

**Current situation of Physical Education at Elementary School**Feng-Chou Yang<sup>1</sup>, Ching-Yu Fan<sup>2</sup><sup>1</sup>Graduate Institute of Recreational Sport Management, National Taiwan University of Sport,  
Taichung 404, Taiwan

and

<sup>2</sup>Chang-Yi Elementary School, Taichung 406, Taiwan**Abstract**

The purpose of this study is to explore the current situation of teaching environment in Physical Education (PE) and problems at elementary schools (ES) moreover offering suggestions for curriculum restructure and reform that regarding the further development for physical education. Literature and thesis reviews, archives research, subject content analysis, journal articles discussion are included. Research question mainly focus on PE policy and its impact to pupils. Results indicated there are no significant correlations between schoolchildren fitness level and PE classes in ES setting moreover no manipulated to lifelong leisure preference in sport area and no influence to their further physical fitness. Secondly, PE policies and appropriate PE teaching methods should firmly implanted in routing class basis, in the last, fun and pleasure should be the first priority in PE class in ES. Recommendations offered, first, the authorities should improve children's physical fitness under their administrative functions. Second, the reasons of lack of flexibility and disorder of school PE administration should be discovered in current future. Third, supportive research for PE curriculum reform for ES should be evaluated periodically and a movement for children to learn sport skills and became their life long leisure preference that should be also stressed.

**Keywords:** elementary school, physical education, current situation

## 國小體育課程的探討

楊峰州<sup>1</sup>、范慶瑜<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 臺灣 臺中市 404 國立臺灣體育運動大學休閒運動學系暨休閒運動管理研究所

<sup>2</sup> 臺灣 臺中市 406 臺中市長億國民小學

### 摘要

本文旨在探討國小體育課程教學的環境與現況、體育教學所面臨的問題以及提供小學體育課程發展的建議。研究方法採文獻探討法與內容分析，藉由蒐集檔案、統整期刊、論文以及比對，做為本文之研究範圍。研究問題為國內目前小教體育相關的重要政策以及現有政策對小學生的影響，研究分析首先發現，國小體育課程與國小學生體適能的水準改善功效並未在文獻探討中被發現明顯的關聯性，並使運動成為學童未來一生的休閒嗜好、培養運動的技能強健身體；其次，小學應該更貫徹體育政策與執行正確的體育教學方法；最後，體育課程盡量結合兒童遊戲使之樂趣化。本文之建議為，第一、政策主導的當局應當發現方法以促進國小學童體適能；第二、體育活動教學的缺乏彈性應深究是政策的執行不力或是行政的干擾，應給予清楚釐訂與改善；第三、體育課程結合遊戲使之樂趣化的教育研究應當給予持續的評量與追蹤考核，以達成一生愛好體育終身從事運動的願景。

**關鍵詞：**國小、體育課程、近況

通訊作者：范慶瑜

通訊地址：411 臺中市太平區中和街 457 北巷 18 弄 12 號

電子郵件：yu097134@gmail.com

### 壹、前言

「德、智、體、群、美」是教育部所訂定的五育教育，其中以體育為較著重在身體活動為主要的教育，亦是五育發展中的基礎。「體育是教育的一環，學校體育是整體體育發展的根基，體育課更是傳遞運動知識與技能的最佳途徑」、「在學校裡，我們知道大多數的孩童對體育課程並不排斥，對孩子而言，體育課代表著遊戲、趣味、團體競賽的意味。學校體育發展之概念即為提供學生適性之身體活動機會，透過正確的觀念及技術傳遞使其獲得基本運動技能與素養，進而養成規律運動的習慣」（張少熙，2013）。各個科目都有其教育意義，其中，以學校體育為例，「學校體育活動意指正式課程以外時間，學校所規劃運動、體育相關性質的活動，體育活動具備教育意義，對學生具有積極正向的影響」（林鈺真，2007）。自 1912 年的壬子學制起，我國開始強調兒童身心均衡發展的重要性，表示體育是不可忽視的一環。爾後經過歷次學校體育課程標準的修訂，演變至今有了教育部（2013）提出「體育運動政策白皮書」，融合所有體育運動智慧典範，以「健康國民、卓越競技、活力臺灣」為主軸，規劃至 2023 年的國家體育運動新願景。

隨著歷史的演進，中西文化各自

發展出自己的歷史，而「體育」的淵源，便隨著各區域的政治、經濟、文化、軍事、科技、民俗風情等影響，發展出一套屬於當地的演進脈絡，不僅如此，隨著中西文化的交流，豐富了各國對不同體育項目的知識，也將體育發展的更多元。「氏族社會的體育是最早的學校體育，因為當時還未有學校、軍隊等專門組織，商代和西周時期學校中的射御教育是我國最早的學校體育」（吳文忠，1977）。「在中國古代的歷史文獻中，沒有體育這一詞彙，只有相應表達近代體育內容的一些詞，如：蹴鞠、擊鞠、武器、競渡、捶丸、導引等等。有的民族還有自己的專用術語，有的則在不同歷史時期有不同之稱謂」（林伯原，1996）。「古代對於民間傳說的記載和古文物證明，我國在夏朝以前就有了民間遊戲、射箭練習、舞蹈、醫療體育以及帶有某些體育因素的生產勞動教育和軍事訓練，夏、商、西周時期，相繼出現了樂舞、武舞、射禮、田獵、手搏、跑跳等競技運動項目，出現了以射箭和駕車為主要項目的學校體育，出現了獨具特色的養生體育實踐和簡單的養生思想，進入封建社會以後，我國古代體育的基本輪廓已經形成，不論是從豐富多采的運動項目，還是從不同的體育思想來說，都是如此」（蔡仁堅，1979）。由上四位學者的文獻中

得知，「中國古代體育萌芽於原始氏族社會，成形於奴隸社會，發展於封建社會」（林英亮，2006）。

但體育這樣的名詞，並不是東方文化一開始就有的，易劍東（1998）指出人類認識體育文化的歷史與體育文化本身產生和發展的歷史一樣悠久，在早期的娛樂、藝術、軍事、教育、醫療、宗教等有關文獻中，在岩畫、壁畫、畫像磚、絲絹上鐫刻、書寫的圖像裏，體育文化的依存依稀顯現，而中國的「體育」一詞是從歐化以後的日本引入的，大約在本世紀初，近代中國雖然有不少留學生到日本、美國、德國等學習體育，但由於當時整個世界上沒有普遍地產生以文化觀體育的觀念，因此當時中國的體育概念往往是大肌肉運動的生理和生物力學觀，還沒有上升到社會、文化和哲學的高度上，到了第二次世界大戰以後，西方體育發展迅速，冷戰和工業化推動了體育研究的興盛，在這些過程中，體育文化被提上了研究日程。

學校體育的推動，不僅帶動校園整體的運動氛圍，也健全了孩童們的身心發展。近年來學校體育教育逐漸向多元化發展，包含了越來越多的活動項目，例如各種球類運動、郊遊等，從較早時期就開始培養學生良好的運動習慣（維基百科，2017）。在臺灣，學校的體育課程是從小學一年級到大

學二年級都屬於必修課程，且學校定期會舉辦運動會等競技比賽，不僅如此，除了我國各階段學校體育的推動外，隨著科技的發展日新月異，使得各項體育賽事經由媒體的傳播得以無遠弗屆，利用不同的傳播媒介，近代各種體育運動陸續由歐美和日本傳入我國，有些是主動向外學習，有些則是被動接受，不同的體育運動思潮紛至沓來，在體育運動的歷史洪流中，透過學校及民間組織來推展體育運動，使得我國得以與國際化浪潮接軌（教育部，2013）。

## 貳、論我國學校的體育發展

在政府遷臺前的學校體育中，日治時期所引進的學校教育制度，對臺灣的影響極其深遠，在日本政府的統治之下，改掉了女性裹小腳的惡習，讓女性參與勞動與活動，並將女子體育視為學校體育的發展之一，此項創舉無形中增加了女性運動的機會。另一方面，由日本傳入的棒球、排球、軟式網球又稱為庭球等球類運動，依稀也看得出有西方運動的影子。此外，臺灣的學校運動會也首見在日治時期，至今各層級學校的校慶、運動會也在每年不同時間如火如荼的舉行，可見日本政府在學校體育方面所建立的規準，著實深深的影響了臺灣。

政府遷臺後的學校體育，年代大

概可從 1949 年至 2010 年，1949 年體育起出的目的在保家衛國、提振民族精神。爾後，隨著社會變遷，於 1968 年公布《九年國民教育實施條例》、1975 年及 1993 年公布《國民小學課程標準》，直到 2004 年全面實施《九年一貫課程綱要》。「九年一貫課程實施後，以課程綱要取代課程標準，國民中小學可依照課程綱要設計合適的課程內容，體育教學更加活潑與多元，有助於學校體育的蓬勃發展」（李艷秋，2016），學校的體育課也從強健體魄、自衛衛國演變成培養終身運動好習慣的開端。「九年一貫課程將科目打散成為學習領域的分類，和以往分科明確的課程差異甚大，可說是自民國以來，課程修訂幅度最大的一次，尤其在教師教學上更是充滿挑戰，大幅度的課程變化，任教已久的教師是否能應付及消化是大家關注的問題，國內多位研究者針對相關議題做探討，希望能加速教師們進入健康與體育學習領域的軌道上」（程瑞福，2010）。可見有越來越多的學者專家開始重視到體育教學的重要性，發展至近年來，「教育部於 2014 年公告《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，其中說明本次各領域課程綱要採用課程統整規劃，但不為統整而統整，具體回應教學現場對九年一貫課程的修訂意見」（曾瑞成，2016）。「課程與教學的

改革難以速效，但當我們朝向不斤斤計較於考試分數，不汲汲於與他人比較一分兩分的差異，體育教學正常化甚至優質化的理想是可以期待的，目前的學習理論，朝向以學生為中心的概念，讓學習產生意義，以引發學習者的動機，提升學習者的學習力」（林靜萍，2012）。

國家可以透過體育教育來促進個人健康、提升國民的生活品質，而配合我國目前學校體育的重要政策，大致上可由教學品質、體育師資、健康適能、課程內容、運動社團及運動場館等六大面向的建構來討論（如圖 1）。

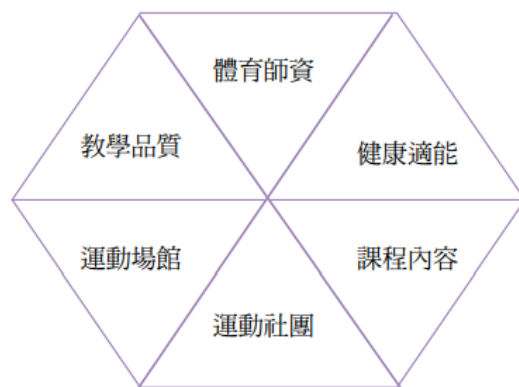


圖 1 學校一般體育發展向度圖

資料來源：何茂松 (2013)。

### 一、國小體育與健康領域師資不足

103 學年度各縣市國小擔任體育課程教師具體育專長教師者共 5927 人，



占整體 43.02%，非具體育專長擔任體育教師共 7849 人，占整體 56.98%（教育部體育署，2016）。由此可見，「非具體育專長擔任體育教師」的比率，占整體的一半以上，體育項目的指導以及運動傷害處理等專業知識，將會是目前我國學校體育發展的隱憂之一。

掌慶維（2013）認為「優質的學校體育，需仰賴於充足與專業的體育人才，就學校體育專業人力在培育與進修制度而言，過去雖有相關政策與計畫，然而迄今仍未臻完善，於是，了解現階段問題之所在，才能發展相關策略，做為未來政策實施之主軸與方針」。

表 1 101-103 學年度各縣市國小擔任體育課教師人數

學校 層級	項目	101 學年度		102 學年度		103 學年度	
		人數	%	人數	%	人數	%
國小	體育專長	5,241	30.03	6,081	39.88	5,927	43.02
	非體育專長	12,210	69.97	9,169	60.12	7,849	56.98
	合計	17,451	100.00	15,250	100.00	13,776	100.00

資料來源：教育部 (2015)。

## 二、健康適能、培養運動的基本能力

中華民國教育報告書（教育部，2011）指出健康是一切學習的基礎，面對社會環境的挑戰，應提升學生的健康生活。何茂松（2013）指出「體適能與健康是所有活動的基礎，包括自我成長與追求卓越。中小學學生應具備運動態度與運動基本能力，養成自己課餘時間的運動觀念與習慣」。Ayers and Sariscsany (2014) 認為「學校體育課能夠有效的增加兒童與青少年的身體活動量，並提升學生的體適能水準，因此特別重視 (Task Force on Community Preventive Services, 2002)，體育課中的身體活動可以大幅提升

兒童與青少年的健康及幸福感」。因此，西元 1998-2003 年教育部體育署致力推動《提升學生體適能中程計畫（333 計畫）》、西元 2004-2007 年推動《中小學生健康體位五年計畫》等，甚至在 2006 年開始辦理《多元化體適能資訊推廣計畫》，利用網路建置「體適能資料上傳管理系統」、「健康體育網路護照」，透過資料上傳的方式，即時更新體適能現況，除了方便學校登錄資料外，還可以利用此資料進行累計、分析、統整數據，作為教育部、地方政府、各級學校單位等擬定政策的參考依據，此外，學生也可以透過「健康體育網路護照」所留存下來的

紀錄做為參考，以了解自己身體適能的狀況，進而保持或是改善其運動習慣。

### 三、課程內容項目的實施

根據教育部體育署（2016）統計，103 學年度各縣市國小實施健體領域課程各校每週平均 2.61 節，其中實施體育教學平均 1.84 節，約占整體 70.50%。若從各年級來分析，一年級每週實施健體領域課程平均 2.14 節、二年級平均 2.14 節、三年級平均 2.84 節、四年級平均 2.84 節、五年級平均 2.85 節、六年級平均 2.85 節。其中，實施體育教學一年級每週平均 1.39 節，約占健體領域課程時數的 64.95%；二

年級平均 1.39 節、約占 64.95%；三年級平均 2.06 節，約占 72.54%；四年級平均 2.07 節，約占 72.89%；五年級平均 2.07 節，約占 72.63%；六年級平均 2.07 節，約占 72.63%。授課教材與教法通常由體育教師決定，教學內容則受學校運動場館與設施影響較大，而球類是最主要的授課運動種類。由上可知，並不是每項運動技能都平均發展，可能受限於學校運動場館、器材設備不足等原因，導致孩童在國小階段，無法利用體育課多方嘗試不同種類的運動，因此可利用運動社團來培養孩童對運動的喜好，進而養成運動的好習慣。

表 1 國小階段各年級健體領域、體育教學平均節數

年級	一	二	三	四	五	六
健體領域 (節)	2.14	2.14	2.84	2.84	2.85	2.85
體育教學 (節)	1.39	1.39	2.06	2.07	2.07	2.07

資料來源：教育部體育署（2016）。

### 四、國小運動社團數量增加

「全國國小運動社團總數量為 12432 個，各縣市國小成立運動社團數量，以臺北市成立之比率最高，平均每校為 7.78 個，其次為嘉義市 6.50 個，再其次為苗栗縣 5.68 個」（教育部體育署，2016）。相對於 99 學年度學校體育統計年報調查結果顯示（教育部

體育署，2012），國小的運動社團共 9349 團，平均每校有 4.51 團，運動社團的數量有顯著的增加，顯示學生對運動的喜好有增加的趨勢。

### 五、運動場館的規劃

103 學年度各縣市依各國小規劃需求，可能設有田徑場、體育館、游泳池、專用運動場地或簡易運動教室等。

場館的使用又以球類運動居多，例如：羽球、籃球等。「運動場館定義至今難有一致的看法，一般將其分成室內及室外場地；也有將其分成軟體及硬體；也有人認為與體育運動教學訓練有關之場地皆是運動場館」（張藏晏，2011）。「學校單位所有的運動場館、運動設施等硬體設備之統稱，即為運動場館」（廖尹華，1997）。而教育部（1992）則定義「凡與學校體育運動教學與訓練有關之場地皆是運動場館」。有些運動項目需要特定的運動場地與設施，因此各國小對於運動場館的需求不同，因而規劃出符合各學校需要的場地設施。

### 六、教學品質的提升

「提升體育教育的品質、增進體育教學的成效，達成學校體育的目標，是體育教師責無旁貸的工作」（葉明勳，2005）。饒達欽與鄭添財（1997）認為「要使教學品質的提升可以落實，必須建立公信力的教學品質指標，並發展出可行的評鑑模式」。若能在小學階段，就讓學生了解運動的好處，啟發孩子運動的興趣，就能培養他們終身運動的好習慣。優良的教學品質不外乎要有幾個因素，包括教師運用有效的教學方法、師生共同營造和諧的學習氣氛、學習內容更多元有趣等，才能讓整體的教學品質達到共好的成效。

### 參、問題與討論

經由以上文獻的討論與分析，最接近教育現場能立即感受的變化，莫過於課程的實施與教學品質的改善，學生能立即反映在學校的課餘時間，因此以在校的活動時間和規律運動次數來討論，根據教育部（2015）統計指出，103 學年度在學期週間學生每週在校運動時間（不包含體育課）累積達 150 分鐘比例，在國小部份佔 30.7%，國中、高中職則各佔 22.6%、19.0%，可見在校運動時間有下降的趨勢，到了大專院校又略微提升到 25.9%。規律運動乃依據教育部體育署 102 年運動城市調查之定義：每週運動 3 次，每次 30 分鐘以上。各級學校學生規律運動（每週運動 3 次，每次 30 分鐘以上）的比率，分別為國小 76.1%、國中 61.4%、高中職 49.5%、大專院校 45.8%，隨著學校層級越高，比率越低（如表 3、表 4）。由兩表可得知，全民運動之推廣依然是重要的議題之一。「從兒童期進入青春期時身體活動量長會逐漸減少，原因可能包含認知的、社會的和心理的變化等，而這些變化會影響到興趣和動機因素，因此，我們必須對這些因素加以檢視、探討，針對這些原因策劃出妥善的課程、構築理想的教育環境，將這些構面統整成最佳體適能專案」（Ayers & Sariscsany, 2014）。



表 2 103 學年度在學期週間學生每週在校運動時間 ( 不包含體育課 ) 累積達 150 分鐘比例

階段	國小	國中	高中職	大專院校
比例 (%)	30.7	22.6	19.0	25.9

資料來源：教育部體育署，(2016)。

表 3 103 學年度各級學校學生規律運動情形 ( 每週運動 3 次，每次 30 分鐘以上 )

階段	國小	國中	高中職	大專院校
比例 (%)	76.1	61.4	49.5	45.8

資料來源：教育部體育署 (2016)。

此外，政府政策如何推動、學校層級如何執行、孩童學習的一切根源「家庭」教育等因素，將會是培養運動基礎的關鍵。回到一切的根源談起，「家庭對於孩童的未來影響很大，其因父母親的社經地位與管教方式影響父母的信念、態度和行為，進而影響兒童的信念」（廖主民、李玉琳，2005）。相關文獻也指出「連結家庭與學校對所有相關的人皆有益處，能增加身體活動，能擴展溝通管道並發展更親密的家庭關係」（Ayers & Sariscsany, 2014）、「兒童時期是養成積極從事運動習慣的重要基礎階段，過去研究發現成人對於休閒運動的興趣和技巧，大多都是在童年時期所養成」（江良規，1995），「國小學生會透過不斷的嘗試各種遊戲和運動，找到自己所喜歡的休閒運動」（Godbey, 2003）。

「規律的身體活動可降低罹患許多慢性疾病的危險性，包括心臟病、

高血壓、糖尿病、肥胖及某些癌症，進而促進健康、延長壽命，這樣的論點早已受到實證資料的肯定，但是單單強調身體活動的效益並不足以促使行為改變，因此必須找出有效的策略，讓普羅大眾產生足夠的動機多從事身體活動」（Ayers & Sariscsany, 2014）。面對全球潮流的衝擊，臺灣面臨人口高齡化、少子化、小班小校等問題，全民健康意識抬頭，人們漸漸重視身體健康狀況，學校體育是整體教育中極其重要的一環（行政院體育委員會，2011），是養成學生健全發展的重要過程。然而學校體育發展因政策、標準與價值不同，依循時代演進具有流動特性，其深受國際局勢、教育思潮以及政府情是交互影響，在每一個時期呈現不一樣的風貌。體育課程已經不再單純只是大肌肉的運動，而是可以加深加廣提升到身、心、靈的境界。

## 肆、結論與建議

本文分別從論體育的起源、我國學校的教育發展以及當前體育所面臨的問題與省思等面向，對目前的體育教學現場進行說明，希望能拋磚引玉促使研究者與教學者更加正視現在的體育現況，因此由下列三點提出研發與教學時之參考：

- 一、改善學生體適能，從小培養運動的好習慣：運動習慣的培養，不是一朝一夕就能養成，年紀越小開始越佳，而這些良好的習慣一旦養成，孩子們是最大的終身受益者，運動不單單只是讓孩子盡情的揮灑汗水而已，在體育活動的過中，訓練挫折容忍力、養成良好的品格等。讓學生擁有「帶的走的能力」而不是「背不動的背包」，以學生實際生活的需求為主，並與周遭運動休閒空間結合，改變體育教學的方式，使學生多接觸大自然、到戶外活動，改善現代人類的文明病 -- 視力不良，以及減少肥胖或過輕等的健康問題，以免引發更多相關疾病。
- 二、體育教學活動與設計彈性化：臺灣的文化多元並立，漢族、臺灣原住民族等，甚至是 1990 年代以後不同國家的人民以通婚方式移居臺灣的新移民，面對語言的障礙及文化的差異，因此體育教學

活動與設計更應該彈性化。體育課不僅是教授普通運動技能，對於身心障礙學生也應根據其身心狀態而做課程規劃之調整，以強健體魄、促進健康、發展潛能、實現自我、提升自信與尊嚴為目的（行政院體育委員會，2011），來提升學生適性的體育教學，同時，也能藉由融入教學給予孩童機會教育，例如：提供孩童們練習社交技巧、人際相處以及如何尊重不同文化等的機會。

- 三、體育課程結合遊戲使之樂趣化：「遊戲是包含多種認知成份的複雜心理活動，是兒童最佳學習方式，也是做為身體活動的主要核心部份，學習者才能達到最佳的學習效果」（羅瑩淑、黃永寬，2011）。「趣味性是一項重要的內在動機，愉悅感是學生參與身體活動的主要內在原因」（Blankenship, 2008），「能夠讓人感覺愉悅並提升內在動機的活動具備四項特質：提供挑戰、引發好奇心、提供掌控意即自我負責任的機會、鼓勵創意」（Raffini, 1993），藉運動遊戲的身體活動參與，來學習各種動作技能、增加生活經驗，累積成為智慧，進而適應未來的社會生活，可見運動遊戲對學童身心發展的重要性是不容忽視，更是體育教學重要的一環。

有了越來越多關心現今孩童體育的學者以及家長，體育將不再單單只是一個科目，學校體育是整體教育中不可或缺的一環，是養成學生全人發展的關鍵之一，體育不能再只是僵化的一個口令一個動作，而是藉由師生的良好互動中提高教學品質，使學生養成規律的運動習慣為最大目標，建構出體育教學更正面更積極的成效。

### 參考文獻

- 江良規（1995）。**體育學原理新論**。臺北市：臺灣商務。
- 行政院體育委員會（2011）。中華民國建國百年體育專輯。**學校體育**。
- 何茂松（2013）。學校體育發展現況與瞻望。**教師天地**，186 卷，6-12 頁。
- 吳文忠（1977）。**體育史**，台 8 版。新北市：正中書局。
- 李艷秋（2016）。美國健康與體育教育者學會之演進。**中華體育季刊**，30 卷，137-144 頁。
- 易劍東（1998）。**體育文化學概論**。臺北市：文津出版社有限公司。
- 林伯原（1996）。**中國古代體育史**。臺北市：五洲出版社。
- 林英亮（2006）。中國古代體育史之探討（一）。**大專體育**，85 卷，69-78 頁。
- 林鈺真（2007）。學校體育活動的規畫與推展。**國北教大體育**，2 卷，217-222 頁。
- 林靜萍（2012）。十二年國教與體育教學。**學校體育**，131 卷，29-35 頁。
- 張少熙（2013）。課程教學運動教育。**學校體育**，139 卷，4-5 頁。
- 張藏晏（2011）。以 SWOT 分析學校運動場館經營現況之探討－以彰化縣內安國小為例。**學校體育**，124 卷，80-86 頁。
- 教育部（1992）。**臺灣地區各級學校運動場地設施調查報告書**。臺北市：作者。
- 教育部（2013）。**體育運動政策白皮書**。取自 <http://www.edu.tw/userfiles/url/20130925101821/102.06.25%E9%AB%94%E8%82%B2%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf>
- 教育部（2015）。**103 學年度學校體育統計年報**。取自 <http://www.sa.gov.tw:81/Ebook/Files/UnZips/636005578719448359/index.html#1/z>
- 教育部體育署（2016）。**各級學校學生運動參與情形**。取自 <http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=14766&ctNode=249&mp=11>
- 掌慶維（2013）。體育師資培育政策之展望。**學校體育**，139 卷，

- 20-26 頁。
- 曾瑞成 (2016)。談十二年國教體育課程課綱之研修特點。**學校體育**，153 卷，19-23 頁。
- 程瑞福 (2010)。學校體育課程教學現況與展望。**學校體育**，121 卷，25-29 頁。
- 葉明勳 (2005)。體育課教學品質、體育課學習滿意度及運動行為意向 (未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市)。
- 廖尹華 (1997)。臺灣地區大專院校運動場地設施開放與經營管理考量因素之研究 (未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市)。
- 廖主民、李玉琳 (2005)。父母對兒童參與舞蹈活動的影響。**大專體育雙月刊**，76 卷，73-77 頁。
- 維基百科 (2017 年 3 月 16 日)。體育。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BD%93%E8%82%B2>
- 蔡仁堅 (1979)。科學與古老之中國。臺北市：時報文化出版公司。
- 羅瑩淑、黃永寬 (2011)。國小體育教學現況與因應之道。**幼兒運動遊戲年刊**，5 卷，63-70 頁。
- 饒達欽、鄭添財 (1997)。談教師品質。**技術及職業教育雙月刊**，45 卷，7-11 頁。
- Blankenship, B. T. (2008). *the psychology of teaching physical education: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life- An exploration* (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Raffini, J. P. (1993). *Winners without losers: Structures and strategies for increasing student motivation to learn*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2014)。終身體適能教育 (3rd) (林貴福、柳家琪、李佳倫、李凌純、朱真儀)。臺北市：禾風書局有限公司。