

錦水國小

——武術兼具多元適性的體適能活動

劉碧雲 苗栗縣錦水國民小學校長

前言

錦水國小位於苗栗縣造橋鄉大西村，為一所具有71年歷史的鄉村型學校，全校共14班師生人數372人，學生大都是客家子弟，承襲勤儉刻苦，純樸的客家民風。校地雖僅0.6789公頃但環境優美，可謂麻雀雖小五臟俱全，學校願景為「健康」、「溫馨」、「活潑」、「快樂」、「創造」、「成長」，以多元適性的經營方式，形塑五育均衡發展的兒童為目標。推動閱讀、中國經典誦讀、陶藝創作、一校一藝團、一人一樂器、多種社團競賽，包括舞獅、客家說唱藝術、節奏樂隊、直笛、陶笛隊、樂樂棒、足球隊、田徑、躲避球隊等。提供多元化的學習內涵，生動活潑的教學方式激發學生潛能，變化學生氣質。

有限空間，創造無限可能

本校擁有優質的行政與教學團隊，平日對縣內各項競賽活動均熱忱參與。民國99年受苗栗縣政府教育處推薦辦理「校園210活力晨光

體適能推廣計畫」，為培養學生規律運動的習慣，維護學生的身心健康，增加身體活動的時間，提昇體適能為目標，自9月起由訓導主任徐臻輝老師、體育組長黃俊硯老師為主與學校團隊，共同構畫豐富而多元的晨光體適能活動方案，希望師生能在規律快樂的氛圍中推展體適能運動，達到運動強身的目的，並培養愛好運動的好習慣。活動內容規畫為，（一）每週四上午8:00-8:30為晨光社團活動時間（學童依個人興趣選組）；（二）每週五8:20-8:30則進行10分鐘晨光慢跑活動；（三）每週一、二、四上午由全校師生於10:10-10:30共同實施20分鐘的課間活動。以GoGo健康操、熱歌勁舞、跳繩及武術，作為課間體適能推行的運動項目，內容豐富而多元。

計畫抵定後首先在有限的場地中，運用不同教師專長分項負責帶領全體師生共同學習並培訓各單項種子學生，並運用計畫補助款為全校學生每人採構一條跳繩，於每週一結合創意與花式實施全校性跳繩活動；每週二則由3位



↑ 平日晨間活動：跳繩

→ 平日晨間活動：五步拳



種子主任、老師辛勤的教授武術基本功及套路（五步拳及少林拳）；每週四則將全校師生分散在校內僅有的兩個場地實施；低年級師生在內庭小球場進行GoGo健康操，中高年級則在操場上跳熱歌勁舞，歌聲樂舞配合整齊的步伐與吶喊展現十足有活力的課間活動。經過一段時間武術、熱歌勁舞、GoGo健身操基本動作熟稔後，再由教師團隊分組以輪值導護方式，由種子學生上台帶動作，配上音樂的律動與跳躍、武術、舞韻節合，讓全體師生一起運動，共享課間規律快樂的運動時光，儲蓄師生健康的能量；也減輕了集中於體育組長或增加專長教師帶課間活動的負擔，凝聚了同仁的向心力，充份發揮團隊合作的精神。週而復始的實施經半年的努力已蔚為學校特色，其中二年級同學健身操；及三年級同學的熱歌勁舞種子學生，代表學校參加苗栗縣100年4月縣長盃普

級化運動健康操及熱歌勁舞比賽，均榮獲優等的佳績。

豐富多元的社團活動 增加運動時間

至於每週四上午8:00~8:30共30分鐘的晨光社團活動時間，則是全校學生最期待來臨的日子。因為學生可以依興趣自由選擇有興趣的社團參加，其中每個社團招收25~30人，每學期可更換社團。目前社團數計有：躲避球社（中年級）、躲避球社（高年級）、足球社（中年級）、樂樂棒球社（中年級）、樂樂棒球社（高年級）、羽球社、圖書館閱覽（中年級）、圖書館閱覽（高年級）、象棋社、五子棋社、英語說故事社、閩南語社、橋牌社、科學魔術社（高年級）等14個社團。其中，體育性社團有6個獲熱烈迴響均額滿，但因受限於場地空間不足，中、高年級樂樂棒球，需跨



← ↑ 晨間活動：GOGO健康操

校借用隔鄰之大西國中操場上課，師生仍樂此不疲，充份展現愛好運動儲蓄健康體適能的精神。

此外苗栗縣政府實施全面的免費課後留校的政策，大多數的學生均留校到下午5點，因此本校分年級、年段作課後留校的課程規畫，該時段除作業指導、補救教學外，為讓學生能受到更好的照顧，學習容內更豐富而多元，除低年級外，中、高年段之課後留校班規畫為普通班及社團班2類，各年段普通班統一在作業指導完成後，再進行閱讀、讀經、團康活動、體育等藝能類科活動，社團班則分節奏樂直陶笛、表演藝術、田徑、足球等班，在作業指導完成後各班展開多元性的增強體適能與專業技能的活動，由校內教師依專長志願排定，尤其體育活動的社團，不但兼顧了課業輔導與補救教學的功能，增加了學生的運動時間，並讓孩

子有計畫有品質的課後留校學習，不但學生體適能增強了、運動技能變好了，也發展了學校特色。更重要的是校園內肥胖兒童也很少。從本校體育組於100年4月14日上傳至教育部體適能管理系統的資料顯示，全校學生BMI檢測值達肥胖標準值者僅12.4%；而3~6年級學生體適能檢測在坐姿前彎、立定跳遠、仰臥起坐及心肺適能此4項指標皆達中等以上程度之人數為全體施測學生的63.2%，可說成效極佳。顯見有健康體適能的兒童，才能發展運動技能，展現優秀的運動成績。以本校自民國99年9月參加晨光體適能計畫以後，各項體育活動競賽方面成績統計為例概述如下：

- 一、參加99學年度全國室內五人制足球賽榮獲國小男童組第三名。
- 二、參加99學年度體委杯全國室內五人制足球錦標賽榮獲國小男童組第五名。



↑ 教育部成果發表記者會與部長合影

三、參加99學年度苗栗縣民俗體育錦標賽榮獲國小廣東獅多獅組第二名。

四、參加99學年度苗栗縣主委盃3對3組籃球賽榮獲第一名及第三名。

五、參加苗栗縣99學年度縣長盃足球錦標賽榮獲少年12歲組第二名；少年11歲組第一

名；公教組第一名。

六、參加苗栗縣99學年度健身操比賽榮獲二年級組優等。

七、參加100年苗栗縣熱歌勁舞中年級組比賽榮獲優等。

八、參加100年度教育部樂樂足球賽苗栗複賽

榮獲三年級第一名、四年級第二名、五年級第三名、六年級第二名。

九、參加苗栗縣99學年全民大動會，榮獲國小男童60公尺第一名、國小男童100公尺第一名、國小男童4*100公尺接力第一名、國小男童混合三項第二名、國小男童定點投籃賽第三名、國小男童立定跳遠第三名、國小女童4*100公尺接力第一名、國小女童60公尺第三名、國小女童100公尺第三名、國小女童定點投籃賽第三名、國小女童立定跳遠第三名、國小女童混合三項第三名。

武術融入晨光體適能，健身防身惕勵好品格

以上所述為本校實施現況，其中值得一提的是，晨光體適能項目「武術」為苗栗縣劉政鴻縣長推動的「教育旗鑑計畫」文武合一的教育政策。校內很榮幸的擁有3位接受培訓通過的種子教師，因此將武術中的五步拳及少林拳規畫為晨光體適能活動的主要活動項目，一方面鍛煉學生的意志力與專注力，另一方面也促進學生的身心健康。因為武術講求手眼身心的協調配合，動作要求耐力、勁力、爆發力，長期練習運動對心肺功能、腿力、臂力之增強及促進血液循環增進體適能很有幫助；同時它也不受時間、場地、季節、器材的限制，學生課業之餘透過武術的練習除增進身心的健康，亦可舒解壓力、增強意志力並能防身。本校透過武術的學習強調尊師重道的行為規範，講倫理、守紀律的武德，動靜合一的精神，結合品格教

育的推動。明顯的看到武術種子——孩子們的種種改變，其中榮譽感的表現、認真練習的態度與專注力與意志力都增加了。為了達到上行下效的影響力，所有老師經多次校內研習也學會了這套拳法，成為本校深具特色的體適能推廣項目。

因為師生優異的表現，受中華民國體育學會推薦緯來體育台於100年3月2日蒞校拍攝晨光體適能活動報導，教育部也將本校的表現列入「校園210晨光體適能推廣計畫」的十大特色學校之一，並受邀於同年4月26日教育部「晨光小種子體適能大希望」的成果記者會擔任開場，進行五步拳表演，此項殊榮給了錦水國小師生莫大的肯定與鼓勵向上向善的力量，也要感謝劉縣長對校園武術教育的推動及教育處長官的大力支持。

結語

多元適性化的體能活動，不但可以鼓勵學生養成規律運動的習慣增加身體活動的時間，提昇體適能、維護身體的健康。透過活動更能凝聚師生情感，促進團隊合作、活絡校園運動氛圍，幫助孩子動作的發展、提供潛能發揮的舞台，選對了方向如：武術除健身培養專注力還可防身並惕勵好品德。醫學復健職能專家也認為，運動可以強化相關的神經連結，觸發一系列的腦胞產生物變化，讓學習效果變好也提昇孩子的自信心。因此希望所有的學校、老師、學生及家長們，與我們一起來運動共同推展晨光體適能，活出健康！活出快樂！