

優化體育課程與教學——高中職

呂宏進

壹、前言

學校體育是陶鑄學生身心健全發展的重要方法，也是提升國民體能的基礎，更是優秀運動選手選才、育才及成才的搖籃（張少熙、呂宏進，民 102）。而學校體育的主軸與核心首推體育課程與教學，優化的體育課程與教學有助於學生適性發展及提升身體活動量，進而養成終身運動的習慣。另外，在民國 102（2013）年新公布之《體育運動政策白皮書》有關學校體育發展策略之一便是「優化體育課程與教學品質」，可見體育課程與教學之重要性不可言喻。本文將針對高中職體育課程與教學之現況做概略性分析，並依據現況分析探討目前體育課程與教學所遭遇的問題，進而嘗試提出優化體育課程與教學的因應策略。

貳、高中職體育課程與教學之現況與問題

一、體育課程與教學現況

（一）體育課程現況

體育課程的範疇頗多，以下僅就「體育課程



▲ 游泳課程是校內最常實施的水上運動。（圖片提供 / 呂宏進）

時間」、「課程修課及實施情形」及「課程教材內容及比例」等現況，分析如下：

1. 體育課程時間：歐美先進國家高中體育課程時間每週平均約為 120 分鐘，我國則依據 101 學年度學校體育統計年報（教育部體育署，民 103）資料顯示，高中職實施體育教學時間每週平均 2.02 節，約為 101 分鐘。另根據 101 學年度學生參與情形調查報告（教育部體育署，民 103）資料指出，高中職學生認為體育課程時間足夠的比例僅占 29.2%。
2. 課程修課及實施情形：在修課方面，依據 101 學年度學校體育統計年報（教育部體育署，民 103）資料顯示，高中部分



▲ 田徑運動之短距離跑常成為評量項目。(圖片提供 / 呂宏進)

以三年必修占最多數，共有 305 所學校實施，占整體 89.71%；在高職部分也以三年必修占最多數，共有 144 所學校實施，占整體 91.72%。在實施情形，根據 101 學年度學生參與情形調查報告（教育部體育署，民 103）資料指出，高中職學生每週上二節體育課程共占 93.4%；但僅上一節體育課程也有 2.9%。

3. 課程教材內容及比例：依據「普通高級中學必修科目體育課程綱要」將教材內容及比例規定為：競技運動類 50%~75%、戶外活動類 5%~10%、健康體適能類 5%~20%、舞蹈類 5%~20%、鄉土活動類 5%~20%、健康管理類 5%~10% 及體育知識類（融入各類教材）等七種類別。其中以競技運動類為最普遍之教學教材，競技運動類又可分為：田徑、水上、體操、球類、技擊、國術及其它等七種運動種類。

（二）體育教學現況

體育教學的範圍相當廣泛，以下僅就「體育

專長教師人數與學歷」及「體育教學情形」現況，分析如下：

1. 體育專長教師人數與學歷：依據 101 學年度學校體育統計年報（教育部體育署，民 103）資料顯示，各縣市高中職擔任體育課程教師具體育專長教師者共 2,531 人，約占整體 97.27%；其中體育

相關科系畢業者約占整體的 92.7%；而非具體育專長擔任體育教師共 71 人，約占整體 2.73%。高中職擔任體育課程教師具體育專長教師中，博士共 11 人，約占整體 0.42%；碩士共 1,249 人，約占整體 48.00%；學士共 1,239 人，約占整體 47.62%；專科共 32 人，約占整體 1.23%。

2. 體育教學情形：高中職體育課程教學方式主要以原班上課為主；教材內容與教學方法幾乎由任課教師所決定；授課內容以競技運動類別之球類運動為最普遍教學內容。至於授課內容主要是受限於各校師資、運動場館、設施及設備之影響。

二、體育課程與教學問題

由現況分析得知，高中職體育課程與教學在實施過程可能遭遇「體育課程教學時間不足」、「學校未依課綱授課」、「教材內容過於侷限單一」、「教師專業知能仍須精進」及「教學方法有待改變」等五項問題，其各項問題分述如下：

- （一）體育課程教學時間不足：我國高中職體育課

程每週之教學時數明顯少於歐美先進國家，另根據現況分析可知，上課學生中認為體育課程時間足夠者僅占 29.2%。若此一趨勢長久發展，將不利學生運動能力學習與體適能之提升。

(二) 學校未依課綱授課：少數學校每週僅一節體育課程，然依據「普通高級中學必修科目體育課程綱要」規定，體育課程為必修科目共 3 學年 12 學分。每學期 2 學分，每週授課 2 節，每次上課以 1 節為原則，若因課程實施之需要，得連續上課 2 節。

(三) 教材內容過於侷限單一：目前所使用之課程綱要共有七大類別，但因受限師資、運動場館、設施及設備，教材內容偏向競技運動類別，其中球類運動實施最多，尤以籃球最為普遍，另本土化教材也頗為缺乏。整體而言課程教材較為單一，且缺乏創意、樂趣與多元，影響學生學習成效。

(四) 教師專業知能仍須精進：雖然高中職體育教師中具有體育科系畢業者約占整體的 92.7%，但仍有進步的空間，加以部分教師並未與時俱進持續進修及研習，導致數年

如一日之傳統式教材及教法，從未改變與更新，常為人所詬病。

(五) 教學方法有待改變：好的教學法應能因地制宜，適合絕大多數學生。傳統的教學方法係以教材為中心，強調運動技能學習，無法滿足大多數學生的需求。現今的教學方法已導向以學生學習為中心，強調學生的主動學習與個別差異，並依其身心需要，提供合適的教材內容，運用妥善的教學方法，使學生在知識、情意及技能三方面，皆能達到有效之學習效果。

參、高中職體育課程與教學因應策略

由問題探討得知，優化體育課程與教學因應策略共有「增加體育課程教學時間」、「要求學校依課綱授課」、「研發多元教材內容」、「精進教師專業知能」及「運用多元教學方法」等五項因應策略，其各項因應策略分述如下：



▲ 慢跑是最簡單的熱身方法之一。(圖片提供 / 呂宏進)

- 一、增加體育課程教學時間：目前運動風氣已逐漸為人所重視，經由廣泛議題討論，凝聚社會之共識，透過修法途徑將原來每週2節課（100分鐘）之體育課增加至每週3節（150分鐘），則不僅可超越歐美先進國家，最重要是對學生身體活動量與體適能的提升，有極大的裨益。
- 二、要求學校依課綱授課：針對少數學校未能依課綱節數授課，主管機關應先了解其困難之處，並給予協助使其改善，若再不改善則予以處罰。另外，長久之計，則可將體育課程實施情形納入教育部統合視導項目，使各縣市政府所屬高中職及國立高中職能據以遵循，達到獎優罰劣之目的。
- 三、研發多元教材內容：各校編寫及研發教材前，應成立體育科課程小組（或領域教學研究會）負責體育課程規劃與設計，並在開學前將課程計畫提交體育科課程小組討論後，再提學校課程發展委員審定。各校研發教材時應注意與國民中小學九年一貫課程相互銜接。教材之研發應根據學生身心發展條件、運動能力、興趣、體適能程度、學校條件與特色、師資專長、在地社會資源……等，並應兼顧各類教材比例之分配，慎編合宜多元教材內容。在研發多元教材時可參考「愛學網」、「體育課好好玩」、「教育部數位教學資源入口網」等創意、活潑及多元的網站資源。另針對球類運動實施較多的學校，可考量採用樂趣化教學及創意教學，較可推陳出新。且對於個別學生則可提供運動套餐供其選擇，以提高學生學習的動機與興趣。又研發多元教材內容時，也應加強本土化教材之研發，同時可就近尋求學校間策略聯盟或標竿學習，以利進行共編教材或典範學習，期使資源共

享與成長。在教具運用上，除使用一般器材與自創教具外，尚可善用視聽媒體或資訊設備等各種教學媒材元素，以做為教學輔助之使用，達到教學之多元性與預期目標。

- 四、精進教師專業知能：應逐年整合與建構各校、各區、各縣市教師研習系統與進修平台，提供不同運動種類專長教師各類研習課程，以暢通多元進修管道，且優先調訓非體育科系畢業之體育教師，給予量身訂作之研習課程（呂宏進，民102），並依教師之需求，整體思考與系統規劃相關進修課程，每年以體育政策推動重點及教師最迫切之需求，給予不同的研習內容。另鼓勵教師主動參加近年來教育部積極推動之「教育部教師專業發展評鑑」研習，以強化課程設計與教學及班級經營與輔導之知能與能力。
- 五、運用多元教學方法：教學方法無所謂的優劣，適合絕大多數學生的方法便是好方法，一位優秀的教師應能根據學生的需求，運用不同的教學方法，以兼顧全體與個別之學生。教學前應了解學生的起點行為與先備條件，進而擬定教學目標與計畫；教學時應激發學習動機並流暢進行教學活動；教學結束前可實施評量與交待作業；教學結束後可進行成績整理、補救教學及教學省思等。其主要教學流程應包含：準備、發展、綜合（整理）及追蹤輔導等四個完整歷程，其中並以樂趣化教學融入其中。而在實施教學方法前應掌握其原則，依據「普通高級中學必修科目體育課程綱要」所載共有以下十大原則：（一）系統原則（二）類化原則（三）多元原則（四）彈性原則（五）準備原則（六）安全原則（七）興趣原則（八）效率原則（九）適性原則（十）實用原則，

其各項原則說明頗有借鏡之處，值得參考。另外，體育教學方法相當多元，例如講述、練習、欣賞、發表、討論、專題研究、遊戲競賽、示範觀摩……等皆屬之。上述各種教學方法可視學生需求，相互靈活運用，並結合教學多樣化、多變化、活潑化、創意化、遊戲化及全身活動化，使成為樂趣化與創意化教學兼具之優化的體育課程與教學。

肆、結語

優化的體育課程與教學至少應具有人性化、趣化、活潑化、生活化、個別化、創意化、安全性及多樣評量性等特質，以達成身體機能發展、運動能力增加、心智健全成長及社會行為正向等適性發展。再者，體育教學應在愉悅、歡樂氣氛下進行學習與成長，以期養成終身運動的習慣。目前高中職體育課程與教學所遭遇的問題相當繁雜，雖然本文已提出一些因應策略，但要逐漸解決這些棘手的問題仍要由教育部體育署主導政策之推動，所有體育從業人員應全力配合政策的推動與革新，尤其身為體育教師者更應有捨我其誰的偉大情操，秉持願意改變、全心奉獻的莫大決心，方能逐漸解決這些問題與困境。

展望未來，透過「增加體育課程教學時間」、「要求學校依課綱授課」、「研發多元教材內容」、「精進教師專業知能」及「運用多元教學方法」的落實，必能優化體育課程與教學的內涵，繼而結合教育部體育署主推的 SH150 方案，深信「活絡校園體育增進學生活力」的目標將可早日達成。🏀

作者呂宏進為新北市立樹林高中校長兼新北市樹林區教育會理事長

參考文獻

呂宏進（民 102）。學校專任運動教練現況、問題與因應策略。學校體育雙月刊，23（6），27-34。

教育部（民 102）。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。

教育部體育署（民 103）。101 學年度學校體育統計年報。臺北市：作者。

教育部體育署（民 103）。101 學年度學生參與情形調查報告。臺北市：作者。

張少熙、呂宏進（民 102）。學校體育 - 活絡校園體育增進學生活力。國民體育季刊，42（4），6-14。



▲ 籃球課程是高中職學生最常上的課程。（圖片提供 / 呂宏進）