十二年國教體育課時增加的芻議

掌握翻轉契機、回歸體育本質思考

黃光獻 臺北市立大學運動教育研究所助理教授
周建智 臺北市立大學運動教育研究所教授

前言

「運動一再被證實是各種學習病的新處方，能有效提升學習力，打擊分心，消弭情緒或憂鬱困擾」（張瀞文，2011）；《體育運動政策白皮書》依現況、問題與對策等，提到目前國小至高中體育課的時數均少於先進國家，並建議在短期目標中（2013～2015年），每週體育課時數增為三節課（120～150分鐘）（教育部，2013a）；「體育價值受到重視……體育課時數占有重要比例……建議增加體育正課時數……將課後運動社團列為教師必授時數」（林靜萍，2014）；「體育課時數不足影響競爭力」（周建智，2015）等，均顯示體育課的重要性以及各級學校現行的課程時數不足必須增加等，此議題雖在民間報章、雜誌、政府施政計畫和學術刊物中一再被提出，現況卻仍無法改變，故而教育行政單位改推「SH150」來增加學生身體活動時間的權宜措施。此乃「應然」與「實然」的交手，現實戰勝理想的又一例證。但權宜措施可以

取代正式課程嗎？這是一個值得深思的問題。

自2014年8月1日起開始實施十二年國民基本教育（以下簡稱十二年國教），是教育翻轉的契機，「適性揚才」的具體表徵應該反映在課程科目與時數上，在「應然」的層面上，可以完全針對學生特質規劃符合之課程科目與時數，減輕學生的修課負擔，還給中小學生一個身心發展的自由空間。

本文即建立在此種論述的根基，回歸「為何」與「如何」的原點思考，於國家提出十二年國教實施的初期，提供課程政策制定者更整全的視野，以「回歸教育、體育本質」的思維，建立「應然」的制度，期能符合學生身心發展的21世紀教育課程。

「為何」——現階段應增加體育課的時數

十二年國教是對臺灣教育制度的一次重大變革，如何因應未來社會變遷，設計符合國家目標的教育制度，不僅是施政者思考的重心，更是社會大眾期盼與討論的焦點。為何現階段應增加體育課的時數？筆者從幾個面向來陳述。

一、鬆開「制度」化的身體束縛

臺灣的中小學教育，教智能的課程多過於教身體的課程，加上科技化的潮流，身體活動的時間和空間大幅減少；都市化的結果造成人口過度集中，壓縮民眾生活空間，在制度上和結構上產生相互交乘的效果，學生身體素質和體適能的低落，已經不是從個人或家庭層面可以解決的問題，必須從法規和制度面向來解

決，現階段透過課程的調整，正是解決的最佳時機。

學校現有運動空間雖然仍有不足的現象，但相較其他公共設施或家庭，仍有提供學生身體活動的相對優勢，卻沒有加以安排和規劃，學生在校的時間大部分都被安排從事靜態與坐式的活動，甚少有身體活動的機會；下課時間僅有十分鐘，高樓層教室上下不方便，加上身體滿身汗地上課也會不舒服與影響學習，因此學生到學校能夠享用運動設施的時間，僅有體育課或社團活動；空有設施、設備，但在軟體與制度上卻無法讓學生接受時數充足、有品質的體育教學與身體活動，這是教育制度的設計者應該深思的問題。

透過十二年國教的實施契機，鬆開制度化的身體束縛正是時候，我們應該及時掌握。

二、翻轉「智優」化的傳統思維

目前許多國家已規劃較多時數的體育課和課外體育活動，而我們已經意識到不足卻無法改變現狀，或許受限於傳統觀念的「重智育」、「萬般皆下品唯有讀書高」、「業精於勤荒於嬉」等影響，「智能」永遠優先於「體能」。

愈來愈多的實證研究顯示，運動不僅對生長發育有決定性的影響、有助於學習效果的提升、增加挫折、容忍等情緒管控能力，更是發展社會適應能力的最佳實踐場所；現代社會需要的各項重要教育元素，都可以透過體育課和運動來實施，「教養」的現代意義，不僅僅只是觀念的改變，必須是付諸行動的展現。體育課與運動是「做中學」、

「行動學習」的重要機會與場所，所以我們的課程設計應多加利用。

多些身體活動的課程，減少不必要的知識性記憶和背誦課程，是網路世代教育轉型的必然結果，我們的課程規劃要順應時勢。討論與刪減知識性課程，在此時顯得更加急迫與重要了。

三、提倡「價值」化的運動力量

奧林匹克主義是一種整合與提升身體、意志與心靈的人生哲學；也是將運動融入文化與教育，尋求創造一種「努力中體驗歡樂、良好典範的教育價值和對社會責任及普世倫理準則尊重為基礎」的生活方式。現代奧運創辦人——古柏坦（Pierre de Coubertin, 1836-1937）更是強調透過運動來教育青年，他的詩歌《運動頌》，特別提到「運動是生命的動力、美麗、正義、勇敢、榮譽、樂趣、孕育、進步、與和平的象徵」（國際皮埃爾．德．顧拜旦委員會，2008；羅時銘、譚華主編，2007）。

聯合國教科文組織（United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO）在2016年也發表了一份文宣，標題是「發揚運動價值的力量（The power of sport values）」，提醒我們在全球的各個不同文化社會中，運動扮演重要的角色，運動不但是夢想的領域，也發揮驚人的正向改變社會的力量，要我們儘可能的努力來駕馭這種力量，讓我們所在的社會能夠透過運動價值的力量，讓我們的公民養成正向積極的個人素養與營造運動家精神的團體氛圍，並提升傳統文化。

在學校增加體育課和課外運動的時數，正是發揮運動價值的力量的重要展現，以行動結合世界潮流，透過在地化的實施進行國際化的接軌，不正是我們所追求的嗎？此時正是提倡運動價值力量的重要時刻，那麼要如何來實施？

「如何」——我們可採取的具體策略

想要馬上改變教學現場的狀態是不可能的，但逐年與逐步的改變卻是必要的，否則體育教學不但沒有與時俱進，還因九年一貫課程的規劃，體育教學不管是課程內容還是教學時數，部分學校有倒退的情形發生——內容簡化和淺化，時數減少。要想增加體育課和課外活動的時數，構想全面與具體可行的策略是非常必要的，但又不能回到過去——從上而下的推動模式，因此本文將回歸教育、體育本質從環境、師資、課程與教學等層面思考，提供第一線學校和教育人員由下而上的教學規劃和安排的參考。

一、為「教學」規劃的設施設備

目前各級學校的運動設施和設備，大都以符合競賽標準的要求規劃，但真正比賽時又有諸多限制而無法使用，更何況國中以下學校的「正式競賽」，僅僅是體驗性質，相關的規範都可以由國內自訂，主政者只要召開會議取得共識即可修改。高中職則可以競賽與教學並行。

競賽的規劃設計所預設的參與人員是精英等級，在難度上是一般學生較難完成或克服的，因此使用上就會充滿了挫折，愈挫折就愈沒有使用的慾望；若運

動場地設施與設備可以從教學上考量，讓學生都能輕易上手——教學用的籃球、手球（縮小球體，學生可以一手掌握）、教學用的排球（打起來不痛、可以在空中停留久些）、可以灌籃和殺球的球架、可以隨意翻滾不受傷的大海綿池……等場地設備；可以降低技術要求，讓每位學生在上體育課時能擺脫技術的束縛，享受運動的樂趣。當然，若有良好的師資，這項以教學出發的設施設備規劃，只要觀念通了，實施起來並不困難。

二、為「實踐」甄選的合格師資

現行體育師資的甄選是先考筆試，通過後再進行教學演示和面試，國高中還可能增加術科的演示，這種選才的方式行之有年，早期沒有教師檢定考試時，還可以先經過筆試，選出具備相關教育專業知能的教師後，再進行試教和口試，選才方面也較有保障。

時空環境不斷地改變，現階段想要參加教師甄試，一定要先通過教師檢定考試，取得合格教師資格，教育專業和教學專業的知能都在檢定考試時已予以認證，然各縣市進行教師甄試時，又再進行專業知能筆試，有重複之舉；原因在於報名考試人員過多，須以第一關筆試進行篩檢，讓知識精熟的合格教師有資格進行第二關實務的考試，乍看之下似乎言之成理，但已形塑出以「考試」為核心的應試教育文化，老師的選材已經是如此了，又如何改變中小學「考試領導教學」的錯誤教育觀呢？貪圖短期的利益形塑錯誤價值觀，所付出的社會成本是無以計量。選才方

式是可以討論的，必須建立「實踐優先」的教師甄選制度，在一堆合格教師中選擇適合各別學校的教師，尤其是現行的國小體育教師。

目前國小體育課由非體育相關科系的教師授課約佔82.64%（教育部，2013b），因此建立校本國小體育課程，要求體育任課教師保持水準以上教學品質是有必要的。由於各校場地、設施、設備、教師專長、和學生體質等均有極大的差距，因此透過課程的設計建立各校獨有的校本體育課程，是邁向體育課程專業化的必經之路，藉由獨特的課程需求，聘請適合此課程的體育師資，更是合理之至。各個高中和國中可以從適合的師資、合宜的課程來建立自己的特色。

三、為「體驗」優先的課程設計

體育課程有兩大學習目標：「學習如何運動（learning to move）」和「透過運動學習（learning through movement）」，因此課程設計均應以達成此二項目標為依歸，前項學習如何運動，包含體適能的提升和運動技術的獲得，後項更包含認知學習和情意學習兩大項，認知學習部分，特別強調五種認知學習，分別是技能、動作、活動、體適能和學科等知識；情意學習則包含有正向的自我概念和積極的社會化兩大類（Gallahue & Donnelly, 2003; Graham, Holt, & Park, 2013）。

與坐在教室的認知學習課程最大的不同在於透過活動來學習，完全強調「體驗式」的學習，不僅透過認知的方式學習，

還必須加上身體的實踐，動手或親身力行，透過參與、與人互動等合作學習或問題解決式的教學策略，不管是情緒上的正向自我認同，還是與人溝通與互動的積極性，都是臺灣各級學校課程最欠缺的部分；體育正課和運動性社團活動或競賽，是最佳的實踐與實驗的場所，我們卻囿於傳統觀念的影響予以忽視，如今正好處於課程改革的關鍵期，不能再重蹈覆轍，更何況已有諸多的實證資料證實運動的益處了。經過自己體驗轉化為經驗的事情，是誰都無法模仿或奪走的，可以收藏在自己的回憶中，轉化為創意的源頭。

為達到上述課程目標，每天一小時以上的體育正課和課外運動時間是最低限度的要求，若能仿照國外上課至下午兩點或兩點半，其餘時間進行體育正課或課外運動，是最佳的狀況。

結語

十二年國教是教育翻轉的契機，回歸教育與體育本質思考，本文檢視「為何」要在此時增加體育課時，與「如何」增加體育課時及相關配合措施。為了要鬆開被制度化束縛的身體、翻轉被扭曲為智能優先的傳統思維和發揮運動價值力量結合世界潮流等，把握十二年國教實施契機，本文提議各級學校至少每天增加一小時的體育正課和課外運動時間，輔以為教學而規劃的設施設備、為實踐而設計的教師選才制度與為體驗優先的課程設計等配套措施，以體育課先行，建構富有特色的學校課程吸引學生，達成「適才揚性」的目標。

參考文獻

周建智（2015，5月7日）。體育課時數不足影響競爭力。*聯合報*，A15民意論壇。

林靜萍（2014）。各國體育課程分析對我國體育課程發展之啟示。*學校體育雙月刊，145*，4-5。

教育部（2013a）。*體育運動政策白皮書*。臺北市：作者。

教育部（2013b）。*學校體育統計年報*。臺北市：作者。

國際皮埃爾．德．顧拜旦委員會（2008）。*奧林匹克主義——顧拜旦文選*。北京：人民體育。

張瀞文（2011）。運動力，學習的新處方。*親子天下，28*，1-12。

羅時銘、譚華主編（2007）。*奧林匹克學*（第二版）。北京：高等教育。

Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Graham, G., Holt, S. H., & Park, M. (2013). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (9nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization （2016）. *The power of sport values*. Retrieved from United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization Web site: http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002443/244344m.pdf