每週運動150分鐘政策實施策略

劉仙湧　國立臺南大學體育學系教授

前　言

教育部即將依修正發布的國民體育法規定正式推動「SH150 方案」，要求高中以下學校除體育課時數外，每週參與體育活動的時間應達 150 分鐘以上。然而根據教育部調查，目前學生一天運動量達 30 分鐘的比率，國小為 76%、國中 59%、高中 40%，顯示還有很大進步空間。主管單位部分，不論是過去的體委會、教育部體育司，或是現在的體育署均利用寒暑假提出多項改善策略，如辦理中小學普及化運動，包括健身操、樂樂棒球、樂樂足球、大隊接力等，另舉辦全國性的游泳、跳繩、路跑等多元活動項目。教育部體育司甚至曾經定期辦理健身操、樂樂棒球等普及化運動競賽，並培育運動志工，開設課後社團，讓學生自然而然地愛上運動。苦口婆心用意無非是鑑於過去下課時學生多在教室讀書、聊天，未來則鼓勵到運動場活動。正好臺灣面臨少子化，許多教室閒置，教育部要各級學校利用閒置空間，設置樂活運動站，提供室內多元化運動空間，讓下雨天也可以是運動天。若再加上配合十二年國教課綱修訂，體育署也爭取中小學體育課由現行每週 2 節，增加為每週 3 節，此項立國福民政策礙於課程擁擠之故，若嚴格執行勢必遭逢相當大的阻力，以下將從行政、課程與教學面提出淺見，俾利政策能順利推行成功轉換至學校實務。

晨間零時體育規劃

《國民體育法》於民國 102 年 12 月 11 日修正公布，其中第六條第一

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 150 分鐘以上。」前述「參與體育活動之時間」若整班獨立安排在正式課程之外，實乃變相加課，增加老師的工作量不說，鐘點費支付恐成為政府沉重負擔，各級教育行政單位配合度勢必不高，政策執行面將大打折扣。若安排在正式課程之內，則只有「彈性／空白課程」與「綜合課程」可運用，挪用此時數將排擠其他使用現有時段的學科，引起教師與家長反彈事小，造成其他學科仿效、最終抵制則是災難伊始。是以，學校晨間體育課程規劃革新此其時矣，可向《運動改造大腦》一書中，芝加哥中學實施的「零時體育課（Zero Hour PE）」學習，就是還沒正式上課之前，先安排學生來學校運動，使其運動達到最大心跳率或最大攝氧量（氧消耗值）的百分之七十（謝維玲譯，2009）。此段時間即讓學生 8 點前進校園，直到上午第一節課的時間，目前雖多有社團活動安排、甚至運動社團佔很大的比例，但也只限於

圖片來源：達志影像提供

國小部分；中學階段從國中到高中莫不以升學為前提，偶有其他有助於個人申請的藝能科社團活動，整體而言純身體活動社團所佔比例極少。職是之故，妥善規劃晨間運動社團應是各級學校能運用時間的最大公約數，無論是從國小低年級半天班的限制，到高中三年級面臨各學科的壓力，或是運動生理促進學習的觀點，乃至於家長對於健康維護等各方面考量，晨間課程規畫應是極可行之路。

此種課程方面的改革非得由全校性行政統籌編配不可，事在人為，校內課程設計變革非不能、是不為也：首先，早上第一節課之前的時間均由導師掌握，若能善加利用、設計成人人參與的身體活動時間，則不管小學、中學都能在不增加時數下達成「SH150 方案」之規範。其次，運動時會產生多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine），這三種神經傳導物質都和學習有關。多巴胺是正向的情緒物質，快樂中心伏隔核（nucleus accumbens）裡都是多巴胺的受體，故大腦中多巴胺會使人覺得快樂；血清素跟我們的情緒和記憶有直接的關聯，很多抗憂鬱症的藥都是阻擋大腦中血清素的回收，使大腦中的血清素多一點；正腎上腺素跟注意力有直接的關係，它在面對敵人決定該戰或逃時分泌得最多，此三種血液中成分均有助於學習。甚至，進一步將學生最不喜歡、最頭痛的課，例如數學，排在上午第二節課或下午第八節時上，因為上午第二節課運動完的神經傳導物質還在大腦裡，依據美國芝加哥中學的經驗，父母看到運動對孩子學習和行為的幫助，應該不至於反對零時體育課程了。對我們國中和高中每天要考試的中學生來說，一天更是應該要有堂體育課，以紓解他們的壓力，增加他們的學習效果。最後，所安排的身體活動內容宜交由各校自行決定，因人、地制宜，重點是第一節課前所規劃的內容全部只能進行身體活動。當然，也可與擔任「彈性（空白）課程」與「綜合課程」的授課教師協調，在課程進度許可之下，

多以體育活動代替其他非身體活動課程，並向導師登記活動項目與時數，以協助學生達到每週 150 分鐘的配額。只是，這做法略顯不切實際、強人所難，行政體系亦不可能配合，教師亦可能感受到缺乏指導專業。

課間身體活動重整

學校體育常面臨學童體適能漸弱、減肥增重、慢性病預防等議題，體育從業人員思考對策時無不以課間活動為最佳利用時間，如全校健康操的推廣與競賽，雖有學校安排 10-20 分鐘進行新式健康操活動，為配合政令或行政壓力而採取此類措施，但最後效果總是流於虎頭蛇尾地步，於國民健康無法持續有效性增進。如今，隨著國民體育法條限制或許能有長期的強制力，迫使愛與不愛身體活動者都能為學生福祉勉力為之。因此，第二大節與第三大節之間的下課休息 20 分鐘，充分規劃成身體活動時段也是

圖片來源：達志影像提供

在課程擁擠下的可行選項，不增加員額、鐘點費、教學負擔之下，全國教師也較樂於接受、習於推廣、易於實施，所招致阻力最少的時段運用。只是，同一時段內如此規畫必須考慮運動空間的調配運用、導師指導的再教育、與活動內容的整體擘劃，凡此莫不在考驗教育行政人員與教師的充分合作，可參考以下方式進行。

一、運動或身體活動規劃委員會

各校應積極成立運動或身體活動規劃委員會，隸屬於校長或校務會議轄下，位階過低則不易發揮功能與領導支配權責，該委員會統籌擘劃所有 SH150 方案之配合措施，並總理一切運作施行細則、以及衝突處理機制等。

二、分年段實施不同身體活動項目

從國小的低、中、高年級，到中學的一至三年級，各自由學年主任協調每學期／年的身體活動場地使用情形，以避免互搶室內外運動場館。

三、體育專業人員選編身體活動

提供多樣化的身體活動選擇，並能達到中高強度地步，例如體適能慢跑、球類競賽、健身操、跑跳遊戲，甚至於以運動教育模式（sport education model）設計數項運動季，提供運動班隊長期的對抗活動。

四、體育非專長教師指導工作坊

課間活動屬於全校性的同時活動，必然需要有教師進行專業指導，即便是短暫 20 分鐘未能以完整節數施教，身體活動指導工作仍須具備基本體育素養（physical literacy），此部分則有賴師培機構或教育行政單位妥善規劃。

五、額外課間10分鐘運用彌補

前述課間活動實施每天 20 分鐘，尚不足額 10 分鐘就只能再利用一節下課彌補了，如此才能完成每天 30 分鐘、一週 150 分鐘使命。

除此之外，尚能由學校設計身體活動護照或紀錄表等，並推行每一節下課教室淨空，讓學生利用 10 分鐘到戶外從事身體活動，自行紀錄或由老師協助登記該節下課活動時間及活動內容，鼓勵學生每週累積到 150 分鐘的活動量。然而，

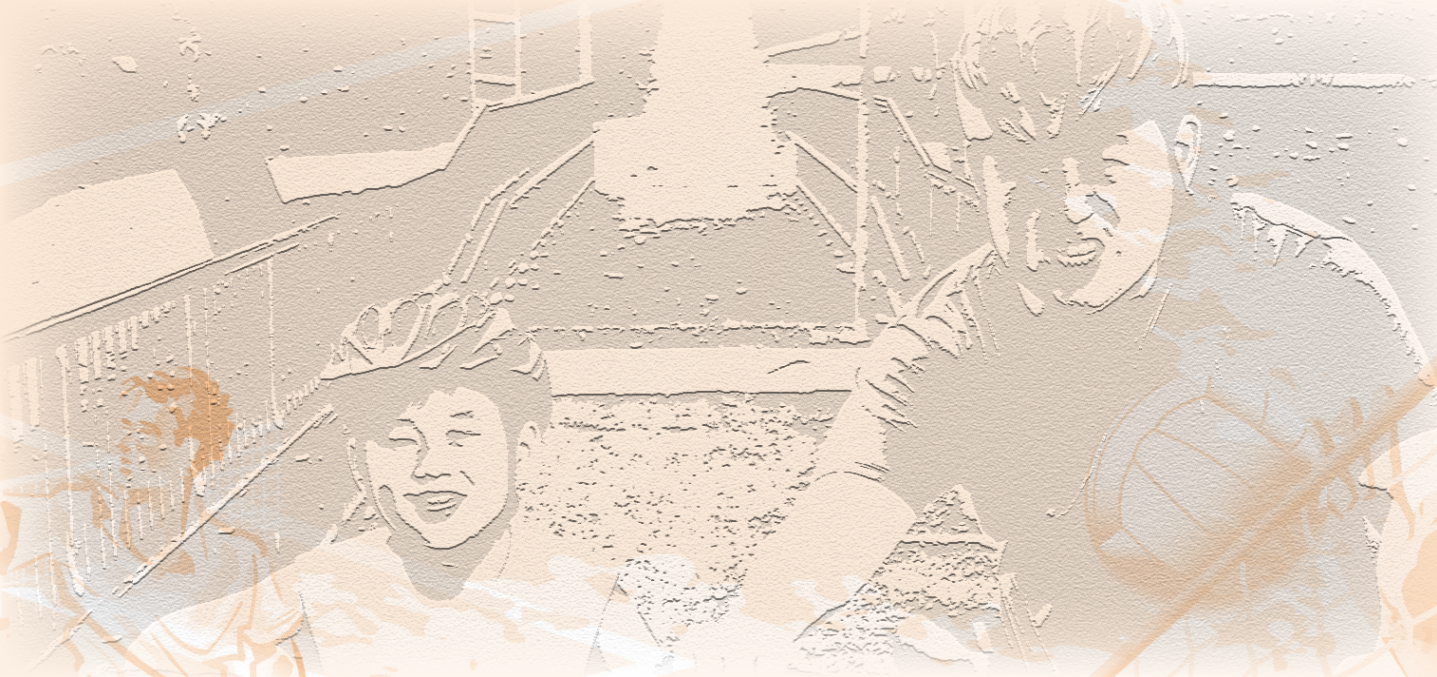
此一方案則需顧慮到某些需要利用下課時間做補救教學的師生，不一定能準時下課且到戶外活動；或者老師有課務需求無法準時下課，實行教室淨空就有其難度；另外紀錄表的填寫若由學生寫，有可能紀錄不確實，由老師紀錄則增加老師的工作量，有可能造成教師反彈。總之，此方案的實施雖能交差了事，但身體活動組織顯得零散應付與敷衍性質，缺乏適切規範、屬於彈性運用方式，最終能否達成健身效果則有賴每位教師與行政人員的自由心證了。

結　語

我國自從九年一貫課程改革以來，實施效果優劣難計，如今欣見國民體育法的施行，遂令國人燃起運動產業興盛之奮。惟，在不排擠其他領域課程和學生作息下，如何有效真切、確實執行 SH150 方案，則是體育教育人員極大之考驗。實務上可能會出現許多問題，例如：壓縮到學校各種社團練習時間，導師是否有能力與意願去指導學生各式各樣的體育活動？若長時間於晨間實施體育活動是否會造成

圖片來源：達志影像提供

師生的疲乏？再加上目前各級學校尚有一大堆非正式課程內的議題要推行（晨間閱讀、古詩、靜思語、校本、防災、性別、健促、環境、法治等），大家都虎視眈眈想要瓜分晨間時段，凡此種種考量不可不未雨綢繆。再者，若依教育部規劃於民國 106 年度實施體育每週 3 節課，加上週間校園身體活動 150 分鐘，總共 270 分鐘的身體活動量，遠超過美國 Health People 2020 最新建議的高標準；即便天天都有體育課、也不過 200-250 分鐘即已足夠。是以，我國體育教育政策過猶不及、名列世界前茅的結局，恐招致物極必反式的敷衍了事，淪於「上有政策、下有對策」的窘況，最後結局則不得而知，實賴體育先進共謀遠慮、提供學校師生合理之方式（案），俾能為國民體能與健康把關、促進國家福祉。

參考文獻

謝維玲（譯）（2009）。*運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵*。臺北市：野人文化。（Ratey, J. J. & E. Hagerman, 2009）