

澳洲昆士蘭州立學校體適能政策之分析

章宏智* 程瑞福**

摘要

社會急速變遷與發展間接造成人們基礎體適能的衰退，該議題已成為世界各國共同的問題與關心的焦點，為促進澳洲昆士蘭地區孩子的體適能與健康狀態，昆士蘭教育、訓練及文化部門結合當地健康、運動及遊憩相關部門於2007年七月共同規劃體能促進之通盤計畫，此即「聰明運動」。透過州立學校的課程設計並結合學校周邊社區的資源，期用來增加孩子在學校時身體活動的機會與時間，以達到促進健康體適能的目的，並改進活動的品質及養成終身運動的生活形態。本文透過文獻分析、歸納與整理，透過「聰明運動」具體規劃之細則來瞭解昆士蘭州體適能活動促進之相關配套措施與實施方針，期提供台灣體育發展相關政府單位於政策規劃、編擬及學校教師於教學活動安排之具體方向之參考。

關鍵詞：體適能政策、澳洲昆士蘭、聰明運動

* 章宏智，台北市大安區公館國民小學體育組長

** 程瑞福，國立台灣師範大學體育學系教授

電子郵件：kris@gges.tp.edu.tw；ynavoig2001@yahoo.com.tw

來稿日期：2009年11月2日；修訂日期：2009年11月9日；採用日期：2010年1月30日

An Analysis of Physical Fitness Policy in Queensland's State Schools

Hung Chih Chang* Jui Fu Chen**

Abstract

Now an epidemic disease, making worry governments throughout the world. To scope with this problem, more physical activities are introduced to students. In Queensland, Australia, SMART MOVES has been adopted with the aim of making physical activities a part of curriculum which are executed by related departments of education, health, sports and recreation. Documentary analysis is taken and so is the discussion. Our aim is to provide some examples to the mapping of the policy of physical fitness in Taiwan.

Keywords: physical fitness policy, Queensland Australia, smart moves

* Hung Chih Chang, Chair of Physical Education, Gong Guan Elementary School Taipei Taiwan

** Jui Fu Chen, Professor, Department of Physical Education, National Taiwan University

E-mail: kris@gges.tp.edu.tw; ynavoig2001@yahoo.com.tw

Manuscript received: November 2, 2009; Modified: November 9, 2009; Accepted: January 30, 2010

壹、前言

社會急速變遷與發展間接造成人們基礎體適能的衰退，並已成為世界各國共同的問題與關心的焦點（賴俊榮，2006）。根據世界衛生組織（World Health Organization，WHO）彙整60個會員國之相關資料顯示，全球兒童及青少年過重及肥胖人數仍持續增加，截至2003年為止，全球5歲以下體重過重的兒童已有1,765萬人（WHO, 2003）；根據學者（Wang & Lobstein, 2006）推估，至2010年，美洲、中東及歐洲地區的兒童體重過重之盛行率，將直逼分別達到各該地區兒童總數的46.4%、41.7%及38.2%，即使傳統上相對「瘦小」的東南亞及西太平洋地區兒童的體重過重的比率也逼近總人數的1/4（分別達到22.9%及27.2%），而肥胖率則亦分別達15.2%（美洲）、11.5%（中東）、10.0%（歐洲）、5.3%（東南亞）及7.0%（西太平洋）。

經由學校健康體適能之檢測發現，近年來台灣學童在「心肺耐力」一項遠落後亞洲鄰近國家，在其他體適能檢測項目也不盡理想。透過教育部（2005）的檢測資料分析比較，台灣學童的健康體適能現況大致呈現衰退，包含：身體質量指數（Body Mass Index，BMI）逐年上升；心肺耐力檢測成績退步；而從事規律運動的學生比例約為22%，相較於先進國家的50—60%，明顯落後許多。從上述統計資料充分顯示，台灣國民教育階段孩子的健康體適能有積極加強之必要。

澳洲2009年六月之總人口數約為2,170萬人（Australian Bureau of Statistics, 2009）。然而澳洲在2008北京奧運的總獎牌數高達46面（金14，銀15，銅17），在87個國家中排名第5，僅次於中國、美國、俄羅斯、英國等國，特別是在男子10公尺高台跳水、男子水球、男子獨木舟、男子划船、男子帆船、女子帆船、女子游泳等囊括14面奧運金牌，男子與女子游泳項目即獲得19面獎牌（中央通訊社，2008），若比較人口與總獎牌數的比例，則澳洲是遠超過其他國家，以2,000多萬的人口數能在奧運賽事上奪得第5名的成績，是名符其實的體育強國，其地理位置、氣候條件和台灣相似，其體育教育之推動值得我國參考。然而儘管國際賽事的成績亮眼，最新的研究報告卻顯示（Queensland Government, 2006），昆士蘭地區體重過重與肥胖的孩子比例也持續增加。為了解決身體活動時間不足以及孩子的肥胖問題，昆士蘭教育及相關部門共同研議「聰明活動」（Smart Moves），以提供孩子更多的活動時間及運動參與機

會，同時改善遊戲及活動的品質，最終達到促進改善體適能的目標。

有鑑於此，作者透過一手資料蒐集、分析與整理，探討澳洲昆士蘭地區體適能促進政策「聰明活動」，以瞭解昆士蘭地區兒童健康之現況；繼之，闡述昆士蘭州立小學之個案，以瞭解其體適能活動促進之相關配套措施與實施方針，並期能提供我國相關單位於規劃體育發展政策、及學校教師教學活動設計之參考。

貳、「聰明活動」之政策背景

相關研究指出 (Brunt, Chaput & Tremblay, 2007)，兒童早期的肥胖與青少年及成人的肥胖有相當正向的關係。澳洲昆士蘭政府為瞭解兒童學校運動、身體活動參與現況以及健康的狀況，於2006年委託昆士蘭大學 (University of Queensland) 進行相關研究之調查。以昆士蘭地區而言，在2006年《昆士蘭健康兒童的調查報告》(Healthy kids Queensland survey) 中顯示，有21%的孩子 (5—17歲) 面臨體重過重的問題，而這些兒童正面臨著健康的問題 (Queensland Government, 2006)。其中有19.5%的男生以及22.7%的女生 (5—17歲) 有體重過重或肥胖的問題。此外，上述研究調查也顯示，體重過重的問題隨著年齡的增加有愈趨普遍的現象。調查結果與1985年、1995年的兒童相較，兒童體重過重與肥胖的比例有持續增加的趨勢 (Queensland Government, 2007)。在運動行為方面，僅有少於1/6的男生與1/5的女生有達到每天1小時的身體活動量，此比例也隨著年齡增加而降低。

從學校體育課程的實施來看，昆士蘭地區州立小學的體育課的課程安排上，每週僅有1堂體育課，而每堂體育課的時間為30分鐘。於此，對體育教師而言，教學活動的安排與設計皆受制於時間的不足；對孩子而言，若以美國運動醫學學會 (American College of Sports Medicine, 2000) 的有效運動時間之標準來看，每週僅有30分鐘的體育課更難以達到維持基本體適能的最低要求。

學校在協助與促進兒童養成健康的飲食習慣、提供並促進參加身體活動的機會扮演非常關鍵的角色 (Ballard et al, 2005)。此外，Chau (2007) 指出，透過學校與社區的合作才能提供並促進社區居民終生運動參與習慣的養成。因此，整合學校、社區與企業的相關資源來提供學生更多參與身體活動的機會是政府社會責任的一環，結合產、官及學界的資源，共同研擬並促進「聰明活

動」的推展，期提供兒童更多元參與身體活動並養成健康習慣的機會。

參、「聰明活動」之實施內容

為促進澳洲昆士蘭地區孩子的體適能與健康狀態，昆士蘭教育、訓練及文化部門（Department of Education, Training and the Arts）結合與當地健康、運動及遊憩相關部門（Department of Local Government, Sport and Recreation and Queensland Health）於2007年七月共同規劃「聰明活動」，即透過參與計畫性的活動有效提升身體的活動量，並逐季訂定目標期程，且於2008年底正式全面實施。「聰明活動」是體能促進之通盤計畫，包含六項具體實施的要素，透過州立學校的課程設計並結合學校周邊社區的資源，期用來增加孩子在學校中身體活動的機會與時間，以達到促進健康體適能並改進活動品質及養成終身運動生活形態的目的。

一、基本原則與考量要素

政策規劃包含學校課程部分及社區運動參與兩部分，目的在透過結合學校與社區的人力資源、硬體設施與設備及課程之規劃來共同為孩子的健康努力。

昆士蘭教育中「健康與體育」（Health and Physical Education）兩個領域與台灣相仿，在課程規劃與安排上是互相結合的，除了體育課程外，營養與體育活動、癌症與戶外安全（紫外線）、心智健康、毒品教育、道路安全及性別教育等議題都納入健康教育的領域。於此考量下，昆士蘭州政府結合相關教育、健康、運動及遊憩相關部門，規劃出「聰明活動」，並要求學校於課程及教學中確實落實；而且所有州立學校在2008年七月前都應完成相關的課程規劃，並在2008年十二月前實際執行於課程，並達到每週5天，每天30分鐘中等強度的運動量。透過「聰明活動」的推展，將增加孩子在學校的身體活動時間與機會，為達此目的，有六項基本要素及考量的因素需要學校與教師來配合與協助（如表1所示）：

（一）分配身體活動所需的时间

在身體活動時間分配的部分，「聰明活動」的最終目標在於將小學學童每週的活動量提升至1週5天，每天30分鐘，且不包含體育課的活動時間。30分鐘的身體活動量可以累積計算，例如1次30分鐘的身體活動時間可以由2次15分鐘

的身體活動時間累積計算。

「聰明活動」的實施時間則包含上課前（上午9點）、放學後（下午3點）以及午餐活動的時間（中午11點一下午1點），為了達到身體活動的效果，所有的身體活動課程設計都必須在能引起心跳率與呼吸顯著增加的活動，且在活動中還能維持對話的中等強度。

（二）改善身體活動的資源

學校必須定期保養並更新學校的相關運動設施、器材與保護設備，使能合乎安全的標準。

（三）增加身體活動領域的專業人員

為了協助與支持「聰明活動」的推行與改善兒童身體活動能力，納入體育專業人才（大學教師）、志工（社區人士與高中學生）與企業的投入，共同提供身體活動發展所需要的課程計畫、人力資源以及財務支持。

（四）提供身體活動專業的發展

在評估政策發展的同時必須考慮教師與職員專業發展的需求，提供教學場域專業問題解決策略，如性別、文化的差異對身體活動參與的影響；從事身體活動時安全的注意事項；如何從情緒、社會及文化來激勵並提高孩子運動的參與；如何與其他學校結盟來提供校際體育發展的機會等。唯有學校教師及相關授課教師在體育專業能力的培養有一定的素養，方能開啟教師間的專業對談，繼而透過其他層面的努力，提高兒童參與運動的興趣與機會。

（五）與社區建立夥伴關係來強化身體活動

聰明活動中強調與社區建立夥伴關係，共同提供身體活動相關的軟硬體設施及人力資源。透過持續邀請地方、社區與政府健康、休閒相關部門來共同設計、傳達與提倡身體活動課程，從中建立夥伴關係，提供更多非學校課程的運動參與機會。

（六）對身體活動負責

州政府為明確掌握各校「聰明活動」的落實狀況，計畫中規定學校必須明訂每年課程計畫及活動實施辦法。再者，學校體育發展相關計畫與課程應涵蓋學校年度改善計畫與說明架構，並透過相關調查，將家長、學生及社區回饋資料作為學生參與身體活動的佐證與參考。

表1 昆士蘭地區「聰明活動」實施基本要素與考量因素表

基本要素	考量因素
1.分配身體活動所需時間（中等強度）	<ul style="list-style-type: none"> *小學必須規劃每天30分鐘的身體活動（不包含體育課活動時間）。 *課程包含學校既定的學習課程（包含上課前、放學後及午餐時間的活動），這些可以涵蓋在身體活動的活動時間範圍內。 *為達活動效果，身體活動必須設計在中等強度。 *體育課、運動或其他規劃的體育活動時間可包含在30分鐘內。 *可規劃體育課程與其他課程的連結，如數學等。 *網路資源可用來輔助課程的規劃與進行。
2.改善身體活動的資源（讓社區能受益更多）	<ul style="list-style-type: none"> *器材維護與保養、安全標準與保護設備都須更新並合乎標準。 *學校設施開放社區使用的規準可於下列網址查詢： http://iwww.qed.qld.gov.au/facilities/agreement/joint-use/index.html。
3.增加身體活動領域的專業人員	<ul style="list-style-type: none"> 「聰明活動」的專業發展必須考慮： *誰負責領導整個團隊？ *學校體育專家扮演什麼角色？ *學校會從「聰明活動」團隊或體育活動中獲利甚多？ *你可以和社區中的誰成為夥伴？ *有什麼樣的商業課程是可以使用或正在使用？ *財物資源是否需要重新分配？ *是否有可能招募志工？ *是否接受企業的邀請來參加他們的體育活動課程？ *是否有接受當地高中學生申請運動教練的機會？
4.提供身體活動專業的發展	<ul style="list-style-type: none"> 在評估與提供專業的發展須考慮與教職員工的配合需求： *瞭解性別、文化及年紀對身體活動的差別。 *在從事身體活動時的安全考量，如醫療、防曬等。 *情緒、社會及文化的議題都必須考慮當試著激勵學生參與體育活動。 *管理學生在身體活動的參與情形，如活動的組織及團隊分工等。 *與其他學校結盟來提供專業的發展。
5.與社區建立夥伴關係來強化身體活動	<ul style="list-style-type: none"> *昆士蘭健康部門、當地政府部門及運動、遊憩等相關單位都是「聰明活動」裡的夥伴。 *當地政府及運動、休閒相關部門都有相關的課程及資源可用來協助學校規劃身體活動及專業的發展。 *持續的邀請其他的單位及社區來共同設計、傳達與提倡身體活動課程可以建立夥伴關係，如當地的議會、政府部門與非政府部門組織。
6.對身體活動負責	<ul style="list-style-type: none"> *時間表應明確指出每一個年級的活動時間。 *在規劃「聰明活動」的同時，應將學校年度改善計畫與說明架構涵蓋在內。 *意見調查與線上校長回饋的資料可作為未來學生參與身體活動計畫的佐證。

資料來源：Department of Education and Training (2007)。

二、實施細則與個案實施狀況

（一）實施細則

「聰明活動」的具體實施細則透過時間的訂定（從2008年第一季至第四季），明確的條列學校要遵循的發展方向，學校也必須正式提出發展「聰明活動」的實施計畫，更須將六項基本原則融合在實施計畫中（如表2所示）。

表2 「聰明活動」具體實施細則與期程表

	建議策略		2008年底全面實施	
	第一學期/2008	第二學期/2008	第三學期/2008	第四學期/2008
1.分配身體活動所需時間（中等強度）	<ul style="list-style-type: none"> (1)成立「聰明活動」領導小組。 (2)分配時間（身體活動） (3)調查教師與學生的參與阻礙並促進其運動參與。 (4)與家長、學校股東等進行會議討論。 (5)針對執行模式進行討論並尊重學校需求。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)透過體育與運動課程讓孩子在2週內最少2天參與身體活動並累積達到120分鐘的運動量（身體活動專家）。 (2)發展全年性、中等強度的身體活動課程。 (3)調整課表以納入身體活動課程。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)透過體育與運動課程讓孩子在每週內最少3天參與身體活動並累積達到150分鐘的運動量（班級導師）。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)透過體育與運動課程讓孩子在每週內最少5天參與身體活動，每天至少30分鐘中等強度的運動量（班級導師）。
2.改善身體活動的資源（讓社區能受益更多）	<ul style="list-style-type: none"> (1)確保維護、安全性、合法性及安全標準都能符合規定。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)思考如何宣傳與擴大社區使用學校運動與遊憩器材的範圍。 (2)瞭解目前社區與運動組織來使用學校運動設施與遊憩器材的狀況。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)讓學校的運動遊憩器材可以提供範圍更遠的社區來使用。 	<ul style="list-style-type: none"> (1)讓學校的設施在損益平衡的前提下來提供社區使用。

表2 「聰明活動」具體實施細則與期程表（續）

	建議策略		2008年底全面實施	
	第一學期/2008	第二學期/2008	第三學期/2008	第四學期/2008
3.增加身體活動領域的專業人員	(1)瞭解教師在身體活動領域的專業知識、技巧與態度。 (2)任命一個身體活動的冠軍。	(1)邀請講師來針對教職員講授身體活動對健康與學生學習的好處。 (2)確保身體活動冠軍、體育專家與班級導師間的合作以便支持與教授有品質的身體活動課程。 (3)將計畫導入教師會議並傳達教授身體活動的困難等。	(1)重新思考與蒐集教師對於身體活動的知識、技巧與態度並評估其能力以進入第四學期。	(1)適當的分配經濟與體育資源來進行課程。 (2)將身體活動計畫列入教職員會議之既定討論項目以確保教職員授課的能力與資源。
4.提供身體活動專業的發展	(1)決定教師專業成長的需求。 (2)決定可用的資源與專業成長的課程。 (3)優先分配專業成長所需的資金。 (4)確認與安排專業的成長。 (5)決定由外部機構所提供的活動哪些是適合的。	(1)投入可用資金來支持專業成長的課程。 (2)確認教師都已參與專業成長的課程並可以授與最少1堂30分鐘的身體活動課程。 (3)蒐集與分析專業成長參與和滿足感的相關資料並依此修正專業成長計畫。	(1)確認教師都已參與專業成長的課程並可以教授最少3堂30分鐘的身體活動課程。 (2)蒐集與分析專業成長參與和滿足感的相關資料並依此修正專業成長計畫。	(1)志工的領導團隊有完成專業成長課程並能夠給學校教職員帶來新的想法。 (2)教師能在教授適當的身體活動課程時可以感到自信並是可以勝任的。

表2 「聰明活動」具體實施細則與期程表（續）

	建議策略		2008年底全面實施	
	第一學期/2008	第二學期/2008	第三學期/2008	第四學期/2008
5.與社區建立夥伴關係來強化身體活動	<p>(1)與當地的議會或政府部門接洽並詢問當地是否有身體活動課程的相關資訊。</p> <p>(2)透過目前的人際網路來與政府部門的夥伴機構建立關係。</p> <p>(3)知會家長有關教育、訓練及藝術部門相關學生參與身體活動課程時受傷的保險政策。</p>	<p>(1)透過學校的消息公布來宣傳有關當地身體活動課程的相關資訊。</p> <p>(2)與當地的議會及運動遊憩組織建立或強化既有的關係。</p>	<p>(1)在學校的消息公布上建立有關身體活動課程常態性的資訊更新，其中可包含社區夥伴代表或區域性質的政府夥伴機構。</p> <p>(2)結合議會、運動與遊憩俱樂部來強化身體活動的課程。</p>	<p>(1)「聰明活動」地區性的行政夥伴必須定期更新有關身體活動的最新訊息並提供給學校。</p> <p>(2)「聰明活動」中的一個領導團隊必須每年加以回顧並建立夥伴關係。</p>
6.對身體活動負責	<p>(1)利用執行工具來進行六項基本原則的評估並建立2008年年底的預期目標。</p>	<p>(1)完成「聰明活動」的線上與學校意見調查。</p> <p>(2)在學校的年度報告中將身體活動課程相關的課程提供、附加價值及教職員參與列入評語。</p>	<p>(1)透過學校意見調查的資料來進行計畫擬訂。</p> <p>(2)回顧身體活動計畫。</p>	<p>(1)完成「聰明活動」線上調查。</p> <p>(2)在學校的年度報告中將身體活動課程相關的課程提供、附加價值及教職員參與列入評語。</p>

資料來源：Department of Education and Training (2007)。

透過「聰明活動」的具體實施細則（Department of Education and Training, 2007），作者歸納出以下五點特色：1.時間規劃採漸進方式：將身體活動的持續時間與強度於1年內逐步調整到維持與促進基本身體適能所需要之活動時間

與強度；此外，在第一季至第三季中，運動時間的總量可以用累計的方式來計算。2.學校與社區合作：有計畫的與社區建立夥伴關係，並導入外部的身體活動等相關資源，社區亦可使用學校運動相關設施，達到雙贏的局面。3.教師專業成長：每日身體活動的時間由班級導師進行規劃與教學，故投入資金進行教師專業成長，補足其非體育、運動相關科系體育專業知能之不足。4.將「聰明活動」逐步納入年度工作項目中落實：讓學校教職員能透過認識、專業成長而後實際操作，以利學生身體活動的發展。5.與社區建立密切合作的關係，同時引入社區的資源來提供孩子多元的運動機會：學校與社區在體育相關活動或課程上建立互信與互惠關係，共同考量體育相關活動推展需具體執行之處。

（二）蕨山州立小學之實施現況

1.學校基本資料與運動參與狀況

蕨山州立小學（Ferny Hills State School）位於布理司本（Brisbane）都會區的北邊，由於尚未有既定學區，因此，學生來源大部分皆以鄰近的社區為主，同時，也可開放教職員工子女登記入學。學校整體運動場地包含體育館、網球場、籃網球場、綜合遊戲場兩座、體適能場地、小型的健身房及一座大型的操場，但游泳課程則在社區的游泳池進行教學。2008年第二學期入學的學生，包含幼稚園至七年級，共有550名；學校課程及班級的規劃從幼稚園至三年級仍維持一個年級為一個教學年段；從四年級開始，則透過問卷調查並依照家長及孩子的意願實施分班制（smarTrack），共分運動班（sporTrack）、藝術班（arTrack）以及選修班（electives）三類班級；班級的安排則採四、五年級合併，六、七年級合併後，再進行分班。因此，每班均涵蓋兩個年段的孩子，學習共同的科目與課程。

至於運動參與方面，由於蕨山州立小學是西北部運動區域聯盟的23所學校之一，該聯盟擁有10支足球隊、3支橄欖球隊及1支排球隊，故校長久以來在運動參與的推動不遺餘力，且每週都會參與高達2,000位學生註冊的校際比賽，大部分的孩子皆參加體操俱樂部，每天的訓練時間從放學後下午4點至7點。

此外，在「聰明活動」的六大基本實施要素中提到，學校必須與社區建立良好的夥伴關係，共同推廣孩子的身體活動達到互惠、互助的雙贏局面。當地的州立小學每天放學時間為下午3點，學生有相當足夠的時間可以參加課後的運動社團。以蕨山州立小學而言，有許多面向可以看出學校與社區互相緊密連結，如夏季與冬季各有不同的運動社團，而社團運動教練大多結合社區運動組織的人力；此外，每週有1天孩子必須穿著所參加的運動社團的隊服到學校；再

者，社區私部門的運動組織可以到學校發放招生傳單與簡章等。

2.聰明活動的推展策略

蕨山州立小學中為推展「聰明活動」且同時便利班級導師有效且快速的設置活動器材，體育教師及行政同仁設計了「有輪的藍色大箱子」（blue wheelie bin），在每個藍色的大箱子中設置一套完整的體適能活動或遊戲，並附上完整的活動設置辦法及規則。於此，每位班級導師在短短的30分鐘內可以立即設置好妥善的活動器材，更可以充分的利用時間進行活動。整體而言，各項活動的設置與規則相當的簡單明瞭，可由班長及體育股長來借用與設置器材。活動設計在每個學期開始前透過體育教師及相關人員在教職員會議上共同創思，於此，班級導師不需要利用額外的時間來設計活動，可以充分的利用時間讓孩子在30分鐘內達到身體充分活動與提升心跳率的最終目的。

肆、台灣「快活計畫」與昆士蘭「聰明活動」之比較

為提升國民之健康體適能，台灣自1997年起即積極規劃各項專案，如「體適能333」、「體適能護照」、「體適能獎章」、「學校體育新願景，1、2、3希望工程」等（教育部，2003）。近年來透過「快活計畫」（教育部，2007）與「學生身體健康促進計畫」（教育部，2008）的訂定與施行，希望能改變靜態的生活形態，並結合飲食管理，期有效提升國民教育階段孩子之基礎體適能。2009年更跨領域地結合衛生、健康促進與運動相關領域學者共同編撰《2020健康國民白皮書》（行政院衛生署國民健康局，2009），希望透過學校教育、社區教育及家庭教育來改變國民的坐式的生活型態，同時以國民動態生活型態的養成列為主要項目，進而提升13歲以上國民的身體適能。然而，計畫中卻未訂定國小兒童習慣養成之具體目標，且此時期乃習慣養成的關鍵期（Cordes & Ibrahim, 2001），實為缺憾。

與學童體能促進最相關的快活計畫之實施期程自2007年起至2011年止，為期5年。計畫的具體實施指標主要包含下列四項：一，各級學校學生每天至少累積30分鐘的身體活動時間，且每週平均累積約210分鐘，然國小學童每天至少累積30分鐘身體活動時間的人數比例已於2008年達到全體的80%；二，各級學

校學生參加體適能檢測的比率每年提升20%，學生通過體適能標準的比率每年都能夠有所提升；三，各級學校學生參與運動社團的比率每年提升4%至6%及四，以班際為核心舉辦班際及參加校際運動競賽的學校比率每年提升20%。

在實施細則上涵蓋以下10大項、27小項（如表3所示）（教育部，2007）：

表3 快活計畫具體實施細則表

十大項目	實施細則
1.督導各級學校訂定完備的運動推展措施	<p>(1) 學校將體育運動及健康納入學校校務發展及行政運作管理之核心議題。</p> <p>(2) 學校應訂有完備的運動教育措施，鼓勵學生運動，並對於未養成規律運動習慣的學生，應給予適當的教育與輔導。</p> <p>(3) 學校應提升導師及體育教師之體育及運動相關知能，並將鼓勵學生運動納入班級經營管理重點及輔導學生運動納入體育教學重點。</p> <p>(4) 學校應訂有年度班際、系院際、校際、區域比賽計畫，以競賽提升校園運動風氣，增加學生運動機會。</p>
2.鼓勵與輔導各級學校增加體育運動時間	<p>(1) 中等以下學校利用上下學、晨間、課間、綜合活動及課後時間提供學生多元化的活動機會。</p> <p>(2) 中小學辦理課間15至30分鐘身體活動時間。</p> <p>(3) 中等以下學校推廣課後活動1至2節之身體活動，並得外聘運動志工及具運動專長人員等進行運動指導。</p>
3.鼓勵輔導各級學校加強教育學生規劃假日及寒暑假之運動休閒活動	<p>(1) 各級主管教育行政機關支援與輔導學生運動社團或其他運動組織利用假期辦理社團相關活動，並列入考核獎勵。</p> <p>(2) 宣導家長協助安排或參與孩子之假日及寒暑假運動休閒。</p>
4.推動團體運動種類，增加學生參與運動機會、擴展學生參與	<p>(1) 中央主管教育行政機關規劃下列運動種類，並依學生身心發展的條件，規劃適性體育材料、編印教材、設計運動規則及培訓種子師資。</p> <p>(2) 中央主管教育行政機關協調地方主管教育行政機關就前項團體運動種類增辦競賽活動，包括班際、系院際、校際、區域競賽，以擴展學生參與運動人口，提升校園運動風氣。</p>

表3 快活計畫具體實施細則表（續）

十大項目	實施細則
5.支援及鼓勵各級學校發展學校本位的運動特色	(1) 各級主管教育行政機關鼓勵及支援所屬學校依其學校場地設施、師資、社區資源及學生需求，發展學校本位的運動特色。 (2) 各級主管教育行政機關支援及輔導具相同特色之學校辦理聯校觀摩及比賽交流。
6.檢討現行入學制度納入學生運動績效與表現	(1) 研議高中職及大學入學將學生參與運動成就及體適能納入錄取條件之一。 (2) 試辦及推廣高中職及大學入學將學生參與運動成就及體適能納入錄取條件之一。
7.整合與擴充運動設施，提供足夠的運動空間	(1) 針對學校閒置教室，選擇適當區域地點補助設置簡易運動教室，規劃多功能的運動場域，各級主管教育行政機關得視學校實際需要給予經費補助。 (2) 各級主管教育行政機關應建置全國性、縣市區域性及社區性可租借的運動場館資訊平台，提供有需求的運動團隊租借，並對於租借運動場館績優之學校給予獎勵或補助。
8.鼓勵及輔導創建校內及校外運動組織，協助學校推展運動	(1) 輔導建置校內、跨校性、區域性的學生運動組織，由熱愛運動的學生引導不愛運動學生參與運動，並強化學生運動次級文化。 (2) 各級主管教育行政機關應加強培訓與組織運動志工，提供學校運動資源。 (3) 鼓勵各級學校間或與民間優良運動組織建立區域性、校際性、全國性之運動夥伴關係。
9.發展校園運動文化，進而提升社會運動文化	(1) 各級主管教育行政機關獎勵校園及社會各界創作及發展以運動為主題之藝文活動。 (2) 培養學生觀賞運動賽事的知能，並輔導與鼓勵學生體驗觀賞運動賽事。 (3) 規劃多元策略，透過多元媒介，全面宣導國家體育政策及運動價值。
10.推動體育運動評鑑與獎勵	(1) 各級主管教育行政機關應訂定所屬學校體育運動發展指標，並納入學校評鑑或訪視，另將大專校院辦理體育運動績效納入教學卓越計畫審查項目。 (2) 協調地方主管教育行政機關，將體育、運動辦理績效納入遴選學校校長之參考。 (3) 針對各級學校執行快活計畫及民間運動組織協助支援各級學校推動快活計畫績效良好者給予獎勵或表揚，並示範推廣。

台灣「快活計畫」與澳洲昆士蘭州「聰明活動」兩者皆為近年來政府為促進與提升兒童體適能所制訂的相關政策。為瞭解「快活計畫」與「聰明活動」兩者在政策的實施策略與規劃層面上的異同，可從學生運動參與、學校行政、教師以及社區等四個層面進行比較（章宏智，2009）（如表4所示）：

表4 快活計畫與「聰明活動」之比較表

	計畫層面	快活計畫	聰明活動
學生運動行為	運動強度之訂定。		✓
	運動持續時間的規劃。	✓	✓
	運動參與促進。	✓	✓
學校行政	訂定完備之體育推展措施。	✓	✓
	應訂當年度班際、系院際、校際、區域比賽計畫。	✓	✓
	做為學校發展與評鑑之依據。	✓	✓
	訂定計畫執行時間，確實落實計畫執行。		✓
	發展學校特色體育課程。	✓	✓
教師教學成長	教師運動專業知能培養。	✓	✓
	建立評估機制，檢討專業發展成效。		✓
	編擬活動執行方針，提高落實成效。		✓
社區資源	引進社區運動相關人力與資源。	✓	✓
	與社區建立夥伴關係。	✓	✓
	提供學校空間，與社區共用。	✓	✓

從上述比較可發現兩者都有運動行為促進之相關策略及運動持續時間的累進計算方式（王順正，2008），而在運動強度上僅有「聰明活動」加以訂定（中等強度）；就學校行政層面而言，制訂完備的體育推展措施、校內與校外比賽的計畫、與學校特色課程兩者皆納入政策規劃，然而在「聰明活動」計畫中，有明確的政策執行期程以及階段性目標；在教師教學成長上，兩者都將教師運動專業知能提升納入計畫，而建立教師專業成長的評估機制以及編擬活動執行的方針則僅見於「聰明活動」計畫；在社區資源的部分，兩者皆引入社區運動相關資源並與社區建立夥伴關係，同時提供學校社區與場地與社區共用。

整體而言，運動強度、明確的政策執行期程與階段性目標、教師專業成長的評估機制與編擬活動執行方針等三方面都是「快活運動」中所欠缺者；在運動強度方面，「聰明活動」明確指出，學生在活動參與過程須達到中等運動強度，以達到運動的效果，孩子在運動參與的同時，更能有效掌握自身運動參與的狀況，並能隨時調整；在確定政策執行期程與階段性目標方面，則規劃了四個明確的進程與各進程需要達成的目標，有計畫的導入政策的宣導與執行，讓政策的推展更順利；在教師專業成長的評估機制與編擬活動執行的方針上，教師的成長活動能隨時進行反省與調整以符合教師教學與專業成長的需求，方是落實身體活動教學的利基，亦有助於提高教師進行身體活動教學意願與能力。

伍、對我國體適能相關政策之啟示

本文比較「聰明活動」與「快活計畫」後，提出促進台灣學生運動行為、學校行政以及教師教學成長等三方面的建議。茲分別說明如下：

一、學生運動行為促進

「聰明活動」中規定兒童每天參與身體活動的強度必須達到能引起心跳率與呼吸顯著增加的活動，且在活動中還能進行對話的中等強度身體活動，然而在快活計畫中卻沒有明確的將運動強度列入。建議教育相關單位於未來編修政策方向時宜將運動強度列入細則中，以提供授課教師與學生可自我檢測運動參與的有效性。

此外，台灣體育課的節數與時間明顯多於昆士蘭地區，然而在體適能的現況卻明顯低於澳洲地區的兒童。作者認為由於學校有效的結合社區資源，讓社區運動組織進入學校，並與學校成為密切的夥伴關係，提高了學校的運動風氣且提供孩子們更多樣的運動參與機會。因此，作者建議教育主管單位宜積極建立學校與社區的運動組織間的溝通管道，讓社區運動組織能夠進入學校，為孩子們提供課後的運動機會，達到學校與社區運動組織互惠、雙贏，如此才能增加孩子在課後運動的機會，並提升健康體適能。

二、學校行政

政策的推行需要時間來進行宣導、準備與訓練。在「聰明活動」政策實施

細則上，將2008年做為政策推行的準備期，每季皆有要達成的實施目標與發展方向，讓教師與學校行政人員能對政策的發展與執行有清楚的瞭解。因此，在快活計畫中亦宜明訂階段標準，訂定每季的實施目標與檢核的標準，讓基層教育單位於推展各校體育活動時能有明確的遵循方向。

三、教師教學成長

在「聰明活動」中，班級導師需要指導與督促學生身體活動，故政府單位為提升班級導師在身體活動的專業知識，引進外部資源與投注政府的資助，規劃與執行身體活動相關課程，同時設定達成目標，俾有計畫的提升班級導師的身體活動專業知能。此外，在專業培訓的過程中亦有研究團隊針對教師專業發展的需求與成效來進行評估與修正，如此，班級導師在進行身體活動指導時方能有擁有足夠的專業能力來進行課程的教學與設計。於此，建議教育相關單位應安排班級教師在身體活動方面的相關進修與研習活動，並透過檢核有計畫的提升導師在身體活動領域的專業知能，瞭解身體活動對孩子的重要，並確實落實體育教育。

陸、結語

兒童時期的健康情形與身體活動參與可作為成年後健康狀況與運動參與行為的預測因子。在全球坐式化生活型態的影響下，加上飲食愈趨精緻化等諸多因素的影響，慢性疾病困擾著人們並耗費大量的社會醫療成本。國小階段是運動習慣養成的關鍵期，透過適性、適量的運動參與和技巧發展，能為孩子奠定良好的基礎體能與對運動熱忱，此有賴政府教育相關部門、社區、教師與家長共同為孩子盡一分心力。

參考文獻

- 中央通訊社（2008）。各國獎牌統計。2009年9月1日，取自<http://www.cna.com.tw/2008Olympic/MedalShow.aspx>
- 王順正（2008）。心肺適能訓練的理論與實務。台北市：師大書苑。
- 行政院衛生署國民健康局（2009）。2020健康國民白皮書。台北市：作者。
- 教育部（2003）。國民中小學九年一貫課程綱要修訂健康與健康學習領域。台北市：作者。
- 教育部（2005）。教育部電子報（162）——我國體適能現況分析。2009年10月25日，取自<http://epaper.edu.tw/162/>
- 教育部（2007）。快活計畫——促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。2009年10月15日，取自<http://140.122.72.62/policy/index>
- 教育部（2008）。學生身體健康促進實施計畫。2009年10月15日，取自<http://140.122.72.62/policy/index?id=a8422dc2105d1b84d700046ff07573684813455061d49>
- 章宏智（2009）。台灣台北與澳洲昆士蘭地區兒童體適能促進策略之比較研究。教育部委託之專題研究成果報告（編號：C09800858）。台北市：公館國民小學。
- 賴俊榮（2006）。國小學童健康體適能之研究——以台南縣為例。國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文，未出版，臺南市。
- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6nd ed.). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Australian Bureau of Statistics (2009). *Australian population clock*. Retrieved July 27, 2009, from <http://www.abs.gov.au/>
- Ballard, K., Caldwell, D., Dunn, C., Hardison, A., Newkirk, J., Sanderson, M., Scheider, L., Thaxton-Vodicka, S., & Thomas, C. (2005). *Move more: North Carolina's recommended standards for physical activity in school*. Retrieved October 11, 2009, from <http://www.eatsmartmovemorenc.com/>.
- Brunt, M., Chaput, J. P., & Tremblay, A. (2007). The association between low physical fitness and high body mass index or waist circumference in increasing with age in children: The 'Québec en Forme' project. *International*

- Journal of Obesity, 31*, 637-643.
- Chau, J. (2007). *Physical activity and building stronger communities*. Retrieved October 11, 2009, from http://www.cpan.health.usyd.edu.au/pdfs/2007_pa_communities1.pdf
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (2001). *Applications in recreation & leisure for today and the future*. NY: McGraw-Hill.
- Department of Education and Training (2007). *Planning for smart moves*. Queensland Government: Australia Government Printing Office.
- Queensland Government (2006). *Healthy kids Queensland survey*. Retrieved October 27, 2009, from <http://www.health.qld.gov.au/ph/documents/hpu/healthykidsqld2006a.pdf>
- Queensland Government (2007). *Ministerial review report: Future development of school sport and physical activity*. Retrieved October 23, 2009, from <http://education.qld.gov.au/schools/healthy/docs/review-future-development.pdf>
- World Health Organization (2003). *Obesity and overweight*. Retrieved October 23, 2009, from http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfs_obesity.pdf
- Wang, Y., & Lobstein, T. (2006). Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity, 1*(1), 11-25.

