

# 『國小學童運動課程參與及網路使用習慣』課程計畫專案

## 招生簡章

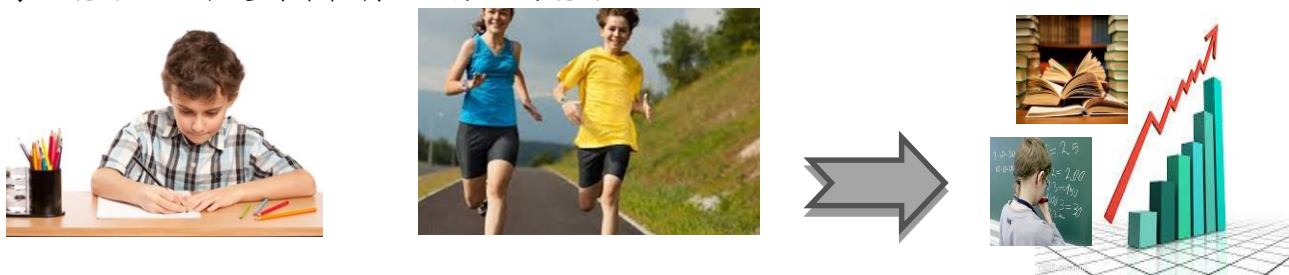
親愛的家長：

您好！本運動課程專案係臺北市政府教育局委託臺灣大學教授群主持辦理，主要想要幫助有高度使用網路的學童，藉由參加運動健身課程提升學童的控制力與注意力，來幫助學習。若您對參與本運動課程專案有興趣，請您依小朋友的狀況協助完成下列資訊及問卷。這份問卷主要想要了解國小學童上網的習慣及對網路使用的態度，所得的資料僅供本課程專案使用，並會對學生資料保密，請放心填答。

### 課程專案特色與重要性

透過本研究家長可以瞭解**運動**對促進孩童**認知功能**的幫助

認知功能（執行控制）為現在孩童在發展中最需要的能力，執行控制能力泛指在課堂中需要的專注能力以及不受到外在刺激而分心的能力。



研究顯示：**體適能較佳**的孩童，有較佳**執行控制能力**以及較好的**課業表現**（尤其是數學與閱讀能力）

### 參與對象

1. 國小四至六年級學童。
2. 未經醫師確診或疑似 ADHD 症狀、自閉症、妥瑞氏症，或其他神經發展性疾病。
3. 無任何因先天或後天因素所造成之所導致大腦的損傷、智力不足、腦性麻痺。
4. 需符合問卷篩選標準網路高度使用者。

## 二、運動課程設計與內容：

### (一) 課程目的：

1. 認知部分：增進學童對健康體適能及籃球運動的知能，並促進其選擇實境身體活動的參與意願。
2. 經驗部分：藉由系列遊戲活動課程，促進學童與他人互動及主動參與動機，以培養動態生活習慣。

### (二) 課程設計理念：

課程包含兩部分運動元素，第一部分為體適能遊戲，第二部分為籃球遊戲，分別著重網路成癮學童的個人健康適能、專項運動技能培養以及團體合作與互動經驗之提昇。以下分別說明體適能遊戲及籃球運動進行內容及其於本課程專案中預期發揮的功能。

#### 1. 體適能遊戲

體適能包含身體組成、肌肉適能、心肺適能、柔軟度等四項健康相關適能，以及敏捷、協調、平衡、瞬發力、速度、反應時間等競技相關適能等 11 項要素。提昇學童身體適能除了能增進其生心理健康與因應日常生活所需的身體能力外，亦有助於學童未來運動技能的學習及精進，以銜接專項運動能力及參與的意願。

#### 2. 籃球遊戲

籃球，是一項強調團隊合作與需要高度專注力投入的運動項目，參與者除具備籃球運動的基本技術，亦必須專注於與隊友的搭配與溝通，同時觀察與判斷對方的動作變化及戰術布局。因此，在階段式的籃球遊戲設計中，學童不僅能獲得籃球技能的培養，亦能在遊戲過程中增加與他人互動、溝通及專注力的訓練。

### (三) 課程內容：

| 課程     | 名稱                                      |
|--------|---|
| 第 1 節  | 團體遊戲：敏捷、協調<br>暖身活動、步伐練習、變速跑練習、團體遊戲、緩和運動 |
| 第 2 節  | 團體遊戲：敏捷、協調<br>暖身活動、步伐練習、變速跑練習、團體遊戲、緩和運動 |
| 第 3 節  | 團體遊戲：肌力<br>暖身活動、動態熱身、下肢肌力練習、核心肌力練習、緩和運動 |
| 第 4 節  | 團體遊戲：肌力<br>暖身活動、動態熱身、上肢肌力練習、核心肌力練習、緩和運動 |
| 第 5 節  | 團體遊戲：心肺適能<br>暖身活動、動態熱身、間歇跑練習、緩和運動       |
| 第 6 節  | 籃球：運球與投籃                                |
| 第 7 節  | 籃球：運球與上籃                                |
| 第 8 節  | 籃球：傳接球與防守動作                             |
| 第 9 節  | 籃球：傳接球與防守動作                             |
| 第 10 節 | 籃球：個人進攻動作                               |
| 第 11 節 | 籃球：個人進攻與防守動作練習                          |
| 第 12 節 | 籃球：三人小組攻守練習                             |
| 第 13 節 | 籃球：三人小組攻守練習                             |
| 第 14 節 | 籃球：五人組合攻守練習                             |
| 第 15 節 | 籃球：五人組合攻守練習                             |
| 第 16 節 | 籃球：五人組合攻守練習<br>課程總結                     |

### 三、報名方式

#### (一) 填妥報名表與調查問卷及老師推薦表

請家長填妥報名表及調查問卷，連同老師推薦表，於 106 年 9 月 12 日(週二)前繳交至民權國小學務處，經問卷篩選符合招募條件之小朋友，將發通知參與課程說明會。

## (二) 出席課程說明會

參與課程說明會並瞭解本課程專案，能配合課程上課時間及課程需求者，按照報名先後順序優先錄取錄取 A 組 25 名學生，B 組 25 名學生。

課程說明會日期：9月22日（五）18：00-19：00

## 四、上課日期與地點：

(一) 檢測日期：9 月 24~10 月 2 日

(二) 上課日期：每週上課兩次（星期三 14:00-15:30 與星期六 10:00-11:30）

A 組：106 學年度第一學期 106.10.2-106.11.25 計 8 週。

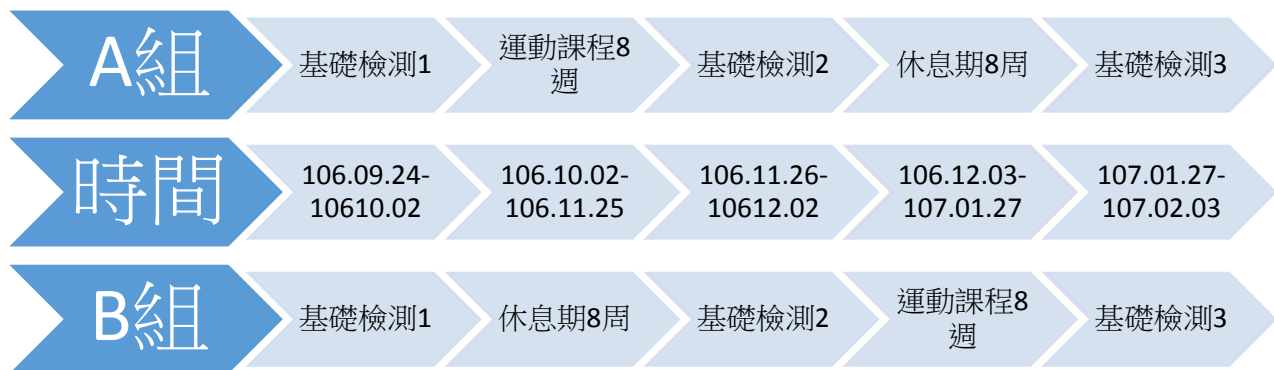
B 組：106 學年度第一學期 106.12.3-107.1.27 計 8 週。

(三) 上課地點：臺北市民權國小（臺北市松山區民權東路 4 段 200 號）。

## 五、參與課程注意事項：

### 小朋友參與的內容：

1. 認知測驗與體適能及動作能力檢測共三次
2. 參與 8 週運動課程/每週 2 次/每次 90 分鐘



- (一) 有意願參與本運動課程專案之家長與學童，符合篩選標準後，將發通知參與課程說明會，能配合課程上課時間及課程需求者，依報名順序先後優先錄取。
- (二) 參與課程之學生需配合完成所有基礎檢測項目（動作能力、體適能、認知測驗等），參與之運動課程出席率需達九成。
- (三) 參與課程之家長需填寫基本問卷及課程計畫專案參與同意書。
- (四) 參加學生交通自理，請準時上下課，並注意上下課交通安全，必要時請學校及家長安排學生接送事宜，如需請假應事前聯絡民權國小學務處體育組 02-27652327-634。
- (五) 參加學生應遵守上課秩序並配合相關學習活動。
- (六) 參加學生須穿著運動服裝並自備水壺或環保杯。

## 『國小學童運動課程參與及網路使用習慣』課程計畫專案

## 報名表

|       |   |          |   |
|-------|---|----------|---|
| 學生姓名  |   |          |   |
| 就讀學校  | 臺北市 ( ) 國小  |          |   |
| 就讀班級  | ( ) 年 ( ) 班   | 性 別      | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 聯絡地址  |   |          |   |
| 緊急聯絡人 |   | 聯絡<br>電話 | 手機:<br>E-mail:  |
| 備 註   | <p>※ <u>家長同意確保學生全程參與本活動，參加學生必須由家長準時接送，或由學生自行通行，往返路程安全由家長及學生負責。</u></p> <p>※ <u>請學生及家長務必遵守團體規範（錄取需簽署家長同意書），若學生屢次干擾團體活動進行屢勸不聽即通知家長帶回，以維護全體學員權益。</u></p> <p>※ 學生若有特殊狀況，請務必告知 ( )</p> |          |   |
| 家長簽章  |   |          |   |

導師：

學校承辦人：

學務主任：

校長：

# 『國小學童運動課程參與及網路使用習慣』課程計畫專案 調查問卷

以下問題，請您依小朋友的狀況協助完成下列資訊及問卷

## 【第一部分】基本資料

下列問題主要想要瞭解學童網路使用狀況與休閒運動參與情形，請就實際狀況勾選適當答案

01. 請問你每週平均約花多少時間上網？

幾乎不上網 1-2 小時；3-6 小時；7-10 小時；10 小時以上

02. 請問你平常主要上網的地點？

家裡；網咖；朋友或同學家；學校；其他\_\_\_\_\_（請說明）

03. 請問你平時上網常做的事情為(可複選)？

查資料；收電子郵件；使用通訊軟體聊天；聽音樂或看影片；玩線上遊戲；  
社群網站(臉書、IG、微博等)；其他\_\_\_\_\_（請說明）

04. 請問你平時的休閒運動有哪些(可複選)？

球類運動；水上活動；跑步、騎腳踏車；其他\_\_\_\_\_（請說明）

05. 請問你每週平均約花多少時間運動？

幾乎不運動 1-2 小時；3-6 小時；7-10 小時；10 小時以上

## 【第二部分】網路使用習慣調查

下列問題主要想要瞭解學童使用網路的習慣，請家長依照小朋友個人使用網路的實際情形，協助填答。這份問卷沒有對錯之分，請就實際狀況回答即可，請詳細閱讀句子的敘述與符合程度的空格中打 v

|                           | 極                        |                          | 非                        |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                           | 不                        | 不                        | 常                        |                          |
|                           | 符                        | 符                        | 符                        |                          |
|                           | 合                        | 合                        | 合                        |                          |
|                           | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
| 01 曾不只一次有人告訴我，我花太多時間在網路上  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裏不舒服 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 因為上網的關係，我和家人互動的時間減少了   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 我不能控制自己上網的衝動           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 05 不管再累，上網時總覺得很有精神
- 06 其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就待很久就不下來
- 07 雖然上網對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少上網
- 08 我曾不只一次因為上網而睡不到四小時
- 09 跟上學期相比，我每週平均上網的時間比以前增加許多
- 10 我只要有一段時間沒有上網就會情緒低落
- 11 網路斷線或接不上時，我會覺得自己坐立不安
- 12 發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動
- 13 我會因為熬夜上網而導致白天精神不濟
- 14 我每天早上醒來，第一件想到的事就是上網
- 15 上網對我的學業已造成一些負面的影響
- 16 我只要有一段時間沒有上網，就會覺得好像錯過什麼
- 17 我發現自己上網的時間越來越長
- 18 我曾因上網而腰酸背痛，或有其他身體不適
- 19 我曾因為上網而沒有按時進食
- 20 沒有網路，我的生活就毫無樂趣可言
- 21 上網對我的身體健康造成負面的影響
- 22 我曾試過想花較少的時間在網路上，但卻無法做到
- 23 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網
- 24 比起以前，我必須花更多時間上網才能感到滿足
- 25 我每次下網後，其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看
- 26 因為上網的關係，我平常休閒活動的時間減少了

### 【第三部分】身體活動預備狀況

本問卷的目的為了解孩童的健康狀況，以增加體能運動或測驗時的安全性。

請父母親或監護人依照孩童的狀況回答下列問題：

1. 是否醫生有說您的孩子有心臟的問題，且需要由醫生來建議身體活動？ 是 否
2. 您的孩子是否曾經在活動過程中有胸痛？ 是 否
3. 您的孩子是否曾經因為頭暈失去平衡或是失去意識？ 是 否
4. 您的孩子是有曾經因為活動造成骨骼或關節有嚴重的傷害？ 是 否
5. 您的孩子是否有氣喘？ 是 否
6. 醫生目前是否提供有關血壓或心臟的藥給孩子？ 是 否
7. 您的孩子是否有任何的原因無法從事運動？如：嚴重的疾病或受傷。 是 否
8. 您的孩子是否有其他未提及而不能參與運動的原因？ 是 否  
請詳述原因： \_\_\_\_\_



# 『國小學童運動課程參與及網路使用習慣』課程計畫專案

## 推薦表

親愛的導師：

您好！本運動課程專案係臺北市政府教育局委託臺灣大學教授群主持辦理，主要想幫助有高度使用網路的學童，藉由參加運動健身課程提升學童的控制力與注意力，來幫助學習。懇請導師們協助依照下列標準推薦可能符合之學生，將問卷帶回請家長依學生個人狀況協助學生填答，標準如下：

- 平時有固定上網習慣之學生，每週上網時間可能達\_\_\_\_小時以上
- 國小四至六年級學童
- 未經醫師確診或疑似 ADHD 症狀、自閉症、妥瑞氏症，或其他神經發展性疾病
- 無任何因先天或後天因素所造成之所導致大腦的損傷、智力不足、腦性麻痺。
- 身體狀況適合參與運動課程者

有意願參與本運動課程專案之家長與學童，符合篩選標準後，將發通知參與課程說明會，能配合課程上課時間及課程需求者，依報名順序先後優先錄取。學生所提供之資料，僅供本課程專案使用，並會對學生資料保密，請放心填答

導師：

學務主任：

校長：