

# 課間改造王

研究者：邱冠豪

## 一、研究動機

在每次課間活動時，我發現有許多同學都不出來活動，而且有的還在玩別的遊戲，所以我想知道大家到底喜不喜歡課間活動？原因是什麼？以及同學們對於課間活動的想法？

## 二、研究目的

- (一) 了解學校課間活動的現行狀況
- (二) 調查中正國小四、五、六年級學生對於課間活動的喜好
- (三) 擬定課間活動改造計畫
- (四) 執行計畫並檢討

## 三、研究過程及方法

- (一) 確認主題
- (二) 蒐集資料
- (三) 訪談
- (四) 設計問卷
- (五) 發放問卷
- (六) 回收問卷及統計
- (七) 擬定計畫
- (八) 提議給老師
- (九) 執行計畫
- (十) 檢討

## 四、研究結果

### (一)資料蒐集

#### 1.課間活動的由來

我一直很想知道學校為什麼要有課間活動，是因為什麼原因才有？上網查資料後發現課間活動的計畫是由政府推出的，所以我去訪問老師是不是真的，老師回應是教育部規定每周要運動 150 分鐘。因為教育部於民國

96 年推動快活計畫，規定每天運動 30 分鐘一個禮拜要運動 210 分鐘，至 102 年底《國民體育法》修正第 6 條，明定「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」。

所以學校就依據法律，討論出課間活動。教育部有給過學校哪些活動模式的建議嗎？

教育部體育署為落實國民體育法第 6 條之法令規範，自 103 學年度開始推動 SH150 方案，內容有 4 種模式分別是 A-晨間運動、B-大課間運動、C-課後運動、D-混合模式。

#### 模式 A—晨間運動

學校可利用在第一節上課以前，安排 30 分鐘的運動時間。像我們學校 7:50 到 8:35 分可以運動，但是 7:50 到 8:00 是打掃時間，剩下的 35 分鐘學校拿來給老師運用。

#### 模式 B—大課間運動

學校可以調整課表，讓某一節的下課時間拉長，讓同學們在早上利用運動的方式活動筋骨、清醒頭腦，像我們學校平常下課都 10 分鐘，但每天的第 2 節下課都拉長變 20 分鐘，星期二、五的 20 分鐘下課，10 分鐘拿給我們跳繩和跑步運動，剩下的 10 分鐘讓我們自由活動

#### 模式 C—課後運動

學校可以利用放學後的時間，成立運動社團，讓每位學生至少參加一個運動性社團，不但可以學習到運動技能、培養運動興趣，更可以進而養成規律運動習慣。雖然我們學校放學時間也可以用來運動，但我們學校拿來用免費課輔讓學生寫功課和課後照顧讓學生上體育課、電腦課等科任課讓學生可以獲得更多知識。

## 模式 D—混合模式

上述的 3 種模式可以相互組合，比如星期一、四晨間運動，星期二、三課後運動，星期五安排大課間。

### (二)訪問校內體育組長

#### 1.課間活動的規定

我對課間活動有許多疑惑，所以決定去找知道相關內容的老師訪問。我很好奇課間活動是政府規定的嗎？老師說是政府規定的。接下來我又問老師政府有特別規定內容嗎，得到的回應是沒有特別規定，因為學校的課間活動運動是跳繩和跑步，但政府沒有規定要從事這兩個運動，至於為什麼要跳繩和跑步？老師說因為學校人數多所以比較容易實施，而且很簡單，大家不需要太多的練習就可以玩了。

#### 2.校內的實施狀況

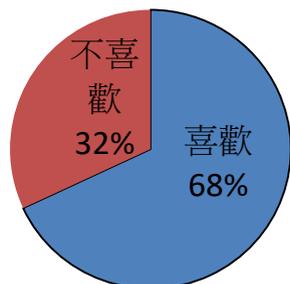
既然是政府規定的那學校什麼時候開始有課間活動呢？老師說不知道正確的時間，應該是課間活動出現時老師還不在這個學校吧。我察覺現在有很多人在課間活動時都很偷懶，所以我想知道以前的課間活動學生的參與度如何，老師說以前很嚴格，學生不敢不參加。我在想以前有沒有學生跟我一樣提出改造課間活動的計畫，老師回答我有學生提出讓自己自由活動的計畫，但學校不同意，但我猜測學校應該還是有考慮那位學生提出的計畫，因為後來學校把健康操變成跳繩和跑步。後來學校為了讓不喜歡運動的學生多出來運動，而推出了運動護照，讓達到運動標準的同學可以拿到獎品，我發現這個計畫一實施好多不常運動的同學都出來運動，不出來運動的人數減少了，這讓我發現獎品可以讓學生更努力運動。

有時候課間活動時有一些班級沒出來，這讓我很疑惑，因為站在台上的老師是如何看出來有哪些班級沒出來，老師對我說因為每個班級有自己的位置所以只要哪個位子有空隙老師立刻就能知道了，可是沒出來的班級有受到處罰嗎？老師說會跟老師提醒記得要帶學生出來運動，我又問老師覺得課間活動哪裡要改進？他回答要主動出來運動。

### (三)問卷統計

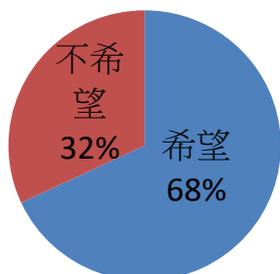
我發放的對象是四年級到六年級，每個年級我個抽取三個班。我總共發放了 216 張問卷，回收後有效 212 張、無效 4 張，有些班級是我親自去發，有些是請老師幫忙發，下面是我統計到的結果。

#### 喜不喜歡課間活動



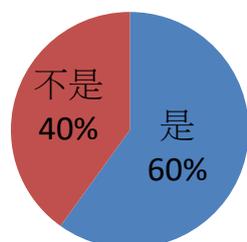
有許多人還是喜歡課間活動的，但是還是有少數人不喜歡課間活動

#### 希不希望課間活動 運動改變



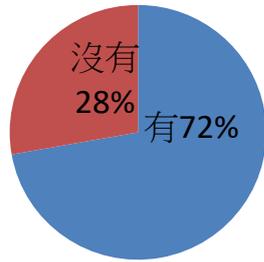
少數人可能因為習慣了現行的課間活動，所以不希望運動項目改變，但希望改變的人還是占大多數，猜測這些人可能對於現行的課間活動項目感到有點厭煩。

#### 是不是真心下來 運動



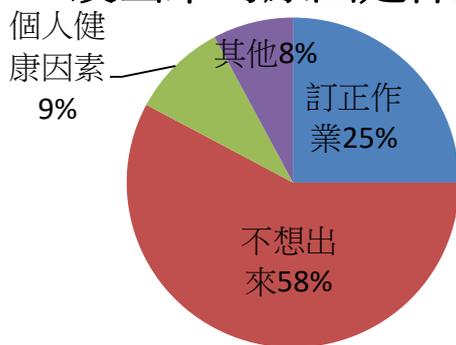
從問卷結果得知有一些人可能是被硬逼出來運動的，我猜這些人以後可能會因此對運動有不好的印象，導致以後可能都不會主動出來運動；儘管這樣還是有大多數的人是真心想要出來運動的，推測他們可能本來就很喜歡運動。

## 每次有下來運動嗎



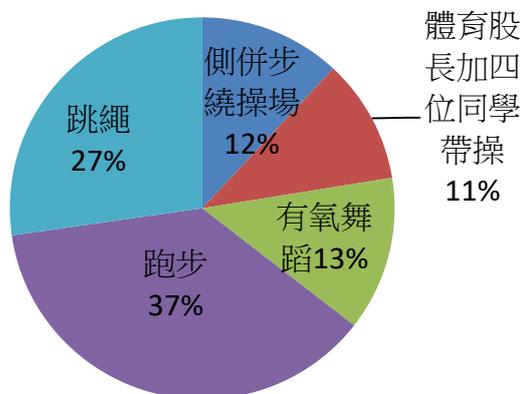
有大多數的人每次都有出來，可是還是有少部分的人沒有每次出來，原因可以參考下一個圓餅圖。

## 沒出來的原因是什麼



在沒有出來運動的群體中，有超過半數的人是因為自己不想出來，我猜這些人本來就不喜歡運動，或者有些人可能想要利用第二節大下課做自己的事。其中有四分之一的同學沒有出來運動是因為要訂正作業，我們班導師也常常請同學利用下課時間補／訂正作業。另外有少部分的同學是因為個人健康因素而沒辦法出來。

## 適合當課間活動的運動



從問卷的一個題目中可以發現有接近七成的同學希望可以改變課間活動的項目，但在我給他們其它選擇之後，大多數的人還是選擇原本的跳繩和跑步，可能是他們有考量到學校的場地問題或著是因為做習慣這兩個運動才選擇的，也有可能是其他的選項都不吸引他們。

#### (四)改造課間活動計畫

我原本考慮要依據問卷結果擬訂一個課間活動的改造計畫，並且問老師可不可以讓我試行一兩週看看，雖然最後因為時間不足所以無法實行這個計畫，但我還是建議學校的課間活動可以做一些改變，我的建議如下：

- 1.可以在課間活動時放音樂，讓學生跟著音樂的旋律運動。
- 2.給同學觀看運動影片，讓同學們知道運動有那些好處。
- 3.玩可以讓同學運動的遊戲，從遊戲中達到運動效果。
- 4.多舉辦運動比賽，讓學生有目標練習。

#### 五、研究心得

做完這次的研究，我覺得自己對於課間活動有更多認識了，而且還學習到訪談的技巧和問卷的製作方法，但是因為以前我都是和同學一起做做研究，但這次居然輪到我自己要獨自做出一個報告，剛開始會很不習慣，但多做幾次後就會慢慢了解要如何做研究報告，我發現研究報告數據很重要，因為數字會說話，不能夠隨便下結論。我很高興能夠在老師的指導下完成，讓我認為我已經長大了。

#### 六、參考資料

1. 150 分鐘運動時間模組化

[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=E91325500BDAC3F5](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=E91325500BDAC3F5)

2. 我國學校體育課外活動，150 政策推動脈絡

[http://www.sa.gov.tw:81/SaCustom/Uploads/Bimonthlys/Files/146\\_%E6%88%91%E5%9C%8B%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%AB%94%E8%82%B2%E8%AA%B2%E5%A4%96%E6%B4%BB%E5%8B%95150%E5%88%86%E9%90%98%E6%94%BF%E7%AD%96%E6%8E%A8%E5%8B%95%E8%84%88%E7%B5%A1.pdf](http://www.sa.gov.tw:81/SaCustom/Uploads/Bimonthlys/Files/146_%E6%88%91%E5%9C%8B%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%AB%94%E8%82%B2%E8%AA%B2%E5%A4%96%E6%B4%BB%E5%8B%95150%E5%88%86%E9%90%98%E6%94%BF%E7%AD%96%E6%8E%A8%E5%8B%95%E8%84%88%E7%B5%A1.pdf)