

每天運動一小時，快樂生活一輩子
---2013 年赴大陸中等學校體育業務訪問心得

蘇景進校長

由全國所有高級中等學校於 2006 年 3 月 6 日成立「中華民國高級中等學校體育總會」，負責推動高中體育競賽級體育交流活動，其中比較有名的如 HBL 籃球聯賽等。2013 年 9 月 4 日至 9 月 11 日應中國四川省教育廳邀訪，進行為期八天的體育行政交流專訪。團員共 11 人，除高中校長六人，另外教育部、台中市教育局、臺北市教育局都派有長官一同訪問，高中體育總會創立以來，我都在其中擔任理事一職，此次亦有機會隨同觀摩。

本次流活動，除中國四川省教育廳交流外，中方也安排幾個體育績效傑出學校交流，包括宜賓市一中、宜賓市三中、長寧縣長寧中學、興文縣興文二中、樂山市樂山一中。這些學校有的歷史悠久，如：宜賓一中始於明朝創立的翠屏書院；有的人才輩出，如：中共前文化大師郭沫若的母校樂山一中等，規模大動輒七八千人以上，都是等當地名校。

大陸學校教育城鄉差距相當大，兩岸教育整體比較，台灣在各項硬體設施有過之而無不及，軟體如教學等更為精緻細膩。但他山之石可以攻錯，在體與方面確實有許多值得學習之處：

- 1、大陸學校推動每週運動五小時，推動”每天運動一小時，快樂生活一輩子”的口號，非常徹底。除體育課外，中間下課三十分鐘，許多學生選擇自己喜愛的項目運動，全校中充滿朝氣蓬勃的氣氛。
- 2、推動體育活動各級政府相當重視，並持之以恆，有其一貫性及全面性。因而大陸體壇稱霸奧林匹亞運動會，國力也大大增強，也就不足為奇了。

本校本學期起，除推動每週校園慢跑外，國二每周增加一節健康體育領域課程，希望能增進學生體能，進而培養運動習慣。值此五十七周年校慶及運動大會之際，特別提出呼籲，請同學養成運動觀念及習慣。運動能增進身心健康，身體強健，不但是未來學業事業成功的基礎，同時也比較樂觀活潑，不怕挫折。希望全體教職員生，大家一起來運動！