

217-225

運動正面評價——談運動教育

劉悠季

目 次

壹、前言·····	219
貳、課程學習的內容·····	219
參、運動教育（體育教學）產生的問題·····	223
肆、運動教育的自我建議·····	224
伍、結論·····	225
參考文獻·····	225

「……」

無敵僅

文 言

「……」

壹、前言

體育為教育的一環，負有教育人類正面的功能（註一），凡藉助運動而達到教育目的，通稱為運動教育。體育在透過運動的教育過程中，不僅能讓學習者有繼承傳遞運動文化的能力，更使學習者在繼承既有運動文化之餘，有創新文化的機會，使學習者在創造中充實運動生活，在動作思考中解決問題，並發現新動作，新方法，而得到「自我滿足」。一個人的自我成長是透過他本身的自我改變，教育的意義就是不斷地開發人類的潛能和喚起源源不絕的創意，發展成永恆的動力。身為一位教育領導者應該站在教者的立場與學者的立場雙方面來操作，相互融合，產生互動，讓所有宇宙互動連結的影響產生力量（Power）。使各方面互動連結的結果成為「源頭活水」，取之不盡，用之不竭。

貳、課程學習的內容

運動教育課程的內容應該至少包括下列條件：

- (一)認清體育課程的取向
- (二)了解運動課程的特質
- (三)實施運動教育教師應具備的條件特質及態度
- (四)運動教育課程如何激發學生的學習動機
- (五)運動教育課程教師如何適當應用回饋原則
- (六)運動教育課程如何使學生達到活動效率並兼具安全性
- (七)運動教育課程如何培養學生獨立自我的學習態度
- (八)運動教育課程的教學評量
- (九)運動教育課程運動屬性的了解
- (十)藉運動教育促進心理機能的發達
- (十一)創造性運動
- (十二)身體意識

(五)各種聯合過程

(六)正課學習與運動教育的方法

(七)學習困難兒童的運動教育

(八)運動教育的設施，設備及營運

(九)運動教育的構造性

(十)運動技能的發展

運動社會與管理學這門科目就是個良好師生關係的溝通模式老師以學生為立場，激發學生的思考方式及想像空間，充份了解學生需求為基礎的探索而特別計畫課程內容的教學方法，深深具備運動教育的特質。茲介紹課程教學內容及部份個人於運動社會管理學，運動教練領導學所習心得如下：

(一)認清體育教學的取向：

體育教師應課程系統化，並確立教學目標的方向，掌握國家，社會，學生的需求使其達到強種，強兵，強國及體力鍛鍊與國防至上的目標。

(二)運動教育的特質：

運動教育是從運動中學習，達到多元化，空間化，人性化的教育方式使學生（對象）產生健康與幸福感，其中包括亦不可忽略運動的技能，感覺—運動的技能，自我意識，各種機能全體性的增進以及指導的道理。

(三)實施運動教育教師應具備的條件及態度：（註二）

- 1.能有效的應用多種教學法
- 2.熟習重要教學原則
- 3.言行一致
- 4.能繼續自我教育
- 5.倡導優良品質的教學
- 6.有相信學生能做到的信心
- 7.對學生具有真正的關心
- 8.具有真誠的公平心
- 9.具有良好的教師形象
- 10.具有變通性的特質
- 11.具有接納溝通的能力

12.樂於接受挑戰

(四)運動教育課程如何激發學生的學習動機：

可透過動作教育的設計製造活潑生動，積極有趣的學習環境促使學生想參加以及想嘗試的心理來誘導，並且深入放下（教者）的身段用同理心來突破了解參與者（學生）阻礙學習的內在動機與外在動機的原因。

(五)運動教育課程教師如何適當應用回饋原則：

適當適時鼓勵和獎賞學習（回饋）是相當重要的，學生有可能因為教者的一句話而得到了肯定或一句點醒（輕輕一點）學生就對某一項技能不再感到害怕而願意嘗試或學生某項動作就是學不會，經老師一句鼓勵就產生了決心及信心。

(六)運動教育課程如何使學生達到活動效率並兼具安全性：

教者必須充份掌握運動時間的管理，說明示範講解的時間不宜太長，多讓學生有充份活動練習的時間。安全性的考量必須考慮場地與器材，環境（晴天，雨天），的狀況來選擇安全性高及適合的上課教室（場地），並且在做高難度或有危險性動作時，老師要在一旁保護。

(七)運動教育課程如何培養學生獨立自我的態度：

多讓學生來自我操作，透過各種不同的思考方式（模型）來激發創造力，多採取獨立及多給學生空間，時間的方式來培養獨立自我負責的學習態度，給予學生參與機會，幫助學生了解自己，讓學生多自我報告，對今天所要學的內容有無經驗，程度如何，肯定自己，幫助學生訂定學習的目標，培養學生欣賞能力，訓練學生解決問題的能力，提供學生相互幫忙機會指導使學生成為有用並自動自發的人。

(八)運動教育課程的教學評量：

陳景星老師透過利用錄影帶（VIDEO）教學，在每一次欣賞過後，都會叫我們說出對自己最大的啟示，並且經常鼓勵我們要看別人看不到的東西，要想別人想不到的事情，要做別人做不到的事情，讓自己（學生）得到敏感的啟示。

(九)運動教育課程運動屬性的了解：

動作性的技能，常被稱為是運動屬性，這些運動屬性包括協調性和韻律感，速度和敏捷性，肌力，持久力，和平衡感。

(十)藉運動教育促進心理機能的發達：

發展語言能力，視覺，心像，聽覺，較高層次的認知機能，練習的遷移，概念

的形成，知能的概念。

(土)創造性運動：

創造性運動與運動教育有密切的關係，動作教育中的創意內容應包括了解創造性的重要，創造性與想像，創造性及教育，創造性運動的歷史與目的，及創造性運動的指導。以下是創造性思考教學法的原則：（附註三）

- 1.以學生為中心的教學法
- 2.採取合理公平的教學法
- 3.鼓勵創新的教學法
- 4.促進獨立學習的教學法
- 5.鼓勵解決問題的教學法
- 6.採用間接教學法
- 7.鼓勵從嘗試中學習的教學法
- 8.促進擴展視野的教學法
- 9.給予充份責任與練習的教學法
- 10.注重溝通協商的教學法
- 11.設計有效學習環境的教學法
- 12.培養自動自發的教學法

(三)身體意識：

身體意識是心理和生理正常發展過程中的基本反應。如果沒有身體意識，兒童即不知道「自我」所以身體意識的感知要體認，可將身體意識分為身體形像，身體格式，身體概念（Bodyconcept）。

(四)各種聯合過程：

動作教育是屬於一種所有課程連續交叉使用的課程它可以結合音樂—藝術—人文—科學…等等。所謂的縱橫互動（Vertical and horizontal interaction），全盤的考量如角度—方向，並且依不同的各年齡階層都能彈性聯結運作。

(五)正課學習與運動教育的方法：

巴舒（Barsch, 1967）等人指出，知覺—運動能力之早期發展，有助於課業學習和閱讀能力之提高。有根據顯示：讓兒童做全身運動之比賽有助於日後學習分數及基本數學法則的演算方法。為了訓練兒童們的運動教育，報導兒童聽從書本上或

寫下來的指示時，須先教會兒童的閱讀技巧或運動能力。

(五)學習困難兒童的運動教育：（註三）

- 1.學習困難兒童的特性
- 2.知覺運動及其調整問題
- 3.個別困難程度之評價
- 4.適應情緒與社會性要求之課程內容
- 5.維持最適當的緊張程度
- 6.時間，空間，因果關係的認識
- 7.影響運動頻度的因素
- 8.活動水準與系列的計畫
- 9.集中注意力
- 10.左右的認識與方向性

(六)運動教育的設施，設備及營運：

遊戲場所（上課地點）的設計，妥善利用器具，記號或小型器具，都可以幫助學生達到學習效果，當然運動教育不使用器具也能教導。

(七)運動教育的構造性：

- 1.教法的選擇
- 2.競爭
- 3.對創造性運動的刺激
- 4.音樂的使用
- 5.課業的開始
- 6.練習與活動內容的訂定
- 7.教學計畫的方針

(八)運動技能的發展：

朝向運作教育中發展身體的素質，其中包括：協調性與韻律，敏捷性，肌力，柔軟性，平衡性，速度，放鬆，呼吸方法，創造性運動等。

參、運動教育（體育教學）產生的問題

人類（學生）難以改變，為什麼難以改變的原因包括：

- 1.傳統文化的限制（Tradition Culture）
- 2.思考方式的因素（Thinking Patterns）
- 3.宗教信仰（Believe）
- 4.教育模型（Education）
- 5.個性（Personality）
- 6.環境（Enviroment）
- 7.價值觀（Priority Value）

肆、運動教育的自我建議

(一)我國體育課程之取向

1.體育課程系統化極待開發、止於至善，做個健康快樂的個人

2.教材的規劃

3.方法系統的擬訂

(二)學生體能發展最應關注

1.體能認知教育的推展

2.體能活動的設計

3.參與體能活動機會之提供

(三)體育課程需要更多的支持條件

1.教人先教己（不斷充實進修）

(1)從育人出發找回人性尊嚴

(2)堅守教學崗位，人人敬重

(3)自我教育，彼此成長

2.參與是最好的服務

3.全教動員以竟全功

(四)自我教育與終身學習

1.適應社會的自立性及創造性

2.提升自我學習的欲求

3.重視基礎性及基本的內容

4.重視恢宏氣度的個人

伍、結 論

以教育和社會學的觀點來敘述過去運動教育的方式，現在運動教育的方向以及未來運動教育的趨勢。

傳統以來，動作教育的方式，都屬師徒相授尤重四肢訓練而輕忽思考訓練，一味土法練鋼，致使運動功能未能對創造性提供應有的貢獻，反而有礙於運動教育的正常發展，更無法達到教育功能的認同。

現在運動教育已多採創造性的培養比過去傳統較有明確的運動教育目標，內容及方法。

未來運動教育的趨向於從技能（術）取向到功能取向，依個人觀點如下：

- 1.直接目標與間接目標融合提升
- 2.運動特性與Sport功能
- 3.健康體適能為首要目標
- 4.運動訓練到體育教學都落實

上過了陳景星老師的運動社會與管理學及運動教練領導學，學習了宇宙互動律的觀念，我認為未來的動作教育方式可運用宇宙互動律有關人類的多種思考模式來操作萬物所有“路路相通，水水相連”，會更有宇宙觀，而且人類會更有智慧。

註 解

(註一)引用“許義雄”先生，創造性與運動教育，體育的理念

(註二，註三)引用“陳景星”老師，創造思考教學法的理念與實際

(註三)引用“許義雄”先生，運動教育理論與實際

參考文獻

- | | |
|----------------|-----|
| 1.體育的理念（72.12） | 許義雄 |
| 2.體育學原理（72.11） | 許義雄 |

