

日本在校運動實施現況 —運動部活動

文 / 呂桂花

壹、前言

運動是人類共同的珍貴文化資產之一。運動是一種自發性、自主性的參與，享受運動的快樂，運動超越身體的障礙，超越皮膚顏色、超越男女性別、超越種族、超越了國家、地區。運動帶給人類身心上的快樂、相互擁有感動的時刻，並且能夠深化彼此之間的情誼。透過運動培養學生生活的能力、堅毅性格、對他人的體貼以及合作的精神，養成公正、有紀律、尊重法制的人格。

貳、日本學校運動的發展背景

日本學校在校運動狀況，主要可區分為 2 個方式在運行，一個部分是以學校體育正課為主，作為學校教育中培育「智育、德育、體育」的一環。日本學校正課的體育課，有很多運動項目是在明治時代初期由外國教師傳入日本國內，例如：棒球運動是在 1871 年，美國英文教師 Horace Wilson 傳入，田徑是 1874 年英國海軍士官 Archibald Lucius Douglas 傳入，之後逐漸在學校之間推展開來。1886 年日本在富國強兵的政策之下，為了要提升國民的體格與體力，學校體育課大部分是以兵士體操為主。而競技運動的

運動項目則是以「運動部活動」的方式發展成以學生為主體的放學後運動，這種發展模式存在所有的學校，成為一種歐美國家所沒有，日本獨特的學校特色。1875 年英國籍英語教師 Frederick William Strange 在大學舉辦運動會，因而展開在校際之間「運動部活動」的對抗。1903 年早稻田大學與慶應大學的棒球對抗賽，1925 年東京六大學棒球賽等等，在當時少有娛樂的時代背景之下，校際間的對抗引起了社會很高的關注，加速了競技運動發展的腳步，依據 2011 年的調查結果顯示：加入「高等學校棒球聯盟」的學校有 4,090 間參加，共計 166,925 位選手，而加盟「高等學校體育聯盟－足球」的學校有 4,172 校，共計 150,655 位選手。全國高等學校總計有 5,116 校，換言之，光是棒球和足球 2 項運動就佔了全國約 80% 以上的高校運動部活動（浦川道太郎，2014）。

參、運動部活動調查研究

運動部活動也是學校教育的一環，學生入學後，可以自由的選擇要參加哪一種運動部。運動部集合了對某項運動有興趣以及關心運動的學生，在放學後的時間，自主性的、自發性

表 1 運動部活動調查表

調查項目（平均 %）	國中	高中
參加學校運動部	73.9	49
地區性運動俱樂部	7.7	4.2
校長原則由所有教師擔任	57	44
校長指派希望擔任的教師負責	35	41
有教師擔任指導	62.1	53.4
有教師擔任但沒有實質指導	37.9	46.6
學生認為參加運動部很快樂	83.4	83.8
家長對運動部活動感到滿足	87.4	90.3
運動部活動的接受度	88.4	87.7
運動部活動	46.3	41.7
運動部活動時間 <2~3 小時>	26.74	24.16

※ 整理自日本文部科學省調查資料

的參加運動，並以學校老師為主，在教師的支援與指導之下進行訓練、比賽。

整理文部科學省的調查結果如表 1 所示：平均中學生有 73.9% 參加學校的運動部，7.7% 屬於地區性的運動俱樂部。高中生則有約 49% 參加學校運動部，4.2% 參加區域性運動俱樂部。家長、父母親在學生時代如果有持續運動的經驗或是現在有無參加運動活動，對於孩子是否參加運動部有一定的相關。

針對學校校長進行各個學校運動部是否有配置教師協助指導的調查結果發現，有 57% 的國中以及 44% 的高中是由校長原則指派學校所有的教師擔任。35% 以及 41% 由希望擔任的教師協助指導。而擔任運動部指導教師之後，實際有指導的國中約 62.1%、高中約 53.4%，擔任之後，沒有進行實際指導的國中約 37.9%，高中約 46.6%。

針對學生參加運動部的滿意度調查發現：國中有 83.4%，高中有 83.8% 的高比例，學生感受到參加運動部活動是快樂的。參加運動部學生的家長對於孩子參加運動部活動是否滿足的調查也發現：中學生有 87.4%，高中生有 90.3%

表 2 針對學生為何參加運動部的調查發現

項目（平均 %）	國中	高中
享受快樂	49.8	48.7
技術卓越的	42.3	30.1
鍛鍊身體	23.4	18.5
作為一位活躍的選手	16.0	17.5
生活充實	8.7	21.4
自我成長	5.2	9.9
想交朋友	4.2	9.5
沒有想要參加的運動部	6.0	2.1
學校規定須加入	2.7	1.2

※ 整理自日本文部科學省調查資料（最多選擇 2 項）

的家長滿足於孩子所參加的運動部活動。

針對擔任指導運動部的教師調查發現：國高中有約接近 9 成的教師認為指導運動部活動是一件非常有價值的事。對於運動部的發展方向而言，有 50% 以上的國高中生認為某種程度需要以「追求勝利為中心，同時享受快樂」為目標。

運動部平均一週的活動天數以 6 天的比例最高，每天大約活動 2~3 小時。在週六、日、例假日大部分是以比賽為主，平均 80% 以上的國、高中運動部都有約 3 小時的運動比賽或訓練。而有參與運動部的女子學生的運動時間是沒有參加的女子學生的 6 倍以上。

肆、運動部活動的意義

針對學生為何加入運動部的理由調查結果如表 2 發現，國中生有 49.8%，高中生有 48.7% 是為了享受運動快樂。希望技術卓越的：國中生佔 42.3%、高中生佔 30.1%。想鍛鍊身體的：國中生佔 23.4%，高中生佔 18.5%。想成為活躍的選手：國中生佔 16%，高中生佔 17.5%，期待生活充實的：國中生佔 8.7%，高中生佔 21.4%。

表 3 家長對孩子的期待

項 目（平均 %）	國中	高中
人格的成長	48.4	50.6
充實生活	19.9	25.4
體能提升	20.2	11.8
結交朋友	5.5	6.1
成為一位活躍的選手	4.9	5.0

※ 整理自日本文部科學省調查資料

針對家長期待孩子透過運動部活動可以學習到什麼調查發現，近 50% 的家長都希望孩子能透過運動讓人格成長。其次是生活充實與提升體能（如表 3）。

運動部的指導者指導運動部活動時，則期待孩子能透過運動培養學生溝通協調與社會性、終生運動的態度、責任感、精神力、活力有朝

表 4 指導者的目標

項 目（平均 %）	國中	高中
溝通協調與社會性	44	42
培養終生喜歡運動的態度	36.8	31.7
培養精神力與責任感	31.9	30.5
提升競技力，在大賽中能有好成績	20.7	33.2
活潑、快樂的和朋友活動	25.6	20.2
鍛鍊身體有活力的生活	24.4	20.6

※ 整理自日本文部科學省調查資料（最多選擇 2 項）

氣、鍛鍊身體（如表 4）。

總合以上的結果可以瞭解，運動部成立的意義具有：

一、增加歡樂與生活的價值

運動部的活動是學校教育的一環，不僅可以讓學生的身心能夠重新產生舒適與新鮮感，組織具有相同興趣與同好的學生，共同朝向一個更高的目標挑戰，共同努力，克服困難。在這個過程之中，可以相互發現與認同彼此的優

缺點，和好朋友一起努力的環境，可以給予學生在生活上競爭的力量，帶來喜悅與生命的價值。學生自主性的參與運動部活動，學習溝通，滋養出一體感與責任感、深化學生之間與教師之間的密切情誼，增進愛校心。

二、培養終生喜歡運動的基礎

參與運動部的學生，自由的選擇自己喜歡的運動，持續的進行活動，可以提升對該運動的專業技能與知識。運動部提供了一個養成終生喜歡這項運動的機會，同時，培育學生對於這項運動的快樂、理解、想法，養成將來可以持續享受運動的能力與態度。

三、提升體力與增進健康

在青少年發育成長特別顯著的時期，實施有計畫性的、持續性的運動，對於已經要邁向高齡化社會的學生而言，可培養擁有堅強的體魄與健康身體的基礎，並能養成學生對健康管理的知識與維持健康的能力。

四、養成豐富的人格

運動部的活動，跨越了各年級與學年，學生之間相互的認同，相互鼓勵，相互學習合作，切磋成長，培養出友情與一體感，並發現自己的存在與責任感，在團體中努力貢獻自己，忍耐，體諒別人，尊重集團的規則。有時，體驗成就感與挫折感，從中學習解決問題的能力，進而自律，涵養出豐富的人格。

伍、提高學生參與運動的方法

一、幼兒期體驗多樣性運動

依據日本文部科學省調查結果顯示：幼兒時期從事各種不同運動的孩童在小學入學後，一週的總運動時間，男生達到 635 分鐘，女生達到 370 分鐘，從事單一運動的孩童進入小學後的一週總運動時間，男生為 598 分鐘，女生為 311 分鐘。幼兒時期很少運動的孩童進入小學後的總運動時間，男生為 358 分鐘，女生為 211 分鐘，其中約有半數的孩童實際上是沒有運動經驗的。換言之，喜歡運動的孩童在進入小學之後，喜歡運動的傾向很高，運動的時間也比較長，體力也比較好。同樣的，入學前體驗各式各樣運動的孩童也比從事相同運動的孩童運動時間長，體力較好。這表示幼兒時期快樂的、各式各樣的運動經驗會帶來好的效果，這個經驗會影響日後孩童從事運動的習慣以及運動能力。

二、體育課內容的充實與教師素質的提升

依據調查的結果顯示：「運動的意識」、「運動時間」、「體力、運動能力」三者是有密切相關的。國小有 90% 以上，國中則有 80% 以上的學生認為上體育課是快樂的。因此，體育教師配合學生的能力與學習的狀態，設定學習目標，利用各種教材、資料輔助、有目的與效率的指導方式，作為幫助學生達成明確目標的手段，從學生的表現中給

予適當的回饋、修正、解決課題，再從學生接受課程後的表現中確認教師教學內容，作為下一次授課的參考。這種 PDCA（Plan-Do-Check-Action）的教學方式的循環，會增加學習的效果，累積學生在學習上的能量。學生透過內容充實的體育課學習，享受從「不會」到「會」的快樂與克服困難的成就感，會成為學生願意繼續運動的基礎動力，體力與運動能力自然會提升。

特別是幼兒時期的運動指導不是著重在技術與理論，而是如何創造一個可以引發孩童能夠參與遊戲的慾望，學習快樂的移動身體、使用身體，從中提升體力與教育學童的「心」，這個經驗會讓孩童更親近運動，提升未來持續參與運動的可能性。因此，擔任孩童不同發展時期的運動指導教師，積極的參與各種研習、研究，提升素質，是非常重要的。

三、體育設施開放與舉辦運動賽會

濱田、石部等（2011）研究日本政府將公有設施天然草皮足球場改建成人工草皮足球場之後的調查使用發現，在人工草皮足球場之後的年平均使用者數為 31,056 人次，是導入之前天然草皮球場平均使用者數的 2 倍。潔淨、安全與舒適的環境是促使公共設施增加的主因。運動部整年度的運動計畫，運動場所的確保與固定化，家庭與區域的連結，政府、教育團體提供活動經費、或對運動部教師指導費的

負擔以及努力創造一個能夠容易接觸、親近的運動環境。放學後或是假日，學校設施的積極開放等等，增加學生活動的機會。此外，日本文部科學省為追求運動的振興以及區域的活化再生，利用運彩基金的收益，補助選定的縣市 10 年經費，每年輪流在全國各地舉辦各種以小學、國中、高中學生為對象的比賽，以這個舉辦地為運動基地，形成青少年人人嚮往的目標。

陸、結語

幼兒時期多樣的經驗，快樂又有成就感的體育課、優質的指導者、提升學習慾望與涵養責任感、一體感的運動部、優質且容易親近的運動環境、家庭積極的支援與生活區域的連結，及運動賽會的舉辦等等，從很多方面來努力最終才能培育出對運動具有正面觀念以及未來具

有終生運動能力的學生（如圖 1）。（本文作者為國立臺灣體育運動大學副教授）

參考文獻

文部科学省（1997,9）。運動部活動の在り方に関する調査研究報告（中学生、高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議）。

文部科学省（2014,11）。全国体力、運動能力、運動習慣等調査報告書。

浦川道太郎（2014）。学校教育と課外スポーツ活動—課外スポーツと学習権の保障—、Law & Practice NO.08。

文部科学省（2013,5）。運動部活動の在り方に関する調査研究報告～一人一人の生徒が輝く運動部活動を目指して～。

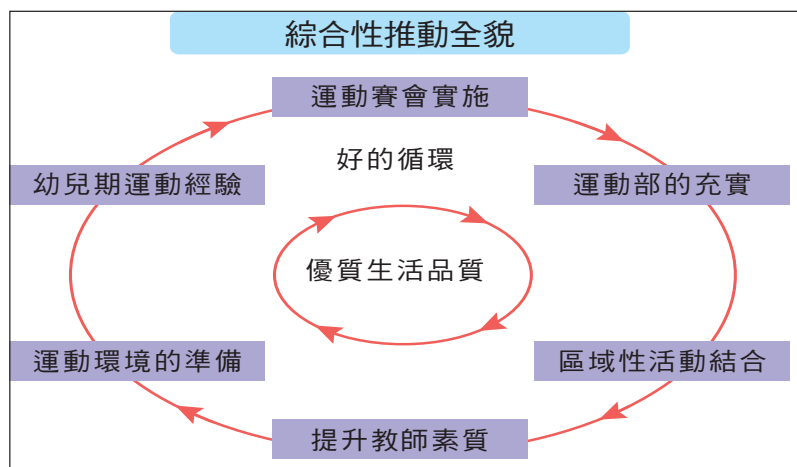
文部科学省（2010）。スポーツ大会拠点づくり推進事業。

文部科学省（2013,5）。スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）（第 2 回）議事録。

文部科学省スポーツ・青少年局（2013,5）。平成 25 年度学校体育振興事業研究報告集。

文部科学省スポーツ・青少年局（2012,3）。学校体育施設等の有効活用実践事例集。

濱田翔吾、石部真士等（2011,4）。ロングパイル人工芝導入実態調査～①公共施設編・集客の変化に着目して～、月刊体育施設。p38～39。



▲圖 1 總合性推動運動面貌圖。（圖 / 呂桂花提供）