

民國99歲久 運動一百年 上課的感動

1967.7.5 蔣中正總統指示義務教育自隔年起延長為九年。
1983.7.5 爆發戴奧辛汙染公害事件。

大事紀

體育課 從很政治到很好玩

台灣中小學體育課一直很「政治」！日治時期體育課有濃厚的軍事色彩，光復後的體育課卻又強調錦標主義，在在反映了統治者的意識型態。直到體育課轉為「讓學生覺得在玩，而不是在訓練！」台灣學生才真正進入了「寓教於樂」的新時代。

當前中小學體育課項目豐富多元，籃球、棒球、羽毛球、體操、游泳、田徑等項目，每一、二周就得輪換，體育老師還得兼教健康教育，傳遞身體構造、運動原理等知識。很難想像，日治時代初期的體育課，根本就只有「體操」一個項目。

日治時代 體操科充滿軍事色彩

「日治初期的體育課被稱為體操科，目標就是矯正身體姿勢、養成遵守規律的好習慣」，台灣師範大學體育研究中心主任林政君表示，從保存下來的史料可發現，當時主流

授課項目是瑞典林氏體操，重視集體形式和強迫運動，富有軍事意味，許多台灣人覺得是為日後徵兵作準備，因而排斥這類的課程。

由於當時強調體育、重視體格，一九〇九年杜聰明以第一名考進台灣總督府醫學校時，還曾因體格檢查不合格（杜聰明為丙等），差一點遭到校方除名。還好當時醫學學校代校長野村藏力保，日後杜聰明才能成為台灣第一位醫學博士。杜聰明入校後每天鍛鍊身體，直到老年都還保持鍛鍊體能與洗冷水澡的習慣。

一九二〇年代末期，台灣受到美國體育思潮的影響後，體育課逐漸加入舞蹈、游泳、球類運動等多元項目。但一九四〇年代日治政府推行「皇民化運動」，並積極為戰爭作準備，體育課引入了柔術、劍道、相撲、弓道等項目，使體育課瀰漫「哈

日風」。最特別的是，女學生要學習薙刀術（一種長兵器），在大太陽底下集體操練，辛苦程度可不亞於男生當兵的刺槍術。

光復後 崇拜「錦標主義」

「台灣光復後，這類充滿日本軍國主義色彩的項目，也在瞬間灰飛煙滅。」林政君說，國民政府一心要消除日本遺毒，劍道、柔術是不可能存在的，但對棒球、登山等日本人帶進台灣的風氣卻可以「睜一隻眼、閉一隻眼」。

其後體育課雖逐漸淡去軍事色彩，取而代之的卻是崇拜「錦標主義」，各級學校重視培養選手，其他學生則是「放生吃草」。導致很多人的求學經驗中，「體育班」和校隊個個身強體健、早中晚不停練習，一般學生的體育課則是「一個哨子，兩顆球，老師學生都自由」，往往期中考前就被借來補課、寫考卷。

擁有三十多年體育教師經驗的台中縣忠國小教務主任鄭榮源認為，一個國家體育興不興盛，重點是風氣。「當年家家戶戶都在迷紅葉少棒，學校體育課沒有特別教，但大家下課都在田裡打棒球，沒有正式球員，就拿著橡皮球和竹竿湊合」，反觀現在能打棒球的場地越來越少，許多學校怕打破玻璃，甚至禁止學生在操場玩棒球。

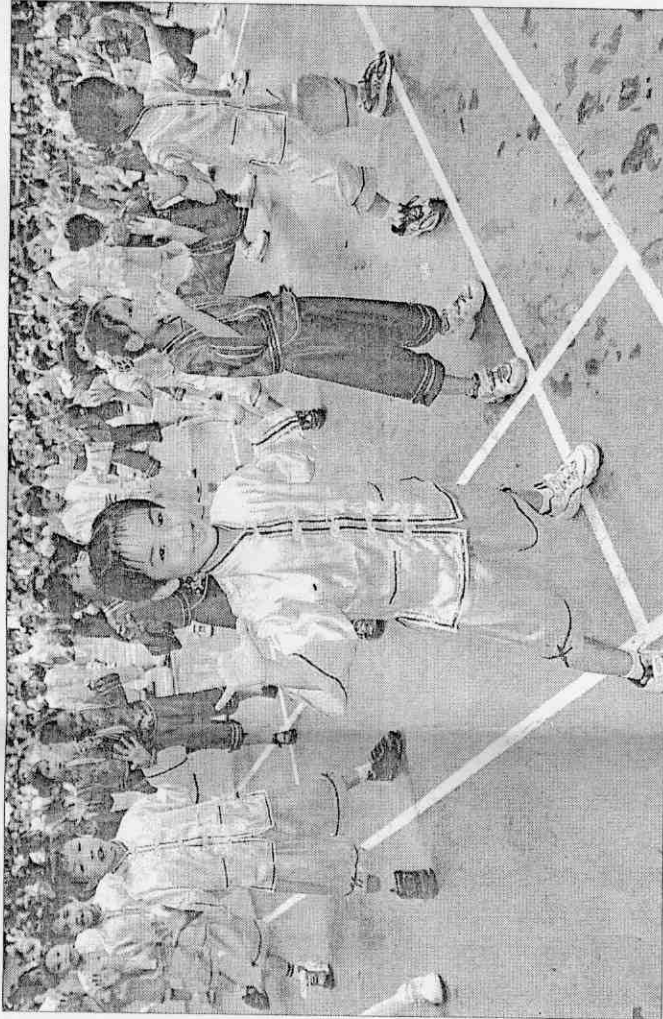
讓學生玩而非訓練 寓教於樂

晚近體育理論強調讓每一個學生都能參與、興起對運動的興趣，不管是體能高手還是胖哥胖妹，都能在體育課流到汗，鍛鍊一下體力和心智。

「關鍵在於讓學生覺得在玩，而不是在訓練！」鄭榮源以跑步為例，傳統就是繞操場跑個幾圈，現在則可以更有趣，例如放音樂讓學生亂跑、一分鐘內不能停，或是乾脆玩貓捉老鼠、老鷹抓小雞，一樣能達到寓教於樂的效果。

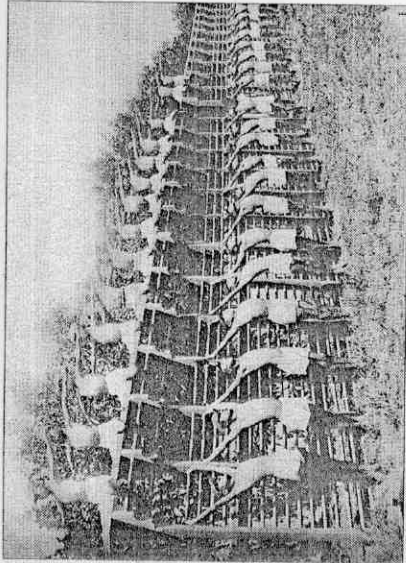
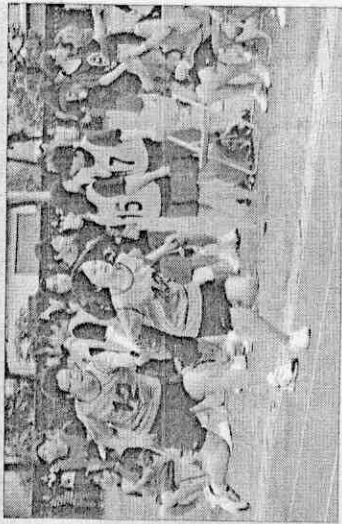
從早期單純鍛鍊體魄，到當前中小學愈來愈重視發展學校特色，靠海的游泳、靠山的登山，體育課不再枯燥無趣，也終於脫離了為政治服務的陰霾。

（採訪／陳致中、何榮幸，整理／何榮幸）

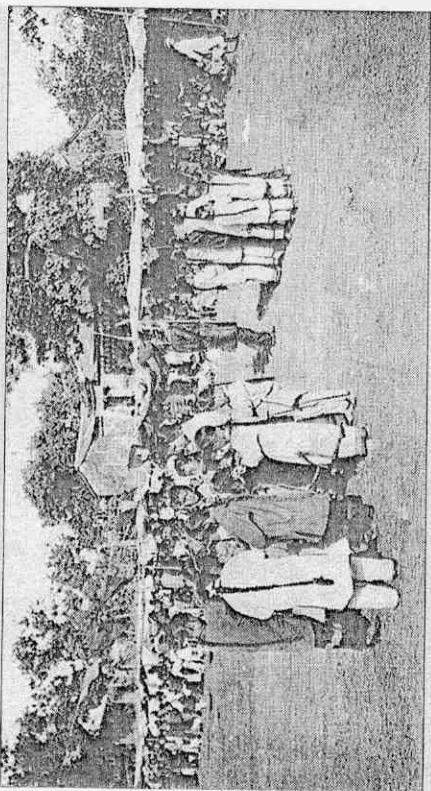


今昔相比 相去甚遠

- ▲體育課變得愈來愈有趣與多元化。圖為北市雙連國小小朋友們在學校內勤練健康操。（本報資料照片）
- ▶體育課練習大隊接力，跑出了最棒的回憶，圖為和美國中師生認真練習的。（和美國中提供）



▶日治時期，台灣體育課原本只有「體操」一個項目，課程目的是培養優質的體魄、矯正身體姿勢。（林政君提供）



▲日治時期，台灣公學校女生上體育課的珍貴畫面。（台史博提供）



國學解國榮國民

第一圖	第二圖	第三圖	第四圖	第五圖	第六圖	第七圖	第八圖	第九圖	第十圖
...

▲日治時期，台灣上體育課的體操分解掛圖，還有專用的「體操簿」。（台史博提供）