

普及優質體育教學 SDGs

何應志／南華大學運動與健康促進學士學位學程副教授

陳志函／南華大學運動與健康促進學士學位學程專技助理教授

前言

QPE (Quality Physical Education) 是指高品質的體育課，最早由聯合國教科文組織於 2005 年提出，從教材研發、實驗、公開授課到全國推廣，以落實體育課升級為目標。SDGs 則是源於 2015 年聯合國永續發展峰會，規劃出相對應 17 項永續發展目標，作為各國永續發展規劃方針。本文從臺灣十二年國教所帶動之體育署 QPE 計畫的推動與發展經驗、大學 QPE 之重要性與挑戰、適應體育推動落實 SDGs 之典範，希望能藉由高中職以下學校推動 QPE 與適應體育之經驗，以及大專適應體育之推動策略，期望政策能引領帶動大學 QPE 之提升，進而全面普及優質體育，並落實各項 SDGs 目標之發展。

優質體育 (QPE) 與 SDGs

聯合國教科文組織 (UNESCO) 於 1978 年制定「國際體育運動憲章」並自 2015 年發布「優質學校體育政策指引 (Quality of Physical Education-Guidelines for Decision Makers, QPE)」，引導會員國政府將體育納入教育政策，並發掘最佳實務案例，透過跨政府體系及媒體持續在全球推廣落實。SDGs 則是源於 2015 年聯合國永續發展峰會，規劃出相對應 17 項永續發展目標，作為各國永續發展規劃方針。17 類永續發展目標 (SDGs) 包括：目標一、

消除全球各地所有形式的貧窮；目標二、消除飢餓，達成食物安全，改善營養，推廣永續農業；目標三、確保全人類各年齡層健康生活與提升福祉；目標四、確保優質教育融合與均等，提升全人類終身學習機會；目標五、達成性別平等並賦權婦女與女孩；目標六、確保衛生水源永續管理供全人類使用；目標七、確保人人可以使用可負擔，可信賴，可永續的現代能源；目標八、提升融合及可持續經濟成長，維持全職有創造力的就業與體面工作；目標九、建立堅韌的基礎建設，提升融合可持續工業化發展，培育創新；目標十、減少國內及國際間不平等；目標十一、建立融合，安全，堅韌與永續的城市與居民；目標十二、確保永續的消費與生產型態；目標十三、採取緊急行動對抗氣候變遷與衝擊；目標十四、保育並永續使用海洋及水域資源永續發展；目標十五、保育並提升永續使用陸地生態，管理森林，對抗沙漠化，停止並恢復流失的土地及生態多樣性；目標十六、提升和平與融合的社會以永續發展，伸張正義並建立有效可靠與融合的機構；目標十七、強化與活化全球夥伴永續發展的執行策略。每一類目標並選擇特定對象（target）聚焦推動（UN, 2015）。

QPE 本身即為永續發展指標「優質教育」（SDG4）重要之一環，透過 QPE 更可以讓學生養成運動習慣，擁有強壯健康的身體，促進達成「良好健康與福祉」（SDG3）的目標。然而，體育實踐 SDGs 之目標絕不僅限於此，在以 QPE 為良好基礎所帶動之體育活動賽事及相關運動產業之發展，其所能促進 SDGs 目標是相當的廣泛。

教育部體育署 QPE 發展計畫之進程與成果

為提升學校體育教學品質並配合十二國教新課綱的推動，教育部體育署自民國 103 年委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心執行「學校體育課程與

教學發展計畫」。計畫期間，除了辦理學校本位體育課程及優質教材教具之甄選，並於民國 105 學年起邀請現場教師參與教材研發，透過與師培大學教授及國外學者的交流來提升教材研發教師的專業知能。民國 107 年，完成銜接第一學習階段到第五學習階段的素養導向體育教材，內容包含「體適能、田徑、舞蹈、網牆性球類、陣地攻守性球類、守備／跑分性球類」等六類，共計 30 單元，180 節教案，提供現場教師進行健體領域綱要相關指標轉化時的參考。為了推廣這些研發成果，體育署自民國 108 年起執行「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，期望透過「教材研發、教學實驗、試驗推廣和全國推廣」的步驟使素養導向體育教學的理念與教材示例能轉化為實際的行動，觸及更多現場體育教師及學生（陳信亨，2019）。

QPE 發展計畫除了教材研發與教學實驗外，更值得一提的是，能將此系統化、脈絡化及情境化的專業課程，得以推廣至全國教師分區研習中。藉由教師共備相互觀摩學習的氛圍，讓第一線的教師面對新課綱素養導向教學不再感到無助，透過分區研習增能的模式，了解教學可以不再閉門造車，也能與夥伴教師相互交流精進教學，以達到自發、互動、共好的理念，QPE 發展計畫可說是引領全國所有參與教師研習的體育老師邁向專業成長，並發揮集體協作成效（田珮甄，2022）。

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度（教育部，2022）。

由以上直接參與體育署 QPE 計畫之教師與專家之分享可知，整個 QPE 計畫的核心即是分享、共創與行動，透過教師間相互的交流觀摩與精進來完善各項體育教學內容，然後再透過推廣來更擴大影響之層面。透過計畫的持續滾動，基層體育教師之素質便能不斷地往上提升。教育部體育署也將每年 QPE 計畫之成果持續更新並分享於體育課程與教學資源網（<https://sportsbox.sa.gov.tw>）。

大學體育 QPE 之重要性與挑戰

許多專家學者都指出大學體育課程之重要性，特別是要讓學生養成終身運動習慣，高教體育無疑是重要的最後一哩路。李志峰（2010）認為國內大學體育是學生階段最後一次能夠接觸的體育課程，因此大學體育課程以培養學生未來終身運動的習慣至為關鍵。洪升呈（2014）也認為大學體育課的角色扮演學生養成規律運動的重要階段，假若學生在學校時的運動經驗不好，或對於體育課程缺乏興趣，可能造成學生離開校園之後不再從事運動，因此學校體育教師教授運動技巧及給予學生良好的運動經驗，對於學生離開校園之後，仍會以運動作為生活的一部分。黃偉揚（2017）指出大學體育課在整個學年對學生體能與運動習慣起了關鍵作用，學校體育發展一直是學生在學校中學習的重要課題，學生透過身體活動以促進身心和精神的發展，大學體育課程對學生的身體教育和終身運動習慣，具有確切的價值和影響，並在醫學上也證實運動能夠促進學生認知學習的成效。

雖然，大部分的人都認同大學體育課的重要性與必要性，然而從民國 83

年大學法修法授權大學自主後，許多大學就逐步縮減體育課，大學體育課從 6 學期必修逐年下修，至今，僅有少數學校仍能維持 6 學期必修，大多數的學校都已下修至 4 學期或 2 學期必修，更有少數學校是 1 學期必修，甚至是完全選修（圖 1）。而從教育部體育署之政策來看，由先前的體育課程開設納入體育評鑑、大學校務評鑑，以及從 108 年起將體育推展績效納入教育部獎補助款指標之一，其中體育課程開設情形即佔總分之 40%，在 10 分的總分中，體育課程必修達 6 學期以上者，可獲得滿分 4 分，必修 4 學期者 2.5 分，必修 2 學期者 1 分，均非必修則為 0 分，由其政策內容之配分來看，體育署之政策還是希望各大學體育課程之開設能達到 4 學期必修為門檻。然而，教育部獎補助款所參照之各項指標龐雜，體育推展績效之占比有限，特別是各私校在成本現實考量之下，往往還是朝向縮減體育課程之方向來進行，由此體育署政策推動之力道與誘因仍顯不足。

修課情形	大兩校院與四年制 技術學院		
	公立	私立	合計
6 學期必修	6	4	10
5 學期必修	1	1	2
4 學期必修	27	31	58
3 學期必修	1	8	9
2 學期必修	9	43	52
1 學期必修	1	3	4
無必修	0	1	1
總計	45	91	136

圖 1 大專院校體育課必修情形統計表

資料來源：教育部體育署 110 學年度學校體育統計年報

近年來受少子化招生困難之影響，許多私立大學因成本考量，進一步縮減體育課程，或者是增加體育課開班人數，嚴重影響大學體育課上課品質。此外，大學體育選修化，美其名者說是參照國外大學做法，但相關體育社團、體育設施與專業教練聘用等，卻是無法配套到位。若在加上大學教師授課自主及教學評鑑等因素之干擾，大學體育課程教學品質的參差不齊，是許多大學普遍存在之現象。由 110 學年度體育署各級學校學生運動參與情形之調查報告來看，各級學校學生喜歡體育課的比率（圖 2），大專院校所呈現的比率確實是最低。由此可見，大學體育教學的品質是有待提升。雖然一般認為大學可以透過運動社團功能的強化，來帶領大學生對運動的投入與技能的學習，但由報告中各級學校學生運動社團參與之比率（圖 3）來看，大專院校學生參與運動社團的比率也是最低的，可見，沒有透過足夠優質體育課程的引導，而奢望大學生自主有興趣的參加運動社團，無非是緣木求魚。

一般說來，大專院校的校園腹地廣大，運動場館與設施通常都比中小學來得多元且完善，在適當的課程安排與師資優化下，讓大學體育課達到更好的品質是可以期待的目標。在政策的引領與基層體育教師的共同努力下，QPE 在十二年國教的推動與成果有目共睹，在此基礎之下，持續將 QPE 之精神持續延伸至高等教育，提升各大學的體育教學品質實是趁勢可為，且刻不容緩。

QPE 實踐 SDGs 的典範—適應體育之發展

依據《108 年學校體育統計年報》所載，高中以下各級學校有 86% 身心障礙學生參與體育課，採「與普通班學生一起上課」之方式。適應體育教學困境，

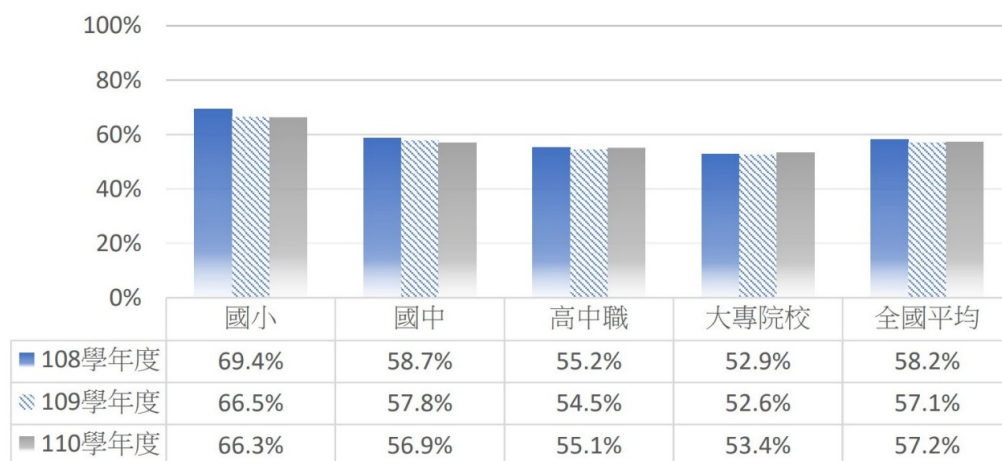


圖 2 各級學校學生喜歡體育課比率

資料來源：教育部體育署 110 學年度各級學校學生運動參與情形

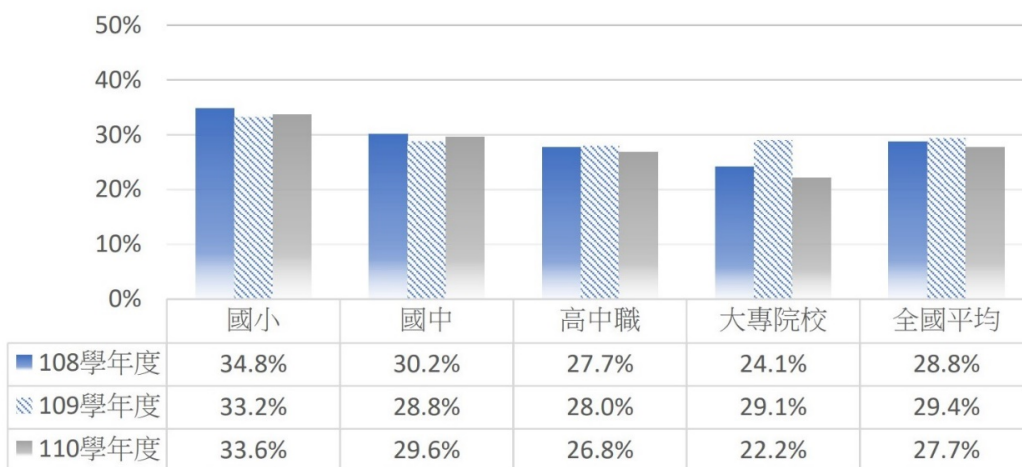


圖 3 各級學校學生運動社團參與比率

資料來源：教育部體育署 110 學年度各級學校學生運動參與情形

以「師資或人力不足」，佔比達 56.21%，有高達 64% 有教師有適應體育專業知能提升的需求，但在國小有 29.61%、國中 32.67% 及高中 20.91% 的學校，卻從未舉辦過任何適應體育專業知能培訓課程或研習。為了改善此一困境，教育部體育署自 106 年起推動「推展學校適應體育計畫」，幾年來的推動成果顯示已逐步改善高中職以下學校在進行適應體育教學時面臨的困境，特別是「師資或人力不足」，可見強化師資及教師增能研習為推展適應體育重要的一環。因此，教師增能研習的對象除了體育教師外，還包含特教教師，讓老師們兼具「特殊教育知能」及「體育教學能力」，至今已有超過 1,400 多名特教及體育教師接受過增能課程。

為了讓適應體育計畫推展能延伸至大專院校，體育署於 111 年 1 月成立「適應體育發展中心」，期能整合大專院校體育與特教資源，透過縣市政府、大專院校師資育成、國民教育發展階段課程優化之多管齊下，以落實適應體育，將大專校院適應體育發展列為推動重點。大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計畫之計畫緣起指出：「自我國於 2014 年通過《身心障礙者權利公約施行法》後，各項領域皆逐漸開始重視社會族群之多元性及其各項權益之倡議」。同年，教育部實施「十二年國民基本教育」將高中、職及五專前三年納入其中，並以全人教育、融合教育與素養導向為推動主軸，於 2019 年發布「108 新課綱」（教育部，2021）。綜整上述兩項重大要事，顯見我國融合教育逐漸蓬勃發展，特殊教育學生的受教權從學前延長至高等教育皆有所保障，目前全國 159 所大專院校，總身心障礙學生約達 16,000 人，依特教法障礙類別分為學習障礙 4,353 人（占 30%）、自閉症 3,045 人（占 20.9%）、情緒行為障礙 1,505 人（占 10.3%）、智能障礙 1,281 人（占 8.8%）、肢體障礙 1,132 人（占

7.8%)等(教育部,2020)。北區大專校院資源輔導網(2021)的資料顯示,約90%的全國大專院校均設有資源教室提供身心障礙學生學習及生活等服務,上述均顯示大專院校重視身心障礙學生相關議題刻不容緩。目前全臺159所大學,有89所大專院校開設適應體育相關課程,提供校內特殊學生選修,僅佔全國學校58.55%(教育部,2019),然目前的統計資料尚無法得知未開設相關體育課程之學校,對於身心障礙學生之因應方式,大專院校是否有成立專業團隊提供身心障礙學生體育運動相關資源與諮詢,大專資源教師之個別化支持服務(Individual Support Program, IEP)是否納入體育課程相關服務等,諸多現況皆顯示,教育部體育署之推展學校適應體育相關政策應延伸至高等教育階段,與各專家學者共同擬定未來大專院校適應體育推動策略,以確保各教育階段之身心障礙學生均享有平等地體育課參與機會、友善及健康的運動生活與環境,以及融合式的教育機會與實踐。

可見,大專適應體育之推動,刻不容緩,特別是在大專適應體育教師育成與增能。由112年大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計畫之具體指標可看出,其中有四個指標都是希望透過辦理適應體育增能教育、社群或會議來提升大專適應體育教師之專業與量能。(資料來源:112年度大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計)。

- 指標一:辦理大專體育教師之特殊教育知能增能工作。
- 指標二:辦理大專體育教師與資源教室或特教資源中心之體育課程合作會議。
- 指標三:辦理帕拉林匹克運動體驗活動(或達福林匹克運動、特殊奧林匹克運動)。

- 指標四：至少與鄰近所各級 12 年國教階段學校合作辦理適應體育教師增能社群。

- 指標五：辦理場各級 12 年國教階段學校之適應體育教師增能社群諮詢會議。

適應體育本身即為體育教育之一環，因此推動改善適應體育教學品質，不但提升了 QPE 的質量，此一政策推動的精神，也與永續發展指標「減少不平等」（SDG10）精神相符，所以說適應體育之推動確實是落實 QPE 並實踐 SDGs 的典範。

結語

永續發展是現今全球所共同追求之目標，教育是達成此一目標最重要的工具，而優質的體育教育在其中扮演相當重要的角色。如何將 SDGs 的目標融入體育教學與活動中是需要大家集思廣益，例如教育學生運動完後減少飲用一次性包裝水、購買使用可回收循環材質之運動用品、利用步行與單車之交通方式來增加身體活動度並減少消耗能源、透過運動營養教育提高蔬食比率，減少肉類攝取和運動參與之性別平權教育等等，皆可透過優質體育教學來達到實踐 SDGs 之目標。

臺灣在經過數年體育署 QPE 計畫的推動，目前在高中職以下學校之 QPE 已具成效，反觀大學體育卻面臨相當大的困境與挑戰，然而大學體育應當在 SDGs 的推動上，發揮更多元與廣泛之功能。適應體育計畫的推動經驗或許可以成為全面提升 QPE 之典範，透過政策的引導，確保大專學生有足夠的體育課程與課程品質，相信在全面普及 QPE 後，必能帶動更多 SDGs 之推動與成果。

參考文獻

- 田珮甄（2020）。教遇見高品質的體適能課程—QPE 體適能教材研發歷程。《學校體育》，188，23-31。
- 李志峰（2010）。大葉大學學生體育課程、運動設施需求與教學滿意度、選課考量因素之調查研究。《人文暨社會科學期刊》，6（2），23-34。
- 洪升呈（2014）。龍華科技大學學生體育選課動機調查研究。《龍華科技大學學報》，34，109-122。
- 教育部體育署（2022）。110 學年度各級學校學生運動參與情形。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2022）。110 學年度學校體育統計年報。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2022）。學校體育課程與教學 QPE 發展計畫。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2023）。112 年度大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計畫。臺北市：作者。
- 陳信亨（2019）。體育公開授課所需的支持－以 QPE 發展計畫為例。《學校體育》，174，83-94。
- 黃偉揚（2017）。大學體育課程法令規範與必修制度。《大專體育》，140，19-26。
- UNESCO. (2015). Quality Physical Education. Retrieve from https://library.olympics.com/Default/detailstatic.aspx?RSC_BASE=SYRACUSE&RSC_DOCID=58888&TITLE=quality-physical-education-qpe-united-nations-educational-scientific-and-cultural-organization&_lg=en-GB