



「哈燒運動」盡在公館

——臺北市公館國小的課外活動150分鐘

李鍾慧 臺北市公館國民小學校長

王怡雯 臺北市公館國民小學體育組組長

前言

Nike創辦人Bill Bowerman曾說：「如果你有身體，你就是個運動員。」公館國小每位成員都是這句話的最佳見證。臺北市公館國小，是都市中難得擁有廣闊綠地的迷你小學，全校15班，師生約400位，每人平均能擁有60平方公尺的活動空間，素有都市森林小學之美名。在天然的綠地教室裡，能與校長、老師、家長一起「共玩」，便激盪出公館國小不停翻轉中的動態教室。在學校，學生最喜愛的課是——下課，然綜觀目前學校一天上課（含一節體育課）與下課時間之比例約為7：3，不難發現學生在校的動態作息時間遠不如靜態課程時數。再進一步觀察與比較各國每週體育課時數，我國時數也顯著較歐美國

家來得少（如表1）。其中根據教育部調查，目前臺灣學生一天運動量達30分鐘的比率，國小為76%、國中59%、高中40%，顯然還有很大的進步空間（劉仙湧，2014）。而小學視為教育的前端，公館國小李鍾慧校長看見了「終生體適能」的重要性與必要性。而「終生體適能」旨在協助學生對自己的身體活動量、體適能及健康負起完全的責任，直到成年後也能夠終身採行健康的動態生活型態（林貴福等，2013）。因此學校著力推展SH150方案（Sports & Health 150方案），安排學生在校期間，除體育課程時數外，每週參與體育活動的時間應達150分鐘以上。讓在公館就讀的孩子，從小具備運動的基本能力，能在未來隨時隨地啟動自己的「運動人生」。

表1 各國國中小體育課時數或實施方式

國家	體育課時數或實施方式
法國	小學（1-5年級）每週必須至少3小時以上；國中（6-9年級）分為兩部分，國一每週至少4小時，國二至國四每週至少3小時。
英國	小學每週平均127分鐘，中學每週平均107分鐘。
匈牙利	國中小每週五節體育課（每天均有一節體育課）。
芬蘭	學生有每週2小時的體育課，在1-4年級，可安排共26個相關課程，其中至少需含304節體育課。而5-9年級，可安排共30個相關課程，其中至少需含380節體育課。
美國	美國各州設有各自體育課程標準，84.3%的州規定在國小階段的體育課為必修，其中紐澤西等三州要求學生達到國家建議每週要150分鐘以上或一天至少30分鐘的體育課參與時間。甚至蒙大拿等三州，更要求每週225分鐘以上或一天至少30分鐘的體育課時間。
加拿大	幼兒園至國小階段每週約90-150分鐘，國中階段每週約72-150分鐘。教育當局建議，各級學校應至少提供每天30分鐘的身體活動時間。
紐西蘭	紐西蘭政府未將中小學各領域的學習時數統一，現行教育制度上，將體育課列為1年級至10年級（5-14歲）的義務教育，大部分學校的授課時數為1週2小時；11年級至13年級（15-17歲）體育課為選修。
日本	1-4年級，體育課每週3節；5-6年級，每週體育課2.6節（小學授課一節課的時間為45分鐘）。
韓國	1-2年級無體育課，而是開設由美術、音樂與體育結合的愉快生活課程。國小3-6年級，平均每週3節體育課；國中則約2-3節。
資料來源：整理自掌慶維（2014）；陳信亨（2014）；詹恩華（2014）；吳佩伊（2014）；廖莉安（2014）；魏豐閔（2014）；塗大慶（2014）；中田真美（2014）；陳詠儒（2014）。	

小小「勇腳」體能無限大

說到公館國小的特色，莫過於「腳踏實地的精神」了！因為學生最愛做的事，就是運用雙腳與土地接觸，快樂的追、趕、跑、跳。學校有推展全球最夯的足球運動，以及全臺正熱烈發燒的「慢跑」活動。

而傑拉德（2014）曾表示，全球30億的球迷、210個會員國，世界上影響力最大的運動，就是足球。可以增進學

童身心健康，促進神經、肌肉、骨骼及身體各部官能發展，使身體獲得全方位的發展及鍛鍊良好的體適能。因此在公館國小，從幼稚園起至六年級，均融入了適合各年齡層的足球課程；有幼稚園的趣味足球課，來激發學生參與動機，讓小小朋友能愛上足球；再逐步地將體能性、技巧性的足球課程，在不同年齡層中適度的提高，建立一套完整的縱向足球課程。促使進入小學部的大孩子，

願意持續參與學校的足球社團以及足球團隊。目前本校有三個年段的足球隊，分別為中年級組（U10）、高年級組（U12）、女子組（混齡），其中參與足球的學生人數約佔了全校人數之1／3，蔚為風氣，可說是公館國小長久耕耘的一大特色。



什麼！在學校跑步就能環島？

根據教育部近年來推出的體育政策，如「一人一運動、一校一團隊」、「體適能333」、「快活計畫210」、「普及化運動」、「體適能護照」、「大慢跑計畫」等，皆以促進規律運動，發展健康體適能為宗旨；然現實生活上，難免有其限制與困難，例如：需要網路填覆的運動護照，常遇到並非每個家庭都有電腦、父母可能限制孩子使用電腦的時間、孩子放學後還要上才藝

圖1 幼兒園足球課程（左）

圖2 中高年級足球隊晨訓（下）



班、家裡附近沒有便於運動之場所……等等的阻礙，有感現況，本校結合了SH150在校運動的精神，評估校園運動環境、學校課間作息種種之條件，設計了「在校跑步，就可以遊覽臺灣各地名勝古蹟、吃美食！」的創意發想。推



出「公館勇腳——繞著臺灣跑」，一項全校性的慢跑活動，學生可運用在校晨間、下課、課間、課後社團等時段，慢跑操場累積距離，由同儕間或老師來做認證並蓋章，累積式的挑戰自己能跑多遠的距離，從地圖上的里程標示即可對照，看看自己跑到了臺灣的哪個縣市、還可認識當地的名勝古蹟、風俗民情與美食特產。利用「運動撲滿」的概念，屏除網路護照的限制性，讓孩子願意在

圖3 榮獲103學年度臺北市樂樂足球冠軍（下）

圖4 與香港天主教小學足球賽交流（左）



學校裡花短暫的幾分鐘，主動參與跑步，甚至相約同學一起慢跑。這不僅僅是在累積里程數據，更是在堆砌一座屬於孩子的健康金字塔。

無時不是「零時體育」

在公館國小，每週四的晨間時間——就是全校的「樂活運動日」。但為何要選擇在第一節上課前，讓所有學生運動呢？剛運動完，學生怎麼靜下來學習呢？其實有許多家長、老師會這麼問。此乃根據1990年零時體育計畫的研究，發現了讓人驚喜的成果。「零時體育計畫（Zero Hour PE）」，發源

於美國伊利諾州內帕維中央高中，由一群長期進行教育實驗、思想獨特的體育教師推動，他們想測試晨間運動是否能提升孩子的閱讀和其他學科能力。而「零時」指的是第一節上課前的時段，做適度運動，讓學生達到最大心跳率的八、九成。研究結果顯示，身體活動能觸發一系列促使腦細胞產生聯繫的生物變化，這些聯繫，反映大腦適應挑戰的基本能力，使大腦能學習新事物（Ratey, 2012）。因此也期待零時體育的實施，能幫助公館國小的學生，提升學習動機、專注力、記憶力與學習效率。每到學期初，學校會根據各年級學生的生理發展，評估適合的運動項目，讓班級每個月能自主選擇不同的運動器材；並安排班際間「共玩、共享」的體



圖5 利用課餘時間慢跑（左）

圖6 每週四運動日全校慢跑（下）



育競賽。其中所提供的運動器材（如圖9），從單人到多人的運動項目（如：個人跳繩、長跳繩）；小至大的球類運動（如：桌球、躲避球、籃球、韻律球）；訓練反應（旋風球）、協調性（踩高蹺）、平衡感（彈跳球）、肌耐力、爆發力等之訓練器材，讓每週四的樂活運動日，包羅萬象，多元又有趣。



圖7 低年級的運動項目——呼拉圈



圖8 低、中年級運動項目——彈跳球

下課動一動 「十分」有效

調查發現，超過七成國人沒有規律運動習慣，許多人常抱怨沒時間或沒空間運動，其實分段累積運動量，效果和一次做完一樣（紀秉瑩，2012）。原來利用下課「十分鐘」做運動，一樣有效！在公館國小，除了每週有兩節體育課、週四早晨的運動日之外，也安排了下課十分鐘的戶外活動，鼓勵學生走出教室，利用在校時間去「累積每日身體活動量」。學校分別安排下列活動：

臺北市大安區公館國民小學 103 學年度第 2 學期

每週四晨間運動日

三月份〈2/24-3/31〉

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
旋風球	籃球(兩人一組)	毯子(月經跳繩)	足球	躲避球	韻律球
大操場	荷花池廣場	校門廣場、川堂	迷你足球場	人工足球場	籃球場

四月份〈4/1-4/30〉

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
毯子球(如呼拉圈)	旋風球	跳繩	飛盤	足球	躲避球
人工足球場	大操場	校門廣場、川堂	人工草跑道	迷你足球場	籃球場

五月份〈5/1-5/29〉

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
跳繩	毯子球(如呼拉圈)	躲避球	旋風球	羽球	籃球
校門廣場、川堂	荷花池廣場	人工足球場	大操場	迷你足球場	籃球場

六月份〈6/1-6/30〉

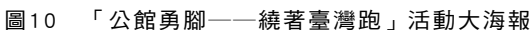
一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
籃球(兩人一組)	彈跳球(如韻律球)	旋風球	跳繩	籃球	足球
荷花池廣場	校門廣場、川堂	大操場	人工草跑道	籃球場	人工足球場

進行方式說明：

- 一、活動時間：每週四上午（08：00-08：30）
- 二、活動地點：本校操場（晴天），若遇下雨，則改在各班教室內跳健身操 2 次。
- 三、活動流程：健身操（操場集合）→操場慢跑或健走→各年級帶回活動。
- 四、健身操操縱配置圖：每班 5-6 人一排面，2 位帶操指揮。



圖9 本校運動日內容規劃





(一) 週二、五課間活動：新式健身操

學校會播放新式健身操，學生可以在走廊、運動場、操場上齊跳6分鐘的健身操。

(二) 週一、四課間活動：跳繩

人手一繩，因為學校會贈送每位同學一條跳繩，讓人人運動時間、空間，自主又不設限。

(三) 回家作業：更鼓勵班級老師，能讓回家作業「動」起來，可以出創意性的動態作業，如：跳繩500下、伸展5分鐘等等，讓平淡的回家作業可以活潑又生動，減少孩子回家癱坐成沙發馬鈴薯的現象。

(四) 放學前十分鐘：公館拳

學校為紓解師生在校的繁忙與壓力，放學前十分鐘，全校齊打「公館拳」，讓整日浮躁的心情，獲得舒緩與療癒，也藉此展現公館孩子「靜若處子，動如脫兔」的風範。

(五) 課後社團：在放學後，公館校園依舊精采，共有23個社團活動，其中運動性社團便有15種，約占所有社團之65.2%。

記得旅日投手陽岱鋼，曾在一場公益活動中，呼籲小朋友多運動累積快樂能量；其表示，自己靠著運動忘記不愉快，才有今天的自己。另外，遠見雜誌則曾針對市區與郊區之小學生，進行上

表2 臺北市公館國民小學SH150運動作息活動表

運動時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動 08:00~08:35		足球隊訓練		運動日	
課間活動 10:10~10:30	跳繩	健身操		跳繩	健身操
放學前 15:55~16:05	公館拳	公館拳		公館拳	望遠凝視
放學後社團 16:10~17:30	獨輪車、扯鈴	足球、太鼓 跆拳道、直排輪	足球、射箭	熱舞、蛇板 桌球、武術 童軍	

課與課餘生活滿意程度的調查，結果顯示市區多數孩童放學後，仍須面臨較多的課業壓力。在被問到生活中最苦惱的事情時，孩子回答「功課太重」及「沒有自己的時間」，首居前兩名（賴文惠，1992）。因此，期盼在公館的每一位學生，雖身處市區小學，亦能在學校安排的晨間活動、課間時段、課後社團中，忘記不愉快，累積快樂能量，擁有歡樂的童年時光。

結語

在《玩出天才》一書中，作者指出外在的身體動作可加速內在智力活動的發展；而哈佛John Ratey博士在《運動改造大腦：IQ和EQ大進步的關鍵》一書中亦指出，運動不僅能鍛鍊身體，還能提升學習效率與強化情緒管理。可見運

動好處何其多，不單是身體發展，更有助課業學習。在配合落實教育部體育署SH150方案的同時，也可以聽見校園內學生的正向回饋，多數學生表示自己的體力變好了，而且參與運動社團、體育團隊的學生人數也較往年提升了12%。原本寬闊的操場，現在則是出現了許多慢跑的人群；甚至是班級在下課時，集體來跑步。借鏡教育的成功，莫過於學校的落實、學生的參與以及家庭的支持；在公館國小已具備了前兩者，欲成功建立學生「終身體適能」的鷹架，建議每學年利用學校日、親師座談、親職講座等管道，分享學校為何推展SH150方案、實施的做法與情形，以及對孩子未來發展方向與益處。期冀這最後一塊拼圖——「家庭的力量」，讓學生在日常生活中培養運動習慣，進而達成全民體適能的目的。



圖11 多元趣味的運動器材——韻律球



圖12 多元趣味的運動器材——旋風球



13

圖 13 全校公館拳

14

圖 14 課間活動露西健身操

16

圖 15 下課時間——民俗體育跳繩樂

15

圖 16 下課時間——籃球高手來過招

參考文獻

- 中田真美（2014），日本中小學體育課程。學校體育，24（6），78-85。
- 吳佩伊（2014），芬蘭中小學體育課程。學校體育，24（6），34-41。
- 林貴福、柳家琪、李佳倫、李凌純、朱貞儀（譯）（2013）。終身體適能教育：終身體適能方案教師指引。臺北市：禾楓。（Ayers, Suzan F. & Sariscsany, Mary Jo, 2011）
- 林靜萍（2014）。各國體育課程分析對我國體育課程發展之啟示。學校體育，24（6），4-5。
- 國際厚生健康園區編輯群（2012）。逾7成國人無規律運動習慣 分段累積運動量效果一樣。取自國際厚生健康園區網址http://www.24drs.com/daily/article.asp?x_no=8249
- 陳光（編）（2008）。玩出天才。臺北市：紅番薯文化。
- 陳信亨（2014），英國中小學體育課程。學校體育，24（6），17-25。
- 陳詠儒（2014），韓國中小學體育課程。學校體育，24（6），86-93。
- 傑拉德等（2014）。一本就懂世界足球（修訂新版）。臺中：好讀。
- 掌慶維（2014），法國中小學體育課程。學校體育，24（6），6-16。
- 塗大慶（2014），紐西蘭中小學體育課程。學校體育，24（6），70-77。
- 詹恩華（2014），匈牙利中小學體育課程。學校體育，24（6），26-33。
- 廖莉安（2014），美國中小學體育課程。學校體育，24（6），42-49。
- 劉先湧（2014）。每週運動150分鐘政策實施策略。學校體育，24（4），20-27。
- 謝維玲（譯）（2009）。運動改造大腦：IQ和EQ大進步的關鍵。臺北市：野人文化。（Ratey, J.J.& Hagerman, E., 2009）
- 魏豐閔（2014），加拿大中小學體育課程。學校體育，24（6），50-57。
- 體育署（2014）。敦親睦鄰 SH150每週在校運動150分鐘方案宣傳記者會。取自教育部，體育署網址<http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=1088&Page=23642&wid=d5f7055e-a9e5-4311-9d7f-6831202fa970&Index=1>