

體育教學問題與改進

方瑞民

根據教育部主辦的『中小學校長推展學校體育研討會報告』，^①今日高級中學體育教學問題有下列幾項：

壹、教師本人敬業問題

高中校長們以為體育教師需加強培養敬業精神，宜利用寒暑假參加在職進修，加強獎勵與考核體育教師辦法，以激發其服務熱誠等。^②陳德立^③也認為：『體育老師為失落的一羣，不被人重視，心理有挫折感』。他希望『體育老師不要妄自菲薄，要自助助人，回到書桌拾起書本，加強進修充實自己』；也希望『學校主管們能確實執行德智體羣四育並重正常教育』。教育部中等教育司廖司長率領赴韓日二國考察高中、國中與國小體育的考察團報告書^④中，提到韓日體育教師們敬業精神令人敬佩，重視在職訓練，經常帶職自費進修。佩德R. M. Pate論及美國高中體育教學問題時，也說：『到了高中階段，我們極需能教學的教師，而不是只能排隊點名與運動裁判的人，那種人只要年薪五千美元即可僱到；實際上，我們支年薪一萬五千元聘請高中體育教師。』^⑤

不論古今中外，認真負責而中規中矩的體育教師是被人尊重的人。高中校長們提出他們的辦法^⑥，認為應該：(一)輪派教師參加有關單位舉辦的研習會，以激勵教師研究與進修。(二)資深與優良體育教師，應予隆重表揚，嘉慰其辛勤播種精神。(三)寒暑假應多舉辦體育教師在職進修教育，補修學分或進修研究所課程。(四)應常舉辦帶職帶薪進修，以提高高中體育教師師資，促進研究風氣。(五)確實執行部頒體育實施方案第三條第六款規定。激發體育教師之服務熱誠。(六)宜加強體育教師考核辦法。(七)加強一般社會、家長、一般教師與學生對體育的正確認識而重視體育，以提高體育教師教學情緒。(八)師資訓練機構應加強在學學生培養敬業樂業精神的工作。(九)有特殊貢獻的優良體育教師，宜予以出國訪問或進修機會。

貳、學校主管對於體育教學的影響問題

學校主管對於體育有無正確認識？能否正面而積極地領導體育走正確方向？對於體育教學具有很大的影響。陳德立與校長們⁽¹⁾，均認為：「確實執行正常體育教學」、「妥善使用所編列的體育經費」、「充實體育設備」、「行政支援體育教學各項措施」、「尊重體育教師的意見」、「時常參觀與關懷體育正課教學」、「領導並支持校內外各項體育活動與運動競賽」、「體育課時間與預定安排為體育活動時間，不可挪為他用」……等幾項辦法，如果能夠獲得學校主管們的率先領導與執行，則高中體育教學問題，可以獲得不少改進。

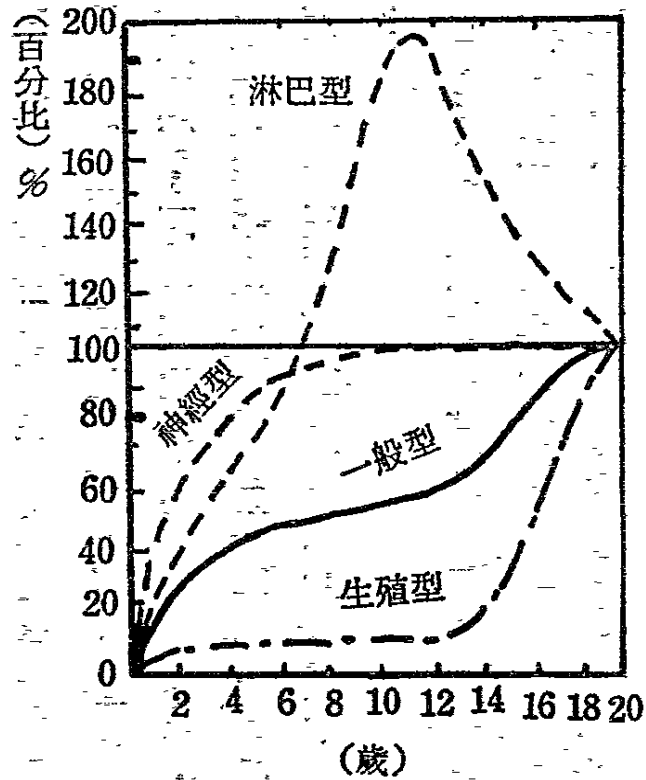
叁、體育正課實施方面之困難問題

實施高中階段的體育正課，應注意高中中期學生身心特色，確實配合特色執行，始能達成預期之教育目標。

高級中學教育目標，旨在『發展青年身心，並為研究高深學術及學習專門知能之預備』^⑦。其體育目標有四：『一、鍛鍊身體，提高活力，促進體格充分發育。二、從運動競賽中培養公民道德及團體合作之精神。三、養成愛好運動之習慣，培養健全之身心，建立康樂生活之基礎。四、訓練運動技能，增進體能使用效率及安全自衛等生活之適應能力。』^⑧。由此可見，高中體育之首要任務，在於鍛鍊身體，使其充分發育；再藉運動比賽，培養道德與精神；養成運動習慣，健全身心，建立康樂生活基礎；再由訓練運動技能中，增進體能使用效率與適應能力。

上述分析，讓我們瞭解正確認知高中中期青年身心特徵，應屬首要。那麼，高中青年的身心發育過程，到底如何呢？

根據斯佳門 Scammon 的研究^⑨，身體發育可分淋巴型、神經型、一般型與生殖型四態(如圖)。乃假定以成人二十歲為一百，以百分比表示各年齡層的發育程度。淋巴型 Lymphoid Type 乃指胸腺、扁桃等淋巴組織之發育。到高中期為百分之一百到一百五十。神經型 Neural Type 則為腦與脊椎等的發育(但眼球與頭的大小也在內)。以頭圍來說，十歲時已有成人的百分之九十六大小。一般



斯佳門的發育分類圖

發育型 General Type 包括身高、體重、胸圍、呼吸器、消化器、脾、腎、大動脈、肌肉、骨骼、血液量等部份。到高中期，其發育已達成人的百分之七十到九十五，正值第二發育急進期或思春期後期。生殖器型 Genital Type 就是睪丸或卵巢等性腺之發育過程。高中期為最急進期。

總之，高中期為國中期的延續，統稱為中學期，正值身體發育非常快速，變化最大，個人差異也很大的時期。此時期精神心理上的成熟，遠不如身體之快速；許多人仍停留在少年心態中。如果以身體、智能、情緒與社會等性能，分別加以分析比較，則中學期學生的行為，多偏向於身體與情緒因素

問題；智能發育尚不及足夠控制情動的地步而行爲衝動的人比較多。就是社會與智能的發育已經到了某一個較爲成熟的程度，也常常因爲情緒發育更爲旺盛而陷入矛盾與憂愁狀態。此期教育，極需慎重而細心的安排，宜引導其走向正確而積極，平實而正面的方向。情感必須以理性加以秩序化。教學高中學生，有如駕御強有力的駿馬，祇能慎御，不可鞭撻。這種「理智」的培養，到高中中期應有初步的完成。

佩德^⑩認爲：「高中中期學生的體育教學，應該讓他們選擇自己所喜歡而有興趣的運動項目。因此，在小學階段，應該讓他們學會各種基本動作與技能，能夠運用空間關係，瞭解體育對個人的重要性。」他指出動作教育 Movement Education 專家在這一方面的貢獻良多。又說：「在國中階段，應該接觸多種體育運動項目，以便在高中中期能有所選擇」。

高中校長們⁽²⁾以爲下列方法能夠解決高中體育正課實施方面的困難：(一)應加強體育正課之教學：1. 高中體育正課時數，不得挪用或擅減；2. 鼓勵教師加強體育常識介紹。(二)體育教師宜善用有效教學方式，提高教學效率：1. 應編訂有系統教學指引；2. 應研究排課技巧，採取興趣選項分組，提高興趣與效果；3. 成立教學研究會，切實研討、取長補短，研究最有效教學方式。(三)提高教師素質，辦理各種在職訓練與進修。(四)確實實施部頒學生體育成績考核規定：1. 配合規定，實施課程標準規定運動項目教學，確實測驗四項術科；2. 確實依照規定考核學生勤惰、精神、服裝與體育常識，並列入成績；3. 教師評分，力求客觀嚴謹，不可流於形式，人人有獎，徒增學生漠視。若有不及格，應照章辦理。

肆、體育課時數問題

人類身體在功能與構造上，生來就趨向於動態。人類之為生物，之為動物，是不可否認的事實。科學統計證明，旺盛的身體活動對於身心成長是不可或缺的。統計結果顯示，過着繼續不斷體育運動生活的男女，其身高在三十到三十五歲始達最高；握力在四十五歲時，下顎寬度在五十五歲時，手掌寬在六十五歲時為最高峯，然後趨向緩慢萎縮^①。這種人是生活在真正活動旺盛，繼續不斷運動，充滿精力與精神的，每天運動適切而充分的人。

在變化多端而機械化的現代世界，「運動不足」為一種病症，叫「運動不足病 Hypokinetic Disease」。美國、英國與亞洲青年在體力方面的不足^②，表示生活在現代機械化社會中的青年，需要更多體育運動。到底體育運動有甚麼好處呢？

每日做充分而適切的體育運動，可提高末梢肌肉緊張，壓迫靜脈，協助靜脈瓣功能正常，促進血液循環；加強橫隔膜緊張，促進運動性能，助長其形成陰壓，使空氣流暢；促進身體其他部份血液送往胸部。在精神方面，經常運動可柔和神經緊張。運動後的肌肉疲勞，能帶來「舒暢感」，鬆懈情緒；睡得好，而且不容易患神經性疲勞；腸胃消化與內臟活動較不運動者正常^{③④}。可見每日運動，確實有好處。

考察韓日體育的報告書^⑤指出：日韓高級中學的體育課，每週上課時數，已經增加為三至四小

時。加上課外運動，學生每天都有運動時間。在韓國，大學聯考先考體育，身體良好始能上大學。由其最近成立體育部而代替體育司這一件事，可見其重視體育之一斑。

高中校長們也認為我們的體育課時數確實太少，無法滿足學生需要^⑩，應該增加；最低限度不可挪用或擅減。

伍、體育教學法問題

教學法是「教師教授學生學習知識與技能所採用的方法」^⑪；是「學校教育中的教學，以實施實質的陶冶與形式的陶冶，以喚起興趣，鼓舞學生自發的努力心態，以達成教育目的之手段」^⑫。教學是需要方法技術的，運用適當方法與技術，能使教學經濟而有效，生動而有興趣。體育教學法的歷史演進^⑬告訴我們，教學法是由「一齊指導」方式演進到「小組學習」方式的。

一、『一齊指導』教學法

最初的體育教學是「個別指導」式。顧茲姆斯 (Gutsinus, 1759-1839) 個別指導貴族子弟的體育教學法，到了楊氏 (Jahn, 1778-1852)，由於爲了適應大眾需要，採取「班別指導」型態教學法，在跳馬、單槓與雙槓等器材旁，各設教師一人；再將學生分爲數組，編成一班；各組一助手，逐項一齊教學。到了斯畢士 (Spiess, 1810-54)，因爲訓練軍隊的方便，盛行「教師站在臺上，向排列整齊

的學生發號施令，要求其卻刻做單「反應」的『命令式一齊指導』教學方法。這一方法在一八五二年的法國體操教校，一八四七年的德國普魯士中央體操教員養成所，以及瑞典王立中央體育學校等，均設在軍營內，並由軍人所指導。這一方法被認為很有效率，並普及全世界，深受各國歡迎。

二、『小組學習』教學法

一九六〇年代，由聯合國教育科學與文化組織（UNESCO）發起『終生教育』Life time education 運動，以適應急劇變化的社會與學校教育本身無法應付社會需求而起的教育危機^②。這是世界教育革新的趨向。終生教育在我國，也形成了現代化運動中，教育革新的重要課題^③。教育革新趨向於「平等」Equality「效率」Efficiency 與「關係性」Relevancy 三原理或目標進展。其中，「關係性」最為重要。意即如何使學生認識教育目標與學生本身之息息相關；因而使學生自動自發，積極參與教學活動。確實讓他瞭解自己與教育之間的「關係性」。

再說教學法，自古就有『教師為主』與『學生中心』之分。最近更有由「學生中心」教學研究而產生的「啓發式教學法」之出現。它是訴之於學生身心功能之好表現，使學生用發表方式，在教師輔導其練習與應用過程中，增進其知識與技能^④。新近在我國開始倡導的『創造性動作教育』Movement Education，就是這一教學法在體育上的應用。

我們曉得自由民主社會的結構發展，到了福祉國家 Welfare State 階段之後，自然地要求大量科技性人才，需要具備豐富創意，肯集體創作設計，不斷發明，造福人羣的人才。這等人才，在『一齊

指導」而「教師中心」的服從性濃厚的「灌輸與模倣式教學」型態下，很難培養成功。現代化科技發展所要求的，就是在「瞭解現狀」、「分析情況」、「預測成果」、「設計實驗」、「評量設計」、「研討改進」中，「獨立作業」、「集體創造」，而能經濟有效地解決問題的「趙耀東」人物。「創造性動作教育」教學法，符合了這個要求。

創造性動作教育教學是英美年主自由社會的自然產物，順乎體育教學要求而發展出來。它強調以學生為中心，由教師配合學生身心狀況與教學的環境條件，設定問題由學生「探索」、「研究」、「觀摩」、「討論」、「發表」、「修改」與「解決」。它要求個人思考，集體創作，個人能力的極限發揮，合理合情的研析評斷與交互研討。它以「問題解答式」教學法為主，副以「自由探索」、「輔導探索」、「命令」與「工作」等各式教學法的靈活運用。這一教學法在「舞蹈創作教學」中，已被證明，極為成功。在小學階段使用這一教學法培養「自覺性」與「認知感覺」，「運動機能」與「運用空間感覺」……等能力，也極為有效。相信它被應用到高中階段，對研究高深運動技術與戰術等「尖峯技術」，也應該有效。有關「創造性動作教育」教學法，請參考毛連塹等人的書^②。

陸、結 語

要改進今日高中體育教學問題，必須先發現與瞭解形成今日問題的原因。然後由每一位當事者，確實面對現實，加以解決。教師被人認為「不敬業」，則須由教師本人設法敬業；絕不能靠別人替我

們敬業。學校主管對於體育教學有影響，則請主管們多發揮良好影響，抑制不良影響。大家正確認識體育目標，確實瞭解高中生，用正確的教學法，樂觀而積極地盡我們本位上應盡的義務。每一個人人都做了該做的，確實地，按步就班地改善今天的問題，不管問題有多小都要加以「問題，解決」！那麼，明日，應該會勝於今日！！

【附 註】

- ① 爲政府遷臺後，同性質會議惟一被召開者。於中華民國六十四年六月十七日至十九日在教育部舉行。參加人數共二百三十人。
- ② 教育部體育司，中小學校長推廣學校體育研討會資料彙編，第八十三—九十九頁。
- ③ 巨橋月刊，第二十期，中華民國七十一年二月一日，第三十四—七頁。
- ④ 教育部，中華民國國民小學體育考察報告書，中華民國六十六年十月，第十頁。
- ⑤ R.M. Pate, *Physical Education at the Secondary School Level, Contemporary Philosophy of P.E. and Athletics*. 1973, p. 82-6.
- ⑥ 同②，第八十四—六頁。
- ⑦ 教育部，中華民國六十八年五月二日公佈「高級中學法」第一條。
- ⑧ 教育部，中華民國六十年二月公佈「高級中學體育課程標準」第一目標。
- ⑨ 學校體育とトレーニング第二一二三—二二三頁。
- ⑩ 同⑤，第八十四頁。

- 11 N. Wolanski, *Motorics of the child* 友成譯體育機能の實態，幼兒の運動，一九七八年，第二十三—三十頁。
- 12 H. Kraus, *Hypokinetic Disease*, 1961, Chapt. 3.
- 13 同12，緒言。
- 14 P. E. Allsen, *Fitness for Life*, Wm C. Brown Co., 1976, p. 1-3.
- 15 同4，第六十一—七十三頁。
- 16 同2，第八十六頁，第一一四頁。
- 17 教育部，重編國語辭典，臺灣商務印書館。
- 18 小林澄兄，教育百科辭典，東京福村書店，第二三二—三頁。
- 19 小林篤，體育科教育之理論上實際。國士社，一九八〇年，第十二—二三頁。
- 20 古岡澁，教育革新之世界的動向，東京學習研究社，一九八〇年，第十五—三十頁。
- 21 張建邦，社會變化中的教育，淡江大學出版部，中華民國六十年，第九十三頁。
- 22 同18，第二三六頁。
- 23 毛連塹，黃正弘譯，創造性運動課程，教育部國民教育司。
- 吳新敏主編，兒童創造性體育課程實驗研究報告，高雄市鼓岩國小。
- 耿相會，國教之友，中華民國七十年八、九月號，臺南師範專科學校。
- 羅鴻翔，體育課程動作教學創造性行爲目標，臺南師專，民七十年八月。
- 方瑞民譯，創造性體育課程教學研究會講義，臺南師專，民七十年八月。

