

淺談面對十二年國教超額比序體適能 加分策略國中體育教師因應之道

林舒詠 國立臺灣體育運動大學體育研究所學生

前言

2014 年 8 月開始，十二年國教即全面實施，國中學生升學方式簡化為免試入學與特色招生，前者不需參加高中職或五專所舉辦的入學測驗，後者分為甄選入學與考試分發入學。在免試入學方面，學生經過三年的學習與輔導，瞭解自己的興趣能力與性向後，可以選擇自己所在就學區內高中職就讀，當選擇學校的申請人數超過免試入學核定人數，則需進行超額比序。然全國 15 個就學區訂定的超額比序內容不盡相同，免試升學原旨在紓緩升學壓力，但比序項目卻可能成為學校、老師、家長與學生們的壓力來

源，而體適能納入超額比序也成為體育老師關注的焦點。

教育部自 1995 年起開始推動體適能策略，推動計畫大致可分為三階段，包括「333 計畫」、「中小學生健康體位五年計畫」與「快活計畫」；除此之外，體育司亦自 2002 年起陸續推動「一人一運動，一校一團隊」、「增加學生運動時間方案」、「學生游泳能力方案」、「推動學生海洋運動方案」等方案；2006 年，體育司開始辦理「多元化體適能資訊推廣計畫」，建置「體適能資料上傳管理系統」及「健康體育網路護照」；2007 年起教育部為引導學校、學生與家長重視體適能，開始辦理「體適能納入升學計分推廣計

畫」，以高中職多元入學管道中的申請入學及甄選入學為主，將體適能納入特別條件加分項目。

上述政府推行各種政策不外期盼提升學生體適能表現，但成效似乎不如預期。體適能檢測項目可分為身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠與 800/1600 公尺跑走，每項檢測皆有其意義與指標，陳建廷（2004）指出，理想的體適能教育，應在學生施測體適能後給予個別運動處方，但體育教師時間授課時間有限，實際執行方面較為困難。而 94 學年度國中學生體適能檢測與護照實施績效之調查研究發現（教育部，2005），國中小學生不論在 BMI 值、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠與心肺耐力成績均停滯不前，甚至有退步情形。施致平與黃蕙娟（2011）指出，教育部雖為學生體適能的推動者，卻僅止於學生體適能的現況調查，未見其長期追蹤與考核，學生體適能狀態亦未因體適能相關政策推動而改善。根據施致平、李俞麟、羅晨澍與謝靜瑜（2012）研究 98 學年度學生與過去

86、92 學年度常模比較發現，體適能政策執行逾十年，學生體適能整體表現大多比 86、92 學年度差，顯示體適能政策未顯其功效。

今將體適能納入超額比序在我國重視升學的氛圍下，此舉將有助於引導學生、家長與學校重視體適能，實為提升體育教學地位的大好時機，身為國民中學階段的體育教師應掌握此契機，思考可行因應策略。

體適能納入超額比序之現況分析

十二年國教本諸多元入學的精神，將體適能納入超額比序項目，以合理且有效之誘因，藉以培養學生規律運動習慣，建立良好生活型態，進而增進學習效率並改善身體素質。

目前全國 15 個就學區內，除基北區、竹苗區、中投區及臺東區不採計體適能為超額比序項目，其餘採計分數分部從 3 至 20 分不等（如表 1 所示）。高雄區採計體適能上限為 20 分，是所有就學區中採計最高者；而宜蘭區、金門區採計為 3 分，是採計分數較低者；其餘就學

區則採計 6 至 9 分不等。採計分數越高代表體適能分數佔超額比序總分比例越高，意味著該區越重視學生體適能。

基北區是體育活動相當熱門的城市，理應贊同將體適能納入超額比序，但實際則否。根據筆者寫信至臺北市、新北市長信箱所得回覆，其認為並非每名學生在生理上均能適當表現，經三市推動工作小組多次討論並廣徵各方代表意見，在考量項目執行之可行性、公平性

與一致性後，決議不採計，但未來會根據其他各區採計體適能成效，決定是否將體適能納入為超額比序項目。

高雄區等其他各就學區採計體適能的原因大抵為鼓勵學生注重健康活動、培養體能與強健體魄，另外則是期待學校與學生更能重視體適能，以促進五育均衡發展，達到多元學習成效，因而將體適能納入超額比序項目。

表1 各就學區採計體適能為超額比序與否與採計上限

就學區	是否採計體適能		採計上限
	是	否	
基北區		✓	
桃園區	✓		6 分
竹苗區		✓	
中投區		✓	
嘉義區	✓		8 分
彰化區	✓		6 分
雲林區	✓		7 分
台南區	✓		8 分
高雄區	✓		20 分
屏東區	✓		6 分
台東區		✓	
花蓮區	✓		9 分
宜蘭區	✓		3 分
澎湖區	✓		8 分
金門區	✓		3 分

資料來源：筆者整理自十二年國民基本教育網站所頒布之各免試就學區超額比序採計項目一覽表（2013.10.23）。

體適能超額比序之成績可由兩個管道取得，分別為體適能檢測站成績證明與體適能檢測網路證明，前者由學生於就學期間至各地區檢測站報名施測，後者由學校自行檢測並上傳。學生可登入體適能網站之「健康體育網路護照」列印成績證明後，由校方核章方可使用；對於身心障礙學生、重大傷病與體弱學生之計分，考量學生身心發展與就學權益，只要持有相關證明，則比照門檻標準予以計分。

體育教師的具體因應策略

總觀國內 15 個就學區中有 11 個就學區將體適能納入超額比序，不難嗅到藉升學影響力以提升學生體適能表現的社會氛圍。但因十二年國教處於實施初期，超額比序實施狀況未明朗，且尚無研究指出體適能納入超額比序有強化學生體適能之功效；另外各縣市尚有採計體適能分數不一、成績證明來源及施測品質不一致等疑慮，故筆者認為欲兼顧免試入學優勢及良好體適能，透過體育課提升學生體適能是面對政策改變的最佳方法，學生只

要體適能成績達門檻或更高者達金、銀、銅牌等級，則不論各就學區採計體適能狀況為何，學生皆能通過門檻順利升學。

至於提升體適能方法，林宗賢（2002）指出，要提升學生體適能必須先協助學生瞭解體適能及其重要性，先由認知方面著手，瞭解體適能對健康的重要性之後才會改變態度進而產生實際行動，教師激發學生興趣使其產生對運動的熱忱與企圖心，並實際付諸行動，如此才有助益學生體適能的提升。依此而言，既然體適能攸關免試入學，學校當局與體育教師更應多方宣導，讓學生與家長瞭解體適能對免試升學的影響，此亦將有助於激發學生提升體適能。

洪嘉文（2002）提到要提升學生體適能就應該落實體育教學正常化，體育教師為使體育教學正常化，應培養學生養成規律運動習慣且以終生運動為主要目標，並且應該有體育課不等於體適能的基本認知，體適能是規律運動後的成果。此外，臺灣升學主義掛帥，體育課過去有被借課加強學科的狀況，體

育教師應該堅持不借課以維護學生受教權益與教師專業自主權；最後在教學策略上善用多元化與樂趣化教學，鼓勵學生從事運動。

筆者目前所服務之長億高中雖屬於不採計體適能為超額比序項目的就學區，但未來不排除有採計之可能性，當前必須未雨綢繆，且提升學生體適能本即體育課程目標之一，綜合以上，筆者根據本身教學經驗，提出以下幾點具體作法：

一、落實體育課正常化教學

在九年一貫健康與體育學習領域之基本理念提及，體育旨在培養學生具備良好的體適能，而非塑造一個競賽的勝利者。因此筆者認為，體育課的正常教學可以引導學生從課程中瞭解體適能的重要性進而培養運動習慣，故筆者堅持體育課絕不借課，且在每節課教學過程中除講解、暖身活動外，至少讓學生身體活動達 30 分鐘以上，使學生達到足夠的運動量。

對於身體狀況不適合上體育課學生，筆者會視狀況要求其在活動場地旁見習，做些身體許可的簡易活動或繳交觀察報告，不讓學生養

成「裝病」的壞習慣；上課態度方面，筆者對於學生的要求是「可以抱著輕鬆的態度來上課，但輕鬆不代表隨便」，該認真聽講規則及戰術時就認真聽，活動時候就應盡力完成該達到的目標，期盼所有學生都能在課堂上盡情揮灑汗水。

二、每學期確實實施體適能檢測

目前筆者所處就學區雖未將體適能納入超額比序項目，但體育組所有教師每學期仍安排體適能檢測並將檢測數據上傳至教育部體適能網站。檢測前除向學生宣導體適能的意義與重要性，並說明各項檢測項目對學生健康代表的含意，以提升學生對體適能認知，務期學生每項檢測皆全力以赴。學生從國一上學期開始，每學期都可看到自己各項體適能進步情形（有時候是退步），因此常常檢測完某項目後會聽到學生說「我的 1600 公尺進步了」、「YA，我的柔軟度比上學期高 3 公分」、「老師，我可不可以重測 1600，我比以前慢了一分鐘」等，使學生藉由與自己比較而提升檢測體適能動機。

三、開放運動場地與器材借用

3C 產品盛行、坐式生活以及升學主義掛帥等因素，造成學生運動人口從國小、國中至高中，隨學級增加而遞減。時間與場地不足常常是阻礙學生運動的因素，而長億高中運動場地包括籃球場、排球場、網球場、羽球場、桌球場等，除羽球場一星期有兩次因籃球隊練習而不借外，其餘各場地，在下課與放學時間皆開放使用。體育教師會在課堂上強調場地使用規則，讓學生養成遵守使用場地規則與愛護場地的習慣，因此只要一到下課或放學時間，經常可以看到學生自發地從事各項運動。在器材方面，學生可持學生證向任課體育教師借用器材供課後練習使用，另外，體育組有一些待淘汰但尚可使用器材也開放供學生放學課後借用。

場地與器材的開放借用，排除阻礙學生運動的可能因素進而使學生有更多的運動機會。在長億高中的籃球場、排球場、羽球場與操場，常常可看到學生開心地打球、跑步、擲飛盤等；另外，教師們也自發組成羽球社團，星期二與星期

四放學後是羽球活動時間，老師們彼此相互切磋，不僅球技進步、促進同事間交流，也展現最好的身教，學生經常三五成群找老師挑戰，運動風氣十分良好。

四、配合學校節慶活動

長億高中每年運動會均會舉辦各項運動比賽，雖礙於國中與高中兩個學制無法排入更多比賽項目，但現有的比賽項目仍讓學生摩拳擦掌興致勃勃，表 2 即為 102 學年度長億高中運動會比賽項目與班際競賽。運動會當週的星期一到三下午第七與第八節為各項預賽，星期四為預備日，運動會當天則舉行各運動項目的決賽與團體賽。

臺中市這幾年舉辦班際大隊接力比賽，長億高中均是由校內運動會比賽中二年級大隊接力冠軍隊伍代表學校參賽，因此各班的大隊接力選手莫不利用放學時間加緊練習，期能代表學校參加比賽爭取榮譽，今年長億高中更在 64 個參賽隊伍中獲得第九名佳績。

五、體育教師以身作則

體育教師與一般任課教師不同處在於體育教師必須親自示範各項

表2 長億高中102學年度班際比賽

年級	運動會項目	上學期班際賽	下學期班際賽
國一	共同項目	健康操比賽	足壘球比賽
國二	共同項目、跳遠、鉛球		籃球比賽
國三	共同項目、跳遠、鉛球		排球比賽
高一	共同項目、跳遠、鉛球、跳高	武林高手比賽	籃球比賽
高二	共同項目、跳遠、鉛球、跳高	飛盤比賽	排球比賽
高三	共同項目、跳遠、鉛球、跳高		

註 共同項目包括：100 公尺、200 公尺、4*100 公尺接力、大隊接力、拔河、趣味競賽

運動技能，而教師往往是學生學習與崇拜的對象，因此當教師喜歡運動並且身體力行從事運動，學生參與運動的動機也會大幅提升。長億高中的體育教師們除了課堂上會與學生 play 外，課後也會和學生一起打球、跑步，因此運動風氣一直非常興盛。

六、多元評量，不放棄任何一個學生

布魯姆（Bloom）曾提出精熟學習，認為學生只要有充足時間學習，皆可達成教師所設定之目標。筆者進行教學評量時，會考量學生個別學習差異，給予不同標準與練習時間，倘若學生無法於規定時間內完成，或無法達成其該有的水準，則再多給予一些時間練習與複

習，並斟酌運用課後時間補考，使所有學生均能享有成功的學習經驗，而此種成功的經驗往往會轉化為學生持續參與運動的動機。

結語

十二年國教於 2014 年全面實施，該如何幫助學生面對這波教育改革是所有教師的責任。雖然教育部不斷推行各項政策以期提升學生體適能，達成五育均衡，但成效有限，透過超額比序體適能加分的策略，成效仍尚未可知。倘以「給孩子魚吃，不如教孩子釣魚」做比喻，則超額比序的體適能加分就像是魚，只是短暫效果，但若透過超額比序體適能加分策略，以借力

使力之效，讓家長重視孩子的體適能、身為教育現場第一線的體育教師也以培養學生養成規律運動習慣為最大目標與成就，相信在多方鼓舞與風氣帶領下，所有學生愈發瞭解體適能對個人生活的重要性，也將更樂於從事運動、養成終生運動的良好習性！

參考文獻

- 李宗、甘偉強（2011）。體育教師暑期學校 2010。香港：香港教育學院。
- 林宗賢（2002）。體適能教學及文宣海報的介入對學生體適能知識、態度和運動行為效果之研究。藝術學報，71，211-226。
- 洪嘉文（2000）。提升學生體適能之有效政策與未來作法。中華體育，14（1），91-100。
- 施致平、黃蕙娟（2011）。回顧與展望：我國校園體適能推廣策略與其效益分析。中華體育季刊，25（2），201-212。
- 施致平、蔡明河（2011）。體適能政策推展現況與檢測成效分析。中華體育季刊，25（4），718-729。
- 施致平、李俞麟、羅晨澍與謝靜瑜（2012）。世代分析：教育部體適能政策推展績效之追蹤評估。教育科學研究期刊，57（3），59-89。
- 徐元民（2006）。體育學導論。臺北市：品度。
- 陳建廷（2004）。從體適能檢測至落實提升學生體適能的具體實例。中華體育季刊，18（2），122-128。
- 教育部（2005）。94 學年度國中學生體適能檢測與護照實施績效之調查研究。臺北市：作者。

