

體育帶動個人與國家競爭力

邵于玲 臺北市立大學休閒運動管理系副教授

前言

運動發展與體育是許多國家的重要政策之一，甚至於聯合國教育、科學及文化組織（United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO）也將「體育與運動（Physical Education and Sport）」納入社會科學和人文科學發展主題之一。運動與體育發展可以維持人的健康生活型態、防止與肥胖相關疾病，且促進一國家社會公民的福祉。既然體育與運動發展是一世界潮流，本文將針對全球及臺灣體育教育施行狀況、體育及運動發展對個人健康與生涯發展的影響，以及體育與運動產業發展的關聯性進行評析。

全球與臺灣體育課程施行現狀

根據UNESCO於2013年底公布的全世界學校體育調查報告指出，有高達97%的國家體育課程在大學之前是義務必修課程，只有3%的國家則依地區學校教育通則實施，但是某些地區及國家仍有極大差異（如表1），一般而言義務體育課程施行的比例，收入高的國家高於收入相對低的國家。

UNESCO的報告還針對體育課程每週平均上課時數進行調查，結果（如表2）發現全球小學每週體育課的時數平均為103分鐘（最低25分鐘、最高為220分鐘），而中學（如表3）每週上課時數則低小學3分鐘，降至平均100分鐘（最低25分鐘、最高為240分鐘），惟體育課程、課綱或實施辦法無一定準則。反

表1 義務體育教育實施比率：男生／女生（%）

Area	Yes	No
Global	97	3
Africa	93	7
Asia	100*	-
Europe	98	2
LatAm/Caribbean	98	2
Middle East	91	9
North America	100**	-
Oceania	100	-

註1：有些國家雖然男生跟女生全部參與體育課，但有部分國家女生是不准參與體育課。

註2：美國有部分的州政府體育課程並非義務教育。

資料來源：2013年UNESCO全球體育課程調查報告（UNESCO，2014，頁20）。

觀臺灣目前體育課時數國小每週平均約74.8分鐘；國中每週平均約91.8分鐘；高中職每週平均約110分鐘（教育部，2013），臺灣國小體育課程每週平均時數遠低於UNESCO調查報告中平均時數30分鐘，而國中則少平均時數約10分鐘，高中職的平均時數也低於歐美部分先進國家。體育課時數偏低的現象代表著活動量的不足、體適能程度偏低，特別是臺灣兒童至青年多為「坐式生活型態」，易形成肥胖體質。根據國民健康

署在2015年公布的調查報告指出，臺灣國小、國中學童肥胖率逼近3成，男生高於女生。肥胖是全世界及各國衛生組織亟需解決的問題，除了飲食控制外，足夠的運動及活動量是改善肥胖的最佳策略之一。

運動能力提升學業成績

學校體育課程與教學主要的目的是讓學生學習正確的運動知能、技巧，與建立正確運動行為習慣，雖然體育課

表2 小學體育課程時間（分鐘／週）

Area	Mean	Range
Global	97	25-270
Africa	86	30-270
Asia	84	35-180
Europe	109	30-290
LatAm/Caribbean	90	30-225
Middle East	89	55-120
North America	107	30-200
Oceania	111	27-185

資料來源：2013年UNESCO全球體育課程調查報告（UNESCO，2014，頁24）

表3 中學體育課程時間（分鐘／週）

Area	Mean	Range
Global	99	25-240
Africa	96	25-180
Asia	85	25-180
Europe	105	30-240
LatAm/Caribbean	94	45-225
Middle East	66	40-160
North America	125	40-225
Oceania	100	60-150

資料來源：2013年UNESCO全球體育課程調查報告（UNESCO，2014，頁24）

在臺灣是屬於義務教育中的必修課程，但根據臺北市立大學運動教育研究所周建智教授表示，他在擔任國家教育研究院之健康與體育課綱研修委員會委員期間，參與十二年國教中的健康與體育領域之課綱修訂，在修訂過程裡發現臺灣社會對體育課刻板印象仍普遍存在，對於體育課的上課方式，還是存在傳統「一個哨子兩顆球，老師學生都自由」的錯誤印象，因此造成體育專業思維一直無法在「德、智、體、群、美」五育中，與其他四育並駕齊驅。

教育可以在體制內或體制外進行，而體育課是屬於體制內的教育。體育課教導學生運動技巧與知能、進而促進身體健康，更有助於引導學生適應家庭與社會環境，因為透過運動場上不同情境進行體育教學引導，激發優質的身體活動表現及正向行為。當學生透過體育課參與養成這些能力後，再經由家庭與社團活動的交互刺激，這才是「全人教育」。且體育課學習過程也直接地影響到學生的學習態度及學業成績表現，根據英國運動醫學期刊針對運動與英、數、理科等考試成績間的關聯性研究指出，4,755名青少年（11-16歲）參與

實驗結果發現，每多運動17分鐘的男孩與多運動12分鐘的女孩，在成績表現上有顯著進步，且規律運動的青少年，無論是11歲、13歲，甚至是16歲，在學科成績的表現也較優異（Booth et. al, 2013）。

在臺灣，學科及運動成績皆優異的案例不少，例如104學年度的臺灣大專院校運動會田徑場上的風雲人物——臺灣大學法律系四年級的陳宣任，以1分52秒50再次締造一般男子田徑800公尺大會新紀錄，除了打破去年自己大專運動會的紀錄，多次擊敗運動專長選手，還超越今年3月的新北市青年盃與大專錦標賽兩項運動賽事中的紀錄。其實陳的田徑選手之路並非沒有挫折，大二時候膝蓋髌骨軟骨破裂，一年間看了十幾個醫生，接受治療都無成效，後來選擇開刀歷經快一年的復健，在2014年復出臺灣大專校院田徑錦標賽800公尺比賽，還打破個人最佳成績，快了之前紀錄有4秒之多（如圖1）。陳宣任之所以成為田徑場上矚目的焦點，除了屢創佳績，就是臺灣大學法律系學生這個身分了。陳高中時期曾想進到體育班展開選手之路，只是後來被媽媽發現，才改進入有田徑隊



圖1 2014年全國大專院校田徑公開賽——男子乙組800公尺金牌陳宣任（紀錄：1' 55" 47）（圖片來源：陳宣任）

的成功高中就讀，選擇非運動專長的路兼顧了學業及他喜愛的田徑，使他未來生涯的發展更寬廣。

體育帶動運動產業發展

學生參與體育課程的重要性與優勢，如前文所提包含運動知能與技術的培養、活動量與體適能的提升、肥胖跟疾病的防治、以及提升學業成績表現等。然而從國家與社會宏觀的角度來

看，體育課程的落實及鼓勵學生參與體育課，有助於運動產業的發展。根據教育部體育署在2013年第2次全國教育局（處）長會議中提出「體育運動政策」願景為「健康國民、卓越競技、活力臺灣」之政策，為營造富而好動之健康國家、強化運動人才提升國際競爭力、以及活絡運動產業與建置優質運動文化；其中「學校體育」是六大主軸之一，是全民運動與競技運動發展的基礎，也是

運動產業能否永續發展的關鍵。

再者，從社會化的觀點來說，如能從小就養成運動參與的習慣，長大之後持續運動及運動觀賞的比例遠高於完全不接觸運動者。所以，透過運動社會化過程所養成的這批「運動消費者」（運動消費行為主要分為運動參與及運動觀賞）會成為運動產業能持續發展的主因之一，由於有消費者才有市場，有市場就會吸引資源的投入，投入資源多能創造更多優質的商品與服務，及培養出許多優秀的運動員，就如同美國運動產業的高產值正是這個運動投入到產出再投入的良性循環最佳寫照。

結語

聯合國現任秘書長潘基文（Ban Ki Moon）曾經表示，運動是一個全世界的語言，可以突破各種限制與障礙，且具影響力，更重要的是運動是一個推動進步與發展極為有利的工具。既然運動被視為一推動國家社會進步的重要指標，而體育課程與運動發展密不可分，由教育體系推展體育課程更應受到重視。

參考文獻

教育部（2013）。學校體育統計年報。臺北市：作者。

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2014). *2013 World-wide survey of school physical education*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M. & Reilly, J. J. (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 265-270.