

體育課好好玩

——一起找尋上體育課的感動

許智翔 臺南市立民德國民中學教師

前言

「學生最喜歡上的課是『體育課』。」對從事教育的我們來說，這是個時常聽到的一段話。每當我坐在臺下聽著臺上的演講者或宣導者，詢問大家說：「你們知道學生最喜歡的課是什麼嗎？」語畢，接著現場學員就會很一致性的說出：「體育課。」此時，我心裡想著的確是如此沒有錯，學生是真的喜歡上體育課，因為那是人的天性，從事運動無不快樂的理由。那麼從這些現象看來，學校的課程怎麼會只有每週兩節體育課呢？（在我國的教育體制下，從國小、國中到高中的教育階段裡，學校每週至少有兩節體育課——其實最多也就是兩節了。）於是我開始質疑「學生最喜歡上的課是『體育課』」的真實

性，還是只因為它是學生一週在校求學時間裡唯一可以走出教室讓身體活動的時光？本文內容將從學生的觀點、轉向中體育課以及如何透過體育課程培養學生社會技能，一同來思考我國體育課長期被低估的功能與價值。

你，被體育課感動過嗎？

我給學生的第一堂體育課往往都是在教室進行，我必須瞭解學生印象中的體育課、對體育課的看法等等，以便探究我的疑惑是否成立，每當我從學生的回饋內容得知多數學生對體育課的印象都是描述著：「體育課不就一直練技巧、四肢發達的人的天下、不斷的跑跑跳跳、講規則、打球、比賽」；最後會看到「我對體育課沒什麼興趣了、不如



圖1 筆者與來自澳洲的遊學生一同體驗帶式橄欖球運動（圖片來源：許智翔）

把時間拿去念書、只是多兩堂自由活動課罷了！」等等。學生對體育課的這些言論，讓我可以確定體育課只是讓學生可以走出教室讓身體活動的課，體育教師並沒有給予學生體育課的多元價值與功能。

歸咎這現象，乃因體育教學大多沿襲著傳統教學模式，即以教師為中心的「注入式教學方式」，主張以運動技能為主軸，著重鍛鍊學生體魄，教師透過一連串分解動作技能的教學，經由反覆練習及拼湊幾個分解動作而完成單項運動技能的學習，進而瞭解整個項目的概觀，等待技能熟練後再安排比賽對抗

及規則戰術講解。體育課若只是著重在「操」體能、「重複練」技能的學習歷程，學生是不會感興趣的，因為那只會製造「痛苦」的經驗，是體育老師「規定」的，要「考」、要「練」的內容。換句話說，「重教不重學」的教學歷程，間接會造成學生的被動，如此根本無法達到肯定自我的目標，更忽視學生的情意體驗、獨立思考和解決問題能力之重要性。畢竟，當學生無法獲得成就感時，只會不斷抹滅對學習運動的意願，學習動機逐漸薄弱，對體育課的期待和熱情也一併失去興趣，最終體育課淪為少數人的表演舞臺，更別說養成終



圖2 學生上足球課（圖片來源：許智翔／攝影）

身運動的習慣。

因此，我一直思考「體育課程中若只教運動的基本動作，等學生畢業後，學生會覺得終於可以擺脫體育課，永遠不想再運動。給他興趣和學習如何學習，人生走到哪個階段，他都想去運動，更對體育有著正確的價值觀」。另外，從體育課的授課時數來看，每週兩節體育課要教會學生運動技巧實屬不易，因此我捨棄「教會運動技巧」的堅持，轉向到「給興趣」。想讓學生愛上體育，就得先讓學習變得有樂趣，有了樂趣就會感到有興趣，於是從課程規

劃、教材教具的選擇、教學策略的應用和設計多元評量，以讓學生理解、應用與展現為課程架構，特別強調生活化、樂趣化和統整化的課程核心，滿足學生不同的需求與差異。而這正好也印證了凱勒（J. Keller）在1983年提出之ARCS動機模式。

ARCS指的是注意（attention）、相關（relevance）、信心（confidence）、滿足（satisfaction）四個要素，ARCS模式的過程，「先引起你對一件事的注意和興趣」，再讓你發現「這件事和你切身的關係」，接著你又覺得



圖3 以合作學習的教學策略來建構體育課的認知目標（圖片來源：許智翔／攝影）

「你有能力和信心去處理它」，最後你得到了「完成後成就感的滿足」。

轉向中的體育課

體育教學應保有技能層面的學習，但是否也需要營造其它學習面向的課程目標。臺灣社會仍然存在著「四肢發達、頭腦簡單」的觀念，人們沉浸於勝負之爭時會為運動員加油，更會為臺灣選手加油，但出了賽場卻又輕賤體育運動，認為那不過是「頭腦簡單、四肢發

達」的人在做的事。在學校裡，體育課成了聊備一格的邊緣課程，動輒可以挪做他用。甚至在訓導管教的思維下，運動場常被用來消耗學生精力、懲戒違規行為，成了名副其實的「操」場。這些偏見與偏廢根深蒂固，儘管大環境已漸不同，但當前社會中堅的一整個世代都在如此氣氛中長大，對體育運動發展的慣性忽視，一時難以扭轉。因此，體育課程的設計與實施，應有適當的轉向與思維，方能讓學生「愛上體育」。

表1 愛上體育課程方案目標

階段	目標	內涵	指標
啟動	運動人格	藉由運動參與運動教育來鍛鍊健全身心。提供學生多樣化、均衡性且正確的肢體運動，讓正值發育期的中學生，獲得促進生長與發展的生理機能。	學習從身體開始，一個人的IQ與EO是可以從體育活動找到答案的。
感動	運動人文	藉由運動欣賞與運動體認來實踐生命之美。高互動的課堂情境學習互助合作、公平競爭的箇中道理，培養表達、溝通和分享能力，實踐品德教育的核心價值。	體育不是少數人的舞臺，而是一場通力合作的完美演出。
撼動	運動人生	享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，進而發揚運動精神，帶動運動美學，積極向上的人生觀，終身「愛」上體育。	用身體去感受、去學習，人生會更健康、更寬廣。

先談談「愛上體育」課程的願景，筆者將九年一貫課綱裡頭談到的健康與體育學習領域的課程目標轉化成以下兩個具體願景，來讓授課學生清楚明瞭：1.四肢發達+頭腦不簡單；2.愛上體育。換句話說，「四肢發達+頭腦不簡單」是要讓學生在體育課有動手、動腳、動腦的學習歷程；「愛上體育」希望學生充分享受運動的樂趣和成就感，終身愛體育。於是，在愛上體育的課程發展中，需經歷「啟動、感動、撼動」三個階段，以及「運動人格、運動人文、運動人生」三個目標（如表1），以建立學生完整的體育價值觀。

感動如何傳遞給學生

記得從2007年在體育課開始實施

「愛上體育」課程方案以來，課程有一個特色與堅持，那就是「體育課從教室出發，在教室結束最後一堂體育課」的規劃，第一節體育課以瞭解學生為目的，最後一節體育課是以運動欣賞為課程主軸，透過上課的影像記錄，觸動學生感官，一個畫面、一個鏡頭、一句對話都能打動學生的心，感動那個最自然、深處、真誠的自我。

觀看完體育課的回顧後，學生接著寫出對體育課看法與心得，很明顯的學生對於體育課的看法，跟過去完全不同了，學生們是這樣說的：「體育課不單單只是跑跑步、運動需要動頭腦的、多了團隊合作、讓我們更團結了、體育課也可以坐下來欣賞、變得更愛體育課、充滿期待、愛上體育了。」



圖4 筆者希望給學生的最後一堂體育課是情意的昇華（圖片來源：許智翔／攝影）

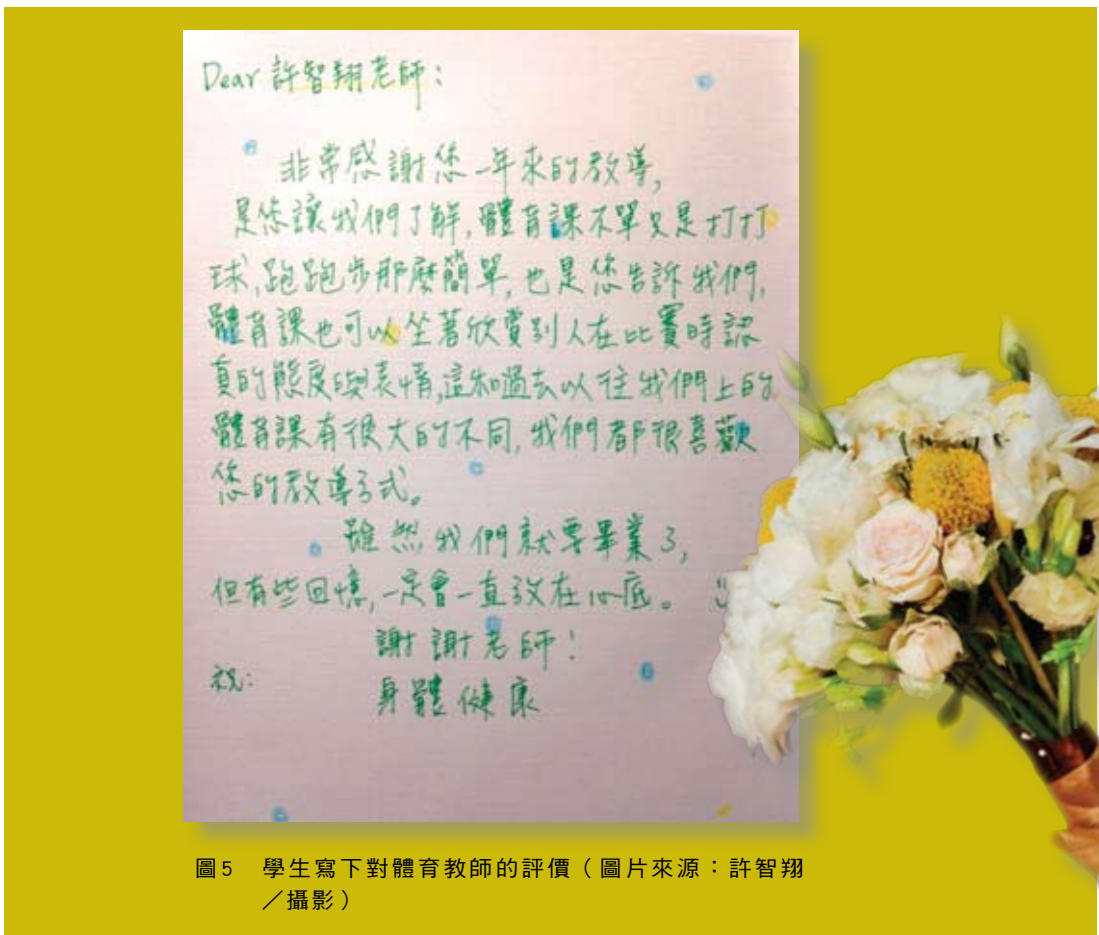


圖5 學生寫下對體育教師的評價（圖片來源：許智翔／攝影）



圖6 筆者協助體育教師增能（圖片來源：許智翔／攝影）

結語

現代體育運動的價值，不只在於體魄養成或生命維繫，也關乎社會性的自我實現、自我超越與人際互動。學校體育教學上應調整以往「重武輕文」偏重技術練習而輕忽其他人文面向學習的觀念，給學生一個可思考的體育課程，學生的IQ與EQ可以從體育活動中找到解答。享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，進而發揚運動精神，帶動運動美學，積極向上人生觀，終身「愛上體育」。聯合國科教文組織於2003年

提出，未來孩子應具有五項帶著走的能力：「學會學習方法、學會執行能力、學會與人相處、學會自我認識及學會適應改變。」以上五項能力正好是長期被低估體育課的功能價值，眼前，有些體育教師已在默默耕耘，或許到了能感覺開花結果的那時，我們才會用堅定的眼神和口氣告訴整個社會：「學生最喜歡上的課是『體育課』」。