

動起來、玩很大、「游」我來、開跑了

新北市政府教育局體育及衛生教育科輔導員 鄭益堯

壹、前言

健康是人生最大財富，運動則是開啟健康的第一道密碼，持之以恆的運動習慣，才能享受健康樂活的幸福人生。

「國民體育法」第6條內容明訂各級學校在校學生，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，期許落實學生每日規律運動的目標，將運動融入日常生活作息之中，成為一種常態、一種從小自然養成的習慣。

新北市政府教育局為增加國中小學運動人口並養成規律運動習慣，以本市各公私立國中小校園為基地，趣味、安全之活動為媒介，結合現有健康與體育領域課程實施，推廣運動樂活系列活動，以「動出健康」、「玩出快樂」、「游出活力」、「跑出自信」四個主題、透過在校園進行的12項種類「班際性普及化」競賽活動，讓學子找到自己喜愛的運動。

此外，為倍增校園運動人口並養成學生規律運動習慣，近年除了積極舉辦各項校園普及化運動外，也鼓勵各校積極推動SH150政策，使用趣味化教材，結合現有健康與體育領域課程發展校內多元、創意的班際競賽活動，利用晨間、課間及課後時段，發展多樣、創新、有趣的校本特色活動，增加學生運動參與的機會與動機。例如透過本市健體輔導團協助研發設計，秀朗國小利用課間時間舉辦「創意球類競賽」，以簡單遊戲規則與球具，發展「汽排球、彈接球、傳接球、達陣」等班際競賽，在運動過程中不僅強健身心也培養合作的好品德，達到運動習慣養成的目的，讓運動變成生活的一部分，進而達成運動普及、安全、合作、健康及永續理想。

今年度運動樂活系列活動在3月2日大隊接力場上開跑了，各項系列活動後續亦將陸續展開，

教育局期以透過「動出健康、玩出快樂、游出活力、跑出自信」主題活動，發揚普及化運動的精神，號召更多學校師生共同參與，讓孩子們找到自己喜愛的運動，藉此激發校園運動風氣，強化校園團隊精神凝聚力，養成學生良好的運動習慣，共創新北玩運動風氣，提升學生體適能表現，實現新北動健康理想，儲蓄終身健康樂活資本。

貳、理念與核心價值

「玩」是孩子的天性，也是最好的參與體驗學習，透過「玩運動、動健康」，希望每個孩子都來運動、玩運動、愛運動、享運動，越動越健康、越動越快樂、越動越有活力、越動越有自信。

「健康」是孩子的根本，人生的各個要素「金錢、地位、財富、事業、家庭、子女」都是「0」，只有身體健康才是「1」，沒有這個「1」後面再多的「0」都是沒有意義，透過「動出健康」主題活動，讓孩子擁有健康，才能擁有一切。

「快樂」是孩子的需求，玩是孩子的天性和權利，也是最好的學習，可消耗身體過多的熱量，維持適當體重，改善身型，強壯肌肉，增強心肺功能，使睡眠品質佳，在得到充分的休息後，令人更有活力、更有精神，學習及工作更有效率，增加自信心，建立健康的自我形象，在群體活動中學習合作精神，透過「玩出快樂」主題活動，讓孩子擁有笑容，才能願意參與。

「活力」是孩子的元氣，游泳是全身各部分同時全方位的運動，可促進身體能量的代謝活動，達到鍛煉肌肉的目的，並提高循環機能，促進了心肺功能的強健，達到學生體適能之心肺能力及肌力提升目的，透過「游出活力」主題活

焦點話題 >>>

動，讓孩子更健康、更快樂，擁有源源不盡的能量與活力。

「自信」是孩子的態度，「跑步」為學生各求學階段中最為普遍參與的運動，本市推動校園跑步運動成果相當豐碩，如近年配合體育署推動大跑步計畫，於「跑步大撲滿」紀錄平臺統計數據，105學年度本市高中、國中及國小學生跑步登錄累計里程數達已經達到132萬2,227公里（統計至106年2月22日），高居全國第一，本年度以大隊接力運動為系列活動首發，結合今日各參賽選手共同努力跑出的238.72公里數，本市跑步總里程數足足可以環繞地球33圈，透過「跑出自信」主題活動，讓孩子更團結合作、透過「跑步」凝聚情感，擁有正向的人生態度。



參、推動策略與作法

一、鼓勵一起來運動，擴大辦理普及化運動種類：

- (一)配合教育部體育署普及化運動，辦理「中小學大隊接力」、「國小樂樂足球」、「國小師生樂樂棒球」、「國小健身操」比賽，並增加「中小學大隊接力」、「國小師生樂樂棒球」行政組競賽組別，讓親師生一起來運動。
- (二)推動本市普及化運動，辦理「中小學躲避球賽」、「中小學班際拔河比賽」、「『校際30人31腳』及『班際10人11腳』趣味競跑賽」、「中小學班際跳

繩擂臺賽」、「中小學夏季班際颯泳賽」、「中小學秋季每人魚班際游泳挑戰賽」、「中小學班際3對3籃球賽」、「中小學小鐵人競賽」等比賽，並增加「中小學躲避球賽」、「中小學班際拔河比賽」、「3對3籃球賽」及「中小學夏季班際颯泳賽」行政組競賽組別，讓親師生來運動、愛運動、玩運動、享運動。

二、推動零時體育，落實SH150：

- (一)鼓勵各校晨間（如校園晨跑、健身操、創意球類等）、課間（如全校大跳繩）、課後運動社團（如籃球、足球、桌球等），增加學生每日規律運動時間。
- (二)辦理典範學校「SH150暨零時體育推展校工作坊」，並透過「優質SH150典範學校經營管理分享會」，進行成果展示與經驗分享，邀請全市國小、國高中校長參與，提供校際觀摩交流機會。

三、建立綿密支持、陪伴樂活系統：

- (一)由校長領軍，師長帶頭，共同參與行政組比賽，以具體行動支持，陪伴孩子一起玩出樂趣、玩出健康，實現校園愛運動。
- (二)結合普及化運動，納入學校課程（體育課）及活動（運動會、班際競賽）行事曆規劃辦理，提供班際學生多元、多樣運動參與，以運動開啟健康之門。

四、規劃體適能檢測，掌握學生體適能狀況：

- (一)每學期實施1次體適能（坐姿體前彎、立定跳遠、1分鐘屈膝仰臥起坐、800公尺跑走或1600公尺跑走）檢測，各校應於各學期第16週前完成檢測成績上傳，並針對四項檢測表現未達中等學校，成立體適能運動處方工作坊，提供個別化運動處方，結合課程教學練習與訓練，有效提升體適能。
- (二)每學年度持續申請體育署補助辦理體適

能檢測站設置及檢測工作，並鼓勵國、高中職學生參與體適能檢測站檢測，落實健康自我管理。

肆、實施成效

依據教育部體育署統計，本市學生體適能通過率已自100學年度的41.37%提升到104學年度61.65%，其中104學年度通過率更是高於全國平均值，列全國第二，顯示本市學生運動參與成效的進步與成長。

從體育署推動大跑步計畫的「跑步大撲滿」紀錄平臺統計數據來看，105學年度本市高中、國中及國小學生跑步登錄累計里程數達已經達到132萬2,227公里（統計至106年2月22日），亦高居全國第一。

綜合上述，可見本市體適能及SH150表現，在高、國中小學校長的號召帶領及全體親師生的努力下，已逐漸開花結果。

今（106）年度3月2日教育局以象徵「跑出自信」的大隊接力競賽做為2017運動樂活系列活動開端，參加隊伍國小組17隊、國中組（7-9年級）50隊、高中職組35隊及行政組32隊，計4206隊職員選手參加，相較去年增加1,252人成長42.38%；3月3至6日「玩出快樂」國小師生樂

樂棒球賽，參加隊伍三年級組8隊、四年級組20隊、五年級組38隊、六年級組48隊及行政組28隊（含社區大學1隊），共計142隊，近3,866人，相較去年增加166人成長38.07%，顯示班際普及化活動深受學校師生喜愛，有助於提升學校運動參與數，帶動學校健康、運動風氣，實現新北動健康及新北玩運動目標。

伍、結語

2017運動樂活系列活動，親師生做伙來，期待接續大隊接力、樂樂棒球賽後的中小學趣味競跑賽、國小健身操、中小學躲避球賽，四月的國小樂樂足球賽、中小學班際拔河賽、中小學3對3籃球賽，五月的中小學跳繩擂臺賽、中小學小鐵人賽，六月的夏季颯泳及趣味競賽，能有更多的學校組隊報名參加，提供學生運動參與機會，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，讓每一位親師生都能終身不斷地儲蓄健康的樂活資本，時時充滿「健康」、「快樂」、「活力」、「自信」，共同打造新北成為人人愛運動的樂活城市，帶動新北動健康及新北玩運動風氣。

