方明營/國立政治大學

壹、前言

大學體育教學長期實施以來,其課程編排與教學方向應作探討與修正,本人僅對於未來的體育課程編排與教學方向作以下研擬:一、教學目標。二、功能目標。三、當前現況。四、未來發展取向。五、體育課程編排。六、修正方向示例。七、運作模型解說。八、適用男女學生的健康體適能運動處方。撰文動機與目的在提供體育教師作爲體育教學參考資料,盼提昇體育教學功能目標與教學效益。

貳、體育課程教學目標

根據教育部(民 63; 民 64; 民 65)議決實施體育課興趣選項教學,民國 65年之後開始擴大實施以來,大學院校體育教學目標如下:

- 一、培養學生至少深諳一種運動項目的運動技能,以爲未來維護身心健 康的休閒運動項目。
- 二、培養學牛運動興趣。

基本上,以上二個都是功能目標,大多數體育從業者都將功能目標 誤解爲體育教學目標,或者忽略了其他體育教育目標(例如維護或增進健 康體適能,培養學生知行合一的意識)。根據許義雄(民 87)彙整主要國家 的學校體育改革,除了部分國家強調愛國主義及競技運動之外,大部分 國家有下列共同特點:

(一)重視學生體能、健康,亦即身體的全面發展。

政大體育研究 第十七期

- (二)強調運動樂趣、運動技能及安全教育。
- (三)注重個性發展及社會行為的培養。
- (四)養成鍛鍊身體習慣、建立終生運動基礎。

根據以上論點,本文擬將以上目標界定爲本校體育教學目標。

參、體育教學功能目標

根據教學目標,本文擬將體育教學的功能目標界定如下:

- 一、利用體育教學,教導學生感知個人體能狀況的理論知識,提昇學生 感覺機能(如視、聽、觸及運動感覺),誘發自我偵測的行爲能力。
- 二、透過體育教學,教導學生維護及增進健康體適能的身體運動方法、 手段。
- 三、實施運動興趣選項分組教學,培養學生增進有興趣的運動之運動能力。
- 四、強化學生認知體育運動的邊際效應,建立學生守法行爲,強化愛自己、愛系所、愛學校的意識型態。

肆、當前體育教學現況

雖然未經過實際研究驗證當前本校學生的「健康體適能」及「單項運動的運動能力」,但是,根據長久的體育教學經驗,當前普遍學生已存在下列問題:

- 一、體型、體格發育良好,可是體質很差,不利日後畢業進入職場就業 及個人日常生活品質。
- 二、身心抗壓性較差,不利日後從事更艱巨事業或研究。
- 三、不具有運動習慣,大部分學生的動態生活能力降低。
- 四、普遍學生忽略運動教育的社會意義,欠缺透過運動來培養人際交往。
- 五、以體育教學來扮演培養學生愛自己、愛系所、愛學校的意識型態仍 有待加強。

基本上,前述問題不是完全由本校體育教學造成,也不是依靠體育教學就可以完全改善,但是卻有必要透過本校體育教學來改進這些存在的問題。

伍、未來發展取向

考量體育教學的教育目標、功能目標,以及當前存在問題,爲了防 杜朝向負面發展,未來的體育教學應該扮演"工具角色",肩負以下任 務:

- 一、培養學生健康適能。將焦點放在改善學生"體質",或說"全身性運動能力、行動能力"。
- 二、教導學生維護或增進健康體適能的身體運動方法、手段。將焦點擺 在"利用體育課學會強化體質的運動方法"。
- 三、灌輸學生"把專項運動作為拓展人際關係,溝通專業學識、維護個人身心健康的工具"。將焦點擺在"專項運動能夠幫助學生畢業後發揮本職學能,取得職場競爭力的工具角色"。
- 四、建立學生專項運動能力,利用體育教學的學期測驗,附帶實施專項運動證照檢定。
- 五、委請各系所協助提倡系所傳統運動項目,利用傳統運動項目來培養 學生愛系所,進而愛學校的意識。

陸、體育課程編排

爲了達到上項,未來的體育課程編排擬作以下更改:

- 一、專項運動的教師編排每學期的授課進程及教材內容時,應該比率分配提昇全面性運動能力及專項運動技能授課時間。
- 二、體育室應該編排適用於男女學生的健康體適能教材,編排教材應該 排除生理機能的體能訓練理論,從生活化、職業化、交際化、樂趣 化的理論來編排。例如當前學生花許多時間坐在電腦螢幕前,如何

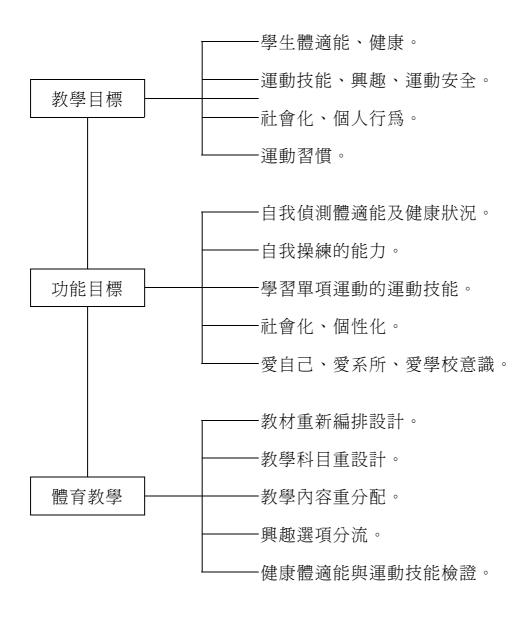
政大體育研究 第十七期

因應學生的這種日常生活,編排解除壓力、促進循環、活絡肢體靜性肌力,並且個人即可實地操練的健身操,是編排教材應該做到的, 是體育教師在體育課中應該教導的。

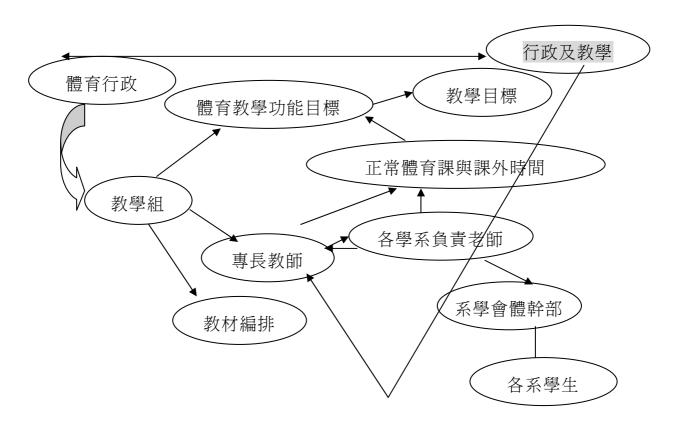
- 三、體育教學的興趣選項應該配合各系所提倡傳統運動項目,逐漸分株 到鼓勵學生選修該系所提倡的傳統運動。從體育教學中培養系所提 倡的運動項目之運動技能之外,也灌輸學生愛系所,以提倡的運動 項目爭取系所榮譽的意識。
- 四、體育室應該責由各專長教師於教學餘暇輔佐各學系發展各學系選定的傳統運動項目。各學系應該委專責教師負起對應窗口,共同於教學時間之外,協助各學系學生會倡導傳統運動項目。灌輸學生愛系所的意識。各學系亦應該鼓吹學生選修該學系提倡的運動項目。
- 五、於體育教學中,體育教師應該灌輸學生"把專項運動當作溝通人際、專業知識,建立情誼的平台的觀念",讓學生體會專項運動的存在價值與貢獻。
- 六、建立及實施健康體適能與專項運動的運動能力證照及檢定辦法。

柒、修正方向流程

綜合以上,本文提出以下流程。



以上的因素之運作模型如下:



捌、運作模型解說

關於體育課程編排與教學修正之方向,涉及的相關推展工作繁多, 首重者,莫過於體育室全體教師及職員工作夥伴共同投入,因此以下特 針對運作模型作解說:

- 一、體育行政:由體育室主任帶領教學組同仁展開前置作業及實施過程 的實際行動。預計職責包括:
 - (一)研擬適用於男女學生的健康體適能運動教學的教材。
 - (二)研擬健康體適能運動處方落實在專項運動教學的教材。
 - (三) 研擬系所傳統運動項目推行辦法。

- (四)輔佐專項運教師教學。
- (五)協助專項運動教師推展系所傳統運動項目的行政庶務。
- (六)研擬運動證照實施辦法。
- 二、行政及教學督導:擬邀請體育室資深教師負責督導體育行政工作及 專項運動教師的教學與專項運動推展工作。
- 三、專項教師:本室專責專項運動教學及推廣工作的專任與兼任教師, 應該:
 - (一)編製學期專項運動教學的教材與授課過程。
 - (二)擬定推展系所傳統運動項目工作計劃。
 - (三)撰寫專項運動對學生日常生活、專業與活絡人際的貢獻之教 材(每位撰寫 2000 字左右),以利教學中灌輸給學生。

玖、適用男女學生的健康體適能運動處方

一、對學生及體育教學的正負面貢獻

以下的健康體適能運動處方係體育室教學組特別為本校學生編製, 適用於日常生活中的健康體適能運動處方,編製係從生活化、職業化、 實用化、樂趣化等觀點著手編製。目標是期望學生從參與體育教學中學 到可以自我鍛鍊、自我操作的身體健康體適能運動方法、手段。期盼教 師融入專項運動教學中,透過教學活動來教導學生。預期以下的健康體 適能運動處方對學生及體育教學的正負面意義有:

(一)全面提升學生健康體適能

以下編製的健康體適能方法融在各專項運動教學中,借助各位教師專項運動教學時間來培養學生的健康體適能,並盼望各專項運動教師教會學生運動方法,馬上面臨的是「侵占專項運動技能教學時間,損及專項運動教學效果」。從理論面(例如從亨利記憶鼓理論)來看(張至滿,民75),全面性健康體適能運動方法或許無助於專項運動技能或運動能力,可是,

從基本體能及專項運動體能的觀點而言(田麥久,民 86),基本體能全面性提升,絕對有助於專項運動體能訓練效益。所以,從培養學生專項運動能力(包括專項技術、體能及心理素質)的觀點而言,利用體育課教導學生健康體適能運動方法,似不違興趣選項教學目標。

(二)落實於日常生活中

大部分進入本校的學生爲中學時代智育成就高者,或許疏於運動,或許中學時代即很少注意從體育教學中學習運動健身方法,大部分學生對利用運動以提升自我健康的習慣及知識相當貧乏。舉例,普遍學生都具有運動有益身心健康的觀念,可是當學生們整夜坐在電腦螢幕前以致身體僵硬、疲憊時,卻不知如何從事身體運動以舒解身心?也不瞭解用什麼樣的運動方法可以解除生理機能上的疲勞?...。換言之,學生對身體運動有益身心健康只達到概念,卻尚未普及到日常生活中。培養學生專項運動可以提供運動方法,但是日常生活中有更多短暫自我運動時間,如果能夠透過體育教學提供學生利用時間做各種有益身心健康的運動方法,似乎比較適合本校學生需求。

(三)防衛與行動體適能概念具體化

不論是 1960~1970 年代或者當前的學者,倡導健康體適能的概念仍不離防衛及行動體適能(朝比奈一男,1982;教育部體適能網站,2003)。然而,過去的研究資料比較偏重體適能檢測方法及行動體適能研究(松井三雄、水野忠文、江橋慎四郎,1986),對於防衛體適能則較爲欠缺。諸多研究亦呈現了體適能訓練方法原則(例如大專體育刊載的運動訓練論文),甚至將專項運動員的體適能訓練方法、原則轉置到一般人的健康體適能(教育部體適能網站,2003)。以下的健康體適能運動方法、手段係本著平衡防衛與行動體適能的

立場,從生活化、職業化、實用化、樂趣化的觀點來作編製,因此,不但將防衛及行動體適能概念具體化,也進一步編製適合學生自我練習的方法。

總結以上所述,編製學生健康體適能運動方法、手段,預期將會令 各位專長教師增加授課困擾,可能造成授課時的不便,然而,考量本校 學生體質、體能、以及日常生活、對運動健身的主體意識...等,體育室 教學組仍盼望各位專長教師,鼎力協助。

二、實施健康體適能教學時間編配

依當前授課時間,每種專項運動都維持每週 100 分鐘教學。在教學的初始階段,都有熱身操活動,教學組希望將教導學生健康體適能運動方法的下列運動處方融入授課前的熱身活動中,每次授課都利用 5-20 分鐘時間來教導學生學會各種運動方法、手段。

三、健康體適能運動處方

- (一)自我偵測:請於授課、教導學生學習每種運動方法之前,利用機會講解、提示學生自我偵測:
 - 1. 提醒學生觀察自己穿的運動鞋鞋底磨損面是否偏向。如果 有,表示平時的步行姿勢及動作有問題。
 - 2. 提醒學生以手握拳,置於跨下二腿之間,步行前進,自我感覺雙腿是否嚴重卡(夾)住拳頭。如果有,表示平時的步行姿勢及動作有問題。
 - 3. 提醒學生順著跑道分道線步行,自我觀察步行時,腳掌是 否分別踩在分道線兩側。如果沒有,表示平時的步行動作 不夠正確。
 - 4. 腳尖步行,於授課中要求學生以前腳掌著地步行,自我偵測走多遠才會感到小腿及膝蓋承受不了(出現酸痛或膝蓋難以伸直)。如果在 2-3 分鐘內即出現癥狀,表示下肢肌耐力不足。

- 5. 閉眼步行,於授課中要求學生閉眼步行直線(如球場邊線、 跑道線),自我偵測動態平衡及肢體與視覺聯合能力。如果 偏斜程度大,表示動態平衡及視一動聯合能力不良。
- 6. 單腳直膝站立,另腳屈膝穿運動鞋、綁鞋帶。如果能夠穩 定完成,表示靜平衡、靜性肌力足夠。如果不穩定,表示 不夠。
- 7. 馬步:要求學生採取雙腳與肩同寬或寬於肩,雙腳尖向前, 行使 90-100 度屈膝直身的馬步。如果在 2-3 分鐘內即出現 癥狀,表示臀腰部肌耐力不夠支撐平時坐著上課或操作電 腦。
- 8. 站立體前彎,要求學生直膝倂擺,上身前下傾,雙手下垂 觸地。如果無法觸地表示腰部柔軟度不良。
- 9. 雙手背後互扣,要求學生以一手曲肘從腋下往背後伸,另一手曲肘從肩上往背後伸,雙手掌互扣,如果無法扣住, 表示肩部關節活動範圍不良,呈現肩部肌群沾黏前兆。
- 10.頭部左、右轉,要求學生行使頭部最大左右轉,如果下巴 無法碰觸到肩部,表示頸部柔軟度不良。
- 11.環山道快速步行,要求學生步行環山道一周,自我偵測何時出現下肢肌群酸痛,步履蹣跚。何時出現氣喘如牛。如果在 3-9 分鐘之內即出現肌肉酸痛,表示肌耐力不足,如果在這個時間內也出現氣喘如牛,表示心肺功能待加強。
- 12.常常自我偵試投擲準確性,提醒學生常常自我偵試投擲準確性,例如站或坐在一段距離下,將紙團投入垃圾筒,如果準確,表示視動聯合良好,不準確則表示不良。
- 13.進出冷氣房皮膚變化,常常自我偵測進出冷氣房時,皮膚 是否起雞皮疙瘩,如果有表示溫度適應範圍狹窄。
- 14.大熱天下流汗,常常自我偵試大熱天下是否全身汗流浹背,如果沒有,標示皮膚毛吸孔阻塞,對溫度感應能力差。

15.電腦前長坐,常常提醒學生長坐電腦前,是否感到肩頸僵硬、酸痛,如果有,表示肩頸部肌耐力不夠。

以上係自我偵測方法,請各位專長教師於授課中不斷利用機會施予全班教育及偵試方法。

(二)增進健康體適能的運動方法

- 1. 肌耐力、心肺耐力:請於每次授課中,因應場地(例如桌球 課繞球桌跑、羽球課利用球場邊線、網球課利用球場底線)。 實施3分鐘漸速來回跑,持續一段時間之後,即改爲5分 鐘漸速來回跑,或者深蹲步行、半蹲步行。
- 2. 肌力、爆發力:請於每次授課中,因應場地設施,實施伏地挺身(女子膝著地)、原地連續垂直跳、側手翻、連續蹲下站起來,最後瞬間垂直往上跳。持續一段時間(例如學期中之後),實施連續性魚跳。
- 3. 敏捷、協調、平衡:請於每次授課中,因應場地設施,實施原地小跳躍(連續)、原地交叉跳、原地側併步跳、原地分腿跳、原地旋轉跳、原地拍手跑步、原地抬腿雙手在抬腿下方拍手跑…等動作。
- 4. 柔軟:請於每次授課中,因應場地設施,實施體前彎、劈腿、 弓身、弓劍步…等等柔軟度體能訓練。
- 5. 速度:請於每次授課中,實施全身性速度(如短衝刺)、 肢體動作速度(配合專項運動的動作)訓練。

以上基本體適能因素都列舉了多種訓練方法,請各專項運動教師配合專項運動教學需求,善加組織 5-20 分鐘的體能訓練(每個星期都採取不一樣的訓練,每從事一種訓練,就明確告知學生該項訓練在強化的體適能)。

政大體育研究 第十七期

拾、結語

本文內容已在體育室務會議中傳達主要意旨供同仁指正,經過修訂 投稿,全文所述內容已就教學組研擬改進本校體育教學前因、後果,以 及實施觀點、參考資料、...等等作了理論與實際的敘述。盼本文傳達的 訊息對同仁的教學具有參考價值與貢獻。

參考文獻

- 張至滿(民75)。體育測量與評價。台北:水牛出版社
- 教育部體育司(民 63)。<u>大專院校體育正課興趣選項分組教學研討會會議記</u> <u>錄。</u>
- 教育部體育司(民 64)·<u>大專院校體育正課興趣選項分組教學實驗學校研討</u> 會會議記錄。
- 教育部體育司(民 65)。<u>大專院校體育正課興趣選項分組教學實驗學校研討</u> 會會議記錄。
- 教育部體育司(民69)。大專院校體育正課興趣選項分組教學概況彙編。
- 教育部體適能網站 (2003)。http://www.fitness.org.tw。
- 許義雄(民 87)。運動教育人文關懷。台北: 師大書苑。
- 田麥久(民86)。論運動訓練計劃。台北:文化大學。
- 松井三雄、水野忠文、江橋慎四郎(1986)。<u>體育測定法</u>。 東京:大修館 書店出版。