

建構優質學校體育課程與活動

掌慶維 國立台灣師範大學體育學系助理教授

前言

學校體育發展的主要目標，在於透過運動文化中的遊戲、運動、舞蹈與身體活動等各種元素，促進全人教育及健全身心發展。綜觀台灣學校體育百年的發展，隨著國際情勢、社會發展、教育思維變遷，歷經過一段艱辛的過程，更在寶貴經驗中累積與建立各項制度，過程中追求品質提升的腳步是未曾停歇。現今，在以變動快速為特徵的 21 世紀，學校體育需面對科技化、全球化、都市化、與新自由主義等社會、政治、經濟發展，對學生生活型態與生活品質所產生影響之挑戰。因此，如何透過優質的學校體育課程與活動，完備學生全人教育經驗，健全身心發展，培養運動技能與習慣，促進學生動態生活型態與生活品質，此為今日學校體育的重要課題。本文以下針對學校體育課程與活動的挑戰，以及建構優質學校體育課程與活動之道做敘述，提供參考。

學校體育課程與活動之挑戰

學校體育課程與活動的發展是每位學校

體育人員的任務，能瞭解目前學校體育發展狀況，才能針對現況與挑戰，擬定適當的因應策略。為此，聯合國教科文組織（UNESCO）特別藉由聯合國 2005 年的「體育與運動年」機會，針對學校體育未來發展，提出學校體育應朝「體育課程與教學優質化」、「體育師資培育專業化」和「學校體育活動」、「建構安全校園運動環境」等面向，做為提升學校體育品質的行動方針（UNESCO, 2005）。基於此背景，以下分別就體育課程、體育師資、學校體育活動、校園運動環境等四方面做一說明。

一、體育課程與教學

綜觀世界主要先進國家與台灣的學校體育課程，可觀察到在體育課程時數與體育課程內容兩方面有特別差異。

（一）體育課程時數不足之挑戰：關於國際上體育課程時數部分，透過比較，可發現到台灣目前中小學體育課程時數是處於較少的情況。世界主要先進國家體育正式課程授課時數情形，如法國小學每週 200 分鐘，國一 240 分鐘與

國二至國四 180 分鐘，高中每週 120 分鐘為必修課程外，學生可再依興趣選修 120 分鐘的選修課程 (Klein, Touchard, & Debove, 2007)；美國體育與運動學會 (National Association of Sports and Physical Education, NASPE) 建議美國中小學每週至少設有 150 分鐘 (每天 30 分鐘) 的體育課，目前至少有 6 州開始實施 (Rochman, 2011)；中國大陸小學每週 150~250 分鐘，中學 150 分鐘；日本文部科學省於 2011 年開始正式全面實施小學及中學新課程，小學中低年級每週 135 分鐘，小學高年級每週 90 分鐘，國中每週 150 分鐘 (陳政友、林錦英、施登堯，2009)，依據學校體育統計年報 (2011) 資料顯示，台灣 98 學年度各縣市國小實施健體領域課程各校每週平均 2.61 節，其中實施體育教學時數平均 1.89 節，不足 80 分鐘；國中實施健體領域課程平均每週 2.54 節，其中實施體育教學時數平均為 2 節，約 90 分鐘；高中職實施體育教學每週平均 2.04 節，約 100 分鐘。此外，依據學校體育統計年報 (2011) 學生運動參與情形之調查顯示，國小、國中、高中生皆認為體育課上課時數不足的比率 (依序分別為 45.4%、43.0%、40.0%) 皆高於認為上課足夠的比率 (依序分別為 29.5%、23.8%、25.7%)。因此，就體育課程的授課時數觀察，可發現到我國中小學體育課程的授課時數明顯

不如先進國家，且學生所感受到體育課上課時數不足的比率亦普遍較高。

(二) 體育課程內容設計缺乏核心內容之挑戰：

在體育課程教材內容設計方面，相較於英國、澳洲之國定課程，以及日本與法國體育課程綱要，其綱要中除指出學習者在某一學習階段的關鍵能力之外，同時設計搭配其核心教材內容，主要包含有田徑、體操、游泳、球類和遊戲等項目，讓學生透過學習、練習、競賽及體驗等方式，從中增進運動技能，培養運動興趣，建立規律運動習慣。我國目前中小學的健康與體育學習領域課程綱要設計，是以主題軸和能力指標之描述，取代學習內容與教材綱要，以能力指標做為選擇運動與身體活動教材的基礎，形成多元發展的狀況。然而，卻也因各地、各校多元發展，使得中小學體育教材內容因各校自由選擇而較易產生分歧零散，使得學習者在相關教材內容學習的銜接上出現連結不佳之情況，而較無法從課程實施的過程中，以系統方式熟悉不同型態的運動。

二、體育師資

體育教學品質之良窳，體育教師素質扮演著重要的關鍵角色。依據學校體育統計年報 (2011) 資料顯示，98 學年度各縣市「國小專任體育課程教師」共有 5,242 人，其中畢業於體育相關科系者計有 2,275 人 (43.40%)，

以第二專長為體育相關科系畢業之專任體育教師計有 263 人 (5.02%)，畢業於非體育相關科系之專任體育教師共 2,704 人 (51.58%)；同一學年度各縣市擔任「國中體育課程教師」共有 4,550 人，其中畢業於體育相關科系者共 3,855 人 (88.46%)，以第二專長為體育相關科系畢業擔任體育教師者共 116 人 (2.66%)，而畢業於非體育相關科系者並擔任體育教師共 579 人 (13.29%)；98 學年度在各縣市擔任「高中職體育課程教師」者共有 2,738 人，其中畢業於體育相關科系者共 2,542 人 (94.57%)；以第二專長為體育相關科系畢業擔任體育教師者共 48 人 (1.79%)，畢業於非體育相關科系體育教師共 148 (5.51%)。可見，以體育專業師資在各級學校擔任體育專任教師的比例，以高中最高、國中次之，國小則是最少。有鑑於國小階段是培養學生基本動作技能的黃金時期，非常需要具備專業能力之體育教師在活動安排與教學上的指導，而國中專業體育教師的比例仍有再提高的空間。依據 Hardman(2008) 在針對全球體育調查報告中顯示，國小體育課的師資，通常是由非體育專長教師 (71%) 與體育專長教師 (67%) 進行授課，其中獨自授課或協同授課、支援授課的情況則依不同地區而呈現不同的情況；就中學部分，則有 98% 的比例皆由體育專長教師授課。因此，如何提升我國具備專業能力的師資擔任中小學專任體育教師的比例，是目前所面臨的主要挑戰。

三、學校體育活動

坐式生活型態的人口隨著社會、經濟與科技發展急速增加，因而逐漸引起運動不足症的危機。為此，各主要先進國家，皆試圖從學校體育中，鼓勵學生積極運動，提高學生參與身體活動的質量，促進國民身體健康，進而提升競爭力。例如，美國於 2000 年即提出 2010 健康國民新政策 (Healthy People 2010)，建議學童每天至少有 30 分鐘中等費力的身體活動，每週累積身體活動 150 分鐘，2006 年時更提高為每週累積 420 分鐘。其次，歐盟部長理事會將 2004 年訂定為「歐洲運動教育年」，並決議各成員國的兒童與學生，每週至少要有 180 分鐘的身體活動。再者，例如加拿大、英國、澳洲，甚至日本等國家，亦跟進提出具體的政策與作為。事實上，學校體育活動的型態包含多元的方式，如早操、課間操、運動類社團活動、班際運動比賽、學校運動會、學校社區聯合運動會、戶外身體活動、下課運動性活動等。我國教育部於 2007 年頒布並實施「快活計畫」，鼓勵學生每天運動 30 分鐘，每週累積運動 210 分鐘，主要目的即在培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。根據 99 年度各級學校學生運動參與情形報告 (2011) 顯示，國小學生在學期間一天累積運動達 30 分鐘以上者的比率為 65.9%，而在學期中有 70.4% 的學生每週能累積運動時間達 210 分鐘以上；國中學生一天累積運動達 30 分鐘以

上者的比率為 45.8%，在學期中有 51.7% 的學生每週累積運動時間達 210 分鐘以上；高中生在學期週間一天累積運動達 30 分鐘以上者比率下降至 38.7%，而僅 44.2% 的高中生在學期中每週累積運動時間達 210 分鐘以上。以上結果顯示，持續保持運動習慣的學生比例，隨著年齡增加而遞減。因此，在學校體育活動方面，當前所面臨的挑戰在於如何透過學校體育活動規劃，提升學生運動參與興趣和建立規律運動習慣人口的比例。

四、校園運動環境

校園運動環境會影響學生運動參與的需求與意願，諸如雨天的體育活動空間不足、運動後淋浴與更衣設備不足等。因此，如何建立適合所有學生之校園友善運動環境，將是需要努力克服的目標。



建構優質學校體育課程與活動之道

為因應上述學校體育課程與活動之四項挑戰，後續提出建構優質學校體育課程與活動之可行方向，分別陳述如下：

一、建構精緻體育課程，促進學生學習品質

為能建構精緻體育課程，促進學生學習品質，以下各點將是可參考的行動方向：1. 提高體育課上課時數，在 2020 年時至少每週可達 120~180 分鐘。2. 體育課程可考慮核心內容的設計，以利於學習的銜接與特色發展。3. 增加體育課中之身體活動量比例，落實每節體育課的身體活動強度達中高強度。4. 協助促進學生體適能水準與概念，提高動態生活習慣的人數比率。5. 推動體育教學、評量整合，建立學生體育數位學習檔案，全面落實學生體適能自我管理。6. 實施學校體育課程評鑑，確保體育課實施品質。7. 獎勵學校體育課程與教學卓越學校，輔導學校體育課程與待改進之學校。

二、培育優質體育師資，提升體育教學品質

為能培育優質體育師資，提升體育教學品質，則需提升體育師資專業能力，可行的行動方向包括以下幾點：1. 辦理小學體育教師增能計畫，各縣市非專長體育教師至少能有 80% 參與體育教學增能研習，至 2020 年時，小學體育師資取得專業增能認證比率能達 80%。2. 提升各級學校體育專業教師比率，小學達 60% 以上，國中達 95% 以上，高中達 100%，以達世界先進國家之比率。

三、活絡校園與課外運動參與，促進師生身心健康

為能鼓勵學生建立動態生活型態，則學校需能活絡學生在校園與課後的運動參與，促進師生身心健康。可行的行動方向包括：1. 推展多元的運動社團活動。2. 規劃與設計女學生所喜愛的運動，鼓勵學生參與。3. 規劃課間 / 後運動，鼓勵教職員工生課間 / 外運動參與。4. 提供健康體適能運動處方，落實學校課外體適能活動。5. 提高各級學校學生每日身體活動時數達 60 分鐘以上，促使規律運動參與比率逐年提升。

四、規劃友善運動環境，落實健康校園理想

為能落實健康校園的理想，在友善運動環境的規劃上可嘗試整建學校運動場館與建立簡易體適能設施，並使每校均設有充足的更衣室及淋浴設備，供學生在體育課或運動過後能便於清洗，減少運動流汗所伴隨的運動參與阻礙。

結語

學校體育正處於一個快速變動的社會中，各式各樣的挑戰接續出現，為儲備學生適應未來的社會、工作與生活型態，成為一個了解動態生活意義並能加以實踐的人，則有必要從現在開始，建立起優質化的學校體育課程與活動。策略目標包括落實體育課程教學、增進體育師資知能、提供運動參與機會、以及營造安全友善適性的運動環境等。具體行動建議如提高每週體育課上課時數；國中小體育課程朝向

多元化且具核心內容，並增加高中體育課程深度及廣度，課程內容同時兼顧健康與身體適能發展；增加學校運動社團與體育活動時間；規劃友善運動環境等。最後，透過體育評鑑系統的回饋機制，做為品質提升的努力方向。因此，建立起優質的學校體育課程與活動，才得以在快速變動的社會中，做好最佳的準備，迎面克服挑戰。

參考文獻

- Hardman., K. (2008). Physical education in school: A global perspective. *Kinesiology*, 40 (1), 5-28.
- Klein, G., Touchard, Y., & Debove, C. (2007). France. In G. Klein & K. Hardman (Eds.), *L'éducation physique et l'éducation sportive dans l'Union européenne* (pp.107-119). Paris: Revue EPS.
- Rochman, B. (2011, December 7). *Childhood obesity: Most U.S. schools don't require P.E. class or recess*. Retrieved January 31, 2012, from Time Web site: <http://healthland.time.com/2011/12/07/childhood-obesity-most-u-s-schools-dont-require-p-e-class-or-recess/>
- UNESCO (2005). *Seminar on quality of physical education and sport: Final report*. Paris: Unit for Physical Education and Sport, UNESCO. Retrieved January 31, 2012, from <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001408/140825e.pdf>
- 教育部 (2011)。99 年度學校體育統計年報。台北市：作者。
- 教育部 (2011)。99 年度各級學校學生運動參與情形報告。台北市：作者。
- 陳政友、林錦英、施登堯 (2009)。中小學健康與體育類課程內涵與取向的研析。國家教育研究院籌備處。計畫編號：NAER-98-78-A-1-01-05- 3-06。