英國中小學體育課程

陳信亨　國立臺中教育大學體育學系助理教授

前　言

英國在1988年將原本地方分權的教育體制收歸中央，並頒佈全國統一的中小學國家體育課程（湯添進，2001），其後分別在1999年與2007年進行過兩次重要的體育課程修訂。在2010年改由保守黨執政後，英國政府又於2011年起對學校各科的課程進行總檢討，並於2013年7月公布新的課程草案；在這一波的改革當中，學校與教師重新被賦予更大的教育自主權（Department for Education [DfE], 2013a）。

臺灣自2001年實施的國民中小學九年一貫課程，乃自即將上路的十二年國教課程，均強調給予學校乃至教師更多的自主權；英國從1988到2013年這段期間的開放、限制又重新開放之過程，其課程價值選擇的過程或許值得臺灣體育課程修訂時參考。本文將就新頒佈的2013年英國國家體育課程目標進行介紹，隨後介紹相關配套措施（如：必選修規定與授課時數、教材內容與教學方法、評量方式）及其內涵與演變過程，並於文末提出可供臺灣體育課程發展參考之思考問題。

課程目標

根據2013年頒佈的英國國家課程（DfE, 2013a），體育課程的意義在於：「使所有學生獲得成就，並能勝任競技運動或其他仰賴身體能力的活動；提供恰當的學習機會使學生對其身體產生自信，並追求健康與體適能的提昇；使學生能在運動或其他活動上具備競爭力，並且體現諸如平等、尊重等價值觀。」

體育課程的整體目標則在於確保所有學生都能夠：

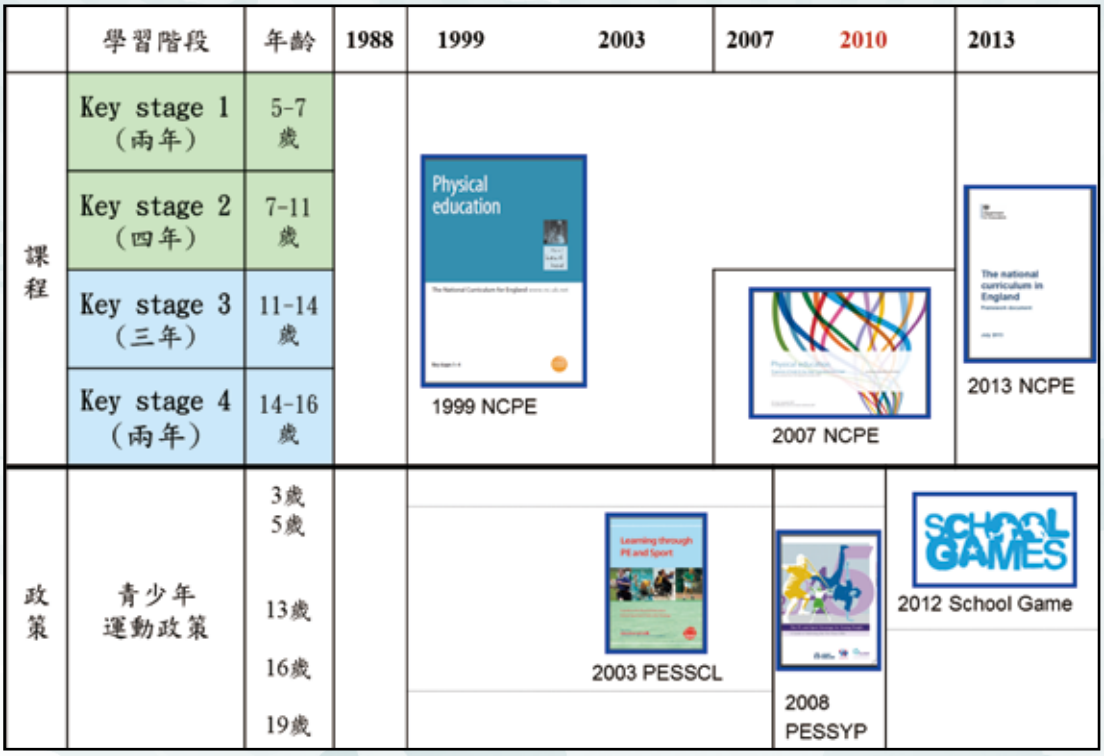

圖1　英國近期中小學學校體育課程及相關政策一覽

（資料來源：作者整理）

- 發展足以勝任各種身體活動的能力；
- 持續維持身體活動；
- 參與或從事競技運動或其他身體活動；
- 朝向健康及動態的生活型態邁進。

英國的國家課程向來共分為四個「學習階段（key stage）」，所涵蓋之學生年齡為 5 至 16 歲（key stage 1: 5-7 歲；key stage 2: 7-11 歲；key stage 3: 11-14 歲；key stage 4: 14-16 歲）。在上述的整體課程目標之下，各學習階段又訂有各自的課程及教學目標，其內容如下（DfE, 2013a）：

（一）第一階段（5 至 7 歲）

學生應發展基本運動技能（fundamental movement skills），透過各種不同的個人與團體活動來提昇敏捷、平衡、協調能力，並逐漸獲得自信與能力。學生應在不同挑戰

程度的學習情境中從事競技性（與自己以及與他人競爭）以及合作性的身體活動學習。

此一階段的教學目標在於使學生：

- 精熟如跑、跳、投、接等基本動作（basic movements），發展平衡、敏捷性與協調性，並將這些能力應用在不同的活動中；
- 參與團體性的球類運動，並發展簡單的攻擊與防守概念；
- 使用簡單的動作型態（movement patterns）來展現舞蹈。

（二）第二階段（7 至 11 歲）

學生應能持續的應用與發展廣泛的技能種類，並學習以不同的方式來應用這些技能，以產生不同的動作。學生應能享受與同儕溝通、合作、競爭。學生應能發展如何在運動或身體相關活動中改進自我表現的認知，並學習辨認及評價自己的成功。

此一階段的教學目標在於使學生：

- 能各別地或綜合地應用跑、跳、投、接等基本動作；
- 參與經適當規則修改的競爭性球類運動【如：羽球、籃球、板球、足球、曲棍球、合球、圓場棒球、網球】，並能恰當運用基本的進攻與防守策略；
- 在活動中發展柔軟、肌力、技巧、控制、平衡能力【如：透過田徑、體操】；
- 使用各種動作（movement patterns）來表演舞蹈；
- 參與能自我挑戰的個人及團體戶外探險活動（outdoor and adventurous activity）；
- 能與自己過去的表現做比較，並且能夠透過改進方案來達成個人最佳表現。

（三）第三階段（11 至 14 歲）

建立在第一、二階段的學習基礎之上，學生應該更有自信與能力，並且能在不同的運動與身體活動中應用自己學會的技術。學生應能夠瞭解如何有效率的提昇表現，並且在自己或與他人的工作中運用這些原則。學生應該要能發展出在校內、校外從事身體活動與運動的自信及興趣，並且從中獲得長期的健康益處。

此一階段的教學目標在於使學生：

- 能使用各種不同的戰術戰略在團隊或個人球類運動中【如：羽球、籃球、板球、足球、曲棍

球、合球、圓場棒球、橄欖球、網球】進行對抗；

- 使用進階的舞蹈技巧與形式來跳舞；
- 參與能考驗智慧與身體能力的戶外探索活動，並且在個人或小組的情境下學習團隊合作、信賴、解決問題；
- 能分析自己過去的表現，並藉由改進方案來達成自己最佳的表現；
- 能藉由社區資源或運動俱樂部在校外從事競技運動（competitive sports）或身體活動。

（四）第四階段（14 至 16 歲）

學生應能勝任複雜且高負荷的身體活動，並藉由參與不同的活動來發展個人體適能、促進動態與健康生活型態的養成。

此一階段的教學目標在於使學生：

- 能使用並自行發展出各種不同的戰術戰略在團隊或個球類人運動中【如：羽球、籃球、板球、足球、曲棍球、英式籃球（一種以女性為主的運動項目）、圓場棒球、橄欖球、網球】進行對抗；
- 發展動作技術，並提昇自己在其他競技運動【如：田徑、體操】或其他身體活動【如：舞蹈】中的表現；
- 參與在不同環境下進行且能考驗智慧與身體能力的戶外探索活動，並且在個人或小組的情境下學習團隊合作、信賴、解決問題；
- 能分析及評價自己過去的表現，並在身體活動中藉由各種不同的改進方案來達成自己最佳的表現；
- 能藉由社區資源或運動俱樂部在校外規律地參與競技運動或身體活動。

綜上所述，英國在第一階段的規畫重點在發展學生的基本動作技能；第二階段則開始藉由修正式的競賽及其他相關的活動來學習簡單的戰術概念並促進身體運動能力；第三、四階段則藉由正式運動競賽或其他具有挑戰性的身體活動來激發學生在認知、情意、技能與運動實踐方面的發展。

三、體育課程必選修規定與授課時數

英國近期乃至最新的國家課程均將「體育」列為各學習階段「必修」（如表 1），然而中小學每週應安排多少體育時數則向來由學校自訂，英國教育部及國家課程綱要並無相關規定。

表 1　英國 2013 國家課程架構及必修狀況

	學習階段一（key stage 1）	學習階段二（key stage 2）	學習階段三（key stage 3）	學習階段四（key stage 4）
年紀	5-7 歲	7-11 歲	11-14 歲	14-16 歲
年級	1-2	3-6	7-9	10-11
核心課程				
英語（English）	■	■	■	■
數學（Mathematics）	■	■	■	■
科學（Science）	■	■	■	■
基礎課程				
美術與設計（Art & design）	■	■	■	
公民（Citizenship）	■	■	■	■
電腦（Computing）	■	■	■	■
生活科技（Design & technology）	■	■	■	
語言（Language）	■	■	■	
地理（Geography）	■	■	■	
歷史（History）	■	■	■	
音樂（Music）	■	■	■	
體育（Physical education）	■	■	■	■

資料來源：DfE(2013a). *The national curriculum in England: Framework document*（p. 6），作者重繪。

為了改善青少年體育與身體活動時數不足的狀況，英國政府自 2003 年開始實施「體育與學校及社區運動俱樂部連結」計劃（PE, School Sport and Club Links strategy, 簡稱 PESSCL），在三年的時間內挹注約 10 億英鎊的經費，來改善學校運動設施、提升學校教師 / 教練專業能力、拓展學校體育與運動俱樂部之連結，並成功的將「5-16 歲青

少年每週運動兩小時」的比率，由2002年的25%提升到2007年的86%（Department for Children, Schools and Families [DCSF], 2007）。因為其良好的實施成效，且乘著籌辦2012倫敦奧運的氛圍，英國政府於2008推動「青少年體育與運動促進策略」計劃（PE & Sport Strategy for Young People, PESSYP），以每年約1.63億英鎊的預算來持續提升學校體育與運動的軟硬體條件，並以「提供每位學生每週五小時高品質學校體育與課外運動」為目標（Department for Education and Skills [DfES], 2008）。

除了對體育授課時數的影響，PESSCL及PESSYP似乎也對國家體育課程目標訂定有一定程度的影響，舉例來說，2007及2013的體育課程目標即出現類似「教導或鼓勵學生透過社區資源或運動俱樂部於課外從事運動」的描述（Qualifications and Curriculum Authority [QCA], 2007a, 2007b; DfE, 2013a）。

然而，PESSYP於2010年起逐步被刪除，以保守黨為主的英國政府，肯定PESCL及PESSYP的貢獻，但認為此一由政府主導的政策與其強調學校自主的精神並不相符，青少年體育與運動相關政策的主軸因此轉變為「各級學校自由參加（由政府與民間合力資助舉辦的）各級運動競賽」（Sport England, 2013）。此一轉變對於學校體育授課時數的影響為何，目前仍未有相關文獻。筆者於2013年就此向幾位英國學者及現場體育教師詢問此舉的後續影響，所得到的答案均不樂觀，其解釋為：「從英國過去的歷史來看，凡是將體育時數交由學校自訂，則時數往往會下降」。

根據官方公布的數據，2009至2010年學校體育平均授課時數為：小學每週平均127分鐘（佔9-10%課程總時數），中學每週平均107分鐘（佔6-8%課程總時數）（DfE, 2013b）。

教材內容與教學方法

英國的體育課程雖然在歷次改革過程中加入了健康與休閒的概念，但仍舊保有相當濃厚的「競技運動」及「身體表現能力」等元素，其證據為特定的運動項目的相關描述在歷次的體育課程大綱中均持續出現（Department for Education and Employment [DfEE], 1999; QCA, 2007a, 2007b; DfE, 2013a）。

1988年頒佈的國定體育課程，除了英國傳統的球類運動、體操、舞蹈、田徑，也開始加入「健康」

及「休閒」之概念與相關活動（湯添進，2001），並將教材內容擴充為「球類、舞蹈、體操、田徑、戶外及探險活動、游泳」等六大類（程瑞福，2005）。自 1999 以後的體育課程大綱，雖然改為以能力為導向撰寫模式，但仍在相關的目標的後方加註運動項目的描述（參閱第二大段「課程目標」之內文），以供教師選擇教材的參考；然而，在 1999 及 2013 年的課程大綱中，游泳在第一及第二階段皆被列為「必修教材」。

根據 2010 年的統計數據，英國中小學每校平均安排 19 種運動項目，前十名依序為足球、舞蹈、田徑、體操、板球、圓場棒球、游泳、網球、英式籃球、複合技能課程（DfE, 2013b）。

除了運動項目選擇的調整，1999 年頒佈的體育課程大綱也開始出現「具備跨學科統整精神」的教學指引，舉例來說：課程綱要規定在教導特定健康與體適能知識時，需與「自然科學」的特定教學目標結合；有關運動欣賞與自我能力描述的教學，需與「本國語言」（English）作結合；舞蹈的教材需與「音樂」作結合；戶外及探索活動則可連結「地理」的教學目標。除此之外，課程綱要亦有關於「融合（inclusion）、溝通、資訊融入、健康與安全」等四方面的規定與示例來指引教師的教學與課程設計（DfEE, 1999）。

評量方式與規準

英國自 1999 年開始設置體育課程評量標準，其作法是規劃貫穿不同學習階段的「表現等級」（共分八級），並明定每一個學習階段應到達的基礎等級為何，然後由教師進行轉化與執行。舉例來說，在第一學習階段的最後一年結束以前（7 歲以前），學童必須具備「等級二」的表現，即「學會簡單的技能。能藉由模仿、記憶、反覆操作來表現簡單的身體控制能力與協調…等」（DfEE, 1999）。評量所用的表現等級乃綜合認知、情意、技能等內涵的描述，其內容具有相當的彈性，教師得依照其描述選擇並發展相對應的評量內容，並不侷限於特定的運動項目。然而，在 2013 年的體育課程大綱中，目前尚無關於評量方式的規定。

結　語

英國國家體育課程除了依照學生在不同年齡的身體與心理發展需求來進行規劃，更明定學校課程必

須安排不同屬性的運動項目與身體活動，藉此培養必備的身體能力和運動技術，以使學生「能勝任各式身體活動」並「養成健康與動態的生活習慣」。臺灣政府在規劃九年一貫課程「健康與體育」學習領域課程綱要時，將過去課程標準中各種運動項目及技能名稱等內容，均改以較有彈性的「能力指標」來涵蓋，試圖讓教師能正當的依學校環境及學生能力規劃體育授課內容。然而，賦予教師高度課程詮釋權的結果，似乎也可能造就體育科授課教師依其培育背景而各自解讀的狀況。相較於此，英國體育課程在給予彈性的同時，亦指示教材內容的選用原則的這種做法，似乎較符合教學現況，也較能確保學生多面向身體能力的培養。

相較於臺灣常聽聞的「體育課應該培養樂趣、帶得走的能力，避免標準化技能學習及測驗所可能帶來的挫敗感」等論述，英國國家體育課程此次強調「透過具競爭性或挑戰性的活動來發展及陶冶學生各項學習目標」的價值取向（駐英國代表處教育組，2011），亦值得臺灣課程規劃者關注；然而，教師及指導者如何塑造「恰到好處」的學習情境，使學生在挑戰自我或學習任務的過程中能「越挫越勇」而非「喪失信心和興趣」，則有賴現場教師專業素養與智慧。

參考文獻

程瑞福（2005）。英國中小學學校體育課程實施介紹。*學校體育雙月刊，15*（6），33-38。

湯添進（2001）。*英國國定體育科課程制定過程之研究*（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

駐英國代表處教育組（2011，12月）。英國政府正重新審視體育課程在學校教育中所扮演的角色。*教育部電子報，489期*。取自 http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=8923

Department for Children, Schools and Families (2007). *School sport survey.* Retrieved Apr., 20, 2014, from http://dera.ioe.ac.uk/6738/1/DCSF-RW024%20%282%29.pdf

Department for Education (2013a). *The national curriculum in England: Framework document*. Retrieved Apr., 20, 2014, from https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/210969/NC_framework_document_-_FINAL.pdf

Department for Education (2013b). *Evidence on physical education and sport in schools*. Retrieved Apr., 20, 2014, from https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/226505/Evidence_on_physical_education_and

_sport_in_schools.pdf

Department for Education and Employment (1999). *The national curriculum for England: Physical education (key stages 1-4)*. London: Author.

Department for Education and Skills (2008). *PE and sport strategy for young people (leaflet)* . Retrieved Apr., 20, 2014, from http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130401151715/https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/PE_Sport_Strategy_leaflet_2008.pdf

Sport England (2013, Dec. 15). *Sainsbury's School Games*. Retrieved Apr., 20, 2014, from: http://www.sportengland.org/our-work/children-and-young-people/sainsburys-school-games/

Qualifications and Curriculum Authority (2007a). *Physical education: Programme of study for key stage 3 and attainment target*. Retrieved Apr., 20, 2014, from http://www.teachfind.com/qcda/programme-study-physical-education-key-stage-4-subjects-key-stages-3-4-national-curri-2

Qualifications and Curriculum Authority (2007b). *Physical education: Programme of study for key stage 4*. Retrieved Apr., 20, 2014, from http://www.teachfind.com/qcda/programme-study-physical-education-key-stage-4-subjects-key-stages-3-4-national-curri-2

圖片來源：達志影像提供