

十二年國民教育與體育教學因應策略

曾瑞成

壹、前言

我國自民國 57（1968）年實施九年義務教育以來，有效紓解國民小學學生之升學壓力，開創學生適性發展之學習環境，唯中等教育階段之國民中學與高級中學學生則仍須面對升學壓力，導致學生適性發展之學習環境受到部分壓抑，例如九年一貫課程綱要只訂定學習領域占總學習節數百分比之上下限，因此，非升學考試領域即常以領域百分比下限安排課程，而升學考試領域中之非考試科目更受到排擠，造成學生之學習產生偏頗之現象。高級中學之學生在面對大學學測或指考的壓力下，大多力拚進入升學明星學校，以期進入理想大學學系，導致應該「德、智、體、群、美」五育並重的教學目標受到扭曲，幾乎以「智育」掛帥，犧牲其餘四育，教育目標無法實現，此一現象亟待改善。同時隨著臺灣社會與經濟發展，民國 90（2001）年代社會即有延長國教的呼籲，因此教育部於民國 96（2007）年成立「十二年國民基本教育工作小組」，同年 2 月行政院宣布開始推動十二年國民基本教育，民國 100（2011）年元旦馬總統宣布啟動十二年國民基本教育。教育部隨即訂定「十二年國民基本教育實施計畫」，做為準備實施的依據（教育部 2011），至此，十二年國教開啓「適性揚才、終身學習」教育發展的契機。

貳、十二年國教體育相關之理念與契機

本文在探討十二年國民教育與體育教學因應策略之前，先概述十二年國民基本教育之理念、健康與體育相關「核心素養」之內涵及體育之契機，以利提出因應策略。

一、十二年國教之理念

依據教育部訂定之「十二年國民基本教育實施計畫」，推動十二年國民基本教育之理念為：（一）有教無類、（二）因材施教、（三）適性揚才、（四）多元進路、（五）優質銜接。而有關十二年國教健康與體育理念者，則有教育部「十二年國民基本教育課程審議會」通過之「十二年國民基本教育課程發展建議書」，第三節學習節數 / 學分數之「壹、依據各學習階段的特性與學習需求，合理分配各域的學習節數」中建議：「十二年國教之學生正處於身心發展快速的階段，尤其國中小學階段學生更是身體發展的關鍵時期，宜增加身體活動時間，奠定各項身體發展素質之基礎。」（國家教育研究院 103b）

二、十二年國教健康與體育「核心素養」之內涵

依據國家教育研究院於民國 103（2014）年 1 月 7 日公布之「十二年國民基本教育課程發展指引」指出：十二年國民基本教育以「核心素養」做

為課程連貫統整的主軸，強調培養以人為本的「終身學習者」，包括「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，以及「身心素質與自我精進」等九大項目。（國家教育研究院 民 103a）核心素養依照個體身心發展階段各有其具體內涵，依序分為國小、國中及高級中等教育等三個教育階段。

三、體育發展之契機

十二年國教對體育教學帶來的契機，首先是民國 103 年 15 個高中就學區之免試升學比序，有 11 個就學區採計體適能成績，給了體育正常發展的契

機。其次是「十二年國民基本教育課程發展建議書」的建議：「身體發展關鍵時期的中小學階段學生，宜增加身體活動時間，以奠定各項身體發展素質之基礎，賦予體育教學相對責任之契機。」第三個契機也是挑戰則為高中的入學方式，使未來高中的教育環境將類似國中，即不論是全校或班級學生的異質性將比現在擴大，相對帶給體育教學挑戰。

參、因應策略

由以上有關十二年國教健康與體育契機之探



▲ 身體發展關鍵時期的中小學階段學生，宜增加身體活動時間，以奠定各項身體發展素質之基礎。（圖片提供／紅藍創意）

討中可知，現行健康與體育領域之實施確有發展空間，以下分別由現況與問題及因應策略加以探討。

一、現況與問題

依據教育部體育署於民國 102（2013）年 9 月公布之「體育運動政策白皮書」及相關文獻資料顯示，目前國內高級中學以下學校之體育教學現況與問題大致如下：

（一）國民小學教師體育專業素養有待提升：

依據教育部民國 102 年出版之《學校體育統計年報》資料顯示，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 82.64%，教育部（民 102b）在多數教師未受體育教育專業訓練之情形下，導致教師在教學自主空間最大的教學場域中，課程與教學品質受到相當之限制，導致處於動作能力與運動習慣培養黃金時期之國小學童，學習受到影響，可見體育專業人力培育與進修制度尚待建立。

（二）教師專業知能仍待持續精進：

課程與教學品質之提升有賴教師專業能力之加強，目前雖有部分教師參加進修活動，惟尚未形成制度，一方面各類體育與運動研習之在職進修課程未經系統化整合，影響教師與教練研習進修之成效。另一方面支持系統尚有所不足，因此教師未能持續進修研習吸收新知，仍待持續精進。此外，學校體育初任教師在教學和訓練上常會遭遇瓶頸，需要資深教師協助與輔導，以減少初任教師挫折並提高學生學習品質，因此，體育初任教師之輔導機制亦待建立。（教育部 民 102a）

（三）體育教學品質仍待持續提升：

我國各級學校體育教學，除國小大多由非體育專長級任教師授課外，國中與高中部分，除少數配課教師由非體育專長級任教師授課外，多數均由體育專任教師授課居多。惟不可否認的，除國民小學因受師資培育制度影響，體育教學品質受到限制外，中等教育階段之體育教學品質仍有持續成長之空間，例如：國民中學班級內學生能力差異程度大，影響體育課程的實施、部分女同學的學習動機低落及教學方法不夠多元等均有待強化。

（教育部 民 102a）

二、因應策略。

針對體育教學現況問題與契機，本文提出因應策略如下：

（一）爭取增加體育課程時間：具體回應「十二年國民基本教育課程發展建議書」的建議及國際趨勢，目前歐美先進國家之國中、小體育課程時間，每週平均約 180 分鐘，高中每週平均約 120 分鐘。因此建議在課程總綱中增加第一學習階段「健康與體育」領域 1 節課，明定第二與第三學習階段健康教育與體育之學習比例（例如 1 比 2）。

（二）適當教授運動知識內涵，正確認識體育之教育價值：多數體育教師、家長與學生之傳統認知上，以為體育就是學習運動技術，忽略運動知識的學習與養成運動習慣對身心健康的價值。因此，學生一旦學習運動技術遇到挫折，即容易減低其學習興趣，甚至排斥

表 2：身體活動的五個價值表

價值	描述
健康	發展理性判斷與一種健康的生活型態，藉以獲得健康相關知識，促進身體與心智健康，並解決個人與社群的健康問題。
挑戰	挑戰自我與他人，其尋求建立個人的目標，並盡個人最大努力去達成既定目標。
競爭	在具有比賽表現能力與不同認知策略的團隊運動競賽情境中，強調合乎科學地表現及欣賞競賽內容。
表達	藉由身體動作的使用以及自我與他人動作的賞析，表達個人的想法與感覺。
休閒	持續參與不同休閒類的身體活動，並能獨立地計劃建設性的休閒文化，並將其應用參與與者的日常生活。

▲ 資料來源：臺灣運動教育學會。（民 103）

體育，這種忽略體育教育價值的負面現象，有必要在教學現場，提醒體育教師及教育家長與學生：體育不是在追求高超運動技術，培養運動明星，而是在學習運動技能中獲得運動樂趣，促進身心發展，並藉由運動時分泌之多巴胺、血清素與正腎上腺素，提升專注力與穩定情緒，進而提升學習效率；同時透過運動培養遵守規則、合作、團結、競爭、學習忍受失敗與挫折、尊重他人的勝不驕精神、盡力而為等品德教育；及充實休閒生活，提升生活品質；培養思考與解決問題的能力，正確認識體育在全人教育中扮演的價值。韓國中央大學教授 Jeong Ae You 即

提出韓國體育課程推動身體活動的五個價值如表 2。可見實施體育教學時教導學生認識體育之教育價值及適當教授運動知識內涵，為未來體育教師應有之作為。

（三）適度調整國民小學師資培育課程，培養「健康與體育」領域教學能力，及辦理現職國小教師增能研習。在目前法令之規範下，國小既然採包班制，則國小師資培育機構，宜在學生修習教育學程時開設國小七大領域教材教法之必修課程，以對應教學現場之需求。至於現職校師，除落實教育部針對國小體育教師辦理增能研習，培訓完成每位教師至少具備兩項運動專長之政策外，並可推動全校

體育課時師循環教學，提升教學品質，並減輕教師負擔。

(四) 適度調整中等學校體育教師進修課程：依據教育部（2013b）出版之《學校體育統計年報》資料顯示，國中與高中體育教師，九成以上為體與相關學系畢業，惟教學現場仍有專長項目外運動種類教學能力不足之現象，因此教師進修課程宜規劃以校本課程及學生修習興趣較高之運動種類，培養教師多元體育活動教學能力，並適度納入激發教師體育專業精神與態度之課程，提升教師專業地位。此外，高中教師宜先調整教學心態與思考教學策略：目前實施的十二年國教的入學方式將使學校或班級學生的異質性加大，增加教學難度，因此，高中體育教師宜先調整教學心態與思考可運用的教學策略。

(五) 針對體育教學現有問題，規劃與推動提升體育教學品質策略有效提升體育教學品質之首要工作在於有效掌握體育教學目標，亦即教師除了教授各主題軸之能力指標外，整體之體育教學目標仍宜掌握，並隨國際趨勢適度調整。教師進修課程亦宜適度納入，讓全體教師隨時掌握體育的方向。至於教育部於民國 102（2013）年公布體育運動政策白皮書後，亦針對提升教學品質提出行動方案如下：1. 推動學校體育輔導體系；2. 建立體育專業人力培育與進修制度：（1）推動體育教師增能、（2）辦理體育師資術科認證與媒合、（3）推動學校專任運動教練輔導與增能；3. 優化體育課程與教學品質：（1）發展及輔

導體育課程、（2）研發體育教學與教材、（3）提升學生游泳能力；4. 落實適應體育的實施：

（1）提升適應體育師資、（2）發展適應體育教育、（3）提升身心障礙學生體適能。

肆、結語

教育部為實現高中以下學生「適性揚才、終身學習」的教育理念，推動十二年國教，其中課程大綱的修訂與升學制度的改變，均開啓體育發展的契機，面對此歷史契機，體育教學自須發展因應策略，以回應政府推動十二年國教之政策。在檢視「十二年國民基本教育課程發展建議書」、「十二年國民基本教育課程發展指引」與「體育運動政策白皮書」之後提出上述體育教學發展因應策略，一方面結合「體育運動政策白皮書」對體育教學現況問題提出之發展策略與行動方案，一方面亦針對十二年國教帶來之發展契機提出因應策略，期待能發揮體育在教育之功效。🌟

作者曾瑞成為玄奘大學教授

參考文獻

- 教育部（民 100）十二年國民基本教育實施計畫
- 教育部（民 102a）體育運動政策白皮書
- 國家教育研究院（民 103a）十二年國民基本教育課程發展指引
- 國家教育研究院（民 103b）十二年國民基本教育課程發展建議書
- 教育部（民 102b）學校體育統計年報臺北市臺灣運動教育學會（民 103）十二年國教體育課程發展與展望研討會辦理教育部體育署推動學校體育運動成果報告書