



## 臺南地區國民小學體育課外活動

### 150分鐘

#### ——教育現場觀察與經驗分享

嚴詠智 臺南市立正新國民小學校長

**一、依據國民體育法第6條：**高中以下學校在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動時間，每週應達150分鐘以上。

#### 二、目前國小實施現況（以臺南市小學為例）

1. 時間調整：原臺南縣政府教育局自 96 學年度起配合教育部政策，將每日課間活動時間（每天第 2 大節）調整為 30 分鐘（10：00~10：30），或彈性調整活動時間，並配合學校特色，每日安排不同運動項目，以提昇學童體適能。
2. 實施情形與內容：除安排課間活動 30 分鐘之體育活動（如健走、慢跑、跳繩、健康操及各項球類運動）外，另有學校推動每日晨跑與夕跑活動、游泳教學，或配合學校本位課程發展學校特色運動、結合學校規劃之體育週系列活動、體育競賽（如跳繩比賽、5

人制足球賽、路跑比賽等），對於提昇學童心肺耐力助益甚多。

3. 實施成效：國小因無升學壓力，加上學校教師及家長配合度高，推動成效顯著，學生體能明顯提昇。

#### 三、實施困境

1. 增加學童體育活動時間立意良好，但國小學童年齡小，仍需有教師指導與擔負秩序安全維護之責，教師無法安心下課休息，若無完善溝通與協調，可能引起反彈。
2. 學校空間有限，若為中大型學校，可能無法規劃在同一時間容納一、二千人的運動空間，實施成效勢必大打折扣。
3. 一般小學尚無淋浴設施，學童在 30 分鐘的體育活動後，汗流浹背，異味四起，對於身體健康與衛生易造成負面影響。