

深度看待高中體育班的課程發展

潘瑞根 台北市立成淵高級中學教練

前言

進入21世紀後，全球多數國家都面臨了「如何有效提昇國家競爭力」的嚴肅問題。台灣是個海島國家，論天然資源、物資、生產條件，均不足以構成優勢的競爭力。當然，更沒有特殊條件立足於愈來愈競爭的國際社會？台灣過去所創造的「經濟奇蹟」，主要是植基於豐沛的人力資源，也就是質量兼具的勞動力。我們都知道，高品質的勞動力係來自於高品質的國民，而國民的素養則表現在腦力與體力的兩項指標上。

基於上述觀點，我們不難發現國家競爭力實植基於國民的腦力與體力。換言之，沒有強健的體魄與豐沛的體力，則無國家競爭力可言。因此，從長遠的眼光來看國家競爭力提昇的問題，則如何培養國民終身運動的習慣及強化運動知能與技能，是一件基礎性的工作，而這一項基礎性的工作，也正是學校體育教學及運動競技指導的目標所在。

高中體育班課程綱要的發展

我國高中體育班課程綱要自99學年度開始實施之後，班必修專項術科課程綱要總則亦於去年（99年）邀集專家、學者與教練們腦力激

盪數個月下，完成初步結構，經歷北中南各一場公聽會後，已完成初稿，田徑、游泳、射箭等部份專項術科課程綱要亦已完成初稿，俟教育部以審定流程修正定稿後，即可頒佈實施，未撰述之專項術科亦將展開訂定，高中體育班課程綱要正式啟動。

專項術科課程綱要分成：壹、課程目標。貳、核心能力。參、時間分配。肆、教材綱要。伍、實施要點。同時專項數科教材內容應包含體能訓練、技術學習、戰術運用與提升心理素質等四大要素，強化對高中體育班必修專項術科之規範，希望提供設置體育班的學校及教練們在課程上較具明確的方向，正所謂於法有據、有所依循，這也是我國過去幾十年來推動體育教育與運動競技政策突破瓶頸的創新做法，冀望高中體育班課程綱要的實施，對於提升我國高中以上體育教育與運動競技的水準扮演舉足輕重的影響力。

因此，學校體育教師及專項運動教練，對於平日的教學與訓練工作，若能再多花點心思，再多一點使命感，再多一點自我期許，則會給自己的教職工作與生活增添機能，進而豐富教師與教練的生命內涵；同時，也給學生及選手多一點「裝備」，成為他們一輩子享用不

盡的「財富」。

儲備優勢的競爭力

教育部長吳清基說：21世紀是知識經濟時代，不論團隊或個人都必須透過知識的創新、知識的累積、知識的分享、知識的擴散與應用，以取得競爭的優勢地位。傳統的教育方式需因應新時代需要做出調整，有效的培養「會主動學習、會做事、會與他人共同生活、會生存發展、具有合作能力和掌握資訊技術的人才。」

吳部長勾勒出教育工作者面對新世紀的教育目標、新時代的教育任務、教育方向與教育使命。凡我體育教師及運動教練均應隨著時代的改變，在教學與訓練專業領域做出調整與因

應，不應繼續滯留在傳統的教法及舊制的訓練模式內，須以多元導向發展高中體育班的專項術科課程特色，並以宏觀角度及前瞻理念慎選必修與選修的課程內容。如此，才能凸顯學術課程兼修的重要性，進而與新世紀、新時代的尖端科技相互聯結，建構一套專屬高中體育班充足完備的課程架構與完善的制度，為體育班的學生尋找希望、尋找未來的出路，讓體育班的孩子們擁有更強韌的競爭力。

培養孩子的自信心——提升心理素質的方式

親子天下雜誌總主筆許芳菊小姐於99年專訪成淵高中體育班田徑隊，文章登載於親子天下雜誌，這一期親子天下雜誌主題：說出自信心——表達、溝通、說服。本文摘錄其中重



圖1 成淵高中獲得96年中全運高男田徑冠軍團照

點，從辦理過程帶給體育班田徑隊孩子的成長與自信心的影響做分享。

一、實戰篇：口語表達是自信心的關鍵

把上台報告當做成年禮

運動員上台專題報告二十分鐘？

一手栽培林義傑、陳彥博兩位台灣之光的老師潘瑞根，為何如此重視運動員的口語表達能力？

白天，他們是一群穿著短褲球鞋練跑的大男孩，但到了專題報告比賽的這天晚上，他們個個西裝筆挺，皮鞋擦得發亮，目光炯炯的面對現場上百位的師長、來賓、評審，發表他們

準備了將近一學期的專題報告。這是一場獨特的成年禮，「來到成淵田徑隊，你要完成這件事，才會屬於我們的成員，」成淵高中田徑隊教練潘瑞根說。

「剛開始想法很單純，就是想逼他們上台講話。那時候覺得他們表達力都很弱，運動場上也會怯場，我發現這中間有連帶關係。」

九年前，潘瑞根開始要求成淵高中田徑隊的每一位學生都要做專題報告。他的口語表達訓練，重視的不只是技巧，還有態度。

潘瑞根要學生認真看待這項訓練，高二上就要選定報告主題，然後花一學期的時間準備二十

圖2 98年苗栗全中運高男1500m決賽



分鐘的報告內容。高二學期末上台報告，並且舉行分組比賽，每一場比賽都有上百位聽眾。分組比賽的第一名，再進行總決賽，選出冠軍，整個過程猶如一場嚴謹的運動競賽。

「發表是一回事，準備的過程最重要。例如，他要學做PPT（簡報軟體）、要找人問問題，過程中他們會培養出認真面對這件事情的態度。我就是適時釋放出一些適度的壓力，讓他們去面對、承接。」潘瑞根說。

潘瑞根也藉著上台報告，訓練學生面對不同場合的應對禮儀與穿著。他會提醒學生，這是正式的場合，不要穿的很花俏，因為不是搞歡樂活動或晚會。他也会提醒主持人不要耍寶搞笑，而是很正式的把演講者介紹出來。

每次專題報告，潘瑞根總會用心的邀請老師、家長、評審，甚至其他學校的高中生來當聽眾，並給予參賽者具體的建議與回饋。在這樣高度的期待下，學生雖然面臨極大的壓力，卻也經常有令人驚喜的表現。

而每一個通過專題報告考驗的學生，到現在都還深受這個考驗的影響。台師大畢業、現

在擔任實習老師的張鉅銘，回憶當時為了準備上台二十分鐘關於布袋戲主題的內容，不但花很多時間研究，還要強迫自己學習上台怎麼說話。「這對我後來到大學幫助很大，可以很從容上台報告。」張鉅銘認為專題報告的訓練，是一個突破壓力的過程，克服自己的不安、不穩定。

現在就讀輔大體育系一年級的周侑明，回憶起教練潘瑞根的訓練還印象鮮明。「我高一的時候，老師會帶我去跑步。他一路跟我聊天，一直丟問題給我，我就問老師：『為什麼你一直丟問題給我？』」他說：『我現在在訓練你，因為一年之後你要做專題報告，你要練習怎麼去面對大眾。』」

周侑明覺得專題報告，不只對口語表達能力有幫助，也能練習隨機應變的能力。因為現場必須回答聽眾的提問，這對他後來在念書、打工的幫助都非常大。

當年跟周侑明一起進入決賽的許益誠，那時候選擇父親的工作「鷹架工程」當主題，藉由準備專題報告的機會，他跟著父親一起工作，不但跟爸爸建立更好的關係，也變得更有自信。許益誠說：「高一剛進來的時候，因為別人都比我高，會覺得別人比我強；專題報告比賽的訓練後，我的心理就比較強韌，可以專注在比賽上，不再害怕。」

九年來，潘瑞根用心營造一個鍛鍊表達能力的舞台。他很清楚，做這件事情的目的就是



圖3 成淵高中體育班田徑隊高二專題報告現場

在培養學生的自信心，讓他們最後上到任何場合都能充滿自信，會有力量去突破困難，不會畏縮。（許芳菊，2011）

結語

營造鍛鍊學生口語表達能力的舞台，好讓他們到任何場合都充滿自信，有力量去突破困難而不畏縮。「專題報告」是成淵高中體育班的延伸課程其中的一項，田徑隊教練、選手在這門課程上堅持做了十年，這門課程培養孩子敢於表達、提供孩子勇於表現的舞台，他們受到肯定，充滿自信，有效提升學生的心理素質。

台北市前教育局吳清山說：教育具有改

變孩子生命的力量，孩子一生發展的關鍵就是靠教育。因此，學校體育教學與運動訓練工作可說是任重而道遠。凡我體育教師、運動教練都應深切體認此一時代使命，並腳踏實地去實踐；也許在實踐的過程中，難免會遭遇挫折與困難，故需自我成長、自我學習、自我超越。唯有如此，體育教師與運動教練的專業知能才會被肯定；體育教學正常化、運動競技傑出成就表現的目標才能實現。

參考文獻

許芳菊（2011）。把上台報告當做成年禮，親子天下，20，160-161。



圖4（左）圖5（下）
成淵高中體育班田徑隊專題
報告總冠軍賽

