

國小推動 SH150 方案優秀學校實務 — 新北市新市國小

文 / 黃世民（新北市新市國小學務主任）
曾煥程（新北市新市國小教務主任）

壹、緣起

新北市淡水區新市國民小學，是一所 102 學年度開始招生的新學校，學校規劃設計之初，即從人才培育的角度思索教育的趨勢，從而擬定「人文、美學、健康、創新、永續」5 個面向做為學校的辦學願景，全方位發展教育，並以培養情溫德美、具備學習能力、生活能力、藝文涵養、國際視野、敢於創新的 21 世紀世界公民為教育目標。

貳、學校願景

學校的願景之一「健康」，除了關心學生身體與心理的健康，規劃相關的課程與活動來鼓勵學生鍛鍊身體、強健體魄，更在設校的同時，規劃一系列的健康服務空間，目的就是為了我們的下一代，讓我們的學生能夠在健康的環境中成長茁壯。

- 一、設置國家標準午餐廚房，培養學童健康飲食習慣。
- 二、設置淋浴更衣間，重視身體健康並增加學習效果。

三、設置室內運動空間，讓運動不受天候影響。

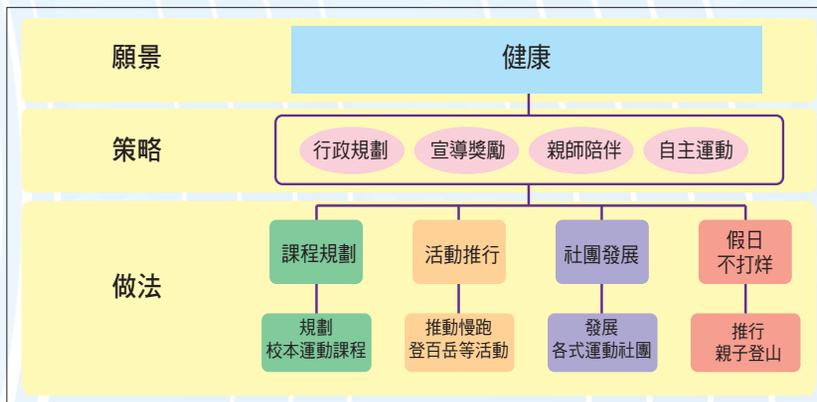
四、設置教室與戶外運動區洗手設施，養成洗手習慣。

五、設置哺集乳室，提供老師溫馨舒適環境。

透過健康環境的營造，發展創意的教學課程及體驗活動，深耕學童能力，形塑優質的 21 世紀世界公民。

參、實施現況與具體做法

102 年 8 月，新市國小正式招生，第一年招收 18 班，542 人，第二年增加至 23 班，687 人，加上幼兒園招生 90 人，共計約 770 人。為鼓勵學生喜愛運動，養成每天規律運動的習慣，學校從「健康」這個願景研擬出 4 個面向的推動計畫策略，分別是「行政規劃」、「宣導獎勵」、「親師陪伴」、「自主運動」



▲新市國小推動 SH150 方案架構圖

等推動策略，並具體規劃發展出課程規劃、活動推行、社團發展、假日不打烊等 4 個具體做法。

本校的 SH150 方案計畫，在內容的規劃上遵循了前述的 4 個推動策略，規劃發展出課程規劃→規劃校本運動課程、活動推行→推動慢跑登百岳、社團發展→發展各式運動社團、假日不打烊→推行親子登山等 4 個具體做法，除了校本運動課程會結

合於體育課程外，配合晨間及課間的時間，學校規劃了相關的活動，其目的是為了讓學生能夠養成自主運動的習慣，透過獎勵制度，鼓勵學生自主運動。並引導家長參與，結合假日的休閒活動，共同為學生的休閒運動建構豐富的內容，同時也增進親子互動。

除了規劃的年度推動期程，本校的 SH150 推動小組也針對學生的每週運動量進行安排，讓學生在有計畫的安排下，養成習慣性的運動，並能內化成內在的動力，讓運動成為終身的事情，讓健康與身心均衡能伴隨學生一輩子。

本校 SH150 推動小組所規劃的學生每週運動時程表（如表 1）。

一、設計校本運動課程

在一到六年級的課程方面，除了原有的體育課，學校也發展了一個完整系統的校本運動

表 1. 該校學生每週運動時數一覽表

課程或活動項目	時段	時間
校本運動課程	上課時間	80 分
慢跑登百岳活動	晨間時段 (7:20-7:40)	100 分
暨其他自主運動	課間時段 (10:10-10:30)	100 分
課後運動社團	課後時段	80 分
親子登山活動	假日及寒暑假時段	120 分↑
合計	每週自主運動超過 150 分鐘	

課程，學生需在每個年段之間，經由老師的指導及課程教學之後，藉由後續的自主學習，持之以恆的練習，學會學校所規劃的運動項目，

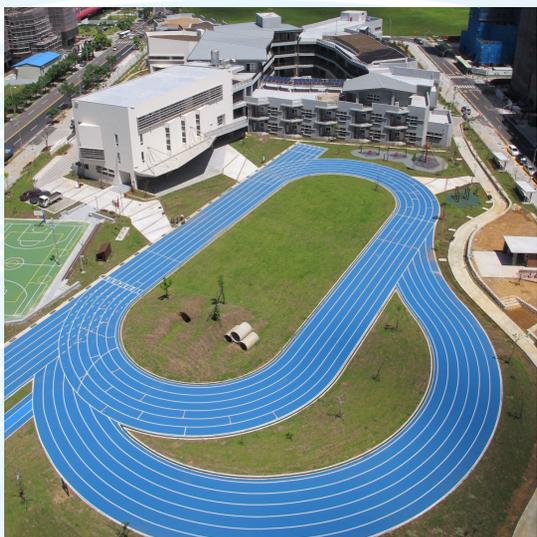
表 2 該校運動課程

年段	運動項目	
低年級	跳繩	慢跑
中年級	足球	籃球
高年級	游泳	單車

學生應學會的運動項目（如表 2）。

二、推動「慢跑登百岳」活動

學校的跑道是創意的 β 形，而且分為內外兩圈的跑道，外圈的跑道還有上下坡的坡度。跑道這樣的設計是為了追求競技運動之外的其他可能性，加入了休閒運動的趣味性，可以讓運動更為吸引人，也更為持久。秉持著這樣的理念，我們加入了登山及認識臺灣百岳的想法，規劃了學生



▲具創意 β 形跑道，有助於推動「慢跑登百岳」活動。
(圖 / 黃世民提供)

自主練習的慢跑活動——「慢跑登百岳」。

利用跑道外圈的上下坡，跑完 1 圈為 200 公尺。活動的規劃就以這樣的跑道特色做為慢跑登百岳的場景，結合臺灣百岳的高度，學生每跑完 1 座山的高度，就算完成慢跑登完 1 座百岳，並進行登記。我們將百岳分成 12 個階段讓學生挑戰，要達成第 1 階段，學生只要累積跑 28 圈，第 2 階段就必需再累積 45 圈，也就是總累積圈數到達 73 圈，以此類推，漸進式的增加挑戰的難度，讓學生有目標也有挑戰，而達成每個階段者，就能獲得學校獎狀並公開表揚。因此學生如果要達到第 12 個階段，就必需累積慢跑 1,633 圈，相當於 326,600 公尺的慢跑距離。

在表訂的獎勵及公開表揚外，校長、老師們及家長志工們也會利用每天的晨間時間到操場陪學生慢跑，學生有了陪伴，更能開心慢跑。截至 104 年 2 月底通過第一階段認證的學生共有 334 人，計 1,870,400 公尺；第二階段認證的學生共有 173 人，計 2,525,800 公尺；第三至七階段計有 122 人，距離更是可觀。

三、發展課後運動社團

新市國小的社團發展蓬勃，102 學年度上、下兩個學期共開 16 種社團，計 43 個班次，其中運動社團有跆拳道、足球、扯鈴、舞蹈、直排輪、籃球等，兩個學期共開 15 個班次，計有 376 人次參與學校所開設的運動社團。以上社團上課時間都在課後時段，有些在 12:40 至 16:00 上課練習，有部分社團則是在 16:00 至 17:40 之間上課，每學期上課共 16 週，社團的開設是依學生的興趣與需求做規劃，因此學生的參與度很高，而固定且長時段的學習，是學生學得各項運動技能的重要因素。

除了課後才藝社團的規劃，學校也評估設校的理念、場地的支援及學生家長的期待，成立足球校隊，同時成立足球家長後援會，目的是希望能永續發展，有足夠的人力及物力支援，足以維繫團隊的訓練、比賽，讓學生能夠有完整、持續的學習。

足球隊的練習，除了平日下午社團的集訓

外，還包含了週六時間參與獵豹足球的親子俱樂部，不僅是學生運動，家長也必須上場一同運動，讓運動不光是習慣，也成為親子的共同話題，增進親子互動及情感。

四、推動親子登山活動

「向山學習」是新市國小辦學的特色之一，衍生出系列的親山家族活動，從各年級的登山校外教學、家長會與師生的登山活動、家庭的親子登山活動到家庭之間的群組登山活動，都是新市國小「向山學習」的體現。目的是要培養登高望遠的眼界、謙遜學習的胸懷，並落實到家庭間的親子休閒活動，讓運動與休閒結合，讓運動成為終身的習慣。

各年級登山校外教學活動，主要是在兼顧家庭情況不允許孩子，讓所有的學生都能經由登山校外教學活動的規劃，在校外教學的過程中去體驗山的包容與氣度。

我們也在臉書成立社團—「新市親山家族」，希望家長能將登山的過程及學生的心得感受在臉書上分享，經由這樣的連結分享，學



▲假日親師生登山去。(圖/黃世民提供)

生及家長能互通有無、相互學習，更因為心得及成果的發表是在網際網路上的，家長與學生也同時學習網路的禮儀。新市國小「新市親山家族」的臉書網址：<https://www.facebook.com/groups/472846176152742/>。

新市國小親子登山活動的認證獎勵辦法分為平時及寒暑假兩個部分，目的都是希望經由家長的帶領，利用課餘時間帶著自己的孩子親近大自然，規劃充實的假期休閒活動。而親山家族自 103 年 2 月成立後迄 104 年 3 月中旬，參與人數已高達約 1,500 人次。

肆、推動成果

課程及活動的推動，宣導是很重要的環節，我們利用家長日、兒童朝會、社團招生及學校網頁暨成立專屬網頁等 4 種方式進行宣導。由於有了事前宣導的成效，學生及家長都對活動有高度的興趣及正向的肯定，在活動正式推行起來，就有了事半功倍的效果。

從 SH150 方案的推行，來檢視學生在體適能的表現，我們發現該校學生 102 學年度四項體適能均達常模百分等級 25 以上的比率為 84.77%，遠高於 101 學年度全國國小學生的 52.15%。由於我們從 102 學年度才開始招生，無法與前 1 年做比較，但與全國國小學生體適能的通過率來比較，即可發現推行 SH150 方案的成效。

在學生健康體位方面的表現上，達到正

常體位的學生為 71.1%，高於全國中小學 63.12% 的標準。同時我們也發現學生的體位正往好的方向在改善之中。分別比較 102 學年度上、下兩個學期的數據，總體而言我們發現體位適中的學生人數增加了，由 67.7% 增加到 71.1%。體位過輕的學生人數減少，由 8.2% 減少到 4.5%。體位肥胖的學生人數則是往體位過重的方向移動：體位過重學生的比率由 12.9% 增加到 13.8%，但體位肥胖學生的比率則是由 11.2% 降低到 10.2%，代表全體學生的健康體位都往「體位適中」的標準目標移動。

伍、推展特色

一、貫徹四教

在各項運動的推展上，我們重視「言教、身教、境教、制教」的貫徹，我們以身作則，從校長、老師到志工，都利用時間陪學生跑步，推動「慢跑登百岳」，鼓勵學生體驗慢跑的趣味，增進學生的體適能，最後再適時的頒獎表揚。在「親子登山」的推行上，教師們也身為表率，一同排出時間進行登山健行活動，並且利用兒童朝會時，向學生說明登山的有趣，引起學生的動機，為活動的推行先埋入種子，等到活動正式推動時，學生就迫不及待要求家長帶自己去登山健行。

新市的老師們還自組教師運動社團，如：

羽毛球、舞蹈、自行車、路跑等，利用下班課餘時間，強健身體也精進自己的運動知能，釋放忙碌社會中的心理壓力。

二、善用科技

科技時代，人與人的溝通與活動的推動都必須考量數位科技的可能性，善用數位科技的影像特性、紀錄特性、即時特性及炫耀特性，是「新市親山家族」登山健行活動的成功關鍵。我們先讓孩子帶領爸媽去親近自然，父母因臉書的分享及孩子的笑容而有了成就感，家長與家長之間因為臉書平臺的分享，而有了更多的互動話題，拉近彼此的距離，進而發展出相同的運動習慣與喜好；而親子之間也因為從事共同的休閒活動、一同分享登山的心得，增加了親子互動，成了學生假期間運動的重要推手。

三、耳濡目染

運動習慣的養成及對運動喜好的培養是循序漸進的，唯有隨時隨地讓學生都能感受到運動的存在與運動的需求，才能養成學生運動的習慣，同時讓學生愛上運動。因此我們善用各種機會，不斷以不同的形式及方法來包裝運動，讓運動以不同的方式呈現在學生的面前，提起學生對運動這件事的興趣，才能讓學生在耳濡目染的環境下，時時運動、處處運動、喜愛運動。無論是社團成果發表、兒童節學習大反轉、外國大學生的運動大使計畫，甚至是香港學生蒞校進行校際交流，我們都不放過任何機會，整合規劃相關的活

動與課程，當然也不會忘了運動的相關課程，如此學生就不知不覺中沉浸在運動的學習環境中，感染運動的魅力、遺傳運動的能力。

陸、實施重點

新市國小所推動的各項運動活動，在規劃上思考以下重點：

一、養成校內自主運動習慣

學校規劃了系列的校本運動課程及慢跑登百岳、跳躍 101 大樓活動，就是帶領學生進入運動的情境中，慢慢的讓學生養成自主運動的習慣，進而讓運動在學生的生命中，陪伴學生身心健全發展。

二、規劃校外教學登山體驗活動

考量不是所有的學生家長都能在假日時間帶孩子登山健行，體驗大自然的氛圍，各個學年的老師們就依學生的能力，規劃適合學生的登山健行路線，結合志工、家長與行政人員的力量，帶著新市國小的所有學生，體驗登山健行的樂趣，擁抱大自然的美麗，強健心肺功能，增強體能狀況。

三、推展假日親子登山健行

結合社群網站的特性，鼓勵家長依自己的經驗與能力，帶領孩子親進山林，投入山林的懷抱，同時向山學習，學習謙卑與細心，學習開放心胸去體會山的包容與偉大。同時透過假

日的登山健行活動，增進親子的互動與感情，提升家庭和樂氣氛。

四、快樂運動寒暑假不打烊

配合寒暑假作業的規劃，鼓勵學生利用寒暑假時間持續運動，不論是跳繩、慢跑、足球、籃球、游泳、單車、登山等，都是可以持續進行的自主運動，學生不僅可以從事獨立進行的自主運動，也可以與家人一同規劃稍微有挑戰性的登山活動，一起從事戶外休閒活動。

柒、展望與期許

新市國小從「健康」的辦學願景出發，藉由簡易、多元、有趣的方式與活動來推行運動，希望孩子願意參與運動；在運動過程中，從可以達成並獲得成就感，進而能夠自主運動，並學有專精，有了一技之長，我們相信這是一輩子都帶不走的能力。一旦養成了運動的習慣，我們相信是一輩子也戒不掉，不就是我們希望的終身運動嗎！走～讓我們開始動起來了囉！



▲培養學生運動習慣，增強學生體能。(圖/黃世民提供)