

國小推動 SH150 方案優秀學校實務 — 臺東縣公館國小

文 / 豐鏡洲（臺東縣公館國小總務主任）

壹、前言

臺東縣綠島鄉公館國小結合離島的獨特環境及文化特色，規劃畢業生成長營，應屆畢業生需要完成獨木舟環島、高空垂降、單車長征等活動，103 年還辦理水底畢業典禮的創舉呢！因此每位學生會利用每天的課間活動 30 分鐘來學習多元活潑的體育活動，不僅養成規律運動的習慣，還學會游泳、攀岩等多項運動技能。

公館國小擁有「全世界最大的游泳池」- 太平洋，以及好山好水的環境。全校雖然僅有 7 班共 73 位學生，但每一位應屆畢業生都要學會划獨木舟、攀岩和潛水，學校就是利用每天課間活動 30 分鐘來安排每一班級的體育活動。而學生們也都樂在運動，因為他們有一個共同的目標，就是要參加每年最重要的活動「畢業生成長營」。該營隊可說是公館國小學生們在公館國小 6 年學習生涯的總驗收。他們利用兩天的時間划獨木舟環綠島一周、綠島柚子湖 45 公尺岩壁垂降、臺東至花蓮單車長征，以及挑戰黑潮潛水畢業典禮等。每位畢業生不僅養成運動習慣，也學會多項技能，並訓練學生獨立自主和團結互助的精神，鼓勵畢業生無論遇到如何艱難的環境，都可以堅持信念、勇往直前，相當具有意義。



▲公館國小學生勇闖黑潮—環綠島一圈。(圖/豐鏡洲提供)

貳、推動過程

一、推展目標

- (一) 落實學生每週在校運動 150 分鐘政策。
- (二) 國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三) 辦理活潑多樣體育活動，養成學生規律運動習慣以提升學生體適能，奠定終身運動基礎。

二、組織分工

- (一) 成立校內推動小組
 - 1. 提出計畫及每學期考核機制。
 - 2. 監督並統合學校執行成果。
 - 3. 展現整體計畫績效數據。
- (二) 成立校內執行小組
 - 1. 成立體育推行委員會並提出運動計畫及列入學校行事曆。
 - 2. 建立自我評核標準並提供第一線執行改善意見。

三、推動策略：

活動策略規劃一覽表

面向	策略工作內容	實施方式	主辦單位	協辦單位
1. 人力資源	(1) 提升體育教師運動知能	A. 辦理 SH150 政策校內宣導研習。 B. 辦理教師增能研習。	公館國小	體育組
	(2) 建置教師互動平臺	A. 建置教師互動平臺，輔導教師發展學校本位課程。 B. 提供運動改造大腦相關資訊與教材於各種研習場合或網路平臺。 C. 發展各單項運動教材，提供教師選擇。 D. 於網路教案平臺交流優秀教案。	公館國小	體育組
	(3) 辦理校內教學觀摩	A. 增進教師專業能力，促進教師推動體育活動成效。 B. 辦理課間社團分項專業內容研討會。	公館國小	體育組
	(4) 家長及運動志工增能	A. 辦理運動志工與家長志工招募。 B. 辦理運動志工及家長志工培訓。 C. 強化家長每週運動應達 150 分鐘之概念及 3Q 教材。	公館國小	體育組
	(5) 結合民間組織資源	媒合體育運動組織、臺東大學體育系入校推廣運動。	公館國小	臺東大學
2. 教材設施	(1) 提供樂趣化教材	建置樂趣化體育教材網。 提供多樣化教學方式或教材（如虛擬遊戲）。	公館國小 公館國小	臺東大學 臺東大學
	(2) 提供運動套餐選單	依據個別學生狀況提供運動套餐選單。	公館國小	臺東大學
	(3) 支援課後運動社團教材	鼓勵教師增設課間運動社團。	公館國小	臺東大學
		運動志工駐校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動。	公館國小	臺東大學
		增加多樣化功能性課間運動社團。	公館國小	臺東大學
3. 活動規劃	(1) 調整課間時間運動	臺東大學主動支援本校體育活動	臺東大學	公館國小
		A. 規劃校內運動時間、項目、場地。 B. 本校所需之體育器材由相關經費採購。	公館國小	體育組
	(2) 彈性課程及綜合活動時間實施體育活動	A. 實施共同體育活動。 B. 辦理班際普及化運動競賽。	公館國小	體育組
	(3) 推行學校特色體育	辦理普及化運動校內預賽（項目包含：1-6 年級太鼓、3-5 年級樂樂棒球、3-6 年級舞龍、3-5 年級舞獅）。	公館國小	體育組
		辦理校內體育日活動（健行、單車、路跑）。	公館國小	體育組
	(4) 辦理校內班際運動聯賽	辦理校內班際運動聯賽。	公館國小	體育組
4. 資訊宣導	利用網路行銷廣為宣傳	A. 活動標語甄選及宣導。 B. 設計網頁刊登學校活動成果。 C. 將運動及方案等相關文件影片上傳至交流平臺。 D. 定期辦理成果發表。	公館國小	資訊組

參、活動課程內容特色

各項課程訓練著重面對未來的自我準備，課程設計以漸進式方式進行，透過探索教育給予孩子書本外的學習，並提供參加者自我成長的機會，強調完全投入參與、互信、創意思考及團隊溝通、小組決策能力，對凝聚團隊的影響力扮演核心角色，讓參與者藉具體經驗，經過反思及類比連結所得到的學習，轉移運用於真實生活工作之中。

一、東海岸單車挑戰

東海岸單車挑戰活動參加對象為五、六年級學生、本校教師及義工家長。路線為臺九線經玉長公路至成功，和三、四年級學生會合於郡界，在一起攀登都蘭山〈海拔 1,190 公尺〉再騎單車回臺東；為了此次的挑戰，孩子們訓練體能，利用課間活動 30 分鐘慢跑，並在放學後騎腳踏車環綠島，有了充足了訓練跟完整的準備，才能讓東海岸單車挑戰活動順利進行。



▲單車挑戰花東 200 公里。(圖 / 豐鏡洲提供)



▲高空繩索探索教育。(圖 / 豐鏡洲提供)

二、體能探索營

體能探索營活動參加對象為三、四年級學生、本校教師及義工家長。活動內容為低空探索、攀樹體驗、樹林冒險、高空探索、定向運動、GPS 定向、登山。

三、水域運動

為讓學生體驗水域休閒活動，並藉由探索教育精神培養學生互助合作與冒險犯難的精神。主要項目為游泳、浮潛、獨木舟、水肺潛水等游泳課安排於放暑假前一週，由臺東大學溫卓謀及莊鑫裕兩位教授率領體育系學生蒞校指導全校一到六年級學生共同學習游泳，目前達到教育部游泳檢測第五級（旗魚級）的學生近七成，各年級皆有主要的水域學習活動如（一、二年級學生進行浮潛）、（三四年級學習操縱獨木舟）、（五、六年級學習水肺潛水）。

四、高空繩索探索教育

藉由探索體驗相關課程，讓孩子能從實際



▲柚子湖斷崖 50 公尺高空垂降。(圖 / 豐鏡洲提供)

體驗的課程當中學習，體驗學習中心（臺東大學附屬體育高中）硬體設施包含攀岩場、抱石場、漆彈場、垂降場、四項低空探索及 14 項高空繩索設施與定向運動地圖等。

五、游泳教學

（一）實施目標

1. 培養學生親水能力，並加強學生水上安全教育，提升中小學生水上安全認知及自救、救人之技能。
2. 配合本縣水域活動及課程之目標。
3. 落實宣導水域安全課程，降低學生溺水機率。
4. 提升學生游泳能力，學生在畢業前學會游完 100 公尺比例達 100%，並具備基礎水中自救能力。

（二）教學內容規劃

1. 配合泳池開放時間，學校彈性調整課程於放暑假前一週上課 5 天共計 10 次，每次 80 分鐘，融入學校課程計畫，以體育課及彈性領域課程時間實施。

2. 教學內容以培養學生遵守安全規定，加強學生水上安全教育為基礎，並依學生能力循序教學。
3. 落實水域安全知能教學：「基本求生 - 水中抽筋自解、助浮物使用與製作」、「仰漂」、「十字漂」及「水母漂」等課程，提高學生自救之基本能力。

（三）安全措施及相關配套措施

1. 器材方面備妥完善與定期保養維護。
2. 人員方面再教育與活動流程再演練。
3. 營隊開始的安全教育說明。
4. 先行在淺水區潮池內的自救課程演練。
5. 突發狀況模擬與 SOP 流程建立。
6. 建立緊急通報救護系統。

肆、未來展望

- 一. 提供臺東縣轄區國中小學生海域探索休閒活動，豐富生活內涵，擴大生活視野。
- 二. 培養主動探索、表達溝通與團隊領導與合作能力。
- 三. 增進學員瞭解自我與獨立思考、解決問題能力。
- 四. 藉由體驗養成珍惜生態並尊重生命與關懷態度。
- 五. 增進學員的意志力與耐力，增加挫折的能力。

- 六．建構優質海上活動環境，發揮公館港澳附近海域使用效益。
- 七．增加公館村海上休閒活動人口，發展海上運動休閒產業。
- 八．建構親水與保育的生態觀，以利自然資源的永續使用。
- 九．充分運用教育部補助的獨木舟設備，提倡正當的休閒活動。

伍、結語

學習的本身，便是走入未知世界的探索活動，此探索活動，結合了個人經驗和智慧的成長，以促成自我發現以及知識的建立。教學過程中指導者利用最有趣的工具、方法、佈置和學校課程，針對完整個體驗過程的設計與帶領，學習新舊經驗的連結，並運用於實務工作。探索教育好的地方，是它能讓人充滿熱情、有意志力、眼神發亮、對人生充滿希望，



▲港口游泳教學。(圖 / 豐鏡洲提供)

所以應用各種媒介，讓人可以鼓舞其意志力，正是體驗教育的核心所在。學生主動參加一個真正的學習經驗，在當中得到益處和影響。學生以個人的知識去發現和體驗，而不是聽或閱讀他人的經驗談。學生且自省自己的經驗，而後開放新的技能，新的態度，新的理論和思考方式。我們大部分應提供成功的體驗，但也要有失敗機會的提供，以正向的想法去接受「不完美」而不是以「失敗」的否定想法去看待人生的體驗。直接經驗作為一種資源，透過直接經驗的結合能增加學習品質，對於學習者的指導反思與分析是有意義的。它是一種教學與學習的方法，允許學習者有很多機會來連接認知的（頭）、肌肉動覺的（身體）、以及情感的（精神或情緒的）方面。它是具體經驗有意識的混合、反思的觀察、摘要概念化，以及積極的實驗。

惟透過體驗的學習是一種「過程」，或是讓我們了解某項概念的一種方法。運用冒險活動強化教育的概念，可遠溯至古代柏拉圖的著作。他曾說「如果必須冒險，何不從事成功後能增進人類福祉的冒險？」（1974,p.128）在柏拉圖《共和國》的這段話中，他討論到讓年輕人參與冒險活動，藉以增進智慧與勇氣等德行的好處，而這種概念正是探索教育的基礎，且目前已發展出無數實踐其精義的課程。