

體適能課程設計與教學實務——以輔英技術學院為例

陳嬌芬／輔英技術學院講師

一、前言

身為體育教師而言，是否確實思考過，學生在體育課中想學到什麼？想得到什麼？而體育老師應該給予學生什麼？相信老師們應能認同體育教學的主要目的，是使學生透過體育課程的學習與活動能成為健康快樂的人。最近在報章上看到一篇有關「理想的體育課」的文章，作者指出：不管是任何年級，我總是最討厭上體育課，因為體育課總是跑步，太嚴肅了不好玩，希望體育課是能讓學生玩得盡興，玩得快樂，把所有的壓力統統放下。一席話道出現今體育教學的缺失。隨著社會日漸開放而自由學習的腳步，一般傳統的體育技能教學，已不似過去般的受到學生們的接受與認同。即使體育教師在課堂上辛苦認真的教學，也不見得會受到學生們的喜愛；甚而有大學院校不認同

體育課程必修的必要性而改為選修，對大學院校體育課程造成極大的衝擊，這乃是值得大專體育教師思考的問題。

輔英技術學院是一所由護理為主的專科學校改制而成的一所全科技術學院，目前正積極規劃在短期再改制為科技大學。五年前本校敦請到一位熱愛運動、認同體育的校長，記得這位曾經擔任過教育部技職司長張一蕃校長，剛到本校與體育老師座談時，即期許體育老師的體育教學能跳出傳統以籃、排、足、棒、壘球類暨田徑為主的教學框框，思考透過體育課程給予學生在傳統運動技能學習之外，並引導學生養成運動的習慣，建立正確的運動態度，提昇校園運動風氣，以促進學生身心健康，達到體育運動教學目標，以符合本校發展特色：闡揚「人的健康」的理念，進



而建立人性、整體性的健康觀念。

近年來在各大專院校是否將體育課程列為必修與選修而爭論不休之際，本校已將體育課定位為學生基本健康能力必修學分課程。如此異於傳統體育課程名稱，開創了另一體育教育的風貌，對體育教師而言，何嘗不是一次挑戰與重新出發的機會。但如何開創一門符合學校發展的特色，闡揚「人的健康」之理念，使學生能透過健康能力課程，提昇身體適能，培養規律的運動行為以促進身心健康，為本人規劃開授體適能課程的主要背景與追求的教學目標。

二、體適能的重要性

88年5月於屏東師範學院所舉辦的邁向二十一世紀運動教育與體適能教育學術研討會中，一位受邀演講的學者提出：1990年開始，樂趣化的體育教學及體適能的培養，已然成為我國體育教學改革最亮麗的兩塊招牌。但該學者也質疑因刻意的樂趣化教材教法帶來的無趣，或體適能活動內容的貧乏無聊，以致有許多體育教師仍然堅守以運動技能教學為主的傳統教學。就因一般體育課教學大多以運動技能的學習為主，有關健康體適能觀念與重要性較少強調，再加上現今社會生活型態、不健康的飲食習慣及運動不足等

因素影響，我國大專學生的體適能較美國、日本及中國大陸為差，國內的大專生只有體重沒有體能，整體的體適能遜斃了。有鑑於此，教育部體育司提出體適能的五年計畫，致力於提昇學生體適能，除提出333運動口號外，更推動校園健身操、體適能護照、體適能團隊運動班等策略，以期全面提昇青少年之體適能。

三、體適能課程設計

要提昇學生體適能，培養規律的運動生活觀念，是需要體育老師的推動與引導，也是體育老師的職責所在。體適能課程內容真的會是貧乏無聊嗎？針對此質疑，本文將以本人在本校88學年健康能力、體適能的課程設計及教學經驗，提出與體育界人士分享，並期待先進學者的指正。

本課程的設計以提昇大專學生體適能要素為教學的目標。其課程的設計是依個人近年來參加教育部、體育學會、有氧運動協會、NIKE、REEBOX等機構所辦的研習會中所獲得的相關專業知識，在依據時勢潮流及學生需求而設計的多元化及樂趣性與團體性的課程，使學生在學習的過程中動得有樂趣，動得安全又有效，動得更健康，以達到增進學生體適能的目的。



標。

(一) 體適能課程計畫

1. 科目名稱：健康能力、體適能

2. 授課系級：學院部各系

3. 授課時數：2 學分 2 小時

4. 課程目標：本課程涵蓋體適能認知與提昇體適能有氧運動方法及規律運動行為的養成觀念。透過本課程的學習，學生能(1)認同運動對健康的重要(2)瞭解運動的正確觀念(3)增強心肺功能及減少體脂肪(4)增進肌力與肌耐力(5)加強關節柔軟性(6)舒解壓力與焦慮現象(7)促進身心健康。(8)藉由關心個人健康的維持，進而關心他人健康促進之表現，以培養關懷的情操，落實學校教育之理念。

5. 授課大綱：(1)體適能的認知概念(2)體適能檢測方法(3)提昇體適能的有氧運動方法：①間歇有氧運動②多功能有氧運動③運動體適能訓練④有氧健走運動⑤體適能遊戲⑥肌力有氧運動④增進肌肉適能的用力性運動⑤加強關節柔軟度的靜態及地板伸展運動⑥提昇體適能運動處方之擬定⑦分組報告：運動對健康促進之實例分享⑧運動相關知識認知：運動生理、運動傷害與防護、運動規則講解、特殊族群的運動。

6. 教學方法：教師講述、示範帶動、媒體教學

7. 教材：講義、文獻資料、影帶

8. 評值方法：A. 學科：課程認知——100%，如不及格將無法獲得學分數

及格將無法獲得學分數

B. 1. 學習行為——20% 2. 規律的運動行為養成——30% 3. 學習成果——20%

4. 運動對健康促進之實例報告——20% 5. 運動心得——10%

9. 參考書目：1. 認識健康體能（林貴福、盧淑雲師大師苑）

2. 健康體能的理論與實際（方進隆漢文書店）

3. 體適能——健身運動處方的理論與實際（卓俊辰師大師苑）

4. 教師體適能指導手冊（師大體研中心教育部印行）

5. 體適能指導手冊（有氧體能運動協會）

6. 運動與健康（張宏亮全壘打文化出版）

(二) 體適能教學內容簡介



中華民國體育委員會

1. 間歇有氧運動

所謂間歇有氧運動，指的是反覆進行高低強度的心肺運動，與一般有氧課程相較，間歇有氧運動有下列優點：

- (1) 可充分有效的利用運動時間，在一定的時間內達到較多的活動量。
- (2) 在高強度的有氧運動中可持續較長時間，增進有氧耐力。
- (3) 間歇期的交替進行，可減少運動傷害的機率。
- (4) 在課程設計中增加了趣味性及變化性。

2. 運動體適能訓練

本課程稱之為NIKE運動體適能訓練（簡稱NATC），是一種團體的運動課程，它強調全身利用多種能量系統，帶有運動感覺的完整體適能訓練。它不是一種以音樂為背景，有編排好的動作及像舞蹈式的運動課程；而是一種運動員式的具有活力的有組織的訓練課程（NIKE體適能推廣中心民88）。NATC課程的功効如下：(1)改善心肺功能(2)改善體脂肪量（體重的控制）(3)改善整體性的肌力與肌耐力(4)改善協調性(5)改善平衡感(6)改善柔軟度

3. 多功能有氧運動

本課程經研究被認為是最能迅速提昇運動效効的

有氧運動課程，運動過程結合身體心肺適能與肌力、肌耐力及柔軟度。在主課程部份，大都以心肺與肌耐力的結合訓練為主。其功用為(1)全面提昇體適能力(2)排除生理限制困擾(3)能量代謝效果佳。

4. 伸展運動

以靜態伸展操為主，伸展過程有繃緊但不要有痛的現象，伸展時間為20秒最理想。其伸展的目的：(1)預防運動傷害(2)增加身體的柔軟度(3)儘速排除運動後肌肉內所產生的乳酸

5. REEBOX有氧健走運動

本課程是將普通的步行運動變成一種有氧運動，從中等速度到快速步行逐步提昇運動強度達到鍛練心肺功能的目的。從事有氧健走運動，除了可以減少心臟病的罹患率、降低血壓及改善血液中膽固醇與三酸甘油脂的濃度外，更因它受傷的比例極低，尤其對體適能較差的人、肥胖者或是有特殊疾病的人更適合(REEBOX民85)

6. 運動量表

為引導學生培養規律運動行為，督促建立運動生活，配合體適能教學課程設計本運動行為記載量表，



學生對體適能課程喜歡程度調查統計表

活動課程名稱	很不喜歡 百分比	不太喜歡 百分比	不確定 百分比	喜歡 百分比	非常喜歡 百分比
1. 體適能認知投影片教學	2.1	31.9	21.9	35.5	1.4
2. 坐姿體前屈檢測	2.8	19.1	12.8	59.6	5.7
3. 屈膝仰臥起坐	3.5	14.2	11.3	61.0	9.9
4. 800公尺心肺耐力跑	11.3	30.5	14.9	34.8	8.5
5. 熱身運動	0	5.7	2.1	48.9	43.3
6. 肌力運動	0	12.8	16.3	52.5	18.4
7. 有氧健走動	0	8.5	14.2	57.4	19.9
8. 地板伸展運動	0.7	6.4	7.8	54.6	30.5
9. 間歇有氧運動	0	4.2	12.1	56.0	27.7
10. 緩和運動	0	2.8	4.3	58.2	34.8
11. 多功能有氧運動	0.7	10.6	12.1	44.0	32.6
12. 運動體適能運動	1.4	7.1	11.3	42.6	37.6
13. 體適能遊戲	5.0	14.9	10.6	45.4	24.1
14. 運動相關認知課程	2.2	14.6	32.1	41.6	9.5

適能課程。但如何透過多元化的體適能課程，使學生

能由運動過程中動得有樂趣、動得有效果、動得更健

康，甚而熱愛體適能課程，期待每次上課的機會，則

有待有心的體育教師們來共同努力。僅以本人多年教

學經驗及提出下列淺見：

(一)課程設計並符合社會潮流的脈動：設計多元化

及樂趣性的活動課程，如現流行的拳擊有氧、

階梯有氧、水中有氧等。

(二)化被動為主動的熱忱教學態度：突破傳統的教

學模式，以真誠關懷去瞭解學生需要什麼。

(三)提昇專業水準建立自信心：多參加體適能領域

研習會，吸取更多專業知識，增進有氧運動的

帶動能力。

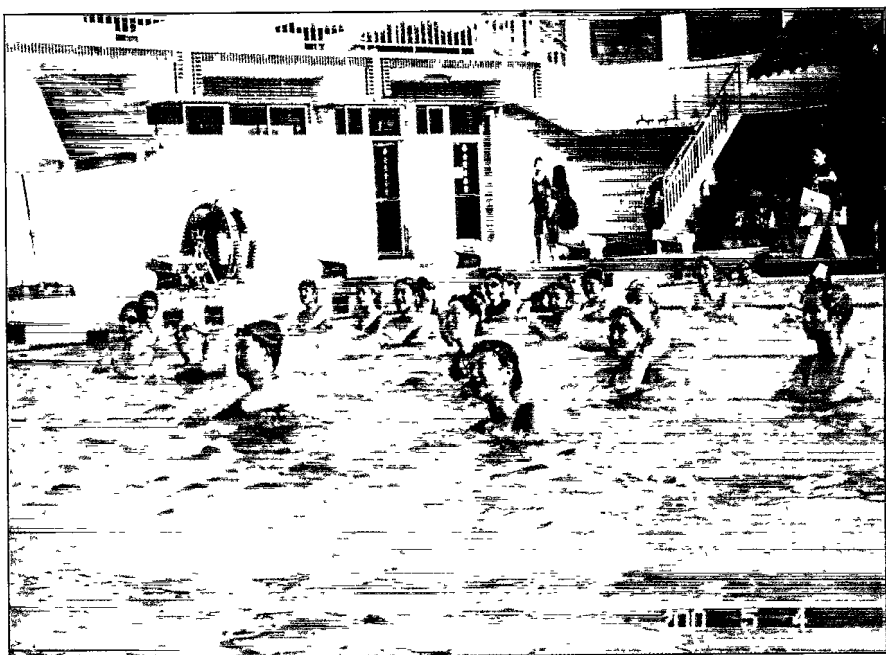
(四)最重要的是教師能以身體健康推動者自居，引

導學生關懷生活尊重生命，將運動態度落實於日常生活中；鼓勵學生培養規律運動習慣，建立終生體適能及健康生活化的態度。在多年的體適能教學生涯中，很感謝教育部、體育學會、有氧運動協會、NIKE、REEBOX等機構對體適能教育之推動，讓本人有更多學習機會，更建立了健康的人生。最後期盼體育老師們，讓我們一起為推動大專體適能課程努力，使學生能享受運動的歡樂而愛上體育課，從而養成規律的運動行為，建立健康的生活態度，永續經營健康快樂的人生。

參考資料

- 教育部（民88）八十七學年度邁向二十一世紀運動教育與體適能教育國際學術研討會大會實錄，國立屏東師範學院。
- 方進隆、卓俊辰、錢紀明、黃永任（民88）年台灣地區大專院校學生體適能常模研究。中華民國體育學會
- 教育部（民88）教育部提昇學生體適能中程計畫核定本，教育部體育司
- NIKE體適能推廣中心（民88）NIKE體適能訓練研習會，NIKE體適能推廣中心

● REEBOX 體適能中心（民85）銳步專業教練季刊，銳步公司發行



● 體適能課程之一
樂趣無窮之水中有氧運動（輔英技術學院游泳池）