

翻轉體育課 讓你頭好壯壯 運動「智」上 全新第4季【就是愛運動】

節目來賓推薦



諮商心理師 邱永林醫師

根據世界衛生組織的統計，憂鬱症是本世紀三大疾病之一，而且憂鬱症經常好發在十幾歲的兒童跟青少年時期。所以各位家長各位小朋友，如果你們覺得最近的心情有點鬱卒，除了盡快尋求專業的協助之外，運動也是可以讓你盡快擺脫憂鬱情緒的好方法哦！



兒童大腦專家 王宏哲老師

現在的運動跟你想的很不一樣，運動可以增強孩子的數學邏輯力，另外，專注力運動和一些創意的運動還可以改善他的學習行為，還有學校裡的團隊運動可以改善孩子的人際智能。



小兒感染科 黃璫寧醫師

在臺灣不管是家長或是老師都希望他們的孩子能夠讀書讀得好或是考試考得好，但你知道嗎？讀書雖然有許多方法，但能夠讓你讀書更有效率的並不是補習、也不是做更多的題目、更不是熬夜唸書而是規律的運動，研究告訴你們運動可以讓你大腦活絡而且讓你的記憶力能夠提升。

各集學校簡介及節目介紹(含推薦受訪人聯絡方式)

集數	項目	節目介紹
	聯絡人	
第一集	<p>跑步</p> <p>宜蘭線 二城國小</p> <p>黃校長 0922-800-238</p>	<p>與宜蘭二城國小跑進社區享受親子樂趣</p> <p>你多久沒跟阿公、阿嬤一起運動了呢？你有跟阿公、阿嬤一起路跑的經驗嗎？來到宜蘭縣頭城鎮的二城國民小學，除了能飽覽周遭的田園好風光，最讓人驚奇的莫過於二城國小四周的彩繪圍牆，目前已經成為二城國小的一大亮點。</p> <p>二城國小是一所位於宜蘭頭城鎮市區南郊的偏鄉小學，學校以古早童玩當元素，設計系列闖關遊戲，邀請親子共舞、玩踩高蹺、彈珠台讓新生玩得不亦樂乎。藉由這樣多元學習的氛圍，發揚學校的辦學理念，以無私的愛關懷每一個孩子，期望他們健康平安快樂的成長。</p>
第二集	<p>籃球</p> <p>台南市 民德國中</p> <p>許主任 0939-600-627</p>	<p>與民德國中來場熱血的創意籃球賽</p> <p>相信大家都有經驗，由於生理及心理或課業上的許多因素，在青春期，也就是中學時期，往往就是造成青春期少女，與體育課及良好運動習慣絕緣的關鍵時期，不過在台南市北區的民德國中，由許智翔老師設計規劃的創意體育教學法，卻在這個時期，不只大大的增進了女同學對運動的熱情，也藉由兩性良好平衡的創意球類運動，將班級中青春期少男少女之間的隔閡打破，讓班級的感情相當融洽。</p> <p>座落台南市北區的民德國中，特別重視體育課!其中『愛上運動』教案獲得 100 年度教育部教學卓越獎的許智翔老師來設計校內創意體育教學法，至今已推廣至各個班級的體育課。其中改變最大的就是將籃球、橄欖球等各項激烈的球類競賽，改成適合所有同學，男女生都能共同參與的創意玩法，大大增加了同學對球類運動的接受度，甚至有許多班級還因此增進了彼此的凝聚力。</p>
第三集	<p>橄欖球</p> <p>桃園市 草漯國中</p> <p>周組長 0927-112-577</p>	<p>跟著桃園草漯國中在橄欖球場上衝鋒陷陣</p> <p>起源於英國的英式橄欖球，雖然沒有美式橄欖球的狂暴激情，但對未做好準備的人來說，仍然是一項相當危險的運動，更不用說青少年時期男女的體能差距即將拉開，女生幾乎是不可能和男同學一同參與這項運動的，但在桃園的草漯國中，由球隊教練引進了一種帶式橄欖球，用抽掉對手腰間黏著的兩條帶子，替代掉原先的激烈衝撞，這樣的改變使得女生也能輕易地加入球隊練習，並發揮出女生所具有優勢，如更敏捷的速度與身軀較為嬌小不易被抓到等等。</p>

<p>第四集</p>	<p>遊戲</p> <p>臺北市 昶心國小 范老師 0913-786-031</p>	<p>和台北昶心實驗小學一起用遊戲玩運動</p> <p>從小在都市長大的孩子，儘管在教育資源佔了較大的優勢，物質上容易獲得滿足，但在情感上總是容易蒙上一層灰，無止盡的晨考、周考、隨堂考讓孩子精神緊繃，焚膏繼晷的補習生活更帶來巨大的課業、升學壓力，在生活空間上，不管是住家、學校甚至補習班，無一不是人擠人的正方體空間，對孩子的創意和思想在無形中被空間給禁錮，繼而影響到對運動的熱情，漸漸地放棄在都市叢林中選擇安靜而不活動。</p> <p>昶心實驗小學是一所迷你小學，師生加起來才 26 人，教學方面，尊重個別差異，老師沒有偏見地接納任何孩子，讓孩子可以照著自己的速度、進度學習，不排名次，不惡性競爭。</p>
<p>第五集</p>	<p>繪本體育課</p> <p>新竹市 建功國小 謝老師 0928-907-156</p>	<p>一起進入新竹建功國小的繪本體育世界</p> <p>在孩子成長的過程中，父母總會給孩子買上好幾本充滿圖畫與簡單字句的繪本，以鮮豔的色彩和簡單逗趣的邏輯，作為孩子藉由書本探索未知世界的第一啟蒙。但數年過去，孩子大了，留著繪本還有什麼作用呢？就讓新竹建功國小的謝玉姿主任用教育實績來證明，繪本不只可以自讀、共讀，只要把繪本中的情節抽取出來，排列成一個個的關卡，引導孩子們發揮幼年時強大的想像力，就可以讓全班的孩子一起學做創意運動，不僅好玩有趣，經過老師的精心設計，一個個模擬劇情的動作，也可以確實鍛鍊到孩子們的體適能喔！</p>
<p>第六集</p>	<p>棒球</p> <p>臺中市 忠孝國小 鄧老師 0982-157-585</p>	<p>跟著臺中忠孝同學用棒球敲出好名聲</p> <p>傳說中的「金龍少棒隊」在 1969 年首度進軍亞洲少年棒球賽即獲得冠軍，而隊員主體就是忠孝國小棒球隊，在多元學風的現在，到底有什麼超有趣的創意訓練，讓小球員們玩得不亦樂乎呢？快用台灣國球點燃我們對運動的熱情吧！</p> <p>而對忠孝國小來說，一支球隊最棒的是不只是練出一支常勝軍，教練們更希望在球隊中，有一個更好、更正面循環的團隊氛圍，大家像兄弟一樣可以互相照應，讓許多在家中可能因為排行或是家庭成員間影響，而覺得自己沒有存在感的「隱形兒」學童，來到球隊生活後，除了球技，也能在其中找到一份歸屬感與一群一輩子的好友。</p> <p>【忠孝國小所屬的少棒隊，於 1949 年獲得台中市首屆少棒冠軍之後，不斷南征北討經常奪魁。近年 2004 年參加 22 屆世界少棒軟式棒球錦標賽也榮獲第五名，同時參加南亞洲盃軟式少棒賽亦榮獲第一名】</p>

<p style="text-align: center;">第七集</p>	<p style="text-align: center;">蛇板</p> <p style="text-align: center;">台南市 港尾國小 郭老師 0910-749-130</p>	<p>快來和台南港尾國小一起蛇來蛇去玩蛇板</p> <p>「蛇板」近來風靡全臺國中小學，但卻也成為許多父母在為孩子挑選運動時的極大疑慮。「蛇板」運動，號稱「陸上衝浪板」，顧名思義只要盡情擺動身體，就能享受無與倫比的衝刺速度感，像在陸地上衝浪一樣，所以馬上就成為大小朋友們最愛的運動。關於孩子究竟是不適合玩蛇板的問題，馬偕兒童醫院醫師 黃璫寧將告訴大家，如何幫助孩子進行好玩有趣的蛇板活動，並同時預防運動傷害！來看看港尾國小的小朋友們如何玩「蛇板」</p> <p>台南港尾國小創建始於民國 44 年，目前港尾國小學生人數共有 40 人屬於偏鄉學校，校長表示「我在偏鄉小校服務超過十年，深知偏鄉小校的生態與學校需求，每個孩子都是主角，都不容被放棄。」所以他相當重視適性發展，實施全人教育，培養學生健全人格，希望以此啟發學生多元智慧，培養能帶著走的能力。</p>
<p style="text-align: center;">第八集</p>	<p style="text-align: center;">獨木舟</p> <p style="text-align: center;">臺北市 關渡國小 林主任 0918-957-753</p>	<p>和台北關渡國小用獨木舟周遊天下</p> <p>設立於關渡國小的台北市海洋資源教育中心，每年夏天所舉辦的「手作獨木舟遊學課程」，對孩子來說相當有意義又富饒趣味，所以每次都會吸引到大批的家長來報名！這樣搶破頭的課程，必須先在游泳池接受關渡國小的體育課特有的獨木舟訓練，當中包含了訓練水中視力與換氣能力的水性訓練，對操舟和翻船處理上的訓練也毫不馬虎，必須讓同學們演練到位，以防危險。</p> <p>臺北市立關渡國民小學初創於民國十年，近年已於關渡國小內設立「台北市國民小學海洋教育資源中心」培養學生對於海洋環境、人文、與自然之關懷與尊重，讓學生親海、愛海、知海。</p>