

以教育部 SH150 方案為主軸提升內壢國小學童體適能之活動規劃

楊惠真、孫美娟、莊富延



壹、前言

體適能 (Physical Fitness) 可視為身體適應生活、運動與環境（例如溫度、氣候變化或病毒等因素）綜合能力。除先天遺傳之因素以外，影響個人體適能最重要因素便是運動（卓俊辰，2000）。其次，運動能夠使兒童擁有健康之身體，除奠定良好的人際關係、舒暢心情、樹立自信心及帶來多項正面效益，使學童充滿朝氣與活力（吳萬福，2000）。再者，李榮泰（2012）指出靜態式活動的普遍，導致學童參與身體活動的機會日漸變少以外，並導致學童偏重坐式生活型態。

俗話所言甚好，工欲善其事，必先利其器，學校可運動空間大小與學生規律運動有顯著的正相關。有鑒於此，內壢國小歷年來極力推動教育部 SH150 方案，希望透過此方案冀望學生藉由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，提昇並達到每週在校運動 150 分鐘之目標。隨著運動空間及遊戲設施的驟減，如何讓內壢國小學童依舊喜愛運動，進而提升個人之體適能，值為探討之。



貳、運動、體適能與健康之關聯

想想看，有沒有一種運動是沒有人的？答案是沒有，在奧林匹克運動中對運動與人的關聯提到人必須要是指導、引導運動進行的重要的元素 (JimParry, 2019)，因此運動一詞與人是密不可分的，另外國際單項運動總會聯合會也提出運動指的是人們遵循人體的生長發育規律和身體的活動規律，通過身體鍛鍊、技術、訓練、競技比賽等方式達到增強體質，提高技術，豐富文化生活為目的之社會活動 (SportAccord,2014)，所以人們的生活當中與運動是緊密連結且密不

可分的，1970 年代人們開始重視良好的身體適能，以及如何改善生活型態與預防慢性疾病的發生，許多研究顯示身體活動量與死亡的發生率成反比的關係，哈佛大學曾經以 16,936 位哈佛校友為研究對象探討身體活動習慣與死亡率的關聯，研究顯示隨著身體活動量的增加，心血管疾病所導致的死亡率有減緩的趨勢，其中每周運動消耗超過兩千大卡的校友在心血管疾病的死亡率最低，後續也有多項研究結果支持哈佛大學的研究，許多研究結果明確的顯示，透過運動提升體適能 (fitness) 可以改善全人健康、生活品質並且延年益壽，也因此體適能的觀念在 1970 年代逐漸形成（方進隆，2004）。



體適能可以分為健康體適能（健康體能）與競技體適能（競技體能）兩類，健康體適能 (health-related fitness) 包含：心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成；競技體適能 (skill-related fitness) 則包含：敏捷性、平衡感、協調性、爆發力、反應時間與速度。競技體適能主要是針對運動員的表現，而健康體適能著重的是獲得良好的身體健康。從預防醫學的觀點，體適能的重點在於健康體適能的要素，但是如果能夠參與特殊的運動計畫而提升整體適能 (total fitness)，不但可以改善身體健康，也能改善競技體適能的要素，可謂一舉兩得（方進隆，2004）。

如何從健康體適能衡量身體狀態的優劣程度我們就必須從健康體適能的標準 (Health Fitness Standards) 去探討，所謂健康體適能的標準指的是能達到疾病預防與監康促進的最低適能水準。我國在校園曾經推行的運動三三三以及目前教育部所推行的 SH150 方案，都是以健康體適能的標準做為參考而訂定的，運動三三三指的是：每人每週運動三次，每次運動三十分鐘，每次運動心跳率達每分鐘 130 下以上的運動，以增強心肺耐力，這個運動處方其實是根據 1960 及 1970 年代有氧運動的研究發表而訂定，那時候認為改善最高攝氧量，最好是從事激烈的有氧運動。1975 年美國運動醫學會首先發出運動指引，呼籲所有的健康成年人要做有氧強度（最大攝氧量的 60 至 90 %），持續做 20 至 30 分鐘，1 週至少 3 次。之後美國心臟學會、衛生部及教育部，雖稍作修正但基本上都認同「不痛就沒有收穫」的觀念。1990 年，美國運動醫學會則修正說法，指出激烈的有氧運動對體適能、心肺耐力當然有好處，但許多非激烈的運動也有益健康。

也就是說，不是只有激烈的有氧運動才能增進健康(方進隆，2004)。

體育署依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」，簡稱 SH150 方案。此方案自 102 學年度第 2 學期起動第一階段計畫，第二階段為 103 學年度，之後每年經常辦理，也因此學校目前體育相關活動推行多以結合 SH150 為目標以符合體育署之政策，SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health，為培育學生運動知能，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。政府藉由法規的修正，來要求學校，必須在學生在校期間安排除體育課以外，能參與的體育相關活動，且每周應達 150 分鐘以上，藉此方案利用晨間、課間、空白課程以及課後時間增加學生身體活動量，提升學生體能並促進身體健康，教育部體育署希望藉此方案能達到：(一) 高中以下學校(含五專前三年)學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%、(二) 高中以下學校(含五專前三年)學生體適能上傳率每年均超過 90% (三) 每年辦理各級典範學校觀摩或研討活動、(四) 每年參加教師增能之比例超過 30%、(五) 每年超過 140 萬人參加各項普及化運動競賽、(六) 每年結合 2,000 位運動志工投入運動指導及服務、(七) 國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能、(八) 民國 110 年各級學生體適能中等比率達 60%、(九) 民國 110 年學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%(國民體育法，2017)。

參、透過活動設計結合 SH150 規畫內小的體適能活動：

綜合上述學者的觀點與體育署的設定標，並參考校內可行性我們規劃七個方案達成體育署 SH150 計畫目標，並進而提升本校學生體適能之活動規劃，內容有：「跑遊世界」、「新式健康操」、「學年班際體育競賽」、「處處可運動」等四方案，以下就各活動的內容與目標分別說明：

一、跑遊世界

(一)、目的：

1. 配合教育部體育署大跑步計畫，以「零存整付、累計里程、快樂跑步、儲蓄健康」之樂趣化方式引導學生養成規律跑步，提升身體適能。
2. 以教育部體適能網站 2017 年設立之「跑步大撲滿」平台登錄以「跑遊世界—五大洲古城探險趣」為主題，結合臺灣地形特色推廣，鼓勵學生走出戶外運動，以跑步方式認識臺灣，以期建立學生規律跑步習慣，並達到運動紓壓之效。



(二)、活動說明

「跑遊世界一五大洲古城探險趣」活動，自 9 月開學開始，每階段搭配五大洲特色古城，設計亞洲、歐洲、非洲、美洲、大洋洲五階段任務里程，各階段里程目標為臺灣至該國中心點距離的千分之一。

例如：臺灣至日本中心距離為 2,163 公里，同學需跑步累積 2,163 公尺，約 11 圈 200 公尺操場。

(三)、實施方式

- 1.對象：二至六年級(一年級老師自行評估是否參加)
- 2.方式：於每學期初發給每位同學一張跑步登記表，同學於活動期間持續慢跑(每天課餘時間約 3-4 圈 200 公尺操場)，同時至教育部體育署「跑步大撲滿」平臺，累積個人慢跑里程完成各階段任務目標。

(四)、活動獎勵

參與同學依照任務目標，完成該階段所有任務國家的距離，即可獲得體適能網站線上抽獎機會一次，可抽限量五大洲榮譽勳章。完成五階段所有目標國家，則可收集到環遊世界五大洲古城限量榮譽勳章，並參與活動特別抽獎，獎項包括印有五大洲特色的實用運動品，以及大獎-運動耳機、手錶、手環、項圈等。

二、新式健康操

(一)、目的：

- 1.培養學生良好運動習慣養成，增進學生體適能，鍛鍊強健體魄。
- 2.推展正確標準之健康操，落實體育教學暖身運動之實施。
- 3.培養學生良好之儀態，學生經由練習達到健身之效果。

(二)、活動說明

以教育部頒定之新式國民健康操為活動內容，並利用週二及週三大下課時間，分別進行高年級(星期二)與中低年級(星期三)新式健康操課間活動。

(三)、實施方式

- 1.對象：一至六年級。
- 2.方式：以大操場為活動地點，各班老師於大下課時段帶領學生至大操場集合，體育組統一於下課五分鐘後開始施放音樂，全體同學一起跳新式健康操。

三、學年班際體育競賽

(一)、目的：

- 1.指導學生增進體能，促進身心全面發展。
- 2.啟發學生運動興趣，建立終身運動習慣。
- 3.訓練學生運動技能，提高身體適應能力。
- 4.培養學生運動風度，樹立團隊合作精神。

(二)、活動說明

依照各年級學生身體發展，並配合健康與體育課本之課程內容，安排班際體育競賽，若各學年有自行想法也可隨時調整競賽項目。

(三)、比賽項目(建議)

- 1.一年級:60 公尺(或趣味競賽)
- 2.二年級:健康操(或趣味競賽)
- 3.三年級:樂樂棒球
- 4.四年級:足壘球
- 5.五年級: 班際大隊接力
- 6.六年級: 躲避球

(四)、活動獎勵

前三名頒發獎狀、榮譽卡或派樂大師卡，於學生朝會公開表揚，若學校有相關經費亦可補助購買獎品鼓勵獲獎班級及同學。

四、處處可運動

(一)、目的：

- 1.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。
- 2.冀望由晨間、課間及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。
- 3.培養孩子借還公物的習慣和公德心。

(二)、活動說明：

在學校各處設置運動角，提供學校淘汰但還可以使用的舊體育器材，讓學生利用下課時間，到喜歡的運動角活動。

(三)、實施方式：

- 1.平常將體育器材放置在固定教室內，上學時間由負責同學拿至體育角，放學時間收回。
- 2.在這些器材噴上「內壠！」或「內壠 X」字眼，表示為學校公物但可給生自由使用。
- 3.採課餘時間隨借隨用，用畢歸還原位。
- 4.不可攜回教室及將物品帶回家。
- 5.請老師協助平時宣導：告訴學生借還公物須有的公德心。

肆、結語

學校教育需要五育並重，七大領全面提供學生適性發展的機會，而體適能更是提升學生身體健康的最直接方式，配合教育部體適能以及SH150 政策，並就內壠國小現有資源，以最大利益與最小資源投入之概念設計適合並在內壠國小可推行之學生活動方案，期盼能促進內壠國小學生身體體適能，並提升身體健康、強健體魄，活化身體與神經反應，直接或間接促進學習成效，成就每一位內壠國小的孩子。

參考文獻

- 方進隆（譯）（2004）。體適能與全人健康的理論與實務。臺北市：藝軒（Werner W.K. Hoeger & Sharon A. Hoeger）。
- 李榮泰（2012）。運動介入對國小學童健康體適能影響之探討。2012 第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集（頁 81）。屏東縣：國立屏東教育大學。
- 卓俊辰（2000）。越過能與動處方。載於卓俊辰（主編）質量過能指導手冊 3 版。（頁 131-166）臺北市：中華民國有養運動協會。
- 吳萬福（2000）。吳萬福先生選集。載於吳萬福（主編）吳萬福先生選集。臺北市：師大書院有限公司。
- 教育部體育署（2002）。SH150 方案。取自教育部體適能網站。
<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1177>。
- 國民體育法（2017）。全國法規資料庫。取自網路。
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120001>
- SportAccord (2014)。體育運動。取自網路。
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%BF%90%E5%8A%A8>。
- JimParry (2019)。運動的定義與價值到底是什麼？電競、象棋算不算運動？。取自網路。
<https://www.sportsv.net/articles/67005>。