

SH150 方案新北市推動實務介紹

文 / 許政順

壹、緣起

我國體育課授課時數，明顯不如先進國家（教育部體育署，2014）。有鑑於此教育部於 102 年修正國民體育法第 6 條，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，除體育課程時數外，每週應達 150 分鐘以上，弭補學生體育課時間不足的現象。

貳、新北市推動 SH150 之相關活動與作為

一、運動樂活月系列活動

新北市教育局訂每年 3 月為運動樂活月，辦理進行運動行銷記者會，讓所有市民知悉。

（一）活動主題與 LOGO

104 年活動主題的 Slogan 是「運動 start，健康 star，好 young 久久」，logo 代表啟動綠地般的健康能量，成為藍天般的樂活之星，強調跑跳運動能讓年輕久久。鼓勵學子踴躍參與校園班際性普及化運動。

（二）啟動儀式記者會活動

頒發普及化運動績優學校獎，區分金、銀、銅質獎，然後長官與樂活天使一起



▲樂活月啟動儀式。（圖 / 許政順提供）

觸摸法寶球，啟動樂活月。

（三）樂活月系列活動一搭配教育部體育署規劃之全國賽事而辦理。

1. 新北市樂樂足球的特色

- （1）低年級校內比賽，中高年級可參加市賽，高年級可進入全國賽。
- （2）以推廣普及化為核心，各學校任何專長「體育班」學生不在參加之列。
- （3）國民小學足球尚屬啟蒙階段，以遊戲為重競技為輔。
- （4）規則採「器材簡單、學習容易、場地方便、活動安全」之精神。

2. 新北市樂樂棒球的特色

- (1) 鼓勵運動、帶動風潮為前提，由班際、校際到全國，使每一位學生都有參與比賽的機會。
- (2) 結合現行健體課程，選用安全性高、參與人數多且饒富趣味性之樂樂棒球進行班級教學和競賽。

3. 新北市健康操的特色

- (1) 呈現運動的力與美，洋溢歡樂氣氛。
- (2) 所有的賽事皆以高年級學生為主，唯獨健康操的比賽，規劃以中年級學生為對象，讓班際運動的團隊精神提早萌芽。

4. 新北市大隊接力的特色

- (1) 參賽對象最廣，涵蓋國小、國中及高中。
- (2) 奪冠者可獲頒象徵團隊合作精神的「金龍旗」，若連續 3 年獲得冠軍，則可永久保存。

(四) 樂活月系列活動—新北市自行規劃之體育活動

新北市高國中小近 400 所學校，除了上述搭配體育署賽事外，於樂活月多規劃了跳繩擂臺賽、「校際 30 人 31 腳」及「班際 10 人 11 腳」趣味競跑賽、班際拔河、躲避球、夏季飆泳賽及秋季每人魚賽…等，提供全市學校多元參與



▲樂樂棒球比賽。(圖 / 許政順提供)

運動的機會。

二、相信可能，就會可能---百班大校推 SH150

依學者研究指出，學生規律運動與學校可運動空間大小有顯著的正相關，因此，學生平均可使用空間越大，其規律運動的可能性就越大。

然而空間的問題對於都市學校而言可能是較大的挑戰，現僅就板橋區百班近 3,000 師生的文德國小為例，推動 SH150 作法。

(一) 凝聚校內運動共識，創造運動時間

1. 利用朝會傳達運動有助學習暨校內推動 SH150 之規劃。
2. 利用晨間及課間時間，規劃戶外健康操、室內有氧舞蹈、創意運動、跳繩及環臺跑。
3. 善用走廊、前庭圓環、教室、操場…等，每一個可用的空間。

(二) 搭配教育局活動，規劃普及化運動

1. 低年級規劃跳繩賽。



▲文德環臺路跑賽。(圖 / 許政順提供)

2. 中年級規劃跳繩賽及健康操。

3. 高年級規劃跳繩賽、樂樂棒球賽及大隊接力賽。

(三) 創意運動—校園玩運動，樂趣化教學

為了充分運用校內空間，提供校園玩運動之創意教學如：足下世界—搶救文德小小兵、通水管遊戲—韻律大球、單輪世界—獨輪車教學、環環相扣—呼拉圈遊戲、攻守兼資—軟式飛盤、EB 籃球—簡易籃球遊戲…等，落實於SH150中。

(四) 配合體育校本課程，普及跳繩運動

1. 發展能力由搖繩與跳躍方式、跳躍能力到學生合作的能力。

2. 動作發展由空迴旋、水平迴旋跳、一跳一迴旋、二跳一迴旋、單腳跳、交叉跳、跑步跳，開合跳到多人長繩跳，創造人人可參與的運動。

(五) 規劃環臺路跑賽，全校瘋運動

1. 提供簡易標準參照方便記錄如：操場 1 圈約 200M、新中庭 1 圈約 70M、前庭圓環 1 圈約 70M、籃球場 1 圈約 100M。

2. E 化記錄，只需 key 入每日里程數即可，學生也會輸入，提高參與率。

3. 積極獎勵措施

(1) 有團體獎及個人獎，期中、期末統計，發給獎狀及贈送體育用品當獎勵。

(2) 老師陪跑學生里程 *2，校長陪跑里程 *3，藉此帶動運動風潮，下課時間常見學生歡樂地繞著操場或花園跑，目標是讓學生跑出健康，跑出快樂，樂在學習中。

三、提升體育教師運動知能之作法

一個好的運動方案能否推動成功，除了校長的支持，第一線基層的體育老師扮演重要的角色。

(一) 規劃校長優質體育特色學校經營管理研習

1. 涵養校長適應體育教育思維與作為。

2. 培養校長具備 3Q (IQ、EQ、HQ) 體育行政領導之能力，增進教師教學成效，提升學生學習效益。

3. 辦理適應體育、分享體育特色創新績優學校經營案例、零時體育及以

體育為校本課程之學校經營經驗分享，提供各校校長經驗傳承與交流，促進知識分享，創造校長體育領導學習共同體。

（二）規劃非體育專長及體育專長教師增能研習

1. 由本市國民教育輔導團健康與體育領域輔導小組統籌規劃。
2. 每年 6 月、11 月各辦理一次，視需求分成 9 大區來辦理。
3. 促進非體育專長教師具備教導課程綱要中體育課程之能力。
4. 協助體育教師具備術科技能及教學能力。
5. 強化教師體育課程創新教學活動設計與評量能力。
6. 課程內容：SH150 方案、運動與 3 Q、零時體育、運動法律、動作教育、健身操、體育教學…等特色教學。
7. 逐年提升非體育專長教師參加增能研習比例。
8. 調訓教師返校後能將研習所得與同儕分享並實際應用於教學。
9. 完成研習核與證書由教育局造冊調訓教師人數，管控非體育專長教師參與體育研習比例。

（三）專任運動教練增能研習

新北市依各校發展及運動三級培訓機

制，逐年有系統地招考專任運動教練，另有體育發展基金及 2,688 鐘點聘用的教練，他們除了培訓各校精英運動團隊外，亦身負協助各校推動普及化運動之責，每年的體育增能會把當前教育局所主推的方案轉達，讓所有教練一起努力來推動。

四、結合國中小健體輔導小組創造 1+1 > 2 的效益

教育局結合國民教育輔導團，有計畫地辦理工作坊、研討會，到校輔導、分區輔導…等活動

（一）辦理體育組長及校長的零時體育工作坊
第一年辦理國小零時體育工作坊，增進各校辦理零時體育經驗交流分享，落實 SH150 方案實施，邀請 5 所各類型學校體育組長進行對話分享。第二年邀請本市具有成效學校及預備推展零時體育以強化學生體適能學校。

（二）首創國小零時體育研討會
提升各校規劃零時體育活動設計能力，強化學生學習效益。增進各校經驗交流，落實 SH150 方案實施。

（三）到校輔導、區分輔導分享 SH150
健體輔導小組教學輔導工作採雙軌制，除學校主動申請到校輔導外，另可透過 9 大分區輔導，協助學校教師落實推動

體育課程，解決教學問題，提升學生體適能，達到「教師共好」的局面。

五、萬金石馬拉松 — 局長校長領頭跑

104 年教育局號召百位校長一起參與路跑，由局長領軍希望透過路跑活動，校長引領師生一起參與各項運動。萬金石馬拉松賽事被譽為臺灣最美的馬拉松賽事，也是臺灣首場也是唯一獲得 IAAF 國際銅標籤認證的賽事。

六、體適能訪視暨積極之獎勵作為

（一）體適能訪視：

先篩選出未達標的學校，行文請學校先自行檢視改善，若 4 月仍未達標，則於 5 月委請輔導團進行訪視以協助各校體適能通過率達標。

（二）績優學校表揚：

利用每年運動樂活月時，公開頒發前一年度參加普及化運動的績優學校。希望所有學校都能效法這些標竿典範學校，致力於推廣校園體育運動，讓「來運動、玩運動、愛運動」成為校園裡學生之間的一股時尚新風潮。

（三）體育有功人員：

新北市政府體育處每年於 99 體育節，為鼓勵本市所屬人員、團體及單位，推廣本市體育有長足績效者，進行表揚，以資鼓勵。

（四）辦理典範學校遴選觀摩：

每年於 7 月進行 SH150 典範學校遴選，同時於頒獎表揚時邀請典範學校進行簡報分享。

參、結語

以前運動口號是運動 333，後來健康 210，直到現在立法通過的 SH150 方案，運動將不再是口號而是落實於學校教育中；各校利用晨間或課餘時段，配合校本課程來自編在地化體育課程，讓走廊也能成為另一種運動的空間，不僅協助不愛運動的學生動起來，並養成規律運動習慣，進而「習慣」要成自然，增進其運動保健與體適能知能。（作者為新北市板橋區文德國小校長、國教輔導團健康與體育領域召集人）

參考文獻

- 約翰·瑞提、艾瑞克·海格曼（2009）。運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵。臺灣：野人。
- 教育部體育署（2014）。SH150 方案 - 推動每週在校運動 150 分鐘策略。臺北市：許政順。
- 新北市教育局（2015）。2015 新北市運動樂活月總體計畫。新北市：許政順。
- 沈超群、魏茂國、梁欣怡（2000）。臺北縣的 100 個教育亮點。臺北市：天下文化。