

學校體育特色課程發展——以麗山高中為例

林娟娟、關月清

壹、前言

教育政策的鬆綁，讓課程走向多元化，以往「由上而下」的課程綱要，已被學校本位課程所取代，其主要目的是要賦予學校及教師更大彈性空間，藉此以學校做為課程改革的中心，啟動課程改革契機。目前體育授課教材與教學策略通常都由體育教師決定，教學內容則受學校運動場館與設施的影響，而球類項目是最主要的授課運動種類（教育部，民102）。高中體育課程綱要修訂，強調學校本位課程發展，建立學校體育特色課程。因此，如何把握99體育課綱精神，規劃學校本位課程，發展學校體育特色，是體育課程改革的重要課題。本文旨在介紹臺北市麗山高中學校體育特色課程的發展過程及實施成效。

貳、麗山高中體育特色課程實施現況

學校特色課程，應是某所學校不同於一般學校的課程，或指一般人提到某特色，就可能會想到某學校所實施的特色課程（鄭淵全，民92）。特色課程是指學校能以創新思維，在十二年國民基本教育與課程綱要架構下，考量其校內、外部優勢條件、願景目標及社會需求，為全體學生所規劃有助於提升學習成效之課程內容。以下就臺北市麗山高中學校體育特色課程的發展契機、發展過程、實施成效及成功因素逐一說明。

一、麗山高中體育特色課程發展契機

國內學校因傳統思維之故，能有突顯體育特色之校園學習環境並未多見（魏士欽、吳國銑，民97）。麗山高中體育特色課程發展的考量因素，是依據體育教師專長、學生需求及學校場地設施，並配合學校願景的發展及落實體育政策的推行，希望藉由多樣化的體育教材，讓學生有更多學習經驗與感受，期使學生能樂於運動及享受運動所帶來的快樂與成就，進而自主性地參與運動，養成愛好運動的習慣。麗山高中體育特色課程發展契機，如下所述：

（一）發揮教師專長、發揚中國武術

在建校之初，學校設施及師資尚未完備，在安排體育課教學進度時，體育教材的選擇，就必須配合學校所能提供的運動場地及師資為優先考量因素。體育進入學校課程發展至今，多以西方體育為主要授課教材，而東方運動項目發展的比例無法與西方體育項目相比，任何一種體育活動都是文化環境下的產物，都具有一定的文化特徵，希望藉由國術的教學，來延續中國武術精神，保留中國固有文化。

（二）落實體育政策、促進健康適能

教育部在93學年度起，積極倡導並致力推廣新式健身操之工作，期望能讓全國中學學

生，透過輕快、活潑的音樂，結合拳擊、空手道、太極拳、跆拳道的基本動作肢體動作編排，讓新式健康操更富變化性，引發學生學習動機，達到舒展身心及提升健康體適能的教學目標。

（三）勇敢走出校園、擁抱國際交流

國際標準舞是國際交流中重要的禮儀性活動，學校希望學生將來跟國際交流時，能夠在晚會或晚宴的場合中，表現出學生不同的才華，因此國際標準舞就成為高三體育課必授教材，畢業舞會則是學校送給高三學生的成年禮，是學校特色活動，也是宣傳亮點之一。

（四）實踐學校願景、發展體育特色

學校體育特色課程，是延續學校本位課程發展精神，以實現學校願景所發展具特色的體育課程。體育特色課程的建立，在校內是期待能全面提升校園運動風氣，對外則是希望成為介紹學校體育特色的亮點課程。

參、麗山高中體育特色課程發展過程

我們想到的是哪一個學校運動成績表現得不錯，不管是什麼運動項目，都是偏向競技運動項目，競技運動畢竟接受層面比較小，不適合作為學校體育推展，因此在推動全校性體育課程，體育教材選擇很重要。體育特色課程的優勢在於，第一、不用很大場地，隨時隨地可以實施；第二、是學生比較少接觸的運動項目，可以引起學生的好奇心。

一、麗山高中體育特色課程規劃理念

有特色的學校必定有與眾不同的地方，是結合學校環境特性與教師專業創新課程而成為學校的優勢。換言之，注重教師教學創新及學生學習需求，並期待學校在課程發展可以有所突破，透過課程及

教學設計，讓孩子真正成為學習主體，裝備學生應具之核心能力，協助每個孩子適性發展，獲得成功學習，辦出高質量與國際接軌的教育（丁亞雯，民101）。麗山高中體育特色課程與十二年國民基本教育高中、綜高、高職、五專學校實施特色招生之特色課程規劃（國家研究院，民101）中所提出的特質相當符合：

- （一）實現學校願景：因為願景為全校教職員所共同努力的方向與目標。



▲ 有特色的學校必定有與眾不同的地方，是結合學校環境特性與教師專業創新課程而成為學校的優勢。（圖片提供／作者）



▲ 讓學生達到體育教學目標，培養五育均衡發展的學生，並成為身心健全的國民。（圖片提供 / 作者）



▲ 透過「做中學」，增進學生創造思考和解決問題的能力，讓學生養成終身學習的好習慣。（圖片提供 / 作者）

- （二）凝聚教師共識：是體育教師共同發展學校體育特色課程的架構。
- （三）具有獨特性質：跟其他學校所選用的體育教材有所不同。
- （四）符合教育目標：所有教學活動目標，皆以體育課程綱要為實施準則。
- （五）符合學生需求：特色課程非少數學生的學習利益，而是以全體學生需求及實用性作為整體性的考量。
- （六）永續經營理念：課程設計具有連貫性、實用性，重視學生學習權益。

二、麗山高中體育特色課程實施成效

體育教學係指學生在學校或在教師指導下，所參與的一切體育活動，亦是一種有計畫、有系統的體育學習內容與過程。不論是理論上的課程設計或實務上的實際教學，其最終目標都是讓學生達到體育教學目標，培養五育均衡發展的學生，並成為身心健全的國民（周宏室，民91）。當學生在體育課中學會運動技能學生就會對參與體育課有較高的意願與信心，也會對體育課有較佳的評價，才能達成體育教學的目標。麗山高中特有的跑班上課方式及校本特色跨班選修的研究方法與專題研究課程，讓

學生在不同領域中，培養基礎探索與實作能力，這樣的學習方式突破傳統的上課模式，上課不再只是聆聽式學習，而是透過「做中學」，增進學生創造思考和解決問題的能力，讓學生養成終身學習的好習慣（麗山高中，民100）。而體育特色課程的設計，即延續這樣的教學理念，在體育課堂上，讓學生主動參與動作的設計與編排，透過小組合作展現其學習成效，成為學生帶的走的能力，麗山高中體育特色課程實施成效如下：

（一）開發學生潛力、發揮創意構想

學生對於學習新的運動項目感到好奇，也比較容易引起學習動機，學生透過不斷嘗試與練習過程，把想法變成真實行動，這樣的上課方式，可以強化學生思考能力，也讓學生有發揮創意的空間。

（二）重視團隊精神、互助合作學習

體育特色課程的教學目標，著重在團隊精神的表現，團隊的成功是由組員對團體的認同與付出，以合作性的團體成就來代替個人的壓力。

（三）重視學生需求、提升學習動機

鼓勵體育教師成為課程生產者，從原本教

師本位轉為學生本位教學方式，強調學生學習成效，重視學生在學習歷程結束後所真正擁有的能力。

肆、麗山高中體育特色課程優勢

目前國內體育課選擇的運動項目，多以競技運動為主要授課內容，中小學體育教師的體育課程價值取向，又是以學科精熟居多（黃敬堯，民101）。體育教師的教學重心，是讓學生學到各種運動技能與運動知識，偏重在技能養成，在學習過程中，學生會受限於先備的技術能力及競賽規則，無法體會比賽經驗及參與身體活動的機會，享受運動所帶來的樂趣。麗山高中體育特色課程具有以下優勢，讓學生在不同的學習階段，皆有不同的收穫：

- 一、具有連貫性：利用運動項目的相似性，產生學習遷移的效果，連結學生學習經驗。
- 二、具有實用性：國術具有自衛健身、修身養性等獨特性質；戰鬥有氧操是搭配音樂所設計出既安全且可以提高運動量，增進體適能的有氧運動；國際標準舞藉由交換舞伴的活動方式，增加人與人溝通與接觸的機會，並可學習社交禮儀，對於學生未來生活是相當有助益。
- 三、具有公平性：學生的表現不受先備條件、運動能力及競賽規則而影響運動表現，無論運動天賦如何，皆能享受運動的樂趣。
- 四、講求團隊合作：不追求個人表現，每個人都要將自己融入團體中，充分發揮個人作用，強調團隊合作的重要性。
- 五、強調性別平等：不同於其他競技項目是以性別來區分比賽，在體育課程學習過程中，引導學生學會尊重彼此差異，建構兩性和諧、尊重、平等的互動模式。

伍、學校體育特色課程發展成功因素

在實施學校體育特色課程之初，課程的規劃與設計其實是很辛苦的，要花費相當多的時間準備上課教材，但體育教師都將其視為是一種挑戰也是一份責任，利用協同教學及合作學習的教學策略，透過教學研究會的分享與觀摩，逐步建立教學分享的學校文化，慢慢建立學校體育特色課程的雛型。體育特色課程能順利推行的因素有：

- 一、發揮學校優勢：小班是本校特色，和諧的師生關係，間接提升學生學習成效，行政端的支持與配合，讓體育特色課程能持續發展。
- 二、符合學生特質，動手做學問：學生對於新奇的事物學習意願較高，也有探索新奇事物的屬性，學校體育特色課程符合學生需求，可以讓學生發揮創造思考的能力，學校也提供表演舞台，讓學生的學習成果，得以有展現的空間。
- 三、展現教師專業：教師是課程改革重要因素之一，體育教師間和諧氣氛及共識，是造就課程發展成功的核心。透過相關知能研習及進修、



▲ 提升學生學習成效，行政端的支持與配合，讓體育特色課程能持續發展。（圖片提供／紅藍創意）

教學研究心得分享過程及協同教學與合作學習等教學策略、凝聚教師共識，以發展更完善的體育特色課程為努力目標。

陸、結語

若傳統運動項目是增強體能的運動，那麗山高中的體育課程相較之下更富有藝術色彩，藉音樂與肢體的結合，產生另一種運動的力與美。體育特色課程教學成效的展現，逐漸得到全校師生正面回饋與肯定，不但建立體育教師的自信心，也讓體育教師的專業態度得到掌聲與認同。體育特色課程的教學目標，是在培養學生的學習興趣及帶得走的能力，進而成為運動的愛好者，讓學生在體育課中的經驗與感受，不再侷限於競賽的勝負，而是透過團隊合作同學一起努力達成目標的喜悅及感受，讓每位麗山學子經過三年不同時段的學習，都有不同的學習經驗與感受。🏆

作者林娟娟為臺北市麗山高級中學體育教師、闕月清為國立臺灣師範大學體育學系教授

參考文獻

丁亞雯（民101）。以「課程與教學」為十二年國教推動核心－臺北市推動的策略與行動。中等教育，63（1），183-187。

周宏室（民91）。運動教育學。臺北市：師大書苑。

國家教育研究院（民101）。十二年國民基本教育高中、綜高、高職、五專學校實施特色招生之特色課程規劃。臺北市：國家教育研究院。

教育部（民102）。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。

黃敬堯（民101）。民國 99年普通高級中學體育課程綱要實施後的體育課程-以桃園為例（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

臺北市麗山高級中學（民100）。101-105年中長程教育發展計畫。臺北市：作者。

鄭淵全（2003）。課程發展與教學創新。臺北市：五南。

魏士欽、吳國銑（民97）。學校體育創新經營之理念與策略。大專體育，96，70-77。

▼ 讓學生在體育課中的經驗與感受，不再侷限於競賽的勝負，而是透過團隊合作同學一起努力達成目標的喜悅及感受。（圖片提供／紅藍創意）

