

優化體育課程與教學——大專

鐘敏華

壹、前言

二十世紀前半期西方的教學科學化運動，對有效教學（effective teaching）提出許多研究與討論，核心的探討問題是教學效能，怎樣的教和學是有效的呢？學者歸納許多研究後提出有效教學的內涵包括有：正確的目標，充分的準備，科學的組織，清楚的解說，熱忱，融洽的師生關係，有效的利用時間，和能激勵學生（李子建、梁一鳴，2006）。

香港的調查發現中小學普遍的教與學問題有：教師對學生期望偏低，師生互動不足，教師為中心的單向教學，學生被動學習，及教師沒透過提問來提升學生高階思維能力（李子建，2005）。李子建和黃顯華（2002）認為如果學習經驗能關注學習者能力、性向或學習風格的個別差異；師生關係與教學能平等對話，讓學生透過互動參與建構知識，則學習經驗是促進有效學習的重要因素。

教師角色的轉換，從知識複製者到課堂資源的積極建構者；從傳授者到學習促進者；從全面操控者到引導啟發者；及從單向獨白者到師生對話者，也可對教學效能做出貢獻（Good & Brophy 2003）。美國的全國學生參與調查（National Survey of Student Engagement, 2012）指出，高等教育的有效教學實務應該有：課業挑戰的程度，動態與合作的學習，師生互動，豐富的教育經驗，和支持性的校園環境。

教育部體育署於 102 年辦理「102 年度地方政府體育行政主管人員研討會」，會議主題即是優化體育課程與教學品質 - 建立課程發展輔導典範，建構精緻多元體育課程（教育部電子報，103 年 9 月 07 日）。優化教學的本質是為提高教學效能，促進學生的有效學習（李子建、梁一鳴，2006），可以發現教學效能的提昇為國內外持續關注的工作。

臺灣地區學生身體活動量仍明顯不足，且各級學校學生每天累積運動達 30 分鐘及每週運動達 210 分鐘以上仍未達理想，如何協助達成體育署「體育政策白皮書」所提出，「2023 年每位學生精熟一種運動技能比率達 85%，會游泳人數比率達 70%」（教育部，民 102）的目標呢？以下則從優化體育課程與教學，辦理適性體育活動及營造友善運動環境等部分，提出個人的建議作法說明。

貳、優化體育課程與教學

學校體育課程與教學是學生習得運動知能，建立正確運動行為習慣的基礎（教育部，民 102）。優質教材是有效教學的基礎，可激發學生學習的主動性、積極性和自覺性，並提供和創設適宜的教學條件（李子建、梁一鳴，2006）。傳統體育教學以教材為中心，多以技能取向為主，各校有計畫性的研發優質技能取向體育教材，可配合教師增能研習，激勵教師研發各類可提高身體活動參與之課

程、系統教材與教學模式，同時建置資源網協助推廣與分享（教育部，民 102），以形成較全面、完整之教材內涵，增進體育教師教學成效。

課程與教學品質提升有賴教師專業能力之加強，建構為基礎的教學模式，幫助建立環境，使學生在學習過程能負起責任；學生為中心的教學可提昇動機，對教材有較深入的理解，並幫助新知識的保留（Ensign & Woods, 2014）。目前體育教學有許多以學生為中心的教學方法，重視學生社會行為發展及戰術、戰略等認知能力學習的課程與方法，大專教師亦應透過研習，學習這些與傳統體育教學不同的教學策略。當教師運用的教學方法能與學生的學習特性配合時，例如提高學生互動的同儕指導、合作學習、互惠式教學、小組計畫、小組討論及電腦輔助教學等，能促進學習成效（Pascarella & Terenzini, 2005）。

另外，教職員應營造健康的學習環境，提供適當的課業挑戰，課堂活動和作業專注於高學習表現，並能善用評分等級的表格，讓學生瞭解需要的表現能力水準，能運用個人長處及發展；而且課內、外教職員與學生的互動，和學習結果有直接的正面相關，調查發現與教職員互動越多的學生，他們對大學經驗的滿足性越高（Ensign & Woods, 2014; Pascarella & Terenzini, 2005）。

參、辦理適性體育活動

許多運動必須透過學習才能學會運動技能並從中獲得樂趣，鼓勵大專學校持續性、經常性辦理體育活動，並與校運會、奧運會等大型活動結合

（教育部，民 102）；且能關注身心障礙學生的運動參與權利和女性學生的參與需求。

例如：歐美的大學除正規的運動聯賽外，常有宿舍間或校內自由組隊參加的相似運動競賽，多利用課餘時間進行，運動種類選用多能符合學生興趣，及普及性運動的本質；辦理方式以創新、多元方式進行運動競賽；主辦的校內學會或社團單位則以報名費聘請符合資格的裁判、提供獎品或獎金，或將結餘費用捐作慈善用途。學生依能力及興趣有參與運動競賽機會，不只讓有運動能力但不喜歡競技運動高度競爭情況的同學能發揮長處，也聯絡同學情感，並讓體育、休閒運動相關系所的學生能有實習辦理運動競賽的經驗，及提供校內工讀機會。

此外目前各級學校身心障礙特殊教育班學生之體育教學師資，約五成至八成以特教教師為主，且身心障礙學生的運動參與隨著年齡增長逐漸下降，普遍肥胖與體適能低落情形日益嚴重（教育部，民 102）。大專教學中也遇到相同困境，雖設有體育課特別班，但因人數、學生的生理失能差異頗大，有時教學活動無法如一般課堂的活動內容多元及做有效的練習。一般的學校開辦身心障礙學生運動性社團及運動競賽代表隊也很少，對於身心障礙學生運動參與權仍有可努力的地方（教育部，民 102）。

前行政院體育委員會於民國 101 年運動城市調查指出，參與規律運動習慣的女性 24.8% 低於男性參與比例，未婚女性主動參與戶外運動的比例不高，已婚婦女參與休閒運動的人數也不多（教育部，民 102）。國民健康署依據 103 年「健康行為

危險因子監測調查」結果發現，臺灣地區符合世界衛生組織建議標準（成人每週運動應超過 150 分鐘且達中等程度運動）之比率佔 23.1%（男 29.6%；女 16.7%）（優活健康資訊網，103 年 9 月 29 日）。

勵馨「女孩友善城市關鍵報告」指出，超過一半的六都少女認為「課業 / 生活壓力很大」，以桃園 78% 最高；不到 6 成的六都少女「對自己的身材滿意」，79% 台北市少女同意「廣告告訴我美的標準就是瘦」，所以，破除媒體傳遞「瘦就是美」的迷思，還有很長的路要走（勵馨新聞稿，103 年 10 月 18 日）。因此規劃與提供適合不同階段女性和特殊族群參與的休閒運動，或運動觀賞的內容設計與機會的提供，是學校體育可加強關注與重視的一環，同時也是改善學生身心健康和未來家庭生活的要因。

肆、營建友善運動環境

學習的機會存在於課室內、外，但卻很少被利用，參與校園運動和學生組織，能提供學生支持和課業成就（Ensign & Woods, 2014）。目前台灣學生參與身體活動的機會不足，缺乏支持性的環境，是一個重要因素，而且仍有許多運動場所的無障礙設施未能完全符合身障者需求（教育部，民 102）。勵馨調查指出，六都少女「這一年來每兩週至少運動 4 小時」，以台南 32% 最低，高雄 65% 最高，這可能與有否替女孩設想的運動環境與氛圍有關（勵馨新聞稿，103 年 10 月 18 日）。

優質運動環境是引導學生或民眾從事良好運

動休閒，強化參與運動的行為習慣和態度的好方法。目前綠地廣場或不受天候影響的學校場地或設施，往往受限於開放時段的影響，無法提供滿足活動參與的時機。國內大學可參考歐美大學的健身中心多為獨立式建築，有方便的停車和盥洗空間，從清晨 5:30 到晚上 10:00 都開放，多數設有室內跑道、空調、室內溫水泳池、重量健身器材、和球場等，也開設各類健身班，聘用專業人員指導與授課（多為有專長或證照的學生），也聘用一般人員從事清潔與維護的工作，提供學生和教職員工便宜的收費、方便安排活動與進行社交的空間，且不受限體育館及球場才是運動的地方，因為歐美大學的體育館及球場是運動代表隊訓練、比賽的專用空間。

另外學校可提供晨間或課後身體活動課程與社團，善用以部分專職員工結合運動志工的制度，提供專業的諮詢或協助，全面培養學生運動知能，期望提供學生支持性的環境，以增加參與運動社團比率，達到發展每人一項運動技能，每週 210 分鐘身體活動量，養成規律運動的習慣（教育部，民 102）。

伍、結語

運動是生活的一部分，不只能促進健康，更能充實生活內涵、凝聚國民向心力，而全民運動的推展需要扎根學校體育教育的價值，臺灣學生體適能檢測結果未能隨著年紀增長而進步，顯示規律運動的觀念與習慣仍未養成（教育部，民 102）。

目前大專學校體育與生活之結合仍有努力之

空間，例如：體育課程教材的創新，以激發學生主動性和自覺性的學習；調整技能導向的教學方法，與學生中心或建構式的問題解決模式配合使用；辦理正規性的運動聯賽之外，亦可輔導學生或社團尋求創新及更符合學生興趣需求的運動競賽，使運動融入生活、增加賽會的普及性。



▲ 運動是生活的一部分，不只能促進健康，更能充實生活內涵。（圖片提供 / 紅藍創意）

同時，配合運動所需之公有運動設施或學校場館的使用便利性，提供學生清潔、便利的活動場所，使運動習慣的養成從校園與生活結合進而到社區生活，同時能關注特殊族群與女學生的運動參與機會和競賽及環境使用的特殊需求與考量。另外，過去較少推動運動鑑賞或觀賞運動賽事的風氣（教育部，民 102），均可作為未來大專體育教學可努力之課題。🔄

作者鐘敏華為國立臺北教育大學體育學系教授

參考文獻

李子建 (2005)，香港學校效能與改善：回顧與前瞻。教育學報，第 33 卷第 1-2 期，頁 1-23。

李子建、梁一鳴 (2006)，優化課堂學與教核心元素的探討，香港：中文大學香港教育研究所。

李子建、黃顯華 (2002)，學習宗旨，學習領域與學習經歷：尋找學會學習諮詢文件的理論基礎。李子建編著，課程、教學與學校改革：新世紀的教育發展（頁 6-92），香港：中文大學出版社。

教育部電子報：優化體育課程與教學品質 - 建立課程發展輔導典範，建構精緻多元體育課程。103

年 9 月 07 日 取自 http://epaper.edu.tw/news.aspx?news_sn=21117

教育部。(民 102)，教育部體育運動政策白皮書，臺北市：教育部。

優活健康資訊網。運動沒那麼難！每天只要健走 15 分鐘慢性疾病滾蛋。103 年 9 月 29 日取自：<http://www.uho.com.tw/hotnews>。

勵馨新聞稿：女孩友善城市關鍵報告。103 年 10 月 18 日取自 <https://bay176.mail.live.com/>。

Ensign, J., & Woods, A. M. (2014). Strategies for increasing academic achievement in higher education. *Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 85 (6), 17-22.

Good, T. L., & Brophy, J. (2003). *Looking in classrooms (9th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.

National Survey of Student Engagement. (2012). *Benchmarks of effective educational practice*. 2014 年 9 月 7 日取自 http://nsse.iub.edu/pdf/nsse_benchmarks.pdf.

Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research (2nd ed.)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.