

從技能到素養

三波教育改革中體育課程目標與教材的演變

林靜萍 國立臺灣師範大學體育學系教授

課程改革是動態的歷程，隨著社會環境的變遷，學生的需求或教學思潮的發展而隨之改變；臺灣教育歷經三波重大的教育改革（呂秀蓮，2016），亦對體育課程產生重要影響。本文旨在介紹此三波課程改革中，中學體育課程有關目標及教材的演變，以了解我國中學體育課程發展的脈絡及未來走向。

第一波課程改革～教材（技能）導向的課程

第一波課程改革為樹立課程目標、訂定教材內容，建立課程標準時代，為教材導向的課程。課程標準時期訂有明確的課程目標、教材內容，甚至各階段各年級及各項教材目標、進度皆清楚明訂，以確保教材內容的傳授。

一、體育課程目標

課程標準時期最後一版（民國83年）的國中體育課程標準之體育目標為：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，提升生活適應能力；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（教育部，1994）。高中最後一版（民國83年）課程

標準的體育課程目標為：**1.認識體育功能，建立正確體育觀念；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（教育部1995）。**

由歷次課程標準修訂分析國、高中課程目標的演變，可歸納出體力鍛鍊、道德發展、運動習慣建立與技能訓練是課程目標的四個主軸，而期間的演變重點為：（一）運動技能及運動習慣的獲得是貫穿課程標準時代的主要課程目標。（二）民國72年的課程修訂是一個重要的分界點，之前以身體的鍛鍊、體格的發展為主要目標，72年開始漸有學生中心的思維，注重到身心的全面發展、個人的運動興趣，且開始重視體育知識的重要性，使體育的目標更為全面，強化體育做為一門學科之屬性。（三）到民國83、84年，已不再強調身心鍛鍊的工具性目標，轉而重視的是運動美感欣賞的能力，休閒生活的充實等個人價值，也呼應休閒社會的興起。

二、體育教材

歷次課程標準修訂之國中教材內容如表1（教育部，1972、1983、1994）。高中教材如表2（教育部，1962、1971、1983、1995）所示：

由表1、表2國、高中教材內容演變可歸納出下列幾點：（一）課程標準時代，以教材為中心，教材以必授及選授形式呈現，必授教材為主、選授教材為輔，教材教學內容、進度具有明確規範，彈性小；（二）教材以西方自然體育為主，另為保存中華文化另有國術運動；民國72年以前，選授教材尚包括「冰上運動及雪上運動」，顯見歷史背景及政治考量；（三）教材類別比例存在性別間的差異，田徑、體操男生

表1

我國國民中學體育課程標準修訂摘要表

年度	教材	備註
民國61年	1. 必授（80%）：體操、遊戲、田徑、球類、舞蹈、國術。 2. 選授（20%）：自衛活動、水上活動、冰上及雪上運動、田徑運動、球類運動及其他類運動	田徑、體操男生比例高於女生，舞蹈反之
民國72年	體操、田徑、球類、舞蹈、國術、體育常識、其他。	1. 取消必授及選授教材之分 2. 取消男女性別上的差異 3. 刪除冰上及雪上運動 4. 新增體育常識類別
民國83年	體操、田徑、球類、舞蹈、國術、知識類、其他。	

上的比例高，舞蹈則是女生上得多；（四）國中體育教材在民國72年有較大的變革，包括：廢除必、選授之分；刪除男、女教材比例之別；將缺乏場地、設備實務上不可行之冰上及雪上運動刪除；（五）高中教材逐漸開放，從必授為主逐漸改為選授為主；性別差異逐漸縮小，至民國84年有較大幅度改變，體適能亦於此時期成為教材類別。

第二波課程改革～能力導向時期

為迎接二十一世紀的來臨與世界各國之教改脈動，政府以整體提升國民之素質及國家競爭力為目標進行第二波九年一貫課程改革，九年一貫課程將課程標準改為課程綱要，以十大基本能力為各學習領域的共同目標，是為能力導向時期（林靜萍，2003）。體育也與健康教育合併成「健康與體育學習領域」，領域課程目標：

一、九年一貫健康與體育領域課程目標

九年一貫課程目標打破學科界線，以生活能力的培養為中心，健

表2

課程標準時期高中體育教材摘要表

年度	教材	備註
民國51年	必授（至少70%）：體操、遊戲、田徑運動、球類運動、舞蹈 選授（至多30%）：自衛運動 水上運動 冰上及雪上運動 其他	各類教材授課比例男女有別
民國60年	必授（至少80%，各類教材下再細定百分比）：體操、遊戲、田徑、球類、舞蹈、國術 選授（至多20%）：自衛、水上、冰上及雪上、田徑、球類、其他	1. 性別差異減少 2. 運動項目更豐富，但以競技為主，撐竿跳高、鐵餅、標槍、鏈球等
民國72年	必授（至少80%）：體操、田徑、球類、舞蹈、國術、體育常識 選授（至多20%）：水上、田徑、球類、自衛、民俗、其他	1. 性別差異再減少 2. 刪除冰上及雪上運動
民國84年	必授（30%）：田徑、體操、球類、舞蹈、國術、體適能、體育知識、其他 選授（70%）：田徑、體操、球類、自衛運動（含國術）、體適能、體育知識、水上運動、民俗體育、其他運動	1. 教材不再分男女生 2. 體育知識涵蓋內容較豐富，著重運動之安全、傷害、生理、營養、處方等知識

康與體育領域的課程目標為：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、產品和服務能力（教育部，2004）。上述除「發展運動概念與運動技能，提昇體適能」為較為明確、具體之體育的能力外，其餘為較為廣泛的能力。

至於民國94年修訂完成之高中體育課程綱要課程目標為：1.充實體育知能，建構完整體育概念；2.增進運動技能，發展個人運動專長；3.積極參與運動，養成規律運動習慣；4.培養運動倫理，表現良好社會行為；5.體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。除體育課程目標外，99 課

綱也銜接九年一貫課程做法，另訂定核心能力為：1.了解體育活動的意義、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，確立運動嗜好，提升運動技能水準；3.做到定期適量運動，執行終身運動計畫，增進體適能；4.發揮運動精神，培養良好品德，並表現符合社會規範之行為；5.力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質」。

從九年一貫課程國中小的結合，健體領域的目標可看出已走向學生能力表現的取向，而高中課綱目標精簡為運動知能、運動技能、運動習慣、運動倫理、及運動樂趣與休閒生活五項，更強調的是完整的體育概念，以及發展個人運動專長，以奠定終身運動的基礎。核心能力則強調力行動態生活，促進生活品質。

二、教材內容及其演變

九年一貫課程改革不僅是課程目標、教材內容的小修訂，而是將教材取向的「課程標準」轉為以學生能力表現為核心的「課程綱要」，教材也大幅鬆綁。教材架構主要為「主題軸」，健康與體育以「生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理與群體健康」七大主題軸為內涵，並未訂定具體教材內容。其中「運動技能」及「運動參與」為純粹的體育內涵，相關內涵則分散於其他主題軸。九年一貫課程主要以能力指標為依歸，並未制訂、規範教材，只要能達成能力指標，任何教材皆可，以呼應學生中心、教師賦權增能的精神。以學生為中心的教學，激發教師課程設計的能力與教學的創意，但也因能力指標條目不多（健康教育與體育九個年級總計106條），又無具體教材規範，因此教師

產生能力指標解讀與教材選擇上的困難與偏頗，因此之後又以「補充說明」的方式舉例說明能達到各能力指標的教材內容與教學方式。

至於高中教材進一步開放，無必、選授之分，以教材類別呈現，僅訂定各類別教材比例範圍，學校甚至亦可以興趣選項方式開課。99課綱各類教材比例為：競技運動（50%～75%）、戶外活動（5%～10%）、健康體適能（5%～20%）、舞蹈（5%～20%）、鄉土活動（5%～20%）、健康管理（5%～10%）、體育知識（融入上述1～5項實施）（教育部2005）。可以看出高中教材趨向多元化，除傳統競技運動外，戶外活動、健康管理以及體育知識受到重視，彰顯體育的學科屬性及其呼應現代社會重視健康、休閒運動的需求。

第三波課程改革～素養導向課程改革

十二年國民教育延伸九年一貫課程的能力取向，進一步以核心素養為主軸。「核心素養」指的是一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力（包含技能）與態度。是每一位接受十二年國民基本教育的學生，所應具備的基本且共同的素養。核心素養具強化各教育階段、課程總綱與領域/科目之間的連貫，以及各領域/科目彼此之間統整的功能。以「自主行動、溝通互動、社會參與」三大面向九個次項目作為各領域共同之核心素養內涵。

一、十二年國教健康與體育領域課程目標

十二年國教健康與體育領域共同的課程目標為：（一）培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養；

（二）養成學生規律運動與健康生活的習慣；（三）培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力；（四）培養學生獨立生活的自我照護能力；（五）培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養；（六）建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康；（七）培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區；（八）培養學生良好人際關係與團隊合作精神；（九）發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀（教育部，2016），上述以培育「素養」為主要目標。

二、十二年國教健康與體育領域學習重點

上述課程目標主要以學習重點（包括學習表現及學習目標）來達成，學習表現包括認知、情意、技能及行為四個面向，學習內容則包括：（一）生長、發展與體適能；（二）安全生活與運動防護；（三）群體健康與運動參與；（四）個人衛生與性教育；（五）人、食物與健康消費；（六）身心健康與疾病預防；（七）挑戰類型運動；（八）競爭類型運動；（九）表現類型運動。（教育部，2016），其中（一）～（三）為健康與體育整合的內容，（四）～（六）為健康教育的內涵，（七）～（九）為體育的內涵。小學（第一～三學習階段）主要在奠基、國中（第四學習階段）在提升、高中（第五學習階段）則具備相關素養。以競爭性運動為例，第一到第五學習階段的進展為：控球動作 > 攻防概念 > 基礎戰術 > 團隊戰術 > 團隊綜合戰術，以此體現循序漸進的精神（詳見課程綱要）。而教材分類方式，不是直接以田徑、游泳呈

現，也不是以競技、休閒分類，而是以教材的本質、價值命名，如挑戰類型、競爭類型、表現類型等，教材的分類方式也需有相應的教學、評量方式來達成其命名的精神。

三、與國際身體素養（physical literacy）概念的連結

國內素養導向體育課程亦與國際身體素養發展的概念有許多共同之處，身體素養是Whitehead基於一元論、現象學、存在主義等哲學基礎所提出，她將身體素養的追求視為終身的旅程，而動機、信心、身體能力、知識及理解為其四大支柱（Whitehead, 2010），接受體育教育為終身旅程中建立身體素養的重要階段，其所提出身心一元、整合性、重視情境脈絡與學習歷程等相關概念及課程設計與教學方法，值得我國素養導向體育教學之參考。目前國內已透過論壇、工作坊等形式與國際身體素養研究、發展有所連結，未來應有更多的交流，以借鏡其經驗發展出屬於本土化的素養體育課程。

結語

臺灣經歷三波的教育改革，第一波九年國教課程標準發展的重點以知識經驗為取向；第二波九年一貫則為能力取向的課程；第三波十二年國教則為素養取向，強調全人教育精神，追求「自發、互動、共好」的課程理念，期許以學生為主體，透過素養導向課程與教學設計，培養學生成為具備素養的個體。從課程目標與教材的發展脈絡可發現體育在這三波教改過程中，逐漸擺脫工具價值，朝向以人本身為主體，成為一個終身學習、終身發展的個體。



引用文獻

呂秀蓮（2016.12）。臺灣國民教育三波課程改革與課綱使用的關係。選才電子報，268。台北：大學入學考試中心。

林靜萍（2003）。三十年來學校體育課程改革，收錄於「學校體育三十年」，48-57，國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。

教育部（1968）。國民中學體育課程標準。臺北市：教育部。

教育部（1971）。高級中學課程標準—體育（217-252）。臺北市：教育部。

教育部（1972）。國民中學體育課程標準。臺北市：教育部。

教育部（1983）。高級中學課程標準—體育（271-329）。臺北市：教育部。

教育部（1983）。國民中學體育課程標準。臺北市：教育部。

教育部（1985）。國民中學體育課程標準。臺北市：教育部。

教育部（1994）。國民中學體育課程標準。臺北市：教育部。

教育部（1995）。高級中學體育課程標準。臺北市：教育部。

教育部（2004）。普通高級中學課程暫行綱要—普通高級中學必修科目「體育」課程綱要（263-284）。臺北市：教育部。

教育部（2016）。十二年國民基本教育課程綱要——國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域。國家教育研究院。

Whitehead, M. E.（2010）。Physical literacy: *Throughout the lifecourse*. New York: Rutledge.