教育部體育署 SH150 方案解析

文 / 周宏室

壹、前言

運動帶來健康之外，也帶來認知、記憶力及情緒等有助於學習的效益，這在 Ratey 與 Hagerman（2008）出版的《Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain》一書（中譯：運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵）有相當多運動幫助學習的論述。隨著「國民體育法」修正案三讀通過並公告實施，內容當中影響著國民體育甚鉅的第 6 條修正，「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」。此法通過後，學生身體活動時間獲得保障。

▲ 臺南市金城國中快活計畫排球社社團活動。（圖/教育部體育署提供）

然而在這樣的法令變革之下，教育部體育署為使各級學校將法的規定活化成為行動，研擬了「SH150 方案：推動每週在校運動 150 分鐘策略」，由中央成立推動小組規劃方案及考核獎勵機制，而各縣市負責相關增能活動辦理及督導方案之執行，透過針對教師、指導員、志工，甚至專門之研習中心成員等，使增能目標明確、積極。最重要的，由於各校發展狀況不同，因此讓各校能夠規劃其特色之行動方案。SH150 方案從人力資源、教材設施、活動規劃及資訊宣導等四個方面提出策略，然而這樣的策略在執行上可能面對的問題若能未雨綢繆，加以調整，能讓這臺有利於全國學生健康及發展的跑車行駛的更順暢。本文透過企業界常使用的 SWOT 法進行解析。所謂 SWOT 法是由 Andrews （1971）所提出，在企業界被廣泛運用於組織的分析上，由組織內部及外部進行分析，了解經營者在組織內所擁有的優勢（Strengths）與劣勢（Weaknesses），以及組織外所面對的機會（Opportunities）與威脅（Threats）。本文將借用這樣的概念，透過 SWOT 法分析 SH150 方案（如圖 1），並由後續章節分別敘述之。

優勢（Strengths）	劣勢（Weaknesses）
◆研究結果證實運動促進學習 ◆為活化法令鼓勵多元化方案 ◆各校自主以發展各校之特色 ◆養成運動習慣學生健康久久 ◆提供觀摩會互相觀摩與學習	◆壓縮師生既有休息時間 ◆時間分散降低運動效果 ◆缺少吸引教師參與誘因 ◆部分學校空間設施不足
機會（Opportunities）	**威脅（Threats）**
◆運動健康概念可深化落實 ◆學生體能表現可有效提升 ◆運動志工結合服務與學習 ◆社區與運動中心資源整合 ◆補強學生運動時間之不足 ◆運動傳播媒體之協助推動	◆學生在校可安排時間有限 ◆校內非正式課程活動頗多 ◆學校行政管理者相關規定

▲圖 1 SH150 方案 SWOT 分析

貳、方案內部因素解析

優勢（Strengths）是指組織內部的優點，是為方案的優勢，也就是各種好處。首先如同前言所談，「運動改造大腦」一書在臺翻譯與出版，並配合普及版的「聰明學習靠運動」一書的改寫，以及傳播媒體針對運動幫助延長壽命、減少疾病發生的宣傳，特別是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，這些運動幫助學習實證研究的發表，增加家長、學校教師及學生對於運動的重視，運動不再只有生理效益。除此之外，本方案的推行，有助於學生養成終身運動的習慣以及運動技能的培養，也有利於未來人際及社會關係發展。部分學生、家長及教師可能會對「150 分鐘」的由來感到疑惑，事實上「健康 210」行動，要求學生每週身體活動達 210 分鐘，換言之，入法是以這為基礎進行考量，因此，每天 150 分鐘的方案規劃是在既有的基礎之下衝擊最小的設計。SH150 是基於學校體育課外活動時間每週需達 150 分鐘以上入法的活化行動方案，因此，方案本身有法源依據，似乎是最大的優勢。在發展各校實施方式之時，應考量各自的天然環境、場地設施、師資專長與社區特色等，甚至透過加強鄰近相關學校的互動、社區的整合與連貫進行規劃，進而得以成為學校本位課程之一，是為展現各校與社區共

同規劃發展特色的機會。

劣勢（Weaknesses）指的是組織內部的缺點，是為方案本身競爭力不足之所在，在實施中需要擔心的相關配套。首先方案要求學生每週運動需達 150 分鐘，而透過活動的安排，不管如何調整，似乎壓縮教師與學生休息時間是必然的影響。而以往學生在下課時，可能三五好友在戶外運動、遊戲，或在教室休息、做自己的事，但是各校制定方案若是集中在下課時間，則原本鼓勵學生運動的美意就被扭曲成強迫運動的懲罰行為，這樣強制性的運動引發後續效應值得關注。時間的問題之外，足夠的場地與器材也是一大挑戰，部分都市學校或班級數多的學校，若同一時間要同時擠入全校學生似乎不太容易，因此空間或設施不足成了學校體育教師需要集思廣益的挑戰之一。最後，學校迫於現實，在活動的安排上可能以下課時間為主，過於零碎，扣除學生往返運動場館或準備時間，往往所剩無幾，如此可能因時間分散降低運動效果。各校實施方式執行若僅靠體育（或體衛）組長一肩扛起，不好意思或沒有立場拜託導師幫忙，最後很可能僅流於形式，而要如何提供體育行政人員或導師參加的誘因，在本方案中是較少著墨的。

參、外在影響因素解析

機會（Opportunities）是指協助組織的外在利多因素，在此指的是有利於方案執行的可能因素，也就是實施中可能幫助更順利及有效推行的因素。隨著運動品牌對於運動的包裝，加上醫學研究對於運動延緩老化的報導，健康概念的推廣讓國人不再只重視當下，除了醫療的後端－疾病治療之外，也開始重視醫療的前端－預防的部分，而運動即是一項增加代謝及維持器官、肌肉效能的重要方式。另外運動指導的專業人才若僅由體育教師負責，可能負擔及效果令人擔心，而國內運動志工的媒合仍有很大的空間可以使用，因此，強化運動志工及運動團體入校輔導，讓大學運動志工及各縣市運動組織能夠一展所長，減輕（非替代人力）體育教師負擔，並讓學生能夠習得不一樣的運動方式。

根據學校體育統計年報（教育部，2013）指出，100 學年度體適能四項（仰臥起坐、立定跳遠、800/1600 公尺跑走、坐姿體前彎）均達中等以上比率，國小生為 40.25%，國中生為 39.82%，高中生為 34.73%，顯示國內學生體適能表現仍有進步空間，但是國內體育課時數每週僅兩節，不超過 100 分鐘，相距鄰近及先進國家甚遠，因此，SH150 方案提供了既有體育課不足的問題暫時的解決方案，掌握

12 年國教實施時，各科的時數會調整（減少的較多）的契機，仍希望尋求體制內的改革，在課程綱要微調上能夠爭取更多體育課授課時間。有別於以往，學生及家長對於資訊的獲得顯得容易，傳播媒體多元化發展，手機與網際網路的普及，更有利於健康及運動相關訊息的取得，因此對於教師而言知識傳遞的正當性是一大利多，更多人認同運動的好處，在運動中獲取經驗，更容易幫助學生養成終身固定運動的習慣。

威脅（Threats）是指可能不利組織的外在因素，在此指的是不利於方案執行的潛在因素，在實施當中需要擔心的。首先學生在校時間有限，國內在週休二日後，週六的課程必須轉移至週間各天，而課程學科本位主義下，學生在校學習時間以幾近飽和，國小可能還有一些空白課程或彈性課程可以運用，然而國中以上特別是高中幾乎找不到時間可以運動，放學後又有課後班、輔導班、安親班、才藝班等安排；教師的早自修已被晨間閱讀、視力保健、英語學習等非正式課程之活動所填滿，校內非正式課程活動多，因此要額外撥出 150 分鐘顯得格外困難。除了學生以外，教師本身若非體育專業，而擔任非單一體育行政單位（如體衛組）可能無法重視體育的益處，而僅認為 SH150 又是一個紙上作業的負擔，可能讓實施方式僅是應付了事，失去了立法的美意。

肆、結語 - 後續行動

透過 SWOT 法解析 SH150 方案後，更重要的是，如何透過「人」的行動彌補「法」的不足，針對優勢及機會進行研擬使其強化並能延續，而劣勢及威脅如何避免及改進降低流於形式的風險。John Ratey 的書，從觀念到落實，影響該政策的施行，全民運動，從學校開始，師生一起動。任何政策都可能引發各方討論與解讀，SH150 的精神並非由上而下的命令，而是由中央訂定方向，縣市政府負責推廣、執行與考核，各校自主發展的一項活化學生每週在校運動 150 分鐘的行動方案，因此並非任何考量皆是受到限制的，例如時間方面，許多人可能會誤解為每天要規劃 30 分鐘，相當不容易，然而許多學校的做法則是彈性利用時間，例如某兩個早上規劃 30 分鐘的活動，配合課間活動每天 20 分鐘，如此總和即可符合至少 150 分鐘的要求。

而空間亦是引起許多討論的問題，然而也並非單一時段就需要所有人出現在同一個地方，可以彈性運用時間與場地，例如第一週到第十週某年級得使用操場，另一年級可

能要在教室等等，都可能是解決的方式。有些績優學校更利用早自修之前的時間，邀請學校臨近的居民入校與學生一起運動，將運動時間規劃在上課之前及放學課後社團也是可以思索的範圍。總之，SH150 方案的精神重視各校特色及彈性，並非一成不便的制式行動，而是協助各校發展屬於自我特色的學校本位運動實施方式。這些規劃的內涵可透過典範學校事蹟的學習，或由國教輔導團進行縣內 SH150 典範實施方式辦理具體的工作坊，區域聯盟內教師則建立專業社群提供討論。教育部亦可成立 SH150 專案委員會，協助處理疑難雜症或訂定相關獎勵辦法；暢通言路，「體育課好好玩」網站設立問題專區，有問題馬上辦。

若未能有凝聚校內師生及家長的共識，規劃再多落實上亦容易受到反彈，特別體育運動政策白皮書內提及增加體育課時數的政策走向未能落實，SH150 是權宜之計。因此學校體育教師對於運動協助三 Q（IQ、EQ、HQ）發展進行理念的推廣，增加家長及學生的認同，而各縣市亦可規劃相關的配套，多辦理研習、分享如何落實的典範學校，邀請專家或體育系學校支援就近輔導，甚至增加獎勵措施提升教師協助的意願。總之，草創之初的篳路藍縷是可以預期，但體育教師的價值其中一項重要任務是培育學生能夠養成終身運動的目的，改變是一個契機，特別目前入法的保障，對體育教師而言是一大利多，因此應把握這難能可貴的機會，讓更多學生感受到運動帶來的益處，請關心的各層、各界領袖或知名者，透過媒體配合 SH150 來推動，讓全民轉向運動健康為主，營造健康的社會。各校行動方案行之有年後，運動就變成一件習慣，定時定量如同三餐一般，見面以「你運動了沒」取代「你吃飽了沒」！（本文作者為國立體育大學體育研究所教授）

參考文獻

國民體育法（2013 年 12 月 11 日）。

教育部（2013）。100 學年度學校體育統計年報。臺北市：周宏室。

教育部體育署（2014）。SH150 方案 - 推動每週在校運動 150 分鐘策略。資料引自：http://www.sa.gov.tw/wSite/public/Attachment/f1402037013992.docx

Andrews, K. R. （1971）. The Concept of Corporate Strategy. Homewood, IL: Richard D. Irwin.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. （2008）. Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown.