



教育部體育署103學年度『標竿學校』
校本體育課程甄選方案

舞動生命的力量

新竹市私立曙光女中
體衛組 林欣儒組長
104年4月17日



報告大綱

壹、學校基本資料

貳、學校本位體育課程特色說明

參、預期成效與結語



壹、學校基本資料

一、設校歷史

曙光女中---學校沿革

- (一) 誕生：民國49年，天主教聖神會德國籍盧德思修女創辦本校，校名為「新竹縣私立曙光女子初級中學」。以基督博愛的精神、堅苦卓絕的毅力，嘉惠本地莘莘學子進學，培育人才，訂定「崇禎篤愛」為本校校訓。
- (二) 成長：民國53年高中部成立，更名「新竹縣私立曙光女子中學」。
- (三) 奠基：民國59年，成立「曙光女子中學附設女子補習學校」。
- (四) 茁壯：民國60年，增設「綜合商業科」。
- (五) 蛻變：民國71年配合新竹市升格為省轄市，正式定名為「新竹市私立曙光女子高級中學」。
- (六) 堅實：民國91年增設「應用外語科」英文組、日文組，國中部男女生兼收。
- (七) 躍進：民國98年，學生人數達1830人，辦學績效深獲各界肯定。
- (八) 超越：民國103年，學生人數突破2000人，各項教育成果豐碩。



新竹市私立曙光女子高級中學



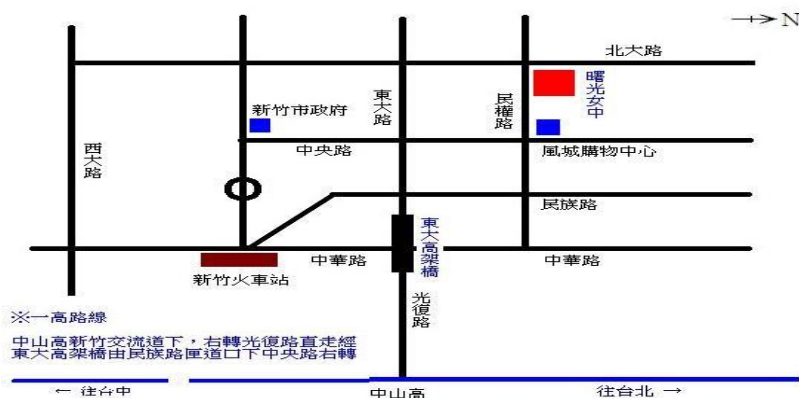
本校重視「生活教育」、「品德教育」與「生命教育」，
營造一個「愛在生活，樂在學習」的優質學園；積極發展
「學生潛能」，協助學生「腳踏實地，實現自我」。



壹、學校基本資料

二、社區環境

本校位於新竹市中心，交通便利，距火車站步行約十分鐘，又比鄰新竹市立文化中心、新竹市政府、新竹市體育場.....等，校園週邊環境單純，校園內到處綠意盎然且整潔宜人，實為讀書求學的理想地方。



壹、學校基本資料

三、學校規模

(一) 班級數

103學年度高中班級數共24班，國中班級數共21班，本校班級總數共45班。

1、高中部：24班

科別、年級、班級數	三年級	二年級	一年級	小計
普通科	4	4	4	12
應外科 - 英文組	2	2	2	6
應外科 - 日文組	1	1	1	3
商經科	1	1	1	3
小計	8	8	8	24

2、國中部：21班

年級、班級數	9年級	8年級	7年級	小計
國中部	7	7	7	21

壹、學校基本資料

(三) 人員編制

1、教職員男女比例：(103學年度)

類別	合計	女	男
教師(含軍護)	84	64(76.2%)	20(23.8%)
職員	12	11(91.7%)	1(8.3%)
雇員	1	-	1(100%)
行政助理	6	6(100%)	-
合計	103	81(78.6%)	22(21.4%)

2、教師學歷情形：(103學年度)

學歷	人數	百分比
研究所以上	41	48.8%
研究所40學分班	2	2.4%
大學校院	40	47.6%
專科	1(教官)	1.2%
合計	84	100%

壹、學校基本資料

(四) 學校體育社團/校隊介紹

1、高中部學校體育社團/校隊介紹

體育社團/校隊名稱	介紹
熱舞社	本社團主要讓校內喜愛流行舞蹈的同學參加，讓學生有更多肢體律動的課程。
瑜珈社	透過肢體的伸展練習，達到身心靈的健康。
健康體能社	每次課程開始皆測量學生身體素質，讓學生選擇個人喜愛的運動項目活動，並且維持中等強度的運動量。
籃球社(隊)	讓喜愛籃球運動的學生有機會培養運動專長，由成立社團，進而組成校隊，代表學校參加校外比賽。
排球社(隊)	讓喜愛排球運動的學生有機會培養運動專長，由成立社團，進而組成校隊，代表學校參加校外比賽。
快樂操社(隊)	讓喜愛跳舞運動的學生有機會培養運動專長，由成立社團，進而組成校隊，代表學校參加校外觀摩交流會。

壹、學校基本資料

2、**國中部**學校體育社團/校隊介紹

體育社團/校隊名稱	介紹
熱舞社	本社團主要讓校內喜愛流行舞蹈的同學參加，讓學生有更多肢體律動的課程。
健康體能社	每次課程開始皆測量學生身體素質，讓學生選擇個人喜愛的運動項目活動，並且維持中等強度的運動量。
籃球社	讓喜愛籃球運動的學生有機會培養運動專長，由成立社團，進而組成校隊，代表學校參加校外比賽。
桌球社	讓喜愛排球運動的學生有機會培養運動專長，由成立社團，進而組成校隊，代表學校參加校外比賽。
快樂操社（隊）	讓喜愛跳舞運動的學生有機會培養運動專長，由成立社團，進而組成校隊，代表學校參加校外觀摩交流會。

壹、學校基本資料

(五) 校園體育硬體設施說明

體育硬體設施/數量	使用說明
操場/1座 (附跑道)	體育課程暖身及體適能測驗使用，另安排田徑課程時亦會使用。
籃球場/4座	體育課程暖身及正式課程使用。
排球場/4座	體育課程暖身及正式課程使用。
羽球場/2座	體育課程暖身及正式課程使用。
韻律教室/2間	體育課程暖身及正式課程使用。
桌球教室/1間	體育課程暖身及正式課程使用。
小禮堂/1間	體育課程暖身及正式課程使用。
綜合球場 (草地) /1座	體育課程暖身及正式課程使用。

貳、學校本位體育課程特色說明

一、設計理念與願景

1、設計理念：

本校重視「生活教育」、「品德教育」、「生命教育」營造一個「愛在生活，樂在學習」的優質學園；積極發展「學生潛能」，協助學生「腳踏實地，實現自我」。配合政府推動體育政策，落實運動習慣的養成、增加運動時間SH150方案，不論在課程中或是課餘時間，努力積極讓學生充分利用時間運動。

2010年2月3日，在曙光女中姚麗英校長全力支持下，全體師生與國際熱愛大自然促進會快樂操有第一次的接觸。起初先以社團成立方式進行，接著再以體育課程方式全面推展。本校推動體育課程特色-舞動生命的力量（快樂操），主要用大自然正向能量的歌曲吸引學生、用律動有力的肢體伸展來表達活力、開心自然的歌唱來共鳴，使校園沉浸在充滿自然祥和的正向氛圍，讓師生快樂成長及學習。

貳、學校本位體育課程特色說明

2、願景：

- (1) **培養學生歡喜心快樂學**，將體育課程融入充滿生命力的教學活動。
- (2) **展開世界一家的服務旅程：**
 - a **志工參與**：提供學生機會學習服務他人及懂得他人的需求。
 - b **開拓視野**：敞開心胸接觸他人，透過服務經驗學習，以增廣見聞，以無種族、無膚色、無語言、無國籍等新觀念，促成世界一家的理念。
 - c **活力四射宣揚與展演**：參與校內及校外的快樂操表演活動，以提升學生自信心。

貳、學校本位體育課程特色說明

二、推動策略與作法

(一) 推動策略

1、課程融入

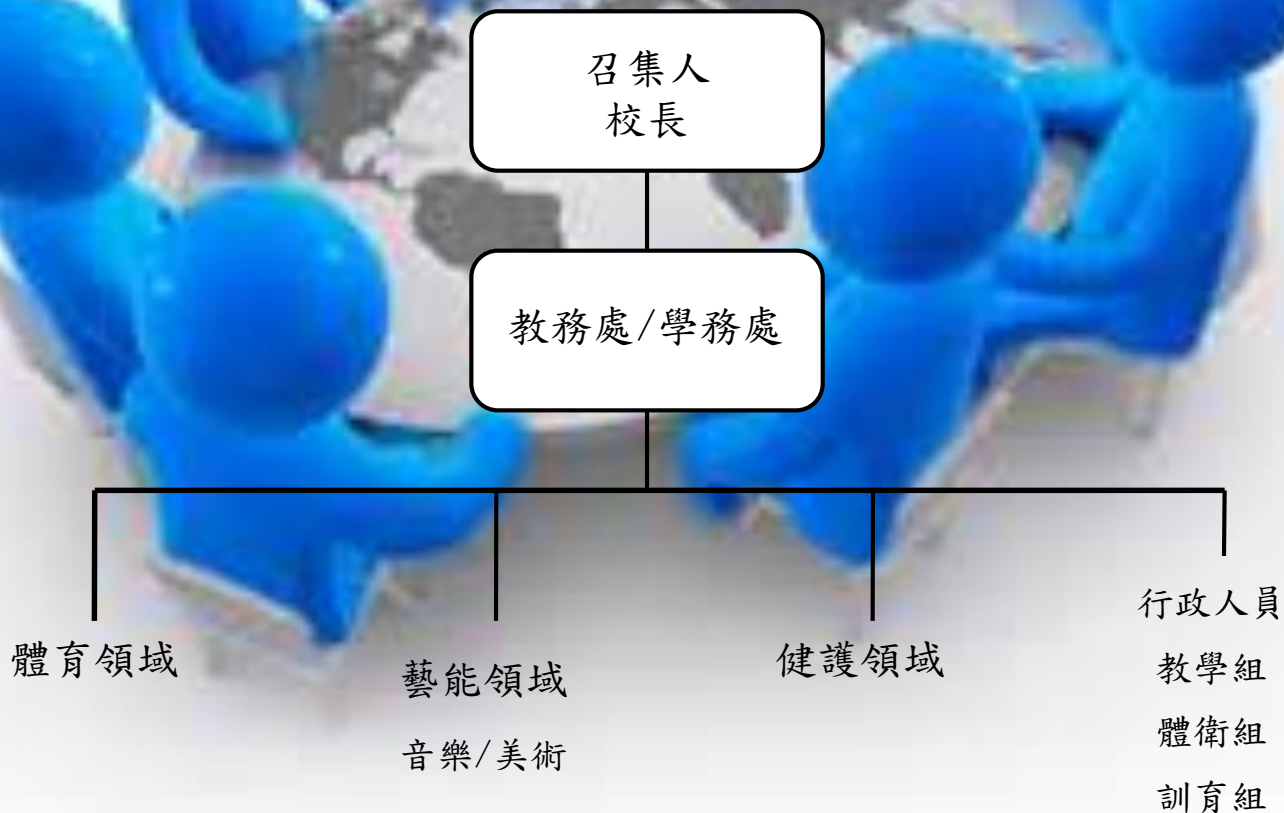
- (1) 將「維護生命、熱愛生命、光輝生命」之精神，透過**體育課程**的教學，展現人體之美與活力，本校特別安排高一與國一的班級，每週一節課程時間。
- (2) 跨領域結合**音樂課程**，學習大自然快樂操必須要會大聲唱出大自然優美的詞句。
- (3) 跨領域結合**健護課程**，提升學生對於健康體型的認知。
- (4) 跨領域結合**美術課程**，提升學生對美的認知及造型與色彩的敏感度。
- (5) 辦理校內快樂操觀摩賽，由學姊將快樂操之表演精神傳承給學妹，一同完成學習動作的技巧與態度。

2、行政配合

- (1) **教務處**：協助課程安排。
- (2) **學務處體衛組**：辦理相關宣導及活動等業務。
- (3) **總務處**：協助各項場地支援等業務。
- (4) **各科教研會**：協助推動舞動生命的力量各項課程設計方案。

舞動生命的力量~學校特色團隊

教務處和學務處跨處室合作且跨領域結合體育、藝能(音樂、美術)、健護教師，協助推展舞動生命的力量-快樂操系列課程，展現人之美以及尊重生命、關懷生命、熱愛生命。



全力支持的推手~~姚麗英校長



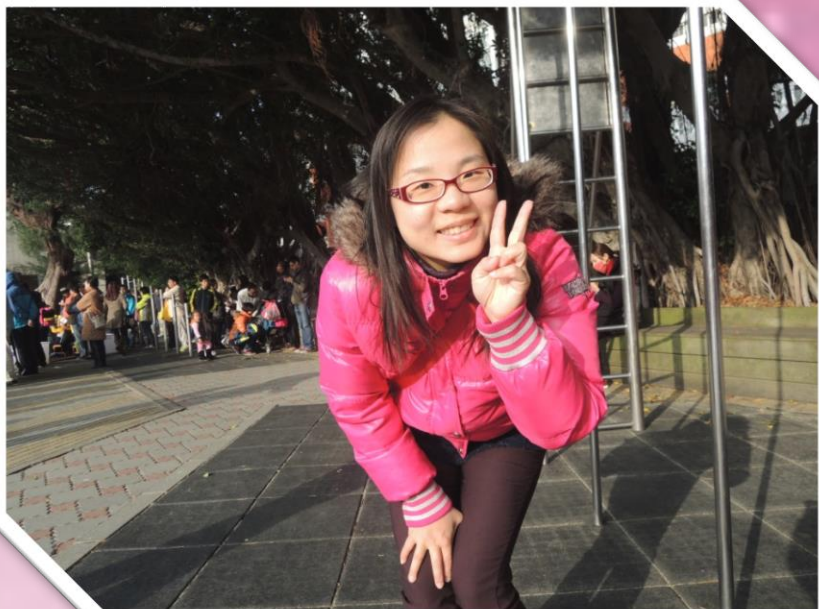
體育科-快樂操最有活力的老師

林月琴老師

前任總務主任暨體衛組長



體育科~林欣儒老師



擔任體衛組長
協助所有相關體衛工作



體育科~邵子颺老師

協助體育業務推動
及各項比賽裁判



體育科~吳俊翰老師

協助體育業務推動
及各項比賽裁判



音樂科~徐芝玲主任



擔任學務主任
並由音樂課程配合
教導學生唱快樂操歌曲



音樂科~陳潔怡老師

由音樂課程配合
教導學生唱快樂操歌曲



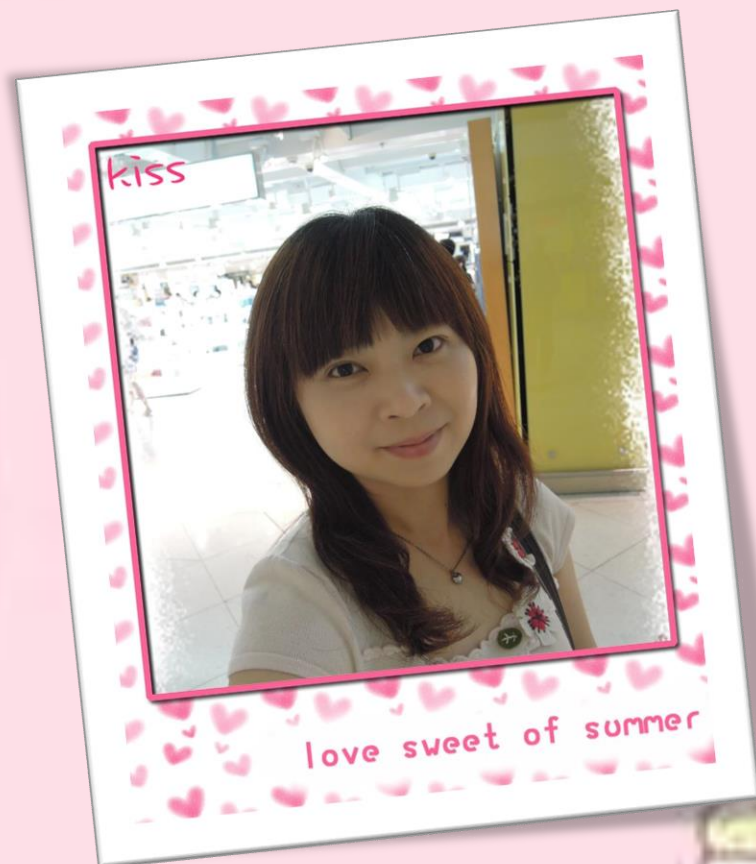
專任教師

陳潔怡



健康與護理科~陳筱蕙老師

由健康與護理課程配合
教導學生健康知識



貳、學校本位體育課程特色說明

(二) 作法

- 1、**成立快樂操社團**，每週固定一、三、五練習。
- 2、**辦理課間運動**，增加學生運動時間。
- 3、**相關課程協助**配合。
- 4、**辦理志工講習活動**，教導學生如何發揮服務之精神。
- 5、於每年**寒暑假辦理快樂操研習活動**，培養各班的種子學生，將「維護生命、熱愛生命、光輝生命」之精神傳承給同儕。
- 6、參與各項**服務性活動**，並提供服務紀錄證書。
- 7、參與兩岸三地的文化交流，以及由國際熱愛大自然促進會辦理的舞頌天地情活動，接觸來自各國的國際性服務志工活動。
- 8、提供參與校內或校外的服務性工作，培養增廣見聞的閱歷。
- 9、**結合社區資源**，參與各相關表演活動，例如：100年至103年聖誕節彌撒活動、100年至103年點燈活動、各類迎賓活動、102年台灣燈會踩街活動、103年全市運動會表演活動、103年自由車場開幕表演活動.....等。
- 10、**參與校際及跨國性的文化交流表演活動**（2010年、2011年、2012年兩岸三地校園大自然快樂操觀摩交流會、2013年第一屆亞太區校園大自然快樂操觀摩交流會、2014年校園大自然快樂操觀摩交流會）。

貳、學校本位體育課程特色說明

三、實施情形與成果

(一) 實施情形1

- 1、發揮團隊精神，凝聚班級向心力：舉辦班際快樂操觀摩賽、課間運動。
- 2、發展體育課程教案：研擬發展舞動生命的大量-快樂操體育課程教案。
- 3、發展音樂課程教案：研擬發展舞動生命的大量-快樂操音樂課程教案。
- 4、發展健護課程教案：研擬發展舞動生命的大量-快樂操健護課程教案。
- 5、發展美術課程教案：研擬發展舞動生命的大量-快樂操藝能課程教案。
- 6、體育課程及社團成果展：將固定練習的成果，在集會時間呈現出來。
- 7、參與活動展演：參加兩岸三地的文化交流活動及其他邀請活動。

貳、學校本位體育課程特色說明

(一) 實施情形2

訓練期程

- 1、**結合課程**：於高一、國一上課期間，每學期安排一節體育課程學習，並結合相關課程加強學習的深度與廣度。
- 2、**成立社團**：學期定週三、週五分別為國中部及高中部社團活動時間。
- 3、**課間運動**：每週三、週五，利用第二節下課時間，進行社團、高一或國一的全校運動。
- 4、**其他**：不定期的午休時間。

貳、學校本位體育課程特色說明

(一) 實施情形3

參與人員

- 1、課程：全體高一及國一。
- 2、社團：高一高二、國一國二部分有參與意願的學生。

(一) 實施情形4

注意事項

- 1、學生參與表演活動需注意肢體動作的標準程度，是否有保持開心的笑容及大聲的歌唱。
- 2、上課及練習時間掌握要確實。

貳、學校本位體育課程特色說明

(二) 實施成果

- 1、98學年度第2學期學校正式成立快樂操社團，快樂操社除了在學校慶典活動表演外，並且受邀參加社區活動。
- 2、2010年2月寒假，於校內舉辦為期6天的國際熱愛大自然快樂操研習活動。此後，曙光女中在寒暑假舉辦多次舞動生命的力量-快樂操研習。
- 3、2010年第一屆兩岸三地校園大自然快樂操觀摩交流會。(香港)
- 4、2011年第二屆兩岸三地校園大自然快樂操觀摩交流會。(香港)
- 5、2012年第三屆兩岸三地校園大自然快樂操觀摩交流會。(苗栗)
- 6、2013年第一屆亞太區校園大自然快樂操觀摩交流會。(大陸深圳)
- 7、2014年校園大自然快樂操觀摩交流會。(苗栗)
- 8、其他：各縣市大自然快樂操文化節活動、聖誕點燈、102年台灣燈會踩街、2014年新竹市國際自由車比賽開幕表演、2014年新竹市全市運動會大會表演。

貳、學校本位體育課程特色說明~影片欣賞



舞動生命的力量(課程)-教學活動1



舞動生命的力量(社團)-教學活動2



校外活力展現



校內活力展現



多元體育課程

貳、學校本位體育課程特色說明

四、綜合效益與反思

1、效益

(1) **增強學生健康體適能**，體適能獎章得獎人數逐年增加。

(2) **提升學校優質形象**：

A.政府機關辦理相關活動參與受邀表演。(包括：102年台灣燈會踩街活動、2014年新竹市國際自由車比賽開幕表演、103年新竹市全市運動會大會表演)

B.社區推廣。

(3) **拓展學生展演舞台及機會**，提升學生自信心。

(4) **培養學生建立正面、積極、快樂的價值觀**，
「維護生命、熱愛生命、光輝生命」。



貳、學校本位體育課程特色說明

四、綜合效益與反思

2、反思

- (1) **國中部男同學接受意願較差**，大部分不喜歡肢體舞蹈的課程，往後在設計動作部分，希望可以引起男同學的學習興趣。
- (2) **課間運動集合時間較慢**，容易影響下一節課程的時間，往後需要再訓練學生集合速度。
- (3) **學校操場範圍有限**，最多容納學生只能一個部別一個年級，將來課間運動可改變方式，同學可在教室走廊外進行，讓更多學生參與。

叁、預期成效與結語

(一) 預期成效

- 1、發揮團隊精神，凝聚班級向心力：舉辦班際快樂操比賽。
- 2、發展體育課程教案：研擬發展大自然快樂操體育課程教案。
- 3、發展音樂課程教案：研擬發展大自然快樂操音樂課程教案。
- 4、發展健護課程教案：研擬發展健護課程教案。
- 5、發展藝能課程教案：研擬發展藝能課程教案。
- 6、社團成果展：將固定練習的成果，在集會時間呈現出來。
- 7、瞭解各班種子學生自我角色的肯定。
- 8、參與活動展演：參加兩岸三地的文化交流活動及其他邀請活動。
- 9、拓展學生國際視野：配合服務學習證明記錄卡，記錄活動參與的足跡。
- 10、呈現表演活動的記錄。

叁、預期成效與結語

(二) 受益對象

- 1、學生：透過課程的學習，讓身心靈三方面都可以得到充分的舒解，並且提升國際性的文化認知、以及獲得服務學習的機會。
- 2、教師：提升教師專業知能，以及跨領域教學的相互交流。
- 3、家長：瞭解學校為學生做的學習規劃，以及未來生涯發展的輔助。
- 4、社區：協助活動的展演以及獲得服務學習的志工夥伴。
- 5、國家：獲得正向發展的一群青少年，減少未來社會的隱憂。

叁、預期成效與結語

(三) 結語

我們要許給孩子們一個美好且光明的未來，讓台灣的教育如黎明的曙光，希望無限！在大自然快樂操中展現自然健康蓬勃朝氣，促進良好人際關係。「舞蹈的技術可以訓練，微笑要從心底做起」。所以要透過快樂操的努力，把青少年偏離的心找回來。我們從點做起，從周遭的朋友同學開始，用服務關懷的心進而到全面服務大眾，大家一起努力吧！



感謝各位先進的聆聽！
祝 身體健康

