

教育局 體育組 / 香港教育學院 健康與體育學系  
體育教師暑期學校專題講座 2010



培養體育素養、達至全人發展：  
台灣經驗

Nurturing Physically Educated Citizens, a Key to Whole  
Person Development - An experience from Taiwan

關月清教授 王文宜小姐

*Prof. KEH Nyit-Chin, Miss WANG Wen-Yi*

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan

日期：二零一零年六月二十一日

地點：葵青劇院 (演藝廳)

中華民國交通部觀光局圖片  
(<http://www.taiwan.net.tw/>)



# 報告大綱

- 體育素養與全人發展
- 如何達至全人發展？
  - 一、重新建立體育教育的價值
  - 二、通盤了解國際體育發展的趨勢
  - 三、國家政策的整體配合
- 臺灣未來體育走向
- 結語

# 何謂體育素養？



- 體育素養是培育全民形成和具備現代社會所應有的體育知識、技能與情意的涵養。
- 以終身學習為中心思想。

(Hayden-Davies, 2008)

分一般學校體育、競技體育、全民體育三個層面

# 何謂全人發展？



- Csikszentmihalyi認為：為了讓孩子能夠在今日瞬息萬變、難以預測的世界立足，必須培養他們應付「複雜」的能力（cope with the complexity）
- 增強在各生命範疇(如德、智、體、群、美)中的處變能力。這樣，他們才能夠面對在人生所遇上的各種變化/挑戰。

(Csikszentmihalyi, 1998)



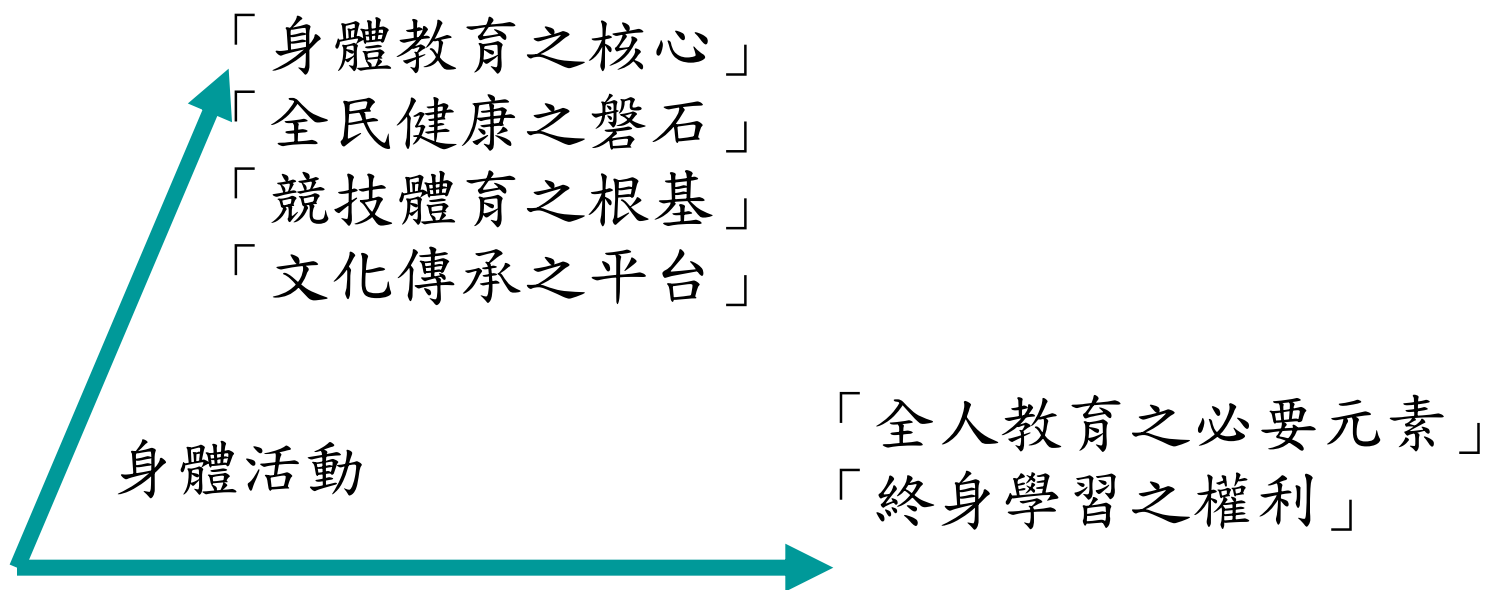
# 如何達至全人發展？

- 一、重新建立體育的教育價值
- 二、了解國際體育發展的趨勢
- 三、國家政策的整體配合

(全國教育會議，2010)



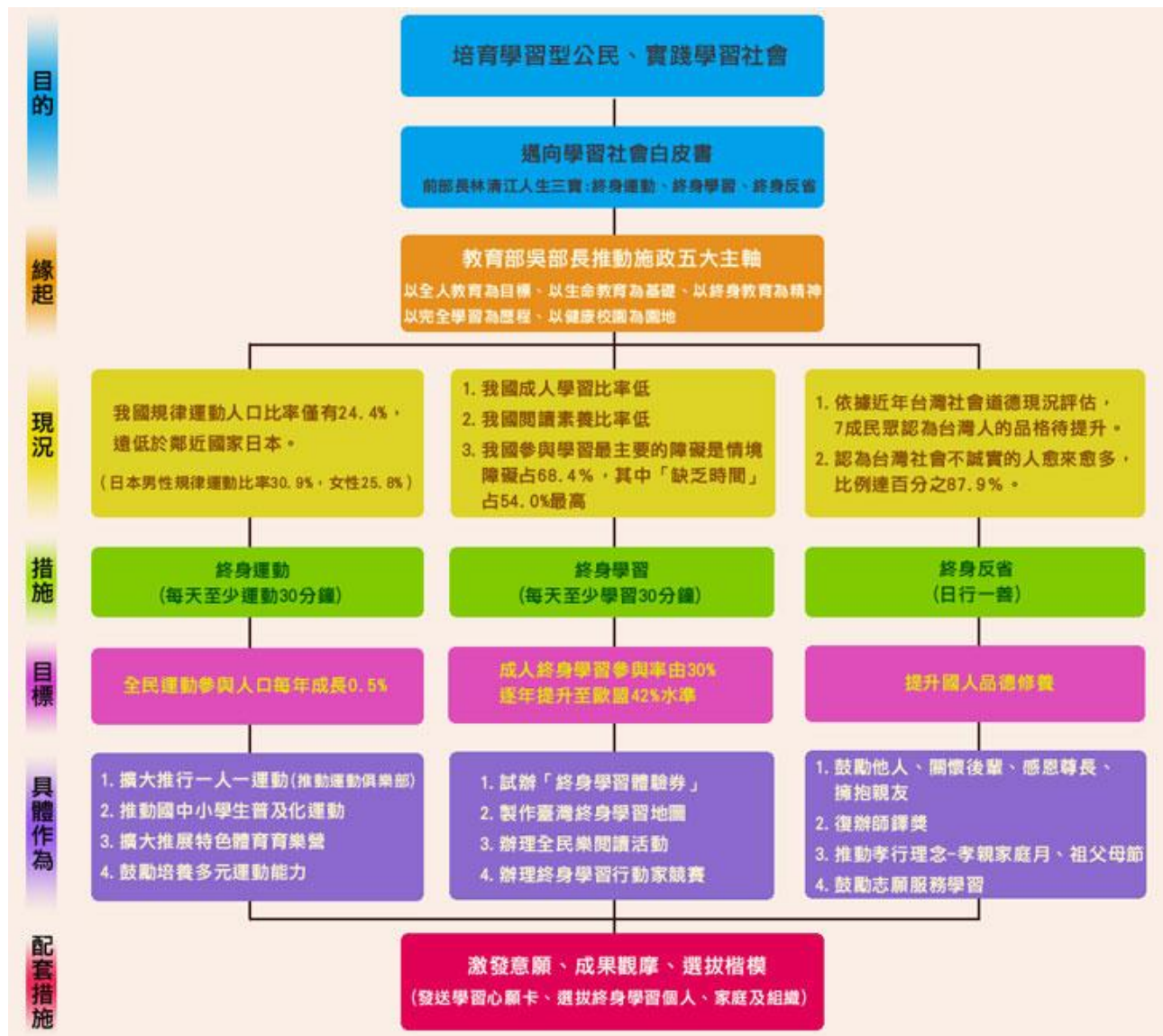
# 一、重新建立體育教育的價值



(全國教育會議，2010)



# 2010終身學習行動331活動 「學習、運動、行善」







## 二、國際體育發展的趨勢

- (一) 倡導「運動與體育是基本人權」的核心價值。
- (二) 發展運動習慣的養成與健康體適能的提升。
- (三) 在體育課程時數充足及專業師資之養成。  
(先進國家中小學體育課程時數平均為每週180分鐘)
- (四) 各國「學校體育活動推展策略」分成落實學校體育課程、提升運動人口、培育體育人才、興建修繕運動場館設施及發展競技運動等五個主軸。
- (五) 建立選手與教練培育體制。



## 三、國家政策-台灣經驗

### (一)學校體育與健康教育發展現況

- 1.落實體育教學，普及校園運動風氣
- 2.打造優質運動環境
- 3.整合區域培育資源
- 4.提升學生健康素養，落實自主健康管理



## (一)學校體育與健康教育發展現況

### 1.落實體育教學，普及校園運動風氣

#### 具體計畫：

- (1)學校體育教學發展中程計畫。
- (2)提升學生游泳能力中程計畫。
- (3)適應體育教學中程發展計畫。



## (一)學校體育與健康教育發展現況

### 2. 打造優質運動環境

#### 具體計畫：

- (1) 新建修建整建運動場地。
- (2) 購置體育器材設備。
- (3) 補助原住民運動場地器材設備。
- (4) 補助學校購置特殊體育器材。
- (5) 補助國民中小學興建游泳池。
- (6) 鼓勵學校運動場地設施開放。



## (一)學校體育與健康教育發展現況

### 3.整合區域培育資源

具體計畫:

(1)建立優秀運動選手培訓機制。

(2)設置體育班相關辦法。

### 4.提升學生健康素養，落實自主健康管理

具體計畫:

推動健康促進學校。



# 三、國家政策-台灣經驗2

## (二)全民運動與健康促進未來政策六大議題

- ✓ 子議題1. 精緻體育教學，普及全民運動
- 子議題2. 充實運動資源，健全體育體制
- 子議題3. 營造優質環境，保障運動權益
- 子議題4. 強化競技科研，完備培育機制
- 子議題5. 增進生活技能，提升健康素養
- 子議題6. 拓展健康夥伴，深化健康促進



## 子議題1. 精緻體育教學，普及全民運動

### 現況說明~

#### (1)體育課程與教學方面

- ◆ 2007年頒布快活計畫，促進學生身體活動；
- ◆ 2007年推動中小學生健康體位計畫，並將體適能納入升學計分；
- ◆ 2009年推動國中小學生普及化運動方案，實施健身操、編韻動操、樂樂棒球，以及大隊接力等政策性作法。



# 子議題1. 精緻體育教學，普及全民運動

## 現況說明~

### (2)學校體育活動與競技方面

◆ 為了擴大學生參與運動機會，教育部體育司從2002年起陸續推動各方案，培養健康活力的學子：

「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」

「學校運動志工實施計畫」

「快活計畫」

「推動學生海洋運動方案」





## 子議題1. 精緻體育教學，普及全民運動

### 現況說明~

#### (3)全民運動與體適能提升現況方面

- ◆ 2010-2013年打造臺灣成為運動島
- ◆ 2009年特研提「2009運動樂活計畫」
- ◆ 2007至2011年著手推動為期5年的「快活計畫」
- ◆ 2007年起推動「體適能納入申請入學高中職加分」
- ◆ 2007年建置「樂活運動站」

# 打造台灣成「運動島」(2010~1013年)

(台灣縣市分佈圖片)

樂活運動站官網圖片

**(<http://www.thewisdommedia.com/ncue/home.html>)**

|              | 問題分析   | 發展策略   |
|--------------|--|--|
| 體育課程與教學      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.體育課程時數縮減(約每週90分)</li> <li>2.課程銜接形成斷層</li> <li>3.體育課程在學校課程角色的式微</li> <li>4.教學場地設施亟待提升</li> <li>5.教師錄取率甚低</li> <li>6.體育教師甄試制度待修訂</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆研議增加體育課運動時間，每週達210分鐘以上</li> <li>◆發展運動能力評估機制</li> <li>◆宣導運動的正面價值</li> <li>◆體育教學場地的擴建與更新</li> <li>◆建立體育教師評鑑機制</li> <li>◆鼓勵大專校院開設幼兒體育、高齡者運動學程</li> <li>◆加強體育教師增能教育，並列入相關評鑑指標</li> </ul> |
| 學校活動與競賽      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.法令規定未落實</li> <li>2.競賽項目過於狹隘制式</li> <li>3.游泳活動與競賽未落實</li> <li>4.每週運動項目和時間紀錄缺乏客觀調查</li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆落實體育訪視與督導評鑑</li> <li>◆發展跨校運動競賽模式</li> <li>◆設計國小階段簡易(普及)化之體育活動</li> <li>◆建立完善運動時間記錄系統</li> </ul>  |
| 全民運動與體適能提升現況 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.運動設施的不足</li> <li>2.學生規律的運動習慣需要再教育</li> <li>3.宜落實體適能的檢測與配套措施</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆改善運動場館設施</li> <li>◆鼓勵各校「體適能納入升學計分」</li> <li>◆提供體適能檢測及運動諮詢</li> </ul>   |



## 子議題2. 充實運動資源，健全體育體制

### 發展策略部分~

- (1) 整合各種體育經費資源
- (2) 善用運動彩券盈餘公益金挹注體育經費
- (3) 逐步提升國家體育經費預算及相關配套機制
- (4) 研議修增「國民體育法」
- (5) 將退休體育教師納入體育志工範疇
- (6) 建立運動資訊交流平台及資料庫
- (7) 加速推動運動產業發展條例



## 子議題3. 營造優質環境，保障運動權益

### 發展策略部分~

- (1)掌握全國運動設施資訊現況
- (2)制定運動設施推動政策優先順序
- (3)配合國家整體發展與建設政策
- (4)建立運動場館設施的標準制度
- (5)結合地方社區總體營造發展
- (6)推廣多元運動設施經營模式



## 子議題4. 強化競技科研，完備培育機制

### 發展策略部分~

- (1) 落實專任運動教練制度
- (2) 加強教練專業成長考核
- (3) 維護校園教練專業形象
- (4) 成立運動選才體系
- (5) 務實面對選手困擾問題
- (6) 建構運科支援訓練體系



## 子議題5.增進生活技能，提升健康素養

### 發展策略部分~

- (1)開設健康教育相關課程
- (2)進行健康教育課程改革

## 子議題6. 拓展健康夥伴，深化健康促進

### 發展策略部分~

- (1)落實推動學校衛生法
- (2)建立學生健康研究中心





# 台灣未來體育走向

## 施政重點

- 一、提升國民體質與生活品質計畫
- 二、保存發揚傳統、原住民及特殊體育計畫
- 三、推展競技運動計畫
- 四、改善國民運動環境
- 五、促進國際體育交流計畫

(行政院體育委員會，2010)



## 施政重點

### 一、提升國民體質與生活品質計畫

(逐年新增運動人口)

- (1) 2005年新增運動人口568,605 人
- (2) 2006年新增運動人口589,875 人
- (3) 2007年新增運動人口779,318 人
- (4) 2008 年新增運動人口945,884 人

(行政院體育委員會，2010)



## 施政重點

### 二、保存發揚傳統、原住民及特殊體育計畫

- (1) 規劃辦理傳統民俗體育運動推展
- (2) 輔導辦理傳統民俗體育活動及端午龍舟賽
- (3) 保存發揚原住民體育計畫  
(2005年開始年年舉辦全國原住民運動會)
- (4) 加強特殊運動推展計畫

(扯鈴相片)

(龍舟相片)

(民族舞相片)



## 施政重點

### 三、推展競技運動計畫

- (1) 建構運動選手培訓制度
- (2) 建立教練及裁判證照制度
- (3) 規劃推動奧亞運選手奪牌計畫
- (4) 改善運動選手及教練獎勵制度
- (5) 輔導改進全國性運動會
- (6) 充實及改善運動訓練場地設備

行政院體育委員會國家運動選手訓練中心官網圖片  
([http://www.nstc.org.tw/HomeStyle.aspx?urlFile=introduce\\_05.htm/](http://www.nstc.org.tw/HomeStyle.aspx?urlFile=introduce_05.htm/))



(台北小巨蛋相片)

(天母棒球場相片)



## 施政重點

### 四、改善國民運動環境

#### (1) 興建鄉鎮市區運動公園

台北市運動中心銀髮族公益時段免費使用

#### (2) 全台各地自行車道設置

#### (3) 大型運動場館

我國順利舉辦2009世界運動會、2009聽障奧運會，並奠定爭辦國際單項及綜合賽會之基礎

臺北市中正運動中心官網圖片  
(<http://jjsports.com.tw/>)

臺北市松山運動中心官網圖片  
(<http://www.sssc.com.tw/>)

臺北市信義運動中心官網圖片  
(<http://xysc.cys.org.tw/>)

臺北市北投運動中心官網圖片  
(<http://btsc.org/>)

臺北市士林運動中心官網圖片  
(<http://slsc-taipei.org/big5/>)

臺北市中山運動中心官網圖片  
(<http://cssc.cys.org.tw/>)



臺北市大同運動中心官網圖片  
(<http://www.taipeidt.com/main.php>)

臺北市萬華運動中心官網圖片  
(<http://whsc.cys.org.tw/>)

(宜蘭縣休閒自行車道相片)



(后里體驗之旅相片)

**(高爾夫球相片)**

**(游繩下降相片)**

**(射箭相片)**

**(溜冰相片)**



## 施政重點

### 五、促進國際體育交流計畫

- (1)積極輔導辦理國際運動競賽
- (2)輔導籌辦2009年聽障奧林匹克運動會
- (3)輔導籌辦2009年世界運動會

# 2009聽障奧運會在台北



(2009聽障奧運會相片)

**2009年臺北聽障奧林匹克運動會官網圖片**  
**(<http://www.2009deaflympics.org/bin/home.php>)**





(高雄世界運動會相片)

**2009高雄世界運動會官網圖片**  
**(<http://www.worldgames2009.tw/wg2009/chi/index.php>)**

# Dream to come true

(台灣縣市分佈圖片)

## Sports Island



# Conclusion

*“No Education without Physical Education”*

*“You’re not fully educated  
until you’re physically educated”*

# Reference

行政院體育委員會(2010)：《行政院體委會中程施政計畫(99年至102度)》，檢自  
[http://www.sac.gov.tw/resource/WebData/2135\\_1\\_2009\\_10\\_1\\_%E8%82%B2%E5%A7%94%E5%93%A1%E6%9C%83%E4%B8%AD%E7%A8%8B%E6%96%BD%E6%94%BF%E8%A8%88%E7%95%AB\(%E4%B9%9D%E5%8D%81%E4%B9%9D%E5%B9%B4-%E4%B8%80%E4%BA%8C%E5%B9%B4\).pdf](http://www.sac.gov.tw/resource/WebData/2135_1_2009_10_1_%E8%82%B2%E5%A7%94%E5%93%A1%E6%9C%83%E4%B8%AD%E7%A8%8B%E6%96%BD%E6%94%BF%E8%A8%88%E7%95%AB(%E4%B9%9D%E5%8D%81%E4%B9%9D%E5%B9%B4-%E4%B8%80%E4%BA%8C%E5%B9%B4).pdf)

全國教育會議(2010)：《第六次全國教育會議報告》，檢自  
[http://192.192.169.230/edu\\_paper/data\\_image/e0000169/0n0/19880200/p0000001.pdf](http://192.192.169.230/edu_paper/data_image/e0000169/0n0/19880200/p0000001.pdf)

教育部社教博識網 (2010)：《99終身學習行動年》，檢自  
<http://wise.edu.tw/learn99/>

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.

Hayden-Davies, D. (2008). *So what is physical literacy (and what use is it?)*. Paper presented at British Educational Research Association Annual Conference. Edinburgh: Heriot Watt University.

**Thanks for your attention**