

臺中市小學執行 SH150 政策之個案探究

謝旻修¹、鄭三權²、郭國隆²、林建宇^{1*}

1 國立中興大學運動與健康管理研究所

2 銘傳大學

摘 要

本研究為探究臺中市小學執行 SH150 政策之影響，進一步瞭解 SH150 政策在小學執行前的宣導、推廣與執行 SH150 政策的過程和發展，以及對於行政人員、級任老師和學童家長在執行 SH150 政策之後的影響之情形。本研究採質性研究之個案研究為研究策略，以半結構式之個別深度訪談，而研究參與者設定為小學執行 SH150 之行政人員、級任老師及學童家長，蒐集相關訪談內容，並將內容彙整及歸納分類，分析執行 SH150 政策的前、執行過程，與執行後於不同層面之影響。研究結果發現，從政策執行前、政策的過程發展以及政策後的影響，對於行政人員而言，業務量增加和缺乏專業人才協助；級任老師有課程進度壓力和指導上的問題，而學童家長而言，在不影響學童課業之情況下，大多都可以接受學校安排。

關鍵詞：體適能政策、SH150 政策、個案研究

壹、緒論

現今科技的發達、時代的進步，各種 3C 科技產品已觸及於各年齡層之中，衛生福利部國民健康署於 2013 年資料統計中，每四位學童和青少年中會有一人達到肥胖或過重之標準，尤其肥胖問題影響孩童最大（衛生福利部國民健康署，2013）。而國內外醫學研究中指出造成國民健康惡化、生理機能衰退與衍生慢性疾病的主要原因之一為身體活動不足（李麗晶、鄭溫暖，2009）。Ratey 和 Hagerman (2009) 在《運動改造大腦》書中，提供了證據及觀念，說明「運動」不僅能鍛鍊肌肉、鍛鍊大腦，更能改造心智與智商，刺激大腦神經傳導物質、促發神經連結，穩定情緒提高專注力及增加學習效率。書中提到「零時體育計畫」（zero hour PE），證明了晨間運動不僅僅能促進身心健康，還能增進學習力（翁悅珍、陳五洲，2015）。

體適能在全球遍布發展趨勢之下，我國政府逐漸重視體適能與運動的重要性，開始著手制定及推動體適能相關政策。有鑑於此，教育部為使學生體適能擁有更好的環境，強化學生正確體型的觀念，藉由身體活動、均衡飲食等方法來提升學生體適能，於 1999 年時陸續推行「提升學生體適能中程計畫 (333 計畫)」、2001 年的「中小學生健康體位五年計畫」、2002 年「一校一團隊、一人一運動」、2006 年「體適能納入考試計分試辦計畫」、2007 年「校園快活計畫 (快樂運動、活出健康)」和「樂活運動站」等，促使學生每天需做身體活動時間為 30 分鐘，每週累積為 210 分鐘之比率為指標，整體來說，得到了社會、學校教師以及學生普遍認同和肯定（許振明，2008），但仍然有相當大的空間需要努力。於 2013 年 12 月修正了國民體育法第六條，明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，參與體育活動時間，每週應達 150 分鐘以上，正式將體育課程外的體育活動納入法規，而教育部因應法令於同年推行「學生每週在校運動 150 分鐘方案」，期許在晨間、課間休息以及課後時間來增加身體活動的機會，以樂趣化方式提升學生參與運動動機，引導學生養成規律運動習慣（周宏室，2014）。

各項計畫執行至今雖已有成效，但根據教育部調查之結果發現學童身體活動量依舊不足，各級學校學生每週每日所累積運動時間達 30 分鐘與 210 分鐘以上之人數仍不盡理想，且運動參與之情形並未隨著年齡下降而體適能逐漸增強，表示學生在規律運動的習慣及觀念並未養成，再從體適能表現來看，各級學校在學期週間，不包含體育課之時間，學生每日運動的時間累積 30 分鐘以上，比例最低為高中，比例最高則是國小，而對照於 2007 至 2011 年體適能測驗成績四項均達到中等以上之比率，隨著學生教育程度上升而有所下降（教育部，2015）。有鑒於此，體育署在 SH150 方案中，從四大面向提供資源來協助學校，而這四個面向分別是人力資源、教材設施、活動規劃和資訊宣導，

配合執行這四大面向之執行，於 2015 年辦理數個專案計畫包括了「體育教師增能計畫」、「普及化運動計畫」、「大跑步計畫」、「SH150 典範學校徵選及觀摩計畫」、國民體育日時辦理「跳繩創金氏世界紀錄活動」和「一起參加奧運吧！」之計畫、「設置樂活運動站計畫」以及「國民中小學體操教學推動方案」等（教育部體育署，2015，頁 5）。

然而，陳建廷（2004）提出落實體適能教育的難處在於測驗結束後，個別位學童開立運動處方，除了增加教師工作量外，在管理上難度較高，難以徹底執行。而國內許多學者透過跑走的方式來測驗國小學生是否會提升體適能，透過跑走運動介入數週，大多皆呈現對於體適能有所幫助（洪維振，2003；許月娥 2004；翁耀明，2009；蘇惠雯，2011），但對於運動習慣養成卻沒有進一步追蹤。而針對 SH150 政策所提到運動樂趣化教學，引起學童們的運動興趣，而于健和廖嘉信（2014）經由跳繩樂趣化加入運動課程，發現較能主動吸引學童興趣且激發動運動機養成規律運動習慣，並且學童在運動樂趣化的滿意度調查上，結果顯示為滿意度中上（張家銘、陳正專，2010）。

綜合所述，教育部體育署推動了許多體適能相關的計畫執行，透過學者經由運動介入的量化實驗證明可提升體適能，雖在指標上有所提升，但在運動時間與運動習慣培養上，仍有許多進步之空間，在推動 SH150 方案挹注了相當多的資源來執行，分別在人力、教材、活動的規劃和資訊上的宣導，期許能夠達到更全面的成效。因此，本研究因研究者於臺中市小學指導晨間社團時，與相關老師談話時，發現 SH150 政策，同時於電視與網路上閱讀相關報導，期望更深入瞭解目前 SH150 方案執行前的準備、目前執行現況，在執行過程中可以改善與對於學童家長的影響與執行後的影響。本次研究以臺中市國小為研究對象，以個別訪談之方式對於行政人員、級任老師及家長做半結構式深度訪談，真實地記錄執行計畫過程及結果成效，並將訪談之口述資料轉化成文字呈現，使本研究易於歸納整理，且具有運動政策研究之價值。

貳、方法

一、質性研究與個案研究

Neuman (2006) 在 *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* 一書中，將質性研究之特性分別為重視社會脈絡、個案研究價值、研究者之誠信、建構理論為目標、過程與時間順序和意義的詮釋等六點，主要強調從社會脈絡瞭解社會行動之重要性，善用個案蒐集多元、廣泛及豐富之資料，研究者如實呈現研究資料，透過歸納、對照、比較及分類過程之後，在有系統組織的整理事件發生之先後順序，瞭解事件對於研究參與者的意義為何（潘淑滿，2003）。

個案研究為研究策略之一，適用於政策、公共政策及政治科學，社會學和社會心理學，組織和管理，城市的區域計畫，以及社會科學有關的主題研究 (Yin, 2003)。鈕文英 (2014) 將個案研究的類型分成三大點，分別是從研究參與者數量及分析單位來分：研究參與者的數量加上分析單位來作區分的話，分成單一個案整理設計和單一個案嵌入設計，以及多重個案整體設計和多重個案嵌入設計；從研究問題之類型來分：研究問題類型分成三種，包括探索、描述與解釋性，以及從研究之目的來分：以研究目的來分，包括本質型、工具型以及集體型三種。

綜合以上文獻，本研究將透過質性研究之方式完整理解出參與 SH150 政策之研究參與者所屬的情境以及脈絡性，透過個案研究工具型對當前的 SH150 體適能政策深入瞭解並探討分析，針對此政策分析其實施背景、內容、過程與成果之單一個案嵌入設計，對臺中市小學執行 SH150 政策之執行過程及影響，以文獻整理的方式瞭解政策執行過程與影響之情境脈絡，並且經由與研究參與者蒐集資料並分析，來瞭解政策執行過程之情形、執行後的影響以及改善之意見，最後展現出此個案之價值。

二、研究對象

本研究採立意取樣，選取三所臺中市國民小學執行過 SH150 之行政人員、級任老師與三位學童家長為受訪對象，如表一所示，且因考量到研究參與者參與政策之時間長度，設定級任老師與家長皆為四年級以上之受訪對象，以個別的半結構式深度訪談，並選擇能給予本研究豐富資訊之受訪者，而作為本研究之參與者，研究者將收集資料，利於本研究之分析整理。

表一

受訪者資料

受訪者代號	性別	訪談日期/時間	訪談地點	身份
A	男	20160410/50mins	學校守衛室	體育組長
B	男	20160410/50mins	學校教室	級任老師
C	男	20160419/1hr	學校教室	級任老師
D	男	20160419/1hr	學校會議廳	體育組長
E	男	20160420/1hr5mins	辦公室	家長
F	女	20160424/1hr5mins	家中客廳	家長
G	女	20160421/55mins	學校教室	級任老師
H	男	20160421/50mins	辦公室	體育組長
I	男	20160421/1hr	工作室	家長

三、研究信實度

本研究使用 Yin (2003) 參考 Kidder 在 1981 年時所提出的構念效度、內在效度、外在效度與信度，以建立個案研究之品質指標 (鈕文英，2017)。但因本研究為探索性個案研究，不適用於內在效度，且本研究編碼分析程序以主題式分析，反覆閱讀文本，以研究參與者代號加上訪談之日期時間當作設定及說明編碼之原則，熟讀文本後進行初始篩選，從下至上之方式將意義單元編碼出類別，再經由歸納之類別尋找出主題，再持續與文本互動下，提出主題和子主題 (Schinke, McGannon, Battocchio, & Wells, 2013)。

因此，本研究以小學行政人員、級任老師與學童家長等三種不同人員資料，包含深度個人半結構式訪談、觀察研究參與者表情與動作，與相關 SH150 政策檔案資料等，做不同來源之三角檢證建立構念效度，並說明研究參與者背景進行深入的探討與分析，做出可推論性改善研究結果，於撰寫報告與分析資料時，保持價值中立維持研究之客觀性，建立外在效度，且在瞭解 SH150 政策背景脈絡與研究參與者立場，選擇適切對象並適當陳述資料，再使用不同資料來源之三角檢證及研究參與者檢核，以提升資料之真實性。

參、臺中市小學執行 SH150 過程

一、政策執行前的宣導與推廣

行政人員由體育組長透過會議的交流，吸取別間學校的執行經驗，將有益於自身學校發展資料帶回學校，並且配合學校的特色，設計不同的項目及活動，再將政策內容和活動計劃告知學校級任老師，並說明未來執行的內容。

有召集學校的行政人員，包括體育組長、主任，去開一個類似的研習會，請各校的承辦人員再回來學校推廣。除了這個之外，在公務系統方面，有成立網站，有 SH150 的承辦人員蠻積極的，會辦很多類似普及化的運動。(受訪者 A，2017/4/10)

級任老師則由體育組長將研習得到的資訊，利用教師晨會、升旗以及學期前的課程會議等機會，宣導該政策及推廣相關活動，同時希望級任老師對班上學童進行宣導，並能多利用晨間或是空檔時間帶學童出來活動 (教育部，2015)，但級任老師有專業自主教學的權利，他可能只是配合你的指令，卻不瞭解政策，但也有級任老師對於此類型的政策宣導熱絡，且充分執行與配合。

導師的任務是配合學校，在執行端我們當然是配合他的計畫端的作法，只知道說最近這幾年活動很多，都是以班級作單位，就是這幾年的變化，不確定是不是跟 SH150 是有關的。(受訪者 B，2017/4/10)

學校政策執行都由體育組長在教師晨會的時候說，因為我本身對體育比較有涉入，所以我有瞭解到，宣導的做法我記得就是除了行政有跟我們說大概每天 30 分鐘，不包含假日是每週 150 分鐘，然後以自己帶班來講，我都會盡量說告訴學生要去戶外活動這樣子。(受訪者 C，2017/4/19)

而政策的宣導於家長方面，就沒有做的那麼深入，家長對於這個政策來說，相對的比較陌生，只知道什麼項目最近在推行，本身就有讓學童參與運動的家長，就更無感了。

我不太清楚，可能好像沒有，聽說 SH150 只是說他們學校只有主推在跳繩就對了，就是說一年級他們要學會怎麼樣跳，二年級要學會怎麼跳這樣，就推廣這個跳繩，沒有特別講說 SH150，或許有那種宣導單說鼓勵大家多活動，一個禮拜運動 150 分鐘，可是因為我們都超過阿。(受訪者 E，2017/4/20)

SH150 政策在執行前的宣導及推廣運用不同的層面之規劃，與體育署辦理之專案並行，雖然執行的行政人員方面皆有基本上的瞭解及認知，但再往下扎根至級任老師，從結果看來並沒有達到全面性效益，若僅以配合模式來應對，導致家長多數皆不瞭解，若級任老師與家長皆能深度瞭解並加以宣導，便促使學童養成與參與身體活動與運動習慣之重要推手(方進隆、黃泰諭，2011)。

二、執行 SH15 政策的過程及發展

SH150 政策是希望透過樂趣化的教學，來增進學童對於運動的樂趣與動機，並透過競賽的方式，促使學童在晨間、課間及課後的時間去練習達到運動之目的，同時探討影響學童運動動機之因素，以及學校依照該學校之特色，在非體課程外的運動時間與空間上的規劃，並且探討在政策執行的這段時間，對於學童的影響以及家長在配合政策上之情形。

(一) 促發學童運動動機

(二) 于健和廖嘉信(2014)提出帶有遊戲成份之樂趣化體育運動，能主動引起學生的興趣，進而培育學童運動知能。而受訪者提到教學的樂趣化，讓學童們瞭解與認知運動的重要性。而在國小階段，為了達到教學樂趣化，多數學校皆運用競賽的方式，藉此方式給予獎勵，而競賽後的獎勵，對於促發學童運動動機是最直接且最有效的方式。

現在因為有普及化的比賽，所以就會比較往比較趣味性的方向走，比賽的內容就會比較簡單。(受訪者 F，2017/4/24)

林瑞敏和曾聖文(2013)提到對於運動學習動機可分成「獎賞」、「樂趣與成就」

和「健康」之構面，對於每位學童皆有不同程度的影響，平常排斥運動，或因自身無法從事某些運動之強度，遇到運動動機較難有效的促發之情形時，將以不同的方式來鼓勵學童，盡可能去引發學童的運動動機，畢竟適度的從事運動，對於學童各項發展上有相當的助益。

他還是得跟班上其他人做一樣的事情，那種不喜歡運動的，我就會鼓勵他，我不會說他不要讓他在旁邊看，如果這樣子，他就越不動了，也可能讓別的小朋友學習，那個標準你要去拿捏出來。(受訪者 G，2017/4/21)

(二) 運動參與的影響因素

影響運動參與的影響因素，不僅是在運動動機上的缺乏，像是時間在時間上的安排、運動所引起的受傷、學業成績的起伏以及對於運動重視度等，皆是影響運動參與之動機因素。

我們這邊是文教區，文教區的話家長重視課業，老師自然會有壓力，所以老師寧可在早自修時間多進行語文上、數學來進行補強，而不把學生帶下來。(受訪者 D，2017/4/19)

最主要的是因為台灣社會還是以補習為主，小朋友跟補習卡到同一個時間，還是得放棄。(受訪者 F，2017/4/24)

(三) 非體育課程之運動規劃

蕭健治 (2010) 提到學校最能妥善利用為晨間活動時間增加學童身體活動之機會，而在 SH150 政策規劃中，期望學校多利用晨間、課間及課後之時間，多讓學童參與身體活動之機會。

體育課程外的時間安排的話，就是必須再挪時間出來，例如，我們國小八點到八點四十分有導師時間，以前檢查指甲、手帕的時間，或許那段時間我們可以安排讓小朋友去運動。(受訪者 G，2017/4/21)

教育部 (2013) 提到空間是都市學校比較大的挑戰，若同一時間活動，會造成學生太多超過場地所能負荷，讓活動項目和運動量受到限制。而每間學校需在有限的校地場域內，規劃出能供最多人使用之辦法，以確保學生之使用。

SH150 計畫裡面首先我們要分配說早上孩子要做什麼運動，不能全部安排跑步，不然操場一定會擠不下，所以一定要有每個學年每天場地安排的分配，不能同步搶同一塊球場，再來就是課間要用什麼場地，也都會先安排好，都會呈

現在計畫裡面。(受訪者 D，2017/4/19)

(四) 政策執行後與家長的配合

SH150 政策執行至今，雖在體適能上沒有顯著的成長，但對於執行中的學校而言，在體能與推展運動之進步是可以看見的，也帶動了學校的運動風氣。且運動使專注度方面有所提升 (陳詩美、盧瑞山、黃芳進，2014)，讓學習效果、做事效率和抗壓性方面皆有所提升。

說實在短時間是看不出來，可是從第一年到現在，我發覺真的在體能上跟我們學校推跳繩真的進步很多，像他跳起來跳得很不好、跳的次數沒有那麼多、持續沒有辦法跳那麼久，可是持續三年來，真的進步看的到，包括他的運動能力和持續力，還有整個學校的運動風氣也有改變。(受訪者 A，2017/4/10)

政策在執行在小學階段時，除了行政人員與級任老師需要相互配合，若家長能一起配合政策的話，能讓政策執行和發展上更為順利，對於配合政策來說，影響最大的就是家長放學後的接送問題。

首先會發同意書尋求家長同意，若家長不願意參加比賽，我會跟家長溝通，可是他是我們班的一份子，是全班一起練，會在比賽前一個禮拜才會選出選手，所以基本上家長就會認同。(受訪者 G，2017/4/21)

他們難配合是上下班時間，如果學校有一些其他的活動，出去比賽可能會比較晚回學校，就這段時間比較困擾他們而已。(受訪者 C，2017/4/19)

綜合所述，透過趣味化和競賽的方式，促發學童運動動機，而時間、受傷和成績為影響運動參與之動機，而必須利用體育課程外的時間加上都市內的運動空間有限，同時有活動時，家長能否配合接送顧慮到學童安全也是因素之一 (曾宗渭、蔡明昌，2011)。

三、執行政策後的影響

(一) 行政人員

對於行政人員來說，平日加上體育的業務，在業務量增加的情況下，就會有不同的處理方法，並會發現在體育專項人才之不足，在普及化比賽項目較多之情況下，在指導上就會有些困難。

人力不足是指在多項推動時，專業人才上有點不足，包含級任與體育老師也有可能不會，然後普及化運動的比賽項目太多、時間太接近，讓家長覺得整學期都在練習和比賽，期盼能增加專業師資並將比賽時間錯開，但在聘請上有預算

跟限額的問題。(受訪者 A，2017/4/10)

(二) 級任老師

(三) 在小學階段，雖級任老師是包班制的，但在時間的分配上已有既定的比例，若是挪用其他課程時間，會造成進度上的壓力，不過老師對於運動是否重視也是關鍵之一，而且對於運動上的指導、場地與器材上，皆是比較擔憂的部分。

我贊成學生戶外活動，我的班級比較重視體能活動，所以會利用彈性課或導師時間做，但是其他班級的導師時間可能就在書寫跟閱讀，所以影響層面對我來說還好。(受訪者 C，2017/4/19)

就普及化又是班級得依賴導師帶，教學上只能用嘴巴教或看 DVD，像二迴旋，想辦法讓一個人會跳之後，叫他去教其他的同學，或步驟分解，最後就是勤練習了，當然我一定會很困擾阿，不要很比賽化，樂趣化下去練習。(受訪者 G，2017/4/21)

(四) 家長

家長起初只會感覺學校活動變多，對孩子有好的影響且在不影響學校的情況下進行，若有代表學校出去比賽，會盡快補足進度，級任老師也會給予協助，有些家長甚至希望學校給予更多時間和提供更多的場地使用。

有遇過整個月密集\有三四場比賽且都在上課時間，可是有趣的是小朋友的課業沒有退步，因為教練的均衡發展，這也是我認為基本教育跟體育該做的事情。(受訪者 I，2017/4/21)

自己小朋友的話，若發現在課業上有問題，就趕快自己補足加強，如果比賽回來累了，會讓他先休息，老師也蠻體諒的，會給予延長期交功課的期限給小朋友。(受訪者 F，2017/4/24)

我們覺得學校很多場地利用率可以更高，像說室內的場館可以打羽毛球或排球，晚上租出去也不錯，可是經過的時候，常常都是暗的。(受訪者 E，2017/4/20)

總合所述，行政人員業務繁忙，再加上專業人才不足，難以徹底執行；級任老師在時間調配上須配合課程進行，並且依照老師對於運動的熱誠決定執行的程度；家長主要是根據學童的成績，在成績不影響的情況下，同時希望活絡更多場地提供使用(教育部，2015)。

肆、結論

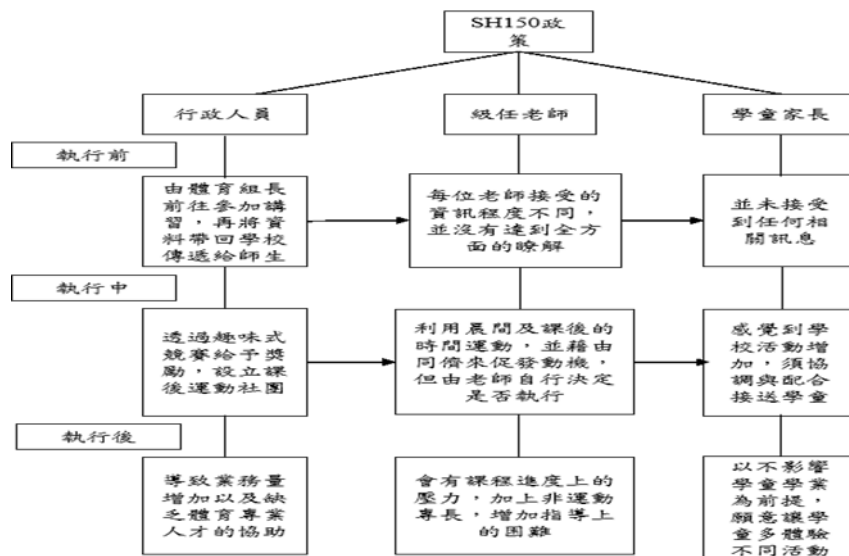
一、結論

本研究在臺中市小學執行 SH150 政策之影響，作出以下幾點為結論，以圖一為概述：

(一) SH150 政策執行前雖做了多方面的宣導，並邀請執行的行政人員參與講習，但訊息往下傳遞時，無法達到全面性的瞭解，甚至無法傳遞至家長，且因沒有強制性，因設法讓級任老師全面的瞭解執行內容，才更有機會推廣至家長層面。

(二) 學校多以競賽的方式配合樂趣化的教學，並利用同儕間之影響，促發運動的動機，同時規劃分配運動空間與時間，設立相關運動性社團，雖在執行後效果沒有立即成長，但運動風氣卻大幅改善，雖會遇到家長接送問題，但大多還是有解決之辦法。

(三) 在政策執行後，增加行政人員的業務量，且缺乏專業人才的協助，很難達到全面性的執行；在小學固定作息中，需級任老師去分配時間造成趕課之壓力，且非運動擅長造成不少困擾；家長雖不瞭解政策內容，但大多認為在不影響學業的情況下，能擁有參賽的經驗與回憶皆是認同的，並希望運動空間與時間分配加長。



圖一、SH150 政策執行之流程圖

二、建議

本研究將建議分成學術與實務兩方面，作為研究者與相關研究人員後續參考之方向。

(一) 學術上對於體適能政策的顏問大多還是以實驗性內容觀察對於體適能的影響，因

此未來可加入政策與運動相關理論來分析，做出不同面向之探討。

(二) 應將講習範圍擴大至級任老師，甚至於家長層面，級任老師要利用家長座談會時間讓家長瞭解活動內容，家長也應給予學童在這個階段更多的時間參與運動團隊與社團。

參考文獻

于健、廖嘉信 (2014)。休閒運動對國小高年級學童體適能之影響－以樂趣化跳繩運動為例。《觀光與休閒管理期刊》，2(2)，127-138。

方進隆、黃泰諭 (2011)。我國學生體適能政策分析。《中華體育季刊》，25(3)，451-461。

李麗晶、鄭溫暖 (2009)。生活型態之身體活動介入概念與實務。《中華體育季刊》，23 (3)，17-26。

周宏室 (2014)。SH150 方案的緣起與內涵。《學校體育》，143，6-14。

林瑞敏 曾聖文 (2013)。學習動機、游泳教學對休閒運動態度之影響：以苗栗縣國小學童游泳學習為例。《運動休閒餐旅研究》，8(3)，85-113。

洪維振 (2003)。運動介入對國小肥胖學童體適能之影響。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

翁悅珍、陳五洲 (2015)。臺灣中小學培養運動習慣與落實體適能政策之初探。《大專體育》，134，20-29。

翁耀明 (2009)。八週集中式與分散式中強度跑步訓練對國小肥胖學童體格發展及健康體適能之影響。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

張家銘、陳正專 (2010)。南投地區國小學童體育課運動樂趣與學習滿意度之相關研究。《運動休閒餐旅研究》，5(2)，141-157。

教育部 (2013)。《體育運動政策白皮書》。臺北市:教育部。

取自於 <https://www.sa.gov.tw/Resource/Other/f1519884683203.pdf>

教育部 (2015)。SH150 方案。臺北市:教育部。

取自於 <https://www.sa.gov.tw/wSite/public/Attachment/f1468805221426.pdf>

教育部體育署 (2015)。SH150 方案執行方向。《國民體育季刊》，44(2)，1-8。

許月娥 (2004)。跑步教學活動對國小學童健康體適能的影響。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。

許振明 (2008)。學生體適能政策推動與計畫執行之回顧與前瞻學校體育。《學校體育》，18 (5)，30-36。

陳建廷 (2004)。從體適能檢測至落實提升學生體適能的具體實例。《中華體育季刊》，18(2)，122-128。

- 陳詩美、盧瑞山、黃芳進 (2014)。定向越野運動課程對國小學童注意力及團隊凝聚力之研究。 *嘉大體育健康休閒期刊*，13(2)，1-10。
- 曾宗渭、蔡明昌 (2011)。參與運動性社團對國小學童在課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之影響。 *大專體育學術專刊*，100，158-163。
- 鈕文英 (2014)。 *質性研究方法與論文寫作*。臺北市：雙葉書廊。
- 鈕文英 (2017)。 *質性研究方法與論文寫作二版*。臺北市：雙葉書廊。
- 潘淑滿 (2003)。 *質性研究理論與應用*。臺北市：心理出版社股份有限公司。
- 衛生福利部國民健康署 (2013)。 *國民營養健康狀況變遷調查*。檢索日期：2016 年 12 月 20 日。取自於
<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/News/News.aspx?No=2014022800001>
- 蕭健治 (2010)。不同強度晨間身體活動介入對國小學童健康體適能表現之探討。 *學校體育*，120，89-96。
- 蘇惠雯 (2011)。 *跑走教學融入體育課程對國小學童健康體適能影響之研究*。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- Neuman, W. L. (2006). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (6th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Ratey, J., & Hagerman, E. (2009) *運動改造大腦* (謝維玲)。新北市：野人—遠足文化 (原著於 2008 年出版)。
- Schinke, R. J., McGannon, K. R., Battocchio, R. C., & Wells, G. D. (2013). Acculturation in elite sport: a thematic analysis of immigrant athletes and coaches. *Journal of sports sciences*, 31(15), 1676-1686.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods* (3rd ed.). Newbury Park, CA: Sage.

A case study of the SH150 policy implement in Taichung elementary school

Min-Hsiu Hsieh¹, San-Chuan Cheng², Kuo-Lung Kuo², Chien-Yu Lin^{1*}

¹Graduate Institute of Sport and Health Management, National Chung Hsing University

²Ming Chuan University

Abstract

The study was aimed to explore the impacts of SH150 Policy implementation on administrators, teachers, and parents' point of view at Taichung elementary schools. The case study was used as main strategy of qualitative research for this study. The semi-structure interview was used to collect the data from the research participants, which were included the schools' administrators, teachers, and parents. The results of this research were found as below: administrators were increased a lot of extra works, school lack professional teachers to help and implement. Teachers had the pressure to follow the semester schedule and got in trouble about guidance. Parents can accept the school arrangement without affecting children's grades.

Key Words: Fitness policy, SH150 policy, case study, influence of implemented the policy

