

體育教師的「存」與「在」 置身教學現場

吳珮瑜 高雄市田寮國民中學學務組長

前言

讓我們試著在腦海中想像，這樣的景象在我們的教學現場正在上演：

景象一：上課鐘聲響起，鐘聲回盪在校園內靜止大約過10分鐘後

A君體育教師緩緩的從體育組走出來，隨著步伐邁開，其眼睛早已掃射集合完畢的學生，此時他直指康樂股長問道：「康樂股長，你們暖身操做完了嗎？」短短的字句當中，透露著一些訊息，其實底下有些男同學早按耐不住情緒，急著想打球，而部分的女同學已顯得興意闌珊；學生

們似乎非常機靈，知道老師腦海中的想法，就等著老師開口下達「自行運用」的口令，好讓班上能夠組隊打球……

景象二：讓我們將場景轉換到校園的某個角落

B君體育教師早已經知道學生的想法，步出辦公室後，直接開口向全班同學問道：「同學，你們今天想打什麼球？」一開口，便獲得許多同學的回應，有些人說排球、有些人說籃球，然而，有些同學是不願意表達出意見的。在大家七嘴八舌後，突然有一群同學舉手向老師提出訴求：「老師，我們想要打籃

球！」體育教師看學生們心意已決，採取少數服從多數的民主程序，很快的決定這節課程的主題：籃球……

對上述所描繪的景象，我們會有些感官衝擊後的情緒，或者是想要駁斥的念頭，甚或是想要漫罵的衝動，但這樣子的景象卻實實在在的反映在我們的教學現場。在筆者短短的教學歷程中，這些對話、景象是不斷重複且持續困擾著；而且這些現象在筆者眼裡看來卻是警醒著我們需要更急迫的思考要如何使「體育課」在學生心中建立價值，而不再只是單純的因為體育課是學校課程中唯一一、兩節能夠走出教室的課程。本文內容將以筆者身為體育工作者的經驗角度出發，從體育課程逐漸呈現活動單一性的內容，過渡到體育刻板印象，

一同來思索學校體育課程的功能與價值性。

老師，你「偏食」了嗎？

教育部例行針對所屬各級學校以問卷方式進行運動參與之調查報告，其統計向度中包含學生最愛的運動種類類型，數據整體顯現出，不論國小、國中、高中甚至到大學階段，球類運動類型皆是學生喜愛的運動項目，均占一半以上。正處青春熱血奔騰的國中階段之青年學子，對於球類運動類型的喜愛就占了近六成，這似乎也意味著學生對於體育課程是具有「期待」的。

在實際的教學現場，我們不免會聽到某些運動技能較佳的男同學私底下跟老師們央求是否可以留一點時間讓他們「打打球」。雖然，自九年一貫課程實

施到十二年國民教育之際，體育課程皆是透過校內體育課程委員會自訂以達自主之精神，但上述的現象其實仍普遍存在體育課程教學當中：學生只想打球，不想上體育課；只想玩他所要玩的，並非喜歡體育教師按照課程進度上課。而提出請求的原因排除學生個人因素之外，我們所看到的可能是一種更加嚴重的問題，其正反映著體育課程已面臨著「營養不良」的危險。

如同人的飲食，蛋、豆、魚、肉、蔬菜與水果和五穀根莖類等每樣均不能少，如果「偏食」就會影響成長發育並帶來許多負面的影響。今日十二年國民教育，其理念延續九年一貫課程，而九年一貫課程的精神即希冀透過課程綱要的擬定替代課程的標準，除賦予教師更多自主設

計課程的空間之外，也期望教師能夠顧及全面性的學習，而非單單限定於某項單元或者內容。以健康與體育領域來說，核心素養的養成成為十二年國民教育的課程主軸，以成就每一位孩子為願景，以「全人教育」作為理念。我們都知道若體育課程的設計若仍持續在枯燥、乏味的技能訓練，會遏止了許多孩子投入體育課程的熱忱，但是，換個角度來思考，如果體育教師在設計課程的時候皆是以「學生所喜愛的球類類型課程」或者甚至是以體育教師自己的專長來設計體育課程，那是否會影響更多學生培養愛好運動的黃金階段？

反轉體育刻／課

問學生最喜歡的課是哪一堂？「體育課」一定榜上有名。

根據體育署的統計數據，國中小學生喜歡上體育課的比率很高，國小有七成五，國中有六成六。然而，當我們進一步再問學生：「你為什麼會喜歡上體育課？是因為體育課很有趣嗎？還是因為一周當中只有這幾節課程是到教室外的？」被問到的學生聽到後面這段話時，停頓了一下想了二、三秒，點了下頭。過去「一個哨子，兩顆球」年代的體育課程印象，似乎已經隨著教育政策逐漸扭轉過來。然而，上述的問答仍表露出體育課程在國內存在的處境。在實際現場我們所面臨到的是，在臺灣的升學制度之下，父母、學校師長對學生「學業成就」的要求態度，學生將此一追求學業成績的價值觀內化。國內體育課程雖然編制在學校正規課程內，但是由於文化的差異

以及許多家長的傳統觀念，雖然未表現出體育課程不重要，卻在升學主義或考試競爭的氛圍之下，視體育課程為影響甚至干擾學業表現的課程。此時此刻，體育工作者們更需要一個有利的證據來說明藉由「運動」更能創造「佳績」，無奈卻始終無法拿出有力的論點來支持我們的說法。

直到2009年，美國哈佛醫學院精神科約翰瑞提（John Ratey）醫師，以及艾瑞克海格曼（Eric Hagerman）共同撰寫《運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵（Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain）》一書，改變大眾的舊有看法。其書內容以近年學界最新的腦科學研究為主體，將生硬難懂的科學術語轉以深入淺出的方式提供給予社會大眾，使得讀

者瞭解運動如何影響大腦的最前沿知識。國內外也有越來越多的研究企圖詮釋運動如何影響認知功能的可能性、如何誘發正向的情緒以及發展適應環境的能力（季力康等，2011）。在認知部分，以科學的角度出發，說明運動改善學習可能機轉與提升正腎上腺素（norepinephrine）存在著相當大的關連性，因為該物質能增進專注力，促使學生在學習效率上的提升（陳豐慈、張育愷，2015）；此外，透過運動也能改善情緒，董氏基金會在2011年針對臺灣五都（臺北市、新北市、臺中市、臺南市、高雄市）之國、高中職學生進行運動狀況、壓力源與憂鬱情緒的相關性調查，結果發現有17.3%的受訪學生總是、經常因情緒不佳而運動，而這群學生有84.2%表示運

動過後心情變好；另外，美國Harrison Clarke博士認為有健康適能的個體更有能力發展適應環境的能力，其在1960年代曾下過一個結論：「健康適能是有能力去持續、忍受、抵抗壓力，堅定的面對困境；相反的，缺乏健康適能者普通用力便覺得疲勞，沒有精力面對日常活動，在需要體力時突然覺得精疲力竭。」多數的證據在在顯示出「運動」的重要性和其帶來的好處。

反思與回應

隨著社會科技、知識的進步，雖然得以讓大眾對於運動所能帶來的重要性與好處有了一個更加清楚的輪廓，但為什麼到了實際的教學現場，「體育課」仍處在一個十分兩難的處境？其所引發的效應也使得體育工作者們

滯礙難行。我們是要順應學校學生的喜好發展一系列的課程，亦或是僅能將體育活動安插在學校行事曆的存餘處，甚至，有一個課題更是值得我們反省：身為體育工作者，該如何設計符合學生喜好，並同時具備學習效果並落實全人教育理念的體育課程設計？我們是否能促使學生體認到運動的重要性及其好處？

筆者認為體育課是一門除了教導學生運動技巧之外，更能促進學生在情意方面與知能上有所突破的重要課程，透過體育課程的引導更有助於學生發展適應家庭與社會環境的能力，因為透過運動場上不同情境進行體育教學，將會激發優質的身體活動表現及正向行為。另一方面，體育教師也能藉由新的思維重新審視教學活動並積極營造良好的學習

氣氛，更完善的利用設備器材創造優質學習環境，激發學生學習成效、表現自信，以及成就自我的動力。

雖然長久以來，我國在推展政策時常常強調五育的重要性，實質卻是忽略體育的重要性，近期亦因十二年國民基本教育免試入學、特色招生鬧得沸沸揚揚，社會大眾聚焦的觀點大多放置在升學制度上，逐漸模糊焦點，不過也正因如此，才更凸顯體育工作者轉變的重要性。因為，體育教育是一種實踐的教育信念，我們都是藉由自己的身體與經驗碰撞之下的個體，成為體育教育的推手我們責無旁貸。最後，就讓我們隨著自身的教育信念，打破舊有思維，實現「自發」、「互動」及「共好」的理念（教育部，2014）。

參考文獻

教育部體育署（2013）。*SH150方案：推動每週在校運動150分鐘策略*。臺北市：作者。

教育部國民及學前教育署（2014）。《十二年國民基本教育：成就每一個孩子》宣導手冊。臺北市：教育部。

教育部體育署（2015）。*教育部體育署102學年度各級學校學生運動參與情形*。臺北市：作者。

教育部（2014）。*十二年國民基本教育課程綱要*。臺北市：作者。

教育部（2014）。*建置十二年國民基本教育課程體系*。臺北市：作者。

陳豐慈、張育愷（2015）。運動與大腦革命性的新發現。*學校體育雙月刊*，147，28。

季力康等（譯）（2011）。*健身運動心理學——理論與實務的整合*。臺北市：禾楓。
（Lox, Curt L., Ginis, Kathleen A. Martin, Petruzzello, Steven J., 2010）



（圖片來源：葉映均提供）