

體育科新課程與教材教法

阮志聰／臺灣省國民學校教師研習會研究員兼資料中心主任

蔡易峻／臺北縣榮富國小教師



國民教育之體育旨在健全身心發展與培養終生體育運動習慣，尤其學童健康體適能之增進與維持，更是國民教育學校體育教學責無旁貸之任務

壹、前言

課程的編纂，必須配合國家的政策、時代的要求、社會的變遷與生活的需要，隨時加以研究改進。近因國內外局勢、社會結構、政治因素等的轉變，教育情境面臨重大的衝擊，從而帶動教育政策改革的動向(阮志聰，民84)。在多元、高科技的時代，面對環境與經濟不確定的因素，教育革新是我們主要的議題，既然要改革，課程一定要改，要從最核心的課程開始改革。預計九十學年實施的「國民教育九年一貫課程綱要」，是個跨世紀的

教育改革工程，顯示教育行政機關高瞻遠矚的眼界與勢在必行的魄力，顛覆過去以學科、學術取向，目的為培養專家的課程，讓國民教育的本質徹底回歸到培養現代化國民所具備的基本素養，尊重個別差異，使學生身心充分發展。

楊國賜(民85)、謝文全(民85)綜合分析各國教育改革的重點與對策，歸納出不外乎追求「卓越」(excellence)、提昇「效率」(efficiency)和重視「公平」(equity)，即所謂的「三E」主張(引



自郭淑芳、計惠卿，民87)，體育是教育的一環，乃透過運動為媒介，以身體活動的方式達到教育的目的，並構成其他領域學習的基礎，體育革新理當遵循教育改革之方向，在學習機會均等的原則下，有效率地提昇全面的教學品質。雖在歐美若干國家捨棄「體育」一詞而使用「運動教育」(Sports education)或「動作教育」(Movement education)，並且認為運動(Sport)是人類生活的一部分，必須從小培養愛好運動習慣，以促進生長發育、健康、調劑生活情趣等。不論世界各國體育或運動教育的用詞如何，可說均肯定體育或運動教育在現代社會生活的意義及重要性(吳萬福，民81)，而國民教育之體育旨在健全身心發展與培養終生體育運動習慣，尤其學童健康體適能之增進與維持，更是國民教育學校體育教學責無旁貸之任務，值此九年一貫體育課程修訂之際，國教研習會本著從事課程研究發展之精神與開發補充教材之編輯，除肯定體育與健康教育結合之價值外，更引進新穎的體育課程或教學模式——運動教育(Sport Education)教學方式(Siedentop, 1994)，並邀聘中國文化陳教授景星與國立體育學院周教務長宏室，以及多位具有豐富國中小學體

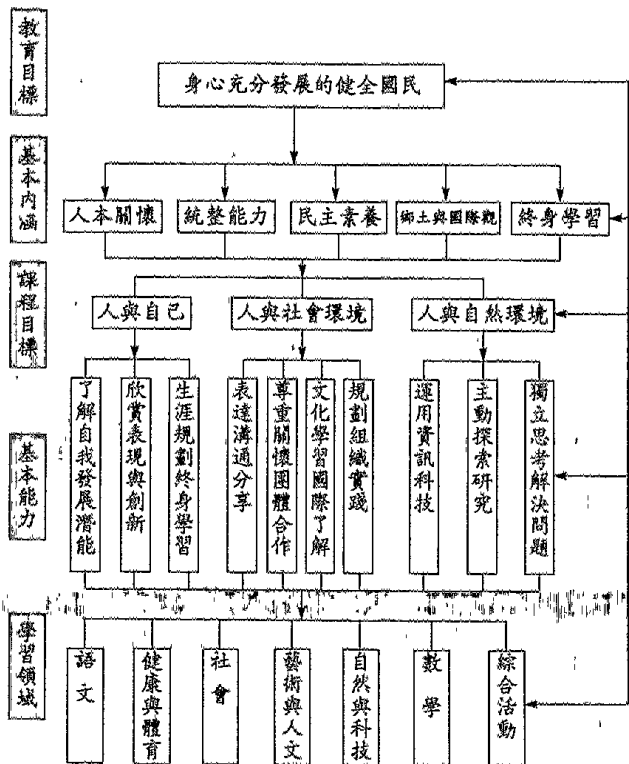
育教學經驗的老師，組成「運動教育教學手冊」編輯小組，除提出運動教育的理論基礎外，更轉化為實際的教學活動設計，此教學手冊預計於八十八年七月前出刊，希冀提供國民教育學校規劃學校體育課程的參考。本文首先探討九年一貫課程與體育教學的關係，而後簡介運動教育的概念與操作方式，藉由運動教育教學的實施與推廣，勾勒出廿一世紀學校體育課程與教學的藍圖。

貳、九年一貫課程與體育教學

一、九年一貫課程觀念架構

此次所制定的課程綱要有三大變動，第一是真正以落實九年一貫的課程規劃為目標，第二是以各學科間的統整為方向，第三是以「學校本位」做為落實改革的機制(陳伯璋，民87)。其改革的基本理念乃認為教育是開展學生潛能、培養學生適應與改善生活環境的歷程，而國民教育旨在培養具備人本情懷、統整能力、民主素養、鄉土與國際意識，以及能進行終身學習之健全國民，因此其課程設計是以生活為中心，配合學生身心能力發展歷程；尊重個性發展，激發個人

圖一 九年一貫課程架構(修改自羅清水，民87)



潛能；涵泳民主素養，尊重多元文化價值；培養科學知能，適應現代生活需要。運用人與自己、人與社會、人與自然等人性化、生活化、適性化與現代化之學習領域教育活動，傳授基本活動，養成終身學習能力，進而達到培養學生成為身心充分發展的健全國民之教育目標。

九年一貫課程不重視高深學科知識的獲得，而強調學生基本能力的養成，注重生活實用性，注重「帶著走的基本能力」，而不再是「背不動的書包與繁重的知識教材」，語文、健康與

體育、社會、藝術與人文、自然與科技、數學和綜合活動等七大學習領域，終將以增進學生之基本能力為依歸。九年一貫課程架構如圖一所示。

二、基本能力與「健康與體育」

學習領域的關係

「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」之國民教育階段課程學習領域明定：為培養國民應具備之基本能力，國民教育階段之課程應以個體發展、社會文化及自然環境等三個面向，提供語文、健康與體育、社會...等七大學習領域(教育部，民87)，在健康與體育的學習領域方面，包含身心發展保健、運動技能、健康環境、運動與健康的生活習慣等方面的學習。

在學習領域的教學時數方面，以學年度為單位，將總節數區分為「基本教學節數」與「彈性教學節數」，分別占總節數之百分之八十與二十。前者係指全國各校至少必須授課的最低節數，後者則是班級、學校或地區彈性開設的節數，又分為「學校行事節數」與「班級彈性教學節數」兩種，對於學校規劃全校運動會或體育表演會等活動，提供更彈性的空間。

關於基本能力與「健康與體育」學習領域的主要關係如表一所示。



表一 基本能力與「健康與體育」學習領域的主要關係(節錄自教育部, 民87)

指標	領域	健康與體育
基本能力		
(一) 了解自我與發展潛能		*了解自我身心狀況, 探索健康與體能的關係, 充分發展個人潛能。
(二) 欣賞、表現與創新		*參與並創新有益身心健康之活動。 *欣賞並表現體育或競技活動的美感。 *表現個人身體及生活儀態之美。
(三) 生涯規劃與終身學習		*培養並從事符合隨心健康的休閒活動。 *培養良好的個人與環境衛生習慣。 *培養終生學習、運動與健康的習慣, 並積極安排生活。
(四) 表達、溝通與分享		*適切自我去表達使他人明瞭, 並與他人分享經驗。 *管理個人情緒, 並適切與他人協調溝通。
(五) 尊重關懷與團隊合作		*參與體育活動, 並遵守運動、遊戲規則。 *在活動中包容不同意見, 並樂於與人合作相處。 *尊重生命, 並關懷他人。
(六) 文化學習與國際理解		*在遊戲、比賽中瞭解並尊重不同族群的文化差異與國際觀。 *探討並尊重不同族群的文化對身心健康的影響。
(七) 規劃、組織與執行		*規劃主持體育及健康的活動。 *有積極服務人群的意願。
(八) 主動探索與研究		*主動蒐集體育、安全、健康等相關資訊, 作明智判斷並加以運用。
(九) 獨立思考與解決問題		*面對身心健康等問題時, 能思考、澄清、反省、判斷、作決定並解決問題。
(十) 運用科技與資訊		*運用科技收集體育運動與身心健康的相關資訊。 *善用體育運動器材及醫療資源, 防治身心疾病。

參、學校體育課程的新趨勢

一、體育的意義

美國體育學者希典特甫(Siedentop)與日本高橋健夫等認為「體育」應包含三種意義(引自吳萬福, 民87):

第一是透過運動(sports)的教育: 是以運動為方式, 促進身心機能的發達、培養良好的社會行為、加強體能充實休閒娛樂的知識與技能等。

第二是有關運動的教育: 是與運動有關的各種科學: (1)自然科學: 包

括生物學、生理學、生物力學、醫學、形態學等。(2)人文科學: 包括運動學、運動哲學、心理學等。(3)社會科學: 包括運動社會學、運動訓練學、運動方法學、經營管理(行政)學、運動測驗統計學等。

第三是運動本身的教育: 也就是運動技術、方法、規則、政府策略、運動場上的公正、公平、公開等行為的教育。

由上述可以了解今日對體育的看法是綜合性的, 是包括身、心、社會、生活等多層面的意義與價值的(吳萬福, 民87), 回顧我國及美國學校體育的發展歷史, 從早期以「體操」為主的體育課, 到今日強調遊戲、樂趣、創造思考的體育教學, 「運動」主宰大部分的學校體育教材, 小學體育除開發學童全面基本運動能力外, 連結其終生運動的習慣養成, 也是一項亟待達成的任務。尤其處在科技進步、資訊爆炸的時代, 無形中卻阻礙了學童生活體驗的機會, 因此, 提供學生有意義、豐富的經驗為目前教育改革的方向之一(Siedentop, 1996)。

二、學校本位體育課程

九年一貫課程的特色有三, 首先是體育與健康教育的結合為必然且無庸置疑的趨勢, 主要是授課時數的減

少以減輕學生的負擔，且注重學科領域的統合，其二是重視一至九年級課程的銜接與連貫性，最後是賦予學校更大的課程自主權，透過課程發展委員會及各學習領域課程小組的規劃，設計出因地制宜的課程，給予學生更適性的發展。

所謂學校本位，意指所有的教育決定均在學校層次作成，而學校本位課程發展強調教師的參與、實踐與反省，學校除了是課程實施的場所外，也是課程研究與發展的機制。因此，學校本位課程是將過去封閉而僵化的課程轉化為彈性而符合學生最大學習利益的課程(林秀容，民87)，學校本位的體育課程改革，重視教師在課程發展中的自主權，教師處於實際教學的第一線，對於學生的需求能立即了解，因此，由教師所發展的課程，最能符合學生的需求(張春秀，民87)，並藉此提昇體育教師的教育專業地位。

三、運動教育(Sport Education) 教學方式

傳統的體育課受限於短時間的教學單元(通常為2~3週)，及常以菁英或職業運動為代表，學生所得到的運動經驗，通常是支離破碎且不完整的，基於此，Siedentop創立了運動教育

(Sport Education)模式，是一種課程模式，也是教學的方法，乃由遊戲教育(Play Education)所延伸發展，運動教育適用於國小高年級以上的學童，在1982年Siedentop將其概念與實施方式介紹到紐澳地區，更受到澳洲運動委員會大力地贊助，並有半數以上的紐西蘭中學均將此模式融入體育課程中(Alexander & Taggart, 1995)

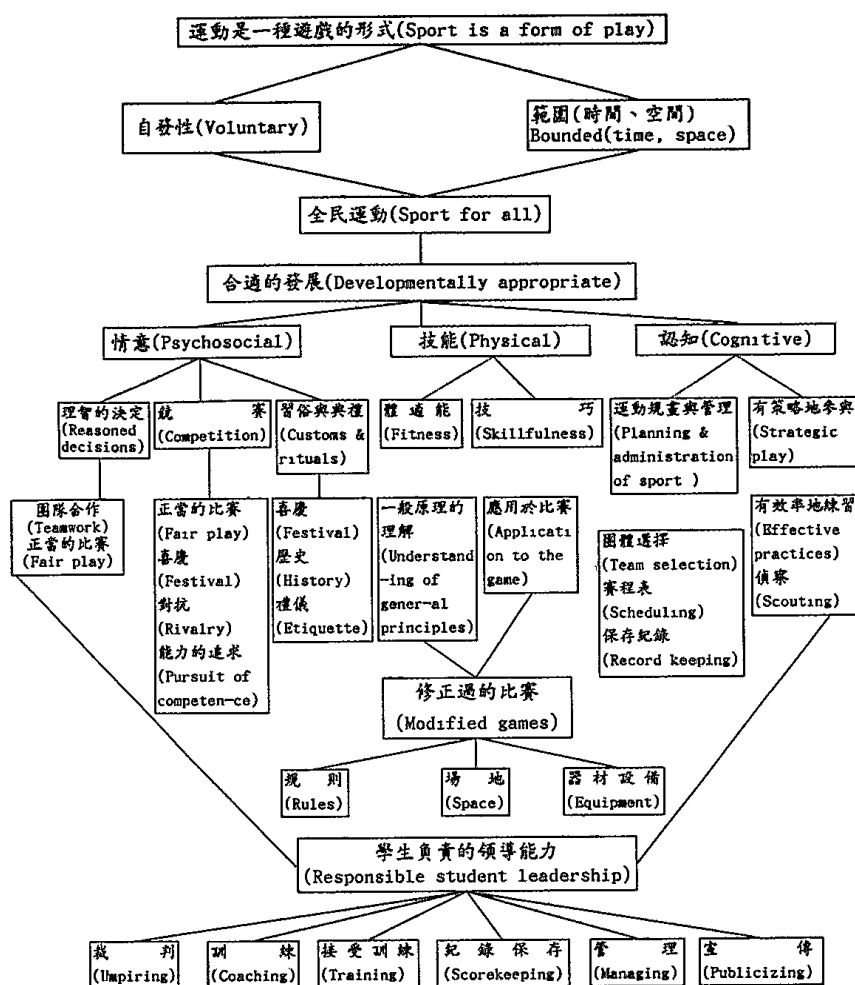
，此外，澳洲運動教育研究發現受過訓的種子教師已志願地從事以學校為本位的課程發展工作，重新架構課程方案，以及揭示了許多低技能學生的進步情形和全體學生在人際關係的正面互動成果(Alexander, Taggart, & Luckman, 1998)。以下僅針對其目的、目標、觀念架構、特徵與優點做概略的介紹(引自周宏室、蔡易峻，民87)。

1. 運動教育目的

(1) 培養能幹(competent)的運動人：除擁有足夠的運動技能、滿意於遊戲的參與、在複雜的情境中也可理解和表現合適的策略、更是個博學的遊戲參與者。

(2) 發展運動認知(literate)能力：理解和評價運動規則、運動的典禮儀式與傳統、並能區別理想的運動參與模式和業餘與專業的運動項目

圖二 運動教育概念架構圖(Jewett, Bain, & Ennis, 1995)



型式，不僅能參與運動，也是有眼光的運動消費者。

(3) 激發高度的運動熱情 (enthusiastic)：不僅參與運動，也能保存、保護和提昇運動文化，如同運動組織的會員般，具有熱忱地持續參與各種不同的運動，並養成終生運動的習慣。

2. 運動教育目標

(1) 發展特定運動的技巧和體適能。

(2) 在運動參與中，能鑑賞與執行合適的遊戲策略。

(3) 適應發展階段，參與合適的運動。

(4) 能與他人分享運動經驗。

(5) 養成負責的領導能力。

(6) 有效率地在團體運作下，朝向共同的目的而努力。

(7) 能欣賞與瞭解運動典禮、儀式、以及運動集會的特殊意義。

(8) 發展做有關運動議題決定的能

力。

(9)自動地參與課後的體育運動活動。

3.運動教育觀念架構

遊戲理論為運動教育模式的起源，而全民運動的觀念鼓勵課程設計者，去發展適合的課程以符合各種技能和體適能程度不一的學生。運動教育的課程適合於學生情意、技能與認知等三方面的發展；情意方面包含了學生能習得對團隊合作與正當比賽，做出理智決定的期望，在歡樂的氣氛下進行競賽，藉以增進遊戲技巧與策略，並瞭解每種運動的習俗與慣例，而成為較理想的運動參與者。

技能方面的目標包含培養特殊運動的體適能，以及競賽時必備動作技能的發展，這類比賽是基於參與者的能力而修改規則、場地和器材、設備。認知的目標關注於學生規畫和管理運動競賽的能力，包括隊伍的選擇、賽程表和紀錄保存等，此外，學生亦發展能夠分析團隊戰略、實際能抗衡對手的策略之選擇能力。當學生成為有效率的運動參與者後，他們便會發展出負責的領導能力，被鼓勵去擔任使運動參與更順暢的輔助性角色，諸如裁判、教練和記錄員等。

4.運動教育特徵

(1)季節(Seasons)：運動教育教學時間較傳統體育教學要來得長，通常是傳統教學單元的2~3倍，學生有足夠的時間學習運動技巧和與他人互動、以及規劃主辦比賽的機會，以得到更正確、完整的運動經驗。

(2)會員關係(Affiliation)：將學生分組且維持至運動季節結束，除擴大學生參與的機會外，更凝聚其團隊向心力，有足夠的時間發展正面的友伴關係。

(3)基本的比賽(Formal competition)：在練習間散布簡單(小規模)比賽的實施，以引導練習動作技能與戰術戰略的學習。

(4)季後賽(Culminating event)：旨在創造事件完結的歡愉、慶祝氣氛有最高潮的機會。

(5)紀錄保存(Record keeping)：在運動教育的季節裡，每人或每隊於所有比賽和表現均列入紀錄，主要是做為個人或團體的回饋，以及當地的傳統紀錄。

(6)歡樂的氣氛(Festivity)：在整個運動季內，充滿喜慶、歡樂的氣氛。

5.運動教育教學法的優點

(1)就學生而言：

能引起學習動機與繼續參與興

趣，因為有機會與他人互動及諸多樂趣。

促進學習：不僅對低成就學生提供充分的時間練習動作技能，也有足夠的比賽機會以增強或檢驗所學，並能理解運動戰術、策略與規則的知識。而技能程度較佳的學生，提供領導能力的培養與方法的學習，也有教導其他同學的機會，除精進其運動技能外，並兼顧運動指導法的習得。

啟發責任感的養成：透過各種角色的扮演，培養領導與負責任的能力，也減少學生等待與不專心的時間與比例。

提供學生均等的學習機會：傳統上女生和低技能成就的學生為容易受忽視的對象，研究顯示，實施「運動教育」的教學方法後，這類學生對體育課有較高的評價。

(2)就教師而言

有更多的時間從事個別需求學生的教學，趨向個別化教學的理想。

公平競爭為「運動教育」的主要特徵之一，任何老師想去培養學生的特殊社會行為，均可整合於季節的獎賞系統內，諸如尊敬裁判、減少同學間負面批評、增加學生讚美他人的言語行為等期望等。

6.運動教育活動示例

表二 十二節足球課單元教學簡案
(陳建森，民87)

節課	教學活動
1	教學簡介 公平競爭協定的評論與簽署 集合和熱身運動慣例的說明與示範 揭示比賽賽程表
2	公布分組名單 足球簡史 熱身方式、基本技能之會診 一對一(五分)運球遊戲的比賽
3	公布分組名單 足球簡史 熱身方式、基本技能之會診 一對一(五分)運球遊戲的比賽
4	熱身方式、基本技能之會診 小組練習：射門 一對一射門比賽(PK大戰)
5	熱身方式、基本技能之會診 小組練習：運球、盤球、傳球、射門 三對三比賽(兩分)小組對抗遊戲比賽
6	熱身方式、基本技能之會診 小組練習：運球、盤球、傳球、射門 三對三比賽(兩分)小組對抗遊戲比賽
7-9	熱身方式、基本技能之會診 五對五循環賽
10-11	五對五季後賽
12	歡樂的比賽以慶祝進步、最大努力和公平競爭 關於足球的傳統習俗與慣例 獎賞典禮儀式

肆、結語

因應「九年一貫新課程總綱綱要」的公布，體育教育工作者除應重新審視體育教學的本質與意義外，更要積極地發展合適的課程以及對學生、家長、其他教師和行政人員等宣揚體育教學的重要性(Tannehill & Zakrajsek, 1993)，未來的體育課程的設計應考量學生個人與社會化的需

求(Hellison, 1996)，體育目標逐漸傾向沒有比較動作技能的情形下，培養學生社交(social)和情緒(emotional)的正常發展(Alexander, Taggart, & Luckman, 1998)，因此，學校體育除了教學生動作技能外，也要傳授遊戲、比賽和體適能活動，以整合學生的體育與健康學習領域，透過修改規則、器材、場地，但仍具真實運動特質的體育活動，與多種角色扮演的機會，給予學生更正確、完整的運動學習經驗。運動教育業已經實務教師所驗證過，相當可行與有效，面對新課程一貫與統整的趨勢，體育教師須肩負課程發展的領導責任，將運動教育模式融入傳統的體育課程內，並與其他領域的教師和諧共處、探索整合，透過體育活動的媒介，進行主題式的教學，讓具有教育性的運動能成為生活的一部分，體驗運動的樂趣與終生親近運動，達成身心均衡的全人發展。

參考資料

- 吳萬福(民87)。體育教學的心理。台北：學生書局。
- 吳萬福(民87)。因應新時代新社會的體育教師。研習資訊，15(5)，20-24。
- 周宏室、蔡易峻(民87)。運動教育概論。國教研習會運動教育教學手冊編輯會議資料。
- 林秀容(民87)。淺談學校本位的課程與教學。載於中華民國課程與教學學會主編：學校本位課程與教學創新。台北：揚智。
- 張春秀(民87)。學校本位的體育課程改革。臺灣省學校體育，8(1)，12-19。
- 教育部(民87)。國民教育階段九年一貫課程總綱綱要。
- 阮志聰(民84)。認識國民小學體育科新課程標準。載於台灣省國民學校教師研習會主編：國民小學新課程標準的精神與特色。台灣省國民學校教師研習會。
- 郭淑芳、計惠卿(民87)。教育新理念—系統觀之隔空教學。載於中華民國課程與教學學會主編：學校本位課程與教學創新。台北：揚智。
- 陳伯璋(民87)。國民中小學九年一貫課程綱要東區公聽會—小組報告。載於周淑卿編輯：課程與教學會訊。中華民國課程與教學學會。
- 陳建森(民87)。足球教學設計。國教研習會運動教育教學手冊編輯會



- 議資料。
- 羅清水(民87)。九年一貫課程與學校本位課程發展。研習資訊，15(5)，1-8。
- Alexander, K., & Taggart, A.(1995). *Sport Education in physical education program*. Canberra, Australia : Australian Sports Commission.
- Alexander, K., Taggart, A., & Luckman, J.(1998).Pilgrims Progress: The Sport Education crusade down under. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(4). 21-23.
- Hellison, D.(1996).Teaching personal and social responsibility in physical education . In S. Silverman & D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education : Applying research to enhance instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jewett, A. E., Ennis, C. D. & Bain, L. L. (1995) .*The curriculum process in physical education*. Wm. C. Brown Communication, Inc. Second Edition.
- Siedentop, D.(1991). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View, CA:Mayfield.
- Siedentop, D.(1994). *Sport education : Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Siedentop, D.(1996). Physical education and educational reform: The case of sport education. In S. Silverman & D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education : Applying research to enhance instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tannehill, D., & Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes toward physical education. A multicultural study. *Journal of Teaching in physical Education*, 13, 78-84.