教育部實施中小學每週運動150分鐘推動政策之芻議

李俊杰　國立臺中科技大學體育室教授
鐘瓊珠　國立臺灣體育運動大學競技運動學系講師

前　言

教育部於2013修正國民體育法規定，高中以下學生除體育課時數外，每週參與體育活動的時間應達150分鐘以上。以現階段臺灣中小學生一週上課5天，每週要達150分鐘，一天必須運動30分鐘，立意良善。然而根據教育部調查，目前學生一天運動量達30分鐘的比率，國小為76%、國中59%、高中40%，呈現逐年下降的趨勢。為了在今（2014）年8月正式推動「SH150方案」，順利要求中小學生每週在校運動150分鐘，教育部除了推動前置計畫，更積極進行具體推動策略。對岸的中國大陸也於2007年發布《關於加強青少年體育增強青少年體質的意見》。該文指出，確保學生每天體育鍛鍊一小時（孝金波，2007）。筆者基於同文同種的歷史情結，以及他山之石可以攻錯的前提，藉供參酌提出以下幾點看法。

配套措施

所謂工欲善其事，必先利其器，因此一項政策的實施，必須要有周詳的配套措施，才能相輔相成，順利推動。

一、課程地圖必須調整，活動時間安排必須妥適

長期以來，臺灣家長重視智育發展，體育課程遭受漠視，高中以下每週2課時，遠較其他先進國家為低。現今推動SH150方案，換言之，每週除了體育課2課時外，還必須充分活動150分鐘，亦即每天

必須體育活動 30 分鐘；並配合十二年國教課綱修訂，預計 2016 年開始，中小學生的體育課時數將由每週 2 課時增為 3 課時。相較於中國大陸而言，小學 1-2 年級體育課每週 4 課時，小學 3-6 年級和初中每週 3 課時，高中每週 2 課時；沒有體育課的當天，學校必須在下午課後組織學生進行一小時集體體育鍛鍊，並將其列入教學計劃；全面實行大課間體育活動制度，每天上午統一安排 25-30 分鐘的大課間體育活動，組織學生做好廣播體操（孝金波，2007）。高中把課外體育活動納入學校日常教學計畫，使每位學生每週至少參加三次課外體育鍛鍊。臺灣民主化，早已不再實施集體課間活動形式，因此，如何將時間合理分配在中小學的課程地圖裡，善用課間時間、課後運動輔導、彈性課程時間皆是可行方向之一。

二、SH150參與體育活動認證，可納入國、高中升學參考指標

臺灣家長重視升學考試，忽略體育課程的效益，近年來已將健康

圖片來源：陳嘉弘拍攝

體適能的檢測成績列入升學考試參考指標。此次教育部實施每週參與體育活動時間應達 150 分鐘政策，為了達成目標，每天至少 30 分鐘的體育活動時間，應可透過認證制度，納入國、高中升學參考指標。反觀中國大陸初中畢業生體育與健康科目的考試成績，不得低於 5% 的比例計入升學考試總分，並且要把體育課程列入高中的學業考試（宋麗華，2007）。如此一來，學校和老師勢必會比以往更重視學生的體育活動。

三、改善校園運動設施、結合各地國民運動中心

教育部推動中小學生每週在校運動時間達到 150 分鐘政策，體育署必須編列經費補助各學校教材及設備，改善各校體育活動設施；亦可利用閒置教室空間，來設置樂活運動站，提供室內多元化運動空間，轉型為運動多功能學習中心，充分活化各校教學空間，達到資源共享的目的。另一方面，就是結合各地的國民運動中心。教育部體育署在「打造運動島」計畫中，為提

圖片來源：陳嘉弘拍攝

升市民休閒運動環境品質，在考量區域性交通與生活圈的因素，預計全臺興建 50 座「運動中心」與「簡易球場」計畫，即可滿足各縣市的需求以及彌補各校運動場館的不足；除了提高運動供給面的效益，不啻為鼓勵民眾與學生來運動，福利於民的優惠措施。這類似日本為了適應 21 世紀體育的需求，根據《體育振興基本計劃》的兩大措施（周愛光，2007），除了建立綜合型區域體育俱樂部外，即是「泛區域體育中心」的建立，來滿足從老到少不同的運動需求，任何人都可以根據自身的年齡、興趣、技術、技能水平，時時來運動。

四、多元化的體育活動開發與教材編組

各校除了良善的活動空間外，還必須搭配各種體育活動與教材，才能吸引學生的參與。因此，為有效提供學生在校參與體育活動，除了體育課外，課後運動班的申設，搭配多元化的運動社團，將可增加學生活動時間，以及終身運動習慣的養成。另外在安全的前提下，以

圖片來源：陳嘉弘拍攝

活潑、有趣、多元的原則，由指導教師依照專長規劃簡易「玩運動」課程或結合「地方特色」活動、「樂活運動站」、「社區體育活動」等不同屬性，發展具地方色彩之體能活動（許惠萍，2013），將有助於政策的實施。因此，各校課後運動班可採取興趣選項的組成方式，有以球類運動為主題；亦有以趣味體能遊戲為主，讓學生在不知不覺中增加了跑、跳的機會；另可有花式跳繩、扯鈴、舞龍、舞獅等民俗體育，除培養學生團隊默契外，也增加手、腳肌力的訓練；也可配合在地特色，進行游泳、自行車等多元有趣之課程。當然體育署也可規劃樂樂棒球、健身操、樂樂足球、大隊接力等中小學普及化運動項目，進而發展全國性的體操、跳繩、跑步等基礎運動推廣與賽會，讓臺灣學生的體適能在 2021 年達到一定的水準。

五、結合人力資源培訓與社區運動志工資源

體育政策的推動與實施，必須人力資源的奧援。根據教育部學

圖片來源：陳嘉弘拍攝

校運動志工實施要點（教育部，2007），可透過學校運動指導志工，結合當地各校教師、退休教師以及社區運動志工、擴大就業專業人力等熱心人士的資源，每週固定 3-5 天課後來實施，安排一系列初階的課後運動課程，擴大社區資源的參與。讓學生在運動的學習型組織中，順勢成立各校各地方運動特色，凝聚學生、班級、學校的向心力與歸屬感，使學生透過「共玩」運動來彼此連結，讓「到學校」不再只是上課，而是共同參與運動的記憶。

結　語

過去教育部推動「運動 210」，因為只是行政命令下的「參考意見」，學校並沒有積極落實。教育部此次立法推動 SH150 方案，強調高中以下學生每天必須運動 30 分鐘，可見政府重視學生體適能的健康程度。為了有助於政策的推動實施，首先勢必合理調整課程地圖，規劃時間安排，以及體育活動空間、設備的妥適、教材多元的開發與人力資源的培訓與利用。政府、學校、社區通力合作，才能逐步培養學生的運動興趣與習慣。

參考文獻

孝金波（2007）。*國務院要求確保學生每天鍛煉一小時*。取自中國新聞網，網址 http://society.people.com.cn/BIG5/41158/5777459.html

宋麗華（2007）。*學生每天鍛煉 1 小時，明年體育成績計入中考總分*。取自北方網，網址 http://www.enorth.com.cn

周愛光（2007）。日本體育政策的新動向——體育振興基本計畫解析。*廣州體育學刊，14*（2），16-19。

許惠萍（2013）。*新竹市各校每週運動 150 分鐘，全面開跑囉*。新竹市政府新聞資料。

教育部（2007）。*教育部學校運動志工實施要點*。取自教育部，網址 http://english.moe.gov.tw/content.asp?CuItem=9566