

優質高中學校本位體育特色課程

> 運動大聯盟

林章榜 臺中市私立明道高級中學體育組教師

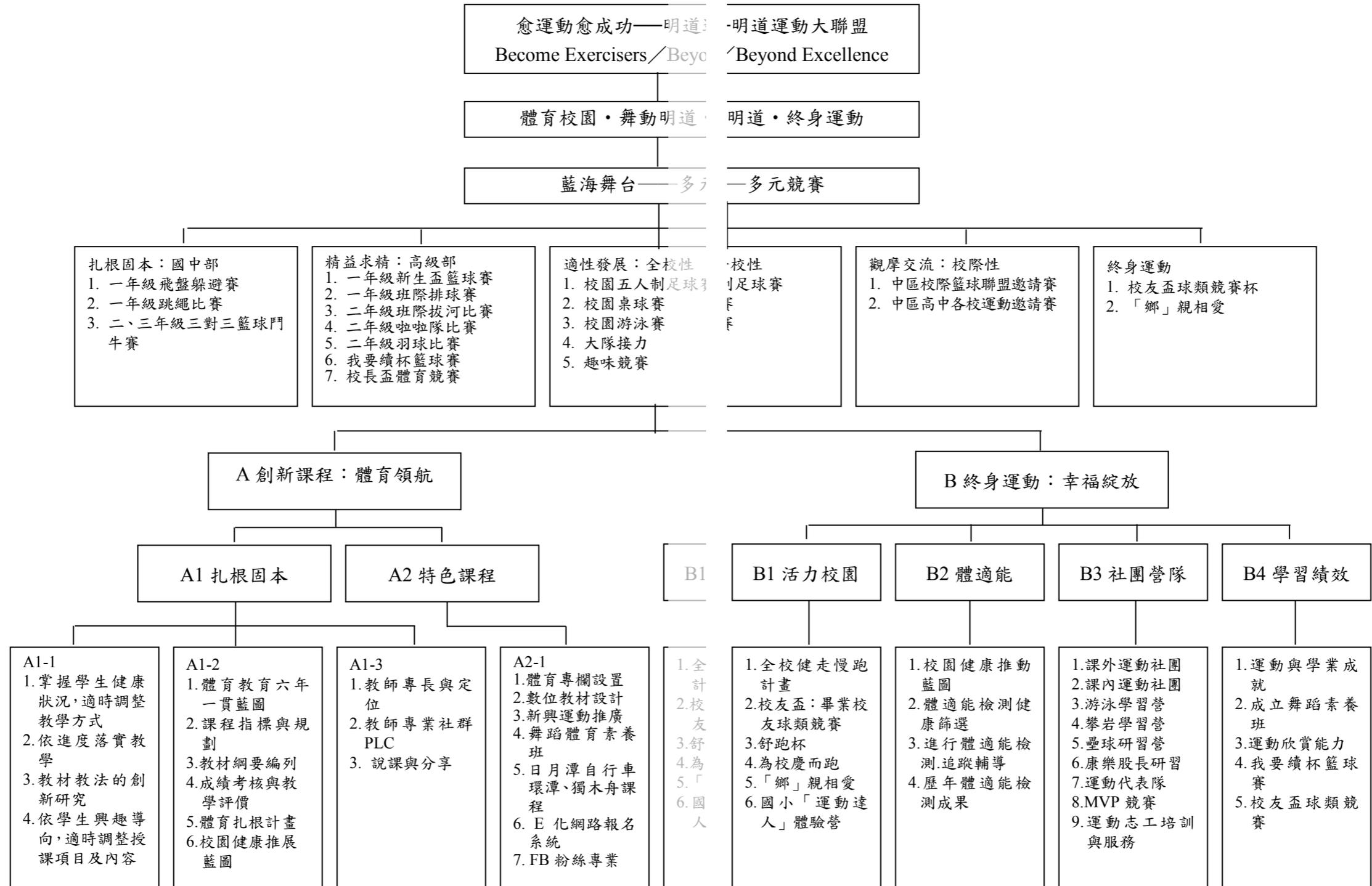
前言

在許多學校或許多前輩的印象，學校體育課是升學主義主導下，最容易被忽視的科目之一。然而臺中明道中學，一所用心作育英才，重視體育事務的完全中學，其體育課程與教學的扎實與創新，在在成為明道人生活中最重要的一環。不受限於升學掛帥的社會氛圍，戮力用心落實體育課程於生活中，曾多次獲頒全國體育績優及標竿學校的榮譽，讓許多的學子，因參與體育活動而擁有更豐富的校園動態生活經驗。筆者有幸在此重視全人教育的氛圍中，一窺校園體育文化的整體建構，並以此為榮。基

於分享就是最佳學習的思維，本文從校園體育課程與教學及延伸體育學習效果面向，分享校園體育課程整體經營的思維與作法。

課程與教學架構

在全人健康的普世價值基礎上，全民運動的推廣，一直是體育相關從業人員所關注的主題之一。基於早期運動參與的程度能有效預測畢業後運動涉入程度，若學生時期就能養成良好的運動習慣，生涯中持續運動的機率可能就會較高。所以，如何能使學生早日養成運動習慣，享受運動所帶來的生理、心理、以及社會方面的利益，才是學



運動大聯盟

為了增加學生參與特定運動的深度與廣度，與本校扎根固本主軸相呼應的「運動大聯盟」課程規劃，應最符合校園體育加深加廣的概念（[概念圖請參閱圖2](#)）。運動大聯盟是基於愈運動愈成功的想法，期望學生成為運動者，以追求卓越（become exercisers/ beyond excellence）。主要是透過舉辦多元競賽，提供學生多元選項和參與機會。因為是創造和增加學生參與機會，讓學生有得以展現的舞台，所以將其稱為「藍海舞台」。主要目的在讓孩子學習、思考。在12年國教的時代，啟動孩子學習動機，引導學生善用多元化知識來源，建立適性學習模式，成就最好的自己。

此一藍海舞臺又區分為：扎根固本、精益求精、適性發展、觀摩交流，以及終身運動。「扎根固本」主要在國中階段，是以學生熟悉和喜愛的運動項目為策略，以達到維持學生體適能水準和引領學生

持續參與運動的目的。因此，舉辦國中階段學生所熟悉的躲避飛盤、跳繩、三對三籃球鬥牛賽等，這些項目的特性是大部分學生都能普遍了解與熟悉，入門的門檻較低，使其在新的學習階段和環境，得以持續參與運動；「精益求精」是屬於高中階段，採加深的概念設計，係以相同運動項目，串聯高中三年的學習。也就是說，隨著年級的增加，比賽強度和水準也逐漸增加的課後體育活動設計。以籃球項目為例，在高一時舉辦「新生盃」籃球賽、高二時則有「我要續杯」籃球賽、高三則為「校長盃」籃球賽，而此三年的比賽是有層次的。

在高一時舉辦的新生盃籃球賽，全校一年級各班均須參加，除增加學生運動參與外，也增加同學彼此認識和交流機會。高二時舉辦的我要續杯籃球賽，是學生主動要求延續新生盃比賽，學校從善如流，順著學生的興趣與動機，舉辦延續新生盃籃球賽，使學生動機得

以滿足，但有參賽隊數限制；高三時則有校長盃籃球賽的設計，也是校內體育活動層級最高的比賽。以部為單位（高中部和高職部），由學校聘請學有專精且有意願的校內老師擔任教練，由教練負責甄選、培訓和比賽事宜，參賽學生皆為一時之選，其強度可見一斑。

適性發展則屬於全校性的運動競賽，主要提供得以滿足大多數學生的興趣。比如：五人制足球、桌球、游泳、大隊接力、趣味競賽等體育活動，每學期均在固定的時間舉辦，已成為校園傳統活動；觀摩交流則屬於校際性的體育活動，主要是邀請鄰近學校進行友誼比賽，以帶動校園運動風氣，比如：中區校際籃球聯盟邀請賽、中區高中各校運動邀請賽等。

最後，終身運動方面，則舉辦校友盃球類競賽，以延續國高中時期所奠定的運動習慣與基礎，並開放運動設施，供鄉親使用，以活絡校園運動氛圍。

一般而言，在深度方面，特定運動項目提供了學生精益求精的管道。具體策略則是提前公告該學年的體育活動的時間及方式，定期及定型舉辦活動的目的可以讓學生清楚知道，每年有哪些比賽？是何種型態？以及何種性質？有興趣的學生可以及早準備。因為運動如果不是落實於日常，只在比賽前做極為短期的練習，甚至沒有練習就參加比賽，並不是校園體育活動推展的本意，而且對於學生體適能的增進和運動人口增加的幫助有限。

此外，在資源共享的前提下，每位學生參與體育活動的機會應是相同的，對於低運動成就的學生來說，很難有機會參與正規的比賽。基於教師即問題發現者與解決者的想法，學校應適時進行各項調查，以了解學生不參與運動的原因，並做為規劃課後體育活動的參考和依據，盡可能延伸體育課程的學習效果，帶動校園運動風氣。

當我們看見學生以純熟的技巧，在運動場上表現熱血與自信，我們對於課程與教學和努力付出是欣慰的。而當我們看見學生以生澀的技巧，在運動場上默默努力後，宣告我終於做到了的歡笑與喜悅，我們所感到的可能不只是欣慰而已，或許其中還包括全體體育教師盡心盡力、以及不可言喻的成就。明道中學的體育課程與教學，一向以考量學生的需求為出發，引導學生適才適性發展，讓學生在快樂中學習，在多元且富樂趣的學習情境下，主動參與各項體育活動，獲得各項身體活動的基本知能，並進而喜歡體育相關活動。明道的體育並非以單一運動項目的技能提升為主，而是秉持著博雅教育、全人發展的教育理念，讓體育教學更具體化且更具實用性。

善用理論模式

理論是一組相關的事實，用以解釋、描述、以及預測變項間的關

係。為什麼需要解釋、描述、以及預測變項間的關係？因為，如果我們能解釋、描述、以及預測，我們就能做有效的介入。正如Weinberg與Gould（2003）所指「沒有比一個好理論還要更實用的東西」，Biddle與Mutrie（2001）在運動行為依附相關研究及論述中也建議，透過理論去預測參與身體活動的重要因素，並運用理論及研究成果去引導人們參與運動。以學校體育活動的推展而言，如果學校體育相關從業人員能善加利用理論或實證研究的發現，對校園體育活動的推展，定能收事半功倍之效。

事實上，許多體育老師對於理論是排斥的，他們認為沒有比經驗和傳統更值得相信的。當然，沒有人能否認經驗和傳統在體育活動推展上的重要。在一般情況下，傳統代表了經驗的累積，而經驗則意味著嚴謹與專業權威。但，如果是自以為是的固執或偏頗，可能對學校體育課程的進行與發展造成負面的

影響。也就是說，傳統和經驗像是雙面刃，一方面能減少錯誤及一針見血的洞見先機，另一方面也可能讓自己誤入教學歧途中。理論／模式的功能之一就是讓我們清楚的知道，我們應該怎麼做。

教師專業成長

不論是增加學生學習的深度或廣度，基於要給學生一杯水，老師要有一缸水的思維，提升自我是每位老師對自己的基本要求。事實上，教學是不斷決定的過程，教師基於既有的知識在教學過程中做決定，所以本身對於教學相關主題及內容的了解，將影響教師教學的有效與否。體育教學有別於運動訓練，體育老師所應具備的更非只是單一運動專長而已，雖然體育老師給與外界十項全能的印象，但是我們清楚的知道，能做和能教是兩件不完全相同的事。基於三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮的想法，如何集眾人之學識與經驗，集思廣益，

進而精益求精，才是提升教學能力的良方。

雖然，積極進修及參與教學相關研習求取新知，當然是提升教學效能的最好方式之一。但是，進修和研習較偏向於特定時間的特定事件。建議提升教學效能的方式，包含：一、針對特定單元進度，相互討論、示範觀摩的方式進行；二、在空堂時到其他體育教師的課堂聽課及觀摩，甚至充當學生，在課後給予該上課教師回饋；三、如果是不知道自己到底做的好不好，可主動邀請其他老師到自己的課堂觀察，並且在課後相互討論回饋。如果學校能營造這種氣氛，隨時都可將自己的想法跟其他體育老師分享，聽取他人意見；四、個人施教筆記，可以讓體育老師建立逐漸豐富和成熟的內容和策略。教學是科學，也是藝術。而不論是科學或藝術，教學能力的提升本來就是一條沒有止境的路，而且以上想法（或做法），都必需建立在個體希望或

願意讓自己更好的學習型組織氛圍之中。

結語

他山之石可以攻錯，我們清楚知道還有許多地方仍有改進的空間，或許是因為對現狀不滿、隨時發現與解決問題的想法，讓我們不斷努力、不斷學習、也不斷成長。學生是教育最直接的受益者，豈可讓學生入寶山空手而回呢？單打獨鬥的方式已很難達到有效教學的目的，團隊合作才是首要之務。明道體育組團隊成員不斷地拋棄舊規則，彼此提攜、相互勉勵，分享共同的價值觀，學習成為每一位體育老師日常工作的一部份，並追求共同的目標，建設明道體育為優質教育的領航者。

值此十二年國民基本教育即將上路之際，在各學科授課時數均減少的情況下，體育老師要珍惜仍保有相同的體育授課時數和學分數的結果。事實上，許多體育老師的

危機意識不夠，可能導致被邊緣化的命運。體育老師們應能將體育教學視為無可替代的專業、以自己的工作為榮、為終身職志。本文分享在體育校本課程和教學上的一些想法，希望藉以拋磚引玉，期許自己與所有的體育老師能把經營好每一堂課作為努力的目標。

參考文獻

- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and intervention*. London: Routledge.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S, & Gould, D,(2003). *Foundation of Sport & Exercise Psychology (3rd ed.)*. U.S.A :Human Kinetics Publisher.