

新北市聖心女中推動 SH150 方案策略

李佩貞 新北市聖心女子高級中學體育組長

前言

觀音山下、淡水河畔，50多年前聖心女中的創校修女們在建校時便將「環境就是課程的一部分」融入學校體育教育理念中。自然環境提供學生室外活動學習場域，十公頃大的校園讓聖心的女孩可以學習多元體育課程與健康生活，可以接受日照，可以利用寬廣空間活動筋骨，更可以在空曠的校園中盡情奔跑。聖心學生在學習過程中，將體能教育自然而然地融入在各科課程中。透過師長有計劃、有系統的帶領，培養學生正確觀念，讓「運動」

成為探索自我潛能、提升未來生活品質的基本要素。而日常生活中潛移默化的體適能鍛鍊，亦培養學生具體的活動能力，以負起作為未來社會中堅份子的責任。

聖心女中推動「SH150」策略

本校自99學年度起，在校長指導下，由學務處邀請行政同仁、教師代表、家長代表及學生代表組成「體適能優質化推動小組」。小組成員訂定體育教育核心目標，規劃體育相關活動，並確定以提升學生體適能力為主軸，設計相關學習內容，

讓學生在體育課程、體能活動、運動社團、體育比賽四大面向上深入學習。每學年依各年級規劃體適能優質化策略，由推動小組委員指導學校老師與學生共同參與，並於活動後進行調查了解師生參與狀況及蒐集回饋資料。100學年度「健康促進計畫」獲選教育部評選優良，因此學校受到極大的鼓勵與支持，進而將體適能活動持續融入教育部高中優質化計畫，讓聖心的體育教育，在有系統的策略引導之下，逐步朝「SH150目標」邁進。以下將依體育課程、體能活動、運動社團、體育比賽四大面向分別介紹目前實施的情形與成果。

一、體育課程方面

根據《天下雜誌》的調查，臺灣中小學每週上體育課約80分鐘，跟其他國家比較，體育

課程時數明顯偏少，而且很多學校在越高年級，安排的體育時數越少。聖心女中在體育課程實施部分相當落實，每節課50分鐘，每週至少100分鐘體育課程，校內聘任三位專任體育教師及兼任有氧教師，每學期利用教學研究會進行體育課程規劃與設計（如表1）。體育課程規劃搭配學校體育活動及兼顧運動效果的考量下，依年級設定不同的學習目標，更安排不同的體育課程讓高、國三年級學生參與，不因為考試的壓力而忽略了體能的鍛鍊。在課程設計上，聖心的體育老師從學校特色、體適能、多元知能三方面，設計不同年級課程（如圖1），其中在運動專項技能部分強調完整能力建構的重要性，因此每次主題課程都會安排4週以上的學習課程，讓學生能

表1 體育課程規劃與設計

學制	年級	課程時數	年級目標
國中部	國一	每週2次，共100分鐘	心肺適能的提升 跳繩運動的學習 身體律動的課程 排球運動的學習
	國二	每週2次，共100分鐘	體適能能力提升 排球運動的參與 田徑比賽的參與 游泳課程的參與
	國三	每週2次，共100分鐘	體適能能力維持 排球比賽的參與 飛輪課程的參與 其它運動的參與
高中部	高一	每週2次，共100分鐘	體適能能力提升 排球運動的參與 田徑比賽的參與 游泳課程的參與
	高二	每週2次，共100分鐘	體適能能力維持 排球比賽的參與 飛輪課程的參與 其它運動的參與
	高三	體育課每週1次，共50分鐘 有氧律動課每週1次，共50分鐘	有氧運動的課程 體適能活動課程 球類活動的課程

在足夠練習時間下，享受學習運動的成就感。學校更在102學年度全面更新籃、排球場，由藝能科老師參與球場顏色設計與專業材質選用，讓聖心人在屬於自己的場地上更安全的運動，因此聖心的學生畢業後，在體能與排球

部分，皆有明顯的學習成效。

二、體能活動方面

《運動改進大腦》一書提到美國內帕維中央高級中學推動「零時體育」計畫——讓學生在第一節課尚未開始前進行適當的運動。研究發現晨間運動對於提

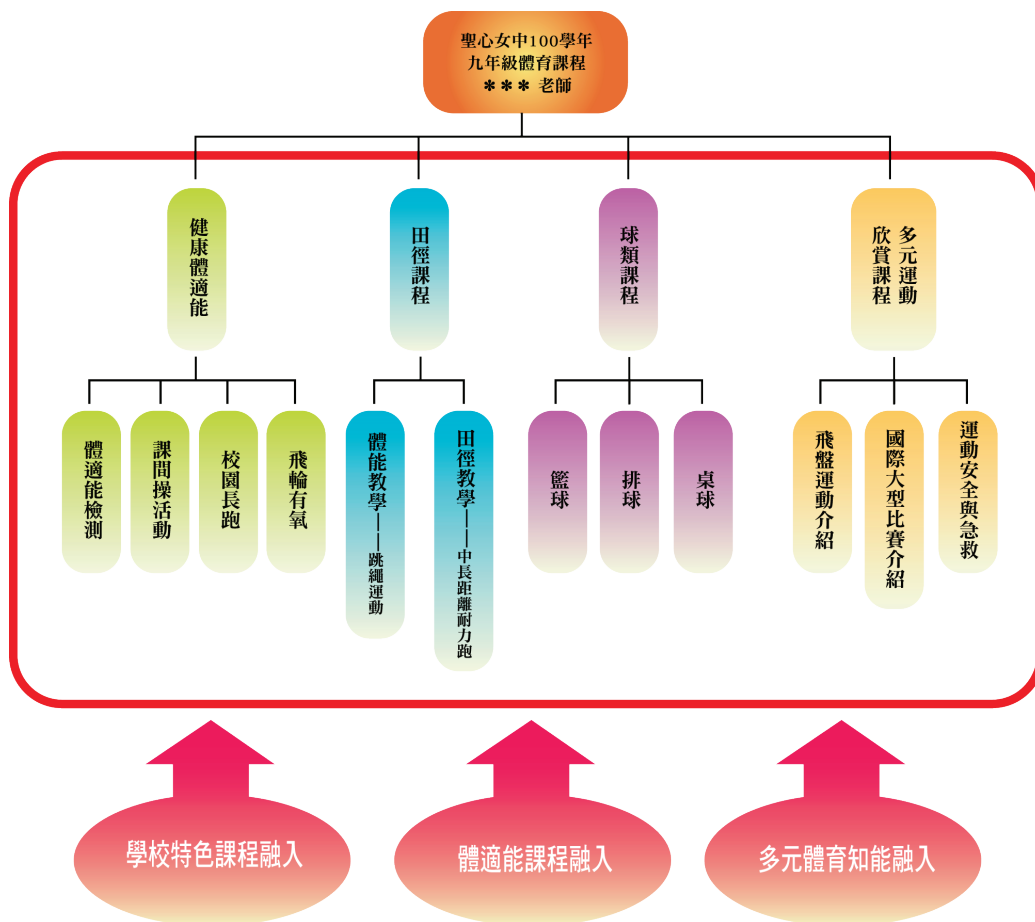


圖1 聖心女中體育課程設計架構圖（以九年級為例）

升閱讀能力有顯著成效，這是由於運動能刺激神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能提高專注力、學習動機及學習效率。為增加學生參與體適能的時間，聖心在不同的期程各自規劃了適合的體能活動（如表

2）。其中晨間課間操部分，聖心早在多年前，就運用學校之校地廣大的優勢，規劃了「綠色時光」的課間操活動——學生可於早上第一節下課，用慢跑或快走的方式，在校園內進行15分鐘的活動。每完成一次就用蓋章方式

表2 聖心體能活動規劃表

活動期程	活動名稱	活動內容	參與年級
常年	課間操	每天早上第一節下課，共15分鐘	全校學生
	課後飛輪	每週三天，每次30分鐘	全校學生
暑假	游泳	校外游泳每週一次，每次三節課，共三週	高二、國二
上學期	體適能檢測	期初體適能檢測	全校學生
寒假	左岸飛輪任我行	校外飛輪32KM體能挑戰活動	高二
	登觀音山	校外體能登觀音山挑戰活動	高一、國一
下學期	體適能檢測	期末體適能檢測	全校學生
	有氧活動成果展	高三有氧成果展	高三學生

認定，並於期末依蓋章次數兌換獎品與獎勵（如圖2）。參與學生反應熱烈，是聖心目前進行最多人次參與的體適能活動。而近年來在高中優質化計畫中，以提升體適能為目標而規劃的飛輪課程（如圖3），也是相當成功的體育活動，我們利用優質化的經費，活化校園空間，設立專業的飛輪體能教室（如圖4），提供50臺專業飛輪以進行體育課程，且結合體適能概念設置有氧伸展

區，飛輪教室不但可以在課程期間操作體育課，課後更開放給師生使用，讓學生可以彈性的增加活動時間，也是現在學生選擇放學後運動的最愛。

三、運動社團方面

聖心女中沒有室內的體育館，因而許多體育課程和社團必須得在戶外進行（如圖5）。雖然如此，聖心的學生對於體育的熱情依舊不減，這一點，從本校運動社團的活躍即可得到印證。



圖2 學生人手一本的課間操活動紀錄表（左圖／圖片來源：李佩貞）



圖3 極受歡迎的戶外飛輪課程（圖片來源：李佩貞）



圖4 戶內也有飛輪體能教室供使用
（圖片來源：李佩貞）



圖5 參加排球社是學生的第一志願
（圖片來源：李佩貞）

表3 聖心女中運動性社團

社團種類	社團名稱
球類性社團	籃球社、排球社、足球社、籃網社
體適能社團	田徑社、探索教育社
舞蹈性社團	有氧律動社、啦啦舞社、表演藝術社、扯鈴社

根據2013年12月11日國民體育法第6條修正，明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150分鐘以上，正式將體育課外體育活動入法。聖心的社團活動時間是隔週一次，每次連上兩節課，所以如果有參加運動性社團的學生，等同每週有3節體育課。為了維持運動性社團的蓬勃發展，聖心在開設運動性社團方面非常重視社團的師資，也會依照學生喜愛的運動來開設（如表3）。雖然聖心女中沒有體育館，但本校的運動性社團依然受到學生的喜愛，相信能讓正值青春年華的女學生不

怕風吹日曬並喜愛運動，也是彰顯出本校在體育教育成功的另類指標。其中排球社及有氧律動社是學生社團志願永遠的第一名，而足球社及扯鈴社則是這兩年新增的社團，未來我們還會增加飛輪社，讓學生在運動的選擇上可以更多元。

四、體育比賽方面

聖心女中以全人教育為核心，為響應全民體育，鍛練學生體魄，以身心發展平衡、培養團隊合作精神。本校在校隊部分，有國中部、高中部田徑隊，及近兩年成立的表演藝術代表隊。在校內體育老師的指導下，每年都在新北市運動會及相關賽會中獲得良好的成績。除此之外，聖心

表4 聖心女中體育比賽項目

	國一	國二	國三	高一	高二	高三
上學期	健康操比賽	排球比賽	排球比賽	排球比賽	排球比賽	
下學期	校園長跑	校園長跑	校園長跑	校園長跑	校園長跑	校園長跑
	運動會	運動會		運動會	運動會	
	排球低手傳球比賽	啦啦隊比賽		啦啦隊比賽		
校外比賽	表演藝術代表隊，上下學期參與教育部舉辦之舞蹈比賽					
	國中部田徑隊：每年參加新北市中等學校運動會			高中部田徑隊：每年參加新北市中等學校運動會		

每年定期舉辦運動會、球類比賽、校園長跑挑戰賽……等等（如表4）。其中排球比賽更是學生最熱情投入的活動，聖心從國一開始以低手傳球比賽開始訓練基本比賽動作，國二以上的年級則參與正式排球比賽，也是本校落實六年一貫的體育課程中，用比賽引導學生學習動機最成功的運動項目。聖心女中校園長跑比賽部分也是每個聖心女孩的驕傲（如圖6）。這個比賽運用本校得天獨厚的自然資源——校地



圖6 校園長跑賽是全校參與人數最多的比賽項目（圖片來源：李佩貞）

廣大，因而顯得與眾不同。也因此，全校的師生，甚至家長都會參與這場盛宴。比賽分為親師組、高中組、國中組，其中高、

國中的學生組分為挑戰組和長跑組，路線為繞校園一圈，全程約2公里，限時15分鐘完成。學校老師每年都會在這個比賽中與學生同樂，也是參與人數最多的比賽項目。而本校運動會除了田徑單項競賽，更增加800公尺徒手跑、啦啦隊比賽。其中800公尺徒手跑，除了班級參賽選手外，可以再邀請家長與師長共同參與，是運動會中班級人數參與最多的項目，也是運動會中各班展現班級運動力與向心力最感人的項目。這項比賽成績的計算是取班級抵達終點的最後一位同學的成績，所以在比賽過程中，參賽同學都會一起跑，如果有同學落後，全部的人會立刻鼓勵並陪伴她抵達終點。或許是因為這個特別的比賽項目，本校在心肺適能的體適能表現可是全新北市第一

名呢！今年即將畢業的高三學姊也回憶，每年參與運動會最累也最挑戰的項目就是800公尺（如圖7），因為這個項目不僅挑戰了自我，也展現團結的力量。另外運動會的參與度上，學校也鼓勵學生在運動會至少要參加一項比賽項目，不但為了運動凝聚了班級的向心力，也讓學生學習到「全力以赴」的學習態度，在未來的人生旅途上能夠更加積極。

結語：聖心未來展望

在聖心，我們重視每個孩子的個別特質，也努力透過各種課程與活動的體驗學習來開發學生內在的無窮潛力。義大利科學家伽利略曾說：「你不可能教會一個人任何東西，卻能幫助他發現自我。」《運動改造大腦》一書中也提到，一次性的運動30分



圖7 運動會的800公尺凝聚了班級的向心力（圖片來源：李佩貞）

鐘，能夠得到60分鐘的專注力，經由運動刺激，能夠得到有利於學習的專注力，若能在課間安排運動活動，對於學生學習有相當大的幫助，運動除了增進學生身體健康，亦能提高學習效率。

而體育署推動的SH150方

案，S代表Sports，H代表Health，期望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加到每週有150分鐘的身體運動時間，聖心也相信透過這個方案必能給學生活力、健康與智慧。培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成

規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，未來聖心期待能達成下列目標：

- (一) 每週150：每位學生每週動150分鐘。
- (二) 一人一運動：聖心女孩畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三) 提升體適能：104學年各年級學生健康體適能通過率持續達70%。
- (四) 親師生來運動：每年固定舉辦校園長跑比賽，邀請老師、家長、學生共同參與。

體育教育是聖心重要教育理念，聖心女中於今年開始導入「TLIM領導力教育」，聖心深信，我們重視品格、服務與智慧，並承諾成為社會上的正向影響力，我們也努力幫助孩子從運

動建立自信、迎向人生、進而接受各種挑戰，其中師長正向的態度與積極的行動力，會在聖心學生心中種下運動的種子，希望聖心的體育教育，能讓聖心人內化為運動的基因，成為一個優秀的女性領導人，並影響身邊的每一個人。

參考文獻

- 蕭富元、林秀姿（2012）。愛運動 孩子更聰明。天下雜誌，494，112-117。
- 謝維玲（譯）（2009）。運動改造大腦：IQ與EQ大進步的關鍵。臺北市：野人文化。（Ratey, J. J. & Hagerman, E., 2009）