

康橋雙語學校的課外活動150分鐘

林伯修 國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所副教授
范姜顥 培德高級工業家事職業學校教師

前言

由於靜態生活型態盛行，學童缺乏運動、痴迷網絡、體重超標、體質不佳，而且自 97 學年度後，各級學校每日運動達 30 分鐘的比率呈現緩步增加，且國小高於國中、國中高於高中的比率不曾改變（教育部體育署，2014），所以政府於民國 102 年 12 月 11 日修正公布之《國

民體育法》第六條規定：「各機關及各級學校需配合國家體育政策，切實推動體育活動；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」（教育部體育署，2014）。

圖1 康橋九年級活動：中橫健行
（圖片來源：康橋雙語學校提供）



雖然美國哈佛醫學院 John Ratey 博士在《運動改造大腦》一書中指出運動不僅能鍛鍊身體，還能提昇學習與強化情緒管理，但是因為對於升學的期許與壓力，我國的家長和師長向來都以智育要求作為學校教育的主軸，以往挪用音樂或體育課的現象減少許多，面對新的升學制度課後參加補習的情形卻有增無減。因此，面對法令的強制規定，學校如何在既定的課程與時間中挪出 150 分鐘配合政府政策的推動，

提高學生的運動習慣，就成了許多學校重要的課題，甚至難題了。

康橋雙語學校是一所重視全人教育的學校，校方認為具競爭力的社會菁英，除了良好的外語能力外，更需要有健康身體，和面對及克服各樣挑戰的能力。因此康橋非常重視體育對於學生體能、群性與人格塑造的力量。董事長李萬吉認為，康橋的孩子不是貴族孩子，無論以後出國深造或留在國內，「都應該要認識臺灣」，用眼睛、雙腳去感受、了解，因此康橋學生在高中畢

圖2 康橋六年級畢業活動：登雪山
(圖片來源：康橋雙語學校提供)



業前必須完成爬玉山、雪山、嘉明湖、泳渡日月潭、單車環島等幾項任務。雖然活動這麼多，出發前也必須利用課餘和假日作足資料與體能的練習，但是學生在學業上的表現一點也不含糊。康橋 2013 年高中升大學升學率中，國際部有九成的學生考上美國百大，其中一半的學生更申請上了世界百大的大學；至於在國內升學的高中部學生，也有五成四的學生考上公立大學。

身體活動滿載

臺灣一般中小學一週的體育課為兩堂，康橋雙語學校的體育組長鄭仕飛指出，該校的體育課比一般學校多，一個禮拜就安排四節，其中兩堂是游泳課。除此之外，學務主任廖志強也提到，康橋每日課後皆安排 90 分鐘的課後社團活動供學生選擇。學校會就現有的資源，如器材及場地進行規劃，開出可

圖3 康橋八年級活動：拜訪嘉明湖
(圖片來源：康橋雙語學校提供)



行的社團活動，再交由專業人士進行教學，活動包含籃球、足球、游泳、舞蹈、鐵人三項等等。廖主任表示：

我們學校比較特別的部分就是我們高中部都要住宿，所以早上會安排大約 30 到 40 分鐘的慢跑。如

圖4 為了圓夢玉山而正式啟用的攀岩場
(圖片來源：康橋雙語學校提供)



果下雨，就改在室內做一些爬樓梯登階的練習。因此關於體育署規定的 150 分鐘，其實可以說我們已經提早在執行這項政策了。

師生雙引擎，全校動起來

也許有些人認為十位體育老師無法應付接近三千名的學生，但是這些體育活動都會分批進行，校方認為體育活動並不該只由體育老師負責，所有的體育活動都是全校師生及職員的活動，各班班導也是每一項體育活動的督導，因為班導最親近學生也最了解他們。因為校方深信，當老師與學生一起參與體育活動時，可培養出師生共患難的精神，也有助於師生互動與班級經營。因此，康橋規定每學期每位教職員都必須修滿五學分以上的運動學分，倡導全校一起動起來。教職員的運動學分必需經由參與體育活動來達成，如參與鐵人三項、自行車環島或其他戶外體育活動。這項規定也讓全校師生皆能培養固定的運動習慣，所以立規至今，教職員皆呈現超標狀態，沒人無法達標，

可見全校動起來的力量與成效。

圓夢計畫：有夢的校外教學

目前臺灣各級學校每學期大都會安排校外教學活動，或者於學生在校最後一年舉辦畢業旅行，而這些活動行程基本上離不開 369——即劍湖山世界、六福村及九族文化村。然而康橋校方認為，不是不能安排此類活動，但這些遊樂場如果學生們想去，家長們於假日即可驅車前往，並不需要由學校帶班前往。

「我們就想要做點不一樣的活動。」鄭仕飛老師指出，為了使學生親近大自然並鍛鍊體能，自 2009 年起康橋以圓夢計畫做為校外教學活動，而活動本身又依國小、七八年級、九年級及高中規劃四個不同的圓夢計畫。國小六年級為玉山攻頂、國中七八年級登雪山，而九年級則為泳渡日月潭，高中則是單車環島（康橋雙語學校，2014），其他如鐵人三項也是康橋的校外教學活

圖5 校園師生共同挑戰臺東普悠瑪國際鐵人三項賽
（圖片來源：康橋雙語學校提供）



動。這些活動所需的體力、耐力及肌力都是透過平時校方所安排的慢跑及登階練習而來。學校會想在校外教學上做改變，是希望能帶給學生於求學階段與他人有不一樣的回憶，而非刻板地前往遊樂場遊玩。

學生對於圓夢計畫的反應也相當良好。學生們表示，雖然練習中會遇到許多挫折，如意見不合或身體疲累的狀況，但同時他們也學習到了互助合作的團隊精神，而在有計畫地反覆練習之後，不僅體能精

進，同儕間的情誼也越來越好（親親康橋，2014）。

推行體育活動的阻力與助力

在學校單位，教學構想能否實踐與校長的態度息息相關。康橋雙語學校在體育活動的推行上能夠做得如此成功和持續，從首屆校長開始，歷屆校長的支持與親力親為，可居首功。例如康橋國際部吳志弘校長即經常參與早起慢跑，除了能鍛鍊自身的體魄外，也藉此體育活

圖6 參加洄瀾國際鐵人三項精英賽的同學在進行賽前熱身
（圖片來源：康橋雙語學校提供）



動拉近與學生的距離。

然而，這些看似師生支持的體育活動也有人反對。鄭仕飛提到，部分家長認為，校方需要安排那麼多的體育活動及體育課嗎？這樣學生能靜下心讀書嗎？康橋為了使家長們瞭解到運動對於學生的好處，提供了許多運動對於學習有實質幫助的研究資料，以及康橋國外姊妹校的實證來和家長溝通，使家長瞭解體育活動並不只是玩樂，學生能從體育和運動中學習與成長。因此

當家長理解這些資訊以及學校的教學策略後，也都從反對轉為贊成，也讓康橋在體育活動的推行上，少了阻力多了助力。

借鏡康橋

人人都知道運動對於身體的好處，最新的研究則證明了運動有助於學習，再加上體育署以立法的方式督促各級學校能落實學童健康之增進和培養運動習慣的休閒生活。從康橋的體育課程、課後社團和校

圖7 「泳渡日月潭」活動
(圖片來源：康橋雙語學校提供)





圖8 除了全校性活動，課後社團中還有輕艇隊練習
（圖片來源：康橋雙語學校提供）

圖9 康橋師生參加2014臺北國際龍舟錦標賽
（圖片來源：康橋雙語學校提供）



外體育教學活動，都可以看出校方董事和校長等主事者積極支持與參與的態度，讓這樣全面且相輔相成的創意體育教學得以成功和延續。筆者認為私立學校像康橋如此重視體育與全人教育關係的學校並不多，但是在校方有前瞻性的規劃和校長、師生與家長的共同努力下，讓學生得以享有豐富多元的身體活動，而這些活動正與體育署欲推廣的理念不謀而合。

此外，康橋有幼稚園、國小、

國中及高中部，扣除幼稚園，國小部學生近 1,600 名，國中部為 900 人，高中部則為 760 人，分屬兩個校區，屬於中大型完全學校，專職體育老師雖然僅有 10 人（康橋雙語學校，2014），但是康橋以師生一起動的學校體育文化，配合導師輔導以及教職員運動學分的規定，既解決了體育師資增編的問題，還促進了師生情感交流，更共同養成了固定運動的健康生活習慣，因此康橋雙語學校可以說將課外活動 150 分

圖10 單車環臺完成典禮
（圖片來源：康橋雙語學校提供）



鐘法令精神發揮到淋漓盡致。

反觀公立學校，由於經常必須面對校長輪調的問題，學校特色發展因人而異的情形屢見不鮮：喜歡體育的校長推體育，而喜歡科研的校長來了就拆操場、蓋科學館。所幸體育署將課外活動 150 分鐘法規化，相信未來各校的體育活動規劃將得到步步落實。但是，在經費來源不足的情況下，學校是否又將因陋就簡、應付法規或便宜行事呢？故筆者建議政府既然立法，為了讓法令落實，應該依學校的規模、層級、地方差異，聆聽現場校長與師生的需求，分區輔導，充分提供經費補助，那麼即使無法像學費高昂的康橋雙語學校可以開發出那麼精彩的體育教學，卻可因地制宜發展出有特色的體育教學課程與環境。

最後，筆者認為康橋成功的最主要因素就是，學校高層、教職員、學生、家長都充分理解體育的優點，善用體育共同創造了達成全人教育的良好求學環境，這也是為什麼即使學費貴得被稱為「貴族學校」，依然年年招生滿滿。因此，從康橋成功的經驗中得知，如何建立師生家長的共識與氛圍將是各校校長執行法規時所要面臨的最大課題。

參考文獻

- 教育部體育署 (2014)。新聞專區。取自教育部，網址 <http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=7339&ctNode=300&mp=11>
- 康橋雙語學校 (2014)。啟動登玉雪山圓夢計畫。親親康橋，100。