

桃園市 107 年度樂趣化體育教學體驗活動計畫

壹、活動緣起

18 世紀啟蒙時代英國大思想家洛克就曾提出「健康的心智來自健康的身體(a sound mind in a sound body)」的教育哲學觀念(盧俊宏, 2016)。在 2009 年推出並轟動各界的「運動改造大腦」一書中提出, 運動對於身體健康與促進大腦神經發展有極大的助益, 研究顯示, 人類在運動時大腦會產生多巴胺、血清素與正腎上腺素等神經傳導物質, 此三種恰好與學習相關, 運動不只在鍛鍊身體, 亦鍛鍊人們的大腦, 進而達到日常表現方方面面的提升和發揮。

除體育課程外, 每日參與體育活動是國民體育法在學校體育章程中所強調, 而實施「每日參與體育活動」最佳方法便是養成學生規律運動習慣。校園生活中, 教師扮演極為重要的角色, 而有價值的教學將會提升學生學習興趣, 教師若能引導學生, 使其透過體驗運動而喜歡運動, 長此以往, 將運動培養為日常習慣後, 學生的學習便不僅僅於課堂內, 課堂之外與生活中皆受益無窮。

鑒於上述, 為提升桃園地區學生運動參與率, 本計畫擬從提升教師專業知能以期創造更大教學效能, 輔以創造力訓練方案培育種子教師, 並安排種子教師實際至各校進行示範教學, 使學校教師更加瞭解如何應用教學方法; 示範教結束後, 由校方安排校內教師進行 2 堂課程教學, 並填答線上成果表單, 以作為未來計畫方向之參考。本計畫共有 4 項新興運動體驗課程, 包括帶式橄欖球、魔天球、土豆球及圍兜球, 以桃園地區 20 間國小學校為主軸進行示範教學與項目分配, 期望培養學生由運動過程中體驗樂趣, 藉此養成良好運動習慣, 並激發校園運動風氣。

貳、活動目的

為提升教師教學知能並培養學生養成規律運動習慣, 本計畫具體目的如下:

- 一、提升國小教師(不僅限於體育教師)樂趣化體育教學知能。
- 二、增進種子教師(體大學生)實務操作之能力。
- 三、落實樂趣化體育教學體驗活動之實施。
- 四、宣導「運動 i 台灣」核心觀念, 強化學生運動概念。
- 五、透過活動器材發揮教學功效, 以達實際應用之效益
- 六、藉由電話訪談得知上一年度之器材使用情形, 作為未來計畫調整之參考。

參、活動目標

- 一、教師參與研習滿意度達 80%。
- 二、種子教師教學自我效能滿意度達 80%。
- 三、學生體驗課程滿意度達 90%。
- 四、學生運動強度心率達 60%~80%。

肆、參與單位

- 一、指導單位：桃園市政府
- 二、主辦單位：桃園市政府教育局
- 三、承辦單位：國立體育大學

伍、活動資訊

一、活動時間


- (一) 計畫期程：107年06月至107年12月期間辦理。
- (二) 種子教師研習會：107年10月08日及10月15日。
- (三) 教師知能研習會：107年10月17日(報名日期：即日起至10月16日止)。
- (四) 活動申請：107年10月17日起至107年10月24日止。
- (五) 示範教學：詳細時間由種子教師與校方聯繫溝通後訂定。
- (六) 申請學校線上成果表填答截止日：107年12月07日(以便學校行政程序作業)。

二、活動地點：視學校意願溝通而定。

三、實施對象：桃園地區通過評選之20間國小學校(學校名稱補上)。

四、活動項目

項目	介紹	圖示
帶式橄欖球	<ol style="list-style-type: none">1. 1992年澳洲人由非撞式橄欖球發展而來。2. 身體接觸與衝撞較少，較安全的運動項目。3. 參與年齡層廣泛，容易學習，能帶來成就感與趣味性。	
魔天球	<ol style="list-style-type: none">1. 結合羽毛球與棒球。2. 利用離心力與摩擦力使球快速旋轉。3. 球路變化多端，富有趣味。4. 可在戶外進行，不受風力影響。	
土豆球	<ol style="list-style-type: none">1. 職能治療師表示，孩子坐在土豆球搖晃感，提供了感覺統合中大量的前庭決刺激，對於穩定情緒及提升專注力有幫助。2. 亦可設計饒富趣味的團體活動，提升團隊合作能力。3. 與一般球類不同，較有彈性，不須擔心碰撞身體部位的疼痛感，提升學生學習興趣。	

圍兜球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經台灣幼兒體育學會多位專家設計改良後之器材。 2. 藉由圍兜巾的彈性，進行一系列培養手眼協調的單人或合作課程設計。 3. 可代入排球規則進行。 	
-----	--	---

陸、執行策略

一、辦理樂趣化體育教學體驗活動種子教師培育研習會(體大學生)

理論與實務並重，輔以創造力訓練方案，培育種子教師符合課程要求之教學技能，引導其自行創作樂趣化體育教學教案，並以團體討論方式修正為可行之內容，實施示範教學後，將教案提供國小教師作為參考，以達落實樂趣化運動之內涵。預計辦理 2 場次，共培養 16 位種子教師。

二、辦理樂趣化體育教學體驗活動國小教師知能研習會(國小教師)

聘請專業師資講授新興運動器材特性與其運用規範，並實際操作器材加深其身體感知，分組引導教師進行教學教案創作探索，將各組創作內容彙整成資料，討論後將修正之可行教案提供教師參考，預計辦理 1 場次。

三、評選樂趣化體育教學體驗活動之國小學校

為達活動目的，本計畫將力邀參與知能研習之國小教師申請評選，並邀請多位專家進行深入評估，選出 20 間國小學校辦理此計畫，活動所設計之教案與各項目器材將贈予通過評選之國小學校。

四、實施樂趣化體育教學體驗活動示範教學

將受訓完成之種子教師(體大學生)分別派遣至 20 間參與學校進行示範教學，並將活動器材贈予校方簽收，活動後將教案透過網站提供給國小教師參考。預計派遣種子教師至 20 所國小學校進行示範教學。

五、參與學校教師實施樂趣化體育教學體驗活動

示範教學結束後，參與學校需自行安排 2 次樂趣化體育教學體驗活動，由校內教師(不僅限於體育教師)進行授課，並拍照記錄過程，課程結束後，填答線上成果表，作為未來活動規劃之參考。

六、實施 106 年度參與學校器材使用情況之檢核

運用電話訪談 106 年度 20 間參與學校之負責教師器材運用情形、後續保存狀態與實施所遇之困難等問題，經校方同意，錄音紀錄後轉為逐字稿，加以歸納並提出報告，以作為未來計畫之參考。

柒、行動方案

一、辦理樂趣化體育教學體驗活動種子教師培育研習會(體大學生)

(一) 預計辦理場次(時間暫定)

活動場次	活動地點	預計參加人數
第一場	國立體育大學 (教學大樓 316 教室)	16 人
第二場	國立體育大學 (教學大樓 316 教室)	16 人

(二) 參加對象：國立體育大學體育推廣學系表現優良之學生，2 場次培訓對象為 16 位相同之學生。

二、辦理樂趣化體育教學體驗活動國小教師知能研習會(國小教師)

(一) 預計辦理場次(時間暫定)

活動場次	活動地點	參加區域	預計參加人數
第一場	桃園地區(地點再議)	桃園各地區	100 人

(二) 參加對象：桃園地區內立案之各公、私立國小教師，每場次參加人數預計 100 人，辦理 1 場次，共計 100 人。

三、評選樂趣化體育教學體驗活動之國小學校

本計畫之參與學校需在規範時間內提出申請，並由評委討論篩選後，公告與電聯通知學校，篩選條件如下：

- (一) 須提供本計畫之國小教師知能研習證明方可申請。
- (二) 本計畫將以未曾參與過之國小學校優先錄取作為考量。
- (三) 填寫網路申請表單，需詳細填答本活動示範教學後之校方規劃，例如：實施樂趣化教學示範項目後，學校預計如何推展此運動？
(申請表單 <https://docs.google.com/forms/d/1f1DYfdgEHmlQBAC85JiY74Ik5QEpoNwgyGPznIS>)
- (四) 通過評選之國小學校，承辦單位將與校方聯絡人聯繫，安排示範教學體驗活動(國小學校每堂課程 40 分鐘，將安排 4 堂，共 160 分鐘)。
- (五) 通過評選之國小學校，桃園市政府將免費贈予學校其中一項器材，項目由承辦單位協助安排。
- (六) 通過評選之國小學校，須配合辦理單位進行教學課程、成果資料填答及檢核機制。
- (七) 評審委員評選後，結果公告於教育局(體健科)網站及電子信箱，承辦單位通知校方連絡人活動相關事項。
- (八) 活動聯絡人
 1. 活動聯絡人：張芸晴
 2. 聯絡電話：0918-751757
 3. 聯絡信箱：yc01202@gmail.com。

四、實施樂趣化體育教學體驗活動示範教學

(一) 預計辦理場次

活動場次	國小學校	預計參加學生人數
共 20 場	桃園地區國小學校	1,600 人 (每班 20 位學生 x4 堂 x20 間學校)

(二) 參加對象：通過本計畫評選之桃園地區內立案之各公、私立國小學校。

(三) 課程項目

項目	活動地點	參與學校/間	預計參加人數
帶式橄欖球	桃園地區國小學校	5	400 人
魔天球	桃園地區國小學校	5	400 人
土豆球	桃園地區國小學校	5	400 人
圍兜球	桃園地區國小學校	5	400 人

五、參與學校教師自行實施樂趣化體育教學體驗活動

(一) 實施要點

1. 校方須完成教學堂數：2 堂課程，以該校體驗之項目進行教案設計。
2. 校方教學者：由該校指派教師(不僅限於體育教師)進行教學。
3. 紀錄方式：須拍照記錄教學過程。

(二) 成果報告

1. 填答線上表單：教學完畢後，需配合填答線上成果報告表。
2. 須附加資料：活動照片 10 張、2 堂課程之教案。

六、實施 106 年度參與學校器材使用情況之檢核

(一) 實施要點

1. 實施方式：半結構式電話訪談
2. 實施對象：106 年度參與此計畫之 20 所學校，每校負責教師 1 名
3. 紀錄方式：經同意後，訪談過程全程錄音
4. 資料整理：轉換為逐字稿並加以整理、歸納為報告。

(二) 訪談大綱

一、基本資料(教師職務類別、器材項目)	
二、器材使用情況檢核題目	
問題 1	貴校器材保存位置和保存方式如何?
問題 2	貴校大約多久使用一次器材，是否有納入學期課程安排?

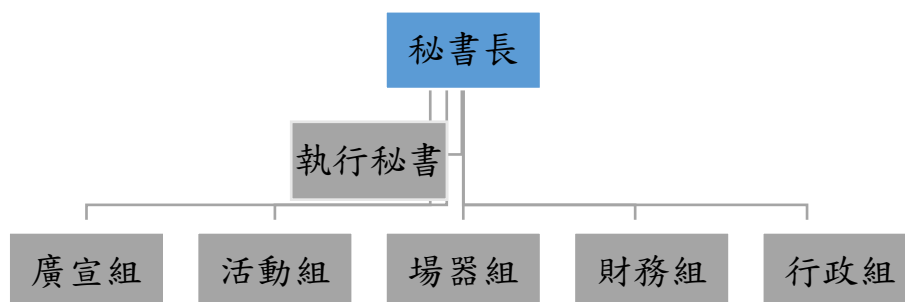
問題 3	貴校使用器材的過程中，有沒有遇到任何問題或困難?(教學設計、學生學習情形等)
問題 4	整體而言，在貴校活動與課程中，應用此器材是否有任何實質上的用途或助益?
問題 5	老師有無其他建議或想法?

捌、廣宣方式

廣宣方式	平台	策略
評選機制	網路表單	欲申請之學校需派員參與教師知能研習會；填寫申請表單時，請校方提出參與動機，藉此觀察校方需求與動機。
文案設計	活動手冊	每間學校三本活動手冊。
課程回饋	活動回饋單 滿意度問卷	藉由填寫活動回饋單與滿意度問卷，瞭解國小學生與國小教師參與活動之滿意度與建議。

玖、執行規畫

一、執行規畫



附件一

線上表單網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeN0v6f1_9QIjz0ZFK-XB2RFUp1AB99HkwpTd9wb6MOCII6nA/viewform?usp=sf_link

第一區段(每題皆設為必填)	
標題	桃園市 107 年度樂趣化體育教學體驗活動申請表
說明	為培育學生運動知能，桃園市政府提供四項新興運動體驗課程，包括彈力環、大小壘杯、法式滾球與軟式飛盤。 歡迎桃園地區各校參加甄選報名～填寫問答題，將有機會體驗其中一項器材的樂趣化教學課程及獲得免費器材！
問題 1	電子郵件地址
問題 2	請上傳教師知能研習證明
問題 3	學校全名(務必填寫區域)
問題 4	聯絡人全名、職稱
問題 5	聯絡電話(含分機)
問題 6	填答日期
第二區段(除問題 2 為單選題，其他每題皆設為必填)	
標題	桃園市 107 年度樂趣化體育教學體驗活動填答表
說明	為激發學生運動動機與養成規律運動習慣，並了解學校如何規劃實施本計畫之目的，請協助填答以下項目。
問題 1	請敘述學校欲申請此計畫之動機。
問題 2	欲申請新興運動器材首選項目(最終結果由活動單位安排)
問題 3	學校如何安排樂趣化教學概念融入體育運動課程/課間活動？
問題 4	實施教學示範項目後，學校預計如何將新興運動融入體育運動課程/課間活動？(請舉此計畫其中一項器材為例)

附件二

線上表單網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSesEbKdH5H3Iwc0Ic1XNLXmE08ILV1bWu_iqViPj9moJ1bwVA/viewform?usp=sf_link

第一區段(除問題 1 為單選題，其他每題皆設為必填)	
標題	成果報告表－示範教學執行資訊
說明	請填答種子教師至貴校示範教學之活動執行資訊
問題 1	電子郵件地址
問題 2	辦理項目
問題 3	活動日期及時間
問題 4	活動地點
問題 5	參加人數(請分別列出學生、教學者與貴校教師人數)
第二區段(除問題 2 為單選題，其他每題皆設為必填)	
標題	成果報告表－示範教學活動執行效益
說明	請填答種子教師至貴校示範教學之活動執行效益
問題 1	本次活動優點
問題 2	改進建議事項
問題 3	其他回饋
第三區段(除問題 2 為單選題，問題 8 為檔案上傳題，其他每題皆設為必填)	
標題	成果報告表－校方執行情形
說明	請填答校方教師在示範教學結束後，貴校自行安排 2 堂活動之執行情形
問題 1	校方教學者(例：體育教師、輔導教師等)
問題 2	教學器材
問題 3	教學目標
問題 4	教學內容－準備活動
問題 5	教學內容－發展活動
問題 6	教學內容－綜合活動
問題 7	教師感受與回饋
問題 8	照片花絮(請上傳 10 張活動照片)
問題 9	課程教案(請上傳 2 堂課程教案)