



肆

學校體育活動

—— 樂趣化與多元化





學校體育活動——樂趣化與多元化

徐元民¹ 蘇瑞陽² 龍炳峰³ 文多斌⁴ 郭憲偉⁵

壹 前言

實現學校體育的目的與任務，學校體育通常需運用各種措施來達成，其中學校體育活動是相對於學校體育教學，另一重要學校體育的實施內容，包括了由學校行政人員所規劃計畫性如全校運動會等活動，以及學生自行企劃、執行的自發性運動社團等活動（行政院體育委員會，1999）。學校體育活動愈普及化，學生身體活動和運動的機會和時間也就愈多，學校運動風氣就愈興盛，自然而然學生就會喜歡運動，進而熱愛運動。



臺灣師範大學第二十八屆運動會 徐元民/提供

- 1 徐元民 立德大學休閒管理學系教授
- 2 蘇瑞陽 國立臺灣大學體育室助理教授
- 3 龍炳峰 國立體育大學體育研究所博士生
- 4 文多斌 國立體育大學體育研究所博士生
- 5 郭憲偉 國立體育大學體育研究所博士生



而教育部體育司在1997年7月16日行政院體育委員會成立之後，為因應環境變遷、調整組織及國人健康需要，學校體育政策的實施方向勢必有所調整，全力研訂與建構完備的法令制度為先，促使全力發展體育工作。為能透過學校體育活動實施，培養活力學生和青少年，近三十年來頒訂不少有關推展學校體育活動之計畫，包含1999年「提升學生體適能中程計畫(333)計畫」、2000年「發展學校民俗體育中程計畫」、2000年8月7日公布「加強運動安全實施要點」、2001年「提升學生游泳能力中程計畫」、2001年3月8日公布「各級學校運動會舉辦要點」、2002年「一人一運動，一校一團隊計畫」、2003年6月16日公布「各級學校體育實施辦法」、2004年「推動中小學生健康體位五年計畫」、2004年「增加學生運動時間方案」、2005年「推動學生游泳能力方案」、2007年「210活力晨光體適能方推展計畫」、2007年「快活計畫方案」，此外還有「國民中小學自行車推廣教育計畫」、「推動學生海洋運動方案」、「推動各級學校圍棋運動比賽」、「推動學生水域運動方案」、「推展學校民俗體育方案」等等(林玫君, 2009: 26-29)。上述計畫都期能提供學生更安全舒適的運動環境，學校辦理簡易多元的體育活動，讓學生養成主動運動的好習慣。

而本文即是針對近三十年來學校體育活動，從相關的法令，計畫的頒訂、執行，到各級學校實施的內容和情形。本文共分七節，除了前言和結語之外。第二部分是全校運動會，第三部分是班際競賽，第四部分是體育表演會，第五部分是學生體適能，第六部分是運動性社團，第七部分為學校運動團隊，第八部分學校體育特色，最後提出本章的結語。



國小扯鈴 徐元民/提供



運動性社團-國術團練 徐元民/提供



全校運動會

學校中的全校運動會是在德、智、體、群、美五育兼備的情境下，以學生為主體，進行跨學科的教學活動（阮志聰，2000；闕維正，2001）。舉辦運動會不但可以滿足學生的學習樂趣，符合目前的教育趨勢（李晶、林洸百，2008）。而且運動會是最適合主題式教學設計，發展學校本位課程及統整教學的實施（闕為正，2001）。我國自90學年度從國小一年級開始實施「九年一貫課程」健康與體育學習領域後，原本國小四年以上，每週3節的體育課與1節的健康教育課程，統整為每週3節的健康與體育課，導致學生在學校的體育活動時間較過去減少（教育部，2001；郭一峰，2008）。而學校體育活動正好可以彌補體育正課時間的不足（張少熙，2003）。因此全校運動會不僅可將學生的學習成果，做一統整性的檢視，也可以增加學生身體活動的時間。



運動性社團-宋江陣 徐元民/提供



籃球表演賽(臺灣師範大學) 徐元民/提供

一、運動會的相關法令

可由□政院所公布之「國民體育法」及教育部公布之「各級學校體育實施辦法」、「各級學校運動會舉辦要點」得知大概情形。

(一) 國民體育法

□政院體育委員會在2003年新修訂公布之「國民體育法」第六條規定，「各機關及各級學校應依有關法□規定，配合國家體育政策，□實推動體育活動」。第十九條「規定政府應鼓□機關、學校、團體舉辦運動賽會」（□政院體育委員會，2003）。

(二) 各級學校體育實施辦法

教育部（2006a）新修訂公布之「各級學校體育實施辦法」第十四條第四款規定，「各校



每學□應至少舉辦全校運動會1次，各□運動競賽3次，並酌辦體育表演會，設有游泳池者，應舉辦全校水上運動競賽1次」。「各級學校體育實施辦法」是現階段各級學校體育施□之法□中最重要的法源。本法對涉及□字，如次□、人□及時間等條文，均□照有關法□之規定，並□酌各校實施情形，同時徵詢體育從業人員及專家學者之意□，做合□之修訂，以為各校之依循。



學校運動性社團-舞蹈 徐元民/提供

(三) 各級學校運動會舉辦要點

教育部體育司(2001)依據「各級學校體育實施辦法」第十四條第四款，公布「各級學校運動會舉辦要點」，主張各級學校運動會以□實體育教學與活動、發掘運動人才、倡導正當休閒、提升學校運動風氣，養成終生運動習慣為宗旨。舉凡依據、宗旨、名稱、組織、舉辦時間、舉辦種□、舉辦方式、附則等內容，詳□有關舉辦學校運動會之相關事宜。

由上述有關運動會相關之法□，可以發現政府除了依據「國民體育法」，為推展國民體育的法源依據，鼓□機關、學校、團體舉辦運動會，從大方向對於運動會的支持。也針對學校部分，規定了舉辦運動會的次數，以及運動會舉辦的要點，顯示對於學校舉辦全校運動會十分重視。

二、學校運動會的目標

學校運動會是一種五育齊備的教育情境，在這種教育情境中，所有的參與者，不論是選手、裁判、指導老師或觀眾，同時受到薰陶(翁志成，1999:99)。以下就從德、智、體、群、美五育五個方面來說明學校運動會目標。

(一) 德育方面



紅葉少棒隊是很具有學校體育特色的團隊，一個小學校掀起台灣的棒球風潮。這是當年小隊員使用的球具。

蘇嘉祥/攝影



遵守規則、服從裁判、公平競爭，是所有參加選手共同的行為規範，這種行為表現，就是運動家的風度，也就是品德的操守（翁志成，1999；劉宏隆，1999）。因此，就德育而言，藉由運動會活動之參與，可以培養學生守法服從的觀念和品德（利志明，2002）。

（二）智育方面

運動競技不僅在切磨技術，更要競爭取勝，要在競爭中獲勝，除了要有高超的運動技術、旺盛的體力外，敏捷的機智也是必備的條件（翁志成，1999；劉宏隆，1999）。因此，就智育而言，透過運動會籌備與競賽的過程，可以訓練師生共同籌劃和參與運動會的有系統、有組織和領導的能力（陳張榮，1996）。

（三）體育方面

運動會是訓練成果的展示，可以展現平時體育教學的成果，實現學校體育的目標（翁志成，1999；張民讚，2002）。運動會可以促進參與的學生生理和心理的成長與成熟。透過賽前練習，提升運動質與量，使得學生得到練習及表演運動技能的機會，並能強化喜愛體育活動的天性，養成終生運動的習慣（翁志成，1999；劉宏隆，1999）。進而提升學生的運動技術水準和運動風氣（張民讚，2002；葉憲清，2005）。

（四）群育方面

學校運動會可以培養團隊合作的精神，促進師生間的友好關係，聯絡學生間的感情，對於發展公民能力及社會行為的培養亦有潛移默化之效（劉宏隆，1999；葉憲清，2005）。

（五）美育方面

運動會競賽中所表現的力、速度、變化、高超技術等等，都是美的表徵，運動會場中，運動服裝的設計，增添校園美麗的色彩（翁志成，1999）。透過各種旗幟的製作和啦啦隊的表演，同樣是美育的極致表現（劉宏隆，1999）。

三、運動會的功能

多位學者對運動會功能各有不同的闡釋，以下就近三十年來各學者的看法，彙整如表4-2-1。

研究者發表年份	運動會之功能
吳海助 (1996)	(一) 提昇身心健康的功能。 (二) 提供社會生活、人際適應的經驗。 (三) 提供優勝與敗的成敗經驗。 (四) 提供休閒生活的概況。 (五) 使學生在比賽中學會更多的運動技能，了解更多的競賽規則。



	<p>(□)對個人人格成長有正面的價值。</p>
張俊一 (2000)	<p>(一)經由運動會的籌備工作□與，能展現學校的整體活□，教導學童認□鄉土，並進而培養愛鄉、愛校的情操、傳承地方傳統優□風俗。</p> <p>(二)藉由家長及社區民眾共同□與活動，發揮學校社會教育的功能，增進學校與社區的互動。</p> <p>(三)提供環保、□化及合作、守法教育之最佳實務學習機會。</p> <p>(四)透過人□整合及經費募集的過程，展現學校的整體活□，有助於學校中長期發展方向之擬定。</p> <p>(五)透過動態與靜態活動的舉辦，是各科教學成果展示的最佳場合。</p> <p>(□)凝聚班級、全校及學校與社區的團結意□，有助於社區總體營造之工作。</p> <p>(一)是德、智、體、群、美，五育兼備的活動性情境教學。</p>
闕維正 (2001)	<p>(二)能培養學童團體合作精神、守法服從觀□、溝通協調能□、適應社會生活。</p> <p>(三)可以啟發學童對各種運動的興趣，進而養成終身愛好運動的習慣。</p> <p>(四)展現學童學習態□、教師平時教學、學校生活教育的成果。</p> <p>(五)增強學童體質，使其身心均衡發展。</p> <p>(□)改善親師互動關係，□解學生在校學習情況。</p> <p>(七)建□學校與社區和諧氣氛，營造溫馨的校園。</p> <p>(一)確保體育教學正常化，□實體育教學目標，從平日體育教學活動中，奠定學生身心正常發展基礎。</p>
張民讚 (2002)	<p>(二)滿足學生比賽競爭心□，提昇學生身體運動學習動機，培養正向自我概□，增進體育課程教學成效。</p> <p>(三)發掘運動潛□優□學生，激發學生運動技能之發展，以開發多元智慧能□，實現全人教育目標。</p> <p>(四)提昇社區家長對學校體育教學認同，鼓□學生從事體育活動，協助學校體育工作推動，增進體育教學成效。</p> <p>(五)結合社區資源及□□，協助社區體育活動推廣，以培養規□運動習慣，□實全民體育運動目標，提倡正當休閒活動，淨化社會風氣。</p> <p>(一)檢討體育教學成效，提高學習動機。</p> <p>(二)統整七大學習□域是教學成果的最佳展示場合。</p>
謝秋雲、張耀中 (2003)	<p>(三)凝聚班級、全校與社區的團結意□，結合社區資源，發展學校特色。</p> <p>(四)發掘具有天份的學生，代表學校□與各項運動競賽。</p> <p>(五)透過公平競爭的競賽，□實民主法治教學成果。</p> <p>(□)提供表演舞臺，滿足學生表演的天性，發展潛能、啟發多元智慧。</p>



	(一) 增進學生身心健康。 (二) 培養學生運動興趣及運動習慣。
<input type="checkbox"/> 憲清 (2005)	(三) 檢驗體育課教學得失。 (四) 提倡學校運動風氣。 (五) 提昇學校競技運動水準。 (<input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> 絡學生感情並增進友誼。 (七) 凝聚且發揮班級之團隊精神。 (八) 發掘選手強化運動代表隊之陣容。 (九) 培養學生運動精神。 (十) 培養學生 <input type="checkbox"/> 導能 <input type="checkbox"/> 與服務精神。 (十一) 增進社區對學校之 <input type="checkbox"/> 解及支持。

資料來源：筆者自行整理。

綜合以上學者所述，本研究認為舉辦運動會對推展學校體育具有眾多之功能，而這些功能影響之對象包含有學生、教師、學校、家長、社區等方面，故本研究依 與對象之 同，將其功能，整 如表4-2-2。

對象	運動會之功能
學生	<p>表4-2-2 學生運動會對不同對象之功能</p> <p>培養學生運動興趣、運動習慣及運動精神，使其身心均衡發展。</p> <p>(二) 培養學童團體合作精神、守法服從觀<input type="checkbox"/>、溝通協調能<input type="checkbox"/>。</p> <p>(三) 提供優勝<input type="checkbox"/> 敗的成敗經驗。</p> <p>(四) 滿足學生比賽競爭心<input type="checkbox"/>，激發學生運動技能之發展。</p> <p>(五) 滿足學生表演的天性，發展潛能、啟發多元智慧。</p> <p>(<input type="checkbox"/>) 使學生在比賽中學會<input type="checkbox"/> 多的運動技能，<input type="checkbox"/> 解<input type="checkbox"/> 多的競賽規則。</p> <p>(七) 培養學生<input type="checkbox"/> 導能<input type="checkbox"/> 與服務精神。</p>
教師	<p>(一) 各科教學成果展示的最佳場合。</p> <p>(二) 德、智、體、群、美，五育兼備的活動性情境教學。</p> <p>(三) 增進體育課程教學成效。</p>



	<p>(四) 檢驗體育課教學得失。</p> <p>(五) 發掘具有天份的學生，代表學校□與各項運動競賽。</p> <p>(□) 凝聚且發揮班級之團隊精神。</p>
學 校	<p>(一) 展現學校的整體活□，發展學校特色。</p> <p>(二) 教導學童認□鄉土，並進而培養愛鄉、愛校的情操。</p> <p>(三) 發揮學校社會教育的功能，提供環保、□美化及合作、守法教育 之最佳實務學習機會。</p> <p>(四) 提倡學校運動風氣，提昇學校競技運動水準。</p> <p>(五) 提昇社區家長對學校體育教學認同。</p> <p>(□) 建□學校與社區和諧氣氛，營造溫馨的校園。</p>
家 長	<p>(一) 增加親師互動，□解學生在校學習情況。</p> <p>(二) 增進家長對學校的□解及支持。</p>
社 區	<p>(一) 傳承地方傳統優□風俗。</p> <p>(二) 增進學校與社區的互動。</p> <p>(三) 協助學校體育工作推動。</p> <p>(四) 協助社區體育活動推廣，培養規□運動習慣，提倡正當休閒活動，□實全民體育運動目標。</p> <p>(五) 增進社區對學校之□解及支持。</p>

資料來源：郭鴻毅（2009）。南投縣國民小學舉辦學校運動會現況調查研究。國立東華大學碩士論文，未出版，花蓮縣，12。

四、學校運動會舉辦的種類和方式

學校運動會舉辦項目意義在於趣味性重於競技性，團體項目重於個人項目，以及著重在生活教育情境的提供與教育功能的滿足（許義雄，1993）。根據「各級學校運動會舉辦要點」第六點，運動會舉辦種類為：

- (一) 體育正課教學項目或學校重點發展特色運動種類及項目。
- (二) 競技與非競技性運動種類或趣味競賽。
- (三) 民俗技藝、國術、舞蹈、啦啦隊、大會舞或大會操等表演活動。
- (四) 學校得配合運動會設計相關表演或成果展覽。



(五) 其他經籌備會議決之相關活動。

而根據「各級學校運動會舉辦要點」第七點，運動會舉辦方式為：

(一) 學校運動會宜結合社區團體及配合社會資源辦理，日期1至2天。

(二) 為擴大學生參與，運動會各工作小組人員得商請學生擔任之，或運動會委由學生籌辦，教師擔任指導，以培養學生體育行政才能(教育部，2001)。

五、各級學校舉辦全校運動會實施情形

(一) 各級學校舉辦全校運動會頻率

1. 行政院體育委員會委託研究

根據簡曜輝(1999)所做之研究，各級學校舉辦全校運動會頻率，彙整如表4-2-3所述：

階段	數值	不曾舉辦	每學期1次	每學年1次	不一定	無效樣本
國民小學	14(1.3%)	37(3.4%)	608(55.3%)	413(37.5%)	28(2.5%)	
國民中學	10(3.2%)	6(1.9%)	149(47.0%)	148(46.7%)	4(1.3%)	
高中職	9(4.4%)	10(4.9%)	117(57.6%)	63(31.0%)	4(2.0%)	
大學	0(0%)	2(2.0%)	72(72.0%)	23(23%)	3(3%)	
總計	33(1.9%)	55(3.2%)	946(55.0%)	647(37.6%)	39(2.3%)	

資料來源：簡曜輝(1999)。我國學校體育發展與策略(初稿)。臺北：行政院體育委員會，69。

從表4-2-3可以得知：

- (1) 有55.0%約半數以上的學校，學校每學年會舉辦全校運動會1次，顯示學校會將全校運動會列入學校年度重要活動之一，但也有近4成不確定學校多久會舉辦1次運動會，也代表雖然法令規定每學年至少舉辦1次運動會，實際上學校舉辦全校運動會卻沒有完全地落實，其原因值得深入研究。
- (2) 從各級學校舉辦全校運動會的頻率，大學每學年舉辦1次的頻率(72.0%)，明顯高於其他各級學校；不確定多久舉辦1次全校運動會，以國中最高(46.7%)，是否因升學壓力而忽視辦理運動會有關，也值得探究。整體而言，以大學舉辦全校運動會的頻率較高而且較明確。

2. 教育部體育司委託研究



教育部體育司2004年(民國93年)委託國⊠臺灣師範大學體育研究與發展中心,進⊠全

國各級學校體育相關資料的調查校	以下茲將94~97年度各級學校舉辦全校運動會統計表,彙整		
如表4-2-4所述。			
2005 (94年度)	國小(N=2639)	2402	91.02%
表4-2-4 2005~2008年(94~97年度)各級學校舉辦全校運動會統計表	國中(N=722)	668	92.52%
	高中職(N=469)	412	87.85%
	大專校院(N=162)	142	87.65%
	2006 (95年度)	國小(N=2597)	2409
	國中(N=724)	673	92.96%
	高中職(N=452)	403	89.16%
	大專校院(N=160)	142	88.75%
	2007 (96年度)	國小(N=2647)	2478
	國中(N=830)	770	92.77%
	高中職(N=476)	422	88.66%
	大專校院(N=163)	151	92.64%
	2008 (97年度)	國小(N=2652)	2534
	國中(N=912)	858	94.08%
	高中職(N=476)	427	89.71%
	大專校院(N=164)	150	91.46%

資料來源：筆者彙整國⊠臺灣師範大學體育研究與發展中心(2005~2008)。94年學校體育統計年報；95年學校體育統計年報；96年學校體育統計年報；97年學校體育統計年報等資料而得。<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/?tid=17>。

從表4-2-4可以得知,2005~2008年間國小舉辦全校運動會,較其他各級學校比率高;整體而言,大約有90%各級學校都有舉辦全校運動會,但還有約10%的學校未舉辦全校運動會,目前舉辦全校運動會有「各級學校體育實施辦法」法令的根據,而這些學校未依規定辦理,其原因值得深入探究。



(二) 各級學校全校運動會的參加對象

根據簡曜輝(1999)所做之研究，對各級學校全校運動會的參加對象，分析如表4-2-5。

階段	學生	學生 教職人員	學生 教職人員 家長	教職人員 家長 社區人士	無效樣本
國民小學	35(3.2%)	49(4.5%)	172(15.7%)	812(73.9%)	31(2.8%)
國民中學	20(6.3%)	49(15.5%)	100(31.5%)	131(41.3%)	17(5.4%)
高中職	11(5.4%)	89(43.8%)	61(30.0%)	30(14.8%)	12(5.9%)
大學	4(4.0%)	66(66.0%)	25(25.0%)	2(2.0%)	3(3.0%)
總計	70(4.1%)	253(14.7%)	358(20.8%)	975(56.7%)	63(3.7%)

資料來源：簡曜輝（1999）。我國學校體育發展與策略(初稿)。臺北：行政院體育委員會，71。

從表4-2-5可以得知：

1. 就參加對象而言，以學生、教職員、家長、社區人士參加各級學校的全校運動會之比率最高（56.7%），依序為學生、教職員、家長（20.8%），學生、教職員（14.7%），只有學生參加全校運動會比率最低（4.1%），顯示全校運動會的參加對象不只限於學校內師生參加，社區裡的家長和人士都會參加學校舉辦的全校運動會，換句話說，不分男女老幼都適合參與或參觀學校舉辦的全校運動會。
2. 就各級學校全校運動會參加對象的差異，在學生、教職員、家長、社區人士等參與成員，此類有顯著差異，四級學校中國小參與有73.7%，國中有41.3%，高中14.8%，大學有2.0%，顯示國小運動會提供社區居民參與的比率高於其他各級學校，而層級越高的學校，呈現社區居民參與的比率越低的趨勢。這可能與國小和國中採學區制，學校家長為社區居民，家長會組織每年皆有開會運作，和家長較關心年齡較小的學童有關，因此舉辦學校運動會透過學生和家長會的宣導，社區居民參與的意願較高。

(三) 各級學校的全校運動會內容

根據簡曜輝（1999）所做之研究，對各級學校的全校運動會內容，調查如表4-2-6。



階段	數值	項目	樣本數	體育表演	田徑	水上活動	合計
表4-2-6 各級學校的全校運動會內容							
國小			1100	876(79.6%)	907(82.5%)	133(12.1%)	185(16.8%)
國中			317	178(56.2%)	252(79.5%)	88(27.8%)	55(17.4%)
高中職			203	79(38.9%)	144(70.9%)	69(34.0%)	41(20.2%)
大學			100	43(43.4%)	72(72.0%)	36(36.0%)	32(32%)
總數			1720	1176(68.4%)	1375(79.9%)	326(19.0%)	313(18.2%)

資料來源：簡曜輝（1999）。我國學校體育發展與策略(初稿)。臺北：行政院體育委員會，73。

從表4-2-6可以得知：

1. 各級學校的全校運動會中有田徑比賽項目的學校占79.9%，顯示有近8成的運動會有田徑比賽項目，這可能是田徑運動為學校體育教學主要內容，而學校運動會正是學生在學校學習成果的總驗收，所以田徑項目最常在學校運動會出現。
2. 各級學校的全校運動會中，有體育表演的學校佔68.4%，顯示接近7成的學校在舉辦全校運動會時有安排體育表演活動。而各級學校中，以國小79.6%比率最高，依序為國中56.2%、高中職38.9%、大學43.4%，顯示學習階段愈高，安排體育表演的情形就愈低。

六、各級學校舉辦全校運動會的實態

(一) 臺灣北、中、南、東部國小運動會（范春源，1998：327）

1. 臺北縣永平國小		
程序/節目名稱	時間	表演單位
以臺北縣永平國小82學年度校慶運動會為例，運動會流程如表4-2-7。		
開幕典禮	8:30	全校師生
氣象萬千	9:00	五、六年級
大會操	9:10	六年級
大會舞	9:20	五年級
豐富慶、山地舞	9:30	四年級
忘情森巴	9:40	三年級

表4-2-7 臺北縣永平國小82學年度校慶暨社區聯合運動會節目單



來賓100公尺競賽	9:50	來賓、校友
媽媽土風舞	10:00	社區媽媽
滿載而歸、競舞	10:10	幼稚園
快樂頌	10:20	二年級
扭扭樂	10:30	一年級
太極拳	10:40	社區太極拳
低、中、高年級40、60、100公尺決賽	10:50	一~六年級
快樂上學、唱遊	10:55	一年級
強強滾、競賽	11:05	四年級
教師來賓拔河比賽	11:15	教師、家長、來賓
荷包蛋、競賽	11:25	六年級
空手道	11:35	本校空手道
青春快遞、競賽	11:45	二年級
五年級大隊接力	11:55	五年級
霧裡尋月、競賽	12:00	三年級
四年級大隊接力	12:10	四年級
杯水車薪、競賽	12:15	五年級
六年級大隊接力	12:25	六年級
閉幕典禮	12:30	全校師生

資料來源：臺北縣永平國民小學（1993）。臺北縣永平國民小學82學年度校慶暨社區聯合運動會節目單。引自范春源（1998）。戰後臺灣小學體育科教育演變之研究民國34-83年。國立臺灣師範大學博士論文，未出版，臺北市，327-328。

2. 彰化縣新庄國小運動會 程序/節目名稱	時間	表演或參加單位
以彰化縣新庄國小校慶運動會為例，運動會流程如表4-2-8。		
開幕典禮	08:30	全校師生
紅紅太陽鼓啊鼓	09:19	二、三年級
國術操	09:25	六年級

表4-2-8 彰化縣新庄國小慶祝建校70週年暨社區聯合運動大會節目程序



金碧輝煌70	09:35	四、五年級
西洋鼓、旗鼓表演	09:50	新仁幼稚園
圓繩舞	10:00	東陽幼稚園
劍舞	10:10	東陽幼稚園
山地情網、月下扇舞	10:15	犁盛社區
太極拳術	10:25	社區
採茶藝	10:35	農會
全民賽跑	10:45	二年級
新庄姑娘要出嫁(趣味競賽)	10:45	三年級
全民賽跑	11:00	一年級
跑龍套(趣味競賽)	11:00	四年級
粉墨登場(趣味競賽)	11:10	六年級
為誰辛苦為誰忙(趣味競賽)	11:20	五年級
跳遠決賽	11:30	三、四年級
回娘家(趣味競賽)	11:30	二年級
優良駕駛(趣味競賽)	11:45	一年級
中午休息		
跳遠決賽	13:30	五、六年級
60公尺決賽	13:30	三、四、五、六年級
壘球決賽	13:30	五、六年級
100公尺決賽	13:40	四、五、六年級
大隊接力	13:50	家長委員與老師
大隊接力	14:00	三年級
大隊接力	14:15	四年級
拔河比賽	14:15	三年級
大隊接力	14:30	五年級
拔河決賽	14:30	四年級
拔河	14:30	家長委員與老師
大隊接力	14:40	六年級
大隊接力	14:45	五年級
拔河決賽	14:50	五年級
閉幕典禮	15:00	全校師生



資料來源：彰化縣和美鎮新庄國民小學（1989）。彰化縣和美鎮新庄國民小學慶祝建校70週年暨社區聯合運動大會秩序冊。引自范春源（1998）。戰後臺灣小學體育科教育演變之研究民國34-83年。國立臺灣師範大學博士論文，未出版，臺北市，328-329。

3. 高雄市民權國小校慶運動會		備 註
時間	項目內容	
以高雄市民權國小校慶運動會為例，運動會流程如表4-2-9。		
07:30	上學	交通導護隊支援
07:50	全體集合就定位、進場準備	準備區
08:00	開幕典禮	運動場
08:00	班群家族變妝大會串(繞場)	
	主題：部思議—創意·驚奇·無限可能	
	學生家長會	集合點：童玩區
	社區里民	集合點：童玩區
	交通導護志工隊	集合點：童玩區
	畢業校友	集合點：童玩區
	吉祥物—安安心心	一年級代表二位
08:20	主題活動儀式	蛋糕、12/19生日小朋友
08:30	會旗進場	
	敲祥雲鐘、聖火進場	敲祥雲鐘代表：10人 持聖火代表：2人
	升會旗(唱運動會會歌)	
	唱國歌(向國旗敬禮)	
08:40	頒獎(服務滿5週年教師)	
	(頒發導護志工感謝狀)	
	(98學年度學生家長會長—許晉銘)	
	捐贈儀式(家長會捐贈導護、健康中心、圖書館、 故事斑馬、大愛、輔導室等6個志工團隊基金)	
08:50	主席致詞、來賓致詞、小市長致詞	
	小螞蟻運動契約	宣誓人：鄭亦淮(6-8)



09:00	唱校歌			
09:05	禮成(運動員退場)			
09:10	大會舞表演預備			
09:10	二年級舞蹈表演(洗唰唰)			集合點:休息區
09:20	三年級健身操表演(一~三年級版本)			集合點:童玩區
09:30	幼稚園舞蹈表演(我們都是一家人)			集合點:休息區
09:40	六年級健身操表演(四~六年級版本)			集合點:童玩區
09:50	四年級舞蹈表演(活力臺客舞.)			集合點:休息區
10:00	五、六年級四百接力決賽			集合點:童玩區
10:10	三至六年級60公尺、100公尺決賽			集合點:童玩區
	東跑道	西跑道	操場(趣味競賽)	
10:20	一年級全員賽跑	二年級全員賽跑	三年級(袋鼠跳)	
10:40	(現場頒獎)	(現場頒獎)	四年級(黏巴達)	
10:40	幼稚園幼生全員		五年級(E世代卓別林)	
11:00	賽跑(現場頒獎)		六年級(心手相連)	
11:00	三~六年級班級拔河決賽		幼稚園(滾滾樂)	
11:20			二年級(同心協力)	
11:20			一年級(積水成河)	
11:40				
11:40	教職員、家長、校友拔河及大隊接力比賽			採計時決賽制
12:00				
13:20	大隊接力競賽檢錄			表演臺左側
13:30	三年級大隊接力			採計時決賽制
13:50	四年級大隊接力			採計時決賽制
14:10	五年級大隊接力			採計時決賽制
14:30	六年級大隊接力			採計時決賽制
14:50	場地復原及清理			
15:20	閉幕典禮			
15:30	典禮開始—主席就位 全體肅立(唱國歌、行禮) 頒獎—精神總錦標、班群旗、競賽錦標。			
15:50	主席致詞			
15:55	降會旗(奏運動會會歌)			



15:55	禮成(運動員退場)	
16:00	準備放學	三至四年級學生

資料來源：高雄市民權國小體育組(2009)。高雄市民權國民小學創校第11週年校慶生日嘉年華活動流程。<http://mail.mchps.kh.edu.tw/xoops/modules/news/article.php?storyid=2968>。

4. 臺東師專附小運動會(現為臺東大學附小)

學校運動會於10月25日上午8點30分在該校運動場舉行，由沈校長親自主持。首先由全體師生繞場一週，接著校長勉勵大家要記取臺灣光復的歷史意義，努力鍛鍊身體，報效國家。蒞臨指導的貴賓也紛紛致詞鼓勵。在簡單隆重的儀式之後，便由中高年級表演大會操，及幼稚園的氣球傘表演，博得了全場觀眾熱烈的掌聲。

表演性節目之後是各年級的田徑及團體競技。田徑方面有40、60、100公尺及200、400、800、3000接力比賽和鉛球、壘球、跳遠、跳高。團體競技有幼稚園的大滾球，一年級的帶尖帽穿低梯，二年級的袋鼠跳競賽，三年級的互助合作、四年級的坦克競走，五年級的4人木馬競賽，六年級男女的木屐競走和踩高蹺競走。

由於上述項目都是小朋友們最喜歡的，因此高潮迭起競爭得非常激烈，加油、吶喊聲響遍了校園中每一個角落，熱鬧非凡。大會在下午4點許結束，校長來賓們特別頒發了各項團體性的總錦標，在來賓及同學的一片熱烈掌聲中閉幕(臺東師範附小，1985)。

(二) 國中運動會

以臺北縣立八里國中97學年度校慶運動會為例，運動會流程如表4-2-10。

時間	項目	備註
表4-2-10 臺北縣立八里國中97學年度校慶運動會流程表		
7:30	導師時間	
8:00	隊伍集結	籃球集合場
8:30	開幕典禮(運動員進場)	
9:30	新式健康操表演	七年級全體學生
9:40	射箭	本校校隊
9:50	熱門音樂團	



10:00	熱舞表演	906班
10:10	熱舞表演	南強
10:20	體操表演	
10:30	趣味競賽	七、八、九年級.行政.來賓.教師.特教班
10:40	七年級接力	一次決賽
11:00	八年級接力	一次決賽
11:20	九年級接力(1)	分組計時決賽
11:40	九年級接力(2)	分組計時決賽
12:00	營養午餐	各班教室
12:50	打掃	
13:20	閉幕典禮	
14:00	放學	

資料來源：臺北縣立八里國中（2008）。臺北縣立八里國中97學年度校慶運動會秩序冊。
[www.pljhs.tpc.edu.tw/cumain/cu04/97校慶/秩序冊\(全\).doc](http://www.pljhs.tpc.edu.tw/cumain/cu04/97校慶/秩序冊(全).doc)。

（三）高中運動會

以98年國立臺東女中校慶運動會為例，運動會流程如表4-2-11。

時間	項目	備註
08:30	開幕典禮	
10:20	100公尺決賽	取前6名
10:30	400公尺決賽	取前6名
10:40	同心協力決賽	各年級取前3名
11:20	大隊接力決賽	取前6名
13:15	檢錄	
13:30	200公尺決賽	取前6名
13:40	800公尺決賽	取前6名
13:50	連體姐妹決賽	各年級取前3名
14:30	400公尺接力決賽	取前6名
14:50	夾球接力決賽	各年級取前3名



15:30	聯班大隊接力決賽	取前4名
16:30	閉幕典禮	

資料來源：國立臺東女中（2009）。國立臺東女中校慶運動會。<http://lib.tgsh.ttct.edu.tw/~tgsh/1/index.htm>。

（四）大學運動會

以97學年度國立成功大學校慶暨運動會為例，運動會流程如下所述（成功大學，2008）：

1. 開幕典禮流程

（1）主席就位

（2）運動員進場（臺南市海事水產職業學校管樂隊）

（3）會旗進場（男子壘球校代表護旗、臺南市海事水產職業學校管樂隊）

（4）聖火進場

（5）燃勝利之火（鳴自由鐘）

（6）升會旗唱國歌

（7）主席致詞

（8）來賓致詞

（9）頒獎

A、頒九十六學年運動代表隊評鑑優秀隊伍

B、頒九十七學年第一學期系際球類比賽冠軍隊伍及最佳運動員獎

C、頒發服務本校滿30年職工獎牌

D、書卷獎

E、頒贈協助本校校慶運動會單位感謝狀

（10）運動員宣誓

（11）禮成

（12）運動員退場

2. 活動內容

（1）大一健身操表演



- (2) 樹德家商樂舞旗隊
 - (3) 運動社團啦啦隊表演
 - (4) 教職員工趣味競賽
 - (5) 20人21腳競賽
 - (6) 體適能嘉年華(歡迎自由參加)
 - (7) 大隊接力
3. 頒獎暨閉幕

七、小結

無論從國小到大學，學校運動會皆為學校教學成果呈現的重要活動之一。學校運動會的辦理，除了能夠促進學校體育教學正常化外，更可以讓學生在公平競爭的比賽中，培養守法服從的觀念，發揮團隊合作的精神，享受運動所帶來的樂趣，進而養成終身運動的良好習慣。而多數學者皆認為學校運動會的舉行，對於學校體育活動的推展具有多方面的正面價值；調查研究也證實運動會功能的認知上在教學、聯誼及成效面向上都有明顯的相關（鄭芳梵，2004），且舉辦全校運動會的整體成效是良好的（李晶、林洸百，2008）。因此舉辦學校運動會，對學生而言，可以增加學生身體活動和表演的機會，整體表現德、智、體、群、美五育發展的最佳場合；對教師而言，是評估班級學生平時體育教學的成果；對學校而言，可以提升學校運動風氣，讓家長及社區居民瞭解學校的發展現況；對家長而言，可以和孩子一起參加運動會，增加親子間的互動關係；對社區居民而言，可以藉此瞭解學校的運動設施，協助社區體育活動的推廣。所以無論是學生、教師、家長或社區人士，都可以從參與學校運動會中，享受運動帶來的健康和快樂。



班際競賽

在各級學校的體育活動中，班際競賽如籃球、排球、躲避球、大隊接力及拔河等，是每個學生生活的必修學分（王同茂，2002）。而實際上透過校內各項班際競賽的舉行，可以瞭解體育教學與運動訓練的成果，並以此為手段，藉以鍛鍊強健的身體，促進心理的健康，培養良好的社會行為，提高運動技能，充實休閒生活及促進健康、維護安全，以期達成體育運動目的、



實現教學目標（張宏明，2000）。由此看來，目前班際競賽是學校體育活動不可缺少的活動之一，可以增加學生的運動機會，以體驗運動□趣，享受健康生活，提升學生之健康體適能。

一、班際競賽的相關法令

在「各級學校體育實施辦法」第十四條第四款規定，各校每學年應至少舉辦各類運動競賽3次（教育部，2006a）。另外，在「九年一貫國民中小學課程綱要健康與體育學習領域實施要點」中也提到，學校為提升學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應盡量利用綜合活動、學校自主時間及課外時間安排體能及其他休閒活動，每週至少實施3次，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動（教育部，2003）。

二、推展班際競賽的相關政策

（一）學校體育一二三希望工程

教育部體育司為建構學校體育發展未來願景，推動「學校體育一二三希望工程」，其策略目標有3個：

1. 一人一運動、一校一團隊。
2. 每年提升學生體適能20%。
3. 每年提升學生規律運動人口3%。

因此訂定了6項實施策略，其中實施策略二為「活絡校園體育活動，拓展學生運動機會」，落實校園晨間運動及課間健身運動，並推展班際運動競賽及週末假期體育營隊以普及校園體育運動風氣，預期國中及國小學生每人每年至少參加3種團隊班際性比賽（教育部體育司，2002）。

（二）快活計畫

教育部於2007年（96年）6月公告「快活計畫—讓運動帶給學生健康與智慧」，其中心要旨重點有三：從「333」提昇至「210」、學生參與運動社團比率提升、學校舉辦及參加班際或校際運動競賽。其中第三項重點，學校應多辦理各類型班際或校際運動競賽，以能延續體育教學的效果、提高運動參與樂趣、增進學生積極參與、享受運動樂趣及養成運動習慣，進而提昇學生生命品質。因此在中小學階段推展班際性、團體性體育活動，提倡普及化之班際運動競賽，改善運動參與環境、修改簡易可行之競賽規則，促進學生參與班級體育活動及運動社團，不僅擴大學生參與運動的廣度，更可為青年、青少年提供更多運動、磨練的機會，並藉此鼓勵其養成



經常運動的習慣，提升欣賞體育活動的能力與觀念（程瑞福，2007：12-15）。

從上述相關政策顯示，近□□政府對學校體育的重視，期盼透過班際競賽的舉辦，鼓□學生□與運動，提升校園運動風氣，培養學生終身運動的觀□。

三、班際競賽的目標

班際競賽必須迎合學生需求，參加的機會和玩法必須很明確，通常班級競賽有下列幾個目標：

- (一) 健康與體適能的培養。
- (二) 課餘時間與休閒時間的利用。
- (三) 發展公民能力。
- (四) 社會行為的培養。
- (五) 發展個人興趣與技能。
- (六) 快樂的運動。
- (七) 學術的建立。
- (八) 與體育正課相互補。
- (九) 有助於校際競賽（邱金松、牟鍾福，1990：280）。

四、班際競賽的項目

實際上各校舉辦班際競賽，會受到各校的場地、環境之影響，所以需因地制宜，發揮班際競賽其在學校體育中應有的功能。而過去各級學校舉辦班際競賽的項目，葉憲清在1974年1983年擔任省教育廳體育科輔導員，調查各級學校舉辦班際運動比賽如表4-3-1。

學段	項目
國小	田徑、拔河、躲避球、民俗體育、排球、籃球、手球、桌球、趣味競賽、爬竿。
國中	排球、籃球、田徑、拔河、桌球、趣味競賽、足球、手球、游泳。
高中職	排球、籃球、田徑、拔河、桌球、趣味競賽、足球、舞蹈、游泳。
大專校院	排球、籃球、足球、壘球、桌球、羽球、網球、手球、田徑、游泳。

資料來源：劉仲成（1995）。學校體育與校內運動比賽。學校體育5（4），36。

五、各級學校辦理班際競賽的實態



(一) 2009年(97學年度)國立臺灣海洋大學班際競賽

國立臺灣海洋大學於2009年辦理「FUN4導師生班際聯誼競賽活動」，希望藉由團體競賽活動，促進師生感情交流，提升班級凝聚力，以建構「學習、團結、服務、榮譽」之學習環境。

FUN4活動主要分全能組及專精組，全能組以大一班級為主，進行「千山萬水」、「超級躲避球」、「勇闖冒險島」及「拔河」等競賽，專精組則開放全校班級及教職員組隊參加，選擇「拔河」、「籠球」、「雙人艇大賽」或「大隊接力」等項目。活動由手語社「海腳七號」的表演開場，接著進行「千山萬水」及「拔河」的競賽。「千山萬水」是由20人進行杯水接力，同時完成搖呼拉圈、跳繩、盲人走路等趣味項目，最後依各參賽班級杯水秤總重量計算成績名次。「拔河」每隊派出20人參賽，男女不拘，但2個女生可以抵1個男生，每隊最多不可超過10名女生，採三戰二勝制(海洋大學電子報，2009)。

(二) 2008年國 \square 員 \square 家事商業職業學校班際競賽

國 \square 員 \square 家事商業職業學校2008年辦理各項班際競賽方式如下：

1. 班際拔河比賽

(1) 活動 \square 與方式：一、二 \square 級同學每班 20 人

(2) 活動場地：操場

2. 師生盃排球賽

(1) 活動 \square 與方式：一、二 \square 級同學每班18人，每班每局可商請1位 \square 師下場比賽，每位同學只能 \square 加1局 \square 可重複。

(2) 活動場地：排球場

3. 畢 \square 盃排球賽

(1) 活動 \square 與方式：三 \square 級每班18人

(2) 活動場地：排球場

4. 新生盃體操比賽

(1) 活動 \square 與方式：一 \square 級全體同學

(2) 活動場地：操場

5. 班際桌球賽

(1) 活動 \square 與方式：一、二 \square 級自由 \square 加

(2) 活動場地：桌球教室

6. 班際 \square 球賽

(1) 活動 \square 與方式：二、三分 \square 級自由 \square 加



(2) 活動場地：□球場

7. 健身操比賽

(1) 活動□與方式：全體一□級及部分二□級

(2) 活動場地：中正堂（臺灣師範大學體育研究與發展中心，2008）。

(三) 2008年新竹縣峨眉國民中學班際競賽

新竹縣峨眉國民中學為使學生有更多的機會參與比賽，辦理多項班際運動比賽，期能透過比賽激勵學生增加其運動練習的時間及項目，促進學生身心平衡發展，舒緩學生課業壓力。並養成學生運動習慣，進而提升學生體適能。

班際競賽項目從籃球3對3鬥牛賽、籃球投籃賽、壘球賽、桌球賽、排球賽擇項辦理，並鼓勵學生踴躍參加。比賽方式以多人參賽之方式辦理，儘可超過全班三分之一的學生參加（峨眉國中，2008）。

(四) 2009年（97學年度）高雄市四維國小班際競賽

高雄市四維國小為了提升學童體能、培養校園運動風氣，並增進各項運動技能和班際交流，特舉辦班際競賽，競賽項目為高年級班際足壘球競賽、高年級班際籃球3對3鬥牛賽、四～六年級班際游泳接力賽、一～六年級游泳個人英雄榜挑戰賽。分組方式游泳個人賽採年級分組、體育班和一般生分開比賽，男、女童分組比賽；足壘球賽和游泳團體賽採男女混合；籃球鬥牛賽採男女分組。獎勵方式各項班際競賽各年級取前六名，除了游泳個人英雄榜挑戰賽頒發個人獎品，其他團體賽頒發團體獎狀及獎品（四維國小，2009）。

從上述各級學校實施班際競賽之實態，可以發現班際競賽可以舉辦的項目創意多元，避免流於形式；競賽的性質偏重趣味性、簡易性；而競賽的規則也採彈性原則，不一定採取正式競賽規則。其目的在擴大運動□與人□，讓所有學生都可以參加，打破體育競賽是屬於運動菁英的遊戲迷思。

六、小結

為了讓學生有充分身體活動的時間，學校應積極利用學校自主時間及課外時間，推展班際團隊運動，擴大參與機會，提供學生運動環境，並以簡易有趣、團體活動的原則，辦理學校多元的班際競賽，定期舉辦多元的班際運動項目，營造自然、輕鬆、活力的校園氣氛，讓學生有更多選擇的機會，參與自己喜歡的體育活動。因此舉辦班際競賽，除了可以擴大學生運動參與機



會，從競賽中找到運動的樂趣，養成愛運動的好習慣，此外也可以讓學生在全校運動會之外，能有機會學習守法服從、公平競爭、團隊合作的精神，讓運動真正帶給學生健康與智慧。

體育表演會

不論國內外，均認為學校體育表演是體育活動之一，是呈現平時教學或課外體育指導成果的盛會。一般來說，各級學校的體育表演會是利用機會公開學校體育教學及課外指導的成果，所呈現的是學生在平時體育課或課外體育運動所學習的運動技術，而且也是提供師生、家長、和觀眾瞭解並欣賞學生的平日學習成果（吳萬福，2002：56）。因此透過體育表演會的公開活動，可以讓學校的學習不再只是制式死板的學習，學生除了可以豐富自己的生活經驗、還可以獲得許多練習自我成長的機會，將舊運動透過包裝和表演，賦予新的生命。

一、體育表演會的相關法令

教育部為切實督導各級學校體育教學及活動之實施，特依國民體育法第六條規定，訂定「各級學校體育實施辦法」（李仁德，2004），其中第十四條第四款明訂：「各校每學年應至少舉辦全校運動會1次，各類運動競賽3次，並酌辦體育表演會，設有游泳池者，應舉辦全校水上運動競賽1次」（教育部，2006a）。上述法令中，就明定了學校每年需酌辦體育表演會。

二、體育表演會的項目

以下就幾所學校體育表演會的項目加以說明：

（一）2006年國立臺北教育大學體育表演會項目

□椅標準舞、足球、火舞、跳繩、鋪墊子、蛙人操、疊□漢、跆拳道、收墊子、田徑、大眾體操、扯□、嘻哈舞、手球、百□匯（蔡葉榮、陳益祥，2006）。

（二）2008年國立臺灣師範大學98級體育表演會項目

體操、跆拳道、適應體育、競技啦啦、民族舞蹈、手球、扯鈴、舞龍、武術、網球、原住民舞蹈、國際標準舞。

（三）2009年臺北市中山區吉林國小體育表演會項目

舞獅隊、創意嘉年華、健康操、武術隊、扯鈴隊、氣球傘、大會舞、競賽（60、80、100公尺賽跑）、趣味競賽（吉林國小，2009）。



從上述3個學校的體育表演會可以得知，國小通常將體育表演會納入全校運動會或校慶，表演項目著重在創意、休閒和健康的性質，再加上運動競技的競賽。而大學體育表演會的項目較多元而廣泛，包含了教育、技術、幽默、休閒、娛樂、健康、創造等性質的活動。

三、體育表演會實施情形

(一) 行政院體育委員會委託研究

根據簡曜輝(1999)所做之研究，各級學校舉辦體育表演會的情形，彙整如表4-4-1所述。

階段	數值	不曾舉辦	擇期舉辦	於運動會時表演	無效樣本
國小	72(6.5%)	254(23.1%)	745(67.7%)	29(2.6%)	
國中	46(14.5%)	50(15.8%)	213(67.2%)	8(2.5%)	
高中	47(23.2%)	41(20.2%)	110(54.2%)	5(2.5%)	
大學	24(24.0%)	19(19.0%)	53(53.0%)	4(4.0%)	
總數	189(11.0%)	364(21.2%)	1121(65.2%)	46(2.7%)	

資料來源：簡曜輝(1999)。我國學校體育發展與策略(初稿)。臺北：行政院體育委員會，69。

從表4-4-1可以得知：

1. 各級學校中不曾舉辦體育表演會或遊藝活動的比率為11.0%，擇期舉辦21.2%，於運動會舉辦為65.2%，顯示大部分學校舉辦體育表演會的時間在運動會進行的比較多。
2. 就各級學校體育表演會「不曾舉辦」的比率，以卡方考驗顯示各級學校是有顯著的差異，國小為6.5%，國中為14.5%，高中為23.2%，大學為24.0%，顯示學校層級愈高，不舉辦體育表演會的比率就愈高。
3. 就各級學校體育表演會「擇期舉辦」的比率，以國小23.1%比率最高，這可能與國小大都以遊藝活動的方式舉行，而國中以上學校都以體育表演會方式舉行，實際上就訓練和表演的困難度以體育表演會較高，所以短時間比較無法呈現體育表演會，所以體育表演會可以運動社團或運動代表隊為參加對象，縮短訓練的時間，此外，也可以結合其他靜態文藝活動一起辦理，這樣可以提高舉辦體育表演會的機會。

(二) 教育部體育司委託研究



教育部體育司從2004年(民國93年)委託國⊠臺灣師範大學體育研究與發展中心,進⊠

年度	各級學校	實施校數	佔全國比例
2005 (94年度)	國小 (N=2639)	1393	52.79%
	國中 (N=722)	192	26.59%
	高中職 (N=469)	139	29.64%
	大專校院 (N=162)	47	29.01%
2006 (95年度)	國小 (N=2597)	1348	51.91%
	國中 (N=724)	197	27.21%
	高中職 (N=452)	127	28.10%
	大專校院 (N=160)	49	30.63%
2007 (96年度)	國小 (N=2647)	1362	51.45%
	國中 (N=830)	221	26.63%
	高中職 (N=476)	137	28.78%
	大專校院 (N=163)	45	27.61%
2008 (97年度)	國小 (N=2652)	1333	50.26%
	國中 (N=912)	226	24.78%
	高中職 (N=476)	131	27.52%
	大專校院 (N=164)	45	27.44%

資料來源：筆者彙整國⊠臺灣師範大學體育研究與發展中心(2005~2008)。94年度學校體育統計年報；95年度學校體育統計年報；96年度學校體育統計年報；97年度學校體育統計年報等資料而得。<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/?tid=17>。

從表4-4-2可以得知：

1. 2005~2008年各級學校實施體育表演會，以國小實施的比率最高，每年實施的校數都超過全國校數的一半，這和簡曜輝(1999)研究結果大致相同，顯示國小在實施體育表演會，大多著重在學生團體的表演，並結合全校運動會或校慶一起辦理，所以實施的校數較其他各級學校為多。

2. 2005~2008年各級學校實施體育表演會的比率，很明顯低於各級學校辦理全校運動會大約9成的比率，顯示目前各級學校還是以舉辦全校運動會為主。



四、體育表演會的實態

(一) 2002年(91年度)國立臺北師範學院體育表演會

國立臺北師範學院體育表演會共有12個節目，阿美族豐年祭舞（織山情原）、啦啦隊（競其在我）、疊羅漢（震漢）、飛盤投射（非常好射）、宋江陣（舞動宋江）、棒球（Strike）、放風箏（原野之風）、爵士熱舞（爵對嘻哈）、足球（追足）、揮舞旗幟（神乎旗技）、跆拳道（武力泛踏）、羽球（予取羽球）、非洲舞（情繫92），負責領導大學四年級學生絞盡腦汁，克服物質、經費等困難，設計表演舞臺及音響、燈光、裝飾等，以最少的經費舉辦盛大的體育表演會。在2小時的熱烈精采的表演中，獲得輝煌的成果（吳萬福，2002：57）。

(二) 2009年臺北市內湖區麗湖國小體育表演會

臺北市內湖區麗湖國小於學校操場舉辦「98年度體育表演會」，在校長洪天乙的鳴鑼聲中，揭開了體育表演會的序幕。今年的活動主題是「百變童年 樂活麗湖」，大會由洪校長天乙主持，由活動裁判組領軍繞場，家長會及志工團接續於後，以創意的進場秀向全體師長、來賓致敬，緊接著全校1500位同學的運動員繞場開始了，各班級在導師的帶隊下，展現別開生面、熱鬧活力的繞場方式，呈現創新與創意的氛圍，各具特色的班級創意造型風格，於通過典禮臺時，博得與會來賓的如雷掌聲。體育表演會是展現學生健康及體力的活動，接著精彩熱鬧的表演節目於焉展開，有天真無邪的幼稚園幼兒韻律操，趣味橫生的一、三、五、六年級趣味競賽，活潑可愛的二、四年級舞蹈展現，一、二、三年級的40公尺、60公尺賽跑及競爭激烈的五、六年級男、女生100公尺決賽，四、五、六年級的大隊接力等各式體育表演活動項目，在緊張刺激中，讓與會來賓與家長們，都一同融入其中，為同學們加油打氣。另外最受大家期待的學校教職員同仁與家長的「麗湖GO GO GO趣味競賽」，在逗趣的氣氛中，雙方進行和諧的競爭。學校教職員同仁、家長與校友間的「麗湖GO GO GO接力賽」，以大隊接力競賽方式進行比賽，今年學校教職員代表隊抱著衛冕的心情，與捲土重來的家長與校友隊再較高下，在競爭激烈的氛圍下，大會掀起了一波一波高潮，讓歡笑愉悅貫滿校園。

除了精彩的體育表演活動外，還結合三到六年級的體育表演會海報設計展，呈現學生在藝文領域的學習成果。三到六年級的體育表演會海報設計，由各班同學集體創作精心繪製，展現學生對體育表演會活動的期待與熱情。今年還邀請創世基金會到學校設攤，讓全校師生能捐助統一發票作公益活動，幫助弱勢同胞，展現「麗湖有愛，無礙」的精神。體育表演會在全體師生暨家長會的共同合作下，學生表現平日於德、智、體、群、美等多元領域的學



習成果，充份實踐「教育111一生一專長」的教育目標，為麗湖又寫下另一頁歷史（麗湖國小，2009）。

五、小結

體育表演會不僅是呈現平日體育教學以及課外體育活動成果的盛會，同時也是提供師生、家長和社區人士瞭解並欣賞學生平日的學習成果。目前大部分國小將體育表演會納入全校運動會或校慶，體育表演內容逐漸走向健康快樂、休閒娛樂的趨勢，展現學生的活力。無論從小學至大學，體育表演會的內容和表演形式，都是師生運用創意、絞盡腦汁，盡善盡美力求完美演出，從中參與的學生，不僅可從練習中培養團隊的默契和感情，對表演內容中的技巧和技能，可以更上層樓，而觀賞的同學亦可從中對各項表演內容有更深刻的認識，因此體育表演會隱含的教育意義遠高於體育表演會的娛樂性。不過近幾年各級學校每年實施體育表演會的校數，大都未超過5成，是在學校體育活動中實施較少項目之一。但實際上體育表演會若朝小而美的目標邁進，舉辦體育表演會不僅不會耗費大量的時間、人力、物力，又可以有機會讓學生在舞臺上展現自我，發揮學生豐富的創造力，如此必能做到活絡校園體育活動，拓展學生的運動機會。



學生體適能

雖然體能概念的浮現早在十九世紀末葉，然而真正引起世人注意的則是1950年代的事。當時美國徵募的新兵，因體格不合規定而被摒棄在外的高達半數。加之，隨後的體能測驗結果發現，美國青少年的體能遠比歐洲各國落後，使得朝野上下造成極大振撼。嗣後，「美國健康體育休閒和舞蹈學會（American alliance of health, physical education, recreation and dance）」編製的「青少年體能測驗」不僅在美國舉行全國性大規模測驗，同時世界各國亦紛紛採用，普遍實施，互為比較，重視體能之風氣於焉展開（臺灣省政府教育廳，1990）。

其實，我國早在1951年，臺北市教育局首先即已試行中學入學體育考試，雖經少數家長因缺乏瞭解而加議論，但以事先慎重計畫，故實行結果尚稱圓滿。測驗項目為60公尺跑、立定跳遠、壘球擲遠等（吳文忠，1981：275-276）。

一直到1955年，教育部為使國校學童智育、德育與體育並重，消滅惡性補習，促進身心健康，由中等教育司及國民體育委員會，邀請體育教師研擬「初中入學考試體育測驗辦法」草案，



當時測驗項目暫定急行跳遠及壘球擲遠兩項，殘廢及疾病學生經公立醫院證明者可免參加。原辦法尚有體格健康測量之規定。其後延至1962年第四次全國教育會議時，曾由國民體育委員會提出列為正式議案，後因輿論等種種關係致未實施（吳文忠，1981：277）。

1964年首度實施臺灣地區中小學校學生身高體重測量十年計畫。由1964年至1973年連續十年，實施抽樣測量中小學校男女學生11萬至20萬人，對中小學生身體發育情形，獲得可靠而有系統之資料（中華民國體育協進會，1985：41）。我國在當時也與世界同步，逐漸注意到學生體型與體能之問題。

其後，日本在1990年福岡教育大學體育研究中心日韓學童體力發展相關研究，由石井勝教授主持，測驗項目計有身高，體重，胸圍，壘球擲遠，5分鐘耐力跑，50公尺，立定跳遠等項，國中抽測人數為一年級至三年級人數分別為：日本326，343，315，韓國393，429，374（鄭榮源，1995：5）。

1988年宋維煌在體育學報發表彰化縣各級學校體格發展之比較分析（宋維煌，1988：179-188）。1991年方進隆在在大專院校體育總會發表臺北市國中女生體型與體能狀況調查研究（方進隆，1991）。這些是局部地區的研究，也促使了政府的再度重視。

世界整體環境的改變，科技、經濟與社會環境因素的影響，學生體能低落，肥胖學生日益增多，再加上重視智育的結果，導致運動不足症之學生暴增。人體猶如一部機器，而運動則是人體機械的潤滑劑、研磨材料，也是能量的來源的燃料。運動是個手段，體能的獲得才是成果。一個人的體能主要是由身體活動習慣來決定。因此，如何在中小學時期養成運動嗜好，使得終身維持良好體能，促進健康，實為人生一大課題。再者，體力即是國力，為了提升整體國民體能，因此，以國家的力量，希望能全面提升學生的體適能。

因此，1995年11月23日教育部公布「中華民國國民體適能測驗項目」，其中六歲至二十四歲學生之測驗項目含：（一）1分鐘屈膝仰臥起坐—測肌力與肌耐力；（二）坐姿體前彎—測柔軟度；（三）800公尺或1600公尺跑走—測心肺耐力；（四）身高體重測量—計算其身體質量指數（B.M.I），以測身體組成；（五）立定跳遠—測瞬發力（教育部，1999：1）。

何謂體適能（Physical Fitness），好的體適能就是人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能發揮相當有效的機能。而這裡所指的有效機能代表的就是能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又可以應付突發的緊急情況的身體能力（卓俊辰，1992：5）。體育大辭典解釋「體適能是身體適應能力的簡稱」，而其包含身體結構、身體功能及運動能力三要素。各人對體適能的需求與水準及項目，因其目的地而有所不同，因此談到體適能，首先我們必須知道的是「健康體適能」與「競技體適能」的差異性（文多斌，2005：42）。

「健康體適能」是透過規律的身體活動，能增進或維持身體健康。包括心血管適能、體脂



肪、力量、耐力和柔軟度等五項體適能要素。

心血管適能 (Cardiovascular fitness) 是指全身能長期運動的能力。他需要強壯的心臟、健康的肺和清潔的血管以供應身體所需的氧氣，我們可以藉由跳繩運動來幫助學生做此項的鍛鍊。連續時間為15到30分鐘。

體脂肪 (Body fatness) 是指身體脂肪的重量，與其他身體組織的重量比較，所得的百分比。有較高體脂肪百分比的人，較容易生病。脂肪數是固定的，體積卻是會不斷的增加，因此從小養成好習慣，配合規律的運動是非常重要的。

力量 (Strength) 是指使用肌肉向前的力量。通常是以你可以舉起多少的重量作為衡量的標準。啞鈴的訓練可為代表，每次以一定的量為限，時間不超過30分鐘。

肌肉耐力 (Muscular endurance) 是指使用附著於骨骼的肌肉 (骨骼肌) 多次而不感疲倦的能力。仰臥起坐可說是非常好的肌耐力訓練，如果能按部就班，循序漸進的練習，必定對身體健康有所助益。

「競技體適能」是指能讓一個人在競技運動的活動中去表現身體的各種特質，而其受遺傳所控制。包括協調性、平橫、敏捷性、速度、反應時間和瞬發力等6項 (王敏男, 1998: 28-40)。

1994年9月起至1995年5月，臺中縣首先完成了國民小學9至12歲學童體能調查研究，此項研究由臺中縣政府國民教育輔導團執行，陳定雄與李勝雄兩位教授指導。研究建議為：增設學校並縮減大學校班級，增加學童活動空間；廣設學校運動場地及遊戲器材，加強課內課外體能活動指導；辦理體能評鑑制度、體能研習、體能週及親子體能等活動 (鄭榮源, 1995: 3)。

1994年7月至1995年3月，教育部邀請學者專家所規定的測驗項目和方法，編訂「中華民國學生體適能測驗手冊」，明確規範測驗項目、適用對象、測驗方法及步驟、測驗流程、測驗注意事項及記錄填寫等詳細內容，以利測驗之進行。

本研究中接受測驗的單位，原則上是以臺灣地區分層 (國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生) 隨機取樣方式，但需考慮學校場地及教師因素，並經獲選學校同意後實施，最後共抽取大學19所，高中高職37所，國民中學43所，和國民小學54所，合計153所學校 (方進隆, 1995: 15)。

本次的研究建立了全國各年級學生身高、體重和五項體能項目之平均數、標準差、百分等級和七分等級常模，係依性別、年齡 (8-23歲) 次序排列，可供各級學校有關體能測驗教學評量和訓練之參考。並有如下之建議：

- (一) 本研究宜有後續的追蹤研究，除了掌握常模的時效性外，對學生體能測驗要定期實施，以了解五年後、十年後學生體能的變化狀況，作為評量與計畫的參考。



- (二) 不定期舉辦各種體能研討會，推廣健康體能知能，使全國民眾能了解體適能之觀念，能夠在生活中落實運動保健之理念，以提升體能享受健康美好的人生。
- (三) 本研究的範疇局限在全國學生，應可再延伸至各年齡之國民體能普測，並建立各階層、各年齡的常模參考對照表。
- (四) 落實體育教學正常化，加強輔導與評鑑，以發揮體育功能之基礎並提升學生體適能。
- (五) 各校可嘗試舉辦「體適能」獎章制度，如學生在五個測驗項目皆達80%百分等級以上則授予獎章。並配合教育部國民體育獎章測驗的推行，以落實「全民體育」政策。
- (六) 學校體育應以養成學生規律運動為導向，唯有養成學終身不斷的規律運動，學生和國民的體適能才能全面長遠的提昇。因此，體育教學時要提供學生正面積極的運動感受和經驗，培養學習終身運動技巧，同時要介紹運動保健的認知與觀念，使學生能夠將運動落實與生活。
- (七) 體適能隨生活與時代潮流愈被重視，體育老師宜利用機會隨時自我充實，參加有關的體育教學和訓練的研習會或討論會，並加強體適能教學之知能。
- (八) 本常模所測驗的學生人數雖然不少，但有些性別年齡層之人數仍有嫌不足之現象，宜再增加更多的受試者，以建立更完整的之全國常模資料。
- (九) 宜積極從事有關體適能之相關研究，以提供更佳之推廣策略與政策，如比較我國與外國學生體能、運動與健康狀況，或探討體適能與生活方式和健康、疾病之相關（方進隆，1995：44-45）。

1997年3月至6月，教育部實施了臺灣地區中小學生體適能測驗測量3393所中小學，2903764位學生。經統計分析結果發現，我國學生體適能較日本、新加坡、中國大陸差，與香港地區學生互有優劣。另外，研究亦發現我國學生體適能有略幅衰退之趨勢，實應重視（教育部，1999：2）。

因此，教育部於1999年推出「提昇學生體適能中程計畫（333計畫）」，基於三個向度：

- (一) 改進學生體適能知識、態度與行為；
- (二) 輔導學生一週至少運動3天，每天至少30分鐘，而其運動強度達每分鐘心跳130次左右；
- (三) 結合學生、學校與家長共同營造有利之運動環境。期使學生養成規律運動習慣，享受運動過程和體會活動樂趣，藉以改善體適能，促進健康，提昇生活品質（教育部，1999：2）。

教育部在當時提出幾點預測未來之環境：

- (一) 因課業壓力減輕，學生體適能將是家長及社會人士所關心，在「腦力加體力等國家競爭力」，「孩子在起跑點唯一不能輸的是健康」等普遍認知下，加以教育行政單位推動多元入學方案，彈性學制及國中基本能力測驗等教育改革措施後，將扭轉社會大



眾偏重子女學業之現狀，而逐漸重視學生體適能與健康、紓解壓力、增進工作效率，因此家長更關心子女的身體活動與運動，以期培養均衡發展的下一代。

(二) 因科技發達，追求健康與休閒是必然的潮流，而科技化、資訊化的社會，亦增加民眾工作與生活壓力，而身體活動的機會卻相對減少，加以熱量攝取過剩，在此種環境下易導致肥胖者比例攀升，體適能漸趨衰退，而影響國民健康。運動流行病學的研究，已明顯指出「缺乏運動」是心血管疾病的主要危險因子。因此，在擁有健康才擁有一切的體認下，未來民眾的休閒需求，將漸趨殷切。

(三) 因社會都市化，學校運動場地是社區青少年活動之主要場所，未來因人口成長，集中都會區的比例增高，除使民眾在運動方式趨向個人化、室內化外，學校運動場地將成為社區民眾運動、休閒之主要場所，亦是青少年學生課餘、週末假日參與運動、提昇體適能的好去處(教育部，1999：2-3)。

從此中長程運動開始，體適能推廣之活動就如雨後春筍開始運作，如表4-5-1。

計畫項目	執行重點	分工	學年度
強化學生體適能教育	(一) 落實學校體育教學。 (二) 製作體適能教學影帶與教材。 (三) 輔導將體適能納入體育教學主要內容。 (四) 研編學生體適能手冊。 (五) 製作學生體適能宣導資料。 (六) 辦理體育教師體適能研習會。 (七) 辦理區域性體育教師體適能教學觀摩會。 (八) 辦理學生運動社團幹部體適能研習營。 (九) 研議將學生體適能納入學生體適能成績考查項目。 (十) 輔導學校建立並發放學生運動處方。 (十一) 培育學生體適能師資與工作人員。 (十二) 成立縣市學校學生體適能評量訪視小組。	各級學校 教育部、省市、縣市政府 省市、縣市政府 教育部 教育部 教育部、省市、縣市政府 教育部、省市、縣市政府 教育部、省市、縣市政府 教育部 教育部、省市、縣市政府 教育部、省市、縣市政府 省市、縣市政府	89-93 89-90 83-93 89 89-92 89-93 89-93 89-93 89 89-93 89-93 89
拓展學生參與運動機會	(一) 倡導與推廣新式健身操或課間操。 (二) 輔導學校每學期至少辦理二項班際比賽或體育表演會。	省市、縣市政府各級學校 省市、縣市政府各級學校	89-93 89-93



	(三) 輔導學校每學年至少辦理乙次全校運動會。	省市、縣市政府各級學校	89-93
	(四) 發展多元化趣味化運動項目規則。	教育部、省市政府	89-90
	(五) 訂定獎助校際趣味性活動要點。	教育部	89
	(六) 輔導學校開辦體適能資源班。	省市、縣市政府	89-93
	(七) 加強辦理學生體適能及體重控制班。	各級學校	89-93
	(八) 輔助學校辦理週末、假日體育體驗營。	教育部、省市政府	89-93
	(九) 擴大辦理寒暑假學生體育育樂營。	各級學校	89-93
	(十) 輔助辦理縣市級學生體育活動。	教育部、省市政府	89-93
	(十一) 辦理全國性學生運動聯賽。	教育部、省市政府	89-93
	(十二) 辦理全國性學生趣味性比賽。	教育部、省市政府	89-93
活絡學校與社區 體適能教育互動	(一) 訂定提昇學生體適能社區介入獎助計畫。	教育部	89
	(二) 編擬學校社區介入計畫辦法，供給各級學校參考。	教育部	90
	(三) 逐年試辦學校社區體適能介入計畫。	教育部、省市政府	90-93
	(四) 研發家長體適能宣導資料。	教育部、省市政府	89-92
	(五) 輔導辦理學校親子體適能系列運動。	省市、縣市政府	89-93
	(六) 學校體育組長與教師體適能團體動力研習營。	省市、縣市政府	89-93
改善學校體適能	(七) 辦理社區介入觀摩會。	省市、縣市政府	89-93
設施環境	(一) 充實學校體適能教學設備器材。	教育部、省市、縣市政府	89-93
	(二) 補助學校體育場館夜間照明設備。	教育部、省市、縣市政府	89-93
	(三) 輔導學校在不影響教學及安全管理下，應開放體育場館供社區民眾使用。	教育部、省市、縣市政府	89-93
	(四) 重點補助各鄉鎮中心之中、小學設置簡易體適能訓練教室。	教育部、省市、縣市政府	89-93
	(五) 輔導學校利用現有空間與器材，規劃為體適能強化區。	省市、縣市政府、各級學校	89-93
	(六) 訂定學校運動場館開放辦法。	行政院體育委員會、教育部	配合體委會
建立學生體適能	(七) 輔導學校在現有空間規劃戶外體適能鍛鍊場	省市、縣市政府	89-93



獎章制度	(一) 訂定中小學學生體適能獎章獎勵要點。	教育部	89
	(二) 設計、規劃學生體適能獎章辦法。	教育部	89
	(三) 建議將學生體適能納入推薦甄試之要項。	教育部	90
	(四) 編訂學生體適能常模。(第一次常模已於87年公布)	教育部	93
加強學生體適能			
研究與發展	(一) 建立學生體適能常模與資料庫。	教育部	適時辦理
	(二) 建立增進學生體適能評量處方系統。	教育部	89
	(三) 辦理學生體適能認知態度與行為調查。	教育部、省市市政府	89-93
	(四) 研究影響學生參與運動之因素。	教育部、省市市政府	89-93
	(五) 研發中小學體適能護照。(擴大辦理)	教育部	89
	(六) 辦理國內外體適能學術研討會。	教育部、省市、縣市政府	89-93
	(七) 辦理學生體適能策略學術座談會。	教育部、省市、縣市政府	89-93
	(八) 定期出版學生體適能結果報告書。	教育部	89-93

資料來源：教育部(1999c)。提昇學生體適能中程計畫(333計畫)。臺北市：教育部，6-10。

由上表得知，教育部推動體適能具體作法，而此計畫也確實帶動學校體育的活力，筆者正是經歷這些活動的教師，更能感同深受，為整個學校的活力與體育教學帶來另一番氣象。

隨後2005年~2007年，教育部持續深化體適能推廣措施如表4-5-2。

2005	2006	2007
(一) 體適能推廣校園巡迴活動計畫。	(一) 校園體適能推廣活動計畫。	(一) 學生身體活動促進策略國際會議計畫。
(二) 亞洲區體適能檢測推廣策略高峰會議。	(二) 體適能納入考試計分可行性計畫。	(二) 校園210活力晨光體適能推廣計畫。
(三) 健康體育與體適能護照辦理計畫。	(三) 身心障礙類學生體適能促進計畫。	(三) 體適能納入考試計分試辦計畫。
(四) 肢障類學生體適能推廣與調查計畫。	(四) 學生體適能檢冊與護照實施績效現況調查。	(四) 健康體育護照電子化暨實施成效調查計畫。
	(五) 體適能推廣策略國際會議計畫。	



<p>(五) 增進學生身體活動的健康促進學校推動模式建立計畫。</p> <p>(六) 編製學生體適能學習手冊與媒體製作計畫。</p> <p>(七) 擴建體適能網站計畫。</p>	<p>畫。</p> <p>(六) 健康體育與體適能護照辦理計畫。</p>	<p>(五) 大專院校運動處方種子教師培育計畫。</p>
--	--------------------------------------	------------------------------

資料來源：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，17（4），30-36。

由上表可知，體適能已注意到身心障礙者之權利，也希望藉由升學考試能讓學生與家長更加之重視。特別是體適能網站之設置，使得每年一度的體適能檢測，已成為學校間每年務必執行的體育業務。在推行體適能十餘年來，「體適能」名詞已為國人所熟悉，學校對體適能政策多表正向之支持與肯定；唯在體適能之教育教育訓練上，仍有將近58.27%之體育教師，未能受到特別之體適能教育訓練（中華民國體育學會，2004）。檢測完後，設有金質、銀質與銅質獎章，激勵學生，學生樂於檢測，學校行政也視為每年一件重要之行事，推動的這十餘載來，是值得肯定。

體育教學上，教師也能將體適能融入教學課程中。在文多斌《學校體育探微》一書中，以一節課40分鐘為例，將課程內容分配如下：

引導活動：3分鐘。

體適能發展活動：12分鐘。

課的焦點活動：18到22分鐘。

遊戲活動：5到7分鐘。

教師可在體育課中，採取分站體適能活動，帶領學生促進其進步。在體育課一開始，實施8到12分鐘的體適能活動，將其分為四個站，每站分為2到3分鐘。如表4-5-3。

站別	內容	時間	體適能要素
第一站	跳繩運動	2-3分鐘	心血管適能
第二站	仰臥起坐運動	2-3分鐘	肌肉耐力
第三站	伸展操運動	2-3分鐘	柔軟度
第四站	啞鈴訓練（可用保特瓶裝水或裝沙替代）	2-3分鐘	力量



資料來源：文多斌（2005）。學校體育探微。臺北：秀威資訊科技，42-48。

以全班32人計算，每站平均為8人，時間一到由老師吹哨換站，當各站體適能動作完成後，即可實施課的焦點活動。分站的動作可由老師自行設計，兼顧趣味及創意，讓學生樂於參與。每站體適能活動亦可先獨立於體育課室中，待動作熟練以後，再運用於各分站中。

緊接著，在現有之體適能基礎下，教育部參酌國內外運動健康政策發展趨勢，提出「快活計畫」，施政期程為2007年至2011年之五年計畫。期望達成下列目標：

- 養成規律運動習慣，帶給學生健康活力與智慧。
- 建構優質運動環境，提生學生運動動機及成就。
- 提供多元身體活動，因應學生性向、興趣與潛能需求。
- 建立校園運動文化，強化同儕、親子育社區人際關係。
- 結合社會資源，強化學校校內外運動組織。

具體目標為，高中及大專校院學生每天至少累積30分鐘的身體活時間，且每週累積180分鐘，國中小學生每天至少累積30分鐘的身體活動時間，且每週累積210分鐘的比率，於2008年均達到90%（曾瑞成，2007）。

提升體適能是快活計畫的主要目標之一，因此學校更需依據學校本身之特性提出有效之策略，除了在體育課程給予學生必備之促進體適能基本知能外，也需要透過活動設計來達成目標。體育檢測是學校每年必須實施的例行工作，唯學校應針對體適能檢測人員給予必要之講習，使體適能檢測標準化，未來實施班級體適能競賽時，才能有較為客觀之標準。此外，體適能檢測時，非常重要的工作在提供學生及時的分析與指導，讓學生瞭解自己的體適能狀況，以及各種提昇體適能的策略，這才是實施體適能檢測的目的所在（曾瑞成，2007）。

「快樂運動，活出健康」，教育部體育司2007年宣布的「快活計畫」，喊出「出去運動取代進去寫功課」口號，其目的就是希望增強學生之體適能，進而增加學習能力，以身體健康為基底，達成更偉大的成就。從「333」提升至「210」正是教育部的決心，也是學生的幸福所在。

特別是，2007年舉辦的96學年度臺北市高中職體適能納入升學計分座談會後，共有8所高中職學校願意將體適能檢測成績納入。各校所定的條件與加分多寡，由各校招生委員訂定之，如表4-5-4。



學校名稱	體適能測驗成績加分條件	加分
臺北市立建國高中	5項有3項達中等(常模25%以上)	2分
臺北市立大安高工	5項有3項達中等(常模25%以上)	2分
臺北市立華江高中	5項有3項達中等(常模25%以上)	2分
臺北市立木柵高中	銅質以上(常模50%以上)	金6分、銀4分、銅2分
臺北私立大同高中	5項有3項達中等(常模25%以上)	4分
臺北私立南華高中進修學校	5項有3項達中等(常模25%以上)	優先錄取
臺北市立內湖高工	5項有3項達中等(常模25%以上)	20分
臺北市立大安高工進修學校	5項有3項達中等(常模25%以上)	2分

資料來源：詹正豐（2007）。臺北市高中職實施體適能納入升學計分之始末。學校體育，17（2），17-24。

多元入學辦法規定，申請入學的入學條件訂定決定權是由各校高中職自行決議（教育部，2006b）。因此，各校加分條件並不相同。此為試辦階段，回到1951年，同樣也是臺北市率先試辦，最後因升學主義的壓力下無疾而終，此次的試辦能否推行到全國，主軸必須明確，檢測結果是否有信效度，常模參照如何。必須用社會語言告知社會大眾，因為涉及學生權益問題，整體考量及配套措施上應審慎與完備（詹正豐，2007）。否則最後又將重蹈1951年的回頭路。升學條件是一種手段，最終的目的仍是希望增進學生的健康。

總而言之，臺灣光復以來對體能的推動與重視，從身高、體重與體型、體格常模的建立；推動升學考試的作為，皆有其歷史脈絡。體能的定義，到了1990年代，也有了統一性的定義，也就是體適能。邁向二十一世紀，又有更進一步的思維，健康促進，樂活計畫，無非都是要增進學生之體適能與身心健康。

最後，對於學生體適能政策提出檢討與建議：

（一）重新檢視學生體適能政策—深化課程加長時間

計畫與行動間的落差問題，基層與政府間的溝通問題。每年的實施檢測，是否流於形式，仍需再加強研究，加以改善。實行十餘年的經驗，整個學校體系已深刻體悟到體適能的重要性。然而，學校的學習，並非只有體育一項，九年一貫課程的推動，各領域的學習時間劃分，仍有許多問題，應重新檢討九年一貫課程的課程架構與時間分配；否則體育課仍為配套下的犧牲品，仍是一邊緣化之課程。體育課時間少，學生最基本的活動時間就少，體育課是保障學生運



動的最佳時間。

(二) 善加利用少子化效應之契機—增設體適能教師

少子化效應造成學校學生變少，師資培育多元化後造成流浪教師問題。此刻，無論在學校的經營，教師的超額情形，已經逐漸形成學校暗潮洶湧的最基本問題。若教育部此時能提高老師編制，增設體適能教師，掌握關鍵契機，在學校活動場地空間相對變大，空餘教室增多之際，具有很大的發揮空間。當學校有專業的實際負責之人力之際，業務之推動將會更加的順暢，學校之組織文化也會更加和諧。

(三) 強化親職教育，推廣與落實體適能觀念—家長認同的著力

「萬般皆下品，唯有讀書高」，現代社會發展至今，家長的觀念深深影響到下一代，從一天的早餐開始，學童外食嚴重，甚至不吃。家庭是第一線學童健康之基礎，整個社會環境的變化下，單親家庭，隔代教養，弱勢家庭普遍增多，在營養與身心方面，都受到特別的影響，若一直注意到體適能單方面的問題，則顯出不夠多元。因此，整個國家的政治面、教育面，應廣為宣導，而非全部交由學校處理。否則，整個家庭教育功能喪失，生而不養、養而不育的問題將會層出不窮。

總而言之，面對新世紀的挑戰，世界先進國家莫不已建構完善之教育體系與具體的政策來培養身心健康的國民。以日本的高中體育課程為例：體育課程的目標就是要透過各種運動來謀求體力（體適能）的提高（文多斌，2008），德國則是從軍事鍛鍊的運動課程與保衛祖國觀念發展成為增進健康疾病預防，培育「運動讓德國更好的觀念」（周宏室、張嘉澤，2006），美國政府則提出Health People 2010，建議兒童及青少年：每週5天有中等費力的身體活動30分鐘，每週150分鐘，期望2010年有35%學生達此目標；每週3天、每天20分鐘的費力身體活動，每週60分鐘，期望2010年有85%學生達成（程瑞福，2007）。顯見各國對於身體健康與體適能的重視。在政府大力推動之際，學校方面應密切配合，教師也應從學生興趣、班級經營、家長觀念著手，期盼有更進一步的表現；另一方面除了體適能的不斷強調之外，心智的要素方面仍應予以重視。健全的體適能要素，應包括身體的要素（physical factor）與心智的要素（mental factor），身（體適能）心（抗壓力）均衡，才能達到健全的體適能。（趙淑蘋，2005）畢竟，有了好的體適能，還要有良好的意志、意欲、判斷力，才是一身心健全的學生。期盼，2010年後，大家能更正視這個問題；畢竟，體適能最終的目的，還是希望人們能保持一健康的體，而健康的體，則要從心靈、精神一起著手。如此，身體（body）、精神（mind）、心靈（spirit），三者合而為一，才是人類最終極之目標。



運動性社團

政府遷臺後，各級學校教育發達，中學校數與班級雖與年俱增，因義務教育僅及國小，故仍不足就學人數的需要，因而發生升學競爭與惡性補習之風，體育設施方面雖亦不斷改進，在以教室課程為重要的情形下，而不能正常實施，是政府遷臺初期學校體育進步的最大阻力（吳文忠，1967：403）。因此，在此情形下，學校體育的重點乃在體育實施方案的規劃，包括課程標準的訂定，師範學校師資培育課程的檢討等問題。在歷經基礎改造階段（1949~1967）、民主教育階段（1968~1998）、臺灣優先階段（1999~迄今），臺灣學校體育六十年來，從威權的戒嚴時代，到改革開放的民主自由，從祖國化教育，到在地特色的展現；從民族精神的集體意志到個人尊重的樂趣培養，臺灣學校體育有變也有不變。（許義雄，2009b）學校體育在此過程當中，一直不斷的演化與進步，這是大家共同努力的成果。1973年教育部成立體育司，我國體育工作邁向嶄新的階段，全國體育工作依法正常運作，而省市教育廳也相繼成立體育專責部門，作為推展體育的官方機構。（葉憲清，2002）1970、1980年代，隨著國民教育的實施，重視五育均衡發展，棒球運動熱潮的帶動下，學校運動風氣逐漸升溫。1990年代，臺灣社會經濟快速發展，隨著職業棒球的升溫，休閒意識高漲，1998年實施公務人員週休二日，同年行政院體育委員會成立，全民體育概念甚囂塵上，因此，教育部為營造學生健康體位優質環境，加強學生正確體型意識，藉動態生活、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，先於民國1999年積極推動「提升學生體適能中程計畫（333計畫）」，再於2004年起繼續推動「中小學生健康體位五年計畫」，至2007年開始則全面推動「快活計畫（快樂運動、活出健康）」。整體而言，普遍獲得社會、學校、教師與學生的認同與肯定（教育部，2009b）。

一、實施九年一貫課程後之變化

不可諱言，九年一貫課程實施後，學生學習面向更加多元，學習主題更加活潑；教師自主性也更高，面臨之挑戰也愈大。依據「彙編晨間及課間身體活動教材」計畫（國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，2008）：教育部自2001年開始全面實施「九年一貫課程」開始，「健康與體育」係為七大學習領域之一，唯實施後，發現學童體育教學時間有減少的趨勢，而學童身體活動時間也顯現普遍不足情形，是以，對此種變化現象有必要審慎面對與策略應對。環伺先進國家考量運動對國民健康的影響，對學校體育均極為重視，並有興革計畫，普遍以學童每天至少有1小時的運動時間為重要目標，並鼓勵學生實施課間、課後及社團性的身體活動；而學生



參與動態性社團的比例也明顯低於上述國家，運動時間不足影響學生的身體健康、阻礙其身心發展，不可小覷。有鑑於此，快活計畫方案，其中具有諸多重要概念，如：各校應儘量利用學校自主時間及課外時間安排體適能及其他休閒活動，鼓勵學生參與運動競賽、表演、與欣賞等活動，同時亦鼓勵學生多走路、騎自行車上學等，以提升學生體適能及培養學生健康休閒生活的觀念。此外，積極推動利用課外時段，增加身體活動時間，推展班際團隊運動，擴大參與機會，提供學生運動環境，活絡校園體育活動，培養運動習慣，更是拓展學生運動時間的具體作法，藉以鼓勵與輔導各級學校增加體育運動時間，促進學生身體活動，讓運動帶給學生健康與智慧。

以96學年度大專校院體育主管業務研討會資料顯示。(教育部，2007a)

		代表隊(隊/校)	運動社團(團/校)	專業人力(人/校)	備註
國小		4.45	3.27	1.12	學校數 2650
國中		5.11	4.59	4.33	學校數 730
高中		5.66	8.48	5.70	學校數 470
大學	公立	14.89	8.54	11.05	學校數 65
	私立	11.14	8.90	11.89	學校數 104

資料來源：教育部(2007年9月5日)。

由表4-6-1得知，就學校成立運動社團而言，小學階段，體育專業人力的表現上，小學顯得相當不足。隔年另一項研究顯示：各級學設置運動團隊達一校五團隊以上者(班級數12班以下者達一校三團隊)，共3,548所，佔全國學校比例90.21%，以顯見教育部體育司推展「一人一運動、一校五團隊」之政策績效。然而，進一步分析，小學部分仍未達到一校五團隊之目標；而國中、高中及大專之運動社團雖超過五個團隊，但以學生參與比例及社團數量方面，相較而言仍嫌不足。再者，學生參與運動社團比率全都低於三成一以下，尤其國中階段更幾乎僅有小學及高中的一半，學生參與運動的習慣為何無法持續養成，得深思並共謀解決之道。(國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，2008)其實，問題在於各學校要設置體育運動團隊，數量其實並不困難；師資上如果學校許可，學校都會成社或成隊，大多數的老師也願意付出；問題是如果學校沒有師資，這必須外聘運動社團教師，學生必須繳錢；在這種繳錢的制度上，許多家庭狀況較差或中等的家庭，就得放棄。例如：直排輪社、跆拳道社、扯鈴社、舞蹈社等較需要專業教師的社團。因此，為甚麼一校五團隊以上者，佔全國學校比例90.21%。小學社團的多樣性程度



是不容置疑，唯重點在經費，若教育部補助各校運動社團經費，學生免費參與，則參與人數將會非常眾多。

若經費問題無法解決，此時運動志工的加入，或可解決當前學校之困境。以臺北市立體育學院為例，1999年5月成立了第一個國內體育志工服務性之社團—「北體志工家族」。1999年9月21日，發生了全臺灣都無法忘記的921大地震，該校立即前往賑災，認養南投縣國姓鄉，當時國姓鄉長希望他們明年再去時，不是去賑災，而是去幫他們的小朋友辦理育樂營。第二年（2000年），他們履行承諾，分別在長流國小、南港國小、國姓國小同時辦理「寒假奧林匹克營活動」，希望透過活動的辦理，讓當地的小朋友，不僅可以習得運動技能、知識及人際互動，也期盼他們走出傷痛，克服逆境。（官文炎，2006）然而，上述之例子，志工人員是學生，只能寒暑假參與，和學校平日所需要的社團性志工仍有差距，無法做為常態性之運動社團。

依據2009年教育部對各地方政府統合視導訪視調查表之項目，如表4-6-2。

項目	達55%以上	45%以上 未達55%	35%以上 未達45%	25%以上 未達35%	未達25%
學生參加學校 運動社團比率 (請勾選)					
項目	達80%以上 未達100%	達60%以上 未達80%	達40%以上 未達60%	達20%以上 未達40%	未達20%
國小體育教師 增能(本項高 國中免填)					

資料來源：桃園縣2010年1月6日府教體字第0990005470號函附件。

由上表得知，教育部視導的重點項目，乃在調查學生參加學校運動社團之比率，以及國小體育教師之增能問題。誠如上述所言，學校的社團活動是非常多元，學生興趣各有不同，社團的參與是採學生自由報名方式之產生，且必須是在免費的情形下方得成立。各級學校相關師資相當有限，特別是小學，由於教師編制的問題，不及國中、高中來得多，中小型學校科任教師相當稀少，體育課仍仰賴大量之班級導師授課情形下，教師增能特有其必要；然而運動性社團專業性更高，除非教師從小即以修習多年，或曾是學校代表隊，抑或是特別有興趣，在職進修成效非凡，運動性社團指導老師則相當缺乏。



二、學校運動社團舉隅

透過學校運動社團之案例分享，典範學習，可以將運動社團推動的故事、想法與策略與大家互相學習，具有積極正面之效果。基本上，學校體育活動大致包括兩類，一類為具備競賽性質之運動會、單項運動比賽、代表學校參加各項競賽等之體育活動；另一類則為接近全民運動性質之運動性社團活動、運動育樂營、教職員工休閒活動等體育活動。師生運動性社團的成立，是學校體育活動經營一項非常重要的指標。由於運動性社團是推展課外運動的基礎。因此，只要能發展學校特色之運動社團，如民俗體育、越野賽跑或是學校傳統文化之運動項目，均可以社團方式推動；教師之運動社團則可做較多元的組合。至於運動社團之指導人員，依各校斟酌辦理。（曾瑞成，2004）

屏東市勝利國小，全校師生在沒有教練，沒有教學資源的情況下，土法煉鋼，嘗試獨輪車運動，克服購車、懷疑恐懼過程，以及家長、老師的質疑下，全校師生憑藉著一股不怕摔的堅強毅力，最後無師自通，從幼稚園到國小六年級總共有400多位學生學會騎乘獨輪車，嘗試過二十幾項的花式特技動作，並配合編舞進行團體表演。無線新聞臺相繼採訪；公共電視臺「下課花路米」亦專訪獨輪車教學要領。獨輪車在勝利國小已蔚成普遍運動風氣，並展開校際交流，經驗分享。（莊忠勳，2005）這種全校性的推廣方式，堪稱全國之典範，最特別是獨輪車具有運動的專業性與特殊性，而且全校師生從無到有之過程，令人動容，每位學生都是「獨輪車社團」團員。

然而，該校也面臨到無師自通的運動，有其限制，就是傳承的問題。校隊的成立與動作技能由生澀到精熟，需要時間來磨合。當鳳凰花開，學生畢業後，必有斷層而影響整體的表現水平。若教練本身對該運動是學有專精之士，要完成社團的傳承，尚不構成問題。但是像該校在沒有教練下，遇到學生畢業，則是相當頭痛之問題。因此該校社團的鷹架教學法，公開招募新血，讓有興趣的學生經過家長同意，加入獨輪車社團，依據新成員的興趣、個性與程度，安排合適的學長姊（師父）來指導學弟妹（徒弟）。練習時師徒一組，師父有義務指導徒弟練習動作要領並提供必要的協助。教師在此成為氣氛的維持者、心理輔導者、橋梁溝通者與課業輔導者。（莊忠勳，2006）這種師徒制的鷹架學習法，學生主動建構知識，無論是專家與生手的垂直關係，或是最後成為能力相當之同儕關係，我們又看到了另一種教育的可能性，令人驚豔。

學校運動性社團的概念，也在此背景下展開。是近幾年才開始有的名稱項目。希望透過運動性社團的參與，帶動學生參與運動時間的增多，並提供多元的選項。運動性社團，其實也就是要有別於學校運動代表隊菁英式的參與，透過社團性質的設置，能夠使學生普遍的參與。運動代表隊，其實早在1950年代起，各校皆有各項不同的重點項目，特別是在田徑、棒球及籃球



項目上。

以桃園縣平鎮市東安國民小學為例，學校籃球社團不以運動競技最高成績為主要訴求，而是以培養學生玩籃球、愛玩球為目標。因此，拋開菁英式學生的招募方式，廣徵社員，每當要比賽時，再從社員中挑選較優秀的學生參與比賽，因此，社團教師沒有戰績上的壓力，學童也因為能代表學校參加比賽而感到榮耀。運動性社團的最終目的也正是在此，讓大家普遍的愛上運動，選擇自己一項喜愛的運動，進而規律運動，終身運動。

花蓮縣明義國小多元化的運動社團與運動代表隊，是在全校共同努力之下所達到的。為了鼓勵學生參與運動社團及運動代表隊，聘請校內優秀師資指導，並邀請校外師資到校指導社團（直排輪、空手道、射箭）。運動代表隊與運動社團加起來已將近二十餘種。該校本著推動的原則，安排每週四下午1:20分至3:00為三至六年級社團時間，並定每週二、三、四、五為晨光社團活動時間，增加運動人口與運動時間。參加運動社團之比例達到35%，成果優異。（姚正臺，2005）該校最特別的地方在於利用正課時間來推動社團活動，因此三至六年級之學生都必須參與到社團，如此運動社團參加人數必定會增多。該校體育師資足夠，是一重要之關鍵所在；另一項優點是善用晨光時間，整個學校充滿了活力與朝氣。

再者，依據2009年高級中等學校運動社團幹部研習會實施計畫顯示，為推展高級中等學校校園風氣，提昇學生社團幹部辦理體育活動組織能力，並激勵參與及推動體育活動意願，促進校際間體育活動交流，特規劃舉辦本活動。課程包括了運動與品德教育，體育活動企畫與領導，競賽實務與管理，運動安全與保健。此項研習會於2009年12月27至12月29日小墾丁牛仔渡假村舉行。（中華民國高級中等學校體育總會，2009）顯見教育部的重視，該項費用全額補助，有助於學生熱情之參與。

若是教育部也能重視各級學校教師的運動性社團種子教師研習，利用寒暑假訓練教師，教師習得後回校免費開班，也是另一項不錯的選擇性作法。

除了學生性質的運動性社團提倡，在2009年體適能落實計畫中，特別規劃教育人員運動社團推廣計畫，本計畫之具體目的為透過各校運動社團的建立，期能培養教育人員動態的生活方式及建立規律的運動習慣，增加身體活動時間，同時能活絡同事之間的情誼及藉由教職員工身體力行，進而影響學生養成運動的習慣。

本計畫主要以國民小學之教育人員為主要實施對象，具體執行內容與策略為：

- （一）提擬教育人員「運動社團」實施計畫。
- （二）成立審查暨輔導委員會。
- （三）輔導學校成立「運動社團」。
- （四）辦理開設說明會。



- (五) 進行訪視與輔導。
- (六) 運動志工媒合。
- (七) 評估辦理學校實施成果。
- (八) 獎勵辦理績優學校與行政人員。(教育部, 2009a)

近年來，許許多多的學校教師運動風氣相當高，以桃園縣平鎮市忠貞國小為例，教師有氧瑜珈社團就有2班，羽球社團就有1班，籃球社團1班，桌球社團1班。教師運動風氣相當盛行，也往往吸引鄰近教師加入，學校家長、志工的參與，對於整體學校之經營有相當大之助力。

學校運動性社團若要蓬勃發展，必須注意到學校間的體育交流問題，而學校的體育交流可分為(一)校內體育交流：包括班際、級際、系際、院際及特定盃賽等體育活動。學校體育運動團隊是學校社團活動的重點，有助於學生發展心理社會功能。(二)學校與社區體育交流：體育交流可為學校與社區搭起綿密交流的橋梁，可互惠共榮。(三)校際體育交流：包括區域性校際交流如北、中、南、東區校際體育交流、松竹梅體育交流；或同質性校際體育交流如：醫學盃、法律盃、財稅盃.....校際體育交流。(四)學校國際體育交流：隨著全球化的來臨，學校教育國際化已是不可避免的趨勢。(江界山, 2004)

運動性社團實施的時間問題也非常重要。以臺北市為例，教育局將每天上午8時至8時40分動為晨光活動、導師時間、體育活動時間；各校因規模、場地大小、學生人數、學校特性、學校重要行事等，均可因校制宜。以臺北市龍山國小為例，星期一、三進行兒童朝會，慢跑運動或遊戲之實施，則利用朝會之剩餘時間進行。星期二、五規劃為導師時間。星期四為固定晨光閱讀指導時間。課間活動時間(10:00~10:30)則常舉行班際間的運動競賽，如籃球、羽球、新式躲避球、跳繩、搖呼拉圈。(林興兆, 2007)該校的模式，應是大多數小學所運行之模式，運動性社團想要有所發揮其實並不容易。九年一貫課程實施後，社會各界紛紛提出學生能力下降之問題，包括：國語文、數學、體能等；增加上課節數，亦變成各界所關注之焦點。

有些學校可以利用一週一次的晨光時間實施運動社團活動，項目種類可達三、四十種之多，由於許多項目之指導由家長擔任，經費充裕的家長會更是補貼了指導者的鐘點費，學生在這時段，習得有系統、有計畫的運動技能與知識。(林興兆, 2007)這種學校真是令人羨慕。誠如前所述，師資、經費與學校文化，是多元性運動社團成立的關鍵。

另外一個特别的例子，臺北縣重陽國小，為了鼓勵學童多運動，開辦了籃球、桌球、羽球、直排輪、射箭、跆拳道各種運動社團，每學年開始招收新學員總是大爆滿，顯見家長在關心孩子的學業之餘也希望孩子能擁有健康的體魄。經由家長提議，需要外聘教練的體育項目，如直排輪等，就由家長自己來推動，從會務組長到收費組都由家長們選舉產生。學員的課程安排、訓練費用，以及教練的鐘點費或外出參加比賽的交通費用等，都由家長經手。如此一來，訓練



經費不再通過學校的會計出納流程，不但讓社團運作更順暢，教練的酬勞也可第一時間支付，讓教練把心思都投入學童的教學上，減少了冗長繁複的手續，學校、家長和教練三方面都滿意。（王新偉，2007）這種三贏的局面，相信是所有學校所羨慕的。

家長挑起運動社團的任務，不但減輕學校的負擔，更因為家長的積極參與，社團的凝聚力大大提昇，學員的競技水準也進步快速有目共睹，參加校外比賽都能屢創佳績，使得該項運動有聲有色的在該校發展，這又是一項運動社團的動人故事。

高雄市民權國小的羽球經營模式，也令人驚嘆。他們依據不同的目的的學生訂定不同的學習方向，同時給予不同的訓練方式如表4-6-3。

學生分類	學生屬性	練習目的	執行方式	代表隊/社團
比賽型學生	球員、選手	1.課程以專業技能指導為主要教學。 2.選手以獲得比賽最高榮譽為目標。 3.灌輸高尚之運動情操與人格養成。	1.反覆持續練習。 2.體能技術並進。 3.環境適應學習。	運動代表隊
健身型學生	減重、塑身	1.以消耗熱量減少脂肪為訴求。 2.挑戰學生自我體能極限。 3.培養休閒興趣奠定運動基礎。	1.循序漸進練習。 2.增強身體適能。 3.調整生活作息。	運動社團
陶冶型學生	一般、特殊	1.抒發學生課業壓力為目的。 2.培養學生團隊生活精神。 3.學習自我約束管理。	1.跟隨團隊生活。 2.參與團體活動。 3.遵守生活公約。	運動社團

資料來源：筆者整理自劉季隴（2006）。高雄市民權國小的羽球經營模式。學校體育，16（2），63-80。

由表4-6-3得知，高市民權國小羽球之經營模式，除了有普及化的的運動性社團，也有菁英式的球隊訓練。運動社團在著重學童運動健康，學會團隊生活；運動代表隊則在自我超越，追求個人與學校的最高榮譽，是一極佳推展運動之模式。該校成績優異，可追求金字塔頂端的卓越，又可照顧到普及化的一般學生，值得效法。

會唸書的小孩也會運動，以臺北市建國中學熱舞社為例：「建中生？你是說捷運或公車上那些頭髮邋遢、永遠把制服紮進褲子裡，不是在看書就是在打盹的呆子？」如果你對臺灣第一的建中生刻板印象僅止於此，那麼.....。（林易靈，2006）建國中學熱舞社曾勇奪puma盃2屆冠軍。他們的訴求是「誰說我們是書呆子？」社員汪昌平說道：



「在跳舞的過程中，學到的不只侷限於跳舞。覺得自己比以往更有自信、更有活力，體質也變好的許多。不再只是愛打電動，而更喜歡表演的感覺，在表演臺上，音樂的震撼以及臺下觀眾帶給我們的氣氛，不是在家打線上遊戲所能體會的。我們不只在跳舞，我們跳的是青春。（林易霆，2006）」

前社長林易霆：「接下社長重任後，學到的社團經驗不再只是跳舞。其中最重要的就是壓力給我的大幅成長。學長的一路扶持，令一開始什麼都不會的我倍感溫馨，而我們決定以相同的堅持傳承建舞文化」（林易霆，2006）高中生有這種想法與豪情，令人動容。

近年來高中熱舞社非常的流行，給予運動社團的推廣一大強心劑。

熱舞狂潮正席捲高中校園。尤其不少明星學校學生的瘋狂投入，已使熱舞社成了超級社團、新興勢力。專家分析，此種需要「同儕集結」又能釋放個人表演慾的活動，恰恰適合少子化、愛現的這一代。而其中凝聚的新商機，也成為流行業者矚目的焦點.....高中生迷戀熱舞、街舞及電音搖滾樂，已是校園中的顯學。北市如中正高中、建中、北一女中都有大型舞蹈社團，且因社團有人數限制，部分舞蹈社還發展出「地下社員」，人數達上百人；中山女中、景美女中的相關社團也是赫赫有名。北一女中還細分四個舞風不同的社團：「舞蹈」、「熱舞」、「有氧」和「街舞」，才能容納眾多社員。中正高中則有「舞研」和「熱舞」社，舞風包括嘻哈、新爵士等街舞各元素.....這股狂潮也帶來的商機。有手機業者透露，只因為贊助了某些高中熱舞社的成果展演，該公司促銷的門號短期間內竟增加了上百人業績，熱舞社成員的回饋之意真令人咋舌；某些手機品牌更成了高中生的流行指標。化妝品、運動用品等消費事業，更已注意到這股商機，不吝於贊助舉辦相關展演，結果也使熱舞表演活動更多，風潮則更盛。（王超群等，2007）」

高中學生的自主性已愈來愈強，很多學生已知道自己想要的是甚麼，透過運動社團的推動，高中生活更有魅力，年輕不會留白。

三、運動社團的魅力

經由上述各校運動社團的例子，吾等可發現，運動社團能將校園文化改造，最後受益的將是學生。因此，運動社團所帶來的效益是相當可觀且具有正面意義。（張少熙，2003）列舉下列六項：

（一）從運動社團中厚植運動知識：學校所開設的任何運動社團活動，對學生都有正面的意



義，不僅可以紓解課業壓力，達到強身的目的；亦可對運動的知識，產生莫大的助益。運動社團最大的影響是期望透過無教室的場域，將知識層面的常識，透過活動讓學生在自然學習。

(二) 從運動社團中提昇運動技術：運動技術的良窳，對參與體育活動動機有正面積極的影響，換言之，運動技術決定參與者的參與程度。透過運動社團的參與，可以增進個人運動技術的熟練，提昇自信心，對體育活動的參與熱誠，無疑的具有深遠良好的影響。而經由反覆良性的循環參與，運動技術即可從中獲得提昇。

(三) 運動社團中培養領導人才

運動社團承辦人或幹部，最重要的任務是辦理活動內容為大家所接受，並讓參與的成員從中獲得活動的教育效果。運動社團的推展，有賴全體成員的參與與努力，而活動承辦人在團體的期望與目標下，自然發揮個人服務熱誠，展現個人的能力，發揮自我潛能，領導能力也因此從中獲得培養。

(四) 運動社團中增進人際關係

現代社會已經進入一個極需人際關係與溝通技巧的時代。體育活動中，人與人之間互換訊息的過程頻繁，經由活動的互助合作，從中獲得友誼。因此，倘能透過體育活動學習與人相處的能力，建立自己良好的人脈關係，對日後社會人際的相處與發展，必助益良多。

(五) 運動社團紓緩課業壓力

中國自古以來「望子成龍，望女成鳳」的期盼心態，使得青少年除了每日上課外，或在各種課業輔導壓力中度過，在注重智育的教育環境下，卻隱藏著精神生活的空白。而體育活動剛好可以透過外在活動的形式，滿足其紓解壓力的需求。青少年時期是人生的蛻變期，也是人生發展的關鍵期，倘能透過體育活動的安排，使其身心正常發展，相信對青少年的生命品質，比有莫大的幫助。

(六) 運動社團增強規律運動行為

依據「國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究」，規律運動行為，不會因為性別、身體質量指數、父母教育程度等個人背景因素之不同而有顯助的差異；但會因為有參加運動校隊、有參與運動社團，而從事規律運動的行為。(龍炳峰，2000) 顯見國小學童仍需要外塑的環境與機制來促使學童規律之運動行為，學校應將此責任扛下，積極辦理。

綜合上述，運動社團的效用，除了增進運動知識與技術，領導能力的培養，人際關係的增進，課業壓力的紓緩，規律運動行為的維持都有實質的幫助。



四、學校推動運動社團之策略

學校運動社團有如此的效果，各級學校應妥善擬訂實施策略，如前所述，各校都能應用自身學校的優勢、劣勢、機會點與威脅點進行推展，在此彙整各校之策略提出供大家參考。

（一）SWOT分析

依據學校的社區環境、家長背景，學校建築設備與體育運動之教育生態，做優勢、劣勢、機會點、威脅點之分析。找出可行的方案。例如：2007年教育部公布「教育部補助國民中小學設置樂活運動站實施計畫」。希望解決運動空間不足的問題，減少天候對於從事身體活動之影響。發揮學校創意與特色，建構吸引學生之運動設施。吸引不運動學生養成運動習慣。（教育部，2007b）依據此項目，學校即可建構適合於自身的運動間。

（二）凝聚共識，建立觀念

萬般皆下品唯有讀書高是中國人的傳統價值觀念，這種根深柢固的內顯信念，一直左右著多年來我國體育運動發展的核心問題。所幸教育部體育司現以體適能、健康促進、樂活計畫來扭轉傳統國人之觀念，高倡運動健康的重要。因此，學校應利用各種管道：包括運動會、班親會、親職教育日、家長會、志工會議、體育運動社團發表會、舞蹈發表會、親職刊物與校刊等宣揚運動健康的好處，溝通觀念，凝聚教師、家長與社區人士的想法，相信運動社團的推動必定事半功倍。

（三）擬定可行之方案與計畫

方案與計畫之擬定必須依照前述兩項的過程，並且召開學校行政會議、學年會議、領域會議、課程發展委員會議、校務會議共同制定與修正。透過大家的集思廣義，相互討論，方案與計畫才能落實在執行面上。推動過程也較不會遇到阻礙，由於是經由大家共同參與，需要微調的部份則加以改善，如此方能建構整合出適於學校自身之方案與計畫。

（四）落實學生運動時間方案，活絡校內外體育活動

規劃適合各校的運動社團時間，讓所有學生有自由選擇的權力；增加學生運動時間，進而培養有規律的運動行為。推展班際、系際、校際多元性之校內外比賽，增加學生自信與成就感，運動世界並非都是高手的天下，運動的爽快應由自己去發掘與創造。因此，時間的規劃，體育活動的創造，極為重要。

（五）強化家長組織與結合社區資源

如何創造親師生三贏之局面，有賴三方面的配合。二十一世紀的學校，應與家長密切合作，以開放的心胸迎接未來少子化的趨勢。將家長會成為學校的助力而非阻力，與學校是夥伴關係，進而善用學區資源，與社區共享運動空間，助力將源源不絕。



總而言之，將運動落實於生活，向上提升為文化，校園運動文化的建立，有賴從運動社團做起。(許義雄，2009a) 我們應揮別狹窄的「學校體育」思維，加強學校運動文化的提升，終身運動才有可能，身體健康才能達成。(許立宏，2009) 此時，學校運動社團是一個起點。



體育育樂營隊

體育育□營是近□國內各級學校重要的體育政策。其目的在倡導正常、健康性的休閒育□活動，培養正確休閒知□，以達成鍛□學生體能，調劑身心健康，並為全民運動紮根(教育部，1999a)。體育育□營辦□目的在提供□同運動經驗，提供休閒與涵養人格的重要教育活動。

1968□，臺灣的教育體制有□重大的改革，開始實□九□國民義務教育(以下簡稱九□國教)，國民教育由原本的□□制改為九□制(張鐸嚴，2005;黃芳玫，2001)。以提升國民受教育的基本水準，而且除□上課時間的學習外，亦重視假期及課後的學習，訂定中小學的假期學習活動實施要點，舉辦假期學習活動，雖然名稱□同，但從其法源依據及活動性質□□，可算是後□青少□自強育□營活動的前身，臺灣最早頒訂的「國民小學育□營實施要點」即是依據「假期學習活動實施要點」制定而成的(臺灣□政府教育廳，1985)，此時的假期學習活動已開始醞釀育□營所講求的寓教於□的□□。1985□，教育部頒訂「加強國民中學學生寒暑假假期青少□自強育□營活動實施要點」(臺灣□政府教育廳，1985)。為臺灣最早頒訂的國民中小學育□營相關實施要點，1987□又隨即頒訂「加強國民中小學學生假期自強育□營活動實施要點」擴大辦□該活動(臺灣□政府教育廳，1987)。至此臺灣國民中小學辦□育□營活動，獨□於假期學習活動之外，開始有□正式的法規依據。1998□，臺灣□政運作體制有□重大的轉變，開始實施「臺灣□政府暫□組織規程」，凍結「□政府」的具體運作(□政院新聞局，2001)，並於隔□施□「地方制□法」，開始□實地方自治，各縣市地方自治團體依憲法或地方制□法的規定，得各自□法並執□(□法院，1999)。

黃善楓(2008)將體育育樂營分為：假期學習時期(1968~1984)、自強育□營時期(1985~1997)、多元發展時期(1998~2007)等三個時期，然而，1968年以前，就有體育育樂營之相關活動，只是較少人去關注它。因此，分期依據乃□酌以政□法規的實施□□為主，輔以重要教育制□變革或是重要機構組織成□的社會變革□□，茲分為體育育樂營拓荒期(1968年以前)、體育育樂營開墾期(1968~1984年)、體育育樂營發展期(1985~1997)、體育育樂營成熟期(1998~迄今)等四個時期，分別述之。



一、體育育樂營拓荒期（1968年以前）

教育部為使學生多與社會及自然界接觸，進而求其社會生活能力之充實，於1948年首先在國民小學增設體育表演及野外活動兩種課程，進而推廣至中學，使我國體育課程增為七項（即體育課、課外運動、課間活動、校內外比賽、早操、體育表演、野外活動等）。當時活動項種類有：1、遠足或郊遊；2、爬山；3、露營；4、野外行軍；5、自由車旅行；6、郊外雪戰或戰鬥遊戲；7、海水浴或水上旅行；8、其它等，這是學校體育課程領域擴大詮釋之創舉（葉憲清，2005）。臺灣的制式學校教育□推□育□營活動已□之有□，最早可溯自1953□，中國青□反共救國團（1952□成□，2000□改名為中國青□救國團，以下簡稱救國團）開始於暑期舉辦戰鬥營，在當時的時空背景中，教育部明文禁止學生□加校外團體活動與社團校際的活動，救國團辦□的活動可□是學生惟一正統的合法課外活動管道（王珮□，2001）。自1953□起到1969□底，當時全臺灣已有一半的學生人次□加過這些以康□休閒為主的營隊活動（□偉松，2006）。這是由於體育牽涉體□，體育又涉及國□，遂使得政府當局對於體育的重視，尤其視為關係國家民族強弱的重要設施，體育在戰時的地位深受重視（陳耀宏，1998）。救國團舉辦活動的方法承襲自青□團，其活動均與凝聚青□□□以作為安定國家的重要防線（陳耀宏，2001）。此舉亦使得包含體格訓□及生活教育的體□營隊形式，由當時的社會備戰時空背景下，社會再次「□刻」青□團夏□營的身體自強訓□（洪煌佳，2009）。

職是之故，長期以來，較為傳統且較體育專業之早操、課外運動、課間活動.....校內體育活動由體育組承辦外，而較偏向休閒旅遊的野外運動統由訓育組承辦。雖然名為體育課程之野外活動，卻一直未能在體育組行政業務執行甚感遺憾，唯遠在五十年前的大陸淪陷政府遷臺之戰亂時代，政府尚能提出休閒旅遊的前衛性新課程主張，則深具劃時代之意義（葉憲清，2005）。

二、體育育樂營開墾期（1968~1984年）

1988□以前，救國團是學生唯一正統的合法課外活動管道，舉辦許多營隊活動，教育部明文禁止學生□加校外團體活動與社團校際的活動（王珮□，2001）。但在1968□，臺灣開始實□九□國教（張鐸嚴，2005），除□上課時間的學習外，亦重視假期及課後的學習，舉辦假期學習活動，為後□臺灣國民中小學實施育□營活動的□觴，□是後□國民中小學從支援救國團辦□育□營活動的客體，進而轉換成主體實施育□營活動的先聲。□教育廳在此時期為國民中小學訂定各項假期學習要點，舉辦假期學習活動讓學生自由□加，如表4-7-1、表4-7-2。



項目	法規內容摘要
目的	國民學校(□□及私□小學)為□用暑假加強生活教育指導學童發展專長,以補平時教學之□足。
活動內容	應□酌學校場所設備及師資等條件,以學童志願或專長為根據。 1.學藝活動:書法、珠算、美術、音□、□作、家長、話劇、演□、科學實驗、閱□及寫作等。 2.體育活動:球□、游泳、健身操、舞蹈等。 每一位教師指導的每團人□最多以40人為限,期間應特別加強生活教育。
時程	5週,每週教學5天,每天限上午活動3節,每節50分鐘。
師資	學校具該專長的教師。
場地設備	學藝及體育活動所需各項教學器材,以由學校提供為原則。
安全	指定任課教師□□擔任監護工作及特別注意交通安全與夏□衛生等事項。
經費	向學童酌收費用,清寒學童應免繳納。
獎懲	獎□: 1.教師熱心指導,學生專長能□確有提高者。 2.教師自編教材及自製教具成績特優者。 3.教師熱心指導,□收報酬,將報酬捐作活動獎□之用者。 懲處: 1.收費超過規定。 2.只上課做文字作業而□舉辦學藝體育活動者。 3.使用坊間出售之各種□考書補充教材、作業簿、習題或試卷者。

資料來源:筆者參閱臺灣□政府教育廳(1968)。「五十七□□臺灣□國民學校辦□暑期學藝及體育活動實施要點」。臺灣□政府公文,(57)74教(四)字第02928號。

項目	法規內容摘要
目的	國民小學為□用暑假加強生活教育,指導學童智、德、體、群四育均衡發展。
活動內容	應□酌讓校場所、設備及師資等條件,以學童志願或專長為根據,分為下□四□: 1.輔導活動:包括升旗、早操、生活輔導。 2.學業活動:語文活動、□學活動、自然科學活動、社會科學活動等。 3.學藝活動:美□活動、音□活動、體育活動。



	4. 整□活動：包括整潔、放學。
	學生至少應從 2. 3. □□中各選二項，1. 4. □□每日應按時實施。每一教師指導之每組人□最多以50人為限，期間應特別加強生活教育。
時程	4週，每週教學5天。每天限上午活動4節，每節時間配合實際需要訂定。
師資	學校具該專長的教師，必要時得聘請社會人士支援。
場地設備	學習活動所需各項教具及教材，以由學校提供為原則。
安全	期間應指定任課教師□□擔任監護工作，特別注意交通安全與夏□衛生等事項。
經費	向學童酌收費用，貧寒學童應免繳納。
獎懲	<p>獎□：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師熱心指導，學生專長能□確有提高者。 2. 教師自編教材及自製教具成績特優者。 3. 教師熱心指導，□收報酬，將報酬捐作活動獎□之用者。 <p>懲處：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 收費超過規定。 2. 使用坊間出售之各種□考書補充教材、附有習題之作業簿、習題或試卷者。

資料來源：筆者參閱臺灣□政府教育廳（1980）。「臺灣□國民小辦□學生暑期學習活動實施要點」。臺灣□政府公文，（69）教（四）字第02789號。

從表4-7-1、表4-7-2的內容可知，1968□是為□加強生活教育指導學童發展專長，以補平時教學的□足，活動內容以體育活動與學藝活動為主，教導學童提高學習興趣，並能發揮所長；1980年以後，活動內容增加為輔導活動、學業活動、學藝活動、整□活動等四項，其中體育活動變為學藝活動的範疇之下。其次，活動的師資與場地設備鼓□朝校際合作、與社會社區交□方式，以達到資源的分享，但國小的場地仍是限定於學校場地；其中較大的改變只有師資的□源，原本只能□自各國小校內□師，從1980□開始能夠聘請社會人士□支援，師資方面才逐漸變得較為開放、多元。

三、體育育樂營發展期（1985～1997）

1985□，教育部頒訂「加強國民中學學生寒暑假青少□自強育□營活動實施要點」如表4-7-3，從辦□暑期青少□育□活動開始，視辦□績效及實際需要，再考慮擴大辦□寒假活動（臺灣□政府教育廳，1985）。但是，育□營與救國團保持關係，並未削弱中小學學校辦□



育□營活動的主導性。換□話□，雖然，中小學教育在軍、黨、政曖昧□明時期，受到社會結構在教育政策方面的制約；但是，由於中小學長期以□必須支援救國團寒暑假辦□活動的關係，亦促成中小學對於辦□育□營活動馬上能夠駕輕就熟（洪煌佳，2009）。1987□，隨即頒訂「加強國民中小學學生假期自強育□營活動實施要點」如表4-7-4（臺灣□政府教育廳，1987）擴大辦□該活動，至此臺灣國民中小學辦□育□營活動，獨□於假期學習活動之外，有□正式的法規依據。而在臺灣□政府教育廳此時期所訂的相關實施要點□，國民中小學假期學習則維持以學業與學藝活動為主軸並重視生活教育的活動（臺灣□政府教育廳，1990）。1988□，臺□市政府依據教育部七十□□九月十日臺（76）國字第42532號函「加強國民中小學假期自強育□營活動實施要點」及臺□市教育局8101次局務會議決議，訂頒「臺□市公私□國民小學自辦學童冬夏□營實施要點」，實施對象為高中職、國中學生及國小四□級以上的學生（臺□市教育局，1995）。此為臺灣地方政府自□訂定國民中小學育□營法規之先聲。1998□之後臺灣□實地方自治，部分縣市亦各自□續頒訂國民中小學育□營活動的相關法規。

項目	法規內容摘要
目的	表4-7-3 1989年加強國民中小學學生寒暑假育□營活動實施要點 倡導正常育□活動，增進身心健康，培養團隊精神。
活動內容	活動可採集中食宿，並以野營、健□、□觀等方式實施，由主辦單位視需要自□訂定。其內容如下： 1.生活教育：實踐國民生活須知，培養青少□勤儉、服務、守法、守紀的美德。 2.才能培養：實施野外求生、生態環境介紹、童軍技能訓□、體育活動，培養青少□□導才能。 3.學藝活動：實施書法、繪畫、寫作、工藝（含家事）、□器、民俗藝術等活動，陶冶青少□心性氣質。 4.團體活動：實施歌唱、團體遊戲、土風舞等活動，培養青少□□觀、合作的人生觀。 5.□觀活動：安排□觀國家建設及史蹟文物，激發青少□愛鄉愛國情操。
時程	每梯次以3 - 4天為原則。
師資	無特別交待。
場地設備	1.由主辦單位在轄境內或□合鄰近直轄市暨縣市共同選擇適當地點，設置「青少□自強育□營」營區，採定點活動或分區設站移動方式辦□。 2.活動所需共同資□、隊旗、名牌、膠套，由救國團贈送，其他紀□品由□加學生自由價購。
安全	主（承）辦單位□實做好各項安全措施，把握「安全第一，效果為先」的要求。
經費	1.□政業務費、營區場地設備費、器材費、佈置費，由直轄市暨縣市政府教育局籌措



	或酌予補助。 2.膳宿費、保險費、活動費等，由□加學生繳交。
獎懲	無特別交待。

資料來源：筆者參閱臺灣□政府教育廳（1985）。「加強國民中學學生寒暑假青少□自強育□營活動實施要點」。臺灣□政府公文，（74）教（四）字第45636號。

項目	法規內容摘要
目的	倡導正常育□活動，增進身心健康，培養團隊精神。
活動內容	活動可採集中食宿，並以野營、健□、□觀等方式實施，由主辦單位視需要自□訂定。其內容如下： 1.生活教育：實踐國民生活須知，培養青少□勤儉、服務、守法、守紀的美德。 2.才能培養：實施野外求生、生態環境介紹、童軍技能訓□、體育活動，培養青少□□導才能。 3.學藝活動：實施書法、繪畫、寫作、工藝（含家事）、□器、民俗藝術等活動，陶冶青少□心性氣質。 4.團體活動：實施歌唱、團體遊戲、土風舞等活動，培養青少□□觀、合作的人生觀。 5.□觀活動：安排□觀國家建設及史蹟文物，激發青少□愛鄉愛國情操。
時程	每梯次以3 - 4天為原則。
師資	無特別交待。
場地設備	1.由主辦單位在轄境內或□合鄰近直轄市暨縣市共同選擇適當地點，設置「青少□自強育□營」營區，採定點活動或分區設站移動方式辦□。 2.活動所需共同資□、隊旗、名牌、膠套，由救國團贈送，其他紀□品由□加學生自由價購。
安全	主（承）辦單位□實做好各項安全措施，把握「安全第一，效果為先」的要求。
經費	1.□政業務費、營區場地設備費、器材費、佈置費，由直轄市暨縣市政府教育局籌措或酌予補助。 2.膳宿費、保險費、活動費等，由□加學生繳交。
獎懲	無特別交待。



資料來源：筆者參閱臺灣□政府教育廳（1987）。「加強國民中小學學生假期自強育□營活動實施要點」。臺灣□政府公文，（74）教（四）字第76933號。

綜上所述，我們可以發現1985～1997□的國民中小學相關法規，從教育部所頒訂的「加強國民中學學生寒暑假青少□自強育□營活動實施要點」開始，隨之又頒訂「加強國民中小學學生假期自強育□營活動實施要點」，將實施對象從原本的國民中學學生，向下延伸至國民小學學生，其餘的要點內容皆相同。

四、體育育樂營成熟期（1998～迄今）

教育部於1996□委請中華民國高中體育總會專案研究訂定「中小學學校課後及假期體育育□營」的實施原則；且於1998及1999學□□頒布「中小學生體育育□營實施要點」，1999 □委請國□臺灣師範大學專案研究訂定「中小學學校課後及假期體育育□營」的課程規劃（洪嘉文，2000）。並於同□頒布的「各級學校體育實施辦法」中第十四條規定：各校應運用課餘時間或假期，定期舉辦體育育□營，充分提供學生□與休閒運動的機會，並賦予法源依據（教育部，1999b）。

為倡導正常、健康性的休閒育□活動，培養正確休閒知□，達成鍛□學生體能，調劑其身心健康，並為全民運動紮根。兼顧知性、感性，融合大自然的休閒運動，寓教於□，培養青少□□觀、積極進取的情操，以減少青少□社會問題的發生，教育部分別於1997及1998□□頒布中小學生體育育□營實施要點，分別如表4-7-5及表4-7-6。

項目	法規內容摘要
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1.倡導正常、健康性的休閒育□活動，培養正確休閒知□，達成鍛□學生體能，調劑其身心健康，並為全民運動紮根。 2.兼顧知性、感性，融合大自然之休閒運動，寓教於□，培養青少□□觀、積極進取之情操，以減少青少□社會問題之發生。
活動內容	<p>由各主辦單位視其場地、設備、師資等實際情形規劃辦□，其原則如下：</p> <p>方式：集中上課、分組研習、□觀訪問、採集研究、觀摩演□、團康遊戲、運動□遊。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.多元性、活潑、休閒、彈性、本土性。 2.知性、感性、趣味性、多樣性、富教育性。 3.動態活動為主。



時程	為期8天，每次1-2日。 1.週末營隊，每月2天（隔週□），每期研習4個月共8天結業。 2.週末、週日營隊，每月4天（隔週□、週日），每期研習2個月共8天結業。
師資	視課程需要，廣納社會各□各業各□人才，俾求師資專業化、多元性。
場地設備	充分□用社會資源及各種軟硬體設施，善用大自然環境。
安全	需注重、保護學生之安全為原則。
經費	1.廣邀熱心公益團體、文教基□會、公司法人、社教人士、校友、家長等贊助。 2.各營隊可依其活動方式與種□之□同，得向□加之學生酌收研習活動費，或由承辦學校□□相關經費籌措支應。 3.經費應撙節編□，仍□足部分，得檢附活動計畫收支表，依□政程序呈轉教育部申請部分補助；教育部依其活動方式與種□之□同，每營隊酌予補助鐘點費，購置教學用品及資□印刷費，最多以新臺幣三萬元為原則。
獎懲	1.全程□與之學員，由承辦單位頒發結業證書。表現優□之學生並頒發獎□以資鼓勵。 2.經評鑑結果活動績效□好之承辦單位及有功人員，由主辦單位予以表揚、褒獎。

資料來源：筆者參閱教育部（1998a）。「八十□□□中小學週休二日育□營試辦要點」。教育部公文，臺（87）體（一）字第87010523號。

項目	法規內容摘要
目的	1.倡導正常、健康性的休閒育□活動，培養正確休閒知□，達成鍛□學生體能，調劑其身心健康，並為全民運動紮根。 2.兼顧知性、感性，融合大自然之休閒運動，寓教於□，培養青少□□觀、積極進取之情操，以減少青少□社會問題之發生。
活動內容	由各主辦單位視其場地、設備、師資等實際情形規劃辦□，其原則如下： 方式：集中上課、分組研習、□觀訪問、採集研究、觀摩演□、團康遊戲、運動□遊。 內容： 1.多元性、活潑、休閒、彈性、本土性。 2.知性、感性、趣味性、多樣性、富教育性。 3.動態活動為主。
時程	為期8天，每次1-2日，每隊每期以□計8天為補助原則。 1.週末營隊，每月2天（隔週□），每期研習4個月共8天結業。 2.週末、週日營隊，每月4天（隔週□、週日），每期研習2個月共8天結業。



	3. 寒假營隊—每營隊以4日為原則。
師資	視課程需要，廣納社會各□各業各□人才，俾求師資專業化、多元性。
場地設備	充分□用社會資源及各種軟硬體設施，善用大自然環境。
安全	需注重、保護學生之安全為原則。
經費	1. 廣邀熱心公益團體、文教基□會、公司法人、社教人士、校友、家長等贊助。 2. 各營隊可依其活動方式與種□之□同，得向□加之學生酌收研習活動費，或由承辦學校□□相關經費籌措支應。 3. 經費應撙節編□，仍□足部分，得檢附活動計畫收支表，依□政程序，層轉教育部申請部分補助；教育部依其活動方式與種□之□同，每營隊酌予補助鐘點費，購置教學用品及資□印刷費，最多以新臺幣三萬元為原則。
獎懲	1. 全程□與之學員，由承辦單位頒發結業證書。表現優□之學生並頒發獎□以資鼓□。 2. 經評鑑結果活動績效□好之承辦單位及有功人員，由主辦單位予以表揚、褒獎。

資料來源：筆者參閱教育部（1998b）。「八十七學□□中小學生體育育□營實施要點」。教育部公文，臺（87）體（□）字第8884號。

上述可知，1997□與1998□其要點內容皆大同小異，在辦□原則上，善用大自然環境，注重、保護學生的安全，充分□用社會資源及各種軟硬體設施；活動設計上考慮青少□□齡、體能、志趣、需求及教育的目的，由各主辦單位視其場地、設備、師資等實際情形規劃辦□；上課方式採集中上課、分組研習、□觀訪問、採集研究、觀摩演□、團康遊戲、運動□遊。

辦□營隊的□□從86學□□至少100個營隊，87學□□至少350個營隊；到88年9月公布「中小學生體育育樂營實施要點」，以倡導正常、健康性的休閒育樂活動，並為全民運動紮根，即積極於全臺各地共辦理500個營隊，並推展「週末非常體健營」100班，及「中小學週休二日育樂營」100個營隊。正式開展教育部推動運動育樂營活動（教育部，1998a，1998b，1999），而活動經費的□源□自於廣邀熱心公□團體、文教基□會、公司法人、社教人士、校友、家長等贊助。黃善楓（2008）認為體育育樂營在此時期備受重視，可歸納下列幾點：1. 以體育為主題的育□營在此時期備受重視；2. 政府以育□營活動彌補體育教育的□足；3. 課程與師資□□求多元化；4. 育□營活動的補助□源□加廣泛等4點，也說明全民對體育運動漸漸重視。不過，由於中小學課後及假期體育育□營活動已發展一段時間，因此常遭遇到一些問題與困境，故教育部委託國□臺灣師範大學專案研究報告書中歸納中小學課後及假期體育育□營活動規劃及舉辦常遭遇的問題如下：1. 欠缺活動的經費；2. 課程設計缺乏創造性；3. 缺少專業指導活動人



員；4.活動規劃沒有□續性；5.學校□政主管□支持；6.學校資源□能配合及運用；7.承辦活動人員缺乏激□的因素；8.學生（員）的家庭背景因素；9.學生面對升學的課業壓□；10.缺少活動場地的安排；11.相關法□與規章□夠完整（鄭志富等，1999）。

體育育□營的規劃，除上述問題要注意的面向外，尤須著重體育育□專業知能、輔導員、安全、創新課程（運動與其他課程）、內部溝通、學員背景等特殊考□，才能設計出透過高品質的服務內容，達到塑造學校健康的公益形象。

隨著社會休閒風氣的興起，育□營活動呈現多元蓬勃的發展，對於中小學學子而言，育□營活動□僅內容豐富，亦提供許多選擇機會，此舉對於補充制式學校教育的學習著實有□好機會。像是2007年教育部針對運動弱勢學生，開辦體驗班及加強運動諮詢輔導服務，鼓勵學校辦理課間、課後、寒暑假及假期運動休閒活動，96學年度辦理寒暑假學生快活育樂營，就計有戶外冒險教育、民俗體育、羽球、足球、武術、柔道、射箭、桌球、高爾夫、排球、游泳、登山、健行、運動舞蹈、綜合性活動、舞蹈、撞球、攀岩、體操等19種運動營隊，計354所學校辦理，共418梯次（教育部，2008）。另又為了重新引起學童對棒球運動的熱愛，7月公布「樂樂棒球活動實施計畫」，主辦「國小樂樂棒球夏令營」，全國22縣市，有3020位國小二、三、四年級學生參與。這也說明，地方制□法實施，教育改革，及社會的民主開放，使得育□營回歸到寓教於□的教育及娛□的主軸發展上。



學校體育特色

學校是學生學習的園地，也是培育優秀社會公民的搖籃，因此，學生透過學校教育，養成適應社會的能力，將有助於面對多元社會的挑戰。而運動是人類生活的一部分，更是生活教育中的一環，其重要性不言可喻；倘能透過學校教育，從小啟發學生的運動觀念，並經由運動價值的培養及知識、技能的傳遞，將達到學生身心、智能及社會能力等全方位的發展（張少熙，2000）。

培養國民健康、延續國家競爭力，必須靠體育運動的推展；終生運動習慣必須從小培養，而優秀運動選手的培養更須自幼紮根，如何激發學童對運動的興趣與堅持，有賴基層學校體育教師的指導與推廣（吳海助，2007）。當前國民教育在九年一貫課程所標榜的自由化、民主化、多元化和彈性的改革浪潮中，是以現代化的學習領域，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展的健全國民與世界公民。九年一貫課程的特色有三，首先是體育與健康



教育的結合，營造學校本位運特色的意義，在於導正運動觀念，有正確的觀念才能有正確的行動作為。2003年學校體育曾針對教育部體育特色學校進行系列報導，以「華興中學」、「美和中學」為對象，可惜的是，僅以棒球為主要探討項目，殊不知臺灣體育發展並不只有棒球運動，因此，本節將以鉅觀的角度來探討學校體育特色，分別以優惠的升學辦法、發展學校重點及特色運動、創組青少年民俗運動訪問團出國訪問、創推各項學校體育有關中長程計畫等，分別敘述之。

一、優惠的升學辦法

自1966年5月教育部公布「各公私立中等學校體育成績優良學生保送升學辦法」，1968年修正公布為「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之後，自1973至1982年間計修正7次，有時是為擴大升學保送的名額與範圍，以使獎勵符合實際需要。但主要原因在於訂定不夠周密，常有漏洞可鑽，導致如「夾帶黃魚」事件，使運動實力不足的學生利用此管道升學；或如1978年主要原因在於「減少年齡的差距，避免自動留級的惡性競爭」；後因運動比賽項目增加，保送學生超過錄取名額，1982年將之區分為甄審與甄試兩種方式（洪嘉文，2003）。

1980年所修訂的「中等學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，對於年齡的限制較嚴格，國中生年齡未超過17足歲者（原為未超過18歲），高中生年齡未超過20足歲（原為未超過21足歲），有效期限縮短為自得獎之學度二學年為限（蔡禎雄，2003）。

1982年再次修訂，規定各競賽成績以申請者肄業期間獲得者為限，但若是應屆畢業生代表國家參加國際性運動錦標賽，其代表資格在肄業期間取得，或其成績為畢業當年8月30日以前獲得亦可。「國際性各種運動錦標賽」以我國代表隊為全國單項運動協會公開選拔產生，外國代表隊為各該國或地區單項運動總機構或其主管教育行政機關推薦者為限。此次修訂對獲得競賽成績的時間以及「國際性各種運動錦標賽」皆作了較嚴格的規定。

運動錦標除了升學、兵役、就業的優惠，及縣市政府頒發的獎勵金外，更開始與國家的獎金掛勾，政府在將重新參與奧運會之際，基於「重賞之下必有勇夫」的信念，祭出名列前茅的高額獎金制度。首先1980年9月教育部為獎勵優秀運動選手，督促公私立中小學，設置體育獎學金；10月行政院長孫運璿在臺灣區運動會致詞時宣布「凡打破全國紀錄者均頒發5萬元獎金以為鼓勵」，開啟國家頒發獎金的制度；11月教育部規定，凡參加奧林匹克運動各單項運動的國際錦標賽，以及少棒、青少棒、青棒的世界大賽獲得冠軍的選手，均分別發給獎學金；1981年1月行政院通過「體育獎章獎助學金頒發要點」，可見政府企求國際運動金牌熱切。

1983年1月行政院修正公布「中正體育獎章頒發要點」，針對破全國、亞運、奧運紀錄選手教練授獎。由於獎金頒發涉及相關人等的權益，初始辦法訂定與修定難以周全，而常導致教



練、選手、協會間的紛爭，以及不同選手、教練間的爾虞我詐；有導致如舉重選手選擇每次破0.5公斤，以增加獲取獎金的次數，而被社會所批判。

我國運動績優生常專注訓練，而疏於其它學科的修習，「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，是保障他們順利升學權利的依據，但仍有少數學科成績不錯的學生，為因應他們就讀非體育科系的需要，以及鼓勵一般大學招生運動績優生，以擴充升學的名額，及提升校園運動風氣與水準，同時輔導升學項目與條件（如年齡）必需符合實際加以放寬或調整，因此自1984至1992年間即修訂或補充6次。

教育部並同意運動技術系自1991年9月起辦理單獨招生，得以招生符合學校重點項目的人才；並要求體育學院開設（或和其他大學合作設置）非體育專業之學程（輔系），讓運動選手兼備其他專長以協助其生涯發展，及增闢修讀非體育相關科系的管道，以增加學生參與運動訓練的意願，其擴增其未來就業市場，以利其生涯規劃。

從上述條文的修訂情況，可知我國對運動成績優良的升學輔導辦法已日趨完善，對選手的年齡、競賽的等級、競賽成績獲得的時間、學術科的能力以及學生的性向等規定皆愈來愈嚴。一方面是條文本身的完整性提高，另一方面則是籍著嚴格的規定來達到提高運動水準的目的（蔡禎雄，2003）。

二、發展學校重點及特色運動

在三所體院（專）及各師範院校體育系科所培育下，1997年底從體育科系畢業的體育師資，在國中已有77.5%，在高中則已達91.5%。因而學校體育活動邁向正常化與多元化發展，不再只有躲避球、籃球、足球與排球或接力、拔河等大球類與大形式的運動項目。而教育部為推廣學校體育活動，1990年7月遴選運動代表隊至全國各區巡迴教學表演，鼓勵學校建立自己特色的運動項目。

追求全民健康的運動，非限於運動會的競技項目，諸如民俗、鄉土、趣味或結合地方文化、學校傳統特色的運動或遊戲皆可，即「把地緣、人緣化作資源」發展學校特色運動。1992年9月教育部積極推動「發展學校運動特色」，每發展一項特色運動項目，補助新臺幣10萬元，主要用以改善運動器材、設備。

如臺北縣貢寮鄉近海的和美國小發展獨木舟、潛水；淡水鎮近馬場的天生國小發展馬術；三峽鎮山區的建安國小發展溯溪、攀岩；土城廣福國小發展擊劍，烏來國中的室內射箭；八里國中、小的帆船；臺灣大學的田徑、游泳、橄欖球；勤益科技大學的網球、國術、跆拳道.....

2002年5月公布「一人一運動，一校一團隊」計畫，並納入「行政院挑戰2008國家發展重點計畫」（行政院，2002）。目標為自小學開始每位學生至少學會一種運動技能，主動運動；每校至少成立五個運動性社團，並至少組成一個具有體育特色之動團參加區域交流。2003年



教育部實施「學校運動團隊暨規律運動人口現況調查」，以掌握基礎資料建立比較指標，各級學校運動代表隊、運動社團均大幅成長。教育部在2004年度在「挑戰2008-e世代人才培育計畫」提出「一校一特色、一人一才藝」政策。故各級學校無不認真規劃執行本位課程、社團活動等，以培育學生才藝，進而塑造學校特色（高文良，2005）。

積極發展學校重點及特色運動，輔導學校成立重點運動種類隊伍，培養重點運動種類各類人才及成立特色運動種類隊伍。九年一貫課程的特色有三，首先是體育與健康教育的結合，藉由學科領域的整合，減少授課時數、減輕學生負擔。學習課程由分科課程轉變為統整課程的學習領域取向，能培養學生統整的能力，有利於發展解決問題的能力；其二是國中小課程的銜接與連貫，教學時創新活潑並參採協同教學以及實施多元化的教學評量；最後是賦予學校更大的課程自主權，設計因地制宜的課程，給予學生更適性的發展（陳仁祥，2005）。其實，在九年一貫課程實施之前，各校本身就多少具備一些非正式的特色課程或社團，這些學校特色項目，正如學校本位課程一樣重視地方性及妥善利用校內外資源，所不同的是，缺乏一套課程架構，無法納入正式課程，只能利用課餘或團體活動及社團活動時間進行教學，不但缺乏正當性，也往往流於被認為壓縮其他正式課程，而遭受部分家長排擠之弊病，使課程發展受到限制（鄭武信，2005）。

為落實「一校一特色、一人一才藝」政策，教育部於2004年2月23日提出「培養活力青少年」的重要教育措施。教育部指出，隨著新世紀的來臨，學校應培養全方位的學子，青少年除了接受學科課程的教育外，對活動性的課程如體育活動、休閒育樂、藝能活動、團體活動、課外活動、假期體育活動等，應有更殷切的需求，藉由休閒運動的倡導、體適能的促進，使青少年建構全人教育的基礎上（江界山，2004）。陳仁祥（2005）認為學校運動特色的建立對內既是期待校園全面的體育運動文化的塑造，活潑多元豐富動態生活的孕育；對外則是希望突顯自身學校獨特的專長實力藉以提昇競爭優勢。營造學校運動特色，耗時且面廣，絕非一蹴可及，可行的策略作法如下：

- （一）凝聚全校教師共識，發揮體育教師專業，邁向共同願景。
- （二）勇於創新，突顯學校體育特色。
- （三）健全運動社團及課外活動的功能，營造校園運動氣氛。
- （四）爭取校內外可用資源，舉凡經費、場地、設施、器材、師資、人力、訓練、活動舉辦等。

以學校本位為主旨，逐步向外擴張的一種發展模式，學校若能充分瞭解其優勢條件，必能發展出其獨特學風，進而提昇教學品質，增加學校的競爭力。

三、創組青少年民俗運動訪問團出國訪問



積極走進國際社會，是當時國家最重要的對外政策，學校體育在此一方面也扮演了積極的角色，開始以民俗體育表演，來規劃宣慰僑胞、國際交流、宣揚國威及提昇能見度。

青少□民俗體育運動訪問團也在此時期是一個重要的民俗體育政策，由於1980□時，適逢第二十三屆國際體育、健康、休閒□會在臺□舉□，民俗體育—跳繩、踢毬子首次展現在國際友人之前，可算是開啟國際大門之先趨。是□九月九日體育節，教育部體育司司長蔡敏忠暨國際體育科科长趙□雲小姐親□全□民俗運動錦標賽會場，以瞭解民俗運動發展的前瞻性及可□性，這次比賽可謂中華民國組團出國訪問比賽之肇始（戴佩琪，2006）。

1981年7月，國際體育健康與休閒協會（ICHPERD）第二十四屆年會在菲律賓馬尼拉召開，我國首度籌組「中華民國青少年民俗運動訪問團」，應邀赴菲於大會表演。臺灣青少年90分鐘精彩的民俗運動表演，獲得112個國家600餘名代表的激賞，各國與會代表紛紛徵詢相關訊，競相索取相關資料，以便回國傳授。嗣後，「中華民國青少年民俗運動訪問團」每年均應邀出國訪問表演，尤其每年應邀赴美，在美國「國際兒童節」演出，訪問團精彩的演出，成為該活動最受歡迎的節目，也獲得參與美國「國際兒童節」各國代表的重視。臺灣青少年為國家在國際社會打出知名，是學校體育重點發展民俗運動的一大成就（林國棟，2003）。「中華民國青少年民俗運動訪問團」出團單位及訪問國家如表4-8-1。

年份	單位	代表隊伍	前往國家
1981年	教育部	跳繩-基隆市中正國中14人。 踢毬-嘉義縣溪口國中8人。 舞獅-彰化縣海埔國小5人。 中國功夫-臺中市省三國小2人。 舞蹈-新竹市東門國小1人。	菲律賓
1982年	教育部	跳繩-嘉義縣民和國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	美國
1983年	教育部	跳繩-嘉義縣民和國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	美國
1984年	教育部	跳繩-基隆市中正國中13人。 踢毬-嘉義縣溪口國中4人、宜蘭東光國中4人。 扯鈴-基隆市中正國中4人、臺北市復興劇校2人。	美國
1985年	教育部	跳繩-基隆市中正國中13人。 舞蹈- 4人。 功夫- 3人。	美國、加拿大
1986年	教育部	跳繩-基隆市中正國中10人。 踢毬-臺北縣蘆洲國小6人。	日本、美國、菲律賓、泰國、馬來西亞



		扯鈴-基隆市中正國中6人。 舞蹈- 4人。	亞、新加坡
1987年	教育部	跳繩-基隆市中正國中10人。 踢毬-臺北市西園國小8人。 扯鈴-基隆市中正國中4人、臺北市永樂國小2人、 臺南市西嶺國小1人、嘉義市北園國小1人。	西德、法國奧地利、 荷蘭
1988年	教育部	踢毬- 臺北市蘆洲國小8人。 跳繩- 基隆市信義國小10人。 扯鈴- 高雄市楠梓國中8人。	美國、荷蘭、法國、 西德、盧森堡、比利 時、瑞士
	臺灣省	跳繩- 基隆市中正國小12人。 踢毬- 臺北市光榮國中6人。 扯鈴- 基隆市中正國小8人。	宏都拉斯、瓜地馬 拉、薩爾瓦多、哥斯 大黎加、哥倫比亞、 美國
	臺北市	跳繩- 西門國小10人。 踢毬- 西園國小8人。 扯鈴- 大安國小8人。	新加坡、南菲
	高雄市	跳繩- 三民國小10人。 踢毬- 楠梓國小8人。 扯鈴- 七賢國小8人。	美國
1989年	臺灣省	跳繩- 基隆市中正國中8人。 踢毬- 臺北縣蘆洲國小8人。 扯鈴- 基隆市中正國中12人。	美國
	臺北市	跳繩- 弘道國中10人。 踢毬- 西園國小8人。 扯鈴- 楠梓國小8人。	奧地利、丹麥、盧森 堡、瑞士、西德
	高雄市	跳繩-楠梓國小。 扯鈴-楠梓國中。 踢毬-楠梓國小	中南美洲
1990年	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北縣光榮國中。	宏都拉斯、瓜地馬 拉、薩爾瓦多、哥斯 大黎加、哥倫比亞、 美國
	臺北市	跳繩-弘道國中。	日本、韓國、美國、



		扯鈴-大安國小。 踢毬-西園國小。	新加坡
	高雄市	跳繩-楠梓國小。 扯鈴-楠梓國中。 踢毬-楠梓國小	丹麥、挪威
1991年	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-嘉義縣溪口國小。	菲律賓、泰國、馬來 西亞、新加坡、南非
	臺北市	跳繩-明湖國小。 扯鈴-大安國小。 踢毬-西園國小。	東加勒比海
	高雄市	跳繩-楠梓國小。 扯鈴-楠梓國中。 踢毬-楠梓國小	美國、加拿大
1992年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-苗栗縣談文國小。 踢毬-臺北縣蘆洲國小。	中南美洲
	臺灣省	跳繩-臺北縣蘆洲國小。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	澳大利亞
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-大安國小。 踢毬-西園國小。	歐洲
	高雄市	跳繩-楠梓國小。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國小	加拿大、日本、美國
1993年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-臺北市中正國小。 踢毬-臺北市大安國小。	澳大利亞
	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	匈牙利、捷克、波 蘭、俄羅斯
	臺北市	跳繩-弘道國中。	美東



		扯鈴-大安國小。 踢毬-西園國小。	
	高雄市	跳繩-楠梓國中。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國小	中南美洲
1994年	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-臺北市中正國小。 踢毬-臺北縣蘆洲國小。	美國
	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	日本、南韓
	臺北市	跳繩-大安國小。 扯鈴-大安國小。 踢毬-西園國小。	東南亞
	高雄市	跳繩-莊敬國小。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國小	英、法、土耳其、約旦、科威特、泰國、香港
1995年	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	加拿大、美國
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-中正國小。 踢毬-西園國小。	中南美洲
	高雄市	跳繩-莊敬國小。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國中。	南非、荷蘭、波蘭、捷克、法國
1996年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北市弘道國中。	美國
	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北縣三民國中。	瑞士、德國、法國
	臺北市	跳繩-弘道國中。	中南美洲



		扯鈴-明道國小。 踢毬-西園國小。	
	高雄市	跳繩-莊敬國小。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國中	加拿大、美國
1997年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-苗栗縣談文國小。 踢毬-高雄市光榮國小(跳鼓隊)。	美國、聖克里斯多福、多明尼克、聖文森、格瑞那達
	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-嘉義縣溪口國中。	德國、奧地利
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-中正國小。 踢毬-西園國小。	中東
	高雄市	跳繩-莊敬國小。 扯鈴-楠梓國中。 踢毬-楠梓國中	菲律賓、德國、俄羅斯
1998年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北市弘道國中。	比利時、瑞典、德國、波蘭
	臺灣省	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北縣蘆洲國中。	美國、馬來西亞
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-弘道國中。 踢毬-西園國小。	蒙古、東歐
	高雄市	跳繩-莊敬國小。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國中	澳大利亞、斐濟、汶萊
1999年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北市弘道國中。	馬紹爾群島、紐西蘭、澳大利亞
	臺北市	跳繩-弘道國中。	美東



		扯鈴-弘道國中。 踢毬-西園國小。	
	高雄市	跳繩-大仁國中。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國中	約旦、土耳其、希臘
2000年	教育部	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-臺北市弘道國中。	美國
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-弘道國中。 踢毬-西園國小。	加拿大
	高雄市	跳繩-大仁國中。 扯鈴-楠梓國小。 踢毬-楠梓國中	大陸雲南
2001年	教育部文 教處	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-無。	韓國
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-萬華國中。 踢毬-雙園國中。	日本、韓國
	高雄市	跳繩-中正高中。 扯鈴-無。 踢毬-無。	韓國
2002年	教育部文 教處	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。 踢毬-無。	美國德州
	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-弘道國中。 踢毬-西園國小。	中南美洲
2003年	教育部文 教處	跳繩-基隆市中正國中。 扯鈴-基隆市中正國中。	美國德州
	臺北市	踢毬-無。 跳繩-弘道國中。	澳洲



		扯鈴-明道國小。 踢毬-西園國小。	
2004年	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-弘道國中。 踢毬-西園國小。	歐洲
2005年	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-明道國小。 踢毬-西園國小。	美國
2006年	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-明道國小。 踢毬-西園國小。	中南美
2007年	臺北市	跳繩-弘道國中。 扯鈴-吳興國小。 踢毬-西園國小。	美國

資料來源：筆者整理自蔡榮捷（2009）。民俗體育史。載於張妙瑛等著：臺灣體育史（315-359）。臺北市：五南。張育矜（2005）。從民俗體育到鄉土體育的文化遞變。國口體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。廖達鵬（1991）。中國民俗運動在臺灣的發展記實。國民體育季刊，20（1），29-34。

2002年，我國只剩臺北市常態出團赴外表演，基隆市中正國中民俗體育班則是在教育部文教處及行政院僑務委員會或相關駐外單位的聯繫、規劃下機動的出團演出，而這些團隊的師資及教材等，也成為日後行政院僑務委員會在世界各地舉辦「中華文化夏令營」中民俗體育課程的基礎（蔡榮捷，2009）。

2004年，訂頒「促進中小學國際文化體育交流計畫」，計畫內容有四：

- (一) 建置青少年國際體育交流推動機制。
- (二) 推動中小學國際體育交流人力資源培訓。
- (三) 辦理各種青少年國際體育交流。
- (四) 鼓勵中小學校締盟姊妹校或姊妹城市進行體育交流。

其中第三項第二點為辦理青少年民俗體育交流出國訪問團。可知推動學校國際體育交流



可豐富學校的教育內涵，亦可將各校的教育、文化特色分享至國際社會，凝聚全校師生向心力，為國家發展國際化、在地化奠定紮實的基礎。

四、創推各項學校體育有關中長程計畫

1997年行政院體育委員會成立後，學校體育由教育部專責主管，教育部乃積極規劃推動各項學校體育有關之中長程計畫，這些計畫的確為學校體育帶來一番新氣象。以下茲就行政院體委會成立後，教育部體育司所修訂有關白皮書，計畫及方案敘述如表4-8-2。

年度	計畫內容
表4-8-2 學校體育有關白皮書，計畫及方案一覽表	
1998年	訂頒「培育原住民學生田徑人才計畫」，以發掘具田徑運動潛能之原主民學生，施以長期、計畫性培訓、建立優秀原住民學生田徑人才培訓體系，進而發揮其潛能，提升我國田徑運動水準，增進參加國際賽會奪牌實力為目標。
1999年	訂頒「學校體育教學發展中程計畫」，以落實學校體育教學正常化，養成學生終身運動之習慣，提供多元化之學校體育課程，滿足學生喜好運動及統整師資培育制度，提升教學品質目標。
1999年	訂頒「適應體育教學中程計畫」，以落實五育並重，有教無類的教育理念，積極改進適應體育教學，使各級學校身心障礙學生的體育教學，亦享有普通學生相同之權益為目標。
1999年	訂頒「學生體適能中程計畫(333計畫)」，以提高學生體適能知能，養成學生規律運動習慣，提升學生體適能水準，提升規律運動人口為目標。「學生體適能中程計畫(333計畫)」除建構了我國各級學生體適能常模，研發學生體適能護照於2000學年度中小學校全面實施。1999年建置了大專院校學生體適能常模，研製大專院校學生體適能護照。另亦積極辦理教師體適能護照，其經由本計畫之落實執行，使學生及教師重視健康體適能，養成規律運動習慣，提升生命品質
2000年	教育部發布「發展學校民俗體育中程計畫」，委託國立臺南大學自2000□□起至2004□□止，發展優質化的民俗體育，預定在五年內，研發民俗體育教材，培訓民俗體育師資，推廣民俗體育活動，藉此培養青年學子愛鄉愛土之情懷。
2001年	訂頒「改善各級學校運動場地中程計畫」，以提供各級學校學生及一般大眾體育、運動、休閒之基本設施，進而達到增強全體學生和國民體適能為目標。
2001年	訂頒「提升學生游泳能力中程計畫」，以養成學生親水能力及培養學生游泳運動習慣，豐富其休閒運動內涵為目標。
2002年	訂頒「學校體育發展中程計畫」，以創新體育課程教學、活絡體育活動競賽、促進健康體適能發展、充實學校體育設施、改善運動參與環境及提升學校體育品質為目標，以推動「學校體育一二三希望工程」來達成計畫目標。「學校體育一二三希望工程」為：一人一運動、一校一團隊(每位學生至少習得一種運動技能；每校至少組成一個具體育特色



	之運動團隊並參加區域性運動交流)；每年提升學生體適能2%；每年提升學生規律運動人口3%。
2003年	訂頒「樂樂棒球活動實施計畫」，以藉由樂樂棒球活動，重新引起學童對棒球運動的熱愛，學習棒球的基本知識與技能，並藉以提昇學生體適能，激發團結合作精神，發揮體育活動的教育意義為目標。
2003年	訂頒「改善學生棒球運動方案」，以倡導校園棒球運動風氣，廣植學生棒球運動人口，提昇學生棒球技術水準，厚植國際棒球競技能力為目標。積極推動國小「玩」棒球、國中「學」棒球、高中「練」棒球、大專「愛」棒球的階段措施。
2003年	訂頒「振興學生足球運動方案」，以奠定足球紮根工作，廣植學生足球參與人口，提升學生足球技術水準，厚植國際足球競技能力為目標。積極推動國小國小「玩」足球、國中「學」足球、高中「練」足球、大專「愛」足球的階段措施。
2003年	訂頒「培育優秀原住民學生運動計畫」早期發掘及培養具有之運動種類，如田徑、棒球、女壘、跆拳道、柔道、舉重及體操等優秀原住民學生運動人才，輔助其參加國際比賽，爭取最佳成績，為國爭光。
2003年	訂頒「適應體育發展方案」，持續推動適應體育理念落實，強化教師專業知能，提供各類身心障礙學生適當的體育學習環境，以增加其身體活動參與機會，享受運動樂趣，進而提高生活品質。
2003年	訂頒「增加學生運動時間方案」，倡導校園運動風氣，建立規律運動習慣，提升學生規律運動人口，達成每位學生每天至少累積30-60分鐘的身體活動時間，以享受終身運動樂趣。
2003年	訂頒「推動學生水域運動方案」，善用海島之水域自然資源，配合我國教育發展政策，藉由學生游泳基礎能力及水中自救能力之培養，推動校園水域運動，豐富學生休閒生活，培養健康活力青少年。
2004年	訂頒「推動中小學生健康體位五年計畫」，主要內容係從促進學生健康之積極面著手，建立學生健康體型意識、落實學校體育課教學正常化，增加動態生活之運動環境及增加學生運動時間，此外透過午餐教育及課堂教學以落實營養教育教學生活化，期能達成提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重(肥胖)比率，以促進學生健康。
2004年	訂頒「促進中小學國際文化體育交流」，加強青少年國際體育交流，培養活力青少年國際視野，提升國家競爭力。
2007年	訂頒「學生游泳能力方案」，訂定各年度有游泳池與無游泳池學校學生學會游泳比率，10月公布「補助國民中小學興建教學游泳池實施計畫」，以落實改善部分鄉鎮無一國中小學校欠缺游泳池的情況；2008年5月教育部為執行海洋教育政策白皮書及海洋教育執行計畫，公布「教育部補助推動學校游泳及水域運動要點」(2009年均修正)，以積



	極加強學生游泳能力的培育，鼓勵學校建立水域活動特色項目（浮潛、潛水、衝浪、風浪板、划船...），以拓展水域運動。
2007年	訂頒「快活計畫」，主要內容為培養學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。其中推動體適能納入國中申請入學加分選項條件之一；推動體適能成績納入大專甄試入學加分選項條件之一。

資料來源：教育部（2008）。教育部中程施政計畫草案（98至101年度）。臺北市：教育部；教育部中程施政計畫草案（94至97年度）、教育部中程施政計畫草案（91至94年度）取自教育部，中程施政計畫http://www.edu.tw/secretary/content.aspx?site_content_sn=903。2010年1月13日查詢。洪嘉文（2004）。學校體育希望工程。學校體育，14（2），5-13。

2007年起，教育部陸續辦理推動學生游泳及水域運動方案、推廣學校民俗體育計畫、自行車推廣計畫、各級學校拔河錦標賽、學生足球推展整合計畫、舞蹈推廣計畫、學生走路上學計畫、各級學校推展圍棋運動、學生運動志工計畫、寒暑假快活育樂營及登山教育等多種體育運動推廣計畫；2009年教育部為落實學校競技運動發展政策，鼓勵地方政府發展特色運動項目，整合基層運動選手系統化培訓體制，強化運動選手培訓績效，訂頒「教育部輔導建立區域運動人才培育體系作業要點」。

綜言之，學校體育特色之發展漸走向整合地方傳統文化、發展學校重點及特色運動、提高升學輔導、增進國際文化體育交流、提高運動競技能力、提昇學習品質與促進身體健康等面向。



結語

辦理學校體育活動，除了可以彌補體育正課時間不足的缺失，此外可以增加學生身體活動和運動的時間，培養學生團隊合作的精神，促進學生身心均衡發展，提升學生健康體適能，享受運動的好處和樂趣，無論是從健康促進或是教育角度，都是具有正面的意義和功能。所以近三十年來體育司為因應環境的變遷，制訂許多相關的法令，推展學校體育活動。唯從過去資料的顯示，在政策面是相當完善，但在執行面尚待努力，少部分的學校仍未能正常辦理



學校體育活動。實際上，學校體育活動可以朝多元的方向辦理，可以是全校運動會、小型班際競賽、體育表演會，也可以辦理課後運動社團，假日運動育樂營隊，時間相當具有彈性，提供學生不同的需求。而學校體育活動朝普及化、樂趣化、創意化的方向辦理，更可以擺脫過去學校體育活動流於表面及形式化的缺失，提高學生主動參與的意願，體會運動的樂趣。因此營造一個多元化、普及化、樂趣化、創意化的運動環境，除了可以創造出各級學校的體育特色，也可以讓新世代的學子能盡情運動、快樂學習，並能學會一項運動技能，使得每位學生人人會運動、時時想運動、處處可運動，進而提升新世代學子的體適能，這些都是未來辦理學校體育活動的重要課題和努力的方向。

參考資料

一、書籍、期刊

- 中華民國高級中等學校體育總會(2009)。98年度高級中等學校運動社團幹部研習會實施計畫。臺北市：作者。
- 中華民國體育協進會(1985)。郝更生博士紀念集。臺北市：作者。
- 中華民國體育學會(2004)。2004落實學生體適能推廣措施—體適能檢測項目現況調查計畫。臺北市：作者。
- 文多斌(2005)。學校體育探微。臺北市：秀威資訊科技。
- 文多斌(2008)。臺灣95體育課程暫行綱要與日本保健體育之比較。學校體育，18(4)，77-84。
- 方進隆(1991)。臺北市國中女生體型與體能狀況調查研究。中華民國大專院校體育總會八十年度體育學術研討會專刊，561-574。
- 方進隆(1995)。八十三學年度提升國民體能專案—學生體能專案—學生體能檢測報告書。臺北市：國立臺灣師範大學學校體育研究發展中心。
- 王同茂(2002)。班際競賽奪標者。學校體育，12(6)，封底頁。
- 王珮□(2001)。環境演化與救國團之組織變遷—救國團1987-2001年。國□臺灣大學政治學研究所碩士□文，未出版，臺□市。
- 王敏男(1996)。體育教學研究—兒童體適能。臺灣省學校體育，6(6)，10-19。
- 王超群等(2007)。明星高中 舞星輩出 熱舞青春 哈燒全臺高中校園。臺北市教育e週報，284



期，2007年3月10日。

王新偉(2007)。校內體育社團 家長挑大樑。學校體育，17(5)，62。

江界山(2004)。學校體育交流。學校體育，14(6)，49-51。

行政院(2002)。挑戰2008國家發展重點計畫。臺北市：作者。

行政院體育委員會(1999)。中華民國體育白皮書。臺北市：漢大。

□政院新聞局(2001)。臺灣史□表。臺北市：作者。

□政院體育委員會(2003)。國民體育法。臺北市：作者。

利志明(2002)。從時間管理之觀點談學校運動會之籌辦。國立臺灣體育學院學報，10，173-182。

吳文忠(1967)。中國近百年體育史。臺北市：臺灣商務印書館。

吳文忠(1981)。中國體育發展史。臺北市：國立教育資料館。

吳海助(2007)教育部95年推展學校體育績優小學的體育經營特色探討。學校體育，17(2)，50-61。

吳萬福(2002)。學校體育表演會的教育意義及價值--評論國立臺北師範學院91年度體育表演會。國民教育，43(2)，56-58。

宋維煌(1998)。彰化縣各級學校學生體格發展之比較分析。中華民國體育學會體育學報，第十輯，41-45。

李仁德(2002)。體育法令彙編(三)。臺北市：一品。

李晶、林洸百(2008)。國民小學全校運動會舉辦項目類型對運動會成效之影響研究--以臺北縣為例。臺大體育學報，12，63-82。

□偉松(2006)。蔣經國與救國團之研究(1969-1988)。國□中央大學□史研究所碩士□文，未出版，桃園縣。

阮志聰(2000)。從國民中小學新課程談統整的體育教學。研究資訊，17(1)，8-19。

卓俊辰(1992)。體適能—健身運動處方的理論與實際。臺北市：國立臺灣師範大學體育學會。

周宏室、張嘉澤(2006)。「他山之石，可以攻錯」—德國學校體育發展經驗。學校體育，16(1)，109-112。

官文炎(2006)。參與學校運動志工服務經驗談。學校體育，16(6)，4-12。

林易霆(2006)。建國中學熱舞社。學校體育，16(2)，81-84。

林玫君(2009)。學校體育史。載於張妙瑛等著：臺灣體育史(315-359)。臺北市：五南。

林國棟(2003)。學校體育三十年發展。載於國立臺灣師範大學體育研究發展中心主編：學校體



- 育三十年：教育部體育司成立三十週年特刊(16-30頁)。臺北市：國立臺灣師範大學體育究與發展中心。
- 林興兆(2007)。晨光活動提昇學生體適能之規劃與時間探討。學校體育, 17(3), 20-24。
- 邱金松、牟鍾福編譯(1990)。中等學校運動聯賽經營管理。桃園縣：國立體育學院。
- 姚正臺(2005)。花蓮縣明義國小推展介紹。學校體育, 15(6), 56-61。
- 洪煌佳(2009)。強身到休閒：臺灣國民中小學育樂營發展之描摹。大專體育學刊, 11(2), 1-13。
- 洪嘉文(2000)。學校體育育□營發展現況與未□展望。國民體育季刊, 29(6), 6-14。
- 洪嘉文(2003)。我國學校體育政策制訂之研究。未出版博士論文, 國立臺灣師範大學。臺北市。
- 洪嘉文(2004)。學校體育希望工程。學校體育, 14(2), 5-13。
- 范春源(1998)。戰後臺灣小學體育科教育演變之研究民國34-83年, 國立臺灣師範大學。博士論文, 未出版, 臺北市。
- 翁志成(1999)。學校體育。臺北市：師大書苑。
- 高文良(2005)。淺談知識管理(KM)在學校本位特色經營的運用—以大肚國小射箭全民運動特色為例。學校體育, 15(2), 35-42。
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心(2008)。彙編晨間及課間身體活動教材計畫。臺北市：作者。
- 張少熙(2000)。臺北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北市：漢文書店。
- 張少熙(2003)。如何活絡學校體育活動。學校體育, 13(4), 27-33。
- 張民讚(2002)。運動賽會管理應用於小學校慶運動會舉辦之探討。學校體育, 12(5), 79-87。
- 張育羚(2005)。從民俗體育到鄉土體育的文化遞變。國□體育學院體育研究所博士論文, 未出版, 桃園縣。
- 張俊一(2000)。「新鮮」的國小校慶運動會, 學校體育, 10(2), 47-52。
- 張鐸嚴(2005)。臺灣教育發展史。臺□縣：國□空中大學。
- 教育部(1998a)。教育部公文, 臺(87)體(一)字第87010523號。臺北市：教育部。
- 教育部(1998b)。教育部公文, 臺(87)教(六)字第8884號。臺北市：教育部。
- 教育部(1999a)。教育部公文, 臺(88)教中(四)字第88502950號。臺北市：教育部。
- 教育部(1999b)。中小學生假期育樂營實施要點。臺北市：教育部。
- 教育部(1999c)。提昇學生體適能中程計畫(333計畫)。臺北市：作者。



- 教育部(2001)。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。臺北市：作者。
- 教育部(2003)。九年一貫國民中小學課程綱要。臺北市：作者。
- 教育部(2006b)。高中及高職多元入學方案。臺北市：作者。
- 教育部(2007a)。96學年度大專校院體育主管業務研討會。臺北市：作者。
- 教育部(2007b)。教育部補助國民中小學設置樂活運動站實施計畫。臺北市：作者。
- 教育部(2008)。教育部中程施政計畫草案(98至101年度)。臺北市：作者。
- 教育部(2009a)。教育部輔導建立區域運動人才培育體系作業要點。臺北市：作者。
- 教育部(2009b)。體適能落實計畫。臺北市：作者。
- 教育部體育司(1999)。各級學校體育實施辦法。臺□市：作者。
- 教育部體育司(2001)。各級學校運動會舉辦要點。臺□市：作者。
- 教育部體育司(2002)。學校體育新願景一二三希望工程。學校體育, 12(6), 5-13。
- 莊忠勳(2005)。獨輪車教學行動研究—以屏東市勝利國小為例。學校體育, 15(2), 58-62。
- 莊忠勳(2006)。淺談鷹架理論在學校社團經營上的應用—以獨輪車運動為例。學校體育, 16(6), 56-59。
- 許立宏(2009)。我家的後花園—談臺灣「運動文化教育」的紮根。學校體育, 19(2), 116-117。
- 許義雄(1993)。小學運動賽會宜深謀遠慮。臺灣省學校體育, 3(6), 2-3。
- 許義雄(2009a)。運動文化亟待耕耘。學校體育, 19(1), 116。
- 許義雄(2009b)。臺灣學校體育60年—談學校體育目標之演進。學校體育, 19(3), 127-128。
- 郭鴻毅(2009)。南投縣國民小學舉辦學校運動會現況調查研究。國立東華大學碩士論文, 未出版, 花蓮縣。
- 陳仁祥(2005)。由學校本位課程發展學校運動特色的探討。學校體育, 15(2), 14-18。
- 陳耀宏(1998)。三民主義青□團夏□營之探討。體育學報, 25, 31-40 頁。
- 陳耀宏(2001)。三民主義青□團與中國青□反共救國團初期(1952-1961)體育活動之比較。臺灣教育史研究會通訊, 15, 2-9 頁。
- 傅一峰(2008)。臺北縣國民小學舉辦全校運動會之研究。輔仁大學碩士論文, 未出版, 臺北縣。
- 曾瑞成(2004)。學校體育活動與運動競賽的經營策略, 14(6), 42-48。
- 曾瑞成(2007)。推動快活學校的思維與機制。學校體育, 17(4), 18-27。
- 程瑞福(2007)。「快樂運動活出健康」----啟動活力校園的政策與意義。學校體育, 17(4),



10-17。

黃芳玫(2001)。九□國民義務教育之回顧與其教育面、經濟面之影響。臺灣經濟預測與政策, 31(2), 91-118 頁。

黃善楓(2008)。臺灣國民中小學育樂營政策發展之研究(1968~2007)。國□臺東大學體育學系體育教學碩士□文, 未出版, 臺東縣。

葉憲清(2002)。我國中央政府體育部會定位之探討。中華體育, 16(4), 75-82。

葉憲清(2005)。學校體育行政。臺北市: 師大書苑。

廖達鵬(1991)。中國民俗運動在臺灣的發展記實。國民體育季刊, 20(1), 29-34。

臺□市教育局(1995)。臺□市公私□國民小學自辦學童冬夏□營實施要點。2010□1月12日, 取自: <http://www.tp.edu.tw/law/>。

臺東師範附小(1985)。光復佳節舉國歡騰運動風氣充滿實小。東小兒童, 39。

臺灣省政府教育廳(1990)。臺灣省中小學生體能訓練手冊。臺中縣: 臺灣省政府教育廳。

臺灣□政府教育廳(1968)。臺(57)74 教(四)字第02928號。

臺灣□政府教育廳(1980)。臺灣□政府公文, 臺(69)教(四)字第02789號。

臺灣□政府教育廳(1985)。臺灣□政府公文, 臺(74)教(四)字第45626號。

臺灣□政府教育廳(1987)。臺灣□政府公文, 臺(76)教(四)字第76933號。

臺灣□政府教育廳(1990)。臺灣□政府公文, 臺(79)教(四)字第76784號。

趙淑蘋(2005)。影響臺中市國中、小學童身心健康因素之探討: 以Antonovsky之SOC量表及體能檢測為依據。臺中市: 華格那企業。

劉仲成(1995)。學校體育與校內運動比賽。學校體育5(4), 34-38。

劉宏隆(1999)。桃園縣國民小學舉辦全校運動會現況之調查研究。國立體育學院碩士論文, 未出版, 桃園縣。

劉季隴(2006)。高雄市民權國小的羽球經營模式。學校體育, 16(2), 63-80。

範大學體育系, 臺□市。

蔡葉榮、陳益祥(2006)。國立臺北教育大學體育表演會節目滿意度調查。國立臺北教育大學學報, 19(2), 355-365。

蔡榮捷(2009)。民俗體育史。載於張妙瑛等著: 臺灣體育史, 315-359。臺北市: 五南。

蔡禎雄(2003)。教育部體育司行政組織之演進。載於國立臺灣師範大學體育研究發展中心主編: 學校體育三十年: 教育部體育司成立三十週年特刊, 31-45頁。臺北市: 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。



- 鄭志富、張少熙、簡源濱、溫□財、王俊強、巫慧萍(1999)。中小學課後及假期體育育□營課程規劃研究。臺□市：國□臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 鄭武信(2005)。學校本位運動特色發展—以桃園縣蘆竹國小舞獅教學為例。學校體育，15(2)，43-51。
- 鄭芳梵(2004)。臺北市公立國民小學舉辦全校運動會之調查研究。臺北市立體育學院碩士論文，未出版，臺北市。
- 鄭榮源等(1995)。臺中縣國民小學學童體能調查研究。臺中縣：臺中縣政府。
- 龍炳峰(2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究。體育學報，29，81-91。
- 戴佩琪(2006)。臺灣國民小學民俗體育發展之研究(1971-2000)。國立中央大學歷史研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 謝秋雲、張耀中(2003)。學校運動會之分析探討。國立臺中師範學院國教輔導，42(3)，10-11。
- 簡曜輝(1999)。我國學校體育發展與策略(初稿)。臺北市：行政院體育委員會。
- 關維正(2001)。因應九年一貫課程國小運動會的活動規劃。學校體育，11(7)，57-61。

二、電子網路資料

- 四維國小(2009)。高雄市四維國小97學年度下學期「家長會長盃」健康促進學校計畫運動競賽及競賽辦法。2010年1月20日檢索，取自：http://hps.giee.ntnu.edu.tw/_school/upload/091210204834.doc。
- 法院(1999)。地方制□法。2010年1月12日檢索，取自：<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=A0040003>。
- 吉林國小(2009)。吉林國小44週年校慶體育表演會暨親師生美展。2010年1月18日檢索，取自：<http://www.edunet.taipei.gov.tw>。
- 峨眉國中(2008)。新竹縣97學年度峨眉國民中學體育評鑑班際及校際競賽實施計畫。2010年1月20日檢索，取自：<http://163.19.1.59/dyna/data/user/hs0406/files/200812091434243.doc>。
- 海洋大學電子報(2009)。海大師生班際競賽活動今起開始Fun 4。2010年1月20日檢索，取自：http://blog.ntou.edu.tw/oceannews/2009/03/fun_4.html。
- 高雄市民權國小體育組(2009)。高雄市民權國民小學創校第11週年校慶生日嘉年華活動流程。2010年1月15日檢索，取自：<http://mail.mchps.kh.edu.tw/xoops/modules/news/article.php?storyid=2968>。



- 國立成功大學 (2008)。國立成功大學九十七學年度校慶暨運動會開幕典禮流程及注意事項。2010..01.15檢索，取自：www.ncku.edu.tw/~sports/doc/comptition/opening.pdf。
- 國立臺東女中 (2009)。國立臺東女中校慶運動會。2010.01.15檢索，取自：<http://lib.tgsh.ttct.edu.tw/~tgsh/1/index.htm>。
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心 (2005)。94年度學校體育統計年報。2010年1月13日檢索，取自：<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/?tid=17>。
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心 (2006)。95年度學校體育統計年報。2010年1月13日檢索，取自：<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/?tid=17>。
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心 (2007)。96年度學校體育統計年報。2010年1月13日檢索，取自：<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/?tid=17>。
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心 (2008)。97年度學校體育統計年報。2010年1月13日檢索，取自：<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/?tid=17>。
- 教育部 (2002)。教育部中程施政計畫草案 (91至94年度)。2010年1月13日檢索，取自：http://www.edu.tw/secretary/content.aspx?site_content_sn=903。
- 教育部 (2005)。教育部中程施政計畫草案 (94至97年度)。2010年1月13日檢索，取自：http://www.edu.tw/secretary/content.aspx?site_content_sn=903。
- 教育部 (2006a)。各級學校體育實施辦法。2006年4月4日修正。全國法規資料庫入口網站。2010年1月11日檢索，取自：<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawContent.aspx?PCODE=H0120007>。
- 臺北縣立八里國中 (2008)。臺北縣立八里國中97學年度校慶運動會秩序冊。2010年1月15日檢索，取自：[www.pljhs.tpc.edu.tw/cumain/cu04/97校慶/秩序冊\(全\).doc](http://www.pljhs.tpc.edu.tw/cumain/cu04/97校慶/秩序冊(全).doc)。
- 臺灣師範大學體育研究與發展中心 (2008)。鼓勵與輔導各級學校增加體育運動時間—受訪學校國、員、家事商業職業學校。2010.1.20檢索，取自：<http://140.122.72.30/sporttime/pdf/國立員林家事商業職業學校.pdf>。
- 麗湖國小 (2009)。臺北市內湖區麗湖國民小學新聞稿。2010年1月18日檢索，取自：<http://www.edunet.taipei.gov.tw>。