

南 華 大 學

國際事務與企業學系公共政策研究碩士班

碩士論文

SH150 方案之回應性評估—

以新北市三多國小為例

The Responsive Evaluation on the SH150 :
A Case Study on San Duo Elementary School
in New Taipei City

研 究 生：沈英生

指導教授：劉華宗博士

中華民國 106 年 6 月 16 日

南 華 大 學

國際事務與企業學系公共政策研究碩士班

碩 士 學 位 論 文

SH150 方案之回應性評估—
以新北市三多國小為例

The Responsive Evaluation on the SH150 :

A Case Study on San Duo Elementary School

in New Taipei City

研究生：沈英生

經考試合格特此證明

口試委員：彭文麗
林泰弘
劉華宗

指導教授：劉華宗

系主任(所長)：張心怡

口試日期：中華民國 106 年 06 月 16 日

謝誌

本篇論文能完成特別要感謝劉華宗博士一路上給我提點、意見，在我茫然不知所措，遇到瓶頸時總能適時的給我建議，讓我有信心，而能繼續堅持下去。也謝謝南華大學彭安麗博士和中正大學林泰和博士在百忙之中抽空擔任我的口試委員，並在口試過程中給予我許多寶貴的建議，讓我的論文能更加嚴謹。

再者，感謝在我完成論文過程中願意接受我訪談的周校長、洪組長和幾位同事、家長及學生，感謝你們在訪談過程中提供了很多很棒的資料和建議，讓我的論文有足夠的資料，使地內容更豐富。

也謝謝一起上課的同學，因為有你們平時在 LINE 群組裡不斷的提醒各項注意事項、不斷的互相鼓勵，才能使我順順利利的完成這一年的學業。

最後要謝謝的是我的家人，其實一直提不起勁念研究所，畢竟離開學生階段太久了，所以感謝老婆一直鼓勵我、督促我，要我陪她一起再當一次學生，我才得以下定決心念研究所；感謝我的父母在我唸書期間幫我照顧兩個小孩，讓我無後顧之憂，得以專心唸書；感謝我的一對兒女佾采、佾揚，在我們唸書期間必須陪著我們半夜從台北回到嘉義，每次回到嘉義都半夜 12 點了，睡得正沉的你們卻仍必須醒過來，而沒有抱怨，尤其還只是小五的姊姊有時在我們上課時也要擔負起照顧弟弟的責任。

在這求學完成論文的過程中，要感謝的人極多，無法一一列述，謹藉此對一路上所有曾指導、協助與關心過我的人致上最高謝意。

沈英生 謹誌

中華民國 106 年 6 月

摘要

教育部為提昇我國國中小學生體適能，從 1999 年開始一連串的提昇體適能計畫，包含「提升學生體適能中程計畫（333 計畫）」、2002 年「運動人口倍增計畫」、2004 年「中小學生健康體位五年計畫」、2008 年「快活計畫」，至 2013 年的「SH150 方案」，將其明訂於國民體育法之中，規定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動時間，每週應達 150 分鐘以上，因此各級學校也開始推動這個政策。

本研究主要以回應性政策評估之質性研究方法，從「政策設計妥適性」、「政策執行者的意向態度」、「政策目標的達成度」、「政策回應性感受」這四項評估指標去探討SH150方案計畫的內容、立意與目的，及推動的過程與成效，透過文獻分析法及深度訪談法，訪談新北市三多國小的校長、體育組長、導師、學生和家長等利害關係人之內心感受，最後整理分析結果作彙整歸納的陳述，以提供未來政策修正或實施的參考，及後續相關研究之建議。

根據訪談結果分析，本研究發現如下：

- 一、在政策設計妥適性方面：本政策立意良好，但在對家長的宣導上有點不足，應讓家長有共充分的了解；而人力方面則需要導入運動志工，除了從旁協助的人外，最好也能有專業人士；時間則是這個政策推動的問題，學校活動太多會有排擠作用，造成無法達成150分鐘；場地方面則需要妥善規劃才不會造成全校一起活動產生擁擠的狀況。
- 二、在執行者意向態度方面：不論是導師或是行政人員對這個政策都是支持的，在導師方面則需要以身作則政策的推動效果會比較好；行政人員則需要對活動有完善的規劃並有好的獎勵制度。面對的困難則是時間和場地這兩個因素。
- 三、目標的達成度方面：學生普遍提高了運動的興趣，從中獲得成就感；學習方面則提高了專注力；體適能方面也都有提昇了。

四、回應性感受方面：執行者對政策實施的成果是滿意的，但是對政策推動的過程則認為需要有更完善的配套措施，例如多增加研習、開發多元模組等；學生則希望能多增加運動時間，活動的內容也要多樣；家長則對政策也是滿意的，不過希望能讓學生學得正確運動知識，避免運動傷害。

根據以上研究發現，研究者分別對主管機關、學校行政及教師提出建議，以提供未來SH150政策執行之參考。

關鍵字：SH150方案、體適能、回應性評估、利害關係人



Abstract

To improve physical health of primary and secondary school students in Taiwan, the Ministry of Education has completed a series of physical fitness programs since 1999, including Improvement of Student Physical Fitness Plan or 333 Plan, Sports Population Doubling Plan in 2002, Five-Year Plan for Elementary and High School Students' Health Status in 2004, Pleasure Plan in 2008, and SH150 Program in 2013 which was clearly specified in the National Sports Act and stipulated that secondary school students and five-year junior college students in the first three years should participate in sports activities every day, more than 150 minutes per week in addition to routine physical education courses. Therefore, schools at all levels have begun to promote this program.

Employing a qualitative research method of responsive evaluation, this study aims to assess the content, intent and purpose of the SH 150 program as well as its implement process and effects from the four indicators of "appropriateness of the policy design," "the intent and attitude of the policy implementer," "the achievement of policy goals," and "the responsive evaluation of the policy." Besides, through documentary analysis and in-depth interview, this study has interviewed the interested parties, namely the principal, section chief of physical education, homeroom teachers, students and parents of New Taipei Municipal San Duo Elementary School, to know their inner feeling and then finalizes the analytical results to provide useful references for future amendments or implementation of correlated policies and researches.

According to the analysis of the interviews, the research results are shown as follows:

1. When assessing the appropriateness of the policy design, the study found that the seemingly well-intended SH 150 program should provide sufficient propaganda for parents to grasp a full understanding, introduce more human resources like sports volunteers as helpers and professional experts, perform time management which can help school properly arrange at least 150 minutes for physical fitness among all the other school activities, and carefully plan sports areas to prevent crowdedness.

2. Regarding the intent and attitude of the policy implementer, both homeroom teachers and administration staff are in favor of this program. Homeroom teachers believe that example is better than precept and administration staff emphasize a well-planned and rewarding system when implementing the SH 150 program. They

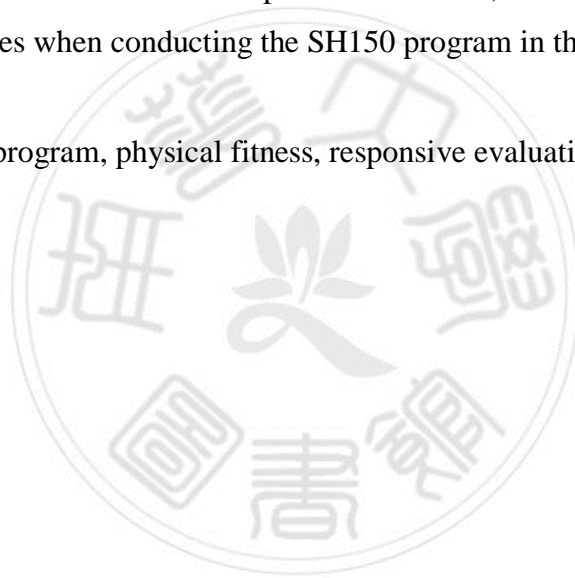
both agree that the obstacles are time and sports areas.

3. When it comes to the achievement of policy goals, this study finds that students commonly increase their interests in sports where they can obtain a sense of accomplishment, are more concentrated on studies and get improved in physical fitness.

4. In terms of the responsive evaluation of the policy, implementers are satisfied with the results but request better supporting measures such as more trainings and development of multiple modules when promoting the program; students hope to have more sports time and diverse activities; parents feel pleased with the program but require students to learn correct sports knowledge so as to prevent sports injury.

Based on the abovementioned research results, the researcher then proposes respectively recommendations for competent authorities, school administrators and teachers as references when conducting the SH150 program in the future.

Keywords: SH150 program, physical fitness, responsive evaluation, interested party



目錄

謝誌.....	I
摘要	II
Abstract	IV
目錄	VI
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 文獻回顧.....	7
第三節 研究架構與章節安排	25
第四節 研究方法與限制	27
第二章 理論探討	31
第一節 體適能與健康的關係	31
第二節 運動改造大腦	36
第三節 回應性評估理論	41
第三章 台灣中小學生體適能政策發展沿革	49
第一節 提升學生體適能中程計畫（333 計畫）	49
第二節 推動中小學生健康體位五年計畫	51
第三節 快活計畫	55
第四節 樂活運動站	58
第五節 SH150 方案	60
第六節 大跑步計畫～樂跑方案（run for fun）	63
第四章 SH150 政策之回應性評估	67

第一節 受訪者資料與訪談題目設計	67
第二節 政策設計妥適性評估結果分析	73
第三節 政策執行者的意向態度評估結果分析	83
第四節 政策目標達成性評估結果分析	88
第五節 政策回應性感受評估結果分析	94
第五章 結論與建議	103
第一節 研究結論.....	103
第二節 研究建議.....	113
第三節 研究展望.....	116
參考文獻.....	119
中文書目.....	119
英文書目.....	126
附錄一：新北市樹林區三多國民小學 105 學年度 SH150 計畫.....	129
附錄二：訪談記錄.....	131

圖目錄

圖 1-1 研究架構圖·····	26
圖 3-1 SH150 支援體系·····	61



表目錄

表 1-1 各國小學生每週體育課上課時數表	4
表 1-2 國內和 SH150 方案相關的期刊文獻內容摘要表	12
表 1-3 國內以回應性評估相關研究博碩士論文摘要表	18
表 2-1 健康體適能和競技體適能之比較	32
表 2-2 政策評估演進表	43
表 2-3 國外學者主張之政策評估指標	47
表 3-1 SH150 方案推動組織分工表	60
表 4-1 受訪者基本資料與訪談時間	67
表 4-2 訪談大綱	68
表 5-1 本研究架構之回應性評估結果	110



第一章 緒論

本研究係藉由利害關係人的觀點，進行「SH150 政策」政策之評估，以瞭解此一計畫的執行成效及其相關問題。本章主要在說明本研究之動機與目的，全章共分四節：第一節主要陳述本研究之研究動機與目的；第二節則做有關 SH150 政策和回應性評估的文獻回顧；第三節為研究架構與章節安排；第四節詳述本研究之研究方法與限制。

第一節 研究動機與目的

1959 年聯合國第 1386(XIV)號決議宣布「兒童權利宣言」，指出「兒童必須受到特別的保護，並運用健康的方法，在自由、尊嚴的狀況下，獲得身體、知能、道德、精神與社會的成長機會」，其中在第七條第二項認為「兒童有權利獲得充分遊戲和娛樂的機會，且必須符合教育目的原則」，社會及政府機關必須努力促進兒童享有這些權利（林玫君，2012）。1978 年聯合國教科文組織(UNESCO) 第 20 次會議擬定「國際體育運動憲章」，提出「運動與體育是基本人權」的概念。2002 年世界衛生組織(WHO)提出「讓健康動起來」的口號。聯合國 2003 年第 58 次會員大會第 5 號決議「透過運動促進達成教育、健康、發展與和平的目標」，並將 2005 年訂為「體育運動國際年(International Year of Sport and Physical Education, IYSPE)」，呼籲「運動不僅只是強調訓練選手，更要重視培養民眾的休閒運動的習慣」。2011 年國際奧會世界全民運動大會提出之《呼籲全民運動行動》北京宣言更指出，參與體育活動不僅能促進各年齡階段人群的身體健康，還能帶來社會效益並提高人們的幸福感（教育部，2013）。可見全民運動之推展及運動權利之保障，已是全球共通之政策推動目標，不論日本、韓國、美國等均將推展全民運動與打造健康生活列為國家發展的重要政策。

依據世界衛生組織資料顯示，全球每年超過兩百萬人死亡原因，都與身體活動量不足有關（賴賢貴，2015），研究報告指出，缺乏身體活動已成為全球死亡的第四位主要危險因素（佔全球死亡歸因的 6%）、僅次於高血壓（佔 13%）、煙草使用（佔 9%）、和高血糖（6%）、超重和肥胖佔全球死因的 5%。2010 年 WHO 發表《關於身體活動有益健康的全球建議》，建議年齡 18 歲及以上的成人每週至少從事 150 分鐘的中等強度有氧身體活動，可減少非傳染性疾病的風險，包含乳腺癌和直腸癌、糖尿病以及心臟病。對 5-17 歲的人來說，每天至少 60 分鐘的中等強度到高強度身體活動可保護其健康，從而減少這些疾病的風險(World Health Organization, 2010)。因而運動與體育發展可以維持人的健康生活型態，防止肥胖相關疾病，促進一個國家社會公民福祉，故發展全民運動是刻不容緩的事，學校體育更是全民運動的基石，兒童時期若能夠養成規律的運動習慣，在成年後比較能繼續保持運動的習慣，因此從小培養良好的運動習慣的確是件很重要的事。

研究者國小時學校離家裡有段距離，父母又忙於農務，因此上下學都是自己走路，到高年級時就騎腳踏車，每天放學後就在住家附近空地和一群鄰居打打棒球或是玩玩捉迷藏，反觀現在的小孩上下學都由父母接送，放學後待在安親班，一直到天黑了六、七點才回家，失去了很多讓身體活動的機會。再則現今是個科技時代，3C 產品充斥在生活中，很多小朋友一出生就接觸這些科技新玩，平板電腦、智慧型手機不離手，甚至沉迷網路虛擬遊戲。兒童福利聯盟基金會針對小學五、六年級學童暑假時間安排進行調查，在 2011 年公布的報告中指出，學童暑假最常做的活動前五名，依序為「看電視」(79.31%)、「打電動、玩線上遊戲」(59.91%)、「安親班、才藝班、補習班」(53.38%)、「上網」(52.21%)、「運動」(47.53%)，可見雖然兒童會去運動但花的時間顯然不及這些靜態的活動，顯示國內兒童的休閒生活有「宅化」的現象。另外，根據「2012 年台灣兒童課後照顧概況調查報告」，發現台灣課後照顧環境普遍時間過長，近六成(57.7%)安親或補習的天數為五天以上，近三成要上到晚上 7 點後才回到家，甚至逾一成要到 8 點。且課外照

顧主要內容以待在教室補習學科(62.2%)，和寫作業(61.5%)或是學外語(34.4%)和才藝(23.6%)等靜態學習為主（兒童福利聯盟基金會，2012）。學童參與課後照顧降低了兒童動態活動的機會，這樣也造成兒童視力不良率及肥胖率有與日遽增的情形，根據衛福部國民健康署 2015 年 1 月發佈的新聞指出國小一年級近視盛行率為 17.9%，到了六年級則升高為 62%。另外在肥胖率方面國小學童的比率為 28.6%，每 4 個兒童就有一個體重肥胖或過重的問題，肥胖的兒童有二分之一的機會變成肥胖成人，因而提早成為慢性病的候選人。可見視力不良和肥胖率是兒童身體健康的兩大問題，而這又跟兒童長時間作靜態活動未能養成規律運動習慣有關。

一般人認為運動和智能發展沒有關連，甚至還認為會運動的人只是四肢發達，但美國哈佛醫學院約翰瑞提(John Ratey)醫師和艾瑞克海格(Eric Hagerman)在 2009 年共同撰寫的《運動改造大腦》一書中提供了運動幫助學習的實證研究，說明運動能使大腦進入最佳運作狀態，調節大腦運作機制。中央大學洪蘭教授曾分享一項實驗發現：小學生只要每週慢跑兩次，每次 30 分鐘，12 週後，他們的認知能力就比以前進步很多。因為人在運動時會促進多巴胺、血清素和腎上腺素分泌，這三種神經傳導物質都和學習相關，會讓人情緒穩定，注意力集中（張瀞文，2011）。另外美國芝加哥內帕維中央高級中學的「零時體育課」是將學生安排在第一節課前參與運動，結果發現，學生在數學與科學成績有明顯提升的趨勢，而在同年參加「國際數學與科學教育成就趨勢調查」競賽，該地區學生分別獲得第一和第六的殊榮。在日本本州的福井縣推動「教出愛運動的孩子」計畫：規定學童除了體育課外，每週一次放學留校訓練體能，每天的第二和第三節長達 20 分鐘的休息時間，鼓勵學童去使用各種運動器材，這個計畫讓原本 2003 年學力排行倒數的福井縣，從 2007 年起連續三年締造「全日本體力第一、學力第二」的「福井奇蹟」。根據科學期刊“Frontiers in Human Neuroscience”的最新研究發現：運動幫創意更發達。相較於整天埋首於辦公桌坐式生活，運動更能刺激創意

(李俊杰、黃彥翔，2015)。所以運動這些有意義的動作經驗，可使神經性統整能力獲得改善，提高認知學習的理解與運用，增進思考力與創造力(王文宜，2005；周建智、黃璧惠、黃美瑤，2003)。運動不止幫助身體更加健康外，也幫助大腦的運作提升專注力，提高學習效果，越動越聰明。

因此世界主要先進的國家對兒童的運動時間愈來愈重視了，根據聯合國教科文組織 2013 年公布的全世界學校體育調查報告指出，有高達 97%的國家體育課程在大學前是義務必修課程，而全球小學每週體育課平均時數為 103 分鐘。各國小學每週上體育課時數如下表：

表 1-1 各國小學生每週體育課上課時數表

國家	每週體育課上課時數
美國	每天都有體育課
法國	200 分鐘
英國	127 分鐘
匈牙利	每天都有體育課 (每週五節課)
芬蘭	120 分鐘
加拿大	90~150 分鐘
澳洲	150 分鐘
紐西蘭	120 分鐘
日本	90~135 分鐘
韓國	120 分鐘
中國大陸	150~250 分鐘
台灣	80~90 分鐘

資料來源：研究者自行整理

由上表可知我國小學生的體育課時數明顯不及世界其他各國。根據教育部調查 100 學年度國小體適能四項均達中等以上比率為 40.25%，顯示有一半以上的人

體適能未達標準，為了培養學生規律運動的習慣，提升體適能，促進身心健康，教育部陸續於 1999 年推動「提升學生體適能中程計畫（333 計畫）」、2002 年「運動人口倍增計畫」、2004 年「中小學生健康體位五年計畫」、2008 年「快活計畫」等一連串的計畫，並在 2013 年修訂國民體育法，其中第 6 條第 1 項規定：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動時間，每週應達 150 分鐘以上」，也就是「SH150 方案」，正式將體育課外體育活動時間入法，S 代表 Sports，H 代表 Health，期望能提升學生運動風氣，最終的目的在養成終身運動的習慣（教育部，2013）。

因此，各個學校也開始推動「SH150 方案」，研究者的學校也於 105 學年度開始有完整的實施計畫，主要的內容大約可以概分成三種：「班級樂跑活動：每週一、四、五早自修時間」、「新式健康操：每週二、三第二節下課」、「運動存摺」。希望能透過這樣的方式逐漸培養學生運動的習慣。

然而一個政策要能成功的推動需要仰賴很多方面的配合，首先在教師方面，就研究者觀察到的現象，本校推動的「SH150 政策」並不是所有教師都能配合，因為現今教育的多元化，很多單位都將學校視為推動任何政策最好收到績效的地方，因此有一大堆非正式課程的議題要推行，如晨間閱讀、古詩、靜思語、防災、健促、環境、防毒、法治等等不勝枚舉，大家都想要晨間時間，因此老師就必須要有所取捨了，再者使用下課時間又壓縮了教師的休息時間，也是老師能不能配合的因素之一。另外全校一起集中在操場跑步也有空間不足的問題，又或者老師本身沒有體育專長或本身就不愛運動是否也會影響老師配合政策的意願，所以探討教師對「SH150 政策」參與的意願及遭遇到的阻礙為何？此為本研究動機之一。

台灣是一個升學主義掛帥的社會，雖然現在的教育一直強調多元發展，但很多父母仍有「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，因此對於運動這件事總是認為是無關緊要的，是有「空閒時間」才做的事，依據「2013 年國內青少年休閒生活現況調查報告」發現，青少年休閒生活現況中，出現沒有人陪伴的問題，更有

高達 71.1%的父母認為讀書比休閒活動重要，所以不太需要花太多時間（兒童福利聯盟基金會，2013）。家長對課業重視的程度，高於對運動的重視程度（高立學、廖慶華，2013）。Darling 和 Steinberg(1993)指出，父母的教養方式直接影響子女的行為及思想發展。許多研究發現父母親的生活型態及對參與身體活動的支持程度，會大大影響青少年的行為及從事運動的意願及傾向（方進隆、黃泰諭，2011）。根據教育部 2008 年《各級學校學生運動參與情形調查報告》指出，「家長贊同」是影響兒童參與運動的最主要因素，佔 51.8%，遠較第二因素「時間充足」的 12.2%高出許多。所以家人的運動社會支持愈高，兒童從事規律運動的情形也就愈多（龍炳峰，2000）。青少年休閒時的體能活動中，父母支持與父母提供直接幫助對其從事體能活動的情形有顯著相關(Norman & Bente,2007)。因此有學者建議，加強家長參與體適能推廣計畫，家長會更加了解小孩的體適能狀況，進而支持及協助政策的推廣（施致平、李俞麟、羅晨澂、謝靜瑜，2012）。所以探究家長對「SH150 政策」的了解與參與程度及對兒童運動的支持程度及看法為本研究的動機之二。

研究者目前是高年級的導師，發現有些學生年級愈高就愈不愛運動，常跑個操場兩三圈就哇哇叫，平時除了體育課外還能動一動外，幾乎很少有動的時候，也缺乏正確的運動態度與動機。態度是影響體育活動的重要關鍵，個人認為體育活動可以改善其體能，這種強烈的信念會決定對運動的態度，進而影響其活動的參與（劉照金、周宏室，2002）。根據蕭世原（2004）的研究指出，學童體育態度與體育課學習成效成正相關，也就有較高的活動量。林連池（2001）也認為參與運動的動機愈高，所能感受到樂趣和滿意度也愈高。林信宏（2006）也發現，國小學生的休閒運動動機愈高時，對自己愈有自信心，也有較高的學習專注力及滿足感。而且，有參與運動團隊的兒童其運動參與動機較高，所知覺到的運動障礙較低（謝鴻隆，2003），將有助於學生課餘時的運動參與。由這些研究可以知道學生運動參與動機及態度會影響其是否願意運動，因此瞭解「SH150 政策」是

否能吸引學童有動機去參與？或是學童本身對運動的態度為何？此為研究動機之三。

SH150 政策雖然已經明訂在國民體育法，可是要了解這項政策實際執行成效如何，絕不能只是由上而下的請學校行政人員每學期填填報表，而需深入的去了解這項政策的利害關係人實際感受，因此本研究希望藉由文獻分析法及深度訪談法，探討「SH150 政策」實施的現況和成效，期能藉由這個研究幫助政策的執行更加順利，故本研究依據 2013~2016 有關 SH150 的文獻及 SH150 方案本身的計畫，再加上研究者在學校現場觀察的情況將之歸納之具體研究目的如下：

- 一、探討「SH150 方案」政策設計妥適性。
- 二、探究「SH150 方案」政策執行者的意向態度。
- 三、了解「SH150 方案」政策目標的達成度。
- 四、分析「SH150 方案」政策回應性感受。

第二節 文獻回顧

本節旨在探討本研究的相關文獻，分三部分進行探討：壹、以 SH150 方案相關論文文獻研究；貳、以 SH150 方案相關期刊文獻研究；參、以回應性評估之相關論文文獻研究。

壹、以 SH150 方案相關論文文獻研究

SH150 方案自 2013 年開始實施，至今約只有三、四年，故相關的論文並不多，經研究者整理文獻內容如下：

黃文信(2015)《教育部 SH150 活動執行成效研究~以雲林縣仁德國小學生為例》，旨在了解教育部推動 SH150 的現況，並藉由實際的測驗，釐清 SH150 活動對國小體適能發展影響。選取雲林縣仁德國小，四、五年級的學童為研究對象，

測量學童體適能，包含：坐姿體前彎(柔軟度)、立定跳遠(肌力)、一分鐘仰臥起坐(耐力)、800公尺跑走(心肺適能)。所得結果如下：在坐姿體前彎測驗上，女學童優於男學童，但表現不顯著。在立定跳遠測驗上，除了五年級女童後測成績低於前測，其餘後測皆優於前測但不顯著。在仰臥起坐測驗上，五年級女生後測成績低於前測，其餘後測皆優於前測男生表現顯著，女生表現依舊不顯著。在800公尺跑走測驗上，四年級女生後測成績低於前測，其餘後測皆優於前測男生表現顯著，女生表現依舊不顯著。

劉秀英(2015)《實施 SH150 對國小學童體適能與自我概念相關之研究》，旨在探討 SH150 實施後對國小六年級學童體適能、自我概念的現況，並分析不同背景變項之差異、相關情形。本研究經立意取樣選取臺中市西屯區永安國小學童 309 位為研究對象，以學童體適能與「兒童自我概念量表」為研究工具進行資料收集，研究結果歸納如下：

- 一、學童體適能表現良好。實施 SH150 後，學童體適能前、後測沒有顯著差異。
- 二、學童整體自我概念良好，「家庭自我」構面平均得分最高，「心理自我」構面相對較低。
- 三、性別對體適能表現和整體自我概念都沒有顯著差異。
- 四、學童體適能表現與「生理自我」、「心理自我」、「整體自我概念」這三個構面達顯著正相關。
- 五、學童體適能表現分別對「生理自我」、「心理自我」、「整體自我概念」這三個構面有正向顯著影響關係，體適能表現對整體自我概念之解釋變異量達 22.7%。

黃朱儀(2015)《實施 SH150 對國小學童體適能、學業成就與情緒管理關係之研究》，旨在了解實施 SH150 方案對國小學童體適能、學業成就與情緒管理的

關係情形，並分析不同背景變項之差異與相關情形。經立意取樣選取中市某國小六年級學童 302 位為研究對象，研究內容包含體適能與學業成就的成績作數據比對、發放「學童情緒管理量表」進行資料收集，最後再以質性訪談法補充說明研究內容。研究結論歸納如下：

- 一、 實施 SH150 方案前後國小六年級學童的體適能表現未達顯著差異。
- 二、 實施 SH150 方案前後國小六年級學童的學業表現未達顯著差異。
- 三、 不同背景變項的學童在體適能表現上達顯著差異的有父親教育程度、母親教育程度及母親運動習慣。
- 四、 實施 SH150 方案後體適能表現與學業成就呈現正相關。
- 五、 實施 SH150 方案後體適能表現與情緒管理未達顯著相關。

洪文彬（2015）《SH150 方案對國小學生健康體適能之影響－以台中市某國民小學跳繩運動為例》，旨在探討台中市北屯區某國民小學實施 SH150 方案對國小學生健康體適能影響之研究，採實驗研究法。以 103 學年度五年級學生為研究對象，實施 SH150 方案為實驗組並介入跳繩運動；對照組為完全不參與任何活動。兩組各 25 名，共計 50 名。研究針對健康體適能之心肺適能、肌耐力、肌力、柔軟度等項目探討。研究結論如下：

- 一、 兩組經單因子變因數分析，前測值均無顯著差異，故受試者具同質性。
- 二、 跳繩運動後對健康體適能之差異，兩組經獨立樣本 t 檢定分析，肌耐力、肌力結果達顯著。
- 三、 實驗組前後測經相依樣本 t 檢定分析皆呈現顯著；對照組只有肌耐力結果達顯著。
- 四、 以相依樣本 t 檢定分析兩組男女生前後測的差異，實驗組男生皆呈現顯著，實驗組女生心肺適能、肌耐力、肌力達顯著；對照組男生只有肌耐力呈現顯著，對照組女生心肺適能、肌耐力達顯著。

曾意筑 (2016)《SH150 運動方案介入對國中生 健康體適能之影響》，旨在探討 SH150 運動方案介入對國中生健康體適能之影響。本研究對象為新北市泰山國民中學二年級學生共計男生 56 名與女生 44 名，以班級為單位將受試者分為訓練組與控制組，訓練組接受為期 8 週、每週 5 天、每天 2 次、每次 15-25 分鐘之運動；控制組維持正常作息不做任何訓練(仍照常上體育課)。實驗前、後兩組學生均接受健康體適能測驗，包括：一、身體組成(身體質量指數)；二、柔軟度(坐姿體前彎)；三、瞬發力(立定跳遠)；四、肌耐力(一分鐘屈膝仰臥起坐)與五、心肺耐力(男生 1600 公尺、女生 800 公尺跑走)等五項。結果發現，接受 SH150 運動方案介入的國中二年級學童，除了身體質量指數以外，柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力等均有顯著的進步。結果證實 SH150 運動方案確實能夠有效增進國中學生柔軟度、瞬發力、肌耐力及心肺耐力，因此建議各國中應積極推行 SH150 運動方案，以改善學童的體能狀況，使學童的身心均能獲致健全的發展。

李致毅 (2016)《配合教育部 SH150 政策以晨跑運動介入對國中學生健康體適能之影響－以高雄市大社國中為例》，旨在探討實施晨跑運動對國中學生健康體適能之影響及其成效。本研究以高雄市立大社國中八年級導師班學生 29 位為實驗組，實驗組每週五天進行晨跑運動，每次 30 分鐘，另隨機抽樣任意國中八年級班級共 28 位學生為控制組，共為期 40 週，並於實驗前、中、後進行健康體適能檢測，所得結論如下：

- 一、健康體適能測驗於後測發現柔軟度、肌肉適能、瞬發力、心肺適能都有顯著提升，對改善健康體適能 BMI，則無顯著差異。
- 二、以二因子變異數分析各組交互作用，發現除肌肉適能外，其餘 BMI、柔軟度、瞬發力、心肺適能皆達顯著差異。
- 三、國中男生之瞬發力、柔軟度、肌肉適能、心肺適能，皆顯著優於女生，而

BMI 則無顯著差異。

本研究結論，晨跑運動的介入對國中生健康體適能有正面提升效果，建議學校可多在晨間及課間安排校園慢跑活動，藉此培養規律運動習慣，並增進國中生健康體適能。

梁哲瑋（2016）《推動 SH150 方案對學生體適能之影響-以花蓮地區國小城鄉學童為例》，旨在探討體育署推動 SH150 方案前後對國小學童健康體適能的關係；以花蓮地區 102、103 學年度六年級市區及偏遠地區山地學童為研究對象，比較城鄉不同學年度學童間健康體適能表現、以及城鄉學校間學童健康體適能表現的差異，測驗項目為學生健康體適能。研究結果顯示，目前花蓮地區推動 SH150 方案，偏遠地區山地鄉及一般市區六年級學童在柔軟度項目上有顯著進步，一般市區六年級學童在肌力項目表現呈顯著提昇，與各區域實施活動項目的差異有關。實施方案前、後，各地區分別對照並未達顯著差異，代表各區域學童體適能並無存在優勢。

張秀麗（2016）《規律運動對國小學童體適能影響之研究—以高雄市岡山區竹圍國小為例》，旨在探討規律運動對國小學童健康體適能之影響，藉由教育部體育署所推出的 SH150 方案，比較在每日課間從事規律運動後，學童健康體適能的差異與其間相互關係。本研究採取教育部體育署所頒佈的施測方法與檢測工具為研究工具，於活動前、後進行健康體適能檢測，並對分析結果提出建議。

目前和 SH150 方案相關的論文只有八篇，其中兩篇以國中生為研究對象，另外六篇則都以國小學生為研究對象。研究的內容大都是實施 SH150 方案後體適能有無進步。研究方法皆使用行動研究，利用體適能前測後測來觀察實施 SH150 後體適能的變化。目前並未有人用質的研究方法從利害關係人的角度去探

討 SH150 這個政策，因此本研究將採取深度訪談的研究方法，應用回應性評估觀點，了解 SH150 方案的執行成效。

貳、以 SH150 方案相關期刊文獻研究

和 SH150 方案相關的期刊經由研究者蒐集、整理，其內容如下表：

表 1-2 國內和 SH150 方案相關的期刊文獻內容摘要表

序號	出版年(月)	期刊名稱	期(卷)	研究者	主題	內容摘要
1	2014 (9)	國民體育季刊	179	程瑞福	動動 150 ~ 推動學生每週身體活動 150 分鐘之政策意義	依教育部 102 年調查之《學校體育統計年報》指出，各級學校學生每天累積運動達 30 分鐘及每週運動達 150 分鐘以上人數仍未臻理想。體適能狀況國小學童待加強者達 47.8%，國中為 46.9%，高中則為 50.6%。規律運動習慣及體適能已被公認為重要的國民健康指標，若能在兒童及青少年時期從事較多的身體活動，不但可以降低體脂肪的比例，促進發育，有益大腦神經的發展，更可以提升心肺功能及體適能，對成年以後是否能維持身體活動習慣，更有決定性的影響力，因此 SH150 方案的立法，此政策值得期待。
2	2014 (11)	學校體育	143	周宏室	SH150 方案的緣起與內涵	SH150 方案是為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動的習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，藉由法規的修訂明訂學生在校除體育課外，每週應運動 150 分鐘以上。SH150 方案核

						心策略與支援體系，具體作為包含人力支援、教材設施、活動規劃、資訊宣導，並配合外圍的支援體系如：設備補助、家庭聯繫、運動志工、獎勵措施、社區支持、民間資源、輔導團、統合視導等，目的是讓學生能夠有更多的身體活動機會。SH150 提供可行規劃與具體範例供各級學校參考，最後還是要依據各校狀況，建立各校制度。
3	2015 (2)	學校體育	146	劉照金	我國學校體育課外活動150分鐘政策推動脈絡	我國學校體育課外活動政策推動脈絡為：1986 年各級學校體育實施辦法訂定；1998 年提升學生體適能方案推動；1999 年學生體育育樂營；2001 年提升學生游泳能力中程計畫；2002 年學生個人運動與學校特色運動推動；2007 年快活計畫：促進學生身體活動計畫；2009 年國中小學生普及化運動推動；2012 年學生終身運動 331；2014 年 SH150 方案。由這個脈絡顯示 SH150 方案可說是推動學生體育活動政策之大成。
4	2015 (3)	師友月刊	573	林均璉	你興動了嗎？談學校推動 SH150	針對 SH150 方案的推動，高雄市正興國中結合學校特色，擬定的方案如下：一、一日之計在於晨：分年級每週進行一次三十分鐘的晨跑。二、跳出健康與活力：利用課間時間進行十分鐘跳繩活動。三、跆拳道～力與美的結合：利用課餘時間、空白課程進行跆拳道的品勢動作練習。四、運動的探索與興趣培養：廣設社團，在每週兩節的社團課提供學生多樣

						性選擇。五、定期辦理體育活動競賽：每學年辦理多項體育競賽。六、定期進行體適能檢測。
5	2015 (4)	學校體育	147	謝孟修 姚閔懷	以SH150方案為基礎之問題解決導向多元體育活動規劃～以台東縣瑞源國小為例	瑞源國小雖是偏鄉學校，但是學生的體適能卻未達到中等標準甚至逐年下滑，針對惡化加以分析原因而有以下幾項實施策略，一、問題解決導向的行政規劃：培養學生與他人分工合作的能力，以家族模式規劃了校內體育時間。二、以現場需求為前提的教師增能：讓教師透過各式各樣的戶外及體能活動體驗，了解何謂引導式反思技巧，以及這些技巧的運用方式。三、激發學生動機為目標的活動安排：為提升學生課餘時間從事體育活動之動機，規劃實施多項體育性社團及多元的課間活動。其具體的行動方案則有：一、以「瑞源小家族」為基礎的體育活動規劃；二、發展以品格教育為主軸的課後社團～射箭隊；三、以檢核成效為目標的校外體育活動～鹿野馬拉松、大原路跑。實施後學生體適能合格率顯著提升，參與動機也增強。
6	2015 (4)	學校體育	147	劉芳遠	「六星級」的運動～新竹市推動SH150方案概況	新竹市建立「六星級」的運動亮點如下：一、新竹市創意的課後運動班：自101年度起鼓勵各學校成立課後運動社團。二、教室外的F4學習課程：強調問題解決為中心，統整課程為理念，結合知識與活動。三、綠島騎跡探索。四、智慧科技同心協作：設計QR Code貼紙

						發放到各校轉貼到運動場。五、Zero Hour PE。六、大家一起練「五」功：學校規劃本位課程、課間操、推行 I CARE 卡、體育季、多元運動社團。此為新竹市推動的 SH150 方案。
7	2015 (6)	國民體育季刊	182	梁焜珉	教育部體育署 SH150 方案之緣起與背景	教育部以「健康國民、卓越競技、活力台灣」為主軸，提出體育運動政策白皮書，其中學校體育為六項子議題之一，以活絡校園體育增進學生活力為目標。而根據「運動改造大腦」一書，證實運動的確能有效幫助學習，在對照先進國家體育課的安排發現我們的體育課確實太少，因此將學校體育課外活動時間立法，保障學生身體活動的機會，希望能落實學生學習運動技能、提升體適能、養成終身運動的習慣。
8	2015 (6)	國民體育季刊	182	周宏室	教育部體育署 SH150 方案解析	透過 SWOT 法來對 SH150 方案進行解析，發現優勢(Strengths)方面為：1.研究結果證實運動促進學習；2.為活化法令鼓勵多元方案；3.各校自主以發展特色；4.養成運動習慣學生健康久久；5.提供觀摩會互相觀摩學習。劣勢(Weaknesses)方面為：1.壓縮師生既有休息時間；2.時間分散降低運動效果；3.缺少吸引教師參與誘因；4.部分學校空間設施不足。機會(Opportunities)方面為：1.運動健康概念可以深化落實；2.學生體能表現可有效提升；3.運動志工結合服務與學習；4.社區與運動中心資源整合；5.

						補強學生運動時間之不足；6. 運動傳播媒體之協助推廣。威脅（Threats）方面為：1.學生在校可安排時間有限；2.校內非正式課程活動頗多；3.學校行政管理相關規定。
9	2015 (6)	國民體育季刊	182	林安迪	SH150 方案之規劃與策略分析	SH150 方案的規劃會面臨三大問題，分別為時間、空間和人力，因此藉由體育署的規劃與後勤支援，縣市政府的協助輔導來克服這些問題。而 SH150 方案策略內涵分為一、人力資源：除教師外希望能有運動組織及校外志工人校協助。二、教材設施：提供資訊交流平台讓教師取得多樣化教材，設置樂活運動站。三、活動規劃：各校需對於本身特色進行整體活動規劃。四、資訊宣導：邀請代言人配合主題進行活動代言。
10	2015 (6)	國民體育季刊	182	許政順	SH150 方案新北市推動實務介紹	一、運動樂活月：新北市教育局定每年 3 月為運動樂活月，舉辦樂樂足球和樂樂棒球比賽，新式健康操比賽及大隊接力比賽。二、百班大校推 SH150：百班大校面臨空間問題，更需積極推動 SH150。三、提升體育教師運動知能做法：規劃校長優質體育特色學校經營與管理研習，規劃教師增能研習。四、結合健體輔導小組：結合國教輔導團辦理工作坊、研討會、到校輔導、分區輔導等。五、萬金石馬拉松～局長校長領頭跑。六、體適能訪視暨積極之獎勵作為：體適能訪視、績優學校表揚、體育有功

						人員、辦理典範學校遴選觀摩。
11	2015 (6)	國民體育季刊	182	張俊一	SH150 方案典範學校推動策略分析	依據 SH150 方案推動精神，在 102 學年度試辦的學校中選出 5 所優等學校及 8 所甲等學校，分別從推動理念、組織架構與人力資源、時間運用及活動內容、場地規劃及運用策略、社會資源運用及營造學校特色等六個向度來評估。這些學校成功的因素為：擬定明確可行的推動架構、校長及教師以身作則投入參與運動、著重學生體適能提升、成立網路運動社群、成立多元的運動社團、巧妙引用社區資源，以及致力於在學校特有條件下，打造獨特的 SH150 方案推動計畫。
12	2015 (10)	學校體育	150	楊宗文	SH150 方案推動社會資源	各級學校在推動 SH150 方案時，面臨各種資源短缺的困境，而人力、財力及物力等社會資源的取得若妥適應用，足以解決這些問題。人力方面可找專業人士、社區領袖及熱心人士或是學生家長幫忙。在財力資源方面可以申請政府部門補助、民間組織捐款或贊助及使用者付費等方面進行。社會資源是無所不在在推動 SH150 方案若能妥善的應用這些社會資源，將使政策推動的更順利。
13	2015 (12)	學校體育	151	劉先翔	以統整策略深化 SH150 運動方案	少子化造成學校編制逐年下降，但需要推動的業務及計畫卻未減少增加教師的負擔及影響 SH150 方案推動，因此應思考人力與業務整合，將不同的業務統整在一起，例如與閱讀統整，與其他活動統整或與課後照顧方案結合。甚至從學校

						推展到家庭，讓親子一起活動，這樣才能讓 SH150 方案在學校生根，並與家庭以及社會作連結，運動的習慣才能深化。
--	--	--	--	--	--	--

資料來源：研究者自行整理製表

目前和 SH150 相關的期刊文章大多刊在《學校體育》和《國民體育季刊》兩本期刊中，而這兩本刊物都是由教育部體育署所出版的，內容大部分都是為 SH150 政策做宣導，針對 SH150 做各個面向加以分析、討論，再加上介紹一些典範學校的做法，期望能讓大家對這個政策有更深一層的認識，使 SH150 方案能推行的更順利。

參、以回應性評估之相關論文文獻研究

本研究是以回應性評估理論為基礎，觀點取決於政策利害關係人和政策評估指標，但檢視目前的文獻並未有與體育政策回應性評估相關的文獻，因此只能參考其他領域個案所結合的政策評估，尋找本研究可供參考之處，經檢視相關論述彙整如下：

表 1-3 國內以回應性評估相關研究博碩士論文摘要表

序號	研究者	出版年	研究主題	研究方法	利害關係人	評估指標	研究重點
1	尚靜琦	2007	敬老福利生活津貼政策之回應性評估	文件分析法、深度訪談法	可領敬老津貼之老人	效能性、效率性、公平性、適當性、回應性、充分性	本研究的研究焦點，為民國九十一年中央政府所開始發放的全國性的「敬老津貼」，並以領取敬老津貼人數最多的台北縣作為實證研究的範圍，評估指標去評估敬老津貼政策的現況，匯整及建構出敬老津貼政策評估指標下利害關係

							人的相關主張、關切與議題。
2	李美雲	2007	我國客語政策之回應性評估	文獻分析法、深度訪談法	政策受惠者、政策執行單位、客家社團學會	「政策執行力」配合條件，包括溝通、資源、執行者意向及官僚結構	本研究的目的希望藉由政策執行與回應性評估之角度，研究客語政策實施之問題與對策，提出其他國家的語言政策執行情形，以期透過相關理論提出台灣合理可行之客語政策方向。
3	宋美瑤	2008	苗栗縣「攜手計畫課後扶助」政策執行成效評估之研究 - 以回應性評估觀點	文件分析法、深度訪談法	教育處科員、學校行政人員、教學人員、學生、家長	目標計畫達成度、政策設計的妥適性、執行者的態度與意向、回應性的感受	本研究旨在對苗栗縣「攜手計畫課後扶助」政策執行成效進行回應性評估，並依據研究結果，對教育行政機關、學校行政人員及教學人員提出執行與修正的具體建議。
4	劉春蓉	2010	身心障礙者定額進用政策之回應性評估 ~ 以臺北市公立國民小學為例	深度訪談法、文獻分析法、焦點團體法	行政院勞工委員會職業訓練局、臺北市府勞工局、臺北市公立國民小學、學校身心障礙職工、尚未僱用殘障	目標達成度、政策適當性、執行者意向、身障者滿意度	本研究針對臺北市公立國民小學實施身心障礙者「定額進用」政策的個案進行探討，從利害關係人角度，對定額進用政策進行回應性評估，以瞭解主要利害關係人對身心障礙定額進用政策主張與關切的議題，建構具有共識之項目及歸納缺乏共識與猶待討論的題議。

					團體		
5	江嘉慧	2011	臺灣身心障礙者經銷電腦型彩券之回應性評估	深度訪談法、文獻分析法、個案研究法	財政部國庫署、中國信託商業銀行、身心障礙者經銷商	彩券發行制度、發行管理、經銷管理	本研究以此政策目的的達成為依變項，應用回應性評估理論探究政策標的團體身心障礙者，經營銷售電腦型彩券的生活體驗、真實心聲，以其回應為研究議題，分析我國電腦型彩券發行對照顧弱勢身心障礙者就業政策執行之績效。
6	李仁灝	2011	大台北地區河濱自行車道之回應性評估	參與觀察法、深度訪談法	政府單位、自行車道使用者	主張、關切、議題	瞭解及探究以下幾個面向：一、大台北河濱自行車道政策發展的現況；二、使用者對於該項政策的關切之處，以及對於未來發展的期望；三、政府相關單位對於使用者所提出之建議所抱持的態度與回應。
7	陳漢峻	2011	國民小學教育實習與教師資格檢定制度的回應性評估之研究	文獻分析法、深度訪談法	政策規劃者、政策執行者、政策輔導執行者、政策標的人口	目標達成度、政策內容適當性、執行能力	研究旨在運用回應性評估觀點，利用文獻分析法分析出我國目前國民小學教育實習與教師資格檢定制度的運作現況以及所存在的各項問題，並匯集利害關係人意見，了解政策規劃者的回應程度，以及政策規劃者與利害關係人意見之間所產生的落差。
8	周靜華	2012	子女姓氏權之研究－民法親屬編修	文獻分析、焦點團體	政策執行機關（戶政事務所、法	在「社會環境」、「法制規範」、「政	本研究以回應性評估為研究途徑，特舉辦一場焦點團體座談，並對利害關係人進行深度訪談，並分析國內之統計

			正實施之回應性評估	法、深度訪談	院)、民眾(新生兒父母、成年改姓者)、婦權團體、專家學者	策執行面」之訴求、關切、議題	數據，評估「子女姓氏約定」及「成年後姓氏自主」政策之法制改革與執行情況，以作為日後落實子女姓氏自主權之參考。
9	劉玉鳳	2012	花蓮縣新移民生活適應輔導班執行成效之研究-回應性評估方法之應用	問卷調查法、訪談法	東南亞國家居住在花蓮縣的新移民婦女	目標達成度、政策公平性、政策設計妥適性、回應性	本研究以花蓮縣新移民生活適應輔導班執行成效為研究主軸，應用回應性評估的方式，來探討新移民內心的想法與意見，以瞭解中央政府制定的外籍配偶生活適應輔導政策對於她們在台生活適應的影響，以及其對此政策的滿意支持度如何。
10	徐郁峰	2012	高雄市公共腳踏車租賃計畫之回應性評估研究	文獻分析法、深度訪談法	規劃單位、營運單位、社會團體、高雄市議員、學者、騎乘者	政策設計適切性、政策行銷能力、計畫目標達成度、顧客滿意度	研究以回應性評估的理論觀點，採用文獻分析法及回應性評估訪談法。透過四個政策評估指標，分析出高雄市公共腳踏車租賃計畫的現況發展與問題。
11	林明德	2012	台南市流浪犬政策之回應性評估	個案研究法、深度訪談法	政府、代議士、動物保護團體、學者專家、獸醫師、	效能性、效率性、充分性、公正性、回應性、適當性	本文以台南市流浪犬政策為研究個案，目的在於從政策利害關係人的觀點瞭解政策的執行成效，以及探討各方利害關係人互動以及對政策執行成效的影響。

					寵物業者、民意		
12	劉錦燕	2013	護照親辦政策之回應性評估—以新北市為例。	文獻分析法、深度訪談法	戶政事務所、辦理護照民眾	政策設計妥適性、政策執行力、目標達成性、顧客滿意度	本研究以新北市辦理護照親辦政策為例，採回應性評估觀點探討護照親辦政策的利害關係人主張、關切(concerns)與議題，分析新北市護照親辦政策的執行現況與問題。
13	洪誌吟	2013	臺北市生育獎勵金政策回應性評估之研究 - 以臺北市內湖區為例	文獻分析法、深度訪談法	主辦機關、執行機關、民眾	政策設計妥適性、政策行銷能力、目標達成性、顧客滿意度	本研究以臺北市內湖區為例，採回應性評估觀點探討臺北市生育獎勵金政策的利害關係人主張、關切(concerns)與議題，分析臺北市生育獎勵金政策的執行現況與問題。
14	吳季娟	2014	公務員廉政倫理規範之回應性評估研究--以交通部公路總局為例	文獻回顧與分析、深度訪談法、問卷調查法	交通部公路總局內之公務員(包含業務人員與政風人員)、廠商	政策適當性、目標達成度、執行者意向、適用對象滿意度	為瞭解公務員廉政倫理規範用對象、執行人員、承攬廠商等利害關係人，對規範之推動方式、法規內容瞭解程度、適用過程有無疑義、規範本身是否窒礙難行、法之位階是否恰當等意見之看法，進行資料蒐集，藉此對規範提出政策建議。
15	涂孟好	2014	婦女議題溝通平台計畫之回應性評估	深度訪談法、次級資料分析	地方婦權委員、性平委員、學者、政	團體間的網絡連結、委員與團體的連結關係、政策	本研究以第三者的角度，運用回應性評估方式來檢視此計畫之實施成效，該途徑的特色為強調利害關係人的參與以及他們對計畫成敗的

				法、觀察法、問卷調查法	府官員、基層女性	連結機制、申請規定與經費核銷、城鄉差距	意見與態度，透過建構主義的方法來評估各利害相關人的主張、關切與議題。
16	彭佳穎	2015	我國合宜住宅政策回應性評估之研究	文獻分析法、深度訪談法	學者專家、承購者、第三部門	政策目標達成度、政策設計適切性、利害關係人回應性	本研究以回應性評估提倡的政策利害關係人為核心面向，瞭解目前我國合宜住宅政策執行的成果與共識，得到改善政策執行的依據。
17	邱情余	2015	我國公職人員財產申報制度之回應性評估	文獻分析法、深度訪談法	適用對象、受理機關人員、受處分人	法規妥適性、目標達成度、執行者意向政策配合度	本研究探討我國公職人員財產申報實施迄今，利害關係人之認知與看法，推論各項執行要素與政策缺失的聯結關係，分析結果作彙整歸納的陳述，以提供未來政策修正或實施的參考。
18	張玉琴	2016	臺北市設置發包中心機制之回應性評估 - 以臺北市區公所為例	文獻分析法、回應性研究法	洽辦機關、發包中心、區公所	公開透明、效能品質、政策適當性與洽辦機關滿意度	臺北市政府設置統一發包中心機制之目標在：「強化公開、透明的採購制度」、「落實採購人員輪調學習」以及「確保採購效能與品質」。本研究探討此機制目標是否達成。
19	許雯琳	2016	台北市公共自行車 YouBike 收費制之政策回應	文獻分析法、深度訪談法	主辦單位（台北市政府交通局）、執行單位（微笑	政策適妥性、政策設計效能性「法令規章執行能力、顧客滿意度	本研究透過回應性評估理論為研究方法，據以瞭解利害關係人對於台北市公共自行車 YouBike 發展情形與執行現況回應，分析出台北市公共自行車

			性評估		單車股份有限公司)、使用者		YouBike 之現狀與建議，期能提供未來公共自行車發展之參考。
20	黃仔君	2016	客家特色產業發展之回應性評估	文獻分析法、深度訪談法	客委會、客家事務局、企業、民間社團	政策效益、行銷效益、經濟效益、客家文化效益、社會效益	本研究擬以回應性評估為研究方法，著重政策利害關係人的內心感受，即政策利害關係人的訴求、關切、爭議等回應性觀點，以客家文化特色產業政策為主軸研究，藉由利害關係人不同意見之發現，希冀以政策盤點面的角度去思考，瞭解客家文化特色產業發展過程與目前執行情況為何，檢視政府賦權政策推動客家特色產業績效
21	卓敏惠	2016	閱讀磐石計畫之回應性評估：以台中市三所國民小學為例	文獻分析法、深度訪談法	申請者、執行者、受益者	充分性、公平性、效能性、回應性	本研究主要以回應性政策評估之質性研究方法，探討閱讀磐石計畫的內容、宗旨與目的和推動過程、策略與成效，瞭解利害關係人之內心感受，最後整理分析結果作彙整歸納的陳述，以提供未來政策修正或實施的參考，及後續相關研究之建議。
22	林文瑛	2016	教育服務役政策執行成效之回應性評估－以臺中	文獻分析法、深度訪談法	申請教育服務役的國民小學之校長、行政人	目標達成度、執行能力、回應性感受	本研究旨在對臺中市國民小學教育服務役政策執行成效進行回應性評估，藉由深度訪談，以瞭解利害關係人之內心感受，分別對教育服務役主管機關、需用機

			市二所 國民小 學為例		員、教 師、現 任教育 服務役 役男		關、服勤處所提出具體 建議，以提供未來教育 服務役政策執行之參 考。
--	--	--	-------------------	--	--------------------------------	--	---

資料來源：台灣博碩士論文知識加值系統，研究者自行整理製表

從上述回應性評估論文整理可以發現，目前國內利用回應性評估之角度進行研究為數不少，除了公共政策外，其它像流浪犬議題、公益彩券、合宜住宅、客語政策等也使用回應性評估，研究主題日漸豐富。在利害關係人中，可歸類為政策規劃者、政策執行者和此政策相關人員。研究方法方面，因為以回應性評估為理論，所以以質性研究為主，文獻回顧和深度訪談最為普遍。評估指標方面，政策評估的指標會因研究主題的不同，而產生不同的評估指標，大多採用 Nakamura and Smallwood (1980)提出的指標：目標達到的程度、效率、人民的滿意度、利害關係人的反應、系統的穩定性，和 Dunn(1994)提出的指標：效能性、效率性、充分性、公平性、回應性、適當性。

第三節 研究架構與章節安排

壹、研究架構

本研究以回應性評估理論為基礎，針對 SH150 政策進行計畫性評估，以政策利害關係人探討 SH150 政策政策設計的妥適度、執行者的意向態度、政策目標的達成度及政策的回應性感受等四個面向做分析與討論。政策利害關係人包含執行者及受益者，以目前研究者服務的學校的校長、體育組長、導師、家長和學生為研究對象，採用文獻分析法、深度訪談等研究方法進行分析，建構出問題的核心所在，來評估政策執行成效，最後針對研究之結果給予結論與建議。研究架構如圖 1-1：

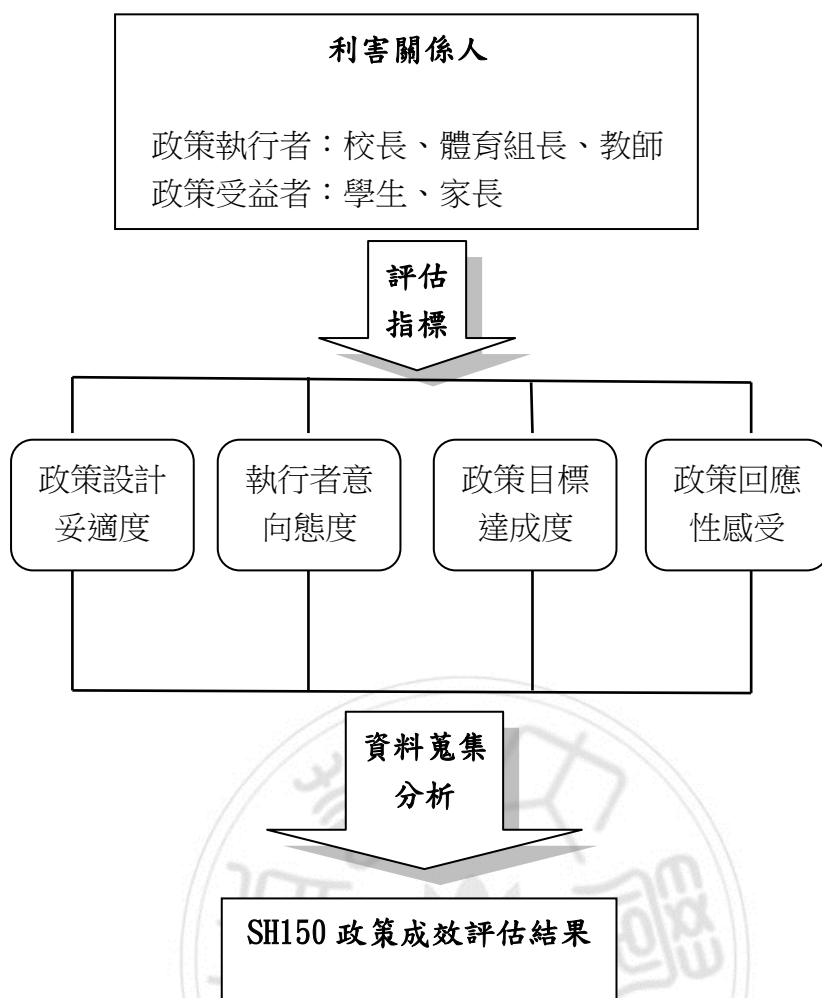


圖 1-1 研究架構圖

資料來源：研究者自行繪製

貳、章節安排

本研究依據研究動機及研究目的，擬定五個章節，分別說明如下：

第一章為緒論，包括研究動機與目的、文獻回顧、研究架構、章節安排與研究方法。其中文獻回顧部分則是藉由檢閱與 SH150 相關之論文和期刊，與回應性評估相關論文研究，分析相關資料，建立本研究基本架構。

第二章為理論探討，包含體適能與健康的關係、運動與大腦的關係及探究回應性評估理論，以作為本研究的理論分析基礎。

第三章為台灣中小學生體適能政策發展沿革，介紹台灣地區中小學生體適能發展的各個階段政策，包含提升學生體適能中程計畫（333 計畫）、推動中小學

生健康體位五年計畫、快活計畫、樂活運動站、SH150 政策、大樂跑計畫。

第四章為「SH150 政策」之回應性評估，以政策評估指標----政策設計妥適度、執行者意向態度、政策目標達成度、回應性感受做討論分析。

第五章為結論與建議，由前一章政策評估指標的分析結果，整理出 SH150 政策之回應性評估並提出建議，供未來推動中小學生體適能政策之參考。

第四節 研究方法與限制

本研究使用之研究方法分成兩類，除了使用一般的文獻分析法外，並採用深度訪談方法對相關利害關係人進行訪談，以瞭解利害關係人內心真正的感受，經過資料的蒐集、分析後，再依據研究所得的結果，做為對 SH150 政策實施的參考建議，茲將研究方法說明如下

壹、文獻分析法

蒐集「SH150 政策」之相關資料，包含國內相關學術論文、期刊、政府出版品、相關網站等，其蒐集主要來源包含台灣博碩士論文知識加值系統、Airiti Library 華藝線上圖書館、教育部體育署網站等等。透過文獻資料蒐集，將相關資料加以整理、歸納和分析，以期能更完整瞭解「SH150 政策」的實際執行狀況。

貳、深度訪談

訪談是一種研究性交談，是創造一種情境，讓研究者可以透過口語相向溝通的過程，研究者從被研究者那裡蒐集第一手資料的一種研究方法，是一種特定目的和一定規則的研究性交談。深度訪談是社會科學常用的一種方法，更是質化研究中發現被研究者心中想法的重要途徑（陳向明，2010：221）。而依據訪談問題設計的嚴謹度，可以分成三類：

一、結構式訪談：結構式訪談又稱為標準化或正式訪談。研究者以預先安排

好的問題，去瞭解受訪者的想法、意見和態度，並透過這種預先安排好的結構式問題及訪問標準化程序，降低可能的偏誤，故其彈性較低。

二、無結構式訪談：又稱為非標準化或開放式訪談。研究者在進行訪談過程中，無須預先準備一套標準化訪談大綱作為訪談的引導指南，重視如何在自然情境中瞭解複雜現象或背後意義，通常使用於相同問題，受訪者對其意義有不同理解時。

三、半結構式訪談：又稱為半標準化訪談或引導式訪談。研究者在訪談進行之前，必須根據研究的問題與目的，設計訪談大綱作為訪談指引方針。不過，實際訪談時不必完全依據訪談的大綱順序來進行訪問，可做彈性調整。半結構式訪談具有以下優點：（一）對特定議題往往可採取較開放的態度。（二）當受訪者在訪談過程中受到較少限制時，往往會採取較開放的態度來反思自己的經驗。（三）研究者較有機會深入瞭解受訪者個人的生活經驗（潘淑滿，2003：135-145）。

除了按結構分類外，訪談還可以依照正式程度、接觸方式、受訪者的人數及訪談的次數進行分類。首先，按照正式程度可分為正規型和非正規型，本研究屬於正規型，研究者與被研究者雙方事先約好時間地點，就一定問題的範圍進行交談。其次，根據雙方接觸方式，還可以進一步分為直接訪談和間接訪談兩種類型，本研究屬於直接訪談，研究者和受訪者一起坐下來進行面對面的訪談。

參、研究限制

本研究雖然在研究架構上力求周延、嚴謹，但基於主客觀因素，仍存有若干限制，茲分別描述如下：

一、就研究對象限制而言：

因本研究主要目的在瞭解國民小學實施 SH150 政策的成效，再加上人力、時間、經費等客觀因素限制，因此本研究之利害關係人僅選擇研究者任職學校之校長、體育組長、導師、學生及家長，難以包括政策制定者及其它學校的執行者

及受益者，此為本研究對象限制之一。

二、就研究資料而言：

在文獻探討上最主要採用有關 SH150 政策及回應性評估的相關理論，分析其利害關係人的要求、關切與議題。然而在理論的立意與取樣上及深度訪談過程中，或多或少會受到人力與時間限制及研究者個人主觀判斷與背景經驗影響，難免有失客觀。

三、就研究範圍而言：

本研究所選取的樣本，受限於人力、時間與區域性之限制，所選取的樣本數代表性仍有不足，本研究所訪談之利害關係人所歸納之結果。並無法類推至其它未受訪之利害關係人，對於要反應全面性之問題所在仍有其限制。



第二章 理論探討

第一節探討體適能與健康的關係，第二節探討運動與大腦的關係，第三節探究回應性評估理論，以作為本研究的理論及分析基礎。

第一節 體適能與健康關係

壹、健康體能的起源

體適能 (physical fitness) 的興起源自美國。1950 初期，美國招募新兵時發現其身體不良者竟然過半，因而開始進行相關研究，以瞭解青少年的體能狀況。1956 年，艾森豪總統組織「青年適應委員會」至甘迺迪總統將委員會提升至總統會議，名為「體能與運動之總統諮詢會議」；翌年，美國體育健康休閒舞蹈協會 (AAHPERD) 提出「青少年體能測驗計畫」(The Youth Fitness Test Project) 並於 1957~1958 年間在密西根大學進行第一次體能檢測。1980 年後體適能逐漸著重於健康體適能，並以推展健康體適能的方式，來對應科技進步勞力支出減少，所衍生的運動不足問題 (方進隆，1997)。我國早在 1940 年由教育部編制「學生體格檢查運動技能測驗項目與方法」並頒令各省市教育廳，供作各級學校進行測驗的依據，1949 年政府遷台為配合國民教育而實施編印「台灣省中小學體能測驗手冊」，為國內健康體適能發展的初端 (吳文忠，1981)。

貳、體適能的定義

體適能廣義的定義是指：能勝任日常工作而不勞累，並有餘力從事休閒活動或應付緊急所需。而體適能狹義的定義是指：因所從事規律且充足的身體活動及均衡營養與遺傳體格等的影響，而呈現出來的健康愉快的狀態。其將肌力、肌耐

力、柔軟度、心肺耐力、身體組成歸為健康體適能的基本要素。教育部體適能網站(2006)公布的定義為：「健康體適能可視為身體適應生活、動態環境（例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。」

方進隆(1993)闡述體適能是由身體幾組或數種不同的體能所構成的，這些體能與日常生活或身體活動的品質或能力有關，因對象與需求不同，又可分為競技體適能(sports related physical fitness)和健康體適能(health related physical fitness)。健康體適能是一般人想要促進健康、預防疾病及應付日常生活工作追求的體能目標，其要素包括身體組成、心肺耐力、柔軟度、肌肉適能。競技體適能又稱為運動體適能，這種體適能是體能狀況優異者或運動員所追求的體能目標，具高強度訓練，目的是為獲取比賽勝利及創造巔峰的體能狀態求取優秀的表現，因此除了健康體適能的四個要素外，還需包括敏捷性、協調性、平衡性、速度、反應時間及瞬間爆發力等六種不同特質的身體能力，這些運動體適能要素又被稱為基本的運動能力。以下將健康體適能和競技體適能做了比較如表 2-1：

表 2-1 健康體適能和競技體適能之比較

項目	健康體適能	競技體適能
目的	健康促進、預防疾病	提升體適能、比賽得獎
對象	學生、大眾	運動員
屬性	一般	特殊
要求	適度	嚴格
時間	終身	短暫
收穫	容易	困難
體能項目	肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、身體組成	除健康體適能外亦強調速度、協調性、敏捷及協調反應
訓練量	訓練的質與量偏低，偏重低強度的有氧訓練	訓練的質與量較高，有氧、無氧與高強度的交互訓練
感受	1. 感覺愉快、自在舒暢、無壓力。 2. 肌肉不會酸痛、呼吸不會困難、無乳酸堆積。	1. 呼吸感到困難、急促。 2. 會乳酸堆積、肌肉常會酸痛。

資料來源：整理自林正常(1996)、方進隆(1997)、謝錦成(1998)

參、健康體能的項目與測量

目前所使用的健康體適能測驗方式多數來自於 American Alliance of Health, Physical Education and Recreation(AAHPER)所建立的系統性測驗方式 (James, Allen, James, & Dale. 1995)。健康體適能依據不同的群體、年齡性別等均有不同的測驗方式與標準,美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, ACSM, 1992)將健康體適能測量的方法與項目分成下列四種:一英哩跑走(心肺耐力)、伏地挺身(肌耐力)、坐姿體前彎(柔軟度)及身體組成(BMI)。而我國教育部公布健康體適能測驗的項目與方法,在適用於國小學童的項目分別為:

(一) 身體組成 (Body composition)

代表身體中肌肉、脂肪等組織所佔的比率(方進隆, 1993)。身體質量指數考量其便利性與準確度因素,故多以 BMI 值來評估。

(二) 柔軟度 (Flexibility)

代表關節可自主活動的範圍,除可提高活動效率外,並能減緩關節局部退化,影響柔軟度的主要因素有肌肉的收縮性、韌帶的彈性與關節活動範圍(Baumgartner & Jackson, 1995)。人體各關節的活動範圍因其功能而有所差異,而理想的關節活動範圍可強化關節穩定性,有效避免運動傷害的發生(Corbin, 1991)。目前多以坐姿體前彎為柔軟度的測驗方式。

(三) 肌肉適能 (Muscular fitness)

肌肉適能又可細分為肌力及肌耐力兩項目。肌力是指肌肉或肌群在短時間內,最大努力收縮所產生的張力(林正常, 1997);而肌耐力是指肌肉維持使用某種肌力時,在非最大負荷下持續收縮的時間或反覆次數(ACSM, 2000)。增強肌力與肌耐力以提升支配肌肉重複施力的能力,使人體能夠長時間重複動作而不會產生過度疲勞的現象(Corbin, 1991);目前以一分鐘屈膝仰臥起坐來評估肌力及肌耐力。

(四) 心肺適能 (Cardiovascular endurance)

心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管、與組織細胞有氧能力的指標。提升心肺適能的重要性心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。擁有良好的心肺適能可以避免各種心血管疾病，因此心肺適能可說是健康體能的重要因素，也是體適能運動的重點。透過有氧運動可以使運動者維持最佳心肺適能，且有益健康的維護。目前以 800 公尺跑走來評估心肺能力。

肆、體適能與健康的關係

體適能是指個人對於生活中活動的能力，其發展目的在維持健康，改善健康，並將健康提升到很好的水準。所以體適能的好壞對健康方面非常重要，Tipton (1991) 的研究中發現：健康體適能較佳者，患高血壓的機率比健康體適能差者低。盧俊宏 (1998) 提到從事體適能運動會帶來 106 種以上的好處。事實上，健康體適能的每一項都可藉由規律運動而提升，從擁有理想的身體組成，健康飲食習慣、血壓血脂肪正常，適度的壓力管理及良好的心肺能力等，進而達到促進健康的效果 (ACSM, 1991; Wilfley & Brownell, 1994) 因此體適能的增進有助於個人健康。

美國運動醫學會 (ACSM, 1991) 從公共健康的觀點建議，如果能每週運動三~五天，持續 20 分鐘以上的中等強度運動，對健康體適能是有幫助的。美國疾病控制和預防中心也建議，只要每週中每天累積 30 分鐘以上的中等強度運動與身體活動，就可以預防退化性慢性疾病。

林正常 (1998) 指出運動可以增加心臟功能，降低心血管疾病的危險因子 (如高血壓、肥胖等)，增加心理上舒適感和對生命品質的提升。

林瑞興、方進隆（1990）認為具有較高的健康體適能及身體活動量，將可降低死亡率及心血管疾病罹患率，而生活型態的改變由坐式型態轉變成身體活動型態可以預防過度肥胖。

黃森芳（1998）研究發現：長期適度且規律的運動，可以促進免疫系統功能，維護人體健康，使人體不易受細菌或病毒感染。

陳全壽（1995）曾探討運動不足所引發種種對身心不利影響，這些影響一再的惡性循環，可能造成所謂運動不足症（Hypokinetic disease）如心臟病、高血壓、糖尿病等因果關係，這些現象逐漸形成我國推廣全民健康的隱憂。

習慣坐著的人，其死亡的危險大約是常活動著的人的兩倍，低適能的相對危險是高適能個體的 7~8 倍（Oja，1995）。Rowland(1990)研究發現持續身體活動習慣的學童比不運動的學童健康，如慢性疾病、糖尿病與感冒等疾病於成人時期的發生率也相對降低，且規律身體活動對於高血壓、肥胖症、骨質疏鬆症等疾病具有相當好的療效。

Paffenbarger 等人(1994)指出如果身體活動量足夠且正確的話，即如運動形式、頻率、強度以及持續時間皆達到合理的程度，那麼身體活動對體適能與健康的影響最大。由於運動促使身體各生理系統之正常功能產生明顯改善；反之，缺乏運動或完全不運動，則會因為身體功能衰退而導致身體作業能力降低。

綜合以上可以了解，一般人需要的是健康體適能，而健康體適能指的就是身體適應環境的能力。倘若任由身體各項器官與組織的機能逐漸衰退，漸漸的身體會失去適應環境的能力，生活品質下降，嚴重者，引發疾病。當然，一般人也可以藉由參與體適能的檢測，來評估自己的健康體適能水準，察覺自己的健康狀況。而適當規律的運動，可以增進健康體適能，有助於身體功能提升與疾病預防，如增進心肺功能、減少冠狀動脈疾病危險因子，降低罹病率與死亡率、減低焦慮與憂鬱、增進工作與運動能力等（陳俊忠，1997）。

第二節 運動改造大腦

壹、緣起

美國哈佛醫學院精神科約翰瑞提（John Ratey）醫師和艾瑞克海格曼（Eric Hagerman）於 2009 年共撰寫“Spark The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain”一書，中文版譯為《運動改造大腦：EQ 和 IQ 大進步的關鍵》。書中提到我們在運動完後會感到愉快，是因為運動讓大腦進入最佳狀態，塑造肌肉與調節心肺機能基本上只是附加效益，運動的重點在於塑造和調節自己大腦的運作機制。

洪蘭教授在為這本書寫推薦序中提到，我們在運動時會產生多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine），這三種神經傳導物質都和學習有關。多巴胺是正向的情緒物質，人要快樂，大腦中一定有多巴胺，我們快樂中心伏隔核（nucleus accumbens）裡都是多巴胺的受體。我們看到運動完的人心情都愉快，打完球的孩子精神都亢奮，脾氣都很好。血清素跟我們的情緒和記憶有直接的關聯，很多抗憂鬱症的藥都是阻擋大腦中血清素的回收，使大腦中的血清素多一點；正腎上腺素和注意力有直接關係，它在面對敵人決定該戰或逃時分泌的最多。

運動讓大腦保持最佳狀態，改善學習、注意力、情緒問題，所以運動身體等於運動大腦，運動除了能促進神經連結，還能刺激腦神經細胞增長，強化大腦的功能。

貳、運動增進學習力和記憶力

大腦的學習透過一種名為「長期增益作用」（LTP）的動態機制強化神經元之間的聯繫。腦內訊號的傳遞工作是由神經傳導物質負責執行，當神經元之間的聯繫愈頻繁，神經元之間的連結就愈強，學習效果也愈好。1990 年，科學家發

現和神經傳導物質同等重要的「腦衍生神經滋養因子」(BDNF)，存在於掌管腦部記憶和學習工作的海馬回，是建構並維護細胞電路的幕後功臣，BDNF 可以增進神經元的功能，促進神經元生長、鞏固神經元，預防它們發生細胞死亡的自然現象，像肥料一樣滋養神經元。1990 年代美國加州大學爾灣分校大腦老化與失智研究中心所長 Carl Cotman 發現運動可以提升腦中 BDNF 的含量，強化細胞學習機制。2007 年，德國人研究發現，人在運動過後學習字彙比在運動前快 20%，而且這個學習速率和 BDNF 有直接相關性（約翰瑞提、艾瑞克海格曼，2009）。

Buck, Hillman, Castelli (2008)利用不同認知需求的作業，來檢驗身體適能不同之兒童，在不同認知作業需求的表現是否有差異？研究結果發現，身體適能較好的兒童，在三種不同認知要求的 Stroop 作業中有較佳的表現。表示高身體適能與兒童在不同的認知功能需求如選擇性注意、反應抑制、干擾抑制和反應速度等好表現有所關連，此也間接支持身體活動全面促進兒童大腦神經認知功能的說法（廖智千、黃崇儒、洪聰敏，2011）。

Hillman, Castelli, Buck (2005)探討高、低身體適能兒童與成人在 Oddball 作業中反應時間、反應正確率以及事件關聯電位來記錄與比較大腦神經認知功能，研究證實，高身體適能比低身體適能兒童在操作 Oddball 此類執行控制功能較少作業時，大腦神經認知功能依舊有較佳的認知資源投入、較快的認知處理速度並且有較快及較佳的外在表現。也就是說身體活動除了對執行控制功能這類高階認知功能有幫助外，對需要較少控制功能作業的大腦神經仍有幫助，這樣的發現支持身體活動對兒童大腦神經認知功能的幫助是整體的（廖智千、黃崇儒、洪聰敏，2011）。

Chaddock, Hillman (2011)採用了一個結合前額葉控制及海馬體記憶歷程的認知作業，以測量它們感興趣的認知歷程，並瞭解運動在這些歷程的效益。結果發現，高有氧適能孩童記憶表現比較好，特別是在同時需要使用執行控制歷程及記憶歷程的情境下，更能展現出運動對孩童記憶表現的效果（王駿豪、張哲千、梁

衍明、邱文聲、洪蘭、曾志朗、阮啟弘，2012)。

2004 到 2008 年，美國加州教育廳把超過一百萬名學生的標準成就測驗和州政府指定採用的體適能測驗分數作了相關性研究，研究顯示，體適能水準較佳的學生，考試成績通常也比較好。

此外，伊利諾大學香檳分校人體運動學家 Charles Hillman 找來 20 位體能健康、20 位體能較不健康的小朋友，測量他們的注意力、工作記憶和處理速度。在進行認知能力測驗時，他讓小朋友戴上一頂內有感應電極的腦波帽，結果根據腦波顯示，體能健康者有較頻繁的腦波活動，也就是說有更多牽涉到注意力的精神元受到啟動，參與被指派的任務（約翰瑞提、艾瑞克海格曼，2009）。所以說，體能愈佳，注意力就會愈集中，成績當然就愈好。

所以，運動在三個層次上改善的學習能力：第一，它能使心智最佳化，提高警覺性、注意力和動機；第二，它能促進神經細胞互相連結，為接收新的資訊奠定基礎；第三，它能刺激海馬回的幹細胞發展出新的神經細胞。

參、運動解決壓力

運動可以控制壓力產生的心理和生理影響，還能在細胞層面上發揮效果，運動本身就是一種壓力，為何卻能控制壓力，關鍵在於運動在引發腦部活動時，會產生耗損細胞的副作用，但只要在正常情況下，修護機制都會讓細胞變的更經久耐用，以應付接下來的挑戰，神經元就像肌肉一樣會塑造，分解，而壓力會使他們變的更有彈性，運動就是這樣強迫身心做出調節。

規律的有氧運動能安定身體，可以讓我們在尚未出現心跳率和壓力賀爾蒙相關的嚴重生理反應前，就有辦法應付更大的壓力，也能提高生理反應的誘發臨界點。運動引發的輕度壓力可以啟動腦細胞的基因，讓他們製造出某些防止細胞受損或致病的蛋白質，強化神經細胞的基礎架構，所以也能提高我們神經細胞的壓力閾值。

在健身運動型態的壓力源下，研究已指出，相較於體適能較低的實驗參與者，體適能較佳的參與者對實驗室壓力介入誘發的情境，不但顯現出較低的壓力反應活性 (reactivity，如：較低的心跳率)，同時正腎上腺素值回復(recovery) 速度也較快，亦即體適能較佳的參與者呈現較佳調適壓力的能力(Sinyor, Schwartz, Peronnet, Brisson, & Seraganian, 1983)

慢性運動使個體體適能增加，並降低心跳與血壓的反應，可能是由於運動增加迷走神經的作用 (Bond 等, 2000; Jackson & Dishman, 2002)。迷走神經為副交感神經系統的一個部分，並經由神經傳導物質中的乙醯膽鹼進行傳導。相對於交感神經此刺激能量消耗的系統，副交感神經系統的主要功能是儲存與恢復能量。這兩個系統也在個體休息或經歷壓力時，為維持體內能量資源平衡，而相互合作。除了副交感神經系統外，對於運動中提高新陳代謝的現象，個體會透過末梢神經及血液中的激素，產生對大腦與中樞神經系統的回饋。因此，體適能較好的人，會因為健身運動的適應與降低適應負荷的機轉，減低心跳、血壓，以及壓力激素值 (張育愷，2009)。

Dienstbier (1989, 1991) 在其生理堅韌模型 (physiological toughness model) 中，提供一個心生理學架構，來解釋健身運動如何來降低壓力的反應活性，與增速壓力後的回復時間。他指出，當個體經常性經驗健身運動等壓力源時，會產生許多生理變化。這包括增加中樞神經系統的兒茶酚胺類容量、減少休息狀態時周邊系統的兒茶酚胺類含量，以及在壓力源終止後，將兒茶酚胺類快速分佈的速度。

新陳代謝角度來說，健身運動所引起的壓力較情緒壓力符合體內平衡的狀態。而健身運動壓力所呈現的低反應活性及快速回復速度，可能是建立在自主神經系統與交感腎上腺髓質系統適應的結果。當個體的機體對適當的健身運動產生適應，此健身運動可視為為優質壓力或壓力適應型因應策略的一種。

2004 年，英國里茲都會大學 (Leeds Metropolitan University) 的研究人員發

現，經常使用公司內部健身的員工比一般人更有生產力，也比較能應付繁重的工作。參與此項研究的受試者，絕大部分都在午休時間進行四十五分鐘到一小時不等的有氧課程，然後每天下班前填寫問卷，評量自己在同事互動、時間管理與如期交差這三項上的表現，結果 65%的人在運動期間的工作表現比平常更好。整體而言，運動讓他們對工作感到更滿意、更無壓力。所以壓力愈大時，你的身體愈需要動，大腦才能運轉的更順暢（約翰瑞提、艾瑞克海格曼，2009）。

肆、運動甩掉沮喪和憂鬱

憂鬱症是因為腦中神經傳導素不平衡所引起，與憂鬱症有關的神經傳導素包括血清素、正腎上腺素和多巴胺，其中血清素缺乏會出現焦慮、睡眠、思想或認知的改變；正腎上腺素缺乏會出現食慾、興趣、記憶等的改變；多巴胺缺乏與行為改變有關（賴正全，2015）。使心情快樂的元素是血液中的血清素，它是一種神經傳導物質，細胞之間相互通信的化學分子。研究證實血清素減少時會出現退縮、悲觀、鬱悶、失眠、記憶衰退等現象。目前治療憂鬱症的抗憂鬱劑幾乎都是針對血清素，增加血清素分泌或提高血清素在神經突觸的濃度，以達到鎮定情緒、解決焦慮的作用（張靜芬，2009）。

70 年代約翰霍普金斯大學神經科學家 Caudace Pert 發現我們大腦中有鴉片受體（opiate receptors），顯示人體存在著一種跟嗎啡一樣可以止痛的內建分子，這就是「腦內啡」，它不但能在體內鈍化疼痛感，還可以在腦部產生愉悅感。而研究人員在一群跑步者的血液樣本中測得大量腦內啡，得知運動能讓大腦充滿類似嗎啡，而有了「跑者愉悅感」（runner's high）。

運動除了能提升腦內啡濃度，還能增加正腎上腺素在某些腦部區域的含量，發揮喚醒大腦，保持大腦正常運作與建立自尊心的抗憂效果。運動也能促進多巴胺的分泌，達到改善情緒、增加幸福感與提振注意力的目的。目前已有研究顯示長期運動可以增加多巴胺在大腦內的儲藏量，並誘發那些負責為大腦報償中心製

造多巴胺受體的酵素生成，進而讓我們在完成某件事時得到一種滿足感。

血清素也同樣受運動影響，而且是穩定情緒、克制衝動與提升自尊心的重要元素，它還能跟皮質醇互相抗衡，幫助我們趕走壓力，並且增加大腦學習力、重振皮質區與海馬回的細胞連結。

2006 年荷蘭針對一萬九千二百八十八名雙胞胎及其家庭進行調查，研究顯示，運動者比缺乏運動者更不容易感到焦慮、憂鬱、神經質，社交活動也較為活躍。2000 年芬蘭的研究報告也指出，每週至少運動二到三次的人，比缺乏運動或完全不運動者更不容易憂鬱、生氣、有壓力和對人產生「輕蔑的不信任」。

Hemat-Far, Shahsavari, 與 Roholla Mousavi (2012) 使用貝氏量表篩選出 20 名 18-25 歲患有中等程度憂鬱症之女學生，針對運動對受試者長期影響實驗分成兩組，結果發現：實驗組的憂鬱程度有顯著下降；血清素濃度有增加。戴彰佑(2005) 探討瑜珈運動訓練對憂鬱症患者憂鬱情緒及血清素之影響，結果顯示：憂鬱情緒有改善；血清素濃度顯著提升。由此可發現規律運動可對憂鬱患者提升血清素濃度。

第三節 回應性評估理論

壹、回應性評估政策演進

第一次提出質化評估的學者 Stake(1975)認為實驗評估並不能真正有用而真實評估資訊，必須採取回應性評估途徑 (Responsive Approach)，才能真實的反應訊息。該途徑的特色是：(一) 計畫過程評估遠勝於計畫目的的評估，(二) 強調對於利害關係人資訊需求的回應是評估的重點，(三) 利用利害關係人之價值觀來表達關係人之間對計畫成敗的意見與態度，(四) 加強利用利害關係人的參與來進行對評估的掌控能力，(五) 強調主張運用個案研究法 (丘昌泰，2008：404)。

根據 Guba 和 Lincoln 兩位學者，將政策評估的發展分為四個階段，其發展階段內容概述如下：

一、第一代評估（1910 年～第二次世界大戰期間）：強調測量(measurement)

第一代評估的特色是實驗室的評估，這個時期的評估方法是採科學的量化方式，是透過各種實驗的方式，以測出當中的差異。透過實驗或各種測量形式，以了解政策對社會的影響。而評估者的角色是屬於技術性（technical）的，他們必須熟知所有的可能性測量工具，才能針對評估的內容找出適合的工具。但此時期過度強調測量的角色，致使容易產生評估無效率，或者以實驗室的評估結果，是否能應用於現實生活，常受到質疑。

二、第二代評估（第二次世界大戰～1963 年）：著重描述（description）

第二代評估除了仍維持原有測量的律性外，轉而著重描述功能發揮，除了認為測量只是評估的手段以外，評估者除須扮演描述角色更應具備同理心，嘗試以描述者的角度觀看事件。因此，第二代評估主張「政策評估即實地實驗」，強調現實生活實地調查的重要性。

三、第三代評估（1963 年～1975 年）：重視判斷（judgment）

隨著時代的演進，在 60 年代行為科學主義發展的影響下，第二代描述功能取向的評估深受質疑，起而代之的是強調價值判斷功能的第三代評估研究躍然而起。第三代評估除了維持過去測量、描述功能的評估特性外，更將重點著重在社會公平性的議題上，因此「評估者即判斷者」與「政策評估即社會實驗」是本階段特別強調的要求。

四、第四代評估（1975 年～迄今）：主張建設性的評估回應（the responsive constructiv evaluation）

Guba 和 Lincoln 檢視過去三代的評估理論發展，批判過去的評估發展過於強調管理主義傾向，無法調和多元的價值以及過度強調科學研究的典範。他們認為政策評估研究應重視政策利害關係的觀念，政策利害關係人的要求（claims）、

關切（concerns）及問題（issues），政策評估者應予以瞭解、溝通、考量，甚至加以批判。第四代評估的觀點強調所有相關利害關係人（stakeholder）的涉入，並在各自的方案利益中互相協商與溝通，慢慢在資訊的交流中達成共識。重視利害關係人的政策評估方式，被稱回應性政策評估，期望透過回應性政策評估的使用，能夠修正過去過份重視實證典範的評估方式、管理主義，以正視社會當中存在的多元價值觀，調整評估者的角色。第四代評估以建構典範為主軸，主張在自然環境下進行研究。建構者並不會去假設他們已對於時間與脈絡有所了解，亦即不會宣稱他所明確知道的事物，而是置於脈絡中，同時面對已知與未知的事物。

將以上四代評估的演進與差異，以表 2-2 做說明：

表 2-2 政策評估演進表

區分	第一代	第二代	第三代	第四代
評估結果產生的方式	測量	描述	判斷	協商
時期	1910 年～第二次世界大戰	第二次世界大戰後～1963 年	1963 年～1975 年	1975 年～迄今
典範基礎	實證論典範	實證論典範	實證論典範	自然論典範
活動實施內容	工具導向： 運用適當工具有系統的蒐集個別資料。如學校對學生所作的考試、智力	目的導向： 對已執行之政策方案，依預期的特定目的描述其結果的優劣。	暫時性的決策導向： 依被評估者之內在本質、外在前因後果二價值來判斷被評估者之優劣。強調判斷乃評估不可或缺的一部分。	整合性的決策導向： 考慮到人類全體，並綜合考量政治的、社會的、文化的和前因後果相關之所有因素。強調結合評估者和利害關係人，並在彼此互動、協商中進行評估。重視評估公平性與公正性。研究方式

				量化的實驗室 量化實驗、個人 描述 量化實 驗、個人描述和 判斷質化的個 案研究
評估者扮演的角色	技術人員	描述者	判斷者	技術人員、描述者、調停人、協力者、變革推動者

資料來源：(吳定，2001：590)

貳、政策利害關係人

回應性評估的核心觀念在於利害關係人的界定。任何一項公共政策，都必然涉及或多或少的利害關係，這些與政策有密切關係的人，通稱為利害關係人。而這些利害關係人必然會對政策產生不同的看法，希望能夠表達本身的利益，政策能順應它們要求，進行規劃或執行；傳達不同意見，使政策決策者、執行者考量不同利害觀點。國內學者吳定（1998）對政策利害關係人的定義為受到某項政策方案直接或間接、有形或無形影響的人員，包括正面影響與負面影響的人員在內，都稱為利害關係人。

參、回應性評估的實施程序

回應性評估已成為近年來政策評估的主要方法之一，政策評估已經大量使用質化評估方法，其實施程序如下：

一、認定承受風險的政策利害關係人為何：

任何一項公共政策都必然涉及或多或少的政策利害關係人，有些人是政策受益者（policy beneficiary），有些人則是政策犧牲者（policy victim），我們進行質化評估時，必須特別注意那些浮出舞台或潛在的政策犧牲者。

二、界定出政策利害關係人所提出的「主張」、「關切」與「議題」：

界定政策利害關係人所提出之「主張」、「關切」與「議題」時，我們必須採取內在者觀點（insider's view），以「將心比心」的態度，針對利害關係人內心的需求與痛苦界定出來，同時，基本態度上必須是開放性的，不能存在有任何偏見。

三、建構質化評估的系絡與方法論：

利用人性關懷與社會互動的對話方式，以人性化的角度去關心承受風險之政策利害關係人的內心需求，建構一個適用於質化評估的系絡環境與方法論。

四、建構利害關係人的共識：

在建構利害關係人的要求、關切與議題過程中能夠產生共識的時候，利害關係人可能各自擁有不同的要求關切與議題，但評估者必須以忍讓負重之心，設法建構出共識性的項目，以作為評估建議之參考；換言之，我們必須找出「最大公約數」，使得要求和需求能夠趨於共識。

五、設定妥協的時刻表：

面對要求、關切與議題無法達到彼此共識時，為求問題能解決，必須於談判妥協中設定時刻表。

六、蒐集有關妥協議程的訊息：

有關妥協議程的訊息，無論文獻上或實務上的，都應該盡量蒐集。

七、建立政策論壇以進行妥協：

必須建立利害關係人的政策論壇，以進行妥協，最好必須提供一個可以讓利害關係人自由討論與自由發言的空間，讓他們知無不言，言無不盡，真正能夠掌握他們的要求、關切與議題。

八、將已具共識的妥協事項做成報告：

如有某些要求、關切、與議題已具共識應該做成報告，要求主管機關立刻解決。

九、未獲取共識者繼續前面的順序重新建構一次：

在政策的評估未達到政策關係人之要求、關切與議題的共識時，應用永恆的耐心繼續前項的順序再次做建構，直到解決與滿足所有的要求、關切與議題為止。(李允傑、丘昌泰，2003：283-284)

肆、回應性政策評估的方法論

回應性評估係採用質化評估途徑，也稱為自然論典範，在方法論上與量化評估途徑之實驗論典範，亦即與自然科學研究方法為基礎是截然不同的。學者吳瓊恩認為質化與量化評估途徑在方法上有顯著的差異，其重點摘要如下(吳瓊恩，2008：256-264)：

(一) 資料選取上：

1. 評估者使用質化研究途徑，會以自己的角度和自然的方法來捕捉人們的生活、經驗及互動的意義為何。
2. 質化研究者適於獲取深刻詳盡的資料，詳細研究所選擇的題目。
3. 資料來源包含情境、事件、人們、交互行動和被觀察的行為之詳盡描述，並可直接引述有關人員的經驗、態度、信念與思想。

(二) 評估研究因果關係：盡可能於自然情況下進行，避免操控研究情境，對結果也不先加以臆測。

(三) 演繹與歸納途徑：對於研究對象會賦予意義的詮釋，沒有事先設定的期望，先從事一些特殊觀察，然後再逐步建立起一般性的類型。

(四) 客觀性與主觀性的爭辯：自然論典範被實驗論典範所批評的，是太具有主觀濃厚意味，但是以自然論典範為出發的質化研究者認為，它們會假定多元、考慮多方觀點、重視互動、平衡測量信實度。

(五) 對方案採取接近的程度：特別強調接近研究對象未必造成偏見或喪失觀點，保持距離也難保達到客觀。

(六) 變數與整體交互運用：評估過程應該要發覺任何一個系絡中相關部分，以

便未來能夠勾勒出完整的圖象，也就是進行資料蒐集要體認到每一個個案、事件都是獨特實體，與其外在之間的關係又有其主要指明的方向。

(七) 立意抽樣邏輯：透過有目的性的選擇個案，來產生豐富的個案研究，不太相信通則的建立，因為每一個樣本都有其時空上的意義。

丘昌泰引述 Patton 的觀點，認為質化評估的特質包含：自然調查 (naturalistic inquiry)、歸納分析 (inductive analysis)、直接個人接觸 (direct personal contact)、全體論的觀點 (a holistic perspective)、動態發展的觀點 (a dynamic, developmental perspective) (丘昌泰，2009，285-289)。

伍、回應性評估指標之建構

政策評估在進行判斷時，政策是否有必要修正或改進時，需要一套標準來做檢視。政策評估採用的指標，會因研究的主題和研究方法而有所不同。較常見的指標有：效率、效能、適切、公平、充分、回應和產出等。對於政策評估指標的看法，各個學者並不相同。依據學者的研究動機、目的和切入的角度，而有不同的評估指標，其內容如下表 2-3：

表 2-3 國外學者主張之政策評估指標

學者 (時間)	論著	政策評估指標
Nakamura & Smallwood(1980)	The Politics of Policy Implementation	政策目標達成 (policy goal attainment)、效率 (efficiency)、顧客支持度 (clientele support)、顧客回應性 (clientele responsiveness)、系統持續性 (system maintenance)
Starling(1988)	Strategies for Policy Making	產出 (output)、外部性 (externalities)、效率 (efficiency)、策略 (strategy)、順服 (compliance)、公平 (justice)、介入效果 (intervention effect)
Dunn(1994)	Public Policy Analysis : A Intoduction	效能 (effectiveness)、效率 (efficiency)、充分 (adequacy)、公平性 (equity)、適切性 (appropriateness)、回應性 (responsiveness)

Vedung(1997)	Public Policy and Program Evaluation	效能 (effectiveness)、效率 (efficiency)、生產力 (productivity)、成本效益 (cost-benefit)、成本效能 (cost-effectiveness)
Owen & Patricia(1999)	Program Evaluation-Form and Approaches	效用性 (utility)、可能性 (feasibility)、適當性 (propriety)、正確性 (accuracy)
Daft(2001)	Organization Theory and Design	效能 (effectiveness)、效率 (efficiency)、適切性 (appropriateness)、產出 (output)

資料來源：轉引自卓敏惠 (2016)

回應性評估不僅重視客觀性的標準，同時基於研究本身的特性，建立事宜的評估指標，依照其價值觀的不同與判斷而提出。而利害關係人利益的關切、對話與協調，是回應性評估最重要的價值所在。

回應性評估標準依研究主題和研究方法而有所差異。本研究針對 SH150 政策之研究，採回應性評估觀點，以政策利害關係人探討 SH150 政策內容、宗旨、目的、推動過程和成效，以政策設計妥適性、政策執行者的意向態度、政策目標的達成性、政策回應性感受作為本研究的政策評估指標。評估對象為政策利害關係人：學生、家長、教師、行政人員和校長，原本評估對象應包含政策制定者，但限於研究者人力及時間，無法訪談政策制定者。主要運用的方法為深度訪談。

第三章 台灣中小學生體適能政策發展沿革

為了提升學生體能，縮短和先進國家體適能得差距，培養學生養成規律運動的習慣，因此教育部體育署從 2000 年開始發展一連串的提升學生體適能計畫，依序為「提升學生體適能中程計畫（333 計畫）」、「推動中小學生健康體位五年計畫」、「快活計畫」、「樂活站計畫」、「SH150 方案」、「大跑步計畫~樂跑方案」等，以下針對各項計畫作說明：

第一節 提升學生體適能中程計畫（333 計畫）

為了使學生養成規律運動習慣，享受運動過程與體會活動樂趣，藉以改善體適能，促進健康，提升生活品質因而提出 333 計畫，本計畫有三個向度分別為：第一個“3”為每週至少運動三天，每天至少三十分鐘而其運動強度達每分鐘心跳 130 次左右；第二個“3”為改進學生體適能知識、態度與行為；第三個“3”為結合學生、學校與家長共同營造有利之運動環境。

壹、計畫目標

一、總目標

- (一) 提高學生體適能的知能，學生體適能認知於五年內提昇 30%。
- (二) 養成規律運動習慣，學生規律運動人口比率於五年內提昇 10%。
- (三) 提升學生體適能，學生體適能於五年內提昇 10%。

二、策略目標

本計畫的主要目標是營造全方位的運動環境和文化，強化學生體適能社會支持體系，使學生易於養成規律運動習慣，增加運動保健與體適能的知能，進而享受運動歡樂提昇體適能。策略目標在於：

- (一) 提昇學生體適能認知與技能。
- (二) 改善學生、教師與家長體適能的態度。
- (三) 增加學生參與體育活動之時間。
- (四) 增加學生參與體育活動之強度。
- (五) 拓展學生參與運動之機會。
- (六) 改善學校的運動設施與環境文化。
- (七) 活絡學校與社區體適能教育互動。
- (八) 研發學生體適能的基本資料與教材。
- (九) 建立體適能教育網路資訊。

貳、計畫期程

自 2000 年會計年度起至 2004 年會計年度止，為期五年。

參、計畫項目

- (一) 強化學生體適能教育。
- (二) 拓展學生參與運動機會。
- (三) 活絡學校與社區體適能教育活動。
- (四) 改善學校運動設施環境。
- (五) 建立學生體適能獎章制度。
- (六) 加強學生體適能研究與發展。

肆、預期效果及影響

一、預期效果

- (一) 學生規律運動人口比率增加，改善社會休閒文化。
- (二) 學生體適能提昇，身心合理發展，也改善生活品質，提高學習效率。

(三) 學生體適能認知與態度改善，能體會欣賞運動的樂趣與價值。

二、計畫影響

(一) 社區與學校的互動增加，促進運動文化提昇，有助社區整體營造。

(二) 學生於學校更健康更快樂地學習與成長。

(三) 學生及早養成運動習慣與態度。

(四) 國民更健康，醫療保險與負擔減少，社會更和諧並富活力(教育部，1999)。

第二節 推動中小學生健康體位五年計畫

在實施 333 計畫後，普遍獲得學校、社會、教師與學生的認同，但仍然有一些未達成的預期目標，因此再推動中小學生健康體位五年計畫。

壹、計畫期程

自 2004 年一月一日至 2008 年十二月三十一日，為期五年。

貳、計畫目標

營造健康體位優質環境，提升正確體型意識，借動態生活、均衡飲食，提升學生體適能，逐年降低學生過輕及過重（肥胖）之比率，以促進學生身心健康。

其分項目標如下：

- 一、營造學生健康體位環境。
- 二、營造學生健康體型意識價值觀。
- 三、推動學生健康飲食。
- 四、增加學生活動及提昇體適能。
- 五、建立學生健康體位推展模式。

參、計畫實施策略

策略一：營造學生健康體位環境

一、建立學生健康體位明確的政策

- (一) 對健康體位、體型意識、動態生活、健康飲食形成專家共識，提出具體建議指標，建立分期的行為指標。
- (二) 落實健康體位、體型意識、動態生活、健康飲食的行為指標於學生的生活中。
- (三) 了解影響動態生活的環境因素。

二、結合學校、家庭、社區資源建構健康體位的支持環境

- (一) 建立健康體位角色典範 (role model)，引領健康體位的風潮。
- (二) 建立學校、家庭、社區推動健康體位的夥伴關係。
- (三) 鼓勵社區推動健康飲食環境，推動食品營養或份量標示。
- (四) 規劃具社區特性之動態生活環境。

三、協調相關單位規劃興建動態生活的環境建設。

四、推動結合社會資源之健康體位方案。

策略二：營造學生健康體位價值觀

一、加強學生健康體型意識之宣導

- (一) 健康體型意識教育宣導
- (二) 透過 (媒體、場域) 多元管道引發社會關心健康體位議題(如何謂健康體位、正確體型意識、正確體重控制方法…等)。

二、研製學生健康體型意識之教材。

策略三：推動學生健康飲食

一、研擬及推動有利之校園健康飲食環境政策

- (一) 修訂並落實學校午餐食物內容及營養基準。
- (二) 輔導推動校園食品規範。

二、創新學生健康飲食教育活動

- (一) 發展多元適性的健康飲食教育性媒體。
- (二) 建構健康飲食 e 化教育資源網絡。
- (三) 培育學校健康飲食教育活動團隊師資。

策略四：強化學生身體活動

- 一、營造推動家庭動態生活環境。
- 二、營造推動校園動態生活環境
 - (一) 增加學生身體活動時間。
 - (二) 營造規劃有利於身體活動之環境。
 - (三) 推動走路上下學方案。

策略五：推展學生體適能活動

- 一、增強學生體適能認知與行為能力
 - (一) 擬訂各級學校學生運動處方。
 - (二) 全面實施學生健康與體育護照（含體適能及健康飲食學習資料）。
 - (三) 建構障礙類學生體適能檢測方法與教材。
- 二、強化教師體適能教學知能
 - (一) 舉辦體適能種子師資研習營。
 - (二) 教師體適能護照全面實施。

策略六：建立學生健康體位推展機制

- 一、研究發展學生健康體位推展模式
 - (一) 建立學生健康體位教育執行機制。
 - (二) 建立各單位間學生健康體位教育溝通網絡。
 - (三) 建立學生健康體位教育評估機制。
- 二、推展學生健康體位執行機制
 - (一) 執行學生健康體位學校試辦計畫。

(二) 辦理學生健康體位教育方案。

肆、預期績效及影響

一、預期績效

- (一) 自辦午餐學校依學校午餐食物內容及營養基準供餐比例增加。
- (二) 輔導縣市政府訂定校園食品規範，學校依校園食品規範供售食品。
- (三) 開發學生、教師及家長多面向的健康飲食教育學習管道，提昇健康飲食的教與學成效。
- (四) 發展具由下而上動員策略之多元且適性的學生健康體位教育執行方案。
- (五) 編撰學生健康體位教育推展手冊，作為各級機關、學校辦理健康體位教育之參考。
- (六) 培育各類推動學生健康體位教育推廣人才，各縣市至少成立一支種子教師師資團隊。
- (七) 灌輸學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位知識與技能，降低國小學生體重過重盛行率至 12%（九十三年為 14.0%），及降低國小學生體重過輕盛行率至 11%（九十三年為 12.9%）。
- (八) 國中小學生體育課程教學一周至少需達 2 小時。
- (九) 學生每天規律活動時間至少 30 分鐘以上，逐年提昇 10 分鐘。
- (十) 學生規律運動人口每年增加 2%。
- (十一) 50%的學生每週至少有三次費力的活動一次達 30 分鐘以上（九十一年國小學童 34%達成）。
- (十二) 降低學生假日從事靜態活動時間超過六小時比率降為 30%以下（九十一年約有 36%國小學童）。
- (十三) 提升學生體適能水準，增進身心合理發展，提高學習效率。

二、計畫影響

- (一) 學生擁有健康與活力，能夠快樂地學習與成長。
- (二) 學校和社區的互動熱絡，打造優質運動環境（教育部，2007）。

第三節 快活計畫

教育部體育司於 2007 年宣布推動「快活計畫」，喊出「出去運動取代進去寫功課」口號，希望能從學校做起，讓學生從小養成良好的運動習慣，找回國家未來的競爭力。快樂活力乃是健康之本，國民體適能是國力指標，也是發展國家競爭力的基本要件，更是國家重要的資產。因此，國家競爭力可從人民的運動風氣、運動設施使用頻率、運動時間長短來判斷，擁有健康身體的國民便是國家最大的資產。

壹、計畫期程

自 2007 年起至 2011 年，為期 5 年。

貳、實施理念

快樂運動、活出健康，讓運動帶給學生健康與智慧。

- 一、建構適性運動環境，提升學生運動動機及成就。
- 二、養成規律運動，增進學習效率並活出健康。
- 三、建立校園運動文化，強化以運動為核心的人際關係。
- 四、促進學生動態生活，帶動社區運動發展。
- 五、結合社會資源，輔導開發新興體育活動。

參、計畫目標

- 一、高中及大專校院學生身體活動每天至少累積 30 分鐘，且每週累積 210 分鐘

的比率，每年提升 10%至 15%；國中小學生於 2008 年達到 80%。

二、學生參加體適能檢測的比率每年提昇 20%，學生通過體適能標準的比率每年提升。

三、學生參與運動社團的比率每年提升 4%至 6%。

四、以班際為核心舉辦班際及參加校際運動競賽的學校比率每年提升 20%。

肆、具體作法

一、督導各級學校訂定完備的運動推展措施

(一) 學校將體育運動及健康納入學校校務發展及行政運作管理之核心議題。

(二) 學校應訂有完備的運動教育措施，鼓勵學生運動，對於未養成規律運動習慣的學生，應給予適當的教育與輔導。

(三) 學校應提升導師及體育教師之體育及運動相關能力，並將鼓勵學生運動納入班級經營管理重點及輔導學生運動納入體育教學重點

(四) 學校應訂有年度班際、系際、校際、區域比賽計畫，以競賽提升校園運動風氣，增加學生運動機會。

二、鼓勵與輔導各級學校增加體育運動時間

(一) 中等以下學校利用上下學、晨間、課間、綜合活動及課後時間提供學生多元化的活動機會。

(二) 中小學全面辦理課間 15 至 30 分鐘身體活動時間。

(三) 中等以下學校推廣課後活動 1 至 2 節之身體活動，並得外聘運動志工及具運動專長人員等進行運動指導。

(四) 國中小學生辦理課外活動時，應適當安排體育活動。

(五) 大專校院推廣有關身體活動課程選修課程並增加運動社團及其他運動組織的活動時間。

三、鼓勵輔導各級學校加強教育學生規劃假日及寒暑假之運動休閒活動

(一) 鼓勵與輔導各級學校利用學校及社區之場館設施，並得外聘運動志工及具運動專長人員等指導學生之運動休閒活動。

(二) 宣導家長協助安排或參與孩子之假日及寒暑假運動休閒。

(三) 支援與輔導學生運動社團或其他運動組織利用假期辦理社團相關活動。

四、推動團體運動種類，增加學生參與運動機會、擴展學生參與運動人數

(一) 中央主管教育行政機關規劃下列運動種類，並依學生身心發展的條件，規劃適性體育材料、編印教材、設計運動規則及培訓種子師資。

(二) 中央主管教育行政機關協調地方主管教育行政機關推動團體運動種類之競賽活動，包括班際、系院際、校際、區域競賽，以擴展學生參與運動人口，提升校園運動風氣。

五、支援及鼓勵各級學校發展學校本位的運動特色

(一) 各級主管教育行政機關鼓勵及支援所屬學校依其學校場地設施、師資、社區資源及學生需求，發展學校本位的運動特色。

(二) 各級主管教育行政機關支援及輔導具相同特色之學校辦理聯校觀摩及比賽交流。

六、檢討現行人學制度納入學生運動績效與表現

(一) 研議高中職及大學入學將學生參與運動成就及體適能納入錄取條件之一。

(二) 試辦及推廣高中職及大學入學將學生參與運動成就及體適能納入錄取條件之一。

七、整合與擴充運動設施，提供足夠的運動空間

(一) 針對學校閒置教室，選擇適當區域地點補助設置簡易運動教室，規劃多功能的運動場域，各級主管教育行政機關得視學校實際需要給予經費補助。

(二) 各級主管教育行政機關應建置全國性、縣市區域性及社區性可租借的運動場館資訊平台，提供有需求的運動團隊租借。

(三) 各級主管教育行政機關應針對租借運動場館績優之學校給予獎勵或補助。

八、輔導創新校內及校外運動組織，協助學校推展運動。

- (一) 輔導建置校內、跨校性、區域性的學生運動組織，由熱愛運動的學生引導不愛運動學生參與運動，並強化學生運動次級文化。
- (二) 遴選及輔導社會優質運動組織與學校建立運動夥伴關係，協助學校創新運動教學與體育活動。
- (三) 各級主管教育行政機關應加強培訓與組織運動志工，提供學校運動資源。
- (四) 鼓勵各級學校建立區域性、校際性、全國性之運動夥伴關係。

九、發展校園運動文化，進而提昇社會運動文化

- (一) 各級主管教育行政機關獎勵各級學校創新多元運動文化。
- (二) 獎勵校園及社會各界創作及發展運動漫畫及運動文學。
- (三) 規劃多元策略，透過多元媒介，全面宣導國家體育政策及運動價值。
- (四) 培養學生觀賞運動賽事的知能，並輔導與鼓勵學生體驗觀賞運動賽事。

十、推動體育運動評鑑與獎勵

- (一) 各級主管教育行政機關應訂定所屬學校體育運動發展指標，並納入學校評鑑及訪視。
- (二) 中央主管教育行政機關於 97 學年度前將學校辦理體育運動績效納入教學卓越計畫審查項目。
- (三) 協調地方主管教育行政機關，將體育、運動辦理績效納入遴選學校校長之參考。
- (四) 針對各級學校執行績效良好者給予獎勵，並作為示範學校(教育部，2007)。

第四節 樂活運動站

教育部於 2007 年 1 月公布「快活計畫」，希望促進學生的身體活動，藉以讓提升學生健康與學習效能。該計畫中即列有「整合與擴充運動設施，提供足夠的

運動空間」等策略。希望經由 2007 年-2009 年度的 3 年的「樂活運動站」計畫，善用近年來飽受少子化衝擊，而空餘出的學校閒置教室，拓展成為校園室內運動空間。這對於地處亞熱帶高溫、多雨的台灣，體育課程或運動競賽與活動常受天候影響，此計畫的推動有其必要性與政策價值。

壹、政策目標

- 一、提供學生更充足之室內運動空間與運動設施，舒緩學生運動空間不足問題，及減少不良天候對於學生從事身體活動之影響。
- 二、發揮學校創意與特色，建構多元及對學生有吸引力之運動設施，發展學生適性體育教育，促進身體活動量，並培養其終身運動習慣。
- 三、吸引身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。

貳、樂活運動站規劃原則

- 一、運動人口提升策略：擬訂具創意或特色之策略吸引校內尚未養成運動習慣或體（技）能弱勢之學生，培養其終身運動習慣。
- 二、規劃內容：依前款策略，規劃好玩、有吸引力，並具有身體活動教育意義之設施。
- 三、課程與師資：依第一款策略，從適性化身體活動教育之觀點進行推廣，兼顧年級、性別、身心障礙者之運動需求差異；國民小學並應重視中、低年級學生專屬運動需求之發展。研擬充分運用樂活運動站設施之教學方案，如其有虛擬科技或科技機械類運動器材者，應有銜接正規運動設施之課程規劃。師資規劃除本校教師外，得包括運動義工、外聘專業運動團體或運動指導員。
- 四、營運管理與資源整合：敘明未來營運計畫，並提出如何整合社會資源（含接受捐贈、認養、贊助等），以利未來之永續營運。
- 五、設置維修：應經專業人士設計安置，注意安全，並能落實身體活動、體育教

學及學校特色（教育部體育署學校設置樂活運動站及更衣淋浴間資訊平台，2014）。

第五節 SH150 方案

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的習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，教育部體育署依據國民教育法第 6 條之規定推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，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。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

壹、方案緣起

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，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上，正式將體育課外體育活動入法。

貳、組織分工與支援體系

組織分工的概念，分別由教育部、縣市政府及各級學校、教師。如表 3-1：

表 3-1 SH150 方案推動組織分工表

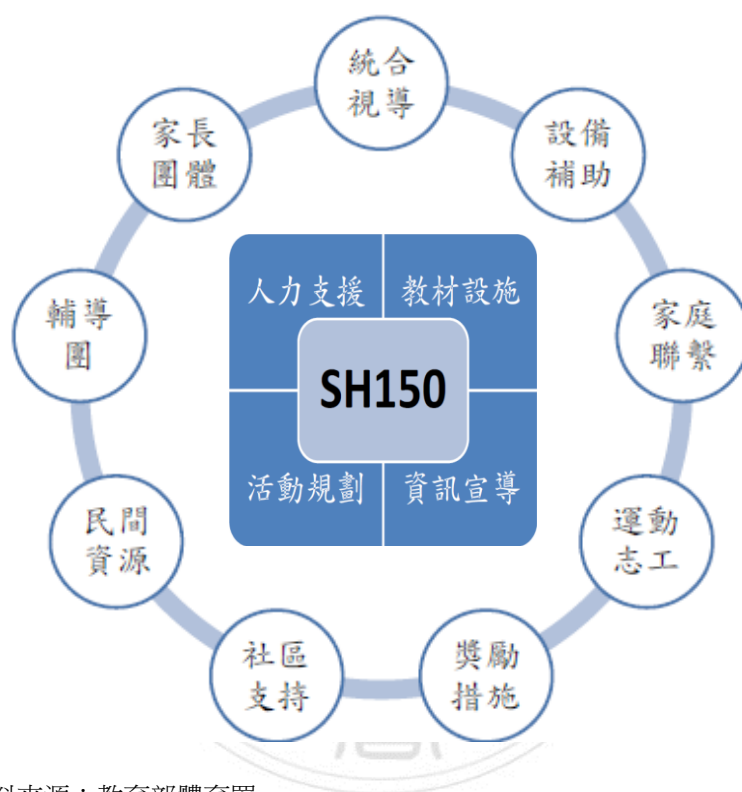
	工作內容	實施方式	辦理單位
組織 分工	成立中央 推動小組	1. 確立法規精神以及擬定原則。 2. 規劃方案及考核獎勵機制。 3. 將績效指標納學校體育統計年報網路填答系統。 4. 納入統合視導項目	教育部體育署國 教署
	成立縣市 推動小組	1. 提出計畫及考核機制。 2. 監督並統合學校執行成果。	各直轄市及縣市 政府

		3. 展現整體計畫績效數據。	
	成立學校執行小組	1. 提出實施方式及自我評核標準。 2. 提供第一線執行改善意見。	高中職(含五專前3年)以下各級學校

資料來源：教育部體育署

而 SH150 方案推動的輔助支援，則如圖 3- 1 所示：

圖 3-1 SH150 支援體系



資料來源：教育部體育署

參、策略工作內容

一、人力資源方面：

- (一) 提升體育教師運動知能。
- (二) 建置教師互動平臺。
- (三) 辦理典範學校觀摩。
- (四) 校長、家長及運動志工增能。
- (五) 結合民間組織資源。

二、教材設施方面：

- (一) 提供樂趣化教材。
- (二) 提供運動套餐選單。
- (三) 利用閒置空間設置樂活運動站。
- (四) 支援課後運動社團教材。
- (五) 結合網路多元學校平臺分享。

三、活動規劃方面：

- (一) 晨間、課間及課後運動。
- (二) 彈性課程及綜合活動時間實施體育活動。
- (三) 國中、小學普及化運動。
- (四) 跳繩等多元化活動項目。
- (五) 辦理校內班際運動聯賽。
- (六) 運動社團協助辦理活動。

四、資訊宣導方面：

- (一) 利用媒體廣為宣傳。
- (二) 提供運動資訊。

肆、方案目標及預期績效

- 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%。(教育部體育署，2015)

第六節 大跑步計畫～樂跑方案 (run for fun)

依據國民體育法第 6 條規定：「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，每週應達一百五十分鐘以上」，擬定 SH150 方案-推動每週在校運動 150 分鐘策略。為推動此方案，故擬訂「大跑步計畫」，以樂趣化方式引導學生養成規律運動習慣。

壹、方案特色

- 一、健康效能：跑步對於維持或增進個人的心肺適能、下肢肌肉適能與心理耐力等身體適應力有著顯著的效果。
- 二、經濟性：只需穿著合適的運動鞋與運動服即可享受跑步的樂趣與益處。
- 三、便利性：任何的環境只要是交通與人身安全無虞，個人條件許可，即可從事慢跑。
- 四、回真性：人要活就要動，跑步不但使人展現其與生俱來的本能，亦能改善身心健康狀態，是一項引領人們返璞歸真的好運動。
- 五、時尚性：近年來臺灣人瘋路跑已成為一種趨勢，而成為了一種時下流行的社會風潮。
- 六、人文性：藉由跑步熟悉每條路線與人文景觀，提高與自身所在環境關聯的緊密性。

貳、實施對象及方式

- 一、國小階段：以「本能啟發、樂趣培養」為實施原則，教導國小學生跑步基本方法，培養慢跑樂趣。口號：生來就愛跑 (born to run)
- 二、國中階段：以「體能鍛鍊、習慣養成」為實施原則，期望以慢跑來鍛鍊學生體魄，培養慢跑習慣。口號：跑出健康美 (run for health)
- 三、高中階段：以「自我挑戰、賽會參與」為實施原則，鼓勵學生挑戰並拓展慢跑實力，建立自信心。口號：跑向巔峰 (run to peak)
- 四、大學階段：以「運動健康、終生休閒」為實施原則，培養學生以慢跑作為終生運動項目，創造人生新價值。口號：跑向自我 (run for self)
- 五、全民階段：以「健體強身、樂活人生」為實施原則，鼓勵全民養成規律運動習慣。口號：跑出自信 (run for confidence)

參、推動策略

一、建立登錄機制

- (一) 建置「跑步大撲滿」紀錄平臺。
- (二) 研發行動版 APP 程式。

二、提供教學資源

- (一) 建立專案網頁。
- (二) 遴選與輔導創意跑步活動設計，以作為各校參考。
- (三) 建立「跑步運動模組」。

三、多元創意推動

以簡單易行、樂趣化及創意化方式，引導學生投入跑步運動，由各校因地制宜，自行設計推動方式，引導學生以零存整付方式累積里程數，培養學生終身運動習慣，達時時運動處處運動之目標。

四、建立即時回饋及獎勵機制

如結合企業贊助、召開記者會或頒獎典禮公開表揚，或建置學校排行榜、班級排行榜、榮譽榜網站等方式(得配合榮譽卡、獎品、獎座、摸彩等)。

肆、願景（各教育階段累積公里數）

一、就一年級新生即開始登錄里程者：

- (一) 國小畢業：環臺一圈(累計 1,080 公里以上)。
- (二) 國中畢業：跑向東南亞(累計 2,232 公里以上)。
- (三) 高中畢業：跑向南亞(累計 3,384 公里以上)。
- (四) 大學畢業：挑戰西亞(累計 4,920 公里以上)。

二、各校得利用「跑步大撲滿」紀錄平臺，以全校或班級里程總和，自行設立分階段挑戰目標。(教育部體育署，2016)



第四章 SH150 政策之回應性評估

回應性評估主要在於評估者必須扮演問題建構者的角色，釐清政策中所爭議的問題，並收集利害關係人的內心真實感受，加以整理、分析，評估出結果。本章旨在根據訪談所得到的資料進行分析，採回應性評估，以政策利害關係人的角度，針對 SH150 政策的內容、宗旨與推動過程進行評估，將以研究者所任職的學校為例，對校長、體育組長、導師、學生和家長進行訪談，以了解利害關係人的內心感受。本研究共分為「政策設計妥適性」、「政策執行者的意向態度」、「政策目標的達成度」、「政策回應性感受」等四個評估指標，而各個評估指標再依利害關係人的要求、關切或議題細分數個評估項目，因此本章將各指標下利害關係人所設訂之細項問題整理，並且逐節分析。

第一節 受訪者資料與訪談題目設計

SH150 政策主要的實施對象為高中職以下（含五專前三年）的各級學生，由教育部體育署成立中央推動小組，然後各縣市政府成立縣市推動小組，再由各級學校成立執行小組，因此每個學校會依據這一個方案的精神、目標，再配合學校本身要發展的特色或是場地、設施等各方面的條件，訂定各個學校 SH150 政策的實施辦法。本研究是以研究者本身任職的學校所實施的 SH150 方案計畫為本，欲利用訪談的方式來了解這個政策對不同的利害關係人有何不同的意見或看法。本研究主要受訪者如下表 4—1：

表 4—1 受訪者基本資料與訪談時間

受訪者編號	身份類別	訪談日期
-------	------	------

A1	校長	2017/04/11
B1	體育組長	2017/04/05
C1	高年級導師	2017/03/15
C2	高年級導師	2017/03/16
C3	高年級導師	2017/03/21
D1	高年級學生	2017/03/10
D2	高年級學生	2017/03/10
D3	高年級學生	2017/03/10
D4	高年級學生	2017/03/13
D5	高年級學生	2017/03/13
D6	高年級學生	2017/03/13
D7	高年級學生	2017/03/14
E1	家長	2017/03/20
E2	家長	2017/03/22
E3	家長	2017/03/23
E4	家長	2017/03/23
E5	家長	2017/03/30

本研究依據研究目的與文獻探討，依照訪談對象的身份完成訪談題綱設計，並於訪談結束後將內容進行整理，以利統整分析，受訪題目大綱如表 4—2：

表 4—2 訪談大綱

評估指標	對象	題號	題目	配對內容
	校長	1	你對 SH150 這個政策的看法是什麼？政策立意為何？	政策立意
	體育	1	你對 SH150 這個政策的看法是什麼？政策立意為何？	政策

政策設計妥適度	組長		何？	立意
	導師	1	你對 SH150 這個政策的看法為何？政策立意為何？	政策立意
	學生	1	你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？	政策立意
	家長	1	你知道 SH150 這個政策嗎？你對這個政策的看法為何？	政策立意
	校長	2	目前學校在實施 SH150 的政策上人力是否充足？是否需要引入校外的人力資源？	人力方面
	體育組長	2	目前學校在實施 SH150 的政策上人力是否充足？是否需要引入校外的人力資源？	人力方面
	導師	2	你覺得在實行 SH150 這個政策時學校需要從校外引進運動志工嗎？	人力方面
	校長	3	SH150 政策要求每位學生每週除體育課外要達到 150 分鐘的運動時間，請問學生在校有足夠的時間完成嗎？	時間方面
	體育組長	3	SH150 政策要求每位學生每週除體育課外要達到 150 分鐘的運動時間，請問學生在校有足夠的時間完成嗎？	時間方面
	導師	3	你覺得要達到每週在校 150 分鐘的運動時間，就目前課程的安排時間足夠嗎？	時間方面
	學生	2	你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？	時間方面
	家長	2	你覺得目前學校利用早自修及第二節下課實施樂跑及康操活動時間恰當嗎？為什麼？	時間方面
	校長	4	在實施 SH150 政策上你覺得學校在場地及運動設施上是否足夠？	場地設施
	體育組長	4	在實施 SH150 政策上你覺得學校在場地及運動設施上是否足夠？	場地設施
	導師	4	你覺得目前學校場地及設施足夠應付 SH150 這個政策嗎？若不足還需要加強什麼？	場地設施
	學生	3	你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？	場地設施
	家長	3	你覺得學校的運動設施、場地足夠嗎？若不足你的還可以增加什麼？	場地設施
	校長	5	你覺得家長是否需要了解參與 SH150 這個政策？若要參與，參與的方式為何？	家長參與

	體育組長	5	你覺得家長是否需要了解參與 SH150 這個政策？若要參與，參與的方式為何？	家長參與
	導師	5	你覺得 SH150 這個政策需要家長參與嗎？若需要是以何種方式參與？	家長參與
	學生	4	你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？	家長參與
	家長	4	你覺得 SH150 這項政策家長需要參與嗎？若需要是以何種方式參與？	家長參與
政策執行者意向態度	校長	6	你覺得目前老師對學校這個政策的配合度如何？	教師配合
	體育組長	6	你覺得目前老師對學校這個政策的配合度如何？	教師配合
	導師	6	你的班級有沒有參加學校每週一、四、五的樂跑活動？為什麼？	教師配合
	導師	7	你的班級有沒有參加學校每週二、三的健康操活動？為什麼？	教師配合
	導師	8	請問你自己有沒有安排其它活動來使學生達到每週 150 分鐘的運動量？	教師配合
	學生	5	老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？	教師配合
	校長	7	目前行政團隊在這個政策所扮演的角色是什麼？	行政態度
	體育組長	7	目前行政團隊在這個政策所扮演的角色是什麼？	行政態度
	導師	9	你覺得學校行政在推動 SH150 這個政策上還可以提供給老師哪些幫助？	行政態度
	學生	6	你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？	行政態度
	校長	8	你覺得目前在 SH150 的執行上所面臨的困難是什麼？	執行困難
	體育組長	8	你覺得目前在 SH150 的執行上所面臨的困難是什麼？	執行困難
導師	10	你覺得在執行 SH150 這個政策上有遇到什麼困難？	執行困難	
	校長	9	你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？	提高運動興趣

政策目標達成性	體育組長	9	你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？	提高運動興趣
	導師	11	你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？	提高運動興趣
	學生	7	你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？	提高運動興趣
	家長	5	在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子有增加對運動的興趣嗎？	提高運動興趣
	導師	12	你覺得本校實施了樂跑及健康操後在學生學習方面是否有影響？變好？變壞？	增進學習效果
	學生	8	你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？變好？變壞？	增進學習效果
	家長	6	在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子在學習方面有改變嗎？變好？變壞？	增進學習效果
	校長	10	你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？	提升體適能
	體育組長	10	你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？	提升體適能
	導師	13	你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？	提升體適能
	學生	9	你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？	提升體適能
	家長	7	在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子的體能有變好嗎？	提升體適能
	校長	11	目前學校在 SH150 政策上的實施成效你是否覺得滿意？	滿意度

政策 回應 性 感 受	體育 組長	11	目前學校在 SH150 政策上的實施成效你是否覺得滿意？	滿意 度
	導師	14	你對目前 SH150 這個政策的實施滿意嗎？	滿意 度
	學生	10	你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？	滿意 度
	學生	11	你喜歡學校每週二、三第二大節的健康操活動嗎？為什麼？	滿意 度
	家長	8	你對目前學校用一、四、五早自修實施樂跑活動的看法為何？	滿意 度
	家長	9	你對學校目前利用每週二、三第二節下課跳健康操的看法為何？	滿意 度
	校長	12	你覺得 SH150 這個政策的實行上上級單位可以再給予哪些協助？人力、物力、財力？研習？指導示範？	內心 真正 需求
	體育 組長	12	你覺得 SH150 這個政策的實行上上級單位可以再給予哪些協助？人力、物力、財力？研習？指導示範？	內心 真正 需求
	導師	15	你對 SH150 這個政策有何建議？	內心 真正 需求
	學生	12	你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？	內心 真正 需求
	學生	13	除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？	內心 真正 需求
	家長	10	你覺得目前孩子在學校運動的時間夠嗎？若不足你的看法是什麼？	內心 真正 需求
	家長	11	你覺得在學校運動主要是學得運動技能還是活動身體就好？	內心 真正 需求

第二節 政策設計妥適性評估結果分析

根據 Dunn 政策評估的適切性標準為：「政策的價值如何？對社會是否合適？以及這些目標所根據的假設穩定度如何？」本研究以「政策立意」、「人力方面」、「時間方面」、「場地設施」、「家長參與」五個細項來評估政策設計的妥適度。

壹、政策立意

SH150 政策旨在培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣養成規律運動的習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，希望能藉由這個政策提高學生在校運動的時間，並且能夠提昇體適能。對這個政策的立意幾乎所有的受訪者都持肯定的態度，認為多運動能促進身體健康，養成運動習慣，體能變好甚至遠離 3C 產品，不會近視等等的好處。

「我覺得這個政策能增加學生身體活動時間，從運動中促進循環，體力抒發，養成健康的身体與心理，是一個不錯的政策。且依據國民教育法規定執行，立意良好。」(A1)

「我覺得很不錯，可以增加小孩子的運動時間，應該也是想要促進他們的學習效果，所以立意應該是蠻好的。」(C1)

「就還蠻支持的，運動是國家的根本，覺得立意不錯，把國民的健康顧好，整個國家的表現才會提升。」(C3)

「我覺得這個活動很好，因為如果可以多活動就可以比較不會近視，不要被手機綁住，多運動就是好的事。」(D2)

「我覺得很好，因為這樣我們除了體育課以外有更多的時間去運動，所以我覺得不錯！」(D3)

「我覺得這個政策很好，因為可以讓小孩子訓練他的體能，同時也可以加強他對上課的專注力，因為我覺得現在的孩子運動量都太少，有時候下課因為爸爸

媽媽上班只好都往安親班塞，運動量真的太少，導致有些孩子醫生診斷出來是過動的孩子，就是環境的關係，動太少，所以覺得這個政策還不錯。」(E2)

「我覺得這個政策不錯，一方面讓小孩子除了上課以外還有一些運動的時間，課餘時間小孩子畢竟還是要多運動，對他的四肢或反應方面都有很大的幫助，所以覺得這個政策還不錯。」(E5)

不過幾乎大部分受訪的家長在受訪前對這個政策都不了解，都是因為要受訪才去查查看這個政策的內容是什麼，顯示這個政策在對家長的宣導上並不足夠，若要能讓家長參與其中，政策的行銷宣導是需要再考量的。

「以前有聽過，看過電視上的報導，好像一開始是 SHE 代言推廣的，不過實質內容並不是那麼清楚。」(E1)

「在這次訪談之前沒聽過這個政策，在約好訪談之後去查了才知道。」(E3)

「在這次訪談之前完全沒聽過，對這個完全不瞭解，所以有先上網去查看看。」(E4)

而受訪者 C2 認為「SH150」這樣的名稱雖然好念卻不容易讓人了解，並需還要再經過一番解釋才能讓人懂這個政策，有點為了口號而口號，反而失去了原本想簡易推動的意義了。

「那當然在名稱上其實不容易看到，那當然 sport 和 health 利用時間來規範是大家清楚瞭解的，學校裡當然是時間有限，我們會努力希望在這個時間達成政府希望的目的，這麼活動的立意良好，不過細節上就要再討論了。政策的立意部分，就是說如果一個政策要出來，當然它應該讓人清楚好懂，可是我覺得不一定要採用英文縮寫，其實中文名稱讓大家好懂反而更朗朗上口，不然這個又不是外國機車號碼，你喊一個 SH150 容易被別人誤會掉，如果說跑步 100，跑步一百小時或心跳 130，我覺得其實有些事情不用再簡化，清楚的幾句朗朗上口的口號，反而讓人家達成目的，不然你用 SH150 不管跟國小學生講或國小家長講都要再解釋，那就失去了他原本想簡易推動的意義了。」(C2)

貳、人力方面

SH150 政策中其中一項支援體系為運動志工的導入，這在目前學校志工體系中較少看到的，在學校常見的志工大多為導護志工和故事媽媽，因此導進運動志工對這項政策來說是有幫助的，受訪者大多認為目前老師在校要處理的事務非常繁多，若能在人力資源上能獲得幫助對推行這個活動是有幫助的，志工可以在活動進行時協助。

「在實施 SH150 政策上人力明顯不足，老師需要處理較多親師的問題，早自習、課間已不足使用，因此需要外加人力協助，增加兒童運動時的照顧人力。」(A1)

「目前本校在實施 SH150 政策，多仰賴體育教師、各班導師、行政單位推動，理論上人力應是充足無虞的，不過若能有志工協助應能使這個政策推動更順利，例如在進行樂跑活動時，若能有志工在旁協助，可能幫忙注意學生的安全，或是跑步完的記錄登記都很好。」(B1)

「以我一個學校的老師來看是希望能夠引進，不管是志工還是專業人員都很好，其實就是對體育的一個提倡，那如果是志工的部分，第一個可以協助，那如果說最簡單的基本上有人願意進來帶是可以的，因為它希望的 SH150 是除了課程之外，那除了課程之外，老師其實是需要處理很多其他的事，其實常常因為老師自己沒有空，如果讓學生自由去散開又怕危險，其實有志工來幫忙帶動是更好的事。」(C2)

而導入的人力除了單純的志工協助外，也希望是能有專業的人士的進入，可以使這個政策推動的項目更多元，更有趣，而不是永遠都只有跑步或健康操而已，目前這部分的人力大多是課後的社團的教練居多。

「目前本校長期引入校外的人力資源，大多是課後體育性社團的指導教練，像是跆拳道、舞蹈、劍道、桌球、棒球、游泳與自救教學。」(B2)

「如果有專業性的更好，還可以擔任示範，或者是帶動，我就說光一個健身操，我就說如果一個簡單的 10 分鐘體操，其實不管是志工還是說外面的專業能力進來，在這方面都有效果，甚至它若再結合假設是娛樂團體，像是 YOYO 點點名啊，或是外面的那些明星歌星的一支舞蹈，其實都可以變相的利用娛樂，就把名氣轉換成學生的喜愛度，那這時的推動我覺得是更有效果。」(C2)

「我覺得是可以，但是這個志工我會希望是比較專業的志工，就是有受過訓練，而且是有一套專業程序的，就是他們自己是一個獨立的作業團體，也不會造成學校行政多餘的負擔。」(C3)

不過受訪者 C1 認為引進運動志工前應先做好配套措施，才不至於弄亂原有的學校秩序。

「我覺得目前適不適合，因為有管理的問題，除非說學校已經有經過會議規劃過哪個時段、哪些人、哪些項目，再去實施會比較好，不然應該是會蠻混亂的。」(C1)

參、時間方面

SH150 政策很重要的一個指標就是「時間」，規定在校時間除了體育課外，每個學生每週要運動 150 分鐘，就目前國小學生的課程安排來說，幾乎排的滿滿的了，連原本九年一貫課程中有安排的彈性時間，也被國語、數學和資訊課填滿了，因此要達到這 150 分鐘，可以使用的時間大概就只剩下早自修和下課時間了，本研究中的學校是用每週三天的早自修和每週兩天的第二節下課來完成這 150 分鐘，但受訪者大多認為這樣是沒辦法達成這個目標的，因為首先學校早自修時間還有其他活動要進行，或臨時有活動，勢必會有排擠的作用，就導致當天的早自修無法進行運動。第二，使用下課時間會影響到老師、學生的休息時間，或者是要準備上科任課換教室、訂正作業等，都會導致無法完成。

「本校早自習安排活動有教師早會、兒童朝會、臨時活動，而每週低年級課間時間，扣除早自習、午休，只有 240 分鐘，中年級 260 分鐘，高年級 280 分鐘，若學生有需要訂正作業，進行課間操、環境打掃及科任課需換教室等瑣事，至少有一半以上的時間無法進行運動，因此要達到每週 150 分鐘的運動是有點難度的。」(A1)

「我覺得是不夠的，平均一天要三十分鐘，這樣一定會排擠到其它課程，目前有太多的課程需要做，而且常會突然有些新的活動，每個活動都要顧及，像早自修要實施寧靜閱讀，或者是讀經活動，還有校本課程、海洋教育，什麼都要做，

每天的時間有限，一定會互相排擠，所以要達到每週 150 分鐘是有點困難的。」
(C1)

「當然這樣的時間我認為一定是不夠的，不夠的原因其實很清楚，因為我們唯一留下的那些空白時間或者是休息時間，目的是讓他休息或休閒的，那你要全部拿來運動，那倒過來運動完其實是需要再休息的，那總不能上課變休息時間。」
(C2)

「我覺得像我們班自己真正實施起來是不太容易達到的，因為他們高年級現在的課程安排很多下課就要準備下一節的科任課，然後再加上有些作業訂正，我覺得如果要實行就是全班一起實行，我覺得氣氛比較好，如果這樣子沒辦法全班一起行動，我覺得可能就會犧牲掉，那一節就不做，所以目前來說達成率很低，一天要 30 分鐘，要整整三個下課，有點困難。」(C3)

而受訪者中的學生也普遍認為是無法達成 150 分鐘的，無法達成的原因包括活動沒有強制力，以致不管是跑步或是健康操都沒辦法一次達到 30 分鐘。

「我覺得不一定，因為有一些人他們覺得 150 分鐘對他們來說並沒有影響，他每天運動都超過 150 分鐘，對他來說沒感覺，還有一些人他根本不想動，所以他連做都不想做，所以雖然實施這兩個活動，但並不是強制的，所以不一定能達到 150 分鐘，所以想做的人才會有辦法達到，不想做的人就沒辦法。」(D1)

「其實我覺得不需要這兩個活動我就可以達到 150 分鐘，若只有這兩個活動對我來說是不夠的，因為只有跑跑步不會很激烈，時間也不太夠，因為健康操也才幾分鐘，並沒有達到每天 30 分鐘，所以這樣的時間是不夠的。」(D2)

「應該不夠，因為樂跑只有跑幾圈而已，這樣很難達到 150 分鐘。」(D5)

「應該沒辦法，因為有時候我都不會動啊，我自己懶散所以才沒辦法達到。」
(D7)

不過受訪者中的家長大多認為使用早自修及第二節下課的時間來運動是不錯的，認為早自修的時間運動一下，精神會比較好，上起課來頭腦也比較清楚，至於第二節下課因為下課時間有 20 分鐘比較長，所以拿來運動也不錯！

「我覺得時間點是很恰當，因為是選在早上，因為據我所知早上運動後腦部的含氧量會比較高，所以有幫助小孩的學習。第二節下課時間比較長，所以也覺得很好，總比小孩子去玩沒有意義的好，反而讓他是有些時間去運動的，所以這兩個時間都很恰當。」(E1)

「我覺得可以，因為他們早自修跑一跑，上課也可以專心，然後也可以跑累了，肚子可能比較餓，中午可以吃比較多。第二節下課也是 OK，就是以健康操的方式，不要那麼的激烈，就是可以讓他們舒緩一下，因為可能有些小朋友下課時就會坐在位子上都不動，就可以起來活動一下。」(E2)

「我覺得還蠻恰當的，因為利用早自修時間讓學生跑一跑、動一動，搞不好上課會比較有精神，注意力會比較好，跑步不錯，說不定腦袋瓜會比較清醒。第二節下課的時間也可以，可以做一些時間比較短的體操之類的，現在學校的活動空間不是像我們以前那麼大，所以有時間的話多活動是好的，以前我們小時候好像週會後就會做操。」(E4)

若要達成這多運動這個目標，受訪者 C2 認為還是要從課程中去改變，因為我們國家小學生體育課的時數明顯比其它國家少，若認為運動是重要的，就必須去思考這個問題。

「因為我們國家相對在上課時數在國際上是偏多的，而體育課是偏少的，所以孩子當然在運動量就減少，這個其實是很值得大家再好好考量，是不是在課程上也應該再挪多一點過來，或者有些東西的進程可以調整，或者是我們國家把某些時段可以省掉其它活動，然後放在運動上，當然這需要協調，當然如果認為健康這些是重要的，那當然就要取捨能夠替換掉的部分。」(C2)

肆、場地設施

為了配合 SH150 這個政策，通常學校就會設計一些所有人一起運動的項目，以確保每個人都能運動到，而要全校一起運動，對於學校人數不多的小校可能較無問題，可是若是學生人數較多的學校，場地設施可能就是一個大考驗了。本研究的學校也是安排所有學生一起跑步，一起做健康操，跑步的地點是操場，而健康操的地點則在各班教室或走廊，受訪者大多認為目前學校的運動場地是足夠的，不過當然若要一起活動一定是不足的，像跑步所有人在操場一起跑一定擁

擠，必須要良好的規劃，錯開學生運動的時間，才不會造成場地擁擠的現象。而健康操在教室或走廊場地則有點狹小，尤其在教室有課桌椅更是不方便，因此跳健康操的地點則還需再考量。

「我覺得是夠的，因為要達到運動的話就是簡單的跑步、做操而已，所以應該不需要特別增加什麼器材之類的，場地應該是也是可以的，不過就是要分批，全校一起下去的話絕對不行，所以場地和設施是不需要增加什麼，只要安排順序，分批下去就可以了，如果真要增加的話每個學校大概都要做那種 400 公尺的大操場才有辦法。」(C1)

「假如全校都來的話感覺就會很擠，跑步的時候還要繞來繞去，樂跑時有些人都是用走的根本沒在跑，然後他沒有再跑有時就會撞到他們而跌倒，或者是跑的時候還要繞過他們繼續跑，所以場地還是一個問題。」(D1)

「我覺得不夠，因為如果有人有在籃球場打躲避球，我們就不能打籃球了，場地重疊。跳健康操時是在教室，教室裡有很多的桌椅的阻擋，不方便跳，而樂跑活動全校一起跑則太多人了，而且操場也有躲避球隊在練習，有時會被球打到。因為要分年級跑，哪幾天是哪一個年級才不會太擠。」(D2)

「我覺得不夠，因為跑的話大家都一起擠在操場，就覺得空間不太夠，而健康操在教室和走廊做也是有點擁擠，因為教室有很多桌椅有可能會絆到。」(D5)

「我覺得不夠，操場人太多跑步的時候很容易撞倒。因為健康操在教室跳，很多動作是要身體伸展，會彼此打在一起，因為教室有桌椅，所以場地不好。」(D6)

另外，大部分的運動設計都以室外為主，而研究中的學校校舍與操場是分開的，再加上是五層樓建築，要學生下課到操場活動是有點困難，受訪者認為應該增加室內的活動場地，尤其是現在少子化減班的情況下，應該可以將一些空教室應用成運動的教室，將學校這些場地做更好的規劃，除了可以方便讓學生下課活動外，亦不用怕雨天時就沒辦法運動。

「以本校為例，在實施上有其難度，究其原因為本校地為狹長區，教學區與活動區分開，校舍又為五層樓建築，學生在聽到鐘聲響後，有時需處理班級活動，

而教學區設施多為教學之用，學生需花費 3—4 分鐘到操場進行大肌肉動態活動，尤其高樓層學生，還必須上下樓梯，以 10 分鐘的下課來說，根本很難到操場活動，因此以場地而言，明顯不足。」(A1)

「SH150 其實不一定要去跑操場或者用比較大的空間，我們國內反而缺少在室內活動的帶動，不管是有氧、無氧的熱身活動，這些其實都可以在很小的場地裡達到運動的效果。」(C2)

「操場離上課地點太遠了，然後樓層又很高。如果是針對跑步的話場地是可以的，但是如果是設計其它運動方面的項目，就是說那個場地限制比較不會受到侷限的，我到覺得是可以譬如說有一些定點的，一些中穿堂定點的一些規劃和使用，我覺得是可以做整體規劃的，或者說學校有一些閒置空間的設計，因為現在都少子化了，所以都會有一些空間需要重新做規劃，這樣學生就不用跑很遠。像我覺得學校走廊雖然不能跑步但是可以設置快走區，或者是頂樓可以架高網子做成運動的地方，因為高年級都在五樓，若頂樓可以運動是很方便的，可惜現在都做成斜屋頂，只是為了防止漏水。還有禮堂只能打羽毛球也是有點浪費，似乎可以再做更好的規劃。」(C3)

「我倒覺得設施上略嫌不足，場地的話每個國小看起來都差不多是這個樣子，如果說允許的話我是覺得說譬如選一間室內的教室，可以放一些運動器材，適合小孩的，這樣下雨天的時候，因為有些運動器材擺在操場下大雨時就不能用，那天可能就失去一天的運動機會，如果可以的話增加室內的運動器材，這樣兩天就可以使用了。」(E1)

「但如果可以的話我覺得是可以增加室內的籃球場，下雨的時候可以讓小朋友到室內打籃球。」(E3)

也有受訪者認為場地設施的問題不在於空間的大小，而是活動的內涵和安全的問題比較重要，即使是小空間只要活動安排得宜，一樣能達到運動的目的，另外安全的環境也可以避免小孩子因運動而受傷。

「那場地不足需要什麼呢？當然就是一些安全性的提醒或者活動類型的提供，那我想大家對這部分都少，可是你自己看看外面的健身房都是小小一間，他就可以提供那麼多的活動，可是相對的我們學校裡反而有的是空間，少的是活動內涵，每個老師都不是健身教練，他可能沒有辦法想出那麼多的活動來配合，所以要簡單的訓練或者說方式的提供，讓班級上更有活動，達到效果。」(C2)

「最重要的是讓小朋友有一個安全的體育環境，因為小朋友一天在學校的時間很長，最重要的還是在安全設施方面，讓小朋友有一個安全的環境，像跑道的平整度，讓小朋友在跑的過程中不會有運動傷害。」(E5)

伍、家長參與

各種學校教育政策的推動，絕對不會是只有單單學校方面的事，家長參與這一環也非常重要，家長瞭解並參與其中，對政策的推動一定會有更大的助益。SH150 政策雖然要求的是學生在校的運動時間，不過在支援體系方面亦包含了家庭聯繫和家長團體兩方面，亦是希望能將家長這一塊也包含在其中，受訪者大多認為家長對這個政策能夠了解，對這個政策的推動一定是有幫助的，至於家長能否實際參與在平日則是有困難，普遍平日家長都要上班，因此參與的方式只能假日時若學校有活動時能配合，或者是平時多鼓勵孩子運動。

「本項政策為增進學生身體健康，可於相關活動中向家長說明其重要性，如每學期的家長日，鼓勵親子共同運動或陪同運動，如跑步、跳繩、踢毽子、打球等，家長參與其中，孩子也會更樂於運動，又可增進親子之間的感情。」(A1)

「我覺得家長均需要了解並參與 SH150 這個政策，因為由家長認知支持孩子參與 SH150 活動，孩子會更有參與認同感。利用家長之親師日，宣導 SH150 活動、或舉辦親師生的學校運動競賽時再強調宣導。」(B1)

「家長這部分我覺得是鼓勵性的，還是盡量讓家長知道說我們對學生有在做這部份的推動，而且讓家長知道說這個體育對孩子的學習是很重要的，那至於家長能不能參與我覺得很難預期，因為畢竟家長自己也有自己的生活安排。要家長參與可能就要有一套比如說獎勵制度，就是要有誘因，讓家長願意跟著小孩子一起去運動。」(C3)

「原則是我覺得當然是需要，因為家長如果可以和孩子一起運動可以促進親子關係，可是時間上確實配合上比較困難，白天家長都在上班，不然就是要利用假日的時候陪小孩子運動，讓他們有運動的習慣，讓他們多運動。」(E1)

「我覺得若有活動要家長參與可以在學校的網站公布，就是這一次參與的內容，然後運動的項目，舉例就是可以健走或是騎腳踏車或是游泳，類似這樣子，

辦理這種家長可以參與的活動，就是親子式的，然後有一些小小的獎勵，就是鼓勵家長和小朋友參加，增加參與感。」(E2)

「我覺得一方面家長要對這個政策有充分的了解，然後才能從旁鼓勵，小朋友夠有熱情參與效果會比較好，家長有沒有辦法直接參與就要看各個家長的時間分配，不一定要侷限於跟小朋友上課的同時，可以利用課後帶著小朋友在運動場跑一跑也不錯，能夠讓小朋友知道大人也有重視運動這個問題。」(E5)

以學生的觀點來看，他們認為不管是家長假日的陪伴運動或是鼓勵他們運動，都他們運動的態度都有加分的效果，因此家長支持態度對孩子來說是很重要的。

「家長應該鼓勵他們然後以身作則，就是鼓勵小朋友然後自己也一起動，若方便的話也可以來和小朋友一起跑更好。」(D1)

「我覺得家長需要一起參與，我希望的方式是家長一起來運動，若是家長一起運動我會更樂意運動。」(D5)

「我覺得需要，家長可以一起跑步，家長一起運動的話會提高我們運動的意願。」(D6)

「如果真的要參與可以用提供獎勵物資的方式，不過若不考慮上班的問題，家長真的能實際參與我還是覺得比較好，對這個活動也有幫助。」(D7)

另外，如前面所提到的 SH150 政策需要有運動志工的幫助，因此有受訪者認為家長若能參與，甚至能夠成為運動志工的一部份，對政策的推行無異是一舉兩得。

「如果真的能夠參與的人，他其實能夠真正帶著孩子一起行動，帶著大家的孩子一起活動，當然就成為志工的一部份，家長也親自看到，才會讓這個政策更得到支持。所以以志工形式是最好的，家長會的角色就像剛剛說的如果我們將活動辦的比較大，有明星或其它的來帶動，那家長會因為它來看到一起推動，擔任推動者的角色，甚至贊助者、支持者的角色，讓這個運動比較容易成功。」(C2)

「我覺得家長要參與這個活動，我覺得家長可以來學校幫忙，當志工，或是

提供獎勵來鼓勵學生，這樣我個人認為會比較吸引我們跑步。」(D3)

第三節 政策執行者的意向態度評估結果分析

參與政策執行過程中的單位及個人，有其既定的立場、觀點及行政程序。若執行者本身對政策的態度是支持的、認同的、肯定的，則有助於政策的執行，執行者所表現出的意向、態度是政策成功執行的關鍵（宋美瑤，2008）。SH150 政策在學校裡的執行者包含行政人員和老師，因此本研究以「教師配合」、「行政態度」、「執行困難」三個細項來評估政策執行者的意向態度。

壹、教師配合

SH150 政策最主要的執行者是第一線的教師，教師配合這個政策的態度往往是左右著這個政策成敗的重要因素，對這個政策執肯定的態度，往往也較願意配合這個政策，研究中的學校行政人員對教師的配合是肯定的，尤其兩個活動中的樂跑活動配合度較高，老師較願意去實行，願意配合的原因是跑步本身比較簡單，即使早自修無法跑也願意再挪出其他時間去完成這件事。

「多數的老師配合度很高，大家都清楚運動對身體的重要性，甚至有多位老師陪著學生跑步、運動。」(A1)

「本校老師目前對 SH150 政策上均非常配合、甚至以身作則來帶動孩子運動，形成一股班級運動風潮，這是相當值得讚賞與推薦的。」(B1)

「我的班級有參加樂跑活動，就是讓小孩子的身體比較健康，發洩他多餘的精力，上課會比較專心，不過我並沒有照著這三天去樂跑，就是自己有空堂的時候帶他們下去運動，不一定這三天，這樣比較彈性。」(C1)

「有跑，因為在學校跑步還是我們認為最不需要器材、最廉價的活動。原本是學校是設定在早自修，不過在早自修會出現全校都下去場地的問題，所以早自修之外我們就會利用上課之前或者是導師自己的課，當天沒有體育課先去活動一

下再來上課。」(C2)

「有參加，我覺得還不錯，小朋友他們都還蠻喜歡的，比我想像中的還喜歡，他們會想要去挑戰自己，我有聽過小朋友自己會說「我今天要超過自己」、「我今天要跑到幾圈」，我會覺得聽到這樣子的對話，我覺得他們有在這項項目上有找到他們自己一個動機在裡面，從中有得到成就感。」(C3)

而健康操的配合度就相對的低了，無法配合的原因是因為時間的因素，因為是使用第二節下課，而下課時間常會被其它事情所干擾，導致無法在學校放健康操音樂時就馬上做，再加上孩子對健康操也興趣缺缺，久而久之就變成完全沒做了。

「沒有跳健康操，因為小孩子完全沒興趣，因為已經高年級了，不想強迫他們。不過若要達到它的效果就是要全校強制，就像我們小時候會集合到大操場或大中庭去跳，現在就在自己班級跳就比較沒有強制力，主要是學校要不要強制的問題，應該說是學校文化的問題，大家沒有跳健康操這個習慣看到隔壁班都沒在跳，就也會不跳了。」(C1)

「健康操原本是有可是後來就越來越少，因為第一個高年級的課程常常沒辦法準時上下課，課常常還在延遲之中就沒辦法配合上，或者倒過來他的下一堂課，導師接科任或科任接導師，中間都需要有準備的動作，所以他們其實很難在那邊跳完操再出去，因為是利用下課時間所以一直會有被阻擋到的問題。」(C2)

「健康操只有上學期做幾次之後就沒有做了，因為還是牽涉到他們如果是上科任課回來根本沒辦法跟上，因為是利用下課時間，容易因為課程關係而被干擾。學生對健康操的態度算是蠻被動的，放給他們跳會跳，可是就不是那麼愛，和跑步不一樣。」(C3)

而老師對活動若積極參與，孩子參與的意願也會較高，受訪者中的學生普遍認為老師願意帶著學生一起做，學生看著老師做會更願意去動。

「老師會帶著我們一起跑，我覺得每次跑完都很有成就感，雖然很累，我喜歡老師帶著我們一起跑，因為老師都在跑了，我們當然也要跑，老師帶著我們會更想動。」(D1)

「老師會帶著我們一起跑步，老師有參與的話感覺比較好玩，所以比較希望老師也一起做，我們會比較開心，老師帶比自己跑還要好，老師有以身作則比較好。」(D2)

「老師有參與對我有影響，老師跑很快時我們就必須加快速度，不要讓老師超過，會跑快一點，老師一起做時我們會更願意去做。」(D5)

「老師會帶著我們一起跑，我喜歡這樣，因為老師有時會在後面一直說要跑快一點，老師在後面趕，我們就會跑快一點，不然都跑很慢，所以老師帶著一起做會增加我們的參與度。」(D6)

另外除了學校安排的這兩個活動外，老師還會另外安排時間帶學生運動，顯現老師對運動是重視的，好的政策也是願意配合的。

「我偶而會用一節的綜合課去打打球或做做簡單的運動，跑步或是打羽毛球之類的。」(C1)

「我們班目前推行的是騎腳踏車的活動，因為剛好學校附近有 Ubike 站，所以我們就請家長準備了悠遊卡然後借腳踏車，那因為學校操場的外圍是可以騎腳踏車的，所以就在那裡騎車，剛好也配合這個推行完之後，我們班就可以去實行騎腳踏車的班遊。」(C2)

貳、行政態度

學校行政在這個政策扮演的角色一方面是政策的執行者，執行上級要推動的 SH150 政策，一方面又是學校為因應 SH150 政策而制訂實施計畫的制訂者，因此若行政的態度是積極的，當然在推動的成效上會比較好。訪談中的老師大多認為行政的態度要更積極，不要只是應付上級交代的事務而已，活動的規劃要更完善，才能得到更好的效果，此外也不能虎頭蛇尾，一開始積極推動，後來可能因為又有別的事務干擾，而使這個政策的持續性不足。

「行政團隊在政策中扮演的角色有規劃者，針對這個政策規劃出適合本校的實施計畫；激勵者、提醒者，鼓勵老師多帶孩子運動，提醒老師、孩子樂跑、健康操的時間；溝通協調者，若其中發生溝通不良或需協調的事，行政團隊也會出面溝通協調；最後是匯整者，包含整個計畫實施後資料的整理及成效結果都加以

彙整，以利督導呈報。」(A1)

「目前上我認為行政上是可以在這件事上再花點心力的，因為一個運動要成功，當然都希望各個單位都支持，那在剛剛我們討論到了其實 SH150 因為它想要有不管人、場地、內容這些事情其實都需要做更多的安排，那安排其實就是行政上可以做的事了，例如剛剛說的場地的規劃，還有活動內容的提供，如果我們希望大家各自用不同的內容來提供，那其實如果有這樣的內容來提供，大家跟著做，不管剛剛說的有氧舞蹈，無氧的訓練，器材上和影片的介紹上或者老師的培訓，都可以讓我們在這個時候得到一些幫助，接下來才可以帶著小朋友一起做，這是目前我覺得行政可以做的。」(C2)

「是覺得好像一個活動在推行常常是前面推行較積極，可是到了中後段的時候就比較沒有持續性，就是說它是要變成一個定期性的，比如說就是要先對這一個政策作檢討，然後要訂定目標，感覺上就是整個在實施上的後續力比較不足。」(C3)

而學校制訂的獎勵制度亦是能鼓勵學生持續參與這個活動的力量，目前受訪談者對研究中的學校獎勵制度並不是十分滿意，這也會削弱學生參與的動機，擬定一個好的獎勵制度亦是學校行政可以的積極作為。

「希望如果這是持續性的推行，我會覺得他應該比如說一個月或半個學期就應該做一個獎勵性的措施，可以讓小孩子在樂跑這一塊或運動這一塊可以再把興趣拉回來。目前學校每天只要有跑就在紀錄版上貼一張貼紙似乎沒什麼意義，如果只是這樣，一些小朋友比較不積極的他就會比較被動，可是我希望這個活動是透過學校做一個主導，那才會讓大家重視這個活動，目前獎勵只有全班的，目標很容易達成又只有一張獎狀，又不能全班分割，可以再增加一些個人或班級的實質獎勵。或者是一個學期辦一次或兩次跟樂跑有關的設計一些有趣味性的活動，然後讓這個活動永遠讓小朋友處在願意參與的狀態，就會主動。」(C3)

「對目前的獎勵制度覺得還好，沒有特別喜歡或討厭。我覺得學校可以看那個小朋友跑最久或是跑最多給他獎牌，也可以給獎狀可以集學校獎勵的點數，不只只有全班的還要有個人的獎勵。」(D1)

「希望可以再增加獎牌，也是班級的，可以掛在班級前面，也可以增加個人的獎勵，個人自己訂定目標，學校再審查這個目標合不合理，達到目標就給獎勵，也是給獎牌鼓勵，我覺得獎牌最好。」(D2)

「不喜歡，因為只有一張獎狀太少了，我希望是給禮物，例如毛巾，跑步時可以擦汗和飲料。也希望有個人的獎勵，可以比圈數，像每個月跑最多圈的就給獎勵。」(D5)

「不太喜歡，因為這樣很多班級都很容易達標，就覺得大家都達到沒有成就感。我覺得就跑到學校訂的目標就給一箱飲料，不要只有獎狀，要給實質的獎勵。給全班性的獎勵就好，不用個人的。」(D7)

訪談者 C3 也認為除了這兩個固定的活動外，學校行政其實還可以有更積極的作為，不一定都要全校一起運動，而是規劃一個讓學生很容易就可以運動的環境，也能讓學生養成運動的習慣。

「其實我覺得運動是真的很重要，而且我覺得高年級小朋友精力真的很旺盛，真的很需要運動，他們這時候又正在成長，所以我們學校如果只有跑步場地會比較受限，像以前學校會在一些定點設置一些呼拉圈、扯鈴、跳繩，就定點擺放，然後做整體規劃，小孩子就會去玩，就會運動，所以將活動規劃好是很重要的。」(C3)

參、執行困難

政策的推動或多或少都會遇到一些阻礙、困難，而對 SH150 政策來說，幾乎所有執行者都認為面臨最大的困難是「時間」問題，太多的政府單位都將學校視為是推行各項政策最好的地方，再加上我們都想要孩子什麼都學，所以不管什麼課程、什麼政策都塞到學校裡，當然就會造成排擠作用，而運動往往是第一個被犧牲掉的，因此要達到每週運動 150 分鐘的難度就增加了。第二個就是場地的問題，大部分的活動都在室外，室內的活動較缺乏，若遇天候不佳時也就無法執行。

「執行 SH150 政策所面臨就大的困難就是學校已有很多活動進行著，師生及行政都願意努力完成，但時間有限，事情太多，衝突增加，需再調整執行方式。」(A1)

「目前本校在實施 SH150 政策，多仰賴體育教師、各班導師、行政單位推動，然而因各班導師與體育教師之本身課務、級職務均很繁忙，再加上學校校本課程

與各處室所舉辦的業務活動很多，再加上各班學生個別學習差異須顧及，所以導師與體育老師在推動之餘，容易因時間的排擠作用，或教師業務量過大，有時會影響推動 SH150 政策之最初立意，此為目前本校最大之困境。」(B1)

「最困難的還是時間，因為學生在學校並不是只有體育這件事，他還有那麼多的科目和領域，還有那麼多其它需要被宣導的安全、衛生、健康，所以這些東西就會出現同一個時間要同步實行，所以就衝突了，那衝突之後就會有抉擇的問題，那很明顯的，體育這部分常常是被犧牲掉的，因為它短期看不到成果，就犧牲一次、兩次，別人都急著需要成果就拿走了，最後雖然時間是過了但是它的次數和量就變少了，所以時間是最大的問題。」(C2)

「就是當學校有其它活動的時候或者是要進到評量的時候，就會比較被犧牲，還有天候不佳，我覺得像某些季節的時候就會受到天候很大的影響，可能整個星期都不能跑，有時候學校可能有施工，像我們學校接下來要面臨操場整個施工，那整個樂跑可能就會停掉。」(C3)

第四節 政策目標達成性評估結果分析

顏國樑(1997)綜合各學者專家的看法，提出影響教育政策執行之因素中，在政策內容影響因素方面，包括：一、政策的明確性；二、政策資源；三、標的團體行為需要改變的程度；四、理論的適切性與技術有效性；五、政策類型等五個面向。因此，政策目標必須具體、明確，「SH150」政策在強調培育學生運動知能，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，期望能提昇學生的體適能，而根據研究運動亦能提高學習效果，因此本研究以「提高運動興趣」、「增進學習效果」、「提昇體適能」三個細項來評估政策目標的達成性。

壹、提高運動興趣

要養成良好的運動習慣首先要先培養對運動的興趣，產生了興趣後也較能提高運動的動機，而動機(motivation)是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該一活動朝向某一目標的內在歷程(張春興，2007)。SH150 政策主要目標之

一亦在激發學生運動的動機與興趣，進而養成規律的運動習慣。研究中的學校實施樂跑活動後，受訪者明顯感覺到學生的運動興趣提高了，從發現在操場運動的人數變多了，抱怨的聲音少了，甚至回家會主動和家長分享在學校跑步的狀況，這些情形都可以了解學生對運動的興趣是提高了。

「本校學生對樂跑增進了學生運動的興趣，尤其是高年級學生，在體能上本就具有成熟與可塑性，甚至能全班發揮團結力，盡其所能努力達標，甚至超越目標，是值得一提的。」(B1)

「我發現有些女生不愛動的，但是跑了幾次之後就會跟著大家一起跑了，因為這個活動變得比較願意運動了。」(C1)

「有，我覺得整體上他們還蠻喜歡運動的，連本來跑一兩圈都不太想跑的人，後來慢慢幫他們加圈數他們後來也都有跑到那個圈數，我就覺得這樣就不錯了。」(C3)

「我覺得有提高我運動的興趣，以前我最多可以跑兩圈，現在可以跑到 8 圈，以前比較排斥運動，現在比較沒那麼排斥了。」(D3)

「我覺得有提高我對運動的興趣，就覺得跑步越跑越快了，也比較不會排斥跑步了，和以前比較起來也會主動去運動。」(D7)

「有，我的孩子曾經在聊天時跟我聊到說：『媽媽，因為樂跑，我才知道其實我很愛跑步，我覺得跑步完，流汗的感覺很舒服。』所以有觀察到他越來越愛運動，尤其是跑步這項目。」(E1)

「有，非常有，就是他回家會跟我分享在學校有跑操場，這是第一點，第二點就是假日時他就會想要去運動，然後就會說他覺得其實玩 3C 並不是那麼好玩，就是會讓他比較遠離 3C 產品。」(E2)

「有增加小朋友對運動的興趣，他回家都會分享今天在學校跑步的過程跟他的心得，然後他今天跑了幾圈，他覺得可以更好，或者是說他今天狀況可能不好，下次要改進，從這裡可以發現他對跑步慢慢有興趣了。」(E3)

「有時候放學回家吃飽飯後他還會做做運動，假日也會要求我們帶他再去學校跑跑步，培養出他對運動的興趣。」(E5)

內在動機是潛在個體內部，其性質與興趣、好奇心頗類似，當一個人喜歡從事某項活動時，只因為他感覺「興趣」、「滿意」、「愉快」或「喜歡」而沒有其它外在因素時即為內在動機。而麥克里蘭(David McClelland)所提出的「成就動機」(achievement motivation)，則認為對人的發展而言，人都有獲得基本成就的需求。從訪談中發現學生運動興趣的提高大多是因為從中獲得了成就感，突破了自我，令他感覺到愉快，因此對跑步產生了興趣，甚至進而會設定目標，挑戰自我。

「當然有提高對運動的興趣，就是有時我們每次跑完很有成就感，然後回家後就可以跟爸媽說，每次越跑越多就越有成就感。」(D1)

「提高了我對運動的興趣，每天跑也不會感覺很膩，從中我學到要突破自己，朝向自己的目標前進，突破之後就會覺得有成就感，因為這樣對運動更有興趣了。」(D2)

「有提高我的運動興趣，跑比較多圈會有成就感，對跑步也比較有興趣。」(D4)

「有提高我對運動興趣，三、四年級時我跑很慢，到了五年級就跑比較快，也就更愛去跑步了。」(D6)

「孩子回去都會很開心的說今天在學校跑了幾圈，覺得他好像覺得很有成就感。」(E4)

貳、增進學習效果

體育是學校教育重要的一環，但運動的益處並非僅存在於生理層面，「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，說明運動能使大腦進入最佳運作狀態，調節大腦運作機制，運動能刺激神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能夠提高專注力、動機及學習效率。精神萎靡的狀態下是不利於學習的，但是經由運動刺激，反而能夠得到有利於學習的專注力。從訪談中發現有些受訪者有感覺到運動完後注意力較集中，精神是更好的，因此對學習是有幫

助的。

「我認為實施了樂跑和健康操，大概健康操的狀況比較不明顯，樂跑其實很明顯，跑完之後學生其實有消耗掉體力，但其實不是那麼的疲累，所以他們回來上課時我認為專注度和上課的狀況是變好的，因為他們上課時可以認真上課，因為剛剛體力有付出了，因為回來其實因為我們在高樓層，都有個回來緩和的休息時間，老師願意提供他們上個廁所，洗個臉、喝個水，之後再開始上課，我認為這部分是變好的。」(C2)

「我覺得跑完就比較有精神，本來會擔心這樣他們上整天課會很累，這個目前倒還不會。」(C3)

「有改變，有變好了，我覺得精神跟專注力都提高了。」(D5)

「我覺得有進步，就是以前上課時容易覺得很累，但是現在運動完反而覺得精神很好，所以上課比較專心。」(D6)

「有變比較好，以前沒運動時跟他講事情，講兩三項他可能會忘記，但是現在跟他講他比較會記得住，專注力有提高。」(E2)

「在他的精神的集中還是有幫助，因為我們人還是要動，在動的過程中會讓我們的注意力慢慢的提昇，當然他的注意力能集中對他的學習也會有輔助的效果。」(E5)

也有受訪者認為運動可以抒解壓力，對學習上也有幫助。

「我覺得有改變，以前比較不好，現在因為有跑步的關係變得比較好，因為跑步可以增加自己的活動量，課業壓力太重時可以以跑步來抒解壓力，所以我覺得對在課業學習上是有幫助的。」(D2)

「我覺得對課業學習有幫助，在學習上比較樂觀，壓力變小了，因為運動抒解壓力，成績也有變好。」(D4)

「感覺上他變得比較樂觀，就是談到有關跑步時他都蠻開心的。」(E4)

當然也有受訪者認為影響學習的因素太多，要單從運動這件事來看學習效果有沒有增加是有點難度的。所以有些受訪者在學習這方面並沒有覺得有太大改

變。

「我沒有感覺到有什麼大的改變，因為要牽涉到學習的話那個影響層面太廣，不是一個運動就可以決定的。」(C1)

「學習方面我有一直在跟學生還有家長講說我們有在做樂跑，從一些書或學者專家知道運動是對學習有幫助的，但是我們畢竟沒有一些工具或量尺可以知道到底差多少，所以只有觀察到精神沒有變差，至於學習有沒有變化，我覺得這樣觀察不夠客觀。」(C3)

「感覺沒有什麼改變。」(D1)

「並沒有感覺到學習有什麼改變，和以前差不多。」(D3)

「學習方面就感覺差不多，沒什麼改變。」(E3)

參、提昇體適能

提昇學生體適能中等比率達 60%是 SH150 政策的主要目標之一，因此學生體適能不能提昇是評估這個政策目標是否達成的一個很重要的指標，經訪談發現受訪者大都皆認為經過學校推動樂跑活動和健康操後，學生的體能明顯增強了，顯示多安排學生運動時間，對其體能的增強是有很大的幫助的。

「本校今年(105 年度)的體適能上傳數據為：上傳率 99.23%、通過率 79.92%，相較於去年(104 年度)的體適能上傳數據為：上傳率 90.56%、通過率 67.04%，為進步現象，足見在學校行政上大力推廣下，孩子的能見度與潛力是可以被激發的。」(B1)

「體適能方面增強其實是很明顯的，尤其是如果我們三次，甚至有時候我們實施可能比這個次數更多，雖然一開始學生會稍微叫一下：『會累，會累。』可是其實第二、第三週之後，體適能應該是明顯是變好，你看的到他們回來抱怨的情形是變少了。」(C2)

「我覺得他們體力都還變的不錯，然後像以前帶過的學生有氣喘的，或現在班上有心臟開過刀的學生，他們現在也都能跑蠻多圈的，這都是他們可以做的到的，體能都有變好。」(C3)

「體能當然有變好，從剛開始一次只能跑 4 圈到現在一次能跑 8 圈，就覺得以前跑 4 圈沒什麼了，覺得體能變好了。」(D1)

「體能變得更好，以前運動完會比較喘，現在比較不喘了。最近測體適能，適能的狀況也比上學期進步了。」(D4)

「就從跑步觀察到，耐力變得更好，可以跑更遠，從這學期測的體適能也都比上學期好。」(D7)

「體能上也變得很好，因為他能一口氣跑完三公里都不喘，還跟我說：『媽，一點都不累。』就像上回參加路跑，他就跟姊姊一口氣跑完，已經跑完在終點很久了，我還在後面氣喘如牛，所以說運動確實帶給小朋友有很大身體上的改變。」(E1)

「體能有變很好，就是那天我們全家有一起去爬象山，他跟爸爸就是爬比較陡的那一邊，然後他們就一口氣爬上去，就比較沒有像我們以前去爬青年公園，一邊爬一邊哭、一邊叫，所以體力真的有變好。」(E2)

「體能有變好，像他有時候跟我出去照相外拍，以前剛開始常常就是出去走一走就會說他不走了，就會說腳酸啊！什麼的，但是現在都不會了，有時候拍了半天，要爬山、爬樓梯爬很多階，那他現在就比較不會喊累了，以前常爬到一半就喊「又要爬樓梯了喔！」有一次爬到一半就不爬了，後來又在同一個地點他就能爬上去，也不會覺得累，真的體能有變好了。」(E4)

「他以前的體能沒這麼好，跑一、兩圈就覺得體力透支了，可是現在能跑 8 圈，回來還會分享他跑多快，所以他的體能是很明顯變好了。」(E5)

兒童在發育期除了均衡的飲食和充足的睡眠外，適當的運動對其發育有很大的幫助，因此有些受訪者也發現除了在體能方面增強了之外，運動對學生的生長也有很明顯的改變，發現變高、變壯了，甚至體重也下降了，體態變得更好了，這是除了體適能提昇外，運動另外帶來的益處。

「我們班我還有特別注意到的是身高、體重的部分，其實很明顯的學生在體育訓練後只要有足夠的休息，他們的成長發育其實很明顯的都變優，變好，雖然他本來就有在成長，可是有一些在數字上看起來真的成長比較少的，我都有特別

注意，目前我們班是很好的數字。」(C2)

「就我觀察都有成長，像我們班有一個男生上學期到現在長高了 8 公分，然後他也跑的不錯。」(C3)

「還有發育上有很大的改變，像我的小孩就長高很多，這半年多來很明顯很多，每個人碰到他都說「哇！你變很高又變瘦了。」這也一定是運動帶來的結果。」(E1)

「生長方面他從四年級後半到現在他其實長高了不少，然後運動完後食量會變得比較好。」(E3)

「阿嬤前天也跟他說：「你本來肚子有游泳圈，現在都沒有了喔！」他說自己也有感覺到了，所以運動真的不錯。」(E5)

第五節 政策回應性感受評估結果分析

回應性評估指標甚為重要，因某一政策也許符合其它所有標準，但若不能回應此政策影響的標的團體的需求，仍然被評估為失敗的政策（吳定，2003）。因此本研究以「滿意度」及「內心真正需求」、兩個細項來評估回應性感受。

壹、滿意度

在滿意度方面，政策的執行者對這個政策大多覺得政策本身不錯，滿意的原因是因為實施後學生的體能增加了，運動興趣提高了，而行政也不會為了績效而強迫老師如何做，讓老師有較大的空間，這部分來說是滿意的。

「老師方面的反映，學生進行樂跑後，上課時反應較未實施前好，因此還算是滿意。」(A1)

「目前政策實施還滿意，但滿意有個主要原因，就是我覺得至少學校的行政，當然本來的立意我們就支持了，學校行政在這裡其實是用推動的角度，然後他也不強迫急著要報成果，或者壓迫各班一定要達到什麼績效，所以這部分讓老

師在這裡自由自在帶學生動，所以我認為其實我們這樣去配合一個運動反而是很合適的。」(C2)

當然還有些部分並不是那麼滿意，還有進步的空間，例如政策的推動應有更好的配套措施，否則每個政策都要執行會有排擠的狀況，然後時間的規劃運用也是一個問題，還有學生較未能利用體適能管理系統來自主管理，這些方面都是造成執行者不是很滿意的狀況。

「自己覺得本校執行成效上，尚有進步空間，期待學生更需透過體適能的管理系統來做運動自主管理，更加了解自己的運動與體適能情形。家長也能在家裡透過此系統，更加了解子女的體能情形，達到親師生共好現象。」(B1)

「不是很滿意，因為沒有先想好要什麼時候實施，要怎麼實施，配套措施沒有弄好，就直接公布下來，立意很好，可是做起來可能就沒有想像中的那麼好實行了，上面想得都很好，但是底下做就會遇到很多困難，因為上面部門太多了，大家都有自己想推的東西，就會卡在一起，這樣有時甚至會影響正常教學。」(C1)

「當然希望學校方面上面再更積極一點，這個氣氛帶的更好，我覺得會更好，因為我覺得越多人去做一個事情那個力量、氣氛會更好。」(C3)

而在受益者學生方面，主要是針對學校所實施的樂跑和健康操兩個活動訪談，大部分的人對樂跑活動都是滿意的，滿意的因素大多為能夠獲得成就感，體能增強了，再加上和同學一起跑較有樂趣。

「喜歡目前的樂跑活動，因為有時跟同學一起跑步可以跟他一起聊天，增進朋友感情，也覺得體能變好了，也有成就感，這是讓我覺得喜歡的地方。而用早自修時間來跑也適合。」(D1)

「喜歡，因為只要為自己訂個目標，只要突破就會覺得有成就感，然後會越跑越快，越跑越愛。」(D2)

「我個人還是偏喜歡一點，因為我個人比較被動，若不是這樣我就比較不會去動，所以還是希望有這樣的活動才會去運動。」(D3)

「喜歡，因為可以和大家一起跑步，和大家一起跑比自己一個人跑來的有趣

多了。」(D6)

在健康操方面則呈現較不滿意的情況，不滿意的原因大多為佔用下課時間，健康操本身較無趣。

「對於健康操則不喜歡，因為健康操很無聊，也不喜歡用 20 分鐘的下課來做，因為做一次只要 5 分鐘，不如用 10 分鐘的下課來做就不會耽誤 20 分鐘的下課，也是比較不喜歡用下課時間來做。」(D1)

「不喜歡跳健康操，因為健康操只是一些動作給我們而已，每天一直重複健康操的動作，動作都不怎麼樣，而且用第二節下課的時間也不好，因為這一節下課是一天來下課最長的時間，因為健康操的關係，把你一天來最長的下課時間就被消除掉一點了，所以不希望用第二節下課來做健康操，所以不喜歡的原因第一是動作無聊，第二是佔用下課時間。」(D2)

「不喜歡，因為要做很久，會耽誤到我的下課時間，若不耽誤下課時間我會喜歡做健康操。」(D4)

「不喜歡，有時候想去操場運動卻因為那天要跳健康操耽誤了時間，因為用這個時間會耽誤到下課時間，對健康操本身沒有喜歡或不喜歡，只要不要用下課時間都可以。」(D5)

「不喜歡健康操，因為會佔用下課時間，也覺得健康操動作有些好笑，就是不想做。」(D6)

就受益者家長的觀點來看，對學校實施樂跑和健康操這兩個活動都是執肯定滿意的態度，認為孩子只要有時間多活動就是好事，能夠讓孩子養成運動的習慣，增加體能，還能促進成長，所以對這個政策是滿意的。

「我很贊成這樣的推廣這種運動，全民運動，剛好小孩子學校又有這種活動，搭配上才有辦法完成，這他們有一個共同的時間去做他們才會去做，因為很多習慣都是從小養成的，所以就從小灌輸他們這種習慣，我相信以後他們長大以後也會有這種習慣。」(E1)

「跳健康操能讓小孩子肢體的協調性變得很好，因為我家小孩回家也會跳，他除了會跳舞也會跳健康操，他們四年級時的班級還代表學校去參加新北市健康

操比賽，小時候觀察他舞蹈可能沒那麼厲害，可是漸漸的感覺他的協調性變好，因為跳舞協調性要好。」(E1)

「我覺得很好，因為如果小孩子沒有睡飽的話，那他可能上課時沒精神就會趴在桌上，如果他有運動的話就會讓他精神比較好。」(E2)

「非常贊成樂跑這個活動，因為我覺得小朋友應該不只就坐在教室裡面，要出去外面活動一下，這樣就是對他在體能上也較有幫助，不會一直待在教室裡面。還有實施樂跑，小朋友大家一起跑也可以互相切磋，增加他們運動的興趣。」(E3)

「我覺得很好，增加小朋友體能，身體協調性較好，現在也是小孩子成長期，多動也能幫助發育，最近也發現他長好快，前幾天他跟他姑姑站在一起，竟然發現他比他姑姑還高了，短時間就覺得他長高蠻快的，就是這一段期間。」(E4)

「當然現在課業也相當繁重，不過在老師的時間調配下，應該不會有問題，這個活動不錯，畢竟現在小孩子在成長階段，養成運動習慣是很重要的，要不然都在家裡看電視，使用 3C 也不好。」(E5)

「我孩子對健康操也非常熱衷，有時候他在客廳就會手腳動一動，他會自己跳給家長看一看，所以跳跳健康操也是不錯的。」(E5)

貳、內心真正需求

丘昌泰指出，我們必須以「將心比心」的態度，針對利害關係人內心的需求與痛苦予以界定出來，同時在基本態度上必須是開放的，不能存有任何偏見。依據對政策執行者的訪談後了解他們對這個政策真正的需求是：

一、在政策執行前應有相關的配套措施，辦理相關研習，甚至到校示範、指導教師，讓老師可以更了解如何執行，且參考基層老師意見，讓政策的推動更順利。

「第一，政策的實施應有相關的配套措施，不可邊做邊修，讓每個學生成為白老鼠、試用品，應事前徵詢現場的老師在融合專家學者意見。第三、實施前應辦理相關研習，詳細說明實施方式、內容、時間，融合現場老師意見。」(A1)

「自己覺得 SH150 政策的實行上，教育局可以再給予更多的學校教職員之員額編配、及經費上的核撥，甚至由教育局裡直接指派成功案例學校或專員，直接

駐校協助、示範、指導教師，以實際案例說明，增強行政、教師的感動力與執行力，甚至整合區域性學校做法或交流，以開拓親師生之視野與移動能力。」(B1)

「建議就是請上面的人先想好一套可以實行的方式，而且想好以後不要馬上實行，應該要找第一線的老師去訪談，不要都只是上面的人想好了就直接將東西丟下來給下面的人做，其實實際要如何實行第一線的老師最清楚。」(C1)

二、需要有更多的活動模組，不要永遠只有樂跑或健康操，這樣久了學生也會做膩了。

「實施運動方式多元，勿僅界定樂跑，健身操等。」(A1)

「我覺得我們需要更多的活動模組，就是我們的活動內容太一元化了，太少，所以像剛剛我有建議的例如室內舉水瓶的動作，或是有氧無氧的訓練，不論是在桌子上、椅子上可以做各種體操的，可是這方面其實都很少推動，那應該有一些範例可以帶給我們或者有沒有有一些組曲可以帶著用，那我想這一方面樂趣可以提升，不然你說光老師在那邊說舉瓶子，一次是樂趣，兩次、三次就無聊了，當然如果你跟著樂曲在活動就很好玩，所以其實這些多元模組可以一直開發，一直推出，假設你有一百個模組，老師也用不完，學生也玩得很有樂趣，就達到體適能訓練的效果，跟 SH150 的作用。」(C2)

三、要開發簡單的記錄方式，讓學生了解自己運動了多久，了解自己運動的狀況。

「看看有沒有簡單的記錄表或記錄器，可以讓我們知道學生確實的活動內涵，雖然我們學校現在是很棒的，有用貼紙和記錄表讓我們來記，不過那個是相對呆板，因為我們學校推的是樂跑一件，其實 SH150 要的是時間，所以應該有不一樣的表格讓我們來記或簡單的勾選，讓他可以簡單的記錄，這樣其實老師自己看的到，才知道自己離 150 到底差多遠。」(C2)

四、讓老師有簡單有關運動傷害的手冊，避免學生運動傷害。

「當然也希望還有一點就是因為運動所以後面就會有運動傷害和健康，本來好意是推動，不要造成健康是受損，不然你說 150，結果有的老師一天就 150 了，其它時間是沒做的，其實對我們來說這樣是不恰當的，所以要怎樣平均，這些有背後知識，相關的推薦資料或教學資料其實是應該給老師的，不是給學生，所以包括運動傷害這些應該有簡單的手冊，這老師在這方面能夠得到多一點的學習，然後才可以關注好學生，免得讓他們做到範圍外的造成傷害，就不是原本我們推

動的目的了。」(C2)

五、加強推廣，不是學校層面而已，讓一般民眾亦能有運動的風氣。

「對一般民眾的推廣，應該更利用各方面的一些媒體，或一些管道，去把這個政策的範圍再擴大一點，不是只有學校這個層面而已，還有既然他覺得很重要的話那一些活動的安排，設計應該全面的施行，一些配套措施也要出來。」(C3)

就受益者學生觀點來看，大部分受訪者都喜歡增加運動時間，希望老師除了原本的運動時間外，可以再利用其它課程時間帶學生出去運動。

「我覺得要在下午的時候運動，可以再增加運動時間，利用下午其中一節的下課，不然運動時間都只有集中在早上，下午就沒有，就比較少了。」(D1)

「我覺得還需要增加運動時間，因為覺得多運動身體會變得比較好，希望老師平時上課時可以用一些課餘時間帶我們出去動一下。」(D2)

「我希望每週老師可以用健康課帶我們出去運動。」(D3)

「我覺得需要增加運動時間，像閱讀課、綜合課、健康課都能出去運動，甚至午休也可以，多一點時間可以去動。」(D5)

「我覺得可以增加運動時間，可以用下午最後一節課，不管什麼課，每週有兩次最後一節老師可以帶下去運動。」(D7)

而在運動的項目中，學生也認為除了樂跑和健康操外，可以再增加一些其它的活動，像是各種球類活動，或是班級球類比賽等，或是跳舞、跳繩，讓活動更多元化。

「增加一些球類運動，可以有一個共同的時間，大家一起打球。」(D1)

「可以增加打籃球，希望能舉辦比賽，不只籃球，其它球類也可以比賽。」(D2)

「希望增加籃球項目，希望學校有籃球社團，也希望有一些班級的球類比賽。」(D4)

「我希望可以增加籃球和躲避球，希望可以舉辦班級的競賽。」(D5)

「我覺得可以增加跳舞或者是跳繩，像樂跑和健康操一樣大家一起來做。」(D7)

針對學生在校的運動時間，訪談中的家長 E1、E3、E4 都覺得目前是足夠了，不過 E2 覺得最好每天都要有體育課，不要只注重課業而已。而 E5 覺得在不影響課業的情況下，多安排一些運動時間是更好的。

「我覺得可以讓他們多增加一些體能的課程，因為不要完全著重於學業，體育課一星期只有兩節，最好每天都能給他們體育課，因為孩子有孩子他們的興趣和天賦，不要他們每一樣都學，不過我覺得有這樣的政策出來，或許家長的想法就會慢慢的改變，不會再以學業為主，學業不是全部。」(E2)

「運動的時間會跟課業的調配有直接關係，在不影響上課的進度的話當然是多安排一些運動的時間更好，要不然同學也只是在那邊嘻嘻哈哈而已，所以只要時間允許，多安排一些運動時間是好的。」(E5)

SH150 政策其中一項目標是國小學生在畢業前能學得一項運動技能，不過 E2 和 E4 認為在校運動主要的目的是活動身體就好，先培養運動興趣較為重要。

「我覺得以身體活動就可以了，如果要學運動技能的話可能就是要看孩子的興趣，要先讓他們有興趣，喜歡運動，先培養他們對運動的喜好。」(E2)

「我覺得活動身體就好，學校體育性社團好像比較少，而且都在課後時間，小孩子因為要上安親班，所以時間的關係也沒辦法參加，現在想就是只要能讓他運動就好，小孩子都很喜歡動，所以就是要有足夠時間讓他們動。」(E4)

而 E1 和 E3 則認為在校運動除了活動身體外也要學得運動技能，因為只有正確的運動技能和運動知識才能避免運動傷害。

「我覺得最好兩者兼具，就是讓小孩在學習上過程上不止只有流流汗、活動身體就好，就像排球有的人就只知道這樣打，可是問題是他手是不對的，這樣長期會產生運動傷害，所以我當然希望也能學到運動技能，兩者兼具，才能保護自

己，因為有時候有些運動也蠻危險的，所以要有正確的運動知識。」(E1)

「我覺得活動身體是基本的，但是還是要學到運動技能是最主要，像我的孩子有參加躲避球隊，他其實回家都會說老師教他們怎麼接球、打球，我覺得這樣不錯，不然我們以前在打，就常沒接到球，現在老師有教他們方法，什麼方式可以接到，然後不會傷害身體。」(E3)

E5 則覺得運動除了體能的活動之外，也可以從中學得與人互動的方式和運動家精神。

「運動的話就是讓他的體能有適度的發揮，一方面也能讓他知道運動時跟同學的互動要有運動家精神和團隊精神，至於其他的各種運動技能就看個人的興趣去學了。」(E5)



第五章 結論與建議

本研究根據文獻整理及利害關係人之要求 (claims)、關切 (concerns)、議題 (issues) 以建構出本研究之回應性評估標準，包括「政策設計妥適度」、「政策執行者意向態度」、「政策目標達成性」、「回應性感受」等四項評估指標，在此四項評估指標之下另分設多項評估項目分別為，一、政策設計妥適性：政策立意、人力方面、時間方面、場地設施、家長參與；二、政策執行者意向態度：教師配合、行政態度、執行困難；三、政策目標達成性：提高運動興趣、增進學習效果、提升體適能；四、回應性感受：滿意度、內心真正需求。再經深度訪談方法，採用質化分析方式，對於利害關係人進行政策的回應性評估。本章係依據前述研究結果進行總結，除提供本研究之發現外，並提出具體的政策建議，供 SH150 政策參考，最後，本研究之展望，提出未來的研究與建議。

第一節 研究結論

壹、政策設計妥適性

一、政策立意

SH150 政策旨在培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣養成規律運動的習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，希望能藉由這個政策提高學生在校運動的時間，並且能夠提昇體適能。對這個政策的立意幾乎所有的受訪者都持肯定的態度，認為多運動能促進身體健康，養成運動習慣，體能變好甚至遠離 3C 產品，不會近視等等的好處。不過，也有受訪者認為政策的名稱需要讓人更容易瞭解，政策才會容易推動。而政策的行銷亦不足，受訪者中的家長幾乎都沒聽過這個政策，因此在政策的宣導上還要再有更積極的作為。

二、人力方面

SH150 政策中其中一項支援體系為運動志工的導入，這在目前學校志工體系中較少看到的，在學校常見的志工大多為導護志工和故事媽媽，因此導進運動志工對這項政策來說是有幫助的，受訪者大多認為目前老師在校要處理的事務非常繁多，若能在人力資源上能獲得幫助對推行這個活動是有幫助的，志工可以在活動進行時協助。此外有受訪者也認為導入的志工不僅只是單純的協助，若有專業的人士更好，可以彌補老師不足的部分，讓活動更多元化，但也有受訪者認為要引進運動志工，事先必須要有完善的規劃，否則會影響校園內原有的秩序。

三、時間方面

SH150 政策很重要的一個指標就是「時間」，規定在校時間除了體育課外，每個學生每週要運動 150 分鐘，就目前國小學生的課程安排來說，幾乎排的滿滿的了，連原本九年一貫課程中有規劃的彈性時間，也被國語、數學和資訊課填滿了，因此要達到這 150 分鐘，可以使用的時間大概就只剩下早自修和下課時間了，本研究中的學校是用每週三天的早自修和每週兩天的第二節下課來完成這 150 分鐘，但受訪者大多認為這樣是沒辦法達成這個目標的，因為首先學校早自修時間還有其他活動要進行，或臨時有活動，勢必會有排擠的作用，就導致當天的早自修無法進行運動。第二，使用下課時間會影響到老師、學生的休息時間，或者是要準備上科任課換教室、訂正作業等，都會導致無法完成。學生也認為不管是樂跑或是健康操都沒辦法一次做 30 分鐘，當然一週就沒辦法達到 150 分鐘。有受訪者認為若要達成 150 分鐘可能要從課程去改變，增加體育課的時數，才不會每天要擠時間來運動。

受訪者中的家長大多認為使用早自修及第二節下課的時間來運動是不錯的，認為早自修的時間運動一下，精神會比較好，上起課來頭腦也比較清楚，至於第二節下課因為下課時間有 20 分鐘比較長，所以拿來運動也不錯！

四、場地設施

為了配合 SH150 這個政策，通常學校就會設計一些所有人一起運動的項目，以確保每個人都能運動到，而要全校一起運動，對於學校人數不多的小校可能較無問題，可是若是學生人數較多的學校，場地設施可能就是一個大考驗了。本研究中的學校也是安排所有學生一起跑步，一起做健康操，跑步的地點是操場，而健康操的地點則在各班教室或走廊，受訪者大多認為目前學校的運動場地是足夠的，不過當然若要一起活動一定是不足的，像跑步所有人在操場一起跑一定擁擠，必須要良好的規劃，錯開學生運動的時間，才不會造成場地擁擠的現象。而健康操在教室或走廊場地則有點狹小，尤其在教室有課桌椅更是不方便，因此跳健康操的地點則還需再考量。

另外，大部分的運動設計都以室外為主，而研究中的學校校舍與操場是分開的，再加上是五層樓建築，要學生下課到操場活動是有點困難，受訪者認為應該增加室內的活動場地，尤其是現在少子化減班的情況下，應該可以將一些空教室應用成運動的教室，將學校這些場地做更好的規劃，除了可以方便讓學生下課活動外，亦不用怕雨天時就沒辦法運動。

也有受訪者認為場地設施的問題不在於空間的大小，而是活動的內涵和安全的問題比較重要，即使是小空間只要活動安排得宜，一樣能達到運動的目的，另外安全的環境也可以避免小孩子因運動而受傷。

五、家長參與

SH150 政策雖然要求的是學生在校的運動時間，不過在支援體系方面亦包含了家庭聯繫和家長團體兩方面，亦是希望能將家長這一塊也包含在其中，受訪者大多認為家長對這個政策能夠了解，對這個政策的推動一定是有幫助的，至於家長能否實際參與在平日則是有困難，普遍平日家長都要上班，因此參與的方式只

能假日時若學校有活動時能配合，或者是平時多鼓勵孩子運動。

以學生的觀點來看，他們認為不管是家長假日的陪伴運動或是鼓勵他們運動，對他們運動的態度都有加分的效果，因此家長支持態度對孩子來說是很重要的。

有受訪者認為家長若能參與，甚至能夠成為運動志工的一部分，對政策的推行無異是一舉兩得。

貳、政策執行者的意向態度

一、教師配合

SH150 政策最主要的執行者是第一線的教師，教師配合這個政策的態度往往是左右著這個政策成敗的重要因素，對這個政策執肯定的態度，往往也較願意配合這個政策，研究中的學校行政人員對教師的配合是肯定的，尤其兩個活動中的樂跑活動配合度較高，老師較願意去實行，願意配合的原因是跑步本身比較簡單，即使早自修無法跑也願意再挪出其他時間去完成這件事。

而健康操的配合度就相對的低了，無法配合的原因是因為時間的因素，因為是使用第二節下課，而下課時間常會被其它事情所干擾，導致無法在學校放健康操音樂時就馬上做，再加上孩子對健康操也興趣缺缺，久而久之就變成完全沒做了。

而老師對活動若積極參與，孩子參與的意願也會較高，受訪者中的學生普遍認為老師願意帶著學生一起做，學生看著老師做會更願意去動。此外，除了學校安排的這兩個活動外，老師還會另外安排時間帶學生運動，顯現老師對運動是重視的，好的政策也是願意配合的。

二、行政態度

學校行政在這個政策扮演的角色一方面是政策的執行者，執行上級要推動的

SH150 政策，一方面又是學校為因應 SH150 政策而制訂實施計畫的制訂者，因此若行政的態度是積極的，當然在推動的成效上會比較好。訪談中的老師大多認為行政的態度要更積極，不要只是應付上級交代的事務而已，活動的規劃要更完善，才能得到更好的效果，此外也不能虎頭蛇尾，一開始積極推動，後來可能因為又有別的事務干擾，而使這個政策的持續性不足。

學校制訂的獎勵制度亦是能鼓勵學生持續參與這個活動的力量，目前訪談者對研究中的學校獎勵制度並不是十分滿意，這也會削弱學生參與的動機，擬定一個好的獎勵制度亦是學校行政可以的積極作為。

有訪談者也認為除了這兩個固定的活動外，學校行政其實還可以有更積極的作為，不一定都要全校一起運動，而是規劃一個讓學生很容易就可以運動的環境，也能讓學生養成運動的習慣。

三、執行困難

對 SH150 政策來說，幾乎所有執行者都認為面臨最大的困難是「時間」問題，太多的政府單位都將學校視為是推行各項政策最好的地方，再加上我們都想要孩子什麼都學，所以不管什麼課程、什麼政策都塞到學校裡，當然就會造成排擠作用，而運動往往是第一個被犧牲掉的，因此要達到每週運動 150 分鐘的難度就增加了。第二個就是場地的問題，大部分的活動都在室外，室內的活動較缺乏，若遇天候不佳時也就無法執行。

參、政策目標達成性

一、提高運動興趣

SH150 政策主要目標之一亦在激發學生運動的動機與興趣，進而養成規律的運動習慣。研究中的學校實施樂跑活動後，受訪者明顯感覺到學生的運動興趣提高了，從發現在操場運動的人數變多了，抱怨的聲音少了，甚至回家會主動和家

長分享在學校跑步的狀況，這些情形都可以了解學生對運動的興趣是提高了。此外，從訪談中發現學生運動興趣的提高大多是因為從中獲得了成就感，突破了自我，令他感覺到愉快，因此對跑步產生了興趣，甚至進而會設定目標，挑戰自我。

二、增進學習效果

體育是學校教育重要的一環，但運動的益處並非僅存在於生理層面，「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，說明運動能使大腦進入最佳運作狀態，調節大腦運作機制，運動能刺激神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能夠提高專注力、動機及學習效率。精神萎靡的狀態下是不利於學習的，但是經由運動刺激，反而能夠得到有利於學習的專注力。從訪談中發現有些受訪者有感覺到運動完後注意力較集中，精神是更好的，因此對學習是有幫助的。也有受訪者認為運動可以抒解壓力，對學習上也有幫助。

當然也有受訪者認為影響學習的因素太多，要單從運動這件事來看學習效果有沒有增加是有點難度的。所以有些受訪者在學習這方面並沒有覺得有太大改變。

三、提昇體適能

提昇學生體適能中等比率達 60% 是 SH150 政策的主要目標之一，因此學生體適能不能提昇是評估這個政策目標是否達成的一個很重要的指標，經訪談發現受訪者大都皆認為經過學校推動樂跑活動和健康操後，學生的體能明顯增強了，顯示多安排學生運動時間，對其體能的增強是有很大的幫助的。

有些受訪者也發現除了在體能方面增強了之外，運動對學生的生長也有很明顯的改變，發現變高、變壯了，甚至體重也下降了，體態變得更好了，這是除了體適能提昇外，運動另外帶來的益處。

肆、回應性感受

一、滿意度

在滿意度方面，政策的執行者對這個政策大多覺得政策本身不錯，滿意的原因是因為實施後學生的體能增加了，運動興趣提高了，而行政也不會為了績效而強迫老師如何做，讓老師有較大的空間，這部分來說是滿意的。

當然還有些部分並不是那麼滿意，還有進步的空間，例如政策的推動應有更好的配套措施，否則每個政策都要執行會有排擠的狀況，然後時間的規劃運用也是一個問題，還有學生較未能利用體適能管理系統來自主管理，這些方面都是造成執行者不是很滿意的狀況。

而在受益者學生方面，主要是針對學校所實施的樂跑和健康操兩個活動訪談，大部分的人對樂跑活動都是滿意的，滿意的因素大多為能夠獲得成就感，體能增強了，再加上和同學一起跑較有樂趣。在健康操方面則呈現較不滿意的情況，不滿意的原因大多為佔用下課時間，健康操本身較無趣。

就受益者家長的觀點來看，對學校實施樂跑和健康操這兩個活動都是執肯定滿意的態度，認為孩子只要有時間多活動就是好事，能夠讓孩子養成運動的習慣，增加體能，還能促進成長，所以對這個政策是滿意的。

二、內心真正需求

依據對政策執行者的訪談後了解他們對這個政策真正的需求是：一、在政策執行前應有相關的配套措施，辦理相關研習，甚至到校示範、指導教師，讓老師可以更了解如何執行，且參考基層老師意見，讓政策的推動更順利。二、需要有更多的活動模組，不要永遠只有樂跑或健康操，這樣久了學生也會做膩了。三、要開發簡單的記錄方式，讓學生了解自己運動了多久，了解自己運動的狀況。四、讓老師有簡單有關運動傷害的手冊，避免學生運動傷害。五、加強推廣，不是學校層面而已，讓一般民眾亦能有運動的風氣。

就受益者學生觀點來看，大部分受訪者都喜歡增加運動時間，希望老師除了原本的運動時間外，可以再利用其它課程時間帶學生出去運動。而在運動的項目中，學生也認為除了樂跑和健康操外，可以再增加一些其它的活動，像是各種球類活動，或是班級球類比賽等，或是跳舞、跳繩，讓活動更多元化。

就家長觀點來看，在校運動的時間有人認為足夠了，也有人認為在不影響課業的情況下可以多增加運動時間。而在學得運動技能和單純身體活動就好方面，有家長認為應先培養運動的興趣，再學運動技能，不過也有認為要先學運動技能才能避免運動傷害，此外也希望能在運動中學習與人相處的方式和運動家精神。

因此，依據本研究結果與回應性評估理念，檢視 SH150 政策實施情形，得到的結果整理如下表：

表 5—1 本研究架構之回應性評估結果

評估指標	分項評估指標	回應性評估結果
政策設計妥適度	政策立意	1.受訪者對這個政策立意表示肯定，認為在校時間多運動對學生是好的。 2.在名稱上應讓人更容易了解。 3.政策的宣導不足，家長大多無法了解。
	人力方面	1.若能導入運動志工，分擔教師的負擔，對政策的推動有其助益。 2.運動志工除了只是幫忙性質外，若能有運動專業背景更好。 3.在導入運動志工前要先有完善的規劃。
	時間方面	1.在校時間扣除正常上課時間外，能用的時間有限，使用早自修影響較少，不過常會因其它活動進行而被排擠；使用下課時間則影響教師、學生休息時間。

		<p>2.進行樂跑和健康操也無法一次就達到 30 分鐘，一星期則無法達到 150 分鐘。</p> <p>3.要達到每星期 150 分鐘可從課程去做調整改變。</p>
	場地設施	<p>1.學校場地若是全校一起活動，場地會顯的擁擠，所以必須要做好規劃，錯開運動時間，才能解決場地問題。</p> <p>2.規劃室內的運動場地，可使用學校的閒置空間做規劃，一方面學生運動較近，一方面也不會因為雨天而沒辦法運動。</p> <p>3.注意場地設施的安全，避免孩子受傷。</p>
	家長參與	<p>1.家長應對這個政策有更充分的了解，而家長平日較無法配合這個政策，可在假日時陪孩子運動，養成運動習慣。</p> <p>2.孩子認為家長的鼓勵或陪伴對他們參與運動的態度是有幫助的。</p> <p>3.家長也可以變成是學校運動志工的一部分。</p>
政策執行者意向態度	教師配合	<p>1.教師對這個政策是支持的，也願意配合。在樂跑活動方面因為較簡單且用早自修時間，故教師配合度高。而健康操因為是用下課時間，再加上學生不喜歡，故配合度較低。</p> <p>2.教師若能以身作則帶著學生運動，學生會更有興趣運動。</p>
	行政態度	<p>1.學校行政應更積極做活動的規劃，且要有持續性，不能虎頭蛇尾。</p> <p>2.獎勵制度目前並不滿意，應規劃更好的獎勵制度</p>

		<p>來提高學生運動的興趣。</p> <p>3.學校行政可以規劃一個讓學生更方便運動的環境。</p>
	執行困難	<p>1.「時間」是最大的問題，在校時間有限，學校要推行的活動太多了，時間不夠用。</p> <p>2.「場地」，大部分運動場地都在室外，若天候不佳就無法運動了。</p>
政策目標達成性	提高運動興趣	<p>1.實施樂跑後，學生在操場運動跑步的人增多了，回家也會和家長分享跑步的情形，運動的興趣提高了。</p> <p>2.學生因為能從中獲得成就感，所以提高了運動的興趣。</p>
	增進學習效果	<p>1.受訪者認為運動後專注力是提昇的，因此對學習有幫助。</p> <p>2.受訪者認為運動能抒解壓力，所以對學習也有幫助。</p> <p>3.也有受訪者認為無法單從運動這一項看出學習有沒有變好。</p>
	提昇體適能	<p>1.受訪者大都認為經過學校推動樂跑活動和健康操後，學生的體能明顯增強了</p> <p>2.除了體能增強外，對生長也有影響，長高了，體態變得更好。</p>
	滿意度	<p>1.執行者對這個政策滿意的部分是有提高學生運動興趣，體能也增強了。而不滿意的部分則是政策推動前配套措施不足，再加上在校時間有限，</p>

回應性感受		<p>推行上有些困難。</p> <p>2.學生對樂跑活動較滿意，因為能從中獲得成就感、增強體能。對健康操則不滿意，因為較無趣且佔用下課時間。</p> <p>3.家長對這個政策則是滿意的，認為多運動，養成運動習慣、增強體能是一件好事。</p>
	內心真正需求	<p>1.執行者真正的需求是：(1) 政策執行前應辦理相關研習，甚至到校示範，讓教師更了解。(2) 需要有更多的活動模組，讓活動更有趣。(3) 開發簡單的記錄方式，讓學生了解自己的運動狀況。(4) 讓老師有簡單有關運動傷害的手冊，避免學生運動傷害。(5) 加強推廣，讓一般民眾亦能有運動的風氣。</p> <p>2.學生的需求是希望能增加運動的時間，在活動方面多增加一些球類運動或球類比賽。</p> <p>3.家長的需求則是在校除了活動身體外也可以學會正確的運動技能，以避免運動傷害，此外也能學得與人相處和運動家精神。</p>

資料來源：研究者自行整理

第二節 研究建議

壹、對主管機關的建議

一、政策在執行前需先辦理相關研習或派員到校示範說明：

政策要順利推動需要讓執行者能夠對這個政策有通盤的了解，知道如何去實

施，因此辦理研習或者是有人員到校示範說明，對執行者來說更能了解如何推動 SH150 政策。

二、開發多元活動的模組：

推動 SH150 政策，大部分學校大概就是以跑步、健康操、跳繩等較容易上手的活動為主，較缺乏變化性，同樣的活動作久了學生也會膩，因此主管機關可以請專人或者是學校老師設計更多樣的活動課程，甚至舉辦活動課程的徵選，然後做成教案或影片推展到各校，讓每個學校可以實施的活動更多元，使這個政策可以一直長久的實施下去。

三、調整課程：

SH150 政策主要訴求是運動的時間，而偏偏學生在校時間已經塞的滿滿的了，因此課程的調整是值得去深思的，是否我們的體育課要增加節數，或者原本九年一貫課程中的彈性課程不要硬性就規定要塞入什麼課程，而是真的讓老師彈性運用，讓運動這件事在學校中不再只是無關緊要，隨時可被犧牲的課程。

四、加強政策的宣導：

從訪談可知道除了行政人員外，大多數人對這個政策並不是那麼了解，尤其是家長方面，家長的觀念或行為會影響孩子的行為觀念，若家長能了解這個政策並是支持的，孩子也較容易接受，因此目前 SH150 對家長的宣導是不足的，這方面還需要加強。

五、記錄平台的使用：

雖然教育部目前有健康體育護照這個網路平台可以供學生記錄運動的時間，包含「運動大撲滿」、「跑步大撲滿」等活動可以記錄，可是使用率不高，可能第一個宣導不足，有些老師並不知道有這樣的平台，所以並未叫學生去登錄；再者，登錄不便，學生必須上網登錄，必需使用電腦，在校若沒登錄回家往往就忘了，而現在是個手機便利的時代，或許可以開發這種 APP，讓登錄更為方便。

貳、對學校行政的建議

一、妥善規劃運動時間：

從訪談中知道不管老師、學生大部分的人是不喜歡下課時間大家一起集合做運動的，對學生來說下課時間是寶貴的，不喜歡被佔用，因此用下課時間硬性規定一起做運動效果是不好的，所以時間的規劃上還需要再斟酌，盡量排除下課時間。

二、妥善規劃運動場地：

要全校一起實施樂跑整個操場會十分擁擠，因此必須要分段進行，例如錯開各年級的跑步時間，才不會造成因人太多產生推擠，造成受傷的情形。再者學校空教室、閒置空間亦可規劃為室內運動的場地，不論是向上級單位爭取經費規劃成樂活站，或是擺些簡單的運動器材，如呼拉圈、跳繩等，都能讓學生有一個容易運動的場地，對推展 SH150 也有幫助。

三、加強獎勵措施：

好的獎勵措施可以讓學生更有動力去做這件事，先從外在的激勵培養出學生的興趣，然後再慢慢的內化，目前學生或老師對獎勵並不是很滿意，行政可能要再思索更好的獎勵方式，了解學生較想要的獎勵方式或物品是什麼，投其所好，讓這個獎勵是有作用的，而不是淪為形式。

四、政策的推動要有持續性：

SH150 一開始推動時總是比較重視，可是一段時間後可能行政又有其它的活動就會慢慢的忽略了，而行政不積極推動，老師就慢慢也會不動，所以從一開始早自修操場跑步的班級很多，慢慢就會發現愈來愈少，最後可能就不了了之了，所以行政能否持續積極的推動是很重要的。

五、活動的多元化：

目前推動的是健康操和樂跑，不過希望不要只有這兩項，學生通常喜歡球類運動，雖然球類運動很難全校同時做，不過可以舉辦班級球類比賽，例如在學期

初就先決定好辦什麼比賽，學生就可以先自己練習，期末再來比賽；又或者樂跑活動不要只有記圈數而已，可以個人比賽，也可以累積里程，例如用台灣地圖來累積跑到哪一個縣市等，增加樂跑的趣味，這樣都能使活動更多元，更有趣一點。

參、對教師的建議

一、教師以身作則：

教師對這個政策的參與與否大大影響了學生參與的意願，教師願意配合這個政策帶學生運動，學生自然就會去運動，從訪談中知道若教師不止在旁邊看，可以跟著學生一起動，學生會更願意去做，因此建議教師可以帶著學生一起做運動。

二、規劃運動課程：

大部分學生都希望老師可以用上課的時間帶他們去運動，因此教師可以規劃設計課程，不一定每一節課都坐在教室上，可以結合各個科目設計課程，帶學生去運動。

第三節 研究展望

本研究利用文獻分析與深度訪談的方法，以回應性評估之角度對 SH150 之政策作一評估研究，由於 SH150 政策實施至目前約三、四年的時間，故其相關研究尚少，而本研究欲對政策作一完整評估也有其限制，因此提出幾點建議以提供未來的研究者可研究的方向。

壹、研究對象與範圍方面

本研究僅以一所新北市國小作為研究對象，樣本數較少，而對 SH150 政策各校實施的方式也不盡相同，若能擴大到其它的學校，或是規模大小不同的學校甚至是不同縣市的學校，將更有助於評估 SH150 政策的實施成效。

而本研究主要訪談對象為高年級的老師、學生和家長及學校行政人員，若能擴大訪談對象至其它年級甚至是國中的老師、學生和家長，較能獲得更多元客觀的意見。此外本研究並未能訪談政策的制訂者，或者是縣市政府這個政策的負責單位，若能列入這些利害關係人的意見，相信研究結果會更具有完整性。

貳、研究方法

本研究採訪談訪法再加上文獻分析作為蒐集資料的來源，其結果與觀點必定有其限制，較缺乏量化的數據，因此，為求更切中目前問題的核心，可以利用大規模的問卷對利害關係人進行調查，相信可以更切中現在政策運作所產生的問題，以設定更適切的評估標準。此外亦可以加入行動研究來評估 SH150 政策的目標達成度。



參考文獻

壹、中文書目：

- 丁維賓、陳伯儀（2014）。「國民體育日活動推廣方案與其價值之探討」，《國民體育季刊》，179：12-16。
- 三候健康促進網（2015）。「快活計畫」，2017.01.03 擷取自
http://class.kh.edu.tw/6862/bulletin/msg_view/63
- 方進隆（1993）。「有氧適能的改善方法」，《國民體育季刊》，22（3）：17-24。
- 方進隆（1997）。健康體能的理論與實際，台北：漢文書局。
- 方進隆、黃泰諭（2011）。「我國學生體適能政策分析」，《中華體育季刊》，25（3）：451-461。
- 王文宜（2005），《教育性動作體操隊國小五年級學童動作技能、創造力與兒童社交技巧之影響》，臺北：臺北市立體育學院碩士論文。
- 王駿濠、張哲千、梁衍明、邱文聲、洪蘭、曾志朗、阮啟弘（2012）。「運動對兒童認知功能及業表現的影響：文獻回顧與展望」，《教育科學研究期刊》，57（2）：65-94。
- 王駿濠、蔡佳良（2011）。「運動改善大腦認知功能之效益評估」，《應用心理研究》，50：191-216。
- 丘昌泰（2008）。公共政策基礎篇，台北：巨流圖書。
- 江嘉慧（2011），《臺灣身心障礙者經銷電腦型彩券之回應性評估》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 吳文忠（1991）。體育教學中的體適能，台北：三民書局。
- 吳季娟（2014），《公務員廉政倫理規範之回應性評估研究--以交通部公路總局為例》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 吳定（2001）。公共政策。台北：中華電視公司。
- 吳定（2003）。公共政策。台北：國立空中大學。
- 吳鴻文（2014）。「美國 2020 健康人民之體能活動政策」，《國民體育季刊》，177：23-27。
- 吳瓊恩、周光輝、魏娜、盧偉斯（2008）。公共行政學，台北：智勝文化事業。
- 呂桂花（2015）。「日本在校運動實施現況～運動部活動」，《國民體育季刊》，182：21-25。
- 宋美瑤（2008），《苗栗縣「攜手計畫課後扶助」政策執行成效評估之研究-以回應性評估觀點》，新竹：新竹教育大學教育學系碩士班碩士論文。
- 李仁灝（2011），《大台北地區河濱自行車道之回應性評估》，台北：世新大學行政管理學研究所碩士論文。
- 李允傑、丘昌泰（2003）。政策執行與評估，台北：元照出版社。

- 李坤培、梁焜珉、呂宏進、周宏室、張嘉亨、陳玉芬、嚴詠智、蔡榮捷（2014）。
「體育課外活動 150 分鐘～教育現場觀察與經驗分享」，《學校體育》，144：
104-127。
- 李易儒、李易穎（2011）。「國小學生休閒活動參與及利益之決關係：動機之中
介效果」，《休閒運動管理學報》，8（2）：112-125。
- 李俊杰、黃彥翔（2015）。「運動提升學童思考力」，《學校體育》，147：6-9。
- 李昱叡（2013）。「教育部體育署與學校體育發展」，《國民體育季刊》，173：
33-39。
- 李美雲（2007），《我國客語政策之回應性評估》，新北：臺北大學公共行政暨
政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 李致毅（2016），《配合教育部SH150政策以晨跑運動介入對國中學生健康體適能
之影響－以高雄市大社國中為例》，高雄：國立高雄師範大學體育學系碩士
論文。
- 沈莉青、陳金盈、劉耀益（2015）。「中國大陸在校運動策略探討」，《國民體
育季刊》，182：26-30。
- 兒童福利聯盟基金會（2012）。「課後安親，不安心？2012 年台灣兒童課後照顧狀
況調查報告」。2016.11.20 擷取自 <http://www.children.org.tw/epaper/detail/544>
- 兒童福利聯盟基金會（2013）。「2013 年國內青少年休閒生活調查報告」。2016.11.20
擷取自 http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1063
- 卓敏惠（2016），《閱讀磐石計畫之回應性評估：以台中市三所國民小學為例》，
嘉義：南華大學國際事務與企業學系公共政策研究碩士班碩士論文。
- 周宏室（2014）。「SH150 方案的緣起與內涵」，《學校體育》，143：6-14。
- 周宏室（2015）。「教育部體育署 SH150 方案分析」，《國民體育季刊》，182：
12-16。
- 周宏室、劉照金（2004）「影響臺灣地區學生體育態度之關鍵因素研究」，《大
專體育學刊》，6（1）：1-15。
- 周建智、黃璧惠、黃美瑤（2003）。「創意教師 VS.創造力學生（擴散式之體育教
學策略對學童之腦力激盪與獨立思考能力的影響：以探索式運動遊戲教育課
程介入為例）」，研究成果報告書：國家教育中程計畫臺顧字編號：0910200044
- 周靜華（2012），《子女姓氏權之研究－民法親屬編修正實施之回應性評估》，
新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 尚靜琦（2007），《敬老福利生活津貼政策之回應性評估》，台北：政治大學公
共行政研究所碩士論文。
- 林文瑛（2016），《教育服務役政策執行成效之回應性評估－以臺中市二所國民
小學為例》，嘉義：南華大學國際事務與企業學系亞太研究碩士班碩士論文。
- 林正常（1997）。教師體適能指導手冊，教育部。
- 林正常（1998）。運動生理學，台北：師大書苑。
- 林安迪（2015）。「SH150 方案之規劃與策略分析」，《國民體育季刊》182：

- 17-20。
- 林均璉（2015）。「你興動了嗎？談學校推動 SH150」，《師友月刊》，573：90-93。
- 林孟逸、林連池（2001）。「從運動動機談－運動樂趣概念之探討」，《大專體育》，54：107-112
- 林明德（2012）。《台南市流浪犬政策之回應性評估》，嘉義：中正大學政治學研究所碩士論文。
- 林孜君（2012）。「消除無形的圍牆～學生運動權益的宣導與提升」，《學校體育》，128：26-53。
- 林信宏、黃美瑤、石國棟、周建智（2006）。「國小學童動作技能表現、運動技能概念與學習動機之關聯」，《大專體育學刊》，8（1）：47-58。
- 林瑞興、方進隆（2000）。「增加身體活動量或運動訓練對肥胖者的效果探討」，《大專體育》，50：31-37。
- 林靜萍（2014）。「學校體育課程的教學與展望」，《學校體育》，141：62-67。
- 邱情余（2015）。《我國公職人員財產申報制度之回應性評估》，新北：淡江大學公共行政學系公共政策碩士在職專班碩士論文。
- 邵于玲（2015）。「體育帶動個人與國家競爭力」，《學校體育》，147：10-15。
- 涂孟好（2014）。《婦女議題溝通平台計畫之回應性評估》，高雄：中山大學公共事務管理研究所碩士論文。
- 施致平、李俞麟、羅晨澂、謝靜瑜（2012）。「世代分析：教育部體適能政策推展績政之追蹤評估」，《教育科學研究期刊》，57（3）：59-89。
- 洪文彬（2015）。《SH150方案對國小學生健康體適能之影響－以台中市某國民小學跳繩運動為例》，新竹：中華大學科技管理學系碩士班碩士論文。
- 洪誌吟（2013）。《臺北市生育獎勵金政策回應性評估之研究-以臺北市內湖區為例》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 約翰瑞提醫師、艾瑞克海格曼（2009）。運動改造大腦----EQ 和 IQ 大進步的關鍵，台北：野人文化。
- 唐吉民、徐育廷（2014）。「健康體能快樂學習－體適能教育的真諦」，《中大同大學通識教育年報》，10：1-14。
- 徐郁峰（2012）。《高雄市公共腳踏車租賃計畫之回應性評估研究》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士論文。
- 徐振德、陳武雄（2013）。「教育部快活計畫的成效評估與未來展望」，《學校體育》，137：40-49。
- 徐維辰、邱文信（2008）。「社會支持～父母教養方式對子女體育態度之影響」，《中華體育季刊》，22（3）50-56。
- 翁悅珍、陳五洲（2015）。「台灣中小學培養運動習慣與落實體適能政策之初探」，《大專體育》，134：20-29。
- 翁麒焜（2006）。「規律運動對焦慮與憂鬱的影響效果」，《文化體育學刊》，4：21-32。

- 高立學、廖慶華（2013）。「國中學生及家長對課業及運動態度之差異比較」，《國立雲林虎尾大學學報》，31（2）：83-100。
- 張玉琴（2016）。《臺北市政府設置發包中心機制之回應性評估-以臺北市區公所為例》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 張仲豪、季力康（2011）。「父母社會化模式與兒童運動社團參與行為」，《中華體育季刊》，25（1）：82-90。
- 張劭熙、呂宏進（2013）。「學校體育～活絡校園體育增進學生活力」，《國民體育季刊》，176：6-14。
- 張育愷（2009）。「以心生理與神經心聲理學的視角探討壓力與健身運動」，《台灣運動心理學報》，14：51-71。
- 張育愷、林珈余（2010）。「身體活動對兒童認知表現的影響」，《中華體育季刊》，24（2）：83-92。
- 張俊一（2015）。「SH150 方案典範學校推動策略解析」，《國民體育季刊》，182：36-41。
- 張偉峰（2014）。「『少子化』時代國小運動代表隊發展困境及策略」，《學校體育》，142：110-117。
- 張清源（2005）。「國小學童身體自我概念與運動參與行為之研究」，《國立體育學院論叢》，16（1）：127-140。
- 張靜芬（2009）。「你的心情起伏決定體內血清素的多寡」。2017.1.12 擷取自 <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=7760>
- 張靜文（2011）。「運動力，學習新處方」，《親子天下》，28：1-2。
- 張春興（2007）。教育心理學，台北：東華書局。
- 教育部（1999）。「提升學生體適能中程計畫（333計畫）」，教育部台（88）體字第88020223號函。
- 教育部體育署（2010）。體適能網站，2016.12.12 擷取自 <http://www.fitness.org.tw/>
- 教育部體育署（2013）。體育運動政策白皮書。臺北市:教育部。
- 教育部體育署（2015）。「教育部體育署 SH150 方案執行方向」，《國民體育季刊》，182：3-8。
- 教育部體育署網站（2015）。「SH150 政策方案」，2017.01.05 擷取自 http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=10817&ctNode=691&mp=11&idPath=214_267
- 教育部體育署網站（2016）。「大跑步計畫」，2017.01.05 擷取自 <http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=15730&ctNode=2296&mp=11>
- 教育部體育署學校設置樂活運動站及更衣淋浴間資訊平台網站（2014）。「樂活運動站實施要點」，2017.01.08 擷取自 <http://lohas-sport.ntupe.tw/content.php?cid=709&catalogid=1&subcatalogid=19>
- 梁哲瑋（2016）。《推動SH150方案對學生體適能之影響-以花蓮地區國小城鄉學童為例》，花蓮：國立東華大學體育與運動科學系碩士論文。

- 梁焜珉(2015)。「教育部體育署 SH150 方案之緣起與背景」，《國民體育季刊》，182：9-11。
- 許政順(2015)。「SH150 方案新北市推動實務介紹」，《國民體育季刊》，182：31-35。
- 許雯琳(2016)，《台北市公共自行車YouBike收費制之政策回應性評估》，南投：暨南大學公共行政與政策學系碩士論文。
- 陳全壽(1995)。「由性別差、地域差看兒童大肌肉活動能力，小肌肉活動能力、學科學習能力的發達傾向及相關」，行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 陳向明(2010)。社會科學質的研究，台北：五南書局。
- 陳金春(2013)。「校園玩運動 運動在校園」，《學校體育》，138：4-5。
- 陳俊忠(1997)體適能與疾病預防。教師體適能指導手冊，86-99，教育部。
- 陳星如(2007)。「台東縣國小學童課後運動之參與動機研究：以豐榮國小為例」，《大專體育學術專刊》：278-283。
- 陳漢峻(2011)，《國民小學教育實習與教師資格檢定制度回應性評估之研究》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士論文。
- 陳豐慈、張育愷(2015)。「運動與大腦革命性的新發現」，《學校體育》，147：28-34。
- 彭佳穎(2015)，《我國合宜住宅政策回應性評估之研究》，高雄：中山大學公共事務管理研究所碩士論文。
- 曾意筑(2016)，《SH150運動方案介入對國中生 健康體適能之影響》，新北：輔仁大學體育學系碩士在職專班碩士論文。
- 曾聖文、蔡佳紋(2013)。「休閒運動態度對國小高年級學童休閒效益之影響：以參與動機為中介變項」，《運動與遊憩研究》，8(1)：23-47。
- 程瑞福(2014)。「推動 150~推動學生每週身體活動 150 分鐘之政策意義」，《國民體育季刊》，179：17-20。
- 黃文信(2015)，《教育部SH150活動執行成效研究—以雲林縣仁德國小學生為例》，嘉義：南華大學資訊管理學系碩士論文。
- 黃仔君(2016)，《客家特色產業發展之回應性評估》，桃園：中央大學客家社會文化研究所碩士論文。
- 黃朱儀(2015)，《實施SH150對國小學童體適能、學業成就與情緒管理關係之研究》，新竹：中華大學科技管理學系碩士班碩士論文。
- 黃美瑤、王文宜(2015)。「體育：孕育成功力量的場域」，《學校體育》，147：4-5。
- 黃森芳(1998)。「運動對人體免疫功能之影響」，《國民體育季刊》，27(2)：81-89。
- 楊安立(2015)。「讓體育課成為班級經營裡的一項秘密武器~以國小高年級為例」，《學校體育》，147：94-101。

- 楊宗文(2015)。「SH150 方案推動社會資源應用」，《學校體育》，150：56-64。
- 楊碧霞、蘇俊雄(2014)。「運動體適能」，《萬能學報》，36：143-151。
- 葉丁鵬、王浩祿、陳思瑋(2014)。「國民體育日意涵及活動規劃」，《國民體育季刊》，179：6-11。
- 葉丁鵬、陳思瑋(2014)。「我國基層體育運動組織與規律運動人口推展之政策」，《國民體育季刊》，177：6-9
- 廖智千、黃崇儒、洪聰敏(2011)。「身體活動與兒童大腦神經認知功能的關係」，《中華體育季刊》，25(2)：312-322。
- 劉玉鳳(2012)，《花蓮縣新移民生活適應輔導班執行成效之研究-回應性評估方法之應用》，花蓮：東華大學公共行政研究所碩士論文。
- 劉立宇(1995)。「國小高年級運動頻數對體適能的影響」，《中華民國體育學會體育學報》，20：433-442。
- 劉先翔(2015)。「以統整策略深化SH150運動方案」，《學校體育》，151：66-74。
- 劉秀英(2015)，《實施SH150對國小學童體適能與自我概念相關之研究》，新竹：中華大學科技管理學系碩士班碩士論文。
- 劉春蓉(2010)，《身心障礙者定額進用政策之回應性評估~以臺北市公立國民小學為例》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 劉照金(2015)。「我國學校體育課外活動 150 分鐘政策推動脈絡」，《學校體育》，146：58-67。
- 劉錦燕(2013)，《護照親辦政策之回應性評估—以新北市為例。》，新北：臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文。
- 潘淑滿(2003)。質性研究：理論與應用，台北：心理出版社。
- 鄭宇翔、陳嫻如、廖邕(2016)。「各國青少年身體活動指南之探究」，《中華體育季刊》，30(1)：17-24。
- 學生健康體位網(2007)。「推動中小學生健康體位五年計畫」，2017.01.03 擷取自 <https://pace.cybers.tw/index2.htm>
- 盧俊宏(1998)。「從事體適能運動所帶來的 108 種利益」，《學校體育》，8(5)，17-21。
- 蕭世原(2004)，《臺北市國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效之影響》，臺北：臺北市立體育學院碩士論文。
- 蕭秋祺(2014)。「芬蘭運動組織與規律運動人口之推展策略」，《國民體育季刊》，177：16-22。
- 賴正全(2015)。「運動、血清素與憂鬱症之探討」，《交大體育學刊》，9：34-43。
- 賴賢貴(2015)。「以高雄市國小實施現況為例談SH150方案之有效落實策略」，《學校體育》，148：77-89。
- 龍炳峰(2000)。「國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究」，《體育學報》，29：81-91。
- 戴彰佑(2005)，《憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究》，屏

- 東：屏東教育大學體育學系碩士論文。
- 謝孟修、姚閔懷（2015）。「以SH150方案為基礎之問題解決導向多元體育活動
規劃～以台東縣瑞原國小為例」，《學校體育》，147：35-43。
- 謝錦成（1998）。「運動、體適能與健康認知」，《國民體育季刊》，27（2）：20-26。
- 謝鴻隆（2003）。《台北市屬小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究》，
台北：臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 顏國樑（1997）。教育政策執行理論與應用，台北：師大書苑。



貳、英文書目：

- American College of Sports Medicine.(1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*.(6nd ed.). Batimore: Williams and Wilkins.
- American College of Sports Medicine.(1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*.(4 th ed.). PA:Lea and Febiger.
- Baumgartner, T.A., & Jackson, A. S. (1995). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science*(2 nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications, Inc.
- Bond, V., Vaccaro, P., Caprarola, M., Millis, R. M., Blakely, R., Wood, R., et al. (2000). Blood pressure reactivity to mental stress and aerobic fitness in normotensive young adult African-American males with parental history of hypertension. *Stress Medicine, 16*, 219-227.
- Buck, S. M., Hillman, C. H., & Castelli, D. M. (2008). Aerobic fitness influences on Stroop task performance in preadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 40*, 166-172.
- 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.
- Corbin, C. B. (1991). *Concepts of Physical Fitness*. Kerper Boulevard, Dubuque, W m. c Brown.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Child Development, 113*, 487-496.
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Bulletin, 96*, 84-100.
- Dienstbier, R. A. (1991). Behavioral correlates of sympathoadrenal reactivity: The toughness model. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 23*, 846-852.
- Dunn, William N. *Public Policy Analysis : An introduction*. (Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall, 1994).
- Hemat-Far, A., Shahsavari, A., & Roholla Mousavi, S. (2012). Effects of selected aerobic exercises on the depression and concentrations of plasma serotonin in the depressed female students aged 18 to 25. *Journal of Applied Research in Clinical and Experimental Therapeutics, 12*(1), 47-52.
- Hillman, C. H., Castelli, D., & Buck, S. M. (2005). Physical fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 37*, 1967-1974.
- Jackson, E. M., & Dishman, R. K. (2002). Hemodynamic responses to stress among

- black women: Fitness and parental hypertension. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 1097-1104.
- James, R. M., Allen, W. J., James, G. D., & Dale, P. M. (1995). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Norman, A., & Bente, W. (1992). Parental and peer influences on leisure-physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341-348.
- Oja, P. (1995). Descriptive epidemiology of health-related physical activity and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 303-312.
- Paffenbarger, R. S., Kampert, J. B., Lee, I. M., Hyde, R. T., Leung, R. W., & Wing, A. L., (1994). Change in physical activity and other lifestyle patterns influencing longevity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(7), 857-865.
- Rowland, T. W. (1990). *Exercise and children's health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sinyor, D., Schwartz, S. G., Peronnet, F., Brisson, G., & Seraganian, P. (1983). Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: Physiological, biochemical, and subjective measures. *Psychosomatic Medicine*, 45, 205-217.
- Tipton, C. M. (1991). Exercise, training, and hypertension: An update. *Exercise and Sports Science Reviews*, 19, 447-506.
- Wilfley, D. E. & Brownell, K. D. (1994). Physical activity and diet in weight loss. In R. K. Dishman, *Advances in exercise adherence* (p.361-394). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Retrieved June 10, 2016, from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/

附錄一

新北市樹林區三多國民小學 105 學年度 SH150 計畫

「新式健身操、樂跑活動、運動存摺」實施辦法

一、依據：

新北市政府教育局 105 年 04 月 19 日新北教學字第 1050667571 號函辦理。

二、目標：

- (一)增進體育知識，建立正確體育觀念，培養參與運動之積極態度與知能。
- (二)提昇體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。
- (三)啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。

三、實施時程、分項方式：

(一)實施時程：

上學期第二週起(105 年 9 月 5 日)至 105 學年末(106 年 6 月 30 日)。

- 1、新式健身操:週一、四課間活動時間，上午 10:10~10:30。
- 2、班級樂跑活動:週一、四、五早自習時間，上午 8:00~8:30。
- 3、班級樂活活動:週二課間活動時間，上午 10:10~10:30。

(二)新式健身操：

- 1、由學務處老師負責廣播整隊指揮，由各該班第二節之任課老師，就近於原上課地點之走廊或空地，維護學生秩序與安全，負責指導學生。
- 2、訓練健身操小幫手，至一年級各班，協助示範帶動作。將影音檔掛至校網，請老師利用時間播放給學生練習，直到熟練。
- 3、各班將新式健身操編入體育課教材上課，體育課上課前做新式健身操的練習，確定學生學會動作。
- 4、辦理校內一至四年級健身操觀摩及初賽，擇優代表本校參加市賽(以班級為單位)。

(三)班級樂跑活動：

- 1、由各班導師、班長、體育股長帶領全班同學至操場樂跑三圈。

- 2、全班進行運動時數統計，鼓勵學生走出戶外運動紓壓，提供獎勵，鼓勵全班師生達成目標跑步圈數，藉此建立跑步運動紓壓習慣。
- 3、各階段目標跑步圈數如下：
 - 第一階段 105/09/05-10/31，(200m 操場全班師生累積 500 圈以上)
 - 第二階段 105/11/01-12/30，(200m 操場全班師生累積 1000 圈以上)
 - 第三階段 106/01/03-02/27，(200m 操場全班師生累積 1400 圈以上)
 - 第四階段 106/03/01-04/28，(200m 操場全班師生累積 1900 圈以上)
 - 第五階段 106/05/01-06/23，(200m 操場全班師生累積 2200 圈以上)
- 4、於學期中公告達標之班級。
- 5、於學期末頒發獎狀、小禮物：
 - (1)各學年慢跑圈數最多之班級獎狀及小禮物(前 3 名班級)。
 - (2)各學年慢跑達人之個人獎狀及小禮物(前 6 名學生)。
- 6、鼓勵學生至教育部體育署體適能網站「跑步大撲滿」紀錄平臺登錄跑步里程數，養成規律運動習慣。

(四)運動存摺:

- 1、鼓勵學生尋找運動夥伴，進行存摺登錄。
- 2、每週運動時數登錄上限為 500 分鐘，一天登錄上限為 4 小時，假日亦同。
- 3、累積達 200 小時者，於兒童朝會公開表揚，頒發獎狀一張，累積五張獎狀，發給小禮物以資鼓勵。
- 4、存摺有需求者，至學務處索取。

四、參加對象：全校師生。

五、考核：本計畫執行成效列入學期末體育自評項目，一併辦理考核。

六、獎勵：執行具成效之班級指導老師敘獎乙次。

七、本辦法奉 校長核可後公佈實施，修正時亦同。

附錄二

訪談記錄

訪談對象：A1 (106.04.11)

Q1:你對 SH150 這個政策的看法是什麼？政策立意為何？

A:我覺得這個政策能增加學生身體活動時間，從運動中促進循環，體力抒發，養成健康的身體與心理，是一個不錯的政策。且依據國民教育法規定執行，立意良好。

Q2:目前學校在實施 SH150 的政策上人力是否充足？是否需要引入校外的人力資源？

A:在實施 SH150 政策上人力明顯不足，老師需要處理較多親師的問題，早自習、課間已不足使用，因此需要外加人力協助，增加兒童運動時的照顧人力。

Q3:SH150 政策要求每位學生每週除體育課外要達到 150 分鐘的運動時間，請問學生在校有足夠的時間完成嗎？

A:本校早自習安排活動有教師早會、兒童朝會、臨時活動，而每週低年級課間時間，扣除早自習、午休，只有 240 分鐘，中年級 260 分鐘，高年級 280 分鐘，若學生有需要訂正作業，進行課間操、環境打掃及科任課需換教室等瑣事，至少有一半以上的時間無法進行運動，因此要達到每週 150 分鐘的運動是有點難度的。

Q4:在實施 SH150 政策上你覺得學校在場地及運動設施上是否足夠？

A:以本校為例，在實施上有其難度，究其原因為本校地為狹長區，教學區與活動區分開，校舍又為五層樓建築，學生在聽到鐘聲響後，有時需處理班級活動，而教學區設施多為教學之用，學生需花費 3—4 分鐘到操場進行大肌肉動態活動，尤其高樓層學生，還必須上下樓梯，以 10 分鐘的下課來說，根本很難到操場活動，因此以場地而言，明顯不足。

Q5:你覺得家長是否需要了解參與 SH150 這個政策？若要參與，參與的方式為何？

A:本項政策為增進學生身體健康，可於相關活動中向家長說明其重要性，如每學期的家長日，鼓勵親子共同運動或陪同運動，如跑步、跳繩、踢毽子、打球等，家長參與其中，孩子也會更樂於運動，又可增進親子之間的感情。

Q6:你覺得目前老師對學校這個政策的配合度如何？

A:多數的老師配合度很高，大家都清楚運動對身體的重要性，甚至有多位老師陪著學生跑步、運動。

Q7:目前行政團隊在這個政策所扮演的角色是什麼？

A:行政團隊在政策中扮演的角色有規劃者，針對這個政策規劃出適合本校的實施計畫；激勵者、提醒者，鼓勵老師多帶孩子運動，提醒老師、孩子樂跑、健康操

的時間；溝通協調者，若其中發生溝通不良或需協調的事，行政團隊也會出面溝通協調；最後是彙整者，包含整個計畫實施後資料的整理及成效結果都加以彙整，以利督導呈報。

Q8:你覺得目前在 SH150 的執行上所面臨的困難是什麼？

A:執行 SH150 政策所面臨就大的困難就是學校已有很多活動進行著，師生及行政都願意努力完成，但時間有限，事情太多，衝突增加，需再調整執行方式。

Q9:你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？

A:首先，學生學習需要有外在激勵的力量，每隔一段時間表揚達標者是方法之一，若讓學生發現可使身體健康、學習更有成效，即使這外在的激勵消失了，其仍願意自主運動，第二，老師的鼓勵與要求也能增進學生願意參加的動力。目前發現在操場跑步的學生增多了，所以在運動興趣的提昇上應是增強的。

Q10:你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？

A:這個部分經詢問健康中心傷病統計無太大差別，可再深入了解其原因。

Q11:目前學校在 SH150 政策上的實施成效你是否覺得滿意？

A:以老師方面的反映，學生進行樂跑後，上課時反應較未實施前好，因此還算是滿意。

Q12:你覺得 SH150 這個政策的實行上上級單位可以再給予哪些協助？人力、物力、財力？研習？指導示範？

A:關於這一點我有一些建議，第一，政策的實施應有相關的配套措施，不可邊做邊修，讓每個學生成為白老鼠、試用品，應事前徵詢現場的老師在融合專家學者意見。第二，實施運動方式多元，物僅界定樂跑，健身操等。第三、實施前應辦理相關研習，詳細說明實施方式、內容、時間，融合現場老師意見。

訪談對象：B1 (106.04.05)

Q1：你對 SH150 這個政策的看法是什麼？政策立意為何？

A：我對 SH150 的看法是這個政策為了讓學生~活力動起來~教育部體育署希望藉由學校推展此方案，培育學生運動知能、激發學生運動動機與興趣、養成規律運習慣、奠定終身參與體能活動的能力與態度。於健體領域課程，亦能擬定適合國小低、中、高年段學童之生涯發展重要性，於晨間、課空白課程及課後時間來進行，希望鼓勵孩子除了達到合適的運動時間也顧及多樣化型態，均衡發展各類型體育適能。並配合學習護照的線上登錄，依據不同層面之身體適能活動，鼓勵學童利用課餘時間結合認證之方式多運動，並為學童設定努力的方向與目標，讓不愛動孩子也有機會起來，並挑戰自我的目標與方向。

政策立意方面教育部體育署自 102 學年度起推動學生每週在校運動 150 分鐘方案(即 SH150 方案)，希望藉由學校推展 SH150 方案，即欲提升學生身體活動時間。

Q2：目前學校在實施 SH150 的政策上人力是否充足？是否需要引入校外的人力資源？

A：目前本校在實施 SH150 政策，多仰賴體育教師、各班導師、行政單位推動，理論上人力應是充足無虞的，不過若能有志工協助應能使這個政策推動更順利，例如在進行樂跑活動時，若能有志工在旁協助，可能幫忙注意學生的安全，或是跑步完的記錄登記都很好。而目前本校長期引入校外的人力資源，大多是課後體育性社團的指導教練，像是跆拳道、舞蹈、劍道、桌球、棒球、游泳與自救教學。

Q3：SH150 政策要求每位學生每週除體育課外要達到 150 分鐘的運動時間，請問學生在校有足夠的時間完成嗎？

A：學校安排於晨間、課間、空白課程及課後時間來進行 SH150 方案，以提升本校學生體適能通過率，學生在校是有足夠充裕的時間來完成。

Q4：在實施 SH150 政策上你覺得學校在場地及運動設施上是否足夠？

A：學校在場地上有外操場、室內場館(多功能禮堂、地下室樂活中心、韻律教室、桌球教室)，場地上可謂充裕，運動設施之提供與維護方面，則因學校經費上較拮据，故稍嫌不足。

Q5：你覺得家長是否需要了解參與 SH150 這個政策？若要參與，參與的方式為何？

A：我覺得家長均需要了解並參與 SH150 這個政策，因為由家長認知支持孩子參與 SH150 活動，孩子會更有參與認同感。利用家長之親師日，宣導 SH150 活動、或舉辦親師生的學校運動競賽時再強調宣導。

Q6：你覺得目前老師對學校這個政策的配合度如何？

A：本校老師目前對 SH150 政策上均非常配合、甚至以身作則來帶動孩子運動，形成一股班級運動風潮，這是相當值得讚賞與推薦的。

Q7：目前行政團隊在這個政策所扮演的角色是什麼？

A：行政團隊在這個政策所扮演的角色是規畫者與催化者的立場。

Q8：你覺得目前在 SH150 的執行上所面臨的困難是什麼？

A：目前本校在實施 SH150 政策，多仰賴體育教師、各班導師、行政單位推動，然而因各班導師與體育教師之本身課務、級職務均很繁忙，再加上學校校本課程與各處室所舉辦的業務活動很多，再加上各班學生個別學習差異須顧及，所以導師與體育老師在推動之餘，容易因時間的排擠作用，或教師業務量過大，有時會影響推動 SH150 政策之最初立意，此為目前本校最大之困境。

Q9：你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？

A：樂跑增進了學生運動的興趣，尤其是高年級學生，在體能上本就具有成熟與可塑性，甚至能全班發揮團結力，盡其所能努力達標，甚至超越目標，是值得一提的。健身操則是對中、低年級孩子有其樂趣性與音樂性，尤其在低年級學生跳健身操時，其律動性與天真活潑可愛，跳來輕鬆自在，而中年級學生因對動作更純熟，尤其能達到心跳 130 之功效。

Q10：你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？

A：本校今年(105 年度)的體適能上傳數據為:上傳率 99.23%、通過率 79.92%，相較於去年(104 年度)的體適能上傳數據為:上傳率 90.56%、通過率 67.04%，為進步現象，足見在學校行政上大力推廣下，孩子的能見度與潛力是可以被激發的。

Q11：目前學校在 SH150 政策上的實施成效你是否覺得滿意？

A：自己覺得本校執行成效上，尚有進步空間，期待學生更需透過體適能的管理系統來做運動自主管理，更加了解自己的運動與體適能情形。家長也能在家裡透過此系統，更加了解子女的體能情形，達到親師生共好現象。

Q12：你覺得 SH150 這個政策的實行上上級單位可以再給予哪些協助？人力、物力、財力？研習？指導示範？(D2)

A：自己覺得 SH150 政策的實行上，教育局可以再給予更多的學校教職員之員額編配、及經費上的核撥，甚至由教育局裡直接指派成功案例學校或專員，直接駐校協助、示範、指導教師，以實際案例說明，增強行政、教師的感動力與執行力，甚至整合區域性學校做法或交流，以開拓親師生之視野與移動能力。

訪談對象：C1 (106.03.15)

Q1：你對 SH150 這個政策的看法為何？政策立意為何？

A：我覺得很不錯，可以增加小孩子的運動時間，應該也是想要促進他們的學習效果，所以立意應該是蠻好的。

Q2：你覺得在實行 SH150 這個政策時學校需要從校外引進運動志工嗎？

A：我覺得目前適不適合，因為有管理的問題，除非說學校已經有經過會議規劃過哪個時段、哪些人、哪些項目，再去實施會比較好，不然應該是會蠻混亂的。

Q3：你覺得要達到每週在校 150 分鐘的運動時間，就目前課程的安排時間足夠嗎？

A：我覺得是不夠的，平均一天要三十分鐘，這樣一定會排擠到其它課程，目前有太多的課程需要做，而且常會突然有些新的活動，每個活動都要顧及，像早自修要實施寧靜閱讀，或者是讀經活動，還有校本課程、海洋教育，什麼都要做，每天的時間有限，一定會互相排擠，所以要達到每週 150 分鐘是有點困難的。

Q4：你覺得目前學校場地及設施足夠應付 SH150 這個政策嗎？若不足還需要加強什麼？

A：我覺得是夠的，因為要達到運動的話就是簡單的跑步、做操而已，所以應該不需要特別增加什麼器材之類的，場地應該是也是可以的，不過就是要分批，全校一起下去的話絕對不行，所以場地和設施是不需要增加什麼，只要安排順序，分批下去就可以了，如果真要增加的話每個學校大概都要做那種 400 公尺的大操場才有辦法。

Q5：你覺得 SH150 這個政策需要家長參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A：我覺得可以，不過就是用鼓勵的方式，就是放假的時候家長帶小孩子出去運動。至於提供資源方面我覺得是不需要，我覺得以家長的角度會覺得我們是再給他們增加工作量，變成是說學校好像有一個功課出來，他們要幫小孩子做，所以我還是覺得用鼓勵的就好，鼓勵家長假日多帶小孩子去運動，其實出去郊遊也算運動啊！

Q6：你的班級有沒有參加學校每週一、四、五的樂跑活動？為什麼？

A：我的班級有參加樂跑活動，就是讓小孩子的身體比較健康，發洩他多餘的精力，上課會比較專心，不過我並沒有照著這三天去樂跑，就是自己有空堂的時候帶他們下去運動，不一定這三天，這樣比較彈性。

Q7：你的班級有沒有參加學校每週二、三的健康操活動？為什麼？

A：沒有跳健康操，因為小孩子完全沒興趣，因為已經高年級了，不想強迫他們。不過若要達到它的效果就是要全校強制，就像我們小時候會集合到大操場或大中庭去跳，現在就在自己班級跳就比較沒有強制力，主要是學校要不要強制的問題，應該說是學校文化的問題，大家沒有跳健康操這個習慣。

Q8：請問你自己有沒有安排其它活動來使學生達到每週 150 分鐘的運動量？

A：我偶而會用一節的綜合課去打打球或做做簡單的運動，跑步或是打羽毛球之類的。

Q9：你覺得學校行政在推動 SH150 這個政策上還可以提供給老師哪些幫助？

A：有啊！就是我剛剛說得健康操的問題，就是要強制才能推行，可是這個東西要用校務會議經過每個老師的同意會比較好，不然會引起反彈，反而變成大家不想支持這個活動。至於獎勵方面我覺得可以弄個每個年級前三名的獎牌，這個星期的第一名就掛在第一名那個班，下星期若第一名換人了，就換到那個班，就像我們小學以前那種整潔、秩序比賽。

Q10：你覺得在執行 SH150 這個政策上有遇到什麼困難？

A：時間不夠，一定要 150 分鐘的話時間不夠，會排擠其它的課程。

Q11：你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？

A：樂跑有，健康操沒有，我發現有些女生不愛動的，但是跑了幾次之後就會跟著大家一起跑了，因為這個活動變得比較願意運動了，因為一開始都用走的，後來跑久了就會被同儕影響，就會一起跑，大家也會比賽，而且大家都在跑，不跑就怪怪的。

Q12：你覺得本校實施了樂跑及健康操後在學生學習方面是否有影響？變好？變壞？

A：我沒有感覺到有什麼大的改變。因為要牽涉到學習的話那個影響層面太廣，不是一個運動就可以決定的。

Q13：你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？

A：體能應該是會變得比較好，因為看到隔壁班跑得很勤，在運動會大隊接力就拿第一名，我們班這學期會跑比較勤一點，等到六年級再來看看。

Q14：你對目前 SH150 這個政策的實施滿意嗎？

A：不是很滿意，應為沒有先想好要什麼時候實施，要怎麼實施，配套措施沒有弄好，就直接公布下來，立意很好，可是做起來可能就沒有想像中的那麼好實行了，上面想得都很好，但是底下做就會遇到很多困難，因為上面部門太多了，大家都有自己想推的東西，就會卡在一起，這樣有時甚至會影響正常教學。

Q15：你對 SH150 這個政策有何建議？

A：建議就是請上面的人先想好一套可以實行的方式，而且想好以後不要馬上實行，應該要找第一線的老師去訪談，不要都只是上面的人想好了就直接將東西丟下來給下面的人做，其實實際要如何實行第一線的老師最清楚。

訪談對象：C2 (106.03.16)

Q1：你對 SH150 這個政策的看法為何？政策立意為何？

A：對於政府推動 SH150 我們這種喜愛體育的人當然是很支持，覺得這個是在體育上希望能達到具體成果的推動，所以是覺得很好，那當然在名稱上其實不容易看到，那當然 sport 和 health 利用時間來規範是大家清楚瞭解的，學校裡當然是時間有限，我們會努力希望在這個時間達成政府希望的目的，這麼活動的立意良好，不過細節上就要再討論了。政策的立意部分，就是說如果一個政策要出來，當然它應該讓人清楚好懂，可是我覺得不一定要採用英文縮寫，其實中文名稱讓大家好懂反而更朗朗上口，不然這個又不是外國機車號碼，你喊一個 SH150 容易被別人誤會掉，後如果說跑步 100，跑步一百小時或心跳 130，我覺得其實有些事情不用再簡化，清楚的幾句朗朗上口的口號，反而讓人家達成目的，不然你用 SH150 不管跟國小學生講或國小家長講都要再解釋，那就失去了他原本想簡易推動的意義了。

Q2：你覺得在實行 SH150 這個政策時學校需要從校外引進運動志工嗎？

A：以我一個學校的老師來看是希望能夠引進，不管是志工還是專業人員都很好，其實就是對體育的一個提倡，那如果是志工的部分，第一個可以協助，但如果有專業性的更好，還可以擔任示範，或者是帶動，我就說光一個健身操，我就說如果一個簡單的 10 分鐘體操，其實不管是志工還是說外面的專業能力進來，在這方面都有效果，甚至它若再結合假設是娛樂團體，像是 YOYO 點點名啊，或是外面的那些明星歌星的一支舞蹈，其實都可以變相的利用娛樂，就把名氣轉換成學生的喜愛度，那這時的推動我覺得是更有效果。那如果說最簡單的基本上有人願意進來帶是可以的，因為它希望的 SH150 是除了課程之外，那除了課程之外，老師其實是需要處理很多其他的事，其實常常因為老師自己沒有空，如果讓學生自由去散開又怕危險，其實有志工來幫忙帶動是更好的事。

Q3：你覺得要達到每週在校 150 分鐘的運動時間，就目前課程的安排時間足夠嗎？

A：當然這樣的時間我認為一定是不夠的，不夠的原因其實很清楚，因為我們唯一留下的那些空白時間或者是休息時間，目的是讓他休息或休閒的，那你要全部拿來運動，那倒過來運動完其實是需要再休息的，那總不能上課變休息時間，所以時間是不夠的，那因為我們國家相對在上課時數在國際上是偏多的，而體育課是偏少的，所以孩子當然在運動量就減少，這個其實是很值得大家再好好考量，是不是在課程上也應該在挪多一點過來，或者有些東西的進程可以調整，或者是我們國家把某些時段可以省掉其它活動，然後放在運動上，當然這需要協調，當然如果認為健康這些是重要的，那當然就要取捨能夠替換掉的部分。

Q4：你覺得目前學校場地及設施足夠應付 SH150 這個政策嗎？若不足還需要加強什麼？

A：當然以學校的場地設施來看，SH150 若經過比較精緻的安排是可以足夠的，不然的話學校集合那麼多孩子同時要活動當然就會形成場地不足的情況，可是照理說這個時間是不一定要需要同時的，另外，SH150 其實不一定要去跑操場或者用比較大的空間，我們國內反而缺少在室內活動的帶動，不管是有氧、無氧的熱身活動，這些其實都可以在很小的場地裡達到運動的效果，是可以分批、分時段的，當然大家一起動是有個好處，是有個風潮或一個氛圍，當然那個就需要更精緻的安排，因為場地的人員多，自然管制就需要更大的心力。那場地不足需要什麼呢？當然就是一些安全性的提醒或者活動類型的提供，那我想大家對這部分都少，可是你自己看看外面的健身房都是小小一間，他就可以提供那麼多的活動，可是相對的我們學校裡反而有的是空間，少的是活動內涵，那你沒辦法想像每個老師都不是健身教練，他可能沒有辦法想出那麼多的活動來配合，所以要簡單的訓練或者說方式的提供，讓班級上更有活動，達到效果。

Q5：你覺得 SH150 這個政策需要家長參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A：我認為當然所有為孩子好的活動以國小來說都希望有家長參與，因為第一個他了解，第二個他如果親自投入就能了解其實學校做的這些事情其實為了孩子在做，而且家長本身是大人，如果真的能夠參與的人，他其實能夠真正帶著孩子一起行動，帶著大家的孩子一起活動，當然就成為志工的一部份，家長也親自看到，才會讓這個政策更得到支持。所以以志工形式是最好的，家長會的角色就像剛剛說的如果我們將活動辦的比較大，有明星或其它的來帶動，那家長會因為它來看到一起推動，擔任推動者的角色，甚至贊助者、支持者的角色，讓這個運動比較容易成功。

Q6：你的班級有沒有參加學校每週一、四、五的樂跑活動？為什麼？

A：有跑，因為在學校跑步還是我們認為最不需要器材、最廉價的活動。原本是學校是設定在早自修，不過在早自修會出現全校都下去場地的問題，所以早自修之外我們就會利用上課之前或者是導師自己的課，當天沒有體育課先去活動一下再來上課。

Q7：你的班級有沒有參加學校每週二、三的健康操活動？為什麼？

A：健康操原本是有可是後來就越來越少，因為第一個高年級的課程常常沒辦法

準時上下課，課常常還在延遲之中就沒辦法配合上，或者倒過來他的下一堂課，導師接科任或科任接導師，中間都需要有準備的動作，所以他們其實很難在那邊跳完操再出去，因為是利用下課時間所以一直會有被阻擋到的問題。

Q8：請問你自己有沒有安排其它活動來使學生達到每週 150 分鐘的運動量？

A：有啊！我們班目前推行的是騎腳踏車的活動，因為剛好學校附近有 Ubike 站，所以我們就請家長準備了悠遊卡然後借腳踏車，那因為學校操場的外圍是可以騎腳踏車的，所以就在那裡騎車，剛好也配合這個推行完之後，我們班就可以去實行騎腳踏車的班遊。

Q9：你覺得學校行政在推動 SH150 這個政策上還可以提供給老師哪些幫助？

A：目前上我認為行政上是在這件事上再花點心力的，因為一個運動要成功，當然都希望各個單位都支持，那在剛剛我們討論到了其實 SH150 因為它想要有不管人、場地、內容這些事情其實都需要做更多的安排，那安排其實就是行政上可以做的事了，例如剛剛說的場地的規劃，還有活動內容的提供，如果我們希望大家各自用不同的內容來提供那，其實如果有這樣的內容來提供，大家跟著做，不管剛剛說的有氧舞蹈，無氧的訓練，器材上和影片的介紹上或者老師的培訓，都可以讓我們在這個時候得到一些幫助，接下來才可以帶著小朋友一起做，這是目前我覺得行政可以做的。

Q10：你覺得在執行 SH150 這個政策上有遇到什麼困難？

A：最困難的還是時間，因為學生在學校並不是只有體育這件事，它還有那麼多的科目和領域，還有那麼多其它需要被宣導的安全、衛生、健康，所以這些東西就會出現同一個時間要同步實行，所以就衝突了，那衝突之後就會有抉擇的問題，那很明顯的，體育這部分常常是被犧牲掉的，因為它短期看不到成果，就犧牲一次、兩次，別人都急著需要成果就拿走了，最後雖然時間是過了但是它的次數和量就變少了，所以時間是最大的問題。

Q11：你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？

A：我覺得是有的，以我自己的班上為例，學生本來大概活動就是天性，他們很喜歡活動，那只是說接受學校教導之後他們有一些秩序，可是在這個活動上其實不是很嚴謹的一定要怎麼動或怎麼做，所以孩子其實是在自由度的情況下能夠自在的跑，或者是自在的活動，那我覺得在這個部分學生其實還蠻高興的。因為這樣學生會更主動去運動，特別是樂跑部分，其實我們認為是跑個三圈就好，可是以學生來說高年級其實他們都希望能夠再多跑一些，雖然有些少部分其實是走，可是他們走從來也沒抱怨過，就是跑不動了走一走，他們也覺得很好。那健康操就有一點頭痛了，健康操反而是做操 OK，因為作操是配合音樂性的作為，這個時候就是場地的問題了，大家不是在操場，場地的控制，所以做健康操反而是降低了目前他們願意做操的態度。

Q12：你覺得本校實施了樂跑及健康操後在學生學習方面是否有影響？變好？變壞？

A：這部分我也有稍微特別的加以注意，對我而言，我認為實施了樂跑和健康操，

大概健康操的狀況比較不明顯，樂跑其實很明顯，跑完之後學生其實有消耗掉體力，但其實不是那麼的疲累，所以他們回來上課時我認為專注度和上課的狀況是變好的，因為他們上課時可以認真上課，因為剛剛體力有付出了，因為回來其實因為我們在高樓層，都有個回來緩和的休息時間，老師願意提供他們上個廁所，洗個臉、喝個水，之後再開始上課，我認為這部分是變好的。

Q13：你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？

A：體適能方面增強其實是很明顯的，尤其是如果我們三次，甚至有時候我們實施可能比這個次數更多，雖然一開始學生會稍微叫一下：「會累，會累。」可是其實第二、第三週之後，體適能應該是明顯是變好，你看的到他們回來抱怨的情形是變少了，再來他們回來的上課態度，活動力都增加了，所以我認為體適能一定是成長了，那我們班我還有特別注意到的是身高、體重的部分，其實很明顯的學生在體育訓練後只要有足夠的休息，他們的成長發育其實很明顯的都變優，變好，雖然他本來就有在成長，可是有一些在數字上看起來真的成長比較少的，我都有特別注意，目前我們班是很好的數字。

Q14：你對目前 SH150 這個政策的實施滿意嗎？

A：目前政策實施還滿意，但滿意有個主要原因，就是我覺得至少學校的行政，當然本來的立意我們就支持了，學校行政在這裡其實是用推動的角度，然後他也不強迫急著要報成果，或者壓迫各班一定要達到什麼績效，所以這部分讓老師在這裡自由自在帶學生動，所以我認為其實我們這樣去配合一個運動反而是很合適的，只是說怕時間不夠，做得不夠多，不然的話這部分反而覺得很好，而且學校在場地上，還有剛剛說的如果你跑去跑步這方面的計較不是那麼的多，我認為這樣其實是很好的事，不會說像你國語課去跑個 10 分鐘，那你國語課不是少上了嗎？這一點其實學校都能夠讓我們通融的運用，那這一點對導師其實是很重要，對推動這個政策是有幫助的。

Q15：你對 SH150 這個政策有何建議？

A：我覺得我們需要更多的活動模組，就是我們的活動內容太一元化了，太少，所以像剛剛我有建議的例如室內舉水瓶的動作，或是有氧無氧的訓練，不論是在桌子上、椅子上可以做各種體操的，可是這方面其實都很少推動，那應該有一些範例可以帶給我們或者有沒有有一些組曲可以帶著用，那我想這一方面樂趣可以提升，不然你說光老師在那邊說舉瓶子，一次是樂趣，兩次、三次就無聊了，當然如果你跟著樂曲在活動就很好玩，所以其實這些多元模組可以一直開發，一直推出，假設你有一百個模組，老師也用不完，學生也玩得很有樂趣，就達到體適能訓練的效果，跟 SH150 的作用。那另外就看看有沒有簡單的記錄表或記錄器，可以讓我們知道學生確實的活動內涵，雖然我們學校現在是很棒的，有用貼紙和記錄表讓我們來記，不過那個是相對呆板，因為我們學校推的是樂跑一件，其實 SH150 要的是時間，所以應該有不一樣的表格讓我們來記或簡單的勾選，讓他可以簡單的記錄，這樣其實老師自己看的到，才知道自己離 150 到底差多遠。另外當然也希望還有一點就是因為運動所以後面就會有運動傷害和健康，本來好意是

推動，不要造成健康是受損，不然你說 150，結果有的老師一天就 150 了，其它時間是沒做的，其實對我們來說這樣是不恰當的，所以要怎樣平均，這些有背後知識，相關的推薦資料或教學資料其實是應該給老師的，不是給學生，所以包括運動傷害這些應該有簡單的手冊，這老師在這方面能夠得到多一點的學習，然後才可以關注好學生，免得讓他們做到範圍外的造成傷害，就不是原本我們推動的目的了。

訪談對象：C3 (106.03.21)

Q1：你對 SH150 這個政策的看法為何？政策立意為何？

A：就還蠻支持的，運動是國家的根本，覺得立意不錯，把國民的健康顧好，整個國家的表現才會提升。

Q2：你覺得在實行 SH150 這個政策時學校需要從校外引進運動志工嗎？

A：我覺得是可以，但是這個志工我會希望是比較專業的志工，就是有受過訓練，而且是有一套專業程序的，就是他們自己是一個獨立的作業團體，也不會造成學校行政多餘的負擔。

Q3：你覺得要達到每週在校 150 分鐘的運動時間，就目前課程的安排時間足夠嗎？

A：我覺得像我們班自己真正實施起來是不太容易達到的，因為他們高年級現在的課程安排很多下課就要準備下一節的科任課，然後再加上有些作業訂正，我覺得如果要實行就是全班一起實行，我覺得氣氛比較好，如果這樣子沒辦法全班一起行動，我覺得可能就會犧牲掉，那一節就不做，所以目前來說達成率很低，一天要 30 分鐘，要整整三個下課，有點困難。

Q4：你覺得目前學校場地及設施足夠應付 SH150 這個政策嗎？若不足還需要加強什麼？

A：場地我們學校很不足夠，操場離上課地點太遠了，然後樓層又很高。如果是針對跑步的話場地是可以的，但是如果是設計其它運動方面的項目，就是說那個場地限制比較不會受到侷限的，我到覺得是可以譬如說有一些定點的，一些中穿堂定點的一些規劃和使用，我覺得是可以做整體規劃的，或者說學校有一些閒置空間的設計，因為現在都少子化了，所以都會有一些空間需要重新做規劃，這樣學生就不用跑很遠。像我覺得學校走廊雖然不能跑步但是可以設置快走區，或者是頂樓可以架高網子做成運動的地方，應為高年級都在五樓，若頂樓可以運動是很方便的，可惜現在都做成斜屋頂，只是為了防止漏水。還有禮堂只能打羽毛球也是有點浪費，似乎可以再做更好的規劃。

Q5：你覺得 SH150 這個政策需要家長參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A：家長這部分我覺得是鼓勵性的，還是盡量讓家長知道說我們對學生有在做這

部份的推動，而且讓家長知道說這個體育對孩子的學習是很重要的，那至於家長能不能參與我覺得很難預期，因為畢竟家長自己也有自己的生活安排。要家長參與可能就要有一套比如說獎勵制度，就是要有誘因，讓家長願意跟著小孩子一起去運動。不過我覺得家長這方面又是另外一塊，不應該是學校來處理，我覺得家長這一部份應該是政府整體推行的一個目標，因為就覺得每次好像都變成只有學校在推，家長有些其實不太清楚，像最近一個樹林騎鐵馬的活動，這樣結合休閒活動，一起做推廣，所以家長參與應該主要是在假日，和孩子一起，不然平日可能比較忙，要工作也很不容易。

Q6：你的班級有沒有參加學校每週一、四、五的樂跑活動？為什麼？

A：有參加，我覺得還不錯，小朋友他們都還蠻喜歡的，比我想像中的還喜歡，他們會想要去挑戰自己，我有聽過小朋友自己會說「我今天要超過自己」、「我今天要跑到幾圈」，我會覺得聽到這樣子的對話，我覺得他們有在這項項目上有找到他們自己一個動機在裡面，從中有得到成就感。利用早自修是還可以啦，因為好像也找不到其它時間了，因為下課的時間有時候都被切割了，不太完整。

Q7：你的班級有沒有參加學校每週二、三的健康操活動？為什麼？

A：健康操只有上學期做幾次之後就沒有做了，因為還是牽涉到他們如果是上科任課回來根本沒辦法跟上，因為是利用下課時間，容易因為課程關係而被干擾。學生對健康操的態度算是蠻被動的，放給他們跳會跳，可是就不是那麼愛，和跑步不一樣。

Q8：請問你自己有沒有安排其它活動來使學生達到每週 150 分鐘的運動量？

A：目前還沒有。

Q9：你覺得學校行政在推動 SH150 這個政策上還可以提供給老師哪些幫助？

A：我是覺得好像一個活動在推行常常是前面推行較積極，可是到了中後段的時候就比較沒有持續性，就是說它是要變成一個定期性的，比如說就是要先對這一個政策作檢討，然後要訂定目標，感覺上就是整個在實施上的後續力比較不足。所以希望如果這是持續性的推行，我會覺得他應該比如說一個月或半個學期就應該做一個獎勵性的措施，可以讓小孩子在樂跑這一塊或運動這一塊可以再把興趣拉回來。目前學校每天只要有跑就在紀錄版上貼一張貼紙似乎沒什麼意義，如果只是這樣，一些小朋友比較不積極的他就會比較被動，可是我希望這個活動是透過學校做一個主導，那才會讓大家重視這個活動，目前獎勵只有全班的，目標很容易達成又只有一張獎狀，又不能全班分割，可以再增加一些個人或班級的實質獎勵。或者是一個學期辦一次或兩次跟樂跑有關的設計一些有趣味性的活動，然後讓這個活動永遠讓小朋友處在願意參與的狀態，就會主動，然後我不希望它就後又不見，其實我覺得運動是真的很重要，而且我覺得高年級小朋友精力真的很旺盛，真的很需要運動，他們這時候又正在成長，所以我們學校如果只有跑步場地會比較受限，像以前學校會在一些定點設置一些呼拉圈、扯鈴、挑繩，就定點擺放，然後做整體規劃，小孩子就會去玩，就會運動，所以將活動規劃好是很重要的。

Q10：你覺得在執行 SH150 這個政策上有遇到什麼困難？

A：就是當學校有其它活動的時候或者是要進到評量的時候，就會比較被犧牲，還有天候不佳，我覺得像某些季節的時候就會受到天候很大的影響，可能整個星期都不能跑，有時候學校可能有施工，像我們學校接下來要面臨操場整個施工，那整個樂跑可能就會停掉。

Q11：你覺得本校實施了樂跑及健康操後是否增進了學生運動的興趣？

A：有，我覺得整體上他們還蠻喜歡運動的，連本來跑一兩圈都不太想跑的人，後來慢慢幫他們加圈數他們後來也都有跑到那個圈數，我就覺得這樣就不錯了。

Q12：你覺得本校實施了樂跑及健康操後在學生學習方面是否有影響？變好？變壞？

A：我覺得跑完就比較有精神，本來會擔心這樣他們上整天課會很累，這個目前倒還不會，至於學習方面我有一直在跟學生還有家長講說我們有在做樂跑，從一些書或學者專家知道運動是對學習有幫助的，但是我們畢竟沒有一些工具或量尺可以知道到底差多少，所以只有觀察到精神沒有變差，至於學習有沒有變化，我覺得這樣觀察不夠客觀。

Q13：你覺得本校實施了樂跑及健康操後學生的體適能是否增強了？

A：我覺得他們體力都還變的不錯，然後像以前帶過的學生有氣喘的，或現在班上有心臟開過刀的學生，他們現在也都能跑蠻多圈的，這都是他們可以做的到的，體能都有變好。生長可能要詳細去看他們的紀錄，不過就我觀察都有成長，像我們班有一個男生上學期到現在長高了 8 公分，然後他也跑的不錯。

Q14：你對目前 SH150 這個政策的實施滿意嗎？

A：我覺得還可以，我覺得最主要的是基層的老師願不願意推，當然希望學校方面上面再更積極一點，這個氣氛帶的更好，我覺得會更好，因為我覺得越多人去做一個事情那個力量、氣氛會更好。

Q15：你對 SH150 這個政策有何建議？

A：就是說我覺得他對一般民眾的推廣，應該更利用各方面的一些媒體，或一些管道，去把這個政策的範圍再擴大一點，不是只有學校這個層面而已，還有既然他覺得很重要的話那一些活動的安排，設計應該全面的施行，一些配套措施也要出來。

訪談對象：D1 (106.03.10)

Q1：你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A：我覺得有好也有壞，好的方面就是不但可以強健身體還可以訓練身體好的地方，但是不好的地方就是有時你跑完身體會很累，除了跑完很累之外，有時候感冒跑完可能會想吐。

Q2:你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎?為什麼?

A:我覺得不一定,因為有一些人他們覺得 150 分鐘對他們來說並沒有影響,他每天運動都超過 150 分鐘,對他來說沒感覺,還有一些人他根本不想動,所以他連做都不想做,所以雖然實施這兩個活動,但並不是強制的,所以不一定能達到 150 分鐘,所以想做得人才有辦法達到,不想做的人就沒辦法。

Q3:你覺得學校運動的場地夠嗎?全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎?

A:應該不夠,因為假如全校都來的話感覺就會很擠,跑步的時候還要繞來繞去,樂跑時有些人都是用走的根本沒在跑,然後他沒有再跑有時就會撞到他們而跌倒,或者是跑的時候還要繞過他們繼續跑,所以場地還是一個問題。

Q4:你覺得家長需要參與這個活動嗎?以何種方式參與?

A:我認為要,家長應該鼓勵他們然後以身作則,就是鼓勵小朋友然後自己也一起動,若方便的話也可以來和小朋友一起跑更好。

Q5:老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎?你覺得如何?

A:老師會帶著我們一起跑,我覺得每次跑完都很有成就感,雖然很累,我喜歡老師帶著我們一起跑,因為老師都在跑了,我們當然也要跑,老師帶著我們會更想動。

Q6:你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎?你覺得還可以增加什麼?

A:對目前的獎勵制度覺得還好,沒有特別喜歡或討厭。我覺得學校可以看那個小朋友跑最久或是跑最多給他獎牌,也可以給獎狀可以集學校獎勵的點數,不只只有全班的還要有個人的獎勵。

Q7:你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣?

A:當然有提高對運動的興趣,就是有時我們每次跑完很有成就感,然後回家後就可以跟爸媽說,每次越跑越多就越有成就感。

Q8:你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助?變好?變壞?

A:感覺沒有什麼改變。

Q9:你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好?

A:體能當然有變好,從剛開始一次只能跑 4 圈到現在一次能跑 8 圈,就覺得以前跑 4 圈沒什麼了,覺得體能變好了。

Q10:你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎?為什麼?

A:喜歡目前的樂跑活動,因為有時跟同學一起跑步可以跟他一起聊天,增進朋友感情,也覺得體能變好了,也有成就感,這是讓我覺得喜歡的地方。而用早自修時間來跑也適合。

Q11:你喜歡學校每週二、三第二大節的健康操活動嗎?為什麼?

A:對於健康操則不喜歡,因為健康操很無聊,也不喜歡用 20 分鐘的下課來做,因為做一次只要 5 分鐘,不如用 10 分鐘的下課來做就不會耽誤 20 分鐘的下課,也是比較不喜歡用下課時間來做。

Q12：你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A：增加一些球類運動，可以有一個共同的時間，大家一起打球。

Q13：除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A：我覺得要在下午的時候運動，可以再增加運動時間，利用下午其中一節的下課，不然運動時間都只有集中在早上，下午就沒有，就比較少了。

訪談對象：D2 (106.03.10)

Q1：你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A：我覺得這個活動很好，因為如果可以多活動就可以比較不會近視，不要被手機綁住，多運動就是好的事。

Q2：你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？

A：其實我覺得不需要這兩個活動我就可以達到 150 分鐘，若只有這兩個活動對我來說是不夠的，因為只有跑跑步不會很激烈，時間也不太夠，因為健康操也才幾分鐘，並沒有達到每天 30 分鐘，所以這樣的時間是不夠的。

Q3：你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？

A：我覺得不夠，因為如果有人在籃球場打躲避球，我們就不能打籃球了，場地重疊。跳健康操時是在教室，教室裡有很多的桌椅的阻擋，不方便跳，而樂跑活動全校一起跑則太多人了，而且操場也有躲避球隊在練習，有時會被球打到。因為要分年級跑，哪幾天是哪一個年級才不會太擠。

Q4：你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？

A：我覺得家長不需要參與，因為家長一起參與的話比較沒辦法敞開自己的心胸，會綁手綁腳的。若要參與的話就是用鼓勵我們的方式就好，不用來學校。

Q5：老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？

A：老師會帶著我們一起跑步，老師有參與的話感覺比較好玩，所以比較希望老師也一起做，我們會比較開心，老師帶比自己跑還要好，老師有以身作則比較好。

Q6：你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？

A：喜歡，因為可以上禮堂領獎。希望可以再增加獎牌，也是班級的，可以掛在班級前面，也可以增加個人的獎勵，個人自己訂定目標，學校再審查這個目標合不合理，達到目標就給獎勵，也是給獎牌鼓勵，我覺得獎牌最好。

Q7：你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？

A：有提高了我對運動的興趣，每天跑也不會感覺很膩，從中我學到要突破自己，朝向自己的目標前進，突破之後就會覺得有成就感，因為這樣對運動更有興趣了。

Q8: 你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？變好？變壞？

A: 我覺得有改變，以前比較不好，現在因為有跑步的關係變得比較好，因為跑步可以增加自己的活動量，課業壓力太重時可以以跑步來抒解壓力，所以我覺得對在課業學習上是有幫助的。

Q9: 你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？

A: 體能也有變好，以前測體適能時只是在班級的前幾名，這一次進步到班級的第一名，所以在測體適能時發現自己的體能變更好了。

Q10: 你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？

A: 喜歡，因為只要為自己定個目標，只要突破就會覺得有成就感，然後會越跑越快，越跑越愛。

Q11: 你喜歡學校每週二、三第二大節得健康操活動嗎？為什麼？

A: 不喜歡跳健康操，因為健康操只是一些動作給我們而已，每天一直重複健康操的動作，動作都不怎麼樣，而且用第二節下課的時間也不好，因為這一節下課是一天來下課最長的時間，因為健康操的關係，把你一天來最長的下課時間就被消除掉一點了，所以不希望用第二節下課來做健康操，所以不喜歡的原因第一事動作無聊，第二是佔用下課時間。

Q12: 你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A: 可以增加打籃球，希望能舉辦比賽，不只籃球，其它球類也可以比賽。

Q13: 除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A: 我覺得還需要增加運動時間，因為覺得多運動身體會變得比較好，希望老師平時上課時可以用一些課餘時間帶我們出去動一下。

訪談對象：D3 (106.03.10)

Q1: 你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A: 我覺得很好，因為這樣我們除了體育課以外有更多的時間去運動，所以我覺得不錯！

Q2: 你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？

A: 對我個人來說覺得有點難，因為我個人是不太喜歡跑步的，不過若有確實去做這兩個活動是可以達到 150 分鐘的。

Q3: 你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？

A: 我覺得是足夠的，不過全校一起跑步實是有點擁擠，而且有些人用走得很容易塞在那邊，還有時候會撞倒或絆倒。而跳健康操是各班在自己教室跳，場地

就比較沒問題。

Q4：你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？

A：我覺得家長要參與這個活動，我覺得家長可以來學校幫忙，當志工，或是提供獎勵來鼓勵學生，這樣我個人認為會比較吸引我們跑步。

Q5：老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？

A：老師會帶著我們一起跑步，不過老師有沒有帶著我們一起跑步對我來說是沒有影響的。

Q6：你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？

A：喜歡目前的獎勵制度，因為班級拿到獎狀會覺得有成就感，我覺得還可以增加個人的獎勵，可以給小獎品，個人可以比賽一段時間跑得圈數最多，然後給個小獎品。

Q7：你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？

A：我覺得有提高我運動的興趣，以前我最多可以跑兩圈，現在可以跑到 8 圈，以前比較排斥運動，現在比較沒那麼排斥了。

Q8：你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？

A：並沒有感覺到學習有什麼改變，和以前差不多。

Q9：你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？

A：我覺得我的體能有變好了，上學期和這學期測體適能的狀況感覺有變更好，還有體育課在跑步時可以超過的人比較多了。

Q10：你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？

A：我覺得還好，因為有時候我早自習可以做什麼事的時間被跑步吃掉了。若不是這個時間，我個人還是偏喜歡一點，因為我個人比較被動，若不是這樣我就比較不會去動，所以還是希望有這樣的活動才會去運動。

Q11：你喜歡學校每週二、三第二大節的健康操活動嗎？為什麼？

A：我比較不喜歡跳健康操，覺得跳健康操動作很無聊，所以不喜歡跳。至於用第二節下課來跳這個時間還可以，因為第二節下課有 20 分鐘，跳健康操與用了一點點時間，所以還好。

Q12：你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A：沒有想到還可以增加什麼運動，覺得目前的活動就夠了。

Q13：除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A：我覺得已經沒有什麼時間可以在空出來了，若真的要我希望每週老師可以用健康課帶我們出去運動。

訪談對象：D4 (106.03.13)

Q1：你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A：我覺得好啊！因為對身體很好，下課時才有事做。

Q2：你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？

A：可以，因為跑步大概三十幾分鐘吧！所以可以達到。

Q3：你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？

A：感覺有點太小，不過若全校一起實施樂跑時是覺得有點擁擠，而健康操的場地則是可以的。

Q4：你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？

A：我覺得家長不用參加，因為家長參不參加對我來說是沒有差別的，不會影響我運動的意願。如果真的要家長參與就是用鼓勵的方式就好了，不用親自參與。

Q5：老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？

A：老師會帶著我們一起做，我也喜歡老師一起做，因為這樣比較熱鬧，也會因為老師一起做就會比較想做。

Q6：你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？

A：我喜歡這個獎勵制度，也覺得不需要再增加了。

Q7：你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？

A：有提高我的運動興趣，跑比較多圈會有成就感，對跑步也比較有興趣。

Q8：你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？變好？變壞？

A：我覺得對課業學習有幫助，在學習上比較樂觀，壓力變小了，因為運動抒解壓力，成績也有變好。

Q9：你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？

A：體能變得更好，以前運動完會比較喘，現在比較不喘了。最近測體適能，適能的狀況也比上學期進步了。

Q10：你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？

A：喜歡，因為每天上課前可以先放鬆一下。

Q11：你喜歡學校每週二、三第二大節的健康操活動嗎？為什麼？

A：不喜歡，因為要做很久，會耽誤到我的下課時間，若不耽誤下課時間我會喜歡做健康操。

Q12：你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A：希望增加籃球項目，希望學校有籃球社團，也希望有一些班級的球類比賽。

Q13：除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A：我覺得這樣的運動時間就夠了，不用再增加了。

訪談對象：D5 (106.03.13)

Q1:你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A：我覺得好啊，因為這樣就會讓我們有更多的時間在戶外活動。

Q2:你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？

A：應該不夠，因為樂跑只有跑幾圈而已，這樣很難達到 150 分鐘。

Q3:你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？

A：我覺得不夠，因為跑的話大家都一起擠在操場，就覺得空間不太夠，而健康操在教室和走廊做也是有點擁擠，因為教室有很多桌椅有可能會絆到。

Q4:你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？

A：我覺得家長需要一起參與，我希望的方式是家長一起來運動，若是家長一起運動我會更樂意運動。

Q5:老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？

A：跑步就會，老師有參與對我有影響，老師跑很快時我們就必須加快速度，不要讓老師超過，會跑快一點，老師一起做時我們會更願意去做。

Q6:你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？

A：不喜歡，因為只有一張獎狀太少了，我希望是給禮物，例如毛巾，跑步時可以擦汗和飲料。也希望有個人的獎勵，可以比圈數，像每個月跑最多圈的就給獎勵。

Q7:你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？

A：有提高我運動的興趣，因為體能變好了，會更願意去運動。

Q8:你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？變好？變壞？

A：有改變，有變好了，我覺得精神跟專注力都提高了。

Q9:你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？

A：我覺得體能有變好了，測圈數時跟測 100 時，能跑的距離變長了，速度也變快了。

Q10:你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？

A：喜歡，因為我很喜歡跑步。

Q11:你喜歡學校每週二、三第二大節的健康操活動嗎？為什麼？

A：不喜歡，有時候想去操場運動卻因為那天要跳健康操耽誤了時間，因為用這個時間會耽誤到下課時間，對健康操本身沒有喜歡或不喜歡，只要不要下課時間都可以。

Q12:你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A：我希望可以增加籃球和躲避球，希望可以舉辦班級的競賽。

Q13:除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A：我覺得需要增加運動時間，像閱讀課、綜合課、健康課都能出去運動，甚至午休也可以，多一點時間可以去動。

訪談對象：D6 (106.03.13)

Q1:你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A：我覺得好啊，因為可以讓每個人都運動到，增加運動量。

Q2:你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？

A：我覺得可以，因為每天都能運動到，所以這樣的時間是夠的。

Q3:你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？

A：我覺得不夠，操場人太多跑步的時候很容易撞倒。因為健康操在教室跳，很多動作是要身體伸展，會彼此打在一起，因為教室有桌椅，所以場地不好。

Q4:你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？

A：我覺得需要，家長可以一起跑步，家長一起運動的話會提高我們運動的意願。

Q5:老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？

A：老師會帶著我們一起跑，我喜歡這樣，因為老師有時會在後面一直說要跑快一點，老師在後面趕，我們就會跑快一點，不然都跑很慢，所以老師帶著一起作會增加我們的參與度。

Q6:你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？

A：喜歡，因為會給獎狀，可以鼓勵下一次跑更多，所以獎狀是可以鼓勵到我們的。個人也可以給獎勵，跑得比較多的可以送他在運動方面比較實用的東西。

Q7:你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？

A：有提高我對運動興趣，三、四年級時我跑很慢，到了五年級就跑比較快，也就更愛去跑步了。

Q8:你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？變好？變壞？

A：我覺得有進步，就是以前上課時容易覺得很累，但是現在運動完反而覺得精神很好，所以上課比較專心。

Q9:你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？

A：體能也覺得有變好，覺得自己跑得比較快，可以跑的距離也變長了，這學期測的體適能也比上學期進步了。

Q10:你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？

A：喜歡，因為可以和大家一起跑步，和大家一起跑比自己一個人跑來的有趣多了。

Q11:你喜歡學校每週二、三第二大節的健康操活動嗎？為什麼？

A：不喜歡健康操，因為會佔用下課時間，也覺得健康操動作有些好笑，就是不想做。

Q12:你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A：我覺得學校還可增加班級的球類比賽，比如說籃球或躲避球。

Q13:除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A：我覺得還需要再增加運動時間，可以用午休或是放學前的時間，

訪談對象：D7 (106.03.14)

Q1:你覺得規定每位學生除了體育課外每週要運動 150 分鐘的政策如何？

A：我覺得好啊，因為可以運動使身體變得更好，更健康。

Q2:你覺得以目前學校實施樂跑及健康操的方式你能達到每週在校運動 150 分鐘嗎？為什麼？

A：應該沒辦法，因為有時候我都不會動啊，我自己懶散所以才沒辦法達到。

Q3:你覺得學校運動的場地夠嗎？全校一起實施樂跑或健康操時你會覺得場地不足嗎？

A：我覺得夠了，不過全校一起樂跑時就會覺得不夠，因為一起跑就會人擠人，我曾經跑步時撞到人，就是因為他們擋在那邊就沒辦法跑。而跳健康操因為是在自己教室所以覺得還足夠。

Q4:你覺得家長需要參與這個活動嗎？以何種方式參與？

A：我覺得應該不需要吧！因為他們都要上班很忙啊！如果真的要參與可以用提供獎勵物資的方式，不過若不考慮上班的問題，家長真的能實際參與我還是覺得比較好，對這個活動也有幫助。

Q5:老師會帶著你們一起從事樂跑和健康操活動嗎？你覺得如何？

A：沒有健康操只有樂跑，我覺得很好，老師帶著我們跑會讓我更喜歡跑。

Q6:你喜歡目前學校樂跑活動的獎勵制度嗎？你覺得還可以增加什麼？

A：不太喜歡，因為這樣很多班級都很容易達標，就覺得大家都達到沒有成就感。我覺得就跑到學校訂的目標就給一箱飲料，不要只有獎狀，要給實質的獎勵。給全班性的獎勵就好，不用個人的。

Q7:你覺得學校樂跑及健康操活動是否提高了你對運動的興趣？

A：我覺得有提高我對運動的興趣，就覺得跑步越跑越快了，也比較不會排斥跑步了，和以前比較起來也會主動去運動。

Q8:你覺得學校樂跑及健康操活動對你課業上的學習是否有幫助？變好？變壞？

A：我覺得沒有什麼改變，沒有特別感覺到。

Q9:你覺得學校樂跑及健康操活動是否使你的體能變好？

A：有啊！就從跑步觀察到，耐力變得更好，可以跑更遠，從這學期測的體適能也都比上學期好。

Q10:你喜歡學校每週一、四、五的樂跑活動嗎？為什麼？

A：不太喜歡，因為這樣剛吃完早餐就去跑肚子會很痛，所以不喜歡用早自修跑，若用別的時間跑就可以，對跑步是喜歡的。

Q11:你喜歡學校每週二、三第二大節得健康操活動嗎？為什麼？

A：我都沒有在跳，我不喜歡，因為會耽誤下課時間，若用別的時間就不排斥健康操，就是不希望耽誤下課時間。

Q12:你希望學校除了晨跑和健康操外還可以再增加哪些運動項目？

A：我覺得可以增加跳舞或者是跳繩，像樂跑和健康操一樣大家一起來做。

Q13:除了早自修及第二節下課時間外，你覺得還需要增加運動時間嗎？希望利用什麼時間？

A：我覺得可以增加運動時間，可以用下午最後一節課，不管什麼課，每週有兩次最後一節老師可以帶下去運動。

訪談對象：E1 (106.03.20)

Q1:你知道 SH150 這個政策嗎？你對這個政策的看法為何？

A:以前有聽過，看過電視上的報導，好像一開始是 SHE 代言推廣的，不過實質內容並不是那麼清楚。我覺得這個政策很好，可以讓小孩子從小養成運動的習慣。

Q2:你覺得目前學校利用早自修及第二節下課實施樂跑及康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:我覺得時間點是很恰當，因為是選在早上，因為據我所知早上運動後腦部的含氧量會比較高，所以有幫助小孩的學習。第二節下課時間比較長，所以也覺得很好，總比小孩子去玩沒有意義的好，反而讓他是有意義去運動的，所以這兩個時間都很恰當。

Q3:你覺得學校的運動設施、場地足夠嗎？若不足你的還可以增加什麼？

A:我倒覺得設施上略嫌不足，場地的話每個國小看起來都差不多是這個樣子，如果說允許的話我是覺得說譬如選一間室內的教室，可以放一些運動器材，適合小孩的，這樣下雨天的時候，因為有些運動器材擺在操場下大雨時就不能用，那天可能就失去一天的運動機會，如果可以的話增加室內的運動器材，這樣兩天就可以使用了。

Q4:你覺得 SH150 這項政策家長需要參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A:原則是我覺得當然是需要，因為家長如果可以和孩子一起運動可以促進親子關係，可是時間上確實配合上比較困難，白天家長都在上班，不然就是要利用假日的時候陪小孩子運動，讓他們有運動的習慣，讓他們多運動。

Q5:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子有增加對運動的興趣嗎？

A:有，我的孩子曾經在聊天時跟我聊到說：「媽媽，因為樂跑，我才知道其實我很愛跑步，我覺得跑步完，流汗的感覺很舒服。」所以有觀察到他越來越愛運動，尤其是跑步這項目。

Q6:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子在學習方面有改變嗎？變好？變壞？

A:我覺得有改變，我倒不覺得它會影響學習，我反而覺得它是加分的，我覺得它是變好的，在學習上他是好處居多的。

Q7:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子的體能有變好嗎？

A:體能上也變得很好，因為它能一口氣跑完三公里都不喘，還跟我說：「媽，一點都不累。」就像上回參加路跑，他就跟姊姊一口氣跑完，已經跑完在終點很久了，我還在後面氣喘如牛，所以說運動確實帶給小朋友有很大身體上的改變。還有發育上有很大的改變，像我的小孩就長高很多，這半年多來很明顯很多，每個人碰到他都說「哇！你變很高又變瘦了。」這也一定是運動帶來的結果。而且個性我也覺得它變得比較開朗，更願意分享，講一些他心理的話，回家也會分享學校的事。

Q8:你對目前學校用一、四、五早自修實施樂跑活動的看法為何？

A:我很贊成這樣的推廣這種運動，全民運動，剛好小孩子學校又有這種活動，搭配上才有辦法完成，這他們有一個共同的時間去做他們才會去做，因為很多習慣都是從小養成的，所以就從小灌輸他們這種習慣，我相信以後他們長大以後也會有這種習慣。

Q9:你對學校目前利用每週二、三第二節下課跳健康操的看法為何？

A:也很贊成，因為跳健康操能讓小孩子肢體的協調性變得很好，因為我家小孩回家也會跳，他除了會跳舞也會跳健康操，他們四年級時的班級還代表學校去參加新北市健康操比賽，小時候觀察他舞蹈可能沒那麼厲害，可是漸漸的感覺他的協調性變好，因為跳舞協調性要好。

Q10:你覺得目前孩子在學校運動的時間夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:我是覺得夠了。

Q11:你覺得在學校運動主要是學得運動技能還是活動身體就好？

A:我覺得最好兩者兼具，就是讓小孩在學習上過程上不止只有流流汗、活動身體就好，就像排球有的人就只知道這樣打，可是問題是他手是不對的，這樣長期會產生運動傷害，所以我當然希望也能學到運動技能，兩者兼具，才能保護自己，因為有時候有些運動也蠻危險的，所以要有正確的運動知識。

訪談對象：E2 (106.03.22)

Q1: 你知道 SH150 這個政策嗎？你對這個政策的看法為何？

A: 以前沒聽過，是因為要訪談我才有上網去看看這個政策，就是每週至少運動 150 分鐘，在宣導方面家長幾乎是沒聽過，之前好像有聽小孩說過一、二次，不過忘了，直到這一次我們才知道有這個政策。我覺得這個政策很好，因為可以讓小孩子訓練他的體能，同時也可以加強他對上課的專注力，因為我覺得現在的孩子運動量都太少，有時候下課因為爸爸媽媽上班只好都往安親班塞，運動量真的太少，導致有些孩子醫生診斷出來是過動的孩子，就是環境的關係，動太少，所以覺得這個政策還不錯。

Q2: 你覺得目前學校利用早自修及第二節下課實施樂跑及康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A: 我覺得可以，因為他們早自修跑一跑，上課也可以專心，然後也可以跑累了，肚子可能比較餓，中午可以吃比較多。第二節下課也是 OK，就是以健康操的方式，不要那麼的激烈，就是可以讓他們舒緩一下，因為可能有些小朋友下課時就會坐在位子上都不動，就可以起來活動一下。

Q3: 你覺得學校的運動設施、場地足夠嗎？若不足你的還可以增加什麼？

A: 我覺得好像不太夠，我覺得可以增加游泳池，這樣游泳課就不用到外面去上，有游泳池會比較好。

Q4: 你覺得 SH150 這項政策家長需要參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A: 我覺得若有活動要家長參與可以在學校的網站公布，就是這一次參與的內容，然後運動的項目，舉例就是可以健走或是騎腳踏車或是游泳，類似這樣子，辦理這種家長可以參與的活動，就是親子式的，然後有一些小小的獎勵，就是鼓勵家長和小朋友參加，增加參與感。

Q5: 在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子有增加對運動的興趣嗎？

A: 有，非常有，就是他回家會跟我分享在學校有跑操場，這是第一點，第二點就是假日時他就會想要去運動，然後就會說他覺得其實玩 3C 並不是那麼好玩，就是會讓他比較遠離 3C 產品。

Q6: 在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子在學習方面有改變嗎？變好？變壞？

A: 有變比較好，以前沒運動時跟他講事情，講兩三項他可能會忘記，但是現在跟他講他比較會記得住，專注力有提高。

Q7: 在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子的體能有變好嗎？

A: 體能有變很好，就是那天我們全家有一起去爬象山，他跟爸爸就是爬比較陡的那一邊，然後他們就一口氣爬上去，就比較沒有像我們以前去爬青年公園，一邊爬一邊哭、一邊叫，所以體力真的有變好。

Q8: 你對目前學校用一、四、五早自修實施樂跑活動的看法為何？

A: 我覺得很好，因為如果小孩子沒有睡飽的話，那他可能上課時沒精神就會趴在桌上，如果他有運動的話就會讓他精神比較好。

Q9: 你對學校目前利用每週二、三第二節下課跳健康操的看法為何？

A:健康操不錯啊，可以活動筋骨，不要讓他們老是不運動。

Q10:你覺得目前孩子在學校運動的時間夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:我覺得不太夠，我覺得可以讓他們多增加一些體能的課程，因為不要完全著重於學業，體育課一星期只有兩節，最好每天都能給他們體育課，因為孩子有孩子他們的興趣和天賦，不要他們每一樣都學，不過我覺得有這樣的政策出來，或許家長的想法就會慢慢的改變，不會再以學業為主，學業不是全部。

Q11:你覺得在學校運動主要是學得運動技能還是活動身體就好？

A:我覺得以身體活動就可以了，如果要學運動技能的話可能就是要看孩子的興趣，要先讓他們有興趣，喜歡運動，先培養他們對運動的喜好。

訪談對象：E3 (106.03.23)

Q1:你知道 SH150 這個政策嗎？你對這個政策的看法為何？

A：在這次訪談之前沒聽過這個政策，在約好訪談之後去查了才知道。我覺得這個政策還不錯，就是可以讓小朋友在校不只學習，還可以在身心方面有很大的幫助，覺得這個政策的立意還不錯。

Q2:你覺得目前學校利用早自修及第二節下課實施樂跑及康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A：早自修實行樂跑我覺得是恰當的，因為早上讓小朋友活動一下會有幫助於頭腦更清楚。至於第二節下課的時間就沒什麼意見。

Q3:你覺得學校的運動設施、場地足夠嗎？若不足你的還可以增加什麼？

A: 我覺得是足夠的，但如果可以的話我覺得是可以增加室內的籃球場，下雨的時候可以讓小朋友到室內打籃球。

Q4:你覺得 SH150 這項政策家長需要參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A: 如果是平日的可以不需要，因為平日的話要上班比較困難，假日的話當然可以的話家長可以陪同當然是更好，這項政策當然家長如果能夠更瞭解當然更好。

Q5:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子有增加對運動的興趣嗎？

A: 有增加小朋友對運動的興趣，他回家都會分享今天在學校跑步的過程跟他的心得，然後他今天跑了幾圈，他覺得可以更好，或者是說他今天狀況可能不好，下次要改進，從這裡可以發現他對跑步慢慢有興趣了。

Q6:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子在學習方面有改變嗎？變好？變壞？

A: 學習方面就感覺差不多，沒什麼改變。

Q7:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子的體能有變好嗎？

A: 體能方面有變好，他以前打球可能玩個一、兩小時就喊累了，但他現在可能可以玩到三、四個小時以上。生長方面他從四年級後半到現在他其實長高了不

少，然後運動完後食量會變得比較好。

Q8:你對目前學校用一、四、五早自修實施樂跑活動的看法為何？

A: 非常贊成樂跑這個活動，因為我覺得小朋友應該不只就坐在教室裡面，要出去外面活動一下，這樣就是對他在體能上也較有幫助，不會一直待在教室裡面。還有實施樂跑，小朋友大家一起跑也可以互相切磋，增加他們運動的興趣。

Q9:你對學校目前利用每週二、三第二節下課跳健康操的看法為何？

A: 健康操沒什麼意見，因為我們以前上課的時候跳健康操也是會偷懶啊！做就隨便做，那當然對他們沒有幫助，高年級可能也都不愛做。

Q10:你覺得目前孩子在學校運動的時間夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A: 我覺得運動的時間是足夠的。

Q11:你覺得在學校運動主要是學得運動技能還是活動身體就好？

A: 我覺得活動身體是基本的，但是還是要學到運動技能是最主要，像我的孩子有參加躲避球隊，他其實回家都會說老師教他們怎麼接球、打球，我覺得這樣不錯，不然我們以前在打，就常沒接到球，現在老師有教他們方法，什麼方式可以接到，然後不會傷害身體。

訪談對象：E4 (106.03.23)

Q1:你知道 SH150 這個政策嗎？你對這個政策的看法為何？

A: 在這次訪談之前完全沒聽過，對這個完全不瞭解，所以有先上網去查看看。瞭解之後我覺得這個還不錯，可以鼓勵小朋友多做，時間拉長多做這些運動，對他們身體健康也有幫助。

Q2:你覺得目前學校利用早自修及第二節下課實施樂跑及康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A: 我覺得還蠻恰當的，因為利用早自修時間讓學生跑一跑、動一動，搞不好上課會比較有精神，注意力會比較好，跑步不錯，說不定腦袋瓜會比較清醒。第二節下課的時間也可以，可以做一些時間比較短的體操之類的，現在學校的活動空間不是像我們以前那麼大，所以有時間的話多活動是好的，以前我們小時候好像週會後就會做操。

Q3:你覺得學校的運動設施、場地足夠嗎？若不足你的還可以增加什麼？

A:我覺得學校場地夠了，學校就是這樣要再增加也有限，所以覺得目前場地、設施是足夠的。

Q4:你覺得 SH150 這項政策家長需要參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A:若要家長參與可能是假日比較有空，我都是鼓勵小孩子多去運動，平日要上班，下班回家就很累了，所以就只有假日能多陪陪小孩運動。

Q5:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子有增加對運動的興趣嗎？

A:我覺得是還好，不過孩子回去都會很開心的說今天在學校跑了幾圈，覺得他好像覺得很有成就感。

Q6:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子在學習方面有改變嗎？變好？變壞？

A:感覺上他變得比較樂觀，就是談到有關跑步時他都蠻開心的。

Q7:在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子的體能有變好嗎？

A:體能有變好，像他有時候跟我出去照相外拍，以前剛開始常常就是出去走一走就會說他不走了，就會說腳酸啊！什麼的，但是現在都不會了，有時候拍了半天，要爬山、爬樓梯爬很多階，那他現在就比較不會喊累了，以前常爬到一半就喊「又要爬樓梯了喔！」有一次爬到一半就不爬了，後來又在同一個地點他就能爬上去，也不會覺得累，真的體能有變好了。

Q8:你對目前學校用一、四、五早自修實施樂跑活動的看法為何？

A:我覺得很好，增加小朋友體能，身體協調性較好，現在也是小孩子成長期，多動也能幫助發育，最近也發現他長好快，前幾天他跟他姑姑站在一起，竟然發現他比他姑姑還高了，短時間就覺得他長高蠻快的，就是這一段期間，之前想叫他跳繩，可是他的協調性不是很好，沒辦法跳，現在跑步就比較簡單，他雖然是扁平足，不過我也是扁平足，我都能跑，他應該也可以。

Q9:你對學校目前利用每週二、三第二節下課跳健康操的看法為何？

A:對健康操比較沒什麼看法，小孩子對健康操也比較少提，所以對健康操就比較不知道，也沒有在家裡看到他在跳健康操，所以對健康操就沒什麼意見。

Q10:你覺得目前孩子在學校運動的時間夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:目前是覺得夠了，就看小朋友有沒有利用時間再去多動。

Q11:你覺得在學校運動主要是學得運動技能還是活動身體就好？

A:我覺得活動身體就好，學校體育性社團好像比較少，而且都在課後時間，小孩子因為要上安親班，所以時間的關係也沒辦法參加，現在想就是只要能讓他運動就好，小孩子都很喜歡動，所以就是要有足夠時間讓他們動。

訪談對象：E5 (106.03.30)

Q1:你知道 SH150 這個政策嗎？你對這個政策的看法為何？

A:訪談之前並不知道有這個政策，現在有一點概念了。我覺得這個政策不錯，一方面讓小孩子除了上課以外還有一些運動的時間，課餘時間小孩子畢竟還是要多運動，對他的四肢或反應方面都有很大的幫助，所以覺得這個政策還不錯。

Q2:你覺得目前學校利用早自修及第二節下課實施樂跑及康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:早自修可以啦！一方面小朋友剛剛起床到學校這段時間可能精神的集中力還

沒有完全的正常，讓他們運動一下，其實對他們今天上課的課程專注力會提升。第二節下課的休息時間比較長，20 分鐘左右，可以利用這個時間，要不然小孩子只是在那邊嘻嘻哈哈，跑來跑去而已，所以我覺得這兩個時間還蠻恰當的。

Q3: 你覺得學校的運動設施、場地足夠嗎？若不足你的還可以增加什麼？

A: 我覺得設施、場地侷限於學校的經費，經費有一些限制，將就於以現有的場地和設施去利用是還夠，最重要的是讓小朋友有一個安全的體育環境，因為小朋友一天在學校的時間很長，最重要的還是在安全設施方面，讓小朋友有一個安全的環境，像跑道的平整度，讓小朋友在跑的過程中不會有運動傷害。

Q4: 你覺得 SH150 這項政策家長需要參與嗎？若需要是以何種方式參與？

A: 我覺得一方面家長要對這個政策有充分的了解，然後才能從旁鼓勵，小朋友夠有熱情參與效果會比較好，家長有沒有辦法直接參與就要看各個家長的時間分配，不一定要侷限於跟小朋友上課的同時，可以利用課後帶著小朋友在運動場跑一跑也不錯，能夠讓小朋友知道大人也有重視運動這個問題。

Q5: 在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子有增加對運動的興趣嗎？

A: 因為小孩子以往沒有這麼連慣性的在做運動，他起初好像體力方面有一點透支，但是一段時間之後其實他也知道這種運動確實不錯，我們家長也是要從旁再鼓勵他，上學期進行到現在對小朋友的效果也不錯，現在對運動就比較有興趣，它會期待說今天跑 8 圈要跑幾分鐘，他也比較有挑戰性。阿嬤前天也跟他說：「你本來肚子有游泳圈，現在都沒有了喔！」他說自己也有感覺到了，所以運動真的不錯，尤其現在小孩子在成長階段更是重要。讓他有信心、成就感更更有興趣。

Q6: 在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子在學習方面有改變嗎？變好？變壞？

A: 在他的精神的集中還是有幫助，因為我們人還是要動，在動的過程中會讓我們注意力慢慢的提昇，當然他的注意力能集中對他的學習也會有輔助的效果。

Q7: 在學校實施樂跑及健康操活動後你覺得孩子的體能有變好嗎？

A: 他的體能有變好這是很直接就觀察到的，有時候放學回家吃飽飯後他還會做做運動，假日也會要求我們帶他再去學校跑跑步，培養出他對運動的興趣是在學校很重要的。他以前的體能沒這麼好，跑一、兩圈就覺得體力透支了，可是現在能跑 8 圈，回來還會分享他跑多快，所以他的體能是很明顯變好了。

Q8: 你對目前學校用一、四、五早自修實施樂跑活動的看法為何？

A: 當然現在課業也相當繁重，不過在老師的時間調配下，應該不會有問題，這個活動不錯，畢竟現在小孩子在成長階段，養成運動習慣是很重要的，要不然都在家裡看電視，使用 3C 也不好。

Q9: 你對學校目前利用每週二、三第二節下課跳健康操的看法為何？

A: 我孩子對健康操也非常熱衷，有時候他在客廳就會手腳動一動，它會自己跳給家長看一看，所以跳跳健康操也是不錯的。

Q10: 你覺得目前孩子在學校運動的時間夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A: 運動的時間會跟課業的調配有直接關係，在不影響上課的進度的話當然是多安

排一些運動的時間更好，要不然同學也只是在那邊嘻嘻哈哈而已，所以只要時間允許，多安排一些運動時間是好的。

Q11:你覺得在學校運動主要是學得運動技能還是活動身體就好？

A:運動的話就是讓他的體能有適度的發揮，一方面也能讓他知道運動時跟同學的互動要有運動家精神和團隊精神，至於其他的各種運動技能就看個人的興趣去學了。

