

體育課實施家庭作業之探討

國立臺灣體育運動大學

陳春蓮*[#]

摘 要

我國中小學生體育課實施時間明顯較其他國家少，而我國中小學生的體適能亦落後其他國家，於體育課實施家庭作業為解決前述問題的可行途徑。然欲期家庭作業發揮效能，首需瞭解良好家庭作業的規準及體育學習的特性，據以規劃適當家庭作業，方能激發學生完成體育課家庭作業的動機，從而達成體育教學的理想。

本文首先略述體育課實施家庭作業的背景，其次析論體育課指派家庭作業的理由，繼而陳述體育課可採行家庭作業的類型，並列舉良好家庭作業的規準，最後則針對體育課家庭作業的實施提出原則性建議。

關鍵詞：體育課、家庭作業

*第一作者

[#]通訊作者

An exploration of using homework assignment in physical education

Abstract

The current need for physical activity has extended beyond the limited time given to students in physical education classes. In order for students to receive appropriate levels of physical activity, it is necessary for physical educators to incorporate physical activity opportunities outside the traditional class setting. The purpose of this article is to discuss how homework can be used in physical education classes and teach students how to pursue a physically active lifestyle outside of school. The following topics are included : reasons for homework assignments in physical education classes; types of homework in physical education ; criteria of good homework; suggestions for physical education homework assignments.

Keywords: physical education; homework

壹、前言

家庭作業是學校為落實課後學習而制訂的措施，主要功能為複習與強化學生習得之技能和教材；協助學生發展自我紀律、自我導向及責任感；促進與家長、社區的溝通及公共關係(Frech,1979)。普遍而言，被視為越重要的科目，指派的家庭作業內容與份量也就越重。家庭作業在一般學科教學雖已行之多年，但應用至體育教學，就國內而言，仍屬新的嘗試。

體育課指派家庭作業的理由有二，一是國內中小學體育課實施時間明顯較其他國家少；再者係因國內中小學生的體適能狀況未臻理想。就前者而言，美國中小學平均每天安排體育課；法國小學每週 200 分鐘，中學 250 分鐘；中國大陸小學每週 150 至 250 分鐘，中學 150 分鐘；日本小學每週 90 至 135 分鐘，中學 100 分鐘，而我國中小學健康及體育領域課程平均為 2.76 節，實施體育教學平均為 1.85 節，約為 80 分鐘，體育課授課時數明顯不如上述國家(教育部電子報，2007 年 9 月 13 日)。因此當 94 學年度的學生體適能檢測報告顯示，我國中小學生的體適能停滯不前，甚至大幅落後日本、韓國、中國大陸等地的學生(教育部電子報，2007 年 8 月 30 日)；96 學年度中小學體適能報告顯示，僅 65%學生達到低標，且年級越高體能狀況越差時(體委會，2009 年 12 月 30 日)，中小學生的體適能議題備受社會各界關注。

教育部九年一貫課程綱要中，健康與體育學習領域將「發展運動概念與運動技能，提升體適能」列為課程目標之一。Hill 與 Turner (2004) 認為，適度的身體活動有助於學童體適能的發展。Banks 與 Reimann (2007) 認為，健康體適能的發展，長久以來即被視為學校體育課的基本目標。Camhi, Phillips, 與 Young (2011) 亦肯定體育課可促進學生體適能。體適能與體育課關係密切，而我國中小學體育課時間又較其他國家少，因此問題解決的關鍵即指向增加體育課時間與學生身體活動機會。然在目前學校課程滿載情況下，增加體育科時間恐有困難，因此透過體育課家庭作業的指派，將體育課學習延伸至課後，似較為可行。因此，教育部體育司除規劃一系列提升學生體適能計畫外，自 2007 年起推動「快活計畫」，首度正式將「回家做運動」列為家庭作業之一(楊惠芳,2007 年 4 月 15 日)。

或許部分體育教師早已宣導「回家做運動」，但透過教育部的宣示與呼籲，更可喚起教育工作者及普羅大眾的重視。然此方案推出，即出現不同聲浪。有贊成將體育延續至課後者，亦有認為其必要性及可行性低而反對者。然而，倘如洛克所言：「健全的心靈寓於健康的身體」，又國民教育依中華民國憲法第一五八條規定，是「以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨」，關乎學生身心發展的體育課，確應將學習時間延伸至課後，體育課規劃與實施家庭作業之道，頗值得探究。本文即以體育課實施家庭作業為主題，首先析論體育課指派家庭作業的理由，接續陳述體育課可採行家庭作業的類型，繼而提出指派家庭作業應依循的規準，最後則針對體育課家庭作業的實施提出原則性建議。

貳、體育課採取家庭作業的理由

雖然探討體育課與家庭作業的文獻不多，但學者對體育課實施家庭作業的理由，看法頗為一致。French (1979) 認為，目前體育課以班級教學為主，課堂上指導個別學生的時間顯然不足；此外，體育教學應與生活結合而不應侷限於課堂時間，家庭作業可使學生有機會運用學校無法提供的人力或物質資源、獲得個別指導並參與社區活動。依 Jorgenson, George, Blakemore, 與 Chamberlain (2001) 的研究，體育課的家庭作業即使是指派認知性作業，例如閱讀與體育健康相關的教材，學生也會因相關知識的充實而增加閒暇時的體育活動參與率。按 Gabbe 與 Hamrick (2001) 的觀點，要建立學生樂於運動的生活態度，教師應教導學生使用校外設備、器材的方法，使其有機會運用在校習得的技能，指派家庭作業則是達此目的之可行途徑。李雅燕與黃月嬋 (2008) 的研究顯現，健康管理表倘能搭配體育家庭作業的規劃，將有助於學童養成規律運動的習慣。張少熙 (2003) 認為多元化的體育家庭作業，有助於活絡學校的體育教學。Pantanowitz, Lidor, Nemet, 與 Eliakim (2011) 則建議指派如跑、跳、健走等家庭作業，讓學生與家人共同活動，其不但可增加體育學習時間、促進動作與身體表現，並有助於養成健康的生活型態。

按 Zavatto 等 (2005) 的想法，體育課的家庭作業使學生有更多身體活動時間，且使體育教師有機會將「體育」的影響力擴及家庭，提升父母的活動參與層次，不僅可促進學生體適能，亦有助於親子關係。就國內狀況而言，歐宗明 (2004) 認為家庭作業具有五種功能：(一)增加技能練習時間、促進技能學習；(二) 增加身體活動時間，促進體適能；(三)提高認知及情意目標的學習效果；(四)增進學生和家長體適能的概念；(五)強化體育教學的成效，使能與其他學科並駕齊驅。而上述功能適可緩解國內中小學體育教師面臨課程目標要求高然授課時數少、學生健康體適能水準降低及學生未養成規律運動習慣等難題。

歸納而言，體育課指派家庭作業的理由有三，首先其可延伸體育教學活動至生活中，一方面彌補教學時間不足之缺憾，一方面亦可使學生將所學與生活統整，養成樂於運動的生活態度。其次，家庭作業的指派形同向家長及學生宣示體育課的重要性，並讓體育課的影響力擴及家庭。再者，書面的家庭作業可矯正過往體育課偏重技能練習的現象，使學生的學習更為完整。

參、體育課家庭作業的類型

作業，未必得是書面形式的讀與寫，體育課的家庭作業更是如此。依 French (1979) 的想法，體育課家庭作業的形式非常多元，包括工作單、剪報、參與運動活動、擔任助理教練或運動指導員，協助其他同學習得運動技能、觀賞電視或聽廣播並撰述心得、觀賞影片、閱讀報紙與雜誌，長期探索某一運動團隊的表現、閱讀書籍撰寫讀書報告、準備小考或測驗、訪談傑出運動員並撰述稿件、預作準備並進行口頭報告等。Gabbei 與 Hamrick (2001) 認為，家庭作業亦可指派技能練習，例如排球課，要求學生課後練習托球動作。此外，一般性的活動亦可指定為家庭作業，例如散步、慢跑、搖呼拉圈、在公園健走或騎自行車。Behrman (2004) 則倡導在體育教學活動中加入語文書寫活動，書寫有許多形式，包括日記、學習的反省日誌、閱讀後的評論、書信、社論、問題解決方案、部落格、編擬手冊、海報...等等。Behrman (2004) 認為書寫形式的家庭作業，可鼓

勵學生從事體育課堂外的身體活動，例如撰寫自身對不同運動及練習的反應，包括對認知、技能與情意方面的影響。而 Mitchell 等 (2000) 則建議可依體育教學的目標分類(如認知、情意、心理動作領域)，參考教學單元的時間軸(如準備期、練習期、延伸期)，規劃、指派適當的家庭作業。就型態而言，體育課的家庭作業形式，可分類如下：

一、書面性作業

例如九年一貫課程相當強調的學習單、心得報告、學習日誌、體適能活動單或紀錄表、閱讀文章和摘要、運動比賽觀後心得、特定資料的蒐集和呈現。透過書面形式的作業可強化學生在認知領域的學習成果。

二、活動式作業

自由參與各項運動或相關活動，例如每天運動三十分鐘以上(活動可如游泳、散步、慢跑、騎自行車、跳繩、羽球、籃球、排球、桌球、國術..等)；此外亦可擔任助理教練或運動指導員等。作業活動對象則可涵括家長、兄弟姊妹、同學或社區人士。

三、指定練習式作業

就課堂教學內容指定練習特定技能，例如投籃、傳球、運球、跳繩、體操、桌球揮拍引拍的動作練習等。家庭作業可以選擇規範學生活動的時間，例如練習跳繩 10 分鐘；也可規範練習的次數，例如運球上籃練習 60 次。

教師在指派作業時，應本著多元化原則，考量學生的年齡、時間、能力、學生需求、家庭資源、可行性及安全性、並兼顧上述三種類型作業的情況下，指派適合的作業項目。

肆、有效家庭作業的規準

家庭作業有其功能，但並非指派家庭作業即能獲得正向的成果。例如，Wilson 與 Rhodes(2010) 以九年級學生為研究對象，調查其對家庭作業的看法，研究結果顯示 69

%的受試者認為家庭作業有意義且有助於強化課堂習得之知能，但僅有 39%學生如期完成家庭作業。這表示，指派家庭作業未必等同完成家庭作業。因此教師指派家庭作業時應抱持審慎態度，除顧及學生的能力與需求、加強學校與家庭的聯繫以取得家長支持外，並需進行檢核(Protheroe,2009)。

Ramdass 與 Zimmerman (2011) 主張，好的家庭作業應該是多元化的、具有適度挑戰性且是有趣的，方能激發學生完成家庭作業的動機。欲期家庭作業發揮功效，按照 Mitchell 等(2000)的觀點，必須符合下列特性。首先，指派的作業必須與學習內容相關聯；其次，指派作業時必須注意學生是否理解教師的期待，且需考慮學生的動機與需求；再者，家長的態度與家庭環境影響家庭作業的成效，倘若父母理解家庭作業的價值並鼓勵子女完成，且能提供有利於作業完成的空間與資源，則必有助於家庭作業功能的發揮。體育教師在實施家庭作業時必須注意取得家長的配合與協助，方能使家庭作業的功效得以發揮。Vatterott (2010) 認為好的家庭作業必須具備清楚明確的目標，例如檢視學生的理解程度或讓學生應用所學的知識或技能；此外家庭作業應能有效地展現學生的學習；再者，應給予學生選擇權以建立個人責任感與關連感；再者，學生應具備完成作業的能力，且完成作業歷程應是趣味盎然的。

歸納而言，一份好的家庭作業應該符合下列規準：

- 一、家庭作業的目標與意義必須明確，並需確認家長與學生對其有清楚的認知。
- 二、家庭作業的指派應考慮學生的能力與需求。
- 三、家庭作業必須與學習內容相關連。
- 四、學生必須具備完成作業的能力。
- 五、家庭作業應多元化，且具有適度挑戰性與趣味性。
- 六、家庭作業應給予學生選擇的空間與自由。
- 七、家庭作業的指派，必須取得家長的支持與協助。

伍、體育課家庭作業的實施原則

體育家庭作業的指派除需斟酌體育學習特質而考慮多元化、安全性、活動性及可行性外，一般家庭作業可能遭遇的問題，亦需詳加審視、思考解決之道，方能竟其功。例如指派家庭作業後若不加以檢視，則難收成效；但倘若家庭作業的實施引起學生厭煩、家長不便；或者作業需費時檢視，則勢必成為教師的負擔，終究難以持續。以下幾項原則關乎體育家庭作業實施的成敗，提供教師參考：

一、參酌其他科目的作業量而調整，以免造成學生負擔

學生在校學習的科目甚多，家庭作業原係輔助性質，如果各科同時指派家庭作業，則可能對學生形成負擔。尤其，過往體育課甚少指定家庭作業，倘若指派的作業量過重或者不易完成，勢必招致反效果，引起學生厭煩，甚至對體育課失去興趣。因此，指派作業時若能先瞭解學生其他方面的作業量、儘量採取和其他學科不同的作業型態(如身體活動式作業)，則將有助於學生完成作業，進而達到指派作業之目的。

二、提供多元化作業、給予學生選擇的自由

選擇、決定與責任三者互有關聯，在可能範圍內，應儘量讓學生有選擇家庭作業型態的自由。學生對家庭作業形式擁有越多的選擇權，則越能因應個人需要與特質，進而使學生更有參與感，則其完成作業的動機將更提升。因此，指派家庭作業時，內容儘量多元，例如學生可從籃球運球上籃、慢跑、跳繩、踢足球或觀賞運動賽事擇一，學生只需將參與活動的種類、時間、長度、感想或其他相關訊息，詳細呈現在日誌中即可。

三、配合運動潮流指派作業使學生樂在其中

兒童與青少年對於時勢潮流相當敏感，且往往樂於追逐。如能配合運動賽事的舉辦或時下青少年的流行風而指定作業，則學生參與及完成的動機將更為高昂。例如，職棒大聯盟賽事期間，指定學生練習揮棒、傳接球或撰寫觀賽心得報告；NBA 球季時，指定籃球相關的家庭作業；國內辦理大型路跑賽前，指派慢跑的相關作業，凡此將使學

生更樂於完成作業，甚至使體育家庭作業蔚為風潮。

四、作業儘量簡便、易完成，且提供必要的器材

家庭作業應簡便易行，儘量不受場地、器材、天氣的限制，例如散步、快走、爬樓梯、跳繩、單腳跳、伸展操、健康操或書面性作業等，才有利於學生完成。倘若屬於指定練習的作業，教師必需考量學生是否具備特定器材與設備，如果器材並不普遍，則在安全無虞的情況下，學校應儘量提供練習需要的器材，使學生能順利完成作業。例如要求學生練習排球頂上傳球，則應允許學生將排球借回家練習。

五、評量檢核手續儘量簡易

家庭作業的評量程序若過於繁複，將造成教師的負擔，因此檢核程序應儘量簡便。除了教師評量外，Benton (1983) 建議採榮譽制度，實施學生自評或學生互評，甚或取得家長的協助，由其擔任檢核工作。Gabbei 與 Hamrick (2001) 即建議，身體活動式的作業可以自陳式的工具檢視。例如，針對每天運動三十分鐘的作業，每月發給學生一張檢核表，自認完成作業者，可自行勾選「完成」或由家長簽名，證明其確實完成該項作業。至於書面或文字型態的作業，Behrman (2004) 則建議採短評、同儕編輯與評論、利用檢核表勾選等第、定期給予回饋而非次次回饋、每次僅針對一或兩個要項給予回饋，或運用檔案形式，最後再由師生共同選擇最佳作品。此外，評量體育家庭作業時，倘能適時呈現學生體能提升狀況，並將其納入加權評分項目，則學生必因感受到進步與成功，從而對體育課學習產生更強的動機。

六、適時給予獎勵以激發完成作業動機

指派家庭作業之後，必須繼以檢視，對於按時完成作業或表現優異者，則應給予適度的獎勵。一方面可維持作業者高昂的動機，亦可收觀摩學習之效從而激勵其他同儕。然獎勵也不應耗費教師過多的時間或精力，可以一個月為基準，每月月底針對該月份作業表現良好者給予獎勵。獎勵雖屬必要，卻不宜浮濫。Ryan, Wims, 與 Koestner (1983) 建議當學生在某項任務有好表現時才給予獎勵，而非完成簡單工作即獎勵。此

外，激發學生的內在動機亦相當重要，且其強調應多運用內在動機的獎賞，建議採用公開肯定的方式，例如將表現優異學生姓名張貼於布告欄或公告完成作業者的姓名。

七、涵養學生完成作業的能力

欲完成作業，學生必須具備特定程度的能力，因此教師課堂教學時，必須先培養學生在動作技能或其他方面必備的基本能力。尤其在指定書寫形式家庭作業時，更是如此。教師必須先培養學生的寫作能力，而最有效的方式即是提供楷模，透過觀摩他人的呈現方式，瞭解完成作業的方法。例如提供學長姐的心得報告、運動日誌供學生參考，再鼓勵其更精進。再者，如要學生練習某些技能，則需確認其已具備該技能所需的基本能力。例如，學生已能一手撐地、雙腳騰空，粗具側翻動作形式後，再囑其於環境安全前提下返家自行練習。

八、取得家長的支持與協助

家庭與學校對學生學習具有同等的影響力，倘若家庭作業能獲得家長的支持與協助，將能使其功效發揮得淋漓盡致。French (1979) 認為當家長與學校教師相互配合時，家庭作業可收最大的成效。欲取得取得家長的支持，有以下作法：

- (一) 讓家長瞭解體育及運動對其子女生理、心理與社會成長的重要性，對此學界已有相當豐碩的研究成果與證據，教師可以透過學校布告欄、班親會或影印相關資訊由子女攜回與父母分享，藉以建立體育課的正確觀念與態度。
- (二) 建立親師溝通平台並闡明指派作業的理由。倘能透過家庭聯絡簿、學習單或會議，說明體育課家庭作業對學習的助益，則更能取得家長的協助並可提高學生完成作業的動機。
- (三) 採活動式作業配合家長生活步調與習性。體育課家庭作業未必得日日為之或侷限於固定的運動型態，由於現代父母工作忙碌，在不造成其額外負擔的情況下當更能取得其協助，活動式的作業可讓學生彈性配合父母作息而從事運動，例如散步、健行、登山從事球類或其他活動均可。
- (四) 允許採取彈性、分段方式完成作業，許多家長會為子女安排課後學習，致使較

不易騰出一整段時間完成體育家庭作業，不妨引導學生採取化整為零的方式，在空暇時間，甚至三分鐘或五分鐘的時間均可，從事來回走路、抬腳運動、轉體或伸展等活動。如此，在不影響原有活動情況下，相信更能取得家長的支持。倘若能取得家長的支持，則其或提供適當的環境與器材，或督導子女完成作業，或與子女共同活動完成作業，均能使體育進入「家庭」，真正成為生活的一部份。

陸、結語

家庭作業倘若運用得當，不僅能激發學生的學習動機，對學習成效亦有助益，一般學科如此，體育教學亦然。依據本文的討論，只要教師用心規劃，則體育課的家庭作業不但不會造成學生的負擔，反而是學生生活中有趣的潤滑劑，更可作為聯繫學生、家庭與社區間的活動橋樑。屆時不僅可深化體育課的學習、促進學生的體適能，連帶也能建立社區與社會對體育課的正確觀念，進而涵養全民良好的體適能。然而，家庭作業終究是輔助性質，欲期學生對體育運動有正確觀念、能熱愛運動並養成終身運動的習慣，提升學校體育課的教學品質方為根本之道。

參考文獻

- 李雅燕、黃月嬋(2008)。體適能教育模式應用在國小體育課程對學童養成規律運動之研究。《身體文化學報》，7，155-181。
- 張少熙(2003)。如何活絡學校體育活動？《學校體育》，13(4)，27-33。
- 楊惠芳(2007，4月15日)。做運動，教育部要列回家作業。《國語日報》。2012年2月18日。取自國語日報網站，
http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=48426
- 教育部體育司(2007，8月30日)。快樂運動 活出健康 教育部呼籲各級政府溝通協調學校晨間、課間及課後時間增加學生身體活動時間 促進學生身體健康。《教育部電子報》，即時新聞版。2012年5月29日，取自教育部網站：
http://epaper.edu.tw/e9617_epaper/news.aspx?news_sn=920
- 教育部(2007，9月13日)。「快活計畫」予你身體更勇健。《教育部電子報》，273期。2012年5月29日，取自教育部網站：
http://epaper.edu.tw/e9617_epaper/topical.aspx?topical_sn=85
- 歐宗明(2004)。體育家庭作業。載於許義雄等著，《運動文化與運動教育》(頁223-240)。臺北市：師大書苑。
- 體委會(2009，12月30日)。國人體能劣化健保支出增加・體委會四年投入十六億推動四專案全力打造臺灣成為樂活「運動島」！2012年5月29日，取自體委會網站：
<http://www.sac.gov.tw/News/NewsDetail.aspx?wmid=116&typeid=3&no=1213>
- Banks, A. & Reimann, B.(2007). Got fitness? Addressing students fitness needs within secondary physical education. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 21(4),13-16.
- Behrman, E. H.(2004). Writing in the Physical Education Class. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 75(8), 22-27.
- Benton,R.(1983). *The positive power and potential of well-rounded movement experiences*. Burlingame, CA.(ERIC Document Reproduction Service No. ED 236115)

- Camhi,S.M., Phillips, J., & Young, D.R.(2011). The influence of body mass index on long-term fitness from physical education in adolescent girls. *Journal of School Health*, 81(7), 409-416.
- Cooper, H., Robinson, J. C., & Patall, E.A. (2006). Does homework improve academic achievement ? A synthesis of research, 1987-2003. *Review of Educational research*, 76, 1-62.
- French, R.(1979). The Use of homework as a supportive technique in physical education. *Physical Educator*, 36(2), 84-88.
- Gabbei,R. & Hamrick, D.(2001). Using physical activity to meet the national standards. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(4), 21-26.
- Hill,G. & Turner, B.(2004). Fitness promotion strategies for K-12 physical education program. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 18(2),31-34.
- Jogenson, S. M., George, J.D., Blakemore, C. L., & Chamberlain, D.(2001). The efficacy of infusing homework assignments into traditional physical education activity classes. *The Physical Educator*, 58(1),14-25.
- Mitchell, M. Barton, G.V. & Stanne, K.(2000). The role of homework in helping students meet physical education goals. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(5),30-34.
- Pantanowitz, M., Lidor, R., Nemet,D. & Eliakim, A.(2011). The use of homework assignments in physical education among high school students. *ICHPER-SD Journal of Research*, 6(1), 48-53.
- Protheroe, N.(2009). Good homework policy. *Principal*, 89(1), 42-45.
- Ramdass, D. & Zimmerman, B. J. (2011). Developing self- regulation skills: The important role of homework. *Journal of Advanced Academics*, 22(2), 194-218.
- Ryan, K. M., Mims,V., & Koestner, R. (1983). Relaxation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive

evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736-750.

Tannehill, D., Romar, J. E., & O'Sullivan, M. (1994). Attitudes toward physical education: Their impact on how physical education teachers make sense of their work. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 406-420.

Vatterott, C.(2010). Five hallmarks of good homework. *Educational Leadership*, 68(1), 10-15.

Zavatto, L., Schilling, E., Docheff, D. M., Dannis, M., Crawford, S. A., Schlender, D. et al. (2005). Should physical educators make greater use of homework? *Journal of Physical Education Recreation and Dance* ,76(2),15-17.