

讓孩童樂在「每日動」

周建智 臺北市立大學運動研究所教授

教育部體育署在 102 年底修正國民體育法第六條，正式將體育課外活動納入法令，明定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課時數外，每日參與體育活動每週應達 150 分鐘以上，稱之為「學生每週在校運動 150 分鐘方案（簡稱 SH150 方案）」。其主要精神是為了提升學生運動風氣、增進體適能水準，最終目的在養成終身運動的習慣（教育部，2013）。此方案的推動無疑振奮體育教育從業人多年來一再訴求身體活動的重要性，同時，也將推動體育課身體活動延伸到課堂外。

身體活動（physical activity）的養成是一個複雜的行為歷程，除了必須包含運動類型、運動強度，還必須包含運動頻率（Smith & Biddle, 2008）。而體育署所推動的「學生每週在校運動 150 分鐘方案」，正是協助孩童與青少年養成規律身體活動習慣之良策。本期針對「體育課外

活動 150 分鐘推動策略」主題，邀請前國立體育大學周宏室校長針對 SH150 方案緣起與內涵進行脈絡說明，另外邀請劉仙湧、李俊杰與鐘瓊珠三位學者針對此方案推動提出看法，最後透過林伯修教授、范姜顯老師針對新北市康橋雙語學校推動課外活動的個案分析進行分享。

近期針對運動益處的相關研究提出有效的研究發現，如一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力（Hung, Tsai, Chen, Wang, & Chang, 2013）導出運動於學習之間



圖片來源：陳嘉弘拍攝

的關係。接著在 SH150 方案內涵中，透過簡明清楚的解說，將方案核心策略（人力支援、教材設施、活動規劃與資訊宣導）與支援體系具體作為進行說明。最後，提出「動態磚 (tiles)」的概念，在既有的資源當中，發揮各校的創意進行適當的規劃，相當具有變通性。李俊杰教授則是針對政策的推動提出相關配套措施，如「課程地圖的調整」、「SH150 參與體育活動認證，可納入國、高中升學參考指標」、「結合運動中心」、「志工培訓」，以及最重要的「多元化的體育活動開發與教材編組」，皆為可實踐性的策略措施。劉仙湧教授則提出「晨間零時體育規劃」以及「重整課間身

體活動」等概念，彈性運用每日 30 分鐘身體活動時間規劃，確實執行 Sh150 方案。最後林伯修教授、范姜顯老師針對康橋雙語學校實行的體育課程、課後社團和校外體育教學活動，提出借鏡。

要達到終身運動習慣首重「樂於從事」，因此學生的參與動機也是必須考量的因素之一 (Erwin, Stellino, Beets, Beighle, & Johnson, 2013)，這是目前政策中尚未關注的部分。倘若有了外在政策推動支持以及學生主動參與身體活動內在動機的驅力，相信必能達到最終目標，讓孩童樂在「每日動」。

參考文獻

- 教育部 (2013)。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。
- Erwin, H. E., Stellino, M. B., Beets, M. W., Beighle, A., & Johnson, C. E. (2013). Physical education lesson content and teacher style and elementary students' motivation and physical activity levels. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 321-334.
- Smith, A., & Biddle, S. (2008). *Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions*. Champaign, IL: Human Kinetics.



圖片來源：陳嘉弘拍攝