

臺日之國民中學體育領域課程綱要之比較

A Comparison of the Curriculum Guidelines of Physical Education Learning Area of Junior High Schools between Taiwan and Japan

王瀚以

國立成功大學運動健康與休閒研究所在職專班

摘要

目的：本研究主要在比較分析臺日中學階段健康與體育學習領域課程綱要之內涵，瞭解兩者之相似、相異處，歸納結論並提出建議，供我國對於健康與體育學習領域課程之有志者參考。**方法：**本研究採臺日兩國之課程資料進行文獻分析，並使用 Bereday,G.Z.F.的比較教育研究方法—描述、解釋、並列與比較等四個步驟，進行比較研究。對兩國的課程綱要之理念、目標、教學重點、教學時數分項比較後，歸納結果以提出建議。**結果：**(一) 理念：臺灣希望課程從個人行為養成進而影響社會，日本則僅止於個人身心之平衡。(二) 目標：兩國均期望運動非侷限於學校教育中，因此教育過程應保持學生之熱情，將所學實踐於生活，落實終身運動之目標。(三) 核心素養：兩國均期望透過課程，學生能擁有規劃「個人健康、體能計畫」之能力。(四) 學習重點：兩國均發展國家特色課程，而日本比臺灣多了「冷靜應對勝結果」之態度養成。且臺灣慣於暖身活動之伸展運動，日本將其獨立為一教學科目。(五) 學習時數與階段：臺灣學習時數高於日本，而日本不同於臺灣，將教育層級分為兩個學習階段。**建議：**好的目標必須明確具體且量化，日本綱要列出教學細目，較臺灣具體化，提供教師授課明確目標。在田徑運動方面，明訂學生應學習短、長距離及跳高、跳遠，並達到有節奏、穩定之程度；在游泳方面，日本從打水、划手的路線到換氣的節奏鉅細靡遺一一列出，而球類運動除了基本動作，亦重視非持球角色的學習，豐富學生於球類競賽之理解與運用。臺灣課綱列出應教授之運動項目，未規定技術細項，課程內容較具彈性化；日本明列教學細目，其體育課程充分展現基本技能習得之精神，對於提升我國中學體育課程之教學效能有相當的參考價值。

關鍵詞：學校體育、健康與體育學習領域課程綱要、比較教育

壹、前言

本研究主要目的在於探討日本與臺灣兩國之國民中學階段健康與體育學習領域—體育領域之課程綱要(以下簡稱課綱)相關議題。研究的主要核心議題為：(一)探討臺日兩國課綱之演變。(二)探討臺日兩國課綱之內涵。(三)探討臺日兩國課綱之問題。(四)

探討臺日兩國課綱之比較。根據比較研究結果評估日本課綱之參考價值，提出建議以供國中體育課程之有志者參考。

鑒於過去關於十二年國教健康與體育學習領域的研究，大多為課程之間的統整、課程之認知分析、學習影響、教材設計、跨課程融合等等，其次為課程與學生學習滿意度之關係、新興議題、教師專業能力與發展、評鑑、在職進修需求等研究議題，過去研究甚少探討到與他國之比較。而透過比較教育的研究，不僅可加深對我國教育課程的認識，亦可吸取他國教育的經驗，以作為我國教育課程推動、精進、改革之參考。

貳、方法

本研究採用Bereday(1964)所提出的比較教育研究方法為主要架構，主要針對臺日兩國的課綱內涵進行比較，在文獻分析部分則是取材於臺日兩國課綱、相關研究、書籍及官方網站資料進行探究與分析。為做系統性的分析，考量研究對象的語言模式，設計出合適的研究步驟，本研究參考謝文全(2004)與黃嘉雄(2001)之論點，配合研究需求，依下列步驟進行比較研究：

一、選定研究主題

本研究之主題為「國民中學健康與體育學習領域課程綱要」之跨國比較。

二、界定研究主題與對象

「健康與體育學習領域課程綱要」即指健康與體育學習領域之課程大綱與指引。比較臺灣、日本課綱之內涵為本研究之對象。

三、界定目標及比較項目

(一) 目標

探討臺日課綱其理念、目標、體育領域教學重點以及教學時數之異同，並於歸納結論後，對我國課綱提出建議，以做為我國發展體育教學之參考。

(二) 比較項目

課綱之理念、課程目標、課程的設計方式與教材內容、課程實施節數與時間。

四、蒐集分析資料

本研究主要以教育資料為主，在蒐集相關資料與分析的步驟，主要以下列三種方式進行：

(一)針對我國與日本官方的第一手資料、研究報告書、網頁資訊及相關書籍，進行資料研讀與分析。

(二)蒐集與詳讀研究學者介紹評論臺灣、日本健康與體育學習領域課程之相關資料。

(三)搜尋期刊與碩博士論文，蒐集與主題有關之文獻與詳細資料，依蒐集、鑑定、

研閱、分析、解釋方式進行。

五、描述與解釋

先就客觀描述教育事實，再依據社會科學或人文科學的論點討論，以解釋教育事實其中的涵義，接著再描述解說健康與體育科學學習領域的課程設計，依其比較項目逐條探究討論。

六、並列與比較

「並列」是將資料作系統性的整理，再以「同時比較」方式證明，將所要比較的各國教育實行狀況同時處理，「連續交互」檢討比對，推論所提出的假說是否符合教育事實，道理是否能成立，而給證明（沖原 豐，1989）。

七、歸納結論並提出建議

本研究結論在歸納臺灣與日本課綱之相同與相異處之比較結果，再針對比較結果，衡量我國課程制度之實際狀況，針對健康與體育學習領域提出建議。

參、 結果

一、兩國理念相異處：

- (一) 臺灣注重學生於運動技能中養成與團隊溝通、思辨之社會互動素養；日本則是強調運動技能於個人之成長。
- (二) 臺灣希望藉由體育課程中的規則規範喚起公民意識、透過運動賞析理解多元文化、與世界接軌；日本則是希望藉由習得體育課程能確保學生面臨混亂的生活與高壓環境時可取得個人之身心平衡，對課程的期許止於個人發展。

二、兩國目標相異處：

- (一) 臺灣希望運動所體驗到的思辨及解決問題能力能轉化運用於生活當中，日本則是重視透過運動達到提升體能、身心調和的目標。
- (二) 臺灣期望透過團體運動能培養良好人際關係與團隊合作精神，進而關懷社會、具備公民責任感，而日本則是希望透過團隊競爭與合作，能培養個人的積極、負責之態度。

三、兩國學習內容相異處：

- (一) 情意方面，日本比臺灣多了「冷靜應對勝負結果」之態度養成。
- (二) 技能方面，臺灣重視活用策略以增進運動比賽表現；而日本則是強調一、二年級採簡化比賽，以體驗運動為主，到了三年級再實施正式比賽。
- (三) 伸展運動，臺灣將此技能歸類於預防運動傷害之暖身活動，日本則重視伸展運動於身心調和之助益，並將其獨立於「身體鍛鍊運動」面向中的一個科目。

四、學習時數與階段：

臺灣每學年的學習總時數高於日本，而教育層級日本比臺灣多一個階段。

肆、結論與建議

綜合對於兩國課程之比較研究發現的結果提出建議，整理出以下結論，並依此提出建議，以供國中體育課程之有志者參考。

一、體育綱要

日本的課綱內容有列出各運動項目之能力指標，並提供年級細目、技能的講解且舉例說明，而分年級列出教學細目，是為了明確規定每個年級需達到什麼程度水準。而臺灣的課綱較具彈性，只規定國中階段要教的運動項目，其每學年要教的內容則無明定於課綱中。這顯示日本的課綱較具體化，提供教師授課一個明確的目標，有助於提升教學效能。

二、體育目標

臺灣提倡體育課程結合科技媒體，研究也顯示，Google Sites 協作平台 為主、Youtube 影片為輔的學習網站，以及體育教師動作示範影片，可引導學生透過網路進行體育自主學習（楊耀中、陳五洲，2018），爭取更多課堂的運動時間；在增進學習效率同時，應參考日本重視課程實施達到個人身心調合之目標，避免過度依賴數位科技資源，將學生變成擁有高技能的懶人，缺乏獨立思考之能力。

三、體育課程內容

（一）體適能

臺灣體適能(肌力、身體組成、肌耐力、柔軟度、心肺耐力)在課綱裡提供促進策略及運動處方設計原則，各細項之學習內容並未明示，而日本則是就各細項加註需操作的動作。其著重伸展運動，並獨立於一個運動項目，是期望學生能藉此學習整頓身心、減輕心理負擔，而臺灣將伸展運動歸類於運動前的暖身，課程比例與日本大相逕庭，值得我們進一步省思。

（二）田徑

臺灣在田徑運動項目僅提供跑、跳及推擲基本技術的準則，而日本更明訂國中學生的跑應包含長距離、短距離以及跨欄跑的練習，並要求達到平穩、有節奏的程度；跳遠、跳高亦要求呈現快速且有節奏、有力量，提供教師在操作課程上相當程度的標準；而田徑為運動之母，不僅能有效提升心肺耐力、協調性等身體素質，更是人們要從事健身的最基本、最容易上手的有效方式，因此建議教學者能參考日本，在田徑項目教學加以要求學生，提高整體田徑運動水準。

（三）游泳

在泳姿方面，對比日本，臺灣的游泳姿勢及動作學習的要求顯得較少，建議現場教學者可以參考日本的作法，於游泳項目充實游泳姿勢的教學。

(四) 球類運動

兩國均將球類運動依特性分項目，臺灣教學模式為基本動作分解說明、練習方式、規則比賽的進程，而日本除了基本動作，亦在初學者階段加入球類運動的整體特性：球網型，除了操作球的動作，亦重視球場上非持球狀態的觀念及跑位；要求控球時讀取我方及敵方隊伍的一舉一動，一邊觀察周遭形勢一邊比賽是球門型之教學重點；球棒型，跑壘與否的判斷、跑的時機點等，增加學生對球類競賽之特性的理解與應用。

伍、參考文獻

中文文獻

- 方霄、陳光輝、鄭黎暉(2011)。競技體操參與人數現況分析與提昇策略，*運動研究*，20(2)，30-39。
- 王前龍(2015)。從九年一貫到十二年國教課程總綱：學科取向的政策轉向與學生取向的理念出路。*臺灣教育評論月刊*，4(5)，32-35。
- 沈珊珊、黃政傑(2000)。國際比較教育學。台北市：正中。
- 李清偉(2013)。讓十二年國教邁向成功。*臺灣教育評論月刊*，2(3)，60-62。
- 李奉儒、林明地(2015)。嘉義縣志·卷八·教育志，553-579，嘉義縣：嘉義縣政府。
- 李國隆(2019)。十二年國民基本教育體育教材與教法一階段3：競爭類型運動示例。*學校體育*，2019特刊，64-79。
- 周資眾、方進隆(2007)。台灣運動選材的發展與展望。*中華體育季刊*，21(2)，75-81。
- 林丁國(2012)。觀念、組織與實踐：日治時期臺灣體育運動之發展。新北市：稻鄉。
- 林高正、陳光輝、孟小亞(2020)。臺灣兒童體操運動現況及未來發展，*大專體育*，153，17-23。
- 洪雯柔(2000)。Bereday, G. Z. F. 比較教育研究方法之探析。臺北：揚智。
- 陳理哲、周宏室(2009)。我國與英國中、小學體育課程之比較。*國立臺灣體育大學論叢*，19(3)，1-14。
- 陳玟樺(2017)。國民中小學學習領域課程小組之分析：從《九年一貫課程綱要》到《十二年國民基本教育課程綱要》。*臺灣教育評論月刊*，6(2)，100-105。
- 教育部(2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱(發布版)。臺北：教育部。
- 教育部(2016)。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(草案)。臺北：教育部。
- 張文忠(2005)。棒球運動員的選才與培訓。*中華體育季刊*，19(2)，93-99。
- 張妙瑛等著(2009)。臺灣體育史。台北市：五南。
- 黃東治(2009)。運動文化與國家認同初探。*學校體育*，19(2)，102-104。
- 黃谷臣(2015)。水上運動的安全管理。*學校體育*，146，36-51。
- 黃蕙欣、陳孟娟、郭鐘隆(2016)。健康與體育領綱之變革。*教育脈動*，6，40-57。
- 楊思偉、王如哲(2004)。比較教育。台北：空大。
- 楊俊鴻(2016)。以核心素養為導向的體育課程與教學。*學校體育*，153，7-18。
- 楊俊宏(2018)。世界各國國定課程中的核心素養：以日本、韓國與新加坡為例。國家教育研究院課程及教學研究中心，新北市。

楊耀中、陳五洲 (2018)。雲端平台融入體育課程之應用 - 以 Google Sites 協作平台為例。屏東大學體育, 4, 1-8。

劉先翔、張俊一 (2018)。探索教育實施於十二年國教健康與體育領域課程論析。中華體育季刊, 32(3), 175-181。

劉先翔、陳珮驊 (2018)。問題導向體育教學對國中學生問題解決能力影響之研究。臺灣運動教育學報, 13(2), 41-53。

蔡進雄 (2019)。各國體育教育發展與政策的挑戰與做法。國家教育研究院電子報, 186。

賴香如、吳德敏、周維倫、李碧霞、卓俊辰 (2014)。國中健康與體育學習領域自尊教學指標之建構與國中教師和學者看法比較。學校衛生, (65), 1-28。

日文文獻

文部科学省(2008)。中学校學習指導要領解説保健体育編。東京都：作者。

文部科学省 (2020)。日本教育制度的概述。2020年9月取自於 <https://www.mext.go.jp/en/policy/education/overview/index.htm>

西文文獻

Bereday,G.Z.F. (1964) .Comparativemethodineducation.NewYork:Rinehart Winston.

1. MEXT(2006).The Revisions of the Courses of Study for Elementary and Secondary Schools. MEXT, JAPAN.