

落實休閒運動的體育教學

蔡貞雄／國立台南師範學院教授

壹、前言——社會變遷中的休閒生活

一、科技進步，文明發達，機械替代人力，從事生產工作，造成兩種現象和結果。一方面是工作效率的提高，社會財富的增加，工作時間的縮短，閒暇時間的增長。另一方面是工作壓力的沈重，精神負擔的吃緊，人際關係的疏離，財富分配的失衡。這是科技文明創造富裕的物質生活，卻帶來精神生活的貧乏，給予社會的衝擊和影響是非常深遠的。

二、凡事有利必有弊。人類製造機械用以厚生，卻役於機械，淪為機械的奴隸，此或為「始作俑者」始料未及者。工業化和都市化的結果，造成疏離的社會，其主要原因，約有下列數端。其一、長時間面對無性命、無情感的機械，反覆操作單一而毫無變化的作業，這是生產活動的疏離。其二、因為工作單一、片段、支離破碎，不能預知工作的結果和價值，自然也就沒有工作的成就感，這是生產結果的疏離。其三、工作過程，鮮有工作伙伴的參與，沒有人際的溝通和

交流，久而久之，冷漠無情，習以為常，唯利是圖，奉為經典，這是人際關係的疏離。其四、人口密集的都市，生活節拍快速而緊張，人們在時間的夾縫中生存，因「忙」而「盲」，又因「盲」而「茫」，其結果是人海茫茫，不知置身何處？這是人性的侵蝕，也是自我的疏離。

三、工作之後，拖著疲憊不堪的身子，如何紓解工作的壓力，恢復充沛的體力，以迎接明天的戰鬥？財富收入的增加，閒暇時間的增多，有錢又有閒的時候，如何善加利用，成為一大學問？繁華的社會，燈紅酒綠，紙醉金迷，處處都是陷阱，一步踏錯，可能造成終生千古憾事，如何操持自我，不為環境所迷惑，不隨物慾而浮沉，實在需要高度的自我調適能力，這是休閒教育應運而生的道理。

貳、休閒運動在休閒活動中的地位

一、休閒活動的性質

休閒活動泛指閒暇時間內所從事的活動而言。閒





暇一詞的概念，較為積極性的看法，應指個人可自由或自主的時間而言。因故，一般人認為閒暇乃是人類社會文化發展的基礎；沒有閒暇，即沒有文化。茲將休閒活動的性質，分述於后：

1. 必須是閒暇時間的活動。吾人先必有空閒時間，才有休閒活動。休閒活動是工作時間以外所從事的活動，絕不影響工作的進行。例如工作時間和咖啡時間的區隔。

2. 必須是樂趣的活動。參與休閒活動，須能獲得歡樂和滿足，且不是短暫的歡樂，絕不隱藏痛苦在活動的背後。例如運動不影響身體健康；喝酒而不酗酒。

3. 必須是建設性的活動。活動必須有利於身心健康，有益於社會人群。例如賭博，有害世道人心，有違善良風俗，不能視為休閒活動。

4. 必須是自主性的活動。參加活動的人，就活動的動機而言，是自動自發的。對於活動的選擇，可隨自我意志加以操控的。例如基於自由的意志，參與運動競賽，絕非受他人脅迫或利誘。

5. 含有積極性的意義。活動具有積極、正面、健康、充實的作用，帶有創造的意味。例如能增進新知，

提高技能，振奮心志，強化工作的意願等。

二、休閒活動的類別

1. 社交活動。人類經營群體生活，具有歸屬感，希望被同伴認同、接納。社交活動即在使參加活動的人，相互認識，進而交往，藉由觀念之溝通，以期友誼之建立。此項活動屬於互動合作的團體活動，而且活動的方式，可以是動態，亦可以是靜態，對於不同年齡層的人均很適合。通常以聚會、舞會、茶會等方式進行。

2. 文化活動。所謂文化，可說是生活經驗的結晶，是人類社會生活的產物。藉此產物所做的休閒活動，稱之為文化活動。文化活動大都基於個人的興趣和愛好，做為設計的原點，加以規劃而成。活動的方式，常隨人類知識的提升和教育的進步而日新月異、推陳出新。此類活動通常以表演、戲劇、工藝、園藝、閱讀、辯論、座談會、音樂會等方式進行。安排這些活動，如能考慮參與者知識的限制，以及年齡的差異，則較易推廣。

3. 郊遊活動。這是在戶外的自然環境中進行的活動。工業化社會，人們的工作形態傾向於室內的操作，戶外活動是調劑生活最理想的方法，此項活動可隨個

人或團體的意見進行。活動的內容可包括露營、垂釣、登山、旅遊等等。各年齡層的人，都喜愛這種活動，尤其是參與活動的人，可多可少，是最容易推廣的一項活動。

4. 體育活動。此項活動以人體運動為方法，有時以運動競賽為手段；活動比較劇烈，且具運動技術，為體力充沛的青年朋友比較喜愛的休閒活動。此項活動，種類繁多，可包括射箭、滑雪、游泳、角力、拳擊、國術、田徑、球類運動等等。

綜上所述，休閒活動大致言之，有動態和靜態的；有學術取向和娛樂取向的；有個人性和團體性的；有室內和戶外的。其活動的範圍，非常寬廣；而活動的方式，則是包羅萬象、應有盡有。如此浩瀚的內容，想獲得活動的效果，實現休閒活動的功能，需要有妥善的規劃，精心的設計，並按步就班地實施，否則必致徒勞無功。

三、動態平衡的休閒活動

休閒活動隨著社會變遷而日趨重要。就人生過程去探討，「日正當中」的歲月年齡，精力充沛的年輕族群，莫不以開創亮麗前程為考量，以提高工作效率為要務，休閒活動可能祇是工作之餘的調劑；然而，對

於「日近黃昏」的退休者而言，休閒活動則是生活的重心，甚至是生命的全部。究其實，人人需要工作，不管是年輕人或是退休者；年輕人需要職業工作，退休者需要社會服務工作或家庭生活工作；人人都有休閒，祇是退休者，休閒時間較多而已；這也是退休老年人，特別重視休閒生活規劃的道理。

休閒活動與職業工作之間，應視其性質之不同，妥善地安排與規劃，方能獲得健康充實的生活，進而享受幸福美滿的人生。休閒活動與職業工作，依其性質，均可分為兩類。一為動態。一為靜態。若能動靜平衡，才算圓滿。換言之，動態的工作，配合靜態的休閒活動，二者互相調劑。反之亦同。動態的休閒活動，即為休閒運動，可見休閒運動在休閒活動中的重要性。

參、體育教學在休閒運動中的角色任務

一、學校體育在提升休閒活動的品質

學校體育根據部頒課程標準之規定，包括下列各項活動。1. 體育正課。2. 晨間運動。3. 課間運動。4. 課外運動。5. 校內運動比賽及體育表演會。6. 校外運動比賽。

學校體育的目標，根據學者的研究，可綜合歸納



下列各項。1.體育認知。2.運動技能。3.社會行為。4.運動習慣(包括休閒運動)。5.體適能(包括身心發展、衛生保健、心智能力)等。

綜合上述，以學校體育廣泛的活動項目，龐雜的活動內容，多元的教育目標，其功能的發揮，應能擴及休閒活動，而為休閒活動的基礎，並提升休閒活動的品質。

二、體育教學與休閒運動的關係

學校體育活動項目中，最能發揮學校體育功效者，當推體育教學。究其原因，有下列幾點：1.有良好的師資——專業教師的指導。2.有規定的時間——授課時間的掌握。3.有完備的環境——場地、設備、器材的提供。4.有周詳的計畫——嚴密的教學計劃和實施步驟。5.有完善的制度——課程地位的重視。職是之故，體育教學允稱學校體育的核心。

體育教學因能掌握學校各種有利的因素，且與休閒運動之關係最為密切，以體育教學執行休閒運動之工作任務，允稱最為適當之方法，其效果之彰顯是可預期的。所謂體育教學與休閒運動之關係密切，乃在於二者頗多雷同之故。就活動本質言，同以生命的個體為對象，且以身體的活動為範圍。就活動方法言，

同為動作技能的學習和運用。就活動的目的言，皆以充實生活內容為要務，且以提升生活品質為指標。所不同者，僅在於體用的區分上。體育教學是「體」，負責運動技能的訓練和養成；休閒運動是「用」，應是運動技能的運用和發揮；二者在發展過程上有本末之分，在運用上有體用之別，在結果上卻有相輔相成，相得益彰之實效。

三、體育教學應培養休閒運動的能力

各級學校的體育教學，因教學對象的身心特徵和需要有所不同，因而有不同的教學目標，當然不能一概而論。本文擬就教學重點，概括論列體育教學對於實施休閒運動有關的工作任務。

(一)國民中小學體育教學的休閒運動任務

國民中小學兒童身心發展正值快速成長時期，體育教學配合休閒運動的任務，得提列重點如下：

1.應充份地提供身體活動的機會，用能刺激機體生長發達的需要。因故，著重適當的運動量(運動的質與量)，以及運動基本方法的學習；而非運動技能的養成和運動技術的提升。適當的運動量，旨在促進身體構造(體格、體型)，身體機能(各種器官、系統)，運動基礎體力要素(肌力、敏捷、爆發力、耐力、柔

軟性、平衡感、調整性)、以及基本運動技能(跑跳、投擲、搬運、接捕)等全面性的發展。

2. 國中、小體育應採樂趣化教學。換言之，教學應以快樂有趣為前題，以生動活潑為導向，使學童在活動中，即時享受運動的樂趣，從而因「樂在其中」而「樂此不疲」，繼而逐漸傾向運動習慣的養成。進一步言，從體育教學所學到的遊戲、運動方法，能充份地運用在課餘時間上，這是學童充實生活內容的重要方法。

3. 為達成身體機能發達的目標，體育教學在教材的選配上，應是廣泛而百樣俱陳的；舉凡田徑、球類、舞蹈、國術、體操、民俗體育、游泳、等等，讓學童有多樣嘗試的機會，以期培養廣泛的運動興趣，發掘潛在的運動能力，亦從這些廣泛的活動項目中，建立厚實堅深的身體運動基礎能力。

4. 國民中小學的體育教學，應注意情意方面的目標。個性發展之外，群性的陶冶更重要。尤其是良好人際關係的建立，具備與人融洽相處的能力，以及良好的社會規範行為，學童才能利用課餘閒暇時間，與同伴共同參與遊戲運動。

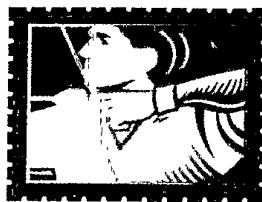
5. 應將體育教學的效果，擴延到學童的家庭生活之中。例如指派體育家庭作業，帶回家中與親人同樂，成為親子運動項目，如是不僅可將體育教學與休閒運動結合在一起，更能增進親子間的溝通、交流和互動，使家庭和樂安康。

(二) 高中以上學校體育教學的休閒運動任務

高中大專學生的身心狀況，已臻成熟的階段，身體結實，機能完備，肌肉、神經、心肺、血管、均能順應強大的運動負荷。體育教學配合休閒運動的任務，可提下列幾項重點：

1. 體育教學除繼續鍛鍊身體的基本能力之外，必須注重運動方法的指導和運動技能的養成。對於基本運動能力低劣的學生，需要實施補救教學，進行補強訓練，應是理所當然的。此期的體育教學，在運動技能的學習和養成是有迫切需要的。拙劣的運動技能，無法充當休閒運動的基礎，應是可以理解的。水準不高的運動技術，難登大雅之堂，擠進一個運動團體，是需要具備基本以上的運動技能，才能被接納而得以享受團體運動的樂趣。

2. 學生時代是學習運動技能的黃金時代，發育成



熟的大專、高中學生，更是學習的最佳時機，也是學習的最後階段；讓它擦肩而過，往後的學習會付出事倍而功半的代價，甚至與運動絕緣。當然就休閒運動的參與而言，是極為不利的；對於整個休閒生活來說，也是殘缺而不圓滿的。總之，對於整個生命來講，是一項無可彌補的損失。因故，體育教學在教材的選授上，應不是兒童期的百樣俱陳，淺嘗即止，而是依據過去所培養的運動基礎能力，努力於單項運動專門技術的養成；因故，採行學生興趣選項分組教學，應是較為理想的方法。

3. 針對高中、大專學生的體育教學，若強調教學的樂趣化，主要作用在於學習運動技能過程的樂趣，希望因樂趣化的獲得，有助於技能學習的順利和成功；但是，切勿本末倒置，若眩於活動方式的多變化，惑於活動內容的多樣化，迷於嬉戲玩耍而影響動作技能的學習和養成，是極為不智的。

4. 高中、大專學校的體育教學，應注重學生的體育認知。每個人的運動資質各不相同，以運動技能做為休閒運動的基礎，並非人人都能滿意，親自參加運動或競賽與當觀眾欣賞他人的運動技術表現，在感受



中心論是夏

和評價是截然不同的。每個人的運動秉賦不同，興趣有別，造詣有異，自不必強人所難，要求同一標準。但是對於健康又充實的休閒生活和休閒活動，應有一正確的認識，是身為現代人處於現代社會生活中必須瞭解的。總之，讓學生瞭解體育運動與實際生活層面的密切關係，教導學生養成運動技能，建立運動習慣，經營運動生活，規劃生涯體育，應是大專高中體育教學必須全力以赴的。

肆、結語——提升生活素質，提高生命品質

一、科技發達，文明進步，同時帶來富裕的物質生活和貧乏的精神生活。社會快速變遷，人際逐漸疏離，自主性逐漸遭到侵蝕，復加社會現象的光怪陸離，處處是陷阱，工作之外的休閒活動，如何妥善規劃，影響一生幸福至深且鉅，想要持盈保泰，需要高度的調適能力。

二、人人需要健康豐富的生活。人人有工作，人人有休閒，工作與休閒構成生活。工作有動靜二態；休閒有動靜二類。動靜互相調劑，取得平衡，生活方得幸福美滿。

三、就體育本質言，休閒娛樂並非體育原始目標，

而是社會環境變遷，教育所賦予體育的新任務，它與體育終極的目標不謀而合，對於此一社會教育功能的推動和發展，學校體育是責無旁貸的。

四、體育教學與休閒運動關係密切。體育教學是運動技能的學習和養成；休閒運動是運動技能的運用和發揮，二者具有體用的關係。將體育教學與休閒運動相提並論，結合應用，乃屬順理成章勢所必然耳。

五、各級學校各有不同的教學目標，各扮不等的教學任務，體育教學亦然。若將體育教學配合休閒運動實施，務須考量學生身心特徵和需要，以及生活的內容和活動的方式，做妥善精心的規劃，才能達到目標。概括而言，體育教學的功能導向或技能取向，二者產生的效果是截然不同的；當然適用的對象，也是迥然有別的。

六、生活素質的提升，生命品質的提高，有賴休閒生活的規劃和進行；從輕鬆、快樂、充實、豐富的休閒生活中，促進身心健康，開發人類潛能，培養合作德性，增進人際關係，提高工作效率，啟發想像創造，接觸人類文化，提升人生境界，這是個人精神生活的充實，也是美好社會理想的實現。