

高中推動 SH150 方案優秀學校實務 —臺中市明道中學

文 / 楊創任（臺中市明道中學體育組長）

壹、學校簡介

明道中學興學肇始於 1969 年。前身為武訓中學，1968 年因校務無以為繼，交由汪廣平校長接辦，由王福來先生另組董事會、擔任董事。為闡明聖學、薪傳道統，隔年正式更名為「明道中學」，重新擘劃校務藍圖，蛻變新生。現任汪校長大久非常重視體育教育及體育活動的推廣，也因此讓明道體育能在校園中蓬勃發展。

目前全校班級數共有 159 班學生人數共有 7,613 人。全校人員編制共有 507 人。

校園體育硬體設施：

- 一、籃球場：7 座全場、7 個副球架。
- 二、排球場：3 座全場。
- 三、桌球室：兩間共 26 張球桌 3 組發球機。
- 四、綜合體育館（明倫堂）、羽球 6 座、場籃球 1 座全場。
- 五、明謹六樓羽球館：3 座全場。
- 六、蠡海大樓體適能中心。
- 七、明遠室內溫水游泳池長：25 公尺 × 寬 10 公尺。
- 八、400 公尺田徑場。
- 九、操場草皮。
- 十、樂活教室—民俗體育專用（扯鈴、跳繩、飛盤）。



▲學校最佳運動場館－操場。（圖／楊創任 提供）

十一、中正臺韻律教室。

十二、攀岩場：岩面 10 公尺（寬）× 8 公尺（高）。

貳、學校體育課程與體育活動

一、理念與願景

「在明道發現你自己」為教育理念；「追求卓越」為教育目標。以教師教學專業為基礎，並以學生學習為中心（Student centered）的教學理念，藉由校園體育課程整體規劃，發展重視人本與關懷教育，營造健康的藍海世界，並可循序發展「紮根固本-精益求精-適性發展-觀摩交流-終身運動之實踐方案。

- （一）以學生學習為中心，規劃多元學習內容。
- （二）課程即活動；活動即課程。
- （三）發展人才、人格、人文教育的健康藍海世界。

(四) 創新課程—體育領航。

(五) 終身運動—幸福綻放。

二、推動策略與作法

一切都是課程、課程就是一切，本校的體育課程，除了落實正常化外，更致力於精緻化，在「人才、人格、人文」的教育理念上向下紮根。

本校的體育教學團隊運用每週的教師研究會時間，進行各項體育教學課程的研修、研習、說課與分享，也不定期聘請校外體育專業教師到校進行體育相關研修與分享，更在體育組內以教師專長進行科務分工及成立教師專業社群（PLC），以期充分提升教學效能。

（一）教師專業社群（PLC）

紮根固本充實自我，不斷追求專業成長，是我們一致的信念，利用每週四下午 2 節共同時間，進行教師成長課程。

1. 教師研修：

每學期舉辦 4 場。其中包括外聘 2 場校外優秀的體育教學師資，來校做教學演示及指導，汲取更多新的教學技巧與方法。

2. 說課與分享：

每學期舉辦 4~6 場。由主講者提出個人的教學構想拋磚引玉，以引導出他人不同的創思，激發出更多的教學火花，一個小小的想法或改變，都是成長、積沙成塔，由小地方累積成大成就。

3. 球類創意教學群：

由 7 位任課教師所組成。由資深教師負責召集，其主要任務為教材教法與教具研發與創新。

4. 體適能推廣群：

由 6 位教師所組成。由資深教師負責召集，主要任務為提升學生的體適能，透過各種活動及計畫，讓學生能樂於參與體適能活動。

（二）創新課程設計

1. 教學創新

明道中學的體育課程以教師為主導、學生為主體、課內外相呼應、結合生理與心理、理論與實際、觀賞與參與。培養學生全面性體育能力、使其能學以致用、終身受益。

該校體育課程分為固本課程及特色課程兩部分。

2. 固本課程：

固有體育課程為體育教育之根本，原有的體育運動項目做為課程的基石，課程安排注重各項運動的基本能力，目的在提升學生基本技能，以利往後學生的多元適性發展。課程項目包含：籃球、排球、羽球、桌球、壘球、體操、游泳、體適能、田徑、足球、扯鈴、跳繩……等。



▲學生於課餘從事羽球運動。（圖 / 楊創任提供）

3. 特色課程

要讓學生學的精采，要先有精采的課程，體育教師以求新求變的方法，設計許多具有特色的課程，來豐富學生的學習，以符合現代學生多元的需求，讓我們的體育課程更具有吸引力。

（1）體育專欄

明道中學教務處體育科網頁上建置有 24 則體育專欄，並將其做成海報張貼在穿堂的體育專欄公佈欄上。讓學生能方便取得體育相關資訊，在校園中得到體育的薰陶。

（2）數位化教材

呼應網路資訊的普及，利用網路平臺，將教師精心製作的影音數位化教材充分運用，以增加學生多元的學習機會，使學習更有效能。學生可至明道中學教務處體育科網頁中觀看數

位化影音教學。數位化教材亦可作為體育課雨天備課教材。

（3）新興運動的推廣

好奇心能提升學習動機，新興課程是引發學生探索及學習的動力。傳統的體育課程已無法滿足現代學生多元的需求。我們積極開發及引進新興的運動項目，以豐富體育課程。課程含有：飛盤高爾夫、國際標準舞、飛盤躲避球、飛盤爭奪賽、團體跳繩、攀岩等。

（4）舞蹈體育素養班

讓許多熱愛體育活動，勇於接受挑戰的學生，能有更大揮灑舞臺，因此成立舞蹈體育素養班。安排多樣化，豐富的課程以滿足學生的需求，培養學生更多元的能力。

（5）普及化運動推廣

普及化大隊接力、普及化班際籃球、普及化班際排球：落實體育教學建立學生對體育的認知、增進運動技能、強化基本體能。每年派隊參加教育部舉行的普及化各項體育競賽。

（三）體育教學與體育活動的關係



▲舞蹈體育素養班。(圖 / 楊創任提供)

體育教學與體育活動是相互影響的，兩者之間具有回饋因素存在，體育課程在經過教學活動後，學生學得體育運動認知與技能，將此學習成果運用在體育各項競賽中。而學生在體育各項競賽中觀察到別人的運動表現，將會引起學生學習的動機，進而會影響學生體育課中參與課程的意願。因此體育教學與體育活動是相互影響的。

體育課程與體育活動需做緊密的結合，明道的體育教學依學生授課進度實施，並搭配相關的體育活動，因此教學能從活動中得到驗證，而體育活動能提升學生學習的興趣及學習動機，故體育課程與體育活動兩者具相輔相乘的效果。

三、實施情形與成果

體育教學現場之班級經營，除了達成教學既定之目標外，更應本著讓學習者在快樂有趣、安心且無壓力的環境下，有效的學習並鼓勵同儕間發揮彼此支援互補的學習精神，培養

團隊合作的觀念，在體育技能與團隊精神的激盪下，快樂且充實的成長。

(一) 營造有利於學生的學習環境

1. 善用班級小組學習成長。
2. 用心爭取及規劃適切的運動場館。
3. 器材提供充實與完備。
4. 重視學生適性發展。

(二) 具體教學項目

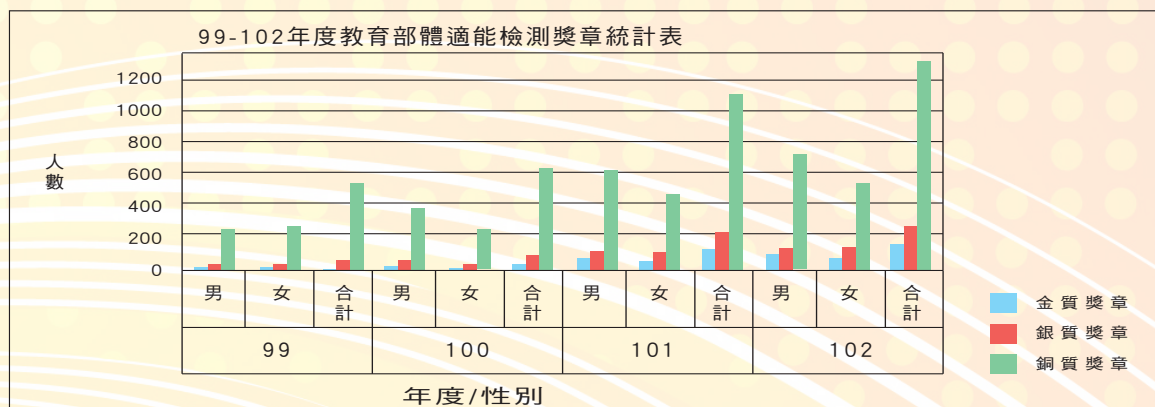
1. 傳統課堂的正規學習—體育課學習活動。
2. 課堂以外的多元學習—社團的學習活動。
3. 廣義的體育學習—體驗營學習活動。
4. 恢宏的校際學習—校內外競賽學習活動。
5. 專業的精緻學習—專題研習學習活動。

(三) 創造優質的班級學習氣氛

在體育課程活動時，和學生建立良好的互動，並與導師、家長保持完善的溝通，以期充分掌握學生當天上課之身、心狀況，務必確定學生在身、心安全的狀態下，快樂的學習。設計良性的競爭學習課程，提高上課互動氣氛，並透過同儕間相互的協助學習，以增加班上同學間的感情融洽，進而對整個大環境的向心力提升，達到親、師、生三贏的優質學習環境。

(四) 體育運動志工學習服務

目前本校體育志工約 200 人，內政部志工合格授證 88 位。這些學生經過訓練後具



備基本的服務能力並積極參與服務，這亦是體育課程的延伸，透過志工服務讓學生了解志願服務的意義，並從中學得各項體育運動的規則及認知。本校獲 102 年體育運動志願服務績優志工團體獎。

102 學年游泳能力統計 高級部

	男	女
第一級	20 (3%)	49 (8%)
第二級	25 (4%)	47 (7%)
第三級	65 (10%)	67 (11%)
第四級	202 (33%)	211 (36%)
第五級	25 (41%)	131 (22%)
未測人數	55 (8%)	58 (9%)
總人數	618	590

四、成果與效益

(一) 學生體適能水準逐年提升

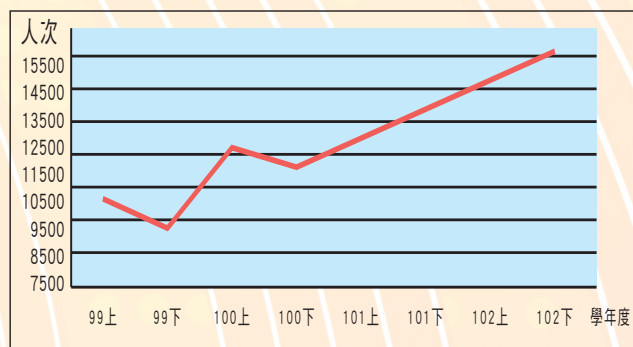
體適能水準一直是體育活動規劃及體育教學效果最重要的指標。近年來在標準化的施測程序及教育部常模參照的做法上，本校學生獲得銅質及銀質獎章人數雖互有消長，但在金質獎章上人數逐年增加。此一成果，對本教學方案提供最有力的支持。

(二) 游泳能力成果

102 學年游泳能力統計 國中部

	男	女
第一級	27 (6%)	26 (8%)
第二級	34 (7%)	34 (11%)
第三級	92 (20%)	75 (24%)
第四級	135 (30%)	62 (20%)
第五級	155 (34%)	84 (27%)
未測人數	11 (2%)	27 (9%)
總人數	454	308

(三) 學生參與規律運動人口逐年增加



學生參與規律運動人口成長圖

校園體育活動從學生需求出發，逐漸滿足學生需求。此一成果，在參與校園體育活動人數逐年成長。似乎傳遞了校園體育活動規劃得宜的訊息。

(四) 學生申請成立運動性社團逐年增加

本校社團學生得以依意願申請成立，自



▲單車環島。(圖/楊創任提供)



▲臺中市明道中學榮獲 103 年 SH150 典範學校優選，教育部體育署長頒發獎狀。(圖/楊創任提供)

100 學年度上學期之 15 個運動性社團，發展至今共 19 個運動性社團。由此可見學生強烈的參與運動及學習動機。

(五) 學生自主規劃與執行體育賽事

每學年本校為學生舉辦新生盃籃球比賽，然學生意猶未盡。學生透過自治團體，自行規劃與執行校園籃球賽。校園體育整體規劃的理念，除了給學生魚外還要教學生如何釣魚，符合帶得走的能力概念敘述。

參、結語

當放學後運動場上佈滿運動的學生時，似乎意味著我們規劃的有效性；在體育活動時，學生能盡情地展現高超的運動技能，而這些是由紮實的體育課程中，經過體育教師們精心的課程規劃教學實施，學生能由老師引導得宜充分的融入體育課程中，最後得到學習成就。當全校師生熱情的參與體育活動，我們看見體育發展已在校園紮根；而社區民眾也受到明道體育運動的風氣影響，感受到運

動之迷人與魅力；而當學校辦理各項體育競賽活動時，在校園中可看見父母或阿公、阿嬤現身校園中在比賽場地旁為自己的孩子聲嘶力竭的加油！在在顯示體育為校園所帶來的活力及正面效益。

我們不發展專項競技體育，但卻紮紮實實耕耘我們心目中理想的體育願景。無論基於分享是最佳的學習，過去的執行，已證實這是一個能讓學生快樂的運動，健康成長，提升生命品質的有效推展校園體育活動的模式，且也有許多立竿見影的效果。本校榮獲 103 年 SH150 典範學校優選只要願意，我們將可以此模式為基礎，以明道體育課程成功的模式獻曝於全國教育界的前輩與體育同好，增進全國學生 EQ、IQ、HQ，3Q 百分百。



▲飛盤躲避課程。(圖/楊創任提供)