

以SH150方案為基礎之問題 解決導向多元體育活動規劃

——以臺東縣瑞源國小為例

謝孟修 臺東縣瑞源國民小學教務主任
姚閔懷 臺東縣瑞源國民小學學務組長

前言：實施背景

一般人的觀念中，鄉下的孩子在體能表現上應該優於都市孩子，認為偏鄉的孩子有較多的時間接觸自然環境，但時至今日，社會經濟與科技的進步，已全面性的改變偏鄉孩子的生活，城鄉之間在生活模式上的差距並沒有想像中那麼大的落差，孩子同樣將大部分的時間用在電視與網路上，更因為偏鄉地區父母親對於教養觀念的輕忽，讓孩子沉溺於3C產品的狀況，比起都市的孩子更可能有過之而無不及。

瑞源國小是一個不山不市（不在深山，但離市區也遠）的偏鄉學校，近幾年來學生數大約在110人左右，社區產業結構以農業為主，社區內中低收入戶、隔代教養與單親等弱勢家庭比例偏高，

在家長忙於生計的情況下，對孩子的教養觀念亦不甚重視，造就前述的問題在本校的孩子身上發酵，66%是本校102學年年度下學期體適能檢測未達中等標準學生比例，而這樣的數據是連續幾年來逐步下滑的最低點，亦讓學校驚覺學生的體能狀況正持續衰退中。

針對這持續惡化的問題，大致分析可能的因素如下：1.學生離開學校後即無進行體能活動之意願；2.在校進行體育活動時間僅侷限於體育課；3.校內具有體育專長或體育教學專業之教師比例低，無法落實體育教學，體育課多數只進行球類競賽；4.學生缺乏提升自我體能之動機。針對上述問題本校就幾個不同面向多管齊下進行努力，期望透過這些策略能避免學生體能下滑，並能往上



提升，以下將就這幾項策略分別說明。

實施策略

一、問題解決導向的行政規劃

多元智能理論之父加德納（Howard Gardner）提出，未來職場必須具備的重要能力之一，即是必須能夠與他人共同合作的能力。透過長時間在校園與社區觀察，發現學生行為多呈現自我本位，以自己的喜好、方便性來決定行為，呈現出來的表現即是對於自身以外的人、事、物漠不關心。因此，為了培養學生責任感與關心他人之態度、凝聚團體向心力並學習如何與他人分工合作，103學年度起於校內推行實施「瑞源小家族」計畫，將全校學生混齡分為8個家族，計畫中所執行的項目包含學生自主生活管理、以家族為單位進行體育活動、各項競賽及學校各類活動等。透過混齡分組，期望高年級學生能夠學習如何擔任領導者的角色，並能夠同理、感受家族其他成員感受，進而負起照顧他人共同成長的責任；針對低年級學生，期望從家族活動過程中學習如何服從領導、正確表達意見、負責地完成任務以及如何在團體中扮演好自己的角色。

目前以家族模式規劃了校內體育時間、每週晨會的家族說故事、每週五的家族晨跑活動以及統整性的全校宿營活動，詳細的實施方式與內容將於後文中說明。

二、以現場需求為前提的教師增能

103學年度上半年開始，本校開始接觸以體驗探索教育為核心的遠征式學習課程研習，過程中讓教師們透過各式各樣的戶外及體能活動體驗，了解何謂引導反思技巧，以及這些技巧運用的方式。教師能夠運用各式體驗及體能挑戰活動，引導學生思考問題，學習如何透過與他人互動溝通解決問題，最終能將這樣的能力運用於現實生活中。現階段帶領學生完成的體能挑戰是高年級完成10公里的馬拉松比賽，在參加這個比賽之前，本校學生參與過最長的慢跑活動長度為3公里，因此校內教師透過日常的體能訓練，輔以引導反思技巧讓學生了解自身能力優劣勢，找出克服方法與技巧，並進一步營造同儕激勵的氛圍，將挑戰視為共同達成之目標。

三、激發學生動機為目標的活動安排

為提升學生課餘時間從事體育活動之動機，本校規劃實施多項體育性社

團及多元的課間活動，目前學校成立射箭隊與籃球隊，提供學生在課餘時間從事系統性的體育訓練。而每日上午第一節課下課時間則為全校性的家族體育時間（後文會有詳盡說明），讓學生以家族團體的方式進行各式體育活動。每週五上午晨光時間則視需求彈性規劃全校性的校外短程路跑，過程中全校教師都陪伴及鼓勵學生一起完成，讓這一段運動時間同時也能增進師生之間的情感交流，使體能訓練不再只是枯燥乏味且勞累的過程。同時透過目標設定，讓學生願意自發性地在課餘時間投入體能活動練習。

行動方案

根據前述，學校針對學生體能及運動習慣問題所擬定的解決策略，落實地規劃執行以下行動方案，並明顯達到改善之成效，逐一分述如下：

一、以「瑞源小家族」為基礎的體育活動規劃

學校有了「瑞源小家族」的構想後，校內同仁便開始思考如何將瑞源家族的模式，應用在學校體育的發展上，短短15分鐘的課間活動時間，如何有

效的達到讓學生運動的目的，又能夠增進學生對運動的興趣，進而養成規律運動的習慣，執行的方式與項目就顯得非常重要。當教育部體育署提出SH150方案後，在各縣市辦理多場相關研習，然而，大多基層教師提出的幾項困境，不外乎圍繞著「時間」與「人力」二個重要關鍵，尤其在人力部分，利用課餘時間指導學生運動這項任務，常常就落在體育老師或是體育承辦人的身上，長時間下來，必然容易引起反彈，為了有效解決人力的問題，教育部學校運動志工實施計畫主持人——李坤培教授，提出了招募運動志工的策略，但對於學校家長大多忙於農事的瑞源地區而言，實在是不易完成的任務，而「瑞源小家族」模式，正好能透過家族內高年級學生指導帶領，讓校內體育活動更易執行，解決體育志工招募不易的困境。

本校共有102名學生，在學期初各班級導師便根據學生能力分成8個家族，每個家族都有一位輔導老師提供指導與意見諮詢，家族內有設置族長與副族長，分別由六年級與五年級同學擔任，家族成員不隨意更動，六年級畢業後直接將一年級新生編入既有各家族，因此



家族內不論年紀大小每個成員的關係都非常緊密；另外每週五晨光時間是固定的家族聚會時間，每個月會有一次統一進行探索教育活動，透過活動中的互助合作與討論，讓家族成員間的情感更加密切。而本校的體育活動，則透過「瑞源小家族」模式來進行，主要策略有三：（一）由家族內高年級學生擔任體育志工，協助各班級導師於課餘時間，指導中低年級學生從事各項體育活動。（二）課間活動的家族體育活動時間，由家族內高年級學生負責借用與歸還體育器材，並協助指導中低年級學生學會該項體育活動。（三）定期舉辦家族體育競賽以及校慶運動會，均以家族為單位進行分組，並列入家族積分競賽計算項目。

解決人力的問題後，再來則要考慮體育活動的項目，因家族內的成員年紀與能力落差很大，從低年級到高年級的學生都有，因此挑選合適的體育項目便成了另外一個頭痛的問題，幾經多次校內老師討論集思廣益後，挑選出較合適對低年級學生而言也較安全的體育項目，分別是：樂樂棒球、足壘球、飛盤遊戲、創意跳繩等四大項，每週每項運

動，都有2個家族在固定的運動場地進行，又為了增加活動的趣味性，每週搭配的2個家族都不相同，統一由輔導老師排定，並定期舉辦家族體育競賽，讓學生更投入於課間活動時間的家族體育活動中。

實施的初期，因家族成員還不熟悉，高年級的學生也未曾有指導低年級學生的經驗，每次的家族體育活動都必須由各家族的輔導老師從旁協助引導，雖然對老師都造成了某種程度的負擔，但大家都知道這都是家族成熟穩固前的必經過程，但在二個多月後，學生向輔導教師諮詢的次數已日漸減少，到了下學期，各家族都能夠在不需要輔導老師的陪同下，有系統且有效率的執行每天的家族體育活動，也變成了學生每天的生活作息之一。

雖然家族體育活動的成果，讓學校同仁看到改變的契機，但大家都有相同的默契，也就是學生或許增加了對體育活動的興趣，或許從中獲得了部分體育技能，甚至養成了運動習慣，但對於體適能與體能的提升，光靠家族體育活動是遠遠不足的，因此又發展出利用晨光時間進行晨跑，以及利用週五家族聚會



圖1 每日第一節下課家族體育時間

時間進行路跑活動的策略，透過高強度的體能活動，提升學生的體適能，還有機會增強記憶力，並加強學習能力，讓運動來改造大腦。

二、發展以品格教育為主軸的課後社團

——射箭隊

除了晨光時間、課間活動時間的有效利用外，本校更致力於發展課後運動社團。

瑞源國小為鹿野鄉內最大的國小，

但校內學生家庭背景大多弱勢，在這樣的情況下，學生的學習成就一直處於落後，雖然本校致力推動各項學習策略，如：在民國100年榮獲天下雜誌閱讀典範學校、101年獲得教育部閱讀磐石獎，近幾年更引入未來想像教育，推動各項攜手計畫、補救教學、課後照顧、夜間瑞源小學堂等，為提升學生學習成效盡最大的努力。

本校校長與全體教師秉持不放棄每



圖2 本校射箭隊練習狀況

個孩子的精神，儘管進步的幅度緩慢，但仍然堅持努力，因為學生家庭背景複雜弱勢，家庭教育功能不彰的關係，學生的品格養成也幾乎只在學校有接觸，有鑒於此，本校便發展以品格教育為主軸的課後運動社團——射箭隊，希望學生透過體育團隊，在外聘老師及教練的帶領之下，能有正向積極的人生觀，進而為了某個目標而前進努力。

本校射箭隊發展至今已有五年，已從草創期邁入成熟期，更於101年榮獲

青年盃射箭錦標賽國小男子團體冠軍及102年榮獲青年盃射箭錦標賽國小女子團體亞軍，在經費不足、設備落後的困境中，仍然堅持到底，展現瑞源人刻苦耐勞的精神，但長期下來，從前些年的內聘教練陳陽明教練到現在的外聘教練陳勁宇教練，始終用最大的努力與關懷在照顧與教育偏鄉弱勢的孩子，除了射箭技術的養成，更著重品格教育的培養，瑞源國小射箭隊的隊訓為「每次的競賽，重點不在於成績進步了多少，拿了

多少的名次。關鍵在於，自己為了目標付出了多少的努力。比賽輸了沒關係，但不能輸了品格，不能輸了志氣。」

因為前後兩位教練的努力下，射箭隊已成為本校的重要指標，更是學生人格養成的重要組織，班級導師更是與教練配合，不僅功課完成度有進步，學生的個性穩定度也成熟許多，這都是本校射箭隊所帶來的正向能量。有射箭隊的孩子曾經私下告訴老師，射箭教練教給他們的事情比他們父母親教他們的還要多；射箭教練對射箭隊的孩子而言不僅是嚴師，更是慈父。因此本校所發展之課後運動社團，除了是本校推動體育活動及「SH150方案」的策略之一，更是學生品格教育塑造的重要推手。

三、以檢核成效為目標的校外體育活動

——鹿野馬拉松、大原路跑

從一早利用晨光時間進行晨跑、課間活動時間的家族體育活動、週五家族聚會時間的路跑活動，到課後的射箭運動社團，可看出瑞源國小落實「SH150方案」的決心與努力，但各項策略的成效為何？也是我們所關心的問題，在民國103年9月先進行了各班體適能的前測，當時的合格率为37%，實施

「SH150方案」後，於104年4月進行後測，合格率竟高達72%，足足進步了35個百分點。為了鼓勵學生勇於自我挑戰，同時也檢核校內推行「SH150方案」之成效，學校還協助高年級學生參加於今年3月28日舉辦之2015鹿野馬拉松比賽，由校長、主任、班級導師陪伴著全部的學生，一同在規定的時間內抵達終點，還有一名六年級的學生獲得第十名的殊榮，都可看出學生體適能有明顯進步的成果。

此外，校內也在今年的4月10日舉辦了名為「活力瑞源，大原路跑，自我挑戰賽」的社區馬拉松比賽，低年級距離為3公里，中年級為5公里，高年級為8公里。最難能可貴的是，全校的學生都在時間內完成了比賽，還比原先預定的時間提早了30分鐘，賽後就有孩子表示，原本對這次校內舉辦的馬拉松比賽十分沒信心，但透過長時間的練習下來，體能狀況漸漸的提升，能完成比賽，是十分光榮的一件事。學生所說的一番話，也就是瑞源國小體育活動推動始終秉持的信念，不論是自信心、挫折容忍力、知識學習能力、品格的養成等等，都希望以「體育」為手段，「活



圖3 學生參加104年度鹿野馬拉松路跑10公里組

動」為策略，內化良好品格，外塑正當行為，達到提升自身整體能力的最終目標。

結語

許多研究指出建立學生規律的運動習慣，不僅對體能與身體健康有正向幫助外，對於課業的學習亦有輔助之成效，而如何讓學生養成正確的運動知能與習慣，則是學校必須持續努力的方

向。現階段本校以SH150方案為基礎，結合瑞源小家族的運作模式，規劃兼具趣味性與運動強度之體育活動，有效提升學生進行體育活動之意願與動機。而實施至今將屆一年，學生除了在體適能檢測合格率顯著提升外，可明顯觀察到學生願意將體能活動設定為挑戰目標，並投入時間進行練習，且最終均能完成自我挑戰！由此可知，透過系統性的規劃，落實執行SH150方案，於過程中

觀察實際實施成效，並逐步進行檢討與修正，讓學生從不想動逐漸轉變為不抗拒運動，最終能夠自發性的從事體育活動，進而養成正向積極的態度與健全之體魄！



圖4 校內舉辦大原路跑自我挑戰賽