

淺談班級體育課對國小學生體適能之影響

胡紋綺
新北市重陽國小教師

一、前言

現今社會生活步調快速又忙碌以及科技快速的發達，使得生活步調加快，各種交通工具、3C 產品日異月新的快速發展與更新，使得人類的生活方式逐漸改變。早年以勞力的工作型態，轉變成現今人手一臺微型電腦，一根手指就能處理公務。孩童們的童年遊戲也從跳房子、爬樹、捉迷藏，演變成看電視、打電腦、滑手機，加上近年來出生率每年下降所出現的少子化的問題，孩子們都是父母親心中的寶。不希望孩們輸在起跑點上，下課後都是往安親班、補習班去加強課業，導致現今孩童減少了許多身體活動的機會。

現代的速食文化環境，加上活動空間受限，生活步調緊張，兒童外食人口增加，坊間高熱量的速食店到處林立，加上久坐少動的生活型態，傾向於靜態生活，導致體重節節上升。在傳統「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念及老舊升學主義的影響之下，長久以來父母們對子女的期許更是以課業為主；對於如何能夠養成運動的好習慣或如何利用運動來提升體能等這些健康問題，時常是在學校以及家庭中常被大家所忽略的。

二、國小學童體適能現況

教育部體育署（簡稱體育署）推展學生體適能教育行之有年，透過《國民體育法》修訂、辦理各類校園運動競賽、新整建學校運動場地設施，並積極推行各項學校體育政策，例如：國中小普及化運動、Sport & Health 150(以下簡稱SH150)、體育課程教學模組、運動人才的培育等方案，應而增進校園運動風氣，並鼓勵學生養成規律運動習慣，提升健康體適能。

依照國民體育法第十四條規定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日均應參與體育活動，其每星期合計應達一百五十分鐘以上，並且檢測體適能測驗（教育部體育署，2022），檢測的項目有：(1)身高、體重；(2)立定跳遠；(3)坐姿體前彎；(4)仰臥起坐；(5)800公尺跑走等五項檢測項目。教育部體育署公布全國高中以下學生健康體適能數據，分析自 98 學年度至 107 學年度共計 1,936 萬 5,961 筆資料（教育部體育署，臺灣中小學學生體適能常模），發現學生的健康體適能數據呈現逐年上升趨勢，特別是在心肺適能的表現增幅最多，完成 800 公尺跑走的時間明顯變快。在同齡男女的比較上，女學生的各項健康體適能提升趨勢優於男學生來的顯著。另外，比較各學習階段，在國中教育階段的男女學生健康體適能表現提升的比例，比國小、

高中階段幅度更大。

由此可見經過數十餘年的努力，各項體育課程、活動、校際競賽等多樣化的學校體育政策推動下，已展現學校體育推展的成效。由於高中以下教育階段皆為學生成長與發育時期，高品質的學校體育運動資源投入，更有其必要性。

三、班級體育課的困境

對於體育課而言，很多人的思維與看法是一個不需要考試的「副科」而任課的老師也只需要「一個哨子，一個球」就可以解決的事情。但真正的體育課確實如此嗎？一堂好的體育課，學會的不只是運動技巧，而是透過身體的學習，教導品格與思考。有心投入的學校、老師，該怎麼開始？

(一) 體育課不受重視

體育課遇到的問題和「藝能科」的音樂、美術一樣：不是考科、沒有評量標準，只是課業上的配角。在遇到考試衝刺階段時也時常被借課去複習考試科目，但往往都沒有真的再把體育課給補上。沒有人在意體育課怎麼上，孩子是否在課程中學會應有的能力。只有在意體育老師是否看顧好孩子在體育課中有沒有受傷、中暑。期中、期末要記得幫學生打個好看的分數，不然會影響整體成績。

(二) 任課教師缺乏體育專業

國民小學的班級導師是屬於包班制，所以導師兼任體育課程。在這樣任課教師缺乏專業之能與素養的狀況下，許多被「趕鴨子上架」的老師對於體育課教學只能從請教專業體育教師或是模仿資深教師的上課內容去教學。長期下來就會出現心有餘而力不足的狀況，到最後就會演變成只要不要受傷，有跑步有流汗就好的體育課。

(三) 運動的場地限制多

臺灣地形地狹人稠，每個學校可以活動的空間本來就是不夠多。3-4 個班級同時分用操場一起上課。加上氣候變化大有時艷陽高照，孩子容易中暑，有時多雨潮濕，室內運動空間不足。學校方面就算有腹地可以建置風雨操場或禮堂，在經費的撥購也是一大問題，申請手續上、建構過程往往也是如此。

四、結語與建議

（一）結語

依照文獻研究與研究結果之整理，班級體育課對於國校學童體適能的影響兩者息息相關。在多年推行健康體適能狀況下，國小學童在身心健康上有相當進步。但也有許多層面的問題與狀況值得探討研究，多與行政機關、學校、教師、課程、經費等有關，所得建議如下：

（二）建議

1. 主管教育行政機關，體育教學應與國際接軌

臺灣的體育課經過多年來的演進，從九年義務教育課綱到近年所推動的十二年國民教育，讓臺灣的學子開始有了不同的體育課。但我們目前的教育體制影響下還是有許多課程與體育活動無法實施，而影響了孩子在心理及身體上進步與改變。例如：英國的國小生每周有一天下午可以自由選擇想要學習的體育項目；日本的國小生每年的冬季還需要參加「冬季耐寒訓練」，藉此訓練堅強的意志與鍛鍊強健的體魄。

2. 學校行政單位增設體育特色課程、班際體育競賽

不克否認的是體育課是讓孩子在學校唯一強迫學生運動的課程，學生在校時，坐在教室內的時間與從事戶外活動的時間不成比例。除非班級運動風氣熱絡，否則會有自發性到操場或教室外空地運動的狀況。如果透過學校特色課程的規劃，增設一堂體育相關課程來增加學生的運動時間。

學校多加規劃與舉辦班級體育性質的競賽活動，國小學生除了運動會的班際體育競賽如：大隊接力、拔河等，可以在每學期規劃 1~2 次的班際競賽或是在運動會增加個人項目的比賽。畢竟不適每個學生都可以有機會參加班際比賽，可以透過體育競賽的刺激，增加學生對於自發性的運動有所提升

3. 師資培育機構與教師，持續提高體育專長教師比率並提高體育教師資格門檻

根據學校體育統計年報 107 學年度（最近的學年度）顯示，近六年來具有體育教師專長並擔任體育教師的人數與比例有逐年增加，顯示教育部在體育教師的師資上是有關注並注重視。但依據教育部所認可的「國小體育專長師資」定義如下，只要具備其中一種即可計算為體育專長教師：(1)指體育運動相關系所畢業之體育教師。(2)取得大專院校體育相關系所進修學分八學分以上之體育教師。(3)具有全國性單項運動協會核發之 C 級以上教練證之體育教師。(4)具有全國性單

項運動協會核發之 C 級以上裁判證之體育教師。(5)具體育署核發之體育專業證照（包括：國民體能指導員證、登山嚮導員證、運動傷害防護員證、學校專任運動教練證）之體育教師。(6)具有經體育署審定並認可，具受授資格的民間團體所授予與之救生員證及山域嚮導證之體育教師。(7)取得體育署核發之體育教學模組種子教師證明書及經體育署審定並認可，具授資格團體所授之體育教學模組教師證明書之體育教師（第七項為 106 學年度和 107 學年度新增）。在只需要具備其一資格就可以認可為體育專長教師，對於這樣的標準在國小體育課現場是否能勝任體育教師並有效教學，是有待觀察以及討論的。

參考文獻

- 何姿宜、顏佩如（2022）。偏鄉國小特色課程發展問題與解決策略之個案研究。臺灣教育評論月刊，11(3)，84-91。
- 李蕙伶（2022）。國小特色課程的推動、問題及展望。臺灣教育評論月刊，11(2)，111-117。
- 涂嘉芳、林玄良（2022）。淺談教師具備資訊科技知能對體育教學之影響。臺灣教育評論月刊，11(2)，61-67。
- 陳玉枝（2022）。從十二年國教新課綱觀看小學體育師資之現況與展望。學校體育雙月刊，181，4-10。
- 教育部體育署（2012）。101 年臺灣中小學學生體適能常模。取自 <https://www.fitness.org.tw/model01.php>
- 教育部體育署（2019）。學校體育統計年報。取自 <https://www.sa.gov.tw/ebook/List?id=9&n=170>.
- 教育部體育署（2022）。國民體育法。取自 <https://law.moj.gov.tw/Index.aspx>
- 董建甫（2021）。國小體育班導師班級經營困境之淺見，10(11)，123-128。

