

SH150 方案之規劃與策略分析

文 / 林安迪

壹、前言

運動的益處除了塑造肌肉和調節心肺機能之外，也能塑造和調節個體大腦的運作機制，但須持之以恆，若僅由體育課發展運動技能、提升體適能與培養運動習慣是不夠的。爰此，教育部於 96 年推動快活計畫，將各級學校學生每天至少累積 30 分鐘的身體活動時間，且每週累積 210 分鐘的比率列為指標。102 年 12 月 11 日，國民體育法第 6 條修正，明文規定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，除體育課程時數外，參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上，正式將體育課外體育活動入法。

然而新的政策推行總會引起不同觀點的檢視與討論，特別是學校端部分，往往會有許多的問題，包含學校是不是有足夠的時間與空間進行規劃？如果不夠要怎麼樣運用？器材是否足以讓所有學生使用？而指導的教師與人力從何而來？這些油然而生的問題讓身處第一線的教師及學校行政人員

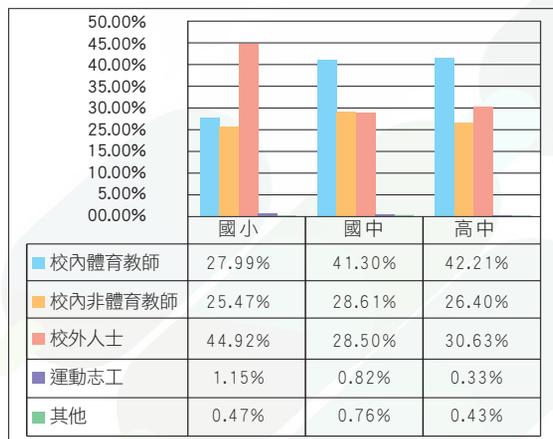
不免提問：是不是能夠有些方法來教我們如何操作，甚至幫我們解決部分問題，體育署提出「SH150 方案：推動每週在校運動 150 分鐘策略」，提出一整體性的規劃。

貳、SH150 方案規劃

雖然運動的重要性顯而易見，然而，一天的時間有限，要學校額外擠出 30 分鐘運動時間，對於教學時數錙銖必較的現在，更顯得艱難，除此之外空間的問題對於都市學校而言可能是較大的挑戰，根據學校體育統計年報（教育部，2013）指出（如圖 1），100 學年度臺灣各級學校目前平均使用運動空間北部為最少，東部及離島為最多，且整體而言，國小國



▲圖 1 100 學年度各級學校每人平均使用運動空間。(資料來源：教育部(2013)。100 學年度學校體育統計年報。臺北市：林安迪。)



▲圖 2 各級學校社團指導老師聘任方式。(資料來源：教育部 (2013)。100 學年度學校體育統計年報。臺北市：林安迪。)

中普遍多於高中。另各縣市閒置教室已整建為簡易運動教室計有國小 310 校，國中 111 校，高中 63 校，大部分集中於需求較高的都市地區。若全校同一時間進行可能會因學生數過多而活動項目與身體活動量受到限制，且僅利用每節下課 10 分鐘時間可能使得運動時間顯得零碎，體育署爭取運動時間入法保障學生權益，在執行上若未能有完整之規劃，豈非辜負了讓學校重新檢視運動重要性之美意。

空間與時間的因素之外，另外需要解決的是人力的問題。運動志工是幫助學校推廣的幫手，但根據學校體育統計年報（教育部，2013）指出，學校社團指導老師聘任方式目

前各級學校仍以校內體育教師、校內非體育教師及聘請校外人士擔任社團指導老師（如圖 2）為主，運動志工入校輔導運動社團的比例僅 1% 左右，顯示運動志工入校輔導運動社團的比率仍有相當大的努力空間。

綜合以上所述，各校針對推動每週在校課外運動時間達 150 分鐘之法令規定所面臨之挑戰可能不盡相同，SH150 方案藉由教育部體育署的規劃與後勤支援，縣市政府協助輔導，讓各校能夠發揮特色，克服既有的問題，能夠落實法令之規範，進而使得學生能夠充分獲得運動所帶來的益處。

參、SH150 方案策略內涵

為了執行 SH150 方案，教育部在中央成立推動小組，負責確立法規精神以及擬定原則、規劃方案及考核獎勵機制、將績效指標納入學校體育統計年報網路填答系統，並納入統合視導項目。各縣市政府則提出計畫及考核機制、監督並統合學校執行成果，展現整體計畫績效數據。各校則成立執行小組，提出實施方式及自我評核標準，並提供第一線執行改善意見。根據普遍性的執行挑戰，體育署規劃了四項方案策略，分別為人力資源、教材設施、活

動規劃與資訊宣導，茲分述如下：

一、人力資源

體育教師為推動學校體育的不二人選，然而僅靠體育教師是不夠的，推動該政策，需要學校行政、導師甚至是全體教師獲得共識，因此在全國及各縣市校長會議、體育組長會議等，進行本方案之宣導，使得體育教師能針對各校提出適切的實施方式，並獲得學校行政支持。然而現今並非單打獨鬥的時代，資訊流通的今日互通有無亦非難事，教育部規劃「體育課好好玩」網站，不僅為創意教案交流，亦提供典範學校資訊及各校實施方式影片進行交流。教育部亦遴選推動績優之典範學校，在 103 年 10 月 29 日在臺中市明道中學進行表揚，藉此鼓勵其他學校推廣校園運動風。除此之外，極大化校外資源亦為本方案之特色，希望藉由各縣市運動組織及校外志工（包含運動志工與家長志工）能夠入校協助，並透過各縣市辦理之志工增能活動，強化家長每週運動應達 150 分鐘之概念及 3Q 教材。

二、教材設施

體育課之外之運動時間規劃，常讓教師困惑不知該規劃怎樣的活動，然而透過典範學校的觀摩，與各校之狀況可能也不盡相同，因此方案精神在於各校自主規劃與推動實施方式。首先要讓學生運動，便要讓學生先喜歡運動，樂趣化的教材推廣即顯得相當重要，

如何讓學生能在枯燥乏味的體適能活動中融入樂趣與意義，即為體育老師專業之展現，例如典範學校之一新北市淡水區新市國民小學「慢跑登百岳」活動即為一例，將臺灣山岳的高度換算成慢跑距離的長度，藉由慢跑認識臺灣的高山，讓學生也愛上慢跑。該校後續又有「跳躍 101 登高賽」，以高雄 85 大樓及臺北 101 大樓為目標，將每次跳高的高度設定為 10 公分，而以樓高為目標，讓學生的運動不再僅是枯燥乏味，而是有目標去追尋。這樣的樂趣化教材、運動選單及課後社團等規劃，是 SH150 方案重要內涵，學校有責任提供學生運動方案規劃讓學生選擇，而這樣的方案規劃可透過既有網站增設教師互動功能等資訊交流平臺提供意見交換的機會，讓不知從何做起的體育教師能夠參考。除此之外部分學校運動空間不足的狀況，可由各縣市政府調查因少子化後之閒置空間，由教育部體育署補助設置樂活運動站。

三、活動規劃

有了教材與設施，但要讓學生動起來仍要仰賴各校對於本身特色進行整體活動規劃，例如臺東縣綠島鄉的公館國小，利用本身得天獨厚依山傍海的特色，進行一連串的活動規劃，規劃晨間、課間及課後運動，若學校允許，則可運用彈性課程或綜合活動時間進行運動規劃，並可透過運動志工的媒合，讓



▲ S.H.E. 代言「SH150 方案」活動記者會。(圖/教育部體育署提供)

縣內大學運動志工入校輔導。除此之外，亦可透過既有的普及化運動項目（樂樂棒球、健身操、大隊接力等）或熱門之學生愛好運動（如籃球、排球、羽球、足球等）進行班際活動，或透過策略聯盟的交流，辦理地區校際競賽等，引發話題並讓學生凝聚團隊向心力，而這些活動亦可透過校內運動社團協助進行，使學生做中學，擔任選手以外的角色，從不同的角度審視運動。

四、資訊宣導

方案推行初期需要大量資訊曝光機會，因此如何引發學生注意極為重要，教育部體育署邀請青年朋友十分喜歡的女子偶像團體 S.H.E. 擔任推廣大使，拍攝平面及動態宣傳廣告，結合主題進行活動代言，並邀請各媒體於方案初期辦理記者會，或邀請媒體專題報導典範學校活動成果。體育署網站另可提供相關資訊，如聰明學習靠運動相關資訊、規律運動概念、運動安全相關資訊，配合

SSU 大專學生運動記者，亦可以將活動成果上傳於 youtube 網站進行宣傳，而將運動的好處傳達給學校教師、學生及家長，增加其對運動益處的認知。

肆、結語

隨著社會的進步，運動的效益除了生理之外，亦擴及心理情緒及認知發展，過去國內受到升學主義的影響，加上教師過度強調技能習得，使得學校體育受到不少誤解，然而我們深刻體認身體健康為一切之本，有了健康的體魄，學識涵養及專業發展才能體現。長久以來國內體育課時數不足的問題時常被提出檢討，往往與先進國家比較之後發現國內運動時數相對缺乏，在全人發展的呼聲下，對於體育的重視仍然僅留於口號，在永遠寫不完的計畫與報表下，如何實質幫助學生健康與快樂的發展，如何能夠發揮一己之專業讓更多學生體認運動帶來的美好經驗，似乎值得有關單位思考之。體制內的改革馬不停蹄，但體育教師能否重視自我的專業，而讓學校體育獲得學校、學生及家長本質上的重視，亦是未來政策爭取更多體育課或活動時間的強力後盾。（本文作者為國立體育大學體育研究所博士候選人）

參考文獻

教育部（2013）。100 學年度學校體育統計年報。臺北市：林安迪。