



# 樂活運動站 的緣起與實施成效



陳俐蓉－國立台灣體育大學(台中)運動健康科學系助理教授  
 王宗進－國立彰化師範大學體育學系助理教授  
 古博文－國立彰化師範大學運動健康研究所助理教授

## 前言

身體活動對於兒童青少年的身心健康與發展扮演重要的角色(England Department of Health, 2004)。長期追蹤研究發現：學齡階段的身體活動習慣，會延續至成年時期，且與成年時罹患肥胖、第二類型糖尿病、高血壓等重大慢性疾病有高度相關(Riddoch & Boreham, 2000)。因此，身體活動對於學生健康的影響不言可喻。依據教育部調查資料顯示：各級學校學生大多數在課餘時間尚未養成每週至少三天的規律運動習慣。以96學年度為例，僅50.1%的國小學生有規律運動習慣；國中為33.9%；高中21.3%；大專20.6%。即便國小學生身體活動比率最高，也僅是些微過半而已(程瑞福，2007)。同時伴隨年齡增加，學生運動參與率大幅遞減。此外，更令人憂心之處在於學生運動參與比率仍在逐年下滑(如圖1)，凸顯提升學生身體活動參與實是刻不容緩。

影響學生身體活動習慣的因子相當多元，可分為：個人、家庭、學校、社區、環境與政策等層面，其中學校運動環境即是重要的影響因素(Ward, Saunders, & Pate, 2007)。有鑒於此，教育部於96年8月

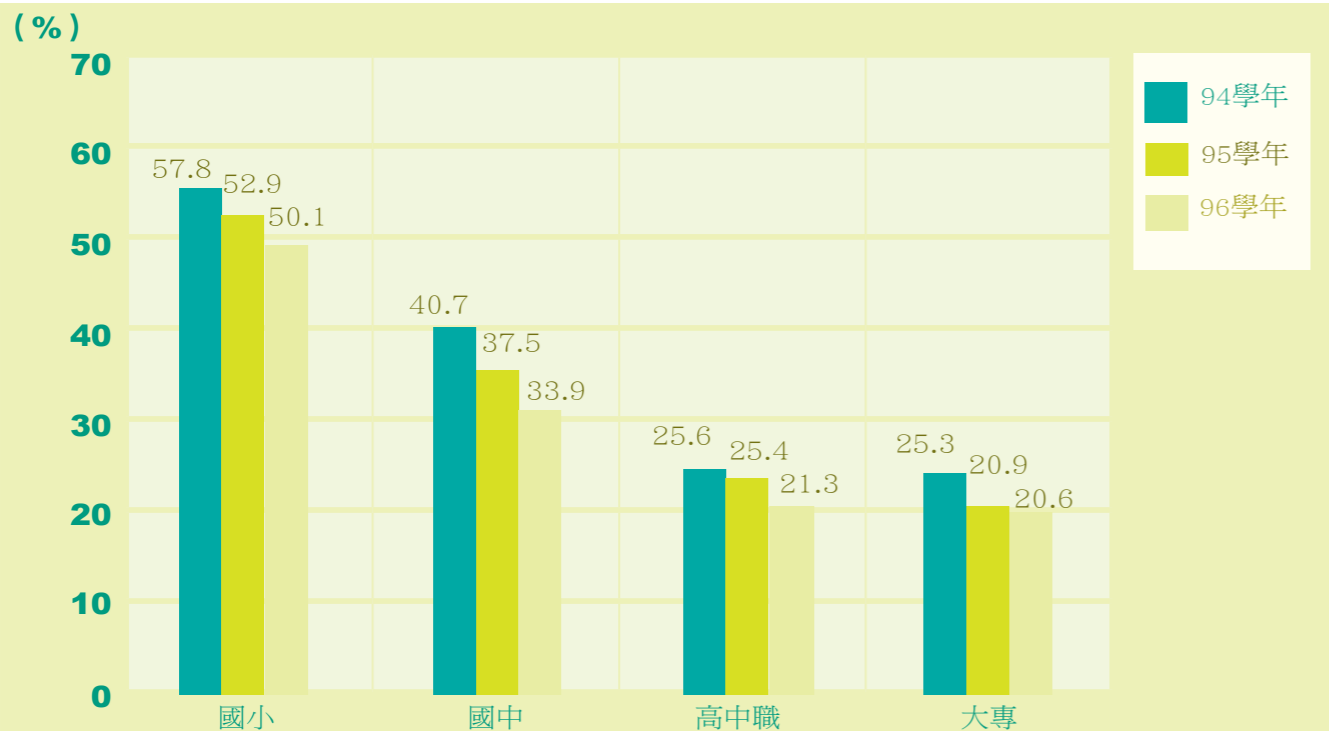


圖1 94-96學年度各級學校學生每週運動3次以上之參與率

來源：依據教育部94-96學年各級學校學生運動參與調查彙製

公布補助學校設置「樂活運動站」計畫(教育部，2007)，希望經由96年至98年度的3年計畫，善用近年來受到少子化衝擊，而空餘出的學校閒置教室，拓展成為校園室內運動空間。地處亞熱帶高溫、多雨的台灣，不僅體育課程、運動競賽與活動常受天候影響，且學校室內運動空間又相當不足，此計畫的推動有其必要性。經過2年的推動，本計畫業已初見成效。

## 推動現況

教育部於96年度補助50所公立國民中小學(11所國中、39所國小)，每校經費60萬元。97年度延伸至公立高中職共補助86所學校(12所高中職、17所國中與57所國小)，每校經費40萬元。總計兩年來教育部已補助136所學校，合計6,440萬元。本計畫推動重點在於：激發申請學校發揮創意與特色，適度結合校內師資專長以及運用空餘教室，規劃好玩、有吸引力，並具有身體活動教育意義之設施。尤其著重吸引身體活動能力較為弱勢之學生(如不

愛運動、體適能較差或無規律身體活動習慣者)培養規律身體活動的習慣。

為提升學校使用補助經費的效率及效能，教育部邀集具體育運動專業背景且具行政與教學背景之學者專家，組成「樂活運動輔導團」，由輔導團委員協助評選各縣市推薦申請補助的學校，參與辦理北、中、南分區觀摩會，以及協助各校在後續規劃建置上提供諮詢輔導工作。

此外為激發各校持續發揮創意，教育部特舉辦「樂活運動站創意競賽」，設置「最佳整體規劃」、「最佳空間規劃」、「最佳教學創意」及「最佳營運管理」等獎項，鼓勵各校發揮創意爭取榮譽。獲獎學校除將接受教育部公開表揚，成果公布於樂活運動站網頁(www.

thewisdommedia.com/ncue/home.html)以及教育部出版之《學校體育》期刊外，並將優先列為教育部相關補助計畫名單。

## 實施成效

本計畫之推動雖僅邁入第2年，但已初見成效。茲將相關數據指標臚列如下：

### 一、擴展室內運動空間

透過本計畫推動，目前已使用511間空餘教室，室內運動面積32193平方公尺。

### 二、提升規律運動參與

本計畫旨在透過擴展學校室內運動空間，鼓勵學生規律運動習慣。96年度受補助學校之樂活運動站，在該學年度下學期起正式營運。因此本計畫曾於97年1月進行學生問卷前測，以及同年6月進行問卷後

表1 96-97年度樂活運動站計畫成果指標

年度	補助校數	經費(萬元)	運用空餘教室數(間)	增加室內運動面積(m <sup>2</sup> )
96	50	30,00	157	9,891
97	86	34,40	354	22,302
小計	136	64,40	511	32,193

註：以普通教室面積9m×7m=63(m<sup>2</sup>)估算

測。為客觀比較，本計畫並邀請未獲補助之1所國中及2所國小學生填答以作為控制組。經各校使用約1個學期後，2組學生規律運動參與情形如下圖。

結果顯示：未獲經費補助之對照組學校，其規律運動參與情形與全國各級學校學生相似，均呈現下滑情形（55.3%到51.8%）。然而，介入組學校不但未如全國調查數據呈現下滑情形，且有微幅上升（45.2%到45.7%），足以證明有實證效果。由於本案介入時間僅約一個學期，若時間更長效果或許會更好。

### 三、引導地方政府效法

由於本案推動受到學校師生的歡迎，因此部分地方政府也效法本計畫積極推動。以台北縣為例，在97學年度即以自有財源1億元，補助縣內各級學校共278校，每校約30-50萬元，俾使校校皆有樂活運動站。由此足見本計畫受到地方政府及學校師生的肯定。

## 特點評析

一、本計畫透過室內環境改造，建構具吸引力及創意運動空間，以提升學生運動習慣，有其理論依據。同時，能將各校閒置之空餘教室妥適運用。

二、樂活運動站計畫之目標族群在於尚未養成規律運動習慣者（尤其是體能或技能較為弱勢之學生，如尚未達到每週從事210分鐘的中等強度身體活動之學生），而非一般學生。

三、樂活運動站不同於以往補助各校購置運動器材的計畫，不僅著重在鼓勵學校發揮創意，營造特色外，同時允許各校運用少部分補助經費購置非傳統式的運動器材，如科技機械類器材，以吸引學生運動興趣，培養其運動習慣。

## 結語

本計畫實施兩年以來，普遍受到各校歡迎，並已初步展現其具體成效。因此，教育部已著手推動第三年計畫，並將於98年底舉辦本計畫推動3年之成果發表會。除將表揚「樂活運動創意競賽」獲獎學校，並請其分享成功經驗外，並將邀請各校「從樂活運動站如何永續營運」之觀點，研商本計畫未來應如何調整與推動。衷心期盼樂活運動站的推動有助於提升台灣地區學生運動參與率，並透過此新的推動模式，活化校園體育運動推展，使學校師生、社區家長透過養成規律身體活動習慣，營造自己的樂活人生。

## 參考文獻

- 教育部 (2007)。《教育部補助國民中小學設置樂活運動站實施計畫》。台北市：教育部。
- 程瑞福 (2007)。《各級學校學生運動參與情形調查》。台北市：教育部。
- England Department of Health (2004). *At least five a week: A report from the Chief Medical Officer*. London: Department of Health.
- Riddoch, C., & Boreham, C. (2000). Physical activity, physical fitness and children's health: current concepts. In N. Armstrong & W. van Mechelen (Eds.), *Pediatric exercise science and medicine*. New York: Oxford University Press.
- Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents*. Champaign, IL: Human Kinetics.

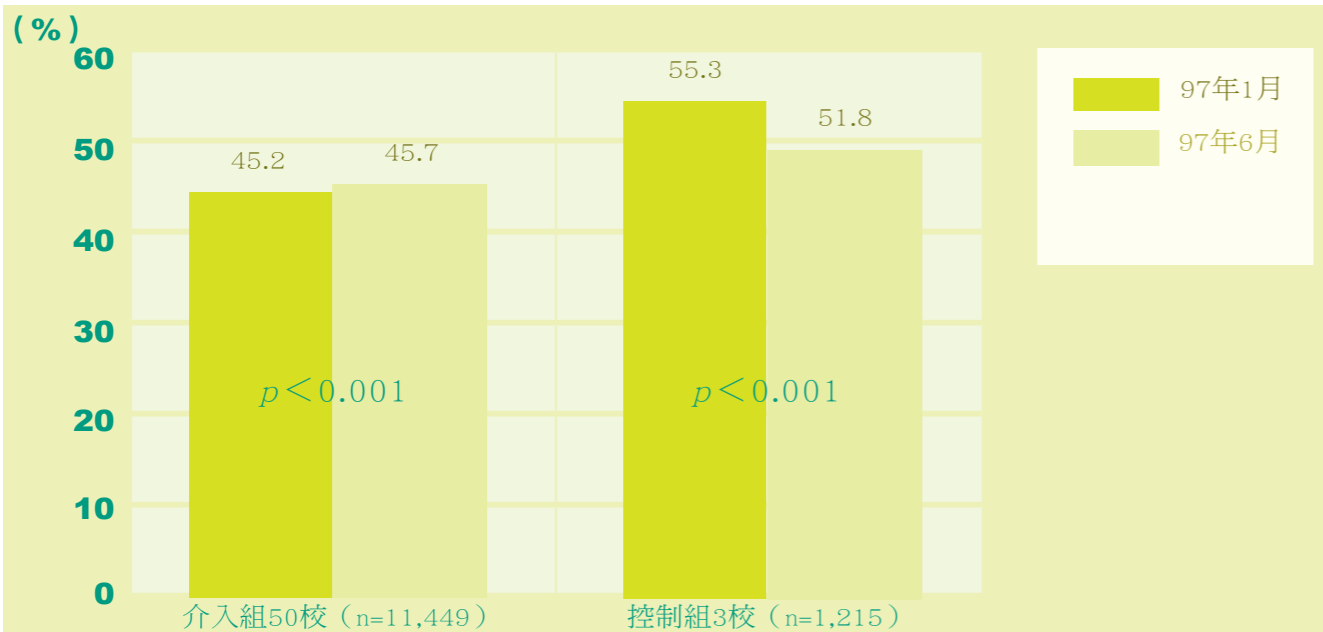


圖2 介入前後兩組學生每週規律運動之參與率變化

來源：彰化師大樂活運動站工作小組調查彙製

註：規律運動為每週至少運動3次，每次持續20分鐘以上。