
樂活女孩健康心

[走、跑、跳、操樣樣行]

賴瑞鳳 新北市金陵女子中學校長

鄭喻云 新北市金陵女子中學教師

前言

金陵女中座落於新北市，三重區與新莊區的交界處，校訓為「厚生」，源自聖經約翰福音第十章第十節：「我來了是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」意為「豐富自己也豐富他人的生命」，要能做到豐富生命，除了知識領域、潛質能力的拓展與發現之外，還要能夠有健康的身、心、靈，並能感受生命中的感動與可貴，才能身體力行付諸行動回饋、貢獻一己之能，因此學校多年來不斷致力於美善樂活校園的營造，從身心靈三方面培育樂活健康的女孩，期待學生先擁有健康的身體，進而擁有豐富的生命。因此在體育課程上，學校也設計了多元的課程，並定期舉辦各式體育活動，其中主要包括：走、跑、跳、操——健走、樂跑、跳繩、健身操等等。期待透過體育活動，建立校園的豐富氛圍、凝聚班級的向心力，讓每個金陵的學子都能真正健康、樂活，並活出生命的豐盛與精采。

校內共有6位正式編制內合格體育老師，其中4位曾任國家代表隊選手，他們各有專長，且相當團結，對於學校的任何活動，均積極用心，全力投入。本校的體育課堂數均符合教育部的規定，落實正常的體育教學，從國中到高中體育課程的規劃都能依目標設定而達成（表1）。

表 1
金陵女中各年級體育課程規劃

年級	正規課程	彈性課程
國一上	(1)籃球：運球曲折跑；(2)100 公尺。	躲避盤
國一下	(1)籃球：籃下 30 秒投籃；(2)健身操。	扯鈴
國二上	(1)跳遠；(2)羽球。	桌球
國二下	(1)排球：低手傳球；(2)創作舞蹈。	排球發球
國三上	(1)個人跳繩；(2)桌球。	飛盤
國三下	(1)折返跑；(2)800 公尺。	飛輪
高一上	(1)200 公尺；(2)飛輪；(3)健身操。	跳繩
高一下	(1)土風舞；(2) 排球：高低手。	羽球
高二上	(1)羽球；(2)壘球傳接球。	籃球
高二下	(1)創意韻律體操（球帶環）；(2)桌球：發球。	排球、網球
高三上	(1)10 分鐘跑走；(2)籃球罰球線投籃。	飛輪
高三下	(1)側併步 20 秒；(2)飛盤擲準。	飛輪

表 2
校園體育場地及設備一覽

	體育場地	硬體設備
室外	元智運動場	138公尺跑道，籃球兼排球場1座
	司令台前廣場	半場籃球2座，全場籃球2座，兼排球場3座
	體育館	羽球場3座，兼全場籃球場1座
室內	桌球教室	桌球桌7座
	韻律教室	木質地板、鏡面、韻律墊
	飛輪教室	飛輪設備50台
	體適能教室	體操墊
	慈愛堂	雨備場地



圖1 仍有足夠的場地供體育老師上課

金陵女中校園腹地不大，約2.3公頃，但仍有足夠的場地供體育老師上課及雨備使用，近幾年更積極規劃桌球教室、韻律教室、飛輪教室及體適能教室，也針對專科教室的彩繪與布置，並有完整的體育場地及硬體設備（如表2、圖1）。

學校本位體課程之推動策略與實施成果

一、走：飛輪課程、健走及探索活動

學校為了推廣體育活動，增進學生心肺適能，由優質化高中經費挹注，增添飛輪設備，體育老師則透過飛輪課提升學生基礎體能，在體能訓練過



圖2 體能探索：高低牆

後，學校則針對高一學生舉辦健走及探索活動，期待透過活動檢視課堂成效，也舒展學生身心。

學校每年的健走活動，由體育老師協同自然科或史地科老師帶隊，依臺

灣北區的山區或新莊三重區的史地文物據點，安排路線，搭配學校願景「豐厚生命——培育國際金陵人」，讓學生能有機會增添在地關懷的情誼，因此透過健走活動，鼓勵金陵學子，賞析在地的



圖3 健走教育

自然生態、歷史文物，激發學生對於自己所處的周遭環境的關懷與熱情，進而增加內在涵養、提升體力並養成健康體魄，也藉此更學會珍愛自己。除了半天的健走活動，為了增加活動的趣味，凝聚班級的向心力，學校結合健走活動，還安排了半天的探索活動，包括：跳塔、高低牆、獨木橋、賞鯨船等活動，期待透過活動讓學生有更多自我探索的機會，更加勇敢、自主築夢，也透過活動團隊的互動，讓學生從中了解每位成員所扮演的角色，由此激發認同感、為

團隊爭取更多榮譽。（如圖2、圖3）

二、跑

（一）繽紛校園路跑

依照本校願景，希望能培養出「樂動、樂學、樂活」的女孩，因此我們鼓勵每位金陵學子，在校三年中至少能有一次3公里以上的路跑經驗，因此持續多年在校園內規劃辦理3公里校園路跑活動，讓同學在段考完畢的下午，透過路跑來放鬆自己，也藉此檢視體育課成效，提升心肺適能。活動舉辦至今已第五年，每次報名參加人數均超過1,700



圖4 校園路跑

人，小小校園的大路跑，從學生、教師，到行政人員，大手牽小手、全校動起來。

校園路跑活動分競賽組跟趣味組兩組進行，每次約有40個梯次陸續開跑。參加競賽組的同學，卯足全力、為獎牌盡力衝刺，參加趣味組的同學，各班自訂裝扮主題，讓路跑活動更加生動有趣，各個關卡核章老師，也特地配合國

際周活動，穿戴各國的特色服飾，替學生核章，增加路跑的趣味，活動全程，同學們的回應均相當熱烈：路跑活動是項挑戰，帶給他們莫大的成就感，同時也提升體能、促進身體健康，獲得不同層面的學習及成長。在段考完的下午舉辦這樣的活動，學生參與度相當高，可以藉此舒緩段考期間所累積的壓力，並從路跑活動中體會運動的樂趣。

其實要在腹地不大的校園內規劃3公里的路跑活動，讓全校1,700多位同學參加，其中要克服的難題還不少。除了感謝活動當天上帝賞賜的好天氣外，當然還要感謝體育老師、多位專任老師，以及導師的全力支持，才能讓活動順利的進行，看到全校師生臉上滿足的笑容，讓人覺得這次活動格外成功、有意義，相信這樣特別的活動，已經成為許

多金陵人回味的風景。（如圖4、圖5）

（二）樂動校園：環球樂跑

學校配合教育部SH150的活動，從101學年度開始，即設計班級運動日誌，鼓勵班級投入樂跑運動，並由康樂股長每週協助上網填報班級的跑步里程數，為了激勵各班積極投入跑步，學校每週將各班累積的里程數以示意圖的方式公布於「樂動公布欄」中，藉以鼓勵



圖5 學生與裁判扮裝出席



圖6 樂動校園，每跑200公尺企業捐贈1元，協助董氏基金會憂鬱防治工作

各班設立近程目標：累積公里數環繞臺灣一周；中程目標：累積公里數能抵達亞洲其他國家之首都；遠程目標：能到達世界其他洲之國家首都，期待因此建立校園樂跑氛圍。

除此之外，本校本學期接受董氏基金會的邀請，加入「樂動校園推動

計畫」的執行，鼓勵全校師生共同跑步做公益，每人每跑200公尺操場1圈，企業即捐贈1元，捐贈的錢，將協助董氏基金會投入憂鬱防治工作，透過公益活動的結合，同學多了更多跑步的動力，使得這項樂跑活動更具意義，不僅與校訓「厚生——豐富自己也豐富他人的

生命」更為契合，也讓校園多了更多樂動、溫暖、積極的氛圍，相信這項有意義的活動，不僅為同學帶來健康，也為這個校園增添更多正面向上的力量。

（如圖6）

三、跳：跳繩課程及活動

為了增加學生心肺適能，特別設計多元的跳繩特色課程，含團體的大跳繩及個人的小跳繩，期待透過跳繩課，提升學生的耐力、協調力，並培養團隊默契。

為了讓跳繩增添趣味、凝聚班級向心力，學校連續四年辦理班際大跳繩比賽，每次參加人次超過1,700人，最近一次班際大跳繩比賽，在106年3月21日段考完的下午，共有43個班級，約1,927個學生參與，比賽場面相當壯觀。比賽前各班加緊練習，比賽過程各個班級均卯足全力，合力跳躍，15分鐘的比賽時間，以高中部41班1,023下，國中部408班829下，表現最為突出，相當值得稱許。相信透過班際大跳繩活動，同學不



圖7 跳繩活動



圖8 金陵健身操（一）

僅舒緩段考完的緊張心情，全校一起動，也能活絡校園氣氛！比賽的同學表示：班級為了比賽運用第九節、早自習，甚至週會、班會時間練習，雖然辛苦，但磨合的過程中也學會合群、溝通和堅持。這次的活動不僅提升體能，也和同學處得更好！相信這大跳繩比賽，

也成為班級團結及體能進步最佳的催化劑！（如圖7）

四、操：金陵健身操

本校為配合課綱，特別規劃健身操、土風舞、創意韻律體操等特色課程，金陵健身操是由本校友及體育老師



圖9 金陵健身操（二）

共同編排、全校教授，期待透過健身操，展現女子的力與美，也創造金陵人的共同回憶。

為了讓同學更加熟悉健身操，學校每年會利用暑輔期間，針對一升二年級舉辦健身操競賽，競賽主要分成兩個部分：第一階段，按指定動作舞動；第二階段，各班可自由發揮創意。期待透過競賽，增添健身操不同的面貌與風格，藉此凝聚班級的向心力。

在105年本校六十周年校慶運動會上，學校特別邀請國二全體同學上場表演健身操，當健身操音樂播放時，國二整齊劃一的舞步，立刻吸引大家目光，全校同學也能快速地融入這熟悉的樂曲、共同舞動，由此可見健身操已建立孩子們對金陵的認同，並成為金陵人共同的成長回憶。（如圖8、圖9）

結語

一、效益

- (一) 全校體適能通過率每學年均達75%以上：因為多元體育活動的推廣，使得本校每年體適能通過率都達75%上。
- (二) 全校心肺適能前後測，進步比率超過80%：為了檢視學校體育課及活動之成效，每學年均進行心肺適能的前測及後測，經過前後測的比對，全校心肺適能進步比率高達80%以上，可見體育活動對學生心肺適能的提升，著實有幫助。

二、未來期待

- (一) 提升學生自主運動意願

學校為了讓學生擁有健康，辦理相當多元的體育活動，但對多數女生來說，主動投入運動並不是一件容易的事，特別是持續消耗體力的活動，對很多金陵女孩而言還是辛苦，未來期待學校持續辦理多元體育活動，並增加活動的豐富性及多元性，讓孩子們能從運動中，體驗樂趣，將運動視為一生不可或

缺的活動，為自己贏得一生的健康！

- (二) 體育活動與健教及BMI的結合

真正的健康，除了運動之外，學校還能更多著力的有：知識灌輸、飲食調配、體重控制等，未來若可行，希望體育活動能配合健教課程，給學生更多正確的飲食觀念，也可與保健室結合，鼓勵BMI較高的學生，每天進行固定的運動，讓學生能真正健康！樂活！