



SH150的意涵與實施方案與現況

蔡榮捷 南榮科技大學教授

社會各界漸漸對於學齡階段兒童、青少年體能活動不足的現象感到憂心，在此社會條件下 SH150 方案的構思於焉成形。

SH150方案的意涵

教育部體育署依據國民體育法第6條第1項規定：「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，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」，藉以鼓勵學童在校運動，養成規律運動的習慣，強化體適能，培育出青春活力好國民。體育署除持續推動國中小學班級普及化運動、體適能推廣、體育教師增能、體育運動志工、樂活運動站等計畫外，更冀望高中以下學校因地制宜，安排學生於晨間、課間或課後時間運動，成立各類課後運動社團，利用彈性課

程及綜合活動時間實施體育活動，舉辦校內班級運動競賽或推廣體操、跳繩、跑步等體育樂趣活動，提升學生運動興趣，並辦理校園課後運動觀摩會，讓各校展示推動運動的成果與方式，透過典範，互相學習與分享，觸發火花。

在實際推展上，除教師進行體育增能外，推動「一人一運動、一校一團隊」，可促進學生運動，並從小奠定運動習慣，學校另可發展學校體育特色，增設運動社團，聘請專任教練到校指導，培養學童每人至少參加一種運動社團，養成學童參加課外體育活動之習慣，進而達成學童主動運動之習慣。

國小實施狀況——以朝興國小為例

在教育部體育署推動 SH150 方案前，基於運動能夠活化腦細胞，提升孩子學習專注力，本校除正式

表1 彰化縣朝興國民小學SH150活動規劃

時間	內容	運動長度	運動項目	備註
8：10 至 8：35	導師時間	20 分鐘 / 日 *2 日 =40 分鐘	武術、舞獅、跆拳道、空手道等（技巧性）	一週兩天
8：35 至 8：40	下課時間			
8：40 至 9：20	第一節課			
9：20 至 9：25	下課時間			縮短下課時間
9：25 至 10：05	第二節課			
10：05 至 10：30	課間活動時間	25 分鐘 / 日 *5 日 =125 分鐘	跳繩、跑步、健身操等（有氧性）	每日實施
10：30 至 11：10	第三節課			
11：10 至 11：20	下課時間			
11：20 至 12：00	第四節課			

課程外，在不影響作息時間之前提下，又能達教育部體育署所推動之SH150，本校實施作為乃善用導師時間與課間活動時間，進行體育相關活動。前置作業進行教師體育增能，本校蔡榮捷校長為體育博士，熟稔跳繩教材教法，故利用週三下午教師進修時間先行指導校內教師跳繩專業增能，並利用導師時間全校師生統一教學；另彰化縣為挑戰舞獅金氏世界記錄，教師與學生均進行舞獅技能學習，故每日利用導師時間 25 分鐘進行舞獅、跆拳道、跳繩、跑步等相關活動，另擇每週一、三課間活動時間 20 分鐘進行舞獅、跑步活動，一週下來，除體育

課外，學生在校運動時間高達 165 分鐘，達成國民體育法第 6 條第一項之規定，並符合教育部「一人一運動，一校一團隊」之期望。

落實SH150方案的策略

學校如何推動 SH150 方案的層面可分為二，一是改變學校作息時間：國小學校作息時間，除正式授課節數外，另有導師時間及下課時間，一般而言，一天的下課時間約 80-85 分鐘，大多數由學童自主規劃。若能善用此段時間，亦或是調整上下課時間，形成一個下課 20 分鐘的大下課，配合運動項目的推展，便可達到每週多運動 150 分鐘

之效。二是推動全校運動技能：「一人一運動，一校一團隊」的計畫如能持續推進，每週安排分組活動時間，將全校學生進行分組運動，除了可以增進學生的體適能發展，更能有效培養學生的運動技能。

結語

運動是促進身體健康、奠定

學習基礎、發展人際關係、鞏固社交活動的途徑，因此教育部體育署的 Sport & Health 150 方案，便期望國民從學生時期就能因運動 150 分鐘而促進健康體魄，並提升學習成效，養成一生的運動習慣，讓運動蔚為一股新學習潮流，深入全民生活，打造臺灣成為一座運動島。



永和國中運動倍增計畫

陳玉芬 新北市立永和國民中學校長

為養成師生運動習慣，101 學年度配合操場跑道重鋪，開始規畫運動倍增計畫。學生以班級為單位，教師同仁可 30 人組隊，藉由慢跑、游泳、騎腳踏車、跳繩等活動，轉換操場圈數計算，累計里程數最多的前幾名班級，頒給獎勵金與錦旗。

102 學年度第二學期，為鼓勵教師們一起來運動，各班可邀請 2 位教師一同參與，希望借助學生力量，鼓動老師們運動。

各學期辦理的主題分述如下：

1. 101 學年度第一學期計畫為「虛擬臺灣走透透」，里程數累計「環臺一周」共 1227.8 公里。
2. 101 學年度第二學期為「永中逗陣走之我要到西藏」，從福州出發到西藏的日喀則，里程數虛擬 5000 公里（操場 25000 圈）。
3. 102 學年度第一學期為「伊起來 Rock」，從西藏日喀則出發前往伊拉克，里程數虛擬 4590 公里（操場 22950 圈）。