

活力健體十八尖山 樂食減塑避用一次性餐具

新竹市立培英國民中學校長 丁淑觀

課程的安排從孩子暈倒這一刻開始，開學第一天早上七點四十分全校師生在操場上進行開學集會，新生不到十五分鐘陸續有孩子臉色蒼白暈倒，每年開學典禮都要請健康中心護理人員嚴陣以待。師長不明白孩子體能為何如此脆弱，人數年年有增加趨勢，最後開學集會不敢在戶外操場舉行，改在活動中心分年級進行，時間要精簡縮短。學校行政為此特別檢討，學生體能差原因有：1. 工商社會學生家庭大多為雙薪家庭，家長、學生各自忙碌，外食多，飲食逐漸速食化。2. 學生學習時間長，飲食除學校營養午餐較為正常，課後參與才藝班或學科補習多以加工現成零食果腹，孩子也會選擇甜食、手搖飲料充飢，長期以來造成營養不均衡、肥胖等健康問題，體能弱、學習續航力低。3. 暑假期間孩子作息沒有規律，飲食也不正常，長假期無規畫容易沉浸在3C產品中，缺乏運動。

壹、思考有意義學習課程

教育的目的在於預備將來完美的生活，而要有完美的生活，最重要的是身體保健及與自我生存有間接關係的活動，在學校各科中就屬健康與體育領域課程最具關聯（張春興，2003）。也有學者指出，休閒是現代人生活品質的重要指標之一，隨著時代的改變，對休閒的需求與觀念也有不同，以前的人談休閒主要是在追求休閒、放鬆，而現代人則更希望能在休閒運動過程中得到生理、心理、社會與精神方面的全方位健康（余嬪，1999）。體育課是一理想的合作學習，亦能有效發展學生合作能力，互相鼓勵或互相責備都是在運動場上常見的，但只要在體育課中強調團結、合作等觀念，儘管是在班上平時相處有些摩擦的同學，會因在體育課中有共同的目標一起努力進而達到合作、團結的氣氛（張瀨文，

2011）。108年課程綱要素養導向課程與教學設計，需要連結實際的情境脈絡，如何讓學生學習產生意義？強調學生參與和主動學習，得以運用與強化相關能力核心素養具有「共通性」或「跨領域」的特質，因此核心素養項目的養成，不是只與某一特定學科領域有關，而是可以透過不同科目，以不同形式來促成。核心素養的課程與教學可以融入於各學科當中，透過適當的教材或教法，並兼顧該學科領域的「學習內容」與「學習表現」。

貳、改善健康跨域課程整合

健體領域教師與全校教師共備討論多次，依七、八、九年級共同推動課程，全校教師一起來努力改善學生健康飲食運動習慣，提升個人體適能，課程實施分年級如表1。

人類是意義的形成者，教育的目標是在建構共同的意義，共同的意義可經由準備完全的老師主動教學而介入，但前提是老師必須共同理解學生有意義的學習（黃台珠等譯，2002）。如何讓學生學習成為有意義的學習？有意義的學習強調新的學習必須與學習者原先認知結構中就原有經驗相互關連，學習教材內容能配合學生的認知結構時，學習才會有意義，有意義的學習才是對學習者有幫助。培英國中規劃課程強調每位學生必須參與身體活動，透過生活情境的整合有健康理念的學習，運用生活技能以探究與解決問題，發展適合該年齡應有的食育與體育認知，建立健康環保生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力。也有學者指出有意義的學習，當學生積極參與活動時，必須有五個屬性組合的支持才是有意義的學習活動。五個屬性包括主動觀察，建設性反思，有意反思，真實的情境化和合作對話（Jonassen等人，2003）。

焦點話題 >>>

表1 改善健康分年級實施主題課程

年級	主題	項目	分項說明	協同教學
七年級	青春飲食 體適能大解碼	教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則 2. 能更深入體驗十八尖山地理環境之美 3. 能瞭解路跑的樂趣及動作 4. 認識中長距離跑，學習中長距離跑的基本動作 	
		教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生了解簡易食物代換原則 2. 走讀新竹市竹蓮市場，了解飲食的特性、多樣、季節 3. 師生十八尖山路跑分組對抗競賽 4. 不分性別對田徑運動「技術」、「耐力」、「心志」的培養，認識跑步、願意開始為自己而跑 5. 減塑環保良心商店園遊會 6. 環保3R：Re-use（物盡其用） 	健教 家政 體育 童軍 性平議題
八年級	食安高手 十八尖山路跑	教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會選擇真食物的重要，以健康、安全方式準備食材 2. 領略十八尖山各種步道對訓練之助益 3. 能與友伴利用課餘時間主動參與慢跑活動 4. 盡力的跑，快樂的跑，健康的跑 	
		教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識農藥，兼顧營養，讓「吃的安心」食前處理方法。 2. 走讀培英校園有機小農地，認識食物的原形，並體會選擇真食物的重要 3. 十八尖山路跑，思考規律的跑步運動習慣與健康 4. 愛地球不用一次性丟棄餐具園遊會 5. 環保3R：Re-duce（減少使用） 	健教輔導 家政 體育 童軍 閱讀
九年級	舌尖上環保 勤跑走力健康	教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體察環境問題與切身的相關性，再透過從食物著手的環保行動 2. 支持我們的環境，讓環境永續經營 3. 利用十八尖山地形自主訓練養成運動習慣 4. 學生運用所學，規劃個人【體適能增進計畫書】 	
		教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解友善環境的健康飲食文化園遊會 2. 探討食安風暴中塑化劑，以及塑膠珍珠粉圓的真相 3. 提供生活所需與維持生物多樣性之間努力取得平衡 4. 師生十八尖山路跑分組對抗競賽，人與環境相處 5. 師生班際籃球對抗競賽 6. 養成個人與群體的運動或競賽自發、互動、共好 7. 環保3R：Re-cycle（循環再造） 	健教 地球科學 家政 體育 童軍

參、活力健體路跑十八尖山

地利之便，師生十八尖山每年路跑5.5公里分組對抗競賽，共分七、八、九年級男生組、

七、八、九年級女生組、家長教師組共七組，另有班際團體賽，採每班前20位的排名加總（男生10位、女生10位）。班際團體賽在導師、體育老

師與全體行政的催促鼓勵下，成為各班最在乎的榮譽爭奪賽，不管男生、女生，下課後週六、日大家相約找時間練習，每年12月路跑是班上爭榮譽、凝聚力與體能都變好的最佳活動，108年課綱核心素養「自發」、「互動」與「共好」已然成形。

對競技運動環境中的運動者而言，內外部的身體感覺、心理情緒思考有幫助注意力與堅持的能力，使其在面對挑戰時，更能夠專注而堅持表現（Zhang, Chung, & Si, 2017）。學校除了平時體育課用心指導正確路跑概念，家長會也特別贊助不同顏色手環，作為汗水努力過後的留念，每位學生跑到十八尖山的最高點，可以領取該年級顏色手環，七年級－綠色－象徵汗水盡情揮灑於後山的綠蔭下。八年級－藍色－恣意於十八尖山下獨有的藍天+綠地。九年級－紫色－培英特有的紫色，送給即將畢業三年級學生的紀念，同學們珍愛收藏。

肆、樂食減塑避用一次性餐具

青少年喜歡甜食手搖飲料充飢，長期下來造成營養不均衡、肥胖等健康問題，體能弱，學習續航力低，學校制定規範各班訂手搖杯飲料要點，利用課程引導孩子正確健康環保概念。只有在特別慶典開放各班申請。長時間下來培英學生很少飲用手搖杯等各種飲料，喝白開水是同學們的習慣，體育課或室外課時，地上排滿學生的水壺、保溫瓶。

學生最愛的園遊會，學校規劃三個環保食安主題：二手綠市集、責任商家、良食小吃店。食材盛裝容器相關規定：

- 一、依店家需求，班上自行分配每人負責帶幾個碗或盤裝食物給客人。
- 二、捨棄塑膠保麗龍或紙碗，選用精美的容器盛裝食物可提升食慾。
- 三、可以內用或押金的方式回收碗盤。
- 四、食材盛裝如要使用大容器，為方便同學使用，園遊會當天午餐廚房可提供菜盆、湯

桶、飯盆借用，務必當日活動結束自行洗淨歸還午餐廚房。

主要設計理念：環保3R：Re-duce（減少使用）/ Re-use（物盡其用）/ Re-cycle（循環再造）跳脫「要賣什麼？」的思考起點，而是從對「地球有利」的焦點出發，去思考我們要經營怎樣的一家店，可以體驗學習也能傳達愛地球的觀念。從103學年度即實施食安減塑良心園遊會，班級開設責任商家、良食小吃店都必須標示食材來源及產地避免食安問題，同學們體會選擇真食物的重要性，為自己、為身邊的人以健康、安全方式準備食材，同學也可以運用科學原理增加樂趣生意上門，但必須堅守樂食減塑，避用一次性餐具原則。實施5年園遊會，本校師生致力於課程中推動「減少對地球的傷害，慈悲地善待地球」的理念，從十八尖山與校園出發，結合里山（Satoyama）「社會－生態－生產地景」的核心概念，持續落實並堅持無痕山林－與自然為友的優質課程，落實於生活。從原先6個子母垃圾車不夠裝且堆滿的垃圾，需動員許多人力來清理，實施樂食減塑避用一次性餐具園遊會，垃圾量大幅縮減，到今2個子母車裝不滿。同學也會商議將營業所得全數捐給慈善機構或是學校教育儲蓄戶。透過老師共備課程規劃，全校一起來將活動賦予教育意義。本校師生共同期待：在提供人類生活所需與維持平衡中，同時保住自己正向思考與身心靈健康。

伍、課程實施學生的成長與自信

一、快樂自信培英人，無所不學的創客心

漫步培英校園，經常可看到三、五學生興高采烈地在教室討論學校活動，或是結伴偕行到後山運動練跑，那種全心投入的神情，彼此開心的笑聲和不時糾正同學的自我要求，明確的做事態度，寫在活力四射的青春臉龐，用自信與喜悅勾勒自己的培英人生。

培英校內大大小小事都是同學們自己

焦點話題 >>>

來，心靈與肢體的對話幕幕動人，源自小腦袋的構思化為動手自造，創客精神活躍在校園中的各個舞臺，美不勝收。在培英，汗水中的笑容在陽光下閃爍著，快樂自信的成就感在十八尖山路跑練就神采飛揚；在培英，無所不學，無所不樂。

二、師生共學，與自然為友

看著培英孩子的自發樂學，教師們期待點燃學生的學習熱情，帶給學生更寬廣的視野，與守護環境的初心。培英透過自然體驗，以十八尖山為學習基地，善用生態廊道活化課程，進而尋根守護，埋下愛校、愛家鄉的初心，學生在語文、體育、音樂、舞蹈、科學、數學等諸方面都有優質卓越表現，因課程理念也玩出「對人、對大地、對環境」的絢麗生命，深獲家長與社區人士好評。

三、環山護地親山林，玩出強健體適能

在親師生共同努力之下，透過喚醒里山校園生態關懷，引發環境公民「為人、為大地、為環境」的友善關懷；透過服務大地創造多元新價值，偕行社區護衛「愛人愛大地愛環境」的真誠堅持；透過實踐自信健康永續生活，以一層層的學習圈漸次擴大學習面向。培英國中的學生在各方面表現卓越，音樂、美術表現年年挑戰全國特優的好成績，會考成績更是竹竹苗區之冠，每年近200位學生進第一志願學校，落實體育教學。歷年全國班級大隊接力賽不缺席，勇奪全國名次，103年全國第三名、104年全國第五名、105年全國第五名、106年全國第七名、107年全國第七名、108年全國第八名。培英國中全校學生體適能平均值超越全國平均值15%。

結語

學校教育的本質與目標，不僅只是學識與品格的培養，對於可能影響學生一輩子行為的生活

習慣，更是要從小做好扎根的工作，從日常生活中自然參與，學習身體力行，冀能達到潛移默化之效。培英國中一貫重視生活教育以及健康體魄與開闊胸襟培養，學校老師共同規劃三個年級的體育與健康教育培訓，打下堅實的健康基礎，每年以越野路跑實踐每位師生體力、耐力與續航力的實力，更讓師生因參與土地飲食探討活動，與社區結合互動，能夠引導學生「自發、共好、互動」的生命力發展。

全體教師共備課程以「減少地球傷害，慈悲善待地球」為課程願景，基於發展全人教育的精神、每個人都是整個社會、整個環境中的一分子，藉由學生自我、與他人、與社會、與自然相處的各種互動能力，協助學生從認識自我、認識健康、認識環境學起，並願意將所學創新、創造、應用於生活中，體現社會、自然與文化的永續發展，彼此互惠與共好。希望從校園出發，學生在成長過程中各種親身體驗，不僅可以和家人分享學習成果，將來在各階段求學生涯，乃至於未來走出校園投入社會行列，更能發揮散播種子的積極正向能量，為人類生存環境善盡一己之力。

參考文獻

- 余嬪（1999）。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導，60，20-31。
- 張春興（2003）。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北：東華。
- 張瀨文（2011）。體育課該教會孩子什麼？。親子天下，28，146-149。
- 黃台珠、熊召弟、王美芬、余曉清、靳知勤、段曉林等譯（2002）。促進理解之科學教學：人本建構取向觀點（原作者：J. J. Mintzes, J. H. Wandersee, & J. D. Novak）。臺北：心理。
- 教育部主編（2019）。十二年國民基本教育課程綱要健體領域課程手冊。新北：國家教育研究院。

Jonassen, D. H., Howland, J. L., Moore, J. L. and Marra, R. M. (2003). Learning to Solve Problems with Technology: A Constructivist Perspective. New Jersey: Merrill Prentice Hall.

Zhang, C. Q., Chung, P. K., & Si, G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire. Journal of Sport and Health Science, 6, 300-320.



圖1

全校路跑十八尖山，第五梯次九年級女生站在起跑點蓄勢待發



圖2

路跑5.5公里，第六梯次九年級男生起跑



圖3

路跑5.5公里路線圖



圖4

園遊會責任商家借用學校大容器盛裝食材



圖5

捨棄塑膠保麗龍或紙碗，選用精美的容器替代



圖6

園遊會學生運用科學概念自行設計流水蕎麵