

# 體育教學的意義和本質

蔡貞雄／國立台南師範學院教授兼總務長

## 壹、前言

體育乙詞，誕生迄今，屆歷百年。其中演變得概述如下：最初，係指身體的活動(physical activities)；再次，演變為身體的教育(education of activities)；再次，演進為透過身體活動的教育(education through the physical activities)，或稱身體活動為方式的教育。體育隨著社會快速變遷的影響，世界各國對於體育乙詞的使用，也有許多的改變。除本國慣用的physical education之外，尚有sports/exercise science、biodynamic、kinesiology、physical culture、movement education、sports education，等等不一而定。「體育」標記雖有不同；術語解析，或有差異；但均肯定體育或運動教育在學校教育之地位，以及對現代社會生活的意義和重要性。

體育成為目的化的身體活動，列入教育的範疇，

成為教育的重要課程，促使學校教育趨於德、智、體、羣、美均衡正常之發展，自有其不可磨滅之貢獻。體育教學為學校體育之核心，闡述體育教學的意義和本質，自有其重要性。此為本文撰述之動機。

## 貳、體育教學的意義

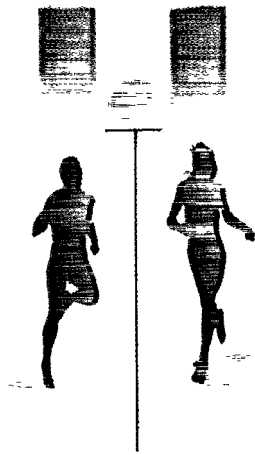
### 一、教學的涵義

教學泛指教師與學生共同參與的一種活動歷程。其涵義可申述如下：

1. 教學必須是教育性的。

教學非僅指教師的「教」，亦指學生的「學」。是故，教學活動，教師要有教學的意願，學生亦須有學習的動機。而且，教學必須是教育性的，符合教育的價值性。不具備教育性的教學，例如「教善是教，教惡也是教」，這種善惡不分的教學，有悖於「傳道、授業、解惑」的教育原理，不能視為教學。

2. 教學必須以學生為主體



教學以學生為主體，以學生的學習為中心，教師處以輔導的地位，是誘導、鼓勵學生去學習，而非替代學生學習。教學以學生為主體，旨在強調學生的「親眼觀察，親身經歷，用手去做，用腦去想」。惟其如此，才能重視學生的主體性，使學生在學習過程中，從面對問題到解決問題，都能經由思考↓設計↓嘗試↓驗證↓再反省、再計劃的過程，以培養學生自動學習的精神，以及創造思考的能力，而達到教學預期的效果。

### 3. 教學必須依據學習心理

教學必須依據學生的學習心理，且以學生的興趣、能力、經驗和需要，做為教學的起點，意即學生的起點行為(entering behavior)。以學習者的經驗、背景、能力做基礎，才能符合學生的需要和興趣，使教學不致流為「填鴨」或「注入」的教學方式，使教學不致傾向於固定化或定型化。

### 4. 教學必須慎選教材

教材是教學時，供給學生學習的材料，也是實現教學目標的具體內容。選擇教材是教師進行教學的第一步，而明瞭教材的教學意義是選擇教材的先決條件。教師選擇有價值的教材，並了解其教學要義，配

合教學方法的運用，才能收到應有的教學效果。

### 5. 教學必須運用教法

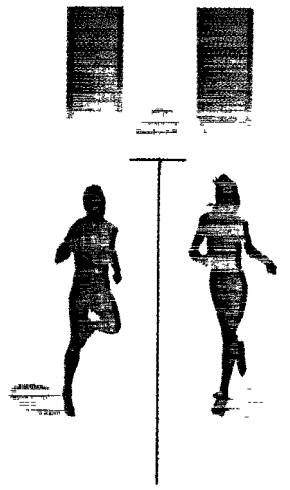
教法是教師指導學生學習的方法，可因教學目標和教材性質的不同，而有各種不同的教學方法。不同的教法，各有其理論根據，且各有利弊，運用時，卻無絕對的標準，如何因應實際教學的需要，而做適當的選擇，以提高教學效率，增進教學效果，是教師專業知能的考驗。

### 6. 教學必須安排情境

兒童塑造智能，是在其感覺與其情境發生交互作用、調整、同化經驗的過程中進行的，教師選擇、安排適當的情境，是引發兒童學習興趣、誘發活動、啟示發現的重要措施。教師必須提供有利的學習情境，縮短學生學習的歷程，獲得事半功倍的教學效果。

### 7. 教學必須是多程的溝通

教學是教與學二種對象間，刺激與反應相互交替的過程，絕不是單向的灌輸(one-way communication)。注入，而是雙程或多程的溝通(multi-way communication)、交流。因此，教學是教與學雙方獲益的活動。對學生而言，是知能的獲得，行為的改變，適能的提



高，價值的建立，以及人格的陶冶。對教師而言，是「教學相長」，是「一邊教，一邊學」，是利人利己不分的活動。

#### 8. 教學必須重視完整的內容

教學的內容，不限於知識的傳授，舉凡生活上所必需的知識、技能、習慣、態度、理想，均為教學的內容。各種教育課程的性質不同，教學目標亦有倚重倚輕的差別，然而，教師所預期的學生行為變化，卻為整個的學習，而非部分。為研討方便計，勉為其難將它分為認知、技能、情意等三領域的目標則可，將教學視為主、副、附等輕重之分的學習，則為不當。9. 教學必須講求績效

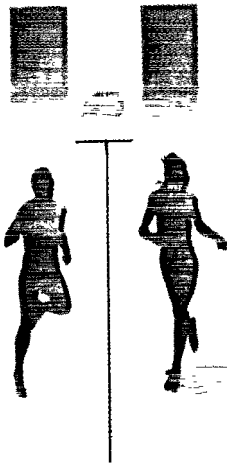
教學是一種目標導向(Goal-oriented)的活動，且必須講求實效。教學有一定的時間，不能做無謂的浪費；教學有其活動的歷程，必須以最經濟的時間、精力、設備、獲得最大的效果。因之，教學須有明確的目標。教師的教學，乃是根據目標，設計教學活動，指導學生學習，並根據目標，隨時修正設計，評量教學效果。總之，教學應使「目標」、「情境」、「活動」、「評量」成為有機的組合，才是重視教學效率，也才能提高教學績效。

#### 二、體育的意義

教學的涵義，已如上述。至於體育的意義，我國江良規博士在所著「體育學原理新論」一書中，有如下之申述：「體育是教育，以經過選擇組織的大肌肉活動為方法，以特有的場地設備為環境，以有機體固有的身心需要為依據，使個人在實踐力行中，使體格獲得完美的發展，行為加以理性的控制，動機能有正當的滿足，動作富於和諧的協調，進而擴張經驗範圍，提高適應能力，改變行為方式，傳遞固有文化，一方面繁榮生活，一方面發揚生命的意義」。體育是教育，體育以各種身體活動為方式，使參加體育活動的人，動得有興趣，動得有組織，動得有效果，從而發揮體育的教育意義和價值。

#### 三、體育教學的意義

體育與運動，經常被人相提並論，予人有同一事體的錯覺。因之，體育與運動混淆不清，體育教學極易流為運動練習，或運動訓練，或領導運動。究其實，運動練習是指熟練一種動作技能而言。運動訓練是指利用人體的適應能力，對於人體加以適當刺激，以提高機體作業能力的過程。領導運動乃指集合多數人在一起，規定活動的項目和範圍，並有適當的組織，使



參與的人，獲得活動的機會，滿足活動的欲望，或享受活動的樂趣。體育教學則不然，體育為教育課程之一，體育教學的實施，必須有嚴密的組織和計劃，有計劃的執行和步驟，有計劃執行後的考核和評量。

綜合前述，體育教學的意義，可得如下：「體育教學是根據學生的學習心理，身心特徵和需要，安排適當的教學情境，提供合適的教材，運用妥善的教法，在有目的、有組織、有計劃的身體活動中，因勢利導，循循善誘，以期達到體育的目標，實現整個教育的理想。」

### 叁、體育教學的本質

體育是教育。因之，體育的一切措施，必須以教育的理論為依據，以教育的理想為依歸。而體育教學的本質在以身體活動的方式，達成教育所賦予的任務，發揮體育的教育功能。茲擇要分述於后：

#### 一、發展身體機能

發展身體機能，包括(一)身體的均衡發達(二)活力的提高。前者指身體的生長和發達而言，包含形態的成長和機能的發達。後者指人類生活能力和活動能力的提高。發展身體機能為體育的特殊貢獻。發展身體機能，絕對遵循「用進廢退」規律，人體器官和系統，

愈用者愈強，不用則萎縮；經常而適度的運動，必能導致身體機能的提高，利用能力的進步，身體情況的改善，以及適應能力的進步。體育教學為學校體育的核心，自必負有該項任務。因故，體育教學的實施，尤須有足夠的運動量，因為刺激身體生長發達的需要。嚴格地說，運動量不足的體育教學，祇是形式虛名，不具任何意義和價值。

體育教學必須講求運動的「質」與「量」，以期達到運動強身的目的。運動強度的負荷，運動持續的時間，運動反覆的次數，運動休息的時間等，凡此問題都應加以考量。在消極方面，我們畏忌運動的過份劇烈和超重負荷，將會導致機體成長的妨害。在積極方面，我們卻期望有足夠的運動量，用來刺激機體生長發達的需要，而對身體健康的增進產生最大的裨益。環視今天的體育教學，有因注重動作技術的傳授，偏向正誤動作的導正；有因強調教學秩序的維持，著重紀律教育的訓練。矯枉過正的結果，導致實際活動時的銳減，因而造成運動量嚴重不足的現象，這是亟待改進的。

#### 二、發展運動能力

運動能力的發展，為教育基本目標之一。運動能



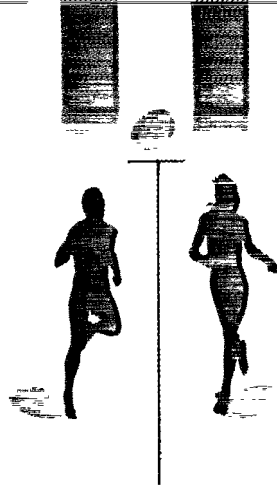
力指運用身體從事各種動作的能力，又稱技巧。凡是需要身體動作的活動，都需要技巧。技巧代表肌肉與神經系統之間的協調。具有優異協調的人，動作和諧，姿勢優美，且能節省熱能的消耗，使疲勞和最高工作輸出量之間的距離得以拉長，使工作有效率而不輕易衰竭。運動能力發展。運動技能進步，一方面可發揮工作效率，另一方面可增進生活的樂趣。體育教學以大肌肉活動為方法，以經過選擇和組織的各種運動為教材，學習運動技能乃成為體育教學不可或缺的內容。然而，運動技能的學習，必須以增進運動能力和學習基本方法為起點，而終於運動技術的獲得和工作效率的提高。前者是後者的基礎，不能本末倒置。再者，運動能力的發展，各有其最適宜發展的時機，教師必須了解兒童身心發育的特徵和需要，在有關器官系統快速發育的過程中，適時給予適當的刺激，以促進其發展。此項適當的運動刺激，是體育教育責無旁貸的。

### 三、發展心智能力

心智發展在求有關知識的累積、思考和解釋能力的養成。人類追求知識的歷程，先是學習，然後加以思考、理解、應用、分析、融會、貫通，從而產生新

思想和新理論，再以此新思想和新理論為基礎，循環運用，人類文明乃能更加發皇。運動技能亦須經過學習的過程，動作技能的學習，最初是感覺器官對於動作的認知，以及技術的領悟，而後是接觸、模仿，再而是操作，以求表現，終於熟練創造，動作技能既達熟練、美巧，則運用思考的機會自然減少，但初期的協調乃是思考的結果，經過思考而發生的動作，也就是知識。再者，從身體活動經驗中所得到的技巧，亦可轉變為知識。譬如運動場上常用的重心，速度與加速度的、向心力與離心力、摩擦力、槓桿作用、拋物線原理等等；以及各種待人接物的生活規範，克己為人的處世精神，亦都是重要的心智訓練。再如衛生保健的知識，各種運動的價值，運動規則的理解，運動方法的探討，亦都可在實踐篤行中獲得。

體育教學不僅要求肢體的生動，亦要求思考的活潑。其實，快樂有趣的教學內容，變化多端的活動方式，都可說是思考活潑的結果。動作技能的學習，為求運動技術的獲得，不能免於反覆練習的過程，為求運動技能的精湛表現，或可止於動作反應連鎖化的學習階層上。但是，學習技能的初期，對於技能本質的瞭解，技能概念的認知，以及思索合理的學習方法，



都需要運用心智能力，以求縮短學習的歷程。更何況，體育教學應非僅是運動技能的學習而已。體育是動的教育，凡是以人體動作及動作所衍生的教育效果，都是體育教學的內容。教學中，教師鼓勵或誘導學生發現問題，思考問題，並尋求解決問題的方法，是體育教學不可缺少的。

#### 四、發展社會行為

任何教學都必須包涵知識、技能、情意等三領域的目標。體育教學，不能祇顧及運動技能的傳授，而忽略思想和情感的陶冶。其實，運動場、游泳池、體育館等地方，可說是實施品格教育的最佳場所。體育活動的方式是培養品德，增進人際關係的最佳方法。因為「知行合一」才是品德教育。體育活動的環境和方式，最符合教育學「學習遷移」的要義。體育乃是利用人類文化遺產的運動為教材，在「十手所指，十目所視」的環境下，在既知既行的活動過程中，最能改變行為，實踐道德。因故，教師必須妥為運用體育教學活動的有利情境，使兒童於活動中，能了解公正、守法、誠實、友愛、互助、合作、勇敢、果斷等要義。

體育活動是獨特的，非其他教育課程所能取代。身體活動為刺激身體、鍛鍊身體、發展身體機能的唯一方法。又者，身體活動仰賴肌肉和神經的協同運作，經常而合理的身體活動，為發展運動能力，增進運動技巧的不二法門。再者，身體活動在身心一元，生命一體，鐵律下，對於心智能力的發展，是必然的結果。最後，身體活動在教育環境下實施，以團體活動方式進行，能體會出人我、群己、大我、小我、權利和義務、服從和領導等分野。能體驗勝利、成功、失敗、挫折等徑。

#### 肆、結語

教學是教與學二種對象間的互動行為(Interaction)。教師是學習活動的經營者，學生是教學活動的主體。教師的教學，不是以學生為手段或工具的教學；學生的學習，也不是形式的學習，必須是基於欲求、興趣、能力、意志為基礎而選擇的學習，才是充實人