體育質量扎根在校園

健康導航

溫良財 國立臺灣師範大學體育學系副教授

現代社會，想要增進健康、提升生活品質，透過運動是有效的方式之一。其好處除改善身體運作模式外，亦能改造大腦活動思維、轉換成實際的工作效率，提高人際關係之間的和諧，進而促進社會道德與倫理之發展。有鑑於此，培養正向的生活方式是現今社會不可或缺之要件。但，在完善認知的培育過程中，對於學生而言，環境與教育是重要的環節，於此，有系統的從學校體育中培育運動習慣，是好的方向。

我國《國民體育法》第一條：「國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體格，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨。」學校體育政策的實施是學校於體育活動發展的依據，學校則是學生達成身心健全的場域，透過學校的安排，讓學生在學習過程中瞭解國民體能的基礎。民國102年12月11日修正公布國民體育法，第六條中明確規範：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動；高級中

等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上。」（體育署，2015）由此可見，養成良好的運動習慣，是學校體育運行之重要政策，而好的團隊與個人經驗，則可驗證政策適用與否。

本期主題為「提升體育活動與運動團隊質量」，邀請「103年度教育部體育署獎勵學校體育績優團體及個人頒獎典禮」之得獎學校國立臺東高級中學，得獎團體大專院校體育總會，分享組織團隊的運行方式；另，亦邀請得獎者國立桃園高級農工職業學校訓育組長謝旻凱老師，針對體育班面臨挑戰與績效治理做討論，共計3篇文章，以呼應本期主題。

國立臺東高級中學建校已73年，是所融合普高及綜合高學制的高中，學校除致力一般課程教學外，更積極推廣體育活動，並於體育活動中選、訓、賽、輔均有完整的PDCA程序。學校能夠有好的體育活動表現，經由經驗歸納得知，分別為體育教學的正常與提升教師研究進修職能，推廣辦理各類體育活動，以及運用完有效率的行政管理是其成功的因素。在各方要素的相輔相成，學生建構體育知能，學校藉由活動發掘選手，創造雙贏。成立於民國46年的大專院校體育總會是代表我國大專院校參加國際之間體育活動的唯一組織，並以國際大學運動總會（FISU）會員之身分參加有關規定之活動。多年的經驗，對於推廣大專體育有具體的配套措施與計畫，除推展

學校體育活動、舉辦相關研習會與出版刊物大專體育刊外，對於培育優秀運動選手參加國際重要賽會的選、訓、賽、輔之規劃與執行，活絡兩岸與國際間之交流活動行之有年，經驗豐富。國立桃園高級農工職業學校訓育組長謝旻凱老師則從自身經驗，將近年我國體育班發展面臨困難做討論整理，文章以少子化、人力資源管理與行政方面做討論，期望藉由自身經驗結合所學，試圖找出一條符合現今體育班運行適合之使用方案，供往後相關案例參考研究。

本期學校體育透過3篇邀稿，以學校、民間團體與個人之經驗分享，希冀能啟發讀者於學校體育活動與運動團隊質量面向有更深層的思考，並運用個人專業背景，回饋至實際生活中。

參考文獻

體育署（2015）。教育部體育署獎勵學校體育績優團體及個人頒獎典禮 詹德基教授熱心參與社會體育活動推展兩岸體育交流 獲終身成就獎。取自教育部全球資訊網。<http://www.edu.tw/news1/detail.aspx?Node=1088&Page=28773&wid=6635a4e8-f0de-4957-aa3e-c3b15c6e6ead&Index=1>