

第六篇 日本之二

編者按：教育部近年來一直在也舉辦了多：行政院體委會主... 針，明年也將實施運動人口倍增... 計畫。本報從十八日起特地舉歐... 洲幾個體育先進國家的做法，及... 鄰近日本與南韓的做法，供大家... 參考。



金資要主的壇體本日惠嘉是也入收份部的票彩其，行風常非本日在馬賽↑

快樂體育學習的核心

日本的全民運動及競技體育的行政方針，能貫徹的實... 施，在於日本學校體育的扎根工作，做得相當扎實，以學... 校的體育為基礎讓所有打定主意投入競技體育，及不投入... 競技體育的一般學生，對運動有最起碼的認知；而且在日... 本體協的運作下，學校的老師成為社區的老師，是他們推... 展全民運動的終極目標。

這是一個非常有趣的課題，韓國人眼中的日本小學... 體育課是什麼？根據去年南韓「國民體育」季刊第二十... 一期的一篇報導，或許大家更能了解日本是怎麼做的。  
二〇〇〇年十一月二十日南韓一詳學校體育考察員到... 日本東京的立御田小學參觀，當天雖然外面下著雨，但... 體育館裡卻充滿了小學生的笑聲，這讓南韓這一詳考察... 人員體會到日本學校的體育政策是如何實行的。  
這一天是這所小學四年級三班的二十七名學生在上籃... 球課，學童分組進行比賽，在比賽中老師都沒介入，讓

小學童自己進行比賽及研究傳球、戰術... 的討論，在比賽結束後老師才召集所有... 小學童，跟他們講解傳球、走位及戰術... 的概念，尤其是籃球比賽中傳球的重要... 性。

南韓考察團三點結論

對於南韓這個考察團而言，這是很不... 可思議的一個長景，他們訪問了該校校... 長，校長對他們說：「老師不過是體育... 課的輔導員，只有孩子們自動自發的參... 與體育活動，才是生動有趣的體育... 課。」  
南韓考察團為此所下的註解是：「學... 生是體育課的主人，這就是日本學校體... 育掀起的快樂體育的根本核心。」這個... 考察團對這一趟日本的參訪歸納出三個... 結論：

一、沒有快樂就不是運動。

在一九八〇年代，日本的學校體育還... 是學生在老師的指令下，進行被動的學... 習，因此產生許多不愛上體育課的孩... 子，孩童心理上的這個影響，也直接對... 全民運動的推廣發生負面的影響。日... 本教育界及社會學者發現了這個負面的作... 用，因此，開始關注學生的反應，提出

本日全民運動

體育課程

了肯定每一個人的個別差異，轉為以激... 發學童自發性為主的教學做法。  
日本筑波大學體育系的教授認為，小... 時候培養的運動興趣，將左右其終身對... 運動的認知。  
這使得日本學校體育有著階段性的做... 法。在小學主要是讓學童學會怎麼玩；... 到中學要發現適合自己的運動項目；到... 了高中就要提升自己的技術水準。  
現在，再問日本的小學生最愛上的是... 那一門課時，他們肯定會異口同聲回答... 是體育課。其中，特別喜愛的是足球... 課，這是因為日本職業足球隊的明星球... 員，每人每年都會安排十個小時到學校... 指導小學生踢足球的基本動作，而這批... 職業足球明星親自指導，成了小學生最... 喜愛的上課時間。

至於體育成績，老師注重的是孩子們... 對體育的認識和態度，以及他們自身提... 升自己的成績，所以小學童看到自己的... 成績比過去進步，自然而然從內心發出... 喜悅，沒有不必要的負擔。

二、每年挑選教師到大學受訓。

日本各縣市教育委員會，每年都會在任職的中小學體育... 老師中，挑選出表現優秀的老師到大學去進修，所有的費... 用都由當地教育委員會支出。透過這種進修的做法，不僅... 讓中小學的體育老師能開闊視野，也使他們能接觸到最... 新、最先進的運動科技，並用先進的運動科技在體育課上

為學生做出最好的指導。

三、教育重點放在身

日本學校體育的主管部門口... 體育是人的「一生運動的基礎」... 的目的，而不是想靠運動達成... 所提出的問題：「現在的孩子... 力卻感到有所下降？」，日本... 事實，但到了二十一世紀，世... 到目前為止，我們所說的體... 等，現在，我們應該把體力的... 力的生活能力上。自己了解自... 健康就是一種能力。」  
以上是南韓考察團參訪日本

開發社區運

學生運動從

日本現行的學校體育課政策... 時，每周三小時；國中每學年... 內，還要上七十小時的保健... 從校外走進校內，現在則是從... 要開發綜合型社區運動俱樂部... 新世紀運動領域的一個主要職... 在富山縣福野町社區運動俱

設計很人性讓

部省正式確定為綜合型社區運... 福野町俱樂部所開辦的棒球、... 練班，已有不少青少年參加，... 中學生在現場指導國中及國小... 的學員都混合在一起參加比... 部的模式出來了。  
一九九六年成岩地區也成立... 岩綜合型社區運動俱樂部的做... 動俱樂部的做法更直接，一開... 子融入社會，所以要把青少年... 活動，結合社區、學校與家庭

家長團隊扮

設計活動讓

成岩綜合型社區運動俱樂部... 團隊參加比賽或舉辦活動而已... 庭結合成一個生命共同體，所... 這個俱樂部完全由居民負責... 者付費的原則。

他們以成岩中學校區附近的... 主，再由這個社區的學童家長... 童，扮演青少年的指導者，... 童，替他們設計出一套多種可... 童自己挑選他想要那一種項目... 俱樂部成立一個理事會負責... 校協商，運用及負責維護學校

小學童自己進行比賽及研究傳球、戰術的討論，在比賽結束後老師才召集所有小學童，跟他們講解傳球、走位及戰術的概念，尤其是籃球比賽中傳球的重要性。

## 南韓考察團三點結論

對於南韓這個考察團而言，這是很不可思議的一個長景，他們訪問了該校校長，校長對他們說：「老師不過是體育課的輔導員，只有孩子們自動自發的參與體育活動，才是生動有趣的體育課。」

南韓考察團為此所下的註解是：「學生是體育課的主人，這就是日本學校體育掀起的快樂體育的根本核心。」這個考察團對這一趟日本的參訪歸納出三個結論：

### 一、沒有快樂就不是運動。

在一九八〇年代，日本的學校體育還是學生在老師的指令下，進行被動的學習，因此產生許多不愛上體育課的孩子，孩童心理上的這個影響，也直接對全民運動的推展發生負面的影響。日本教育界及社會學者發現了這個負面的作用，因此，開始關注學生的反應，提出

為學生做出最好的指導。

### 三、教育重點放在身體的動能上。

日本學校體育的主管部門日本文部省的官員表示，學校體育是人的「一生運動」的基礎，從小開始必須灌輸他們運動的目的，而不是想靠運動達成什麼意圖。對於南韓參訪團所提出的問題：「現在的孩子看起來體格比過去好，但體力卻感到有所下降？」，日本文部省官員回答說：「那是事實，但到了二十一世紀，我們應該改變對體力的看法，到目前為止，我們所說的體力是指力量、耐力、柔軟性等，現在，我們應該把體力的焦點放在個人能夠維持有活力的生活能力上。自己了解自己的身體，並管理好自己的健康就是一種能力。」

以上是南韓考察團參訪日本後對日本所留下的印象。

## 開發社區運動俱樂部

### 學生運動從校內走向校外

日本現行的學校體育課政策是，小學每學年一〇五個小時，每週三小時；國中每學年一五五個小時在三年內的時間內，還要上七十個小時的保健課；小學生的運動範圍是從校外走向校內，現在則是從校內走向校外，最主要就是要開發綜合型社區運動俱樂部，所以學校成了日本要擴展新世紀運動領域的一個主要轉軸點。

在高山縣福野町社區運動俱樂部於一九九六年被日本文



日本賽車的彩票是日本體育振興基金的主要來源之一。(路透)

# 日本全民運動

## 和體育課程

了肯定每一個人的個別差異，轉為以激發學生自發性為主的教學做法。

日本筑波大學體育系的教授認為，小時候培養的運動興趣，將左右其終身對運動的認知。

這使得日本學校體育有著階段性的做法。在小學主要是讓學生學會怎麼玩；到中學要發現適合自己的運動項目；到了高中就要提升自己的技術水準。

現在，再問日本的小學生最愛上的那一門課時，他們肯定會異口同聲回答是體育課。其中，特別喜愛的是足球課，這是因為日本職業足球隊的明星球員，每人每年都會安排十個小時到學校指導小學生踢足球的基本動作，而這批職業足球明星親自指導，成了小學生最喜愛的上課時間。

至於體育成績，老師注重的是孩子們對體育的認識和態度，以及他們自身提升自己的成績，所以小學生看到自己的成績比過去進步，自然而然從內心發出喜悅，沒有不必要的負擔。

### 二、每年挑選教師到大學受訓。

日本教育委員會，每年都會在任職的中小學體育教師中表現優秀的老師到大學去進修，所有的教育委員會支出。透過這種進修的做法，不僅體育老師能開闊視野，也使他們能接觸到最

## 設計很人性 讓學生自主 激發學習興趣；老師走入社區指導運動技巧貫徹規劃目標

部省正式確定為綜合型社區運動俱樂部試辦地後，現在，福野町俱樂部所開辦的棒球、壘球、籃球、羽球排球等訓練班，已有不少青少年參加，且可以看到參加訓練班的高中生在現場指導國中及國小小學童的場面，而且不同年齡的學員都混合在一起參加比賽，已有綜合型社區運動俱樂部的模式出來了。

一九九六年成岩地區也成立綜合型社區運動俱樂部，成岩綜合型社區運動俱樂部的做法，比福野町綜合型社區運動俱樂部的做法更直接，一開始設立的目標就是為了讓孩子融入社會，所以要把青少年的體育活動變成社區的體育活動，結合社區、學校與家庭成爲一個生命共同體。

## 家長團隊扮演指導者

### 設計活動讓孩子自己選擇

成岩綜合型社區運動俱樂部的宗旨，也不只在成立運動團隊參加比賽或舉辦活動而已，由於要把社區、學校、家庭結合成一個生命共同體，所以要創造一種俱樂部生活，這個俱樂部完全由居民負責經營，除了志工外，採取受益者付費的原則。

他們以成岩中學校區附近的居民為對象，且是以孩子為主，再由這個社區的學童家長、老師組織成一個家長團隊，扮演青少年的指導者，且不論是那一兩個年齡層的孩子，按他們設計出一套多種可以一起活動的項目，再由孩子自己挑選他想要那一種項目。



日本足球代表隊這群職業足球明星，每年固定到小學指導小學生踢足球，是日本小學生喜歡上體育課的主要原因。(路透)

# 從學校做起

校的空教室，每個下午派專人在會所內執行會務，成人入會的年費為三千日圓。

為了吸引社區居民加入俱樂部，他們成立五個部門：

一、體質測試部門。在會所內設置檢測設備，定期邀請醫學專家為居民進行檢測。

二、研究宣傳部。發行「成岩運動俱樂部通報」發送給社區內的六千多個家庭。

三、活動組織部門。依季節舉辦各類型的運動會，以滿足孩子的好奇心，非會員也都可以參加，並舉辦讓家長可以更好地了解孩童的培訓班。

四、體育教室部門。配合中小學的九年教育體制，將一到九年級（即國小六年、國中三年）分為三個階段，開設十三種項目的體育訓練班，活動的主要時間是周六及周日的白天，由俱樂部的指導員負責教導參加訓練班的學生，將現行固定在學校進行的體育活動一部份轉移到俱樂部，進行組織和指導，讓青少年透過體育活動漸漸轉化成一種自主性的社會行爲。

五、運動團隊部門。主要負責為成年人下班後的夜間體育活動，透過學校的運動設施，讓居民可以在晚上進行體育活動及交流，不但提高學校運動設施的使用率，也藉此達到擴展運動人口的目的，且這個部門常與體育教室部門結合辦活動，增加大人小孩間的互動，達到運動家庭化的親子關係。

透過這五個部門的運作，成岩運動俱樂部目前吸引了兩千五百六十餘人成爲會員，其中，中小學生有九百四十六人，而加入俱樂部擔任志工的學校老師有一百多人，今年起他們以這個為基礎，再加上週休二日的條件下，成岩社區型運動俱樂部希望最短的時間內，達成成岩區

域內以校長為首的學校老師，有六十名成爲俱樂部的指導志工，與社區的居民一起參與活動的策劃與設計，使學校的老師也是社區的老師，如此一來，等於又增加了許多社會資源。

## 建設孩子運動的社區

### 成岩俱樂部已邁出第一步

成岩俱樂部所打出去的口號是「學校是社區的寶物」，在這幾年來的接觸後，學校校長及老師也逐漸有打開自己、踏出校園、走進社區的觀念，由學校主動來幫助社區，也就是學校是社區的財產，在成岩運動俱樂部的帶動下，半田市的其他中學校區，也開始成立綜合型社區運動俱樂部，能有這個連鎖反應，主要就是由於校長的觀念，校長如果有這個認同感，做起來就便利多了。

在配合文部省的十年全民運動計畫下，已策畫七年的成岩社區型運動俱樂部在所有經費都自行籌措，也就是運用會員費自給自足的經營方式，已讓這個俱樂部穩定下來的條件下，今年，他們再打出一建設孩子們的、體育運動的社區」為旗幟要從跑線上邁出往前衝的第一步。

(待續)