
從學校體育行政思維探究提升 學生體適能之策略

李一聖 國立體育大學體育研究所博士生

前言

肥胖已經被確定是美國兒童健康的最大威脅，臺灣學童在亞洲地區的體適能表現亦不佳，身體缺乏活動如同一種威脅生命的流行病。根據2014年國民健康署的「健康危害行為監測調查」結果顯示，15歲以上身體活動量不足比率（每週運動未達世界衛生組織150分鐘以上中度身體活動建議量）為76.3%；性別部分，女性身體活動量不足比率達83.1%高於男性69.5%；年齡層則以35-39歲之身體活動量不足情形最嚴重，為83.2%（衛生福利部國民健康署，2016）。然而，健康的身體源自於健康的生活習慣，習慣的養成需要從小做起，有證據顯示，孩童時期的靜態行為會延續至成年階段（Biddle, Pearson, Ross, & Braithwaite, 2010）。

缺乏身體活動是全球性公共健康議題，從國小到高中青少年階段，學生的身體活動量逐漸下滑，將造成健康威脅。因此，如何在學校中發展學生動態生活習慣，更顯得格外的重要。有越來越多的證據顯示：從事體能活動跟對健康有益，包括降低膽固醇與血壓，以及代謝危險因子，對於體重控制亦

有所幫助（Janssen & Leblanc, 2010）。除了生理方面，精神方面也有好處，像是降低憂鬱及焦慮（Biddle & Asare, 2011），還有增進認知功能（Erickson, Hillman, & Kramer, 2015）。在兒童族群裡，有研究顯示，體能活動與認知之間，有相當程度的關聯（Sibley & Etnier, 2003），而認知表現則會成為學業成就的基礎（van Dinteren, Arns, Jongsma, & Kessels, 2014）。

大部分研究均指出，運動對身體有正面的助益，但必須有足夠的時間並持之以恆，若僅由體育課來發展運動技能、提升體適能或養成運動習慣都是不夠的（教育部，2013），因此，我們如何在體育課程之外去落實及發展學生體適能，成為當前學校體育重要的課題。

推動困境

一、課業壓力

臺灣在儒家文化的氛圍下，學歷高低、成績好壞除了被認定將來是否會成功的指標之外，也具有重要的社會象徵性價值（黃毅志、陳怡靖，2005）。很多人都認為，小朋友的童年應該是無憂

無慮的，不過，根據兒童福利聯盟的調查，有很高比例的小朋友覺得自己不快樂，在煩惱排行榜上，課業壓力一直是前幾名（張黛眉，2009）。家長不願意讓學生輸在起跑點，因此課後大都安排親班或補習班，而安親除了學生課業指導外，較為人詬病的就是「寫不完的評量」，評量內容基本上也都只侷限於單一的課業學習上，而此種系統較容易影響學生的學習動機，另外大部分的安親班都在設在大樓或公寓裡，因此空間狹窄，無多餘空間讓學生活動，讓孩子彷彿從學校到了另一個教室繼續加班到晚上（李宜蓁，2014）。

二、生活型態

父母親居於安全的考量，大都用汽機車接送，因此減少了學童走路上學的運動時間，另外學生的休閒時間受3C產品的普及影響（電腦、手機、平板）等，因此有很多閒暇時間花在3C產品上，大幅降低了學生身體的活動頻率。在飲食習慣上面，攝取了過多高熱量及含糖飲料，導致學生肥胖而造成體適能的下降。大部分研究指出，中等以及激烈程度的身體活動對體適能是有益的，

如果將大量的時間放在靜態活動方面可能會導致肥胖增加（Zhang, Wu, Zhou, Lu, Mao, 2016; Marques et al., 2016），也可會導致健康受損（Tremblay et al., 2011; Tucker et al., 2016），因此如何改變學生的生活型態，將是學生提升體適能與健康的關鍵之一。

三、運動環境

運動場地與設施是學校體育發展最重要的根本，而我國各級學校所有的運動場館除田徑場與籃球場的設置比例較高外，其餘普遍不及一半。另在學生運動空間，國小學生每人平均為8.17 平方公尺，國中生為9.82 平方公尺，高中職生為5.44 平方公尺（教育部，2011）。因此，在運動場地設施與空間的缺乏的情形下，學校如何在有限的空間下，營造出一個友善的運動環境供學生從事體能活動，亦是推動體適能之關鍵因素。

具體策略

一、面對學生課業壓力，妥善規劃學校時間

（一）調整下課時間

每天可安排一次大下課時間，約20

至30分鐘時間讓學生有充分的時間至運動空間活動。

（二）增加體育課

目前現行規定每周會有三節的健康與體育課，一般學校都是兩節體育一節健康，在筆者過去服務學校則利用綜合活動課，將游泳課變成學校特色課程，每周增加一節游泳課，因此加上原本的體育課，每周有三節體育課，利用正課時間增加了學生體育活動量。

（三）善用晨光時間

目前各校現在的晨光時間每週一至兩次學生朝會，其他則規畫成導師時間，如能善用晨光時間，每週規劃二至三次的晨光體育活動，將有助於學生體能活動時間。

二、改善坐式生活型態，親師生需三位一體

（一）鼓勵家長參與學生體適能活動

安排家長擔任運動志工或與學生共同參與體適能活動，讓家長能真正了解學生體適能狀況與體認到體適能的重要性，共同規劃並實踐體適能活動。

（二）訂定班級公約，將體適能活動變成回家功課

一直以來學生的回家功課均是以學科為主，建議教師或學校可以體適能活動變成回家功課之一，如飯後和家長一起散步，睡前做伸展操或簡易的肌力練習，將有助於與父母互動交流及體適能的提升。

（三）下課清空教室，讓學生走到戶外

下課清空教室是有效讓學生走到戶外的策略，就算學生不運動也能讓眼睛接觸大自然，稍作休息，但下課清空教室需配合場地規畫，才能將此策略的效益發揮到最大。

（四）規劃多樣性的體育活動

學校可規劃體育週、體育季、親子體育競賽、學年體育競賽等。依學校現有場地及自身發展的運動特色團隊規劃各學年級各類型體育競賽，在筆者任職的學校以桌球、游泳及排球為發展重點運動項目，因此在學年體育競賽時便在不同年級將此三個項目融入，辦理個人及團體競賽，這些均有助於學校特色運動團隊發展及提高學校運動風氣。

（五）運動教育模式融入班際競賽

運動教育模式策略是透過六種模式特質，運動季（season）、運動團

隊（affiliation）、正式比賽（formal competition）、決賽（culminating event）、記錄保存（record keeping）和慶祝活動（festivity）（Siedentop et al., 2004）。如能在班際活動競賽融入運動教育模式策略，讓學生自己組成小型團隊，學習運動規則、動作技巧、比賽策略、比賽記錄與保存等等。將會讓班際級班級運動競賽更有趣，也有助於學生更投入班際活動競賽。

（六）提供體育才藝表演舞台

並非只有在競技場上才能展現學生的運動才能，學校可提供體育才藝表演舞台，在學生朝會或特定節日讓學生在舞台上展現運動才藝，將有助於學生從事體育活動的內在動機。

（七）善用體適能檢測資料，建立學生良好健康生活習慣

目前教育部會雖然每年均會要求學校針對學生進行體適能檢測，並上傳體適能平台，讓學生了解自己的體適能狀況，但筆者認為應該將體適能檢測資料進行更加深入及詳細的分析，讓學生體適能資料能在學校端進行分析報告，讓每位學生會得到一份體適能的報告說

明，知道體適能分數所代表的意義，並給予一些個人化運動或飲食的建議，培養學生終身保健觀念。

三、面對運動環境困境，學校積極有效作為

（一）班班有班球，場地設置運動器材

班級設置班球或運動箱，也可以在運動場地旁放置運動器材，讓學生想運動時能隨手可取得運動器材，將學校營造成一個便利性極高的運動空間。

（二）創造並開放學校運動空間

學校室內運動空間不足，少子化衝擊，可將學校閒置空間重新規畫，並妥善運用活動中心，創造並開放學校可運動空間，將學校營造成一個無障礙的運動空間。

（三）導入資訊科技，讓學生自行監控身體活動

過去十年間，由於計步器的易用性與價格的平民化，計步器已經成為了解青少年身體活動量重要的工具。計步器可讓學生自行監控身體活動也沒有活動空間的阻礙與限制，有助於促進身體活動量，此種符合成本效益與健康促進的方法，值得大力推廣。

結語

臺灣地區自1994年起即開始實行了一系列體適能促進政策。從早期的學生體適能護照、體適能333計畫和健康體位，到近年來校園210活力晨光、快活計畫、體適能納入考試計分及SH150等，都佐證了教育主管單位為提升學生體適能所投入的努力（羅凱暘、吳明城、何健章、謝錦城、童淑琴，2015）。體適能計畫推展至今已十年餘年，雖然對於體適能知識性有所提升，但學生在體適能表現仍然有很大的進步空間。針對提升學生的運動時間策略，SH150方案，雖已立法正式將學校體育課外活動時間明訂，保障學生身體活動的機會，希望各校能發展出更適當的體育推廣模式，政策面已相當完善，但執行面仍有許多待解決的問題（翁悅珍、陳五洲，2011）。

升學主義當道造成的課業壓力；資訊媒體的發達讓坐式的生活型態日益嚴重；缺乏良好的運動環境，影響學生運動參與……這些問題均是讓學生體適能低落的原因，因此本文是由學校面提出具體的推動策略，作為各校未來在推動學生體適能之參考。

參考文獻

- 李宜蓁（2014）。下午沒課怎麼辦？小學生課後安親 4 選擇。親子天下雜誌。取自<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5060080>
- 翁悅珍、陳五洲（2011）。臺灣中小學培養運動習慣與落實體適能政策之初探。大專體育，134，20-29。
- 教育部（2011）。99年度學校體育統計年報。臺北市：作者。
- 教育部（2013）。SH150方案。臺北市：作者。
- 張黛眉（2009）。課業壓力不要怕。國語日報。取自<http://www.mdnkids.com/academic/detail.asp?PublishDate=2009/2/23>
- 黃毅志、陳怡靖（2005）。臺灣的升學問題：教育社會學理論與研究之檢討。臺灣教育社會學研究，5（1），77-118。
- 衛生福利部國民健康署（2016年，4月16日）。103年臺灣運動地圖-7成6以上國人未達身體活動建議量。取自<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/News/News.aspx?No=201504210001>
- 羅凱暘、吳明城、何健章、謝錦城、童淑琴（2015）。臺灣地區10-18歲青少年體適能世代趨勢—1997~2013年。大專體育學刊，17（4），443-460。
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185.
- Biddle, S. J., Pearson, N., Ross G. M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345-351.
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27-32.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40.
- Marques, A., Minderico, C., Martins, S., Palmeira, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Cross-sectional and prospective associations between moderate to vigorous physical activity and sedentary time with adiposity in children. *Int J Obes (Lond)*, 40, 28-33.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., & Colley, R. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in schoolaged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8, 98.
- Tucker, J. S., Martin, S., Jackson, A. W., Morrow, Jr., Greenleaf, C. A., & Petrie, T. A. (2014). Relations between sedentary behavior and fitness gram healthy fitness zone achievement and physical activity. *J Phys Act Health*, 11, 1006-1011.
- Van Dinteren, R., Arns, M., Jongsma, M. L., & Kessels, R. P. (2014). P300 development across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(2), e87347. doi:10.1371/journal.pone.0087347
- Zhang, G., Wu, L., Zhou, L., Lu, W., & Mao, C. (2016). Television watching and risk of childhood obesity: A meta-analysis. *Eur J Public Health*, 26, 13-18.