
校園體育教學、體育活動與體育行政之配合策略

[以國立東華大學體育課程為例]

尚憶薇 國立東華大學體育與運動科學系主任

前言

大專院校學生修習體育課的修課動機、課程價值、以及選修人數都呈現下降的情況，因此體育課不再只是強調教學示範與教學方法，同時也應該朝向全面性思考，包含學校本位、創新體育休閒與體驗式教學製作，還必須考慮到體育課的場地與器材，以及學生個別性學習差異，故體育課程的規劃需考慮多元層面。本文將分享國立東華大學通識教育的體育課程發展特色，包括定多元目標與彈性時數、配合在地特色建構模組化課程、體育課總結性評量的配套措施，期以分享並且正視大專院校體育課的課程規劃與修課動機之參考。

大專院校體育課程設計沿革

教育部體育署（2013）制定「體育運動政策白皮書」的六項主軸議題，其中「學校體育」強調加強活絡校園體育、增進學生活力、優化體育課程與教學品質、提升體育活動與運動團隊質量以及落實適應體育的實施。從大專院校體育教學的目標來看，體育課的核心目標是主動探索和發現個人的健康與體適能狀態，進而養成終身運動的習慣（Chen, Mason, Hynar, Hammond-Bennett, 2016）。臺灣實施新

大專院校法後，大專院校的體育課學分可由各校自行決定，對於體育課產生了重大影響（李蕙貞，2011；陳和德，2009）。大專院校體育課的服務對象為學生，學生對於體育課的需求與滿意程度會影響到學生選擇修或不修，進而關係著體育課的開設與生存發展（孫美蓮、張家銘、江長慈，1999）。

臺灣大專院校體育課多為兩年必修和兩年選修，美國的體育課則為選修。然而，有些研究指出體育課成為選修時，修課動機、課程價值以及選修人數都呈現下降的情況（Faulkner, Goodman, Adlaf, Irving, & Dwyer, 2007；Gao, Lodewyk, & Zhang, 2009），體育教師與學生間的互動過程會影響學生選擇修或不修體育課的重要指標。體育教師能夠了解學生需求，深入從課程教材中簡化教學方法以及創新體育課程才能真正提昇學生的修課意願（Husain, Hasan, Wahab, Jantan, 2015）。但重要的是，大專院校體育課不僅只是針對教學示範與教學方法而已，同時也包含學校本位、創新體育休閒與體驗式教學，還必須考

慮到體育課的場地與器材以及學生個別性學習差異，故在體育課程的規劃上需考慮多元層面。因此，本文將分享國立東華大學體育中心行政配合通識教育的體育課程發展特色之策略。

大專院校體育課面臨的問題

一、少子化衝擊造成體育課選修課程經營不易

少子化的問題是大專院校經營最大的挑戰，隨著大專院校就學人數逐年遞減，也衝擊到大專院校各系所招生的壓力，進而影響到開課數量。學校若缺乏特色領域課程，容易在面對外界挑戰時面臨淘汰，體育課也不例外。故各大專院校體育課程應結合所在地區的優勢特性、創新體育休閒以及體驗式教學，積極建立具有在地特色和教育內涵的課程，確保體育課的永續發展。

二、著重傳統運動項目欠缺多元性課程規劃

傳統體育課程大多數以教師為主的命令式教學，關注焦點在運動技巧學習，卻忽略認知與情意目標（周宏室，

2002；尚憶薇，2009）。然而，大專院校體育課程的主要教學目標，除了要促進身體適能與發展運動技能、豐富運動知識外，最重要的是主動探索新穎多元的體育休閒遊憩活動，和發現個人的健康與體適能狀態，進而養成終身規律運動的習慣。

三、強調體育課總結性評量欠缺配套措施

大專院校學生在運動學習過程中遇到挫折，通常源自於國中小階段沒有正確的發展與熟練基本及特殊的動作技巧（Gallahue, 2003）。在未成熟的技能發展下，如體育教師又強調術科技能考試為主要評定標準，讓學生在術科技能考試中失敗感到高壓力、高失敗、高排斥，導致學生認為學習的目的是在回應外部的賞罰，而非學習本身的愉悅（Abrams, Pedulla & Madaus, 2003），會造成對體育課參與動機低。因此，體育課程除了強調於總結性評量外，也需要提供配套措施，以利提升學生的學習動機。

大專院校體育課行政之配合策略——以國立東華大學為例

大專院校體育課要存活就要辦出自己的特色，支撐大專院校體育課程的發展，可以仰賴有效且彈性的選課以及發展學校區域特色。國立東華大學位於花蓮縣壽豐鄉縱谷內，有著臺灣霍格華茲的稱號，依山傍水的特色，學校本位體育課程規劃多元化、彈性化、區域化之特色發展，以提昇學生自主修習體育課程的意願。本校對於體育課程行政推廣策略如下：

一、課程目標多元且時數彈性

國立東華大學的通識教育體育課程目標訂定為「培育學生養成規律運動的生活型態」，為達此教學目標，本校的體育課程強調：一、體驗式的教學模式；二、個人化運動計畫規劃能力的培育；三、多元運動選擇的提供；四、結合東部環境特色運動的導引；五、結合身體活動與健康促進；六、運動知能的內化。除了目標訂定之外，體育中心對於體育教學也導入個人化運動計畫符合東部自然環境特色的運動項目，同時結

合自我實踐與體驗教育將運動健身與健康促進成為生活的一部分。此外，通識教育的體育課程提供彈性時數配合東部自然環境特色運動項目（攀岩、潛水、定向越野、攀岩等），體育教師彈性調整上課時段或利用假日集中上課，惟每

一課程累積上課時數不得少於36小時。

二、配合在地特色建構模組化課程

（一）戶外遊憩群組

戶外遊憩群組課程內容包括：山域課程（攀岩、登山、野外求生等）；水域課程（獨木舟、風帆、立式站板、

潛水、浮潛等）；遊憩課程（定向越野、鐵人三項、探索體驗等）。學生修完此群組後可以繼續參與體育中心所辦理的國際PADI潛水、戶外急救員及CPR+AED急救的專業證照推廣教育。

（二）身心靈整合群組

身心靈整合群組體育課程內容包括：皮拉提斯、瑜珈提斯、舞蹈藝術欣賞、太極拳、肢體潛能開發、身心統合教育、舞蹈、適應體育等，學生習修完

此群組後可以繼續參與體育中心所辦理的瑜珈工作坊、身心靈調合工作坊推廣教育。

（三）球類運動群組

球類運動群組體育課程內容包括：初階／進階的桌球、網球、法式滾球、壘球、籃球、排球、羽球、足球、高爾夫球等，學生習修完此群組後可以繼續參與體育中心所辦理的各類球類的C級裁判與C級教練的專業證照推廣教育。



圖1 獨木舟課



圖2 瑜珈課

（四）體適能群組

體適能群組課程內容包括：有氧舞蹈、肌力有氧、跆拳道、塑身有氧、路跑指導、重量訓練、功能性訓練、游泳等，學生習修完此群組後可以繼續參與體育中心所辦理的國際ILS救生員證照、體育署國家游泳池救生員證照及體育署國家開放水域救生員的專業證照推廣教育。

三、體育課總結性評量的配套措施

國立東華大學通識教育體育課設有畢業生畢業指標在畢業前，需達到下列體適能指標檢定要求（自104-1學期實施）：一、水域活動安全能力（50公尺游泳）：須不落地完成，不限泳姿和完成時間；二、綜合健康體能（男生1600

公尺跑步、女生800公尺跑步）：男生在9分鐘內完成，女生須在5分鐘內完成。對於未能達到體適能指標要求之學生，提供下列補救措施：（一）身心狀況於畢業前仍不適合接受檢測或身體質量指數（BMI）> 30之學生，應提出教學型醫院證明或出示身障證明（手冊）或持重大傷病卡，免受上述檢定，視同通過體適能指標檢定。（二）水域活動安全能力（50公尺游泳）未過者應修習兩門體育中心開設之游泳課並及格，視同通過50公尺游泳檢定。（三）綜合健康體能（男生1600公尺跑步、女生800公尺跑步）未過者，應修習一門經體育中心認定之心肺耐力相關課程（例如：跑步、健走、有氧舞蹈、肌力有氧……等）並及格，則視同通過該項檢定。



圖3 網球課



圖4 肌力有氧課

結語

國立東華大學為了提昇學生修課意願以及提供優質的體育課程，通識教育的體育課程以學校本位規劃多元化、彈性化、區域化之特色發展，促進學生自主修習體育課的意願。國立東華大學體育中心對於體育課的行政推廣策略有訂定多元目標與彈性時數；配合在地特色建構模組化課程；體育課總結性評量的

配套措施，其最終目標為培育學生養成規律運動的生活型態。

參考文獻

教育部體育署（2013，9月1日）。體育運動政策白皮書。引自http://www.sa.gov.tw/saAdmin/gipadmin/site/public/Data/f1392626664065.pdf?ctNode=1140&idPath=214_226。

- 李蕙貞（2011）。大學體育教學品質與滿意度之研究。《成大體育》，43（2），1-12。
- 陳和德（2009）。大專校院體育課修業年限與開課運動種類之比較研究。《文化體育學刊》，8，97-104。
- 孫美蓮、張家銘、江長慈（1999）。我國大學暨學院體育課程實施現況之調查研究。《大專體育》，44，39-46。
- 周宏室（2002）。《運動教育學》。臺北市：師大書苑。
- 尚憶薇（2009）。探索體驗教育融入體育課程之效益。《大專體育》，103，30-33。
- Abrams, L. M., Pedulla, J. J., & Madaus, G. F. (2003). Views from the classroom: Teachers' opinions of statewide testing programs. *Theory into Practice*, 42(1), 18-29.
- Chen, W., Mason, S., Hypnar, A., & Hammond-Bennett, A. (2016). Association of quality physical education teaching with students' physical fitness. *Journal of Sports and Science and Medicine*, 15(2), 335-343.
- Faulkner, G. E., Goodman, J., Adlaf, E. M., Irving, H. M. & Dwyer, J. J. (2007). The relationship between vigorous physical activity and juvenile delinquency: A mediating role for self-esteem? *Journal of Behavioral Medicine*, 30 (2), 155-163.
- Gallahue, D. L. (2003). *Developmental physical education for today's children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gao, Z., Lee, A. M., Solmon, A. M., Zhang, T. (2009). Changes in middle school students' motivation toward physical education over one school year. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(4), 378-399.
- Husain, M. Z., Hasan, A., Wahab, A., & Jantan, J. (2015). Determining teaching effectiveness for physical education teacher. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 27(1), 733-740.