

教育部體育署 SH150 方案之緣起與背景

文 / 梁焜珉

壹、SH150 方案緣起

教育部根據第八次全國教育會議之結論與建議事項，結合學者專家、行政主管與民間團體匯聚心力，針對未來十年應發展的重點教育事項擬定具體行動方案，明確列出方案的目標、方法、具體措施。培養新世紀所需的公民是教育的重要責任，健全的現代國民，身心健康是首要條件（教育部，2011）。除此之外教育部（2013a）以「健康國民、卓越競技、活力臺灣」為主軸，提出體育運動政策白皮書，擘劃未來十年國家體育運動新願景，其中學校體育為六項子議題之一，以活絡校園體育增進學生活力做為目標。

貳、SH150 方案背景

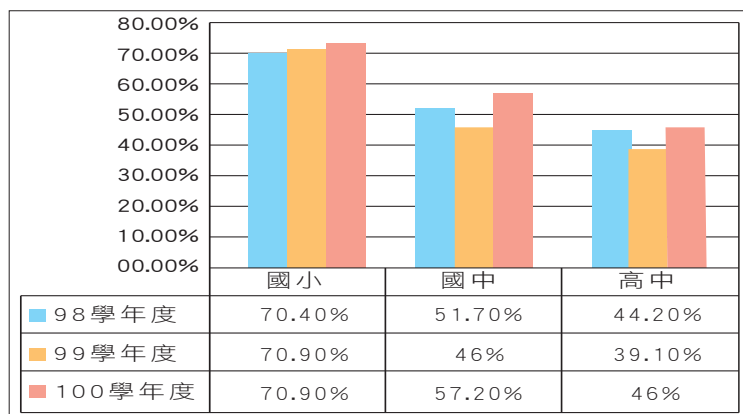
體育是學校教育重要的一環，但運動的益處並非僅存在於生理層面，「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，說明運動能使大腦進入最佳運作狀態，調節大腦運作機制。例如美國芝加哥內帕維中央高級中學（Naperville Central High School）推動「零時」體育計畫，於第一節課尚未開始前進行適當的運動，確認晨間運動對於提升閱讀



▲彰化縣源泉國小晨間路跑。（圖 / 教育部體育署提供）

的能力的成效有顯著的結果，由於運動能刺激神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能夠提高專注力、動機及學習效率（Ratey & Hagerman, 2008）。這一類的研究，旨在闡明運動與學習能力之間的關係，證實運動的確能有效幫助學習，在運動改造大腦一書有相當多的研究足以證明。

另有研究發現，一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力（Hung, Tscii, Chen, Wang, & Chang, 2013），換句話說，精神萎靡的狀態下是不利於學習的，但是經由運動刺激，反而能夠得到有利於學習的專注力，若能在課間安排運動活動，則對於提升學生學習有相當大的幫助。換言之運動除了具有增進學生身體健康的益處，亦能提高學習效率。由上述



▲圖 1 98-100 學年度各級學校學期週間學生每天累積運動達 30 分鐘以上比率。
資料來源：教育部（2011；2012；2013b）。

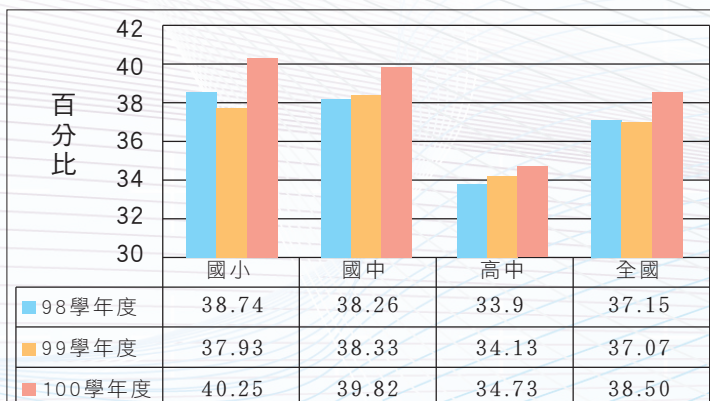
整理可發現運動的益處除了塑造肌肉和調節心肺機能之外，運動也能塑造和調節自己大腦的運作機制，但須持之以恆，若僅由體育課發展運動技能、提升體適能與培養運動習慣是不夠的。

世界主要先進國家，都極為重視體育課的安排，美國中小學每天均安排體育課；法國小學每週 200 分鐘，中學 250 分鐘；中國大陸小學每週 150~250 分鐘，中學 150 分鐘；日本小學每週 90-135 分鐘，中學 100 分鐘，而我國中小學實施健體領域課程每週平均為 2.83 節，其中實施體育教學平均為 1.96 節，約為 80~90 分鐘；即使是高中職階段，體育課時數也不過是平均每

週 1.95 節，不及 100 分鐘（教育部，2007）。因此，單就體育課授課時數而言，我國明顯不如先進國家。

近年來推廣規律運動習慣，根據 98-100 學年度學生運動參與情形調查（如圖 1），各級學校學期週間學生每天累積運動 30 分鐘以上者（不含體育課），比例最高為國小，最低為高

中，而對照 98-100 學年度（教育部 2011；2012；2013b）體適能四項均達中等以上比率（如圖 2），健康體適能也隨著學生教育階段上升而下降。於是為提升學生體適能，有必要透過學校團體運動規劃，期能藉由趣味化活動設計，培養高中以下學生運動樂趣，進而能達到個人運動習慣養成之目標。



▲圖 2 98-100 學年度體適能四項均達中等以上比率。
資料來源：教育部（2011；2012；2013b）。

參、結語

總結以上，我們可以發現，學生的體適能雖有成長，但是仍有進步的可能性，將學校體育課外活動時間立法，保障學生身體活動的機會，冀望推動本方案落實學生學習運動技能、提升體適能、養成終身運動的習慣。適逢國民體育法第 6 條修正，明定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上，正式將體育課外體育活動入法。SH150 方案則為活化該項法案之行動方案，S 代表 Sport，H 代表 Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，由教育部體育署、直轄市及縣市政府及高中分工合作冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

由此觀之，由教育部體育署提供整體規劃與輔助，而縣市政府則是進行縣市規劃與考核，最重要的是各校能夠發揮特色，設計並提供學生能夠每週有 150 分鐘以上的課外身體活動時間。惟各校地理、氣候、運動場地、場館與設施不一，對於某些學校而言推行似乎面臨挑戰，且某些大型學校人力需求量大，SH150 方案提供可行的規劃與具體作法供各縣市政府

與各級學校參考。（本文作者任職於教育部體育署學校體育組）

參考文獻

- 教育部（2007）。快活計畫。臺北市：梁焜珉。
- 教育部（2011）。98 學年度學校體育統計年報。臺北市：梁焜珉。
- 教育部（2011）。中華民國教育報告書：黃金十年、百年樹人。臺北市：梁焜珉。
- 教育部（2012）。99 學年度學校體育統計年報。臺北市：梁焜珉。
- 教育部（2013a）。體育運動政策白皮書。臺北市：梁焜珉。
- 教育部（2013b）。100 學年度學校體育統計年報。臺北市：梁焜珉。
- Hung, T. M., Tsai C. Li., Chen F. T. Wang C. C., & Chang Y. K. (2013). The immediate and sustained effects of acute exercise on planning aspect of executive function. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 728-736.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown.



▲ 臺中市中正國小快樂操時光。（圖 / 教育部體育署提供）