

(圖片來源：台北縣立體育場楊志元老師)

## 學校體育活動與競賽的現況

### 一、學校體育活動

我國學校體育活動的推展現況，依據教育部「學校體育統計年報」的調查顯示，以辦理體育表演會、晨間健身運動、課間健身運動、課後健身運動、教職員工體育活動、假期體育育樂營、健康體適能推廣活動等形式為主(教育部，2009)。並組織田徑、跆拳道、桌球、籃球、羽球、足球、棒球、武術、游泳、網球、軟式網球、排球、手球、拔河、柔道、空手道、射箭、體操、壘球、曲棍球、劍道、自行車等運動性社團推展體育活動。惟在運動社團種類之喜好程度上則因學級不同而有所不同，國小運動社團排序前10名依序為田徑、跆拳道、桌球、籃球、羽球、民俗體育、足球、棒球、武術及游泳(教育部，2009)。國中運動社團排序前10名依序為籃球、羽球、桌球、田徑、跆拳道、排球、壘球、足球、游泳及武術(教育部，2009)。高中職運動社團排序前10名依序為籃球、桌球、排球、羽球、跆拳道、壘球、網球、田徑、棒球及游泳(教育部，2009)。大專校院運動社團排序，前10名依序為羽球、籃球、桌球、排球、跆拳道、網球、壘球、撞球、足球及武術(教育部，2009)。

各級學校體育活動之推展，除上述概況外，各縣市政府亦根據本身發展條件，各自發展具特色之學校體育活動，例如台北縣即推展

「校園玩運動計畫」，辦理「START動一動 運動常識大考驗縣賽(班際)」、「玩運動 show 創意設計大賽(班際)」、「30人31腳(校際)」、「10人11腳(班際)競跑賽」、「中小學班際分區大隊接力複賽」、「中小學班際大隊接力(決賽)錦標賽」、「樂樂棒球全縣複賽(班際)」、「樂樂足球全縣複賽(班際)」、「跳繩擂台賽全縣決賽(班際)」及「中小學班際拔河賽」等，以推動全民運動。

# 學校體育活動競賽現況與展望

曾瑞成 | 玄奘大學通識教育中心副教授

## 前言

推展全民運動與提昇競技運動成績一直是我國長期以來推動的重要體育目標，也是國際間各國努力的體育方向，而此目標的達成則有賴學校體育奠定基礎，具體而言，即學校體育活動與競賽的推動，是達成上述目標的重要策略。回顧

政府遷台六十年來即不斷推動學校體育活動與競賽，並具備一定之績效，不過在教育大環境的變遷下，學校體育活動與競賽仍有必須努力的地方，以下即分別概要敘述。

## 二、學校體育競賽活動

我國各級學校競賽活動之推展，基本上以參與校際體育活動及競賽、辦理全校運動會及單項班際競賽活動為主要方式，在全國性的綜合性運動會則以全國中等學校運動會及全國大專運動會最具代表性，而單項運動競賽則以籃球、棒球、排球等聯賽最具代表性。依據教育部「學校體育統計年報」的調查顯示，各級學校大致以舉辦排球、籃球、棒球、足球、水域活動、民俗活動、自行車、健身操、拔河、舞蹈、適應體育等競賽活動為主（教育部，2009）。

各級學校競賽活動之推展，除上述形式之外，各縣市政府亦各自訂定推展學校競賽活動辦法，例如台北縣在中小學階段每年均辦理兩次躲避球、手球、網球、足球、羽球、壘球、桌球、籃球、排球、棒球、游泳、跆拳道、柔道、空手道、射箭、及撞球對抗賽和錦標賽，在田徑方面則每年辦理1次國小5年級9大區田徑對抗賽、國小6年級9大區田徑對抗賽及全縣師生錦標賽。中等學校則每年辦理3次田徑對抗賽，其中一次列入全中運選拔參考依據之一，落實田徑運動的紮根工作，作為發展其他運動種類的基礎。

### 學校體育活動與競賽的展望

#### 一、學校體育活動

學校體育活動的推展，關乎全民體適能的

提升績效，依據教育部調查資料顯示，國內近六成的學生不熱愛運動，且未養成規律運動的習慣（教育部，2007）；同時94學年度公布之中小學體適能評估結果，無論在身體質量指數（BMI值）或心肺耐力檢測等項目的表現，我國學生均落後鄰近地區的中國大陸、日本及韓國等地學生。因此，有效推動學校體育活動，提升學生體適能，將是未來學校體育的主軸，至於推動的思維與具體策略，筆者則於拙文〈推動快活學校的思維與機制〉一文中有粗淺之論述，例如：落實校園全民運動，以全體學生參與運動為主軸；讓學生體驗運動樂趣，將運動融入生活；發揮體育教師的專業知能與型塑運動文化等措施均可供參酌（曾瑞成，2007）。

事實上，運動的價值在2009年6月謝維玲翻譯出版之《運動改造大腦》一書中（謝維玲，2009），作者約翰·瑞提醫師與艾瑞克·海格曼有更精闢之論述，該書論及以往體育課都是針對某一種運動項目，進行技巧傳授，成績都是以技巧高低來評比，於是某項運動項目能力差的人就只能當觀眾，成績也慘不忍睹，並因而對運動感到疏離，體能也就每況愈下。然而當體育課引進了體適能的概念，以最大心跳率的70%從事活動，並以心跳監測器觀察學生是否達到要求，只要盡力就有好成績，而且可以選擇自己感興趣的運動來做，學生自然很努力。根據研究，當心跳速率達到最大心跳速率的70%時，身體中的

內分泌起了變化，讓大腦處於適合學習的狀態，可以對抗壓力、穩定情緒、集中注意力、延緩老化、確保身體健康，種種意想不到的功效均在此運動中發生。由此可見，展望未來學校體育課或體育活動的規劃，似宜把握心跳速率達到最大心跳率70%的強度，再配合多元活潑的內容，引導學生從事運動，以滿足學生的興趣和需求。亦即未來在推動學校體育活動上，宜注重縮短學生對體適能之認知與實行間之差距，並將運動落實於生活之中，成為生活的一部分，進而成為文化的內涵。

## 二、學校體育競賽

學校競技運動的價值不外乎追求外在的成

功經驗與內在目標的自我實現，例如：培養社會規範行為、增進運動技能，提昇適應能力、帶動全民體育風潮、拓展體育外交，爭取國家榮譽及追求自我實現等。過去各縣市政府和各級學校在教育部體育政策的導引和配合措施下，已獲得一定程度之績效。例如台北縣在A、B、C三級選手的培訓制度、建立各單項運動種類培訓體系、設置獎助學金制度、設置體育基金照顧績優選手與教練、縣府統籌聘任專任教練分配至各校執行訓練工作、重點設置體育班、改善訓練環境及定期辦理各項運動競賽等制度之建立與推動下，不僅在國內競技運動績效卓著，更培養出王惠珍、黃志雄、詹詠然與盧彥勳等國際級選手，這些都



（圖片來源：台北縣立體育場楊志元老師）

是可供各國內各縣市或學校參考之措施。

基於上述現象，本文以為展望未來學校競技運動之推動，似宜優先建立制度，只有制度的運作，效果方能長久，不會因人事異動而產生落差，例如：上述台北縣培訓優秀運動選手制度，建立推動近二十年來，人事雖有異動，且運動科學介入訓練、體育班發展規劃與國際級選手培訓銜接等制度均有待加強，惟在上述優良制度運作下，國內體育龍頭之地位仍能長久維繫。

雖然學校競技運動在教育部的努力之下，已具有一定程度之績效，惟不可否認的，仍有若干選、訓、賽、輔之課題值得再做努力。展望未來，自當以落實學校體育白皮書之各項計畫為優先考量，例如：（一）建立完整培育制度，培訓競技菁英人才。（二）強化教練訓練效能，落實教練績效責任。（三）16年一貫系統培訓，選、訓、賽、輔建立網絡。（四）運動傷害防護納入運動人才培育工作重點，維護選手發展運動生涯等制度之建立，均為教育部和各級學校在競賽活動之努力方向。

### 結語

我國學校體育推展六十年來，在教育部的經營和各級縣市政府和學校的努力之下，已獲得一定之績效，不僅在學校體育活動上有所成就，在國內和國際運動競賽成績上也有長足之進步，

惟就現狀而言，台灣地區學生之體適能仍落後同日本、韓國與中國大陸等地區，未來仍有賴各級學校共同努力，培養學生運動能力，養成運動習慣以提升體適能，並於此基礎下，建立各項培訓競技運動選手制度，發展學校運動競技，提昇競技運動績效。

### 參考文獻

- 教育部（2007）。快活計畫~促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。2009年12月12日，取自教育部體育司網址 <http://140.122.72.62/policy/index>
- 教育部（2009）。98學校體育統計年報。台北市：國立台灣師範大學體育研究與發展中心。
- 曾瑞成（2007）。推動快活學校的思維與機制。學校體育，17(4)。台北市：教育部。
- 謝維玲（譯）（2009）。運動改造大腦。台北：野人。（John J. Ratey, MD, with Eric Hagerman）
- 教育部（2010）。學校體育白皮書草案。台北市：國立台灣師範大學體育研究與發展中心。