

# 培養活力青少年白皮書

教育部

中華民國九十三年八月二十日

台體字第0九三0一一一九0四號

## 培養活力青少年白皮書目錄

第一章	緒言	1
第二章	基本理念	3
	壹、全人健康理念的實現	3
	貳、學生運動權的倡導	3
	參、健康活力的校園	4
	肆、探索體驗的學習	4
	伍、青春卓越的成長	5
第三章	問題評析	6
	壹、法令體系	6
	貳、課程與教學	7
	參、體適能與規律運動	8
	肆、休閒時間與活動	9
	伍、健康與安全	10
	陸、運動場地設施	11
	柒、優秀選手之選拔與培訓	12
第四章	發展策略	14
	壹、法令體系	14
	貳、課程與教學	15

參、體適能與規律運動	17
肆、休閒時間與運動	18
伍、健康與安全	21
陸、運動場地設施	23
柒、優秀選手之選拔與培訓	24
<b>第五章 未來展望</b>	<b>27</b>
壹、實現學校體育希望工程	27
貳、激勵運動產業的參與	27
參、提升運動場地設施管理績效	28
肆、促進中小學國際體育交流	28
伍、提升健康活力品質	28
陸、營造永續前瞻的休閒教育	28

## 第一章 緒言

青少年的身心健康是國家的重要資產，重視青少年的身心發展，培養活力青少年，是新世紀學校教育的重要課題之一，世界先進國家無不以優先建構完善的教育體系與具體執行策略來培養身心健全的青少年；舉凡優質環境的塑造與整備、身體活動的規劃與推廣、學生健康促進與維護、以及發揮潛能的促成與實現等，均成為二十一世紀學校教育之主流思潮。

青少年時期學習能力強，也是人格養成教育中的重要階段，如何從小培養學生兼具智慧與活力，引導他們快樂的學習與成長，成為學校教育的重要挑戰。然因新世紀高度科技化、自動化、數位化所帶來的生活型態改變，個人的身體活動型態以及人際間的互動模式勢必受到相當大的衝擊。有鑑於此，藉由整體學習環境的改造、學習機會的提供以及教學效能的彰顯，方能從充實的學習內容與快樂成長的過程中，培育新世代青少年適應現代生活的能力。

青少年活動力強，又處於身心發展階段的狂飆期，如何因勢利導，使其展現活力特質，是學校教育急需努力的方向。體育活動功能的發揮，正可彌補一般教育功能所無法觸及的地帶。學校體育旨在透過計畫性的身體活動，以提升學生之體適能與運動技能；並進而透過團隊性課程的實施，激發學生之群性。這對日趨嚴重的健康問題與冷漠疏離的社會，實有莫大之助益。

然欲達成青少年身心之全面發展，僅賴學校體育仍有不足之處。惟有健康意識的覺醒與健康安全休閒環境的營造，才能克竟其功。透過體育與健康教育課程之完整規劃與實施，以培養學生正確的態度與習慣；輔以安全、充足之環境設施提供，以建構完善之學習情境。經由快樂的學習、主動的參與、健康的成長，展現青少年的活力，以期落實全人健康，深化優質生活，進而塑造祥和社會，提昇國家競爭力。

為此，行政院於九十一年五月三十一日提出「挑戰二〇〇八：國家重點發展計畫」，加速發展台灣成為綠色矽島，以堅實的國家競爭力，邁入現代化國家行列。此一計畫包含十大重點投資方案，責

由本部負責整合「E世代人才培育計畫」。在「E世代人才培育計畫」中包含四項重要議題，活力青少年養成即為其一。為廣蒐社會各界之意見及整合相關部會之資源，本部辦理多場諮詢會議，期能透過會議之激盪，提出更為多元、具有想像力與創意的新世紀發展策略。

在全國教育發展會議中，更提出擬定「培養活力青少年白皮書」之構想，據以推展多元創意活動，培養活力青少年之施政綱領，並達學生健康促進及提高國家競爭力之目標。賡續全國教育會議之構想，參酌國內外經驗與案例，及本部相關計畫、方案，從問題分析為起點，導入突破策略，進而勾勒出活力青少年之願景。

眾所皆知，一項政策之擬定，必須從諸多面向著手切入，方能有完善的政策內涵。為此本部試圖擴大政策涵蓋範疇，從體育、健康、休閒三方面著手擬定白皮書，期能讓白皮書內容更趨完善。也因為本部體認培養活力青少年的重要性，在政策問題採納、認定之後，即著手歸結影響當代青少年身心之外部(如政治、社會、經濟、教育與文化等)與內部(教育理念、師資、教學、活動、設施等)因素，參酌本部現有計畫，彙整出未來努力方向。其後交由政策分析人員進行政策規劃，並借重學者專家之力量，以及廣徵各界意見後，才進入政策合法化的過程，爭取立法機關等對政策方案的支持。

此次「培養活力青少年白皮書」之研擬，主要依據行政院「挑戰二〇〇八：國家重點發展計畫」之政策方針及「全國教育發展會議」之建議構想。此白皮書揭櫫我國政府日後體育、健康、休閒未來的努力方向。為求深入了解各項體育、衛生課題，除廣泛蒐集各項相關資訊外，亦邀集體育、衛生相關部會代表參與，並徵詢學者專家之建議，以讓政策內容更趨完善。美好的未來除完整的願景勾勒外，尚需政策的落實與實踐，以期能讓青少年具有健康體適能、身體運動能力、自我健康管理及身體活動探索與學習之活力特質與能力。

## 第二章 基本理念

邁入二十一世紀，在全球化發展的模式下，科技及知識經濟的快速發展，人民知識水準的高低及創造力的強弱，成為國家競爭力的關鍵。世界各國無不以教育事業為國家發展及涉入的核心；高等教育固然重要，但作為高等教育基礎的青少年教育政策更為根本與深具價值。青少年在高度科技文明衝擊、學習成長環境的遽變及溝通網路化下所衍生的低體能、高體重、低活動及疏離人際與社會等的生活型態，無疑地成為國家未來競爭力的一大隱憂。面對此一情境，本部深刻體認追求健康體適能的提升、身體運動能力的精進、自我健康管理的能力及身體活動的探索與學習等皆為新世紀健康活力青少年必須培養之特質，甚至是學校教育之重要目標。基於此，本部進一步闡述培養活力青少年之基本理念如下：

### 壹、全人健康理念的實現

「以人為本」是教育事業的核心價值，更是政府及民間推動教育改革的共同焦點。在此理念之下，學校教育的全人化發展自應受到重視；尤其青少年學子面臨網路社會的人際疏離，加上升學壓力的籠罩，身心健全發展的全人健康理念更是今日教育理念的主軸。全人健康的理念，旨在營造健康學校及情境，培育學生健全的認知與態度，促其充分認識自我、發展自我，並進而實現自我。務期經由學校健康政策的研擬、健康服務與照護的重視、個人健康生活技能的提升、安全環境的營造、學校及社區緊急防護機制的建立，搭配體育、健康、休閒及身體活動等課程的實施，促進學生身、心、靈的整體發展，落實全人健康理念，培育優質之活力青少年，進而帶動社會之祥和發展。

### 貳、學生運動權的倡導

教育機會的均等，直接保障個人基本權益，進而促成社會的進步與成長。因此，先進民主國家無不將教育機會均等的理想視為國家教育事業的重要指標。八十八年六月二十三日頒布的「教育基本

法」，即在保障人民之學習權及受教權，認為教育之目的在於培養人民健全人格、民主素養、法治觀念、人文涵養、強健體魄、判斷與創造能力；因此，有關學生身心健康促進與維護、身體活動的空間與時段、同儕互動與群性涵養等權益均為該法所保障。

一九七五年「歐洲全民運動憲章」，開宗明義於第一條規定：「任何人都有參加運動的權利」及第二條亦陳述「接受運動為人類的部分，公共機關必須提供適當的財政援助」之理念。聯合國教科文組織在一九七八年也依據聯合國憲章人權宣言之精神，提出「體育與運動之實踐，乃為人類基本的權利之一」的價值肯定。國民運動權，足為世界潮流及共同重要價值所在。

運動權益不僅是全人類、全民的權益，亦是全民每個個體的權益，更是青少年學生的學習與受教權。在此理念下，所有學生運動參與及學習機會均等的保障及促進，實為政府機關無可替代與責無旁貸的職責。

## 參、健康活力的校園

E 世代青少年面臨科技文明高度發展、學習與成長環境的急遽變化等情境，在健康體適能、身體運動能力、人際溝通、團隊精神及情緒管理能力的涵養及提升上，多有持續改進的空間。藉由「一人一運動、一校一團隊」政策理念之推動，透過校內外體育教學及休閒活動的實施，可以培養青少年學生之運動能力、參與運動之習慣及人際互動的能力，豐富其學習及休閒生活品質，展現健康與活力等活力青少年的特質。面對挑戰日增的科技社會，個人健康與體適能的追求、運動能力的精進及團隊合作精神的發展是青少年學習與成長的核心要務，體育活動的推展是足以營造出健康活躍的校園，並進而提升國家未來公民之素養及競爭力。

## 肆、探索體驗的學習

休閒運動是生涯教育的一環，適當的運動得以紓解壓力、穩定情緒，不但有益於個人健康，亦可促進社會和諧和人類幸福。青少年是國家最珍貴的人力資產，更是國家未來競爭力的泉源，有健康

的青少年才有健全的明日社會。

青少年的發展正值人生發展的夢幻階段，其成長又受到科技社會的人際疏離及升學壓力等束縛，符合其需求的休閒運動及動態課程的提供，應為教育單位青少年政策的焦點；其內容兼顧好奇、冒險、挑戰、競爭等需求，由個人、家庭、社會及政府機關等，由點至面的全面推動，以培養青少年參與正當休閒生活的好習慣及奠定終身運動之基礎。

青少年的學習，除強調帶得走的能力外，各種符合生活需求的習慣與態度的涵養更是新時代學校休閒教育的主軸。因此，透過各類型運動社團的組成及團隊性體育活動的實施，讓青少年經由人際的互動及競爭合作的交織，親近山林、水域與大地等大自然情境，學習信賴夥伴及感受人、事、物的深刻思惟，正足以洗鍊 e 世代活力青少年的心靈深處，進而促進群體與社會的和諧發展。

## 伍、青春卓越的成長

教育的因材施教理念，除了適性發展之外，更在於「人盡其才」及「多元智慧」的精緻發展，運動績優學生的培育與拔擢，更是教育事務的重要環節。同時，又因國家受到國際政治及外交等因素的侷限，現階段我國國際體育的涉入多以參與為主，難有主辦正式大型賽會的機會。面對現實，優秀運動員的參與國際大型賽會，爭取更優異的表現，應是體育發展的重點目標之一；要邁向全球，逐鹿國際體壇，提升國家形象及參與國際事務的空間，仍然需以學校體育的發展為基礎。因此，慎選運動種類及人才，重點培育，讓年少青春的歲月，透過體育舞臺的演出，亦能展現出青春、活力與卓越，實現與超越自我，進而進軍國際，成就自我與國家榮耀。



### 第三章 問題評析

根據前述理念，審慎檢視當前培養活力青少年的實際狀況，本章就法令體系、課程與教學、體適能與規律運動、休閒時間與活動、健康與安全、運動場館設施以及優秀選手選拔與培訓等七面向，加以評析，以作為爰提發展策略之基礎。

#### 壹、法令體系

依法行政是現代國家民主政治發展的特色，更是教育及體育行政施政的基準。目前學校體育衛生的實施，面臨的法令問題如後：在法令建構的適當性方面，目前各級學校體育及衛生工作的執行，大半依據「學校衛生法」及「各級學校體育實施辦法」等相關法令；其中學校衛生法已於九十一年二月六日成為學校衛生工作之法源，其施行細則、教育部主管各級學校緊急傷病處理準則、學生健康檢查實施辦法等法規及相關方案等，均以此為準繩；但在學校體育法令方面，目前僅止於行政命令位階之相關法規，法令位階的不高的現象，常是政策執行力不足的原因之一；且如九十一年六月二十五日修訂之各級學校體育實施辦法、九十一年四月十九日訂頒之國立高級中等以下學校運動設施開放及管理辦法、九十年十月二十九日修訂之全國大專校院運動會舉辦準則及九十二年十二月二十二日修訂之全國中等學校運動會舉辦準則等之法源依據為國民體育法者，中小學體育訪視要點、大專校院體育訪視要點、加強學校運動安全實施要點、國民中小學體育促進會實施要點及各級學校運動會舉辦要點等為職權命令及民間參與學校游泳池興建營運作業要點之法源為促進民間參與公共建設法，無法源依據者則有中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法，對教育部而言，實有法令體系不相稱及無法和教育體系相串聯之情事。法令建構的回歸教育部體系及提升位階等，頗為必要。

同時，誠如前項所述，教育部已建置不少學校體育衛生相關法令，但其實際執行則待更進一步落實。諸如「各級學校體育實施辦法」第十四條規定，學校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外

運動之基礎，並提供學生參與課外運動之機會；學校應運用課程時間或假期，定期舉辦體育育樂營，充分提供學生參與休閒運動之機會。幾經努力，但國人規律運動人口比率不及10%、各級學校運動社團每校平均為4.35個、假期體育育樂營之推動成效亦不顯著，卻也是不爭的事實，此現象意味著休閒運動之推廣應有再成長之空間。

學校衛生工作方面，在衛生署、體委會與本部的共同努力下，法令的建構以及相關計畫、方案及措施的執行上已獲初步成效。「學校衛生法」的頒布，讓「學校衛生法施行細則」、「各級學校緊急傷病處理準則」、「學校健康檢查實施辦法」、「學校餐廳廚房員工生合作社管理辦法」等均有母法可供援引，也讓各級學校推動衛生業務有法可據，法規及政策計畫的公佈可謂鉅細靡遺，然部分成果仍未盡人意，諸如衛生署八十九年、九十二年的調查發現學生齲齒及近視盛行率仍居高不下、本部九十二年調查學生身體質量指數(BMI)發現，學生BMI平均值有逐年上升之趨勢，學生健康狀況仍待努力；其他有關校園食品衛生安全、學生偏差行為等，亦有待衛生法令的落實與貫徹，才能獲得更具體之成效。

「徒法不足以自行」，有任何良善的政策法令尚需落實執行，才能達成制定法律命令之美意，務期學校體育衛生工作之發展，得以確保學生之學習權及受教權。

## 貳、課程與教學

教育改革是近年來政府教育政策的主軸，其中尤以課程及教學的發展為核心。

在課程改革方面，除回歸教育的本質，尊重學習的主體性及學生運動權，進而發揮適性教育的需求外，有關課程內容的規劃、組織、決定與評鑑等，都面臨新的挑戰。各機關學校推動體育休閒健康課程或活動，往往受制於經費、人力、時間、設備等因素，致使參與體育休閒健康課程或活動所享受到之歡樂、喜悅與成就感有所窒礙。再者，各級機關學校推動相關健康與體育課程的欠缺統整，窄化了學習的多元性與選擇性。此外，諸如露營、登山、泛舟、攀岩、健行等相關課程或活動，均有待加強。

在教學方面，教師素質及敬業精神的強化成為關鍵，除賦予教師「增權賦能」(empowerment)的專業成長與自主空間外，運用多樣而新穎的教學方法，營造富有創意的學習環境，激發學生的學習動機和提昇學習成效，以及有效推展體育活動與競賽，都是有待改進的重點。

在人力資源方面，尤以教師素質的提升為重點。目前，在國民小學階段，由於體育課多由級任教師擔任，且因師資培育多元化，健康與體育合成新學習領域，需要教師更多的專長與進修，另體育課程的教材內容較多，其規劃方式應多方考量，以提升課程教學品質；此現象在國民中學階段，由於以往的分科師資培育，問題挑戰性也不低；且中學階段受到升學主義的影響，重視智育而輕忽體育，體育老師的負荷，教學品質的提昇亦面臨挑戰；大學體育的選修制度，體育教師的新興運動專長開發，亦成為面對新時代學生的挑戰。

學校體育的教育目的，旨在培養包含強健體魄的多元知能，養成良好的健康以及認識休閒運動並積極參與；惟受限於校內外體育休閒健康活動的式微、升學掛帥及經費不足等因素交互影響之下，學生體育休閒健康等課程與教學的質與量，均待正視與突破提升。

### 參、體適能與規律運動

建立「孩子在起跑點上唯一不能輸的是健康」、「體力加腦力等於競爭力」、「喜愛打球的孩子不會學壞」、「人人會運動、時時可運動、處處能運動」，已為當今推展學生體適能之首要理念與策略。

然而，本部八十七年及八十八年之調查，我國大中小學生體適能水準，不及美、日、新加坡、中國大陸等國家，且有 15% 至 20% 的國小學童超重，尤其甚者為大專生心肺耐力竟不如高中生。同時，本部九十二年的調查也顯示出台閩地區中小學學生體適能狀況的有待提升；另據行政院體育委員會在八十八年的運動人口調查中發現：二十歲以上的國民運動人口佔總人口數的 3.48%，民國九十年時，增加至 7.7%。而八十九年一項調查資料指出：我國十四歲以下國民中小學學生規律運動人口的比率為 21.84%；十五至十九歲高中生為 22.23%；廿到廿四歲大專生佔 23.26%。由此可知，無

論是一般國民或是各級學校學生大多無規律運動習慣，且年齡越低，越無規律運動習慣。

這是由於學生花過多的時間在看電視、玩電腦、打電動玩具，造成運動時間的縮短。再者，學生的身體活動量在「沒有時間」、「沒有同伴」、「疲勞」、「功課壓力」等課業與時間的壓力下，受到相當程度的宰制。

身處科技發達的世代，坐式生活增加，身體活動機會相對減少，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比例增加，不利日後慢性疾病之預防，學生體適能日趨衰退，而嚴重影響國民健康；更因受制於升學主義掛帥，人口密度過高，運動場地不足，海島氣候的多雨與溼熱，文化與觀念的忽略等因素，造成青少年缺乏規律運動及體適能的狀況每況愈下。

#### 肆、休閒時間與活動

休閒時間的安排與使用，是青少年生涯學習的重要一環。合理的編配與利用休閒時間，有助於青少年情緒穩定與身心發展，因此世界先進國家無不將青少年休閒時間使用列入重要議題之一，並試圖透過休閒時間活動的參與，展現青少年的青春與活力，減少青少年問題。

雖然充分運用休閒時間、積極參與活動的概念已廣為眾人所接受，但在台灣由於長期受到升學主義的影響，導致青少年部分自由時間的排擠。免試升學、基本學力、多元入學等方案的實施都為了減輕學生的升學壓力，然不可諱言的是，明星學校的美夢，仍是眾多莘莘學子努力追求的目標，學生下課後，為了日後升學準備，必須參加課業與才藝補習，因而佔據了學生應有的休閒時間。根據主計處八十九年的調查顯示，15-24 歲民間人口(求學者)其自由時間用在「進修、研究、補習或做功課」上的平均時間為 2 小時 37 分，其主要動機為「加強學校課業或升學」，雖較 83 年減少了 32 分鐘，但仍可見「進修、研究、補習或做功課」等升學準備活動，排擠了其他活動的參與時間。

國內的休閒相關研究亦顯示，過度的課業競爭所導致的時間不

足，確實是影響青少年休閒參與的重要阻礙因素。另處於地狹人稠的台灣，可供青少年從事正當休閒遊憩的場所仍十分有限，加上供特殊群體使用之戶外設施不足，無形中也成為另一項重要阻礙因素。根據青輔會八十六年的青少年白皮書調查結果發現，青少年認為政府應優先提供給他們的福利措施前二項為：增設休閒活動場所、多舉辦冬、夏令營等活動。可見青少年普遍認為，可供他們休閒參與的設施和活動均有所不足。此外，根據主計處八十九年的調查顯示，不論是平日或假期，青少年所從事的休閒活動均以靜態為主，其中又以看電視最多(1.57小時)，而運動、郊遊、看電影、展演等合計才約1小時，可見青少年日常休閒類型也相當貧乏，在質與量方面均有待提昇。

除上述提及之結構性阻礙因素外，尚有青少年個人內在因素的影響，就像個人的能力、性向等；另有沒有人可以一起參與或陪同參與也是影響青少年休閒參與的重要因素。

## 伍、健康與安全

青少年的身心健康攸關國家未來的競爭發展。邇近，台灣地區青少年的健康狀況雖有所改善，但仍面臨體能不足、慢性疾病年輕化、事故傷害偏高與偏差行為惡化等危機。雖然青少年的疾病有少部分是來自先天遺傳，但後天不良的生活習慣所導致的疾病也不在少數。就以國內常見青少年的肥胖來說，大都與後天的不良飲食型態和缺乏運動習慣有關。青少年普遍喜好高熱量油炸速食、甜食比例增加及身體活動量不足等，都是造成肥胖的主因；再以我國學生盛行的近視為例，除了課業壓力所導致的長時間近距離用眼外，根據調查長期久坐不動沉溺於電動玩具、流連於網咖或電腦上網，長時間看電視、不規律的生活作息等的不良行為，更是造成各級學校學生近視罹患率不斷攀升。此外，異性交往時過多的身體親密接觸或性行為開放也是校園問題的一大隱憂，這些都致使未婚懷孕、墮胎，甚至性病、愛滋病感染上升等，都值得政府部門未雨綢繆與及早因應。

另在事故傷害方面，政府相關部門亦應有所警覺。從我國國人

歷年十大死因來看，事故傷害皆位居前茅，並高居青少年男女死亡原因的第一位，且高出鄰近國家。根據民國八十六年的衛生統計資料來看，我國青少年事故傷害死亡率男性為新加坡的 1.95 倍、日本的 2.9 倍；女性均為新加坡、日本的 3.3 倍。雖然衛生署九十年之調查顯示，青少年事故傷害有比往年減少的傾向，但從 15-19 歲組及 20-24 歲組每 10 萬人皆約有 37 人的事故傷害死亡數據來看，我國在事故傷害的防範上仍有相當的改進空間。

另以營造健康安全的學習環境來看，多數學校的作為仍流於被動，忽視了可能引發問題的危險因子。今日校園影響安全的議題時有所聞，讓人警覺預防勝於治療，諸如校內外安全教育、飲食衛生管理、遊戲器材及運動設施管理、防火救災管理、事故傷害防制與落實緊急救護體系等等，都亟需各級學校多費心思。此外，青少年的不健康生活行為亦應特別防範，如久坐不動玩電玩、看電視時間過長，缺乏運動的正確認知又缺少多樣化運動內容，甚至吸菸、喝酒、嚼檳榔、藥物濫用等都有漸增的趨勢。這些經醫學證實有害健康的行為，急需透過學校教育的力量予以導正，以培養學生健全之健康觀念，並進而於日常生活中具體實踐。

## 陸、運動場地設施

近年來，由於國民生活條件日漸優渥，加上週休二日所帶來的自由時間增加，國人從事休閒活動日益頻繁，運動成為國人生活中的重要一環。然而，行政院體育委員會八十八年、金車教育基金會八十九年的研究及本部九十二年辦理的第八屆全國教育發展會議等，均具體陳述運動場館設施及青少年休閒運動空間不足的現狀。

在運動場館設施數量方面，據本部八十七年對全國各級學校運動場地設施調查結果顯示：運動場地設置自大專院校、高中(職)、國中至國小有「逐級下降」之趨勢，且運動場地設施普遍不足，場地未符合標準的情形，亦以中小學最高。室外運動場地(田徑場、籃、排球場、棒壘球場)之設置率高於室內之游泳池、體育館、韻律房。其中，室內外游泳池之設置率尚不及各級學校總數十分之一。另本部又於八十九年九月調查得知，大專院校設有游泳池者 88 校(佔

60.6%)、高中 128 校(佔 39%)、國中 66 校(佔 5.5%)、國小 90 校(佔 5%)，顯見游泳池設置率之低，此現況實與一海洋國家，戮力推展水域運動及相關政策之理念相悖；而改善學校運動場地設施中程計畫之推動又因種種因素未能落實執行。同時，行政院體育委員會八十八年的調查也顯示，城鄉及公私立學校間運動設施設置的存有差距亦為目前不爭之事實。

另在經營管理方面，現行學校運動場地設施除供體育教學與師生活動外，開放管理之成效亦在人力不足、行政管理制度不佳與經費使用無彈性的限制下，難以發揮其應有功能。近年來，雖有改善學校運動場地設施、加強校園運動安全管理及國立高級中等以下學校運動設施開放及管理辦法等相關政策計畫的提出與實施，但理想與現實之間仍有段差距；除改善各級學校運動場地設施外，充分有效的經營管理現有運動場地及設施亦為當務之急。

展望新世紀，打造各級學校整體運動環境，以提升教學品質及滿足青少年休閒運動需求，仍是有待努力及強化之重點基礎工程。

### 柒、優秀選手之培訓與選拔

培養優秀學生運動人才乃是提升國家競技運動水準及穩固國家競技運動之基礎，更是英才教育理念的展現。同時，國家選手的競逐國際體壇，對於國際形象的提昇及國人生活共同體的認同與休閒生活的充實等，均帶來相當程度的貢獻。

學校體育素為競技運動的核心基礎，惟因受限於未能落實學校運動團隊之組訓、學校體育班之設置、優秀學生運動人才升學輔導制度尚需落實、原住民學生運動人才之潛能有待開發及運動科學選材與訓練體制尚待建立等因素，導致競技運動績優學生的培訓成果差強人意。近來，原住民學生田徑人才培育計畫的豐碩成果，無疑地為此政策議題注入一劑強心劑；同時本部亦推出原住民運動人才培訓計畫、改善棒球運動方案及振興足球運動方案等，亦展現強化優秀運動人才培訓之決心；惟，後續尚需配合國家整體競技運動發展，建構完善之學生運動人才培訓體系。

另外，努力多年的各級學校運動教練體制，雖培訓出不少教練

人才，但因先前以約聘僱人員、比照雇員待遇方式聘用及其他因素所致，造成不少人才流失；幾經努力，「各級學校專任運動教練」已納入九十二年十二月十七日修正之「教育人員任用條例」中教育人員之列，但後續相關之制度仍待建置。

除前述學生運動選手及教練等因素外，更由於校際運動競賽、各級學校運動聯賽制度、大型運動賽會等競賽制度之定位與辦理等，導致國內競技運動水準差強人意。

因此，慎選具備國際奪標及文化傳承的重點運動種類與項目，建置運動科學選材、訓練及競賽機制，建構完善之優秀學生運動人才體系，並務實優秀學生運動人才之選拔、培訓、參賽及輔導等層面任務，實為學校體育發展的重要課題之一。



## 第四章 發展策略

根據上述培養活力青少年之基本理念與問題評析，以下針對法令體系、課程與教學、體適能與規律運動、休閒時間與活動、健康與安全、運動場館設施、以及優秀選手選拔與培訓等，分別提出具體的發展策略，以期有效達成目標。

### 壹、法令體系

依法行政的理念為民主行政的準則，目前各級學校體育的實施，面臨法令建置及落實執行的問題，未來之發展策略如後：

#### 一、法令建置

目前學校衛生法令體系之建置較為完善，當務之急在於學校體育法令體系的建構，而其方向則包含法令位階及法令體系歸屬的妥適等，內容上則應強調學生運動權益的保障、各級學校體育興辦與實施的準則等等。同時，學校體育法之制定，事涉部會間、組織內部、立法院、政黨、民間體育組織及相關利益團體等因素，未來仍需妥善規劃，並積極爭取各利害關係者的支持，以建構一歸屬教育體系、位階可以成為學校體育工作母法的法律，應較為理想且勢在必行。同時，依此大法，繼續研修或訂定其他相關子法及政策方案，逐步完備學校體育法令體系。

#### 二、法令落實

「徒法不足以自行」的古諺，一直是本部規劃、執行法律命令及政策方案時，時刻自我提點的座右銘，也唯有執行力的實現，才得以讓理想成為真實。現階段，有必要透過各種溝通管道廣為宣導，並評估相關法令的執行成效，並檢討其窒礙難行之處，作為法令修訂之基礎。尤其，應依循地方制度法等相關法律，督導地方政府教育單位確實落實學校體育衛生相關法令之落實，現階段尤以各級學校體育實施辦法及學校衛生法等之落實為重點。當然，其他相關法令亦在關注範疇之列。具體做法上，除政策法令的理念宣導外，具

體研擬可行的評鑑方案，督促縣市政府實施評鑑活動，逐級推展，漸次由外部評鑑推向以學校自求改進的自我評鑑，以切實落實相關法令之規定。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

#### 一、近程

- (一) 重視學生運動權，研訂學校體育法。
- (二) 加強宣導學校體育衛生相關法令。
- (三) 賡續實施學校體育衛生訪視，強化相關法令之落實。

#### 二、中程

- (一) 研修學校體育衛生相關法令。
- (二) 整合學校體育衛生法令體系。
- (三) 強化訪評制度，落實學校體育及衛生等相關法規。

### 貳、課程與教學

配合課程鬆綁、九年一貫課程修訂、師資培育多元化的改革趨勢，致使各級學校體育課程自主空間加大，並朝多元化的發展，因此各類型之體育休閒健康活動、運動競賽、團體活動及健身運動等內涵必有結合課程規劃延伸空間，同時，各級學校課程與教學也趨向活動化、健身化、樂趣化、統整化及休閒化方向發展。

#### 一、重視課程發展與教學實施

確實提昇體育健康休閒課程與教學品質之有效策略為：統整校內外體育健康休閒課程、建置體育健康休閒教學資料庫；編製創新教材教具配發至相關單位；規劃校外體育健康休閒課程與教學；發展遊戲性、趣味性、漸進性、系統性、健康性、休閒性及鄉土性等適性課程；實施創新與適性教學輔導與訪視；改善健康與體育領域之課程統整與協同教學；強化情意教學與品德教育；進行網路、科技等相關輔助教學；以及加強校長體育健康休閒課程領導能力。

## 二、強化人力資源專業與在職進修

有效強化教師專業與在職進修之有效策略為：改善教師職前教育；辦理創新與適性體育教學方法研習會；規劃推動國小健康與體育領域教師科任制及教師專業知識提昇計畫；研擬培訓課程內容與訓練項目；加強與師資培育機構合作辦理回流教育；培養具有體育健康休閒活動的人力；減少中等學校教師授課時數；增加大學課程興趣分組；加強教師之間的同儕視導或觀摩；以及設置教學創新獎等。

## 三、蓬勃休閒健康活動與運動參與

活絡校園體育健康休閒活動、拓展學生運動機會之有效策略為：推展「一人一運動」、「一校一團隊」政策；輔導成立體育健康休閒團隊；落實學校晨間及課間健身活動；推動校園團體性班際體育健康休閒活動及競賽；規劃推動學校社區「運動日」；增加學生課外從事運動的時間；以及加強辦理校際體育健康休閒活動之交流等。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

### 一、近程

- (一) 提供充分的體育健康休閒教材之相關資訊，教學力求創新。
- (二) 激發學生的學習動機，進而發展適性的個別化運動休閒健康知能，人人真正喜愛運動，進而延續至終身。
- (三) 輔導推動國小健康與體育領域教師科任制及回流教育，以提昇專業知能。
- (四) 鼓勵參與體育健康休閒社團，培養團隊合作精神。
- (五) 養成規律運動習慣，提昇體適能，建立未來健康的生活習慣，期使國民更健康，醫療保險與負擔減少。
- (六) 舉辦體育健康休閒季或週之活動。

### 二、中程

- (一) 落實遊戲性、趣味性、多元性、運動性、系統性、統整性、健康性、休閒性、鄉土性及學校本位等適性課程。
- (二) 強化人力資源的專業與自主、熱誠與敬業、進修與成長、職前與在職進修成長。
- (三) 深化教學的專業、創新、研究、評鑑與發表。

## 參、體適能與規律運動

根據現況的分析與探究，面對當前青少年體適能低落及缺乏規律運動習慣，提出發展策略如後：

### 一、強化學生體適能教育

善用編製學生體適能手冊、教學錄影帶、教材及宣導資料；持續辦理體適能之相關研習、觀摩及進修等活動；擬定學生運動處方與推薦甄試要項；全面實施體適能護照；體適能納入體育教學內容。

### 二、拓展學生參與運動機會

發展多元、樂趣、活潑化之體育休閒健康活動；輔導學校辦理班際體育休閒健康比賽或活動、舉辦全校體育休閒健康比賽或活動；於學期中或課外活動開辦體適能資源班或體重控制班；利用假期辦理體育育樂營及體驗營。

### 三、活絡學校與社區體適能教育互動活動

學校應加強課外活動的辦理、包裝、設計與行銷，並提供相關諮詢協助；辦理社區與家庭介入體適能活動的宣導、研習、觀摩；研擬社區介入計畫辦法；辦理社區介入體適能計畫；研發家長體適能宣導計畫，並予以經費補助；辦理學校與社區親子體適能嘉年華系列。

### 四、擴大企業贊助體適能活動

舉辦說明會尋求績優廠商贊助體適能相關活動及事項；舉行贊助廠商簽約記者會；舉辦體適能代言人選拔活動；舉辦體適能代言

人簽名活動；舉辦學校與廠商攜手贊助體適能活動。

## 五、加強學生體適能研究與發展

研擬體適能介入效果實驗研究；辦理國內外學生體適能研討會及座談會；更新體適能網站及修訂體適能護照；評估體適能計畫預期效果及追蹤研究；擬定體適能創意網路E化教學計畫及創意教學甄選計畫。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

### 一、近程

- (一) 提昇學生、教師與家長的體適能認知、技能與情意。
- (二) 增加學生課外運動的時間、強度與頻率。
- (三) 聯結學校與社區之體適能教育。
- (四) 養成學生規律運動習慣，進而改善身體健康與提昇生活品質。
- (五) 提昇學生體適能水準，增進身心合理發展，提高學習效率。

### 二、中程

- (一) 強化企業贊助學生體適能活動。
- (二) 更新體適能教育的網路資訊。
- (三) 持續研發體適能檢測方法、推展策略與創新教材。

## 肆、休閒時間與活動

影響青少年休閒參與的因素相當多，一般而言可概分為個人因素、家庭因素、學校因素與社會因素。惟有降低上述因素的影響，才能使青少年順利參與各項休閒活動。其具體之發展策略如後：

### 一、發揮休閒教育的功能

在傳統的「萬般皆下品，唯有讀書高」及現代的「升學歷力」兩者的交互影響下，當代青少年學子的休閒時間常受到排擠。這是一個不爭的事實，惟有打破過度強調智育的迷思，才能讓青少年真正達成五育均衡發展的目標。為此，各級學校教學應適時的融入休

閒教育課程，以讓學生了解休閒對個人的重要性。另公部門亦應透過各種媒體的力量，從休閒利益的觀點著手進行理念宣導，以突顯休閒活動對人格培育、群育涵養的重要性，讓家長、青少年均能了解參與休閒活動的好處，進而成為日常生活中的一部份。此外，休閒參與訊息的提供也是相當重要的，惟有整合的資訊才能發揮極致的效益，透過休閒資訊網絡的建置，整合各項活動資訊，才能讓更多人可以參與其中。

## 二、增加學生運動時間

自從「九年一貫課程」實施後，學校體育教學時數已較往年減少。雖本部於九十二年五月十六日之健康與體育領域討論會議中決議，健康與體育課程時間分配以1:2為原則，但體育的時數仍明顯落後許多國家。為此各級學校應儘量利用學校自主時間及課外時間，安排體適能及其他相關活動；同時學校亦應鼓勵學生多走路或騎自行車上學，以提升學生體適能水準與培養學生健康休閒生活之觀念。此外，學校亦應恪遵「各級學校體育實施辦法」之規定，中小學每週至少實施課間健身活動三次、輔導成立各種運動團隊、定期舉辦體育育樂營、每學年舉辦一次運動會及三次各類運動競賽，除可活絡校學體育活動外，對學生休閒能力的涵養也有莫大的助益。

## 三、推展多元創意活動

每個人的休閒需求並不相同，因此在規劃休閒活動時亦應有所差別。就像有些人喜愛登山，有些人卻喜歡游泳；有些人喜愛參與競賽式的活動，而有些人卻偏愛上課學習式的活動。諸如此類，活動的提供就需依不同年齡組群的特性，配合不同活動類型與形式，以規劃多元創意的活動供不同特性群體參與。為讓青少年於閒暇時間有更多不同的活動參與，以及發揮部會間資源之綜效，諸如體委會、青輔會、內政部及本部之相關計畫整合就益顯重要。考量青少年參與活動經常具有群體性、新潮性，並往往是為了追求刺激與挑戰，因此像極限運動、水域、山野冒險等戶外活動規劃亦顯得刻不容緩。此外，為拓展學生國際視野，加強推動青少年國際體育交流

以及保障特殊群體之活動參與權等亦是當務之急。

#### 四、整體設施規劃與整備

近年來，由於休閒需求的日益增加，有限的休閒運動場所已不敷大眾需求，加上地小人稠的限制，直接衝擊青少年的運動空間。影響所及，青少年轉而以其他偏差行為取代，以滿足其心理的激發水準，因此設施的規劃與整備就突顯出其重要性。以現有的休閒運動場地設施而言，學校當屬大宗，充分的運用學校場地設施當可暫時解決燃眉之急。因此，落實學校運動設施開放、加裝簡易夜間照明設備，可方便青少年於課後與夜間使用之需求。然因多數學校的設施僅達基本要求，並無法滿足多元活動的需求，長遠而言，仍應鼓勵民間參與興建場館、戶外遊憩設施，搭配鄉鎮區域整體規劃，以期能達到每鄉鎮均能有游泳池與基本室內運動空間的目標，如此才能改善當前戶外休閒運動設施不足的窘境。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

##### 一、近程：

- (一) 休閒教育課程融入各領域(科)教學中，提升學生對休閒活動的認知與態度。
- (二) 增加學生在校運動時間，每生每天至少累積 30-60 分鐘的身體活動時間。
- (三) 提倡班際、校際運動競賽，輔導每校平均成立 5 個運動團隊。
- (四) 擴大辦理各級學校假期體育育樂營，以讓不同群體的青少年都有參與休閒運動的機會。
- (五) 整合相關部會資源，建立青少年休閒資訊網，以擴大辦理多元休閒活動。

##### 二、中程

- (一) 藉由校內、外各項活動辦理，漸進培養青少年休閒運動興趣，並逐年增加青少年規律運動人口。
- (二) 鼓勵民間參與投資，增設特殊群體之活動空間與改善學校、

戶外休閒運動設施。

## 伍、健康與安全

「體力就是國力」，說明了運動是健康的基本要件。健康既是一切事業的基礎，而安全又是保障健康不可或缺的重要防線，處於可塑性高的青少年期，是態度、習慣與行為養成的關鍵期，需要藉由教育的力量加以型塑，使其獲得有關健康的正確認知與觀念，其具體策略如後：

### 一、強化自我照護及自我健康管理

訂定健康政策是學校健康工作推動者的首要責任，如設施安全與維護、疾病預防與治療、急難應變與救護、健康飲食與營養等，都應有完善的計畫擬定，期使健康促進工作能更加的落實，故而健康政策當中的強化自我照護及自我健康管理更顯重要。因此例行的保健措施除健康檢查與預防注射外，亦應加強學生健康資料之管理與應用，以提供符合學生身體、心理、靈性健康的健康服務內容。為此，學校應建立學生健康狀況及疾病史之調查、評估等完整記錄，以作為學生參加運動或上體育課時之參考。另應建立家長-學校-社區醫療院所三者間的合作機制，讓健康檢查所發現之體格缺點或異常疾病及早矯正治療，甚至及早發現社區同齡青少年健康警訊，而引發社區醫院共同介入的必要性。此外，對於特殊疾病學生的健康照護工作，除建立完善的醫療轉介及照護制度外，亦應針對特殊疾病學生實施適應體育課採分級制度，依照學生疾病之嚴重程度，輔導其參與不同等級強度之體育課程，以發揮體育功效並免於因運動而造成的傷害或降低意外事故的發生。

### 二、養成個人健康活動知能，避免產生不良的健康行為

健康活動知能之提升，有賴學校教育功能之發揮。因此唯有從健康教育、營養教育、安全教育等層面，規劃多元性活動，才足以提升學生對健康與安全的認知，進而發展務實的行為與技能。諸如，宣導運動好處多多，可控制體重，消耗多餘脂肪，增加腦部腦內啡（endorphin）、血清素（Serotonin）等分泌，使個人神清氣爽安



寧愉悅，運動又可增加心肺功能，預防骨質疏鬆，矯正彎腰駝背等不正確姿勢，有效雕塑外在形象，讓青少年神采飛揚，進而降低未來罹患心血管疾病的比率。另社區衛生單位亦應主動出擊，與家庭、學校建立良性的合作關係，使健康活動知能普及至家庭與社區，讓學生獲得全面化與專業化的學習。如此透過認知態度與行為，進而影響同儕團體，了解擁有健康的身體，就有體力實現人生各項計畫，減少流連於網咖、夜店等場所，讓時間更加充分運用，以邁向成功之路。

### 三、建構安全的環境

安全無虞的學習環境一直是各級學校努力的目標，也是政府施政的重點項目之一。除一般熟知的物的環境，如校園無死角、校舍安全、遊戲器材安全、飲用水及食品安全外，尚包含人的環境，如和諧的心理環境，減少負面管教、建立相互關懷與信任的風氣，營造彼此尊重的校園氛圍等。因此學校除加強學生校內、外活動的安全輔導外，亦應落實各項安全檢查、定期檢修，使學生真正擁有安全的學習環境，減少事故傷害發生。

### 四、建構學校、社區緊急防護機制

學校緊急防護機制的建立，除可做為事後緊急傷病處理之依據外，亦可發揮預防之功用。緊急防護機制亦應進行事故紀錄與分析，以研議可行預防措施。當然編印急救教材、辦理急救教育，加強師生安全與急救知能；實施各項安全逃生宣導教育與演練，以應變緊急災害，也是不可或缺的重要課題。另外結合學校志工、社區衛生、醫療、環保、社會服務等機構的力量，以建構綿密的社區宣導與防護體系，也是刻不容緩的作法。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

#### 一、近程：

- (一) 各級學校擬定學校健康政策，做為推動學校體育、健康與全之方針。

- (二) 落實學生健康檢查及個案管理制度，以強化青少年自我照護及自我健康管理能力。
- (三) 養成個人健康活動知能，避免產生不良的健康行為。
- (四) 促進校園環境安全並建立完善之學校緊急防護機制。

## 二、中程：

- (一) 學生體位或學生體適能各項指數合乎世界衛生組織之標準。
- (二) 學生健康促進意識提升，並提高自我健康照顧能力。
- (三) 逐年降低事故傷害及慢性病罹患率。

## 陸、運動場地設施

運動場館設施的提供與改善，為青少年運動學習、身體活動參與及休閒運動的基礎，硬體的厚植配合經營管理的活化，永續經營，提供學校及社區優質教學與運動參與環境。具體策略如後：

### 一、改善運動環境與空間

輔導各級政府及學校興(整)建運動場是培育活力青少年政策重要的基礎工程。鑒於實踐的可行性，興(整)建相關運動場館設施，經費的籌措尤其重要；因此，現階段除在中央繼續爭取相關經費的編列外，經費及相關資源之分配上則應以學校具備地方政府配合款及自籌經費者、且具備未來場館設施營運計畫者作為經費挹注之優先對象，並搭配區域之整體規劃，逐步朝鄉鄉有游泳池等設施的方向邁進。

另外，對於經費額度較小、可以立即實現的方向，則在於補助學校充實室外場地夜間照明設備、整建游泳池、室外綜合球場及改善運動場地設施暨器材設備等，逐年、全面改善學校運動設施。

### 二、運動場館有效經營

除了設施的改善外，立即應行應辦的策略，更在於現有運動場館設施的有效管理及經營。其具體作為包含：開拓空間並實際輔導民間參與學校運動設施的興整建及未來營運、加強培育各級學校運

動場館經營管理人才、輔導各級學校開放運動場地設施、鬆綁各級學校開放運動場地設施財務規範、編撰各級學校運動場地設施興建規範及建立運動場地設施安全標準、輔導各級學校建立運動場地設施及活動之安全管理體系、學校運動設施管理納入學校評鑑體系等。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

#### 一、近程

- (一) 輔導各級學校興(整)建學校游泳池。
- (二) 輔導各級學校興(整)建運動場。
- (三) 輔導各級學校興(整)建體適能教室。
- (四) 輔導各級學校整修或增添室外運動場地夜間照明設備。
- (五) 積極輔導學校開放運動場地設施並有效經營，由學校擴及社區與社會，提升國家整體運動風氣。
- (六) 辦理學校運動設施經營管理及安全維護人才培訓活動。

#### 二、中程

- (一) 提昇學校運動場館設施、游泳池等的設置率，使學校體育教學與活動更加落實與品質更為提升。
- (二) 建置民間參與學校運動設施經營的體制(含定型化契約等)。

### 柒、優秀選手之培訓與選拔

優秀運動人才的培育，除以多元智慧的理念，遂行英才教育，讓運動傑出學生有所表現外，更在提高國家運動競技之實力。具體發展策略如後：

#### 一、儲備國家優秀運動選手

選擇適當運動種類及項目，配合國家整體運動競技政策，發展具國際奪標潛能之運動種類及項目；輔導各級學校成立運動社團及代表隊、重點學校成立體育班、發展學校競技運動特色、進行運動選手科學選材、辦理運動績優學生的選拔、訓練、課業及升學輔導；並持續推動培育優秀原住民運動人才、改善學生棒球運動及振興學生足球運動等政策方案，並進行科學選材機制，挖掘具備國際奪標

潛能者，落實優秀學生運動人才的培育。

## 二、健全各級學校運動教練制度

除了各級學校專任運動教練的納入教育人員任用條例之外，未來尚需輔導各級學校晉用運動教練從事學生運動選手及代表隊的組訓工作，並建立其任用、訓練發展、績效考核、薪資、福利及退休等制度，促進優秀人才投入各級學校運動教練行列。

## 三、建立運動競賽制度

除了運動選手的選訓及教練制度的建立外，運動競賽舞臺的搭建與完善運作，更是促進運動績優學生傑出表現的關鍵要項。在這方面，應強化各級學校體育組織功能、加強輔導辦理校際運動競賽、改進各級學校運動聯賽、大專運動會、中等學校運動會以及相關運動競賽等。

經由上述發展策略，期能達成以下目標：

### 一、近程

- (一) 強化各級學校體育組織功能，活絡校際體育活動，並提升其品質。
- (二) 具體選定運動種類及項目，系統培育優秀學生運動人才。
- (三) 配合國家整體運動競技政策，發展具國際奪標潛能之運動種類及項目。
- (三) 輔導培育優秀原住民學生運動人才。
- (四) 增設體育班。
- (五) 積極進行運動績優學生之生活、課業及生涯輔導等。
- (六) 改進學生運動競賽制度。
- (七) 落實學校運動代表隊組訓意願的提升。
- (八) 完成各級學校運動教練制度之規劃。

### 二、中程

- (一) 建立學生運動科學選材及培訓機制。

- (二) 持續改善運動競賽制度，建構學生運動競技體系。
- (三) 輔導各校及地區建立與發展學校運動特色。
- (四) 完備各級學校專任運動教練制度之建立。

## 第五章 未來展望

隨著二十一世紀的來臨，人類邁入另一個千禧年，新世紀的社會、政治、經濟與文化，均呈現出不同的風貌，同時也改變了個人的生活、工作和休閒。這些改變，迫使每個青少年必須思考如何生活與休閒。因此，教育青少年所面臨的挑戰，必須加速改革的步調，以因應當前與未來社會發展的需要。有鑑於此，乃針對法令體系、課程與教學、體適能與規律運動、休閒時間與活動、健康與安全、運動場館設施以及優秀選手選拔與培訓等七項課題，加以評析，據以提出發展策略及達成目標，以利活力青少年的養成。

根據前述理念、問題評析及發展策略，我們在此呼籲大家凝聚共識，以不斷求新、革新、創新的精神，追求體育休閒健康的新風貌，本部也願以負責任的態度，前瞻的觀點，同心協力，開創學校教育的新境界。未來之展望如後：

### 壹、實現學校體育希望工程

結合政府及民間資源，積極改善運動場地設施，並藉由體育教學的實施與活動的推廣，培養學生運動習慣與運動能力，透過多元、活潑、具創意的快樂學習及活動，展現活力，促進青少年健康，進而達成一人一運動，一校一團隊；每年提昇學生規律運動人口 2%及學生每日運動累積 30 分鐘之具體願景。

### 貳、激勵運動產業的參與

運動產業對於提昇我國整體運動發展水準、活絡經濟、造就工作機會，至為重要。因此，必須結合中央相關部會(如：內政部、體委會、經濟部、交通部、環保署、文建會等)、地方政府、民間產業界(如產業工會)，持續辦理運動產業博覽會，同時結合地方各縣市政府、運動休閒娛樂業、健康體適能產業，為民眾提供場地、設施、器材設備及技術指導等，以更多元多樣的選擇，滿足青少年之需求，提高運動參與率，帶動運動產業的需求面。

#### 參、提升運動場地設施管理績效

隨著科技發展、經濟繁榮、社會進步，國人對於生活品質的提昇日益重視，有關運動、休閒與健康的需求，亦隨著健康世紀的來臨日益殷切。現代化運動場地設施的需求日增，尤其台灣地狹人稠，政府財政日絀，公共設施不足。因此，除了完成學校運動場地設施設置標準之規劃與學校運動場館、設施及器材等安全標準之建制，應開放引進民間業者、企業及團體投入資金，充實設備，並引進先進的經營管理理念，且充分利用現有設施及場地，提供最好的公共服務，來滿足需求日益迫切的消費者。

#### 肆、促進中小學國際體育交流

資訊社會來臨，拉近了世界各國人民的心理距離，跨國際的互動隨時都會產生，此一全球化的來臨，如何培育我們青少年的學習力、成長力，在變動且創新的國際舞台中，使國家的競爭力立於不敗之地。因此，我們要完備青少年國際文化體育交流推動機制、推動中小學國際文化體育交流人力資源培訓、辦理各種青少年國際文化體育交流、鼓勵中小學校締盟姊妹校或姊妹市進行體育交流，使本國青少年的發展與國際社會接軌。

#### 伍、提升健康活力品質

在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切都是空談。因此，培養青少年擁有良好體適能，務使青少年生活在健康的環境中，鼓勵學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊，改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的。具體而言，為提昇健康活力品質，希望青少年達成以下目標：擁有健康的知識、技能與態度；營造健康社區與環境的責任感和能力；擬定健康與體育策略與實踐的能力；運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力；減少健保支出、預防慢性疾病、提升未來生活品質。

#### 陸、營造永續前瞻的休閒教育

國民中小學九年一貫課程暫行綱要未明確將「休閒教育」列入重大議題，但在後現代化的社會裡，休閒活動已成為人類生命週期中重要且必要的元素。因此，從青少年時期，培養他們的自我認知、休閒認知、休閒態度、休閒決定、休閒技能，將使他們人生多采多姿，尤其透過教師在休閒活動中的影響力，強化學校內現有休閒設備等資源功能發揮，休閒教育融入學校課程中，落實學校社團課程的實施，以培養青少年休閒運動知能、興趣及習慣。

新世紀的來臨，伴隨著高度科技化、自動化、網路化步履，人類生活活動與生活型態必將受到相當程度的衝擊，尤其青少年之活力、健康、衛生等問題亦深受關注。有鑑於此，世界先進國家無不以建構完善的教育體系與具體執行策略，來培養身心健康的國民。舉凡優質環境的塑造與整備、身體活動的規劃與推廣、學生健康促進與維護，以及發展潛能的促成與實現，均成為政府與民間的當務之急。對於活力青少年的養成，應透過系統化課程、創新化教學、專業化師資、多元化活動、規律化運動、健康化服務、休閒化設施、科學化培訓、法制化落實、民營化經營、國際化交流等策略，期以體育教學及活動為核心，帶動運動產業，輔以相關安全與健康教育及運動休閒設施，經由計畫性的身體活動來提升青少年體適能與運動技能，促其身心全面發展，養成終身運動習慣，鼓舞積極參與運動，享受運動的樂趣，提昇生活的品質。