優化體育課程與教學—國小

蔡榮捷　劉明山

▲ 體育課程是學校中所實施的各項體育活動。（圖片來源 / 作者提供）

壹、前言

環顧 21 世紀以來，國際先進國家均持續致力營造充裕優質的運動環境，推動國民運動風氣、強健國民體質、深化運動文化，打造健康生活，培育優秀運動人才及發展運動產業等工作。民國 91 年，世界衛生組織（WHO）提出「讓健康動起來」（Move for Health）的口號，以「將運動習慣與體能活動深入於每一個人的生活中」為目標，民國 94 年聯合國在規劃「國際體育與運動年」時，亦以培養民眾休閒運動習慣為目標。而我國《國民體育法》第一條指出，「國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體格，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨」。擔任系統化教學角色的學校體育，在個人的成長歷程中是陶鑄身心健全發展的重要階段，也是提升國民體適能的基礎，更是優秀運動選手選才、育才及成才的搖籃。所以，民國 102 年教育部體育署成立後提出「健康國民、卓越競技、活力臺灣」的願景，希望創造有利運動的軟、硬體條件，國民能夠健康快樂的運動，為臺灣培育卓越運動人才，使臺灣的活力與生命力向上提升。

貳、體育課程與教學之要素

學校體育的推行，應包含課程與教學，才是完整的體育課程。所謂課程，其面向包含四大類：課程即「學科」、課程即「計畫」、課程即「目標」、課程即「經驗」（黃政傑，民 80）。葉憲清（民 86）指出，體育課程是學校中所實施的各項體育活動，其中包含體育課、校內活動及比賽、校外競賽等三大領域，內容有早操、課外活動、野外活動、健康檢查、班際比賽、校際對抗賽等，所以體育課程應是學生在學校或教師的指導下，所參與的一切體育活動，它是一種有計畫、有系統的內容及學習

的過程。九年一貫國民教育的課程目標，包含人與己、人與社會、人與自然三個層面，課程設計，以學生為主體，以生活為重心，培養現代國民所需的十大基本能力；而「健康與體育」的課程目標，在培養學生擁有良好的適能，生活在健康的環境中（教育部，民 92）。體育課程泛指學校中有關的各項體育活動，包含體育課、校內活動及比賽、校外競賽等三大領域（周宏室、潘義祥，民 91）。體育課程是有關身體活動的知識、技能與態度學習，積累經驗以達到活動目標，進而養成積極運動之習慣，達到終身運動之目的。因此體育課程以課程為主體，透過教師個人價值、信念及對外在情境的考量，針對與學生學習有關的課程，採取適切的判斷與抉擇（洪崇峰，民 92），擬定有計畫的學習機會，並結合體育應有的本質與內容，以達教學的最終目標。是以體育課程實質內涵，包括課程目標、教學內容、教材選擇、教學策略、教學型態、場地器材編配、學習評量等所做的決定。而體育課程決定的目的，在於給予學生良好的學習經驗，並有效協助學生解決學習困境 (李俊傑，民 95)。

體育教學法是教師依據體育教學的目標與原理原則，選擇有系統、有計畫的教學手段和程序，指導或鼓勵學生自動學習，以完成體育的教學目標。體育教學要素則包含體育教師、教學目標、課程內容、教學策略、體育場地、器材等。體育教師為了達到課程所設定的目標，其所採行的學習體驗及教學策略，終將連結課程與教學（葉憲清，民 87）。體育教學的實際表現取決於課程的決定，而體育課程決定要素中，包含資源、學習活動、教學策略、學習評鑑、學習分組、學習時間與空間等，對體育教學而言都很重要。民國 89 年九年一貫課程的實施希望改善現有的體育教學現狀，之前課程的決定往往體現出國家對教育的強勢影響力，教師個人對課程決定的影響微乎其微。九年一貫課程實施後，這樣的情形有所翻轉，不僅出現以學校為本位的發展態勢，體育教師對課程的決定，亦有參與權。以往在學校的所有課程當中，體育課程及教學往往是被忽略的學科，小從小學，上至國、高中，體育教師在長期升學學科的影響下，少有發揮的機會，更遑論對體育課程及教學的「決定」，十二年國教推行後，體育課程不應該再被忽視，反而應成為搭配多元課程的重要選項。鬆綁與學校本位的教學，對於體育課程的編擬與實施帶來新的憧憬與希望，但是長久以來的士大夫觀念與師資結構的失衡，使得體育教學現場的成效備受檢討。

參、體育課程與教學現況

體育是教育的重要組成部分，隨著社會的進步，學校體育教育的價值從身體活動擴展為「全人教育之必要元素」及「終身學習之權 」。國外研究發現，青少年參與運動社團、團體運動競賽者在學業成就表現上優於參與學術性質、表演藝術等社團的青少年，報告亦發現運動會使學生發展相互奧援且彼此鼓勵的學習關係。長久以來，國內的教育雖強調「五育」均衡，但在教育現場卻不難發現「智」育掛帥的情形，學校體育課被借作考試或其他用途的情形已為常態。另據教育部近年的調查發現，國內學生喜歡上體育課、參與運動競賽、參與運動社團的情形，其年級與喜歡情形、參與率及運動習慣比率並未成正比例增加，換言之，學校體育推行多年，對學生的運動習慣仍無法有效提升。

以下從體育課程與教學分別析述學校體育課程與教學現況。首先在體育課程實施現況方面，民國 89 年九年一貫課程正式實施，體育教學納入健

康與體育領域課程實施，體育教師成為課程執行的關鍵，至此，體育課程與教學、教學者成為共構關係。根據九年一貫課程總綱，學校應依學校條件、社區特性、家長期望、學生需要等因素，結合教師與社區資源，發展學校本位課程，因此學校應成立「學校本位體育課程發展組織」，以健康與體育學習領域課程小組為主，體育教師參與課程發展決策。不過實施現況則是課程發展委員會組織的運作層次，會因學校規模而有顯著差異，自然也影響到國小教師體育課程的決定。

根據統計，歐美先進國家國中、小體育課時間每週平均約 180 分鐘，高中每週平均約 120 分鐘。我國各級學校體育課時數，係分別依據《國民中小學九年一貫課程綱要》、《新修訂普通高級中學課程綱要》及《大學法》規定辦理。依據教育部統計結果指出，國小實施體育課每週平均約 76 分鐘；國中實施體育課每週平均約 90 分鐘；高中職實施體育課每週平均約 102 分鐘；大專校院每週約有 100 分鐘體育課。

其次在體育教學現況方面，雖有「有效體育教學」、「樂趣化體育教學」、「學校體育應重新規劃」等聲音出現，然多偏重運動方法與技術，對體育教學之成效難以有效提升。依據教育部統計結果，目前國小體育教師畢業於非體育相關科系而擔任體育教師者約占總體的 86.35%，其餘國中、高中職至大專校院非體育相關科系而擔任體育教師者分別為 13.29%、5.51% 及 4.44%。

九年一貫課程不僅恢復教師課程設計的功能，學校本位發展更強調專業的重要性，活化了課程參與者的角色，提升教師專業能力（林佩璇，2004），且教育部於 2009 至 2012 針對國小體育教師辦理增能研習，培訓完成 1 位教師至少 2 項專長。因此體育教師除了透過體育增能之外，更可透過對體育課程的參與、教學策略的規劃，突顯出學校本位體育課程的特色，增添國小體育教師課程決定的重要性，並提升體育課程與教學的多元性。

▲ 激勵學生學習與競爭的心態，維持學生學習的動力。（圖片來源 / 作者提供）

肆、國小體育課程與教學優化策略

當前教育改革浪潮下，學習情境已由「教師為主」轉變為以「學生為主體」的學習情境。國小體育課程與教學為了符應此趨勢，課程組織與體育教師之教學策略，亦應以學生的體育學習優質化為主要目標。任何課程之開展，當有其發展之願景。透過學校行政組織的教室走察，營造校園體育學習氣氛；教師則採用「學習共同體」的理念，落實觀課制度，優化教師體育教學技能；社區則提出需要，引進資源並協助學校發展體育課程，因此願景的形塑應是學校、教師與社區共同發想並努力實踐。

國小體育課程與教學之優化策略，可從組織與行政、課程與教學、環境與資源三面向及系統、動態、前瞻三大理念來進行。

一、在組織與行政方面

發展學校特色課程可強化體育課程與教學優化動機，然體育特色當從學校本位管理出發，分析學校內外環境特性，整合願景、目標、策略、方案、評鑑，使其課程特色成為可能。另組織學校課程發展委員會，成立健康與體育學習領域課程發展小組，並納入家長代表，建立體育課程發展共識，設計教學主題與活動，建立教學、課程與學習評鑑制度進行學習評鑑，鼓勵教師專業成長、提升教學專業能力。各縣市健康與體育領域輔導團亦肩負優化重責，輔導團除了建立人才庫，輔導員可利用精進教學計畫，輔導各校教師社群發展體育課程與教學，且透過教學研發，推廣適性教學，減低教師體育課程發展與教學困境。

二、在課程與教學方面

體育課程須從學校本位課程脈絡中發展，其內容包含學校願景、學生需求、家長期望、社區特性、校內外資源；體育教學其內容則包含教師教學與評鑑。透過學校本位課程的發展，形成學校特色課程，達成課程與教學優化之目的。此外體育專業人力培育與進修制度的建立，以及非體育專長教師體育增能計畫的協助，有效提升國小教師體育教學知能，並囿於國小專業體育師資不足，在進行體育課程教學方面，恐有知識、技能傳遞錯誤，故透過專任運動教練輔導機制，藉由巡迴輔導、辦理專項體育研習與鼓勵學校進行教學觀課，來提升國小體育教學品質。《國民體育法》制訂後「SH150 方案」啓動，國小體育課程與教學可搭配此方案進行，並以每學期的體適能檢測結果作為體育課程的發展面向，針對學生的體適能需求，規劃可行的教學方案，不再以現有的教材為教學規準，而是透過課發會健體領域小組成員自主教材規劃，以提升學生體適能為目標，發展學校體育特色課程，達成體育課程與教學之優化。教師體育教學也應有評鑑機制，以教師專業為發展取向，以學習共同體為學習理念，利用每學期的教學演示機制，開放校內或校外的共同觀課，從觀察前會談、教學觀課、觀察後對話三步驟，打開體育教學大悶鍋，透過眾人之力，共同找出體育課程與教學盲點，持續提升教學專業與維持教學熱情。

▲ 即使在戶外，教師們也互相學習。（圖片來源 / 作者提供）

三、在環境與資源方面

國小體育教學環境良窳，城鄉差距極大，是國小體育教學優化主要困境，因此積極尋求資源協助發展學校體育課程與教學，是最難突破點。然

亞奧運奪牌選手對國小母校的回饋，如仁川亞運勇奪空手道 50 公斤級金牌的辜翠萍回到母校中正國小，除了受到熱烈歡迎，更激勵學生的學習熱情，也凝聚社區資源，投入學校體育特色課程的永續發展的可能；另利用社會資源，如中華民國紅十字會總會「水芙蓉計畫」體育競技教育子項，該計畫雖只有兩年，但受 88 風災影響的學校，藉由該計劃引入經費與資源，如嘉義的阿里山國小，受惠於此計畫，加上體育署的經費奧援，發展學校體育特色課程。另偏鄉學校可透過教育優先區的各項指標，爭取政府經費改善學校體育教學環境，發展適性的學校本位特色課程，並參加各種體育競賽，激勵學生學習與競爭的心態，維持學生學習的動力。以小學而言，學校與地方政府在爭取經費及資源分配的拉鋸戰中，往往互有怨言，對於有心發展體育特色的學校，來自各界資源的挹注是不可或缺的要素，也是邁向成功的關鍵因素之一。

透過以上三面向的努力，加上有系統性的組織課發會健體領域小組，將評鑑導入體育課程與教學。透過學習共同體的理念，動態提升體育課程與教學品質，並從了解社區體育需求開始，前瞻規劃學校特色課程，達成國小體育課程與教學發展願景，引起教師教學熱情及提升學生體育學習興趣，以體育課程與教學永續發展為依歸。

伍、結語

國小體育課程與教學的優化是社會大眾關注的議題。因此學校體育課程與教學在目標上，惟有落實教學計劃才能使體育教學邁入正軌。在內容與方法上宜運用樂趣化及有效教學之方式，提升學生運動學習之參與率。在課程方面，應考量其彈性化與休閒化之因素，積極發展學校本位體育課程。在教師方面，除利用研究與進修提升運動專業知能，更應配合學校本位體育課程組織之發展，參與體育課程之決定。在政府方面，應適時編修體育相關法規，把體育列入多元入學選擇，以提昇體育課程之地位。綜上所述，體育課程與教學應當從各級政府的教育行政單位與學校的整體規劃下，使教學現場的體育教師發揮效能，充分配合並落實體育教學正常化之工作，才有利於學生身心之健康，提升學校體育教學品質，更有助於全民體育之發展。

作者蔡榮捷為南榮科技大學特聘副教授兼招生處長、劉明山為彰化縣大城國小總務主任

參考文獻

李俊杰（民 95）：國民小學體育教師課程決定之研究。國立體育學院體育研究所博士論文，未出版，桃園縣。

周宏室、潘義祥（民91）。運動教育學的課程理論。載於周宏室主編，運動教育學（頁 105-144）。臺北市：師大書苑。

林佩璇（民 93）。學校本位課程發展與評鑑。臺北市：學富文化事業有限公司。

洪崇峰（民 92）：桃園縣國小體育教師課程決定影響因素之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

教育部編印（民 92）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。

黃政傑（民 80）。課程設計。臺北市：東華出版社。

葉憲清(民87)。體育教材教法。臺北市：正中書局。

葉憲清（民 75）。大專興趣分組體育課教學行政與研究。高雄市：復文書局。