



參

學校體育課程與教學

——從標準化到彈性化





學校體育課程與教學——從標準化到彈性化

程瑞福¹

國民教育法第一條：「國民教育以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。」開宗明義說明教育的目的以「全人」發展為最終目標，其中又以體育為命脈。人類早在未出生前，母親就能感受腹中胎兒手舞足蹈的需求與快感；一旦出生，更透過有形的「身體」感知這個世界，而且與這個世界裡的人、事、物互動與溝通。為此，社會化歷程中的教育找到了生存的空間，以及存在的價值。因而讓人類與這個世界互動及溝通的媒介—身體，透過教育的灌溉與關愛，得能充分發展生存的技能與生活的知識，並充分體驗生命的靈性。也就是說，人生各個階段（孩童、青少年、成人、老人）的必修課，即是「體育」。同時，體育是著重於以身體經驗為主的教育，亦即以身體為主體的教育，身體投身於社會架構中，必然會因社會變遷而產生微妙的關係。

自民國18年教育部公布「中小學課程暫行標準」之後，學校體育發展開始有標準可循。爾後歷經抗戰時期、九年國教實施、數次各級學校體育課程標準修訂、大學法實施公布、中小學九年一貫教育啟動及高級中學95課綱、高級中學99課綱的頒布與實施，學校體育依循不同時間背景所環繞之國際情勢、教育思潮以及國內政經局勢發展的多重氛圍下，呈現不同的面貌。本文主在分析各級學校體育在時間序列中之發展脈絡，以縱、橫交錯的形式匯通學校體育三十年之來龍去脈，期能鑑古知今，訂定更為完善之運動政策、打造更為妥善之運動空間、營造更為友善之運動環境，許學校體育一個發展新氣象。

壹 國民小學體育課程與教學

一、前言

臺灣的國民小學體育之發展走向，隨著各年代背景、教育政策與多次教育改革而不斷地改進與修正。歷史背景豐富的臺灣，社會變遷迅速，又歷經戰爭割據的洗禮，讓學校課程至今不管在目的上、實行上都有明顯轉變。雖然八年對日抗戰勝利，但國內卻開始出現國共分裂的局面。民國38年，政府遷臺，

¹ 程瑞福 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所教授兼所長



體育仍以自衛衛國，培養民族意識，提振民族精神為首要（行政院體育委員會，1999）。在一波波教育改革、課程目標修訂的過程中，不僅有正面評價也有負面反對的聲音，然而，好的教育體系是必須經過不斷地推翻與改革才有變得更好的機會，本文著墨於學校體育課程發展之演進、課程內容分析、體育師資以及相關議題等，將國小學校體育之發展做簡單介紹與比較。

隨著社會變遷、人民生活水準漸趨富裕，但貧富差距也相對提升，生活背景與文化差異使得學生的經歷、想法大不如往昔，教師在教學上也面臨不同以往之考驗，而面對不同背景、來歷的學生以及隨著政策走向而變更的課程內容，在考驗課程設計者與教師的能耐。近三十年來，我國小學體育的發展主要受民國64年及民國82年所公布之國民小學課程標準與民國93年全面實施之九年一貫課程綱之影響。學校體育課的目的地也從強身衛國轉變為培養終身運動習慣，我們期盼運動能成為每個人自願且有能力去完成的一項樂趣，建造出健康國民的新境界。



大學系所體育教學無所不在，文化大學教練研究所舉辦校友會，學生認真做筆記，記錄老師教誨。 蘇嘉祥／攝影

二、小學體育課程之演進

體育課程是一個具有計畫性、目標性的學習方案，學校體育課程的走向隨著各年代的課程標準而塑造出不同目的。自民國57年總統下令公布「九年國民教育實施條例」後，全國之國民中學於該年9月9日舉行聯合開學典禮，並正式實施九年國民義務教育。爾後，我國學校課程目標分別經民國64年及82年不同階段的修訂，直至89年以後即陸續進入了九年一貫課程的階段。88學年度先由部分學校試辦九年一貫新課程，90學年度則全面國小一年級實施，91學年



度國中一年即開始實施，至93學年度起國中小全面實行九年一貫學習領域的課程如圖3-1-1。

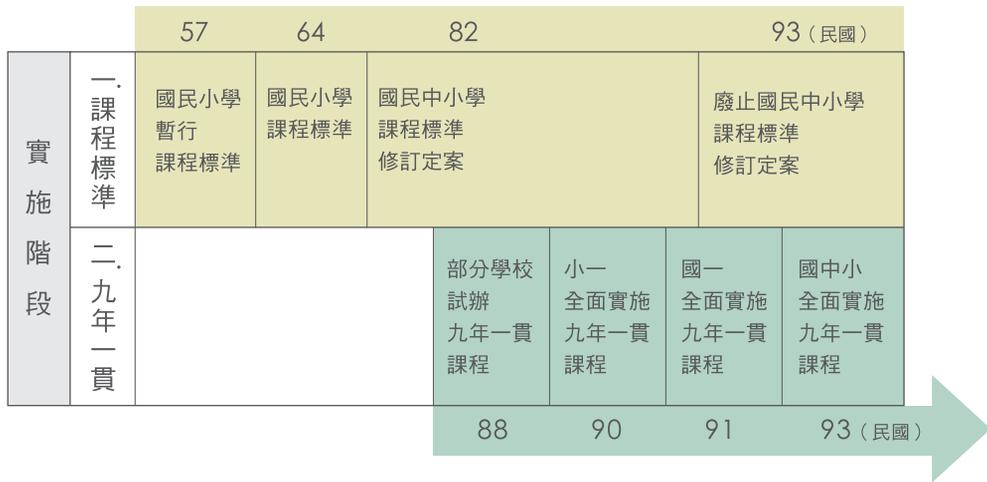


圖3-1-1 近30年小學課程主要實施政策之演進

(一) 國民小學課程—體育科(民國18~93年)

民國18年國民政府公布的「國民體育法」是我國最早頒布之體育法令，在當時經濟蕭條時期該法確立了我國體育政策。而在學校課程方面，對日抗戰之前，國民小學課程於民國18年頒布「小學課程暫行標準」，民國21年修正頒布「小學課程標準」，民國25年再度修正「小學課程標準」，至民國37年，教育部第三次修訂「小學課程標準」，並改名為「國民學校課程標準」。有關國民小學課程標準之演進整理如表3-1-1。

表3-1-1 國民小學課程標準之演進

民國18年(1929)	教育部公布「小學課程暫行標準」。
民國21年(1932)	教育部公布「小學課程標準」。
民國25年(1936)	教育部修正公布「小學課程標準」，採合科課程型式，減少教學時數。
民國37年(1948)	教育部第三次修訂「小學課程標準」，改名為「國民學校課程標準」。
民國50年(1961)	教育部公布「國民學校課程標準」。
民國57年(1968)	教育部公布「國民小學暫行課程標準」。
民國64年(1975)	教育部公布「國民小學課程標準」。
民國66年(1977)	教育部頒布「改進國民小學體育實施計畫」。
民國82年(1993)	「國民中小學課程標準」修訂定案，強調鄉土教學。

資料來源：整理自中華民國教育部-部史網站。



我國早期學校體育之教育目的主要強調強健體魄、自衛衛國，在抗戰期間，體育課主要以軍事訓練為主，而為了因應備戰狀態，體育課的實施帶有著「體力即國力，強種便強國」之涵義，直至八年對日抗戰結束後，我國體育課程才逐漸的走向新的標的。

為提升國人整體教育水準，民國57年起，教育部宣布我國全面實施九年國民義務教育，並於同一年公布「國民小學暫行課程標準」，於民國64年及82年分別公布、修訂「國民小學課程標準」，此課程標準的頒布是近三十年小學體育課程的主要政策走向。

(二) 進入九年一貫課程—健康與體育學習領域(民國90年以後)

國民中小學課程標準實施之後，教育部為使國家能提供更好的課程、使學生能有更佳的教学環境與學習效果，遂依據民國87年行政院通過「教育改革行動方案」，進行國民教育軟、硬體革新，主要內容包括：降低國民中小學班級學生人數以提升小班教學效果；規劃九年一貫課程，使學生學得快樂充實；整建國民中小學教育設施，營造優質學習環境；推動教育優先區計畫，促進教育機會均等。

為提升國家之競爭力、回應〈教育改革總諮議報告書〉的建議，九年一貫課程應運而生，九年一貫課程之研擬與規劃的發展是循序達成的，國民中小學九年一貫課程於88學年度起開始於部分學校進行試辦，90學年度國小一年級全面實施，91學年度起國中一年級實施，於93學年度所有中小學將全面實施九年一貫新課程教育。九年一貫實施時間演進如圖3-1-2所示。

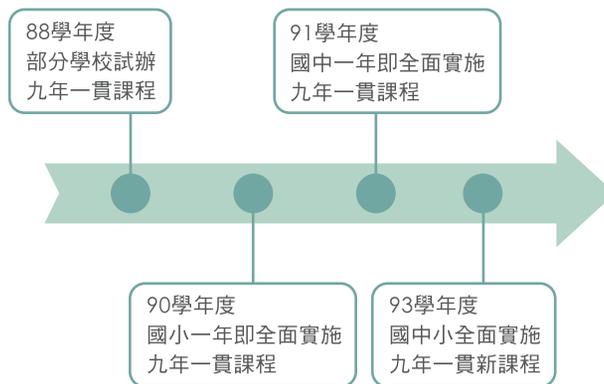


圖3-1-2 九年一貫實施時間演進



而在九年一貫課程全面落實以後，「國民中學課程標準」與「國民小學課程標準」則於民國93年由教育部長杜正勝下令廢止。九年一貫課程改革希望激發教師計畫課程與教學的能力，來促進學校課程革新，並落實「多元化、適性化」的教育理念，帶好每位學生，培養學生具有帶得走的能力，成為具有人本情懷、統整能力、民主素養、鄉土與國際意識以及終身學習之健全國民。

三、小學體育課程內容分析

(一) 民國18年至37年頒布之課程標準 (如表3-1-2)

表3-1-2 民國18年至37年之小學體育課程目標

年份	頒布課程	體育課程目標
民國18年 (1929)	小學體育暫行課程標準	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發達身體內外各器官的功能，謀全體的正當發育。 2. 順應愛好遊戲的本性，發展運動的能力，並養成以運動為娛樂的習慣。 3. 培養勇敢、敏捷、忍耐、誠實、公正等的個人品德，並有犧牲、服務、和諧、互動等的團體精神。
民國21年 (1932)	小學體育課程標準	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發達兒童身體內外各器官的功能，以謀全體的適當發育。 2. 順應兒童愛好遊戲的本性，發展其運動的能力，並養成以運動為娛樂的習慣。 3. 培養兒童勇敢、敏捷、忍耐、誠實、公正、快活等的個人品格，並犧牲、服務、和諧、互助等團體精神。
民國25年 (1936)	小學低年級唱遊課程標準	<ol style="list-style-type: none"> 1. 順應兒童愛好遊戲的興趣，予以適當的歌唱和遊戲活動。 2. 發展兒童聽音和發聲的能力，並謀身體的內外各部份的適當發育。 3. 涵養兒童親愛、勇敢、快活等的情緒，並訓練互助、團結、協作、服從等的精神。
民國25年 (1936)	小學中高年級體育課程標準	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發達兒童身體內外各器官的功能，以謀全體的適當發育。 2. 順應兒童愛好活動的本性，發展其運動的能力，以養成其日常生活上和國防上所需的運動技能。 3. 培養兒童勇敢、敏捷、耐苦、誠實、公正、快活、犧牲、服務、守法、合作、互助、愛國的公民道德，以做復興民族，禦侮抗敵的準備。 4. 養成兒童喜歡運動的習慣，以做國民正當娛樂的基礎。



民國31年 (1942)	小學體育課程標準	<ol style="list-style-type: none">1. 促進兒童身體各部份機能的平衡發育，鍛鍊成健美的體格。2. 增進兒童對於身體健康的知能，並養成其手足勤勞的習慣與興趣。3. 順應兒童好動愛群的天性，訓練其成為有規律的生活，並遵守團體生活的道德。
民國37年 (1948)	低年級唱歌遊戲課程標準	<ol style="list-style-type: none">1. 促進兒童身體適當的發育。2. 增進兒童聽音、發音、表演和遊戲運動的能力。3. 發展兒童愛好音樂和遊戲的興趣。4. 發展兒童康樂活潑的習慣，和互助、團結的精神。
民國37年 (1948)	中高年級體育課程標準	<ol style="list-style-type: none">1. 促進兒童身體各部分機能的平衡發育，完成健美的體格。2. 激發兒童遊戲運動的興趣，充實康樂的生活。3. 養成兒童勇敢、公正、守法、合群等的習性，建立團體生活的基礎。

資料來源：改編自許義雄、徐元民（1999）。

學校體育課程目標在民國18年與21年幾乎雷同，僅在文字上稍做修改；民國25年在低年級部分與之前的課程目標並無太大差異，而中高年級部分則有明確指出課程內容包含在國防上所需之技能；接著在民國31及37年也同時強調培養健美體格，由此可知當時體育課程實施的確富有強身衛國之意涵，甚至民國25年以前強調犧牲、忍耐等用語，深深蘊含著傳統中國人耐苦耐勞之精神。

時間方面，民國18年及21年之體育課程上課時數皆為每週150至180分鐘，而民國25年則將體育課程再分為唱遊（一、二年級）與體育（三至六年級）兩科，每週上課時數則分別為180分鐘與120至180分鐘。民國31年及37年每週上課時數也制定為每週120至180分鐘。

教材則有：遊戲、模仿運動、歌舞、土風舞、球類運動（籃球、足球由較高年級為主）、田徑類運動、姿勢訓練、準備操等。

（二）民國64、82年之課程標準（如表3-1-3）

1. 課程目標

民國38年抗戰時代結束，配合著「中華民國憲法」的公布，國民教育之課程目標由原本的抗戰建國、復興民族轉變成以普及國民身體素質為目標。對日抗戰時期與戰後，學校體育課程目標最大之差異性在於，前者採自衛衛國取向，且含有軍事化之內涵，強調強種、強兵、強國，後者以純粹的體育運動為目的，逐漸褪去了原有軍事化目的。民國64年



教育部頒布「國民小學課程標準」，而隨著時代變遷與進步，我國政府希望藉由體育課程標準的修訂來達到「培養二十一世紀健全國民」之目標，「國民小學體育課程標準」於民國82年經重新制定，82年之課程總目標由民國64年的五大項精簡為四大項，下表為民國64年及82年體育課程總目標比照表。

表3-1-3 民國64及82年體育課程總目標比照表

頒布年代	民國 6 4 年	民國 8 2 年
體育課程 總目標	<ol style="list-style-type: none">1. 培養兒童健全身心，以促進其均衡發展。2. 指導兒童學習基本方法，以促進其運動能力之發展。3. 養成兒童公正、守法、服從、負責、誠實、友愛、互助、合作、勇敢果斷等美德，以奠立其團體生活之基礎。4. 指導兒童保健衛生知識，以培養其良好習慣。5. 啟發兒童愛好運動之興趣，以充實其康樂生活。	<ol style="list-style-type: none">1. 提高運動知能，增進身心發展。2. 啟發運動樂趣，充實康樂生活。3. 培養運動道德，發展社會行為。4. 增進保健知能，實踐健康行為。

資料來源：改編自許義雄、徐元民（1999）。

民國64年小學體育課程總目標包含了體育運動之認知、情意與技能，總目標之下則分別訂立中、高年級之分段目標；民國82年小學體育課程總目標之下則又細分低、中、高年級之分段目標。民國64年及82年小學體育課程之分段目標比較一覽表如表3-1-4。



表3-1-4 民國64年及82年小學體育課程之分段目標比較

時間 目標		民國 6 4 年	民國 8 2 年
各 分 段 目 標	中 年 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以國術、體操、田徑、球類、舞蹈及其他各項遊戲或運動，培養 協調、柔軟、速度、瞬發力等基本體力與各種運動之基本技能。 2. 以各項遊戲及運動之練習，養成遵守規則、服從負責、互助合作、貫徹始終之良好態度與習慣。 3. 指導兒童運動時之安全知識與方法。 4. 培養兒童愛好運動，及善用休閒時間之習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能具有操作身體的能力。 2. 能主動參與各種遊戲，享受運動樂趣。 3. 能表現遵守規律的精神和友愛的態度。 4. 能注意遊戲活動的安全。 5. 能具有控制身體的能力。 6. 能積極參與各種運動，養成運動習慣。 7. 能表現守法的精神和合作的態度。 8. 能遵守運動的安全。
	高 年 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以國術、體操、田徑、球類、舞蹈及其他各項遊戲或運動，培養協調、速度、肌力、耐力、瞬發力、柔軟性等基本體力與各種運動之基本技能。 2. 以各項遊戲及運動之練習，遵守規則、服從負責、互助合作等團隊精神與態度。 3. 指導兒童充分理解，並能實踐健康衛生及運動時之知識與方法。 4. 培養兒童愛好運動，善用休閒時間，充實康樂生活之知識與能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能具有運用身體的能力。 2. 能愛好運動，建立終身運動生活的基礎。 3. 能表現負責的精神和服務的態度。 4. 能表現健康的運動行為。

小學階段跨足了六個學年，學生無論在身體成長上、心理、體格等，皆有明顯而快速的轉變。在成長最快速明顯的階段，民國64年僅根據中年級、高年級做課程分段目標，而民國82年所訂定之課程分段目標，即以低、中、高三個學齡學生之生長與能力來制訂各分段之目標。低年級較類似於幼稚園的形式，以遊戲為主，並加強在保護身體等安全上的知識；中年級則心智漸漸成熟，增加其控制自我身體的能力；高年級的部分，64年敘述較詳細，82年則將協調、速度、耐力、肌力.....等基本能力以「具有運用身體的能力」一言以概括之。整體看來，82年所修訂之目標蘊涵欲培養終身運動之國民的精神，由中年級的「能積極參與各種運動，養成運動習慣」與高年級的「能愛好運動，建立終身運動生活的基礎」兩項即可看出其巧妙之處。



2. 教材內容 (如表3-1-5)

表3-1-5 民國64年及民國82年體育教材內容比較表

時間 目標		民國 6 4 年	民國 8 2 年
體 育 教 材	中年級	國術（國術遊戲、國術操）、體操（包括整隊、行進、徒手體操、手具體操；墊上遊戲及墊上運動；跳箱遊戲及跳箱運動；單槓遊戲及單槓運動；平衡木遊戲平衡木運動）、田徑運動（賽跑遊戲及短距離跑；耐力跑；接力遊戲及接力跑；障礙遊戲及障礙跑；跳遠遊戲及跳遠；跳高遊戲及跳高；投擲遊戲及棒壘球擲遠）、球類運動（各種用球遊戲及躲避球；簡易籃球）、舞蹈（三年級有唱和跳；模倣動作；簡易土風舞，四年級有唱和跳；模倣動作；簡易土風舞；簡易創作舞）。	低年級 <ol style="list-style-type: none"> 1. 能具有操作身體的能力。 2. 能主動參與各種遊戲，享受運動樂趣。 3. 能表現遵守規律的精神和友愛的態度。 4. 能注意遊戲活動的安全。
			中年級 <ol style="list-style-type: none"> 1. 能具有控制身體的能力。 2. 能積極參與各種運動，養成運動習慣。 3. 能表現守法的精神和合作的態度。 4. 能遵守運動的安全。
	高年級	國術（簡易拳術，五年級以單練為主、六年級以對練為原則）、體操（內容項目同中年級）、田徑運動（內容項目同中年級）、球類運動（內容項目同中年級）、舞蹈（五年級有中國土風舞；各國土風舞；簡易創作舞，六年級有中國土風舞及各國土風舞，創作舞）。	高年級 <ol style="list-style-type: none"> 1. 能具有運用身體的能力。 2. 能愛好運動，建立終身運動生活的基礎。 3. 能表現負責的精神和服務的態度。 4. 能表現健康的運動行為。

民國64年體育課教材在中、高年級的項目是一樣的，其中依照三、四、五、六年級以進階的方式提高各項目中之困難度。民國82年之體育課教材方面清楚標明了低、中、高年級的內容，設計整體看來較具階層性，在各教材內容上，雖多處看似並無差異，然而在程度上仍做出不同區分，例如以田徑短距離跑項目而言，中年級的標準為「40至60公尺全速直道或彎道（以站立式起跑）」，到了高年級則變為「80至100公尺全速直道或彎道跑（以蹲踞式起跑）」。可惜新修訂課程以外，在教師、硬體方面尚未準備完成，說明中仍提到各校若因師資及設備不足，短期間低年級無法實施體育科教學時，仍可合併音樂科實施唱遊教學，其課程標準得沿用民國64年公布者。



在兩者比較中，除了額外制定低年級的教材外，在球類運動也有較清楚的說明，前者球類運動以「各種用球遊戲及躲避球、簡易籃球」，後者則明確訂出各種球類的細項。

3. 時間分配 (如表3-1-6)

表3-1-6 民國64年及民國82年體育課時間分配比較表

民國64年	民國82年
每節40分鐘，一週三節共120分鐘。	每節40分鐘，低年級每週兩節共80分鐘；中、高年級每週三節共120分鐘。
早操於每日朝會升旗後舉行。	健康操於每日朝會前後舉行。
課外運動規定應與團體活動中之體育活動配合實施。	課間運動於每日上午第三、四節間得彈性實施；課外運動亦有規定應與團體活動中之體育活動配合實施。

民國82年之課程編撰將年齡細分低中高三層，低年級主要以培養運動樂趣、具有安全意識為主，故在時間上的分配也較少。民國82年後，學校朝會前（後）一律實行國民健康操，此點與64年之標準亦無太大差異。而除了課外運動應與體育活動配合外，民國82年也再增列一條「課間運動於每日上午第三、四節間得彈性實施」，雖然並無硬性規定，但不難看出在課程設計中，想爭取學生在學校有更多一點運動時間的用心。

4. 教學評量

(1) 民國64年：

運動技能佔60%，運動精神與學習態度佔30%，體育常識則佔10%；運動技能根據測驗紀錄與實技表演，參照兒童之體位評定之（兒童體位須依據年齡、身高、體重三項指數而定。參照教育部頒訂之體位標準行之）。運動精神與學習態度根據教師平時在體育教學及體育活動中之觀察、紀錄等評定之。體育常識以筆試、口試或接談方式評定之。

(2) 民國82年：

運動技能佔60%，運動精神與學態度佔20%，體育知識則佔20%；評量方法亦依技能、精神、知識三者而有不同，運動技能應根據測驗紀錄與技能表現予以評量，運動精神與學習態度應依據教師平時在體育教學及體育活動中的觀察、紀錄等予以評量，體育知識則以筆試、口試或作業等方式予以評量。

由教育部及多位學者比較民國82年修訂學校體育課程與民國64年頒布之課程差異，發現民國82年修訂之體育課程具有以下特色：



1. 總目標與分段目標之間環環相扣，由低而高，由淺而深，由簡而繁地具有層次性，並結合國際潮流中動作教育 (movement education) 之觀念，強調人體動作力量與身體自主能力 (許義雄，1994)。
2. 整體課程目標反映時代需求、因應國際體育教學樂趣化呼聲 (莊美玲，1994)。
3. 體育內容傾向系統化、多樣化、彈性化、樂趣化、實用化 (蔡禎雄，2004)。
4. 首度敘及健康行為之養成，似乎更加落實健康教育，但仍以體育運動觀點出發，欲培養「健康的運動」行為 (劉仙湧，2006)。
5. 低年級「唱遊」課分別設立音樂、體育二科教學，自此國小一至六年級均有體育課的實施 (吳萬福，2003；教育部，1984)。
6. 82年9月公布之目標較57年7月與64年8月所公布之課程目標具體合理 (吳萬福，2003)。

自民國18年至82年，學校體育課都以各時期所頒布之課程標準為主臬，長久下來，易使學校體育課程令學生感到單調、一成不變，甚至無法提昇學生對運動之興趣。體育課程內容若未做好循環性的教學，以致易出現重複施教之後果。同時，教學內容易受學校場地、設備及器材資源等影響。因應時代的快速變遷以及學生之需求，學校教育單位不再墨守成規，並在課程設計與安排、教材與教學方法上進行合理、彈性的規劃，使學生能在歡樂愉悅之環境下學習。在此階段以前，教師教學皆遵奉國家制定之課程標準，但當民國85年8月實施82年所公布之小學體育課程標準的隔一年，行政院通過教育改革方案，在民國86年4月至民國87年9月，成立「國民中、小學課程專案小組」，並著手研擬國民教育九年一貫課程總綱。民國87年10月至88年11月成立「國民中、小學各學習領域綱要研修小組」，研訂國民教育各學習領域課程綱要，確定教學目標，應培養之能力指標、實施原則等 (教育部，2003)。民國88年起修訂審議委員會審議、確認各學習領域課程綱要，至民國91年完成國民中小學課程標準修訂審議工作。

(三) 九年一貫課程—「健康與體育」

長年以來，課程目標幾經修訂，但其主要仍以課程知識內容做為主要目標，九年一貫課程以學生基本能力之培養做為基礎，不僅注重知識內容且著重生活的實用性，致力於養成學生「帶著走的能力」，而不是多年累積下來「背不動的書包」與繁重的知識包袱。九年一貫課程標榜著教師藉著統整課程設計和教學，使學生獲得核心的概念與完整的認知，並能將完整的知識和經驗相融合，轉化成實際生活上之應用能力。與過去最大的不同在於，過去課程分科太細，易使完整的知識被切割得支離破碎，加上過去多強調背誦式的教學，學習效果難以應用於日常生活中，九年一貫為提高學習成效，透過課程統整，將性質相似之學科內容組合成相關的概念，希望提高學生學習效果。

九年一貫課程主要特色介紹如下：



1. 課程規範的鬆綁：以「課程綱要」取代「課程標準」。並全面開放民間參與國中小學教科書編輯。
2. 中小學課程銜接：打破了「國民小學」與「國民中學」兩種個別的課程標準設計模式，將九年國民教育課程全面性的貫通，落實九年一貫國民教育的精神。
3. 學習領域的統整：將原本國小11科、國中21科的課程統整為七大學習領域，分別為語文、健康與體育、社會、藝術與人文、數學、自然與生活科技、綜合活動等領域。
4. 社會新興議題的融入：配合時代與社會趨勢，將「資訊」、「環境」、「兩性」、「人權」、「生涯發展」、「家政」等六大新興議題融入七大學習領域中，期予學生有更完整的知識與能力。
5. 學校本位的課程發展：學校可自行選擇適合該校、教師及學生學習的教科書版本，亦可依照「課程綱要」設計與發展課程或教材，且學校應自組「課程發展委員會」，發展學校本位課程，以充分發揮教育專業自主的精神。此外，彈性教學時間可用來發展學校特色，或進行學生輔導與自主學習。
6. 協同教學的重視：教師依照需求組成小組或班群，成為一個教學團隊，共同規劃課程，教學時遵照主題性質、教師個人專長與教學時間進行分工或者協同教學。
7. 基本能力的培養：經由豐富的教學歷程，培養學生十項基本能力，使學生化無形的知識為具體的能力表現。
8. 本土國際的觀點：為落實本土文化，國小一至六年級必須從閩南語、客家語或原住民等三種鄉土語言中擇一選讀；國中則採自由選修方式，以有效推動鄉土語文及文化。並於國小五年級起教授英語課程。
9. 重視活動課程：綜合活動列為七大學習領域之一，不再是附屬的課外活動，而是正式的、必要的統整課程。
10. 建立課程品質管理機制：以往課程係由教育部在課程標準中詳列教材綱要，規範教科書之內容。課程鬆綁後，則由中央訂定「學習能力指標」，並實施各學習階段之「基本能力測驗」。學校得組織「課程發展委員會」審查全校各年級、學習領域的課程計畫，確保課程品質。

學校課程在民國87年以前並無健康與體育領域，健康融入自然，體育則放在科技裡。之後，由於九年一貫課程以培養身心均衡之健全國民為主軸，再加上多數國家在教改中都設有「健康與體育」領域，因此教育部將「健康與體育」獨立為一個學習領域，也就是將原有的「健康與道德」、「體育」兩科融合為「健康與體育」學習領域，本領域共分成三個學習階段，第一階段：國小一至三年級，第二階段：國小四至六年級，第三階段：國中一至三年級。健康與體育領域之教學時數分配則是介於全部課程的10%至15%之間。在每個學習階段結束時，得依據能力指標對學生進行評量，以診斷學生學習進度與困難，並作為學校補救教學與改善教學之根據。



九年一貫課程七大學習領域中，「健康與體育」學習領域主要有以下主要目的：1. 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。2. 充實促進健康的知識、態度與技能。3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。4. 培養增進人際關係與互動的能力。5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。6. 培養擬定健康與體育策略及實踐的能力。7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。本學習領域在三個階段中分別依「生長、發展」、「人與食物」、「運動技能」、「運動參與」、「安全生活」、「健康心理」、「群體健康」等議題，制定分段能力指標，學校體育課程皆須考慮是否符合能力指標以做為課程檢視之依據，為便於閱讀，整理如表3-1-7。

表3-1-7 九年一貫學校體育課程階段能力表

階段 能力	第一階段 (一～三年級)	第二階段 (四～六年級)	第三階段 (七～九年級)
生長、 發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 2. 觀察並比較不同人生階段的異同。 3. 認識身體發展的順序與個別差異。 4. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5. 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識影響個人成長與行為的因素。 2. 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3. 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 4. 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 5. 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6. 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2. 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 3. 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 4. 解釋社會對性與愛之規範及其影響。
人與 食物	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2. 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 3. 培養良好的飲食習慣。 4. 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2. 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3. 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 4. 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2. 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 3. 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 4. 以營養、安全及經濟的



	點。	經濟的食物。 5.明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 6.分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 5.明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 6.分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 1.計畫並發展特殊性專項運動技能。
運動技能	1.表現簡單的全身性身體活動。 2.表現使用運動設備的能力。 3.表現操作運動器材的能力。 4.表現聯合性的基本運動能力。	1.表現全身性身體活動的控制能力。 2.在活動中表現身體的協調性。 3.瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4.在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2.評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3.在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4.在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5.應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 1.瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。
運動參與	1.藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 2.認識休閒運動並樂於參與。 3.養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4.認識並使用遊戲器材與場地。 5.透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	1.瞭解影響運動參與的因素。 2.評估社區休閒運動環境並選擇參與。 3.瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4.評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5.透過運動瞭解本土與世	2.選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 3.計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4.評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5.培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。



		界文化。	
安全 生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨日常生活情境的安全性。 2. 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 3. 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 4. 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 5. 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 2. 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 3. 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 4. 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5. 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 2. 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 3. 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 4. 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 5. 重視並能積極促進運動安全。
健康 心理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 2. 學習如何與家人和睦相處。 3. 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 4. 認識情緒的表達及正確的處理方式。 5. 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 2. 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 3. 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 4. 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 5. 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體認自我肯定與自我實現的重要性。 2. 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 3. 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 4. 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 5. 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6. 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。



<p>群體 健康</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 2.描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 3.描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 4.察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。 5.體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 2.討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 3.確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 4.確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 5.調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 6.參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲得的成果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 2.選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 3.選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 4.分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 5.提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。
------------------	--	---	---

資料來源：教育部（2003）。

分段能力指標雖然具體而多達106項，但在設計上與九年一貫課程所提出的十大基本能力（瞭解自我與發展潛能；欣賞、表現與創新；生涯規劃與終身學習；表達、溝通與分享；尊重、關懷與團隊合作；文化學習與國際瞭解；規劃、組織與實踐；運用科技與資訊；主動探索與研究；獨立思考與解決問題）環環相扣，在設計上，以領域課程取代學科本位；課程綱要取代原本的課程標準，並強調學校本位課程（School-Based Curriculum, SBC），整體而言，課程的彈性與自主性皆有很大突破。

總的而言，九年一貫之課程綱要相對於課程標準在課程設計、科目、課程審定、教材使用上皆有很大之差異，下表以各項類別做此兩種課程之比較如表3-1-8。



表3-1-8 九年一貫之課程綱要與課程標準之比較

項目	九年一貫課程綱要	國民小學課程標準
課程設計	國中、國小課程綱要一貫設計。	國中、國小分別訂定標準。
基本能力	明確指出十大基本能力。	未訂定。
項目	九年一貫課程綱要。	國民小學課程標準。
學習領域 (教學科目)	打破科目與科目之間，發展七大學習領域。	道德與健康、國語、數學、社會、自然、音樂、體育、美勞、團體活動、輔導活動及鄉土教學活動等11科。
學校課程審核 與規劃組織	各校須成立「課程發展委員會」及「各學習領域課程小組」，主要功能為決定學校課程計畫及相關實施內容。	未訂定。
教材選用	除了教科書外，採多元教材：審定本教科書、單元式教材、現行出版品、影音多媒體教材、地方政府開發教材、學校自編教材、教師自編講義等。	以國民中小學課程標準中規定之學科教科書為主。

教科書的編製也在此同時產生很大轉變，在近一、二十年來，國內社會變遷極大，政策引領下，教科書由傳統的統編本改為審編本，九年一貫課程實施的同時，國立編譯館也從90學年度起不再編印部編本教科書，原臺灣省政府所屬臺灣書店不再配發教科書，改由民間出版社編輯、經營。教科書一綱多本 (many textbooks on one guideline) 的現象油然而生 (指課程綱要統一，而教科書版本具有多樣性)，在家長、教師方面也出現不同的聲音，開放教科書的本意是好的，希望學生的學習可以具有彈性、能有更寬廣的學識，但在升學主義掛帥的教育環境下，學生的負擔未必能減少，因此，一綱多本的理念受到了嚴苛的考驗。

須特別強調的是，九年一貫所使用之教材使用鼓勵以多元開放的形式進行，除了各校教師可自行決定適合的教科書版本外，教師自編教材、其他課外補充、影音媒體、戲偶、故事、報刊資料、圖片、模型、實物.....都可做為上課教材。同時強調教學內容宜增加對於運動傷害之防護與急救程序等實用知識。

體育課也不侷限於傳統授課方式，教師亦可利用影音教材、協同教學、問答法、角色扮演、腦力激盪、演戲、小組討論等不同方式，讓學生達到最高的學習效果。



四、發展趨勢及特色

(一) 對鄉土教學之重視

在重視國際化的同時，不僅要有強健的體魄，同時須要認清自己的國家與民族，不忽視鄉土體育存在的價值。在鄉土體育課程方面，民國82年國民中小學課程標準修訂案，除了將低年級的體育與音樂獨立授課以外，並開始強調鄉土教學。民國82年公部的國小新課程標準，以人性化、鄉土化、國際化和現代化為主要精神，起因於民俗體育活動在民國60年代的開展。至民國71年中華民俗體育運動協會成立，民俗體育的推動有了全國性的執行單位，加上民國76年解嚴之後「本土意識」、「臺灣意識」漸漸抬頭，使得本土教育、本土課程受到應有的重視（謝辰育，2003）。鄉土體育教材內容富有彈性，好處是各校可依其地理環境、場地設備、風俗民情或師資條件與專長等，做不同教學設計。因此，具有傳統價值之鄉土體育課程與教材隨之展開。

民國64年及82年修訂之「國民小學體育課程標準」中，屬於民俗體育之鄉土課程包括：跳繩、踢毬子、滾鐵環、扯鈴、飛盤、簡易拳術、陀螺、舞獅（龍）、高蹺、彈腿等。然各地特色與活躍之民俗活動不盡相同，且發展學校鄉土體育課程時也應考慮到其重要性、價值性，除此之外，學校的教師是否有足夠之教學能力也是值得考慮的問題，現今師資培育過程尚須加強現任及師培階段教師之課程教學能力，同時宜考慮到各地之體育特色來做課程與教材之開發。

(二) 促進學生體適能，培育健全國民

教育部以及省教育廳於民國81年委託辦理「臺灣省四十所中等學校一年級八十一學年度學生體能普查」，對象為43,793名國中一年級學生，體能狀況檢測項目為：握力、50公尺跑步、折返跑、仰臥起坐、立位體前屈、12分鐘跑走及體脂肪等。檢測結果與日、美等國相較，顯示國內中學生的心肺耐力、握力（肌力）、柔軟度表現均較日本、美國學生差。學生在體育能力上的增強是學校體育教育工作者應積極關注之一環。教育部亦於民國88年，試辦製發國高中及小學學生體適能護照，希冀學生增進運動體能，並推展〈提昇學生體適能中程計畫〉，簡稱「三三三計畫」，希望養成國人規律運動之習慣，帶動全民運動的風氣。之後，在教育部（2002）健康與體育學習領域實施要點中指出：學校為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用健康與體育學校自主時間及課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少實施三次。然而，隨著時代進步，國內小學生健康問題卻成為國家之隱憂，根據教育部公布之九十三年度國小學生健康狀況調查發現，全國高達43%的小學生體重過重、肥胖與過輕：小一視力不良率為26.5%，到了小六視力不良率躍升到52%；齲齒罹患率在小一已高達68%，另調查也發現，有7,200多名國小學生，疑似身高生長遲滯，其中約有1.7%沒有就醫。由國小學童體位調查數據顯示，每四位國小學童就有一個過重及肥胖者；年級愈高，肥胖率愈高（譚以敬、張素貞，2005）。坐式生活型態以及升學偏重主要科目（如語文、數學...）等許多因素，讓學生的體能狀況無法達到理想改善，在有效提升國民及學生體適能的問題上，除了積極推動相關措施以外，



同時也有賴於家長、校長、教師本身對運動須具有之正確觀念，以及學生本身興趣及意願。

（三）重視弱勢族群，加強學校適應體育（Adepted Physical Education）教學

體育課不僅是教授普通運動技能，對於身心障礙學生也應根據其身心狀態而做課程規劃之調整，以強健體魄、促進健康、發展潛能、實現自我、提昇自信與尊嚴為目的，來提昇學生適性的體育教學。由體育教師的觀點而言，適應體育的意義，是為考量學生的個別差異與需求，進而調整（彈性化）體育教學活動與設計內容，以確保學生能夠獲得適應性的動作表現，並透過學習而達到功能性的目的，感受身體活動方面的成功經驗與樂趣（教育部，1998）。教育部於民國89年實施「適應體育教學中程發展計畫」，加強各級學校之適應體育教學，讓身心障礙學生和普通學生一起上體育課。計畫中確立了教學與策略、教材與教具、輔導與評鑑、研究與發展、進修與考察、場地與設施、活動與資訊等七大方向。我國對適應體育之推動雖較美、日等國晚，但教育單位在適應體育推動上不遺餘力，對於身心障礙學生及家長而言，絕對樂見其成的。

五、小結

近三十年來小學學校體育發展之重點以民國89年做為分水嶺，區分了由國民小學課程標準到九年一貫課程綱要；由分科（體育科）轉變為學習領域（健康與體育）教學；由部編版教科書開放為多元化教材.....雖然教育不斷地在改革、政策不斷地修訂，但不可否認的，這三十年學校體育課程之轉變的確相當大，在各界殷殷期盼下，有掌聲、也有埋怨，國家希望能將教育問題做最完善的解決，然而在短時間內要把所有問題都解決、修正的確存有相當的困難度。教科書開放、九年一貫課程實施、加上基本學力測驗取代聯考制度等，影響的層面廣大，更突顯出改革速度過快、準備尚未完備之問題。近年，學校開始關注到少數的弱勢族群，在適應體育的領域中已有突破，雖然在軟硬體方面仍有必須加強的地方，但若能持續加深所有人員（不論是校長、學生、教師、行政人員或家長）對適應體育這一塊的認識與支持，對於弱勢族群而言就能有更加寬廣、快樂的生活。另外，週休二日帶給了國人更多休閒運動的機會，衝浪、直排輪、自行車的運動風潮也一波波掀起，但仍有許多人患有嚴重的文明病，國人體適能普遍不理想的現象，還須要更多時間去改進與教育。

教育是種神聖的使命，而體育又是教育之一環，學生應從小即建立良好、正確之運動觀念，因此，在教育現場的教師便更顯重要。教育應以學生為主體，學校教育又受政策走向的影響，政策同時也涉及到國家整體社會變遷與國際趨勢之影響，如此層層相連之關係，期盼的不應是看似最完美的課程，而是最適合之課程。此外，學校課程與教材、教師素質的關係亦密不可分，好的課程設計有賴於正確的教材使用，同時須要由具專業素養的教師去實施，如此才能有好的教學成效。故身為體育教育者，應時常做自我提昇、進修，以使學校體育達到最佳之課程目標。



升學主義的包袱一直無法徹底擺脫，多次的教育改革、課程修訂仍無法真正剔除社會大眾充滿著升學主義的話病。學校體育課程實施的好壞，攸關著整體國民之體能，雖然體育很重要，但卻常被忽視其重要性，尤其校長、非體育科教師、家長等，也是學校體育推動是否順利的關鍵，希冀未來國小體育課程發展能更躍進，進而帶動全體國民健全之身心發展。願學校體育相關工作者皆能以朝向美好未來之目標共同努力之。

貳 國民中學體育課程與教學

一、前言

自近代課程發展以來，我國從當初的私塾慢慢發展到九年義務教育。一路走來，奠定了國民教育的基礎，更鞏固了國家競爭力的發展。教育，是國家的基石！而現代教育的目的更是以培養人民健全人格、民主素養、法治觀念、人文涵養、強健體魄及思考、判斷與創造能力，使其具有國家意識與國際視野之國民（國民教育司，2007），而課程目標是一個國家對於所欲培養出何種視野、能力之國民最直接的呈現。因此，欲瞭解這些年來我國對於學校體育的演進、沿革過程，比較課程標準綱要是最直接的辦法。我國在民國18年所頒布的「初級中學課程暫行標準」為中學正式訂頒課程標準之始，至民國97年所修訂的「九年一貫課程綱要」，前後共頒佈、修訂了16次之多。而民國57年所頒「國民中學暫行課程標準」，為九年義務教育實施後配合國情所需所做之修訂，「九年一貫」之詞也在此時出現。在課程標準的目標中便如此敘述著……國民教育分為兩個階段：前六年為國民小學，後三年為國民中學，其課程編制採九年一貫之精神。

由此可知九年一貫並非新政策，更非新名詞。但隨著新時代的來臨，我們賦予了九年一貫新能力的培養與期望。21世紀所賦予九年一貫的新意義與功能，將會在本文後段進行闡述與介紹。而接下來，將以教育課程之演進、課程內容分析（以課程標準綱要為主）、九年一貫新課程為各章節，逐一整理、比較自民國元年以降，各個課程標準之內容。

二、體育課程之演進

（一）中華民國教育大事年表

此部份為將所頒佈的各法令、政策彙整成表3-2-1，藉以清楚呈現這些年來有關於中華民國教育事紀的發展趨勢。



表3-2-1 教育年表

民國	月份	記 事
2	3	教育部公布「中學校課程標準表」。
4	4	教育部呈准「義務教育施行政序」，為中央對於義務教育有系統規劃之始。
	7	初等小學校改稱國民學校。
5	9	民國4年頒行各項教育法規著即廢止或修改。
8	10	推行童子軍，改進學校體育，促行義務教育，訂定失學人民補習教育辦法。
11	10	全國教育會聯合會第八次會議，議決學校系統案，組織課程標準起草委員會，並擬請國會將教育一項加入「憲法」列為專章。
	11	大總統令公布「學校系統改革案」，即「壬戌學制」，又稱「新學制」，採六三三制，但小學得分初、高2級，前4年為初級，得單設，為義務教育。
12	6	新學制課程標準起草委員會訂定小學、初中各科綱要，及高中課程總綱，刊布《新學制課程標準綱要》1冊。
17	5	大學院召集第一次全國教育會議，內分普通教育、社會教育、體育與軍事教育、職業教育、科學教育、藝術教育等組，通過議案百餘件。
	5	大學院通令專門學校以上一律加授軍事教育，中學以下學校一律注重體育。
18	7	教育部頒布「中學課程暫行標準」。
	8	教育部公布「中學課程暫行標準」。
	10	教育部公布「中學課程標準」。
33	3	國民政府公布「國民學校法」，原「小學法」廢止。
36	1	教育部令飭各省市教育廳局依照「憲法」規定，延長國民義務教育年限，小學以辦理6年制為原則。
	12	教育部修正公布「中學課程標準」。
37	11	教育部修正公布「中學課程標準」。
44	11	教育部恢復設置國民教育司、中等教育司。
50	4	教育部教育研究委員會全體委員會議，決議逐年發展初級中學，奠定延長義務教育的基礎。
	7	教育部公布「國民學校課程標準」。
51	7	教育部公布「中學課程標準」。
53	4	教育部指定金門為延長義務教育試辦地區，52學年度起延長義務教育至九年。
56	7	行政院決議自明年秋季起，將國民教育延長為九年。
	8	行政院令頒「九年國民教育實施綱要」。
57	1	總統令公布「九年國民教育實施條例」。
	1	教育部公布「國民中學暫行課程標準」。
	9	9月9日全國國民中學舉行聯合開學典禮，「九年國教」正式施行。
	12	教育部公布「國民中學學生成績考查暫行辦法」，分智、德、體、群4項，採百分計分法。



60	9	教育部公布「國民中學課程標準」。
62	7	臺灣省教育廳指定22所中小學擴大辦理國民教育九年一貫制實驗。
	11	教育部公布國民中學業務劃歸國民教育司主管。
65	2	教育部制定「教科書編印改進計畫」，全面改進中小學教科書。
68	3	教育部公布「加強中等以上學校國防體育實施計畫」。
	7	教育部發布「國民教育法施行細則」。
74	5	教育部發布「強迫入學條例施行細則」。
	12	教育部頒「國民中小學成績考查辦法」。
78	1	教育部公布自78學年度起，中小學教科書採統編與審定併行之彈性制度。
	9	教育部計畫逐年完成延長十二年國民教育。
79	4	教育部公布「延長國民教育初期計畫－國中畢業生自願就學高級中等學校方案」。
82	6	國民中小學課程標準修訂定案，強調鄉土教學。
83	10	教育部修正公布「國民中學課程標準」。
84	2	教育部公布《中華民國教育報告書－邁向二十一世紀的教育遠景》，為官方公布教育白皮書之首例。
	4	教育部公布「國民中學課程標準實施要點」，新課程標準自87學年度正式使用。
	4	行政院教育改革審議委員會向行政院提出第一期諮議報告書。
	11	行政院教育改革審議委員會向行政院提出第二期諮議報告書。
85	12	行政院教育改革審議委員會公布《教育改革總諮議報告書》，揭示五大教改方向，列出八大優先執行改革重點。
86	4	成立「國民中小學九年一貫課程發展專案小組」，著手進行課程綱要之訂定工作，並提倡新課程教科書三多、三少政策。
	5	教育部宣布自90學年度起改以一年舉辦多次「國中基本學力測驗」取代。
88	9	教育部公布「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」，九年一貫新課程以七大學習領域取代學科，分科教學改採合科協同教學，並可彈性排課，每周上課5天，每學期上課20週，每年上課200天，授課時數大幅縮減，預定90學年度起實施。
	4	學生體適能護照問世，推展「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「三三三計畫」。
	6	國民中小學九年一貫課程88學年度起將選擇部分學校試辦，90學年度國小一年級全面實施，91學年度擴及國中一年級，預估93學年度所有國中小採用新課程。
	6	總統令公布「教育基本法」，規定人民是教育的主體，教育權由中央下放至地方，國民教育得視社會發展延長年限。
	8	國民教育階段九年一貫課程於90學年度起，預計以4年時間完成實施，93學年度全面實施，新課程分為七大學習領域，以合科教學取代分科教學。
	11	國民中小學九年一貫課程各年級授課節數定案，國中小學上課節數減少，每周有5至9節不等的彈性授課節數；七大學習領域將不再採取依年級、分冊形式，改以



		學習階段劃分；國民中小學九年一貫課程90學年度起逐年分階段實施，於93學年度全面實施。
	11	教育部修正發布「各級學校體育實施辦法」，規定中小學每週至少實施晨間或課間健身活動3次，下雨天照上體育課，每學年應至少實施學生體能檢測1次。
	12	教育部部長宣布二十一世紀教育願景—「全人教育，溫馨校園，終身學習」。中等教育方面，規劃延長國教，減輕學生升學壓力；國教方面，實施九年一貫課程，達成全人教育理想。
89	3	教育部公布「國民中小學九年一貫課程（第一學習階段）暫行綱要」，決定90學年度起從國小一年級開始實施。
	6	教育部發布「國民小學及國民中學教科圖書審定辦法」，確立新課程教科書部審、民編、自選原則，明定新課程將由國立編譯館負責審定。
	8	教育部公布「國民中小學九年一貫課程各學習領域教科書審查規範及編輯指引」。
	8	90學年度起實施中小學師資合流培育，開放師範學院同時培育中學、小學與幼稚園師資，充實師院師資培育課程。
	9	教育部公布「國民中小學九年一貫課程暫行綱要」，新課程將自90學年度國小一年級開始實施。
	10	教育部成立「推動國中小學九年一貫課程工作小組」，積極展開九年一貫課程宣導、研發等相關推動事宜。
	12	教育部公布國中小九年一貫新課程各年級實施期程，將分4階段實施，90學年度國小一年級開始，至93學年全面實施新課程；每週上課總節數，國中32節至35節。
90	3	教育部宣布89學年度第2學期起實施「學生體適能護照」，自國小四年級至高中（職）三年級。
	8	90學年度起實施中小學師資合流培育，開放師範學院同時培育中學、小學與幼稚園師資，充實師院師資培育課程。
	11	教育部設置「教學創新九年一貫課程服務團隊」，協助建立適應國情的課程政策。
	12	教育部舉行「新思考、新行動、新願景—2001年教育改革之檢討與改進會議」，檢視教育改革行動方案之成效。
91	4	為配合國民中小學九年一貫新課程實施，國中教師授課時數由每週18至24小時調整為18至22小時，每節45分鐘，92學年度起全面實施新授課時數。
92	1	教育部訂定發布「國民中小學九年一貫課程綱要」，包括語文學習領域、藝術與人文學習領域、社會學習領域、健康與體育學習領域、綜合活動學習領域及生活課程。
	3	教育部訂定發布「教育部補助師資培育機構配合九年一貫課程開設教師在職進修學生班作業要點」，自民國92年3月1日生效。



	3	教育部訂定發布〈國民中小學九年一貫課程綱要〉重大議題。
	7	百餘位專家學者發起「重建教育連線」教育宣言，批評十年教改一綱多本、九年一貫等12個問題，並提出檢討教改、透明教育政策、提振學習樂趣等四大訴求，號召全民連署。
94	5	教育部修正發布〈國民中小學九年一貫課程綱要〉之實施要點內容。
95	4	教育部出版《德智體群美五育理念與實踐》專書。
	5	教育部修正發布「國民中小學九年一貫課程綱要」之學習領域與實施要點內容。
	9	行政院核定大溫暖社會福利計畫中之經濟弱勢高中職學生學費補助計畫，作為推動十二年國民基本教育之重要前置措施。
96	2	行政院宣布2007年開始推動十二年國民基本教育。
	3	成立十二年國民基本教育專案辦公室。
	7	教育部訂定發布「快活計畫」。
	9	教育部訂定發布「教育部補助國民中小學設置樂活運動站實施計畫」。
	10	教育部訂定發布「訂定教育部補助國民中小學興建教學游泳池實施計畫」。
	11	教育部訂定發布「推廣舞蹈運動實施計畫」。
97	4	行政院核定「國民中學階段精緻國教發展方案」。
	4	教育部修正發布「補助國民中小學興建教學游泳池實施計畫」。
	4	教育部修正發布「教育部補助學校設置樂活運動站實施計畫」。

資料來源：整理自《教育大事年表》。

初中（國民中學）課程標準（綱要）修訂經過此部份則是進一步將教育事件聚焦至課程標準綱要的過程上，以更通盤整體的方式瞭解課程標準修訂經過如表3-2-2。



表3-2-2 課程標準(綱要)修訂經過

民 國	頒 布 課 程 標 準
18	「初級中學課程暫行標準」。
21	「初級中學課程標準」。
25	「初級中學課程修正課程標準」。
29	「初級中學課程修正課程標準」。
37	「修訂初中課程標準」。
41	「中學課程標準」。
44	「修訂中學教學科目及每週教學時數表」。
51	「初級中學課程標準」。
57	「國民中學暫行課程標準」。
61	「國民中學課程標準」。
72	修訂「國民中學課程標準」。
74	修訂「國民中學課程標準」。
83	修訂「國民中學課程標準」。
87	「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」。
92	「國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域」。
97	修訂「國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域」。

三、國民中學體育課程內容分析

(一) 課程目標部份：

就中學學校體育目標而言，近幾年來將提昇體適能、培養休閒運動習慣、瞭解運動方法與比賽規則及獲得樂趣列為主要教育目標，其次為學會運動技能、培養人際互動溝通及培養社會規範行為。整體而言，與教育部之政策導向大致相符，以下整理如表3-2-3。

表3-2-3 國民中學體育課程目標演進過程

民 國	課 程 目 標
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊健全的體格。 2. 養成服從、耐勞、自治、勇敢、互助、守紀律諸德性。 3. 發展內臟器官，使具有充分的功能。 4. 增進肢體感官上的靈敏的反應。 5. 養成生活上必須的運動技能。 6. 養成健身的娛樂習慣。 7. 養成優美正確的姿勢。



21		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊體格，使身心發育健全，以振興民族之準備。 2. 從團體運動中，養成服從、耐勞、自治、忠勇、合作、守紀律及其他公民道德。 3. 養成生活上所需之運動技能。 4. 增進肢體反應之靈敏。 5. 養成優美正確的姿勢。 6. 養成以運動為娛樂之習慣。
25		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊體格，身心發育健全，並養成生活上所需之運動技能。 2. 注重團體運動，以培養服從、耐勞、自治、忠勇、合作、守紀律及其他公民道德。 3. 增進肢體反應之靈敏，並養成優美正確之姿勢，及以運動為娛樂之習慣。
29		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊體格，使肌體充分發育。 2. 培養公民道德，發揚團體精神。 3. 訓練生活上及國防上的基本技能。 4. 養成衛生習慣及注重衛生之態度。
37 41 44		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊體格使肌體充分發育。 2. 增進體力使用效率與適應能力。 3. 訓練嚴守紀律與相互合作之習慣。 4. 培養運動道德發揚團體精神。
51		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊身體，以提高活力，使體格平均發育。 2. 從運動競賽中培養公正、守法、服從、負責、互助合作等良好德性。 3. 養成愛好運動之習慣，建立康樂生活之基礎。 4. 培養運動基本技能，增進安全、自衛等生活之適應能力。
57		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍛鍊身心，提高活力，使肌體均衡發展。 2. 培養運動道德，奠定良好之國民德性。 3. 養成愛好運動之習慣，建立康樂生活之基礎。 4. 增進運動技能，提高安全與自衛等生活之適應能力。
61		<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生鍛鍊身心，提高活力，使肌體均衡發展。 2. 培養學生運動道德，奠定良好之國民德性。 3. 養成學生愛好運動之習慣，建立康樂生活之基礎。 4. 增進學生運動技能，提高安全與自衛等生活之適應能力。
72 74	必授	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生鍛鍊身心，增進肌體均衡發展。 2. 增進學生運動技能，提高生活適應能力。 3. 培養學生運動樂趣，建立愛好運動習慣。 4. 培養學生運動規範，樹立高尚國民道德。 5. 養成學生運動觀念，充實體育基本知識。
		<ol style="list-style-type: none"> 1、培養運動興趣，建立運動習慣。



	選 授	<ol style="list-style-type: none"> 2. 增進運動技能，提昇運動水準。 3. 適應學生需要，發展運動潛能。
83	必 授	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解運動基本知識與方法，建立正確運動觀念。 2. 主動參與運動，增進運動技能，提昇生活適應能力。 3. 藉運動建立良好人際關係，養成合群互助行為。 4. 體驗運動樂趣，欣賞運動美感，奠定終生運動基礎。
	選 授	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解運動基本知識與方法。 2. 增進廣泛或專長運動技能。 3. 提昇運動美德與欣賞能力。 4. 奠定終生運動興趣與習慣。
	類別目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養信心及控制身體能力。 2. 增進運動技能，提高參與樂趣。 3. 提昇欣賞能力。 4. 透過跑、跳、擲（推）的學習，提昇運動能力。 5. 從活動中瞭解規則、方法、善用技巧、培養意志和團隊精神。 6. 體會成就經驗，欣賞並積極參與田徑運動。 7. 發展身體綜合運動能力。 8. 學習擊、拍、運、盤、踢、投、攻擊及防守等動作。 9. 比賽中瞭解自己在團體中的角色與任務，養成互助合作的精神。 10. 表達自我創作的的能力。 11. 透過知覺、時間、空間、力量的學習，增進身體控制與溝通能力。 12. 體驗韻律活動及創作的樂趣。 13. 透過中國武術的學習，強健體魄。 14. 鍛鍊精氣神，培養武德。 15. 培養自我防衛及欣賞能力。 16. 建立運動觀念，充實運動知識，瞭解運動方法。
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提昇體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。



(二) 時間分配部份：

就時間分配而言，近年來的健體領域課程，將「健康」與「體育」課程時間分配以1：2為原則，以使學生有更多身體活動的機會，並鼓勵各校應儘量利用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，以提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念如表3-2-4。

表3-2-4 國民中學體育課程時間分配演進過程

民 國		時 間 分 配
18	體育正課	1. 教授時間：每週3小時，每學期1學分，共6學期。 2. 練習時間：每週2小時，每學期0.5學分，共3學期。
21	體育正課	每週3小時，共3學年。
	早 操	每日10分鐘。
	課外運動	每日至少30分鐘。
25	體育正課	每週2小時，共3學年。
	早 操	在正課時間外舉行，如不能在室外上課時，可於室內講解體育常識及運動規則。
	課外運動	每週2小時，共3學年。
29	體育正課	每日15~20分鐘。
	早 操	每一學生每日50分鐘為原則，每週至少3小時。
	課外運動	男生：每週2小時，共3學年。
37	體育正課	女生：第一學年，每週2小時；後2學年，每週1小時。
41	早 操	每日15分鐘。
44	課外運動	每日30~60分鐘。
	其 他	運動比賽、表演及野外活動時間另訂之。
51	體育正課	每週2小時，共3學年。
	早 操	每日15分鐘。
	課外運動	每週至少120分鐘。
57	體育正課	每週2小時，共3學年。
	早 操	每日15分鐘。
	課外運動	每週至少120分鐘。
61	體育正課	每週2小時，共3學年。
	早 操	每日15分鐘。
	課外運動	每週至少120分鐘。
72	體育正課	每週2小時，共3學年。
74	早 操	每日至少15分鐘。
	課外運動	每週至少120分鐘，在團體活動中實施。
74	選授體育	除體育課時間外，第二學年每週2小時，第三學年每週3小時。



83	體育正課	每週2小時，共3學年。
	健身運動	每週至少實施一次(包含健身操)。
	課外運動	配合團體活動實施。
92	課數比例	「健康」與「體育」課程時間分配以1:2為原則。
97	體適能 課外運動	各校應盡量利用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，以提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念。

(三)教材內容部份：

現行的教材內容規劃如下：須依據國民教育階段九年一貫課程總綱、教改理念、本學習領域之課程目標與分段能力指標，及其他相關學習領域與重大議題為原則。各校教師可慎選教材或自編教材及規劃教學。而教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學。另外，教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計，並注意各階段能力指標之銜接。其內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題。由以上敘述可知，教材內容愈來愈多元化，不再單一地強調體能類的技術性項目，具體演變如表3-2-5。

表3-2-5 國民中學體育教材演進過程

民 國	教 材 內 容
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國術。 2. 遊戲活動：球戲、溜冰、划船。 3. 天然活動：田徑運動、游泳。 4. 自試活動：器械體操、技巧運動。 5. 韻律活動：土風舞、形意舞。 6. 野外活動：遠足、登山、營宿。 7. 改正及醫療體操等。
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲。 2. 機巧運動。 3. 活潑器械運動、器械運動。 4. 球類運動。 5. 田徑運動：女生酌減。 6. 國術。 7. 舞蹈：男生酌減。 8. 天然活動：游泳、滑冰、爬山等。 9. 改正體操：凡體格有缺點者選修之。



	10. 自然體操。 11. 和緩運動：不宜激烈運動者選修之。				
25	1. 體操。 2. 機巧運動。 3. 活潑器械運動、器械運動。 4. 田徑運動：女生酌減。 5. 球類運動。 6. 天然活動：游泳、滑冰、爬山等。 7. 國術。 8. 舞蹈：男生酌減。 9. 遊戲。 10. 改正體操：凡體格有缺點者選修之。 11. 和緩運動：不宜激烈運動者選修之。				
29	體操、韻律活動、遊戲運動、機巧運動、自衛活動、水上及冰上運動競技運動、球類運動、競技運動、其他運動。				
37 41 44	1. 體操：走步、各式體操。 2. 韻律活動：韻律訓練與風土舞及人物舞之教學。 3. 遊戲運動：各種非正式遊戲。 4. 機巧運動：墊上運動、器械運動及疊羅漢等。 5. 球類運動：各種通行球戲。 6. 競技運動：田徑賽、競走、越野跑、接力跑等之個人與團體競技等。 7. 自衛活動：拳術、角力、摔角等。 8. 水上及冰上運動：游泳、划船、滑冰等。 9. 其他運動：爬山、騎射、自由車、踢毬子等。				
51	<table border="1"> <tr> <td>必授教材</td> <td>1. 體操：徒手體操、墊上運動、單槓、跳箱、疊羅漢（男）。 2. 遊戲：追逐、接力、用球、鬥力、球類預備等。 3. 田徑運動：短距離跑、長距離跑、接力跑、跳遠、跳高、跨欄、鉛球或壘球擲遠。 4. 球類運動：足球（男）、籃球、排球、軟式棒球（男）或壘球、羽球或板羽球（女）。 5. 舞蹈：基本動作、基本步法、基本姿勢、舞蹈；男生沒有。</td> </tr> <tr> <td>選授教材</td> <td>1. 自衛活動：國術、角力、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。 2. 水上運動：游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。 3. 冰上及雪上運動：滑冰、滑雪、冰球等。 4. 其他運動：網球、橄欖球、曲棍球、手球、越野、騎射、滑翔等。</td> </tr> </table>	必授教材	1. 體操：徒手體操、墊上運動、單槓、跳箱、疊羅漢（男）。 2. 遊戲：追逐、接力、用球、鬥力、球類預備等。 3. 田徑運動：短距離跑、長距離跑、接力跑、跳遠、跳高、跨欄、鉛球或壘球擲遠。 4. 球類運動：足球（男）、籃球、排球、軟式棒球（男）或壘球、羽球或板羽球（女）。 5. 舞蹈：基本動作、基本步法、基本姿勢、舞蹈；男生沒有。	選授教材	1. 自衛活動：國術、角力、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。 2. 水上運動：游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。 3. 冰上及雪上運動：滑冰、滑雪、冰球等。 4. 其他運動：網球、橄欖球、曲棍球、手球、越野、騎射、滑翔等。
必授教材	1. 體操：徒手體操、墊上運動、單槓、跳箱、疊羅漢（男）。 2. 遊戲：追逐、接力、用球、鬥力、球類預備等。 3. 田徑運動：短距離跑、長距離跑、接力跑、跳遠、跳高、跨欄、鉛球或壘球擲遠。 4. 球類運動：足球（男）、籃球、排球、軟式棒球（男）或壘球、羽球或板羽球（女）。 5. 舞蹈：基本動作、基本步法、基本姿勢、舞蹈；男生沒有。				
選授教材	1. 自衛活動：國術、角力、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。 2. 水上運動：游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。 3. 冰上及雪上運動：滑冰、滑雪、冰球等。 4. 其他運動：網球、橄欖球、曲棍球、手球、越野、騎射、滑翔等。				
57	必授教材 1. 體操：徒手體操、墊上運動、單槓、跳箱、疊羅漢（男）、平均臺				



		<p>(女)。</p> <p>2. 遊戲：追逐、接力、用球、鬥力、球類預備等。</p> <p>3. 田徑運動：短距離跑、長距離跑、接力跑、跳遠、跳高、跨欄、鉛球。</p> <p>4. 球類運動：足球(男)、籃球、排球、軟式棒球(男)或壘球、羽球或板羽球(女)。</p> <p>5. 舞蹈：基本動作、基本步法、基本姿勢、土風舞、舞蹈。</p> <p>6. 國術：連步拳、劍術。</p>
	選授教材	<p>1. 自衛活動：摔角、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。</p> <p>2. 水上運動：游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。</p> <p>3. 冰上及雪上運動：滑冰、滑雪、冰球等。</p> <p>4. 田徑運動：立定三級跳遠、撐竿跳遠、擲鐵餅、擲標槍等。</p> <p>5. 球類運動：網球、橄欖球、曲棍球、手球、籠球等。</p> <p>6. 其他運動：爬山、越野、騎射、滑翔、自由車等。</p>
61	必授教材	<p>1. 體操：徒手體操、墊上運動、單槓、跳箱、雙槓(男)、平均臺(女)。</p> <p>2. 遊戲：追逐、接力、用球、鬥力等。</p> <p>3. 田徑運動：短距離跑、長距離跑、接力跑、跳遠、跳高、跨欄、鉛球。</p> <p>4. 球類運動：小型足球(男)、籃球、排球、棒球(男)或壘球、羽球。</p> <p>5. 舞蹈：基本動作、基本步法、基本姿勢、土風舞(男)、舞蹈(女)。</p> <p>6. 國術：連步拳、劍術。</p>
	選授教材	<p>1. 自衛活動：摔角、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。</p> <p>2. 水上運動：游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。</p> <p>3. 冰上及雪上運動：滑冰、滑雪、冰球等。</p> <p>4. 田徑運動：競走、撐竿跳高、擲鐵餅、擲標槍等。</p> <p>5. 球類運動：軟式網球、橄欖球、桌球、手球、羽球等。</p> <p>6. 其他運動：爬山、越野、自由車等。</p>
72 74	必授教材	<p>1. 田徑類：基本運動能力、跳遠、跳高、壘球擲遠、鉛球擲遠、短距離跑、長距離跑、跨欄。</p> <p>2. 體操類：徒手體操(八項運動)、墊上運動、單槓運動、跳箱運動、雙槓運動(男)、平衡木運動(女)。</p> <p>3. 國術類：國中拳、國中棍。</p> <p>4. 舞蹈類：基本運動、表現與創作、舞蹈概論。</p> <p>5. 球類：羽球、籃球、排球、足球、棒球(男)、壘球、手球。</p> <p>6. 體育常識：運動的歷史、身心發展與運動的價值、運動的特性及其方法、體能的自我診斷、運動安全。</p>



74	選授教材	<ol style="list-style-type: none">1. 田徑類：基本運動能力、跳遠、跳高、鉛球擲遠、長、中、短距離賽跑、跨欄。2. 體操類：徒手操、墊上運動、單槓運動、跳箱運動、雙槓運動、平衡木運動。3. 國術類：國中拳、國中棍、國中劍。4. 舞蹈類：基本運動、表現與創新、舞蹈概論。5. 球類：羽球、籃球、排球、足球、棒球（男）、壘球、手球。6. 體育常識：現代社會與身體活動、身體活動與健康生活、運動方法與訓練效果、身體適應能力的認識與診斷。7. 其他類：凡未在上列各類教材範圍內者，蓋屬其他類體育教材，教師可視實際需要選授。
74	選授體育	除體育課時間外，第二學年每週2小時，第三學年每週3小時。
83	必授教材	<ol style="list-style-type: none">1. 體操：徒手體操、地板、跳箱、單槓、雙槓（男）、平衡木（女）。2. 田徑：跑（短、長距離跑、障礙跑、接力跑）、跳（跳高、跳遠）、擲（擲遠、擲準）。3. 球類：籃球、手球、排球、足球、棒球、壘球、羽球、桌球、網球。4. 舞蹈：土風舞、中國舞蹈、創作舞蹈。5. 國術：拳術、棍術。6. 知識：運動規則、運動的基礎理論。7. 其他：凡具有體育運動價值而未在上列各類教材範圍內者，概屬本類體育教材，可視實際需要選授。
	選授教材	<ol style="list-style-type: none">1. 體操：地板運動、單槓、雙槓、跳箱、平衡木、高低槓、吊環、鞍馬、韻律體操、疊羅漢、彈簧床。2. 田徑：長、中、短距離、跨欄、越野賽跑、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅。3. 球：籃球、排球、足球、棒球、壘球（或慢速壘球）、羽球、桌球、手球、網球（或軟式網球）、橄欖球、巧固球、合球、曲棍球、槌球。4. 舞蹈：土風舞、中國舞蹈、創作舞蹈、爵士舞。5. 國術：長拳、南拳、太極拳、劍術、刀術、槍術、棍術、推手、氣功。6. 水上運動：游泳、水球、水上救生。7. 自衛活動：防身術、擒拿術、柔道、跆拳道、空手道、合氣道。8. 民俗體育：舞龍、舞獅、宋江陣、車鼓陣、高蹺、跳繩、扯鈴、放風箏、陀螺、踢毽子、彈腿、鄉土體育活動等。9. 體適能：心肺耐力訓練、肌（耐）力訓練、柔軟度訓練、敏捷性訓練。10. 其他：凡具有體育運動價值而未在上列各類教材範圍內者，各校



92	教材選編	可就社區特性及學校條件選授。
97		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材編選須依據國民教育階段九年一貫課程總綱、教改理念、本學習領域之課程目標與分段能力指標，及其他相關學習領域與重大議題為原則。各校教師可慎選教材或自編教材及規劃教學。 2. 教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學。 3. 教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計，並注意各階段能力指標之銜接。 4. 教材內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題。 5. 能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學校條件、學生需求自行發展或增刪。 6. 對身心障礙學生應成立體育特別班，給予適切的個別化指導；對運動學習有特殊能力表現的學生，應提供進一步加深、加廣的學習指導，以發揮其潛能。

(四) 實施方法部份：

在實施方法部分，目前的實施主要分為三階段：第一階段為一至三年級、第二階段為四至六年級、第三階段為七至九年級。而全年授課日數以200天、每學期上課20週、每週授課5天為原則。並應利用綜合活動、學校自主時間與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。依個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。由此可見，實施方法逐漸朝適性化的政策實施如表3-2-6。

表3-2-6 國民中學體育課程實施方法演進過程

民國	實施方式
18	缺。
21	缺。
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. 科目名稱為「體育及童子軍」，授課時間各佔其半，並取消自習時數之規定。 2. 依學生能力採用分級分法。
29	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因應戰時需要編列補充教材，教學原則為： 盡量倡導用具簡易之運動、提供非正式的遊戲、利用自然環境上課、提倡自衛武術運動、戰地應用運動、改變活動方式並變化運動用具。 2. 特別重視衛生教育，訓練國防基本技能之教學方式。



37 41 44	<ol style="list-style-type: none">1. 教材比例得因各校環境及需要而以加伸縮，並可自選適合青年身心發展之教材予以補充。2. 利用適當之時機，隨時講授體育常識。3. 複雜難做之動作宜詳為分析，並逐段示範。
51	<ol style="list-style-type: none">1. 體育課教材，分主授及選授教材兩種： 主授教材內容應至少佔全部教材70%； 選授教材內容不得超過全部教材授課時數30%。2. 體育常識包括運動生理衛生、運動規則、運動技術及方法、安全教育。3. 實際授課須15週，三學年共計180小時。4. 球類運動： 男生三學年內每項授課至少10小時；女生四項任選三項施教，三學年內每項授課時數至少9小時。
57	<ol style="list-style-type: none">1. 體育課教材，分主授及選授教材兩種： 各學年必授教材之內容，佔全部教材80%； 選授教材得視情形自訂之，但不得超過全部教材20%。2. 實際授課須30週，三學年共計180小時。3. 球類運動： 男生三學年內每項授課至少10小時；女生四項任選三項施教，三學年內每項授課時數至少9小時。4. 必授教材所列之擔項教材，得集中於一個年級內教授。
61	<ol style="list-style-type: none">1. 體育課教材，分主授及選授教材兩種： 各學年必授教材之內容，佔全部教材80%； 選授教材得視情形自訂之，但不得超過全部教材20%。2. 選授教材如經選定施教，其授課時數不得少於9~18小時。3. 體育常識包括運動生理衛生、運動規則、運動技術及方法、安全教育。4. 課外運動之項目，由學生依興趣選擇為原則，並得每學期改選一次。
72 74	<ol style="list-style-type: none">1. 應自各類教材中，依規定選擇十二~二十四項教材，各項教材授課時數為8~16小時，於三年中施教之。2. 教材項目之選擇依下列標準： 國術及舞蹈至少各選一項；體操至少選二項；田徑、球類至少選四項；其他類至多選四項。3. 設有游泳池者，應優先選授游泳。
83	<ol style="list-style-type: none">1. 各校必授教材應自下列所定節數（90節）於三年中施教。2. 各校選授教材（90節），可依學校設備、師資條件及地區特色等實際需要，就教材綱要中之各類教材彈性選授，唯各類（其他類除外）選授節數最多不得超過60節，各項選授節數最多不得超過20節。



類 別	田徑	球類	體操	國術	舞蹈	知識	
必授節數	20	30	16	10	10	4	
備 註	三項	五組選三 每組一項	五項選二 徒手體操必授	二項選一	三項選一	二項	
92	年 級	一、二	三、四	五、六	七、八	九	備 註
97	學習節數	20	25	27	28	30	佔領域學習節數10-15%
1. 分為三階段，第一階段為一至三年級、第二階段為四至六年級、第三階段為七至九年級。 2. 全年授課日數以200天（不含國定假日及例假日）、每學期上課20週、每週授課5天為原則。 3. 應利用綜合活動、學校自主時間與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。 4. 體育教學活動宜加強運動傷害防範。 5. 健康與體育領域以統整教學為原則，各校得視該校之師資、場地、器材、設備等環境條件做彈性調整。 6. 依個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。							

（五）教學評量部份：

在教學評量上，不再只是單一化的技能測驗，而是以能達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形；評量的範圍應包括認知、情意、技能、與實踐等，並藉由使用多元評量方法，並訂定給分標準，使整體評量更具備信效度，以下整理如表3-2-7。

表3-2-7 國民中學體育課程教學評量演進過程

民 國	評 量 方 式
18	缺。
21	缺。
25	能力分組，每學期至少舉行一次技能測驗。
29	技能測驗、運動精神、出席勤惰、體育常識、衛生習慣。
37	體育測驗項目與成績標準，暫由各校自訂；
41	但以學生最低限度應能做到或應行學習者為原則。
44	
51	運動技能、學習精神及體育道德三項，測驗之項目、方法及給分標準另訂之；課
57	外運動應確實實施，並作為體育成績之一部份。
61	運動技能、學習精神與運動道德、體育常識。



72	運動技能：60%以上；
74	運動精神與學習態度：30%以下； 體育常識：10%以下。
83	運動技能：50%（測驗方式及給分標準另訂）； 學習態度與運動精神：25%；體育知識：25%； 有關身心障礙學生之教學評量，視實際需要另訂之。
92	以能達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形；
97	範圍應包括認知、情意、技能、與實踐等； 使用多元評量方法，並訂定給分標準。
97	授課教師每學期上課前，應做好評量計畫，明確訂定評量項目。

四、九年一貫課程「健康與體育」

（一）九年一貫課程修訂背景

在二十世紀末，國際學校體育面臨了一種無聲的危機（許義雄，2000），除了對體育課學術價值的懷疑外，尚有器材設施不足、對未來悲觀、教育上的地位無法提昇等之現象。國際教育改革便在此時風起雲湧，全面開展。適逢二十一世紀是科技高度發展、社會快速變遷、國際關係日益密切的時代（教育部，2008），而我國現行課程也顯現出眾多問題，如甄曉蘭（2002）在其《中小學課程改革與教學革新》一書中便歸納出幾點，如：中小學課程科目林立；科目本位主義濃厚；現行課程標準縱向銜接不佳、重疊或脫節；各科目間橫向聯繫不夠緊密、缺乏統整；而時下有識之士在對教育品質未臻理想、升學管道未盡暢通、教育權責未能下放等情況下，更是諸多不滿。因此，在民國85年提出的《教育改革總諮議報告書》中，便具體提出對於課程與教學改革的建議。而教育部在民國87年公布「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」後，至此，臺灣開始了新一波的教育改革階段。

從民國86年起開始規劃進行的九年一貫課程是歷年教改中，改變最大的一次。為了迎接二十一世紀的來臨，及世界各國已然開始的教改脈動，教育部著手進行此次國民教育階段之課程與教學革新。而這次課程改革的主要背景有兩點，為了國家發展的需求及對社會期待的回應。

綜觀世界發展情勢，國際社會已然成形。為了提昇國民的競爭力、促進國家發展，也為了近年來社會各界對於教育改革有著熱切的期盼，而促成了這次的教育改革。由於課程為學校教育的主要內容，故在國民教育的改革行動中，新課程中觀念的轉變與實踐，佔有著舉足輕重的影響。

此次的課程修訂分為六個階段進行，從成立發展專案小組開始，至成立總綱、各學習領域及重大議題審議的小組，共耗時十年來籌劃與準備，民國97年更開始著手課綱微調的進行。可瞭解這波教育改革，是多麼的慎重其事。其基本理念乃在於培養人民健全人格、民主素養、法治觀念、人文涵養、強健體魄及思考、判斷與創造能力，使其成為具有國家意識與國際視野之



現代國民（國教司，2008）。故此，跨世紀新課程所培育出的健全國民應包涵下列五大內涵：人本情懷、統整能力、民主素養、本土與國際意識，以及能進行終身學習；而課程目標有：增進自我瞭解、發展個人潛能、培養欣賞、表現、審美及創作能力、提升生涯規劃與終身學習能力、培養表達、溝通和分享的知能、發展尊重他人、關懷社會、增進團隊合作、促進文化學習與國際瞭解、增進規劃、組織與實踐的知能、運用科技與資訊的能力、激發主動探索和研究的的精神、培養獨立思考與解決問題的能力。為達成上述目標，國民需有下列十大基本能力：瞭解自我與發展潛能；欣賞、表現與創新；生涯規劃與終身學習；表達、溝通與分享；尊重、關懷與團隊合作；文化學習與國際瞭解；規劃、組織與實踐；運用科技與資訊；主動探索與研究；獨立思考與解決問題。

（二）健康與體育學習領域綱要

1. 基本理念

在這科技高度發展、社會快速變遷、國際關係日益密切的二十一世紀，教育的最終目標在培養健全的國民，因此學習領域的目的是以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的教育活動，來傳授基本知識，讓身心充分發展，並養成終身學習的能力。

美國健康教育體育休閒舞蹈學會（AAHPERD）認為完整的健康應由身體、情緒、社會、精神、文化這五個狀態所構成，且彼此相互影響。唯有此五狀態皆處於安適狀態下，才能達成整體的健康目標。

健康教育的目標在於健康行為的實踐，體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，擁有適應生活所需的能力，而「健康與體育」的目標則在鼓勵學生藉健康行為的養成、運動行為的鍛鍊，改善自己的健康，同時在互動中影響他人與環境，以達到全人健康的目的。因此九年一貫課程將健康教育與體育合併成一個學習領域，具有劃時代的意義。在七大學習領域之中，只「健康與體育」跟生命的延續息息相關，唯有健全的身心，才有追求未來的可能。

2. 分段能力指標

此次九年一貫課程以階段劃分學習能力，共有七大主題軸，106個能力指標對應十大基本能力。主題軸及其內涵如表3-2-8。

表3-2-8 九年一貫課程主題軸及其內涵

主題軸	內 涵
生長、發展	(1) 由出生、成長、老化、死亡的各發展階段，開發個體生長、發育和身體功能的潛能。 (2) 健康是多層面的，個人可以採取有效自我照顧的方法來增進健康。 (3) 對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。
人與食物	(1) 食物主要的功能在提供人生各階段身體所需的營養及滿足心理的需



	<p>求。</p> <p>(2) 人類選擇食物受到許多因素的影響，並進而養成個人的飲食習慣。</p> <p>(3) 食物的製備及保存過程，會影響其營養價值及安全性。</p> <p>(4) 飲食與運動對健康有密切關係。</p>
運動技能	<p>(1) 運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發展來培養，並能應用於日常生活中。</p> <p>(2) 瞭解各種運動概念，以提升運動技能。</p> <p>(3) 瞭解並遵守各項運動規則，進而依據規則，從事運動。</p>
運動參與	<p>(1) 身體活動的參與是人類生活的重要型態，具有個人、社會和文化層面的意義。</p> <p>(2) 運動參與是充實休閒生活、增進體適能的重要方式。</p> <p>(3) 具備正確的運動概念有助於參與適當的身體活動與發展計畫。</p> <p>(4) 透過欣賞參與各種身體活動，瞭解本土及其他學習領域的體育活動。</p>
安全生活	<p>(1) 具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。</p> <p>(2) 具備緊急情況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性。</p> <p>(3) 具備正確使用藥物的概念，避免藥物濫用，而危害個人、他人及社會健康。</p> <p>(4) 具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康。</p>
健康心理	<p>(1) 正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。</p> <p>(2) 良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。</p> <p>(3) 壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。</p> <p>(4) 社會、文化中多元的價值觀應被瞭解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
群體健康	<p>(1) 健康促進與疾病預防在於管理及改善健康狀態，以提升健康品質。</p> <p>(2) 消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。</p> <p>(3) 在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的。</p>

資料來源：引自《國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域》。

3. 九年一貫課程之特色

九年一貫課程，將中小學課程統整為七大學習領域，以培養學生帶著走的「十大基本能力」，健康與體育領域即為七大學習領域之一。此次課程改革的特色有以下幾點：



(1) 綱要取代標準：

因課程鬆綁、教科書開放，各校可以適當的學校本位課程培養學生的基本能力代替過去的課程目標。

(2) 統整教學為原則：

以學習領域取代分科教學，結合生活經驗與大單元教學並融入重大議題，設計有系統而循序漸進的教學。

(3) 重視內容的銜接：

學習內容以三大階段劃分，並注意七大主題軸與各階段能力指標的銜接，強調課程縱向和橫向間的溝通及整合。

(4) 教學彈性且多元化：

教師可依學生的個別差異與學校之環境條件慎選或自編教材及規劃教學，以多元化教材、教法與評量方式進行教學活動。

(5) 重大議題分別是：

資訊教育、環境教育、性別平等教育、人權教育、生涯發展教育、家政教育、海洋教育。

(三) 實施現況

自九年一貫教改以來，全面的改革使得舊結構被破壞而無法順利運作，然而新結構又不成熟且運作不暢，本應是順應國際潮流趨勢、符合教學理想的良好立意，反之成了眾矢之的，且學習成效低落而怨聲載道。此次改革與以往的課程標準修訂大有不同，為打破陳規所變更的幅度與內容實為空前。從新課程試辦、推動至今，因推動時間過於倉促、實施辦法不甚明確，產生了不少問題（歐宗明，2000）。在參閱了些許的九年一貫課程改革相關資料後，不論是提及編訂時的情形、遭遇的現態或實施後的狀況，可以歸納、統整出幾點目前學校體育所遭遇的問題：在此擬將問題分成幾個部份列點敘說：

1. 綱要內容

(1) 概念不清、智育掛帥：

傳統以來，中國人便強調「士」農工商、「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，造成大環境下的價值扭曲。而對於新課綱的立意、目標的模糊，統整的概念不清，合科的能力不足，更使得此波教改無法被基層教師、家長，乃至學界所接受。

(2) 能力指標過於抽象：

因教育鬆綁，培養帶得走的能力，所以九年一貫綱要的內涵主要以概念來呈現，以能力指標和綱要取代課程標準。相對於舊的課程標準而言，是較為抽象、內容模糊化的。在指標過於概念化的抽象敘述下，教師們不知如何對應至課程目標。因此，習慣於具體作法的教師，便有如失去海上浮木般，茫然失措。況且，基於課程鬆綁與學校



本位的理念，相對地教師專業自主權也較以往為多，突然地改變，自然會適應不良。

2. 師資培育

在教改推動過程中，成功的關鍵應是在於教師，因為教師是教育現場中的執行者，更是新課程內容的設計者、創造者。也因此包括教師的心態、教師對新課程的認識、有無教導新課程的能力、有無整合學術科的能力、教學法能否創新（張宏亮，2001）等皆會影響九年一貫的教育理念是否能較忠實地傳達呈現。不論是生手教師或是經驗教師，若是沒有擁有足夠的能力來解讀能力指標，將抽象的概念轉化設計出可以進行教學的活動，那麼無論綱要內涵多麼完善，教師們不知如何改變，依舊是徒勞無功。故此，在推行的過程中，有兩部份的教師便顯得重要。

(1) 現場的教師：

身先士卒的他們自學校習得的能力本就不同，況且是如此新穎的觀念與作法。若是未妥善加以教導，難怪他們也只能遵循舊法。此現象也凸顯出在職進修、自我專業成長的重要性及其必要性。

(2) 為職前師資培育部份：

以往課程標準的內容便是師培單位培育學生能力的依據，如今由標準改為綱要，強調的是統整、解讀、轉化指標的能力，且要擁有正確的態度及觀念，更甚之是「健體領域」，因此專業知識的部份，更該加強。

但是目前師培單位自身連九年一貫的內涵都懵懵懂懂了，又如何能教導學生所應具備的能力呢？這也表示出，配套措施的不夠完善，過於倉促的推動，導致能夠符合新時代課程的教師養成不足。若是執行者本身素養便已不足，光是挫折感與茫然感就足夠令人沮喪了，應付的心態油然而生，這也是教改多年來，為何政策發布是一套，實際現場又是另外一個面貌。若是從未改變以往的教法，嘗試改變都沒有，又何來教育改革失敗之說法呢？

3. 學校環境

新綱要的實施，除了種種配套措施的配合外，學校環境是否能夠支持也是很重要的一環。如，分科教學或合科教學？課程節數的分配孰多孰寡？教材比率的編訂為何？場地設施是否充足？教師是否能充分發揮專業自主？諸如此類的問題皆待解決。其實學校本位課程的推動，便是要學校依照各自的環境、條件，去發展出一套最有利於當地教學的課程內容。依學生的身心狀況、老師專長、特有文化、設備多寡.....配合其相關屬性，或是合科，或是主題單元設計，皆作為考量與發展。既然是學校本位與能力指標，便是要教師因地制宜、因材施教。因此學校無論在行政上、軟硬體設備上，皆應提供教師最適當的支持與協助才是。



4. 政策宣導

在「健康與體育」九年一貫課程規劃的座談會紀錄中指出，大部分與會人員所提出的問題大都是對於現今九年一貫新課程的觀念、內涵不甚瞭解；研習會的辦理太少；種子教師培育沒有完全落實；相關資料過於分散、不足等狀況。由於實施過程過於倉促，配套措施不足，導致許多環境條件無法配合，而衍生出許多問題。這些現象在在說明了政府在政策宣導上的不足，以及求速成，致使後續發展不盡完善，造成大家對於九年一貫的觀念及涵義似是而非，反彈聲浪也就越來越大。試想，若對於一個不瞭解的東西，怎麼會去排斥它？根本就不知道是好是壞的內容，只因沒有機會讓大家瞭解便被排斥，不是很可惜嗎？因此政府有必要好好重新規劃，建立一個完整的資料庫，讓資料的取得更加容易，觀念的宣導更加清晰，最重要的是切莫再次急功近利，揠苗助長。

5. 其他

在所謂的生活化、人性化、多元化下，教學、評量、教材成了無疆域的創造空間。但老師和學生是否能夠負擔這麼「多」的內容呢？原本該減輕學生負擔的好意，希望學生能將所學與生活經驗結合，也確實造成「將學習的時間與生活經驗結合」，反而是造成補教業的欣欣向榮。連多元化入學的良好意，也被笑稱為「多元」入學。學生多才多藝的背後支撐，即是父母親「多元」的展現。學生的生活至此，到處充滿了「人」、「學習經驗」與「多元入學」，原本立意良善的理念，卻朝另一方向被發揮的淋漓盡致了。

五、小結

綜觀以上內容，其實此次的教改真是狀況連連。因新結構與舊制度的拉扯中，所出現的裂縫也一直無法修復。一開始的推動過於倉促，導致配套措施無法完善地實施，才會引發後續如此多的連環效應問題。

而在七大主題軸中，體育內容只佔七分之一，十大基本能力健康科目約佔三分之二。在指標數較少而兩科又得爭奪上課節數的情況下，體育的重要性雖是不言而喻，但法定地位卻已不可同日而語了。也因此如何展現體育教育的必要性，為一大重點。

教改也已推行近十年，各種問題之所以依舊存在，主要還是在於「教師」身上。體育與健康教育一直以來都是分科教學的形式，現在成為一個學習領域後，勢必需要能夠統整且合科教學的教師。但現場的師資未接受過如此的訓練，而研習會或說明會的推行效果似乎也不夠彰顯。而師範體系學校是否能配合新課綱培養出需擁有統整合科教學能力又富有創造力的教師，也是一大問題。只要教師的心態、觀念正確積極且能力足夠，許多因「人」而生或與之相關的問題盼可迎刃而解。因此師資培育的部份仍是目前最需解決的問題，無論是九年一貫的教改，或者是之後十二年國教，能否成功推動、執行，端看教師養成是否成功。只要教師的專業素養及能力不



足以配合大環境，那麼最前線的執行者永遠不會改變。因此師資培育單位在此時益發重要，養成內容若能配合課程綱要，猶如蝴蝶效應般，整體環境、氛圍相信也會隨之改變的。

參 高級中學體育課程與教學

一、前言

新世紀時代來臨，社會急遽轉變。社會的變遷與教育有著密不可分的關連。為適應社會變遷，教育必須革新；教育的革新，必然導引再一次的社會變遷，二者一體兩面，相互影響。自開國以來，在政治上歷經遷臺、戒嚴、解嚴、邁向民主開放；教育的普及促使我國經濟起飛更為富裕、社會結構由傳統家族社會演變成工商社會，走向開放；在國際化、地球村的到來，科技更發達、思想更自由、文化更多元，促使我們的下一代必須具備更多元的能力，使其更具競爭力。教育的不斷革新便是在此基石上苟日新、日日新，望能止於至善。

體育是著重於以身體經驗為主的教育，即是以身體為主體的教育。作為身體活動的一種形式表現，其實施目的在以各種方式的身體活動為手段或方法，以達成教育的任務。國家透過體育的教育來增進國力，同時亦能促進個人健康、提昇生活品質，是民族盛衰的表徵。二十一世紀是科技高度發展、社會快速變遷以及國際關係日益密切的時代，教育部在順應世界潮流下進行多次的教育改革（教育部，2004）。

課程的定義富有彈性，其最低限度可以代表學生學習科目的綱要、最大範圍可以涵蓋教育機構的計畫、教學、學習中所發生的任何事情，甚至認為最廣義的課程可以同時涵蓋教育目的、教育方法及其環境互動之下的學生學習經驗（蔡清田，2004）。學校體育課程是指學生在學校內依循一定程序所進行的各種學習活動，凡在學校內發生的有系統、有計畫的體育學習活動，能促使其達成體育目標。學校體育目標之達成端賴有效的體育教學，體育為教育的一環，是透過遊戲、動作與運動等身體活動而達成教育的目的，體育課程是指學生在學校或在教師的指導下，所參與的一切體育活動，是一種有計畫、有系統的內含與學習的過程（周宏室，2003）。鄭志富（2004）提出，體育教學應涵蓋之內容如下所示：

- 依據體育教學目標之教學計畫；
- 因學生能力、興趣、發展、需要所做之教學設計；
- 運用合適之教材與教法；
- 透過合宜之運動設施與媒體為媒介；
- 安排適當的教學情境；
- 有目的之師生互動等歷程。



學校體育課程可以說是學生接觸體育的首要之地，不僅引領著學生對體育的定義，更為日後建立終身運動習慣奠定重要的基石。倘若能落實學校體育課程之目標與核心能力，定能培養出更具有競爭力的公民。

高級中等學校教育是奠定個人發展及國家人才培育的重要階段。近年來由於知識經濟的興起，網路社會的形成，以及全球化、市場化的衝擊，都使得高級中等學校教育必須面對社會急遽變遷的挑戰，無論在學校教育目標、功能或類型方面，都必須有所調整。世界各先進國家紛紛提出教育改革計畫，希望透過教育，培養出新一代的國家優秀人才。高中教育介於九年國民義務教育與高等教育之間，在整個國民教育體制中有著獨特的地位和價值，扮演著銜接的角色。此階段除了重視青少年身心發展、並為研究高深學術及學習專門知能作為準備，理應加強學生社會適應能力、培養其具備國際視野與胸襟。作為基礎教育的有機組成部分，既為學生的終身發展奠定基礎，又對學生接受高等教育有著重要的意義。在新的世紀，為了培養適應急劇變化的社會所需求的新型人才，各國都對高中教育階段的課程設置進行了大範圍的調整和改革。高中體育課程為高中課程的一部份，高中體育課程發展的良窳，對於高級中等教育成功與否，也有著相當的影響力，值得我們加以重視（官易祺，2006）。

中央政府遷臺之初，技職教育仍由高等教育司與中等教育司分別兼掌專科教育與職業教育，至民國57年5月成立「專科職業教育司」，掌理專科教育、職業教育、職業訓練及建教合作等事項，62年7月改稱「技術及職業教育司」。

二、高中體育課程標準修訂概述

學校體育課程標準意指各級學校體育課程應該達到的目標、教材綱要必授與選授時數等規定的法規。廣言之，乃指政府為確保學校體育之實施能達到預先規劃支各級學校體育目標，而訂定之各級學校體育實施計畫，其內容大致包括目標、時間分配、教材綱要實施方法等（曾瑞成，2000）。

自開國以來，我國對於學校之課程便多關注。民國29年，教育部因應國家局勢，頒佈「各級學校體育實施方案」，以促進「個人之健康」、並求「國家民族之生存」。本時期以體格鍛鍊、機體發展、規範行為之養成、衛生習慣之養成、運動技能學習做為學校體育之核心（曾瑞成，2000）。我國於抗戰時期因抗日所需，體育課程偏向軍事項目之需求，保家衛國之思想與技能之鍛鍊因特殊的時空背景需求，為本時期之目標特色。

自民國18年7月教育部公布「中小學課程暫行標準」至今，「高中課程標準」（含綱要）共計修訂13次，約十年進行一次大幅度的修訂與頒布，其重要頒布按年代分別為民51年、民61年、民72年、民84年之課程標準以及民95年、民98年之課程綱要。課程修訂及頒布重要紀事如表3-3-1。



表3-3-1 高中體育課程修訂沿革一覽表

西元	民國	高中體育課程修訂相關事項
1950	38	教育部頒布「戡亂建國教育實施綱要」。
1958	47	總統府臨時行政改革委員會通過「修訂中小學課程標準案」。
1959	48	教育部聘請學者專家組成「修訂中小學課程標準委員會」。
1962	51	教育部修訂中小學課程標準委員會完成課程標準修訂工作。
		教育部修正公布「中學課程標準」及「國民中學課程標準」。
1968	57	實行九年義務國民教育。
1971	60	教育部公布「高級中學課程標準」。
1972	61	教育部公布「高級中學以上學校體育實施方案」。
1979	68	總統公布「國民教育法」。
		教育部公布「長期培育優秀運動人才實施要點」。
1983	72	教育部公布「高級中學課程標準」。
1995	84	教育部修正公布「高級中學課程標準」。
1998	87	教育部公布「高級職業學校課程標準」，自89學年度正式實施。
1999	88	總統令修正公布「高級中學法」。增列完全中學，綜合高級中學及實驗高級中學之法源。規定高中應建立申訴制度，學年學分制取代學時制，課程綱要取代課程標準，多元入學方案取得法源依據，高中廢除留級制。
2005	94	教育部修正發布「普通高級中學課程暫行綱要」，95學年度起開始實施。
		教育部訂定發布「職業學校群科課程暫行綱要」，預計自95學年度起實施。
2008	97	教育部修正發布「普通高級中學課程綱要」，自98年8月1日高一新生起逐年實施。
		發布「職業學校群科課程綱要」，並自98學年度起實施。

(一) 民國51年高中體育課程標準修訂

民國38年政府遷臺之後，仍持續用民國37年修訂之「高級中學課程標準」；民國48年為因應社會變遷之需要及配合當前之國策，乃與小學課程同時修訂，並於民國51年修訂完成公布實施。高中體育課程除配合當時國家政治、教育、經濟及社會政策之需要而訂定外，在全體委員討論決議後，乃訂定下列四點高中體育目標：

1. 鍛鍊身體，以提高活力，使體格充分發育。
2. 從運動競賽中培養公民道德及團體合作之精神。
3. 養成愛好運動之習慣，培養健全之心理建立康樂生活之基礎。
4. 訓練運動技能，增進體能使用效率及安全自衛等生活適應能力。

上述目標可歸納為：「促進身體發展」、「培養社會規範行為」、「增進運動技能」及「豐富休閒生活」四大目標。前三項具教育化導向之特質，第四項則具有競技化與軍事化導向之特質，



因此本時期高中體育課程標準之特質仍以教育化導向做為政策之主軸，軍事化及競技化導向次之。

至於高中體育教材大綱則分別為必授教材與選授教材，在必授教材方面包括體操、遊戲、田徑、球類與舞蹈；選授教材方面包拓自衛活動、水上運動、冰上、雪上運動與其他運動。詳細教材種類及要項如表3-3-2及表3-3-3所示：

表3-3-2 民國51年體育課程標準必授教材種類、要項及百分比表

教材種類	性別	百分比	教材要項
體操	男	15%-25%	徒手體操、墊上運動、單槓、雙槓、跳箱、疊羅漢。
	女	10%-15%	徒手體操、墊上運動、跳箱、平均臺。
遊戲	男	5%-10%	追逐、接力、用球、鬥力及球類預備等遊戲。
	女		
田徑運動	男	25%-30%	短距離跑、中距離跑、長距離跑(2000M—3000M)、接力跑、跨欄、跳遠、跳高、三級跳遠、推鉛球。
	女	15%-20%	短距離跑、長距離跑(持續跑五分鐘)、接力跑、跨欄、跳遠、跳高、推鉛球。
球類運動	男	25%-35%	足球、籃球、排球、棒球。
	女	15%-20%	籃球、排球、壘球、羽球、板羽球。
舞蹈	男	0%	
	女	25%-35%	基本步法、基本姿勢、舞蹈。

表3-3-3 民國51年體育課程標準選授教材種類、要項表

教材種類	教材要項
自衛運動	國術、角力、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。
水上運動	游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。
冰上及雪上運動	滑冰、滑雪、冰球等。
其他運動	網球、橄欖球、曲棍球、手球、爬山、越野、騎射、滑翔、自由車等。

時間分配方面，體育課程標準櫃定則有下列三類：

1. 體育課：第一、二、三學年，每周均2小時。
2. 早操或課間操：每日15分鐘。
3. 課外運動：每周至少120分鐘。

實施方法所規定的內容，包括體育課、早操或課間操、運動比賽及體育表演、成績考核、其他等。成績考核之規定則應包含有運動技能、學習精神及體育道德三項，其測驗項目、方法及給



分標準另訂之。另對於健康檢查、殘疾學生的體育活動、學生安全之維護亦同注重。

綜上所述，民國51年所修訂之高中體育課程標準，在目標方面，開始注意運動習慣的養成與康樂生活的建立，使體育課向外延伸性更大。教材內容方面，教材要項由繁為簡，並給予具體教材內容；再者，為配合實際狀況將教材分為必授與選授教材，且將不合適或難以施行的部分列為選授，使教學更具彈性，可列為本次課程修訂一大革新。教材進度方面，依據男女性別差異、學年不同，給予具體不同的教材內容，並對教材進度的時間分配給予彈性規定。實施方法方面，除實施體育正課外，尚有早操或課間操、課外活動、運動比賽、體育表演會等，範圍廣大。成績考核則分有運動技能、學習精神、運動道德三類，更加具體。

（二）民國60年高中體育課程標準修訂

民國57年9月，九年國民義務教育實施之後，國民中學課程標準也自當年開始實施，至民國60年為配合國民中學首屆學生進入高中就讀，教育部乃著手修訂高級中學課程標準，使高中課程與國中充分銜接，增進學習效果。本次修訂在體育課程目標上並無大幅度增減，唯將第三點「養成愛好之運動、培養健全之心理，建立康樂生活基礎」改為「養成愛好運動之習慣，培養健全之身心，建立康樂生活之基礎」，表示同時更注重學生的心理及身體健全。

教材種類方面，本次修訂必授教材增加「國術運動」，男生部分則增加「舞蹈運動」；在選授教材增加「田徑運動」，且將民國51年選授教材中其他運動之「網球」、「橄欖球」、「曲棍球」獨立成為「球類運動」，其餘則歸類為「其他運動」。詳細的教材種類修訂如表3-3-4及表3-3-5所示。

表3-3-4 民國60年體育課程標準必授教材種類、要項及百分比表

教材種類	性別	百分比	教材要項
體操	男	15%-20%	徒手體操、墊上運動、單槓、雙槓、跳箱、疊羅漢。
	女	15%-15%	徒手體操、墊上運動、跳箱、平均臺。
遊戲	男	5%-10%	追逐、接力、用球、鬥力等遊戲。
	女		
田徑運動	男	20%-25%	短距離跑、中距離跑、長距離跑(3000M為度)、接力跑、跨欄、跳遠、跳高、三級跳遠、推鉛球。
	女	15%-20%	短距離跑、長距離跑(1500M為度)、接力跑、跨欄、跳遠、跳高、推鉛球。
球類運動	男	25%-30%	足球、籃球、排球、棒球、羽球、手球。
	女	15%-20%	籃球、排球、壘球、羽球。
舞蹈	男	5%-5%	基本步法及土風舞。
	女	20%-25%	基本步法、基本姿勢、舞蹈。



國術	男	10%-10%	復興拳、短棒。
	女	10%-10%	復興拳、劍術。

註：斜體部分為民60年修改新增。

表3-3-5民國60年體育課程標準選授教材種類、要項表

教材種類	教材要項
自衛運動	國術、 <i>摔角</i> 、角力、柔道、拳擊、擊劍、弓箭等。
水上運動	游泳、跳水、划船、滑水、水球、救生等。
冰上及雪上運動	滑冰、滑雪、冰球等。
田徑運動	<i>撐竿跳高</i> 、 <i>擲鐵餅</i> 、 <i>擲標槍</i> 、 <i>擲鏈球</i> 等。
球類運動	<i>網球</i> 、 <i>橄欖球</i> 、 <i>曲棍球</i> 等。
其他運動	<i>爬山</i> 、 <i>越野</i> 、 <i>騎射</i> 、 <i>滑翔</i> 、 <i>自由車</i> 等。

註：斜體部分為民60年修改新增。

教材內容如上所示，教授項目皆有增加，並訂出具體教材內容；時間分配與實施方法則與民國51年大致相同；評量方式部分，更增列「體育常識」一項，注重基本常識講授。

（三）民國72年高中體育課程標準修訂

自民國60年為配合國民中學首屆畢業生修訂實施後，由於時代變遷、政治需求等政策環境的改變，教育政策早已有所調整。為充分適應學生之性向、興趣及個別差異，不論在課程安排、選科增列、時數規定或教材大綱研擬，皆須隨時代要求、社會需要而通盤檢討。乃因整體環境之需要，教育部將修訂現行高中課程標準，列入民國72年之施政計畫，並積極規劃辦理（教育部，1983）。修訂小組委員會在依據教育目標及相關資料參酌後，訂定高中體育課程標準之目標，如下：

1. 指導學生鍛鍊身體，促進身心全面發展；
2. 啟發學生運動興趣，建立終生運動習慣；
3. 訓練學生運動技能，提高身體適應能力；
4. 培養學生運動風氣，樹立團結合作精神；
5. 增進學生體育知識，發揮知性合一效果。

從以上目標可見，本次修訂仍以五育並重、均衡發展為主，包含身心發展、未來運動生活之預備、運動技能、情意與認知目標。其中，增列「建立終身運動習慣」，順應國際時勢推展全民體育；增列「增進體育知識」，將體育認知的學習正式納入課程，提升體育之層次。



教材種類方面，必授教材增列「體育常識」一項使成為七大種類，選授教材則刪去「冰上及雪上運動」，增列「民俗運動」，更符合我國位於副熱帶氣候之環境，將本土化帶入課程之中。教材要項中更較以往豐富，並增列國防體育項目；詳細教材種類及要項如表3-3-6、表3-3-7所示。

表3-3-6民國72年體育課程標準必授教材種類、要項及百分比表

教材種類	性別	百分比	教材要項
體操	男	15%-20%	徒手體操、墊上運動、單槓、雙槓、跳箱、疊羅漢、國防體育項目。
	女	10%-15%	徒手體操、墊上運動、跳箱、平衡木、國防體育項目。
田徑運動	男	20%-25%	短距離跑、中距離跑、長距離跑、接力跑、跨欄、跳遠、跳高、三級跳遠、推鉛球、國防體育項目。
	女	15%-20%	短距離跑、長距離跑、接力跑、跨欄、跳遠、跳高、推鉛球、國防體育項目。
球類運動	男	25%-30%	足球、籃球、排球、棒球、壘球、羽球、手球、桌球、國防體育項目。
	女	20%-25%	籃球、排球、壘球、羽球、桌球、國防體育項目。
舞蹈	男	5%-10%	土風舞、民族舞、基本步伐及創作。
	女	20%-25%	舞技演練、土風舞、民族舞蹈、現代舞、創作和欣賞。
國術	男	10%-10%	拳法、復興拳一、復興拳二、刀法。
	女	10%-10%	拳法、復興拳一、劍法、三才劍。
體育知識	男	5%-5%	運動特性與訓練效果、運動與健康、自我鍛鍊與運動安全。
	女	5%-5%	運動特性與訓練效果、運動與健康、自我鍛鍊與運動安全。
附註	一、 球類運動由各校視環境、師資等條件、選擇二至三項實施。 二、 各項術科之歷史、規則、方法等理論常識，於術科教學時教授，不佔體育常識教學時間。		



表3-3-7 民國72年體育課程標準選授教材種類、要項表

教材種類	教材要項
水上運動	游泳、救生、水球、跳水、划船、滑水等。
田徑運動	撐竿跳高、擲鐵餅、擲標槍、擲鏈球、3000公尺障礙跑等。
球類運動	網球、橄欖球、女子足球、巧固球等。
自衛運動	國術、角力、柔道、跆拳道、空手道、拳擊、擊劍、弓箭等。
民俗運動	跳繩、踢毬、舞龍、舞獅、踩高蹺、扯鈴等。
其他運動	上列未含之項目。

時間分配增列第四點選修體育時間，明定除體育課時間外，第二學年每周授課二節，第三學期每周授課二至四節，增加學生運動時間，讓學生可依興趣自由選修，其彈性更大；實施方式則與民國60年相同，未做調整；評量部分本次將「體育道德」刪減，增加「學習態度」，使教師更能具體客觀評量。

綜上所述，我國在歷經民國51年、60年級72年三次的調修高中體育課程標準之後，體育課程已有大略雛型。然在政治、經濟、社會、價值觀皆受到大幅度的變動之下，教育下一代的國民應該具有何種能力來面對這巨大變動，符合時代之所需，成為決策者不容忽視的課題。

民國57年教育部成立「專科職業教育司」，掌理專科、職業教育，因應國家人才培育需求使高中與高職正式分流，在不同的培育目標之下，高級職業學校之課程也因此須做修整。在民國84年公布高中課程標準後，民國87年隨即亦公布高職課程標準。民國92年將課程標準更改為課程綱要，高中與高職課程亦有大幅度改變，以下將近二次的體制與課程改革，做進一步的內容說明與分析。

三、近年高中體育課程修訂內容趨勢

(一) 民國84年高中體育課程標準修訂

1. 課程目標

民國76年宣布戒嚴之後，我國政治、經濟、社會各方面，因而有巨大變遷，為因應社會結構改變之需求，教育部於民國79年成立「高級中學課程修訂委員會」，組成「高中課程標準總綱修訂小組」，積極展開本次修訂工作。在民主化、適切性、連貫性、統整性、彈性化五大修訂原則下，確定修訂方向六大點如下：

- (1) 重視民主素養的培養。
- (2) 兼顧內容與過程。
- (3) 兼顧認知、情意和技能的目標。
- (4) 強調關聯的原理。



(5) 兼顧個人自我實現和社會責任。

(6) 兼顧共同能力與個人需求。

歷經六年確定總綱及各科課程標準，並聘請專家學者、民間及教育團體、廣納高中教師、高中校長及學生代表等意見可見，其重視關心之程度。本次高中體育課程修訂後目標與民國72年體育課程標準比較如表3-3-8。

表3-3-8 高級中學課程目標修訂比較表

公布時間	修訂目標
民國72年 (課程標準)	1. 指導學生鍛鍊身體，促進身心全面發展； 2. 啟發學生運動興趣，建立終生運動習慣； 3. 訓練學生運動技能，提高身體適應能力； 4. 培養學生運動風氣，樹立團結合作精神； 5. 增進學生體育知識，發揮知性合一效果。
民國84年 (課程標準)	1. 認識體育功能，建立正確運動觀念； 2. 增進運動技能，提昇身體適應能力； 3. 培養運動習慣，樹立良好運動道德； 4. 欣賞運動美感，充實休閒生活。

民國84年的課程再次修訂，在目標方面未特別強調身體的鍛鍊，體育知識的增進，而以認識體育的功能，建立正確運動觀念，包括身心發展及體育知識。除運動技能、習慣的培養之外，增列「欣賞運動美感、充實休閒生活」，融入休閒生活的概念，正視休閒社會到來，讓體育不再只是活動身體增進運動技能的功能，其在休閒生活中亦扮演重要功能。

2. 教材內容

教材種類分成必授及選授兩大類，必授教材占全授課節數30%，選授教材則占70%。詳細的各種教材種類與其要項整理如表3-3-9。

表3-3-9 民國84年必授與選授教材種類表

公布時間		修訂目標
民國84年	必授	田徑、體操、球類、舞蹈、國術、體適能、體育知識。
	選授	田徑、體操、球類、舞蹈、自衛運動(含國術)、體適能、體育知識、水上運動、民俗運動、其他。



表3-3-10 民國84年體育課程標準必授與選授教材要項表

教材種類	教材要項
田徑	短距離跑、中距離跑、長距離跑、接力跑、跨欄、急行跳遠、三級跳遠、跳高、推鉛球。
體操	地板、跳箱、單槓、雙槓、平衡木、疊羅漢。
球類	籃球、排球、足球、棒（壘）球、手球、羽球、合球、桌球、網球、巧固球、橄欖球、高爾夫球。
舞蹈	創造性舞蹈、中國舞蹈。
國術	拳術、刀術、劍術、槍術。
體適能	心肺適能、肌肉適能、柔軟性、身體組成。
體育知識	體育概論、運動安全與運動傷害、運動生理及運動營養、體能診斷及運動處方、運動歷史、運動按摩。
水上運動	適應水性、捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、水上安全與救生、水球。
自衛運動	跆拳道、拳擊、空手道、柔道。
民俗運動	踢毬、扯鈴、跳繩。

本次修訂更明確訂出教材教授內容、實施說明以及類別目標，範例如表3-3-11。

表3-3-11 教材內容表

類別	項目	內容	實施說明	類別目標
田徑	短距離跑	<p>一、基本動作： 蹲踞、擺、蹬、抬、跑、轉。</p> <p>二、應用技術 （一）起跑（直道、彎道蹲踞式起跑）。 （二）加速跑。 （三）彎道跑。 （四）最高速度跑與維持。 （五）終點衝線。</p>	<p>一、基本動作 （一）原地跑、整合基本動作跑。 （二）蹲踞式起跑。</p> <p>二、應用技術 （一）按應用技術分開練習或二種技術之組合練習。 （二）體會加速度、彎道跑與直道跑的感覺。</p>	<p>一、增進動作速度。</p> <p>二、培養臨機應變能力。</p> <p>三、瞭解步幅、步頻和加速度的關係。</p>

資料來源：高中體育課程標準，教育部（2005）。

就教材種類言，必授增加「體適能」一項，可見在學生的生體適應能力上更加重視；選授也增加「體操」、「舞蹈」、「體適能」、「體育知識」等項目。此外，本次修訂不見其男女分別之教授項目，從中顯示性別平等議題乃因時代轉變逐漸被重視，並納入學校教育範疇之中。內容更



給予具體的方向並依據各校場地器材設備及學生興趣之不同，研擬不同的內容及進度。

3. 時間分配

時間分配規定如下：

- (1) 體育課：第一、二、三學年，每周均2小時。
- (2) 早操或課間操：每周以實施3次為原則。
- (3) 選修體育時間分配：除體育課時間外，第二學年每周授課2節，第三學年每周授課2至4節。

將民國72年修訂標準中之課外活動時間刪除，早操或課間操由每日15分鐘改為每周實施3次為原則，其於與民國72年同。

4. 實施方法

首先在必授教材與選授教材之比例方面，將必授由80%減為30%、選授則從20%增為70%。此大幅度的改變，可看出學習的決定權以從教師轉移為學生，以學生為主體的學習出發，讓其具有較多的決定權根據自身興趣與需求來選擇。此外，更點出教材在編選上應配合場地、師資及特色，並由簡而繁、循序漸進；顧及學生之身心發展、興趣及需要；注意與國中教材之銜接等要領。也注重教師的教學方法、教具及教學設備等相關條件，可見課程所涵蓋範圍不僅只侷限在於教授的項目之上，將其放寬為凡在學校內發生的有系統、有計畫的體育學習活動，與最廣義之課程解釋不謀而合。

5. 教學評量

在運動技能中增加「體能」一項，並切各項評分比例重新分配如下：

- (1) 運動技能及體能：50% (體能至多佔10%)
- (2) 運動精神與學習態度：25%
- (3) 體育知識：25%

在體育知識部分比例調增，顯示體育教學之目的不再只是運動技能，也逐漸轉向學科能力取向。且指出體育課之評量應以「總結性評量」為主、「形成性評量」為輔，包含評量時機、評量項目及評量原則的方式進行；對於特殊生與殘障學生，也點出其不受上述評量基準等限制，可選擇適合其身體狀況之項目進行評量，從中可見，政府不僅更加照顧弱勢並重視平等權利。

本次修訂重點與特色相近，包含下列各點(曾瑞成，2000)：

- (1) 目標力求簡明、具體，並以口語化陳述，以配合實際教學，落實日常生活化。
- (2) 以功能為取向，教材更彈性選配，加大教師自主組合空間。教材內容盡量以功能取向列出，較少做技術性動作說明，減少課程標準的限制。
- (3) 方法重選擇，循序漸進，發展區域性特色。
- (4) 加大休閒功能，養成生涯運動習慣。除目標增列充實休閒生活外，教材在類別項目及說明亦強調休閒功能，希望藉由體育教學的活潑化、彈性化、培養終生運動習慣。



（二）民國95年高中體育課程暫行綱要修訂

高中階段的學生已進入青少年後期，在生理、心理與社會關係方面的發展日臻成熟，除繼續國民中小學七大學習領域之基本能力發展外，應進一步提昇生活素養（包括人文、藝術、科技與民主法治等方面的知能）以為生計發展的基礎。此外，高中階段學生即將成為成人社會的一員，也應培養其從生命層次思考社會關懷，對他人的責任及生命的意義與價值。順應時代潮流，我國已將課程「標準」改為課程「綱要」，目的在於給予學校空間及彈性，讓教師專業得以發揮，縮短由上而下的標準課程差距，期許學生能擁有「帶得走的能力」取代「揹不動的背包」。此次的課程改革便是以「學生」為中心出發，鬆綁傳統的結構，以生活經驗為核心，透過人性化、樂趣化、生活化、基礎化、個別化與創造性的理念進行規劃，本次的高中課程綱要整體修訂特色如下（教育部，2006）：

- （1）「目標」部分強調「生活素養」、「生涯發展」及「生命價值」三層面。
- （2）「科目與學分數」部分強調「延後分化」及「科目減併」兩大原則。
- （3）銜接大學基礎教育及九年一貫課程之精神。
- （4）採用學習領域概念，但仍採分科教學。
- （5）強調學校本位課程精神，落實選修課程下放。
- （6）將協調「大學招生委員聯合會」等相關單位共同推動將高三淨空。
- （7）強調與後期中等教育課程之相互配合，讓不同類型課程間可相互統整。

1. 課程目標

本次普通高級中學體育課程綱要之課程目標與核心能力之訂定依規劃理念，並以「學校體育國家標準之教學內容與評量方法」專案研究（教育部委託國立臺灣師範大學體與學系之專案研究）為藍本，將七個綱目融入課程目標之中，同時訂定核心能力。七個綱目分別如下：

- （1）能瞭解體育活動的意義、方法及功能，並能應用於日常生活之中。
- （2）能具備基本的運動能力，有效操控身體，表現運動技能。
- （3）能具備責任感，表現個人良好品格，發揮運動精神。
- （4）能在體育活動中，表現和諧人際關係和社會規範行為。
- （5）能積極參與運動，體驗運動樂趣，建立規律運動習慣。
- （6）能達到並維持健康體適能。
- （7）能完成定量的運動，促進身心均衡發展。

根據上述七個綱目修訂之課程暫綱，體育部分之目標為：

- （1）充實體育知能，建構完整體育概念。
- （2）提昇運動能力，發展個人專長運動。
- （3）積極參與運動，養成規律運動習慣。



(4) 培養運動道德，表現良好社會行為。

(5) 體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。

目標強調體育知能的充實與完整體育概念的架構之外，亦明確指出高中階段應在發展個人運動專長及養成規律運動習慣，重視其終生運動習慣之建立；亦同重視運動道德，期許其能進而表現良好社會行為；美感部分則刪除，以倡導實際參與運動來體驗樂趣，增進生活品質代之。

2. 核心能力

核心能力為以往課程標準中所未出現的指標，是達成綱要目標之具體目標，為本次修訂之特色。促使連貫中小學課程體系參考指引之體育科能力為使95體育課程綱要更為完備，除課程目標外，訂有五項核心能力，以「核心能力」發展體育「目標」。各目標所衍生之五大核心能力如下：

(1) 瞭解體育活動的意義、功能及方法，並能運用於日常生活中。

(2) 培養個人擅長的運動項目，確□運動嗜好，提升運動技能水準。

(3) 做到定期適□運動，執□終身運動計畫，增進體適能。

(4) 發揮運動精神，培養□好品德，並表現符合社會規範之□為。

(5) □□動態生活，□與健康休閒活動，享受運動□趣，促進生活品質。

3. 教材綱要

在教材方面亦有大幅度的改變，整項目整合成七大類別教授，詳細內容如表3-3-12。

表3-3-12 98課程綱要教材內容表

教材種類	教材要項
競技運動類	田徑運動、水上運動、體操運動、球類運動、技擊運動（自衛運動）、國術（武術）運動、其他運動。
戶外活動類	登山、野外求生、攀岩、露營、自行車、直排輪、浮潛、衝浪、飛盤、潛水、水上安全與救生、衝浪、水中遊戲、其他。
健康體適能類	健走、健康操、肌力運動、伸展操、瑜珈、重量訓練、有氧運動、瑜珈其他。
舞蹈類	國際標準舞（運動舞蹈）、街舞、創作舞、踢踏舞、民俗土風舞、中國古典舞、原住民舞蹈、啦啦隊舞蹈、其他。
鄉土活動類	扯鈴、跳繩、踢毬、舞龍、舞獅、龍舟競渡、拔河、踩高蹺、放風箏、其他。
健康管理類	運動保健（含健康體適能內容）、運動與營養、運動與體重控制、運動傷害與急救、運動安全、其他。
體育知識類	運動技術與規則、比賽策略、國際運動動態、運動倫理與道德、運動發展與欣賞、運動休閒產業與產品、運動服務消費教育、其他。

資料來源：高中體育課程標準，教育部（2008）。



一改以往之運動項目種類為主，新課程綱要劃分成七大類，僅列出教材內容及比例指出運動種類名稱，對於相關基本動作、應用技術及實施說明，均不加以闡述。教材內容為延續九年一貫課程，比例保有彈性，學校可發展其本位課程。而教材內容以達成核心能力、分項指標為依據，各校課程發展委員會應至少規劃三項種要運動種類或項目，做為學校體育發展特色。此外，希望落實課程綱要的時代性，教材內容必須適時融入生涯發展、生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、海洋教育、環保教育、永續教育、多元文化教育及消費者保護教育等社會重要議題。

4. 時間分配

明確指出體育課之實施，每學年每學期二學分，每周授課二節。每次上課以一節為原則，若因課程實施之需要，得連續上課二節。另外有關各項校外體育活動（如運動會、健康操、校內外體育競賽等），則依教育部所訂定「各級學校體育實施辦法」之規定辦理，並未在課程綱要中撰述。

將必授教材與選授教材比例刪除，乃是給予學校更多的時間自主性，期能落成學校本位課程，使之能更具彈性。

5. 實施方法

明訂五大項，包含教材編選、教學方法、教學評量、教學資源、各教材或單元間聯繫與配合。將往年的教學方法與教學評量納入其中，並考慮運動場地、設備、器材所需，結合硬體相關資源來使體育課更加完善，學生學習更具效果。

（三）民國99年高中體育課程綱要

「普通高中課程暫行綱要」於民國95年度修訂完成，原規劃於民國98年8月自高中一年級實施。後因些許爭議在新政府上臺後，則宣布延後一年施行。其主要課程目標、核心能力、精神接與95年暫行綱要相同，在教材實施與教學評量上比例更為寬鬆，用字說明也趨向簡單明瞭，期在給予學校、教師、學生皆具有更多彈性的空間發展。

綜觀其課程發展，由詳鉅細靡遺再化繁為簡，一改過往鑽研運動本身的機體操作功能性，透過核心能力的建立促進運動與生活之結合，在求學生能於體育課中邁向完人之地，呼應高中教育之基本目的。本次修訂最大之轉變點在將課程的彈性自主權給予了學校本身。中央釋權代表著民主多元價值時代來臨，多次的修訂在在可看出政府之心血，值得肯定。

四、高中體育課程實施情形與成效

體育課程在歷經了三十餘年多次的修正，實可見政府單位用心之處。然影響體育課程實際授課與教學之層面因素甚廣，舉凡行政組織、經費、場地、設備、師資甚至氣候，都可能成為影響體育課程教學直接或間接之原因。



高中體育課程從修訂、公布到實際實施情形，實有落差。體育課程雖有一套部定的標準，但實施上仍有其困難所在。在學校行政方面，皆設有體育組（體育衛生組、體育健康組等）專門辦理相關業務，但體育委員會及體育教學委員會之設置與召開，卻大多流於形式，無法一展其功效。學校在訂定各學校體育教學內容上，也需配合場地、設備等硬體考量，來調整其校內之課程教學內容。其所編列之體育經費預算，常因經費不足而有所受限。部分學校未能專款專用，導致體育設備不足，其為影響體育正常教學之原因之一。而在設備方面，設施規劃與管理維護因學校人事，未能有專人管理，以致無法提供體育教學之需求。倘若在體育設備規劃及管理維護方面能再妥善規劃及投入人力，相信對於體育課程教學能更有助益。

另外在實際授課方面，乃因升學主義影響，導致授課時數減少或其他課程借用之情形；在雨天授課方面也未能有系統地正常實施體育知識之教授。體育課程雖不在升學科目之範圍中，但其上連德智、下接群美之重要性卻不可忽略。體育課程除培養學生具有體育知能及運動能力之外，更盼能從中協助學生建立運動嗜好、培養終身運動習慣及計畫，倘若各級學校對於體育課程更加重視並確實執行，對於培養具有適應現代國際競爭力的未來公民，定能發揮其成效。

而在體育成績之考核，已從注重運動技能的評量逐漸納入認知、情意、技能等多元化評量。由此可見，體育課程所延伸運用之範圍越來越廣泛，不僅僅只在於學生會不會打球、會不會游泳等運動技能之上頭，逐漸融入運動欣賞、美感等層次，此也與課程目標與核心能力相呼應，值得嘉許並維持。

學校體育課程為學校體育三層次之首，倘若沒有良好的課程教學來灌輸學生正確的體育知識及運動觀念，其後的體育活動及運動代表隊等皆無法發展。就如同要有優秀的運動競技之前，其全民體育必先發展，學校體育肩負著全民運動風氣之興衰，實為重要。

五、小結

高中課程的規劃直接影響了國家未來的棟梁，如果高中課程無法有效承接九年一貫課程與大學卓越教育課程，那勢必對於國家未來的發展影響重大，如何使高中課程規劃得宜，能順利肩負承先啟後的重責大任，似乎跨教育階段的座談會有舉辦的實質需求。邀請各教育階段的教師、行政人員與教育相關專家學者，進行相關議題的座談與討論，如此必能使高中課程更能與九年一貫課程與大學課程有所承接，同時，也可透過座談會彼此交流與互惠，瞭解各校課程發展情況，並吸收有用的知識與技巧，進而加以改善學校的課程規劃，使高中教育更趨完善。



肆 大專校院體育課程與教學

一、前言

政府遷臺迄今已超過半世紀，政治經濟方面均有重大變革，國內大學的發展也因社會開放、經濟繁榮、資訊快速累積等因素，得以快速擴增。臺灣地區的大專校院由政府遷臺初期的4所增加為近170所，高等教育發展和整個經濟發展可說是亦步亦趨，緊密結合。

二十一世紀是以知識經濟發展為主軸的世紀，人類面對的是一個變遷急遽、腦力密集的、競爭無國界的環境，只有教育能催生出全新機會的社會。教育之目的是「培育為未來作準備的社會人力」，因此，任何開發中或已開發國家皆不遺餘力的投資於教育改革，企求於教育有一良性發展。學校體育在體育事業中有其重要性，在教育體系中亦有不可或缺的地位，因為體育教學，不僅是教育中重要的一部份，在培養身心健全的專門人才、維持健康體適能、培養正當休閒娛樂、養成終身運動習慣等方面更扮演正面積極的教育功能。尤其自民國62年體育司成立之後，在學校體育政策上加速推展體育教學正常化和普遍化，提供了體育專業化基礎的契機與多元面貌；另隨著民國76年臺灣解嚴後，社會展現出一清新面貌，社會民主化、多元化，大眾的言論尺度更為寬廣，社會大眾對體育教育問題，也多勇於提出自己的主張來批判體育教育時弊，加速了體育專業的更新；直至民國83年「大學法」的公布，影響了多年來大學體育列為必修的法源，隔年，國內各大學院校由各校自訂，體育得列為選修課程，致使各大專校院體育教師面臨極大危機，莫不尋求轉型之道，導致體育專業發展在國內更為多元。

另一方面，近年來由於休閒與健康的概念受到重視，因此，提升國民優質生活，改善國民健康休閒品質日益受重視，致使國內體育專業教育發展充滿蓬勃前景，而大專校院體育的發展將是未來體育專業永續經營的重點方向，具有引導指標的具體作用。基於上述觀點，本篇擬以民國38年國民政府遷臺後，國內大學體育之發展情形，以期瞭解臺灣地區大學院校體育在組織變革、課程實施方式及人力資源之發展變化，藉此瞭解近三十年來大學體育之實況與趨勢，以期能提供大學體育未來發展之方向與啟示。

二、大專校院體育課程相關法規之演進

現代體育與運動的發展受時代各種潮流的影響，在觀念與價值上均有所改變。自歷史觀點而言，體育具有強種、國防、健康、教育與休閒等多種功能，不過於由社會需要的改變、教育理論和哲學思維的變化，傳統被接受的體育目的面臨嚴格考驗，其中強種、國防與教育的功能逐漸為人所忽視，而健康與休閒活動的功能則日漸為人所重視，體育擴大，已不僅止於教育範疇，一些趣味的休閒活動以及終身運動項目，普遍受到歡迎。大學階段為一個求學過程中，接受正規體育課程的最後機會，實為學校與社會體育銜接貫通的重要階段，為配合受教者以及社會的



需求，我國大專校院一般體育課程的制訂遂尋求變革如表3-4-1。在遷臺後官方文件中，最早記載有關大專校院體育課程實施的是，民國38年「各院共同必修科目表及分系必修科目表實施」，方案規定各校體育必修至少二學年。至民國47年修訂「大學學文理法醫農工商師範八學院共同必修科目表施行要點」，即規定各校大專校院學生修課期間體育皆列為必修，且不列入畢業學分，為大學學生在學期間體育皆列為必修之重要法源。

隨著時代變遷，為因應高等教育鬆綁，高等教育學府的類型與功能多元發展，合理分配教育資源，擴大民間資源投入，政府遂於民國83年修訂公布「大學法」，對大學體育產生相當大的衝擊。而由於大學體育已經是學校體育中的最後一個階段，其存與否只牽涉到未大學體育課程之存廢，牽涉到學校體育與社會體育之銜接。具體而言，大學體育課程後的變革，主要自於當時個被強要求改革的主張：其中包括要求打破過去從國小到大學的三三四學制，允許資優學生跳級學習，縮短修業限。而體育課過去是每學、每學期必修的課程，體育課程如果做變革，勢必無法打破此一僵化學制，形成無法超越的障礙。

在過去所謂的黨國時代，軍訓教官在校園所扮演的角色，日後常被提出批評，因要求軍訓教官退出校園、廢除軍訓課的聲此起彼伏。而體育課與軍訓課性質相近，是大學僅存的必修又無學分的課程，因此也就被一併討。上述改革的主張，到民國83之際，終於有一個明確的結果。由於新公布之大學法規定：第一條：大學應受學術自由之保障，並在法規定範圍內，享有自治權（總統府，1994）。因此而有大學法施行細則第二十二條：大學各學系修學士學位學生應修學分及畢業條件，由各大學學則定之（教育部，1994）。緊接著民國84大法官會議380號也做出解釋：「基於學術自由制之保障，大學課程之訂定與安排，應由各大學自治與學術自由原則處之」（司法院，1995）。而近代有關專科以上體育課程相關法規整理如表3-4-1。

表3-4-1 專科以上學校體育課程相關法規演進表

法令名稱	公布時間	科目	必修年級	學期學分	每週時數	學分計算	不及格之處理方式
1. 各院共同必修科目表及分系必修科目表實施要點	民國38年12月(1949)	體育	必修(至少2學年)	不計	2	不計	不得畢業
2. 修訂學文理法醫農工商師範八學院共同必修科目表施行要點	民國47年12月(1958)	體育	各學年	1	2	另計	不得畢業
3. 必修大學科目表實施要點	民國54年9月(1965)	體育	各年級	1	2	另計	不得畢業
4. 五年制工業專科學校各科科目表施行要點	民國59年9月(1970)	體育	1~5年級	1	2	另計	不得畢業
5. 大學必修科目表施行	民國61年8月	體育	1~4年級	1	2	另計	不得畢業



要點	(1972)		1~2年級				
6. 二年制專科學校必修科目表施行要點	民國62年7月	體育	1~3年級	1	2	另計	不得畢業
7. 三年制專科學校必修科目表施行要點	民國62年7月 (1973)	體育	1~5年級 (第五學年校外實習者得專案報請重修)	1	2	另計	不得畢業
8. 五年制專科學校必修科目表施行要點	民國65年6月 (1976)	體育	1~4年級	1	2	另計	不得畢業
9. 大學必修科目表施行要點	民國66年6月 (1977)	體育	1~3年級	1	2	另計	不得畢業，但合於提前畢業者不在此限
10. 三年制專科學校必修科目表施行要點	民國70年6月 (1981)	體育	1~5年級	1	2	另計	不得畢業
11. 五年制各科學校課程標準既設備標準施行要點	民國72年1月 (1983)	體育	1~4年級	1	2	另計	不得畢業
12. 大學必修科目表施行要點	民國72年12月 (1983)	體育	1~2年級	不計	2	不計	不得畢業
13. 二年制商業專科學校科目表施行要點	民國73年8月 (1984)	體育	1~5年級 (五專)	1	2	另計	不得畢業
14. 五、二年制專科學校藝術、家政、新聞、外語科目表施行要點	民國74年10月 (1985)	體育	1~2年級 (二專)	1	2	另計	不得畢業
15. 大學法施行細則	民國83年8月 (1994)	體育	各校自訂	1	2	學校自訂	學校自訂

由上表可知，法規的訂定影響大專校院體育的發展甚鉅，如大學法的訂定，因為，「大學法」是各大學行政運作的規准。新大學法在民國83年1月5日華總（一）義字第0030號令修正公布後，其中明列設置體育室的條文，說明了大學組織中體育行政組織為必須成設單位的定位，但其條文精神仍強調需在尊重各校本期大學自治之精神。又民國87年11月23日大學校長會議將大學「得設體育室」在大學法中明文列，在公私立大學的體育行政組織設立與否的形成未定的結果（李仁德，1995；周宏室，1998）。另一方面，目前我國的「學校體育法」尚未建構完成，也形成學校體育組織定位缺少直接法令可循的現象。而且大學體育發展，形式上雖有大專體育總會、教育部體育司及高等教育司三個單位的管轄與協助，但實質上，有關大學體育發展的投入資源仍是十分有限，影響大專校院體育卻十分深遠。



三、大專校院體育課程與教材的演變趨勢

(一) 大專校院體育課必選修變革情形

臺灣地區大學體育課程自民國47年頒布「修訂學文理法醫農工商師範八學院共同必修科目表施行要點」成為法定課程以來，歷經多次變革，其中，對體育課程實施產生最強烈衝擊的莫過於民國83年公布新「大學法」後，基於大學自主精神而動搖的「體育必修」之規定。民國84年召開「全國公私立大學校長會議」商討大學共同必修科目，有關體育課程實施之決議為：「一、二、三年級必修，不計學分；四年級選修，計學分」，有關體育選修學分數是否計入各系應修最低畢業學分數，授權由各校自訂（李仁德，1995），大學體育課仍然保有必修之共同依據。然而，民國85年5月26日司法院大法官第380號解釋：「大學課程共同必修違背大學法」，致使教育部表示，大學院校體育課程必修的規定於85學年度起將不適用後，大學體育課程的實施正式進入各校的完全自主。

大學體育課程實施進入各校的完全自主，意味著體育課將由各校，或行政主管，或課程決策單位，或學生反應來決定列為必修或選修，而體育課一旦成為可被選擇的科目，便得面對赤裸裸的真實世界，學生的修課意願則是最率真也最殘酷的回應，張思敏與黃英哲（1995）對曾國內42所公私立大學調查指出，84學年度的體育課選修率大部分在30%以下，而自84學年起各校的平均選修率東海大學為16.77%（王宗進，1999）；中央大學為18.60%（許素琴，1999）；中興大學為16.77%（莊淑蘭，2000）。這樣的選修赤字為大學體育課帶來的是如臨末日的心慌，然而，也是絕境逢源的生機，從近年來的相關研究不難發現，大學體育課程的變革不斷朝著提升學生修課意願及滿意度的方向邁進。

針對大學體育課程的實施狀況，整理自民國93年至民國97年間教育部委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心所調查之「學校體育統計」中可發現，呈現近年來大學體育課必選修情形、體育課程是否列入畢業學分以及體育課開課項目數量與種類，由於不同研究對於大學之認定有所差異，以及大學改制或設立時間不同，影響著各個統計樣本數，因此各年度所呈現的校數與該年之校數統計如下：

如表3-4-8所示，大學與四年制技術學院體育課的必選修情形，83學年在55所四年制大專校院中，有33所為三年必修，佔60%；16所為二年必修，佔29.1%；1所學校維持四年必修，佔1.8%；並無學校改為全面選修；此外，有3所學校由於方改制學院尚未招收四年制學生，因此仍維持五專與二年制必修而列入其他（孫美蓮、張家銘、江長慈，1999）。86學年在60所校院中，41所學校採三年必修，佔68.3%；其次為二年必修有13所，佔21.7%；2所學校採一年必修，佔3.3%；有4所私立技術學院佔6.7%為各校自訂列為其他（吳一德等，2001），而採四年全部必修或全部選修的學校則為0。93學年以129所學校為調查對象，其中，採取三年必修與二年必修的



校數同為53所，佔41.09%；一年必修為18所佔13.95，值得一提的是，有3所公立學校佔2.33為四年必修，同時亦有2所公立學校佔1.55採取四年選修。及至97學年以164所學校為調查對象，其中，採取三年必修為26所，佔15.89%，二年必修為51所，佔31.1%；一年必修則首度超越二年必修學校為60所，佔36.59，其中，值得關注的是，有17所學校，佔10.36%非為必修或選修，顯示部分學校已全面將大學體育課退出校園，意味著大學體育的轉型社團或俱樂部型態或消失如表3-4-2。

表3-4-2 大學與四年制技術學院體育課必選修情形統計表

學年度	83		86		93		95		97	
	校數	百分比	校數	百分比	校數	百分比	校數	百分比	校數	百分比
四年必修	1	1.8	0	0	3	2.33	7	4.9	10	6.1
三年必修	33	60	41	68.3	53	41.09	24	16.78	26	15.85
二年必修	16	29.1	13	27.1	53	41.09	69	48.25	51	31.1
一年必修	2	3.6	2	3.3	18	13.95	38	26.57	60	36.59
四年選修	0	0	0	0	2	1.55	5	3.5	0	0
其他	3	5.5	4	6.7	0	0	0	0	17	10.36
總數	55	100	60	100	129	100	143	100	164	100

資料來源：程瑞福（2004）、教育部（2004~2008），學校體育統計。

有關各校體育課程是否採計為畢業學分，依教育部（2004~2008）「學校體育統計」整理，從表3-4-9的統計顯示，93學年有76所學校將大學體育必、選修採計為畢業學分，比率達53.52%；94學年有101所學校將大學體育必、選修採計為畢業學分，比率達62.35%；95學年有106所學校將大學體育必、選修採計為畢業學分，比率達66.25%；96學年有115所學校將大學體育必、選修採計為畢業學分，比率達70.55%；97學年有116所學校將大學體育必、選修採計為畢業學分，比率達70.73%。顯見將體育選修列為畢業學分，有逐年成長的趨勢如表3-4-3。

表3-4-3 體育課程採計為畢業學分情形統計表

學年度	93		94		95		96		97	
	校數	百分比	校數	百分比	校數	百分比	校數	百分比	校數	百分比
採計畢業學分	76	53.52	101	62.35	106	66.25	115	70.55	116	70.73
體育必修課程	17	11.97	33	20.37	36	22.5	45	27.61	49	29.88
體育選修課程	59	41.55	68	41.98	70	43.75	70	42.94	67	40.85
總數	76	53.52	101	62.35	106	66.25	115	70.55	116	70.73



資料來源：教育部（2004～2008），學校體育統計。

（二）大專體育教學課程之發展趨勢

大學體育是個人接受學校體育課程的最後階段，所以這個階段常被認為是培養個人終生運動的關鍵。近年來我國大學體育課程，一方面在多元社會下為滿足大多數學生選課多樣化及休閒化需求（demands），一方面受到實施中之「各校體育共同科之必、選修由各校自訂」的課程變革衝擊，逐漸趨向以學生興趣為導向的課程規劃。以下就大學體育教學之課程發展分教學目標與教材內容二部分說明：

1. 大專校院體育教學目標

面對著新世紀的來臨，大專體育教育實是任重而道遠，強化「學生健身運動」的微觀和建立以「健康」為導向的教學目標，應是未來大學體育教育要落實的改革主要目標。事實上，從1990年代以後，大專體育教育目標已從一味追求運動成績的目的，轉向全面提升學生身體素質，將個人的需求和社會的需求相互結合，實現「終身運動習慣」的教育目標，讓學生體認到「身體健康」的寶貴。因此，教學課程的設計上，對培養學生終身規律運動習慣及健康負有重大的責任與意義，在體育課的設計上，逐漸有以下轉向：

（1）以符合學生的實際需求為主

在當今體育運動功能日益突顯其娛樂性、休閒性和社交性之時，在教學課程內容上，以具有娛樂休閒性的運動項目與易學實用性高的保健方面著手，藉以達到現代人對於運動健康、健美的取向。大致而言，學生共同興趣運動項目，能滿足其運動需求者，皆集中於普及化和具有娛樂性的籃球、羽球、桌球，以及健身娛樂性的保齡球、網球、游泳等項目上，至於比較枯燥乏味的田徑運動，則乏人問津。

（2）課程設計內容要休閒樂趣化

由於受到自由學術思想的影響，使其接受體育教育的薰陶，大致也皆抱持著一種「玩」的心態，或是「休閒方式」在參與運動，就此，體育教育的觀念也應隨之改變，尤其在課程設計的內容上，不可刻意強調運動是增進身體運動能力、強健體魄的主觀意識，而是應突顯「玩運動」、「享受運動」的態度，讓學生在受引導於無形之中，伴隨運動起舞，而體會出運動的快樂感覺。因此，在課程設計內容上，儘量採取比賽方式，讓學生透過比賽的競爭特質，展現其玩運動、享受運動的魅力，自然地將會提高其對於運動的興趣，達到運動健身之效，並樹立起了良好的運動觀。



(3) 課程設計內容強調實用性

運動的大眾化、生活化與終身化是大專體育教育的新趨勢。目前體育課的時間，每星期才2小時，因此，課程設計除了考慮到學生所獲得的運動能力，在終身運動習慣中的可行性和實用性外，還要與社會體育銜接，與社會體育的熱門運動項目相結合，這樣才能引起學生的興趣。許多大專生是因為沒有適合於自己興趣的運動項目，從而阻滯了參加運動的願望，所以在課程設計內容的實用性上，也要考慮到學生的興趣因素，要利用和培養對某些運動的愛好，讓他們體驗參加運動帶來的樂趣，進而成為自己適合的運動特長，這種運動特長不僅自己能與每星期的體育課程實用性的練習，又易於在社會的運動場中展現，這樣的大學生，一旦步出校門，進入社會之後，只要有機會運動，就能很快地成為社會體育活動的積極份子，使運動伴隨著他的人生，成為一種生活的必須。

(4) 改變教學方式的省思

教育改革中，教師的角色相當地關鍵與主要。教師們應具有創新教育的能力，更應要有遠大的教育目標和不斷充實自己新知的態度。長久以來，我國大專的體育教學，大多是延襲著傳統教學模式，即以教師為中心地「注入式教學方式」，主張基本運動技術教學，強調鍛鍊學生的體魄，而忽視學生的情意體驗和個性表達之重要性。換句話說，在「重教不重學」，片面造成學生的「被動」教學方式弊端，已然成為未來大專體育教育應革新的一個走向。

師生之間的互動，注重學生學習的參與、發展學生的潛能，使學生由被動接受轉變為主動積極渴求，相信必能為教學帶來很好的效果。所以，教師在體育教學過程中，應同時存在著兩個主體化的雙向互動關係，即教的主體—老師和學的主體—學生，易言之，老師是教的主體，又是學生學的客體；學生是學的主體，又是老師教的客體。如此雙向性主體關係的體育教學活動情況，是有利於改進以「老師」為單一主體的傳統體育教學模式和效果。

2. 大學體育教材內容

將大專院校體育課程開課項目依教育部(2004~2008)「學校體育統計」如表4-10所示，分為競技運動(田徑運動、體操運動、球類運動、技擊運動、國術運動、其他競技運動)；水上運動、戶外運動、健康體適能、舞蹈類、鄉土運動類；健康管理類；體育知識類；其他類等七類。從體育課程開課類別的數量變化來看，在傳統的競技運動教學方面，93學年的大專校院，在該校的體育教學中，實施競技運動教學佔96.48%，直至97學年其比率則逐年下降為87.8%，從數據中雖然競技運動仍為大專校院實施體育教學主要種類，但學校調整授課內容則逐漸明顯如表3-4-4。



表3-4-4 體育課程授課種類一覽表

學年度	93		94		95		96		97	
	校數	百分比								
競技運動	137	96.48	149	91.98	152	95	157	96.32	144	87.8
戶外活動	50	35.21	48	29.63	52	32.5	44	26.99	39	23.78
健康體適能	122	85.92	133	82.1	140	87.5	138	84.66	133	81.1
舞蹈類	88	61.97	105	64.81	111	69.38	111	68.1	98	59.76
鄉土活動	28	19.72	28	17.28	26	16.25	26	15.95	24	14.63
健康管理	63	44.37	65	40.12	72	45	80	49.08	68	41.46
體育知識	35	24.65	35	21.6	37	23.13	41	25.15	43	26.22
其他	75	52.82	78	48.15	85	53.13	78	47.85	77	46.95
總數	598		641		675		675		626	

資料來源：教育部（2004~2008），學校體育統計。

就上表所述，另自民國94年後，為充分響應教育部所推動的「一人一運動，一校一團隊」之政策，大學體育規劃應實施興趣選項，應讓學生多一些時間投入於單項運動，充分感受單項運動之旨趣。而各校所發展的具特色的專項運動，□僅有助於學校之聲望，□能實質提升學校運動風氣，以及強化校園中體育之地位。因此，學校體育主管單位規劃課程時，也可以配合其所需的比賽項目而開設課程，營造其各系之特色專項運動，如此則體育課□能達到其效果。體育課程之規劃，無□是有無學分，亦或必修或選修，均應□酌學校體育設施、場地器材、學區環境、社區資源及適任的體育師資等因素。現□大學普遍施□之體育課程，所□課程，包括戶外休閒活動、運動、遊戲等□同範疇的課程活動，且課程內容涵括自然環境、鄉土民俗、社區關懷與安全生活等議題，體育課程多元發展之實例如表3-4-5。



表3-4-5 體育課程目標多元化實例

開課項目	課程內容	具體教學目標	上課場地
山野溪戶外活動	森林浴、登山步道、健行、騎自行車、溪釣、露營、探尋螢火蟲。	個人潛能、獨立思考、問題解決、團隊合作精神、休閒活動、安全生活、健康促進、健康促進。	登山步道、森林公園、風景區。
鄉土民俗體育文化活動	放風箏、扯鈴、陀螺、竹蜻蜓、趕鐵圈、跑馬、鎖葫蘆、控窯。	獨立思考、問題解決、關懷社會、家庭、認同鄉土文化、休閒活動、遊戲。	農村活動中心、廟會節慶活動、校內開放場地空間。
水上安全訓練	游泳教學/訓練、水中趣味競賽、救生概論、岸上救生、水中救生。	自我瞭解、個人潛能、問題解決、運動技能、健康體適能、安全生活。	游泳池、海水浴場、校外其他安全水域。
社區關懷團康活動	幼兒體育活動設計、團康活動之指導統御、社區體育活動參與、協助。	團隊合作精神、獨立思考、問題解決、人際關係與溝通、指導統御、組織規劃與實踐、尊重他人、關懷社會。	學區內之幼稚園、中小學、社區（個人）活動中心。

四、小結

大學體育做為學校體育的最後把關，應為全人教育之目標，提供其應有的功能與價值。在現今大學教育講究科際分化的潮流下，專業養成訓練勢必向上延伸至研究所，此一結果使得學生在大學教育中，喪失人格健全發展之機會。體育即是透過身體活動為手段，藉由精心的課程設計，達成既定的課程目標，提供學生建構多元能力的學習情境。體育課程項目多樣化雖普遍於國內大學體育，但時效性與功能能維持多久，是一項值得探究的議題。多元化體育課程能補足體育外強中乾的課目特性，使體育教學的功能與地位能內外兼顧，加深加廣，實為大學體育值得思考的發展方向。然近三十年來，我國大學體育課程與教學自民國83年〈大學法〉公布實施後，近十幾年來大學質與量明顯改變，對學校體育行政組織、課程及人力影響深遠。在體育課程方面，大學體育課從以往的必修，一路下修，至民國98年已形成一年必修居多，且課程運動項目內容日趨多元，且有偏向休閒化傾向。因此，面臨此一大學體育快速變遷，大學校園自主性增強，學校體育之存廢，已面臨巨大衝擊，為此大學體育教師、行政管理人員，應更積極尋求轉型之道，共同描繪調整學校體育發展願景。



伍 結語

整體而言，學校體育不外乎體育政策、課程教學與人才資源三方。綜合分析後不難發現學校體育政策、標準與價值依循時代演進具有流動特性，其深受國際局勢、教育思潮以及政府情勢的交互影響下，在每一個時期呈現不一樣的風貌。起初政府遷台之時，由於兩岸對峙，加上情勢的緊張對立，國民政府依然以軍事反攻為優先考量，教育發展也以此為主軸發展相關政策，隨著戰事和緩解嚴後趨於穩定轉為教育導向；而課程目標，也由訓練技能為主，轉向培養終身運動習慣、休閒生活為主要目標。隨著時代的變遷，經濟的成長，教育政策也跟著改變，由落實基本國策、三民主義為目標，發展成以推動質量並重的教育，也因此才会有九年國教、大學法、九年一貫、高中課綱的依序頒佈與實施。政策永遠立於事務之上，策略目的與重點代表的是前進的方向，國家若有明確之綱要法則，則承接於下之學校單位、教師、學生以及外在環境資源方能有所遵從，同心打造理想境地。

在課程教學方面，體育課程標準在教材種類及教材要項中，增加許多適合時代社會的需求，並將不合時宜之運動項目予以刪除；教材比例由原先的必修重選修輕，轉換成必修輕選修重，讓教師能夠依據自身專長及學校硬體資源進行教學；實施方式方面，依據各級學校所需，以及學校本位的發展重點，而有不同的實施方式，其目的主在均衡身體活動時間，讓學生身心能有一全面性之發展。評量方式可發現評量項目與評分百分比都較為具體，並破除過往以技能為主的單一給分方式，迎向多元化評量，搭配學校體育目標修訂引導學生做更有效的學習，期學生除了在運動技能上能有所精進外，在認知及情意面上也能有卓越的進展；同時，如同九年一貫所強調之領域合科教學精神一般，現代教育所強調的不僅是單一的技能或知識，而是全面通盤網絡的概念，是故，不論在中小學課程的合科教學實施或是大學一般體育及通識課程上整併都能清楚窺見整體性的價值所在，學生能否靈活運用所學，由學校課程教學開始。學校體系要能先躍動才能要求學生跟著起舞。

另外，隨著教育政策逐漸改變的當下，教師的角色與權力也隨著被釋放，特別是近年來深受西方教育思潮的衝擊下，教師專業自主的呼聲亦影響國內之教育發展，在要求教師專業自主的能力表現的情況下，我國教師的課程決定參與權利也明顯受到重視，對於未來施行之課程規定，已順應潮流從「標準」改為「綱要」，目的在於給予學校空間及彈性，讓教師專業得以靈活發揮，縮短由上（政府）而下（學生）的標準課程差距，使學生的學習效能更為彰顯，鬆綁傳統硬板結構，讓學校及師生擁有選擇的權力，擁有更為廣闊的天地。學校能依循學校背景歷史及整體資源，策動發展學校特色本位之路線，給予學生一個更為多元而彈性的學校體育。

總言之，學校體育是整體教育中極其重要的一環，是養成學生健全發展的重要過程，近



三十年從小學至大學的學校體育教育中，除了培養品德、陶冶情操外，亦加強知識的學習、強化運動能力，使學生以養成規律運動習慣為最終目標，藉以促進健康與體適能，進而享受運動之歡樂，提升生活品質。在國際社會快速變遷的情境下，學校體育的功能與角色已不再侷限於傳統的思考，更須以革新的態度，建構更完善的目標，發揮體育教育之功能。

參考資料

- 王同茂、蘇瑞陽（2003）。三十年來學校體育活動與競賽。學校體育三十年特刊，58-78。2009年8月31日，取自<http://140.122.72.29/wb2/penet/ebooks/R064/006.pdf>
- 王國生（2001）。九年一貫課程健康與體育學習領域合科教學之調查研究—以新竹市立國民小學教師為例。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 司法院（1995）。大法官會議釋字第380號。引自<http://home.pchome.com.tw/education/jyfd1103/human112.htm>
- 行政院體育委員會（1999）。中華民國體育白皮書。臺北市：作者。
- 吳武典（2006）。師資培育的正思與迷思。臺灣教育，638，2-6。
- 吳清山（2007）。臺灣教育改革的檢討與策進：1994-2006。教育資料集刊，32，1-21，國立教育資料館，臺北市。
- 吳清山，高家斌（2008）。臺灣中等教育改革分析：1994-2007。教育資料集刊，34，1-24，國立教育資料館，臺北市。
- 吳清山、林天佑（2006）。一綱多本。教育資料與研究雙月刊，68，241。
- 吳萬福（1985）。近三十年來我國國民中小學的體育發展與現況。教育資料集刊，10，99-127。
- 吳萬福（1995）。學校鄉土體育的課程與教材。國民體育季刊，24（3），12-15。
- 吳萬福（1995）。體能教育的課程與教學。國民體育季刊，24（1），7-13。
- 呂愛珍（1979）。近三十年來我國中等學校課程之演進。教育資料集刊，4，42-76，國立教育資料館，臺北市。
- 呂銀益（1995）。大學院校成立體育室之探討。大專體育，16，37-39。
- 李文田（1996）。大學體育課改為選修之我見。大專體育，27，120-124。
- 李佳儒（2005）。國小體育教師「健康與體育」領域課程之教學能力研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，臺北市。



- 李青芬、李雅婷、趙慕芬 (1995)。組織行為學。臺北市：華泰。(Stephen, P. R., 1992)
- 李茂興 (1992)。管理學概論—理論與實務。臺北市：曉園。
- 李勝雄 (2001)。國小實施健康與體育學習領域課程統整發展之研究—以屏東縣三所國小為例。國立臺灣師範大學博士論文，未出版，臺北市。
- 李復惠 (2001)。臺中市國小教師對九年一貫課程「健康與體育領域」健康教學範疇之認知與關注程度研究。國立臺中教育大學碩士論文，未出版，臺中市。
- 周宏室 (1998)。迎接21世紀來臨，體育室應扮演的角色。大專體育，39，11-13。
- 周宏室 (2003)。運動教育學。臺北市：師大書苑。
- 周麗玉 (2006)。臺灣中小學教育改革問題。臺灣教育，639，2-9。
- 官易祺 (2006)。高中體育課程發展之趨勢。學校體育雙月刊，16，40-43。
- 林玉雯 (2003)。政府遷臺後高級中學體育課程標準演變之歷史考察 (1949-2002)。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 林偉倫 (2008)。離島高中學生體育課程價值取向研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 林靜萍 (2004)。三十年來學校體育課程改革。學校體育三十年。國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，臺北市。
- 林寶城 (1998)。體育室存在大學組織就中的必要性。大專體育，40，13-16。
- 邱仕友 (1995)。大學體育課程興趣選項之省思。大專體育，14，26-27。
- 姚慧子 (2006)。綜合高中體育課程實施現況調查研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 施登堯 (2003)。九年一貫「健康與體育」學習領域分段能力指標之概念探討：以「運動技能」主題軸為探討核心。中等教育，54 (2)，14-25。
- 孫美蓮 (2001)。我國大專校院體育課程之態度滿意調查研究。大專體育，52，49-54。
- 師資培育發展促進會 (1999)。師資培育法之檢討與修訂。臺北市：五南。
- 翁志成 (1998)。學校體育努力的方向。大專體育，39，128-133。
- 國民中學課程標準編輯審查小組 (1995)。國民中學課程標準。臺北市，教育部。
- 國民教育司 (2003)。92年國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市，教育部。
- 國民教育司 (2008)。97年國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市，教育部。
- 張宏亮 (2001)。從九年一貫課程內容談體育師資的培育。學校體育雙月刊，11 (67)，89-93。
- 張芳全 (2006)。一九九四年以降之臺灣教育改革分析。教育資料與研究雙月刊，68，221-240。



- 張思忠、李滄哲 (1999)。預思未來。臺中市：星辰。(Rowan,G.,1997)
- 張惠峰 (1999)。轉型中大專院校體育室角色定會探討—以國立中興大學為例。國民體育季刊，28 (2)，19-26。
- 張善智 (2000)。組織行為。臺北市：學富。(Jerald,G., 1999)
- 張瑞泰、葉憲清、施登堯、蔡仁川、簡曜輝、謝應裕等 (2002)。體育學術座談系列—九年一貫課程改革下的學校體育。中華體育，16 (2)，154-162。
- 教育部 (1948)。修訂中學課程標準。臺北市，民生印書館。
- 教育部 (1955)。中學課程標準。臺北市，教育與文化社。
- 教育部 (1983)。高級中學課程標準。臺北市：正中書局。
- 教育部 (1984)。中小學新課程之相關配合措施研究。臺北市：作者。
- 教育部 (1994)。臺 (83) 參字第4685號令。2009年8月31日，資引自http://host.cc.ntu.edu.tw/All/All_Law/1/1-02.html
- 教育部 (1995)。中華民國教育報告書。臺北市：作者。
- 教育部 (1995)。教育部第二期諮議報告書。臺北市：作者。
- 教育部 (1996)。高級中學課程標準。臺北市：作者。
- 教育部 (1998)。適應體育導論。臺北市：國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- 教育部 (2003)。國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域。臺北市：作者。
- 教育部 (2004)。普通高級中學體育科課程綱要草案。臺北市：作者。
- 教育部 (2007)。臺灣推動十二年國民基本教育文件—國民的權利，國家的義務。教育資料集刊，33，295-300，國立教育資料館，臺北市。
- 教育部 (2009)。教育大事年表。2009年8月31日，取自<http://history.moe.gov.tw/milestone.asp>
- 教育部中等教育司 (1962)。中學課程標準。臺北市，正中書局。
- 教育部中等教育司 (1968)。國民中學暫行課程標準。臺北市，正中書局。
- 教育部中等教育司 (1979)。國民中學課程標準。臺北市，正中書局。
- 教育部國民教育司 (1986)。國民中學課程標準。臺北市，正中書局。
- 莊美玲 (1994)。樂趣化體育教學。國民體育季刊，23 (3)，12-21。
- 莊淑蘭 (2000)。國立中興大學大四學生體育課選修現況調查研究。大專體育，51，37-39。
- 許士軍 (1995)。管理學。臺北市：東華。
- 許義雄 (1994)。新訂國中體育課程標準的重點及其特色。國民體育季刊，21 (3)，4-9。
- 許義雄 (1998)。臺灣師大體育學系的轉型與發展。大專體育，39，5-10。



- 許義雄(2000)。「健康與體育」的分合問題。學校體育雙月刊,10(55),2-3。
- 許義雄(2000)。九年一貫「健康與體育」課程之發展與願景—從國際學校體育課程之改革談起。學校體育,10(1),10-18。
- 許義雄(2003)。九年一貫「健康與體育」課程訂定過程評議。中等教育,54(2),4-7。
- 許義雄、徐元民(1999)。中國近代學校體育(上):目標之發展。臺北市:師大書苑。
- 陳秀標(2005)。國民中學健康與體育學習領域實施九年一貫課程現況之檢討。國立臺灣師範大學碩士論文,未出版,臺北市。
- 陳鴻雁(1995)。在震盪期中開創歷史新局。大專體育,17,1-2。
- 曾瑞成(2000)。我國學校體育政策之研究(1949-1997)。國立臺灣師範大學博士論文,未出版,臺北市。
- 程瑞福(2003)。臺灣三十年來體育專業發展。臺北市:國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 黃政傑(2005)。課程改革新論:教育現場虛實探究。臺北縣:冠學文化。
- 黃政傑(2005)。課程思想。臺北市,冠學文化。
- 黃榮村(2003)。國內教育改革的回顧與前瞻。臺北市:立法院院聞,46-67。
- 楊志顯(1995)。體育教學正常化有賴學校政策的改變。大專體育,21,3-6。
- 楊志顯(1999)。體育課滿意態度之內涵分析。大專體育,41,48-52。
- 甄曉蘭(2004)。中小學課程改革與教學革新。臺北市:高等教育。
- 劉仙湧(2006)。戰後臺灣地區國民小學體育課程目標之發展(1949~)。大專體育,82,90-96。
- 劉和然(2006)。臺灣十年教改之回顧省思與再出發。臺灣教育,637,16-23。
- 歐宗明(2000)。九年一貫「健康與體育」課程問題之探討。學校體育雙月刊,10,32。
- 歐宗明、許義雄(2000)。九年一貫健康與體育課程之落實-以體育課程為中心之探討。「健康與體育」九年一貫課程規劃研究報告(頁92-107)。臺中市:國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 蔡貞雄(2001)。國民教育階段九年一貫課程體育教學的特質。學校體育雙月刊,11,25-34。
- 蔡崇濱(1995)。大學體育的省思。大專體育,20,33-39。
- 蔡禎雄(2004)。體育的理念。高雄市:復文書局。
- 鄭志富(1988)。我國近代初中(國民中學)體育課程之演進。國民體育季刊,17(2),31-34。
- 鄭志富(2005)。體育行政與管理。臺北市:師大書苑。
- 鄭金昌(1997)。東海大學學生對體育課興趣分組教學滿意度與修課態度調查研究。大專體育,



29, 22-32。

盧居福 (1998)。大學生體育選課需求型態之研究。大專體育, 38, 48-54。

賴世堤 (1998)。大學生對體育課程期望之探討。大專體育, 40, 71-78。

總統府 (1994)：總統華總 (一) 義字第0030號令。2009年8月15日，引自
http://host.cc.ntu.edu.tw/All_Law/1/1-01.html

謝應裕 (2003)。九年一貫課程「健康與體育」學習領域綱要修訂之問題與因應。學校體育, 13, 29-35。

羅凱揚 (2001)。國民教育階段九年一貫課程「健康與體育」領域決策過程研究。國立臺灣師範大學博碩士論文，未出版，臺北市。

羅開明 (1985)。近三十年來我國體育政策的演進。教育資料集刊, 10, 1-22，國立教育資料館，臺北市。

蘇雄飛 (1985)。三十年來我國高級中等學校體育發展與現況。教育資料集刊, 10, 75-128，國立教育資料館，臺北市。

鐘德馨 (2005)。我國教育改革政策之價值觀分析與省思。國立編譯館館刊, 33 (3), 37-47。

Slack, T., (1997). Understanding Sport Organizations: The Application Of Organization. Champaign, IL: Human Kinetics.