

# 體育班現況與未來展望

教育部體育署 藍嘉蘋科長

## 壹、前言

依據國民體育法第 15 條第一項，高級中等以下學校設立體育班之目的為培育優秀運動人才。現行體育班制度讓學校可將具有運動專長的學生集中成班，以獨立於普通班之專班形式，並透過課程的規劃，安排體育班學生專項訓練節數及參加比賽。體育班制度推動以來，包含 2020 東京奧運獲得金牌的選手郭婞淳、李洋及王齊麟，均曾是體育班的學生，今年 2024 巴黎奧運代表隊中的羅嘉翎、王冠閎、陳念琴及林昱堂等多位選手也都曾就讀過體育班，可知在高級中等以下教育階段中，對競技選手育才的培訓有發揮其政策功能。

然而這套歷經法制變革施行已逾半個世紀的體育班制度，亦常隨著我國選手在國際競賽的成績表現出現檢討及改革的輿論聲浪，其中針對體育班學生學習成就低落部分更是備受關注（何卓飛，2018；曾瑞成、程少洋，2018），更有民間團體呼籲廢除國中及國小體育班，避免過早施行單一專項訓練導致過度訓練帶來的運動傷害。而體育班因較重視競技訓練，導致排擠學生學業學習時間，繼而影響學生後續升學及職涯發展（林峻禾，2017；何卓飛，2018），亦有研究指出體育班的課程配置和編排、招生及升學方式、學生過度參賽及體育班政策執行率低，是導致體育班學生放棄學業的原因（蘇建禎，2021）。顯現出體育班制度在推動及施行上，存在與政策推動目標相悖或待改善之處，致生眾多爭議。

教育部體育署為落實體育班設立目標，讓體育班之設立制度及行政運作管理規範更加完善，以及配合高級中等以下學校課程審議會審議大會決議事項，就體育班的成班條件、教學正常化、進退場機制與落實、經費及設備與資源等相關問題，進行全面性檢討與規劃調整，並於 110 年 3 月 2 日修正發布高級中等以下學校體育班設立辦法（以下稱體育班設立辦法）部分條文，這也是體育班設立辦法自 102 年 4 月 24 日訂定發布以來第 4 次修法。除法制面的滾動修訂之外，體育署也推動多項補助及獎勵計畫，以輔助縣市政府，提供各級學校培育基層運動選手所需的軟硬體資源，以達政策引導的成效。

## 貳、體育班設立辦法規範與體育班發展現況

### 一、現行體育班設立辦法規範概述

過去研究指出體育班制度的設立長期以來即存在多項重複問題，包含招生不易、區域人才銜接、過度訓練導致課業落後及運動傷害等等。法制化方面，行政主管機關雖已修訂辦法，然而制度是否能確實落實執行，加上少子化因素影響招生，以及學校經營管理度，教練人力配置及資源分配等均是影響體育班運作的重要原因（程瑞福，2011；李坤培，2013；顧燕雀，2018）。

體育署於 110 年 3 月 2 日所頒布之體育班設立辦法修正條文，其重要修正內容即包括：強化體育班三級銜接培訓體制、改善體育班學生過度訓練問題、明確規範體育班經各該主管機關限期改善但屆期未改善或違反體育班相關規定者應予減招或停辦之要件。

本次修法亦將少子女化趨勢納入考量，並邀集各地方主管機關收集實務意見，為銜接培訓，增列附設國民中學部之高級中等學校，其國民中學部體育班發展之運動種類及數量應與高級中等學校體育班相同之規定。同時，增訂學校申請設立體育班、增班或調整運動種類所擬訂之計畫內容應包括班級數及發展之運動種類與前後教育階段體育班運動種類銜接三級培訓說明之規定，規範各主管關機關核准設立體育班及運動種類時，能全面盤點、評估各體育班發展運動種類現況及未來銜續發展。

本次修法重點之一包含規範體育班學生每日之訓練時數。為避免體育班學生過度訓練，並依據各教育階段別體育班之設立目標，規範每天訓練時數規定。國小及國中體育班之設立目標以著重多元運動能力之發展為主，因此國小及國中體育班學生每日訓練時數以 3 小時為限，以避免過度訓練，影響學生未來專項運動發展；高中階段之體育班，考量已朝專項運動發展，為讓學生能增進專項運動競技實力，因此設以 3 小時為原則之規定，惟學校仍應配合學生身心發展，實施適合之訓練課程，避免發生運動傷害（體育班設立辦法第十五條第三項，2022）。

## 二、體育班發展現況

根據教育部體育署公布之學校體育統計年報資料顯示，全國計有 20 縣市所屬學校設有體育班（金門縣及連江縣未有學校設立體育班），我國高級中等以下學校設有體育班之校數過去逐年成長的現象至 107 學年度達到高峰後，維持三年總校數不變的情形下，於 110 學年度逐漸減少，在不同教育階段的變化則呈現國小及國中體育班減少，

在不同教育階段的變化則呈現國小及國中體育班減少，高中階段體育班微增的情形，在體育班學生人數方面，從 102 學年度平均每班約 22 人，至 111 學年度下降為平均每班 18.5 人，其中國小及國中體育班學生人數自 106 學年度平均每班人數低於 20 人。體育班校數的變化除了反映少子化趨勢外，亦展現各縣市政府逐步依循體育班設立辦法之規範，施行評鑑作業及規劃三級銜接，據以調整各級學校之體育班設置。

表 1 102 學年度至 111 學年度高中以下體育班設置情形畫面

學年度	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111
國小	181	184	194	193	205	204	203	200	174	171
國中	311	316	333	341	373	384	383	385	380	370
高中	140	139	141	142	147	147	149	150	151	152
總校數	632	639	668	676	725	735	735	735	705	693

資料來源：學校體育統計年報

在體育班課程規劃方面，教育部於 108 年 6 月頒布施行「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」及「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」（課程實施規範另於 110 年 10 月 29 日修正發布），明確訂定體育專業領域課程綱要，讓高級中等以下學校體育班實施專項術科課程能有所依循，國中及國小教育階段之體育班部訂必修課程亦納入專項訓練課程，讓設有體育班之學校均能依循綱要及課程實施規

範規劃學科及專項訓練課程，並訂定學生學習輔導措施，將未符出外參賽基準學生、輔導課程範圍及實施時間做明確規範。期使體育班學生能兼顧學習適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度外，也能發揮運動潛能，提升運動技能。

體育署為督導及輔導地方政府落實體育班及課綱相關規範，將體育班推動辦理情形及督導機制（包括各縣市銜接培訓體系規劃、在地銜續訓練輔導等支持措施）及落實新課綱辦理情形納入教育部地方教育事務視導重點項目，並透過舉辦中央與地方訪視委員共識營，協助各地方政府督導體育班輔導訪視事宜、督導體育班正常化發展。

## 參、推動各項計畫輔助學校落實體育班規範

### 一、舉辦體育班師資增能工作坊

為落實「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」及「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」推動，且體育班之體育專業課程分為體育專業學科及體育專業術科，內涵與「健康與體育領域」之體育課程有別，體育署委請高級中等以下學校體育班課程與教學發展中心針對體育班師資（包含教練），辦理體育專業學科及體育專業術科課程教學工作坊，以提升體育班教師對於課程計畫擬定及實施之能力，並以分組實作方式，輔助教學現場之教師或教練提升教學知能，優化體育班課程與教學品質。並辦理體育班課程計畫填報說明會，彙編體育班課程與教學問答集及協助檢視高級中等以下學校體育班課程計畫，以符合 108 課綱運作規範。

## 二、補助辦理高級中等以下學校體育班學生學習輔導措施計畫

為落實保障高級中等以下學校體育班學生受教權益，提升學生素質及學習興趣，推動「教育部體育署補助辦理高級中等以下學校體育班學生學習輔導措施計畫」，提供體育班學生於學期中，因對外出賽而未實施之課程、未達出賽基準之學生，或針對體育班個別學生因學習問題或其他特殊需求，進行差異化教學或學習扶助，達成學生有效學習目標，以保障體育班學生基本學力。以補助學校辦理體育班學生因對外參賽無法上課的補課、未達出賽基準的補課，及因學業成績低落所辦理的課業輔導或學習扶助經費，補助學科課程科目包含：國語文、英語文、數學、社會及自然領域課程之鐘點費，自 113 年起將高級中等學校（體育班）技術型課程類型之校訂專業科目及實習科目，高級中等學校（體育班）綜合型課程類型之校訂專精科目之鐘點費納入補助範圍，以改善體育班學生因參賽而影響課業成績等。

## 三、辦理各級學校約用運動防護員巡迴服務計畫

推動辦理「補助各級學校約用運動防護員巡迴服務計畫」及成立七大區域「運動防護區域輔導中心」提供運動醫學防護服務，期使降低學生運動傷害發生及提升體育班學生健康管理工作，並於突發傷害事故發生時，提供適當處理與快速啟動傷害後送機制，提高運動傷害防護處理效能，另外亦透過特約醫療院所之診治與協助，協助學生復健及恢復。此外，計畫規劃配合運動傷害防護訪視與輔導，以了解體育班學生參與體能與專項訓練之危險因子，提供教練擬定與調整訓練計畫之參考。每年辦理運動防護教育講座、運動防護人員增能課程並持續與鄰近醫療院所建置區域醫療服務網。



#### 四、辦理運動科學輔助基層選手實施計畫

自 109 年度起開始試行辦理，對象包含高中、國中及國小體育班學生選手，採區域輔導概念，結合國內具有運動科學專長的大專院校，包括國立體育大學、國立臺灣師範大學、臺北市立大學、國立彰化師範大學、國立中正大學及國立臺南大學等 6 校，透過各項子計畫，採以不同面向之運動科學類別協助基層選手，包含運動生理學、運動生物力學、運動營養學、運動醫學、運動心理學及運動科技學等運動科學專業，協助學生選手更了解自己的身體素質，並透過檢測及介入協助學生強化競技水準，更了解並保護自己的身體，避免運動傷害，協助延長學生運動員的競技生涯。計畫是以有效訓練為主軸，進行運科介入訓練方式，輔助強化專項運動技術建議，優化選手能力並整合選手自身運動專長。近年運動科學輔助基層體育班學生之範例，例如：國立中正大學利用運動心理學中的運動員心理剖面分析，協助布袋和東石國中的體育班訓練；臺北市立大學利用運動生理學，協助臺北市立民權國中技擊學生選手的運動疲勞恢復和訓練輔助等。期望透過計畫協助高級中等以下學校體育班及運動績優生及學校運動團隊精準化訓練、有效縮短訓練時間、避免運動傷害、強化心理素質及技術精進。

#### 五、辦理獎勵各級學校聘任專任運動教練實施計畫

依國民體育法第 15 條第 3 項：學校設立體育班者每校至少置專任運動教練（以下簡稱教練）1 人；每年級均設體育班 2 班以上者至少置教練 2 人。體育署每年定期列管聘任及異動情形，全國設體育班學校依法聘任比率自 106 年 8 月的 60.21%，提高至目前的 98.48%，未聘足者為離職、退休等異動須依程序辦理遴聘，將持續追蹤輔導聘任足額教練。並透過獎勵地方政府及各級學校聘任專任運動教練，鼓勵各級學校依法進用專任運動教練，補助參賽旅運費、移地訓練費、訓練營養補助費、競賽裝備費及訓

練器材費（包括運動傷害防護用品費）等提高聘任意願，現依法多聘之教練人數約 300 人。

## 六、辦理在職專任運動教練及新進專任運動教練增能研習

為輔助各級學校運動教練進入學校，發揮專業協助學校訓練運動選手，於「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」，規定學校專任運動教練每年進修時數至少 18 小時，透過增能研習，開設運動訓練指導專業課程外，尚包含教練角色任務與權利義務相關法規、運動傷害防護、禁藥認識、品德教育與性別平等教育等增進專業知能；部分專業課程，例如運動心理課程以工作坊形式，提供參與的教練更多互動與討論實作，藉以提升教練專業素質，進而促進學生競技運動水準，避免過度訓練及不當管教，體育署每年亦辦理專任運動教練訪視及輔導作業，協助縣市政府、學校及教練相關輔導及管理作業。

## 七、辦理在職專任運動教練及新進專任運動教練增能研習

訂頒「高級中等學校體育班特色招生甄選入學核定作業要點」及「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，以銜續培訓運動成績優良學生。配合十二年國民基本教育，高級中等學校體育班特色招生係提供運動績優學生，以其自身志趣及專長能力，適性發展的選擇。另甄審（採外加名額方式）、甄試及單獨招生，則讓已獲得國內外重要運動賽事成績之學生，能有暢通的升學管道並輔助其延續訓練，包含游泳黃漢茜、柔道楊勇緯等多位優秀選手都以此管道生升學。



## 八、實施教育部體育署獎勵高級中等以下學校辦理體育班績效優良計畫

依體育班設立辦法第 25 條規定，辦理體育班績效優良之學校應予以獎勵表揚，為表揚辦理體育班績效優良學校，引導體育班優質化發展，達到提升體育班經營品質之政策目標，體育署自 109 年訂頒獎勵學校辦理體育班績效優良計畫，採初選及決選兩階段進行，近年並將外界關注之課業輔導、性平教育推動、霸凌防治及禁藥宣導等辦理情形納入遴選項目，經遴選為績優體育班之學校，可獲得獎勵補助經費計 150 萬元（含資本門 100 萬元及經常門 50 萬元）。期能藉由給予辦理體育班績效優良之學校獎勵，逐年引導學校正向發展。

## 肆、持續進化的體育班

### 一、共榮共好，以體育班為核心發展多元培訓管道

擴大學生運動參與機會，能增加基層運動人口，繼而建立銜續體系，育才拔尖向上輸送，這是競技發展的重要基礎。但隨著國際運動競技發展運動種類的多樣性，新興運動種類的迅速發展，考驗原有培訓體系是否具備靈活及彈性應變機制，加以現行體育班在面對少子化浪潮下，體育班招生已見衝擊，因此落實體育班設立辦法相關規範，應給予資源以永續經營體育班，另因招生不足、體制不良或績效不彰的體育班則可轉型為運動代表隊或運動社團，在普通班教育體制中仍能發揮運動專長，多元並進，培養終身運動習慣（李建宏、張家昌；2019）。現亦有縣市政府以整合區域內基層訓練站、運動社團及地方體育團體之訓練資源，或以規劃重點運動種類方式（學生就讀於普通班），聘任專任運動教練，發展區域三級銜接。輔以近年各級學校運動團隊蓬勃發展，自 108 年 900 多隊，歷經嚴重特殊傳染性肺炎疫情，學校運動團隊成長幅度

仍未受明顯影響，至 113 年已成長至約 2500 隊。因此落實體育班規範，督導各該主管機關定期辦理訪視及評鑑，訓練正常化，除可讓優質體育班發揮培訓功能外，亦可輔導具發展彈性之運動團隊、基層訓練站等，提供學生多元參與運動訓練的機會。

## 二、與時俱進，讓每個體育班學生成為更好的自己

「只打球，沒有讀書，你是什麼？應該是什麼都沒有」，這段文字出自我國棒球選手陳金鋒的自傳，這段文字所提到學生運動員的學習情形，也是體育班制度備受討論的議題。學生運動員除了參與訓練外，其身為學生的本職身分應兼顧學業學習，與其他在校生互動及有參與校內活動的相同權益。然而對體育班學生來說，除了學業外，尚能透過運動競賽獲得成就，這亦是讓學生多元探索學習的一環，因此讓體育班學生在追求競技卓越的過程，應有兼顧學科學習的機會，除了培養運動專長技能，也應培養面對運動競技以外領域的適應能力，學校可透過規劃適當的參賽基準、設計符合體育班學生課程內容，來提升學生學習動機。輔以 108 課綱中在高中階段新增技術型及綜合型課程類型，即是讓體育班學生可以跟其他學生一樣選讀不同課程類型的權利。

## 伍、結語

體育班設置與運作管理涉及學生受教權、專任運動教練績效、學校編制規劃及地方縣市區域發展規劃，也是銜接各教育階段優秀運動人才培訓體系重要的一環，因此主管機關應持續檢視及修正相關制度，並提供第一線人員適切的資源（經費、人力與行政協助），期許透過落實體育班設立辦法相關規範，讓體育班學生發揮運動才能，繼續培養出讓國人引以為傲的優秀國手。

## 陸、參考文獻

- 何卓飛（2018）。我國體育班實施現況、問題與改善對策。臺灣教育評論月刊，7（1），243-253。
- 李坤培（2013）。體育班—運動績優生的搖籃。學校體育，（137），4-6。
- 李建宏、張家昌（2019）。體育班經營策略 - 上車下車改變 2.0。彰化師大體育學報，18，25-23。
- 林峻禾（2017）。國中體育班與非體育班學生學習適應與升學意願之研究（未出版碩士論文）。國立體育大學，桃園市。
- 曾瑞成、程少洋（2018）。談體育班經營改善策略。學校體育，（167），64-77。
- 程瑞福（2011）。改變體育班本質的關鍵問題。學校體育，（122），56-58。
- 陳金鋒、林以君、李碧蓮（2017）。不求勝的英雄：解壓縮陳金鋒.zip。天下文化。
- 顧燕雀（2018）。談經營體育班常見的問題與對策。學校體育，（167），11-19。
- 潘乃欣（2020）。中小學體育班存廢引發議論。取自  
<https://udn.com/news/story/6898/5092766>。
- 蘇建禎（2021）。高中體育班制度的回應性政策評估 - 以棒球專項為例（未出版碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 教育部（2021）。高級中等以下學校體育班設立辦法。取自  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120071>
- 教育部（2019）。十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要。取自  
<https://reurl.cc/0vZXEM>
- 教育部（2021）。十二年國民基本教育體育班課程實施規範。取自  
<https://reurl.cc/kOaEl9>