



探索體育融入課程介紹～ 融入品格與體適能的足球教學

文 / 梁永良

壹、前言

近年來由於科技快速進步，人類的生活發生了很大的改變，過去以勞動為主的生活型態已經不再，取而代之的是以3C產品為伍的坐式生活型態。依據教育部統計處（2017）對國中小學生健視力檢查結果進行統計，學童裸視視力不良率，一年級為25.66%，六年級達63.31%，七年級更達68.62%，視力不良伴隨年級增加而不斷攀高，顯示出國內學童視力不良問題相當嚴重。現代兒童大幅減低運動的時間，進而產生體能衰退，導致肥胖比率以及心血管疾病罹患率升高的現象，這是我們必須嚴正面對的問題，想改變學生的體適能狀況唯有從教育開始著手。

貳、提升體適能與品格養成的教學

Jewett、Bain and Ennis提出體適能教育模式是為了讓體育課的參與者能養成健康的生活型

態，能在身體活動中培養出良好的體適能，並規劃出適合自己的健身計畫，了解體適能對身體的重要性及培養良好的健康體適能（周宏室、潘義祥，2002）。體育課程中體適能教育模式的價值取向，是屬於學科精熟取向，其課程目標重視教材的掌握和知識的獲得，教學上著重基本動作和運動技巧的精熟與學習，評量方式則建立在實際表現上，通常是技巧或技術的測驗。在體適能教育模式中，教師佔有極為重要的角色，教師必須設計活潑的課程內容、指導學生健康生活管理、建立運動生活型態。讓學生了解有關體適能的知識、發展有益健康的活動技巧、養成規律的運動習慣。教學目標為：一、改善學生的體適能狀況，此外知識部分，則希望學生能確實了解有關體適能的知識，如心肺耐力、



足球是一項包含競爭與團隊合作的運動，對團隊合作與同儕互動有很高的要求，無論是有盤球還是無球的奔跑，都需要透過合作才能進行。（圖片提供 / 梁永良）



在體育教學進行時常會遇到的各種情境，包含碰撞、競爭、對立、衝突、合作、領導等行為表現。（圖片提供／梁永良）

激勵、肌耐力、柔軟性、身體組成等，及有關體適能技巧的速度、敏捷、力量和協調性等相關知識；二、體適能生活型態，每週至少3次以上；三、促進健康。

體育教學的目的在於強化學生的運動表現，提升學生參與感和樂趣，進一步發展出更健康的生活方式。但除了擁有健康強健的體魄，擁有良善的品格也是學生所應該具備的。體育課正是提供學生一個品格教育學習與實踐的最佳場域，因為在體育教學進行時常會遇到的各種情境，包含碰撞、競爭、對立、衝突、合作、領導等行為表現，在這些實際情境中進行引導與教育，才能真正的落實品格教育，讓學生發展出助人、合作、努力、關懷他人的良善人格，進而發展出良好的利社會行為。

Don Hellison（2011）的個人與社會責任模式（TPSR），提倡個人與社會責任模式旨在學生必須學會為自己與他人負責，學生負責的態度、意圖與行為是可以透過被教導而成長的，透過個人與

社會責任融入體育課程有助於學生發展良好的品格與利社會行為。Hellison認為必須要有一套完整的實施架構，以確保責任的學習可以順利進行。個人與社會責任模式課程的實施架構，由5個「步驟」（Format）所組成，一、「關鍵時間」（Relational time）：課前或課後以故事或生活經驗對學生傳達責任層級的意涵；二、「認知對話」（Awareness talk）：課堂中對於學生符合責任層級的行為表現給予肯定，可以影響到多數學生；三、「身體活動」

（Physical activity plan）：體育課的主軸，課程設計以合作、競爭、領導、協助為主，提供學生實踐責任層級的場域；四、「小組會議」（Group meeting）：讓學生對上課的感受與老師的教學是否有效，有溝通與提供己見的機會；五、「自省時間」（Self-reflection time）：是小組會議的延續，省思時間的目的在於提供學生自我評量學習態度、意向與行為的機會。教師亦可透過學習單，讓學生自我評定自身表現。教師在每一次的課程中都須包含這5個連續步驟，無論課程時間的長短都需如此。這5個連續步驟可視為一個組合，而一系列的課程需安排多少組合，可視整體的課程規劃與需求來決定。

參、足球教學融入品格教育課程設計原則與教學理念說明

球類運動在國民小學課堂上，經常被拿來做為體育教學的主題，其中足球更是廣受學生所喜愛。



透過有計畫性的課程內容，營造品格養成的學習情境，讓學生在課程實施過程潛移默化的學會自省，在團隊合作的學習過程中，關懷他人並能體驗運動樂趣提升體適能，透過同儕影響進而養成規律運動習慣。（圖片提供／梁永良）

足球運動除了能夠鍛鍊到學童的心肺耐力，還能幫助學生提升體適能。足球是一項包含競爭與團隊合作的運動，對團隊合作與同儕互動有很高的要求，無論是有盤球還是無球的奔跑，都需要透過合作才能進行，在活動進行時，更常會有肢體的碰撞推擠，同儕間容易產生摩擦與爭執，與單項運動有極大的差別，非常適合用來當作培養良善品格與提升體適能的場域。

品格教育融入體育課程國小教學的課程設計理念，乃依據健體領域國民小學階段核心素養具體內涵「健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。」、「健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。」與「健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。」轉化為素養導向，對應學習內容「Fa-III-3人際關係良好的溝通技巧與方法」、「Hb-III-1攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術」及「Hd-II-1守備／跑分性相關的拋接球、傳接球、擊球、踢

球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念」。透過品格教育融入足球課程，在課堂上進行教學時，以學生為本位，教師充分瞭解個人與社會責任模式的層級內涵與實施策略，於教學歷程中適時的指導學生，讓學生在獲得運動成就感時，也同時把品格內化並具體實踐。引導學生發展出責任行為及利社會行為，達到引導學生能自我省思，能將課堂上所學習到的能力應用在學校以外的地方，落在他們的日常生活當中。學習評量項目包含認知、情意、技能及行為實踐。評量方式採用多元評量包含實作評量、上課表現、課後評量（小組「競賽評量表」、個人「體適能紀錄表」）。

肆、結語

融入品格教育與體適能的足球教學，主要目的透過有計畫性的課程內容，營造品格養成的學習情境，讓學生在課程實施過程潛移默化的學會自省，在團隊合作的學習過程中，關懷他人並能體驗運動樂趣提升體適能，透過同儕影響進而養成規律運動習慣。足球是一項適合在校園裡推行的團隊性運動，透過品格融入教學提升學生的個人與社會責



想改變學生的體適能狀況唯有從教育開始著手。
(圖片提供 / 梁永良)

任是一種有效的教學方式。在國小校園中，如果能透過教學策略達到養成學生良善的品格，並有效提升體適能以及增進心肺功能，是體育教學最重要的目的。大部分學生最愛的都是體育課，在課程中可以讓學生享有遊戲愉悅與同儕合作、共同競技的滿足，也可以是抒解壓力的場域。

隨著年齡的增長，孩子的重要他人會逐漸由父母教師轉移到同儕，同儕關係對學生的人格養成有著極大的影響。體育課若是未能有計劃性的進行教學，則可能成為少數優勢學生的專屬課堂，成為一個優勢學生霸凌弱勢學生的場合，而弱勢學生在體育課堂上則容易被邊緣化對體育課望而卻步。

透過融入品格教育與體適能的教學，有助於引導優勢學生在課堂上學會關懷與幫助他人，提供品格教育一個實作的場域，也給予弱勢學生得到被尊重與肯定的機會。近年促進學童健康體適能則是目前教育部積極推動的項目，若能結合品格與體適能教學這兩個領域，設計出一套讓學生養成良善品格且能提升學生體適能的課程，定能幫助體育教育方式跳脫刻板的教育方式，使學生在學習的過程中，

學會為自己負責，能為自己訂定體適能目標努力達成。在擁有較佳的體適能時，也擁有責任感及良好的品德行為。🌱

作者梁永良為桃園市蘆竹區山腳國小教師

參考文獻

臺北市：教育部統計處。取自<https://depart.moe.edu.tw/eD4500/cp.aspx?n=1B58E0B736635285&s=D04C74553DB60CAD>

周慧菁（2004）。品格：新世紀的第一堂課。載於何琦瑜、鄭一青等著，品格決勝

負-未來人才的祕密，14-21。台北市：天下雜誌股份有限公司。

周宏室、潘義祥（2003）。運動教育學。師大書苑。

Hellison, D.（2011）。Teaching responsibility through physical activity.（3rd ed.）.

Champaign, IL: Human Kinetics.

