

日本學校體育課程與教學 參訪報導

日本學校體育參訪小組

[參訪人員]

- 林靜萍 國立臺灣師範大學教授
水心蓓 國立臺北教育大學教授
施登堯 國立臺灣師範大學副教授
掌慶維 國立臺灣師範大學助理教授
林郁偉 國立臺灣師範大學博士生

[文字整理]

- 林彥伶 國立臺灣師範大學專案助理
林郁偉 國立臺灣師範大學博士生

前言

學校教育的革新與發展是透過課程與教學持續不斷精進的過程，必須隨著社會變遷與時俱進，我國自九年一貫課程改革後，十二年國教的推動亦開始展

開進行，因此世界各國課程發展之動向、課程改革與實施內容及具體作法，可作為我國課程改革之參考。日本自1947年公布學習指導要領之後，大約每十年會進行一次的改革，近年則為2008年

所公布，2011及2013年分別於小學、中學實施的「新學習指導要領」，希望在培養學生「生存力」的理念之下，加強培育學生的知識、技能、思考力、判斷力與表現力（文部科學省，2008）。因此，教育部體育署透過國立臺灣師範大學，與日本鹿屋體育大學佐藤豐教授及茨城大學吉野聰教授的安排，於2014年12月8日起進行為期五天的參訪，期望能夠透過實地參訪以釐清日本體育課程教學與運作機制、觀摩高中以下各級學校體育課程及課後運動社團之現況，吸取日本經驗，反思臺灣現況以作為推動我國學校體育課程與教學品質之參考。

參訪過程及內容

一、參訪單位及重點

本次參訪日本的文部科學省及四所不同類型學校，包括公立高中、國中、國小各一所及一所私立完全中學，參訪單位及重點如下：

- （一）文部科學省：課程改革經驗；
- （二）神奈川橫濱平沼高等學校：

教學與社團活動；

- （三）東京都墨田區立豎川中學：資訊融入體育教學；
- （四）川崎市立上作延小學：教學觀摩會之運作；
- （五）東京都茨城縣茗溪學園私立高校：特色課程與場地設施。

二、參訪內容

（一）文部科學省

文部科學省（Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, MEXT，以下簡稱文科省），負責統籌日本國內教育、科學技術、學術、文化、及體育等事務，其地位等同臺灣教育部，日本教育方向著重智育、德育與體育三者平衡之全人教育。

體育運動組織可分民間與官方兩種形態。民間體育運動組織包括日本運動振興中心（JISS）、財團法人日本體育協會（JASA）、財團法人日本奧會（JOC）等；官方的體育運動組織則以文科省為首以及所屬的各級體育振興組織（如都道府縣・市區町村體育行政、各級學校體育聯盟）。文科省下設「運

動・青少年局」，局中再設「企畫・體育科」、「生涯運動科」、「競技運動科」、「學校健康教育科」以及「青少年科」等單位，日本體育運動發展組織如圖 1 所示。

日本政府對於體育運動發展頗有《學校教育法》、《學校保健法》、《體育課程基準》、《學習指導要領》、《學校設施設備指標》等法規，對學校體育的目標、開設課程、課外活動、運動部活動、營養、保健、體質監測、體育場館的配備及其規格、事故防止、安全保障、體育保險等內容都有規範，就整體來看日本學校體育相關法規政令形成了一相對完善體系，值得我們認真研究和借鑒。

學校體育授課內容以文科省所頒定的指導要領為指引，日本於2008年公布「新學習指導要領」，國小2011年開始實施，中學由2013年開始實施。新學習指導要領主要理念在培養學生「生存力」。新學習指導要領，分別在課程目標、必選修狀態與時數、教材內容與教學方法及評量內容與方式等四大面向進

行變革。重點如下：

1. 體育課程目標：小學主要在培養運動樂趣、國中使具多樣化運動經驗，高中則在終身運動的開展。小學主要藉由多元化的遊戲，達到引起運動興趣，同時著重安全、運動技能、態度、知識、思考與判斷能力。中學時期希望培養學生終身運動技能，亦能思考運動與人生的關係；且注重學習態度，不只做技能的鍛鍊，也重視心的鍛。期待運動技能不好的學生，也能思考未來成為運動志工或是推廣運動的實踐者。
2. 體育課程必選修與授課時數：小學體育六年總授課時間從原訂270小時增加為297小時，而中學保健體育的學習時數，從原訂270小時增加為315小時，等同於每週共有三節體育課，期望藉由時數的改變，能強調小學體育課對學生在培養身體基礎能力的責任與角色；中學的保健體育，則

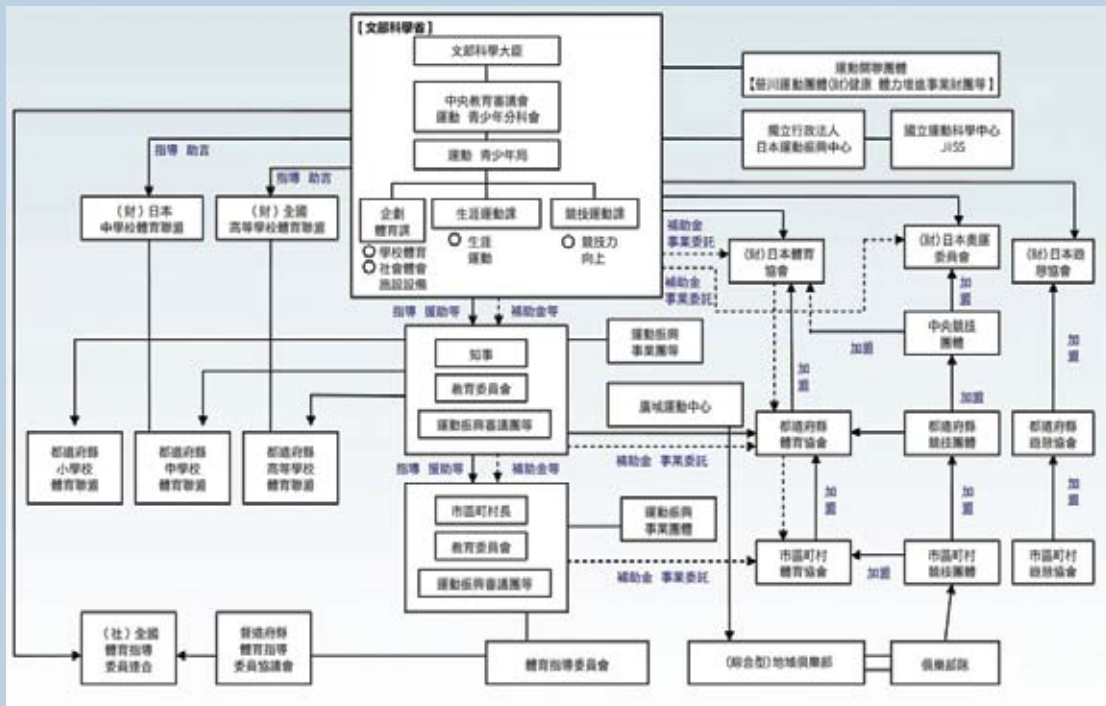


圖 1 日本體育運動組織圖（資料來源：邱建章，2011）

是希望，透過體育課幫助中學生適應身心發展的快速變化。

3. 體育教材內容與教學方式：小學包括體力促進運動、跑步或跳躍的運動遊戲、使用器械或道具的運動遊戲、球類遊戲、表現韻律的遊戲、水遊戲等六大類。中學則發展成體力改造、田徑、體操、球類、舞蹈及游泳，並增加武道與體育

理論兩類教材。期望在教學的過程中，能養成學生享受運動的樂趣、瞭解自己學習各項運動的基礎技能，以及指導學生合作學習，與培養主動積極的參與活動體驗（文部科學省，2008）。

4. 體育評量內容與方式：評量的目標主要在改進教學，評量的目的是作為設定教學目標的



圖 2 參訪小組與文科省官員（前排中及右二）合影（圖片來源：參訪小組提供）

依據，依據評量方式蒐集學生學習歷程與結果之資料，以判斷是否符合教學目標，或修正調整國家教育政策或教師教學策略的方式之一。新學習指導要領在評量的觀點上包含「關心、動機與態度」、「思考、判斷與表現」、「運動技能」與「知識與理解」等四個面向（国立教育政策研究所，2015）。

（二）神奈川橫濱平沼高等學校

該校為普通公立高中，至今已逾百年。該校雖未設立體育班，但重視學生智能與體能並重（文武兩道），該校亦為日本全國高等學校聯盟（等同臺灣高中體育總會）事務局所在地，校長小野力兼任會長，在推動體育方面不遺餘力。

1. 該校高一、二每週上3節體育課，高三每週上2節體育課。
2. 其體育課程主要目標在培養

終身運動技能，體育課的球類教學以技能取向的練習為主，為提高學習興趣及讓學生有多樣化選擇。

3. 在同時段中有三個班級上體育課，學生可依興趣選擇羽球、足球或網球，其中選修羽球的人數較多故分成2班，其餘各1班。學生每學期可選2項，半學期換項目，亦可連續選擇同樣項目。
4. 學生運動能力的評量方面，參考文科省的指引，由學校自行進行認證評量，分ABCD四級，評量方法包含上課情形、紀錄、測驗及發言。
5. 除體育課外，運動社團蓬勃發展，分文化部與體育部兩類，運動部有13種運動種類，包括足球、棒球、網球、田徑、舞蹈、籃球、羽球、女子排球、女子手球、劍道、弓道（日本傳統弓）、柔道以及啦啦隊。
6. 社團指導老師多數由學校老師義務兼任，少數外聘教練，神奈川

規定每位教師須帶兩個社團。

（三）東京都墨田區立豎川中學

就七年級的體育課進行觀課，該課以佐藤教授，與現職教師群所發展的數位教材授課，該校體育教師——木原昭，即為參與發展者。本節課是體力向上運動的第三節課。教學流程與活動內容如下：

1. 本日課程介紹：在視聽教室授課，學生先登入系統，教師針對上一節課學生的表現及反思進行回饋，接著說明本節課的教學內容、目標與評量方式，學生即兩兩一組拿取一個ipad前往當天的活動場地。
2. 前導活動1：學生兩兩一組，以2人3腳方式進行暖身活動，一方面暖身，一方面建立關係。接著變成4人、6人、8人小組活動。
3. 前導活動2：分兩大組跳大繩，輪流搖繩、跳繩。
4. 主要活動：說明本單元健康及安全的概念。接下來的活動內容，由學生依據自己的能力，選擇A

B C 三級不同程度活動，學生自行依據平板電腦上顯示的活動進行學習，可見到活動中心內各組學生進行各自不同的活動，有組別做到頗難的跳繩動作，如一跳2迴旋及各種交叉跳；也有組別做簡單的跑步、健身操等。

5. 評量與反思：學生再度回到視聽教室，線上進行認知評量，撰寫省思日誌，將資料上傳給老師。
6. 教師端可了解每一位學生的學習歷程，每一次的評量結果，以及省思內容。觀課結束後，隨即與佐藤教授和木原教師進行座談，重點如下：

- (1) 中學體育課程架構係以保健體育為名，為了發展日本中學生的生存力，保健體育的內容可劃分為體育理論知識與運動類。
- (2) 數位體育教材目前已發展九個單元，教師可從網路或app下載，一年需付費388元日幣。目前這套系統非指定使

用，而由授課教師自行決定使用與否，使用本系統需要經過操作訓練。

- (3) 系統導入過程非常嚴謹，必須經過校長及行政單位的確認，取得支持，並做防毒系統等處理。
- (4) 此系統目前為學校財產，未來希望能讓學生在家做自我檢核。

該系統的優點係依學習指導要領發展各類教材，以及多元評量方法，學生可有較適性、自主選擇教材，記錄學習歷程與成果；教師則可即時了解學生的學習歷程、反思並給予回饋，改進教學。參訪小組認為，數位教材為教師授課之輔助，而教師本身的專業及熱忱更是無可取代。

(四) 川崎市立上作延小學

參訪上作延小學當日適逢半年一次由川崎市教育委員會主辦的跨區性國小體育教師研習會。其主旨在於提供教師們相互觀摩學習之平臺，當天文科省等主管亦到場督導視察。現場參與教師



圖3 參訪小組與小野校長（前排左二）合影（圖片來源：參訪小組提供）

約200多人，主題是「具有學習挑戰與喜樂的體育學習」，其研習時間自下午1:35到4:30，內容規劃如下：

1. 公開授課

(1) 一年級生2組（室外廣場）：

球類投擲遊戲

- a. 活動方式：紙箱直立成三角形，上面中空，在不同位置（高、低、左、右）挖出不同大小、形狀（圓形、橢圓）的洞，箱外畫出雙重圓

內為防守範圍。活動分為攻守兩方，攻方目標將球擲入洞內，守方則防止攻方將球擲入洞內。此活動透過比賽增加學生的樂趣，可培養學生投擲技巧（力量及準確性）、判斷思考能力（擲直線入洞、高處落下入洞）以及攻守的相關概念（直接擲球、跑動擺脫對手找空檔、傳球找空檔擲球等戰術），

時間到計算投入球數，攻守交換。

- b. 目標：樂趣化學習，並考量其年齡及肌肉發展設計適合的遊戲。

(2) 三年級生1組（室外廣場東側）：足球遊戲

- a. 活動方式：分數組進行比賽，課前各小組快速布置好場地器材，賽前老師先說明規則、戰術應用等。規則經過簡化、修改，3攻4守，雙方在底線左右各兩個球門，無守門員，中線一定範圍內可用手持球、丟球。賽前各小組先以小白板進行戰術討論，互相敬禮、握手致意、小組自行圍圈喊加油後開賽。比賽進行激烈、攻防轉換快速，學生相當投入，進球後互相擊掌，氣勢高昂。每次比賽約2-3分鐘，各組輪轉換比賽對象。轉換時進行小組戰術討論及策略，各組

並自行登錄比賽結果。

- b. 目標：除運動技巧外，加上策略的思考與運用，並從中建立團隊精神，藉由討論，進行意見的表達與接納。

(3) 五年級生1組（位於室內體育館）：體操跳箱運動

- a. 活動方式：分10小組高低不等的跳箱與海綿墊，提供學生依能力選擇不同高度練習，試跳後即到跳箱側面定點位置觀察下一位同學動作，並給予回饋，練習井然有序且投入，相當注重安全觀念。體育館內並有電視螢幕播放跳箱動作影片，包括側面與正面動作，正常速度與慢動作，學生可隨時觀看。練習後學生撰寫學習單，進行討論分享，學生發言踴躍，言之有物。
- b. 目標：體操教學除了感覺統合的訓練外，透過學生不斷的嘗試與練習，可建立學生

的自信心，過程中互相回饋分享，增進學習與互動。

2. 研究討論及指導講評：授課教師皆非體育專長教師，藉由文科省制定的教材內容與教學活動影片，實施體育教學活動，而教師每五年需回校再進修。
3. 報告會及全體講評：依國小低、中、高年級分組進行意見交流，過程中參與教師踴躍發表其意見，最後由主辦單位邀請的大學教授進行活動的分析與講評。
4. 未來體育學習的方向：由文科省進行未來體育學習的方向政策指引說明。

（五）東京都茨城縣茗溪學園高校

該校為一所六年一貫的私立完全中學，與筑波大學保持密切關係，上至校長下至教師大多為出自筑波大學。因許多歸國學人子女就讀該校，故設有國際教育部，學術表現亮眼，有2位傑出校友獲選為太空人。

1. 體育課程的規劃與設計之特色

在於依教師運動專長進行授課，共有9位專項運動體育教師（柔道、橄欖球、網球、羽球、劍道、體操）。

2. 學生每週上3節體育課，3節皆由不同老師上不同運動項目。
3. 該校特色體育課程男生為橄欖球，女生為劍道。男生六年每週皆需上一次橄欖球課，女生則是上劍道課，在畢業之前必須取得一級證書。目前有11個校隊，以橄欖球成績最佳，曾獲全國冠軍。
4. 除高三選修部分男女混合上外，其餘體育課為男女分班上課，期末有體育表演會。
5. 每年6至9月高中部學生除體育課外，還須在所有體育教師陪下至海邊進行水上活動，對體育課相當重視。
6. 場地設備方面媲美體育學校，專供校隊訓練的棒球場、足球場、網球場、室外人工草皮橄欖球場外，體操館、體育館、劍道場、

武道館一應俱全，媲美體育專業學校。游泳池則是教學用的小池。

參訪心得

短短的三天參訪中，歸納下列幾點心得：

- 一、課程目標與內容：分階段制定學校體育課程之方向與目標，並制定指導計畫及評量內容標準，供學校參考運用且定期檢討並改進。
- 二、場地設備之建置：體育教學場地設備重視實用性，看不到PU跑道的操場，主要室外活動場地皆為土質廣場，可以多元應用。游泳池設置率高，但皆是小型泳池，也是以教學應用為主。
- 三、師資及研習：日本與我國相同在國小體育授課師資部分多為非專長，然而日本教師每5年需回學校進修取得一定學分，為其教師增能途徑之其一。研習內容的多樣性與豐富性，搭配規模大小不

等的觀課活動，為其教師增能途徑之其二。

- 四、重視傳統：創新與堅持可以並存，日本向來重視武道，雖然在其西化後，仍能堅持保留其傳統精神，且納入每個國民必須學習的中學課程，展現政府的領導信念，在變與不變間精準拿捏。
- 五、活潑與自律並存：此行令人印象深刻的是日本學生從小學低年級到高中學生一致展現出的生活禮儀與自律性，活潑樂趣的教學，仍應建立在自律的基礎下，才能達到學習的成效。

建議事項

- 一、課綱內容宜更具體，且應能系統性銜接各學習階段之各項學習內容。中央應制定關於各階段體育課程目標架構之具體內容如：指導要領與指導計畫，以讓地方及學校有所依循。而評量方式兼重課程目標達成與學習過程。
- 二、藉由課綱的修訂，重新審視我國

學校體育的方向。隨著年齡的不同，選定適合身體及心理發展的課程內容，小學階段宜以均衡、多元的教材，遊戲化的方式，刺激孩童的動作及智能發展。基礎動作能力建立後在中學逐漸發展各項運動的基礎能力，最終建立終身運動習慣及運動參與態度。

三、體育課程教材數位化推展。基於小學體育教師多半未受過體育專業培育，可將基礎而核心的教材發展成數位化學習教材，透過研習、網路等方式，方便教師教學應用。

四、傳統體育之尋根探源與保留。目前國內體育課程，多以西方競技運動為主，而對於傳統民俗運動，實務上多以社團或校隊型式存在。如能尋根探源，保留傳統運動文化並在體育課中落實，當更能建立學生的文化認同感。

五、多元化運動社團之推展。社團活動應是學生生活重要的部分，目前SH150政策之推動，仍多以學

校為主體，以全體學生為對象共同進行的體能活動。能考量個人興趣，具有學習、參與、互動性質的運動社團應更受到重視。

參考文獻

文部科學省（2008）。現行學習指導要領。取自：http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm

国立教育政策研究所（2015）。スタートカリキュラム～スタートブック～。東京都：作者。

邱建章（2011）。以運動立國——日本中央體育運動振興體制。《國民體育季刊》，165。43~51。