



# 學校運動站介紹

台北市西湖國小

執行成果報告表

## 執行成果報告表

### 一、學校基本資料

1. 民國六十七年創校。
2. 位置：金面山下，鄰近內湖科學園區、德明技術學院與西湖市場。
3. 目前班級數：普通班29班、資優班2班、資源班1班、雙語班 1班、幼稚園2班、共計35班。
4. 教職員工84人、學生總人數645人。
5. 學校沒有肢障生可使用的室內、室外運動場地。



圖1：整理環境，彩繪教室



圖1 圖2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7 圖8



圖9 圖10 圖11 圖12

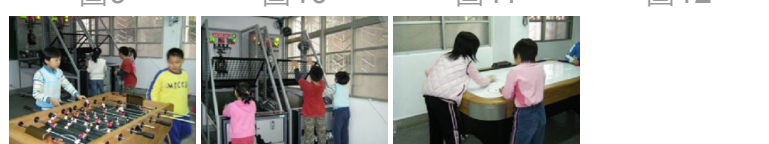


圖13 圖14 圖15

### 二、樂活運動站實施計劃

設置目標	「沒有不愛運動的學生」是西湖國小教師對自己的期許，讓學生愛上運動是這次計畫的核心。因此，藉由「泡泡龍律動樂活計畫」從學生基本能力、品德教育、深耕閱讀、球類運動、體適能等面向做起，深入體育教學的課程內容、教學實施，點燃學生對運動的熱情，增進教師課堂教學的能力。
設置地點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞蹈教室：有氧舞蹈、健身操、創作舞、瑜珈，以及體操運動、體適能活動等。</li> <li>2. 桌球教室：桌球練習室。</li> <li>3. 西湖泡泡龍樂活教室。</li> </ol>
購置設施	<p>情境布置成一個讓學生願意主動參與運動的場所。設施規劃：以「安全、好玩、有吸引力、有教育意義」為原則。器材有：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體操墊、田徑跳高墊、安全跳箱、平衡木、抗壓彈力球。</li> <li>2. 桌球台、桌球發球機、擋球網架、圍布架。</li> <li>3. 投籃機、手足球機、冰棍球機、Wii。</li> </ol>
營運管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正課時間：由任課老師負責。</li> <li>2. 團隊或社團使用：由指導老師負責。</li> <li>3. 泡泡龍教室由教學資源中心與小尖兵志工負責。</li> <li>4. 假日時段：由借用者負責。</li> </ol>

場地 使用 分配的 均 衡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞蹈教室： 平均每週每個班級皆有1次使用機會，課後以課後活動班與社團為主要使用者。</li> <li>2. 桌球室： 平均每週每個班級皆有1次使用機會，課後以課後活動班與社團為主要使用者。</li> <li>3. 泡泡龍樂活教室： 以肢障學生、特殊生為主要課內使用者，下課時間主要為鼓勵西湖酷幣兌換獎勵學生用。</li> </ol>
---------------------------	--

### 三、預期效益

舞蹈 教室	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校原已有體操設備，因樂活計畫經費的補助增添軟墊，可擴充體操課的練習空間與設備。</li> </ol>
桌球 教室	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本桌球室設有桌球桌、發球機、集球網、圍布架。</li> <li>2. 經由發球機訓練學生的持拍擊球的速度變化及步法的移動，有較多的刺激及變化。</li> </ol>
泡泡 龍教 室	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合本校虛擬貨幣獎勵機制，兌換西湖酷幣100點，可以進入泡泡龍教室使用30分鐘，鼓勵學生學習的動力。</li> <li>2. 與資源班課程結合，帶領身體活動能力較為弱勢學生親自體驗，提高運動機會與時間。</li> </ol>

### 四、虛擬貨幣與西湖泡泡龍教室

線 上 虛 擬 貨 幣	<p>95年12月，西湖酷幣正式在本校登場，我們設計猶如信用卡紅利般的線上虛擬貨幣獎勵機制。根據Victor Vroom期望理論所提出的三點條件：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 努力與績效的關係：個體認為付出一定量的努力之後，能達到績效的機率。</li> <li>2. 績效與獎勵的關係：個體對於績效達到一定水準時，會獲得預期結果的相信程度。</li> <li>3. 獎勵：自工作中所獲得的潛在結果或報酬，在個體心目中所認為的重要性。</li> </ol> <p>西湖酷幣以期望理論為本校鼓勵制度的基礎，設定學生可藉由努力所達成的好表現累積酷幣值。而酷幣點數的取得方式有西湖園地線上投稿、小小讀書人閱讀認證、電子卡片投稿、線上有獎徵答、線上競賽等，實施兩年多來，學生在閱讀及寫作方面累積了可觀的數量，酷幣排行榜上最高酷幣值也高達五千多點，相當於寫了220篇獲得導師批閱滿分的作文。</p>
設 計 吸 引 學 生 的 兌 換 獎 項	<p>我們在設計學生兌換獎項的吸引力上，每學期都祭出不同的特別獎項，比如陶笛阿志的簽名CD、麥當勞特別全餐、美麗華電影票等。這些特別獎項固然吸引學生，但是常設性的固定獎項的兌換卻遇到了瓶頸，最高目標8000點的腳踏車，以及CD唱片、隨身碟、圖書禮卷、披薩、筆記本、資料夾、立可帶、鮮奶、自動鉛筆等，學生捨不得兌換，留著想要兌換大獎。</p> <p>我們希望常設性的固定獎項是學生一直想兌換的獎勵，又是能吸引學生的，因此在97年初看到報紙所報導的樂活教室時，我們就開始有了投籃機獎項的想法，可惜苦無經費可以協助建置。</p>
教 育 部 樂 活 補 助 學 校 站	<p>直至「教育部補助學校設置樂活運動站實施要點」計畫適時的出現，我們便將原本的線上虛擬貨幣機制與吸引身體活動能力較為弱勢的學生加入運動行列兩案合併，以落實本校「健康、主動、尊重、宏觀」之願景，發揮學校本位之創意，建構對學生高吸引力之多元運動設施，結合本校特有之鼓勵制度—西湖酷幣，融入本校品德教育、資訊教育、深耕閱讀等課程目標，發展適性體能活動，提升學生體適能能力。</p> <p>現在使用西湖酷幣100點可以兌換泡泡龍入場券，使用時間固定在每周五晨光時間8：00-8：30，一開始兌換，學生欣喜若狂，幾乎每場都有10位中年級以上學生兌換，行政人員也輪流排班陪這些兌換的學生運</p>

動，看到學生高興的神情，也很慶幸本校能申請到這份來自教育部的支持。

泡泡龍教室裡的投籃機	<p>與同伴在戶外進行的籃球運動是最好的進行方式，但是對於肢障生及特殊學生而言，打籃球對他們來說，是有困難的。本校資源班教師及肢障生導師利用每週一次樂活教室課程，到樂活教室設置的投籃機練習籃球，彌補戶外運動的不足，學生經過一次次的研究與練習，希望在一分鐘內達到比前一次更好的分數，不常有同伴一起打球的學生們，在投籃機世界裡獲得了小小滿足。</p> <p>每週獎勵表現優良班級的制度實施後，學校的整潔工作推行得比以前輕鬆多了，學生的話題逐漸變成「下一週我們還能不能去打球？」投籃機讓原本不喜歡運動的學生，從電子IC板上的數字跳動，增強了運動的意願。還有部分課業表現不佳的學生，這時在投籃機前卻成了同學們驚呼稱羨的對象，這經驗有助於學生重新建立自尊自信，積極的面對挑戰。</p>
泡泡龍教室裡的Wii	<p>熱門的任天堂遊戲機Wii設計可偵測立體移動的3D動態感應無線藍芽遙控，結合運動遊戲軟體，讓原本只能坐著動動手指與手腕的遊戲，提升至全身動作的運動方式。兒童遊戲及休閒娛樂本是運動的方式之一，而Wii就提供了兼具遊戲、休閒、運動、競技等多元功能，學生的運動量提升，它的功勞不容小覷。</p> <p>本校計劃每週一堂，再加上特殊生人數或班級人數從6-30人不等，依輪流使用所有設備的原則，目前實施情形尚無運動過度的現象產生；為避免熱身不足造成的運動傷害，我們請隨同指導的老師加以教學，希望學生都能養成習慣。</p> <p>從幼稚園到六年級的學生們，其實對某些運動的知識或規則認識有限，透過Wii，學生從一起參與運動的同伴處慢慢的了解球類運動，對於比賽的進行，也有了不少的認識。</p> <p>我們除了Sports軟體外，也添購Wii Fit，它藉由壓力偵測器，可以即時偵測出學生站在平衡板上做出的動作。Wii Fit的彎腰、伸展、平衡、扭腰、居膝、踏步等運動方式，提供了學生定點柔軟熱身。</p> <p>而它提供的體重測量功能，較少高年級學生去使用它，我們研判應該是自尊心的問題，如果樂活教室運動實施成效不錯，或許我們可以考量開設體重減重班，至於如何保住學生的顏面與保護學生免被標籤化的問題，是老師們需要精心思量的地方。</p>
結論	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 如果能藉由西湖泡泡龍律動樂活運動站計畫，做到建立以學校為本位的學生體適能基本能力，增加學生的運動時間，改變學生的運動態度，增加學生的運動人數，提升學生整體的體適能；並能加強本校肢障生、資源特教班學生喜愛運動的意願，養成規律運動的習慣，那是多麼美麗的運動新世界！希望這個計劃能為運動人口播下一顆小小的種苗，期待它日可以開花結果。</li></ol>