

SH150在新北市的發展

新北市板橋區文德國民小學校長 許政順

壹、緣起

每次奧運就會出現的口號「體力即國力」，其實不僅止於精英選手的訓練，更重要的是全民體育的普及。以往各單位的調查研究資料均顯示，我國學童的體適能很差，比不上歐美及日本等先進國家，甚至連大陸都不如（彭臺臨，2007），未來必將影響到國家未來的競爭力，因此當局一直積極擬出可改善體適能的具體策略與作法。

世界主要先進國家，一直都很重視體育課的規劃與安排，以美國為例中小學每天均安排體育課；法國小學每週也有200分鐘，中學250分鐘；鄰近的日本小學每週90至135分鐘，中學100分鐘；連對岸的中國大陸小學每週150至250分鐘，中學150分鐘；而我國實施健體領域課程國小每週80分鐘，國中90分鐘；即使是高中職階段，體育課時數也僅100分鐘。整體而言，我國體育課授課時數，明顯不如先進國家。

有鑑於此教育部於102年12月11日修正國民體育法第6條，明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，體育課之外的體育活動終於入法，彌補了我國學生體育課時間不足的現象。

貳、運動的好處

運動的好處非常多，一般而言運動有3Q就是IQ、EQ、HQ；Intelligence Quotient，縮寫成IQ，智力商數，運動可以改善情緒，提升孩子學習力。小學生只要每週慢跑2次、每次30分鐘，12週後，他們的認知能力就比以前進步很多；因為身體的機制在運動過後會產生多巴胺、血清素和正腎上腺素，這三種神經傳導物質都跟學習有關，會讓人情緒穩定、注意力集中（洪蘭，

2011）。簡言之，適度的運動後學生的學習效果更棒（張育愷、林珈余，2010），無論是學科國語、英語、數學、科學的學習或是術科音樂、藝術…等，皆有明顯的成效。其中血清素的效用在於穩定情緒、跟皮質醇互相抗衡，趕走壓力，增加大腦的學習力重振皮質區與海馬回裡的細胞連結，由於具有協助控管腦部的活動，因此又有「大腦警察」之稱。多巴胺的效用主要負責大腦的興奮、快樂、幸福感等積極的信息傳遞，改善情緒、提振注意力。多巴胺是正向情緒物質，人要快樂大腦中一定有多巴胺，它會將愉悅或滿足訊息傳遞給前額葉皮質區，讓大腦獲得專注所需的動力，因此多巴胺對於需要專注力運動的過動兒（ADHD）有明顯的助益。正腎上腺素的效用在於中度強度的運動後釋放腎上腺素，強化大腦迴路，讓身體處於高度警戒狀態能應付外來的侵襲，同時注意力集中、喚醒大腦、讓大腦正常運作強化記憶。簡單的說就是運動後對學習力及記憶力有明顯的幫助（Chaddock, Hillman, Buck, & Cohen, 2011）。

Emotional Intelligence Quotient，簡寫成EQ，情緒智商，人們在運動後顯示體內存在著一種跟嗎啡一樣可以止痛的內建分子，這就是一般我們耳熟能詳的腦內啡，它在體內及腦部產生天然嗎啡效果的賀爾蒙可以鎮靜大腦、鈍化疼痛感，它像是無敵萬靈丹，在腦部產生愉悅感、滿足感、極樂感等多種生理功能。因此當您心情低落時，記得去做運動慢慢地就會感覺好多了，會有愉悅感讓您有信心可以去面對不如意的事物，這也是運動的好處之一；最後是Health Intelligence Quotient，簡寫成HQ，健康商數，這部分就不用贅述，因為運動對身體健康的好是眾所皆知的。

參、推動SH150的模式

教育部體育署歸納各校可推動的時段，區分為A、B、C、D四種模式：

- 一、**模式A晨間運動**：學校可利用在第一節上課以前，安排30分鐘的運動時間。
- 二、**模式B大課間運動**：學校可以調整課表，讓某一節的下課時間拉長。
- 三、**模式C課後運動**：利用課後社團時間，讓每位學生至少參加1個運動性社團，學習運動技能、培養運動興趣，養成規律運動習慣。
- 四、**模式D混合模式**：A、B、C三種模式可以相互組合。

肆、新北市推動SH150的現況

以下就新北市國中小依學校規模推動SH150的策略，以及實施時間、成效、困境及解決之道列表來說明（如表1、表2）：

一、國小實施策略：

（一）光華國小（142班，學生數3,900人）

1. 善用下課與課間操時間：每日課間活動時間（15分鐘）實施課間操及跳繩活動，各節下課由學生找空地跳繩或球類活動。
2. 參加「跑跳好心情活動」：與董氏基金會合作辦理，推廣跳繩運動，發給學生跳繩並邀請家長共同跳繩挑戰金氏紀錄另外校內也辦理班際跳繩比賽，同時請學生自主跳繩並登記跳繩次數，達標者參加抽獎。
3. 辦理「校園繞圈賽」：比照正式馬拉松賽事，委請專業路跑廠商提供晶片，結合大螢幕隨時呈現跑者圈數，完賽者頒發證書及獎品。
4. 結合85210健康自主管理卡，8（小時）5（蔬果）2（4電少於2）1（運動1小時）0（零糖飲料）落實運動。

（二）重慶國小（59班，學生數1,600人）

1. 參與普及化運動：健康操、班際大隊

接力、游泳大隊接力、夏季颯泳賽、秋季美人魚、呼拉圈、跳繩擂台賽。

2. 晨光及課後運動社團：田徑隊、游泳隊、排球隊、樂活小泳士、桌球、羽毛球、舞蹈、足球、籃球、直排輪、跆拳道等社團。

（三）山佳國小（15班，學生數340人）

1. 大跑步活動：以班級為單位，累計師生跑步距離，目標環台灣一圈（2,310公里）；每週二、五早晨體育活動時間，每位學生跑走操場5圈，或跳繩300下，達成每人跑步1公里的目標。且為了分散跑步人潮，保護學生安全，每週二早上為四、五、六年級跑步時間，一、二、三年級實施跳繩300下活動。每週五互換。
2. 跳繩檢定：依校慶時各年級跳繩比賽成績為常模一年級學生一分鐘跳繩30下為標準，二年級60下，三年級80下，四五六六年級皆為90下，以全班通過率為基準：50%、70%、90%、100%通過，贈送班級神秘禮物。

（四）上林國小（6班，學生數17人）

1. 個人走出戶外：陀螺競技、下課籃球PK、蛇板練習賽、課間活動師生跳繩。
2. 課間活動：下課足球PK、下課健康操活動、課間活動路跑。
3. 環台路跑：環上林路跑賽。
4. 課後活動：單車市區遊、後番子坑健走、草嶺古道登頂、六年級畢業生登玉山領畢業證書、烏克麗麗、玉山圍棋。

二、國中實施策略部分：

（一）蘆洲國中（105班，學生數2,800人）

1. 建置紀錄平台於體育署於體適能網站，健康體育網路護照內規劃建置「跑步大撲滿」紀錄平台及跑步動態

表1 大、中、小型國小推動SH150計畫實施現況

學校	實施時間	執行成效	困境及解決策略
光華國小	1. 運動時間：每日0700~0740開放操場自由運動；0800~0840為各團隊練習及各班運動時間。	1. 裸視不良率從102學年度的64%降到104學年度的61.4% 2. 學生目標運動量平均達成率由前測的56.14%到後測的75% 3. 體適能的通過率更由101學年度的53.68%提升到104學年度的73.42%	
重慶國小	1. 活力健康操： 每週一二1010~1030， 週四0815~0830。 2. 跑步大撲滿： 每0730~0750及每節下課時間。 3. SH150-活力小子方案： 每週三的1010~1030為低年級(呼拉圈活力小子)時間；每週四的1010~1030為中年級(跳繩活力小子)時間；每週五1010~1030為高年級(大跑步活力小子)。	1. 104學年度視力不良率減緩；體適能通過率達到57.5%比前一年提升15.5% 2. 因為運動風氣倍增，105學年度成立體育班	困境： 1. 操場空間不足 2. 晨間安全維護人力不足 解決策略： 1. 除操場外，擴展籃球場、前庭空地與大川堂體育館增加活動空間 2. 將導護輪值區域安排至各活動空間
山佳國小	1. 週一、三課間活動進行健康操活動；週二、五0750~0830為全校體育活動時間，開放借用體育器材室之運動用具，至操場進行體能活動；週二、四、五課間活動時間，各班級導師自行規劃運動項目，讓學生進行體育活動	1. 體適能合格率由103學年度的60.37%提升到104學年度的81.34%，合格率成長了20.97% 2. 全校學生體位過輕改善幅度高於過重及超重，適中率提高4.1%	
上林國小	1. 早自習及下課時間	1. 體重過輕學生降為0 2. 體重過重學生從2名降為1名 3. 體適能銀質獎章1位、銅質獎章5位	困境： 1. 雨多戶外活動受限 2. 學生少，互動不足 3. 戶外球場易生苔 4. 教師流動高，難傳承 解決策略： 1. 提供生多樣有趣體育活動，如：桌球、陀螺、跳繩 2. 發展特色吸引外來學子就讀 3. 用高壓機清洗機 4. 改善環境留住教師

地圖，鼓勵學生以零存整付累計里程數，學生得利用電腦課前5分鐘或自行登錄每次跑步距離。

2. 樂動小將做公益活動：學校完成幾圈、贊助企業就捐多少錢給董氏基金會心理衛生組作為憂鬱症防治經費。

3. 結合體育署、體育會、董氏基金會進行各項有關SH150方案活動

(1) 一起參加奧運吧！

(2) FUN遊奧運尋寶記

(3) 樂跑四季RUN遊台灣百岳

(4) 樂動校園推廣計畫

表2 大型國中推動SH150計畫實施現況

學校	實施時間	執行成效	困境及解決策略
光華國小	1. 規劃07:00~07:30及下午04:00~04:30為全校運動時間。 2. 課餘時間	跑步天數每周三天以上者： 1. 讀書做事比較專心精神也比較好 2. 容易入睡 3. 胃口較佳	困境： 班級數過多、空間與時間不足等因素，若全校同一時間進行可能會因學生數過多而活動項目與身體活動量受到限制。 解決策略： 選擇跑步、跳繩等空間、時間利用相對有效率項目進行
上林國小	1. 規劃3個時段實施，第一時段0700~0730，第二時段0815~0830，第三時段下午0400~0430 2. 以班級為單位，利用課間活動（跑步）累計每日30分鐘運動，培養學生樂愛體育活動。	104學年度上學期全校合計完成112455圈，下學期全校合計完成182308圈。	1. 場地設施明顯不足 2. 每日早自習有規劃考試活動無法配合。 3. 第一時段於課前需家長配合交通接送。 4. 在課前、課後有學生管理及安全的顧慮。

(5) 跳繩接龍

(6) 觀音山馬拉松賽

(二) 新莊國中（92班，學生數2,500人）

- 個人利用三段活動時間，累計每日30分鐘，或累計圈數換算時間均可，跑一圈以90秒換算，紀錄以圈數登錄。
- 籃球每日最少以30分鐘登錄（不足30分鐘不登錄），每週總時為150分鐘即完成。
- 獎勵措施：
 - 以個人每週達到累計圈數40圈，一個月累計160圈記嘉獎乙次。
 - 以班級為單位，每週達到全班累計800圈，一個月全班累計3200圈，全班記嘉獎乙次。
 - 個人及全班均達到者，記嘉獎二次。
 - 籃球每個月累計600分鐘記嘉獎二次。

綜合上述各校發現大型學校人數多、空間不足、推動難度較高，中小型學校空間足夠好推動，如果結合社會的力量辦理體育相關活動或是把運動方式多變化讓學生有新鮮感，再加上積極

的獎勵措施，都有助於學生的參與率，後續的成效都很明顯。

伍、教育局前瞻規劃，永續推動SH150

為了能讓好的政策與法令能永續推動，落實SH150方案的實施，強化學生學習效益，增進各校經驗分享交流，新北市於3年前規劃學校SH150暨零時體育推展工作坊及校長優質體育特色學校經營管理研習。

一、工作坊：

每學年下學期成立工作坊，分4次進行，第一次觀念溝通凝聚共識，第二次邀請前一年典範學校分享歷程，第三四次由各校進行SH150學校推動實務報告，並請健體輔導團員協助檢視內容，最後完稿輸出於人字立板。第一年試辦時邀請5所不同類型國小的體育組長參與工作坊；第二年改由邀請18所國小學校校長先參與工作坊；第三年一樣邀請18所學校校長，不過層面跨大為國小邀請12所、國高中邀請6所校長參與工作坊。

二、校長優質體育特色學校經營管理研習：

每年於年底辦理，課程的規劃邀請教授專題講座、邀請參與工作坊的SH150典範學

焦點話題 >>>

校將產出的成果分享，區分大中小型學校來進行研討分享與對話，以達到傳承學習之效果。至於分享學校的產生，則是透過輔導團該年度分區輔導時各校報告體育推動現況中，挑出積極有績效的學校優先來分享。

陸、健體輔導小組齊支援為SH150把脈

新北市國民教育輔導團健康與體育輔導小組，每年都會到各區辦理分區輔導會議與座談，發覺落實推動的學校及協助各校解決問題，同時教育局也會透過電腦篩選全市各級學校體適能檢測及SH150推動成效待改善之學校委請輔導小組到各校進行一對一的健檢，透過團員經驗分享，協助學校找出問題點順利推動SH150，提升辦理成效。

柒、結語

2017年2月遠見雜誌（李建興，2017）封面的標題：偷學成功者的運動筆記，寫著從政治、企業、文化到教育、體育、演藝界各領域名人為何都熱愛運動？因為運動的益處多多，尤其運動後面對職場各種壓力，方能沉著以對逆轉勝，求學過程亦如此。

未來新北市在SH150部分將持續推動永續發展，每年持續邀請18所高國中小學校的校長來參與工作坊，並於年底體育特色學校經營管理中進行分享，同時不藏私地將發文邀請各縣市來參加，相互觀摩成長，真正落實SH150方案的推動，讓每個孩子都愛上運動，找回健康體適能，並養成終身運動的好習慣。

參考文獻

張育愷、林珈余（2010）。身體活動對孩童認知表現的影響。中華體育季刊，24(2)，83-92。

彭臺臨（2007）。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。行政院體育委員會。崑山科技大學。九十五學年度學生體適能檢測報

告。

Chaddock, L., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Cohen, N. J. (2011). Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 43(2), 344-349.

李建興（2017）。偷學成功者的運動筆記。遠見雜誌，368，147-151。