月旦知識庫

談發展學校體育活動策略

莊瑞平 / 玄奘大學助理教授

壹、前言

學校體育活動基本可以區分為兩大類，一是根據十二年國民基本教育課程綱要實施的體育教學活動；另一類課外體育活動則是體育課程的延伸，而發展學校體育活動的法源依據為高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法（2018 年 5 月 22 日修正公布）第十三至第十六條：第十三條規定學生每日均應參與體育活動，其每週合計應達一百五十分鐘以上。得依下列措施進行：一、實施晨間、課間或課後健身運動；二、運用彈性學習時間實施體育活動；必要時，得與團體活動時間配合實施；三、輔導成立各種運動社團；四、推動各類班際競賽。為推動前項各款措施，得彈性調整課間活動時間，並得利用校外空間進行；第十四條規定學校應辦理各種運動賽會及體育活動；第十五條規定學校應訂定校際體育活動參與計畫，輔導學生參與校際體育活動；第十六條規定學校應選擇具有特色之運動種類，加強培育優秀運動人才，並得組成運動代表隊，聘請具有專長之教練或教師擔任訓練工作。以下即分別敘述兩類體育活動之發展策略。

月旦知識庫

貳、體育教學活動

高級中等以下之體育教學活動係依據「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校－健康與體育領域」、「十二年國民基本教育課程綱要技術型高級中等學校－健康與體育領域」之內容實施，其內容分為「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」(教育部，2018a；教育部，2018b)，民間各出版商亦據此撰述課本，經審查通過後，供學校選用。因此，學習領域課程中的體育活動內容基本上已能滿足課綱要求，惟在師資培育政策開放多元管道後，體育教學在國民小學階段面臨缺少受過體育專業訓練的師資，國民中學與高級中學面臨體育師資專長項目不足等課題。為解決體育教師不足的問題，政策上似可以鼓勵國民小學均能聘任一位或一位以上之體育專長教師，負責規劃與實施全校體育活動。尤其在少子化的衝擊下，小班小校日益增加，學校師資員額相對縮減，難以滿足各學習領域均聘任專長教師，特別是體育科。基於體育教師之專長在術科，因此在教師甄選的第一關學科考試時即被淘汰，導致體育專長教師不易進入校園。為解決此一問題，已有部分縣市招考體育專長教師至學校服務，值得參考推廣。由於高中以下學生正值生長發展黃金時期，需要透過適當的身體活動，才能達成培養五育健全發展國民之目標，尤其體育活動涉及運動安全更需要具備體育專業之師資，才能避免發生運動傷害。因此除了建議每校至少聘任一位體育教師之長程目標外，短期內亦宜針對現職教師規劃辦理各種有關體育課程與教學之教師增能專案，以全面提升教學品質；未來建議持續規劃辦理教師增能專案，以確保學習領域時間體育活動之正常實施。至於國中以上之體育師資，多數均具備一定之術科專長，為彌補專長不足之現象，建議各校可以透過教學研習，擴增專長項目，或實施協同教學，讓學生能學習到多元運動

月旦知識庫

能力。

目前已補助高中以下學校實施游泳教學，礙於經費與課堂時間限制，學生實際接受游泳教學的時間亦常受限。建議參考其他國家之作法，集中資源於國小三至四年級的游泳黃金學習階段，達成所有學生均能具備游泳能力之目標。國、高中則以本身具備游泳池之學校均能實施游泳教學為目標，並實施水域安全教育，減少溺水事件。

參、課外體育活動

教育部體育署自 2013 年起推行「SH150 方案」（S 代表 Sports，H 代表 Health），希望學生能夠真正落實每週在校運動一百五十分鐘。同時也鼓勵各校發展屬於自己的特色運動，透過創意運動方式，引發學生運動興趣，培養規律運動習慣之餘，也帶給學生活力與健康（教育部，2016）。在參考教育部建議的模式及學校實際可操作的時間後，提出推動課外體育活動，包含參與課間活動、班級競賽活動、課後運動社團及運動代表隊等方式，以促進身心發展，達成教育目標：

一、晨間運動：利用第一節上課以前，安排三十分鐘的運動時間，此一模式最容易執行。學校可以規劃所有可運用的運動空間，小型學校可依學生興趣，各自選擇運動參與；中大型學校則建議由體育組以年級或班級為單位規劃活動場地，並參考學生興趣安排各項運動，再讓各年級輪流實施，培養學生多元運動興趣與知能。

二、課間運動：國民小學可以利用早上第二節與第三節之間的二十分鐘長下課時間，實施課間操。

月旦知識庫

三、課後運動：學校可以利用放學後的時間，讓學生參加運動社團，藉由社團老師的指導，學習運動技能、培養運動興趣，進而養成規律運動習慣。另外，班級體育活動競賽及運動代表隊亦屬課外體育活動。在課外體育活動的規劃上，均宜依據各學習階段學生身心發展特質妥善設計，例如國民小學基段，學生活潑好動，可以適當安排具遊戲性與趣味性之活動，啟發與延續其運動興趣；國高中階段，大多數學生均已具備一定之運動能力，即可規劃各年級的班際運動競賽，活絡校園運動氣氛。各年級安排不同之競賽種類，讓學生畢業前，都能體驗三個以上運動種類的比賽。亦可適度修訂比賽規則，以降低參與門檻並提高趣味性。檢視目前各級學校推動「SH150 方案」之實際情形而言，在高中階段有其實施之限制，由於學生學習領域時間幾乎占滿其在校時間，在第八節輔導課結束後，部分學生趕著上補習班或其他才藝班，不易配合學校之規劃。建議善加運用中午時段實施班際運動競賽，學生為求表現，較有可能自主利用其他課外時間運動。

四、運動代表隊：由於競技運動具備達成培養社會規範行為、增進運動技能、提高適應能力、帶動全民運動風氣、拓展體育外交及爭取國家榮譽等學校體育政策競技化導向之功能，因此一直列為學校體育的重要議題。在教育部主導競技運動的時期下，大致透過（一）積極辦理各級學校運動競賽；（二）實施集訓制度；（三）獎勵制度等三大措施推動培育優秀運動選手。而學校在培育優秀運動選手上則以運動社團、運動代表隊、重點運動學校及體育班等形式運作。2025 年運動部成立後，行政組織改造，教育部與運動部均未設置主管學校體育之一級單位，學校體育首次完全回歸教育，法規上不再有培育優秀運動選手之

月旦知識庫

目標，優秀運動選手之培訓，將視學生意願與條件、家長態度、學校傳統與資源及教育主管機關之政策推動。

肆、結語

2025 年運動部成立，學校體育完全回歸教育部，依據國民教育法及高級中等教育法，以培育五育均衡發展之國民為目標。此一重大改變，讓各級學校在推展體育活動時之目標自當有所調整，宜以啟發學生運動興趣、培養運動知識與技能，並養成運動習慣為目標，將學校體育資源運用全體學生體育活動上；至於優秀運動選手之培育，則視各項主客觀條件加以配合。尤其在教育改革後，學校教師義務兼任運動教練之意願降低，加上帶隊比賽還需先考取單項運動協會之教練證，進一步降低教師擔任教練之意願。未來是否有調整空間，主管機關宜再斟酌。

月旦知識庫

參考文獻

體育署（2016，2 月 25 日）。學生每週在校運動 150 分鐘 體育署力推模組化。*教育部全球資訊網*。https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=E91325500BDAC3F5

教育部（2018a）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校 - 健康與體育領域。*行政院公報，107*(24)。

教育部（2018b）。十二年國民基本教育課程綱要技術型高級中等學校 - 健康與體育領域。*行政院公報，107*(24)。

高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法（2018 年 5 月 22 日）修正公布。