

校園師生玩運動健康促進

新北市板橋區重慶國民小學主任 林輝泉
 新北市板橋區重慶國民小學校長 張宗義

壹、前言

為了推動健康體適能，衛生福利部白皮書中提到增進國人健康，運動倍增行動，以增進國人養成規律運動習慣，跨域合作，共同行動為目標，期達成行政院黃金十年計畫國人規律運動率十年倍增的2020年目標；學校也需多辦理健康飲食、運動及休閒生活之活動。教育部體育署的體育運動政策白皮書中也提到在學校體育方面可以活絡校園體育增進學生活力，在全民運動方面可以運動健身快樂人生，在運動設施方面營造優質友善運動環境。

因此在推動運動習慣養成的同時，要兼重態度與環境的改變，讓大家從生活中找出「時間」，提升個人身體的活動量，並逐漸養成運動習慣，這可以從「動健康，玩運動」出發。

本文是以本校目前推廣的師生活動為論述，在教師部分運用本校現有運動場地及委外場館，讓教職員嘗試各種不同的運動方式；在學生部分則規劃多元化的活動，讓學生從玩運動出發，逐漸培養運動的習慣。

貳、推廣動健康，展現教師健康樂活

在成人運動部分，教育部體育署在2017年的上班族愛運動的資料中提到，養成規律運動的習慣，是直接且關鍵的影響生理、心理和社會的效益。因為工作型態的改變，為了兼顧工作與家庭，成人身體活動量已經大量降低，也提升了罹患慢性疾病的風險，同時可能降低了認知功能和心理的不安。

新北市政府近年來已經在各區逐年建置國民運動中心，目前已有新莊、蘆洲、淡水、板橋等11個運動中心開始營運，朱立倫市長也提到「新北市男女老幼，全民動健康，一起動起來！」。

除了國民運動中心以外，各校也開放操場等運動場所提供民眾就近的運動空間。

表1 新北市政府運動場館

體育場	國民運動中心	學校委外經營場館
新莊、板橋、樹林、泰山	1.營運中（11）： 新莊、蘆洲、淡水、三重、土城、中和、板橋、新五泰、永和、汐止、樹林 2.興建中（3）： 新店、林口、三鶯	重慶國小、北峰國小、景新國小、安溪國小、麗園國小、秀山國小、中和國小、光榮國中、新北高中、樹林高中、新店高中等

資料來源：作者

本校的體育館一樓及游泳池於2017年委託廠商經營，一樓規劃全能運動家庭館，地下室一樓是游泳池，經由委外廠商建置相關設備及更新現有設施，提供學校、社區民眾一個舒適友善的運動空間。

而輔導室結合928教師節及課餘時間規劃學校教職員的動健康活動，除了與委外廠商合作推出瑜珈活動、飛輪體驗、有氧課程體驗及健身設施等活動外，也利用體育館現有的場地安排羽球、游泳及排球等活動，讓平常忙於課務的老師們可以一起參與、一起運動（圖1、2、3、4）。



圖1 飛輪體驗



圖2 健身設施



圖3 有氧課程



圖4 羽球活動

一般人常將「沒有時間、沒有體力、沒有動機」做為不運動的口頭禪或藉口，學校透過安排以上活動，讓老師們可以直接體驗學校的設施，經由教練們的協助，嘗試一些新的運動方式，藉此提升老師們的興趣並和同仁一起參與，進而養成運動的習慣，讓老師在課餘時間可以培養動健康。

參、規劃多元活動，發展學生玩運動

在學生的部分，國民體育法第六條修正條文中提到：「各機關及各級學校應依有關法令規定，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150分鐘以上。」所

以教育部體育署規劃SH150方案，推動每週在學校運動150分鐘的策略，其中S代表Sports，H代表Health；而各個學校也透過晨間活動、課間活動、空白課程及課後社團等方式增加學生的運動時間，除了培養學生運動知能、激發學生運動的動機及興趣之外，逐漸培養他們每天規律運動的習慣，以強化學生個人體適能。

本校對於學生的運動規劃，充分運用本校的體育館、游泳池、球場及操場等不同場地規劃各式各樣的活動，讓學生們可以從「玩運動」出發。學務處在每週三、四的第二節下課時間，辦理學生的「活力小子」挑戰賽，包含呼拉圈、跳繩等活動。每位學生在開學時會拿到一張活力小子挑戰卡，低年級的學生可以參與呼拉圈挑戰活動，中高年級則是跳繩挑戰活動，為了鼓勵學生

焦點話題 >>>

多多參與，即使中間停下或中斷，只要持續達到規定的時間，就可以在挑戰卡上蓋一個圖章，在學期結束時會結算學生的挑戰卡，並發給獎品，藉由辦理活力小子活動提升孩子們對運動逐漸產生興趣，也慢慢的養成運動習慣，以強化他們的體適能。

學校這兩年配合市政府的國民體育日推出路跑活動，三到六年級的學生在操場集合做完暖身操，在校長、家長會長及各班老師們的帶領下，共同跑步繞學校一周回到操場，除了參與的學生與師長以外，志工夥伴們也擔任路口的安全指揮，志工們除了注意安全外，也是整個活動的最

佳啦啦隊，大家共同完成這場盛大的路跑活動；部分同學因為平常較少運動，跑完後雖然氣喘吁吁，卻都能全程參與，在在展現運動家的精神。

近年學校積極推廣零時體育及SH150，為了讓學生有更多元的體育活動，各學年也安排不同的競賽，像是低年級的體育競賽、中高年級的水上競技、高年級的小鐵人活動及西瓜盃夏日師生競跑活動等。同時體育課程配合新北市運動樂活月，也參加樂樂足球比賽、跳繩擂台賽、夏季颯泳賽及秋季「每人魚」等活動，讓學生在學校學習的體育技巧也可以在校外的場合與他校學生一起競技、一起運動。

表2 學生從事運動時間分配表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-08:00		跑步、社團		跑步	跑步、社團
10:10-10:30	活力健康操	活力健康操	活力小子	活力小子	校園小藝人
16:00~	課後社團（桌球、羽球、舞蹈、足球、籃球、直排輪、跆拳道等）				

資料來源：新北市板橋區重慶國民小學

因本校體育館從建館以來即設有溫水游泳池，學校長期以來，除教導陸上體育課程外，也安排水上安全及游泳教學，多年來學校安排在上學期舉辦運動會，下學期辦理水上競技，讓學生可以發揮體育課程學習的各項運動技巧及團隊合作，學生游泳檢測合格率也在90%以上，展現本

校與眾不同的水陸教學及學生優異的兩棲能力，成為重慶國小的小鐵人。同時多年來本校學生在新北市舉辦的夏季颯泳賽及秋季「每人魚」的班際比賽當中，每每獲得佳績並保持連霸紀錄，除了展現學生的游泳技能之外，也是老師們努力教學的成果。



圖5 低年級跳繩競賽



圖6 中高年級水上競技



圖7 國民體育日路跑活動



圖8 夏季飄泳賽

學校在課餘時段也積極開設多元的運動性社團活動，例如：羽球社、桌球社、籃球社、足球社、跆拳道、排球隊、游泳隊及直排輪等活動，在寒暑假期間，亦開設游泳訓練、排球訓練等多樣化的運動課程，這些活動除了提供學生多元選擇之外，也讓學生可以從中找到適合自己的運動及多元展能的機會。

學校多年來推動的零時體育、SH150、健康操、活力小子、學年體育競技、課後運動社團及陸上、水中體育技能等，除了可以增加學生活動的時間外，也透過這些活動增強他們的體適能，讓學生在課業之外，也可以透過運動增強體能，成為一位文武兼備的重慶好兒童。

肆、結語

綜上所述，透過「動健康，玩運動」的方式，在不同的場地規劃適合教職員及學生各種類型的活動，讓大家可以嘗試中找到適合自己的運動，並且和三五好友共同參與，進而培養運動習慣，提升個人體適能，達到健康的目的。

參考文獻

教育部體育署（2017）。上班族愛運動手冊。臺北市：作者。

教育部體育署（2017）。體育運動政策白皮書（2017修訂版）。臺北市：作者。

衛生福利部（2017）。2020健康國民白皮書。臺北市：作者。