

在「體育」與「運動」 概念差異下所設計出的課程

陳信文 臺北市文山區景興國民小學

前言

在臺灣有關「運動」的報導即為大部分人所認知的「體育」，主要是因為「體育」與「運動」一直沒有被清楚明白的定義或說明，造成模稜兩可、誤用的狀況。徐元民（2003）認為體育與運動這兩個名詞相當難區隔，有時是廣義的，有時又是狹義的，兩者之間，有時「體育包含運動」，有時卻是「運動包含體育」。到底兩者只是字面上的不同？還是概念上的差異？抑或根本就是指同一件事呢？「體育」與「運動」的關係，兩者是否可視為同一件事呢？或者應視

為不同之事？若是不同，有何不同呢？身為學校教育工作者，對「體育」與「運動」給予明確的概念定義實有其必要性。

從文獻探討界定「體育」與「運動」

「體育」是身體教育簡稱，以教育概念作為出發點，教育概念的本質，為有意圖的目標，以文化為媒介由教授者及接受者間所成立的「教授與學習」的關係性。因此，必須有教授者與學習者兩方才成立，即所謂「關聯概念」。構成要素發生在學校則為「教師」、「學生」及

「教材」之關係（佐藤臣彥，1999）。體育大辭典（1984）定義體育具有教育意涵，是以身體大肌肉活動為基礎，各項運動為教材，以特有場地設備為背景依據，運用合理的方法，使個人在身體力行中，鍛鍊完美的體格、發展理性行為、充實自我心智，進而擴大經驗範圍、提高適應能力，改變行為方式、傳遞固有文化、豐富日常生活、發揚生命意義以達成全人之目的。運動（sport），國際運動體育協議會（International Council of Sport Science and Physical Education [ICSSPE]）在1968年的運動宣言指出「具有遊戲性質，包含與自己及他人的競爭，或克服自然障礙的運動」。根據日文辭典廣辭苑定義：從田徑賽、棒球、網球、游泳、划艇比賽等，到登山、狩獵等，再包含遊戲、競賽、肉體性鍛鍊等要素的身體運

動總稱。而我國的體育大辭典（1992）將運動定義為任何種類的遊玩、消遣、身體活動、遊戲或競爭，不論在室內或室外，是以個人或團體的比賽為主要的部分，這種比賽的操作包含某種技巧與身體的超越技能。主要的目的是追求樂趣、成就或消愁、解悶等。佐藤臣彥（1991）提出「體育」是身體教育，即以教育概念作為出發點，所以「體育」就是以「身體」作為形容詞的「教育」，故基本意義必須放在教育；而「運動」是文化資財之一，屬於實體概念，與體育所屬的關聯概念範疇完全不同。

綜合上述，「實體性」作為文化概念的運動之基本範疇，而「關聯性」則是形成教育概念中體育之基礎，故兩者雖互有關連但必須視為兩個不同的概念來討論。總之，體育的條件一定需要教師與學生的關聯性存在，而且

需要目標與教材。體育的狀況上將運動放置在「教材」的位置，體育是將「運動」、「舞蹈」及「體操」等作為教材的教育。總結，體育是透過規範去進行的身體活動方式，可用來激發潛力、提升自我能力與人際關係，進而達到完人教育。而運動則具有遊戲、競爭、自我挑戰、奮鬥等特質，而達到樂趣且含有心智與身體發展的活動。

課程活動名稱：貓來了

1827年，英國植物學家勞伯·布朗，利用一般的顯微鏡觀察懸浮於水中的花粉粒時，發現這些花粉粒會做連續快速而不規則的隨機移動，這種移動稱為布朗運動。遊戲的靈感來自於此，高年級學生可能不懂這麼深奧的物理現象，但是他們可是超愛類似鬼捉人、打擊魔鬼的遊戲。

一、活動規則

- (一) 持玩具棒槌的學生是貓，被貓追得到處亂跑的是老鼠，兩個椅子合併在一起是洞穴，洞穴不能移動，隨機排放。



圖1 活動實施情形（一）

- (二) 洞穴與老鼠很多，所以每次有兩隻貓（兩支棒槌），讓三隻老鼠溜出洞穴，成為過街老鼠。



圖2 活動實施情形（二）

(三) 洞穴最多能容許二隻老鼠，過街老鼠從左進，最右邊的老鼠要逃離；反之，過街老鼠從右進，最左邊的老鼠要逃離。



圖3 活動實施情形(三)

二、活動進行

只見一陣狂奔，席捲全場，鼠叫連連，好像自己被打似的。其實在洞穴中的「鼠輩」是很安全的。老師有個奇怪的感覺，手持棒槌的「貓兒」似乎興奮異常，頗有貓捉老鼠的氣勢。氣喘噓噓的兩隻貓兒，在場邊不懷好意的環顧四周，趁機休息片

刻。追跑一陣後，這才發現有些「老鼠」挺安逸的坐著，一次也沒被追跑過。因為坐在中間安全地帶。這可得想想辦法，增加學生運動量。



圖4 活動實施情形(四)

三、省思

「遊戲非常的好玩，也很刺激。缺點是：有些同學玩不到，因為那些沉默或不受歡迎的同學，就沒有人願意和他坐在一起，真替他感到可惜。所以大家千萬不要太自私，將心比心，讓每個人都能親身體驗，享受追人與被追的快感。」、「好像幼稚園的小朋友喔！不過真的很好

玩，回憶幼稚園的生活。」、「一個刺激又好玩的遊戲，過程跑得很累，但是貓捉到老鼠的感覺真的很爽快。」以上，是出自三位賢淑、文靜、典雅的女學生的日記。

幾乎全班都喜歡這活動，一節課下來，讓人汗流浹背，單純的追逐遊戲，很容易進行。原來學生只要有遊戲，不太在意內容是什麼，這讓老師更傷腦筋，

因此才有改進的想法。

四、貓來了改良版

- (一) 椅子（洞穴）改為呼拉圈，容易搬到場地不用勞師動眾（圖5）。
- (二) 老鼠可以自由進出洞穴（呼拉圈），每個洞穴只能停留一個人。
- (三) 限制留在洞穴的時間，可避免學生休息太久（圖6）。



圖5 活動實施情形（五）



圖6 活動實施情形（六）

（四）貓捉到老鼠，可在轉換區交換，老鼠變成貓，手持玩具棒槌，讓每位學生都有機會，享受追人或被迫的趣味（圖7）。

五、回饋

學校的地形是階梯狀，依著仙跡岩，教室在下方，大操場是在最上方。教室分佈呈E字，

又區隔成南、北小操場，此活動在北小操場進行。活動結束後，就有老師說：「你們班玩的遊戲，好好玩喔！」可是我心裡卻想說：「這是體育課，不是遊戲。」。

後來把椅子改為呼拉圈，而且學生手上多一顆籃球，進出洞穴都要運球，其餘規則不變。



圖7 活動實施情形（七）

這下換成體育老師說：「用這種方式教籃球運球，是很棒的方式，好有趣的體育課。」（圖8）。

結語

「遊戲」、「體育」與「運動」的概念，學生可以不在意，但是老師就要區分清楚。如

果教案設計能達到教學目標，並且能符合健體領域的能力指標，形成「教師」、「學生」及「教材」之關係，那才能是一堂體育課。文中舉例「貓來了」就屬於運動，如同上述體育大辭典所定義，因為它是隨機追跑，單純身體活動，遊戲趣味濃厚，可在早自修、課間操或者彈性課實施。



圖8 活動實施情形（八）

「貓來了改良版」就屬於體育，可視為籃球運球的教材內容，老師可先行教授籃球運球的技巧，等學生熟悉運球的要領，就能實施此活動。隨機追跑加上籃球運球，做為運球技巧的基礎練習，增加學生運球的熟練度，成為樂趣化的體育課。

參考文獻

- 徐元民（2003）。*體育學導論*。臺北市：品度。
- 體育大辭典編訂委員會（1992）。*體育大辭典*。臺北市：臺灣商務。
- 佐藤臣彥（1991）。*體育原理研究*，22，1-11。
- 佐藤臣彥（1999）。*身體運動文化研究*，5（1），39。