

學校體育活動 發展新契機

方怡堯 國立臺灣師範大學體育學系研究生

前 言

為因應時代脈動及追求革新進步，教育部（2013）提出「體育運動政策白皮書」以「健康國民、卓越競技、活力臺灣」為主軸，匯集體育運動智慧典範，擘劃 2023 年國家體育運動新願景。並以「健康國民」——營造富而好動之健康國家，「卓越競技」——強化運動人

才、提升國際競爭力，以及「活力臺灣」——活絡運動產業並建構優質運動文化，進以匯通「優質運動文化」、「傑出運動表現」與「蓬勃運動產業」之三大核心理念。其中在學校體育議題方面，提出：優化學校體育教學品質、強化國民體能根基，深化國民愛運動、時時運動，以發揚「優質運動文化」。由此可知，學校體育教學與活動是我國



圖1 腰旗美式足球（一）

體育運動政策發展的基礎，更是發揚優質運動文化的根基。

運動是生活教育重要的一環，體育活動提供學生教育性、挑戰性及合群性的學習機會，並建立學生運動價值觀、知識及技能，對個人的人格發展影響甚鉅（張少熙，2003）。然而，現階段體育課程與活動的實施普遍存在教學未正常化、課程時間明顯少於多數國家、學生身體活動量低、參與運動時間不足等問題（方進隆、黃泰諭，2011；方怡堯、鄒碧鶴、郭明湖，2012；教育部，2013；張少熙，2003）。十二年國民基本教育（十二年國教），加強多元免試升學管道，將體適能成績納入比序項目，是體育課程與活動發展、改革的機會（程瑞

福，2012；林靜萍，2012）。基此，在我國實施「十二年國教」及頒布《體育運動政策白皮書》之際，本文將針對學校體育活動發展契機加以探討。

學校體育活動實施之本質與意義

學校體育活動意指正式課程以外時間，學校所規劃運動、體育相關性質的活動，體育活動具備教育意義，對學生具有積極正向的影響（林鈺真，2007）。而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（掌慶維，2012）。

張少熙（2003）認為學校體育



圖2 腰旗美式足球（二）

活動的宗旨，在於培養學生的運動價值觀與身體觀，以提升其生命品質。學校體育活動對學生積極且重要影響，包括：

- 一、增長運動知識：參與體育活動的學生可獲得強健身體，亦可增長運動知識。
- 二、提升運動技術：透過持續參與體育活動，漸漸增進個人運動技術。
- 三、培養領導人才：體育活動訴求團隊合作，除融入團體運作模式，也是培養領導才能的好時機。
- 四、增進人際關係：在體育活動中，重視互助合作及意見交流，藉此建立良好的人際關係。

五、從活動中紓緩課業壓力：參與體育活動不但可以紓解壓力，也使身心能夠正常發展。

本質上，體育活動屬學校教育的一環，在體育活動的辦理上應考量教育意義也必須顧及現實環境，新教育革新時代下，辦理學校體育活動應具備以下觀念：

一、以教育為本的活動思維

辦理體育活動首重學生從活動中獲得之教育意義為何。以辦理「大隊接力賽」為例，若僅重視輸贏結果，而忽略合作、團結的教育意義，則違背了體育活動的教育本質。

二、取得共識、互助合作

學校體育活動辦理涉及學校不同行政處室，及不同專長教師，



圖3 仿生科學融入體育活動

因此凝聚辦理活動準則、共識，建立互動協商機制，互助合作將可事半功倍，成為未來體育活動辦理典範。

三、創新與用心的辦理活動

流於形式、流於行事的體育活動，將完全抹滅體育活動的重要意義。因此，除了每年均辦理的傳統項目之外，亦可增加創新項目。用心辦理活動，讓學生感受與享受在活動之中，也是一種潛移默化的教育過程。

四、教育議題融入體育活動

融入議題的體育活動，將更具教育意義。例如以「性別平等」為概念設計體育活動，學生參與體育活動的同時，也感受兩性平等的重要性。

五、多元合作模式

學校體育活動可與社區、家長或者鄰近大專院校服務性社團共同辦理，除了可加強學校經營與社區生活的連結，亦可帶動志願服務的社會風氣。

六、活動評鑑與回饋機制

學校體育活動辦理結束，應在檢討會議中提出具建設性的意見，透過理性的回饋，讓未來體育活動的辦理更臻完善。

學校體育活動的必要性與法律地位

十二年國教在法律層面上不僅讓學校在執行體育活動有所依據，也讓忽視辦理體育活動者有所警惕。教育部（2006）公布各級學校體育實施辦法，規定各校之體育活



圖4 自行車旅行

動，除依有關規定實施外，應加強下列措施：

- 一、中、小學每週應至少實施晨間或課間健身運動三次。
- 二、中、小學之課外運動可列入彈性課程，必要時得與綜合（社團）活動配合實施。
- 三、各校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外運動之基礎單位，並提供學生參與課外運動之機會。
- 四、各校每學年應至少舉辦全校運動會一次，各類運動競賽三次，並酌辦體育表演會。設有游泳池者，應舉辦全校水上運動競賽一次。
- 五、各校應運用課餘時間或假期，定期舉辦體育育樂營，充分提

供學生參與休閒運動之機會。

另外，教育部於 2011 年頒布《加強輔導國民中小學教學正常化實施要點》，強調學校教育應促使學生德、智、體、群、美五育均衡發展，並且應積極開辦各類社團活動，以提供學生多元之學習經驗。在相關獎懲方面，對督導教學正常有具體表現或對教學有特殊優良事實之教育人員應從優敘獎；違反相關規定或未據以落實教學正常之校長、學校行政人員及教師經輔導仍未改進者，應依規定議處。

十二年國教之學校體育活動發展的契機

十二年國教於 2011（民國 100）年開始實施，其教育改革之基



圖5 體適能創意競賽

本理念為：有教無類、因材施教、適性揚才、多元進路及優質銜接。為避免過往國民教育以升學主義掛帥，造成學生升學壓力，學校忽視正常、多元學習的情況，十二年國教強調課程與教學正常化、適性輔導及品質提升，最終目標在於將「有目的的教育」變成「有意義的教育」，讓學生明瞭學習的價值與知識的意義不是為了考試，教育的內容在協助學生找到興趣、發展潛能，在對的位置上持續、快樂、自信地成長學習（李清偉，2013）。整體而言，十二年國教即是期望在完善各項配套措施之後，學生能在多元、均衡且優質的教育環境中成長。

然而，101 年度各級學校學生運動參與情形報告結果顯示，各級學校學生每天累積運動達 30 分鐘以上比率，隨著年齡增加而遞減。高中以下學生有 40% 感覺運動時間不足，參與運動性社團僅 30.17%，而未參加運動性社團主要因為沒時間佔 38.4%，其次為沒有運動性社團 10.5%（教育部，2013），顯見現階段各級學校體育活動實施，仍有很大的進步空間。

教育部自 2007 年起持續推動「快活計畫」、「學生體適能計畫」、「國中小學生普及化運動方案」、「自行車推廣計畫」及「游泳推廣及海洋運動教育推廣方案」等提升學生參與運動及增加身體活動量措施，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（掌慶維，2012）。

十二年國教將體適能成績列為比序項目，促使一向被忽視的體育課程、運動成績，在十二年國教實施之後受到學生、家長及教師的關注。然而，如何透過體育教學與活動，讓學生從重視體適能成績，轉化成積極參與運動並持續規律運動，並使體育活動成為學校教育的重要環節，皆是十二年國教實施之後，在教育革新時代，學校體育工作者應當深入思考且努力執行的方向。

結語

長久以來，我國體育課程與活動一直被忽視，主因在於功利主義的升學制度所致，而學校體育活

動對學生學習的多元效益與健全人格的潛移默化，有著重要的影響力。2013年公布之「體育運動政策白皮書」揭示了政府在提升國人整體運動文化、加強學校體育活動的決心，十二年國教不論在升學的制度與學習的範疇，都提供了學校體育活動發展、教師體育教學精進及學生體適能提升的發展新契機。此外，目前的教育政策與相關法律規定，不僅宣示辦理學校體育活動在法律上的地位，更鼓勵學校、教師在體育活動實施上努力耕耘。身為體育人更應順應此教育革新時代之勢，發揮專長與熱誠，活絡學校體育活動，作為優質運動文化的根基。

參考文獻

- 方怡堯、鄒碧鶴、郭明湖（2012）。創新管理於體育教學正常化之應用。2012年體育運動與休閒管理學術研討會論專刊（頁237-247）。新北市：新京文開發出版股份有限公司。
- 方進隆、黃泰諭（2011）。我國學生體適能政策分析。中華體育季刊，25（3），451-461。
- 李清偉（2013）。讓十二年國教邁向成功。臺灣教育評論月刊，2（3），60-62。
- 林鈺真（2007）。學校體育活動的規畫與推展。國北教大體育，2，217-222。
- 林靜萍（2012）。十二年國教與體育教學。學校體育雙月刊，131，29-35。
- 張少熙（2003）。如何活絡學校體育活動。學校體育雙月刊，77，27-33。
- 教育部（2012）。教學正常化適性輔導及品質提升方案。取自教育部，十二年國民基本教育網站網址：<http://12basic.edu.tw/Detail.php?LevelNo=142>
- 教育部（2013）。101年度學生運動參與情形調查報告書。臺北市：作者。
- 教育部（2013）。體育運動政策白皮書。取自教育部，體育運動政策白皮書網址：<http://www.edu.tw/userfiles/url/20130925101821/102.06.25%E9%AB%94%E8%82%B2%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf>
- 掌慶維（2012）。建構優質學校體育課程與活動。學校體育雙月刊，128，33-37。
- 程瑞福（2012）。因應十二年國教，學校體育應有思維。學校體育雙月刊，131，26-28。