

動健康玩運動談學校體適能的推動

臺北市私立文德女子高級中學校長 陳清煌

壹、前言

體適能 (Physical Fitness) 的定義，可視為身體適應生活與環境的綜合能力（教育部，2006）。教育部為能引導學生培養規律運動習慣，將體適能項目納入免試入學超額比序其中一個項目，期能實現五育均衡發展的教育理念。肌耐力、柔軟度、瞬發力及心肺耐力等四個項目，在13-16歲體適能各單項檢測成績門檻依PR值標準，分成金質、銀質、銅質及門檻四個等級。教育部提供學校體育教學在肌力訓練、肌耐力、心肺耐力及柔軟度建議處方，藉以提升學生的體適能。2013年12月11日，國民體育法第六條修正，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，每週應達150分鐘以上（教育部，2013）；教育部體育署提出SH150方案，盼能從學校體育著手，除促進學童體適能，並將運動習慣的養成由小扎根。

依據2014年衛生福利部國民健康署的「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，女性身體活動量身體活動量不足率不足比率達83.1%高於男性69.5%（衛生福利部國民健康署，2015）。接近四分之一的青少年族群每週的身體活動量不足率，在性別上必呈現出明顯的差異，女性的不足率高出男性將近14%。

貳、學校策略與班級共識的凝聚

簡婷仔（2017）指出以溝通為基礎展現認知想法可達到團隊隨創作為，團隊經充分溝通後，有助成員認知發想與共識，以具體明確的方式讓團隊理解，能有效開啟團隊隨創行動，進而共同完成某一項任務。導師在班級經營中扮演著重要

的角色，班級組織氣氛及班級特色的形塑更是有關鍵的引導作用。班級目標的擬定反映著教師的教學信念（王金國，2016），特別是導師帶一個新的班級時，必然會為該班訂定班級目標、班級規範，班級幹部不但可以協助導師、任課教師完成班級共同追求的目標，也有引領班級的學習氣氛的效果。

本校（文德女中）為了落實精緻教育的目標，所以在106學年度第二學期主動將班級編制人數往下調降，高一及高二兩個年級調降班制人數，配合學生適性發展的需求，高一其中一個班級人數低於20人，新接任導師接班後，與班級同學共同訂定班級學習目標，更期待班級幹部能協助導師推動班級的學習風氣，所以學期初班級幹部遴選時，希望每一位擔任幹部的同學，至少能為擔任該幹部訂定具體且可行的目標，當時欲爭取擔任體育股長的同學，提出倘若她能順利當選體育股長，她會每天早上第一節下課帶領同學操場跑步兩圈，獲得班上同學的支持高票當選該班的體育股長。

106學年度第二學期開學後，學校的操場上確實發現該班全體同學，每日依照班上共同學習目標在執行，每日除下雨天外均能在第一節下課鐘聲響後，全班在體育股長的帶領下，全班列隊操場跑步兩圈加上一圈的緩衝漫步，班級導師在時間許可時亦會隨同全班同學跑步，陸續班上任課教師也會應同學的邀請加入跑步的行列。

參、共享團隊成果

由同學發起的活動獲得全班的支持，全班的成員共同投入並落實，最具體的成效獲得具體成績的肯定，本學期的大隊接力比賽，依學生適性選組後各班班級人數，多數班級人數為32人上下，然高一真班人數卻不及20人，體育組辦理大

隊接力目標除了體育教學目標外，更希望透過競賽活動提升學生的體適能，所以班級大隊接力比賽競賽規則每班需安排28個棒次，人數不足28人的班級，同學需把棒次由班上現有的同學補足所需的棒次，重複參賽的同學需間隔4個棒次（含）以上，採計時賽方式取最優前三名，高一真班人數雖不足20人，部分同學需在最短的時間內重複參賽，在全班共同努力下榮獲全校第二名，印證了「一分努力，一分收穫」的至理名言，也讓班級的團隊凝聚力向上提升到不同的層次。

由表一統計表得知，在106學年度學期期末體適能的檢測中，各年紀的體適能成績以高一的成績最亮麗，女子心肺耐力800公尺項目檢測，達銀質 (PR75) 的人數比例過78%，達銅質 (PR50) 的人數比例累計過100%，體適能檢測成績本學期心肺耐力800公尺項目體適能檢測結果全班全數通過最低門檻，體育股長在朝會獲得全校全體同學的掌聲鼓勵與肯定。另外本學期末6月初的學習成果發表會中，一齣近三十分鐘且用全英文發音演出的歌舞劇表演，表現出班級合作無間

表1 106學年度各年級體適能測驗成績統計表

	坐姿體 前彎	立定 跳遠	仰臥 起坐	心肺耐力 (800公尺跑走)
金牌	11.8	15.1	9.2	33.6
高 銀牌	7.2	16.4	13.8	24.3
三 銅牌	13.2	18.4	28.9	22.4
累計	32.2	50.0	52.0	80.3
高 金牌	4.5	12.4	1.1	18.0
二 銀牌	11.2	23.6	46.1	18.0
一 銅牌	18.0	14.6	31.5	19.1
累計	33.7	50.6	78.7	55.1
高 金牌	9.8	26.8	2.4	39.0
一 銀牌	24.4	51.2	34.1	39.0
銅牌	39.0	12.2	48.8	22.0
累計	73.2	90.2	85.4	100.0

的團隊默契，幾乎接近零缺點的完美演出，獲得全校師生及家長高度肯定，眾口同聲讚許高一真班優異的表現。本班在學業表現與體適能關聯與劉智凱等（2016）研究發現一致，劉智凱等（2016）研究指出：國民中學學生的健康體適能與學業成就互為正向相關，提升國民中學學生的健康體適能對學業成就具有正面影響。

肆、擬定目標挑戰樂跑全馬

教育部體育署推出「樂跑全馬累積賽」活動，設計為期12週的全馬(42公里)累積賽任務，搭配國內外著名馬拉松特色賽事，邀請全臺高中職以下學童，於活動期間（3/26-6/17）慢跑並上網登錄里程，累積人生第一個全馬。本項活動的設計美意佳，但在實施及配合上未能擴大其參與的彈性，若能將活動期間拉長，以學期20週為活動期限或採全年累計，鼓勵學生在一整個學年度中可以完成幾個人生42K全馬累計賽，學校自下一學年度起採取鼓勵措施，自行辦理人生42K全馬累計賽，鼓勵全體師生挑戰樂跑全馬，透過活動項目的推動，讓全體師生養成「動健康玩運動」的良好習慣。

伍、結語

導師在班級經營中擔任著成敗的重要推手，班級幹部協助導師班級經營也有成敗關鍵的影響，文德女中106學年度高一真班在班級經營中，同學正向的發想加上導師支持與引導，促成班級在女子心肺耐力800公尺項目體適能檢測優異的表現，進而全校大隊接力賽中能展現出小兵立大功的成績，應該是「動健康玩運動」最佳的典範例證。

參考文獻

- 王金國（2016）。教學專業Update。臺北市：五南。
- 教育部（2006）。體適能指導定義及重要性。2018年6月18日。取自 <https://www.fitness.org>。

教育現場 >>>

tw/direct01.php

教育部體育署（2013）。《SH150方案》。
2018年7月29日。取自 <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:https://www.sa.gov.tw/wSite/public/Attachment/f1468805221426.pdf>

劉智凱、張世宜、黃智能、迪魯·法納奧與楊昌斌（2016）。探討學業成就與健康體適能之關係-以花蓮某國中學生為例。休閒事業研究，14（3），40-51。

衛生福利部國民健康署（2015）。103年臺灣運動地圖-7成6以上國人未達身體活動建議量。
2018年7月8日。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1135&pid=2894>

簡婷仔（2017）。隨動而創：團隊隨創能耐初探。國立臺北教育大學教育學系碩士論文，未出版，臺北市。

