

化教材較缺乏，教材多元化尚顯不足。（四）學生游泳能力仍待提升：學生會游泳比率雖已逐年提升，但受游泳池數量、學校課程規劃及教師游泳教學知能、學校地理環境等因素影響，游泳教學有待持續廣泛推展。

三、學校體育活動與運動普及化

運動的益處並非僅存在於生理層面，也證實運動的確能有效幫助學習，提高學習效率。世界主要先進國家都極為重視體育課的安排，美國中小學每天均安排體育課；法國小學每週 200 分鐘，中學 250 分鐘；中國大陸小學每週 150~250 分鐘，中學 150 分鐘；日本小學每週 90~135 分鐘，中學 100 分鐘。而我國中小學實施健體領域課程每週平均為 2.83 節，其中實施體育教學平均為 1.96 節，約為 80~90 分鐘；即使是高中（職）階段，體育課時數也不過是平均每週 1.95 節，不及 100 分鐘。因此，單就體育課授課時數而言，我國明顯不如先進國家，若僅由體育課發展運動技能、提升體適能與培養運動習慣是不夠的，有增加運動時間的必要。

（一）規律運動習慣與體適能表現

近年來推廣規律運動習慣，根據 98-101 學年度學生運動參與情形調查，各級學校學期週間學生每天累積運動 30 分鐘以上者（不含體育課），比例最高為國小，最低為高中，而對照 98-100 學年度體適能四項均達中等以上比率，健康體適能也隨著學生教育階段上升而下降。爰此，為改變現況，提升學生體適能，有必要透過學校團體運動規劃，期能藉由趣味化活動設計，培養高中以下學生運動樂趣，進而能達到個人運動習慣養成之目標。

近年來，學生體適能表現雖然有提升，但是整體努力空間仍相當大，本方案配合法令修訂，學校應安排學生體育課外身體活動時間每週至少達 150 分鐘，由於都市分配的運動空間較少，但是由於易達性高，對於人力取得相對容易；偏鄉地區則是運動空間大，但是地處偏遠，人力較難取得。學校推動本方案面臨的挑戰如空間不足、時間不足及器材不足，或者時間、空間、器材充足後，該從事什麼樣的活動？以下先分析各級學校每人平均使用運動空間。

（二）學校運動空間影響

依學者研究指出，學生規律運動與學校可運動空間大小存在顯著正相關，空間較大者，學生的規律運動比率較高。根據學校體育統計年報指出，100 學年度臺灣各級學校目前平均使用運動空間北部為最少，東部及離島為最多，且整體而言，國中小普遍多於高中。另各縣市閒置教室已整建

為簡易運動教室計有國小 310 校，國中 111 校，高中 63 校，大部分集中於需求較高的都市地區。臺灣為海島型氣候，部分城鎮氣候常屬多雨的情形，然而多雨的鄉鎮，學生普遍不易運動，學生運動量明顯不足，有較肥胖趨勢。由此可知，依學校所處城鄉環境、天候因素、校園空間等情形，對學生規律運動與體適能影響至鉅。因此，學生平均可使用空間越大，其規律運動的可能性就越大。

然而空間的問題對於都市學校而言可能是較大的挑戰，若全校同一時間進行，可能會因學生數過多而活動項目與身體活動量受到限制，且僅利用每節下課 10 分鐘時間可能過短，在學校行政上可以利用彈性調整課間時間，例如上午 4 節課共有 3 次下課，可分別調整為 2 次 5 分鐘及一次 20 分鐘，另可選擇適當的活動，如跳繩、健身操等空間利用相對有效率的項目進行。此外也可用「動態磚」的概念，空間場地某些時段僅有某些年級、班級、社團或活動使用，有效率的利用空間。

（三）運動社團與志工參與

除空間與時間的因素外，另外需要解決的是人力問題。運動志工是幫助學校推廣運動的幫手，但根據學校體育統計年報指出，學校社團指導教師聘任方式目前各級學校仍以校內體育教師、校內非體育教師及聘請校外人士擔任社團指導教師為主，運動志工入校輔導運動社團的比率僅 1% 左右，顯示運動志工入校輔導運動社團的比率仍有相當大的努力空間。

綜上所述，學生的體適能雖有成長，但是仍有進步的可能，將學校體育課外活動時間立法，保障學生身體活動的機會，冀望推動「國中小普及化運動方案」落實學生學習運動技能、提升體適能、養成終身運動的習慣。惟各校地理、氣候、運動場地、場館與設施不一，對於某些學校而言，推行面臨挑戰，且某些大型學校人力需求量大，「國中小普及化運動方案」提供可行的規劃與具體作法供各縣市政府與各級學校參考。

貳、學校體育策略

一、學校體育人才培育

對於學校體育人才培育之改進策略與建議如下：

- （一）系統規劃四級培育體系，建立體育班退場機制：1. 教育部體育署應進行相關研究，讓國民小學體育運動以興趣、樂趣化為主，避免過早的專項訓練窄化了運動知能與技能，朝向逐年降低國小體育專班數，並參採歐美日等國

家小學教育推展運動方式，逐步朝以運動社團、俱樂部培養運動績優人才方式進行，以保障多元運動能力發展機會。2.教育部補助各級體育班發展運動種類以奧運種類為主，亞運種類為輔，其餘運動種類由地方自主自行負擔，以運動社團方式發展。3.教育部體育署應輔導地方政府規劃建立國小、國中、高中（職）、大學運動人才四級培育體系，整合建立地方體育運動發展特色，以避免體育班學生必須離鄉背井求學。4.各縣市與中央主管單位宜依據學生來源，檢討體育班設置之校數與班級數，建議以常態分配之資賦優異數量約 1.5%為參考數值設置體育班，掌握體育班為培養運動績優選手之本質。5.將招生不足與追蹤評鑑結果納入體育班退場機制，並訂定招生各運動種類術科考試基準，避免招生浮濫。

- (二) 協調整合年度各項賽會辦理場次，落實合理訓練參賽時間：1.除依《高級中等以下學校體育班設立辦法》及《高級中等以下學校體育班級運動代表隊訓練注意事項》辦理外，因應《國民體育法》第 15 條修正案，教育部體育署應儘速研商體育班學生出賽限制之規定，以兼顧學生學科發展。2.落實選手合理訓練時數，每日至多 3 小時為原則；落實選手參賽公假合理上限數，每學年以 30 日為上限。3.教育部體育署應協調整合全國各種類、各單項賽會舉辦時間，落實推動球員休養期機制，每學期期末考當週及前一週為休養期。
- (三) 學科教學應正常化，並落實補課教學：1.廢除高級中等學校成績考查辦法有關體育績優生與體育班學生學科成績及格分數標準為 40 分之歧視性特殊規定，強化補課教學。規範短期內各校訂定學生對外參賽之最低學業成績標準，長期由各主管機關訂定對外參賽之最低學業成績標準，以便與國際接軌，例如法國學生學業成績未達標準即停止練習與參賽，直至達標始恢復練習與參賽：美國中等學校運動聯盟規定在滿級分 4 級分中，未達 2.8 級分即停止參賽。2.各國高中宜由各主管教育機關檢視各校課程計畫，專長訓練課程應依體育課程綱要排課，於學習時數內安排 8-10 節為範圍，確保學科學習時間。3.建議由體育班課程中心蒐集典範課程規劃模組，提供各校參考。4.編寫體育班學科課程專用教材：體育班學生程度差異過大，宜編寫適合體育班之補充教材，協助學生學習，提升基本學力。
- (四) 增聘運動傷害防護員，強化醫療支援體系持續增聘足夠之巡迴運動傷害防護員，分布全國各地區學校，並深化三級學校（高中職、國中、國小）輔導體制，進行區域性中小學運動人才培育體系學校巡迴輔導，完備學校體育人才照顧系統。推動巡迴運動傷害防護員之工作業務專業評估輔導，建立

後送醫療體系及增能訓練等相關運動傷害預防及健康管理事宜。

- (五) 教練管理制度一條鞭方式，員額則採外加辦理，以確保體育班應有之教練員額，教練員額應以外加方式辦理，不致因少子化及總員編制之影響而受限，並統整各地方體育運動種類與項目發展特色體系，以專案方式由教育部體育署與地方政府合作規劃，比照警政體系，建構由體育署主管的獨立性全國專任運動教練考選、聘任、分發、遷調、待遇、退撫、考評、獎勵之一條鞭體系和制度，以確保依法聘足具高素質有保障的學校專任運動教練。
- (六) 體育班補助經費應增編，以運動基金做為預算來源應可行蔡英文總統在上任前、上任後，以及今年世大運結束接見優秀選手時再三宣稱，其任期內體育預算將加倍，以宣示其照顧選手強化體育之決心。就目前體育班所需增聘運動教練、運動傷害防護員，強化體育班訓練設施與訓練經費，估算約需多增編新臺幣 4 億元。目前運動彩券盈餘仍有運動基金 281 億元可運用，未來每年該盈餘提撥運動基金估計可達 30-40 億元（107 年預算已編列 33 億元），每年從中提撥作為增編體育班預算之來源，是立即可行的做法。
- (七) 體育班教師增能研習：為因應十二年國民基本教育課程綱要之推行，並提升高級中等以下學校體育班教師專業知能，著重新舊體育班課綱課程規劃探究、新體育班課綱實施要點研討、課程規劃實務研討、前導學校課程規劃實務研討及體育專業科目領綱融入課程等增能研習。

二、學校體育教學發展

今日學校體育教學應具有讓學生增加附加價值的學習，藉著提升學生思考能力、知識、技能及社會化的運動教育過程，增進學生的潛能。

學校體育是透過身體的教育，陶冶學生身心健全發展的重要方法，也負有發展終身運動技能，培養動態生活習慣的重要使命。九年一貫課程綱要推動後，以課程綱要及能力指標取代課程標準，強調彈性開放、專業自主的精神，然因未規範教材內容，分段能力指標內涵又過於廣泛，對體育教學確實形成一大挑戰。再者，個別教師對於能力指標有不同之解讀，又未能考量各年段學生應具備之能力，導致忽略體育基本能力養成。為了解決這些問題與因應 12 年國教所帶來的改變，體育署刻正推動「學校體育課程與教學發展計畫」，以體育課程規劃、體育教材發展、體育教師專業發展以及體育教師支持輔導體系等四大部分，發展多元化教材，辦理體育教材甄選活動，開發體育教材模組，主動、積極協助學校本位體育課程發展之推動。

體育課程內容應與學生實際生活的需要結合，這也是體育課程內容求精求新所欲見的發展，這個觀念是未來趨勢，也非常重要。體育課程的目標應注重學生對本身生活環境的適應能力，以利邇後學生能盡快適應不同環境。體育課程的規劃應在與生活相連結之基礎上，強調學習內容更要培養學生日常生活的各項基本能力、技能和生活態度的學習。此為體育課程走入生活化的要素，如此必能達到終身愛好體育運動的理想目標。

體育課應謹慎評估，規劃最適合學習的課程內容，以達體育課所欲達成之效果。首先，應修正各教材，排除制式化生澀的內容，改以生動有趣的遊戲模式激發學生學習動機，並能培養更持久的專注力，使學習熱情能不斷延續。此等課程規劃必須邀集各方體育人士來共同探討、研擬，並與教學者共同執行與落實才能達其目標。體育課的理想不能只是單純的身體活動，更要灌輸學生更多運用的知識，逐步提升本身在活動、觀賞、帶動等方面的能力，進而達到人人愛運動、人人懂運動、人人願推廣的境界。

體育教學如果要培養學生具創造力，首先必須改變權威式的教學，逐漸下放自主空間，讓學生逐漸學習自我決定。從命令式的由教師決定教材、教學、評量、指導學生學習，到自教式的學生自我學習，先打下良好基礎後，才逐步放手讓學生自己練習、判斷、決定，進而創造、設計、自我學習。為培養學生未來立足世界的競爭能力，亟需精緻的教學品質，而精緻的教學內涵卻源自於無窮的創意；為活化創意，需以精緻的教育內涵為設計藍圖，輔以「卓越」、「績效」、「科技」、「創新」為指標，形成橫向與縱向之發展及延伸，以鷹架式的理念，建構出卓越精緻的教學內涵。

為優化學校體育課程與教學品質，可從量的增加及質的提升著手。其發展策略有以下四點：1.增加體育課時數：我國國小至高中（職）階段體育課時數增加至每週3節課（120~150分鐘）；鼓勵大專院校增加體育課必修年級，並將體育課之必選修規劃及運作列為校務評鑑項目。2.持續精進教學專業知能：各校應召開課程發展委員會，規劃課程與教學相關研習事宜，除校內及區域性研習活動外，應由專責單位長期性規劃，每年辦理全國性，每2年辦理國際性大型研討會，邀請國際優秀師資授課，吸引各國體育教師參與，並定期薦送體育教師出國參與研討會，增加教師增能交流機會並形成風氣，持續促進教師專業成長。3.發展多元化體育教材：長期有計畫性地研發各類教材，除技能取向系統化教材外，透過工作坊、辦理競賽、公開甄選等方式，激勵教師創新研發各類已發展成熟之課程與教學模式教材，並鼓勵教師發展本土化教材，以使教材多元化，配合教師增能研習活動，持續進行評估與改善。4.提升學生游泳能力：鼓勵各級學校視現有設施環境，發展在地化、特色

化游泳課程與教學，並研發游泳教材；提升游泳教學師資專業能力；校際資源共享；推動暑期體驗營、小班教學、補救教學；補助偏鄉學校推動游泳教學發展等措施。

三、學校體育活動與運動普及化

SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health，為培育學生運動知能，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，教育部體育署依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。

(一) 組織分工

推動 SH150 方案組織進行分工，分別由教育部、縣市政府及各級學校臚列，分別如下：

1. 成立中央推動小組：確立法規精神以及擬定原則；規劃方案及考核獎勵機制；將績效指標納學校體育統計年報網路填答系統；納入統合視導項目。
2. 成立縣市推動小組：提出計畫及考核機制；監督並統合學校執行成果；展現整體計畫績效數據。
3. 成立學校執行小組：提出實施方式及自我評核標準；提供第一線執行改善意見。

(二) 策略工作內容

1. 人力資源

- (1) 提升體育教師運動知能：辦理校長、教師增能研習宣導教育部體育署政策。
- (2) 建置教師互動平臺：A. 建置教師互動平臺，輔導學校發展學校本位課程。B. 提供運動改造大腦相關資訊與教材於各種研習場合或網路平臺。C. 發展各單項運動教材，提供教師選擇。
- (3) 辦理典範學校觀摩：表揚優質學校，並辦理全國性典範學校觀摩。A. 遴選各級績優學校，辦理縣市典範學校觀摩，提供各校校長參考。B. 辦理課後社團分項分專業內容研討會。
- (4) 校長、家長及運動志工增能：A. 辦理運動志工與家長志工招募。B. 辦理運動志工及家長志工培訓。C. 強化家長每週運動應達 150 分鐘之概念

及 3Q 教材。

- (5) 結合民間組織資源：媒合體育運動組織、各縣市體育會入校推廣運動。

2. 教材設施

- (1) 提供樂趣化教材：建置樂趣化體育教材網，提供多樣化教學方式或教材（如虛擬遊戲）。
- (2) 提供運動套餐選單：依據個別學生狀況，提供運動套餐選單。
- (3) 利用閒置空間設置樂活運動站：補助閒置空間設置樂活運動站；調查及申請閒置空間設置樂活運動站。
- (4) 支援課後運動社團教材：鼓勵學校增設課後運動社團；運動志工駐校協助，提供相關技術支援，並協助學生參與運動，增加多樣化功能性課後運動社團。
- (5) 結合網路多元學校平臺分享：既有網站增設教師互動功能，提供具體實施作法教材於「愛學網」、「體育課好好玩」等網站。

3. 活動規劃

- (1) 晨間、課間及課後運動：大學主動支援所在縣市之專科、高中以下各級學校。規劃校內運動時間、項目、場地。
- (2) 彈性課程及綜合活動時間實施體育活動：A. 實施共同體育活動。B. 辦理班際普及化運動競賽。
- (3) 國中、小學普及化運動：辦理普及化運動全國決賽、辦理普及化運動縣市複賽、辦理普及化運動校內預賽（參考項目包含：1-4 年級健身操、3-6 年級樂樂棒球、1-6 年級樂樂足球、國中 7-9 年級大隊接力等）。
- (4) 跳繩等多元化活動項目：A. 辦理體操、跳繩、跑步等多元活動之教材設計與研習。B. 結合 99 體育日辦理全國性焦點活動，並辦理各校體育日活動（運動賽會）。
- (5) 辦理校內班際運動聯賽：各校辦理校內班際運動聯賽。
- (6) 運動社團協助辦理活動：運動社團協助辦理校內班際運動聯賽之賽務。

4. 資訊宣導

- (1) 利用媒體廣為宣傳：A. 選擇學生喜愛的明星或運動選手，結合活動主題，為活動代言。B. 活動標語甄選及宣導。C. 邀請媒體報導典範學校活動成果。D. 配合 SSU 大專學生運動記者，進行宣傳。
- (2) 提供運動資訊：A. 教育部體育署網站提供相關資訊，如聰明學習靠運動相關資訊、規律運動概念、運動安全相關資訊。B. 將運動及方案相關

影片上傳至 YouTube，供學生參考。

(三) 考核及獎勵

1. 考核機制

- (1) 教育部體育署、國教署：A. 將方案內容列入本部對地方政府統合視導之評鑑項目。B. 將實施方式列為所轄公私立高中（職）校務評鑑之考核指標。
- (2) 各縣市政府：A. 將實施方式列入督學視導項目及所屬中小學校務評鑑。B. 督導各校進行自我檢核。
- (3) 各級學校：建立學校實施方式之自我檢核與改善機制。

2. 獎勵機制

- (1) 教育部體育署：邀請推行績優學校，並將其經驗進行分享與多元整合宣導。
- (2) 各縣市政府：A. 遴選表揚推行成效優良之各級學校及其合作單位，並將其經驗進行分享與多元整合宣導。B. 獎勵表揚致力推動之教育行政人員、教師、學生、志工家長、民間團體及大專校院等，並將其經驗進行分享與宣導。
- (3) 各級學校：獎勵表揚致力推動之教師、學生、志工家長及校內社團，並推薦參加相關遴選表揚活動，將其經驗進行分享與宣導。

(四) 方案目標及預期績效

SH150 方案冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，並達到以下具體目標：

1. 高中以下學校（含五專前三年）學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
2. 高中以下學校（含五專前三年）學生體適能上傳率每年均超過 90%。
3. 每年辦理各級典範學校觀摩或研討活動。
4. 每年參加教師增能之比例超過 30%。
5. 每年超過 140 萬人參加各項普及化運動競賽。
6. 每年結合 2,000 位運動志工投入運動指導及服務。
7. 國小學生畢業前每人至少學會 1 項運動技能。
8. 民國 110 年各級學生體適能中等比率達 60%。
9. 民國 110 年學生規律運動習慣比率例逐年提升至 90%。

第四節 未來發展動態

教育部 108 年度揭示學校體育的施政方針為「營造便利及安全的運動環境，培養國民規律運動及增進體能」。

壹、未來施政方向

一、推動體育班優質化運作

為促進體育班優質化，教育部推動包括體育班經營績優學校觀摩、體育班追蹤評鑑訪視、強化體育班機制審查。各學年度辦理數場體育班經營績優觀摩會，邀集設有體育班學校派代表參加，使各縣市各校體育班能相互學習好的班級經營管理方式。近年每學年度辦理約 10 所教育部所屬學校體育班追蹤訪視、縣（市）政府所屬學校體育班約 40 所學校輔導訪視，並提出訪評報告，提供各級主管機關與受評學校參考改進。

二、體育班學生輔導工作

每年辦理數十場下鄉巡迴演講，我國在國際頂級賽會得金牌之選手現身說法，述說訓練與得獎的經驗與心路歷程，俾使體育班學生能有所效法與啟發。為提升體育班學生學科能力，教育部體育署提出一連串措施：1.由教育部體育署委託之體育班課程中心蒐集典範課程規劃模組，提供學校參考。2.委託體育班課程中心蒐集及研議落實學校對外參賽返校後之補救教學具體策略。3.宣導各體育班主管機關編列補救教學經費，以教育優先區或偏鄉地區為首要目標，補救教學時間可運用早自習、賽後一週之專長訓練時間、其他非學習時段或假日。4.甄選高級中等以下學校體育班各學科優良教案，提供各校參考，以提升教學品質。

三、運動科學推廣與扎根

推動辦理「補助高級中等學校體育班約用運動防護員巡迴服務計畫」及成立七大區域「運動傷害防護輔導中心」，提供運動醫學防護，期降低運動傷害發生次數，提升體育班學生健康管理工作的，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，並提高運動傷害防護處理效能，另外透過特約醫療院所之診治與協助，縮短復健期程，俾獲得良好恢復。此外，推動運動傷害早期防護巡迴講座專案訪視與輔導，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，能有效建立培育優秀選手機制及延長選手運動生涯。

四、升學輔導措施

為輔導優秀運動學生升學，教育部訂有《中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法》及《高級中等學校體育班特色招生甄選入學作業要點》，凡奧亞運種類優秀運動選手、非奧亞運種類選手、身心障礙運動選手可透過中等以上學校運動成績優良學生升學輔導之「甄審」、「甄試」、「單獨招生」、「轉學（插班）考試加分」及高中（職）體育班特色招生甄選等入學管道及方式，輔導運動成績優良學生繼續升學，使選手能兼顧學業及運動訓練。

五、體育班資料庫建置

開發體育班資料庫系統，藉以分析各運動種類優秀選手應具備條件、參賽成績與學業成績之關係，以利辦理運動選材及建置優秀運動選手之學習檔案，辦理甄選體育班資料建檔典範學校，並辦理觀摩研習。

六、聘任專任運動教練

依規定凡設有體育班者，至少必須聘任專任運動教練一名，教育部體育署為落實此項規定，編列約 5 億元預算，以補助各縣市及獎勵私立高中（職）聘任，但實際聘任數至目前尚未符合法定規定，差距達 268 人。

七、教練培訓與在職訓練

為使專任運動教練進入學校，以最佳專業協助學校訓練運動選手，讓學生獲得專業指導，教育部訂定《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，以增進專業知能，提升專業素質，促進競技運動水準，歷年分別辦理各級學校新進及在職專任運動教練增能研習會實施計畫。另每年度辦理「各級學校專任運動教練出國研習實施計畫」，藉由研習國際運動訓練機構之最新運動指導法與訓練新知，觀摩國際運動訓練機構之環境設施，蒐集運動訓練資訊及圖書資料，培養理論與技術兼備的基層學校專任運動教練，提升國家優秀運動教練之專業知能，107 年更結合政府新南向政策，選擇該地區具有國際競賽種類優勢及國家，遴選優秀教練前往研習或邀請教練來臺指導。

貳、未來發展建議

一、落實健康與體育領域課綱

依據中華民國 107 年 5 月行政院公報第 24 卷第 107 期國民中小學暨普通型高

級中等學校十二年國民基本教育課程綱要，有關健康與體育領域主要培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- (一) 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (二) 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (三) 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

為因應學生身心發展成熟度，健康與體育領域素養的培養採三個教育階段進行漸進式的層次安排。

- (一) 國民小學教育階段：奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動，以促進對運動益處之感知及身體成長。
- (二) 國民中學教育階段：此階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養。
- (三) 普通型高級中等學校教育階段：此階段應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不僅在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。說明如下：

- (一) 「自發」層面：以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。
- (二) 「互動」層面：強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。
- (三) 「共好」層面：以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

為貼近世界各國教育與時代需求發展趨勢，十二年國民基本教育健康與體育課程應落實下列九項課程目標：

- (一) 培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (二) 養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- (三) 培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (四) 培養學生獨立生活的自我照護能力。
- (五) 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (六) 建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (七) 培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (八) 培養學生良好人際關係與團隊合作精神。
- (九) 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

二、增加規律運動學生比率

世界衛生組織於 2018 年指出，全球超過 14 億成人運動量不足，罹患心血管疾病、第 2 型糖尿病及癌症的風險提升，全球每年有超過 320 萬死亡人數與身體活動不足有關，大約 21-25%乳癌及大腸癌、27%糖尿病與 30%的缺血性心臟病。世界衛生組織研究顯示，全球有 1/3 的女性和 1/4 男性未達到專家推薦有益健康的身體活動量，即每週至少進行 150 分鐘中等強度，或是 75 分鐘高等強度的運動訓練。政府需要採取介入措施，消除運動在性別上的不平等，促進女性在安全、文化上可接受的情況下參加體育活動。

我國自 1997 年起，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」等計畫。自 2010 年起，以中程計畫推動為期 6 年的「打造運動島計畫」，期能促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」。2016 年起的「運動 i 臺灣」計畫，除持續推動國民運動風氣外，願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。政府認為，要建立正確的運動知識，就須從小學開始就給予正確的體育教育，奠定運動基礎，從小培養運動習慣，為健康打好根基，擁有健康的身體，亦可降低社會醫療支出。

根據 107 年運動現況調查結果，顯示學生體適能表現雖有提升，但是整體努力空間仍相當大。研究指出，學生規律運動與學校可運動空間大小有顯著的正相關，空間較大者，學生的規律運動比率較高。檢視臺灣各級學校目前平均使用運動空間，北部最少，東部及離島最多；國小與國中普遍多於高中。臺灣為海島型氣候，多雨的鄉鎮，學生普遍不易運動，運動量明顯不足，有較肥胖趨勢。綜上等劣因，希望持續推動「SH150 方案」，落實學生學習運動技能、提升體適能、養成終身運動的習慣。

三、提升學術研究應用價值

我國因退出聯合國、政黨政治民主化、歸國學人的雲集與努力投入國家建設、經濟的起飛與發展、媒體與資訊工業的進展、弱勢團體的社會運動、X 世代的崛起（中生代）、Y 世代與 N 世代的形成（新人類、網路化世代），社會顯得更多元化且差異化。

隨著週休二日的理念，國人的休閒的觀念不斷更迭、媒體與流行資訊的傳遞，國人生活步調已與西方社會等無差異。就整個社會發展而言，我們可以預期 21 世紀將會更多元化與資訊化，同時更具互融的寬容理念。隨著地球村理念與跨國化的資訊工業發展，國際協作的互動形式更是未來的趨勢。

就國內過去的體育學術研究狀況來說，從初期的概略性論述走向多元專精的分科研究（如運動生理學趨向生化方面的細部研究、體育思想朝向美學、倫理、遊戲、哲思的研究）；從學院式研究走向社會性的研究（如體育行政走向管理與策略行銷理念）；從大眾理念範疇趨向分眾的微觀研究（如我國體育理念走向原住民文化研究）；多元化的趨向等等（如運動員體適能走向各年齡層的健康適能研究），已然形成一種趨向。

自宏觀面向回歸於國內體育學術的發展來說，未來趨向將朝跨學門的協作與整合研究（如，生理與心理以及社會科學的整合）；從過去的獨力研究趨向與大型整合研究發展（如個人研究工作朝向團體分工多元整合研究）；體育學術領域與其他學術領域的協作發展（如醫學復健與運動的結合）；從國內研究趨向國際化跨國研究（如東西方體育文化的整合性研究）；西方理念的延續研究趨向於本土化的整合研究（如國人的體適能、人因工程、原住民運動與休閒文化、國人的運動文化）；從單向研究趨向寬容的多元研究工作（如老年人、青少年、婦女的運動休閒的分眾研究工作）等。

撰稿：林貴福 清華大學南大校區體育學系教授