

第貳章 文獻探討

本章文獻探討共分為四節，第一節、臺灣地區國民中小學課間操與晨間操的發展；第二節、臺灣及亞洲其他國家課間操之相關法令及政策；第三節、新式健身操對體適能的影響；第四節、影響課間操與晨間操實施的因素及阻礙；第五節、本章總結，茲分別探討之。

第一節 臺灣地區國民中、小學課間操與晨間操的發展

一、臺灣地區學校課間操與晨間操的發展

(一)臺灣地區課間及晨間活動的演進

1932年(民21)的早操，就是早晨的體操，教材是徒手的體操。

1941年(民30)教育部所公佈的「各級學校體育實施方案」中，中等學校體育的訓練方式分為體育正課、早操、及課外運動三種；早操被視為學校集體活動中的一種，目的在「使全校學生同時做適當之操練，獲普遍而最低限度之健身功能」。實施綱要中明定，早操或課間操每日15~20分鐘；教材應顧及性別及年級之差異謹慎選擇，並每月更換1~2次為原則；早操所表現的態度、行為、精神及紀律，則列入成績考核中的「運動精神」項目評定。

1964年(民53)起早操的內容增加為韻律操、團體舞蹈、國術、跑步等內容，意義演變成早晨的操練。

1976年(民65)教育部國教司於中高年級體育課程標準中訂定「課間活動」。

1985年(民74)教育部課程標準中，體育活動的時間分配為：

- 1、早操或課間操每日至少15分鐘。
- 2、課外運動每週至少120分鐘，在團體活動中實施。

1993 年(民 82)教育部將早操和課間活動合併改稱為「健身運動」，早操改為「晨間健身運動」，實施的主要內容仍以徒手體操為主，冬天再增加慢跑；課間活動改為「課間健身運動」，以國術、徒手體操、韻律活動及手具體操為教材。

1994 年(民 83)體育課程標準修訂為：

- 1、健身運動(含健身操)每週至少實施一次。
- 2、課外運動配合團體活動實施。

1997 年(民 86)訂定「國民教育九年一貫課程暫行綱要」，明定各學校應盡量利用綜合活動、學校自主時間及課外時間，安排並鼓勵學生參與活動每週至少實施 3 次。

表 2-1 臺灣地區課間及晨間活動的演進

1932 年	早晨的體操，教材為徒手的體操。
1941 年	學校集體活動之一，早操或課間操每日 15~20 分鐘。
1964 年	演變成早晨的操練。內容增加為韻律操、國術、跑步等。
1976 年	國教司於中高年級體育課程標準中訂定「課間活動」。
1985 年	早操或課間操每日至少 15 分鐘。
1993 年	早操改為「晨間健身運動」，實施內容仍以徒手體操為主，冬天增加慢跑；課間活動改為「課間健身運動」，以國術、徒手體操、韻律活動及手具體操為教材。
1994 年	健身運動(含健身操)每週至少實施一次。
1997 年	利用綜合活動學校自主時間及課外時間，每週至少 3 次。

資料來源：本研究整理

(二) 課間操與晨間操

就課間體育活動的實施，許裕陞(1997)認為應以大肌肉的活動為原則，並每學年度選擇兩項以上實施，適時更換，盡量全體參與原則。林錦明(2001)指出，學校有義務提供、拓展學生參與運動的機會，其層面必須普及全體學生，且必須是固定性的實施方式，才有其價值。葉憲清(2005)提出課間體育活動應依據法令、以全校學生皆能參加、固定時間實施等原則；其中晨間健身運動所選擇的項目必須適當，過分激烈且花費長時間之運動項目均不適宜，且晨間健身運動貴在養成習慣，因此應定期性且持續性的實施。彙整三位學者看法，學校課間及晨間體育活動應有以下條件：

- 1、全校學生參與。
- 2、定期性且持續性的實施。
- 3、由學校義務提供，以拓展學生參與運動的機會。

林錦明(2001)認為，就配合學校體育內容及學校作息時間而言，唯有課間操與晨間操能達到上述三項條件。再者，課間操與晨間操可使全體學生於同一時段，獲得應有的運動效果，此類經濟實惠的運動項目，學校更應加強實施，其實施成效亦可視為學校體育落實與否的重要指標。駱木金(1984)指出早操或課間操是一種學校的集體活動，其目的在使全校學生同適當的操練，以獲得最低限度的健身功能，並應適時更換、以提高興趣，以適當運動之徒手體操為主。

課間操與晨間操屬於課外體育活動中他律性課程的一種，其他自律性課程包含課外運動、運動社團、全校性運動會、體育表演、校際運動競賽、培訓優秀運動人才、體育育樂營等。課外體育活動的功能應在於彌補體育課學習之不足，且能活用體育課學習結果，學校應鼓勵或規定學生參加（葉憲清，2005）。

二、廣播體操時期

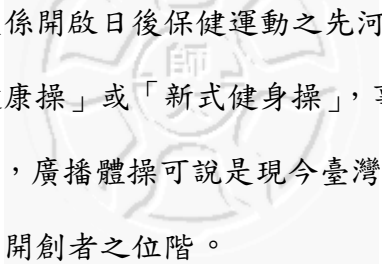
廣播體操，是利用廣播、配合音樂、組織群眾、鍛鍊身體的一種徒手體操。廣播體操的特點是：簡單易做，不受場地、年齡、性別、健康狀況的限制，是適合廣大群眾參加的一種體育活動(陳鎮華等，1990)。

臺灣地區的廣播體操，是在日治時期由日本內地引進，而日本的廣播體操則取法自美國紐約「大都會人壽」的實施經驗，在二次大戰結束前，先後於1928年、1932年及1939年設計3套廣播體操，並在臺灣實施與推廣。

黃正安(2002)指出，日本總督府遞信部於1929年將廣播體操引進臺灣，1933年至1939年期間在社會各界推行，並舉辦「廣播體操大會」，以集體化的實施方式推行廣播體操。在學校方面，1936年「體操教授要目」的改正，一方面賜予廣播體操在學校推行的法源依據，同時也促成日後廣播體操在各種教育情境及場合的頻繁出現，例如：晨操、朝會體操、課間操、學校運動會等。

在此時期的臺灣各級學校，個別會在不同的時間實施廣播體操，例如：住校生及鄰近學校住家在早上的晨操，朝會報告事項完後的集體朝會體操，以及每天上午第2節下課後、下午正式上課前全校教職員生按照唱片的播放，一起做的廣播體操。1940年高雄市的小學校，為防止放假期間學生怠惰偷懶，暑假期間每天早上召集學生進行廣播體操的演練，並指導學童參與在8月舉行的「全臺灣廣播體操大會」。1941年，台南市小學校將廣播體操列為美術課程的繪畫題材，除了讓學童親身操作，更在作畫的過程中，配合廣播體操樂音的播放，讓學童自然融入繪畫題材中。

廣播體操在推展普及的過程中，學校扮演著非常重要的媒介角色，以學校教育體制來推展廣播體操，不僅可以普遍、迅速的大量養成，強化學童的身心，更使得日本政府軍國民教育的目的得以達成。廣播體操對學校教育的影響，黃正安(2002：143)認為：



日治時期廣播體操的推展係開啟日後保健運動之先河。日治時期的廣播體操以及現今仍時有所聞的「國民健康操」或「新式健身操」，事實上是性質相類似的一系列產物，就歷史的軌跡而言，廣播體操可說是現今臺灣所實施的健身體操的始祖，因此就歷史定位而言，誠屬開創者之位階。

三、國民健康操時期

臺灣於 1968 年開始實施九年國教，雖經過多次修訂課程標準，體育課教學時數都維持在三學年、每學期每週均 2 堂課。1994 年體育教材修訂後的內容，徒手體操是國中小學的必授項目之一，動作組合包含上肢、下肢、胸部、轉體、體側、腹背、平衡、跳躍、緩和等運動(葉憲清，2004)。依前述各時期課程標準的規定，早操或課間操的實施多以徒手體操為主要內容，亦即各級學校由老師口令或音樂播放所實施的國民健康操。

1945~1994 年間，早操與課間活動的實施情況大同小異。早操舉行時間多半在每日升旗後由體育教師進行指導，以徒手體操為主配合音樂節拍進行；而課間活動是在第 2、3 節之休息時間進行，項目多為遊戲及舞蹈(沈憲政，2004)。在舉行運動會或體育表演會時，徒手體操或韻律操也經常成為表演或活動項目之一，各校實施情況列舉如下：

- (一)1971 年，桃園縣育達高中師生 1200 餘人參加臺灣省第二十屆中等學校運動會運動操表演，為桃園縣所舉行各項運動會開創了千餘人表演的新頁(育達高級中學，2005)。
- (二)1973 年，臺北縣秀峰高中每日於固定時間在外操場進行早操(秀峰高級中學，2005)。
- (三)雲林縣斗六高中除在升旗後進行早操之外，運動會亦安排體操疊羅漢的表演節目(斗六高級中學，2006)。
- (四)臺中二中於升旗後安排晨間的體操活動(臺中第二高級中學，

2002)。

(五)臺北市北一女中從日治時期即重視體能訓練，除平日練習外，亦在運動會中安排大會操及兩人體操的表演；直至今日，早操與課間操更是行之多年的傳統活動。且自 1993 年起，配合潮流及趣味原則，以不同的舞步及變化，每學期更新音樂及動作組合；亦在歷屆的畢業典禮中，以在學三年的六套課間操串聯表演，為高中生活畫下句點，已成為學校一大特色(臺北第一女子高級中學，2003)。

國民健康操在臺灣的教育史上曾佔有一席之地，但隨著時代進步，各學校學生人數逐漸增多、校園空間更形狹小、或受到升旗典禮及下課的時間不足等因素，徒手體操的推行因而漸受影響。

四、新式健身操時期

為改善國人健康及提昇體能，教育部於民國 1996 年開始，成立「國民體能規劃委員會」，負責提昇、審核、督導及考核國民的各項體能活動。在校園體適能改善的計畫中，有鑒於舊式體操因節奏緩慢、動作呆板、缺少變化且流於形式，故由教育部委託台北市立體育學院編製「新式健身操」，並負責推廣(沈憲政，2004)；至今共發展出三套新式健身操，動作的組合皆包含暖身運動、主要運動及緩和運動三個部分。三套健身操隨著發展歷程不同，各有不同特色，分述如下：

(一)1997 年第一代新式健身操

第一代新式健身操以趣味性高，且適合學生做的動作為基礎，配合節奏明快的樂曲，設計一套完整且可以增進健康體適能的新式體操。在動作設計方面，較以往舊式體操新穎有趣，並融入民族歌曲、口令童謠等，以增加學生參與運動的樂趣。

(二)2001 年戰鬥有氧

為提昇學生健康體適能項目中的心肺耐力，「戰鬥有氧」因應而生。戰鬥有氧主要對象為高中職及大專院校學生，內容包含拳擊、拉丁、鬥牛舞等特色，增加不少變化。

(三)2003 年第二代新式健身操

教育部為活絡校園內運動風氣、創新體育教材，再度委託台北市立體育學院編製編創「第二代新式健身操」。第二代的編製是以第一代為基礎，參考實施過程中的各界意見再予以翻新，以期能提供各界煥然一新的感覺，也更符合學生的需求。

第二代新式健身操有以下特色（教育部，2005）：

- (一) 1 套音樂，2 套動作，改善第一代國小無法全校同時實施的問題。
- (二) 動作設計符合現代趨勢，如：國中版加入 RAP 音樂及動作，國小版加入國、台、英語口白等。
- (三) 音樂加入動作名稱口令提示。

為將新式健身操推展至全國各中小學校園，推廣方式分別從教師、課程、活動、比賽等多方進行：

- (一) 舉辦教師研習，由教育部發文各校遴派教師參加，並培訓種子教師。
- (二) 推廣於體育課、早操、課間操實施，並列為評鑑項目之一。
- (三) 於各縣市及全國舉辦表演觀摩賽：從校內比賽、各縣市比賽、北中南分區比賽至全國賽，分規定組及編創組兩組進行比賽。

在推廣新式健身操之初，教育部為檢視實施成效，於 87 學年度舉辦學校健身操總決賽，報名參加學校達 1059 隊，創新教育部辦理單一校際競賽報名最多的一次（國立教育資料館，1999），88 學年度亦有 1100 隊報名參加（教資館，2000）。

五、小結

課間操與晨間操屬於學校課外體育活動中、晨間與課間活動的一種，實施課間操與晨間操，可使全體學生於同一時段，獲得應有的運動效果；而各級學校的實施則是依據「課程標準」中的時間分配，及「各級學校體育實施方案」中所規範的實施時間及內容等。臺灣地區在日治時期即由日本內地引進廣播體操，1933年至1939年期間在社會各界以集體化的實施方式推行，在學校則於體操課及美術課進行；實施九年國教後，早操與課間活動的實施大都以國民健康操為主要內容，由老師口令或音樂播放實施徒手體操；1997年實施九年一貫後發展出三套新式健身操，則皆以活潑、趣味、變化為主，並從教師、課程、活動、比賽等多方進行推廣。

各時期課間操的實施方式及時間雖皆以課程標準的規範為準則，但隨著時代進步，各校學生人數逐漸增多、校園空間的狹小、教材內容的缺乏無趣、教學上的困難、或因升旗及下課時間不足等因素，晨操及課間操的實施漸受影響。

第二節 臺灣及亞洲其他國家課間操之相關法令及政策

一、臺灣

(一)法令及政策

我國近代體育政策的發展，從清末民初至今，為因應不同時期的需求及國家方針作過多次修正，「強化國民體格與體質」及「加強學校體育」，皆是每個時期重要的目標之一。政策的計畫與執行能否確實施行，則需有法源依據作為基礎。為使各級學校體育能順利推行，學校體育法令的制定有其必要性，不僅是規劃學校體育活動的法令依憑，更是確保學校體育政策施政品質、規範體育從業人員權利與義務之重要規範。

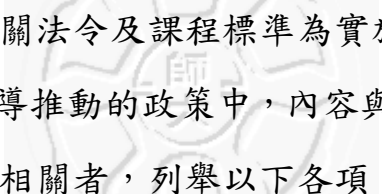
《國民體育法》第六條明定：「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推行體育活動。」

《各級學校體育實施辦法》，則是依據《國民體育法》第六條，由教育部為切實督導各級學校體育的教學與活動實施所訂定，明確規範學校體育之目標、人員、計畫、經費、教學、編班、課程、活動、訓練、場地、設備等項目。

《各級學校體育實施辦法》第十三條：「各校每學年應至少實施學生體能檢測 1 次，並依檢測結果，落實提昇學生體能措施。」對於提昇學生體能部分有明確規定。

《各級學校體育實施辦法》第十四條：各校之體育活動，除依有關規定實施外，應加強下列措施，則清楚規範學校體育課程之外的體育活動部份：

- (1) 中、小學每週應至少實施晨間或課間運動 3 次。
- (2) 中小學之課外運動可列入彈性課程，必要時得與綜合(社團)活動配合實施。
- (3) 各校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外運動之基礎單位，並提供學生參與課外運動之機會。」



在學校體育部份有相關法令及課程標準為實施依據，亦需要相關活動及政策之配合，在政府主導推動的政策中，內容與本研究之「體適能」、「課間活動」及「運動參與」相關者，列舉以下各項：

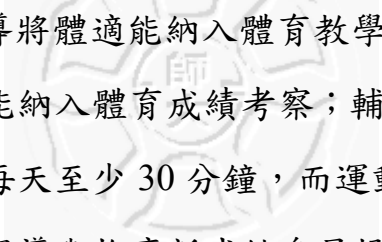
1、中華民國體育白皮書(1999年)

體育白皮書中在「第一次全國體育會議」探討臺灣地區各項體育課題及發展、並評估種種條件因素後，勾勒出西元2010年臺灣地區的各项體育發展指標，包含經費支出、專業人員、活動賽會、場地設施、教練選手、課程訓練……各體育相關項目(行政院體育委員會，1999)。與本研究相關內容有：

- (1)體適能：研議體適能列入入學參考之可行性。
- (2)課間活動：鼓勵中小學利用課外活動及空白課程時間舉辦體育活動，青少年學生每週參與休閒運動的時間1至2小時的比例，將自31.1%提昇至70%以上。
- (3)運動參與：2010年指標，以每週參與運動兩次以上、每次活動逾30分鐘以上者為計口標準，提高為總人口10%。

2、提昇學生體適能中程計畫《體適能333》(2000~2004年)

教育部於1995年11月23日公佈「中華民國國民體能測驗項目」，並於1997年3至6月實施臺灣地區中小學生體適能測驗，測量3,393所中小學2,903,764位學生，經統計分析結果發現，臺灣地區學生體適能較日本、新加坡、中國大陸差，與香港地區學生則互有優劣；另有研究亦顯示臺灣地區學生體適能有衰退的趨勢，因此教育部經多次會議研訂此計畫(教育部，1999)。與本研究相關內容有：

- 
- (1)體適能：輔導將體適能納入體育教學主要內容；研議將學生體適能納入體育成績考察；輔導學生 1 週至少運動 3 天，每天至少 30 分鐘，而運動強度達每分鐘 130 次。
 - (2)課間活動：倡導與推廣新式健身早操或課間操。
 - (3)運動參與：輔助學校辦理週末假日體育體驗營。

此計畫的總目標是在 5 年內達成以下三點：

- (1)提高學生體適能的知能—學生體適能認知提昇 30%。
- (2)養成學生規律運動習慣—學生規律運動人口比例提昇 10%。
- (3)提昇學生體適能—學生體適能提昇 10%。

至 2004 年為止，總計已有 2,950 所小四至高三學生、近三百萬名學生持有體適能護照。

3、挑戰 2008：國家發展重點計畫（2002~2007 年）

以培育 E 世代人才各項能力為計畫主軸，計畫內容涵括教育、留學、資訊、藝術、體育、終身學習…等各項。在體育方面則包含規律運動、運動團隊、國際交流及運動人口倍增等內容(教育部，2005)。與本研究相關內容有：

- (1)體適能：每位學生每天至少累積 30~60 分鐘的身體活動時間。
- (2)課間活動：一人一運動、一校一團隊。
- (3)運動參與：每年提高學生規律運動人口 2%。

4、學校體育發展中程計畫(2002~2007年)

教育部為創新體育課程教學、活絡體育活動競賽、促進健康體適能發展、充實學校體育設施、改善運動參與環境及提昇學校體育品質，於2002年，以教育基本法、國民體育法、各級學校體育實施辦法及挑戰2008：國家發展重點計畫等法令為依據，擬定此計畫，以期透過「學校體育一二三希望工程」來達成計畫目標(教育部，2002)。與本研究相關內容有：

- (1)體適能：每年提昇學生體適能認知與態度6%，6年內提昇36%；每年提昇學生體適能2%，6年內提昇12%。
- (2)課間活動：落實校園晨間及課間健身活動。
- (3)運動參與：每年提昇學生規律運動人口3%，6年內提昇18%。

5、增加學生運動時間方案(2003年12月)

由各國體育課實施概況得知，臺灣地區中小學體育課授課時數明顯不如美國、日本、法國及大陸等國家，運動時間不足將影響學生的身體健康。有鑑於此，教育部於2003年5月16日在健康與體育領域討論會議中決議，健康與體育課程時間分配以1：2為原則，各校應盡量利用學校自主時間及課外時間安排體適能及其他休閒活動，每週至少實施三次，同時鼓勵學生多走路、騎自行車上學等。與本研究相關內容有：

- (1)體適能：研究體適能或運動參與列入升學成績之可行性；落實學生體適能檢測。
- (2)課間活動：加強辦理中小學實施晨間及課間運動。
- (3)運動參與：每年增加運動人口2%，四年增加8%。

6、推動中小學學生健康體位計畫(2004年8月)

國立陽明大學護理院受教育部委託進行之計畫，主旨在對於健康體位、動態生活、健康飲食、及健康體型的意識建立，並提出適用於國內的標準。對於中小學身體活動指引，經研究所形成的共識如下：

(1)課間活動：課間操每週3~5次。

(2)運動參與：體育課每週2~3節。費力的身體活動每週120分鐘，中等費力的身體活動每週210分鐘。

7、快活計畫(2007年7月)

教育部依據快樂(Happy)、活力(Hearth)、健康(Healthy)的3H理念，以提昇學生運動動積極成就、養成規律動習慣、促進學生動態生活為目標，並提出具體做法，期許在2008年在運動表現及健康表現都能提升，達到中小學生每天至少累積30分鐘、每週累積210分鐘身體活動的比例達80%，學生通過體適能標準的比率每年提昇(教育部，2007)。與本研究相關內容有：

(1)體適能：各級學校學生參加體適能檢測的比率每年提昇20%，學生通過體適能標準的比率每年提昇。

(2)課間活動：中小學辦理課間15至30分鐘身體活動時間。

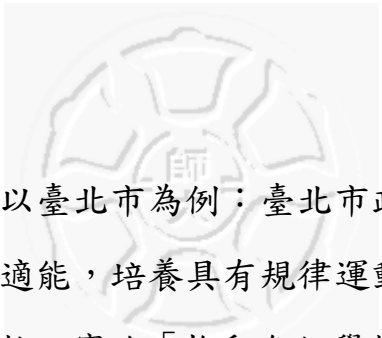
(3)運動參與：每位學生每天至少累積30分鐘、每週累積210分鐘身體活動的比例達80%。

表 2-2 臺灣地區體適能、課間活動及運動參與相關政策一覽表

	計畫名稱	時間	體適能	課間活動	運動參與
一	中華民國體育白皮書	1999年	研議體適能列入入學參考之可行性	校園體育活動時間1~2小時/週，提昇至70%以上	參與運動2次/週以上、30分鐘/次提高為10%
二	提昇學生體適能中程計畫	2000年	納入體育教學主要內容；納入體育成績考察；體適能 333	倡導與推廣新式健身早操或課間操	輔助學校辦理週末假日體育體驗營
三	挑戰 2008：國家發展重點計畫	2002年	每人每天累積30~60分鐘的身體活動時間	一人一運動、一校一團隊	每年提高學生規律運動人口2%
四	學校體育發展中程計畫	2002年	6年內提昇認知36%，提昇體能12%	落實校園晨間及課間健身活動	6年內提昇規律運動人口18%
五	增加學生運動時間方案	2003年	研究體適能或運動參與列入升學成績	加強辦理中小學實施晨間及課間運動	每年增加運動人口2%，4年增加8%
六	推動中小學學生健康體位計畫	2004年	_____	課間操每週3~5次	身體費力活動120分鐘/週，中等費力的210分鐘/週
七	校園快活計畫	2007年	學生通過體適能標準的比率每年提昇	中小學辦理課間15至30分鐘身體活動時間	每週累積210分鐘身體活動比例達80%

資料來源：本研究整理

(二)實施方式

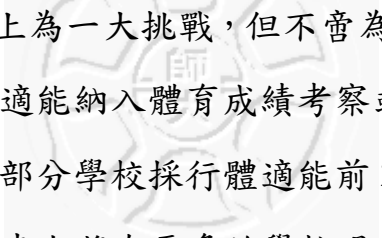


具體的政策實施方面以臺北市為例：臺北市政府教育局為增進中小學生跑步能力以提昇學生體適能，培養具有規律運動能力的市民，於95年9月7日發函台北市各級學校，實施「推動各級學校跑步運動實施計畫」；實施方式以班級為單位，利用晨間、課間、課餘或課後放學，以彈性多元方式推動，國小依照年級分別為100~800公尺不等，國、高中(職)則以800公尺以上為原則；此計畫雖以鼓勵為主，但列入督學視導項目之一，除此之外，教育局亦派員視導及鼓勵，且列入校務評鑑績效之參考。由於該計畫之推動是以班級為單位，且以晨間、課間、課餘或課後等非體育課正課時間為主，故班級導師即成為此計畫的最主要之動力推手，亦是除體育教師及相關行政人員之外的重要獎勵對象之一，計畫中同時鼓勵校內教師以身作則、參與跑步計畫，並向家長、社區宣導正確的健身觀念。將運動健身的觀念及實踐從體育教師擴及至其他教師，不啻為新的挑戰與嘗試，能否因教師們的身體力行而先改善教師的體能狀況、提昇教學品質，進而影響、帶領學生參與運動、提昇體適能，將評估未來的結果而定。

(三)小結

在「提昇學生體適能中程計畫」執行時，亦為「九年一貫」新課程新上路之初，當時對未來環境的預測為「課業壓力減輕」及「多元入學方案的推動」，預估學生有更多的時間與精力參與運動，但現今的發展卻呈現出，學生課業壓力不減反增，體適能不僅沒有提昇、反而每況愈下，在未來計畫的擬定及執行上應更為符合社會的現況及需求。

在「升學領導教學」的現實環境中，似乎唯有與「升學」相關的，才能獲得家長及學生的重視；「中華民國體育白皮書」曾提出研議體適能列入入學參考之可行性，「提昇學生體適能中程計畫」亦提出將學生體適能納入



體育成績考察，雖在執行上為一大挑戰，但不啻為改善學生體適能最直接、有效的方法之一。學生體適能納入體育成績考察或列入入學參考等辦法雖仍在研議當中，但已有少部分學校採行體適能前 25% 的學生，申請入學時加總分 2~3 分的做法，未來也將有更多的學校跟進(薛荷玉，2007)，顯示體適能已逐漸受到重視，對逐年退步的體適能而言是一改變的契機。

本節所例舉的七項體育政策中，每一項政策皆將「課間活動」的推動列為計畫內容，其中兩項更明確將「課間、晨間操」列為實施方法之一。計畫完整的政策需要確實的執行才能彰顯其意義及效果，反之則形同虛設。臺灣地區在學校體育部份已有法令及多項相關計畫配合，能若督導各校決策及行政人員落實各項計畫的內容，並積極進行計畫後續效果的評估與檢討，法令與政策的訂定才有其價值。

二、中國

(一)法令及政策

體育是中國學校發展教育方針的重要部份，學校體育工作包括體育課、早操、課間操、課外體育活動、運動競賽、代表隊訓練以及其他群眾性的體育活動等，可說是學校教育的基本任務之一。從 1952 年到 1993 年不同時期的體育政策演變，「增強學生體質」都是每一個階段的重要目標之一（國立臺灣師範大學學校體育與研究發展中心，1994）。

1995 年人民大會通過了「中國體育運動法」，這項法令中明確規定學校必須達成七項要求(Liang, Walls, & Lu, 2005)：

- 1、體育課是學校正規教育的一部分。
- 2、體育課列入定期評鑑的學術課程，且必須符合特殊需求的學生。
- 3、為達到「國家體育鍛鍊標準」，必須指定學生每天參與身體活動的時間。
- 4、提供多樣性的課外身體活動計畫、訓練和運動競賽，每年舉辦全校性的運動會。
- 5、體育教師必須符合國家標準的資格，並且提供個人專長的貢獻。
- 6、身體活動的場地、設備、器材只能用於身體活動。
- 7、提供學生體能測驗，並給予改善學生體能的行政指導。

2001 年 7 月，中國教育部(Chinese Ministry of Education, CME)制訂第一次的「國家體育健康標準」，當時的標準強調在運動型式、知識、體適能、個人責任與生活型態，並著重參與、溝通、合作及態度等方面。

2002 年，中國教育部(CME)制定「中國學生體能標準與實施方法」，以促進達成國家體能標準；並規定 2004 年起運用在全國各級學校的 1 至 12 年級。(Liang et al., 2005)。

1952 年到 2002 年中國的中學體育政策演變，主要內容整理如表 2-3：

表 2-3 中國中學體育政策演進一覽表

年代	法令與政策	內容
1950 年 8 月	《中學暫行教學計畫 (草案)》	體育課為必修課程，中學每週 2 課時。
1957 年 10 月	《中小學體育工作試行 規定(草案)》	每天做好早操和課間操；每週參加兩課時以 上的課外體育活動或大課間活動。
1960 年 6 月	《學校體育工作條例》	明訂學校體育包含體育課教學、課外體育活 動、課餘體育訓練和體育競賽。
1965 年	「關於減輕學生負擔保證 學生健康問題的報告」	「兩課兩操兩活動」：每天早操課間操、每週 兩節體育課、兩次課外體育活動。
1978 年 4 月	「關於加強學校體育 衛生工作的通知」	每天保證 1 小時的體育鍛鍊(包括體育課、早 操、課間操和課外體育活動)。
1978 年 9 月	《全日制中學暫行工作條 例試行草案》	學生的體育活動每天要有 1 小時(包含體育 課、課間操和課外鍛鍊)
1982 年	「關於保證中小學每天有 一小時體育活動的通知」	保證學生每天 1 小時的有組織的體育活動， 對學校體育的落實有促進作用。
1990 年 3 月	《學校體育工作條例》	每天安排課間操，每週安排 3 次以上課外體 育活動，保證學生每天有 1 小時體育活動的 時間(含體育課)
1993 年 7 月	「關於加強中小學體育 工作的通知」	做到「國家體育鍛鍊標準」；中學體育教師每 週授課 10~14 節，體育教師組織課間操(早 操)、課外體育活動應計算工作量
1995 年	《中國體育運動法》	明確規定學校必須達成的七項要求
2001 年 7 月	《國家體育健康標準》	運動型式、知識、體適能、個人責任與生活 型態、參與、溝通、合作及態度。
2002 年	「中國學生體能標準與 實施方法」	2004 年起運用在全國各級學校的 1 至 12 年 級。

資料來源：本研究整理

(二)實施方式

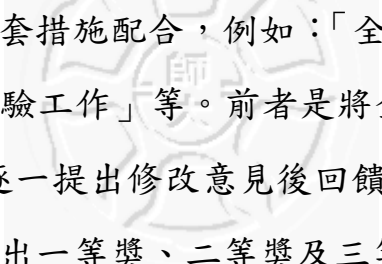
由以上法令政策可知，中國對學校體育中的課外體育活動非常重視，尤其是早操、課間操，並將組織課間操(早操)、課外體育活動和課餘體育訓練等，列入體育教師工作量計算；此外，為達成「國家體育鍛鍊標準」，課間的體育活動(鍛鍊)亦非常強調，積極做到保證學生每天有 1 小時體育活動的時間。

早操、課間操是體育課以外的身體活動，中等學校施行早操通常是在早讀後進行，多為集體廣播體操之後進行其他活動。課間操的施行亦列入作息制度，多數學校將活動時間安排在上午第 2 節課後為大課間操，時間約 20~30 分鐘不等，規定全校學生分區集體進行，先做兩遍廣播體操，再自由參加其他適當的體育活動，活動項目包含有：特色運動、傳統運動項目、體操運動(廣播操、小墊子操、自編健身操)及快樂運動等(中華人民共和國教育部，2006)。有些學校更強調落實「三操」(即課前操、課間操、眼保健操)、「三活動」(即要求每週必須保證三次課外體育活動)(師大體研中心，1994)。

中國教育、行政部門為培養學生運動習慣，於 1951 年開始施行「廣播體操」，並說明「廣播體操」是簡單易行、且能做到全面開展及普及化的一項活動，隨後自 1954 年至 1982 年，國家體委會先後公佈了 4 套少年廣播體操及 6 套兒童廣播體操，對改善學生身體素質及提高生產力有極大的幫助(陳鎮華等，1990)。

中國學校的課外體育活動能夠積極推展的，與達成「國家體育鍛鍊標準」有直接的相關，因為在體育成績評量的身體素質項目中，「國家體育鍛鍊標準」的項目占總分的 30%，因此形成課外體育活動與達標活動相結合的趨勢。

除了制定政策及落實執行之外，在推展課外體育活動的方式上，中國



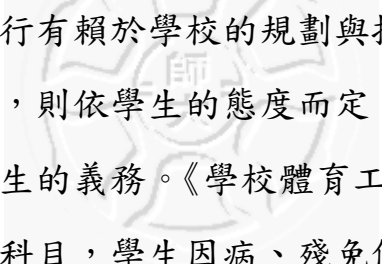
教育局亦有多種的相關配套措施配合，例如：「全國中小學優秀自編操評選」、「體育、藝術 2+1 實驗工作」等。前者是將全國參與評比的自編操，評選出 51 套後，經專家逐一提出修改意見後回饋給編創單位，要求按時修改後報送復核，最後評選出一等獎、二等獎及三等獎，得獎作品則由國家出版影音光碟及作品集錦，供國中小學推廣課間活動使用。後者是先在全國先挑選 15 個「課外文體活動工程示範區」進行實驗，目的是在學校組織課內外體育教育和藝術教育活動，讓學生在九年義務教育階段能夠掌握兩項體育運動技能和一項藝術特長，經由示範區的經驗，實施於全國(中國教育部，2006)。

(三)評鑑與考核

《學校體育工作條例》第二十三條：「學校體育工作應當作為考核學校工作的一項基本內容；普通中小學校的體育工作應當列入督導計畫。」第二十四條：「學校學校應由一位副校(院)長主管體育工作，在制定計畫、總結工作、評選先進時，應當把體育工作列為重要內容。」由此可見，中國當局對於學校體育工作的重視，不僅明確規範體育工作在學校的優先地位，更將負責體育工作的層級提昇至副校長級，加強學校體育的重要性。

明定體育工作的層級及權責，對於執行是否確實亦有規範，《學校體育工作條例》第二十七條：「對違反本條例，有下列行為之一的單位或個人，由當地教育行政部門令其限期改正，並視其情節輕重直接責任人員給予批評教育或者行政處分：

- 1、不按規定開設或者隨意停止體育課的。
- 2、未保證學生每天一小時體育活動時間(含體育課)的。
- 3、在體育競賽中違反紀律、弄虛作假的。
- 4、不按國家規定解決體育教師工作服裝、糧食定量的。



體育工作的計畫與執行有賴於學校的規劃與操作，而每一項活動是否能配合並且積極努力參與，則依學生的態度而定，中國當局不僅授予學校權責，同時也明確規定學生的義務。《學校體育工作條例》第九條：「體育課是學生畢業、升學考試科目，學生因病、殘免修體育課或者免除體育課考試的，必須持醫院證明，經學校體育教研室(組)審核同意，並報學校教務部門備案，記入學生健康檔案。」

(四)小結

中國的中學課外體育活動的演進，從 1950 年代的以早操、課間操為主，1960 年代除早操、課間操另外加入眼保健操，1970 年代強調學生每天有一小時體育活動，並將課外體育活動列入課表實施，1980 年代擴大課外體育活動型態多元化，1990 年代將課外體育活動朝法規化、制度化發展，不再強調早操活動，而改以「兩操一活動」為推展基本方向，2000 年之後則鼓勵創新發展並與藝術教育相結合。

中國不僅將課外體育活動法規化、制度化，並作為體育成績中的評分項目之一，且佔有 40% 的高比重，再與「國家體育鍛鍊標準」相結合，促使學生努力參與運動、保持良好體能，使課外體育活動得以順利推展。此外，將課外體育活動與其他活動相結合辦理為其另一特點。

在 2005 年 7 月 6 日《教育部關於 2004 年學生體質健康監測結果公告》公佈了中國學生體質健康存在的主要問題：部分體能及肺活量指標呈現持續下降、肥胖持續上升的趨勢、學生視力不良比率居高不下等；惠志東(2006)依據此公告，將 1985 年至今所公佈的六次數據進行整理，反映出中國學生心肺功能的肺活量，20 年來亦是呈現下降趨勢。運動場地嚴重匱乏、學生體育活動時間的安排得不到重視、學習課業繁重、教學內容單一、可用器材太少、學生沒有興趣活動……等，都是導致學生體能退化的原因。



三、日本

(一)法令及政策

日本現代體育運動是在 1868 年明治維新之後發展起來的。第二次世界大戰後，隨著經濟力量的恢復和增長，日本體育事業發展迅速，成為當今世界上體育發達的國家之一。日本政府於 1961 年頒佈了「體育法」，後來又為紀念 1964 年東京奧運會而將每年的 10 月 10 日為「體育節」，這是國家法定節日，並且在此日鼓勵所有體育組織、社會團契、學校和公司企業組織群眾參加各種體育活動。因此，體育在日本有一定的群眾基礎。

從第二次世界大戰後，日本文部省 (Ministry of Education, Culture, Sport, Science and Technology, MEXT) 每 10 年進行一次課程內容的修定，從 1945 年第一次到 1999 年共計修定了 7 次《學習指導要領》；日本的國家課程設定最基本標準，由各學校斟酌上課及練習的內容，MEXT 的體育教學大綱中，包含教學內容、教材和教法等特殊的細節可供參考使用 (Takashi & Metzler, 2005)。

從 1989 年開始，《學習指導要領》強調的目標是運動樂趣的體驗，終極目標是「培養可以一輩子實踐運動所需要之能力和態度」，因此「運動技能」和「體力」這兩項被視為必須並重的具體目標而逐漸受到重視。

1998 及 1999 年為因應一週上課 5 天的新政策，各級學校皆重新修訂課程標準即《新學習指導要領》，為縮減課程時數及內容，體育課程內容的修訂，在於落實「從心理和身體一體的角度」；體育課程內容共包含身體活動、器械運動、田徑、游泳、球技、武術、舞蹈等 7 項 (李園會, 2003)；其中「身體活動」項目，也就是「培養體力運動」，是從過去的「體操」更名而來，是中學校三年必修的課程之一，其中包含「提昇體力的運動」和「放鬆身體的運動」 (高橋健夫, 2003)。

日本學校體育沿著以下兩條主軸展開，一是在終生體育思想指導下培

養學生終生愛好體育，並自主地進行體育活動的能力和態度；二是針對學生體力和運動能力普遍下降的現實，把提高學生的體力和運動能力提昇到與學校體育相同重要的位置。表 2-4 呈現不同階段在培養能力態度與增強體力兩方面之具體目標(蕭煥禹，無日期)。

表 2-4 日本學校體育培養能力態度與增強體力之具體目標

階段/具體目標	終身愛好體育的能力和態度	增強學生體力
小學	進行運動教育，以培養學生喜歡運動為主。	以技巧性活動為主，增強學生體力。
中學	實施快樂教育，培養學生愛好體育並使學生能夠感受運動的歡愉快樂。	以能夠持續活動為主 增強學生體力。
高中	使學生養成運動習慣達到對運動擅長的程度。	以能夠完成力量和速度性運動來增強學生體力。

資料來源：(蕭煥禹，無日期)

日本的初中及高中層級的體育課，都結合運動、社會文化和動作學習各項內容，在情感上的目標則是追求身體活動的個人意義。而在體育課程的教學方法上都很相似，如互惠式、策略遊戲式、合作學習模式、運動教育模式等(Takashi & Metzler, 2005)。

(二)實施方式

在日本政府機構中，文部省體育局主管體育事業，它在日本體育協會與民間體育組織的配合下，發展學校體育和群眾體育運動。日本學校體育分為體育課和課外體育活動兩部分，自國小至大學任何階段的學校課程中皆規定一定比例的體育課，除全校性運動會等活動外，另外根據學生愛好

組織各項體育俱樂部活動。

日本中小學學生在校內進行課外體育活動有兩個主要模式：

1、各級學校運動部

就是學校內的運動社團，屬於校內的課外活動，基本上所有的中學學生一定要參加一個社團，是日本學生在中學階段維持體能的重要方式。運動部主要發展的項目有田徑、球類、游泳、弓道、劍道、柔道等，這些內容有些是教學計畫中出現的內容，但大多是教學計畫以外的內容，這也是對教學內容的延伸與補充。學生不分年級、年齡、性別，根據自己的興趣愛好，自主參加各部的活動。活動的形式是由各部學生自己組織管理，一般由高年級的學生負責部裡的工作。因為學生是自願參加、自己組織，所以運動部活動的發展生動活潑，同時也提升了學生的自治能力。日本的文部省明確規定學校的運動部活動由各科教師指導，因此日本的中學教師除勝任本科教學任務外，還必須擅長1~2個體育運動項目或藝術專長，去指導學生的課外活動，視為工作的一部分(孫勇，2007)。

2、社區的少年團

體育青少年團是一個跨校際的青少年體育組織，是日本學生在小學階段維持體能的重要方式，亦是學校運動部社區化的一個重要途徑。體育少年團以培養青少年自主、自立的精神為原則，而非為培養和訓練比賽選手而成立的，雖然重視比賽成績，但嚴禁教師和家長在練習及管理過程中讓孩子承受過高的訓練強度。少年團的活動必須在指導員的指導下進行，這樣才能保證青少年的體育活動是安全、科學的。少年團的活動是有規律、有計畫的，一般每週2~3天，每天2~3小時。活動場地以學校體育設施為主，另外也利用公共體育設施、民間體育設施和營利性體育設施。而且

除了本團的活動外，還參加全國和地區的少年團活動及比賽(孫勇，2007)。

在日本學校的體育活動，是充實學校生活非常重要的項目之一，它不只是一個科目，也是整個學校教育方針的一部分。日本學校有很多課程以外的比賽，如運動季，而體育教師則是負責執行活動的最主要部分(Takashi & Metzler, 2005)。

日本的中小學因課外體育活動的活絡，並未另外在學校作息中安排課間操或課間活動，而早操則是暑假時社區活動的一種，也是學校給小學生的暑假作業之一。而在體育課程中「體操」一項佔有相當重要的部分，但近代也因只有單純的身體訓練與練習，使得體操運動變得機械化與形式化(久保 健，2001)。日本學校的體操也同樣面臨缺乏樂趣、不易了解、示範時令人不好意思、及不知如何指導……等等的問題。為探討以上問題，丸山久志(2001)在一項進行「基本形」徒手體操、使用圓環的體操、使用長棒的體操活動後，對教師及學生做問卷調查，所得到的意見為：

- (1)動作的單元、結構清楚明瞭，能讓教師更樂於示範、學生也樂於參加。
- (2)設計多樣化的動作、並且讓學生清楚的看見與學習，能使活動量提昇、學生的動作也能變得整齊。
- (3)運用鏡子、錄影等方式，讓學生能夠清楚自己做的動作的「品質」，並且成為未來的教學中必須再思考、著重的部分。

(三)評鑑與考核

1960年代末日本文部省規定中學必須設置運動部，並納入學校教育計劃之中。運動部的活動內容以各運動項目為主，是體育課教學內容的延伸和補充，活動時間為每天90分鐘；運動部活動由校長負責管理，以各科擅長體育的教師作為各部的指導教師。政府所頒布的「體育振興法」，使得

學校單位必須規劃體育振興事項，並接受相關上級政府單位的諮詢、調查及審議(教育部，2005)。

日本的學校每年會舉辦體能檢定考，檢測結果會登錄在學生個人的調查表內，資料會隨著升學時轉送入就學學校。對學生來說，雖然參與運動的情形及體能狀況並未納入升學考試計分，但身處在學校及社區隨時都有多種運動社團提供場地、可自己選擇運動項目、資源充沛的環境當中，及社會文化氣氛的薰陶養成之下，運動已自然融入為生活中的一部分。

(四)小結

根據以上內容可知，日本的學校體育有以下特色：

1、體育教學實行選擇制，注重學生自主能力的培養

體育教學實行選擇制是培養學生體育興趣、實現終身體育的有效途徑，當前發達國家學校體育教學從中學開始基本上都採用選擇制教學。分項的學習指導，學生亦可系統地學習掌握運動知識、技術和技能，提高運動成績。

2、將課外體育活動納入學校教育計畫之中


日本學校把課外體育活動納入到整個教育過程中，有計畫、有組織、有指導，讓學生的每項活動皆能落實。

3、學校體育與家庭、社區體育一體化

學校體育運動向社區化延伸，形成運動部與社區體育一體化的模式，彌補課後學校體育無法涵蓋的部分，並充分利用社區以及學校的體育設施，開展課外體育活動。黑須 充(2002)指出，2002年4月起日本學校實施週休二日後，在社區開設的「綜合型地區運動俱樂部」，將學校與社區的關係重新建構，提昇為夥伴關係，過去多被侷限在項目、團體、學校之內的活動，在綜合型地區運動俱樂部則可超越項目、年齡，甚至包含身心障礙者及年長者，都能享受各種運動設施。

四、新加坡

(一)法令及政策



新加坡是由國家課程委員會(National Curriculum, NC)制定所有科目的課程標準及教授法，也包含體育課。體育課程委員會在2006年修訂體育課的型式及目標，同時修訂實施的課程標準，這套課程標準包含2至12年級學生、三個層級中最重要的課程模式、單元、以及學習的預期成效等；委員會的成員則由體育部內的領導、教師、大學院校校長和教育部(Ministry of Education, MOE)的官員所組成(Wright, Mcneill, & Schempp, 2005)。

課程委員會在1999年修訂各年級的主要體育課程標準為：

- 1、學習並了解各種型式的身體活動及必要之技巧。
- 2、能了解並發展主要的身體適能。
- 3、藉由發展身體知覺和控制培養自尊。
- 4、定期參與身體活動，能從中獲益，並了解其關聯。
- 5、學會安全的技巧和習慣。
- 6、發展尊重公平競爭和運動家精神的觀念。
- 7、了解並運用評論，思考身體活動的技巧。

為達到以上的目的，體育課的教學綱要目標則為「發展學生動作及遊戲的技能、知識與態度，為能持續享受身體活動、和健康的生活型態做準備。」

學校的體育課應嘗試使每一個學生的能力均能獲得的6項發展，其中第2項為「透過身體活動的規律參與，發展並維持身體的健康與體適能」

。在選定的教學內容中，小學、中學及高中階段皆包含舞蹈、游泳、健康與體適能管理，教育體操(Educational gymnastics)則包含在小學及中學階段。

教學內容中的「健康與體適能管理」一項，在教學計畫中的比例，年級越高、比例越重(小學5%、中學10~20%、高中30%)；每一階段皆要求



學生能夠了解、並依照 F.I.T.T(Frequency 頻率, Intensity 強度, Time 時間, Type 型態)原則設計出有益於健康與體適能的運動處方，中學及高中則是更進一步要求結合身體活動及營養等要素設計運動處方(MOE, 2006)。

(二)實施方式

Wright 等人指出(2005)新加坡因地理位置靠近赤道，終年氣候炎熱、潮濕(一年中 90%以上)，為防止脫水和中暑，室外的體育活動課程都控制在上午 10：30 之前或下午 3：30 之後。新加坡的中學一週安排兩堂體育課，每堂 35 分鐘，共計 70 分鐘的時間；雖然新加坡的學生有被要求、且被鼓勵最少要有一次的課後活動，但這一次的活動並不一定是身體活動，主要是以配合學校課程項目的課外活動組織—CCAB 為活動的場合。在體育方面以下分為教學課程及課外活動兩部分說明：

1、教學課程

教育體操(Educational gymnastics)是新加坡小學及中學體育課程的主要內容之一，主要目的在培養學生對動作表現的了解及審美觀；在過程中是強調情感、辨識力及運動精神的發展；小組及夥伴間的互相鼓勵，則可以促進團隊合作及責任感(Ministry of Education [MOE] , 2006)。

教育體操的內容包含動作元素的知覺訓練，以及走、跑、跳、滑、扭轉、伸展等基本動作的練習，以及翻滾、跳躍、平衡、位移及支撐等動作所組成。學習教育體操主要的預期成效在於學生能夠配合一系列、有節奏性的音樂，與同伴或與組員，表現出綜合性、或是使用器具的體操連續性動作(MOE, 2006)。教育體操僅在體育課程實施，並沒有另外安排晨操或課間操的時間。

新加坡的體育課所面臨的困境如同其他的亞洲國家一般，容易被視為配課科目、或不被重視；新加坡的體育課是不考試的，雖然仍有個別的學

校在努力嘗試，但體育課仍帶著下等的恥辱，不像其他考試科目具有同等學術上的重要性。即使透過政府高層的官方觀點認為：體育是重要的，但在學校仍常被邊緣化。校長及教師承認，學生花更多的時間在準備重要考試上，因而剝奪了身體活動的機會(Wright et al., 2005)。

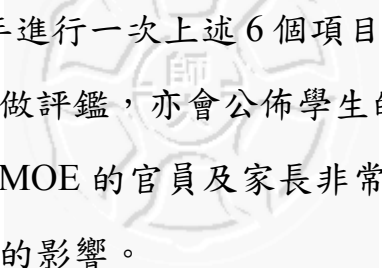
2、課外活動

CCAB (Co- Curricular Activities Brach)為一指導教育政策的製訂與實施、並配合學校課程項目的課外活動組織，其活動內容非常廣泛，包含運動、服務、文化、科學、社會等各種項目。在運動項目的主要任務和目標與學校體育課的教學綱要相同，也是以動作技能的學習與發展、健康生活能力與態度的訓練、規律運動的參與、健康體適能的養成為主，團隊合作、運動精神、領導能力等亦為預期的學習成效內容(CCAB, 2007)。CCAB 的成員主要由 CCAB 的顧問和校長組成，以掌握各學校的運動競賽組織，對新加坡的學校而言，學校競賽活動成功的另一層意義就是學校形象的提昇。

(三)評鑑與考核

Wright 等人指出(2005)的研究指出，影響新加坡學校實施體育活動的主要因素是來自 NAPFA(National Physical Fitness Award)的評估。此評估與美國的體適能測驗相似，包含：柔軟度、肌力、敏捷性、肌耐力和心肺耐力等 6 個項目：

- 1、1.6/2.4 公里跑走
- 2、坐姿體前彎
- 3、屈膝仰臥起坐
- 4、男女伏地挺身
- 5、10 碼折返跑 4 次
- 6、立定跳遠



NAPFA 有計畫的一年進行一次上述 6 個項目的體能檢測，教育部(MOE)會根據評鑑的結果對學校做評鑑，亦會公佈學生的體能狀況，讓體育教師承受來自學校管理階層、MOE 的官員及家長非常大的壓力，因此 NAPFA 的評估對體育課程有極深的影響。

評鑑學校的標準，是結合學生通過 NAPFA 體能檢測的百分比、和體重過重學生的百分比，作為學校間對照的體能指標，學校間評鑑最高的，可以獲得獎金。

「學校卓越模式」(School Excellence Model, SEM)是新加坡的學校評鑑的方式之一。SEM 有兩項分級重點：過程與結果。在過程的部分，著重在學校領導計畫的品質和數量、提供學生的營隊參與機會、以及學生會領導主持學校活動的機會、改善領導能力的技巧等。在結果的部分，則是包含 NAPFA 的結果，學生身高體重的統計、運動成就、校內運動的參與程度等。學生的健康狀況及身體活動參與程度有進步的學校則會被表揚(Wright et al., 2005)。

學校被評鑑時，學生則根據「身高體重比例表」(weight- for- height- tables)也同時被評估，這代表建立在身高基準上的體重，是在健康標準的知覺範圍內。與 NAPFA 的體能檢測成績相配合，是學生進入高中或大學甄選的參考項目之一。

Wright 等人(2005)發現，雖然透過運動教育的實施和課外運動的推展，學生身體活動的參與度及健康狀況卻都在衰退中，過去的 10 年中，學生在學校的運動參與狀況從 80%降到 40%。為了改善學校正在衰退的運動參與情形，2004 年 6 月 MOE 調整課外活動的獎勵結構，對運動參與積極的青少年，在申請進入專科學校、技術學院或大學時，另外給予加分的獎勵。

(四)小結

新加坡體育課的目標是以動作技能學習、規律的身體活動、健康的生活型態、健康體適能為主，尤其「健康與體適能管理」一項，比例甚高。在選定的教學內容中，教育體操(Educational gymnastics)包含在小學及中學階段的體育課中，其他時間並不實施；CCAB 則是被鼓勵另外參加的課外活動組織，運動為眾多選擇的活動項目之一。

新加坡在評鑑學校時，學生的體能狀況、過重學生的百分比，都列為評鑑項目之一；學生的身高體重比例及體能檢測成績，亦列為升學甄選的參考內容之一，對於運動參與積極的青少年，則另外給予加分的獎勵。

雖然新加坡學校體育課程的時數每週僅 70 分鐘，在學校的日常作息中也沒有另外安排課間操或課間活動，但因在體育課程中對「體操」一項，的重視，及課外活動組織 CCAB 的活絡，再加以每年對學生進行身體質量與體能的評鑑，政府與學校的多重重視之下，學生的體能仍能維持。

第三節 新式健身操對體適能的影響

一、新式健身操動作分析

根據嚴子三(1999)針對第一代新式健身操國小低年級教材「剪刀、石頭、布」的動作分析指出，新式健身操的大部分動作均為二度空間的運動，以身體的切面來區分動作，計有額切面動作(前後動作)7節、矢狀面動作(左右動作)6節、橫切面動作(上下動作)3節；額切面動作在動作的學習上較簡單，佔了全部動作的一半，其餘的矢狀面動作主要出現在上肢部分，則能表現活潑、變化的特質。分析各動作的運動肌群顯示，上下肢體活動的動作居多，約為軀幹運動的3.5~4倍；在快節奏時的上下肢彈躍動作，為高衝擊有氧運動，有益肌肉組織的健全發展；且上下肢的累積總拍數相當，是均衡且協調性高的體操。

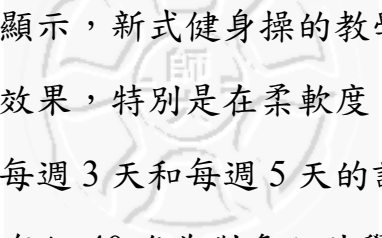
二、新式健身操對體適能影響之相關研究

新式健身操兼顧上下肢的均衡運動形式、強有力的肌力訓練、與中高衝擊有氧運動的組合，對學生體適能的改善有其效果，相關之研究有：

黃文俊(1999)針對台北縣國小高年級20位學童，實施16週、每週3~6天、每天一次約10分鐘、心跳率平均達136次/分的新式健身操活動。經研究結果得知：學童在肌力、肌耐力與心肺耐力部分有明顯的改善效果，柔軟度部份無顯著差異，對身體組成的效果則不明顯。

林秋霞(2001)探討高年級肥胖學童經過8週、每週5天、每次2循環之新式健身操教學活動，受試者共計40位(實驗20位、對照組20位)。研究結果發現，肥胖學童參與8週的新式健身操教學活動後，對自己身體外觀、身體能力有正面的看法，也促使肥胖學童擁有較佳的健康體適能。

沈建國(2001)以國小5年級3個班級為研究對象，分實驗組A(3天/週)、實驗組B(5天/週)及控制組，進行為期9週不同訓練頻率之新式健

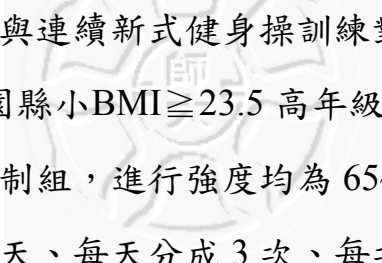


身操教學活動。研究結果顯示，新式健身操的教學活動對提昇國小學童的健康體適能有明顯的增進效果，特別是在柔軟度、瞬發力、腹肌耐力、及心肺耐力等體適能方面；每週3天和每週5天的訓練頻率效果沒有差別。鍾曉雲(2002)針對國小高年級40名為對象肥胖學童分為對照組、實驗組兩組，從事每週5次、每次約50分鐘、運動強度介於65-75% HRmax、為期12週的新式健身操運動訓練。研究結果顯示：以有氧新式健身操為主要運動處方的訓練活動，會改善肥胖學童的身體組成並擁有較佳的健康體適能及血脂肪。

林大均(2004)以高雄縣國小5年級男、女學童共60名為研究對象，實驗組及對照組男、女生各15名，實驗組實施12週每週3天的新式健身操活動，每次約15分鐘，對照組則不實施。結果得知，新式健身操活動對於學童的體適能有明顯提升的效果，尤其是在立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、800公尺跑走等方面。

賴德聲(2004)針對台北縣國小125位學童，實施16週不同訓練頻率(0次/週、1次/週、2次/週、3次/週)、每次15分鐘、心跳率平均達130次/分的新式健身操活動後作比較，結果顯示：實施新式健身操教學活動之訓練對國小學童之健康體適能都有明顯進步，尤其以800公尺跑走最顯著，其中以每週訓練頻率三次之男、女學童組一分鐘屈膝仰臥起坐、800公尺跑走有顯著進步。

曾慶貴(2004)將參與實驗的國小學童共138名，以重高指數區分成過輕、正常和過重3種體型，進行修正式新式健身操訓練，每種體型分為實驗組、控制組兩組，共6組，3組實驗組接受每週3次，每次23分鐘，為期10週的修正式新式健身操訓練。經由研究結果發現，修正式新式健身操雖不能改善國小學童身體組成，但對其他健康體適能，3種體型均有提昇的效果。



李富(2006)探討間斷與連續新式健身操訓練對肥胖男童健康體能及血脂肪之影響，以 45 名桃園縣小BMI \geq 23.5 高年級男童為受試對象，隨機分派為間斷組、連續組及控制組，進行強度均為 65~75%HRmax的新式健身操訓練。間斷組進行每週 5 天、每天分成 3 次、每次 1 循環運動；連續組進行每週 5 天、每天連續 3 循環運動；控制組不從事任何訓練。12 週訓練後得到以下結論：從事新式健身操訓練，不論是以間斷或連續方式來加以進行，均能有效改善肥胖男童的健康體能及血脂肪。

顏新洲 (2006) 以國小 5 年級學童共 60 名為研究對象，其中實驗組 30 名、控制組 30 名。實驗組接受 12 週、每週 3 次、每次兩個循環的第二代新式健身操實驗課程；控制組則不實施體能訓練。本研究證實，以第二代新式健身操為運動處方的訓練課程可以明顯提升學童柔軟度、肌耐力、瞬發力和心肺耐力，讓學童對自己的身體與體能有較高的自我評價，強化兒童對自己身體的肯定，增加身體自我概念的自覺能力。

三、小結

從以上研究得知，實施 8 至 16 週、每週 3 至 6 次、每次 10 至 50 分鐘，不同頻率之新式健身操的練習，對於身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度等體適能能力，都有不同程度的改善；在心理層面的自我概念、自覺能力亦有提昇，並能強化自我肯定。

表 2-5 新式健身操對體適能影響相關研究一覽表

研究者	研究對象	研究方法	研究結果
黃文俊 (1999)	國小 高年級	16 週、3~6 天/週、每天 1 次 10 分鐘、心跳率平均 136 次/分	肌力、肌耐力、心肺耐力明顯改善
林秋霞 (2001)	高年級 肥胖 學童	8 週、5 天次/週、每次二循環，體適能及身體自我概念影響	體適能及自我概念皆提昇
沈建國 (2001)	國小 五年級	9 週、分實驗組 A(3 天/週)、實驗組 B(5 天/週)及控制組，比較不同訓練頻率	體適能增進，每週 3 天和 5 天的訓練頻率效果沒有差別
鍾曉雲 (2002)	高年級 肥胖 學童	12 週、5 次/週、每次 50 鐘、強度介於 65-75HRmax	改善身體組成，體適能及血脂肪較佳
林大均 (2004)	國小 五年級	實驗組 12 週、3 天次/週、每次 15 分鐘，對照組不實施	肌力、肌耐力、心肺耐力明顯改善
賴德聲 (2004)	國小	16 週、每週 0、1、2、3 次不等、每次 15 分鐘、心跳率 130 次/	3 次/週之肌耐力、心肺耐力進步顯著
曾慶貴 (2004)	國小	10 週、3 次/週，每次 23 分鐘，修正式新式健身操訓練	不能改善身體組成，但能提昇體適能
李富 (2006)	國小 肥胖 男童	12 週、5 天/週、連續或間斷 3 循環運動；控制組不從事訓練	連續或間斷方式運動均能改善體適能
顏新洲 (2006)	國小 五年級	12 週、3 次/週、每次 2 循環的第二代新式健身操	提昇柔軟度、肌耐力、瞬發力和心肺耐力，增加自覺能力、強化自我肯定

資料來源：本研究整理

第四節 影響課間操與晨間操實施的因素及其阻礙

一、影響課間操與晨間操實施的因素及其阻礙

學校於固定時間內對全校學生統一實施課間操與晨間操雖有其歷史背景，對於改善學生體能亦有功效，但此類型單一、集體、學生被動參與的活動方式，與近年來強調「多元開放」、「主動學習」的教育價值觀大相逕庭，再加上實施過程中各方面條件的欠缺，形成各項的困擾及阻礙：

駱木金(1984)觀察各級學校實施早操及課間操無法達到課程標準及體育實施方案規定的標準，有學生人數過多、校園空間狹小、實施時間不足等原因。

葉憲清(1996)認為課間活動無法實施，以活動時間太短、場地及空間不足、學生興趣不高、輔導教師支持度低為主要原因。

許裕陞(1997)曾提出課間運動存在活動內容枯燥刻板、場地設備不足、教師指導意願不高等問題。制式刻板的課間操則存在著毫無變化、學生沒有興趣，場地太小，教師未確實督導，體能性的比例太少的缺點。

謝銘燕(1999)發現新式健身操因動作較複雜有難度，需花費更多學習時間的問題。

林惶欽(1999)則對新式健身操因音樂節奏段落不明顯、動作無規律性且變化快，導致學習者不易領悟，以及推廣器材不夠充足等問題。

陳張榮(1999)則提出校地狹小，新式健身操教材太難、教材創新、落實與否、活動配合及評鑑考核等實施時所面臨的難題。

林錦明(2001)根據過去專家學者的調查研究指出，在各級學校的實施次數上，以國小最多，明顯高於國中、高中及大專院校；在不同時期，年代愈早，學校實施早操及課間運動次數愈多；且隨時代的變遷，在強調教學多元化及樂趣化的現在，要求統一動作、缺乏彈性的早操，其價值備受質疑。臺北縣國民小學健身運動(早操)及課間運動的實施現況，仍以無實施的學

校為最多，而無實施的原因以作息時間內無編排健身時間為最高；在健身運動(早操)及課間運動實施困擾因素以場地不足、天候因素及中高年級教材版本不同為主。無實施學校的比例雖偏高，但認為健身運動(早操)及課間運動有存在價值的比例較高。綜合各項研究，健身運動(早操)及課間運動的困擾(阻礙)因素整理如下表：

表 2-6 影響晨間操與課間操實施的因素及阻礙

研究者	因素	空間不足場地狹小	氣候影響	人數過多	學生意願	教師意願	升旗太長時間不足	教師教學能力不足	教材太難	器材不足	每日作息中無安排	已於其他時間實施	教材內容缺少變化
駱木金 (1984)		☆		☆			☆						
葉憲清 (1996)		☆	☆	☆						☆			
許裕陞 (1997)		☆			☆	☆	☆						☆
謝銘燕 (1999)									☆				
林惶欽 (1999)									☆	☆			
陳張榮 (1999)		☆							☆				☆
林錦明 (2001) 有實施	晨間	1	2	3	4	5	6	7	8		—	—	
	課間	2	1	5	3	4	—	6	7		—	—	
林錦明 (2001) 無實施	晨間	2	4	5	7	6	3	9	10		1	8	
	課間	2	6	3	4	5	—	7	9		1	8	

資料來源：本研究整理

二、影響青少年參與身體活動的因素及阻礙

李明憲(1998)的研究指出，性別、年齡、是否曾參與運動社團、是否為運動校隊、角色楷模、運動自我效能、同儕支持是花蓮縣國中生相對體能活動量、相對中重度體能活動量之重要預測因素。

吳仁宇(1998)的研究發現，影響台北市國中學生體適能因素中，最顯著的預測變項為「性別」、「學生身體活動」及「家長支持子女運動程度」；家長支持子女從事運動之程度越高者，其子女的柔軟度、瞬發力及心肺耐力會越好。

李彩華(1998)的研究結果發現，台北市國中學生身體活動量因性別、年級而有顯著差異；與社會支持、運動自我效能、健康體適能等因素呈現正相關。家人、同儕的支持是參與身體活動的重要影響，尤其對女生的影響更大於男生；另外，缺乏運動的知識與技巧也是影響運動是否能持續的主因。

李彩華、方進隆(1998)的研究台北市國中學生發現，影響身體活動量的因素以「性別」最大，男生明顯著高於女生，其次依序是自我效能、同儕支持、規律運動，最小是年級；同儕的支持大於家人支持。肌力、肌耐力及心肺耐力較佳者，身體活動量也較大。

吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭(2001)的研究顯示，特定行為認知與同儕影響對青少年身體活動的參與扮演重要角色；具有較多正面社會支持、仿效及規範者，其身體活動量高於較少正面人際影響者；且同儕的仿效影響大於父母仿效影響。在規範的提供方面，有權威的人物——如體育教師，似乎也扮演決定性的角色。

馮木蘭(2002)針對台北市高中職女生的研究指出，社會支持、情意反應、自我效能、知覺利益和知覺障礙等因素與身體活動有顯著的相關性；有較高自我效能、較多知覺利益和較少知覺障礙的青少年女性，其身體活

動量高於那些具有相反認知者。由此得知，自我效能與青少年女性的身體活動有直接的影響，亦是個體身體活動行為開始或持續的重要因子；社會支持和情意反應可透過自我效能變項間接影響身體活動。

曾瑞怡(2005)整理國內外研究後指出，影響運動行為的主要因素分別為性別、年齡與社會支持；運動參與動機方面以「心理因素」的休閒與放鬆、「健康因素」的促進健康為最主要；運動參與阻礙部分，國內以「人際阻礙」的缺乏同伴為主要因素，國外則以「個人阻礙」中的缺乏樂趣為主要因素，「結構性阻礙」中的沒有時間、場地設備不足則為國內外共同皆有的阻礙因素。

賴溢宏(2005)研究發現，性別、學校類別、參與運動社團、運動參與頻率，皆是造成彰化地區高中職學生在課後運動參與動機及參與阻礙有所差異的主要因素；參與阻礙則以「個人阻礙」及「人際阻礙」為主。此外，有參與運動社團、及每週參與課後運動3次以上者，則參與動機較強，參與阻礙較弱。

由以上研究可知，影響我國青少年運動參與的因素有性別、社會支持(同儕及家人)、自我效能、社團參與、課業壓力、缺乏興趣、過去運動經驗、運動知識訊息等，運動參與的阻礙類型則以「結構阻礙」為主。

「性別差異」及「社會支持」是影響青少年身體活動參與的最主要因素；卓俊伶(2003)指出，在以身體活動為取向的體育活動設計中，必須考量各種適宜性，包含發展適宜、年齡適宜、性別適宜及文化適宜等四方面。課間操或新式健身操因為搭配音樂及類似舞蹈的活動特點，因此在「性別適宜」及「文化適宜」上需特別考量。為避免男女因性別不同而產生知覺感受上的差異，並使全體學生參與過程中心理能產生愉悅感受，動作設計應儘可能符合學生的「次文化」，並運用講解、說明，逐步誘導學生投入活動，在同儕間取得共識獲得支持。

表 2-7 影響青少年身體活動參與因素一覽表

	研究者	影響因素								
		性別	社會支持	自我效能	社團參與	課業壓力	缺乏興趣	過去運動經驗	運動知識訊息	結構阻礙
國中	李明憲 (1998)	☆	☆	☆	☆					☆
	吳仁宇 (1998)	☆	☆							
	李彩華 (1998)	☆	☆	☆					☆	
	李彩華、方進隆 (1998)	☆	☆	☆						
	吳姿瑩、卓俊伶 馮木蘭(2001)		☆							
高中	馮木蘭 (2002)		☆	☆				☆		
	曾瑞怡 (2005)	☆	☆		☆					☆
	賴溢宏 (2005)	☆	☆		☆					☆

資料來源：本研究整理

三、小結

在課間操與晨間操實施的阻礙因素上，以「空間不足、場地狹小」為最主要因素，其他因素則包含人數過多、實施時間不足、器材不足、教材缺少變化等；推廣新式健身操的最大困擾則在於教材太難。

「性別差異」及「社會支持」則是影響青少年身體活動參與的最主要因素，課間操或新式健身操因為搭配音樂及類似舞蹈的活動特點，因此在「性別適宜」及「文化適宜」上需特別考量。

在實施課間晨間、操時，除了考量硬體設備(場地、空間、器材)之外，尤其在教材設計上，更須一併顧慮學生因性別的差異(例：加入拳擊有氧等中性的動作)以及次文化的潮流(例：融入街舞等較酷的動作)的影響，盡量能同時符合男女學生的需求、引起學生興趣，以避免因教材內容缺乏、學生參與意願低落，而增加實施晨間、課間操時的困擾。

第五節 本章總結

臺灣地區課間及晨間活動從 1932 年依據課程標準開始，多次修改為早操、課間活動、健身運動等名稱項目，內容上亦經歷了廣播體操、國民健康操、新式健身操等不同時期，在實施過程中亦發現不同的困擾，如：空間不足場地狹小、人數過多、實施時間不足、器材不足、教材缺少變化、教材太難等。

亞洲其他國家對於學校的體育活動各有不同重點及特色，值得借鏡與參考：

臺灣中小學實施課間操及課間活動的法源依據主要來自「各級學校體育實施辦法」，在政府所推動多項政策中，對於提昇體適能、增加學生課間活動與運動參與，亦有多方面的計畫並設定預期目標；計畫實施成效的評估則多以評鑑訪視學校或執行單位為主，對於計畫的實質對象—學生，並無直接的考評方式，因此在多項政策中，都建議將「參與運動程度」及「體適能狀況」列入體育成績或升學參考的評量項目之一。

中國實施中小學課間操及課間活動自 50 年代起即積極展開，對教師的職務分配及學生的責任要求清楚明確，不僅將其法規化、制度化，並與體育成績評量及「國家體育鍛鍊標準」相結合，促使學生努力參與運動、保持良好體能，亦使得課外體育活動能夠順利推展。除此之外，簡潔口號的運用、相關活動的同時配合，亦為其特色及成功因素之一。雖然經過半世紀的推展實施，但到 21 世紀的今天，課間活動的實施逐漸減少，學生體能退化，亦是現今必須面臨的難題。

日本實施中小學課外體育活動則有體育教學實行選擇制、課外體育活動納入學校教育計畫、學校體育與家庭社區體育一體化等特色；培養出學生自主管理、終生參與運動的能力，課外體育活動能落實、也彌補週休二日後學校體育無法涵蓋的部分，並能充分利用社區以及學校的體育設施，

開展課外體育活動。

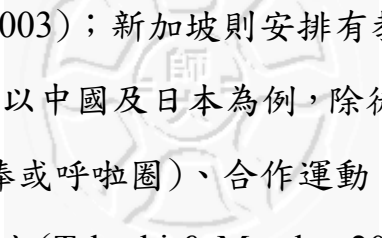
新加坡中學的體育課每週只有兩堂課共 70 分鐘，課外體育活動的實施則是以配合學校課程項目的課外活動組織—CCAB 為主。另外在學校評鑑時，包含學生的體能狀況、過重學生百分比等項目的考核；學生升學甄選時的身高體重比例及體能檢測成績亦列為參考加分項目之一；多項政策措施的相互配合，使新加坡的課外體育活動得以推展。然而面臨學生正在衰退的運動參與情形逐漸降低也促使新加坡政府推動更多的因應對策。

從資料中顯示，包含臺灣、中國、日本及新加坡都不可避免的面臨到學生體能逐漸衰退現象，也因此對於體適能的提昇也愈加的重視。為解決以上問題所提出的解決對策則以以下三點為主要方向：

- (一)確保體育課的課程時數及課程內容的安排。
- (二)加強課外體育活動的辦理及校外體育組織的配合。
- (三)體能狀況與運動參與情形列入升學參考或加分依據。

中國將體育課程及課外體育訓練活動的標準相結合，因此在校內課間活動的安排上較為充足，且列入固定課表實施(臺灣師大體研中心，1994)；日本以校內選擇多樣化的課外體育活動，及資源充沛的校外體育社團作配合，輔以社會環境的養成，維持學生的體能與運動習慣(孫勇，2007)；新加坡則因校內課程的要求及校外體育組織活絡(Wright et al., 2005)，因此在校內的課間活動上的推展較少；臺灣的課外體育活動及校外體育組織皆不發達，因此校內課間活動的安排及推動更形重要。

從各國的課程內容中亦發現，除典型的田徑、球類及游泳項目之外，體操及舞蹈也都佔有一定比例：中國有韻律體操與舞蹈、體操與健美的項目(臺灣師大體研中心，1994)；日本有體力運動、體操運動、表現運動、



舞蹈等項目(高橋健夫, 2003); 新加坡則安排有教育體操及舞蹈(MOE, 2006)。在教學內容方面, 以中國及日本為例, 除徒手體操之外, 器械體操、道具體操(持繩、球、棍棒或呼啦圈)、合作運動、多人疊羅漢等, 都列入中小學體操課程的教學內容(Takashi & Metzler, 2005), 新加坡的教育體操亦包含翻滾、支撐及小組合作運動等(MOE, 2006)。

葉憲清(2004)認為, 體操運動有鍛鍊與強化全面性運動技術的絕對性功能, 而被喻為基本運動; 體操運動所訓練的柔軟性和協調性則是運動技術的重要元素, 亦為運動技術重要體能。因此, 體育先進國家極重視體操教材的教學。而舞蹈元素中對時間、空間、重量、關係的認識與練習, 柔軟度、協調性及韻律性的訓練等, 不僅能夠增進身體活動的能力、亦能培養欣賞的觀察力與鑑賞力。

實施 8 至 16 週、每週 3 至 6 次、每次 10 至 50 分鐘, 不同頻率之新式健身操的練習, 對於身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度等體適能能力, 都有不同程度的改善; 在心理層面的自我概念、自覺能力亦有提昇, 並能強化自我肯定。

影響我國青少年運動參與的最主要因素為性別的差異及社會支持, 因此在實施課間、晨間操時, 更須考量硬體設備及教材設計, 一併顧慮學生因性別以及次文化的差異, 盡量能同時符合男女學生的需求、引起學生興趣, 以減少實施晨間、課間操時可能造成的的困擾。