

論壇內容摘錄



學校體育編輯部整理

李坤培：

感謝各位校長及體育署長官的出席，一同分享與討論，在第一線教育現場，若要具體落實，每週校園體育課外的運動時間 150 分鐘，在推動的過程中會有什麼困難及未來如何執行？今天就是希望能夠讓站在第一線的校長與教師能夠提出你們的觀察與建議。同時，今天我們也感謝體育署長官今日出席，除了聽取大家的意見外，也能為各位說明署內政策走向。

梁焜珉：

謝謝李老師，各位大家好，感謝校長們的參與，在此希望各位先進能多給意見，SH150 這個案子，在去（2013）年 12 月公告國民體育法第六條修正後，馬上開始著手

進行規劃。署內根據法條做方案訂定，並邀請周宏室教授協助規劃，在今年 10 月將計畫方案正式公告至各級學校。學校每週除了體育課外，如何在讓學生能夠每週運動達 150 分鐘？知易行難。

一般學校課程的安排從早到晚幾乎皆已確定，尤其在高中更是天天滿堂，再加上其他的課程，時間更是卡得更緊，所以部長也特別擔心，雖然有了 SH150 這個方案，學校方面如何去執行，以及執行上是否會有困難。所以，瞭解實際的執行面成效，或是將已知的、可能的困境提出來，也是促成今日論壇主要原因。藉由各位校長實務經驗，討論有無解決方式，並提供需要幫助學校去解決問題。

也向各位報告，這個案子共分四階段，第一個是人力資源方面，第二是教材設施方面，第三活動辦理方面，第四宣傳部分。

首先，署內希望將選出典範學校，即國小、國中、高中的典範學校，我們希望能將典範學校的做法通過文字、圖表、影像等的紀錄，以光碟的方式發放到各級學校去，屆時也會把相關計劃公開在網路上。但在執行過程中就發現到，體育課外要再安排 150 分鐘的身體活動，並不是只有規劃成晨間、或課間、或課後運動社團就可以達到。150 分鐘若均分為 5 天，每天須要

30 分鐘的體育活動，其實是很困難的，所以希望各位校長們可以提供寶貴的建議。

李坤培：

謝謝體育署長官的介紹。我想，在 SH150 想要達到的目標，仍是希望每個學生至少擁有或學會一項運動技能，希望在民國 110 年達到學生體適能達到中等水準的有 60% 以上，其次也希望學生養成規律運動，未來希望能達到 90%。當然，首先也希望學校能從課外活動著手，目前中小學校園的現況如何，希望校長能夠分享，在實際執行 SH150 的過程中，學生、家長、



教職員是否有給予正面評價，或反向意見的，今日希望能讓大家盡情對話。



蔡榮捷：

體育署長官及各位師長好，今天我將以過去任職之朝興國小為例，來與大家分享我們的執行方式。先談到我個人的經歷，我大概是 30 接近 40 歲發覺體能開始下降，但每天要規劃半小時到一小時的運動時間，總覺得很困難。我雖是運動員出身，又是體育專業工作者，但每天要撥出時間運動，對我而言都不容易了，更何況是非運動員的人。後來，直到發現血壓升高，血脂肪等各方面數值不佳，才終於痛下決心，每天都要確實撥出一個小時來運動，一旦確實做到後，身體狀況就逐漸改善、體重也減輕了，這真的是很珍貴的經驗，真的實屬不易。

回到今天的主題，我認為要滿足 SH150 這個政策時，可從質與量來切入。我們可以先畫出學校每周的時刻表，用表格來觀察，把每日作習時間以及做哪些活動列出來，安排出每一週時間為 150 分鐘，這樣一規劃就很明確可以做到「量」的部分。身為體育教育工作者，在量的部份如何導引出來，這就是最首要的部份，但從質上來說，執行度上也的確有困難度。以個在小學 30 年的經歷，我認為單從時間的規劃上來看是不困難的，只要有排出行程，有實際的活動，拍照做記錄，量的部份是可以達到的。但是實際上在質的部份，學生們真的能夠達到每週運動 30 分鐘？以學校端來說，有幾個面向來看：

第一，教師本身，教師在學校，常言「身教言教」，運動就是最好的身教。所以，一定要先從培養老師開始，不一定要全部，至少要 1-2 位老師，是可以做為運動典範的。過去在朝興國小，是我自己帶小朋友跑步，跑了一年多，學校的運動風氣就開始有所改變。這樣的老師、運動典範不容易培養，但我們一定要想辦法去培養，因為有運動典範的老師存在於學校，推行運動才有可行性。

當然這也牽涉到老師的專業成長，也許老師願意投入運動，但如何尋求其他相關資源體系協助，像是深入瞭解運動傷害或學習運動知識的專業體系等等，這就應該要規劃出來。就我所知，有三分之二以上的中小學老師，尤其是小學師資在體育教學上是有問題的，所以要持續進行教師增能課程。只是達到運動的人數，但學生是否在學校擁有運動技能是很難達成的。所以在教師增能上面，要持續去執行，才能改善教學態度。

第二，學校規劃部份，在作息時間上做調整，像是學校一放廣播或音樂，學生就開始運動。學校在行政上一定要規劃、要求，須擬定一套辦法去實施，譬如對全校的運動時間安排，要有如何達到運動三十分鐘的實行辦法。

第三，成立運動社團，就是過去曾提倡的「一校一團隊」，如果有社團的推動，再小的運動活動都可以實行。以本校來說，學校只有六班，學生人數 107 個，但有 35 種社團。因為運動社團，每個小朋友都會跳繩的技能、舞獅的動作，以及其他自由選擇發展項目。接下來還有與社區聯結的部分，倘若只是校內的實行，校外運動場域的部

份會有所限制，在健康領域中提到終身運動及持續運動的要求，事實上在學校端，尤其是小學效益較為不彰。以小學生或中學生來說，要有運動地圖的概念，社區或鄉鎮應有哪些運動資源，應落實在學校教學裡面，例如說，如果我要運動，如何在校內找到合適的地方？這需要透過教育系統來連結、做資源的整合。關於家長會部份，倘若成立運動社團，對孩子一定有影響，學校在規劃親子活動時，就不侷限於運動會上，校內校外都可以落實運動。因此我提出三個層面，讓 SH150 有落實的機會。

李坤培：

謝謝蔡校長提供的寶貴意見，學校和社區它的發展面向，應由教師校長導師來去帶領。SH150 要去強調質和量，調整運動作息，成立運動社團，輔以行政配合，再作社區的連結，最後讓社區地方資源和家長會整合。

陳玉芬：

各位先進大家好，我現職為新北永和國中的校長，在學校服務了 21 年，這個學校有 20 個班，師生總共約四千多人，學校場地只有二百公尺跑道。為什麼會推行這個活動，是源於有一年的校務評鑑，我

是教務主任，那時我們的健體委員就提到學校環境不夠友善，這麼多的師生，卻沒有任何的運動氣氛，沒有顧慮到師生的健康，從那時候起，我就一直牢記著對委員的建議。當我有機會回到學校時，剛好遇到操場的整修，這是個時機，如何運用這個跑道？

目前學校的固定比賽，在七年級有班際跳繩比賽、大隊接力，八年級有拔河、游泳大隊接力，九年級有籃球大隊接力，七八年級隔週還有社團課，學校裡有很多運動社團，像籃球、跆拳道、桌球、羽球等，一次的社團課都大約二個小時。在這之外還要再計畫增加大家運動時間。

首先，我們一改傳統，將跑道整修成藍色跑道，在 101 學年度，我跟體育組長共同擬出計劃，鼓勵大家運動。第一學期是「虛擬臺灣走透透」，用操場跑道來完成從一個城市到另一個城市的旅行，鼓勵全班同學參加，當然，如何鼓勵大家參與的配套措施很重要，我們就設了獎勵制度。

第一：在學期內全班跑完全程獎勵金二千元，跑完半程獎勵金一千元，第二：嘉獎，學生跑完全程嘉獎二次，學生跑完半程嘉獎一

次，第三：學生跑完全程有獎狀跟錦旗。每站與每站之間配合榮譽制度，發予榮譽貼，站跟站之間有三張榮譽貼，榮譽貼的累計也會有班級競賽，學期結束統計後，再由家長會頒發獎金。我們是一個學期一個學期的去做，第一學期是試探性的，但參加的班級數不少，到第二學期就盡量讓每班都參與，九年級班級比較少，七八年級全部班級都有參與。

當然，每班的導師也都會參加，到了第二學期，每個班級還可後邀請二個老師參加，也藉此強迫老師積極運動。另外，在雨天備案上，第二學期遇到梅雨季，沒有辦法在操場走，我們就研發出「折抵」的概念。譬如：騎自行車一公里折抵二百公尺，跳繩一百下折抵二百公尺，游泳五十公尺折抵二百公尺。我們也結合了品德教育，讓學生學習自我砥礪與監督，如同剛剛教授所說，社區的資源很重要，鼓勵孩子假日與父母去河堤散步，只要能夠計算里程數的，就可以跟老師報備，訓練體育股長每週回體育組做登記，公布在校網，各班級自行上去看。

我們會考慮折抵的原因，第一是天氣，運動不會因天候影響而

不做運動。第二是場地限制，全校人數太多，在固定的場地達到運動量不太容易，所以我們就分散到校外，第三是課程規劃，有時碰到考試，運動量明顯變少，但家族活動不會因此減少，因此我們也結合了家庭、社區的休閒活動。

實施到本學期，老師們的反應很好，剛好搭上愛運動的風潮，孩子回家後也會跟父母說在校內的運動，間接也獲得家長的肯定，甚至有家長提議，能否把家長的運動量也一併算進去！學校的規劃與執行達到成效，對社區、學校而言，就是一顆運動的種子，像現在，我們學校的老師們還組隊去跑馬拉松，只要下課程是沒有課，很多老師都會自發地跑操場訓練，因為有團體的力量在推動，再加上對身體健康的注重，老師們就會更積極的參與。所以，我們認為，在推動之前，要先瞭解自己學校的軟硬體限制是什麼，把配套措施規劃好，逐步推動下去，就會看到成果與回饋。

未來的目標，是希望可以繞世界一圈，讓各班級去選定計劃，如果想要短程，就以臺灣走透透為目標，如果想要長程，也許可以從臺灣走到巴黎，增加各班級的多元性。



李坤培：

在典型的大學校，要推行大跑步真的不容易，在都會型的學校比較容易發生這樣的情況。在比較偏鄉的學校，它的推動會有另外一個面向的問題，也許學生光是每天從學校騎自行車到學校，已經達到一定的運動量，學生是否會反應每天都有運動了，還要去學校跑步增加運動量嗎？



張嘉亨：

各位教育的先進好，今日謝謝李教授的邀請，我到臺中清泉國

中服務今年是第三年，其實清泉是比較像鄉下學校，在清水跟大甲的交界處，全校只有二十個班，周圍都是田，操場三百公尺。目前學校體育班有三個校隊，劍道、拳擊、自由車，體育社團有籃球、排球、羽球、壘球、桌球、武術、法式滾球，平常會舉辦班際比賽，每年年底最後一週的星期五，全校總動員到校外路跑，大約有 5.3 公里。

就像剛剛李教授所說，我們全校有三分之二學生是騎自行車上下學，特別是從高美騎過來，沿路都是上坡而且是逆風，距離應該超過 5 公里，不乏基本的運動量，就因為學生平日運動機會很多，學校在收到政策通知後，大多也得到正面的反應。我們學校本身也很重視運動，但是國中的課程安排上已經很緊湊，實在是不容易在課間挪出時間，如何在體育課外，還能鼓勵學生每週撥出 150 分鐘的運動時間，是個不小的挑戰。

目前，學校星期五晨間是全校做健身操的時間，而除了社團活動外，我們也擬定一個草案，鼓勵學生在課間時間，結合學校空地的廣場、操場、活動中心，在下課十分鐘或放學的時間進行運動，由於學校推行品格教育多年，也得到教育部品格卓越學校的認證，因此採

取以同儕之間互相認證的方式。目前，我們是以三個運動項目為主——運動場百圈、千顆投籃、一萬下跳繩——凡達到標準的學生就給予嘉獎獎勵。當然，我也認為可以再增加運動項目供學生去挑選，或許學生下課會去打羽球、吊單槓，學校會議上的同仁們也認為可行，所以未來還會繼續再做規劃。

另外除了嘉獎之外的獎勵，我們也可以提供集點換獎勵，就像超商及賣場提供的集點卡，達到一定程度的標準，就給予蓋章或貼紙，集 5-10 點給予小獎品，20-30 點給予中等獎品，最後頒給更大的獎品如腳踏車等，以茲鼓勵。

現在臺中市教育局有規定每週安排一天早上有晨讀，或許也可建議縣市政府教育局同樣規定每週至少 1-2 天做晨間體育活動，因為站在國中的立場來看，如果沒有強制的教育規定，有時校長也很難要求，由於老師們習慣早自修安排考試，倘若只由校長推動，可能效果不大，若是透過教育主管機關的行政命令下來，就能讓全校一同來運動。以我個人教育領域來說，家人也喜歡運動，對學生而言，除了考試之外，如果學校一週至少排個二天，大家出來運動，有時候是慢跑、有時是跳繩等，這是很有意義的。

李坤培：

體育學校的發展，就是在延續運動精神。其實教育部推 SH150 很多方案，能否在第一線落實，通常校長的執行度很重要。是否由教育局來規劃，再由各縣市政府來推動，在推動上如果用強制的方式，有可能會造成家長的意見。教育部推行政策，這個不是體育署能獨立完成的，最後還是要仰賴各縣市地方政府來推動。

梁焜珉：

今（民國 103）年 4 月，我們有發文到各縣市政府，在縣市政府部份，SH150 也是我們的一個指標，明年一月的時候就會來察看情況。

第一年大家還沒開始實施，指標不會太精細，以縣市端有無規劃為主。在推行部份，我們認為高中比較難推行，所以有請國教署幫忙，希望國教署也把這個指標納入高中評鑑。在 SH150 計劃裡面，尤其在家長部份是最需要溝通的，學校方面要如何面對部份家長可能的反應，像是國三或高三要考試，運動有可能導致更加疲累？我們是希望像這樣的觀念溝通，需要有更多具正確觀念的專業教育人員如各位校長能幫我們多多宣導一下。

嚴詠智：

各位體育界的前輩大家好，從民國 96 年考上校長以後，進入



教育局時，教育部剛好在推動體適能專案，當時剛好我是學校體育的業務承辦人，因為臺南市政府十分支持這個活動政策，便統一行文至學校，希望各級學校都能達到運動三十分鐘。幸運的是，在小學的推動上沒什麼壓力，老師說什麼學生跟著做，如果校長對運動特別支持與喜歡，其實在學校的推動就會非常順暢。

目前我們學校有二十幾班，可能自己是運動選手出身，在服務的兩間學校都有訓練出打破全國紀錄的學生運動員。學校剛好有現役的亞運國手，持續推動學校的運動社團，慢慢會成為學校的特色，因而引發孩子們的興趣，其次，我們算是中小型學校，校內有二個體育館，一個是風雨球場，另外一個是羽球館，因為有相對的運動設施，要推動起來比較方便。

當初體適能專案在推動時，臺南縣大概有 207 所小學，有 100 所是百人以下的學校，由於人數不多，加上校長們的支持，實施推廣相當順利。像有學校呈公文要做課程的調整，讓原本第二節課是 10:10-10:30，經調整後，讓 10:00-10:30 就為固定的運動時間。

要在學校推動共同的運動時間，可以先考慮分成不同類型的運動，像是一週有二天是慢跑，一天

是跳繩，一天做健康操，一天做飛盤或其他民俗運動。另外就是下課時間，老師在下課時間也要陪同在側，尤其是小學生，在運動上的安全與技巧還是要老師陪同與指導，萬一發生狀況也需要處理，因此需要安排老師依照專長項目輪流做陪同指導。

不過就大校來說，也就是 30 班以上的學校，倘若學校有一千個小朋友，要在同一個地方做同一種運動難度也是很大。而調整上下課時間，就可以達到運動量的問題，在小學可行，但國中高中可能有一定的難度。

一般小學生的活動量是充足的，但是要達到 SH150，必須藉由運動項目或者是學校規劃的體育活動，才能達到推動的目的。譬如說：體育週、路跑活動，配合學校的畢業旅行等活動，如舉辦類似登超越巔峰的活動。一方面增加學生體適能，另一方面對社區居民而言，他們會認為辦理路跑活動的學校是一個注重健康的學校，也會提昇學校與社區的互動。

我們去年舉辦路跑，場地路線首要選擇安全的地方，畢竟學校在小鎮的中心，有有交通及路權的問題，需向警察申請交通管轄，時間上也剛好是八九點早上下班時間，旁邊還有菜市場，所以要特別注意

安全，但當時會選擇這樣的動線規劃，其實我們有另一層用意，就是要讓家長與社區居民看見學校在推行運動。

第一年讓家長有推行運動的觀念後，第二年轉移到旁邊運動公園的綠堤，就非常安全，就是主要以提升孩子體適能為重點。除了路跑，也會搭配體育週或其他相對性的活動，讓學生有更多的興趣及動能，去持續的運動。在經過二年的推廣以後，平日除了 10:00-10:30 以外，很多小朋友利用時間去運動，同時為了爭取榮譽及獎勵，彼此便有了良性的競爭。

若提到實施的困境，在小學來說主要還是安全性的問題，在學校推動 SH150 達到運動量的同時，安全也要顧及。比如在時間安排上，像有學校利用下課放學後二十分鐘的時間做運動，這在規劃會較適合的原因，是考慮到孩子們在放學時運動慢跑流汗就可以回家沐浴更衣，如果在一大早運動完滿身大汗，在小學沒有淋浴的設施，也沒有帶衣服更換的觀念，回教室後異味四起，對健康及衛生也不太好。如果是在中大型的學校，有限的空間可以輪流使用，如各學年利用不同時段推行不同的運動，就可避免同一空間的大量使用，而無法達到運動的目的。

李坤培：

謝謝嚴校長的分享，在這裡也可以告訴大家，教育部有規劃補助學校將閒置空間改建為淋浴間的計畫，也是一個方案。不過若考量到學校較難分配淋浴時間，或者設置更衣室，備有洗手台，用毛巾擦拭身體，更換新的衣物。同時教育部也歡迎各校申請成立樂活運動站，設置運動器材讓小朋友在教室活動。這些都是學校閒置空間的再利用方案。SH150 在高中推行的情況又是如何？我們也請呂校長為我們做一個分享。

呂宏進：

主持人，各位先進大家好，以下我先就是本校推展現況、正反意見觀察及未來推廣可能策略做一個簡單介紹：

健康為本校願景之一，因此本校除了舉辦班際性運動競賽及校內運動社團外，也積極引入家長、社區、企業的共同參與。目前本校高中部共有 31 個社團，其中運動性社團計有民俗活動、棒壘球、熱舞、女籃、男籃、羽球、桌球、柔道、排球、中東舞蹈 10 個運動性社團，活動時間為每周四下午 4 時至 5 時，必要時可延至 6 時。每年 5 月底至 6 月初為社團成果展，未來將再增加運動性社團的數量。而我們的班際運動聯賽籃球為主，分為上

半場男生組、下半場為女生組。為了增加學生運動的普及性，未來將改為4節，每節皆由不同之球員下場，以此增加下場比賽的賽員，初估每班至少有20個人將下場參與比賽，所以平時就由會打籃球的同學教不會打籃球的同學，如此也可增加學生的運動量。第三還有普及化運動，以大隊接力為主，校慶前進行初賽，冠軍則於校慶當天產生，冠軍隊伍並代表本校參加新北市競賽，若再獲得全市冠軍，則代表新北市參加全國性比賽。

本校亦設有樂活運動站，除了提供上課時間雨天時使用外，未來亦規劃在課後提供以班級為單位來借用，以增加學生運動的機會，而本校老師去年開始成立慢跑、桌球及登山等運動性社團，本校對於教師自主成立之社團皆酌予補助獎勵，因為教師若能樂在運動，同樣也能帶動學生的運動風氣。

在SH150方案開始後，大部分的學生、家長及教職人員對此皆十分認同，尤其本校靜態教學區與動態活動區是分開的，留校自習與進行運動的學生彼此不會互相影響，家長與老師們也認為能夠改善學生體適能，減少學生因血氣方剛而產生的衝突。

當然，我們也同時有聽到部分不認同此方案的聲音，像是學生，有容易因為沒有運動技能、沒有喜歡的運動、沒有適當場地、沒有時間、家長反對等因素而不想運動，也的確有些家長因為小孩高三要升學，希望所有活動都要減少，不要影響學生的心情，而對於有些教職人員而言，若要在課後指導或協助學生運動的話，也會增加他們的工作量與安全責任，這也是一個問題。

目前很多人對SH150方案還是不了解，我認為可以結合國民健康署、衛生局、衛生所、醫院、診所、藥局、各級學校張貼標語，就如同禁菸標誌張貼模式，必然廣為人知，一般人可能健康出了問題，就會到上述單位看病或買藥，當有機會更瞭解SH150方案的理念與好處，相信會逐減改變更多人的既有觀念。

同時，在這裡也呼應張嘉亨校長，本人也建議教育部體育署與地方教育單位能夠明確規範、行文，要求各級學校務必實施晨間或課間運動時間，並確實建立獎考制度，而關於增能研習也是相當重要，教師、教練、體育志工及相關行政人員，特別是校長與學務主任，若能以身作則，相信必能帶動學生、校

園的運動風氣。鑑於各校規模、環境不同，可依據實際的狀況擇定可行、簡易、全校性之運動項目，例如：高中男女生畢業前須通過幾千公尺慢跑測驗；有游泳池學校須達到幾公尺游泳技能；校園腹地較廣者則可考慮辦理校園馬拉松等等。以本校為例，我們因為有標準 400 公尺跑道及 50 公尺標準游泳池，未來就將研議讓慢跑與游泳成為全校性運動，並訂定通過之標準。

另外，SH150 的典範學校觀摩會、樂趣化教材設計、網站分享平台、招募體育志工、補助簡易體育設施、設備及器材等等，皆是可行之策略。尤其在辦理典範學校觀摩會時，至少應分北、中、南三區辦理，以方便區域內學校就近參加。另外，也要考量典範學校中應包含大、中、小型學校，並兼顧城鄉差異之屬性，以利標竿學習之適切性。以上是個人的淺見，還請大家指正。

李坤培：

謝謝呂校長。今天的論壇真的是收穫很多，很多校長提出的建議做為未來在推動 SH150 是很好的參考。最後也請周宏室教授跟我們分享 SH150 的規劃經驗。



周宏室：

主席、長官，各位校長好，您們經驗的分享，我真的學習很多。這個方案在國小國中高中勢必是要推動，因為在國民體育法第九條已經立法，有明確法源了。在一些學校裡的實際狀況是，校長有責無權，想要推動卻力猶未逮，還需各縣市政府教育局單位互相配合，透過一紙公文讓方案更能在校園落實推廣。

在課程規劃中，高中學校體育原本是零學分，我們曾跟前部長說明，國外的資料顯示，運動時間需再拉長，而且要給予學分。在之後的課程委員會上，就決定要給予學分，依上課時數計算學分，一週二學分。對學生而言，零學分的課程跟有學分的課程來說，當然是選擇有學分的課程，修滿學分，就可以畢業，所以，要珍惜這個有學分

的課，而在既有法源依據下，推動政策應該更有支撐點，在這個規範下去思考，如何去調整適合在學校規劃推動的活動。大學的課程是自主的，高中國中國小是按照規定來做，因為大學的課是自主的，也就牽涉到體育課是否給予學分，還是要回到各個大學自己來訂定。

另外，有一本書叫做《運動改造大腦》，前體委會曾翻譯出版這本書，並將書中內容以簡要的方式，印行發送到各級國中小學校，每校十本。書中主要一個論題是，透過運動可以活化腦部，達到三項好處：一個是增強記憶力，再來是加強學習能力，最後是讓情緒穩定。這三項能力我們隨時都會用到，並且影響著日常生活，尤其是高中學生，情緒上容易血氣方剛，透過運動可以穩定情緒。運動可以產生這些效果，這是根據哈佛大學的文獻數據證實的。



在國外很多學校即是依據此理論來進行，在早上上課之前就去運動，第一節課後去運動，以及第八節課後去運動，運動完學習的效果，在學習上有三倍的成效。因此可以證明，運動在記憶、學習、情緒上更有加乘效果。所以，不論是高中、國中、國小，如何去克服校園各此不同的特色而實行，是很重要的。在國小，學生跟著老師做，因此可以培養運動習慣，包括運動後淋浴的養成，因應少子化，利用空閒教室可以興建淋浴設施，或者提供其他的活動使用；到了國中，主要就是延續其運動習慣，若能再延續到高中，就會更容易推動。

就目前所瞭解到的，在高中部分比較難以實施，主因是在國小國中沒有培養運動習慣，學生會感覺多此一舉，甚至到了高三，會認為考試比運動重要。各位校長分享自身的運動經驗，更能證明運動習慣的養成概念是很重要的，像我本身喜歡打羽球，但有陣子長時間坐在位置上，下半身日漸臃腫，但再次實行規律運動之後，身形改善很多，這是我的真實體驗。像臺灣健康運動聯盟的秘書長，他本身罹患癌症，但他積極推動，成為政府與百姓之間的溝通橋樑，推廣運動可以改造大腦、運動促進健康的概

念。而在活動開始推行後，秘書長的病情控制穩定，提升了自身的免疫力，在文獻上有數據可以證實。

現階段的問題是，大部分人仍停在觀念的建立，我認為學校是最好推動運動時機的地方。目前有很多領導能力的校長，早就已經在實行了，還沒有開始推動的學校，我們要給予鼓勵，已經在實際推動的，請他們出來參與分享。藉由校長分享自身經驗，依據各個學校的特性，參考規劃適合的運動活動。我們希望除了學校體育雙月刊，藉由網站、典範學校，以及學校體育運動志工等等的資源，都能夠提供各級學校在人力上的供需配置。

SH150 如何跟學校體育課做區隔，透過課外活動來輔助，比如高中部份，可以請求社團的領導人做指導，老師們再依照學生的需求從旁協助，而在國小，老師們就必須親力親為，如果人力不足，可以利用學校體育運動志工尋求幫忙。如果因為場地空間太少、器材不夠、缺乏活動設計規劃、經費不足、安全性問題等，都是要考慮的部份，這些資源的部份也都可以向體育署反應，或透過各縣市地方政府教育局尋求幫助。甚至可以成立社區的各校聯盟統合網絡資源，因地緣關係上互相幫助，在學期結束，可以

做成果展示、成果比賽等。SH150 跟體育正課除了區隔，也要有所連結，在體育課上學習到的運動項目，如何去熟悉精進，正是可以在課後、社團時間中繼續進行。

李坤培：

在各級學校如何去落實 SH150，相信各位校長提供的意見，讓體育署在推動政策有正面的思考。而關於學校體育運動志工的部分，我們有提供平台讓各級學校諮詢，也有關於志工的培訓、運用、管理等經費之申請。未來也希望會跟各縣市政府教育局處合作，安排體育運動志工深入校園、共同推動 SH150，謝謝大家。



梁焜珉：

感謝李老師，今天有很多的收穫，未來署裡也會持續推動去做。校長們提供的方案和自身的經驗，相信可以給很多學校做很好的參考。謝謝大家！