

教學創新之體育教學新思維

台南市立民德國中 許智翔老師

學生真的喜歡上體育課嗎？

還是只因為它是一門可以走出教室讓身體活動的課？

體育教學的目的是成就每一位孩子，而不是培養一位勝利者。然而，體育教學大多沿襲著傳統教學模式，即以教師為中心的「注入式教學方式」，主張以運動技能為主軸，著重鍛鍊學生體魄，卻忽視學生的情意體驗、獨立思考和解決問題能力之重要性。教師透過一連串分解動作技能的教學，經由練習及拼湊幾個分解動作而完成單項運動的學習，進而瞭解整個項目的概觀，等待技能熟練後再安排比賽對抗及規則戰術講解。體育課若只是著重在「操」體能、「重複練」技能的學習歷程，學生是不會感興趣的，因為那只會製造「痛苦」的經驗，是體育老師「規定」的，要「考」、要「練」的內容，如此根本無法達到實現自我的目標。換句話說，「重教不重學」，間接會造成學生的被動，如此根本無法達到自我實現的目標。體育教學應保有技能層面的學習，但是否也需要營造其它學習面向之目標。畢竟，當學生無法獲得成就感時，只會不斷抹滅對學習運動的意願，學習動機逐漸薄弱，對體育課的期待和熱情也一併失去興趣，最終體育課淪為少數人的表演舞台。這當然也不符合九年一貫以學生為中心的基本理念，更別說養成終身運動的習慣。因此，體育課程的設計與實施，應有適當的轉向與思維，方能讓學生「愛上體育」。

我一直思考「體育課程中教基本動作學生畢業後，會覺得終於可以擺脫體

育課，永遠不想再運動。給他興趣，人生走到哪個階段，他都想去運動」，從體育課的授課時數來看，要教會學生運動技巧實屬不易，因此我捨棄「教會運動技巧」的堅持，轉向到「給興趣」。想讓學生愛上體育，就得先讓學習變得有樂趣，有樂趣就會感興趣，於是從課程規劃、教材選擇、教學方法和評量設計上，以讓學生理解、應用與展現為核心，特別強調生活化、樂趣化和統整化的融入，滿足學生不同的需求與差異。

先談談「愛上體育」課程的願景，我將九年一貫課綱裡頭談到的健康與體育學習領域的課程目標轉化成以下兩個具體願景，來讓授課學生清楚明瞭：1. 四肢發達+頭腦不簡單；2. 愛上體育。換句話說，「四肢發達+頭腦不簡單」是要讓學生在體育課有動手、動腳、動腦的學習歷程；「愛上體育」希望學生充分享受運動的樂趣和成就感，終身愛體育。於是，在愛上體育的課程發展中，需經歷「啟動、感動、撼動」三個階段，這三個階段好比是教學步驟中的「引起動機、主要活動、綜合活動」的過程，由下表來進一步說明之：

階段	目標	內涵	指標
啟動	運動人格	藉由運動參與運動教育來鍛鍊健全身心。提供學生多樣化、均衡性且正確的肢體運動，讓正值發育期的中學生，獲得促進生長與發展的生理機能。	學習從身體開始，一個人的IQ與EQ是可以從體育活動找到答案
感動	運動人文	藉由運動欣賞與運動體認來實踐生命之美。高互動的課堂情境學習互助合作、公平競爭的箇中道理，培養表達、溝通和分享能	體育不是少數人的舞台，而是一場通力合作的完美演出

		力，實踐品德教育的核心價值。	
撼動	運動人生	享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，進而發揚運動精神，帶動運動美學，積極向上的人生觀，終身「愛」上體育。	用身體去感受、去學習，人生會更健康、更寬廣

教學要有效，從瞭解「舊」開始

體育課該教會學生什麼？或者是要達到「四肢發達+頭腦不簡單」，勢必要回顧過去課程的內容或教學方法，才能找出問題所在。下表的七項指標是我大略整理出的問題，以及解決策略：

舊觀念（發現問題）	核 心	新思維（解決策略）
無法激發學習意願及未能給予自信心，得不到外在與內在的鼓勵，導致學生樂情逐漸流失。	1. 運動技術門檻高	簡化修正規則、改變運動器材，以不會的學生為出發點的課程規劃。
等待時間比上場時間還長，整節課下來學生活動量不足，無法得到滿足感。	2. 低效能的教學	以運動教育模式，設計全班性的活動方式，讓每次 play 都是全體總動員。
重技能學習，沒有安排情境來啟發學生思考，學生不知何時運用所學動作技能。	3. 缺乏思考的教學	整合科技優勢，學生慢慢了解體育課不只是身體活動，還要有腦內思考的「意象訓練」。
沒有動的體育課，學生感到失望與訝	4. 面對數位原民	整合科技優勢，利用「意象訓練」教學策略，讓學生瞭解體育課的

異。難道體育課一定是身體的活動嗎？		多元性
無法提供成就感，體育課或體育競賽淪為少數人的表演舞台。	5. 少數人的舞台	多方位的學習，不管擔任球員、裁判或記錄員、攝影師等，學生都能從中享受彼此的成就感與歡樂。
強調技能的學習也反應在評量上（如跑幾秒），少了質與量並重的多元評量方法。	6. 多元評量的切入	採用主客觀的技能評量、報告發表及自我省思等，讓學生不只學得快樂，也能愉悅的接受評量。
三年的體育課程，能讓學生留下哪些記憶？印象是會影響孩子未來持續運動的動機。	7. 缺乏感動的元素	以紀錄片的方式呈現「感動時刻」，加深對體育課的印象，以培養運動欣賞之能力。

愛上體育課程架構

【一年級—童玩的體育】

國中階段的學生，一則由兒童期進入青春期的體格、性徵、內分泌及心理等方面都發生了巨大變化，再則分科教學型態，對踏入國中階段的學生多少有些不安定的感覺，老師的體育教學又是技能導向，學生對體育課的無趣日漸升高。因此，在一年級的課程，以「童」玩的素材來編排課程架構，如用「紙飛機」來帶領學生認識美式足球運動、會打「躲避球」就可以進行排球比賽、「猜拳」遊戲可以變出一連串的體能訓練策略、「紅綠燈」創造出全班性玩法、「拖車頭」籃球運球法、真實版「手動足球臺」於操場重現，以上都是孩子的美好

經驗，藉由學習遷移將過去所學或已知的知識技能轉至「當我們『童』在一起」的課程，告訴學生以上這些是跟體育的單元有關連性的，讓孩子知道玩體育是那樣的簡單與生活化。踏出「愛上體育」的第一步。別忘了，所有的運動都是從遊戲開始。

【二年級－智慧的體育】

在學校活動中以體育性活動最能凝聚向心力，於是把學校每學期都會辦理的班際體育競賽（樂樂棒球、2000公尺大隊接力、三對三籃球賽、趣味競賽）以及一年一度的校慶運動會，營造出「動的樂章」。體育課程進度會結合校內競賽的項目來強化學生技巧或體能，以爭取勝利。以此架構，國中二年級階段，將以「感動」為主題，也就是心理層面的強化，競技運動的特色在於在挫折中學習，並需透過團隊合作，培養與他人合作的能力和挫折容忍力，這兩項社會技能的最佳舞台。體育活動是一種力與美的結合，也是結合運動道德、禮儀、美學與倫理之現代文化，這些都是課本中學不到的，亦是十大基本能中「尊重、關懷與團隊合作」的養成。

此時體育教師（兼教練）扮演心靈建築師，開始強化學生的應戰心態和考驗教師（兼教練）帶隊能力。首先必須了解學生身體狀況、技術和戰術訓練，建立隊員間心理上的協調，即彼此間的良好關係、友誼和共同目標。再來透過合作學習來加強團隊和歸屬感，並根據班上所需制定作戰計畫（運動員的心智訓練）和分派任務（沒下場的擔任計分員、觀察員、加油團、攝影師等），讓每位學生都有參與感，不要淪為少數人的舞台。藉此來培養十大基本能中「欣賞、表現與創新」之能力，最後學生會體會到「用心參與就是一種榮耀、全力以赴就是美」的人生觀。

【三年級－幸福的體育】

進入到國中三年級，到了愛上體育第三階段「撼動篇」是最為困難的發展階段，經思索後將導入資訊科技的運用，也就是體育與科技的整合。例如：以紀錄片的方式呈現「運動大烏龍」、「振臂歡呼精華」、「喜怒哀樂篇」、「感動時刻」、「運動會完全制霸」、「畢業前回憶篇」等等影片，影片有歡樂、省思、回憶，還有那感人的故事。讓看似平凡的照片跟影片，賦予他新的生命力，加深學生對體育活動的印象，這就是體育鑑賞的課程規劃與實施。

持續以簡單易學、運動 play（不累）及帶著走的課程內涵為主，帶給學生滿足感、自信心的課程，並以女學生為設計課程的對象。活動分組以男生、女生一隊為主，經修正規則（得分、器材），或限制範圍等措施，讓女生不再害怕與男生同場較勁，如：棒壘球課全隊一起跑壘，讓學生有輕易踏上壘包或跑回本壘的成就感，兩顆足球同時在場上，加上多個球門位置，進行一場高效能的足球課程。運用理解式籃球教學讓得分終於不再是件困難的任務，也能學習解決問題的能力。讓孩子們期待每節體育課的到來，以愉悅的心情上體育，就算被操體能也甘願。因為，孩子們——「愛上體育」了。

給孩子動身體的機會是學習的基礎

給學生一個可思考的體育課程，學生的 IQ 與 EQ 是可以從體育活動中找到解答。享受運動樂趣、獲得運動經驗、感受運動魅力，進而發揚運動精神，帶動運動美學，積極向上人生觀，終身『「愛」上體育』。我們在教學過程中，要一直不斷追求師生間相互感動的歷程，邁向「成就每一個孩子」的十二年國民基本教育願景。「問：你被體育課感動過嗎？」