



內新的風景與孩子

陳怡帆 臺中市大里區內新國民小學體育組長

前言

內新國小位於臺中市大里區，是座歷經了一甲子的學校，在數十年孕育中茁壯。然而，在少子化風潮襲捲之下，全校班級數由89年的73班減至101年16班，面臨辦校低潮。近年，內新國小經由逐步地整頓已成功翻轉，不但鋪設全國首座彩虹PU跑道，校舍也翻新整修，校園風貌煥然一新，生氣蓬勃。彩虹跑道及地中海風格的校景遂成為打卡勝地，讓老校有了年輕的風采。學生的部分人數逐年提升，106學年度將增班至24班。而就讀內新的學生在隔代教養、單親或經濟弱勢的比例較市中心高，學生特質相對樸實且單純。

隨著教學環境的提升，教學內容亦亟需精進，內新教學團隊發現學校的體育課在漫漫歲月中出現危機，為使體育課更豐富有趣，令學生產生興趣進而提升整體體適能，故於103學年起陸續展開「體適能校本課程」的推動。

內新體育課程起源

過去體育課在校園裡只是一門「萬年躲避球課」，健體課程的教學呆板無趣，內容匱乏無新意以致學生上課興致缺缺，加上專業體育師資不足，體育課最常從事的活動除了躲避球還是躲避球。長年下來，校內教學團隊發現體育課程現場出現許多危機，具體而言，體育教學面臨的困境有：（一）較少教師願意擔任體育教師、（二）教師教學經驗傳承不易、（三）課程缺乏連貫性及系統、（四）教學內容較枯燥無趣、（五）教學內容缺乏結構性、（六）學生缺乏線上教材、（七）無法達到教育部體適能標準等。

發現上述困境後，校內教學團隊遂決定發展內新國小「體適能本位課程」，期望藉「遊戲中學習、學習中遊戲」的理念，使學生在樂趣化的運動中體驗到身體活動的要義，而後對運動產生興趣，並持續運動以提升整體體適能，進而達到學生能具有終身運動習慣之願景。

表 1 教學內容設計原則

教學設計	內容	具體目標	設計原則
「體適能教案」 1~6 年級 共 60 節	1. 肌力 2. 肌耐力 3. 心肺耐力 4. 柔軟度	超越全國學生體適能檢測百分等級常模 60%以上	趣味化 遊戲化 團體活動
「籃球教案」 1~6 年級 共 60 節	1. 傳接球 2. 運球 3. 投籃 4. 防守	24 項籃球認證目標	趣味化 遊戲化 小組學習

體育課程內容介紹

內新國小體育課程每學期固定安排游泳教學（三至六年級）及體適能校本課程（一至六年級），其他授課節數除進行體適能檢測外，則配合校內外體育相關活動及體育競賽進行彈性教學，以下針對「體適能本位課程」進行概括介紹。

內新國小於103學年度起，由體育教學團隊召開會議後，陸續針對提升學生體適能的校本課程撰寫課程計畫，且為增強學生之學習興趣，校本課程以融入樂趣化教學為考量，共發展出120堂校本課程。課程計畫的撰寫範圍為一至六年級，其中，每學期體適能課程5節、籃球課程5節，並

於每學期末進行內新籃球認證。

一、體適能課程設計

體適能課程主要針對健康體適能檢測之五大項目（心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成）進行課程發展。以下依不同體適能項目與課程設計舉例之：

（一）心肺耐力

1. 風箏競速：以風箏作為器材，能將單純的跑走添加趣味性及新鮮感，讓學生在持著風箏跑走的過程中更加賣力且充滿笑容。
2. 狐狸抓尾巴：低年級學童以跳繩塞在褲頭後方於跑道上向前跑，跑至指定距離後，下一位出發並以最快速度抓到尾巴；中年級則以30公分

布條進行固定範圍的抓尾巴活動；高年級再加深難度，結合跑道滾呼拉圈的動作進行追趕抓尾巴活動，把抓尾巴活動持續進行難度加深加廣。

（二）肌力

1. 除了跑跳活動外，以呼拉圈作為跳繩進行全身性運動，增加趣味性與挑戰性。
2. 以跳呼拉圈的方式合併臺灣地名，邊跳邊學習從南到北、由西到東的縣市名稱，與不同課程領域做連結，讓體育課不僅只是體育課，也有更多學習及生活經驗。



圖1 結合器材進行跑跳練習

3. 青蛙過河：設計以跑道作為河流，報紙當作荷葉，每人兩張報紙進行過河接力；以跳繩排列作為分界進行單腳過河；以呼拉圈進行雙腳過河活動。



圖2 各式墊上動作



圖3 柔軟度拉筋

（三）肌耐力

1. 各式墊上動作及說明，讓學生認識身體不同肌群及其正確運動方式。
2. 結合不同高度之障礙欄以及體操墊等器材進行跑跳練習，除了增強腿部肌群外，也在跑跳過程中習得田

賽項目之基礎能力。

（四）柔軟度

1. 以毛毛蟲爬行的方式進行操作，除了全身性的運動外也在一系列模仿動物的過程中做到柔軟度之延伸。
2. 以凌波舞的競賽及跳繩伸展操的方式提升學生身體柔軟度，讓死硬的柔軟度拉筋變得具有挑戰性。

二、籃球課程設計

籃球課程的進度上，低年級係以球感及簡單拍／運球為主；中年級在活動中加深運球的純熟度、基本傳接球及投籃技巧；高年級除結合運球、



圖4 漁夫遊戲



圖5 內新國小籃球認證卡

傳接球及上籃外，多進行小組攻防練習，並透過循序漸進的活動方式習得戰術，進而能運用於平日運動及比賽中。在上述各學年段進度中，課程設計以遊戲式的情境包裝，對於程度差異性大的班級，甚至籃球能力較低落之學生而言，在遊戲互動中熟練各項籃球技巧，讓打球不再充滿恐懼，且更有信心融入課程的練習：

（一）漁夫遊戲

所有的學童（魚）持球在端線後方排成一橫列，一位學童（漁夫）在中場。所有的學童必須運球且試圖到達另一邊的端線而不被抓到。

（二）防守之如影隨形（三下）

於半場任何地方自由運球，防守

者需如影隨形，不可被擺脫，進攻者需用各種運球方式及前進後退運球。

（三）只傳不運挑戰賽（六下）

學生 3 人一組。在中圈跳球後依 3 對 3 比賽方式，全場範圍對抗。不得運球，僅可傳球，投進 1 球算 1 分。

此外，訂製「內新籃球認證卡」，針對不同程度籃球技巧設定 24 個認證項目，學期末除了測量教育部體適能檢定外，亦進行籃球認證，除了掌握學生學習情況，也增加學生主動練習以通過認證之意願。

三、資訊融入教學

「資訊融入教學」亦為內新體適能本位課程的一大特色，校內供給體育課的資訊設備有：平版電腦（教

師 1 臺）、移動式簡報機 1 台、單槍 1 台、數位攝影機 2 台，可作為教學時的影音教材及及時動作檢視。同時，為了讓體適能課程永續發展，教學團隊建置專網，將教案、教學影片、教學資源、教學省思、會議紀錄整合在網頁上，課程影片陸續完成錄製上傳，可永續課程，不因更換師資而中斷，也便於所有教師、學生及家長蒐尋瀏覽線上教材，在公開資訊中提供親師生更多元的身體活動操作方式。即使新任教師教授校內體育課，透過

學校「體適能本位教學網站」，也可迅速備課，掌握上課流程，讓本位課程永續發展。

日新又新的校本課程

體適能本位課程發展已完成全學年課程計畫並落實於內新國小體育課中，透過實際操作，教師們在教授課程後將持續做調整與反思，如此便可適時保有教學彈性。畢竟學生不是機器，每批（個）學生有其特殊性，身體能力也不盡相同，教學者在課程實



圖6 教學團隊定期召開課程會議



圖7 全校晨跑活動

施中將不斷尋求更適合、更循序漸進且更安全的方式進行體育教學。並於課程實施後，在該堂體育教案中謄寫自我教學反思，提供往後教學者的先備經驗及修正調整的建議。

儘管有著教案的經驗傳承，也有即時線上課程教材供參，對於非體育專長師資而言，課程遇上了不同特質的學生即激發出不同的反應，有時

造成非體育專長教師的困境。因此更加突顯基層學校體育專長師資的重要性，體育教學團隊透過體育課程小組會議及平日的教學交流互相增長，相互給予教學上適切的建議，除了提升體育教學品質外，也將真正的效益落實在學生的學習上。

塑造體育生活化的校園環境

一、體育生活化

近年所發展的校本課程讓體育課不再枯燥乏味，學生更期待上體育課。而除了體育課外，內新國小亦落實「零時體育」，透過多元的校園活動及體育生活化的培養之下，在體育課外的課餘時間，常可見學生們間主動進行著各式身體活動。

1. 全校晨跑

於每週一、三晨光時間固定實施全校晨跑活動，每個學年有各自的起跑點及晨跑路線。各班先於操場集合並做完健康操暖身，當節奏輕快的慢跑音樂播放後，全校學生開始進行晨跑活動，透過集體在彩虹跑道上揮汗，並藉公開勉勵嘉獎的增強之下，也讓「運動」成為了全校師生家常便飯的事情。



2. 「內新百圈小達人」活動

配合SH150政策，「百圈小達人」為鼓勵孩子於日常生活中養成主動運動之習慣，發起全校性的跑步記錄認證活動。活動內容為每位學生領有一張認證卡，活動時間為期一個月，須經由老師、家長、同儕間簽名認證，於活動結束後進行個人及團體成績計算及公開表揚。此活動在近幾年的推展下，促使主動跑步的學生越來越多。

3. 各式體育競賽

校內外體育競賽活絡，並塑造良性競爭及自我實現的觀念，使學生在體育課的練習外，願意主動於課餘時間召集同儕加緊練習以追求團隊榮譽感，不僅有效增加身體活動量，同時也培養更佳的團隊默契及人際關係。

二、學生體適能大躍進

體適能校本課程實施，再加上校園運動環境的塑造，改善過去學生體適能成績普遍低落的現象已成功見效！經逐次體適能檢測，近年校

圖8 結合器材進行跑跳練習

內學生體適能情況如下：102學年度至103學年度由43.2%提升至64.04%；104學年度提升至77.4%，兩年提升幅度為34.2%，105學年度最新成績則為63.59%，皆從原本長年低落的體適能成績，提升至教育部訂定60%的標準之上。依據學習成效並綜合教師的意見回饋可知，「樂趣化教學」、「教學影片提示」、「網頁教學資源」及「活絡的體育活動」等，皆是學生體適能大躍進的成因。

結語：與時俱進

內新是臺灣許多教學現場的縮影。教學以學生為主體，當發現問題後，身為教育者願意讓學生、讓教學內容變得更好、更適切。從討論教學計畫到執行皆是教學團隊本著教育熱忱所留下的結晶，但沒有任何一堂課永遠會是最佳的圭臬，內新教學團隊在課程實施中，仍不斷地省思、改進，也在課堂中保有彈性調整的空間，從「跑跑卡丁車」到「寶可夢抓寶趣」的情境包裝，不斷依據學生需求及社會新鮮議題進行調整，讓校本

課程不淪為死板而冰冷的教學工具。

課程演進除求新、求變外，樂趣化體育教學可說是教學設計與環境塑造的結晶，課程設計具新鮮感可提升學生學習的動力，甫以環境的塑造（無論是有形的器材亦或無形的情境）更延伸學習的持久度。再透過體育課外的「零時體育課」製造學生處處運動、主動運動、偕伴運動的習慣，學生體適能自然提升。

校內外體育活動執行絕對需要學校各環節的支持才得以順利推動，專業體育師資存在的必要性亦亟需重視，最後，教育現場願意為學生的成長奉獻心力的教學熱忱絕對是不可或缺的原動力。相信臺灣許多教學現場與內新一樣正與時俱進地成長與轉變中，希冀學生們皆能在日益豐富的體育課程中願意主動學習、運動樂活。



圖9 體適能檢測