

教育部體育署 106-107 年「十二年國教學校本位體育課程」甄選

雙園團隊 泳往直前

水中樂悠遊 雙園親水趣

臺北市萬華區雙園國民小學

林松金、王章嘉、王惟俊、黃巧君、賴怡君

## 一則記事

- 一位焦慮的家長，擔心孩子輸在起跑點上，拼命送孩子到才藝班。某日，家長遇到學校老校長，家長問：「校長，孩子從小到底要學什麼才能終身受用？」
- 老校長回答：「如果非學不可，建議你讓孩子學三樣東西。一是語文，它是溝通工具、二是藝術，它能豐富性靈、三是游泳，它能健身保命……」

## 前 言

- 游泳是一項結合運動、健身、休閒的活動，也是日常生活必備的基本能力。
- 讓雙園兒童「人人會游泳」獲得帶得走的能力，是雙園教師積極努力的目標。
- 運用正向思考、面對推行游泳教學問題背後的問題，引領雙園兒童悠游海闊天空。



雙園兒童畢業鐵人認證

# 壹、游泳教學背景

## 一、學校基本資料

雙園國小位於歷史文化底蘊渾厚的臺北市萬華區，本校四周文風鼎盛，萬華國中、華江高中位於西藏路兩側，人文薈萃是萬華區最重要的文教區。社區家長對於子女教育極為重視，對於德智體群美五育均衡發展，具有高度的教育熱情和期待。

本校以健康、快樂、關懷、卓越、創新為學校願景，在健康方面，重視身體健康和心理健康的發展。身體健康之促進以養成運動習慣和培養基本運動技能為策略，持續推動全校性慢跑活動，重視學生體適能之提升，融合健體領域之課程教學，兼顧課後體育性社團和運動型團隊之培訓。心理健康之推動以促進正向班級氛圍和提升自我情緒管理為策略，持續推動正向班級經營計畫，重視親職教育之推展，融合認識情緒之課程教學，兼顧自我情緒管理課程發展，兼顧孩子在身體健康和心理健康之促進。

### （一）學校簡史

雙園國小於 1936 年建校，學校重大歷史下表一所示：

| 年度     | 大記事                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1936 年 | 4月1日創校，原名「臺北堀江公學校」。                                                   |
| 1937 年 | 新校舍落成，校名改為「臺北堀江國民學校」。                                                 |
| 1947 年 | 校名改稱為「臺北市雙園國民學校」。                                                     |
| 1968 年 | 行政區劃分，改稱「臺北市雙園區雙園國民小學」。                                               |
| 1978 年 | 發展體育教學，興建露天游泳池落成啟用。                                                   |
| 1995 年 | 禮堂增設空調與燈光設施。                                                          |
| 1996 年 | 成立「雙園國民小學附設幼稚園2班」。                                                    |
| 1999 年 | 設立「西區特殊教育資源中心」。                                                       |
| 2000 年 | 開辦「公辦民營學童午餐」，供應群組學校學童午餐。                                              |
| 2004 年 | 游泳池冷改溫完成；榮獲標竿100課程標竿學校。                                               |
| 2005 年 | 成立游泳及射箭基層訓練站；榮獲教育部「教學卓越金質獎」。                                          |
| 2006 年 | 榮獲「臺北市優質學校-學生學習獎」。                                                    |
| 2007 年 | 申辦「創造力向下扎根計畫」；電源改善整修工程                                                |
| 2008 年 | 榮獲校園建築與運動空間活化卓越學校「學校建築之光獎」。                                           |
| 2009 年 | 榮獲「臺北市優質學校-專業發展獎」。                                                    |
| 2010 年 | 榮獲「臺北市教育111標竿學校」；設置武術專任運動教練                                           |
| 2011 年 | 武術隊受邀參與建國百年兒童版國歌影片演出；建置樂活運動站；增設武術基層訓練站。                               |
| 2012 年 | 教育部健康促進學校國際認證銅質獎；設置走路小達人考驗場。                                          |
| 2013 年 | 榮獲臺北市多語文競賽團體第三名；設置校友捐贈獎助學金。                                           |
| 2014 年 | 增設田徑基層訓練站；學校課程計畫連續10年獲得特優。                                            |
| 2015 年 | 悅讀新樂園整建工程                                                             |
| 2016 年 | 達成班班有電子白板；設置樂齡學堂。                                                     |
| 2017 年 | 臺北市分區運動會田徑總錦標男生乙組第三名、女生乙組第三名；田賽錦標男生乙組第一名、女生乙組第二名；徑賽錦標第男生乙組七名、女生乙組第五名。 |

## (二) 璀璨萬華，雙園為本

璀璨艋舺 萬華風情—淡水河流域的歷史文化底蘊！



### 1. 近水、親水 與河共舞

萬華區位於臺北市西南地區，西面環繞有淡水河與新北市板橋區、三重區相鄰，南至新店溪與新北市中和區交界並與永和區遙望。而本校位於西藏路上，西藏路昔日為新店溪支流，1969 年在大排水溝兩側闢建溝道道路，西藏路從此出現，兩側逐漸形成聚落，雙園國小因應居民孩子教育需求，擔負起教育、傳承萬華文化的重責大任。

### 2. 淡水河流域文化，大稻埕艋舺風情

艋舺最早從大溪口開始發展，是臺北最早的市街，靠著濱臨淡水河的優越地理位置，成為臺北盆地貨物的集散中心，日漸繁榮。

在教育傳承的使命下，萬華地區居民生活與淡水河密切相關，淡水河流域對萬華地區文化發展的重要性，不言可喻。

本校自 1978 年設置游泳池開始，就進行游泳教學活動，除了學童健康因素外，結合地方淡水河文化之發展，期許能讓艋舺的淡水河流域文化，能和學生學習做適當結合。

### 3. 資源豐富—美哉雙園

萬華地區為臺北文化發展的重要源頭之一，是臺灣北部最重要的政經文化中心，擁有豐富的人文和歷史資源，諸如龍山寺、青山宮等寺廟和歷史古蹟、先民時代發展之特色小吃等，亦是人文薈萃歷史發展的重要據點。隨著臺北城的快速發展之下，如今萬華地區已成於臺北人尋找共同回憶的重要據點，在豐富的歷史人文資源下，本校課程結合社區文化之發展脈絡，讓社區成為孩子的學習教室，讓游泳教學成為傳承水文化的重要元素，游泳教學讓孩子從戲水親水為起點，學會基本游泳技能為策略，珍惜社區發展的歷史培養熱愛鄉土的情操。

本校豐富的資源包涵特色商街、廟宇、文教設施與重要景點等，擁有豐富泳池教育資源(如表二所示)，嘉惠萬華地區學子，透過各校對於游泳教育的推行，讓萬華新一代體認到淡水河流域對於萬華發展的關鍵性。

## 二、校本課程與萬華發展的關聯

雙園國小位於臺北市西南地區，西面環繞有淡水河，南至新店溪與新北市交界。在水資源環繞的雙園國小，雙園選擇了**游泳教學**作為學校校本課程。

雙園國小於 1978 年游泳池落成，積極推動游泳教學。93 學年度泳池冷改溫工程完成，全年度實施游泳教學。九年一貫課程實施後，雙園教師思考「**如何從學校現有課程與教學的調整及環境與場地的改善推動游泳教學及一至六年級游泳檢測，讓雙園兒童人人會游泳**」。



圖 1 93 學年度泳池冷改溫工程完工

### （一）以萬華淡水河流域文化為根本，開展游泳課程學校本位發展

根據萬華與新店溪的密切性及區域特性，萬華地區有八所中小學學校設置游泳池。本校自 1978 年便開始進行游泳教學，推行游泳教育。2004 年九年一貫課程全面實施後，雙園國小課程發展委員會更進一步確定游泳為校本課程，希望打造游泳為雙園國小之特色課程。

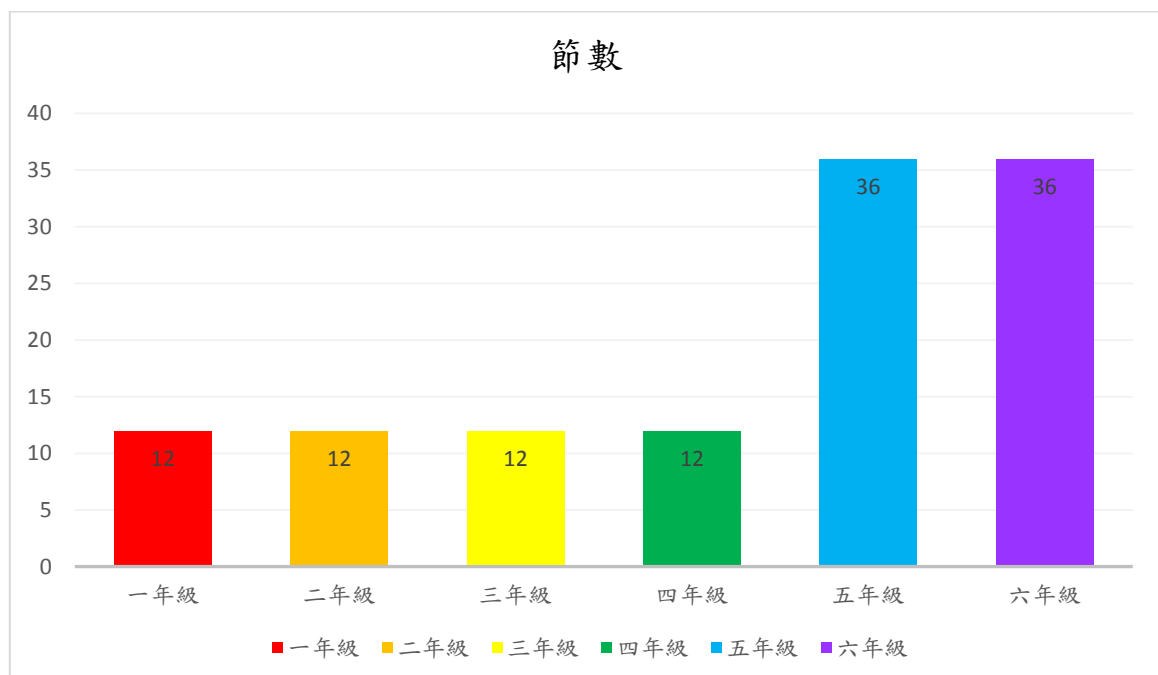


圖 2 游泳學習紮根—雙園國小游泳課明訂上課節數



## （二）以推動海洋教育為目標，以親水戲水到游泳技能培養為策略

藉由游泳課程的實施，建立學生對萬華水源歷史的認識，滿足人性中愛水、親水的渴望及對土地的熱愛，並激發學生海島人民的熱情，熱愛海洋、善用海洋、珍惜海洋的各項資源，並維護海洋的生態平衡，積極保育海洋資源，涵養人與海洋和諧共處的價值觀，培養熱愛家鄉，熱愛海洋的思想情感。並覺察海洋與社會發展的相互關係，以及認識國家所處海洋環境與遠景，進而建立海洋意識與積極關心國家海洋發展。

## （三）改善硬體，建立指標

配合九年一貫課程之實施，本校泳池冷改溫工程建置完成，雙園國小選擇以一貫的游泳教學作為學校校本特色課程，全體同仁一致共識游泳是雙園國小學畢業必備能力，並游泳時間因工程緣故延長為全年皆可進行之課程，經過全體教職員工的共識，並經過課程發展委員會通過，選定游泳為學校之效本課程，並訂定本校各年級游泳課程時數及學生各年段游泳學習目標，作為學生游泳教育進行之依據。

表二 106 學年度各年級游泳教學分年段學習目標與共同特色表

|      | 一年級                                                                                                                                                                                | 二年級 | 三年級                                  | 四年級 | 五年級                      | 六年級 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 分段學習 | 1.游泳準備與個人衛生。<br>2.游泳安全與注意事項。<br>3.水中遊戲與適應。                                                                                                                                         |     | 1.游泳暖身與健康。<br>2.游泳分式認識。<br>3.游泳初階學習。 |     | 1.游技訓練與提升。<br>2.游泳競賽與測驗。 |     |
| 共同特色 | 1.中、低年級學期中約以 6 週(12 節)的體育課規劃班級水上活動或競賽。<br>2.高年級規劃全年度實施游泳教學，希望雙園畢業生都學會游泳技能。<br>3.期末辦理一至六年級水上運動會，凝聚班級向心力，讓學生喜愛游泳。<br>4.期末辦理六年級畢業小鐵人活動，先進行游泳 150 公尺，接著慢跑 800 公尺，檢視游泳學習成效也留下難忘的小學生活回憶。 |     |                                      |     |                          |     |

## 三、學校規模

### （一）學生班級與學生人數

整體來說，本校位於人口外移區域，目前青壯年人口流失是本區人口面臨最大的危機，相對本校而言，人口流失對本校的衝擊帶來的影響是學生入學人口的減少，幸自 106 學年度開始，在雙園全體同仁的努力下，除深耕學生基本學力外，並找出學校特色-發展學生多元能力，提供多元社團選項，讓學生能習得基本學力，並以一人培養一興趣、一專長，學生人數因而逐年回升。

危機即是轉機，面對學生人數帶來的危機，學校積極作為，正向思考學校未來的走向，正是這股動力讓校務發展找到了更大的空間。學校另一隱憂處，近年來發現弱勢學生族群有逐漸擴大之趨勢，佔了學生總人數的 29.6%，因此在弱勢學生學習這一區塊是我們未來一年必須去更加重視的。

不放棄每一個孩子是我們的教育原則，我們除了重視雙園孩子在基本學力地扎根外，更希望透過一人一專長的目標，每個雙園人都能培養出自己的興趣及開發潛力，步步向前。

表三 臺北市萬華區雙園國民小學學生班級數計人學生數

| 學生人數 | 區分/種類 | 一年級 | 二年級 | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 合計  |
|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|      | 班級數   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 24  |
|      | 學生數   | 105 | 85  | 84  | 100 | 97  | 83  | 554 |
|      | 區分/種類 | 特教班 |     | 資源班 |     | 幼稚園 |     | 補校  |
|      | 學生數   | 13  |     | 40  |     | 90  |     | 113 |

## (二) 體育教師與相關人員編制

本校現有教師 108 人（含主任 4 人），教師年齡結構屬中青型結構。在校長及主任積極帶動，進修研究風氣鼎盛，取得碩士資格及修畢 40 學分班者已有 53 人，目前並有多位教師正在碩士班進修。更甚者，並有 3 位教師已取得博士學位，擔任校內研究及教學領頭羊，全校老師教學認真，協調合作，默契良好，對行政事務亦能協助推動，校園和諧融洽。

表四 臺北市萬華區雙園國民小學教職員工一覽表

| 編制 |    | 校長 | 主任 | 教師  | 人事<br>(含書記) | 會計 | 職員 | 護理、營養<br>師武術教練 | 技工友 | 合計  |
|----|----|----|----|-----|-------------|----|----|----------------|-----|-----|
| 人數 | 小計 | 1  | 4  | 103 | 2           | 1  | 6  | 3              | 3   | 118 |

表五 臺北市萬華區雙園國民小學體育教師與相關人員編制

| 體育授課<br>教師 | 專任體育老師<br>(含代理教師) | 兼任體育老師<br>(含代理教師) | 專長<br>體育教師 | 非專長<br>體育教師 |
|------------|-------------------|-------------------|------------|-------------|
| 人數         | 6                 | 0                 | 3          | 3           |

表六 臺北市萬華區雙園國民小學 106 學年度第 2 學期授課總表

| 週次  | 一年級        | 二年級   | 三年級 | 四年級       | 五年級       |              | 六年級      |            |
|-----|------------|-------|-----|-----------|-----------|--------------|----------|------------|
| 第一週 | 夾夾樂        | 桌球    | 足球  | 傳接<br>與投籃 | 桌球<br>對對碰 | 安全悠游         | 準備週      |            |
| 第二週 | 向下拍球       | 桌球    | 足球  | 傳接<br>與投籃 | 桌球<br>對對碰 | 安全悠游         | 球感<br>練習 | 準備週        |
| 第三週 | 向下拍球       | 桌球    | 足球  | 小組<br>對抗賽 | 桌球<br>對對碰 | 游泳池<br>須知    | 排球       | 救生知識       |
| 第四週 | 向下拍球       | 桌球    | 跳繩  | 傳接<br>躲避球 | 樂活<br>桌球館 | 安全衛生<br>知識   | 排球       | 安全衛生<br>知識 |
| 第五週 | 向下拍球       | 運動樂無窮 | 跳繩  | 傳接<br>躲避球 | 樂活<br>桌球館 | 蹬牆漂浮         | 排球       | 自由式<br>練習  |
| 第六週 | 綜合球類<br>遊戲 | 運動樂無窮 | 跳繩  | 桌球小天地     | 飛天白梭      | 浮板閉氣<br>打水   | 排球       | 自由式<br>練習  |
| 第七週 | 綜合球類<br>遊戲 | 運動樂無窮 | 游泳  | 游泳        | 飛天白梭      | 浮板換氣<br>打水複習 | 體操<br>跳箱 | 仰式教學       |

| 週次   | 一年級         | 二年級   | 三年級      | 四年級       | 五年級       |              | 六年級               |             |
|------|-------------|-------|----------|-----------|-----------|--------------|-------------------|-------------|
| 第八週  | 綜合球類<br>遊戲  | 運動樂無窮 | 游泳       | 游泳        | 飛天白梭      | 自由式<br>划手    | 體操<br>跳箱          | 仰式教學        |
| 第九週  | 綜合球類<br>遊戲  | 運動樂無窮 | 游泳       | 游泳        | 飛天白梭      | 單臂不換<br>氣自由式 | 體操<br>跳箱          | 仰式教學        |
| 第十週  | 綜合球類<br>遊戲  | 童玩樂無窮 | 游泳       | 游泳        | 後滾翻       | 悶氣划手         | 籃球                | 蛙式教學        |
| 第十一週 | 團體體適<br>能遊戲 | 童玩樂無窮 | 游泳       | 游泳        | 後滾翻       | 水中換氣<br>站立划手 | 籃球                | 蛙式教學        |
| 第十二週 | 團體體適<br>能遊戲 | 童玩樂無窮 | 游泳       | 游泳        | 滾翻分腿      | 單臂打水<br>換氣   | 籃球                | 蛙式練習        |
| 第十三週 | 游泳          | 游泳    | 跳繩       | 桌球小天地     | 滾翻分腿      | 單臂<br>自由式    | 籃球                | 期末測驗        |
| 第十四週 | 游泳          | 游泳    | 短距<br>離跑 | 一起<br>鈴來瘋 | 滾翻分腿      | 自由式<br>聯合動作  | 籃球                | 畢業-鐵<br>人兩項 |
| 第十五週 | 游泳          | 游泳    | 短距<br>離跑 | 一起<br>鈴來瘋 | 跑在<br>最前線 | 自由式的<br>聯合動作 | 籃球                | 畢業-鐵<br>人兩項 |
| 第十六週 | 游泳          | 游泳    | 籃球       | 一起<br>鈴來瘋 | 障礙跑       | 自由式的<br>聯合動作 | 體適能<br>檢測         | 畢業-鐵<br>人兩項 |
| 第十七週 | 游泳          | 游泳    | 籃球       | 棒棒相接      | 足壇風雲      | 自由式的<br>聯合動作 | 體適能<br>檢測         | 畢業-鐵<br>人兩項 |
| 第十八週 | 游泳          | 游泳    | 籃球       | 棒棒相接      | 前進自如      | 握球划手         | 班際籃<br>球、鐵<br>人二項 | 畢業活動        |
| 第十九週 | 健身操         | 踢球樂   | 期末<br>測驗 | 耐力小鐵<br>人 | 前進自如      | 划手板<br>划手    | 班際籃<br>球、鐵<br>人二項 | 畢業活動        |
| 第二十週 | 健身操         | 踢球樂   | 期末<br>測驗 | 沙坑小飛<br>人 | 傳球遊戲      | 使用夾腿<br>浮具游泳 | 畢業                | 畢業          |

表七 臺北市萬華區雙園國小各年級體育課授課重點

| 年 級 | 年級<br>特色課程                        | 學年競賽        | 徑賽高手    | 水中蛟龍                                                   | 備註                   |
|-----|-----------------------------------|-------------|---------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| 一   | ☆體能高手<br>-就是愛運動<br>-遊戲高手<br>-律動遊戲 | 向下拍球<br>滾大球 | 60M 短跑  | 1.水中拾物 2 次<br>2.站立韻律呼吸 10 次<br>3.水母飄 10 秒<br>4.水中漫步接力賽 | 以體<br>適能<br>活動<br>為主 |
| 二   | ☆靈動小子<br>-新式健身操                   | 向上拍球<br>呼拉圈 | 80M 短跑  | 1.蹬牆漂浮 3M<br>2.藉物打水 5M<br>3.水中賓果比賽                     |                      |
| 三   | ☆武林高手<br>-拳拳生風<br>-基本拳            | 跳 繩<br>足球小子 | 100M 短跑 | 1.藉物打水 15M<br>2.打水前進 10M<br>3.捷泳聯合動作 5M<br>4.水中拔河比賽    |                      |
| 四   | ☆民族舞蹈                             | 樂樂棒球        | 100M 短跑 | 1.藉物打水 25M                                             |                      |



|   |               |          |         |               |
|---|---------------|----------|---------|---------------|
|   | -土風舞          | 躲避球      |         | 2.捷泳聯合動作 15M  |
|   |               | 桌球比賽     |         | 3.水中有氧運動      |
| 五 | ☆壘球達人         | 樂樂棒球     | 60M 短跑  | 1.捷泳臂腿聯合動作與換氣 |
|   | -迷你網球         | 定點投籃     | 100M 短跑 | 2.捷泳 25M      |
|   | -籃球           | 迷你網球     | 200M 短跑 | 3.浮潛尋寶        |
|   | -樂樂棒球         |          |         |               |
| 六 | ☆田徑高手         | 籃球 3 對 3 | 60M 短跑  | 1.捷泳 25M      |
|   | -跳遠、跳         | 五人制足球    | 100M 短跑 | 2.仰泳 25M      |
|   | 高、短跑、迷        | 新式排球     | 200M 短跑 | 3.簡易救生        |
|   | 你馬 拉松、<br>小鐵人 |          |         | 4.水球活動        |

### (三) 學校體育社團

雙園國小除了落實學生基本學力深耕外，也極推動多元社團發展，提供學生探索自我機會。校內學生除樂於參與各類社團外，校內老師教師也都無私奉獻時間與心力指導學生。因此，校內社團蓬勃發展，操場上隨時可見學生運動的身影。

目前校內代表隊共有 6 個隊伍，校內指導老師 15 人，外聘兼職老師 5 位，共 241 位學生參與各類社團訓練，占全校學生比例 42.50%。其中體育性社團 19 隊，參與學生為全體社團總人數之 51.45%，游泳社團參與人數又占參與體育性社團人數之 21.77%，人數不可謂不多！

表八 臺北市萬華區雙園國小體育社團指導老師及人數表

| 編號 | 團隊名稱 | 指導老師    | 校內外  | 團隊人數 |
|----|------|---------|------|------|
| 1  | 游泳隊  | 黃巧君 辜昱晟 | 校內   | 27   |
| 2  | 射箭隊  | 李嘉慈 黃巧君 | 校外校內 | 12   |
| 3  | 角力社  | 張哲瑋     | 校外   | 14   |
| 4  | 田徑隊  | 邱育宣     | 校內   | 20   |
| 5  | 武術社  | 古文煒 郭姿伶 | 校內   | 33   |
| 6  | 金龍團  | 林煒騏 王惟俊 | 校內   | 18   |
| 總計 |      |         | 124  |      |

### (四) 學校體育硬體設施

雙園國小校地面積 29,178 平方公尺，學生(含幼兒園)平均每人可活動面積為 44.41 平方公尺，其中運動場地(含遊戲區)共計 15,000 平方公尺，操場跑道 6 道，全長共 200 公尺，綠地(含花園)共 3,000 平方公尺前，校內專科教室充在運動場館的使用上也不匱乏，因此本校學可使用之活動場地及空間可說是相當充裕。分析校體育硬體設計各領域可使用之教學空間如下：

表九 臺北市萬華區雙園國民小學室外場地一覽表

| 名 稱     | 數量 | 名 稱  | 數量 | 名 稱    | 數量 |
|---------|----|------|----|--------|----|
| 操場      | 1  | 四季泳池 | 1  | 籃球場    | 2  |
| 200m 跑道 | 1  | 排球場  | 1  | 網球場    | 1  |
| 羽球場     | 2  | 直排輪場 | 1  | 躲避球場   | 3  |
| 開心擊球牆   | 2  | 射箭場  | 1  | 大型遊樂設施 | 2  |

表十 臺北市萬華區雙園國民小學室內場地

| 名 稱  | 數量(間) | 名 稱    | 數量(間) |
|------|-------|--------|-------|
| 韻律教室 | 1     | 律動教室   | 1     |
| 武術教室 | 1     | 桌球教室   | 1     |
| 知動教室 | 1     | 體能教室   | 1     |
| 樂活教室 | 2     | 表演藝術教室 | 1     |
| 樂齡教室 | 1     | 體育器材室  | 1     |

## 雙園國小游泳教學 SWOT 分析

| 優勢 S (內)                                                                                                                              | S-O (強化)   | 機會 O (外)                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.屬於中小型學校，校務推動與聯繫較容易。<br>2.將游泳教學發展為學校特色。<br>3.溫水游泳池，定位於教學池，泳池深度適宜國小學生學習。<br>4.落實體育教師專任，促使體育教學正常化。                                     |            | 1.學生對於游泳有正向的態度。<br>2.家長樂於支援學校各項事務。<br>3.家長支持學校推動游泳教學。<br>4.臺北市積極推動游泳教學，使其相關業務之推動教育申請經費補助。<br>5.辦理泳訓班績效卓著，充分發揮泳池社教功能。             |
| S-T (迴避／減少)                                                                                                                           | S-W (截長補短) | W-O (修補／忽視)                                                                                                                      |
| 威脅 T (外)                                                                                                                              | O-T (權衡輕重) |                                                                                                                                  |
| 威脅 T (外)                                                                                                                              | W-T (弱化)   | 劣勢 W (內)                                                                                                                         |
| 1.隔代教養、低收入戶、新移民子女多，導致學生素質差異大。<br>2.單親比率高，社會複雜，失業率提高，家庭問題漸增，均造成學生學習困難。<br>3.家長社經背景較其他區域差異性大，經費支持學生學習有限。<br>4.因代課經費不足，無法有效支援所有班級進行分組教學。 |            | 1.溫水游泳池燃料成本耗費過高，編列經費不敷使用。<br>2.管理人較缺乏游泳池經營管理經驗。<br>3.部分教師尚未取得游泳教練證。<br>4.一至六年級均實施游泳課，導致排課時間有所限制。<br>5.學生學習起點行為落差大，是課程規劃與實施的最大考驗。 |

## 貳、學校本位體育課程說明

### 校本-游泳教學推動內涵

#### (一)啟動正向思考，問更好的問題

多問「How to do?」  
「What to do?」

#### (二)運用正向思考，做更好的抉擇

- 目標：  
雙園兒童畢業能通過鐵人認證。
- 方法：  
高年級每週2節泳課  
中低年級每學期6週泳課

落實游泳教學、形塑學校特色



健康 快樂 關懷 卓越 創新

愛與榜樣為核心，打造雙園活力好願景

### 一、設計理念與願景

願景是學校發展重要之標的方向，影響學校發展策略之研擬和重點工作之推動。雙園國小校以「健康、快樂、關懷、卓越、創新」為學校經營之五大願景(如願景圖所示)。期待經由全校親師生共同努力，以學校領導、行政管理、課程發展、教師教學學生學習、校園營造、資源統整、校園文化等面向之關注，培養孩子成為愛閱、樂運動、願分享、能合作的快樂兒童。

其中，在健康方面，特別重視學生身體健康和心理健康的發展。我們希望身體健康之促進以養成運動習慣和培養基本運動技能為策略，持續推動全校性慢跑活動，重視學生體適能之提升，融合健體領域之課程教學，兼顧課後體育性社團和運動型團隊之培訓。心理健康之推動以促進正向班級氛圍和提升自我情緒管理為策略，持續推動正向班級經營計畫，重視親職教育之推展，融合認識情緒之課程教學，兼顧自我情緒管理課程發展，兼顧孩子在身體健康和心理健康之促進。

因此雙園國小體育教學的目標在於在培養學生具備良好的體適能，而非塑造出競賽的勝利者去追求「贏」而已。讓所有受過良好體育薰陶的學生，不論其天分如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能，是身心健全且健康快樂的，它重視學生的自主學習和個別差異。透過教師良好的課程規劃，讓學生應該學習到：

- (一) 學習如何運動增進或維持體能和健康；
- (二) 學習如何提昇運動技能，充實自我，增加生活樂趣；
- (三) 學習有關人類或人體運動的知識，認識體育運動的內涵、本質、目的、功能和價值；
- (四) 學習在從事體育活動和運動競賽中，如何發展更有效率的社會互動互助行為和待人處事之道。

## 二、推動策略與作法

「健康、快樂、關懷、創新、卓越」是雙園國小的五大願景，我們以學生為學習的主體，營造安全快樂的學習環境，透過多樣化的教學活動及溫暖和諧的師生互動，建構教師教學卓越化；學童學習多元化的優質校園文化，開發學生的多元智慧；期能達成適性發展的教育理想，培養學生具備「十大基本能力」以適應未來生活。對於學生的信念及價值，我們相信：

### （一）設定願景，快樂領航

親師生共同打造學校願景，計畫性、階段性學習游泳課程，讓學生能多一種運動的選項，養成運動好習慣，培養雙園孩子成為一位愛閱讀、樂運動、願分享、能合作的快樂兒童。

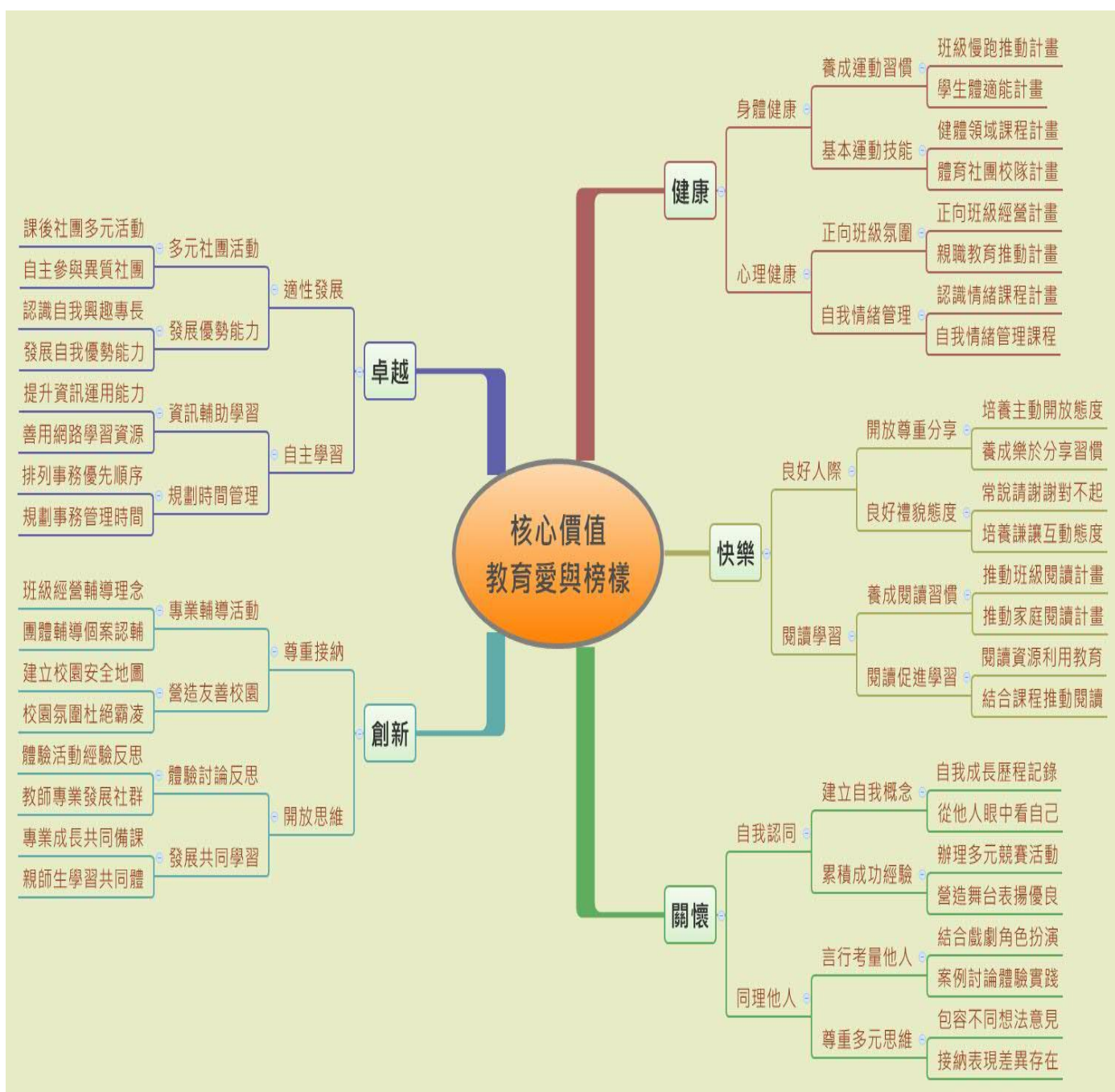
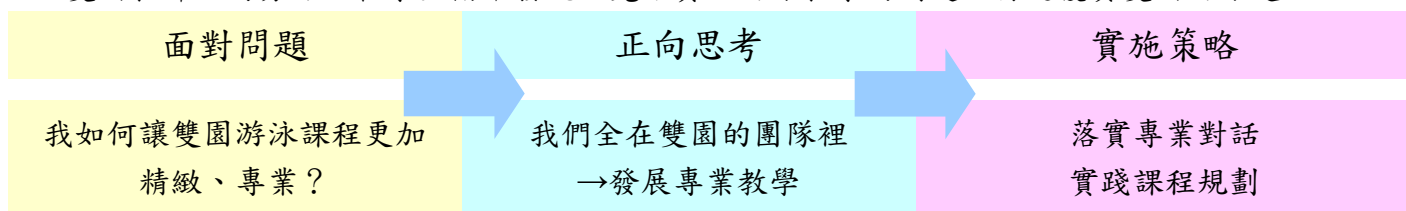


圖 3 雙園國小學校願景推動策略圖



## (二)專業對話、共同備課

讓雙園兒童人人會游泳，需要全校教師共同協助。透過校務會議、領域會議、學年會議，讓雙園教師一同努力，在學生協中發現並克服實施游泳教學的問題，打造優質雙園游泳趣。



健體領域教師進行教學專業對話



課程發展委員會審閱課程計畫

## 游泳教學推動架構

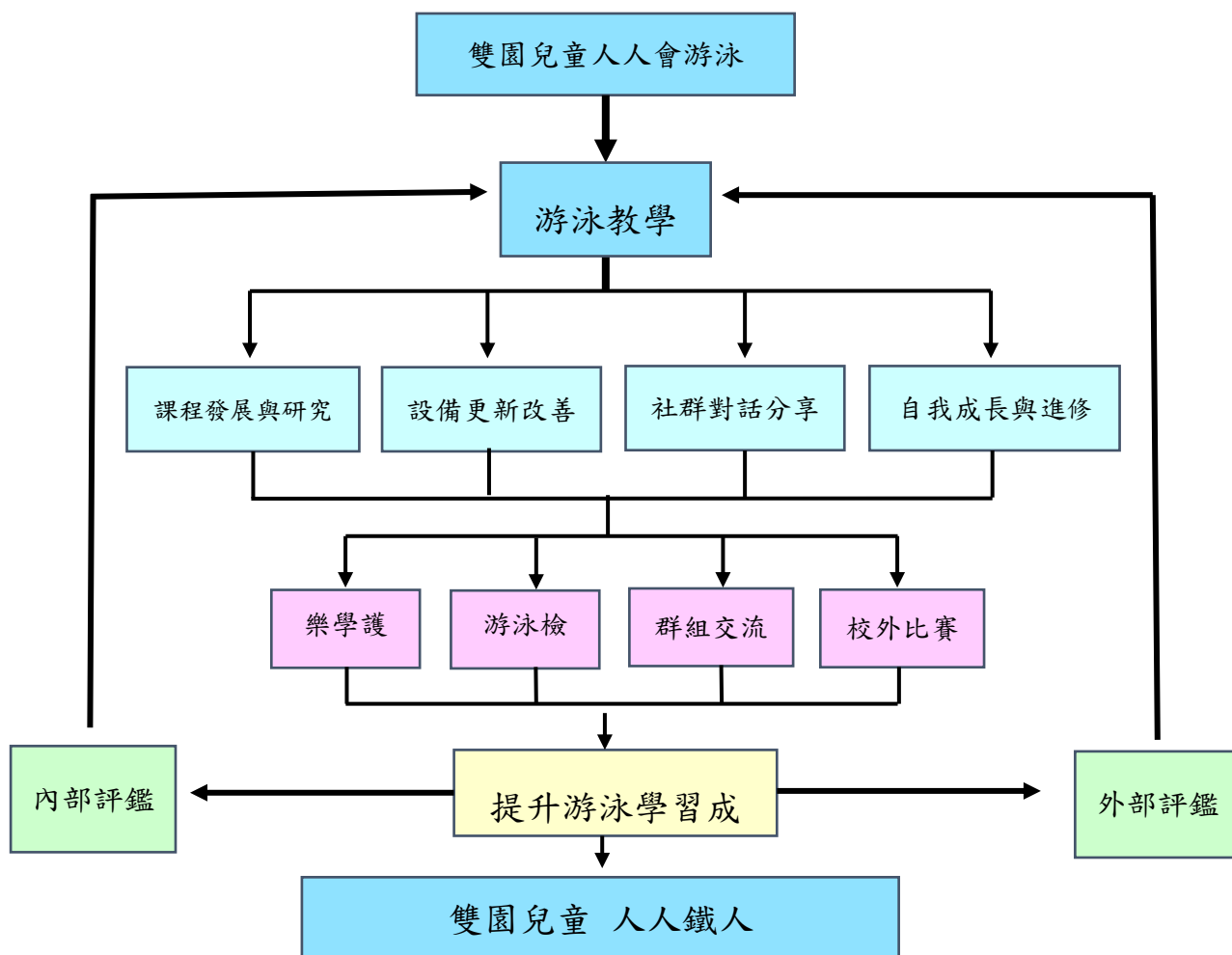


圖 4 游泳教學推動架構



### （三）教師全員參與 用心推動

雙園國小低年級黃老師表示：「個人方面除了提升自我的游泳技能學習，取得游泳教學證照外，也在每學期開學前，和具有游泳技能專長的同事，一起研究游泳教學的課程內容與教學技巧，並在學期中假日時間，再進行游泳技能的切磋與討論。」

雙園國小游泳任課教師專業證照

| 教師姓名 | 任教年級        | 專業證照               |
|------|-------------|--------------------|
| 蔡文欽  | 一年級         | C 級游泳教練            |
| 黃立昇  | 一年級         | C 級游泳教練            |
| 黃巧君  | 二年級         | C 級游泳教練            |
| 古文煒  | 三年級 六年級     | C 級游泳教練            |
| 王惟俊  | 三年級 四年級     | C 級游泳教練            |
| 邱育宣  | 一年級 四年級 五年級 | C 級游泳教練、體育署專任運動教練證 |

雙園國小游泳協同教練專業證照

| 教師姓名 | 任教年級                      | 專業證照                  |
|------|---------------------------|-----------------------|
| 高昭琳  | 一年級 二年級<br>三年級 六年級        | 中華民國紅十字會 B 級游泳教練      |
| 辜昱晟  | 二年級 三年級<br>四年級 五年級<br>六年級 | B 級游泳教練               |
| 黃麗玲  | 一年級 二年級<br>三年級 四年級<br>五年級 | 丙級游泳教練證               |
| 侯美昭  | 五年級 六年級                   | 中華民國游泳裁判教練協會乙(B)級游泳教練 |

## 游泳分段學習目標與特色

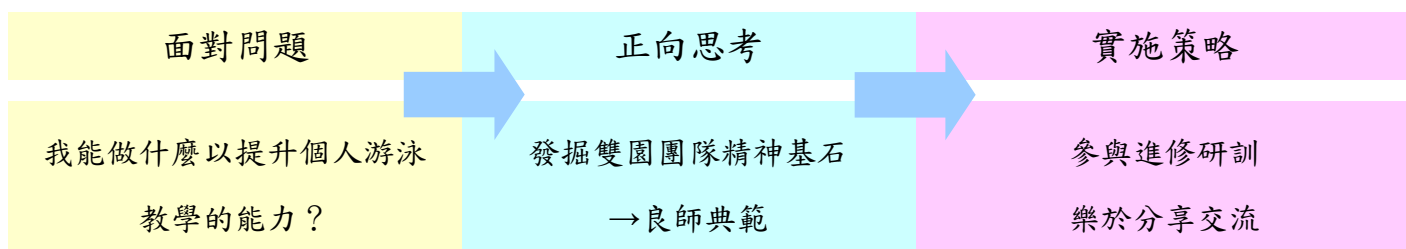
|      | 一年級                                                                                                                                                                                | 二年級 | 三年級                                  | 四年級 | 五年級                      | 六年級 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 分段學習 | 1.游泳準備與個人衛生。<br>2.游泳安全與注意事項。<br>3.水中遊戲與適應。                                                                                                                                         |     | 1.游泳暖身與健康。<br>2.游泳分式認識。<br>3.游泳初階學習。 |     | 1.游技訓練與提升。<br>2.游泳競賽與測驗。 |     |
| 共同特色 | 1.中、低年級學期中約以 6 週(12 節)的體育課規劃班級水上活動或競賽。<br>2.高年級規劃全年度實施游泳教學，希望雙園畢業生都學會游泳技能。<br>3.期末辦理一至六年級水上運動會，凝聚班級向心力，讓學生喜愛游泳。<br>4.期末辦理六年級畢業小鐵人活動，先進行游泳 150 公尺，接著慢跑 800 公尺，檢視游泳學習成效也留下難忘的小學生活回憶。 |     |                                      |     |                          |     |

## 執行人員與期程

| 實施理念                | 實施策略   | 責任督導         | 執行人員                                 | 執行項目                                                       |
|---------------------|--------|--------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 我們全在雙園的團隊裡→專業教學     | 1.專業對話 | 校長           | 學年教師<br>領域教師<br>教務主任<br>體育組長<br>家長代表 | 1.學年領域會議<br>2.校務會議<br>3.領域召集人會議<br>4.課程發展委員會會議<br>5.泳池督導會議 |
|                     | 2.課程規劃 | 教務主任         | 研究組長<br>教學組長<br>體育組長<br>教務主任         | 1.訂定學校特色課程<br>2.配合游泳課程需求排課<br>3.分析游泳課程評鑑結果<br>4.參與群組課程審閱   |
| 在現有資源下一起努力→有效教學     | 1.場地支援 | 總務主任<br>學務主任 | 總務主任<br>學務主任<br>家長志工<br>救生員          | 1.游泳池冷改溫工程<br>2.泳池安全衛生管理<br>3.體衛訪視、游泳池評鑑<br>4.泳池資源社區共享     |
|                     | 2.協同教學 | 健體領域召集人      | 領域教師<br>學年教師                         | 1.級科任協同教學<br>2.游泳任課教師協同教學                                  |
| 專注每一次的一個選擇→創意教學     | 1.特色課程 | 學年主任         | 學年教師<br>領域教師                         | 1.編擬游泳教學計畫<br>2.進行游泳教學活動<br>3.實施健體領域課程評鑑                   |
|                     | 2.游泳檢測 | 體育組長         | 學年教師<br>領域教師                         | 1.配合北市游泳檢測<br>2.研發雙園泳測指標                                   |
| 別說學生動力微不足道→活力班級     | 1.水上活動 | 體育組長         | 體育組長<br>班級師生<br>家長代表                 | 1.辦理班級游泳活動競賽<br>2.游泳安全防溺宣導<br>3.畢業「泳往直前」活動                 |
|                     | 2.合作學習 | 任課教師         | 班級師生                                 | 1.游泳分組學習活動<br>2.游泳小教練指導                                    |
| 發掘雙園團隊精神<br>基石→良師典範 | 1.進修研訓 | 健體領域召集人      | 全校老師                                 | 1.參與健體領域研習<br>2.取得游泳教學相關證照                                 |
|                     | 2.分享交流 | 教務主任<br>學務主任 | 全校老師                                 | 1.辦理游泳教學文康活動<br>2.辦理游泳教學經驗分享                               |

### 三、具體策略及作法

#### (一) 社群共同備課－教師進修交流



雙園國小辦理教師游泳文康活動與研習，切磋泳技。

#### (二) 課程紮根，全面推動

雙園國小游泳課自一年級開始進行每學期進行 12 節游泳課，一直到四年級，從熟悉水性開始，至高年級後，每週排定 2 節課為游泳課。畢業時並舉辦畢業小鐵人 2 項，讓每一位雙園的畢業生畢業後都具備學習的基本體能及完成 150 公尺游泳的能力，累積國小畢業在向上衝刺的能力。





### (三) 游泳能力分級

依據學生年級及對於水性的熟悉狀況，雙園國小體育團隊擬定了雙園國小游泳能力分級標準，讓老師能清楚掌握學生游泳能力現況及下一階段學目標，掌握，學生也能清楚的掌握自我學習狀況及來學習目標，每學年結束時並透過樂學護照認證獲得激勵與肯定。

#### 臺北市萬華區雙園國小游泳能力分級標準

107.05.09 修正

| 級數         | 分級標章                                                                                | 各級標準                                                                    | 達成階段   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| 第一級<br>海 馬 |    | 水中行走 10 公尺<br>水中閉氣 5 秒<br>水中認物                                          | 一年級    |
| 第二級<br>章 魚 |    | 水中閉氣 10 秒<br>韻律呼吸 10 次 (頭需沒入水中)<br>水中拾物 2 次                             | 二年級上學期 |
| 第三級<br>蝌 蚪 |    | 離地漂浮 10 秒<br>蹬牆漂浮後站立<br>韻律呼吸 20 次                                       | 二年級下學期 |
| 第四級<br>海 獺 |   | 離地漂浮前進 5 公尺<br>藉物漂浮 15 秒<br>藉物打水前進 10 公尺 (需換氣)                          | 三年級    |
| 第五級<br>企 鵝 |  | 藉物打水前進 15 公尺 (需換氣)<br>游泳前進 5 公尺                                         | 四年級    |
| 第六級<br>海 豹 |  | 游泳前進 15 公尺 (需換氣 3 次以上)                                                  | 五年級    |
| 第七級<br>鯊 魚 |  | 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)<br>水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次<br>仰漂 30 秒                | 六年級上學期 |
| 第八級<br>海 豚 |  | 蝶式、仰式、蛙式、捷式 (任選 2 式) 各 25 公尺 或 蝶式、仰式、蛙式、捷式任選一式完成 50 公尺 (含轉身)<br>仰漂 60 秒 | 六年級下學期 |
| 第九級<br>鯨 魚 |  | 蝶式、仰式、蛙式、捷式 (任選 3 式) 各 25 公尺 (含轉身)<br>仰漂 120 秒                          | 自我挑戰 1 |
| 第十級<br>劍 魚 |  | 蝶式、仰式、蛙式、捷式各 25 公尺 (共 100 公尺) 或 持續游泳 100 公尺                             | 自我挑戰 2 |



#### (四) 樂學護照：學生學習自我管理

學生是學習的主角，透過樂學護照讓學生清楚掌握自己的學習近況。



# 雙園樂學護照證書

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

恭喜你通過 ☐ 基礎級 ☐ 進階級 樂學護照認證。  
希望你持續努力，成為健康、快樂、關懷、創新、卓越的雙園學子！  
認證內涵如下：

| 一、經典語文                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 經典語文                                                                                             | 上學期                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 弟子規(一) <input type="checkbox"/> 唐詩五絕 <input type="checkbox"/> 唐詩五律 <input type="checkbox"/> 論語(上)                            | (基礎級)     |
|                                                                                                  |                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 詩選(上) <input type="checkbox"/> 詞選(上)                                                                                         | (進階級)     |
|                                                                                                  | 下學期                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 弟子規(二) <input type="checkbox"/> 唐詩七絕 <input type="checkbox"/> 唐詩七律 <input type="checkbox"/> 論語(下)                            | (基礎級)     |
|                                                                                                  |                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 詩選(下) <input type="checkbox"/> 詞選(下)                                                                                         | (進階級)     |
| 二、經典閱讀                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |           |
| 經典閱讀                                                                                             | <input type="checkbox"/> 閱讀 20 本好書(低年級)                                                                                |                                                                                                                                                       | (級任老師認證處) |
|                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 書香小學士 <input type="checkbox"/> 書香小碩士 <input type="checkbox"/> 書香小博士                           |                                                                                                                                                       | (教務處認證處)  |
| 三、游泳體能                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |           |
| 游泳體能                                                                                             | 臺北市雙園國小游泳能力分級標準檢定第( )級通過<br>(一年級：第 1 級；二年級：第 2-3 級；三年級：第 4 級；四年級：第 5 級；<br>五年級：第 6 級；六年級：第 7-8 級；自我挑戰區：第 9-10 級)       |                                                                                                                                                       | (授課教師認證處) |
| 四、品格實踐                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |           |
| 品格實踐                                                                                             | <input type="checkbox"/> 班級幹部 _____ <input type="checkbox"/> 學校服務 _____                                                |                                                                                                                                                       | (級任老師認證處) |
|                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 班級服務 _____ <input type="checkbox"/> 品德小天使 _____                                               |                                                                                                                                                       |           |
| <input type="checkbox"/> 孝親/禮儀楷模 <input type="checkbox"/> 模範生 <input type="checkbox"/> 其他: _____ |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |           |
| 五、運動及藝文專長                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |           |
| 運動專長                                                                                             | <input type="checkbox"/> 健身操 <input type="checkbox"/> 球類基本能力 <input type="checkbox"/> 桌球 <input type="checkbox"/> 躲避球  |                                                                                                                                                       | (授課教師認證處) |
|                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 田徑 <input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 樂樂棒球 <input type="checkbox"/> 其他: ( ) |                                                                                                                                                       |           |
| 藝文專長                                                                                             | 美勞                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 小小美術家 <input type="checkbox"/> 其他: ( )                                                                                       | (授課教師認證處) |
|                                                                                                  | 音樂                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 合唱 <input type="checkbox"/> 直笛 <input type="checkbox"/> 弦樂 <input type="checkbox"/> 表演藝術<br><input type="checkbox"/> 其他: ( ) |           |

臺北市萬華區 校長  
雙園國民小學





# 雙園樂學護照證書

五年 4 班 7 號 姓名 王 廷方

恭喜你通過 ☐ 基礎級 ☒ 進階級樂學護照認證。  
希望你持續努力，成為健康、快樂、關懷、創新、卓越的雙園學子！  
認證內涵如下：

| 一、經典語文  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 經典語文    | 上學期                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 弟子規(一) <input type="checkbox"/> 唐詩五絕 <input type="checkbox"/> 唐詩五律 <input type="checkbox"/> 論語(上) | (基礎級)           |
|         |                                                                                                                                                                                               | <input checked="" type="checkbox"/> 詩選(上) <input type="checkbox"/> 詞選(上)                                                   | (進階級) 許秀鳳       |
|         | 下學期                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 弟子規(二) <input type="checkbox"/> 唐詩七絕 <input type="checkbox"/> 唐詩七律 <input type="checkbox"/> 論語(下) | (基礎級)           |
|         |                                                                                                                                                                                               | <input checked="" type="checkbox"/> 詩選(下) <input type="checkbox"/> 詞選(下)                                                   | (進階級) 許秀鳳       |
| 二、經典閱讀  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                 |
| 經典閱讀    | <input type="checkbox"/> 閱讀 20 本好書(低年級)                                                                                                                                                       |                                                                                                                            | (級任老師認證處) 許秀鳳   |
|         | <input checked="" type="checkbox"/> 書香小學士 <input type="checkbox"/> 書香小碩士 <input type="checkbox"/> 書香小博士                                                                                       |                                                                                                                            | (教務處認證處) 教務處認證章 |
| 三、游泳體能  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                 |
| 游泳體能    | 臺北市雙園國小游泳能力分級標準檢定第( 9 )級通過<br>(一年級：第 1 級；二年級：第 2-3 級；三年級：第 4 級；四年級：第 5 級；<br>五年級：第 6 級；六年級：第 7-8 級；自我挑戰區：第 9-10 級)                                                                            |                                                                                                                            | (授課教師認證處) 周雅玲   |
| 四、品格實踐  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                 |
| 品格實踐    | <input checked="" type="checkbox"/> 班級幹部 玉山班長、體育課長 <input type="checkbox"/> 學校服務                                                                                                              |                                                                                                                            | (級任老師認證處)       |
|         | <input type="checkbox"/> 班級服務 <input type="checkbox"/> 品格小天使<br><input type="checkbox"/> 孝親/禮儀楷模 <input checked="" type="checkbox"/> 模範生 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：①音樂小老師 ②電腦小幫手 |                                                                                                                            | 許秀鳳             |
| 五、社團與專長 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                 |
| 運動專長    | <input type="checkbox"/> 健身操 <input checked="" type="checkbox"/> 球類基本能力 <input type="checkbox"/> 桌球 <input checked="" type="checkbox"/> 躲避球                                                   |                                                                                                                            | (授課教師認證處)       |
|         | <input checked="" type="checkbox"/> 田徑 800m <input type="checkbox"/> 籃球 <input checked="" type="checkbox"/> 樂樂棒球 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：( 游泳 )                                |                                                                                                                            | 周雅玲             |
| 藝文專長    | 美勞 <input checked="" type="checkbox"/> 小小美術家 <input type="checkbox"/> 其他：( )                                                                                                                  |                                                                                                                            | (授課教師認證處) 楊惠蘭   |
|         | 音樂 <input type="checkbox"/> 合唱 <input checked="" type="checkbox"/> 直笛 <input type="checkbox"/> 弦樂 <input type="checkbox"/> 表演藝術<br><input type="checkbox"/> 其他：( )                            |                                                                                                                            | 謝宛婷             |

臺北市萬華區  
雙園國民小學 校長

林松金



## （五）協同教學落實游泳教學

為提升學生學習成效，及學生游泳技能起始能力不同，教師採取協同教學方式，進行能力分組教學，積極提升學生游泳技能。

學習差異



能力分組



策略教學



雙園兒童健康悠遊快樂多

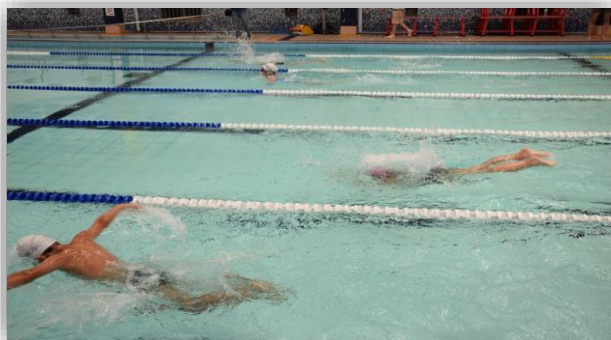
## （六）水運會，學生泳技展演最佳舞台



三年級水中賓果



四年級同舟共濟



個人競賽-蝶泳競技



高年級游泳大隊接力



## (七) 雙園畢業生，人人小鐵人

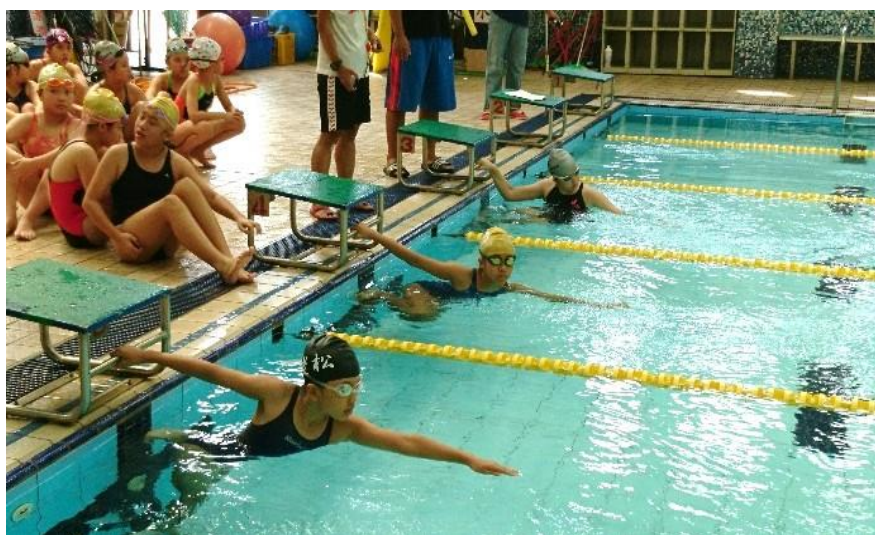
雙園國小畢業的學生專長之一是能夠以捷式(自由式)完成 25 公尺的泳距，且自 104 學年度開始，學生都能完成 1500 公尺(1200 公尺跑步，300 公尺游泳)的小鐵人兩項，學校並頒發獎牌肯定，讓學生國小體育學習滿分出發。





## (八) 觀摩與學習-群組游泳交流活動，切磋共長

萬華區 11 所小學並非所所學校都有游泳池，本著資源共享原則，讓萬華區每位學生都能學習泳技，本校游泳池除與鄰近學校共享外，並定期舉辦萬華區群組游泳交流友誼賽，彼此激勵泳力，讓所有學生都能愛水、親水，並享受身處海洋國家所帶來的樂趣。





## (九) 泳隊拔尖，泳力提升

雙園國小游泳池 2004 年由露天改建為溫水游泳池後，正式成立游泳隊，2011 年擴大學生選材，由老師推薦班游泳課程表現優異學生或經由考試入對學生，發掘有潛力之學生參加游泳隊，目前泳隊學生共有 27 名，使用每天早上 06:50~08:30 進行練習，讓游泳專長學生潛能得以充分發揮。



## （十）校內外競賽，自信展能

表演與比賽是檢視平常練習成果最好的方式，學生透過校內水上運動會的參與，對外參加青年盃、中正盃、北區分齡錦標賽、分區運動會(游泳)等比賽，增進比賽經驗與自信，期待在游泳運動能走得更遠，綻放出更多自信。



## （十一）推動游泳教學之成效分析

- 1.學校外部評鑑，成績優異，展現學校特色。
- 2.學校內部提升，凝聚共識，積極變革創新。
- 3.學生游泳檢測，成效卓越，肯定教師教學。
- 4.家長充份支持，熱心協助，肯定學校團隊。
- 5.教師全員參與，用心推動，成就活力校園。



辦理游泳教學成果發表會



課程規劃接受外部評鑑

## （十二）學校內部評鑑 凝聚共識

- 1.成立游泳隊培育游泳選手。
- 2.雙園泳訓班教學成效良好，深受肯定。
- 3.實施一到六年級游泳檢測(樂學護照)，為學生游泳能力奠基。



## 四、成果展現

### (一) 游泳檢測-百分百通過

游泳六年級自由25公尺游泳檢測，104學年度、105學年度通過率100%，以目前游泳課進行狀況，預估106學年度通過率100%，可見本校游泳教學成效卓著。

| 年度(學年度) | 104 年度 | 105 年度 | 106 年度   |
|---------|--------|--------|----------|
| 檢測人數    | 95     | 70     | 81       |
| 通過人數    | 95     | 70     | 81(預估)   |
| 檢測通過率   | 100%   | 100%   | 100%(預估) |

### (二) 傑出校友-雙園之光-顏脩樺

- 輕艇國手顏脩樺自本校畢業後，便投入輕艇運動，在運動場上屢有所獲，為臺北市征戰各地，為市及為國爭光，是雙園國小游泳教育上最大的肯定。
- 比賽成績如下：
- 106 年全國運動會女子組輕艇競速 500 公尺四人愛斯基摩艇(K-4/500M)金牌
- 104 學年全國中等學校輕艇錦標賽女子第一名
- 104 學年全國輕艇競速錦標賽女子第一名
- 104 年全國運動會-競速臺北市女子第一名
- 104 第 10 屆亞洲青少年輕艇競速錦標賽 K1 500m 第四名 K1 200m 第三名
- 103 年全國中等學校輕艇錦標賽女子第一名
- 103 年全國輕艇競速錦標賽女子第一名
- 103 年全民運動會-輕艇水球台北市第一名
- 102 年全國中等學校輕艇錦標賽女子第一名



### （三）學生多元社團與學區國中社團妥適銜接

雙園兒童升學後的社團銜接課題，在射箭和武術教練方面獲得專任教練「跨校指導」資源（雙園國小武術教練跨校到萬華國中指導，雙園國中射箭教練則跨校到雙園國小指導），其他社團也透過資源整合或分享逐年和學區國中合作成功銜接。

| 國中   | 游泳 | 武術 | 射箭 | 田徑 | 角力 | 羽球 | 熱舞 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| 萬華國中 | ■  | ■  |    |    | ■  |    | ■  |
| 龍山國中 | ■  |    |    | ■  |    | ■  |    |
| 雙園國中 |    |    | ■  |    |    |    |    |
| 南門國中 | ■  |    |    |    |    |    |    |

### （四）暑期泳訓，嘉惠社區

每年暑假舉辦暑期泳訓班，使用泳池空檔時間提供無泳池學校學生及社區里民游泳學習機會，提升社區里民游泳能力，每年度人數皆超過 1700 人次參與，為臺北市泳力提升貢獻不少。

| 年 度 | 104  | 105  | 106  |
|-----|------|------|------|
| 人 次 | 1921 | 1957 | 1786 |



(五) 提升學習效果

運動讓人心情愉悅、精神集中、穩定情緒，讓學習更有成效。  
在推動校本-游泳課程的同時，學校學力檢測成果也穩定提升，國語、數學領域從低於北市均值，到目前優於臺北市平均值，與本校對於體育活動的大力推廣，存在極大相關。

|      | 國語    | 數學    |
|------|-------|-------|
| 臺北市  | 68.44 | 68.02 |
| 萬華區  | 66.29 | 65.02 |
| 雙園國小 | 69.63 | 72.42 |



## 五、綜合效益與反思

### （一）繼續強化游泳學習特色，提升學生學習效果。

運動讓人心情愉悅、精神集中，更能穩定情緒。零時體育研究效果證明，學生在正式課程前先運動，能協助情緒穩定，學習效果也提升也更好；透過運動孩子的專注力增強了，自信心與自尊心也跟著提升。

因此在建立學生養成終身運動習慣外，我們持續強化雙園游泳特色課程，讓學生優游於游泳技能的學習與精進，讓我們的學生四肢發達、頭腦更好，奠定終身學習良好關鍵。在推展運動的同時，本校 106 年度學力檢測也同時提升，國語、數學領域從低於臺北市平均值，到目前的優於臺北市均值，與本校對於體育運動大力推廣可說有極大的相關。

### （二）傾聽親師生需求，提升硬體設備，支持游泳教學的進行

本校游泳池於 2004 年改善為四季溫水泳池，迄今已有 14 年，泳池設備較為老舊，運作效能漸漸無法符應氣候之變化，另外傾聽校內親師生的意見後，學要積極爭取改善預算，希望改善游泳池現有設施，讓泳池使用者能有一個更舒適的使用環境，建立學生終身好泳的習慣。

### （三）提升學生游泳學習成效，全校教師一起來

臺灣是個被海洋環繞的海洋國家，國民應具備充分認知海洋、善用海洋的能力。雙園游泳教學目標是雙園國小親師生人人都能樂悠游，不僅限於學生能學會游泳、體育老師游泳，也期望所有的家長、老師都能共同來參與游泳活動，讓所有人一起從事水上運動，實現海洋教育目標，讓雙園的親師生能以雙園為立足點，並有能力分享珍惜全球海洋所賦予人類的寶貴資源。



### （四）持續進修研訓，昇華教學知能與技能

好還要更好，要持續提昇游泳教學品質及績效，關鍵在人，教師教學教得好，學生學習有效果。在游泳教學方面，雙園國小除持續落實游泳分組與協同教學外，並透過群組共同備課以及進修，讓老師在教材教法上更活潑、更多元，提升學生對於游泳學習的興趣，提升體育教學成效，讓學生更各於親近水、喜愛水、知道水的特性，進而樂於從事各種水上活動。

### （五）促進社區交流，共享社區資源

「學校社區化，社區學校化」，學校是學生學習的園地，亦是社區居民學習活動的場所。所以希望游泳是雙園國小校本特色課程外，並希望游泳也成為學區里民共同的特色。

### （六）推動游泳教學，培育未來國家選手

拔尖托底，適性揚才，在提升每一學雙園學童的泳力的同時，我們也希望能夠為國家舉才，讓雙園的學生能躍上國家、國際大舞台，為國增光。