好地方。學子多來自三坑村與大平村，兩村皆少有文化刺激與社會資源之挹注，為一典型的不山不市之鄉間小學。在多元競爭的今日，學校禁不起少子化的衝擊，學生數如鞦韆般往下盪，長久成為學校經營的困處。基於人口流失、閒置空間增加與社區居民期望等因素，校方不斷思考如何走出困境而蛻變重生。

縱觀校園現有空間活化成舞蹈教室，能提供學生藝文活動與各社團教學活動場域運用，校方積極爭取更多元的社團活動刺激，提供學子在最佳化的學習情境中成長，是故申請增置「有氧體操」社團，以學生為學習主體落實如下需求：

- (一)延聘專業韻律教師擔任教席規劃課程，以學生為學習主體設計符應美育效果的學習內容。
- (二)結合藝文與健體領域學習目標，使學生沉浸在音樂之美與肢體律動之情境，藉由力與美激發潛能，培植帶著走的能力。
- (三)透過肢體伸展強化腦力及鍛鍊四肢，使各部位關節與肌肉能充分活動，身心均衡發展。

## 貳、計劃目的：

- 一、因應十二年國教營造多樣學習社團，豐富學生學習啟發學生潛在能力，開發多元知能。
- 二、提供優質的教學活動，激發學生學習意願，建立學習的興趣，使能展現藝術與美感風格，建立自信心與成就感。
- 三、活化校園閒置空間，充實多元學習內涵，作收最大化學習效益。

## 參、實施策略

### 一、招收弱勢家庭學生之具體方法：

本校學生數為 66 人，本案以 2 年級~6 年級弱勢學生 32 人為優先(名單詳如附件)，弱勢學生參加比例佔 48%。

- (一)參加「有氧體操」社團活動學員均免費。
- (二)有兩項以上弱勢項目之學生優先錄取。
- (三)低、中年級學生優先錄取，高年級者次之(名單詳如附件)。

### 二、師資延聘

- (一)延請專業教練擔任教席指導及傳承體操文化，豐富多元運動素材。
- (二)強化學生體適能，使身體各部能均衡發展，達到健全體格的目標。

### 三、授課時間：

- (一)每週二、五上午 07:40~08:40；教練得視季節、天候狀況調整時間，遇學校期中、期末評量日及特殊活動暫停訓練。
- (二)學員依規定時間參與練習並需具有團隊向心力及凝聚力之觀念。

## 四、課程內容

課程別	課程內容	備註
-----	------	----

課程一	基本步法	開合跳、吸腿跳、弓步跳、彈踢、大踢腿
課程二	柔韌訓練	肩、胸、腰、腿
課程三	肌力訓練	腹肌、背肌
課程四	心肺訓練	
課程五	肢體與音樂有約	以腳步與雙臂動作變化，結合輕快的音樂進行伸展練習。

肆、實施期程：自核定計畫日起至 104 年 6 月 30 日

伍、組織與分工

(一)主任委員-梁寶丹校長

1. 召集推動小組會議
2. 督導實施計畫之進行

(二)行政規劃組-教導主任吳招美、教務組長林美純

1. 計畫擬定、對外公務聯繫
2. 編撰活動成果

(三)總務事務組-總務主任蒲有任、出納羅郁瑩、主計邱美好

1. 經費請領、憑證核銷
2. 場地及韻律器材維護

(四)活動規劃組-訓導組長張美惠

1. 學生活動編組與秩序管理
2. 場地整理與教學活動之協調事宜
3. 活動照相與錄影

(五)教學協助組-所有教師

1. 協助各項課程推動落實

(六)輔導諮詢組-家長會長徐美惠、朱翠杏老師

1. 專業指導計畫之推動
2. 建立家長與學校溝通平台

六、資源整合與運用：

- (一) 整合校園現有舞蹈教室、軟墊與把杆等設施，提供優質學習空間。
- (二) 結合龍潭鄉公所「有氣體操」紮根計畫推廣，持續延伸是項運動學習。

七、結合學校課程之作法：

- (一) 藉由每週二、週五學生朝會時間展開之健身操活動，進行簡易版「有氣體操」教學。
- (二) 以「有氣體操」社團學生為小導生，透過教練設計帶動全校學生學習之「有氣體操」，提升學生肢體協調性與學習之趣味性。
- (三) 學校每年規劃運動會及親職教育日各乙次，提供學生展演舞台，提升學習意

願與建立學生自信心。

八、預期效益

一、能因有氧體操的活動參與，啟發學生潛在能力，開發多元知能。

二、經由優質的教學活動，激發學生學習意願，建立學習的興趣，展現藝術與美感風格，建立自信心與成就感。

三、能經由運動會及親職教育日提供學生展演舞台，提升學習意願與行銷學校特色活動。

九、本計畫經董事會核定後實施，修正時亦同。

承辦人

單位主管

校長

桃園縣三坑國民小學 103 學年度申請「有氧體操」社團經費概算表

項次	項目	單價	單位	數量	金額	備註
1	外聘講師鐘點費	800	時	60	48,000	
2	雜支	2,000	式	1	2,000	
	小計				50,000	
總計					新臺幣 伍萬元整	

承辦人

單位主管

會計主任

校長

附件：桃園縣龍潭鄉三坑國民小學 2-6 年級弱勢學生一覽表

編號	年級	姓名	原住民	新移民子女	低收入戶	隔代教養	單寄親家庭	身心障礙
1	二	洪○翔	✓					
2	二	周○晴				✓		(清寒)
3	二	羅○好		✓			✓	(清寒)
4	二	邱○翰		✓				
5	二	陳○興		✓				
6	二	葉○兒		✓				
7	三	楊○汶	✓					
8	三	黃○豫					✓	
9	三	邱○綸		✓				(清寒)
10	三	徐○福		✓				
11	三	黃○綸		✓				
12	三	趙○勝		✓				
13	三	邱○巽		✓				
14	三	楊○仁		✓				
15	三	江○好		✓				
16	四	江○臻		✓				
17	四	楊○正		✓				
18	五	廖○岳		✓				
19	五	陳○穎				✓		
20	五	余○瑩					✓	
21	五	陳○琴		✓				(清寒)
22	五	羅○伶		✓			✓	
23	五	陳○穎					✓	
24	五	江○奕		✓				
25	五	曾○盈		✓				
26	六	柳○一	✓		✓			(清寒)
27	六	江○惠		✓				✓(家長)
28	六	鍾○芸					✓	(清寒)
29	六	劉○玄					✓	
30	六	陳○雯		✓				(清寒)
31	六	陳○彬		✓				
32	六	倪子恩		✓			✓	✓家長(清寒)

學生在教練指導下勤練基本動作

