

日本體育新政策

改善學生體力、健康每況愈下 指導要領二〇〇三年全年實施

記者 王翔 / 特稿

日本政府原本憂心日本小孩日趨矮胖、體型不如大陸、台灣同年小孩，為了強國強種，日本政府從一九九五年開始對學校體育政策做大幅修正和改變，逐步實施並參考各國學校體育改革經驗，使整套計畫更完善。

日本為了制定二十一世紀學校體育的改革方案，文部省對全國學校體育現狀、學生的體力、運動能力和健康狀況進行調查分析，結果認為日本小學體育在「問題解決」學習為主要形式的「目標學習」，中學體育在於「選擇式教學」方面取得很大的成果，具體表現為學生主動參加體育學習，對體育的關心程度和自覺地進行體育活動的慾望和態度都有明顯的提升。

調查結果說明日本學校體育在執行現行學校體育學習要領，培養學生愛好體育活動的興趣態度，養成自覺參加體育活動習慣，實施快樂體育方面取得了可喜的成果。

但學生的體力、運動能力和健康狀況調查結果卻令人擔憂，測試的成績均比十年前下降，特別是學生的運動能力下降的幅度更大，在健康方面，肥胖症和近視的學生有逐漸增加的趨勢，另外亂用藥物、援助交際、生活習慣等心理疾病也逐漸增加。

針對這些現象日本中央教育審議會、保健體育審議會和教育課程審議會先後公布了二十一世紀日本教育和體育改革的報告書，報告書提出了日本二十一世紀學校教育和學校體育改革的指導思想、目標和具體對策，目前日本正依據三項報告書的對學校體育進行改革，並對學校體育學習指導要領進行修訂，修訂後的指導要領將在二〇〇三年實施。

日本學校體育改革動向及對策

一、學校體育改革的基本目標

日本體育保健審議會根據中央教育審議會報告的指導思想和二十一世紀社會發展需要，訂立新世紀學校體育的基本目標為通過學校、家庭和社區的過程促進學生在日常生活進行體育活動，提高學生的體力和運動能力，能有精力旺盛的生活學習，培養學生終身愛好體育、保持增進健康，並自主進行體育活動的能力和態度，這是未來學校體育的實行目標。

為達成此目標，區分幾個階段性過程，從幼稚園到小學中、高年級實施運動教育，以培養學生喜歡運動為主；小學高年級到中學一年級實施快樂教育，培養學生愛好體育並使能夠感受到運動歡樂愉快；中學二年級到高中三年級使學生養成運動習慣並達到運動擅長的程度。

培養學生在不同時期對運動的快樂體驗不僅是單純從學生的興趣出發，更重要的是通過運動獲得達到自己目標後的快樂體驗，這種成功後快樂體驗的不斷累積便是培養終身體育的基礎。

- (一)、小學時期以技巧性活動為主，
- (二)、中學時期以能夠持續活動為主，
- (三)、高中時期以完成力量 and 速度性運動為主，這三個階段的目標互相關聯形成一個目標系統，特別是五日學制的實施，學校體育課的時數必定削減，學生自由時間變多，僅靠學校體育的很難實現上述目標，為此學校體育必須向家庭和社區延伸，各自分擔功能，形成以學校體育為主，家庭、社區體育為輔的一體化模式，同時根據學校體育目標精選體育教學內容，使學校體育教學更加科學化、合理化。

二、精選教學內容，重視基礎

由於新修訂的體育學習指導要領將每學年一〇五小時的體育課削減為九十小時，教學內容也相對轉為精選，精選的原則是重視基礎的學習內容，削減重複內容，小學體育教學主要採用目標學習為主，包括設定目標、選擇問題、決定活動，其目的是培養學生自主學習能力，根據各自的特點和能力選擇合理的運動方式，教學內容根據學生生長發育階段的特徵，小學低年級以基本運動和遊戲為主，小學高年級以體操、器械運動、田徑、游泳、球類運動為主。

國中和高中實行選擇式教學，國中一年級在體操、器械運動、田徑、游泳、球類運動、武道、舞蹈七個領域中進行項目選擇學習。

習，國中二到三年級原則上在器械運動、田徑、游泳三個項目選擇其一，高中體育的內容擴大，教學時根據運動項目編班，學生根據自己的能力和條件選擇運動項目，為終身體育打下基礎。

三、重視學生「學力」的培養

日本在戰後一直把培養學生的學力作為學校教育和學校體育研究的重要課題，九〇年代以後的日本學校體育為了因應社會和教育發展的需要，在終身體育思想指導下，提出了培養學生對體育關心、意欲、態度為核心的新的體育學科能力論，簡稱學力，注重自主學習、獨立解決問題，在生活實踐中運用知識技能的綜合能力培養。

四、學校體育運動部活動

一九八九年新修訂的中學體育教學大綱規定，學校體育的目標是通過學校教育整體過程來實現，特別在提高學生體力、運動技能和增進健康，除了保健體育課，要致力運動部和特別活動，其中特別活動是校內運動會、各種競賽、遠足和校際比賽等，藉由運動部和特別活動使學生掌握體育運動技能，並以此對學生進行安全教育和培養學生終身體育。

由於運動部活動是學生根據興趣自願參加自主管理，提高學習的主動性和積極性，密切同學和師生之間的關係，促進學生個性發展，學生每天進行九十分鐘的運動，遠遠超過體育課的運動量的和頻率，特別是分項學習指導，學生可以系統掌握運動知識、技術，進而培養良好的團體意識和競爭意識。

為進一步提高運動部活動的質量，日本文部省對學校運動也做了改革，並保證活動的多樣性，學生可根據季節和興趣，選擇兩個以上的運動部參加活動，並要求學校運動部活動和運動訓練相結合，為培養優秀運動員後備人才做貢獻，學校運動部在提高學生體力和運動能力同時，更注重新培養學生學習的主動性和參加體育運動的興趣習慣，為終身體育和終身健康奠定基礎。