

南華大學社會科學院國際事務與企業學系公共政策研究碩士班

碩士論文

Master Program in Public Policy Studies

Department of International Affairs and Business

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

教育部 SH150 方案執行成效之研究：

以新北市樹林區某國小「環島競跑活動」為例

The Effectiveness of the Program SH150 :

A Case Study on Shu-Lin Elementary School in New Taipei City

吳昶倫

Yun-Lun Wu

指導教授：劉華宗 博士

Advisor: Hua-Tsung Liu, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

January 2018

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

教育部 SH150 方案執行成效之研究：
以新北市樹林區某國小「環島競跑活動」為例

The Effectiveness of the Program SH150

A Case Study on Shu-Lin Elementary School in New
Taipei City

研究生：吳明倫

經考試合格特此證明

口試委員：
林素如
鍾志明
劉華宗

指導教授：劉華宗

系主任(所長)：鍾志明

口試日期：中華民國 107 年 06 月 01 日

謝誌

一邊準備教師甄試，一邊準備碩士論文，很辛苦卻很踏實，很高興能如期的順利完成我的碩士論文，特別感謝我的指導教授劉華宗博士，在我撰寫論文期間，總是能適時的給予我指點及建議，有效率的給予我正確的方向，讓我更有動力及信心繼續完成。也感謝南華大學鍾志明博士及中正大學林泰和博士撥空擔任我的口試委員，並在口試過程中給我非常多實用的建議，使我的論文能更加完善。

感謝願意接受我訪談的林校長、辛組長和同事、家長及學生，感謝你們的協助，在訪談中提供了很多寶貴的資料及建議，讓我的論文內容更豐富，因為有你們，這篇論文才能順利完成，再次感謝你們。

感謝已畢業的雅馨和怡瑩學姊及一起上課的同學，有你們平時不斷的互相提醒以及互相協助和鼓勵，讓我可以順利的完成碩士學位。

感謝身邊最好的朋友們，在我寫作論文期間，給予我最棒的陪伴，讓我在寫論文的過程中，能夠有更多的動力繼續完成。

最後，感謝我的家人，讓我能無後顧之憂地專心完成我的碩士學位，未來我會更努力，回報你們的支持。

在完成碩士學位的過程中，要感謝的人太多，僅藉此對生命中幫助、關心、指導及鼓勵過我的朋友們，致上最高的謝意。

吳昀倫 謹誌
中華民國 107 年 6 月

摘要

本研究主要目的在探討 SH150 方案推動與學校執行情形，以瞭解學生參與體育活動之現況。研究者本身背景為體育科系畢業，在擔任班級導師時，對於運動非常推廣，也發現有些孩子對於運動非常興趣缺缺，為了提升孩子運動動機，跟孩子達成約定，若達到每日要求運動時數，則可以在每個月底分別得到不同獎勵。研究者發現同學年其他班級導師有體育相關科系背景也有非體育相關背景，相較之下對於孩子運動的要求則有所差異，因此，以樹林區某國小「環島競跑活動」為例，以研究者相同學年有體育相關背景導師及非體育相關背景導師班級為研究對象。以回應性方案評估之質性研究方法，從「方案設計妥適性」、「方案執行者的意向態度」、「方案目標的達成度」、「方案回應性感受」，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，探訪新北市樹林國小的校長、體育組長、導師、學生和家長等利害關係人之內心感受，最後整理分析結果做彙整歸納的陳述，希望藉由研究結果找出推動方案對於學童對於運動影響的正面效益，期盼能提供教育單位未來相關方案施行建議或參考。

根據訪談結果分析，本研究發現如下：

- 一、在方案設計妥適性方面：本方案立意良善，對於大多数的家長宣導上略為不足，應該讓家長能有更充分的資訊了解；在人力資源方面可以導入運動志工；時間是方案執行上最大的問題，學校活動太多成為了影響運動的最大因素；場地方面須妥善規劃，讓學生能有最多的運動空間。
- 二、方案執行者的意向態度：從校長到行政人員及導師對於方案都是高度肯定的，在導師方面，身教重於言教是最適當的；行政人員則需要對於活動有完善的規劃並且有適當的獎勵制度才能維持學生高度的動機。面對最大的問題還是在於時間上的安排。
- 三、方案目標的達成度：學生都提升了運動興趣，並從運動中獲得自信心；學習方面也有提升了專注力，體適能表現也提升了。

四、方案回應性感受：方案執行者對於方案成效是滿意的，但對於時間上的安排認為需要再多規劃；學生希望能增加多一些的運動時間。

研究者根據以上發現，分別對於主管機關、學校行政及教師提出建議，提供未來執行方案之參考。

關鍵字：SH150 方案、環島競跑活動、文獻分析法、深度訪談法



Abstract

The purpose of this study is to investigate the implementation of the SH150 and the effect on students' physical fitness in elementary school.

In order to motivate the students' interests in exercise, lots of homeroom teachers design award system, giving students some special gifts at the end of the month if they do exercise and reach daily goal. However, the researcher found that the daily goal is quite different from one homeroom teacher who graduated from department of physical education to others from different departments.

The participants of the study are all the homeroom teachers in fifth grade in Shu Lin elementary school. The data of this study is based on the activity of Roundabout Race in school, through qualitative research method of responsive evaluation from four aspects. There are "appropriateness of program design", "attitude of program executors", "achievement of program targets" and "response of study subjects". Through these four aspects, the aim is to investigate the content, process, and purpose of the program SH150.

Moreover, with document analysis and in-depth interview, the feelings of study subjects, from principals, section chief of physical education, homeroom teachers, students, to students' parents, can be investigated. The collected data of the interview are classified for the researcher to find out program's positive effects on students. The results can be taken as references for education organizations to implement related programs in the future.

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

1. Appropriateness of program design

Though the program itself had been properly designed, there are some points should be improved. First, promotion of the program is inadequate. Since there are

still many students' parents who not fully understand the program, the more volunteers involve in the program, the better it will be. Second, students do not have enough time to exercise. There are always too many activities in school for them to do the exercise. Last, the sport area should be well-designed. Students should have more spaces to exercise in school.

2. Attitude of program executors

The executors, from principals, administrators, to homeroom teachers, all had highly positive attitude towards the program. From views of administrators, the activities had to be well-designed. Also, award system should be well-prepared so that it can motivate students from time to time. Still, the arrangement of time is the most difficult issue.

3. Achievement of program targets

Students' interests in exercise had been elevated. Also, their confidence and physical fitness had been largely improved. Furthermore, they pay more attention on learning in classroom.

4. Response of study subjects

The executors were all satisfied with the program. However, schedule plan should be more well-arranged so that students could have more time to exercise.

Keywords: SH150 program, physical fitness, Roundabout Race, responsive evaluation

目錄

謝誌	I
摘要	II
Abstract	IV
目錄	VI
圖目錄	IX
表目錄	X
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 文獻回顧	6
第三節 研究架構與章節安排	30
第四節 研究方法與限制	31
第二章 理論探討	35
第一節 學校本位教學法	35
第二節 體適能	37
第三節 回應性評估理論	41
第三章 現行學校體育方案發展沿革	49

第一節	333 計畫（提升學生體適能中程計畫）	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	54
第四節	樂活運動站	58
第五節	泳起來專案	59
第六節	SH150 方案	59
第七節	大跑步計畫～樂跑方案（run for fun）	63
第四章	SH150 方案之回應性評估	67
第一節	受訪者資料及訪談題目設計	67
第二節	方案設計妥適性評估結果分析	72
第三節	方案執行者的意向態度評估結果分析	80
第四節	方案目標達成性評估結果分析	84
第五節	方案回應性感受評估結果分析	89
第五章	結論與建議	97
第一節	研究結論	97
第二節	研究建議	103
第三節	研究展望	106
參考文獻		108
壹、	中文書目:	108

貳、 英文書目：	114
附錄一 新北市樹林區某國小 106 學年度 全校競跑活動計畫(跑向世界).....	116
附錄二 全校環島競跑圖表及班級統計表.....	118
附錄三 訪談紀錄	121



圖目錄

圖 1-1 研究架構圖	30
圖 3-1 方案推動組織分工表.....	61
圖 3-2 SH150 支援體系.....	61



表目錄

表 1-1 各國國小學生每周體育課上課時數表.....	3
表 1-2 國內和 SH150 方案相關的論文文獻內容摘要.....	6
表 1-3 國內和 SH150 方案相關的期刊文獻內容摘要表	13
表 1-4 國內以回應性評估相關研究博碩士論文摘要表.....	21
表 2-1 健康體適能與運動體適能之比較表.....	39
表 2-2 健康體適能及運動體適能比較表	40
表 2-3 健康體適能與運動體適能比較表.....	40
表 2-4 方案評估演進表	42
表 2-5 國外學者主張之方案評估指標表.....	46
表 3-1 SH150 方案推動組織分工表.....	60
表 4-1 受訪者基本資料及訪談時間	67
表 4-2 訪談大綱.....	68

第一章 緒論

本研究旨在探討教育部 SH150 方案執行成效，以新北市樹林區某國小「環島競跑活動」為例，以了解此方案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：第一節主要說明本研究之研究動機與目的；第二節為本研究相關文獻探討回顧；第三節為本研究之研究架構與章節安排；第四節陳述本研究之研究方法與限制。

第一節 研究動機與目的

人類自古以來，需徒手活動滿足生活所需，舉凡捕魚打獵、農耕採集…等等，無不耗時費力，以維持日常生活所需，要活就要動，人與身體活動緊密結合，個體生命得以延續。體適能，顧名思義是一切從事身體活動時持有適當之能力，舉凡睡覺、走路、搬運、家務工作等等，皆有其必需之身體活動量（林正常、王順正、吳忠芳，2005：55-66）。

隨著科技的進步，3C 商品已成為生活不可或缺的隨身物品，經常可以看見每個人拿著手機、平板電腦在手中滑動，缺少運動的結果就是一些所謂的現代文明病，慢慢找上了身體，再加上現代人的飲食習慣，多油多糖的食物，助長了肥胖人口逐年攀升。近年來運動流行病學研究發現，缺乏運動是心血管疾病的主要因子，運動不足者較容易罹患糖尿病、關節痛、骨質疏鬆症、下背痛等。運動不足所引發疾病的年齡層逐漸年輕化，不但嚴重影響個人生活品質，增加社會醫療成本負擔，也阻礙國家的整體發展（方進隆，1997；李文益，2000；Coldiz，1999）。

身體機能變差並不是成年人的專有名詞，許多中學生，甚至是小學生都已經出現體重過重、BMI 值過高的情形，而肥胖改變的並不是只有型態，肥胖也會造

成較差的體適能表現，當身體負荷過大時，進而影響身體的運動能力，對身體健康也造成威脅，包括心血管疾病、高血壓、支氣管等許多疾病（丁文貞，2001；Krombholz，2013；Woll、Worth、Mündermann、Hölling、Jekauc & Bös,2013）。

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》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。

研究者是單親家庭，母親行動也不方便，在求學時，上放學都是自己走路，每天放學後就參與跆拳道運動代表隊練習，反觀現在的孩子上放學都由父母接送，放學後就留在安親班，一直到晚上七、八點才回家，因此失去了許多可以讓身體活動的機會。現今是個科技化進步時代，3C 產品充斥在生活中，很多孩子出生後就接觸了這些科技產品，智慧型手機、平板電腦不離手，甚至沉迷於網路虛擬遊戲。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」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。

因此，學校體育主管機關為提升學校體育與活動質與量，透過「行政法規」以求法制面之建構，或專案計畫與方案推動，達成活絡校園體育活動，拓展學生運動機會，培養運動參與習慣，促進健康與體適能之方案目標（劉照金，2015）。

因世界主要先進的國家對兒童的運動時間愈來愈重視，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 各國國小學生每周體育課上課時數表

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
日本	90~135 分鐘
韓國	120 分鐘

中國大陸	150~250 分鐘
臺灣	80~90 分鐘

資料來源：(沈英生，2017：4)

由上表可知我國國小學生的體育課時數明顯不及於世界其他國家。根據教育部調查國小學生每週累積運動時間達 150 分鐘以上者的比率，在學期中有 30.2% ，寒假期間為 30.6% ，在暑假期間則為 37.6% ；顯示約三成以上的國小學生有持續運動的習慣。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，為了培養學生規律的運動習慣，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（教育部體育署，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兩種：「全校環島競跑活動：每週一、三的早自習及每天的下課時間」、「新式健康操：每週二、四的第二節下課」。希望能透過這樣的方式逐漸培養學生運動的習慣。

有關 SH150 方案推動，並不是每位教師都能配合，多元化的教育，學校被視為推動方案最好的地方，如晨間閱讀、校園防災、友善校園、紫錐花運動、校園法治等等，大部分都利用晨間時間進行，班級導師們則必須有所取捨，利用下課時間又會壓縮到準備下一堂課程或休息時間，也是導師無法配合因素之一。另外全校一起集中在操場跑步也會產生空間不足的問題，導師本身具有體育相關背景或對運動感不感興趣是否也會影響配合方案的意願，所以探討研究學校教師對

「SH150 方案」參與的意願及遭遇到的阻礙為何？此為本研究動機之一。

雖然教育不斷強調多元發展，但臺灣還是一個以升學主義為主的社會，許多父母還是有「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，對於運動這件事總是認為較不重要，是「有空閒時間」才做的事，少子化的社會加上經濟因素，大部分的家庭父母都要外出工作，孩子都送往安親班或補習班，因此出現了沒有人陪伴的問題，而許多父母認為課業較重要，對於課業的重視程度高於運動。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，2011：451-461）。家長的運動社會支持越高，孩童從事規律運動的比率也越高，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，進而支持及協助方案的推廣（施致平、李俞麟、羅晨澂、謝靜瑜，2012）。所以探討研究學校家長對「SH150 方案」的了解與參與程度及對孩童運動習慣的支持與看法？此為本研究動機之二。

研究者目前為高年級導師，發現學生越高年級越不熱愛運動，除了體育課的運動外，平時很少有運動的時候，也缺少了正確的運動態度與動機，態度是影響運動的重要關鍵，運動可以改善身體狀況，而信念會影響了運動的態度，進而決定了對運動活動的參與（周宏室、劉照金，2004）。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。研究者從相同學年導師中發現，具有體育相關背景與沒有體育相關背景的導師，在班級經營上對於運動要求有所差異，由此研究可以知道學生參與運動動機及態度會影響其是否願意運動，因此了解「環島競跑」是否能吸引學童有動機參與？或學童對於運動的態度？此為本研究動機之三。

國民體育法第十四條已明訂了 SH150 方案，要了解這項方案的執行成效如何，不能只是請學校負責的行政人員每學期填寫相關報表，而需要深入的去了解方案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 方案」的執行成效以新北市樹林區某國小「環島競跑活動」為例，期

能藉由這個研究幫助方案的執行更加順利，故本研究依據 2013~2017 有關 SH150 方案的文獻及 SH150 方案本身的計畫，再加上研究者學校現場觀察的情況將歸納具體研究目的如下：

- 一、探討「SH150 方案」方案設計妥適性
- 二、探究「SH150 方案」方案執行者的意向態度
- 三、了解「SH150 方案」方案目標的達成度
- 四、分析「SH150 方案」方案回應性感受

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 方案相關碩博士學位論文文獻研究；貳、以 SH150 方案相關期刊論文文獻研究；參、以回應性評估相關論文文獻研究

壹、以 SH150 方案相關碩博士學位論文文獻研究

SH150 方案從 2013 年開始實施，至今約有 5 年，經研究者蒐集、整理相關學位論文，其內容如下表

表 1-2 國內和 SH150 方案相關的學位論文文獻內容摘要

序號	出版年	論文名稱	研究者	研究方式	研究結果
1	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	黃文信	行動研究	一、坐姿體前彎測驗，女學童優於男學童，但表現不顯著。 二、立定跳遠測驗，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。

					<p>三、仰臥起坐測驗，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。</p> <p>四、800公尺跑走測驗，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。</p>
2	2015	實施 SH150 對國小學童體適能與自我概念相關之研究	劉秀英	行動研究	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、性別對體適能表現和整體自我概念都沒有顯著差異。</p> <p>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。</p> <p>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%。</p>
3	2015	實施 SH150 對國小學童體適能、學業成就與情緒管理關係	黃朱儀	行動研究	<p>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。</p> <p>二、實施 SH150 方案前</p>

		之研究			<p>後國小六年級學童的學業表現未達顯著差異。</p> <p>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。</p> <p>四、實施 SH150 方案後體適能表現與學業成就呈現正相關。</p> <p>五、實施 SH150 方案後體適能表現與情緒管理未達顯著相關。</p>
4	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	洪文彬	行動研究	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
5	2016	SH150 運動方案介入對國中生健	曾意筑	行動研究	<p>一、國中二年級學童，除了身體質量指數以外，柔軟度、瞬發力、</p>

		康體適能之影響			肌耐力、心肺耐力等均有顯著的進步。 二、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。 三、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。
6	2016	配合教育部 SH150 方案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	李致毅	行動研究	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。
7	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	梁哲璋	行動研究	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。
8	2016	規律運動對國小學童體適能影響之研究—以高	張秀麗	行動研究	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

		雄市岡山區竹圍國小為例			體適能檢測，並對分析結果提出建議。
9	2017	SH150 方案之回應性評估—以新北市三多國小為例	沈英生	質性研究	<p>一、在方案設計妥適性方面：本方案立意良好，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；時間則是這個方案推動的問題，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。</p> <p>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方案都是支持的，在導師方面則需要以身作則方案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。</p> <p>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。</p> <p>四、回應性感受方面：執行者對方案實施的成</p>

					果是滿意的，但是對方案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；家長則對方案也是滿意的，不過希望能讓學生學得正確運動知識，避免運動傷害。
10	2017	臺中市執行 SH150 方案之個案探究	謝旻修	質性研究	從方案執行前、方案的過程發展以及方案後的影響，對於行政人員、級任老師與學童家長而言，都有著不同程度的影響以及在執行後所遇到不同的問題。
11	2017	臺北市公立高中職學生參與 SH150 方案現況與影響因素之探討》	黃俞勛	行動研究	<p>一、臺北市公立高中職學生參與 SH150 方案，最常利用課後時段在室外球場進行籃球運動，惟整體參與僅佔全體學生二成。</p> <p>二、影響學生參與 SH150 方案以行政規劃影響程度最大，設施設備影響程度最低。</p> <p>三、臺北市公立高中職學生參與 SH150 方案在運動時段、運動項目、運動場所、運動知覺強度及每週在校運動 150 分鐘會因背景變項而有所不同。</p> <p>四、不同背景變項之臺北市公立高中職學生參與 SH150 方案受自我滿</p>

					<p>足、行政規劃、社會支持及自我能力而有所影響。</p> <p>五、學生每週在校運動 150 分鐘與性別、課後補習或晚自習情形、有無參加運動性社團、自我滿足、社會支持及自我能力有相關存在。</p>
12	2017	臺南市國民中學 SH150 計畫實施對學生體育課學習態度與規律運動習慣之研究	吳佳怡	行動研究	<p>一、在體育課學習態度上，達顯著差異；體育教師性別、年級變項體育課學習態度無顯著差異；無實施 SH150 學習態度上僅「情意」構面優於有實施 SH150 者，認知、行動意向，無顯著差異。</p> <p>二、在規律運動習慣層面上，達顯著差異；體育教師性別、年級、學校有無實施 SH150 計畫在規律運動習慣層面，無顯著差異。</p> <p>三、臺南市國中學生體育學習態度與規律運動習慣，具有顯著正相關</p>
13	2017	學校體育課外活動 150 分鐘 (SH150) 體育方案對國小體適能影響之研究 --以臺南市仁德區德南國小為例--	陳宥瑜	行動研究	<p>一、不同學年度的男童四項體適能成績表現逐年有進步趨勢。但男童的坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐、心肺適能方面未達顯著，進步幅度不大。</p> <p>二、不同學年度的女童四項體適能成績表現逐年有進步趨勢。女童四項體適能檢測成績進步</p>

					幅度優於男童，尤其在坐姿體前彎、心肺適能兩項成績達顯著水準。三、學童四項體適能成績表現逐年有進步，其中坐姿體前彎(柔軟度)、心肺適能(心肺耐力)兩項成績達顯著差異，立定跳遠(肌力)、一分鐘仰臥起坐(肌耐力)未達顯著。
--	--	--	--	--	--

資料來源：臺灣碩博士論文知識加值系統，研究者自行整理製表

目前和 SH150 方案相關論文有十三篇，研究的內容大部分都是實施 SH150 方案後，體適能有無提升或進步。研究方法除了沈英生（2017），《SH150 方案之回應性評估—以新北市三多國小為例》使用深度訪談的研究方法，及謝旻修（2017），《臺中市執行 SH150 方案之個案探究》使用質性研究，其餘皆使用行動研究方法，利用體適能前後測來觀察實施 SH150 後體適能變化。

目前此議題質化研究較少，對於方案設計的妥適性、相關執行人員的意向態度、方案目標的達成與否、相關人員的回應性感受，都有進一步探討的必要性。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 方案相關期刊論文文獻研究

和 SH150 方案相關的期刊論文經由研究者蒐集、整理，其內容如下表：

表 1-3 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	179	程瑞福	動動 150 ~ 推動	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

		體育季刊			學生每週身體活動 150 分鐘之方案意義	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，此方案值得期待。
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 分鐘方案推動脈	我國學校體育課外活動方案推動脈絡為：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

					絡	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方案之大成。
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 ICARE 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，提出體育運動方案白皮書，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

						<p>(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。</p>
9	2015 (6)	國民體育季刊	182	林安迪	SH150 方案之規劃與策略分析	<p>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入校協助。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。</p>
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	<p>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</p>

						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 (9)	大專體育	134	翁悅珍、陳五洲	臺灣中小學培養運動習慣與落實體適能方案之初探	健康的身體源自於健康的生活習慣，習慣的養成需要從小做起。本文之目的為分析我國目前中小學學生之運動參與情形，探討體適能方案之成效及國民體育法第六條修正案的落實所面臨的問題，並提出改善之作法與建議。研究方法使用文獻回顧法，結果顯示教育部推動體適能方案行之多年，雖有成效但仍有改善空間；在體適能發展、運動時間及習慣養成的部分都需要更有效的作法。教育部體育署推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」，希望由晨間、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，但應如何落實仍是一大挑戰。其主要面臨之問題，可分為運動時間、運動空間、人力需求及運動內容等面向。

						本研究評估我國目前的教育現況及學生參與運動情形，且考量運動後帶來的正面效益，建議可善加利用晨間時間進行活動，配合體育專業，讓晨間運動不只是花時間活動，更使得運動強度與內容更正確、多元，以確實達到增進體適能的目的。
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，將使方案推動的更順利。
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。
14	2017 (12)	台灣體育學術研	63	謝孟珊、楊宗文	學校執行「學生每週在校運動 150 分鐘方案」之個案研	本研究目的為研究學校執行「學生每週在校運動 150 分鐘方案」的現況、成果與影響因素等。為此目的，研究方法採個案研究的方式，以半結構式訪談個案學校的計畫負責人，以蒐集相關資料。研究結果顯示：(一)SH150 方案理論基礎

		究		究	<p>不夠完整且目標的明確及可行性仍有進步空間；(二)國中以上層級的學校在安排 150 分鐘的運動時間上面臨很大的困難，且學校執行計畫意願不高；(三)校內非正式課程活動很多，需做好溝通與配合、執行人員的專業知能為一大問號、標的團體多數願意順服、地方政府對執行過程提供協助及監督執行成果均未採取積極的作為；(四)個案會根據實施結果修正計畫而繼續實施且預計未來實施普遍率會持續提高。研究結論為：</p> <p>(一)方案特性、方案本身所具條件、方案本身以外的條件均會影響學校執行結果；(二)SH150 方案執行受先天限制；(三)「溝通」為學校執行計畫中重要的要素；(四)在學校執行方案上，標的團體的順服為最大優勢，時間資源為劣勢。</p>
--	--	---	--	---	---

資料來源：研究者自行整理製表

目前 SH150 相關期刊文章大多刊在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 方案做宣導，針對 SH150 方案各個面向加以分析、討論，再加上一些介紹典範學校的方式，期望能讓大家對這個方案有更深層的認識及瞭解，並使 SH150 方案的推行能更加的順利。

參、 以回應性評估相關論文文獻研究

本研究以回應性評估理論為基礎，目前僅有二篇與體育方案回應性評估相關文獻，觀點取決於方案利害關係人和方案評估指標，因此也參考了其他領域個案所結合的方案評估，尋找可供本研究參考之處，相關彙整如下：

表 1-4 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方案的現況，匯整及建構出敬老津貼方案評估指標下利害關係 19 人的相關主張、關切與議題。
2	李美雲	2007	我國客語方案之回應性評估	文獻分析法、深度訪談法	方案受惠者、方案執行單位、客家社團學會	「方案執行力」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方案執行與回應性評估之角度，研究客語方案實施之問題與對策，提出其他國家的語言方案執行情形，以期透過相關理論提出台灣合理可行之客語方案方向。
3	宋美瑤	2008	苗栗縣「攜手計畫課後扶助」方案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、方案設計的妥適性、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」方案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	2010	身心障	深度	行政院	目標達成	本研究針對臺北市公立

	春蓉		礙者定額進用方案之回應性評估~以臺北市公立國民小學為例	訪談法、文獻分析法、焦點團體法	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、尚未僱用殘障團體	度、方案適當性、執行者意向、身障者滿意度	國民小學實施身心障礙者「定額進用」方案的個案進行探討，從利害關係人角度，對定額進用方案進行回應性評估，以瞭解主要利害關係人對身心障礙定額進用方案主張與關切的議題，建構具有共識之項目及歸納缺乏共識與猶待討論的題議。
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	參與觀察法、深度訪談法	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	本研究以此方案目的的達成為依變項，應用回應性評估理論探究方案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方案執行之績效。
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方案發展的現況；二、使用者對於該項方案的關切之處，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	2011	國民小	文獻	方案規	目標達成	研究旨在運用回應性評

	漢峻		學教育實習與教師資格檢定制應性評估之研究	分析法、深度訪談法	劃者、方案執行者、方案輔導執行者、方案標的人口	度、方案內容適當性、執行能力	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，了解方案規劃者的回應程度，以及方案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－民法親屬編修正實施之回應性評估	文獻分析、焦點團體法、深度訪談	方案執行機關（戶政事務所、法院）、民眾（新生兒父母、成年改姓者）、婦權團體、專家學者	在「社會環境面」、「法制規範面」、「方案執行面」之訴求、關切、議題	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，並分析國內之統計數據，評估「子女姓氏約定」及「成年後姓氏自主」方案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、方案公平性、方案設計妥適性、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方案對於她們在台生活適應的影響，以及其對此方案的滿意支持度如何。
10	徐郁峰	2012	高雄市公共腳踏車租	文獻分析法、	規劃單位、營運單	方案設計適切性、方案行銷	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

			質計畫之回應性評估研究	深度訪談法	位、社會團體、高雄市議員、學者、騎乘者	能力、計畫目標達成度、顧客滿意度	法。透過四個方案評估指標，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	台南市流浪犬方案之回應性評估	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、寵物業者、民意	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方案為研究個案，目的在於從方案利害關係人的觀點瞭解方案的執行成效，以及探討各方利害關係人互動以及對方案執行成效的影響。
12	劉錦燕	2013	護照親辦方案之回應性評估—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	方案設計妥適性、方案執行力、目標達成性、顧客滿意度	本研究以新北市辦理護照親辦方案為例，採回應性評估觀點探討護照親辦方案的利害關係人主張、關切(concerns 與議題，分析新北市護照親辦方案的執行現況與問題。
13	洪誌吟	2013	臺北市生育獎勵金方案回應性評估之研究-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	方案設計妥適性、方案行銷能力、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方案的利害關係人主張、關切(concerns)與議題，分析臺北市生育獎勵金方案的執行現況與問題。
14	吳季娟	2014	公務員廉政倫理規範	文獻回顧與分	交通部公路總局內之	方案適當性、目標達成度、	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

			之回應性評估研究--以交通部公路總局為例	析、深度訪談法、問卷調查法	公務員(包含業務人員與政風人員)、廠商	執行者意向、適用對象滿意度	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，藉此對規範提出方案建議。
15	涂孟妤	2014	婦女議題溝通平台計畫之回應性評估	深度訪談法、次級資料分析法、觀察法、問卷調查法	地方婦權委員、性平委員、學者、政府官員、基層女性	團體間的網絡連結、委員與團體的連結關係、方案連結機制、申請規定與經費核銷、城鄉差距	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	我國合宜住宅方案回應性評估之研究	文獻分析法、深度訪談法	學者專家、承購者、第三部門	方案目標達成度、方案設計適切性、利害關係人回應性	本研究以回應性評估提倡的方案利害關係人為核心面向，瞭解目前我國合宜住宅方案執行的成果與共識，得到改善方案執行的依據。
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、執行者意向方案配合度	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方案缺失的聯結關係，分析結果作彙整歸納的陳述，以提供未來方案修正或實施的參考。
18	張玉琴	2016	臺北市政府設置發包	文獻分析法、	洽辦機關、發包中	公開透明、效能品質、方	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

			中心機制之回應性評估- 以臺北市區公所為例	回應性研究法	心、區公所	案適當性與洽辦機關滿意度	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 收費制之方案回應性評估	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(微笑單車股份有限公司)、使用者	方案適妥性、方案設計效能性「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 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	方案效益、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，著重方案利害關係人的內心感受，即方案利害關係人的訴求、關切、爭議等回應性觀點，以客家文化特色產業方案為主軸研究，藉由利害關係人不同意見之發現，希冀以方案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，檢視政府賦權方案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	文獻分析法、深度	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方案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

			估：以台中市三所國民小學為例	訪談法			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，以提供未來方案修正或實施的參考，及後續相關研究之建議。
22	林文瑛	2016	教育服務役方案執行成效之回應性評估－以臺中市二所國民小學為例	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、行政人員、教師、現任教育服務役役男	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方案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、需用機關、服勤處所提出具體建議，以提供未來教育服務役方案執行之參考。
23	夏筠庭	2016	新北市國民小學「提升游泳與自救能力」政策之回應性評估	文件分析、深度訪談法	政策利害關係人	效能性、效率性、適當性、回應性	本研究以回應性評估為研究途徑，採文件分析及深度訪談法，從效能性、效率性、適當性、回應性等四大評估指標，蒐集分析政策利害關係人的多元觀點以探討新北市國民小學「提升游泳與自救能力」政策執行成效並對政策實施相關議題提出建議。
24	沈英生	2016	SH150 方案之回應性評估－以新北市三多國小為例	文獻分析法、深度訪談法	校長、體育組長、導師、學生和家長	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	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

						性感受	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。
25	陳文祥	2016	我國公務人員專業加給政策回應性評估：以地政職系、戶政職系、人事行政職系為例	深度訪談法	地政職系兼辦人事業務、戶政職系兼辦人事業務、人事行政職系專任人事人員	專業程度、繁簡難易、所需資格條件、憲法「平等原則」	本研究係以回應性評估為理論，以公務人員加給給與辦法第4條所揭之「專業程度」、「繁簡難易」、「所需資格條件」及憲法「平等原則」等為評估變項，以地政職系兼辦人事業務、戶政職系兼辦人事業務、人事行政職系專任人事人員為利害關係人，探究我國公務人員地政職系、戶政職系、人事行政職系專業加給不同待遇之合理性，期能提供政府日後簡併或調整專業加給政策之參考。
26	曾淑芳	2016	十二年國民基本教育103學年免試入學方案之回應性評估—以	文獻分析、回應性研究法	政策利害關係人	政策規劃、執行者意向、政策便利性、目標達成度	本論文採文獻分析與回應性研究法，針對103學年免試入學方案在政策執行後，進行分析其政策規劃、執行者意向、政策便利性與目標達成度，瞭解其政策利害關係人之主張、關切與議題；發現：1.免試

			臺北市公立中學為例				入學方案施行過程中，國中會考成績仍佔有一定比例，有其重要性。2.免試升學方案的法規命令對政策執行人員作出過度的引導與規範，不能因應各種不同狀況，導致執行僵化。3.完全中學的直升入學方式，趨向學區制的入學方案。4.入學方式齊一樣式，雖然符合一致性的公平要求，但面對數目龐大的競爭人數，升學壓力仍無法獲得適度紓解。
27	陳祥睿	2017	歷史城區的文化資產治理－新竹市舊城區再生運動的回應性評估	文獻分析法、深度訪談法	兩位前市長、兩位議員、一位執行者、四位民間具有代表性的商家或藝術工作者、兩位住民代表	文化方案的妥適性、舊城區居民（利害關係人）對文化活動的回應性、文化治理結果對地方文化的推廣力、方案制定是否落實審議民主	本研究的目的為試圖瞭解這個城市文化治理的歷程及將來推行文化治理的方向。

資料來源：臺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角度進行研究為數不少，且研究主題日漸豐富。在利害關係人中，可歸類為方案規畫者、方案執行者和方案相關人員。研究方面，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普遍。評估指標方面，方案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 方案進行計畫性評估，以方案利害關係人探討 SH150 方案設計的妥適度、執行者的意向態度、方案目標的達成度及方案的回應性感受等四個面向做分析與討論。方案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，來評估方案執行成效，最後針對研究之結果給予結論與建議。

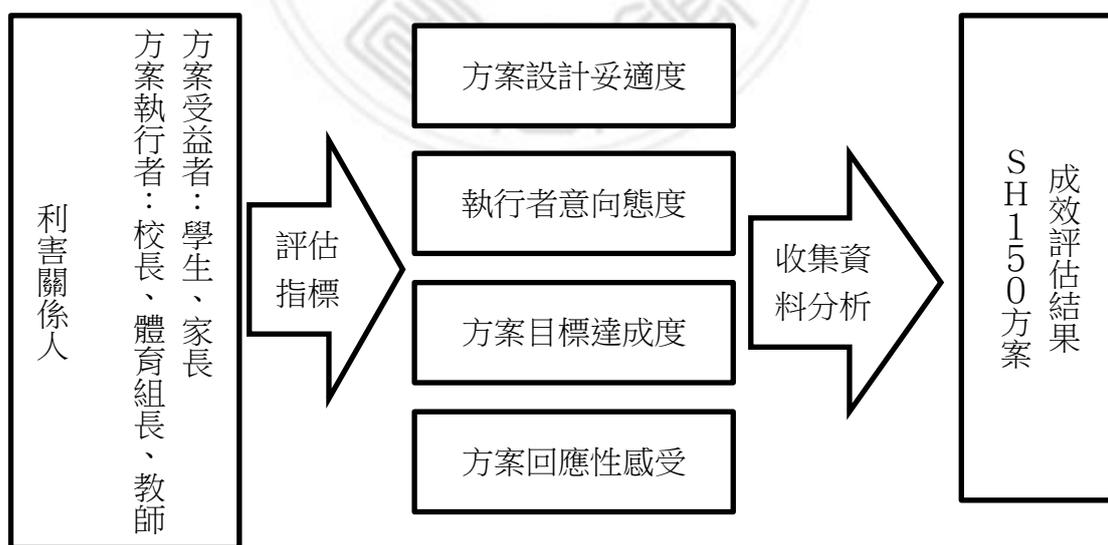


圖 1-1 研究架構圖

資料來源：研究者自製

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 方案相關之論文和期刊，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，包含學校本位教學、體適能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方案發展沿革，介紹台灣地區中小學生體適能發展的各個階段方案，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 方案、大樂跑計畫。

第四章為「SH150 方案」之回應性評估，以方案評估指標----方案設計妥適度、執行者意向態度、方案目標達成度、回應性感受做討論分析。

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

第四節 研究方法與限制

本研究使用之研究方法分成兩類，第一類為使用一般的文獻分析法，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，再依據研究所得的結果，做為對 SH150 方案實施的參考建議，研究方法說明如下

壹、 文獻分析法

蒐集「SH150 方案」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，其蒐集主要來源為台灣博碩士論文知識加值系統、AiritiLibrary 華藝線上圖書館、教育部體育署網站等。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 方案」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 方案的成效，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，難以包括方案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 方案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

本研究依據所蒐集的資料，分成以下三節來討論。第一節探討學校本位教學法，第二節探討體適能，第三節探究回應性評估理論，為本研究的理論及分析基礎

第一節 學校本位教學法

SH150 方案是推動每週在校運動 150 分鐘策略，體育是學校教育重要的一環，以下針對學校本位教學進行說明：

壹、 學校本位教學的意義

學校本位課程（school-based curriculum,SBC）是以學校的教學理念為目標，以學生需要為核心，以學校的教育人員為主體，以學校的情境及資源為基礎，以校外社區的特色及大眾的期望為後盾，規劃、設計、實施與評鑑學校課程，以及符應中央及地方教育主管機關法定與政府的規範。

學校本位教學所依據的是史克北（Skilbeck）的情境模式（Situation）理論，課程情境分析主要步驟為：1.分析情境與評估需求。2.確立課程目標。3 建構課程方案。4.實施課程。5.回饋與修正。因此，在進行學校本位教學時必須依據上述過程進行課程設計。進行體育的學校本位教學是十二年國民基本教育的主軸之一，並以「成就每一個孩子」為願景架構。（蔡俊傑，2015：30-31）

貳、 體育運動學校本位教學原則

體育運動學校本位教學是以四大方向為出發點，分別是學生、學校體育教師、社區資源及在地紮根為原則，其內容概述如下：

一、以學生需要為訴求

教學的主體是學生，學校本位教學亦是如此，因此在進行學校本位課程設計時，必須考慮到學生。

二、以學校體育教師專業為考量

體育運動的學校本位教學應以學校體育教師專業為考量，如果學校沒有該項專業師資，又要以該專項為學校本位教學主軸，猶如「緣木求魚」，因此，必須以校內體育教師的專長為考量。

三、以社區資源為後盾

學校本位教學的理念是結合社區文化，因此能結合社區資源，運用社區資源，並與社會文化相互結合。

四、以發揮在地紮根為目標

「在地紮根」是文化的落實，教育的目標是在建立文化、發揮文化、傳承文化，讓學校與社區充分結合。(蔡俊傑，2015：30-31)

參、體育運動學校本位教學的步驟

學校體育運動教學分成四個階段，其內容概述如下：

一、分析情境與評估需求

包含師資、場地、經費，在師資方面，分析學校體育教師專長，在其他學科是否有體育專長，社區是否有家長有相關體育專長。在場地方面，除了校內體育場館、空地、空餘教室，社區中是否有活動中心，其餘開闊場地可供使用。在經費方面，學校經費有限，家長費的使用，社區人士的贊助等。

二、確立支援課程與項目

體育學校本位教學除了學校應有的體育教學外，主要在於體育社團、代表隊的籌組，因此，除了現有體育教學目標達成外，在於補足多元項目的體育社團之組成。若家長可支持參與，亦能發揮體育運動的紮根。

三、建構課程方案

體育運動學校本位教學與其他課目相同，必須建立課程方案，並且建立檔案。不論是原有課程或是社團、代表隊，均需訴諸書面檔案，以供日後參考修正。

四、回饋與修正

教學實施時，必須進行檢討，在檢討過程後必須回饋與修正，使課程能更深入精進。(蔡俊傑，2015：30-31)

第二節 體適能

壹、體適能的定義

體適能的定義是指：是身體適應生活與環境(例如：溫度、氣候變化、病毒)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性或運動皆有較佳的活力與適應能力，而且不容易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人體身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力與休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。體適能好的人，能擁有比實際年齡較年輕的生理年齡，可減緩因為身體機能衰退所導致的疾病。相反的，體適能不好，適應溫度、抵抗病毒的能力也會比較差，容易導致生病。體適能依性質和需要的不同，可分為健康體適能和運動體適能(又稱競技體適能)。(教育部體育署，2014)

一、健康體適能

指與健康有密切關係的心肺血管及肌肉組織的功能，促進健康體適能可提供保護身體，避免因坐式生活型態所引起的慢性疾病，如心臟病、腦中風、高血壓及糖尿病等，包括以下四個要素：

(一)身體組成：即身體質量指數，指人體身高與體重的組合比例。

(二)肌力、肌耐力：肌群在非最大阻力負荷下收縮的持續時間或重複的次數。

(三)柔軟度：指關節的活動範圍以及關節周圍的韌帶和肌肉的延展能力。

(四)心肺耐力：指人體在某一特定運動強度下持續活動的能力。(教育部體育署，2014)

二、運動體適能(競技體適能)

運動體適能是指身體從事和運動有關的體適能，又稱為競技體適能，具備以下六項能力的人，除了會有較好的運動表現外，也能較有效率地執行日常活動，享受運動遊戲及比賽的樂趣。

(一)敏捷性：指身體快速改變身體位置和方向的能力和效率。

(二)協調性：指身體統合神經肌肉系統產生正確、和諧優雅的活動能力。

(三)反應時間：係指身體對刺激的反應能力。

(四)速度：指身體在最短時間內移動的快慢能力。

(五)瞬發力：指身體在最短的時間內產生力的能力，包含兩個因素：速度和力量。

(六)平衡性：指身體維持平衡的能力。(教育部體育署，2014)

貳、 健康體能的項目與測量

教育部體適能網站將健康體適能分成以下五大類，分別是 BMI、肌力、肌耐力、柔軟度及心肺適能。檢測內容如下：

1. BMI (body mass index)

身體是由肌肉、骨骼、脂肪及其他組織所構成，而所謂身體組成是指各組織佔全身的比例。包括身高、體重、體脂肪重、體脂肪百分比。在教育部網站中，評估方法有適用於青少年的「重高指數法」、行政院衛生署公布成年國人標準體重計算法及身體質量指數等。世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 (kg/m²) 及 24 (kg/m²) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI ≥ 24)

為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

2. 柔軟度 (flexibility)

任何可以屈、轉、彎、扭，而不使姿勢破壞的能力。柔軟度是人體各關節所能伸展活動的最大範圍。可以分為：靜性與動性兩種。靜性柔軟度是以關節為支點運動的活動範圍。動性柔軟度為一關節對於動作的抵抗或阻力，例如排球殺球時，攻擊之手臂在人跳起後所能伸展的最大範圍。

3. 肌力 (muscular strength)

根據教育部體適能網站定義，指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。

4. 肌耐力 (muscular endurance)

根據教育部體適能網站定義，指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。

5. 心肺適能 (cardiovascular fitness)

根據教育部體適能網站定義，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。

參、 健康體適能與運動體適能之比較

林正常（1997）則將健康體適能與運動體適能區分為目標、對象、屬性、要求、時間、收穫來做比較，如表 2-1

表 2-1 健康體適能與運動體適能之比較表

	健康體適能	運動體適能
目標	健康	獲勝
對象	大眾	選手
屬性	一般	特殊
要求	普通	嚴格

時間	終身	短暫
收穫	容易	困難

資料來源：(林正常，1997)

陳樹屏(2003)將健康體適能及運動體適能以目標、對象、運動項目、態度、要求來細分，如表 2-2

表 2-2 健康體適能及運動體適能比較表

項目	健康體適能	運動體適能
目標	個人健康	獲得獎牌
對象	不分老少	比賽選手
運動項目	沒有限定，只要動就好	有專門比賽項目
態度	輕鬆、自我的	訓練嚴格
要求	沒有目標，不做比較	設定目標，需和他人比較

資料來源：(陳樹屏，2003)

謝錦成(1998)將體適能及運動體適能分為目的、對象、要素、訓練量及感受來做分析，如表 2-3

表 2-3 健康體適能與運動體適能比較表

項目	健康體適能	運動體適能
目的	促進檢康與預防疾病	體適能提升與比賽獲獎
對象	學生及大眾	比賽選手
要素	1.心肺適能 2.身體組成 3.肌力 4.肌耐力 5.柔軟度	除了心肺適能、身體組成、肌力、肌耐力及柔軟度，還包括速度、動力、平衡、協調、敏捷性、反應時間等
訓練量	1.質量較低 2.偏低強度的有氧訓練	1.質量較高 2.有氧、無氧性與高低強度之交互訓練
感受	1.感覺自在愉快舒暢，無壓力 2.肌肉不會痠痛，呼吸不會困難，無乳酸堆積	1.呼吸常感困難、急促 2.肌肉常會痠痛，會有乳酸堆積

資料來源：(謝錦城，1998)

由以上學者資料得知，健康體適能與運動體適能的關係密不可分，健康體適能是運動體適能的基礎，運動體適能則是健康體適能的延伸，有好的健康體適能才有好的運動體適能，然而好的運動體適能則要先從健康體適能開始。

第三節 回應性評估理論

壹、 回應性評估方案演進

首次提出質化評估的學者 Stake (1975) 認為：實驗評估無法有用而真實評估資訊，須採取回應性評估途徑 (Responsive Approach)，才能有效的反應訊息。回應性評估途徑的特色是：(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，將方案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，評估方法是採科學的量化方式，透過各種實驗，測量出其中差異，以了解方案對社會的影響。評估者的角色是屬於技術性 (technical) 的，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。不過此時的方式過於強調測量角色，容易產生無效率或以實驗室的評估結果，是否能應用現實生活，遭受到須多質疑。

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

第二代評估維持原有的測量方式，也著重描述功能發揮，認為測量只是評估的手段以外，評估者除更應具備同理心須扮演描述角色，試著站在描述者的角度。

因此，第二代評估主張「方案評估即實地實驗」，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）

60 年代行為科學主義發展的影響下，二代描述功能取向的評估深受質疑，第三代評估研究躍然而起。第三代評估維持過去測量、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「方案評估即社會實驗」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）

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 2-4 方案評估演進表

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~二次世界大戰	二次世界大戰後~1963 年	1963 年~1975 年	1975 年~迄今
典範基礎	實證理論	實證理論	實證理論	自然理論
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：對已執行之方案方案，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、 方案利害關係人

回應性評估主要觀念在於有相關的利害關係人，任何方案都涉及到利害關係，與這方案有關係的人，可通稱為利害關係人。每一位利害關係人對於方案皆會有不同的看法，希望能在方案與本身之間達成平衡點。

參、 回應性評估的實施程序

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

一、認定承受風險的方案利害關係人為何：

任何方案都必然涉及或多或少的方案利害關係人，有些人是受益者 (policy beneficiary)，有些人則是犧牲者 (policy victim)，進行質化評估時，必須注意那些浮出舞台或潛在的犧牲者。

二、界定出方案利害關係人所提出的「主張」、「關切」與「議題」：

界定方案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，關心承受風險之方案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：

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：

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：

相關訊息，無論文獻上或實務上的，都應該盡量蒐集。

七、建立方案論壇以進行妥協：

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：

在方案的評估未達到方案關係人之要求、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、 回應性方案評估的方法論

回應性評估採用質化評估途徑，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：

- 1.使用質化研究途徑，會以自己的角度和自然的方法來捕捉生活、經驗及互動的意義為何。
- 2.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：

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

方案評估採用的指標，會因研究的主題和研究方法而有所不同而有不同的指標，較常見的指標有以下：效率、效能、適切、公平、充分、回應和產出等。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 2-5 國外學者主張之方案評估指標表

學者 (時間)	論著	方案評估指標
Nakamura & Smallwood(1980)	The Politics of Policy Implementation	方案目標達成 (policy goal attainment) 效率 (efficiency) 顧客支持度 (clientele support) 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 Introduction	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）

回應性評估重視客觀性的標準，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 方案之研究，採回應性評估觀點，以方案利害關係人探討 SH150 方案內容、宗旨、目的、推動過程和成效，以方案設計妥適性、方案執行者的意向態度、方案目標的達成性、方案回應性感受作為本研究的方案評估指標。評估對象為方案利害關係人：學生、家長、教師、行政人員和校長，原本評估對象應包含方案制定者，但限於研究者人力及時間，無法訪談方案制定者。主要運用的方法為深度訪談

第三章 現行學校體育方案發展沿革

教育部體育署從 2000 年至今，依序推動的計畫為「333 計畫」、「推動中學小學生健康體位五年計畫」、「快活計畫」、「樂活運動站」、「教育部泳起來專案計畫」、「SH150 方案」、「大跑步計畫~樂跑方案」，以下針對各項計畫說明：

第一節 333 計畫（提升學生體適能中程計畫）

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

333 計畫後，普遍獲得學校、社會、教師與學生的認同，但仍然未達成的預期目標，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 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 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方案

(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(如何調健康體位、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方案

(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。

伍、 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育師資團隊。
- (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

2007 年推動「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。

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，全面宣導國家體育方案及運動價值。

(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

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，因此於 2007 年-2009 年度的 3 年的「樂活運動站」計畫，此計畫的推動有其必要性與方案價值。

壹、方案目標

- 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。師資規劃除研究學校教師外，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 泳起來專案

基於學生溺水死亡率能高於先進國家，游泳池數量不足且分配不均、城鄉差距大及游泳方案缺乏長期整理規劃乃設定 1.重視生命權與健康權。2.縮短游泳資源的城鄉差距。3.保障弱勢學生學習游泳權益。預期民國 110 年能達到以下五大效益：

- (一)提升檢驗合格率，畢業生每年增加 3.25%學會游泳，到 110 年達 80%學會率。
- (二)改善設施活化現有 455 座游泳池，逐年改建及新建游泳池，預計 12 年改建並新建各 150 座溫水游泳池，游泳池比率提升 15%。
- (三)每十萬名學生溺水率降至 0.5。
- (四)每年協助五萬名學生學習游泳。
- (五)每年調訓 900 位學校游泳師資，提升教學知能。（教育部，2010）

第六節 SH150 方案

依據國民教育法第 14 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，SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health，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。 3. 展現整體計畫績效數據。	各直轄市及縣市政府
	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

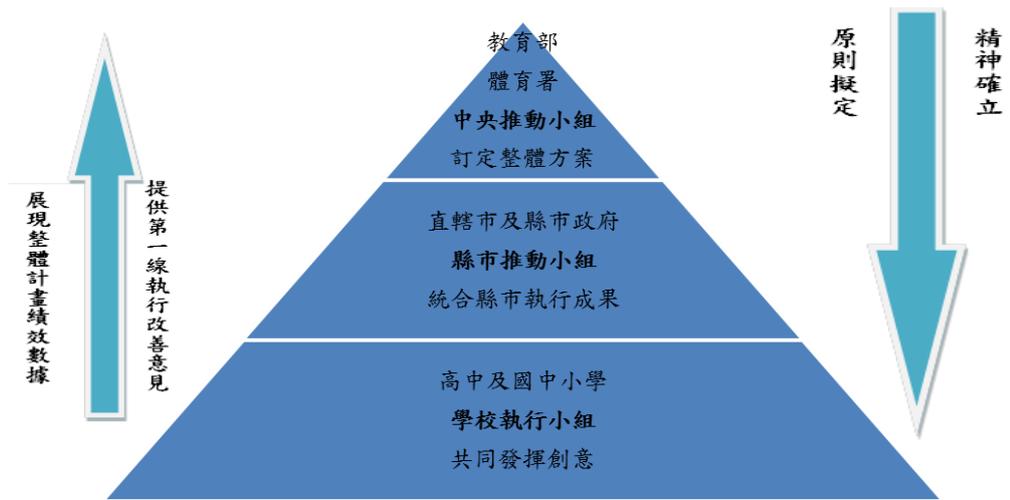


圖 3-1 方案推動組織分工表

資料來源：教育部體育署學校體育組

而 SH150 方案推動的輔助支援，則如圖 3-2 所示：

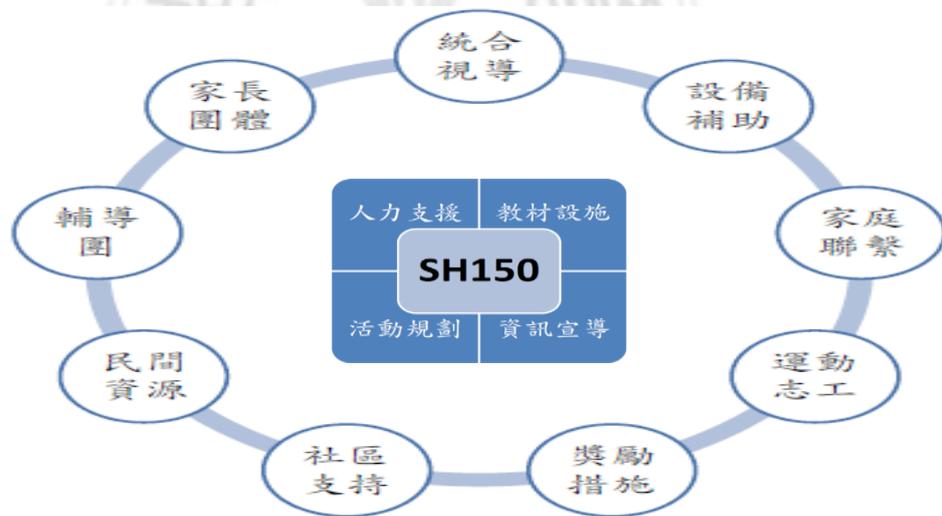


圖 3-2 SH150 支援體系

資料來源：教育部體育署學校體育組

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)

第七節 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，配合國家體育方案，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 方案之回應性評估

本章節根據訪談所得到的資料進行分析，採用回應性評估，以方案利害關係人，行政、導師、學生及家長角度，針對 SH150 方案的內容、宗旨與推動過程進行評估，以研究者學年體育相關背景導師班級及非體育相關背景導師班級為研究對象，探討不同教育體系出身的教師，對於孩童在運動方面的要求差異及是否能達成 SH150 方案的推動。以研究者所任職的學校為例，分別對校長、體育組長、導師、學生和家長進行訪談，以了解方案利害關係人之內心感受。

第一節 受訪者資料及訪談題目設計

本研究是以研究者所任職的學校所實施的 SH150 方案計畫為本，利用訪談的方式來了解這個方案對於不同利害關係人的不同看法及意見。主要受訪者如下表 4-1：

表 4-1 受訪者基本資料及訪談時間

編號	身分類別	訪談日期
A01	校長	2018/04/02
B01	體育組長	2018/04/03
C11	高年級導師	2018/04/02
C21	高年級導師	2018/03/31
D11	高年級學生	2018/03/28
D12	高年級學生	2018/03/28
D13	高年級學生	2018/03/28
D14	高年級學生	2018/03/28
D21	高年級學生	2018/03/29
D22	高年級學生	2018/03/29
D23	高年級學生	2018/03/29
D24	高年級學生	2018/03/29
E11	家長	2018/04/03
E12	家長	2018/04/03
E13	家長	2018/03/26
E21	家長	2018/03/27
E22	家長	2018/03/27

E23	家長	2018/04/04
-----	----	------------

代號說明：

英文：A-校長、B-體育組長、C-高年級導師、D-高年級學生、E-家長

第一位數字：1-有體育背景導師班級、2-無體育背景導師班級

第二位數字：代表不同學生及不同家長序號

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
方案設計妥適度	校長	1	你對 SH150 方案的想法是什麼？	方案立意
	體育組長	1	你對 SH150 方案的想法是什麼？	方案立意
	導師	1	你對 SH150 方案的想法是什麼？	方案立意
	學生	1	你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？	方案立意
	家長	1	你知道 SH150 方案嗎？你的想法是什麼？	方案立意
	校長	2	目前校內實施 SH150 方案上人力是否足夠？需要引進校外的人力資源嗎？	人力資源
	體育組長	2	目前校內實施 SH150 方案上人力是否足夠？需要引進校外的人力資源嗎？	人力資源
	導師	2	你覺得學校實施 SH150 方案需要引進校外運動志工嗎？	人力資源
	校長	3	請問學生在校有足夠的時間達到體育課以外運動 150 分鐘的要求嗎？	時間資源
	體育組長	3	請問學生在校有足夠的時間達到體育課以外運動 150 分鐘的要求嗎？	時間資源
	導師	3	目前課程安排，要讓孩子達到每周在校體育課以外運動 150 分鐘，你覺得時間夠嗎？	時間資源
	學生	2	你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？	時間資源
	家長	2	你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？	時間資源
	校長	4	學校在實施 SH150 方案上，場地及運動設施是否	場地

		足夠？	設施	
體育組長	4	學校在實施 SH150 方案上，場地及運動設施是否足夠？	場地設施	
導師	4	學校的場地及設施足夠實施 SH150 方案嗎？若不足的話還需要加強什麼地方？	場地設施	
學生	3	你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？	場地設施	
家長	3	你覺得學校運動場地足夠嗎？不足夠的話還可以添加什麼？	場地設施	
校長	5	你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？	家長態度	
體育組長	5	你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？	家長態度	
導師	5	SH150 方案需要家長一起參與嗎？如果需要是以什麼方式參與？	家長態度	
學生	4	SH150 方案需要家長一起參與嗎？如果需要是以什麼方式參與？	家長態度	
家長	4	SH150 方案需要家長一起參與嗎？如果需要是以什麼方式參與？	家長態度	
方案執行者意向態度	校長	6	你覺得校內老師對於這個方案的配合度如何？	教師態度
	體育組長	6	你覺得校內老師對於這個方案的配合度如何？	教師態度
	導師	6	你的班級有沒有參加學校規劃的環島競跑活動？為什麼？	教師態度
	導師	7	你的班級有沒有參加學校規劃的每週二、四第二節的健康操活動？為什麼？	教師態度
	導師	8	除了學校安排的活動外，你有沒有安排其他活動來達到每週體育課外 150 分鐘的運動？	教師態度
	學生	5	老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？	教師態度
	校長	7	目前學校行政團隊在這個方案上所扮演的角色為何？	行政態度
	體育組長	7	目前學校行政團隊在這個方案上所扮演的角色為何？	行政態度
	導師	9	你覺得學校在推動 SH150 方案上還可以給老師什麼協助？	行政態度

	學生	6	你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？	行政態度
	校長	8	你覺得目前執行 SH150 方案所面臨困難是什麼？	執行困難
	體育組長	8	你覺得目前執行 SH150 方案所面臨困難是什麼？	執行困難
	導師	10	你覺得執行 SH150 方案有遇到了什麼困難？	執行困難
方案目標達成性	校長	9	你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？	提升運動興趣
	體育組長	9	你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？	提升運動興趣
	導師	11	你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？	提升運動興趣
	學生	7	你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？	提升運動興趣
	家長	5	學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？	提升運動興趣
	導師	12	你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？	提升學習效果
	學生	8	你覺得學校實施環島競跑對你的課業學習是否有幫助？提升？降低？	提升學習效果
	家長	6	學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？	提升學習效果
	校長	10	你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？	提升體適能
體育組長	10	你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？	提升體適	

				能
	導師	13	你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？	提升體適能
	學生	9	你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？	提升體適能
	家長	7	學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？	提升體適能
方案回應性感受	校長	11	學校目前實施 SH150 方案的成效，你覺得滿意嗎？	滿意度
	體育組長	11	學校目前實施 SH150 方案的成效，你覺得滿意嗎？	滿意度
	導師	14	你對學校實施的 SH150 方案滿意嗎？	滿意度
	學生	10	你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？	滿意度
	學生	11	你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？	滿意度
	家長	8	你對學校實施的環島競跑看法為何？	滿意度
	家長	9	你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？	滿意度
	校長	12	你覺得上級對於這項方案可以在提供學校那些協助？	內心真正需求
	體育組長	12	你覺得上級對於這項方案可以在提供學校那些協助？	內心真正需求
	導師	15	你對於 SH150 方案有什麼建議？	內心真正需求
學生	12	你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？	內心真正需求	
學生	13	你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什	內心	

			麼時間？	真正需求
	家長	10	你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？	內心真正需求
	家長	11	你覺得學校運動活動只要身體就好還是要學得運動技能？	內心真正需求

第二節 方案設計妥適性評估結果分析

方案要推動，必須從多方面的考量來評估，尤其對於這種從學校立場出發的方案，應該考慮的也是從學校相關角色為出發點。

本研究以「方案立意」、「人力資源」、「時間考量」、「場地設施」、「家長參與」五個項目來評估方案設計的妥適度。

壹、方案立意

SH150 方案主要在培養學生的運動知能，藉由規律的運動而養成運動習慣，方案的設計主要在希望能藉由學生在校的時間有足夠的運動時間，所有的受訪者對於此方案都保持著高度的肯定，也認為方案是立意良善，認為運動可以幫助促進身體健康，也能養成良好的運動習慣。

「我覺得 SH150 的方案是立意良善，讓學生可以多方面的運動。」(A01)

「SH150 方案我覺得不錯的是可以讓師生較容易的去達到這個目標，以前 333 第一個要運動 30 分鐘，就讓很多人卡在這個地方，150 則是可以利用零碎時間完成，達成性會比較容易達成。」(B01)

「我覺得這是一個不錯的方案，可以讓學生除了體育課以外還可以有運動時間，讓學生在課業壓力下有一個不錯的抒發管道。」(C11)

「我覺得這是一個非常好的方案，它可以讓學生知道每周至少要運動 150 分鐘。」(C21)

「我覺得很好，可以增加我對運動的興趣。」(D11)

「很好，可以讓我的體能變好。」(D12)

「我覺得這個可以讓我們運動多一點，可以增加我的體能。」(D13)

「我覺得 150 分鐘這樣很好，因為體育課就那些時間，增加這些時間更好。」(D14)

「我覺得很好，因為這樣可以讓我的身體更健康。」(D21)

「我覺得好，可以讓我除了體育課以外還可以運動。」(D22)

「我覺得還好，15 分鐘還可以接受。」(D23)

「我覺得還 OK，150 分鐘平均每天好像不會太多。」(D24)

受訪的六位家長在受訪時都表示之前不知道或不清楚這項方案，都是因為要受訪，參考了相關資料，才稍微了解方案的內容，所以表示這項方案在對於家長方面的宣導是不足夠的，如果要能讓家長也一同參與，方案的行銷宣導是必須要納入考量的。

「我不知道，是今天要接受訪談，看了相關的資料才知道。我覺得這個方案是很好的，可以增加小朋友身體健康。」(E11)

「我剛剛看到資料才知道，在這之前我不知道。我覺得這個活動蠻好的，可以繼續推廣。」(E12)

「我不清楚，我看了手上的資料後，我大概了解了內容。這個是一個很好的方案，以字面上的意思來看，可以讓學生在課業之餘，讓學生知道運動的意義以及運動時間，所以是很好的方案。」(E13)

「有聽小朋友提過，但不是很了解，今天看了訪談資料後才知道這是什麼東西。我覺得這個方案還不錯，可以讓小朋友有更多的運動時間。」(E21)

「我不知道，我是看了這份資料我才大概知道。我覺得想推動這個方案很好，但是要怎麼分配這 150 分鐘，需要從長計議。」(E22)

「我不知道，看了這份資料才比較清楚。我覺得這個方案還不錯，可以

在體育課以外運動還不錯。」(E23)

貳、人力資源

SH150 方案中有一項支援體系是運動志工，在研究學校有導護志工和故事媽媽的安排，但研究學校並無運動志工的安排，受訪者大多認為若有相關專業的人力資源當然是非常有幫助的。

「目前主要是行政人員及班級老師和體育老師，算是多方分布，如果能有校外人力資源的話，可以讓實施上更細緻，所以基本人力是足夠的，如果能引進校外人力，可以讓整個方案實施更豐富。」(A01)

「覺得有多少人力做多少事情，以現有的資源去規劃活動，如果有校外的人力資源，才會去規劃，如果沒有就做自己能做的部分，研究學校有多元的運動社團，這是讓學生能有更多的選擇，也希望導師可以利用早自習時間，除了閱讀以外如果可帶出來教室外運動，這是很好的。」(B01)

「我覺得目前人力上稍有不足，目前主要是以班級導師為主要人力，如果導師願意配合，那學生運動配合度也較高，但老師的背景及理念也很重要，如果願意融入運動這一塊，那學生也比較會配合運動。在方案中有一個區塊是運動志工，如果能有適合的人力安排，可以協助導師的話，我覺得可以嘗試。」(C11)

受訪者 C21 認為，要了解方案所要求的運動內容是什麼，如果只是希望學生達到基本時數的運動，而不是達到運動強度的話，那就不需要有校外人力資源。

「我覺得應該牽扯到需要運動的強度到什麼程度，如果只是基本要求的話，沒有人力上的問題。回歸到 SH150 方案上的話，如果只是單純要求運動 150 分鐘，而不是希望可以在特定運動項目運動的話，那只是基本運動的話，就不需要引進校外人力資源。」(C21)

參、時間方面

體育課以外運動 150 分鐘，這是 SH150 方案所強調的部分，以目前國小課程來看，每天在校的時間都被課程排得滿滿的，想要達到這個 150 分鐘的要求，只能利用早自習或者下課時間，但是受訪者中，大部分都認為是較難達到的，因為早自習及下課時間都還會有許多外力因素干擾著，像是學生的補救教學、訂正作業及走到科任教室等等，都會影響著運動時數。

「研究學校時間的安排上，早自習的部分：每周二是學生朝會、每周四是班級共讀、每周五是教師晨會，若扣除了早自習及午休時間，下課時間在低年級的部分有 285 分鐘、中年級 355 分鐘、高年級 390 分鐘，如果有學生在下課時間需要訂正作業、進行健康操、環境整潔打掃及要到科任教室上課等許多事情。在導師的角度上會有雙方拉扯的感覺，一方面課要完成，另一方面又希望可達到 SH150 方案時間上的要求，所以時間上是不足夠的。」(A01)

「如果教學正常及學生表現正常，在下課時間都能運動，要達到這個要求是蠻容易的。但是每位導師的班級經營及學校安排的活動則是影響的因素之一，例如每週四的晨間閱讀及每週五的教師晨會，都無法讓孩子出來運動，平時下課時間也會有其他的任務需要學生完成，所以也只能盡量要求。」(B01)

「我覺得是不夠的，尤其是在高年級的學生，高年級課業壓力相對較高，若要要求每一位學生都能達到運動 150 分鐘的要求是較不容易的，除非老師願意將運動納入班級經營理念，能多利用零碎時間或是安排相關課程，才有機會達到。」(C11)

「我覺得不夠，雖然下課時間有 10 分鐘，但若課程有稍微延遲下課，則是不足的，除非每位老師都能讓學生有完整的下課時間。」(C21)

受訪者中的學生若是對於運動有較高興趣，而導師也推廣運動的，認為自己可以達到這樣的要求。

「可以，我會利用下課時間到操場運動。」(D11)

「每個人不一定，因為每個人安排的時間不一樣，但是我盡可能可以利用下課時間運動，所以應該可以。」(D12)

「可以，因為我都會要求自己下課要去運動，所以可以達到。」(D13)

「可以，因為我下課都會去運動，放學後跟假日也會。」(D14)

若是對於運動較無興趣，而導師也沒有強制性的要求，都認為自己無法完成。

「不行，因為我覺得 150 分鐘太久，所以我做不到。」(D21)

「不行不行，我沒有那麼多時間，因為要寫作業。」(D22)

「我有時候可以，因為下課有時候要補作業。」(D23)

「不行，因為下課有時候要寫作業，所以加起來可能不夠。」(D24)

受訪者中的家長大多認為運動其實是立意良善，但應該要慎選時間，環島競跑時間不固定較能接受，但健康操實施的時間就不太適合，應該選在孩子剛到學校第一堂課程前或是午休結束後，下午第一堂課前實施，這樣有醒腦的作用比較好，但活動的安排是好的。

「我覺得不恰當，因為我發現可能有些小朋友早餐還沒吃完或是想要上廁所，這節下課時間較長，小朋友會想做自己的事情或者是後幾節課可能有考試，小朋友想利用這些時間複習，所以我覺得不恰當。」(E11)

「我覺得這個時間是不對的，因為這個是小孩的時間，已經上了 40 分鐘的課程了，這個時間應該讓小孩好好休息或是運動，跳健康操限制了小孩的時間，所以是不恰當的。」(E12)

「我覺得這是利用下課時間，小朋友在下課可能要吃早餐或是上廁所，我覺得應該利用小朋友剛到學校，用一個固定的時間會比較好。」(E21)

「我覺得這個時間有點奇怪，應該是安排在一早小朋友剛睡醒到學校，用來當成提神效果，會比較好，所以我覺得這個時間是不恰當的。」(E22)

「我覺得活動不錯，但是在第二節下課這個時間比較不適合，因為影響了小朋友的下課時間，如果可以安排在早上第一節課前或是下午剛午休結束準備第一堂課時，那時候可以有醒腦的作用，比較好。」(E23)

受訪者 E13 認為，環島競跑活動可以兼顧運動及認識地理環境。健康操活動不一定要安排在第二節下課時間，可以規劃在上午及下午，能有幫助學生提神的效果。

「環島競跑看起來是一個很大的運動方向，能夠讓學生利用跑步的里程數，來了解台灣各地的旅程及距離，我想有達到兼顧運動認識地理的知識。健康操的部分，我想不一定一定要在第二節下課時間，可以規劃在其他時間，或許一天可以安排兩次的健康操，分別在上午及下午，讓學

生可以透過健康操提神，讓上課能更專心。」(E13)

肆、場地設施

研究學校屬於大校，在場地上除了有操場外還有室內場館，環島競跑的部分是在操場進行，健康操部分則是在教室及走廊居多，在場地的規劃下，若能夠錯開運動時間，受訪者中大部分是覺得足夠的，但若是同一時間運動而造成擁擠，則場地較稍嫌不足。

「目前我們學校除了有一個 200 公尺的操場之外，還有羽球館、木板教室及舞蹈教室，所以無論是晴天或是雨天還足夠應付學生活動的需要。」(A01)

「沒有足不足夠的問題，和人力一樣，用現有的資源去規劃能完成的活動。」(B01)

「我覺得學校場地是足夠實施的，因為有操場及室內場館，目前觀察下來是足夠的。」(C11)

「場地是足夠的，每個人都有足夠的空間。」(C21)

「足夠。但是在環島競跑跟跳健康操的時候就覺得不夠，因為大家都在那個時間使用。」(D11)

「場地已經足夠，可以有很多地方運動。」(D13)

「夠，也足夠。」(D21)

「足夠，不會不夠。」(D22)

「我覺得場地夠。」(D23)

「我覺得場地很夠。」(D24)

受訪者中 D12 及 D14 認為學校因人數太多而造成感覺不足

「不太夠，因為人數太多，運動起來就覺得比較擠。」(D12)

「不夠，因為學校人很多，空間覺得不夠。」(D14)

受訪中的家長認為應該再多增加室內運動空間，讓學生能有更多運動選擇，而並非只侷限在戶外場地。

「就現在來看應該是不足夠的。可以再增加室內空間。」(E11)

「我覺得沒辦法要求太多，目前應該是夠的，因為運動是對小孩身體的健康要求，畢竟不是專業的運動員，就現在看起來應該是夠用的，但是可以增加一些室內空間，讓小朋友也可以在裡面運動。」(E12)

「我覺得就學校的空間，我個人覺得不足夠，如果以學校運動場的面積來換算成每個學生能運動的空間，可能每個人的空間就不足了，如果可以利用其他的空間，增加一些運動器材，例如：飛輪，能在有限的空間增加更多的設備，讓學生能有更多的運動選擇。」(E13)

「戶外的場地還可以，室內是不夠的，所以要再增加室內的場地。」(E21)

受訪者中 E22 及 E23 認為場地是足夠的，應該多增加水域方面的課程以及能適當的分配班級使用較好。

「我覺得目前國小感覺起來是足夠的。但我覺得台灣是海島國家，應該可以再多增加游泳相關或是海洋相關的教育。」(E22)

「我覺得學校場地蠻大蠻足夠的，如果在安排課程時可以適當分配班級，這樣會比較好。」(E23)

伍、家長參與

各項方案的推動並非學校單方面宣導就能有效，若家長方面也能一同配合參與，對於方案的推動一定有更大的助益。SH150 方案中在支援體系有包含到家長，受訪者中都認為家長需要了解這個方案，但是平時若要實際參與運動較困難，因為都要上班，因此能利用的時間多為下班後或者假日。

「雖然學生有 8 小時的時間在學校，但另外有 16 個小時是在校外的部分，家長是需要了解的。如果家長可以了解體育課以外運動 150 分鐘，那可以利用孩子放學後若有空閒時間或是假日可以帶孩子一同到戶外運動，我覺得是可行的。」(A01)

「家長當然要了解，因為跟自己的孩子相關。參與的話，SH150 雖然只是說每週一到五在校時間體育課以外，但我覺得假日也是很重要的時間，我覺得這個方案最主要的目的是要養成學生運動的習慣。」(B01)

「我覺得家長非常需要了解，因為這是一個和自己孩子相關的方案，而且家庭也是孩子第一個教育的場所，如果家長也能一起參與，對於孩子的影響程度一定會很大。我會建議利用孩子放學後，家長下班後，若還有體力及時間，可以到附近的公園運動，或是在家做做伸展運動，假日若有時間也可以帶孩子到山上或是運動中心一起運動。」(C11)

「家長是需要了解及參與的，不應該只是學生活動，應該是全民一起參與。家長可以利用下班後或是假日時間參加。」(C21)

「需要了解跟參加。可以利用假日的時間到附近公園運動。」(D11)

「家長需要了解，但是他們下班時間很晚，平時就無法一起參與，只能利用假日的時間。」(D12)

「他們需要了解也可以一起參加。可以用禮拜六或禮拜日一起運動。」(D13)

「要了解跟參與，因為這樣家長也可以幫助自己身體更健康。利用假日陪我們去運動。」(D14)

「家長應該需要了解，也要參加。可以用假日的時候跟我一起運動。」(D24)

「家長當然一定要了解，參與的話可以在家一起參與或是平時沒上班的話也可以配合學校擔任志工和小朋友一起參加。」(E11)

「家長當然要知道。我覺得大部分的家長都無法和小孩一起參加，但少部分的家長會一起參加，如果我的時間允許的話，我一定會陪小孩一起參加，我覺得這是最有效的，我會先看小孩的興趣，然後在這段時間好好的陪小孩，針對小孩的興趣而陪小孩。」(E12)

「我覺得這是一個很好推廣運動的方案，家長有需要了解，以我的意願的話，我很願意參加，只要我平日時間允許或是假日，不僅能讓家長帶著小孩一起運動，也能培養良好的親子關係，所以這是有非常多好處的。」

(E13)

「我覺得家長應該要了解，但如果參與的話只有假日的時候陪小孩一起運動。」(E21)

「我覺得家長應該要了解，不然家長都不知道。參與的話我覺得可以利用放學後或是假日。」(E22)

「家長應該要知道，方案我覺得還不錯，當然如果家長能一起參加是最好的，這是讓家庭培養不錯的向心力，然後家長也可以跟孩子一同規畫運動時間，讓家庭凝聚力更好，利用假日安排。」(E23)

受訪者 D21 認為，家長平時工作忙碌，所以不用一起參加方案。

「需要了解，因為工作很忙了，所以不用一起參加。」(D21)

受訪者 D22 及 D23 認為，自己本身邀請家長運動較無說服力，需要老師利用發通知單的方式邀請家長一起參加較有效用。

「需要了解也要參加，可以請老師發通知單告知家長一起參加。」(D22)

「我覺得要了解也要參加，可能可以請老師發通知單告知家長，會比較有用。」(D23)

第三節 方案執行者的意向態度評估結果分析

SH150 方案在學校裡的執行者包含了行政人員及老師，若執行者對於方案是認同且支持的，那推動方案的過程中會較順利，較容易推動成功，因此本研究以「教師配合」、「行政態度」、「執行困難」三個面向來評估執行者的意向態度。

壹、教師配合

SH150 方案的第一線執行者就是教師，教師的態度能影響這個方案的成功與否，研究學校的行政人員對於教師的配合度是高度肯定的，老師們都盡可能安排時間讓學生能達到體育課以外運動 150 分鐘的要求。

「大部分老師都希望學生能到教室外運動，但有些學生在課業上需要補

救，那老師能利用的也只有下課時間，所以常會有補救及運動兩方面的衝突，但研究學校教師大部分都很配合 SH150 方案上的要求。」(A01)

「會參與的，配合度就很高，但少部分我們就只能盡量鼓勵，從數據上就可以觀察到，會參與的班級，就會很努力的完成，沒辦法配合的或是有其他要務的老師，班級參與的程度就較低，就我觀察，有體育背景的老師配合當然就較高，但沒體育背景的老師有些也是會將運動納入班級經營，就會有不錯的配合度。」(B01)

受訪者中的學生認為教師若能一同參與運動，在運動時的動機會更強烈，參與的程度也會提高。

「會，我覺得很好，這樣會讓我更有動力。」(D11)

「有，會讓我更想運動。」(D12)

「會，我覺得這樣子會讓我越跑越多。」(D13)

「會，老師可以隨時指導我們跳健康操跟一起跑步。」(D14)

受訪者中非體育相關背景導師偶而才會陪同學生一起運動，但學生都認為若老師能一起運動感覺很好。

「偶而會，我覺得有一起的時候感覺很好。」(D21)

「有時候會，一起的時候比較好。」(D22)

「偶而，一起跑跟一起跳的時候會有團體的感覺。」(D23)

「有時候會，感覺有一起的時候很溫馨。」(D24)

班級導師對於環島競跑的參與程度，導師都願意讓學生走出教室運動。

「我的班級有參加，因為我覺得讓孩子多一個運動的機會，在下課的運動後，上課時，孩子的專注度也提升了，對於課堂學習也有幫助。」(E11)

「有參加，為了配合學校活動。」(E21)

班級導師對於健康操活動的參與程度，導師也都願意讓學生參加。

「我的班級有參加，雖然我知道孩子在跳的過程都很心不在焉，覺得是很無聊的活動，但是透過健康操可以讓孩子舒展一下筋骨，動作中有和他人互動的部分，這些都是能讓孩子和同儕有不錯的交流。」(C11)

「有參加，也是一樣配合學校活動。」(C21)

貳、行政態度

行政對於上級交辦下來的方案執行，若是積極的態度，在執行效果上則會有較好的成果，受訪者中的老師大多認為行政要積極規劃活動，讓學校從上到下都能完成方案的要求，讓方案在研究學校推動有不錯的成效。

「行政團隊就是規劃多方面的活動讓老師及學生參與，方案的部分是引導老師幫助學生，學生是方案的主角，師生間是一種主客上的關係，所以行政團隊就是規劃多方面的活動來引誘學生走出教室運動。」(A01)

「主要是規劃活動，讓校長及主任們可以帶頭做，讓老師及學生會想跟著一起完成。」(B01)

「我覺得可以再多安排其他相關活動，或是規畫一個全校共同運動時間，讓每個班級都能有將孩子帶出教室的機會。」(C11)

「我覺得可以提供一個較有系統化的規劃，如果只是讓學生自主性的，較無法長久，只能藉由導師用強迫的方式，如果能夠提供老師及學生有一系列的規劃活動，會更好。」(C21)

活動中的獎勵事引起學生參與的最大動機，受訪者中的學生對於學校的獎勵還算滿意，但也提出希望能有更好的獎勵方式，能讓學生維持較長久的運動動機。

受訪者中，大部分都喜歡目前的獎勵，但希望可以再增加有自己姓名的獎狀及獎牌當為獎勵。

「喜歡，但還可以再增加，例如發一張獎狀並寫上名字。」(D12)

「喜歡，我覺得可以再每個人都發一張獎狀。」(D13)

「喜歡，但我希望可以再給一張有名字的獎狀。」(D14)

「喜歡，可以再增加多一點，例如可以有獎牌。」(D21)

「喜歡，可以增加發獎牌。」(D22)

受訪者中 D11 及 D23 認為可以增加一些較實質的贈品

「喜歡，可以送一些跟運動有關的獎品，例如：運動裝備。」(D11)

「喜歡，可以再增加獎品是飛盤之類的。」(D23)

受訪者 D24 對於運動較無動機，所以運動獎勵較無興趣。

「還好，因為我沒有很喜歡跑步。」(D24)

參、執行困難

方案的推動一定或多或少都會遇到一些阻礙，然而 SH150 方案的推動，對於研究學校的執行者來說，都認為最大的困難就是「時間」的問題，政府單位將學校視為方案或政策最好推動的地方，過多的方案及政策就會造成排擠作用，然而往往被犧牲掉的就是運動時間，因此要達到 150 分鐘的要求困難度就提升了。

「我覺得還是一樣是時間上的部分，會有外在的許多影響，無論是掃地時間、補救課業等等，沒有辦法完全達到 150 分鐘的要求。」(A01)

「我覺得還是在班級導師參與的意願，我們準備了活動，若導師不願意參與，會讓我們感覺有些灰心。」(B01)

「我覺得是時間上的安排，雖然感覺好像有足夠的下課時間，但是常會被許多外部因素影響，所以我覺得要達到 150 分鐘的要求相當不容易。」(C11)

「老師無法明確知道學生是否有確實達到 150 分鐘，只能用口頭要求。」(C21)

第四節 方案目標達成性評估結果分析

根據許多研究顯示運動能增加身體健康及學習專注力，而 SH150 方案主要在培養學生運動知能，激發學生學習動機與興趣，養成運動習慣，期望能提升學生體適能，因此本研究以「提高運動興趣」、「增進學習效果」、「提升體適能」三個項目來評估方案目標達成性。

壹、提高運動興趣

要養成良好的運動習慣首先要培養運動興趣，一個人有了運動興趣後，對於運動就能不斷的保持。研究中的學校在實施環島競跑後，受訪者都有感受到學生運動興趣提高了，主要還是導師若有要求，學生的動機都能提升許多。

體育相關背景導師的班級學生每天平均大約固定跑五圈以上的操場，非體育背景導師的班級學生每天大約跑三圈左右的操場。（詳見附錄二）

受訪者 A01 認為，透過導師的引導及每天的要求下，學生在養成運動習慣後，大多能提升運動興趣。

「我觀察有些班級在導師的引導下，環島競跑的里程數就增加了許多，所以一個活動的推動，除了完整規畫外，最重要的還是要有老師的支持，學生才會去做。跳健康操在學生的肌耐力及靈活度上和協調性都有不錯的幫助，對於孩子在做其他活動時也會有明顯的感受到也產生了正面的影響，所以我覺得有增加學生的運動興趣。」(A01)

「我覺得有增進學生運動機會，但不至於談上的興趣，以我們小時候來說，下課就是往教室外跑，打球或是其他運動，但現在下課要先花將近 10 分鐘跳健康操，導師又規定孩子必須要線跑完多少圈操場，整天下來，孩子也會覺得不愉快。環島競跑只是想達成 SH150 方案的活動方式之一，主要是希望學生下課可以走出教室，進行任何活動也都不限制，打球的運動量反而比跑步高，我覺得還更好，所以我覺得環島競跑及健康操只是增加了學生運動機會，讓學生有更多的選擇。」(B01)

受訪者 C11 認為，環島競跑有增加學生運動興趣，健康操就無法有效的激發學生動機。

「我覺得有增進興趣，以我們班的學生來說，有幾位是中年級時運動量很少的孩子，升上了高年級後，在我強烈的要求運動下，慢慢已養成運

動習慣，反而開始要求我要帶他們出去運動，所以我覺得環島競跑有，但是健康操的部分則就較低。」(C11)

受訪者 C21 對於學生是否產生運動興趣較無關注，所以無法得知是否有因此提升。

「我沒有關心這一部分，所以我不知道是否有提升。」(C21)

受訪者中學生大部分跑步都有興趣，因此認為環島競跑有提升運動興趣，但健康操則較低。

「我覺得有，環島競跑讓我更喜歡跑步。但我不喜歡健康操。」(D11)

「有，會讓我更想運動。」(D12)

「都有，因為這兩項運動都有讓我活動到。」(D13)

「有，因為跑一跑就會覺得身體很舒服，也感覺很健康。」(D14)

「有，會讓我比較想運動。」(D21)

「有，會讓我想運動。」(D23)

受訪者 D22 及 D24 因個人體能較不佳，導致運動興趣較低，班級到師對於運動較無強烈的要求，所以較無提升運動動機。

「沒有，因為很累，我不喜歡跑步。」(D22)

「還好，因為我沒有很喜歡跑步。」(D24)

受訪者中的家長大多認為這種固定的運動習慣是可以增加孩子的運動興趣的，因此對於孩子如果能有良好的運動態度，都是以正向肯定的態度。

「一定會有增加，我有兩個孩子，一個喜歡運動，一個不喜歡運動，如果可以藉由這種強迫的方式，讓孩子改變生活習慣，培養運動興趣，我覺得這是很好的。」(E11)

「我覺得有，我覺得每位小孩應該是很活潑的，如果整天只是坐在教室看書，是沒有幫助的，但是如果能有這樣的活動可以讓小孩走出教室，

是有提升的。」(E12)

「興趣是可以培養的，我覺得環島競跑可以兼顧到很多運動以外的知識及常識，不管是老師或是家長都應該積極參與，讓孩子能增加更多興趣，所以我覺得我的小孩是有的。」(E13)

「我覺得體能有變得比較好，所以有提升。」(E21)

受訪者 E22 認為，若是可以增加健康操的趣味性或是更多獎勵，對於孩子運動興趣是有幫助的。

「環島競跑有點趣味性，所以有增加興趣。健康操可能就比較沒有。但如果可以把健康操更趣味化或是增加更多獎勵，這樣更好。」(E22)

E23 認為沒有增加了興趣，但是有改變了習慣，如果能將健康操音樂改變成流行音樂更貼近小孩，這樣才能提升興趣。

「我覺得沒有，因為小孩沒有因為這樣的運動而增加興趣，但是有改變了習慣。如果可以將健康操改變成流行音樂，才能更提升興趣。」(E23)

在導師方面，體育相關背景與非體育相關背景，在班級經營運動方面的要求有明顯的差異，受訪者 C11 對於學生運動興趣有較詳細的關注，認為在持續要求下，學生會養成運動習慣，經由習慣後產生運動興趣而產生出較好的運動表現，受訪者 C12 對於學生是否有提升興趣則無關注。

在學生方面，體育相關背景導師的班級，在導師強烈要求運動及每天漸進增加跑步圈數，學生大部分都能夠接受較大的運動量，在非體育相關背景導師的班級學生則因無強烈要求，反而呈現較無法接受再多一些的運動，只希望維持原本運動量甚至希望再減少

貳、增進學習效果

體育教育是學校教育重要的一個環節，SH150 方案的主軸是希望學生可以在體育課程以外的時間能運動 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。許多研究顯示，運動能提升學生專注力，對於學習有很大的幫助，因此受訪者中大多認為運動後對於學習是有明顯的感受的。

「我覺得對於學生的學習有很大的幫助，學習成就也提升了，有許多研

究顯示，運動可以促進專注力，對於學生的情緒等等也有很大的幫助，所以我覺得是有幫助的。」(C11)

「有幫助，因為在學生運動後會消耗體能，所以上課會更專心。」(C21)

「我覺得有幫助，讓我學習可以更專心。」(D11)

「有幫助，因為我運動完對我上課會有幫助。」(D12)

「我覺得都有提升我們的體力，讓我們更想要運動。我覺得運動量也剛好，這樣對我上課感覺有幫助。」(D13)

「有提升，因為運動有流汗，可以讓我上課的時候更專注。」(D14)

「有，運動後上課有比較專心。」(D21)

「有一點點，運動完會覺得比較有活力，會更專心。」(D23)

對於運動動機較低落的學生，認為運動並沒有明顯幫助自己在學習上的改變。

「沒有幫助，因為運動對我來說我覺得很累。」(D22)

「沒有，因為運動完就覺得很懶惰。」(D24)

受訪者中的家長大多認為運動對於學習是有明顯幫助的，也認為適量的運動可以有效的提升孩子的專注力。

「照理說應該是會有改變，但如果運動過度可能就會有降低的效果，如果適當的運動量則是會有提升，並有不錯的效果。」(E11)

「我覺得是提升，因為有運動，所以在學習的時候比較會專心，因為有運動了，上起課來會更專心。」(E12)

「是提升的，養成了運動的習慣，就能提升體能，有好的體能就能提升專注力，所以我覺得是不錯的改變。」(E13)

「適當的運動讓小朋友的體能比較好，在學習上也是有提升的。」(E21)

「我覺得是有提升的，因為有安排足夠的運動及休息時間，讓小孩會更專注。」(E22)

「活動是不錯，但是我沒有感受到孩子在學習上的改變，但是在精神及體力上有就不錯的提升。」(E23)

參、提升體適能

SH150 方案中各級學生體適能中等比率達 60%是方案目標及預期績效，因此學生在體適能部分能不能提升是這個方案目標是否有達成的一個重要指標，受訪者中大都認為只要能持續性的抱持運動習慣，對於學生的體適能是有不錯的提升效果，因此多給予學生運動的時間，對於體適能是有很明顯的幫助的。

體育相關背景的導師，時常利用時間帶領學生養成固定運動的習慣，並不斷的增加運動量，藉以提升學生的體適能，所以該班級在運動會上的表現也有不錯的成績。(詳見附錄二)

「如果有持續運作的班級，這部分應該是提升的，在運動會體育項目競賽上，班級表現上是不錯的，所以是有提升的。」(A01)

「以我來看，跳健康操較沒有助益，頂多讓學生動動手與腳，但環島競跑則有增加了心肺耐力。」(B01)

「我覺得有提升，因為讓學生有規律的運動習慣，持續要求的狀態下，對於體適能部分一定會有不錯的成效。」(C11)

「我沒有關心這一部分，所以我不知道是否有提升。」(C21)

「有，讓我可以增加運動時間。」(D11)

「有，因為每天固定運動，體能就會變好。」(D12)

「有變好，因為每天都有持續運動。」(D13)

「有變好，因為每天都有在運動。」(D14)

「有，因為有一直在運動，比以前更好。」(D21)

「有，因為每天都有運動。」(D23)

「有變好，因為每天都要運動。」(D24)

「有提升，因為有持續的運動，所以有。」(E11)

「有提升，也是因為有運動，所以一定會有提升。」(E12)

「會有，環島競跑是要持續性的，必須累積自己的里程數，這樣是會有提升的。」(E13)

「我覺得體能有變得比較好，所以有提升。」(E21)

「我覺得環島競跑一定會提升，但健康操就有限了。」(E22)

「有提升，我們家都會固定去爬山，小朋友的體能有進步到比家長還好了。」(E23)

受訪者 D22 的運動動機較低落，認為運動並沒有幫助體適能提升。

「沒有幫助，因為運動對我來說我覺得很累。」(D22)

受訪者 C21 表示，沒有關心學生體適能狀況，所以無法得知使否有改變。

「我沒有關心這一部分，所以我不知道是否有提升。」(C21)

第五節 方案回應性感受評估結果分析

方案的執行對於每一位參與的成員都非常重要，但也因為每個人都有個別差異及自我感受，因此本研究以「滿意度」及「內心真正需求」兩個項目來評估回應性感受。

壹、滿意度

在滿意度方面，方案執行者對於方案的評價都是不錯的，而在經過行政方面活動的規劃與安排，導師的配合度高，導致學生有不錯的成效，大多來說都是滿

意的。

「大致上還滿意，但外部因素的影響導致時間上的不足，對於成效上還是會打了折扣，但整體來說，學校方面的成效還算不錯。」(A01)

「目前為止我覺得還不錯，不是只有宣導而已，長官們都會親自帶頭，讓老師及學生都能跟著一起。」(C11)

「滿意，因為學校所規畫設計的活動可以讓學生走出教室。」(C21)

受訪者 B01 認為，每年都會針對活動進行檢討及改進，原本的獎勵因牽涉到音樂版權的問題，所以也正在重新思考更適當的獎勵。

「我覺得還可以更好，但若每一年都用同樣的模式或獎勵，參與的老師及學生會漸漸覺得無趣，所以每一年我都會針對這些活動去重新思考是否有其他方式或是改進的地方，沒有滿意，但也是不斷持續在改進，原本的點歌獎勵，後來也發現到有版權的問題，所以不斷的持續改進中。」(B01)

受訪者中的學生部分，主要是針對環島競跑及健康操兩項活動訪談，大多對於環島競跑是喜歡的，因為可以提升自己的體能狀況，對運動表現也有提升。

「喜歡，因為可以讓我體能變好。」(D11)

「喜歡，因為可以讓我體能更好，在體育測驗時可以有更好的成績表現。對運動會比賽也是有幫助的。」(D12)

「有變好，因為每天都有持續運動。」(D13)

「喜歡，因為每天跑可以讓自己速度更快，耐力也更好。」(D14)

「喜歡，因為可以跟大家一起跑。」(D21)

「喜歡，因為可以跑步。」(D23)

「現在有一點點喜歡，因為有成就感。」(D24)

受訪者 D22 對於運動較無興趣，動機也較低落，所以運動完後都覺得很累。

「沒有很喜歡，因為跑完都很累。」(D22)

在健康操的部分大多是呈現不喜歡的狀況，原因大多是不想利用下課時間，且健康操讓學生感到無趣。對於運動動機較低落的學生而言，簡單的健康操反而能使他們願意投入運動。

「不喜歡，因為浪費我的下課時間，我想在下課時間做自己想做的事情。」(D11)

「不喜歡，因為上完課很累，會讓我無法好好規劃下課時間。」(D12)

「不喜歡，因為有些人就會亂跳。」(D13)

「我不太喜歡，因為感覺無聊。」(D14)

「不喜歡，因為我想下課。」(D24)

受訪者中，運動動機較低落的學生，對於健康操這樣簡單運動的接納度較高，因運動起來較無疲累感。

「喜歡，因為可以跟大家一起跳，而且也不會很累。」(D21)

「喜歡，因為不會很累。」(D22)

「喜歡，因為可以增加同學之間的感情。」(D23)

受訪者中的家長都認為環島競跑是一項不錯的活動，可以讓孩子每天除了運動以外也能認識臺灣地理知識。

「我覺得是不錯，但怎麼樣讓小朋友能夠確實的去完成，我覺得這個是可以考慮的地方。」(E11)

「我覺得蠻好的，這個活動讓小孩可以每天慢慢累積跑步距離，可以幫助到小孩，也可以幫助到小孩的學習，這個活動是給小孩的一個目標，而且這個目標可以讓小孩養成每天運動的習慣，透過這個活動也可以讓小孩增進人際關係及提升自己的成就感。」(E12)

「這是一個很好的運動模式，所謂的環島競跑是讓學生在運動之餘，能

更深入的了解台灣各地名及特色有更深入的了解。」(E13)

「我覺得還不錯，可以透過累積里程數了解台灣。」(E23)

受訪者 E21 認為，如果可以導入志工或是專業人力來帶領孩子運動，會有更好的效果。

「我覺得實施活動是不錯，但並不是每一位小朋友都能做到，但如果可以有志工的部分或是利用綜合課程安排專業的人來帶領小朋友一起運動，這樣比較好。」(E21)

受訪者 E22 認為，環島競跑的精神指標很好，但如果再增加一些更具體的感受或是增加更多趣味性，對於小孩會有更大的誘因，效果會更好。

「我覺得環島競跑的精神很好，但是如果可以增加比較具體的感受或是趣味性，讓小孩可以更有動力去完成，會更好。」(E22)

受訪者中的家長大多認為健康操是不錯的活動，但時間可以再調整一下，並非侷限在第二節下課時間，可以調整為課堂前當作是醒腦活動會比較適當。

「我覺得跳健康操是可以，但是這個時間如果可以改成像是在綜合課上課前，或是有其他時間可以替代的話，會更好。」(E11)

「我覺得也是不錯，對於小孩的運動有幫助，但時間可以再考慮一下。」(E12)

「這個活動基本上是立意良善，但我覺得不要侷限在這樣的時間上，只要能排出空餘的時間，應該是可以隨時隨地都能夠執行的。」(E13)

「健康操是不錯的，但是可以不要安排在下課時間，可以利用早自習或是其他時間有固定的人來帶領，這樣會比較好。」(E21)

「我覺得盡量不要用到這個時間，可以運用在課堂上，讓小朋友當成醒腦活動會更好。」(E22)

「我覺得健康操還不錯，可以振奮精神，但時間並不用一定限制在這個時間。」(E23)

貳、內心真正需求

方案的實施無法讓所有人都能滿意內容，在開始實施過後能夠對於受訪者中了解執行者對於這個方案的真正需求

受訪者中的方案執行者大多認為，執行方案的立意良善，但不應侷限一定要在一個制式的時間上完成，對於方案的最初目標應該是培養良好的運動習慣，而對於需要準備書面上的資料要求無法理解，期望能舉辦相關的研習及提供專業的人力協助。

「一個方案的實施，需要兼顧整體學校運作的流程，學校運作流程對於孩子運動的時間上已經不足了，150 分鐘這個要求是否可以調整，如果可以依照學校時間上的安排，不一定要一定限制 150 分鐘，成效或許會更好。」(A01)

「不能理解為何要寫計畫，如果繳交成果我覺得是 OK 的，活動的推動主要是讓學生參與，但不能理解為何要寫計畫，以前會到校外參與許多相關活動的發表會，就會發現許多學校都是為了 SH150 方案在湊運動時間，就會發現許多計畫上都會規畫每一節要運動多少時間，所以加起來就能達到要求，但後來我想，一節下課頂多 10-20 分鐘，扣除一些時間，訂多能運動到的時間並不完整，所以我認為不要拘泥在數字上及計畫上，我認為習慣的養成比較重要。SH150 方案感覺像是輕運動，並沒有強調運動持續時間及運動強度，但若真正要幫助到則應該要考慮到，我覺得 150 主要是一個門檻，讓人可以簡單踏入，若養成不錯的習慣，則會自己去追求更好的習慣。」(B01)

「我覺得方案的出發點都是為了學生著想，希望可以讓學生養成運動的習慣，但對於可以不要只是對於時間上的要求，如果能夠有其他的配套措施輔助，像是運動強度或是可以頒發類似 333 的獎章，提升學生的動機，這樣在推動下會更順利。」(C11)

「希望學校可以提供更專業的人才教導學生好好運動，或是舉辦相關研習，讓這些活動可以更多人知道。」(C21)

受訪者中的學生大多希望除了原本計畫的環島競跑及健康操活動外，能增加其他活動活動，像是球類、飛盤、跳繩、跳舞及足球等，讓活動更多元化。

「比較有趣的活動，例如：飛盤或是籃球的團體運動。」(D11)

「可以增加跳繩活動。」(D12)

「可以增加跳舞活動。」(D13)

「可以增加跳繩活動。」(D14)

「我喜歡跳繩，可以增加。」(D21)

「打飛盤活動。」(D22)

「可以一起跳繩之類的。」(D23)

「希望可以踢足球的活動。」(D24)

受訪者中的學生大多希望能再增加運動時間，且是希望利用綜合活動課程及在下午時段比較不會太熱的時間來安排。

體育相關背景的導師，常會利用綜合活動課程帶著孩子到戶外運動，藉由課程上的改變安排，讓學生對於運動也越來越產生興趣，導致這個班級的學生都認為需要增加運動時間。

「需要，利用綜合課來運動。」(D11)

「需要，利用綜合活動課程，越接近放學時間越好，這樣比較不會太熱。」(D12)

「需要，可以利用綜合活動課來運動。」(D13)

「需要，利用下午的時間。」(D14)

非體育背景的導師，平時對於學生的運動要求較無強制性，所以該班級運動動機較低落的學生認為，目前安排的時數已足夠，不需要再增加其它時間。

「不需要，已經夠了。」(D21)

「不需要了。」(D22)

「我覺得不用了。」(D23)

「我覺得這樣就夠了。」(D24)

受訪者中的家長大多認為學校課程在體育課的安排上是不足的，需要再多增加體育活動時間的安排，讓學生能有多一些運動時間，

「不夠，目前高年級小孩一個禮拜只有三節體育課，加起來的時間也只有 120 分鐘，建議是希望每天都可以安排體育活動。」(E11)

「我覺得不夠，希望可以專業的老師可以帶著小孩一起運動。」(E12)

「目前在學校的運動時間只有三堂左右的體育課，我覺得是不夠的，尤其是現在國小即將邁入國中的階段，需要培養良好的運動習慣的，運動是需要培養的，也需要有足夠的時間可以讓學生舒展筋骨。我認為除了學校的課程安排，學生也要持續的養成良好的運動習慣，這樣才能真正的達到運動的效果。」(E13)

「目前一周只有三堂體育課，所以是不夠的，如果每天都有固定的時間會更好。」(E21)

「我覺得不夠，最好下午三點後就不要安排正式課程，讓小孩在那些時間去運動。」(E22)

受訪者 E23 認為，孩子的運動量是否足夠，完全取決於導師對於運動課程的安排，學校如果能給予導師依些實質上的獎勵，讓導師也可以有較強烈的動機帶領學生一起運動。

「我覺得我的小孩運動足夠是因為導師的關係，但如果導師偏重的是課業，就會不足夠。學校也可以鼓勵導師，給予導師一些獎勵，讓導師可以有動機可以帶著學生一起去運動。」(E23)

SH150 方案中有一項目標是國小學生在畢業前能學習一項運動技能，受訪者中的家長大多認為國小階段在校運動只要身體健康就好，但若是因為有固定的運動習慣而發展成運動技能也都能支持。

「我覺得兩者都可以考慮，可能因為這樣的運動習慣養成後，可以發展

成運動技能，這也可能是國家未來的體育人才，所以我覺得身體健康很重要，但如果可以發展成運動技能也不錯。」(E11)

「我覺得在國小階段身體健康就好，還談不上專業，但是如果可以體驗各種不同運動，從體驗中找到自己喜歡的運動，那會更好。」(E12)

「我想運動的目的就是讓身體更強壯，但技能的話就要看每個孩子對於運動的興趣，我建議學校可以增加更多運動項目的選擇，讓學生可以有更多元化的認識及選擇，也許在未來會在該項運動領域有不錯的發展空間。」(E13)

「身體健康為主，但如果能學習到相關技能也不錯。」(E21)

「我覺得最初的目的應該是只要身體健康就好，但如果是喜歡的運動要發展成運動技能也不反對。」(E22)

「基本上我覺得身體健康就好，但是如果學到技能前提是身體必須要健康，所以如果小朋友對於某些運動有興趣，想發展成技能的話，我也支持。」(E23)

第五章 結論與建議

本研究採用質化分析的方式，對於利害關係人進行深度訪談，並針對訪談內容採取回應性評估，有以下四個項目為評估標準，分別是「方案設計妥適度」、「方案執行者意向態度」、「方案目標達成性」、「方案回應性感受」，在這四項評估標準下另分設了多項評估項目，一、方案設計妥適度：方案立意、人力資源、時間資源、場地設施、家長態度；二、方案執行者意向態度：教師態度、行政態度、執行困難；三、方案目標達成性：提升運動興趣、提升學習效果、提升體適能；四、方案回應性感受：滿意度、內心真正需求。本章根據前述研究結果進行總結，並提出具體方案建議，提供 SH150 方案參考，本研究之展望，提出未來的研究與建議。

第一節 研究結論

壹、方案設計妥適性

一、方案立意

SH150 方案主要是希望藉由學校在校時間，體育課以外能運動 150 分鐘以上，藉由培育學生運動知能，激發學生運動興趣，養成良好的運動習慣。對於這個方案的立意，所有的受訪者抱持著高度的肯定，認為運動可以改善身體健康，養成良好運動習慣等。不過，受訪者中的家長大多不知道這個方案的內容，因此在方案的宣導上需要再有更好的宣傳作為。

二、人力資源

SH150 方案中有一項運動志工的支援體系，這項在目前學校的志工體系中較少出現的，學校志工體系中大多是故事媽媽及導護志工，如果能夠再增加運動志

工，相信對於方案的推動是會有很大的助益的。受訪者大多認為，若有運動志工的參與，可以為方案的推動帶來更好的成效，也有受訪者表示，運動志工需要有更專業的知能，不單單只是從旁協助，而是能對於方案活動的安排有詳細的規劃，如此一來即可為方案活動帶來最大的成效。

三、時間資源

SH150 方案所強調的就是運動時間，要在體育課程以外運動 150 分鐘以上，對於目前國小課程規畫及實施上，不太容易能夠去達成此目標。本研究的受訪者大多認為讓學生運動是一件好事，但是能運動的時間只有早自習及下課時間，但在早自習時間有不同的活動規劃，而無法讓學生進行運動。而在下課時間也會有許多因素干擾著，補救教學、訂正作業、更換科任教室等，都會壓縮到學生實際上真正能運動的時間。學生也認為除非是導師有強烈要求或是能在教學正常的狀態下，才讓學生有足夠的時間運動，大多的學生也都認為需要再增加體育課以外的運動時間。

受訪者中的家長都認為學校能推動運動活動是好的，環島競跑可以讓學生不僅有運動的能力提升，也能增加對於台灣地理的認識，是不錯的活動。對於健康操的實施時間第二節 20 分鐘大下課的部分，就認為可以有再調整的空間，因為家長們大多認為這一節下課時間較長，應該讓孩子決定自己想從事什麼樣的活動，若先從事了健康操，會壓縮到孩子的下課時間，若能將健康操時間調整為上午第一節課前或是下午第一節課前，當成是一項醒腦的活動，這樣的安排可能會比較適當

四、場地設施

配合 SH150 方案，學校行政單位會設計能讓所有人都一起運動的項目，而若要全校一起運動，場地設施就是一個需要考量的項目。本研究的學校是一所大

校，活動安排上，跑步的地點是 200 公尺的操場，健康操的地點則在各班教室及走廊或是上完科任課後的地點，受訪者大多認為學校是有足夠的空間讓學生進行運動。受訪者中的家長大多認為學校空間是不足夠的，需要再多增加室內空間及運動設施，讓學生能夠有更多元化的運動選項。

五、家長態度

SH150 方案雖然是要求學生在校運動時間，不過在支援體系中家長也包含在內，是希望家長也能一同陪伴孩子參與此方案。受訪者中大多認為家長需要了解此方案也需要一同進行，這樣對於方案推動是有幫助的，但普遍的家長平日都要上班，能利用的時間只有在下班後或是假日，受訪者中的家長也都表示，若在平日或是假日能撥出時間，一定都會陪伴孩子一起運動，不僅是能達到身體健康，也是能增進家庭凝聚力的活動。

受訪者中的學生觀點，大多認為家長也需要了解這項方案，也都希望家長能利用時間一起運動，因此家長的參與對於孩子來說，是非常重要的。

在方案設計妥適性方面：本方案立意良善，對於太多的家長宣導上略為不足，應該讓家長能有更充分的資訊了解；在人力資源方面可以導入運動志工；時間是方案執行上最大的問題，學校活動太多成為了影響運動的最大因素；場地方面須妥善規劃，讓學生能有最多的運動空間。

貳、方案執行者的意向態度

一、教師態度

SH150 方案的推動對於教師來說是第一線的推動人員，教師對於方案的態度，能夠影響著方案是否能成功的關鍵要素之一，因此教師的角色非常重要。

研究中的學校對於教師的配合度是高度肯定的，教師本身願意帶領學生一同

運動是方案成功的最大關鍵之一，學生看見了教師也一同參與方案，會對於執行上更有動機，且對於許多活動上的安排，導致能運動的時間減少，教師都能再運用時間帶領學生運動，這是顯現出教師對於運動是看重的，對於方案是肯定的，好的方案也會非常樂意配合的。

二、行政態度

學校行政在方案的推動上扮演著兩種角色，一方面是方案執行者，另一方面又是學校制定實施計畫的制定者，因此若行政的態度是採取較積極的，那方案的推動成效一定會比較好。受訪者中的老師對於學校的行政態度是高度肯定的，對於活動的規劃及安排推動，都不會造成老師們額外的負擔，因次老師們都很能配合行政單位的計畫。

學校行政單位制定獎勵制度是希望能成為活動上的一個誘因，讓學生能夠又持續運動的動機。受訪者中的學生，大多對於學校所提供的獎勵是滿意的，但如果能夠有更實質的獎品，例如：獎狀、獎牌、運動用品、飛盤，會讓學生有維持更長久的動機。

三、執行困難

SH150 方案在執行上，幾乎所有的執行者都認為是時間上的問題，政府單位將太多的各項政策往學校塞，導致無論任何課程、任何政策都安排到學校，如此一來就會造成排擠作用，然而被犧牲掉的往往就是原本可以運動的時間，因此要確實的每週達到 150 分鐘的要求，的確有些困難。

方案執行者的意向態度：從校長到行政人員及導師對於方案都是高度肯定的，在導師方面，身教重於言教是最適當的；行政人員則需要對於活動有完善的規劃並且有適當的獎勵制度才能維持學生高度的動機。面對最大的問題還是在於時間

上的安排。

參、方案目標達成性

一、提升運動興趣

SH150 方案主要的目標之一就是在激發學生的運動動機與興趣，而培養規律的運動習慣。研究中的學校在實施環島競跑活動後，受訪者都明顯感受到學生運動興趣提升了，而從訪談的學生中得知，運動讓他覺得愉快，從運動也找到了自信心，因此養成了規律的運動。

體育相關背景的導師，透過強烈要求運動的方式下，學生也開始養成了運動的習慣，進而提升了運動興趣。非體育背景的導師對於學生是否有提升運動興趣較無關注，所以也無法得知是否有因而提升興趣。

二、提升學習效果

體育教育是學校教育重要的一個環節之一，許多研究顯示，運動可以有效的促進專注力，對於學習是有幫助的。受訪者中大多認為，在運動過後是能有效的提升專注力，對於學習表現也有很大的幫助。

但也有受訪者認為，要提升學習效果的因素太多，如果運動過度反而不增而降，所以適度的運動量對於學習效果才是有最好的影響。

無論是體育相關背景導師或非體育相關背景的導師都認為，運動後有提升學生的學習效果，上課時專注力也有提升。

三、提升體適能

SH150 方案中提升學生體適能中等比率達到 60%是主要目標之一，因此學生體適能是否有提升是評估這個方案的重要指標之一。受訪者中大多認為讓學生有固定的運動時間及有良好的運動習慣，在持續的要求下，學生體適能是有明顯的

提升。

也有受訪家長認為，不僅體適能方面提升，在精神與體力上也有不錯的提升，整體的結果是非常滿意的。

體育相關背景的導師認為，學生在規律的運動及持續要求下，體適能一定會有不錯的成效。非體育相關背景的導師則無關心學生體適能的部分，所以無法得知是否有因此而提升。

方案目標的達成度：學生都提升了運動興趣，並從運動中獲得自信心；學習方面也有提升了專注力，體適能表現也提升了。

肆、方案回應性感受

一、滿意度

在滿意度方面，方案的執行者對於這個方案的立意大多覺得不錯，也因為在實施過後，發現學生的體適能提升了，學習表現提升了，運動的興趣也提升了，而行政單位也會給予老師們最大的空間，所以這部份是滿意的。

但還是有不滿意的部分，可以在調整成更好的空間，例如在推動方案時應該可以有更好的措施，而不是一味的將方案塞到學校，若要全部執行，就會產生排擠作用，所以時間上是一個很大的問題，還有學生是否能確實達到體育可以外 150 分鐘的運動要求，也沒有較明確的檢視方式。

受訪者中的學生，主要是針對環島競跑及健康操兩項活動來做訪談，大部分的學生對於環島競跑是滿意的，滿意的原因大多是可以增加自信心，體能狀態也提升變好了，和同學一起完成的感覺很好。在健康操的部分則呈現出不滿意的狀態，大多認為健康操是無趣的活動，也占用到了下課的時間。

受訪者中的家長對於學校推動的活動都是高度肯定的，在環島競跑的部分，不僅能讓學生體能的增加，也能搭配台灣地名去了解各地。在健康操的實施時間上則可以再調整，可以安排在其他時間作為醒腦活動會比較合適，健康操的音樂

及內容也可以更活潑化，更貼近學生的內心，這樣會有更好的運動效果。

二、內心真正需求

根據對於方案執行者的訪談後了解了他們對於方案的真正需求是：一、不要太侷限在時間上的達成，應該關注的是學生是否真正運動到了。二、方案的推動是希望學生能真正養成運動習慣，而無法理解繳交書面計畫的意義為何。三、可以設計規畫更多元的活動，讓學生能有更多元的運動項目可以選擇。四、能有明確記錄運動時間的方式，而不是只能靠學生自由心證。五、好的方案要實施，但好的方案推廣也要能推廣到大眾，不只讓學校的人員感受，也要能讓大眾對於運動風氣能明顯感受。

受訪者學生的觀點來看，大多都認為需要增加運動時間，且可以利用綜合活動課程安排體育活動，而在運動項目中也可以增加除了環島競跑跟健康操以外的活動，讓運動能有更多元化的選擇，像是球類、跳繩、跳舞等運動。但也有運動動機較低落的學生表示，目前規畫的運動時間已經足夠，不需要再增加了。

受訪者家長的觀點來看，大多都認為需要再增加運動時間，目前規劃的體育課時數太少，希望增加在下午的時間，讓學生運動狀態會比較舒適。而在單純身體健康與習得運動技能方面，家長都認為，身體健康是首要的要求，若孩子對於運動有興趣，想發展為運動技能也會選擇支持。

方案回應性感受：方案執行者對於方案成效是滿意的，但對於時間上的安排認為需要再多規劃；學生希望能增加多一些的運動時間。

第二節 研究建議

壹、對主管機關的建議

一、調整課程內容及時間

SH150 方案主要是要求學生在體育課以外運動 150 分鐘，但在目前的課程安排上已經將課表排得滿滿的，建議主管機關可以配合學校課程明確規定，利用正課增加體育運動時間，讓學生可以藉由上課時有更多的時間運動，並可以利用綜合活動或者彈性課程增加學生可以運動的時間，讓導師可以彈性運用課程，讓學生可除了學科成績之外，也能透過運動排解學科壓力，增進學習表現。

二、加強方案宣導

SH150 方案是一樣可以推廣至全民運動的方案，從訪談的過程中，除了學校人員以外，家長們大多是不了解甚至不知道這項方案的，家庭是孩子第一個受教育的場所，家長則是孩子第一位老師，如果家長能夠瞭解這項方案的好處，透過家庭影響孩子，相信成效一定會大幅提升，因此，對於家長的宣導方面，還需要再努力。

三、增加多元化的運動選擇

SH150 方案的推動，大部分的學校都會選擇跑步、健康操等比較容易上手的運動，但這些活動學生做久了就會缺乏新鮮感，缺乏變化性，因此建議主管機關可以請專業運動人才或是舉辦相關研習活動，或者邀請學校老師設計多樣化的特色課程，蒐集資料後，將活動推展到各個學校，讓學校的體育活動能夠有更多元的變化，是方案可以持續推動。

四、經費補助學校設置樂活站

SH150 方案推動至今，許多學校都有不錯的表現成效，但普遍學校所設置無論是空間或是運動器材都略為不足，建議主管機關可以給予學校相關的經費補助，

讓學校可以妥善設置更多元化的運動空間及器材，讓孩子有更多元化的體驗，對於推動方案也有很大的幫助。

貳、對學校行政的建議

一、重新調整運動時間

在訪談的過程中，大部分的學生及家長對於下課時間被強制規定大家要一起做健康操活動是不能接受的，對學生來說，下課時間是非常珍貴的，對家長來說，學生的下課時間應該要讓學生自己安排所要進行的活動，因此時間的安排上還可以再重新調整，盡可能排除在下課時間，可以安排在上午或下午的第一堂課前，當成是一項醒腦的活動。

二、運動場的的規劃安排

學校目前有 200 公尺的標準操場、室內羽球館、室內木板教室、舞蹈教室等，但有開放的只有操場及室內羽球館，木板教室及舞蹈教室需要教師登記才能使用，若能夠將校內的空教室或是閒置空間規劃成室內運動場地，無論是向主管機關單位爭取經費設置成樂活運動站，或是擺放簡單運動器材，讓學生能夠有更多運動選擇，極容易運動的場地，對於推廣 SH150 方案也會有很大的助益。

參、對教師的建議

一、身教重於言教

教師的行為與態度意願，對於學生的影響是非常大的，訪談過程中發現，若教師對於運動是願意配合的，並且親自帶領學生運動，學生的運動動機及意願是非常高的，因此建議教師可以以身作則，親自帶著學生一起運動。

二、妥善運用課程

訪談中可以得知，大多學生都是希望教師可以帶學生到戶外運動，因此建議教師，在課程規劃上，可以多設計戶外課程，並不一定每一節課都要在教室內上課，可以讓運動結合其他課程，讓學生有更多元化的學習。

第三節 研究展望

本研究是採用文獻分析及深度訪談的質性研究，並以回應性評估針對 SH150 方案成效做研究，相關可參考的研究有限，而本研究對方案作一完整評估有其限制，因此提出幾點建議提供未來研究者可參考研究方向。

壹、研究對象與範圍方面

本研究僅以新北市一所學校當作研究對象，樣本數較少，SH150 方案在各校實施的方式及內容也不盡相同，因此若能將研究範圍擴大至其他學校，或是不同縣市的學校，對於 SH150 方案的實施更能有助於評估成效。

本研究訪談的對象為校長、學校行政人員、高年級導師、高年級學生、高年級學生家長，若能擴大訪談對象如，中、低年級導師，甚至是延伸到國中老師、學生、家長，將較能夠或的更多更客觀的意見。本研究也並未設計安排訪談方案制定者或是縣市政府方案負責單位，若能將這些意見列入內容，研究結果會更具有完整性。

貳、研究方法

本研究採取質性訪談研究，其內容必定有其限制，缺乏大量的數據，因此，

為了追求能更接近問題的核心，建議可以利用大量的問卷方式進行調查，更能明確瞭解方案實施過程中所產生的問題。



參考文獻

壹、 中文書目:

- 丁文貞（2001），《肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究》。桃園：國立體育學院碩士論文。
- 方進隆、黃泰諭（2011），「我國學生體適能方案分析」，《中華體育季刊》，25（3）：451-461。
- 方進隆（1997），《有氧運動。教師體適能指導手冊》，台北市：國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- 丘昌泰（2008），《公共方案基礎篇》，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方案學系碩士在職專班碩士論文。
- 吳定（2001），《公共方案》。台北：中華電視公司。
- 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方案學系碩士在職專班碩士論文。
- 吳佳怡（2017），《臺南市國民中學 SH150 計畫實施對學生體育課學習態度與規律運動習慣之研究》，高雄：國立高雄師範大學碩士論文。
- 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。
- 沈英生（2017），《SH150 方案之回應性評估—以新北市三多國小為例》，嘉義：南華大學國際事務與企業學系公共方案研究碩士論文。
- 宋美瑤（2008），《苗栗縣「攜手計畫課後扶助」方案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。
- 李文益（2000），「萬能科技大學學生健康體適能現狀調查」。《萬能學報》，32，135-148。
- 李允傑、丘昌泰（2003）。《方案執行與評估》，台北：元照出版社。

- 李美雲（2007），《我國客語方案之回應性評估》，新北：臺北大學公共行政暨方案學系碩士在職專班碩士論文。
- 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。
- 尚靜琦（2007），《敬老福利生活津貼方案之回應性評估》，台北：政治大學公共行政研究所碩士論文。
- 林文瑛（2016），《教育服務役方案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。
- 林正常、王順正、吳忠芳（2005），「日常生活身體活動的能量消耗研究」。《運動生理暨體能學報》第二輯 55-66。
- 林明德（2012），《台南市流浪犬方案之回應性評估》，嘉義：中正大學政治學研究所碩士論文。
- 林勳健（2016），《SH150 推動與學生參體育活現況之研究-以屏東縣為例 以屏東縣為例 以屏東縣為例》，屏東：美和科技大學運動與休閒系碩士論文。
- 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方案碩士在職專班碩士論文。
- 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方案學系碩士在職專班碩士論文。
- 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方案研究碩士班碩士論文。
- 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：教育部體適能方案推展績政之追蹤評估」,《教育科學研究期刊》, 57 (3): 59-89。
- 洪誌吟 (2013),《臺北市生育獎勵金方案回應性評估之研究-以臺北市內湖區為例》，新北：臺北大學公共行政暨方案學系碩士在職專班碩士論文。
- 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方案學系碩士論文。
- 翁悅珍、陳五洲 (2015),「臺灣中小學培養運動習慣與落實體適能方案之初探」,《大專體育學刊》, P20-29
- 夏筠庭 (2016),《新北市國民小學「提升游泳與自救能力」政策之回應性評估》，臺北：國立臺北教育大學體育學系碩士班論文。
- 梁哲璋 (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。
- 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方案學系碩士在職專班碩士論文。
- 張喬和 (2014),《跑走休閒運動對國小學童健康體適能的影響—以雲林縣立仁國小為例》，嘉義：南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士論文。
- 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),《體育運動方案白皮書》。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 方案方案」, 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>
- 許雯琳 (2016),《台北市公共自行車 YouBike 收費制之方案回應性評估》, 南投: 暨南大學公共行政與方案學系碩士論文。
- 陳文祥 (2016),《我國公務人員專業加給政策回應性評估: 以地政職系、戶政職系、人事行政職系為例》, 嘉義: 國立中正大學政治學系政府與公共事務碩士在職專班論文。
- 陳向明 (2010),《社會科學質的研究》, 台北: 五南書局。
- 陳宥瑜 (2017),《學校體育課外活動 150 分鐘(SH150) 體育方案對國小體適能影響之研究 --以臺南市仁德區德南國小為例》, 台南: 長榮大學碩士論文。
- 陳祥睿 (2017),《歷史城區的文化資產治理—新竹市舊城區再生運動的回應性評估》, 新竹市: 中華大學行政管理學系碩士論文。
- 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方案學系碩士論文。
- 陳樹屏 (2003),「體適能的展望」,《南師體育》, 11:27-31
- 曾淑芳 (2016),《十二年國民基本教育 103 學年免試入學方案之回應性評估—以臺北市公立中學為例》, 臺北: 國立臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職

專班論文。

彭佳穎（2015），《我國合宜住宅方案回應性評估之研究》，高雄：中山大學公共事務管理研究所碩士論文。

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。

黃俞勛（2017），《臺北市公立高中職學生參與 SH150 方案現況與影響因素之探討》，臺北：國立臺灣師範大學碩士論文。

蔡俊傑（2015），《體育科教材教法》，臺中：國立台灣體育運動大學師資培育中心

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。

劉照金（2015），「我國學校體育課外活動 150 分鐘方案推動脈絡」，《學校體育》，146：58-67。

劉春蓉（2010），《身心障礙者定額進用方案之回應性評估~以臺北市公立國民小學為例》，新北：臺北大學公共行政暨方案學系碩士在職專班碩士論文。

劉錦燕（2013），《護照親辦方案之回應性評估—以新北市為例。》，新北：臺北大學公共行政暨方案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。

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>

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。

謝孟珊、楊宗文（2017），「學校執行「學生每週在校運動 150 分鐘方案」之個案

研究」，《台灣體育學術研究》，P77-93

謝旻修（2017），《臺中市執行 SH150 方案之個案研究》，臺中：國立中興大學運動與健芳管理研究所碩士論文。

謝錦成（1998），「運動、體適能與健康認知」，《國民體育季刊》，27（2）：20-26。

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。



貳、 英文書目：

- 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.
- 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, Wm. C. Brown.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Child Development*, 113, 487-496.
- Dunn, William N. *Public Policy Analysis : An introduction*. (Englewood Cliffs, N.J:Prentice-Hall, 1994).
- 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.
- 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.
- Stake, R. E. (1975). To evaluate an arts program. In R. E. Stake (Eds.), *Evaluating the arts in education: A responsive approach* (pp. 13-31). Columbus, OH: Merrill.
- 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

新北市樹林區某國小 106 學年度 全校競跑活動計畫(跑向世界)

壹、主旨：

近年國內外許多研究顯示，運動與 3Q (IQ. EQ. HQ) 之提升有著相當的助益，而校內亦有許多班級有晨跑之習慣，為增加學生運動動機且凡跑過必留下痕跡，藉由本活動採跑步認證方式，鼓勵全班學生除體育課程外能多從事運動，並養成運動之習慣。

貳、對象：

校內全體師生

參、期程：

105 年 9 月起

肆、方式：

任何時間，個人為計算單位並累計到該班，跑走操場並記錄圈數（有痼疾者也鼓勵以強度較低之身體活動為主，如走操場）

伍、說明：

一、形式：跑走操場或跳繩

二、紀錄：個人將每日所跑走圈數回報體育股長並將成績登錄在紀錄表中並認證，每月 1 號及 16 號將紀錄表交至體育組，並領回新表格，成績由體育組統計並公布。

三、認證：體育組兩周統計各班所跑距離，以圖表紀錄並公布各班成績，為師生所付出之努力及成果留下紀錄。

四、以環島繞行台灣的方式記錄，並以全校公里數加總進行環遊世界之挑戰。

五、這學期以跑操場或跳繩方式進行，每跳 100 下為一單位，等同操場跑走一圈。

六、完成環島一圈的班級，於學生朝會時頒發獎狀及禮物

(1) 完成環島一圈即以班級為單位頒發一張獎狀

(2) 完成環島一圈班級，即可自選 10 首音樂於打掃時間撥放

競跑行經各縣市里程表

主要行經道路：**環島公路**

包括省道台 1 線（繞經台灣西部）及台 9 線（繞經台灣東部），共長約 935.8 公里，為環繞東西部地區主要幹道。

縣市	公里數	備註
起點接台 1 線	4	樹林國小出發往迴龍方向接台 1 線
桃園	38	
新竹	38	
苗栗	61	
台中	33	
彰化	42	
雲林	21	
嘉義	30	
台南	67	
高雄	46	
屏東	71	台 1 線終點楓港
屏東(台 9)	20	台 9 線起點
台東	135	
花蓮	163	
宜蘭	99	
新北市 2	49	
台北	10	完成台 9 線，接回台 1 線
新北市 3	13	

環島一圈約 940 公里，學校操場一圈 200 公尺，大約 4700 圈，全班平均每人每天約跑 3 圈（300 下跳繩）即可達成目標

附錄二
全校環島競跑圖表及班級統計表

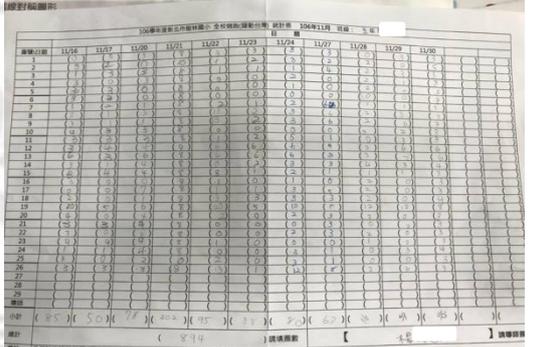
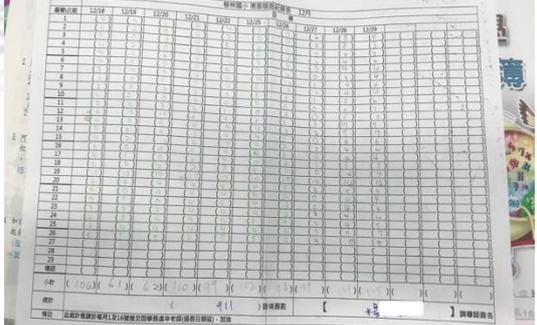
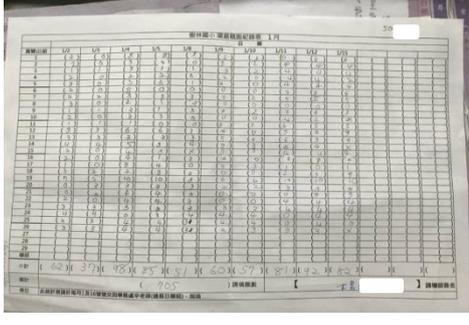


班級統計表

體育相關背景導師班級

<p>九月份</p>		
<p>十月份</p>		
<p>十一月份</p>		
<p>十二月份</p>		
<p>一月份</p>		

非體育相關背景導師班級

<p>九月份</p>		
<p>十月份</p>		
<p>十一月份</p>		
<p>十二月份</p>		
<p>一月份</p>		

附錄三

訪談紀錄

訪談對象：A01 (2018/04/02)

Q1: 你對 SH150 方案的看法是什麼？

A:我覺得 SH150 的方案是立意良善，讓學生可以多方面的運動，但以目前學校時間上的安排，在實施上時間有些不足夠，儘管已有體育課的安排，但要讓每位學生都能達成的話，但課程上的時數還是有些無法達成。

Q2: 目前校內實施 SH150 方案上人力是否足夠？需要引進校外的人力資源嗎？

A:目前主要是行政人員及班級老師和體育老師，算是多方分布，如果能有校外人力資源的話，可以讓實施上更細緻，所以基本人力是足夠的，如果能引進校外人力，可以讓整個方案實施更豐富。

Q3: 請問學生在校有足夠的時間達到體育課以外運動 150 分鐘的要求嗎？

A:研究學校時間的安排上，早自習的部分：每周二是學生朝會、每周四是班級共讀、每周五是教師晨會，若扣除了早自習及午休時間，下課時間在低年級的部分有 285 分鐘、中年級 355 分鐘、高年級 390 分鐘，如果有學生在下課時間需要訂正作業、進行健康操、環境整潔打掃及要到科任教室上課等許多事情。在導師的角度上會有雙方拉扯的感覺，一方面課要完成，另一方面又希望可達到 SH150 方案時間上的要求，所以時間上是不足夠的。

Q4: 學校在實施 SH150 方案上，場地及運動設施是否足夠？

A:目前我們學校除了有一個 200 公尺的操場之外，還有羽球館、木板教室及舞蹈教室，所以無論是晴天或是雨天還足夠應付學生活動的需要。

Q5: 你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:雖然學生有 8 小時的時間在學校，但另外有 16 個小時是在校外的部分，家長是需要了解的。如果家長可以了解體育課以外運動 150 分鐘，那可以利用孩子放學後若有空閒時間或是假日可以帶孩子一同到戶外運動，我覺得是可行的。

Q6: 你覺得校內老師對於這個方案的配合度如何？

A:大部分老師都希望學生能到教室外運動，但有些學生在課業上需要補救，那老師能利用的也只有下課時間，所以常會有補救及運動兩方面的衝突，但研究學校教師大部分都很配合 SH150 方案上的要求。

Q7: 目前學校行政團隊在這個方案上所扮演的角色為何？

A:行政團隊就是規劃多方面的活動讓老師及學生參與，方案的部分是引導老師幫助學生，學生是方案的主角，師生間是一種主客上的關係，所以行政團隊就是規劃多方面的活動來引誘學生走出教室運動。

Q8: 你覺得目前執行 SH150 方案所面臨困難是什麼？

A:我覺得還是一樣是時間上的部分，會有外在的許多影響，無論是掃地時間、補救課業等等，沒有辦法完全達到 150 分鐘的要求。

Q9: 你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？

A:我觀察有些班級在導師的引導下，環島競跑的里程數就增加了許多，所以一個活動的推動，除了完整規畫外，最重要的還是要有老師的支持，學生才會去做。跳健康操在學生的肌耐力及靈活度上和協調性都有不錯的幫助，對於孩子在做其

他活動時也會有明顯的感受到也產生了正面的影響，所以我覺得有增加學生的運動興趣。

Q10: 你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？

A:如果有持續運作的班級，這部分應該是提升的，在運動會體育項目競賽上，班級表現上是不錯的，所以是有提升的。

Q11: 學校目前實施 SH150 方案的成效，你覺得滿意嗎？

A:大致上還滿意，但外部因素的影響導致時間上的不足，對於成效上還是會打了折扣，但整體來說，學校方面的成效還算不錯。

Q12: 你覺得上級對於這項方案可以在提供學校那些協助？

A:一個方案的實施，需要兼顧整體學校運作的流程，學校運作流程對於孩子運動的時間上已經不足了，150 分鐘這個要求是否可以調整，如果可以依照學校時間上的安排，不一定要依定限制 150 分鐘，成效或許會更好。

訪談對象：B01 (2018/04/03)

Q1: 你對 SH150 方案的看法是什麼？

A:這幾年一直不斷接收到上級給的許多政策，覺得好多政策，好多數字，在 SH150 之前是體適能 333 後來還有所謂的 210，剛剛在衛生組長那了解以前是 85210 的活動，現在是 85110，內容都是提到需要讓學生運動。SH150 方案我覺得不錯的是可以讓師生較容易的去達到這個目標，以前 333 第一個要運動 30 分鐘，就讓很多人卡在這個地方，150 則是可以利用零碎時間完成，達成性會比較容易達成。

Q2: 目前校內實施 SH150 方案上人力是否足夠？需要引進校外的人力資源嗎？

A:覺得有多少人力做多少事情，以現有的資源去規劃活動，如果有校外的人力資源，才會去規劃，如果沒有就做自己能做的部分，研究學校有多元的運動社團，這是讓學生能有更多的選擇，也希望導師可以利用早自習時間，除了閱讀以外如果可帶出來教室外運動，這是很好的。

Q3: 請問學生在校有足夠的時間達到體育課以外運動 150 分鐘的要求嗎？

A:如果教學正常及學生表現正常，在下課時間都能運動，要達到這個要求是蠻容易的。但是每位導師的班級經營及學校安排的活動則是影響的因素之一，例如每週四的晨間閱讀及每週五的教師晨會，都無法讓孩子出來運動，平時下課時間也會有其他的任務需要學生完成，所以也只能盡量要求。

Q4: 學校在實施 SH150 方案上，場地及運動設施是否足夠？

A:沒有不足不夠的問題，和人力一樣，用現有的資源去規劃能完成的活動。

Q5: 你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長當然要了解，因為跟自己的孩子相關。參與的話，SH150 雖然只是說每週一到五在校時間體育課以外，但我覺得假日也是很重要的時間，我覺得這個方案最主要的目的是要養成學生運動的習慣。

Q6: 你覺得校內老師對於這個方案的配合度如何？

A:會參與的，配合度就很高，但少部分我們就只能盡量鼓勵，從數據上就可以觀察到，會參與的班級，就會很努力的完成，沒辦法配合的或是有其他要務的老師，班級參與的程度就較低，就我觀察，有體育背景的老師配合當然就較高，但沒體育背景的老師有些也是會將運動納入班級經營，就會有不錯的配合度。

Q7: 目前學校行政團隊在這個方案上所扮演的角色為何？

A:主要是規劃活動，讓校長及主任們可以帶頭做，讓老師及學生會想跟著一起完成。

Q8: 你覺得目前執行 SH150 方案所面臨困難是什麼？

A:我覺得還是在班級導師參與的意願，我們準備了活動，若導師不願意參與，會讓我們感覺有些灰心。

Q9: 你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？

A:我覺得有增進學生運動機會，但不至於談上的興趣，以我們小時候來說，下課就是往教室外跑，打球或是其他運動，但現在下課要先花將近 10 分鐘跳健康操，導師又規定孩子必須要線跑完多少圈操場，整天下來，孩子也會覺得不愉快。環島競跑只是想達成 SH150 方案的活動方式之一，主要是希望學生下課可以走出教室，進行任何活動也都不限制，打球的運動量反而比跑步高，我覺得還更好，所以我覺得環島競跑及健操只是增加了學生運動機會，讓學生有更多的選擇。

Q10: 你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？

A:以我來看，跳健康操較沒有助益，頂多讓學生動動手與腳，但環島競跑則有增加了心肺耐力。

Q11: 學校目前實施 SH150 方案的成效，你覺得滿意嗎？

A:我覺得還可以更好，但若每一年都用同樣的模式或獎勵，參與的老師及學生會漸漸覺得無趣，所以每一年我都會針對這些活動去重新思考是否有其他方式或是改進的地方，沒有滿意，但也是不斷持續在改進，原本的點歌獎勵，後來也發現到有版權的問題，所以不斷的持續改進中。

Q12: 你覺得上級對於這項方案可以在提供學校那些協助？

A:不能理解為何要寫計畫，如果繳交成果我覺得是 OK 的，活動的推動主要是讓學生參與，但不能理解為何要寫計畫，以前會到校外參與許多相關活動的發表會，就會發現許多學校都是為了 SH150 方案在湊運動時間，就會發現許多計畫上都規畫每一節要運動多少時間，所以加起來就能達到要求，但後來我想，一節下課頂多 10-20 分鐘，扣除一些時間，訂多能運動到的時間並不完整，所以我認為不要拘泥在數字上及計畫上，我認為習慣的養成比較重要。SH150 方案感覺像是輕運動，並沒有強調運動持續時間及運動強度，但若真正要幫助到則應該要考慮到，我覺得 150 主要是一個門檻，讓人可以簡單踏入，若養成不錯的習慣，則會自己去追求更好的習慣。

訪談對象：C11 (2018/04/02)

Q1:你對 SH150 方案的想法是什麼？

A:我覺得這是一個不錯的方案，可以讓學生除了體育課以外還可以有運動時間，讓學生在課業壓力下有一個不錯的抒發管道。

Q2:目前校內實施 SH150 方案上人力是否足夠？需要引進校外的人力資源嗎？

A:我覺得目前人力上稍有不足，目前主要是以班級導師為主要人力，如果導師願意配合，那學生運動配合度也較高，但老師的背景及理念也很重要，如果願意融入運動這一塊，那學生也比較會配合運動。在方案中有一個區塊是運動志工，如果能有適合的人力安排，可以協助導師的話，我覺得可以嘗試。

Q3:目前課程安排，要讓孩子達到每周在校體育課以外運動 150 分鐘，你覺得時間夠嗎？

A:我覺得是不夠的，尤其是在高年級的學生，高年級課業壓力相對較高，若要要求每一位學生都能達到運動 150 分鐘的要求是較不容易的，除非老師願意將運動

納入班級經營理念，能多利用零碎時間或是安排相關課程，才有機會達到。

Q4:學校的場地及設施足夠實施 SH150 方案嗎？若不足的話還需要加強什麼地方？

A:我覺得學校場地是足夠實施的，因為有操場及室內場館，目前觀察下來是足夠的。

Q5:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:我覺得家長非常需要了解，因為這是一個和自己孩子相關的方案，而且家庭也是孩子第一個教育的場所，如果家長也能一起參與，對於孩子的影響程度一定會很大。我會建議利用孩子放學後，家長下班後，若還有體力及時間，可以到附近的公園運動，或是在家做做伸展運動，假日若有時間也可以帶孩子到山上或是運動中心一起運動。

Q6:你的班級有沒有參加學校規劃的環島競跑活動？為什麼？

A:我的班級有參加，因為我覺得讓孩子多一個運動的機會，在下課的運動後，上課時，孩子的專注度也提升了，對於課堂學習也有幫助。

Q7:你的班級有沒有參加學校規劃的每週二、四第二節的健康操活動？為什麼？

A:我的班級有參加，雖然我知道孩子在跳的過程都很心不在焉，覺得是很無聊的活動，但是透過健康操可以讓孩子舒展一下筋骨，動作中有和他人互動的部分，這些都是能讓孩子和同儕有不錯的交流。

Q8:除了學校安排的活動外，你有沒有安排其他活動來達到每週體育課外 150 分鐘的運動？

A:有，我會利用早自習時間或是綜合活動課安排運動，盡可能地讓每一位孩子都有達到體育課以外運動 150 分鐘的要求。

Q9:你覺得學校在推動 SH150 方案上還可以給老師什麼協助？

A:我覺得可以再多安排其他相關活動，或是規畫一個全校共同運動時間，讓每個班級都能有將孩子帶出教室的機會。

Q10:你覺得執行 SH150 方案所面臨困難是什麼？

A:我覺得是時間上的安排，雖然感覺好像有足夠的下課時間，但是常會被許多外部因素影響，所以我覺得要達到 150 分鐘的要求相當不容易。

Q11:你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？

A: 我覺得環島競跑不僅有可以讓學生里程數的累積，更能凝聚班級向心力，讓班級有一個共同的目標而努力，在環島競跑的部分是有提升的。健康操因為動作較枯燥乏味，音樂也較無法引起學生興趣，所以在健康操部分是較沒有的。

Q12:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:我覺得對於學生的學習有很大的幫助，學習成就也提升了，有許多研究顯示，運動可以促進專注力，對於學生的情緒等等也有很大的幫助，所以我覺得是有幫助的。

Q13:你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？

A:我覺得有提升，因為讓學生有規律的運動習慣，持續要求的狀態下，對於體適能部分一定會有不錯的成效。

Q14:你對學校實施的 SH150 方案滿意嗎？

A:目前為止我覺得還不錯，不是只有宣導而已，長官們都會親自帶頭，讓老師及學生都能跟著一起。

Q15:你對於 SH150 方案有什麼建議？

A:我覺得方案的出發點都是為了學生著想，希望可以讓學生養成運動的習慣，但對於可以不要只是對於時間上的要求，如果能夠有其他的配套措施輔助，像是運動強度或是可以頒發類似 333 的獎章，提升學生的動機，這樣在推動下會更順利。

訪談對象：C21 (2018/03/31)

Q1:你對 SH150 方案的看法是什麼？

A:我覺得這是一個非常好的方案，它可以讓學生知道每周至少要運動 150 分鐘，但有好也有壞，對於某些不喜歡運動的學生，就會說自己已經有達到 150 分鐘，因此而不繼續運動。

Q2:目前校內實施 SH150 方案上人力是否足夠？需要引進校外的人力資源嗎？

A:我覺得應該牽扯到需要運動的強度到什麼程度，如果只是基本要求的話，沒有人力上的問題。回歸到 SH150 方案上的話，如果只是單純要求運動 150 分鐘，而不是希望可以在特定運動項目運動的話，那只是基本運動的話，就不需要引進校外人力資源。

Q3:目前課程安排，要讓孩子達到每周在校體育課以外運動 150 分鐘，你覺得時間夠嗎？

A:我覺得不夠，雖然下課時間有 10 分鐘，但若課程有稍微延遲下課，則是不足的，除非每位老師都能讓學生有完整的下課時間。

Q4:學校的場地及設施足夠實施 SH150 方案嗎？若不足的話還需要加強什麼地方？

A:場地是足夠的，每個人都有足夠的空間。

Q5:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長是需要了解及參與的，不應該只是學生活動，應該是全民一起參與。家長可以利用下班後或是假日時間參加。

Q6:你的班級有沒有參加學校規劃的環島競跑活動？為什麼？

A:有參加，為了配合學校活動。

Q7:你的班級有沒有參加學校規劃的每週二、四第二節的健康操活動？為什麼？

A:有參加，也是一樣配合學校活動。

Q8:除了學校安排的活動外，你有沒有安排其他活動來達到每週體育課外 150 分鐘的運動？

A:可能是在學生朝會後，要求學生跑步或是在綜合課的時候帶學生出去運動。

Q9:你覺得學校在推動 SH150 方案上還可以給老師什麼協助？

A:我覺得可以提供一個較有系統化的規劃，如果只是讓學生自主性的，較無法長久，只能藉由導師用強迫的方式，如果能夠提供老師及學生有一系列的規劃活動，會更好。

Q10:你覺得執行 SH150 方案所面臨困難是什麼？

A:老師無法明確知道學生是否有確實達到 150 分鐘，只能用口頭要求。

Q11:你覺得實施環島競跑及跳健康操活動是否有增進了學生運動的興趣？

A:我覺得要看學生個人，環島競跑是有提升部分學生的運動興趣，但健康操則是幾乎沒有。

Q12:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:有幫助，因為在學生運動後會消耗體能，所以上課會更專心。

Q13:你覺得實施環島競跑及跳健康操活動，學生體適能是否提升了？

A:我沒有關心這一部分，所以我不知道是否有提升。

Q14:你對學校實施的 SH150 方案滿意嗎？

A:滿意，因為學校所規畫設計的活動可以讓學生走出教室。

Q15:你對於 SH150 方案有什麼建議？

A:希望學校可以提供更專業的人才教導學生好好運動，或是舉辦相關研習，讓這些活動可以更多人知道。

訪談對象：D11 (2018/03/28)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得很好，可以增加我對運動的興趣。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:可以，我會利用下課時間到操場運動。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:足夠。但是在環島競跑跟跳健康操的時候就覺得不夠，因為大家都在那個時間使用。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:需要了解根參加。可以利用假日的時間到附近公園運動。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:會，我覺得很好，這樣會讓我更有動力。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，可以送一些跟運動有關的獎品，例如：運動裝備。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:我覺得有，環島競跑讓我更喜歡跑步。但我不喜歡健康操。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:我覺得有幫助，讓我學習可以更專心。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有，讓我可以增加運動時間。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:喜歡，因為可以讓我體能變好。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:不喜歡，因為浪費我的下課時間，我想在下課時間做自己想做的事情。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:比較有趣的活動，例如：飛盤或是籃球的團體運動。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:需要，利用綜合課來運動。

訪談對象：D12 (2018/03/28)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:很好，可以讓我的體能變好。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:每個人不一定，因為每個人安排的時間不一樣，但是我盡可能可以利用下課時間運動，所以應該可以。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:不太夠，因為人數太多，運動起來就覺得比較擠。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長需要了解，但是他們下班時間很晚，平時就無法一起參與，只能利用假日的時間。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:會，有老師帶會讓我更有動力。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，但還可以再增加，例如發一張獎狀並寫上名字。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:有，會讓我更想運動。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:有幫助，因為我運動完對我上課會有幫助。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有，因為每天固定運動，體能就會變好。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:喜歡，因為可以讓我體能更好，在體育測驗時可以有更好的成績表現。對運動會比賽也是有幫助的。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:不喜歡，因為上完課很累，會讓我無法好好規劃下課時間。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:可以增加跳繩活動。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:需要，利用綜合活動課程，越接近放學時間越好，這樣比較不會太熱。

訪談對象：D13 (2018/03/28)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得這個可以讓我們運動多一點，可以增加我的體能。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:可以，因為我都會要求自己下課要去運動，所以可以達到。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:場地已經足夠，可以有很多地方運動。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:他們需要了解也可以一起參加。可以用禮拜六或禮拜日一起運動。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:會，我覺得這樣子會讓我越跑越多。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，我覺得可以再每個人都發一張獎狀。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:都有，因為這兩項運動都有讓我活動到。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:我覺得都有提升我們的體力，讓我們更想要運動。我覺得運動量也剛好，這樣對我上課感覺有幫助。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有變好，因為每天都有持續運動。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:我喜歡，因為可以訓練我們的耐力，每天可以越跑越多圈，都不會累。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:不喜歡，因為有些人就會亂跳。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:可以增加跳舞活動

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:需要，可以利用綜合活動課來運動。

訪談對象：D14 (2018/03/28)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得 150 分鐘這樣很好，因為體育課就那些時間，增加這些時間更好。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:可以，因為我下課都會去運動，放學後跟假日也會。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:不夠，因為學校人很多，空間覺得不夠。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:要了解跟參與，因為這樣家長也可以幫助自己身體更健康。利用假日陪我們去運動。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:會，老師可以隨時指導我們跳健康操跟一起跑步。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，但我希望可以再給一張有名字的獎狀。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:有，因為跑一跑就會覺得身體很舒服，也感覺很健康。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:有提升，因為運動有流汗，可以讓我上課的時候更專注。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有變好，因為每天都有在運動。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:喜歡，因為每天跑可以讓自己速度更快，耐力也更好。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:我不太喜歡，因為感覺無聊。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:可以增加跳繩活動。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:需要，利用下午的時間。

訪談對象：D21 (2018/03/29)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得很好，因為這樣可以讓我的身體更健康。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:不行，因為我覺得 150 分鐘太久，所以我做不到。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:夠，也足夠。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:需要了解，因為工作很忙了，所以不用一起參加。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:偶而會，我覺得有一起的時候感覺很好。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，可以再增加多一點，例如可以有獎牌。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:有，會讓我比較想運動。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:有，運動後上課有比較專心。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有，因為有一直在運動，比以前更好。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:喜歡，因為可以跟大家一起跑。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:喜歡，因為可以跟大家一起跳，而且也不會很累。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:我喜歡跳繩，可以增加。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:不需要，已經夠了。

訪談對象：D22 (2018/03/29)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得好，可以讓我除了體育課以外還可以運動。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:不行不行，我沒有那麼多時間，因為要寫作業。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:足夠，不會不夠。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:需要了解也要參加，可以請老師發通知單告知家長一起參加。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:有時候會，一起的時候比較好。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，可以增加發獎牌。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:沒有，因為很累，我不喜歡跑步。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:沒有幫助，因為運動對我來說我覺得很累。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:還好，沒什麼改變。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:沒有很喜歡，因為跑完都很累。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:喜歡，因為不會很累。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:打飛盤活動。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:不需要了。

訪談對象：D23 (2018/03/29)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得還好，150 分鐘還可以接受。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:我有時候可以，因為下課有時候要補作業。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:我覺得場地夠。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:我覺得要了解也要參加，可能可以請老師發通知單告知家長，會比較有用。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:偶而，一起跑跟一起跳的時候會有團體的感覺。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:喜歡，可以再增加獎品是飛盤之類的。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:有，會讓我想運動。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:有一點點，運動完會覺得比較有活力，會更專心。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有，因為每天都有運動

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:喜歡，因為可以跑步。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:喜歡，因為可以增加同學之間的感情。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:可以一起跳繩之類的。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:我覺得不用了。

訪談對象：D24 (2018/03/29)

Q1:你覺得除了體育課以外要運動 150 分鐘的方案如何？

A:我覺得還 OK，150 分鐘平均每天好像不會太多。

Q2:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操的方式，你能達到每週體育課以外運動 150 分鐘嗎？

A:不行，因為下課有時候要寫作業，所以加起來可能不夠。

Q3:你覺得學校的運動場地足夠嗎？全校實施環島競跑及跳健康操時會覺得場地不足嗎？

A:我覺得場地很夠。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長應該需要了解，也要參加。可以用假日的時候跟我一起運動。

Q5:老師會帶著你們一起環島競跑和跳健康操嗎？你的感覺如何？

A:有時候會，感覺有一起的時候很溫馨。

Q6:你喜歡環島競跑的獎勵嗎？你覺得還可以增加什麼？

A:還好，因為我沒有很喜歡跑步。

Q7:你覺得學校的環島競跑及跳健康操活動有提高你的運動興趣嗎？

A:有，因為我不喜歡運動，但是有一點點喜歡了。

Q8:你覺得學校實施環島競跑及跳健康操活動對學生的學習是否有幫助？提升？降低？

A:沒有，因為運動完就覺得很懶惰。

Q9:你覺得環島競跑及跳健康操活動有讓你的體能變好嗎？

A:有變好，因為每天都要運動。

Q10:你喜歡每天的環島競跑嗎？為什麼？

A:現在有一點點喜歡，因為有成就感。

Q11:你喜歡每週二、四第二節的健康操活動嗎？為什麼？

A:不喜歡，因為我想下課。

Q12:你希望除了環島競跑跟健康操外還增加什麼活動？

A:希望可以踢足球的活動。

Q13:你覺得還需要增加運動時間嗎？希望是利用什麼時間？

A:我覺得這樣就夠了。

訪談對象：E11 (2018/04/03)

Q1:你知道 SH150 方案嗎？你的看法是什麼？

A:我不知道，是今天要接受訪談，看了相關的資料才知道。我覺得這個方案是很好的，可以增加小朋友身體健康。

Q2:你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:我覺得不恰當，因為我發現可能有些小朋友早餐還沒吃完或是想要上廁所，這節下課時間較長，小朋友會想做自己的事情或者是後幾節課可能有考試，小朋友想利用這些時間複習，所以我覺得不恰當。

Q3:你覺得學校運動場地足夠嗎？不足夠的話還可以添加什麼？

A:就現在來看應該是不足夠的。可以再增加室內空間。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長當然一定要了解，參與的話可以在家一起參與或是平時沒上班的話也可以配合學校擔任志工和小朋友一起參加。

Q5:學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？

A:一定會有增加，我有兩個孩子，一個喜歡運動，一個不喜歡運動，如果可以藉由這種強迫的方式，讓孩子改變生活習慣，培養運動興趣，我覺得這是很好的。

Q6:學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？

A:照理說應該是會有改變，但如果運動過度可能就會有降低的效果，如果適當的運動量則是會有提升，並有不錯的效果。

Q7:學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？

A:有提升，因為有持續的運動，所以有。

Q8:你對學校實施的環島競跑看法為何？

A:我覺得是不錯，但怎麼樣讓小朋友能夠確實的去完成，我覺得這個是可以考慮的地方。

Q9:你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？

A:我覺得跳健康操是可以，但是這個時間如果可以改成像是在綜合課上課前，或是有其他時間可以替代的話，會更好。

Q10:你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:不夠，目前高年級小孩一個禮拜只有三節體育課，加起來的時間也只有 120 分鐘，建議是希望每天都可以安排體育活動。

Q11:你覺得學校運動活動只要身體健康就好還是要學得運動技能？

A:我覺得兩者都可以考慮，可能因為這樣的運動習慣養成後，可以發展成運動技能，這也可能是國家未來的體育人才，所以我覺得身體健康很重要，但如果可以發展成運動技能也不錯。

訪談對象：E12 (2018/04/03)

Q1:你知道 SH150 方案嗎？你的看法是什麼？

A:我剛剛看到資料才知道，在這之前我不知道。我覺得這個活動蠻好的，可以繼續推廣。

Q2:你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:我覺得這個時間是不對的，因為這個是小孩的時間，已經上了 40 分鐘的課程了，這個時間應該讓小孩好好休息或是運動，跳健康操限制了小孩的時間，所以是不恰當的。

Q3:你覺得學校運動場地足夠嗎？不足夠的話還可以添加什麼？

A:我覺得沒辦法要求太多，目前應該是夠的，因為運動是對小孩身體的健康要求，畢竟不是專業的運動員，就現在看起來應該是夠用的，但是可以增加一些室內空間，讓小朋友也可以在裡面運動。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長當然要知道。我覺得大部分的家長都無法和小孩一起參加，但少部分的家長會一起參加，如果我的時間允許的話，我一定會陪小孩一起參加，我覺得這是最有效的，我會先看小孩的興趣，然後在這段時間好好的陪小孩，針對小孩的興趣而陪小孩。

Q5:學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？

A:我覺得有，我覺得每位小孩應該是很活潑的，如果整天只是坐在教室看書，是沒有幫助的，但是如果能有這樣的活動可以讓小孩走出教室，是有提升的。

Q6:學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？

A:我覺得是提升，因為有運動，所以在學習的時候比較會專心，因為有運動了，上起課來會更專心。

Q7:學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？

A:有提升，也是因為有運動，所以一定會有提升。

Q8:你對學校實施的環島競跑看法為何？

A:我覺得蠻好的，這個活動讓小孩可以每天慢慢累積跑步距離，可以幫助到小孩，也可以幫助到小孩的學習，這個活動是給小孩的一個目標，而且這個目標可以讓

小孩養成每天運動的習慣，透過這個活動也可以讓小孩增進人際關係及提升自己的成就感。

Q9:你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？

A:我覺得也是不錯，對於小孩的運動有幫助。

Q10:你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:我覺得不夠，希望可以專業的老師可以帶著小孩一起運動。

Q11:你覺得學校運動活動身體健康就好還是要學得運動技能？

A:我覺得在國小階段身體健康就好，還談不上專業，但是如果可以體驗各種不同運動，從體驗中找到自己喜歡的運動，那會更好。

訪談對象：E13 (2018/03/26)

Q1:你知道 SH150 方案嗎？你的看法是什麼？

A:我不清楚，我看了手上的資料後，我大概了解了內容。這個是一個很好的方案，以字面上的意思來看，可以讓學生在課業之餘，讓學生知道運動的意義以及運動時間，所以是很好的方案。

Q2:你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:環島競跑看起來是一個很大的運動方向，能夠讓學生利用跑步的里程數，來了解台灣各地的旅程及距離，我想有達到兼顧運動認識地理的知識。健康操的部分，我想不一定一定要在第二節下課時間，可以規劃在其他時間，或許一天可以安排兩次的健康操，分別在上午及下午，讓學生可以透過健康操提神，讓上課能更專心。

Q3:你覺得學校運動場地足夠嗎？不足的話還可以添加什麼？

A:我覺得就學校的空間，我個人覺得不足夠，如果以學校運動場的面積來換算成每個學生能運動的空間，可能每個人的空間就不足了，如果可以利用其他的空間，增加一些運動器材，例如：飛輪，能在有限的空間增加更多的設備，讓學生能有更多的運動選擇。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:我覺得這是一個很好推廣運動的方案，家長有需要了解，以我的意願的話，我很願意參加，只要我平日時間允許或是假日，不僅能讓家長帶著小孩一起運動，也能培養良好的親子關係，所以這是有非常多好處的。

Q5:學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？

A:興趣是可以培養的，我覺得環島競跑可以兼顧到很多運動以外的知識及常識，不管是老師或是家長都應該積極參與，讓孩子能增加更多興趣，所以我覺得我的小孩是有的。

Q6:學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？

A:是提升的，養成了運動的習慣，就能提升體能，有好的體能就能提升專注力，所以我覺得是不錯的改變。

Q7:學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？

A:會有，環島競跑是要持續性的，必須累積自己的里程數，這樣是會有提升的。

Q8:你對學校實施的環島競跑看法為何？

A:這是一個很好的運動模式，所謂的環島競跑是讓學生在運動之餘，能更深入的了解台灣各地名及特色有更深人的認知。

Q9:你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？

A:這個活動基本上是立意良善，但我覺得不要侷限在這樣的時間上，只要能排出空餘的時間，應該是可以隨時隨地都能夠執行的。

Q10:你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:目前在學校的運動時間只有三堂左右的體育課，我覺得是不夠的，尤其是現在國小即將邁入國中的階段，需要培養良好的運動習慣的，運動是需要培養的，也需要有足夠的時間可以讓學生舒展筋骨。我認為除了學校的課程安排，學生也要持續的養成良好的運動習慣，這樣才能真正的達到運動的效果。

Q11:你覺得學校運動活動只要身體健康就好還是要學得運動技能？

A:我想運動的目的就是讓身體更強壯，但技能的話就要看每個孩子對於運動的興趣，我建議學校可以增加更多運動項目的選擇，讓學生可以有更多元化的認識及選擇，也許在未來會在該項運動領域有不錯的發展空間。

訪談對象：E21 (2018/03/27)

Q1:你知道 SH150 方案嗎？你的看法是什麼？

A:有聽小朋友提過，但不是很了解，今天看了訪談資料後才知道這是什麼東西。我覺得這個方案還不錯，可以讓小朋友有更多的運動時間。

Q2:你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:我覺得這是利用下課時間，小朋友在下課可能要吃早餐或是上廁所，我覺得應該利用小朋友剛到學校，用一個固定的時間會比較好。

Q3:你覺得學校運動場地足夠嗎？不足夠的話還可以添加什麼？

A:戶外的場地還可以，室內是不夠的，所以要再增加室內的場地。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:我覺得家長應該要了解，但如果參與的話只有假日的時候陪小孩一起運動。

Q5:學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？

A:可能要看小朋友本身，但我覺得實施這樣的活動很好的，讓每個小朋友一定要參加運動，因為每天運動對小朋友的成長及健康是有幫助的，所以我覺得有增加。

Q6:學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？

A:適當的運動讓小朋友的體能比較好，在學習上也是有提升的。

Q7:學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？

A:我覺得體能有變得比較好，所以有提升。

Q8:你對學校實施的環島競跑看法為何？

A:我覺得實施活動是不錯，但並不是每一位小朋友都能做到，但如果可以有志工的部分或是利用綜合課程安排專業的人來帶領小朋友一起運動，這樣比較好。

Q9:你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？

A:健康操是不錯的，但是可以不要安排在下課時間，可以利用早自習或是其他時間有固定的人來帶領，這樣會比較好。

Q10:你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:目前一周只有三堂體育課，所以是不夠的，如果每天都有固定的時間會更好

Q11:你覺得學校運動活動只要身體健康就好還是要學得運動技能？

A:身體健康為主，但如果能學習到相關技能也不錯。

訪談對象：E22 (2018/03/27)

Q1:你知道 SH150 方案嗎？你的看法是什麼？

A:我不知道，我是看了這份資料我才大概知道。我覺得想推動這個方案很好，但是要怎麼分配這 150 分鐘，需要從長計議。

Q2:你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:我覺得這個時間有點奇怪，應該是安排在一早小朋友剛睡醒到學校，用來當成提神效果，會比較好，所以我覺得這個時間是不恰當的。

Q3:你覺得學校運動場地足夠嗎？不足夠的話還可以添加什麼？

A:我覺得目前國小感覺起來是足夠的。但我覺得台灣是海島國家，應該可以再多增加游泳相關或是海洋相關的教育。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:我覺得家長應該要了解，不然家長都不知道。參與的話我覺得可以利用放學後或是假日。

Q5:學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？

A:環島競跑有點趣味性，所以有增加興趣。健康操可能就比較沒有。但如果可以把健康操更趣味化或是增加更多獎勵，這樣更好。

Q6:學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？

A:我覺得是有提升的，因為有安排足夠的運動及休息時間，讓小孩會更專注。

Q7:學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？

A:我覺得環島競跑一定會提升，但健康操就有限了。

Q8:你對學校實施的環島競跑看法為何？

A:我覺得環島競跑的精神很好，但是如果可以增加比較具體的感受或是趣味性，讓小孩可以更有動力去完成，會更好。

Q9:你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？

A:我覺得盡量不要用到這個時間，可以運用在課堂上，讓小朋友當成醒腦活動會更好。

Q10:你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:我覺得不夠，最好下午三點後就不要安排正式課程，讓小孩在那些時間去運動。

Q11:你覺得學校運動活動只要身體健康就好還是要學得運動技能？

A:我覺得最初的目的應該是只要身體健康就好，如果是喜歡的運動要發展成運動技能也不反對。

訪談對象：E23 (2018/04/04)

Q1:你知道 SH150 方案嗎？你的看法是什麼？

A:我不知道，看了這份資料才比較清楚。我覺得這個方案還不錯，可以在體育課以外運動還不錯。

Q2:你覺得學校推動環島競跑及利用第二節下課實施健康操活動時間恰當嗎？為什麼？

A:我覺得活動不錯，但是在第二節下課這個時間比較不適合，因為影響了小朋友的下課時間，如果可以安排在早上第一節課前或是下午剛午休結束準備第一堂課時，那時候可以有醒腦的作用，比較好。

Q3:你覺得學校運動場地足夠嗎？不足夠的話還可以添加什麼？

A:我覺得學校場地蠻大蠻足夠的，如果在安排課程時可以適當分配班級，這樣會比較好。

Q4:你覺得家長是否需要了解及參與 SH150 方案？如果要參與，參與的方式為何？

A:家長應該要知道，方案我覺得還不錯，當然如果家長能一起參加是最好的，這是讓家庭培養不錯的向心力，然後家長也可以跟孩子一同規畫運動時間，讓家庭凝聚力更好，利用假日安排。

Q5:學校實施了環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子有增加了對運動的興趣嗎？

A:我覺得沒有，因為小孩沒有因為這樣的運動而增加興趣，但是有改變了習慣。如果可以將健康操改變成流行音樂，才能更提升興趣。

Q6:學校實施環島競跑及健康操活動，你覺得對你的孩子在學習上有改變嗎？提升？降低？

A:活動是不錯，但是我沒有感受到孩子在學習上的改變，但是在精神及體力上有就不錯的提升。

Q7:學校實施環島競跑及跳健康操活動，你覺得孩子的體能有提升嗎？

A:有提升，我們家都會固定去爬山，小朋友的提能有進步到比家長還好了。

Q8:你對學校實施的環島競跑看法為何？

A:我覺得還不錯，可以透過累積里程數了解台灣。

Q9:你對學校利用每週二、四第二節的健康操活動看法為何？

A:我覺得健康操還不錯，可以振奮精神，但時間並不用一定限制在這個時間。

Q10:你覺得孩子在學校的運動時間足夠嗎？若不足你的看法是什麼？

A:我覺得我的小孩運動足夠是因為導師的關係，但如果導師偏重的是課業，就會不足夠。學校也可以鼓勵導師，給予導師一些獎勵，讓導師可以有動機可以帶著學生一起去運動。

Q11:你覺得學校運動活動只要身體健康就好還是要學得運動技能？

A:基本上我覺得身體健康就好，但是如果學到技能前提是身體必須要健康，所以如果小朋友對於某些運動有興趣，想發展成技能的話，我也支持。