



第三章

體育理念與實踐

本著作僅供線上瀏覽，不得下載重製、列印、傳輸及展示，如欲利用本書須徵求著作財產權人同意及書面授權，請逕洽教育部(02)7736-5540。

小丸子帶著今天的作文題目：「我心目中的體育是…」，皺著眉頭回到了家

小丸子：爺爺（正在客廳看電視）……

爺 爺：啊，小丸子回來了（帶著笑容）

小丸子：爺（喜梢眉頭的語調），您知道什麼是體育？

爺 爺：就是打球啊、游泳、流很多汗啊

小丸子：奶奶，那您說（在旁織毛線）

奶 奶：女孩子，跟人家打什麼球啊

（小丸子：恩……轉頭向老爸）

小丸子：爸，體育是什麼啦？

爸 爸：簡單……就像美國加州州長阿諾史瓦辛格那樣的體格

（起身作健美姿態），多練肌肉就對了！哈哈..

小丸子：媽，您知道……（小丸子走進廚房）

媽 媽：認真讀書，問那麼多幹什麼！

小丸子：媽……

媽 媽：去寫功課，等一下吃飯

小丸子：姐，妳告訴我啦，體育是什麼？人家要交作文啦

（小丸子走進姐姐的房間）

姐 姐：雕塑身材、美美的體態，像X X X女明星（幻想狀態

），妳不懂啦！（戴上耳機聽音樂）

小丸子：哇……有誰可以告訴我…體育是什麼？

（雙手抓頭，搖甩）

整體性的體育是什麼？現在就讓身為老師的我們一起先達成理念共識，再讓學生從實踐中體悟！

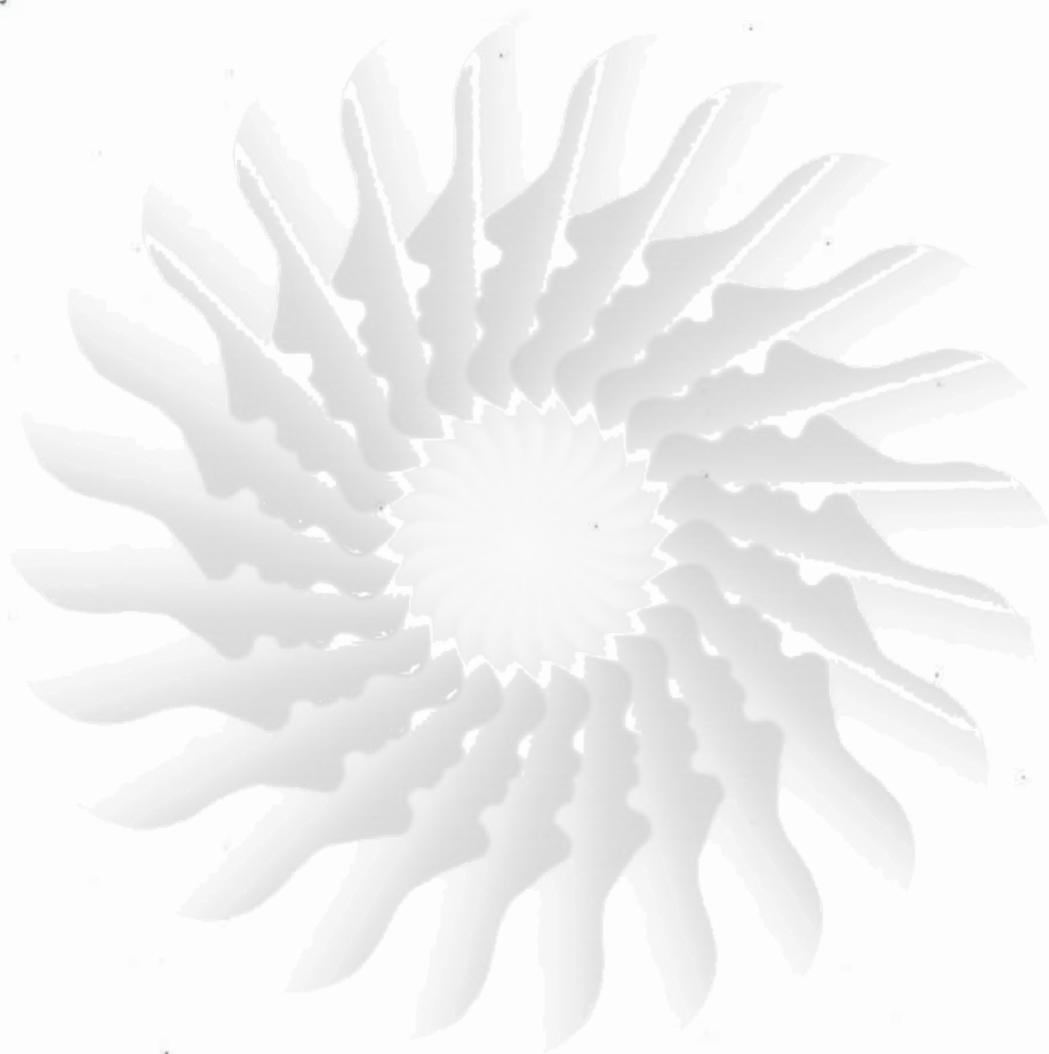
在我們周遭環境，甚至是你我的生活中，或許某些體育運動的理念與實踐早已烙印，而且以進行式的方式持續著。清晨，可見的是游泳池中的早泳者，公園內的晨跑者與舞者；午時，俱樂部與健身房聚集的上班族正舞動著身體；傍晚，遊戲場上因溜冰、玩耍而開懷大笑的孩童，以及運動場上的男女老少，無不沐浴在身體律動快感與運動歡愉的情境之中。你我之所以從事這些運動，是因為心中秉持著一種正向的信念，或許，有些人很清楚知道為何運動，有些則不知道，惟在運動的過程中，我們都享受且體驗到了運動的好處。而實際上，我們真正有系統、有規律地學習運動的知識、技能、和實作的基石，則是透過學校的系統與環境，在遊戲、動作、與運動中，以達成教育的目的和理念而開始。

十九世紀以來，體育隨著學校的規模發展而成長，學校制度的國家化，成就了體育的普及化，學校教育發展從三育、四育到五育的過程中，體育都沒缺席過。二十世紀之初，Dewey 提出「教育即是生活，生活即是教育」的理念。隨後，美國體育學者依此理念，提出體育是教育的一環，突破了原本將體育視為軍事教育的手段，亦即從軍事體育的目的轉換為身體教育的新教育概念—史稱為「新體育」。

體育是教育一環的概念，尚未讓所有非體育專業人士所理解，因此，有更詳細的解釋與說明之必要。例如，體育是以身體學習運動技能以提升運動興趣，遂而實現人類身體卓越的自我理想；又如，透過運動概念的建立與養成以促進身體的適能，在此過程中得以體驗及體悟運動的精神並落實道德行為，最後促進人際之互動關係。

二次大戰後，體育在全球蓬勃發展，經過專業化、休閒化、適能化、國際化，產生了狹義與廣義的解讀。體育的目的乃是透過身體的活動，以達到教育之最終目標—「全人健康理念的宣揚與發展」，為落實全人健康之目標，需透過各種社會機構，如家庭、學校、社區、

職場等，營造有利於身體活動的機會與環境，符合人生各階段對身心發展的需求，基此，以較有系統、組織的學校專業身體教育，作為達到此目標的基石。以下將分為體育的理念與體育的實踐二個面向進一步說明。



第一節 體育理念

五育之中的體育，分別以目標要旨（包括技能、知識與情意三層面）、意涵內容（包括用語說明、運動特質與體育範圍）、理論基礎（包括遊戲理論、全人概念與國際思潮），以及深層價值（包括觀念導正、尊重權利、課程價值、人格形塑、人文素養與社群服務）四個主題來闡述其理念。

一、體育目標要旨

五育中的體育，乃是透過身體運動的模式，從技能、認知、情意三個彼此關連的層面教育學生，以達到教育的目的。其目標要旨分別敘述如下：

（一）技能層面

人們窮極一生在於充分實現自我的理想境界，而此理想目標達成乃建基於運動技能的習得。運動技能可簡單、可複雜、可容易、可困難，生活中包括動作發展、運動技術、生活技能、以及自衛技巧等，因目標不同而會產生在程度上的差異。就個人成長而言，除了身體發育、心智發展、語言學習之外，動作發展亦是其中的關鍵。幼兒、兒童時期的動作發展，例如翻身起坐、爬行站立、行走跑步，或抓取或推撐等，此基本的動作發展正確且紮實建立後，運動技術學習在合乎生理生長之原則下得以順利開展，舉例而言，籃球上籃、舞蹈握持、棒球投擲、游泳四式、馬術移行、槌球擊球、溜冰剪步等皆是。當這些專項運動技術習得後，便得以順利從事專項運動，待技術水準固定之後，運動過程的流暢性將得以提高，運動的樂趣隨之增加，進而對自我能力有相當程度的肯定，達到一人一運動，終生快樂運動，活出健康之目的。

運動技術與一般生活上、工作上所需的動作技巧有高度的關聯。

例如，搬貨運、焊接、提重物、開車或騎車、刷油漆等，這些工作都需要運用各種運動力學原理，像是平衡、協調、重心移位、關節與肌肉調節、借力使力等，如此才能有效完成。此外，運動技能亦可提供**身體保護**和**自衛功能**的功用，免於因意外而招致受傷的情形，例如上下樓梯的踩空、路石絆倒等，因此，可知運動技能在日常生活中的重要性。

(二) 認知層面

人類身體適能的促進，是立基於個人良好運動習慣養成，而運動習慣養成則有賴於運動概念的形塑，以及正確運動認知與正向態度的建立。「人」為運動的主體，其他包括運動的用語、運動史與原理、運動類型與範疇、運動目的與功能等概念亦相當重要。當個人基本運動概念形塑完成，必須為其營造一個外在的運動環境，規範引導或教育個人進行運動，讓個人對於這種被動的運動行為，在日積月累中成為日常行為的建立與實踐，親身體驗體育的功能與價值後，養成主動的運動習慣，成為運動的愛好者，則個人身體適能便可自然而然地提升。

當個人體育知識以具體且正向的方式建立後，則須更進一步地嘗試在運動習慣中增進樂趣的獲得，藉由運動中樂趣的持續增加及運動技能的提升，使快樂運動者皆能體悟「**運動樂趣寓於良好的運動技能**」。因此，不論是個人或團體運動項目，當運動技能的漸進提升，不僅是主動運動習慣的持續，而且是個人自信、自我肯定、和成就目標達成的途徑，更是個人在社交生活美滿的催化劑。

且由個人對於體育知識的真正理解，則需要透過在其運動技能的展現上。體育知識是一種抽象的概念與價值，當它透過運動中的技能，化為具體且可見度高的行為時，即可方便地對其加以評價，以確認個人的體育知識是否已內化，且能夠外顯於日常生活行為上。因而，每個階段的運動技能即須加以評量，以確認該階段的知識體系是否建立完成，以發揮人類的極致及無限可能。

(三) 情意層面

人類是群居的動物，長久以來藉由人群的聚集，因而建立家庭、部落、社會與國家，用以維持其生存，其中，生活的一切、和平的生存、和諧的生活，端賴於良好的人際互動。在體育的領域中，運動世界實則為一種社會的小型縮版，透過運動間的互動關係，複雜的人際網絡編織得以建立，生活品質遂而提升。成功的人際互動關係建立，以道德的操守與涵養首為關鍵，涵蓋誠信、公平、公正、服從、互助、合群與犧牲等元素，個人透過運動參與、公平競爭、以及團隊合作，實際體驗運動世界最真實的精神，進而學習人與人、人與環境的相處之道，培養運動道德並落實於生活中。

運動道德即運動家精神，是一種形而上的概念與價值，倘若沒有整體的一個體育運動知識系統建立與運作，沒有具體付諸於運動技能的外顯行為，則此人類最高超、高標準的抽離觀點，會淪為一種不切實際的空談、幻想，當個人自我實現與身體適能的理想目標無法達成時，社交性的生活與人際互動網絡，更是不可能編織完美。因此，學生透過體育課，在獲知來自於體育教師所授與的正確體育運動知識與技能之時，加上個人實際技能的練習，以及教師於體育課程中所建構的情意脈絡與情境，引導學生從運動中經歷學習道德精神。

是故，五育中體育之目標，必須從技術、認知與情意三個層面三管齊下，以培養學生厚實的運動知識，養成正向的運動態度與良好運動習慣，發展正確且紮實的運動技能與愛好運動的興趣，從規律的運動中體驗運動的精神與道德，獲致身心合一的發展，促進身體適能提升以及人際互動網絡的編織，在享受愉悅生命的同時成就一位「全人」。這個由良好的體育生活型態，所建構豐富的全人健康形象是否能落實，則有賴於一校之長的支持及全體教師的用心與配合，來成就每位學生參與體育運動的機會，發展適合其年齡應有的運動技能，重視學生的自主學習和個別差異，透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法，來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。

二、體育意涵內容

長久以來東西方文化交流的頻繁，顯現在兩者文化中的文字、語意的差異。因此，在本土文化與國際文化中的用語、本質特徵及概念上，體育的用語亦常有不同的見解，為充分達成五育中「體育」的教育目標與價值，則需將相關體育意涵作一充足理解，以不致於對體育運動有所誤認，更甚者，在建立了基礎概念後，更能掌握體育的理念。在此，針對體育的用語、運動的意涵及體育的範圍三種概念作進一步的闡明。

（一）用語說明

體育，給人的一般觀點通常是侷限於學校中的體育課，以大小球類為主要範圍，或是將其視為競爭性的競技體育運動，專屬於頂尖運動員的運動項目，上述這些概念，僅是對體育單方面且狹義的傳統界定，然而，隨著時間、空間的改變，體育的範圍、特性、意義已大不同與往昔。

體育作為一種概括性用語，是為學校體育範疇與功能的擴大。體育的範圍包括身體教育、競技運動、身體適能、休閒運動、運動舞蹈、傳統體育與民俗體育等。通常施用的對象為行政專責機構（如教育部體育司、行政院體育委員會、學校體育行政組織）、專業教育機構（如體育院校、體育實驗中學、各大學相關運動與休閒健康系所）、綜合性專業團體（如中華民國體育學會、中華台北奧林匹克委員會）等。體育在用語類型上，可以為「體育」的單獨用語，或為「體育活動」的複合用語，或為「體育與運動」的合併用語。相較於體育一詞，運動則為本體性用語，其形成先於體育，是體育的本體性用語。運動是一個多元的詞義字，並非僅限於體育領域的術語，使用時需配合前後文的對照，且多採用複合性名詞用法。

雖然，體育的用語會因時、因人、因地而有不同，也或許因體育的內容與運動表現的形式而改變，但是體育對人類的最終目標是不變

的。

(二) 運動意涵

人類的運動行為並不能單就指身體生理層面而言，不能僅從其生理的特徵、身體機能的運作，亦不能只從心智層面就對運動進行定義，反之，其意涵必須是兩者的結合。因為運動現象中各種最優運動經驗（如流暢經驗、出神經驗、無我經驗等）的不斷發掘與研究，足以說明運動不祇是身體的操演也是心智的啟發，其重要性在於對運動者身心成長的促進。

運動之於個人，除了身心成長的促進外，對於人理解自身所處的世界、他者（人、事、物）與自我，具有相當程度的重要性。人的存在之所以有意義，是因為其與周遭社會環境及他者具有高度的共存關係，人在自然（如山河、草原）與人為（如體育館、運動場或俱樂部）等的運動環境中，當運動發生時，其過程對運動者與運動環境的一切產生程度不一的影響。透過運動從心智與生理的變化，了解自己與世界溝通的身體功能與價值，在各種運動的互動形式中，熟知所處的社會結構、運作法則及世界變化的機轉。

無庸置疑，運動對人的重要性如此深遠由此亦足以說明各類相關運動學門（體育運動史、運動哲學、運動社會學、運動心理學、運動生理學、運動人類學、運動教育學、運動政治學）存在意義與價值。

(三) 體育範圍

以目前體育領域所發展的趨勢來看，可分為以下六個類型敘述。

1. **「體育」教學**：體育乃指在教育的過程裡，所施行的「體育」教學。其功能在於使受教育者透過身體運動均衡性與適量性的強調參與、運動技能的學習應用、行為規範的個人修養與人際互動，以及享受運動樂趣及自我實現等目標的達成，進行五育均衡的發展，以成就完人教育的落實。對象以中小學生為主體，同時維持體育課的必授制度與改善體育教師的專業素質。

2. **運動競技**：運動競技是指運動項目中的一種類型，主要特色是在公平競爭原則下與他者的對抗，因此競技運動參與者須有一顆玩心、存有征服的野心、認同遊戲規則以及特殊專項運動技能。其內在性功能在於追求自我實現，而外在功能則是追求附加價值，如修身養性、道德涵養、體適能增加等。
3. **身體適能**：身體適能意指身體結構與機能適應生活型態的能力。廣義而言，它包括健康、競技、國防、特殊、專業與塑身等六種體能，但一般說來，其功能為外在工具性價值取向。
4. **休閒運動**：休閒運動的意涵，是人類在自由時間、自發意願中找尋樂趣、創意與幸福感的身心合一活動。其種類範疇不一，並可與其他領域互為整合，其功能的發揮端賴參與者的正負向態度而定。
5. **舞蹈展演**：此為身體運動文化的一種模式，透過身體做為表現的工具，用心靈舞動身體，項目包括禮儀、民族、藝術、劇情、創作、娛樂與運動等舞蹈。舞蹈具有雕塑健身、生心理治療、人際互動、行為規範等內、外在功能。
6. **民俗體育或民俗運動**：主要意旨鄉土體育及本土體育，其活動項目常與「運動」特質結合，可分為童玩、養生、藝陣和武術等項目，它具有探索人之本性、族群認同、身心靈統整及人類悠古智慧的開發功能。

從以上可知，體育是時代的產物，人類的文化隨著時空的轉變，其用語、特性、範圍均有改變的可能，但不論作何改變，皆因應人類在身、心、靈與社會等方面的需求而生。

三、體育理論基礎

理論是一種論述，是某個概念或某種思想，在歷經時空與社會環境的洗鍊，為大多數人所認同、接受或採用，以作為人類的認知依據、政策基點、行動準則以及現象解釋的證詞。體育是為人類思維下的產物，隨著時空轉換、社會情境的變遷，以不同的名字、面貌、形式

與內容呈現，存在於人類的社會中，依實際的需求扮演不同的角色，展演出其當下的功能與價值。以下就遊戲理論、全人概念與國際思潮等面向，來闡述體育立基的根據。

（一）遊戲理論

「玩心」為人類與生俱來，是遊戲世界的中心元素。人生來就喜好遊戲，嬰兒時期除了生理需求所需的時間外，其餘皆為自由自在玩耍。兒童、青少年、成人時期，雖然上學、工作佔據了大半時間，但閒暇自由支配的遊戲時間仍不少，只是在大人の遊戲世界裡，遊戲這個名稱被運動或活動所取代。

人類遊戲天賦是各種運動文化的源頭，其具備有六種的本質：(1) 遊戲的自由性，使參與者可任意持續或停止。(2) 遊戲的非日常性，使參與者擁有更多的模仿、樂趣與滿足。(3) 遊戲的時空限制性，使活動產生變化，具重覆性與交疊，有規則、有秩序，充滿緊張且不確定性。(4) 遊戲本身就是一種樂趣。(5) 遊戲使參與者與他人接觸，產生對比或對照的遊戲行為，同時又是一種參與者自我能力的展現。(6) 遊戲不單純以一種形式存在，它可以是角色扮演、機會命運、公平競爭或暈眩快感的形式進行。

由此觀之，人類的文化源於遊戲，是以，人類的運動文化也淵源於遊戲，但相較於天賦的遊戲，人類運動文化是相傳承而得，惟人類的運動仍保有遊戲的中心元素－「玩心」，在充分的自由閒暇時間裡，一套遊戲規則，操控或釋出身體的運動能力。

（二）全人概念

近幾十年來，教育奉行且崇尚整體論，堅稱教育目的在於圓滿個人的特質，意指表彰個人擁有技藝與才能的全部，換言之，教育要使每個人的個性，獲得全面和諧的發展－包括真（學問）、善（道德）、美（藝術）、聖（宗教）、健（身體）與富（生活）等六大層面，以塑造全能的個體。在教育的體系裡，不論任何一學科，其目標宗旨

皆在於使受教育者，學會人之所以為人的那種不斷地自我超越，持續提升自我自主精神。因為人之所以為人，主要歸於人具有無限主動超越自身處境的能力及意志，而體育的教育理念在於透過運動，即透過身體活動與心智活動互為交流時，將人的各種動物欲念與衝動昇華為精神活動，此乃體育有別於其他領域最具特色之處。

身體是個人與外界接觸的最具體且最直接的界面，同時，身體也是回應外在刺激最敏銳的表現體，因此，身體本身即是一種真（學問）與美（藝術）的展現。在運動中體現健康（身體）的發展，透過身體教育，成就善（道德）的美德，以及聖（宗教）的目標，最終豐富人的生活。

（三）國際思潮

由於e化科技生活型態所帶來的衝擊，致使昔日動態式遊戲的成長環境與接觸互動式學習環境產生劇變，形成速食文化與坐式生活型態，因而造成各式文明病接踵而至，這對人們的身心靈影響極大。因此，國際上的相關組織與機構，不斷地推動體適能的提升與動態式的休閒生活型態。再則，對於地球資源不斷開發，造成環境破壞極大，因而有了環保奧運。另外，對於女性主義與同志活動的響應，對性別平等投以關注，所以特別制定了國際體育運動權利宣言：「體育是一種人權」、「各國政府應視體育振興為人類發達之關鍵，任何人都有參與體育活動之權利」。足見每個不同個體，對學習階段時的體育運動權備受重視，於是，落實運動權、性別平等權以及健康適能的生活方式，乃是世界潮流之趨。

我國在體育運動權利與性別平等權，以及健康適能生活方式的提升及尊重，乃依循國際思潮而行。我國「教育基本法」即稱，人民為教育權之主權，教育目的以培養人民健全體格，促進其對基本人權之尊重，生態環境之保護及對不同國家、族群、性別、宗教、文化之關懷。此外，國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體格、培養國民道德、充實國民生活為宗旨，此為體育之技能、知識與情意的行為、具體與

理想之目標欲達到的宗旨。

由以上體育的思潮可發現，人的一生會歷經各種不同階段，但與生俱有的那份最真的「玩心」，除以不同面貌體現之外，卻是始終存在。唯有遊戲人生才能不負此份贈予，珍惜這份贈予，保有遊戲本質，透過身體教育體悟在關注自己之外，理應給予社會環境與他者更多的關懷與尊重，進而發展達成全人特質目標。

四、體育深層價值

雖然體育一直以不同的形式存在於學校教育裡，但受到資本主義與升學主義掛帥的影響，始終是台灣社會中較不為重視的一環，也因此對於體育常存有一些偏頗的觀點及誤解產生。例如，總是以為體育課就是體適能，或只是培養競技選手之地。是故，在此重點論述，將著重於體育的深層價值，以便釐清那些因不了解而所產生的誤解，說明如下。

(一) 觀念導正

長久以來，人們對於體育領域存在著偏頗的刻板印象。總以「頭腦簡單、四肢發達」、「粗野且無藝術文學涵養」來象徵體育人與運動員們在思想、文化與知識上的次級表現，或僅將體育課視為一門身體技術性的科目，或其他學科可借用的附屬品，又將運動場視為肢體健全男性專用地，或將「…是一切，輸就什麼都不是」當做是運動員的最高標竿。這些歷史悠久的負面認知，對體育運動的價值及相關人、事、物的觀感，衍生出許多不適的態度與行為，因此，做為五育均衡發展之基石，體育的原始面貌則需重申於此，致使社會對體育的刻板印象得以破除。

(二) 尊重權利

兒童與青少年受教育的權利不得被剝奪，參與體育運動的權利亦不可忽視。因此，教師在面對學校裡的學生運動員時，必須兼顧學生

的這兩種權利。學生運動員在學校中的雙重角色及其未來的發展，除了明瞭學生運動員在運動天分上可以為所屬的學校之聲譽貢獻力量。更重要的是，必須讓學生了解到運動生命的有限性，而且並非任何人將來都有機會成為職業選手或教練，或將運動當作是一輩子的唯一生存工具。除了對學校兒童與青少年的關注，社區婦女及老人的運動權利也須教師們一同關心。

(三) 課程價值

校長與教師須認清體育課的價值，在於可提供一個機會讓學生發展出實際及理論的知識，亦即「知道如何做」及「知道是什麼」的價值。因為體育課程目標乃在於發展實際的知識與道德知識面向（後者是基於大部分的運動皆牽涉到與他人互動的關係），此亦道出學校體育課的存在必要性。因此，在各級學校的學習過程中，每位學生必須有機會參與體育課程，此外，也需能確保每位學生有機會參與課外的身體活動。如此的經驗，得以讓學生更進一步發展在體育課中所習得的技巧，以及將道德價值落實於團體社會生活，進而獲致健康的身體。

(四) 人格形塑

體育課對於個人品性的塑造和倫理道德觀念的養成極有相關。運動員與倫理的關聯性，在於彼此都含有天賦、忍耐力與最高尚的價值，而運動與倫理的卓越最終依存於性格（character），其本身具有道德或倫理的力量以及個人的能力。因此，成功的運動員之所以成功，乃因其具有良好的人格，促使其發展更好的技能，她／他們會遵守規則、尊重自己、比賽、對手和裁判、抗拒藉由禁藥提升表現、熬過挫折失敗的日子等，進而肯定自我。在兒童與青少年性格養成階段，體育課的正面價值即是教師所需灌溉的養分。

(五) 人文素養

體育運動並非是狂狷無藝術氣息的科目，事實上，運動情境中的

身體何嘗不是在進行一件藝術創作。以奧林匹克運動會、世界大學運動會等為例，大自然或運動場就如同畫家的畫布，從開幕與閉幕的儀式、整隊入場與退場、壯觀的景象、精彩的表演、誠摯的宣誓，象徵眾多的文化意涵，再以運動員精湛且出神入化的身體展演，真實如著名作品的原貌，呈現出於世人面前。此外，自古體育運動隨著人的存在即展開旅程，人們對於體育運動的讚賞，歷史可見於詩篇、散文、小說及各類文本中。因此，教師亦須將體育運動的藝術文學之美傳達給學生，以培養對生命經驗的另一種鑑賞力。

(六) 社群服務

基於學校體育素為養成終身運動的核心基礎，教育工作者須釐清學校體育的範疇不再僅侷限於各校校內，而應擴及校際的體育交流，用以擴大學生參與運動的廣度與機會，如此一來，才能提升對他校生運動知能的欣賞，增加校際間的凝聚力，共同為學校與社區付出關懷，建立多面向的交流平台。這類型的校際體育運動交流之最高價值，在於發展學生的運動家精神及自我卓越成長，學校須將參與的選手視為學生，鼓勵他們以謙遜學習的態度面對自我和他人，不以「贏」為一切獎賞的依據，除了技能精熟更要強調友誼的建立、服務的學習、挫折的克服等成功特質的培養。

我國在提倡終生教育的同時，也倡導「終生體育」和「全民體育」的目標。這兩個目標意指，體育運動並非僅在學校才能接觸，亦非是運動員才能參加，而是所有的人（不以男性、青少年、技術高超者或富有者為中心）為追求運動所帶來樂趣和健康，主動且親自參與的體育，同時是從兒童階段到老年階段的整個生命周期都能享受的一種體育。這種體育觀是否能深植學習者心中，則是國中、小階段的教育者責無旁貸的使命。因此，透過學校體育課，將此目標傳達給每位學生，以日後付諸行動於生命中的每個階段，進而享受因建立體育生活型態而帶來的愉悅生活，以維繫人類的生命價值，是我們共同努力的目標。

是故，體育的理念，在於發展健全平衡之人，並且透過多樣的運動型態落實（如圖3-1）。「動」可以說是人類的天性，母親最能感受腹中胎兒手足舞蹈的需求與快感，人一出生便透過有形的「身體」，在感知這個世界，而且與這個世界裡的人、事、物互動及溝通。為此，社會化歷程中的教育，找到了生存的空間和存在的價值，因而「身體」為人類與這個世界互動及溝通的媒介。透過教育的灌溉與關愛，得能充分發展生存的技能與生活的智識，以及充分體驗生命的靈性。誠如公正國小林育信教練所言：「體操是我的生命，我是最快樂的體操人。」這就是體育運動體現人類生命最實在的表現。

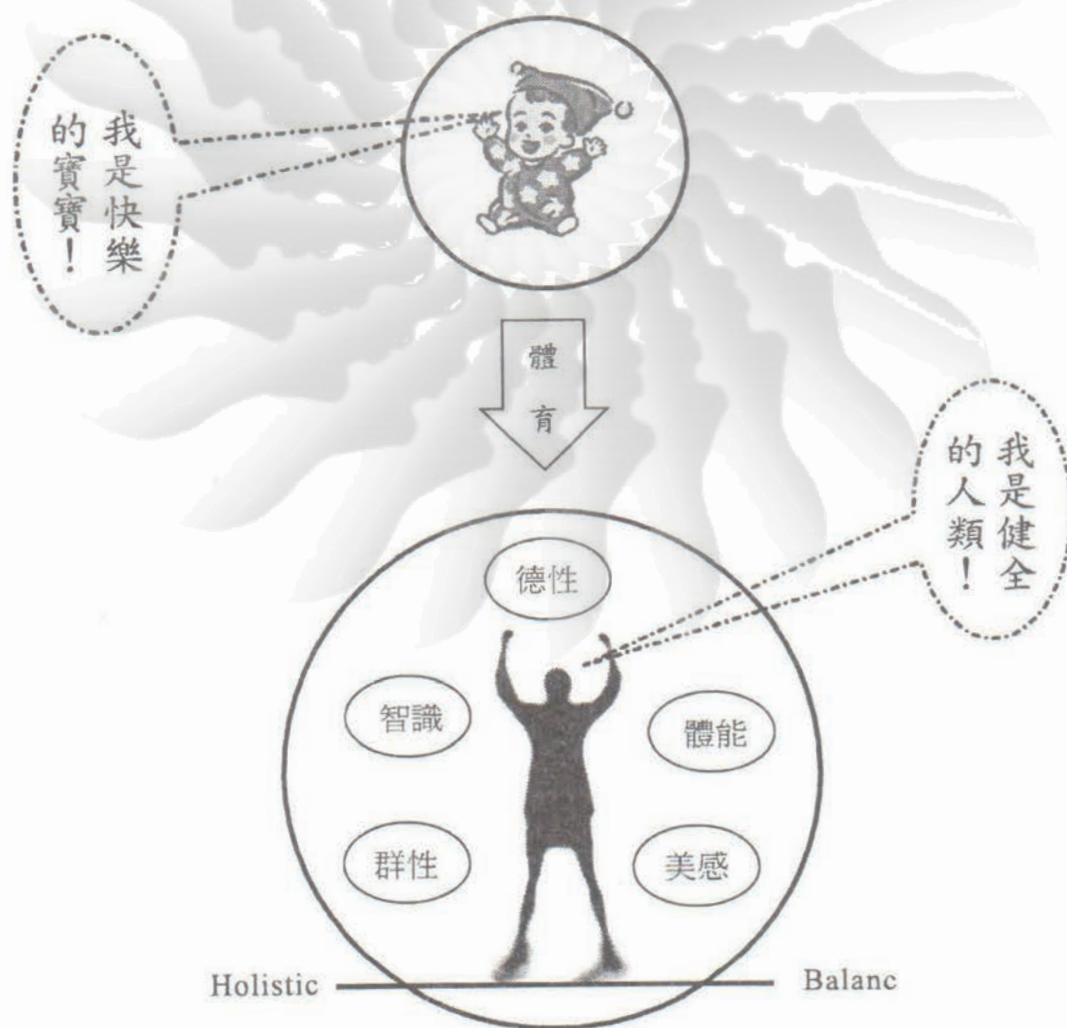


圖3-1 體育的理念

第二節 體育實踐

五育中體育實踐所關切的焦點，主要是在學校教育的範疇下，以學生身體為主體的理念，尋求開發學生身體的實踐活動。所以，此實踐活動是以學生為中心，透過各種實踐途徑的學習情境，運用可供支援的模式與評鑑策略，配合專業發展以達前述體育理念之效。為此，關於體育實踐的闡述，將分別依據體育實踐的途徑、實踐模式、評鑑策略、與專業發展等四個主題，陳述如下：

一、體育實踐途徑

某日，菁菁在上體育課時問到：「老師，請您教我怎樣可以在上體育課時，把一個星期的運動量都做完呢？這樣我就不必再額外花時間去做運動了！」隨後，老師瞪大眼睛並笑答到：「哈！那可不可以請妳教我，怎樣可以在今晚把一個星期的晚餐都吃完，這樣我就不必再花錢，也不必再花時間去吃晚餐了呢？」由此可見，一般人對於體育實踐途徑的想法，大多馬上會想到體育課，並且認為只有體育課的正課時間，才是達成體育實踐的唯一管道。然而，這樣的觀念，不但過於狹隘，也使得學生的體育活動與其日常生活的空間與環境切割，甚至嚴重地脫節。事實上，要落實體育理念的實踐途徑，具體的做法和管道不僅只是體育正課，反而具有多種豐富與多元的途徑，主要可包含下列各項：

(一) 活力早操

一日之計在於晨，晨間空氣特別清新。因此，早操的目的，一方面在早上起床後舒展肢體的同時，能在室外呼吸新鮮空氣儲備活力，充分準備一天學習的開始之外，二則是培養學生早起運動的習慣，促進身心發展以達保健身體之效。因此，「早自習不如早運動」的理念有其依據。在實施內容方面，目前以配合音樂進行的國民中、小學新

式健康操為主，亦或是以學校自創及教師自編的體操，以朝向多元、創意與活潑化的方式加以實施。

（二）舒適課間操

經過上午二節課的學習後，學生利用一節較長的下課休息時間實施課間操，其目的在於調節身心、恢復精神，用以提高繼續學習的效能。而課間操的實施重點，主要是讓學生能在做操過後，獲得舒適的身心經驗以利繼續學習，因此在實施內容上，常使用可達肢體放鬆的伸展操或是柔軟操並配合音樂實施。

（三）知性與動感的體育課

體育課的目的在於促進學習者身心發展；提高運動知能；增進保健知能，並使其能進入運動與身體活動的文化實踐領域，進而能實踐終身的健康生活型態。在實施內容方面，除了有依各種基本動作技能（如走、跑、跳、投擲等）所設計的遊戲之外，亦有團隊合作的身體活動競賽，或是提升健康體適能的活動，以及各種具教育意義的運動項目。就體育課內容的實施方式而言，則是配合學習者的動作發展，而考慮提供不同的內容。例如，在幼童時期，以著重熟悉各種基本動作技能的學習為主，隨著年齡的增長，漸進至各種基本動作能力組合的學習，之後再進入到各種項運動與身體活動的特殊化技能學習。因此，在內容多元且豐富的體育課中，學生們不僅能學習如何動，同時也能思考如何動的方法及其意義，可說兼具動感與知性，常為學生們最喜愛的課程內容之一。

（四）多元體育類社團活動

學校社團活動的目的，主要在於充實學生們的休閒生活，而其中的體育類社團活動，則是藉由社團活動的機會，擴大與深化學生們運動參與學習的興趣，並適當利用課餘時間從事身體活動。例如足球社團活動、校外跆拳道班或舞蹈班等。

(五) 班際比賽與學校運動會

其目的在於透過運動比賽或體育表演的方式，提供學生聯誼與交流的平台，鼓勵學生自我挑戰、超越自我，並藉由比賽或運動會的情境，培養學生「越挫越勇」和「勝不驕、敗不餒」的運動精神。

(六) 學校社區聯合運動會

學校與社區透過合辦運動會的方式以運動會友，促進社區民眾、家長及學校的互動，增進學校與社區的共同發展關係，同時，亦可使家長、社區對學校體育活動有正面的印象，願意積極配合學校的相關體育活動，在一起參與之餘也能予以鼓勵和督促，進而開創有利於學生參與體育學習活動的環境。

(七) 戶外活動

戶外活動的種類眾多，諸如健行、遠足、旅行、露營、登山、攀繩、攀岩、溯溪、浮潛等團體活動。其目的在使學習者與社會、自然界能有擴大接觸之機會，在親近與認識自然的同時，進而擴展戶外的身體活動經驗。

(八) 遊戲設施與器材

下課休息時間，往往是小學學童們的最愛。一旦下課時間一到，她／他們通常會自發性地向他們所喜愛的遊戲設施集合，像是單槓、滑梯、鞦韆等，並以她／他們自訂的遊戲規則從事遊戲，除此之外，學生們也常會在下課時間，至體育器材室借用運動器材，並以其自訂的運動規則進行比賽。

綜上所述，體育實踐的途徑就時間上區分，可包含學校正式課程的時間，以及課後的運動社團學習；以方式上來看，具有特定安排和自發參與二種不同的類型；從空間上觀之，則可由室內（教室或體育館）逐漸外擴至校園、城市、和大自然。由此可見，體育實踐的途徑

，在時間、空間與方式的交錯下具有多樣的型態，因而教師即可在豐富樣態的途徑中，提供學生們適當的管道，培養學生們對參與運動和身體活動的興趣與能力，引領她／他們進入運動與身體活動的文化實踐領域，進而能身體力行並予以實踐。

二、體育實踐模式

「一顆哨子兩顆球，老師學生都自由」、「一顆『躲避球』，一躲躲六年」或是「一個口令，一個動作」的印象，想必是許多人的兒時記憶。由於這些記憶，使得此種放羊式或是兵操式的上課方法，常刻畫了許多人過去對體育課的刻板印象，成為一種集體的記憶。然而，近來透過體育專業的蓬勃發展下，不但在理念上有所反省，更在實務的實踐方面嘗試開創新局。舉例而言，由現代奧運發起人之一Coubertin 所提出發展運動（sport）的金字塔模式（pyramid model），長久以來，對學校體育與運動的實踐發展，具有深遠的影響。然而，雖說 Coubertin之後有各種不同的金字塔模式，但其主要的意識型態卻是相同的情況：學校雖然透過體育課，擴增參與基本運動技能的人數，然而卻藉由參與更高運動技能表現層次的提升，逐漸淘汰參與者，到最後只剩金字塔頂端的高競技運動選手，而能力較低者（相較於高競技運動選手的淘汰者）在此模式中卻成為「不可見」的群體（Kirk & Gorely, 2000）。換言之，由於金字塔模式的系統淘汰思維，使得學生們只有朝向金字塔頂端流動或是從金字塔的體系中淘汰兩種路徑。然而，事實上，體育的實踐應該是所有動態生活的入口，而不僅僅只是運動表現的金字塔基礎。所以，若以**融合式**（inclusive model）的思維出發，則需設法將所有不同運動能力程度的學生，融合在整個學校體育與運動表現（sports performance）的關係中，並加強學校與社區的連結，透過修正式（modified）的遊戲比賽與運動型式，如迷你網球、樂樂棒球、迷你足球等，讓所有不同運動能力程度的學生，皆可參與適合其能力的運動，亦藉此提升學生們對活動的樂趣與動機，激發對體育實踐的參與和學習。為此，從融合式的思維出發，主要

可包含下列在體育課程方面的主流模式。以下即針對這些主流模式做簡要敘述，並說明其實施特徵。

(一)動作教育模式(Movement Education)

動作教育課程模式的發展，主要取自舞蹈家Rudolf Laban (1963)所做的動作分類方式，將動作分為身體覺知、空間覺知、時間、動作品質(運勁)、關係(方向)等組成要素(Jewett, Bain, & Ennis, 1995)。它的主要目的，在於教導學童如何做出各種有效能的動作，引領她／他們成為一位有技巧的動作操控者，同時，可意識到動作的目的、意義、感覺與喜悅，並獲得動作的知識(Siedentop, 2001)。因此，此模式所探討的首要主題，即聚焦於人的動作面向而不是運動項目，動作的相關概念與要素，遂成為動作教育課程的架構。在實施特徵方面，主要包含：(1)重視發現問題與解決問題的過程：目前動作教育模式強調以引導發現、問題解決、動作探索等方式，鼓勵學童能做決定用以取代傳統的體育教學形式。(2)強調動作的美感與意義：動作教育模式較重視人藉由動作為表達、探索與發展自己與他人的生活世界關係，因此它對於人在動作中的美感與意義的重視程度，會比透過競爭情境中對動作結果的追求要高。(3)小學的體操遊戲與舞蹈，即常運用此種課程模式(Siedentop, 2001)。舉例而言，使用動作教育模式的教師，會在教學中以跑、跳、打擊，或是以方向、力量等動作概念做為單元設計的重點，而並非各種運動的技術，此外，在教學過程中，教師亦會採用問題解決、引導發現等方式，讓學生探索動作、創造動作並尋求在動作美感上的樂趣。

(二)體適能模式(Fitness Model)

面對日趨嚴重的坐式生活型態所造成的威脅，體適能模式所關切的焦點，主要即為學生的體適能。它的目標在於發展和維持學生的體適能水準(Jewett, Bain, & Ennis, 1995)，並適當的融入相關的健康議題，引領學生能邁向一種動態的生活型態，藉此促進健康並預防運

動不足症 (Siedentop, 2001)。由於健康的生活型態需以身體活動為基礎，而對於如何發展健康的生活型態，則是必須具備相關的知識，因此在體適能課程的概念架構，主要以體適能的要素做發展，包含心肺功能、身體組成、柔軟度、肌力與肌耐力 (Jewett, Bain, & Ennis, 1995)。實施特徵包括：(1)體適能模式是種全面性的課程：體適能模式在實施上，需透過課程將如何經營健康生活型態的內容予以整合，而非只有活動和運動。因此它需要學校級任老師、體育老師、健康教育老師、學校職員（如保健室、體育組）、與父母參與在課程中，並與社區做密切的配合。(2)健康體適能的課程概念架構可加以擴展：體適能模式若只關心健康體適能的生理面向，難免過於狹隘，因此體適能課程的概念架構，可擴展至體適能的心理要素與運動行為的改變過程做探討。(3)體適能課程可以成為體育課程單元計畫中的一個主題，亦可成為年度體育課程中，每節體育課所強調的小部分重點，用以促進學生適當的身體活動量，以及引導學生願意於課後從事更多動態性的身體活動。(4)在實施體適能課程時，需對學生們將健康的身體，視之等同於高超技術或理想身材的論述加以警覺，並能與學生們討論技術中心的意識型態，或是理想身材的標準為何等議題 (Jewett, Bain, & Ennis, 1995; Siedentop, 2001)。此外，體適能的檢測成績，主要是提供學生做為維持或改善體適能狀況的重要參考依據。雖然，透過體適能的檢測成績可顯示出學童體適能的狀況，然而，教師不應以此成績當做體育成績評量的主要依據。否則，若只是以體適能檢測成績做為體育成績，則此種作法不但太過於狹隘，也將使得體育僅侷限在肉體上的教育而已。

(三)樂趣化模式 (Joyous Teaching in Physical Education)

樂趣化體育教學，旨在提供學習者的學習樂趣，使能親近運動、喜好運動進而享受運動樂趣、養成運動習慣及奠定終身運動基礎。因此，如何使體育教學生動活潑、逸趣橫生，讓學習者滿足其學習興趣並樂而忘還，即為樂趣化體育教學的主要課題。主要實施原則包括：

(1)能滿足學習者的運動欲望樂趣：減少教學中斷次數、減少管理與等待時間，讓學習者有充足的活動時間，能動得夠又動得好。(2)能有進步的樂趣：選擇適合學生能力程度的教材，以循序漸進的方式，輔以變化活動練習的情境，增加趣味性與挑戰性，並能彈性運用各種創意的器材設備，增加學習成功的機會。(3)能有發現的樂趣：從一般性的講述示範教學，轉化成為問題探索的啟發式教學。(4)有交友的樂趣：在教學活動中，改變隊形的安排與分組方式，增加學生互動的機會，並藉由活動中的笑聲，或配以輕快的音樂，塑造愉快溫馨的群體互動氣氛，能與學生們玩在一起（莊美鈴與許義雄，1993）。

(四)運動教育模式 (Sport Education)

運動教育的課程與教學模式，源自於Roger Callois 的遊戲理論而發展，故亦可稱之為遊戲教育 (play education) 模式 (Siedentop, 1980)。由於運動 (sport) 的發展源自遊戲，加上運動是文化中的重要部分，且對於人們的健康與文化的生命力具重要的影響，因此，**運動教育模式的主要目標，即在以運動的形式，幫助學生成為有能力、受過運動教育、以及熱衷於運動的運動參與者** (Siedentop, 1998)。在此模式中，學生常以小場地的比賽，發展運動技術與執行適當的策略，同時能瞭解和尊重運動的規則，進而能積極從事動態的身體活動，培養規律從事運動的習慣。其實施特徵包括六個主要特色：(1)運動季：透過一個約八至十週的運動季，分為三段時期安排，包含季前期、競賽期與決賽期，使學生對某項運動競賽能習得較為完整的運動經驗。(2)小組團隊：運動季期間學生可組織小組團隊，並扮演不同的角色工作，諸如教練、隊長、裁判、觀察員、紀錄、啦啦隊等，大家相互學習領導、負責等態度和能力，齊心力為團隊做出貢獻。(3)正式競賽：競賽前公告賽程表，小組團隊可對遭遇的對手有所準備，練習特定技術或是研擬戰術策略。(4)決賽時期：正式競賽後，透過舉辦季後決賽或總冠軍賽，讓所有學生皆能依自身的能力參與適合自己的競賽，這除能將競賽氣氛炒熱之外，也開創了慶祝活動的良機。

(5)成績紀錄：學生在運動季期間擔任各種角色之外，也將個人或團體競賽過程的表現予以紀錄，做為學習評量的重要參考。(6)慶祝活動：歡慶活動並不以高度競爭和追求勝利為主要目標，而是強調為技術進步、為運動參與、為嘗試困難、以及為公平比賽而慶祝，最後經由頒獎或慶功活動，圓滿結束一個運動季的學習 (Siedentop, 1994)。

(五)遊戲理解教學模式(Teaching Games for Understanding)

遊戲理解教學的理念，主要起源於1960年代後期對「教師技術導向」與許多「兒童學習成功經驗不足」的反省。當時，主要思考的問題，在於「訓練運動員的課程、教學」與「培育專業師資的課程、教學」有無區隔的問題，此外，也由於受到以運動員為專業訓練背景的影響，體育教材教法課程的影響，使得課程主要以「內容」為導向，而非以「學生（兒童）」為導向，並且教師並非相當了解遊戲比賽，對於遊戲比賽的發展所知不多，為避免受人非議認為什麼都沒教，只好加強在技術上的練習，因而，技術練習就成為教師所強調的重點。但是，教師卻忽略了兒童們的共同心聲：「老師，我們什麼時候才可以玩遊戲比賽？」此間，或許兒童對技術發展的看法與老師不同，或許兒童害怕技術操練，也可能對重複而單調練習感到索然無味。為此，此模式從遊戲比賽實務的觀點，希望所有的學習者，不論其能力高低，都能先享受遊戲的愉悅感、滿足感後，再針對遊戲中所發現的問題做技術上的練習 (Bunker & Thorpe, 1982)。所以，**理解遊戲比賽教學的概念在於：為理解而教學以及透過理解而教學，當中所蘊含的理念，是以學生為學習主體的概念，由學生發現遊戲中的問題，而後再透過教師的輔導協助學生解決問題，終而使所有的學習者都能在遊戲中享受成功學習的樂趣。**

基於學生學習的遊戲比賽經驗，可分別提供四種不同類型的遊戲，由遊戲難易度之分，由簡至難包括 (Bunker & Thorpe, 1982)：目標類型（如保齡球、高爾夫遊戲）、打擊／跑壘類型（如棒、壘球遊戲）、網／牆類型（如羽球、桌球、排球等遊戲）與攻防領域類型（

如籃球、足球、手球等遊戲）。因此，教師可選擇使用同一類型的遊戲，以修改規則的遊戲方式，讓學生得以運用在某遊戲中所習得（理解）的概念，在同類型的其他遊戲中，能再運用相似的概念來學習同類型的新遊戲，依此做法，一方面可連結課程間的相關性，二方面也能減少過去課程內容重複學習的情況。

遊戲理解教學具體做法，包含下列六個連續步驟的循環模式(Bunker & Thorpe, 1986)（模式圖如下圖3-2所示）：(1)遊戲/比賽介紹：首要概念就是先讓學生以比賽的方式玩此遊戲。將成人的運動(sport)項目，簡化其空間與時間概念，採符合學生能力的遊戲場地與規則，讓學生參與遊戲比賽。(2)遊戲賞識：其次，讓學生在參與遊戲比賽的情境中，對遊戲比賽如何進行能有初步的認識（包含遊戲進行中的時間、空間限制、遊戲的基礎規則等），用以成為發展遊戲規則，與如何玩此遊戲的基礎。(3)戰術意識：接著，教師呈現給學習者在遊戲比賽中的相關戰術問題，用以幫助學生增進其有關戰術的意識，使學生對基本戰術有所瞭解、體會。(4)做適當決定：在初步理解戰術後，有助於幫助學生做決定的思考，其中包含「做什麼」與「怎麼做」二項，「做什麼」是為了比賽的行動能夠成功，需要有意識的運用戰術，因此需要做何種動作行動的決定。至於「怎麼做」的問題，則是在遊戲比賽中的關鍵情況下，為了解決所遭遇到的問題所做的最佳決定。因此教師透過引導的方式，使學生理解在何種遊戲比賽情況下，可以做什麼動作決定，以及如何做出此決定的行動。(5)技能執行：由於學生會在比賽中瞭解到某種技能的重要性，因而可將此技能，從遊戲比賽表現中抽離出來做練習，而後將戰術知識、技能和動作練習加以連結，之後再應用到遊戲比賽中。(6)比賽表現：最後，則是有關於比賽表現的評量。因此，遊戲理解教學即以遊戲比賽情境為基礎，評量學生在遊戲比賽中的「適當反應」與「動作技能的有效性」，之後再返回遊戲/比賽，期使學生成為一位有能力且熟練的比賽遊戲者。

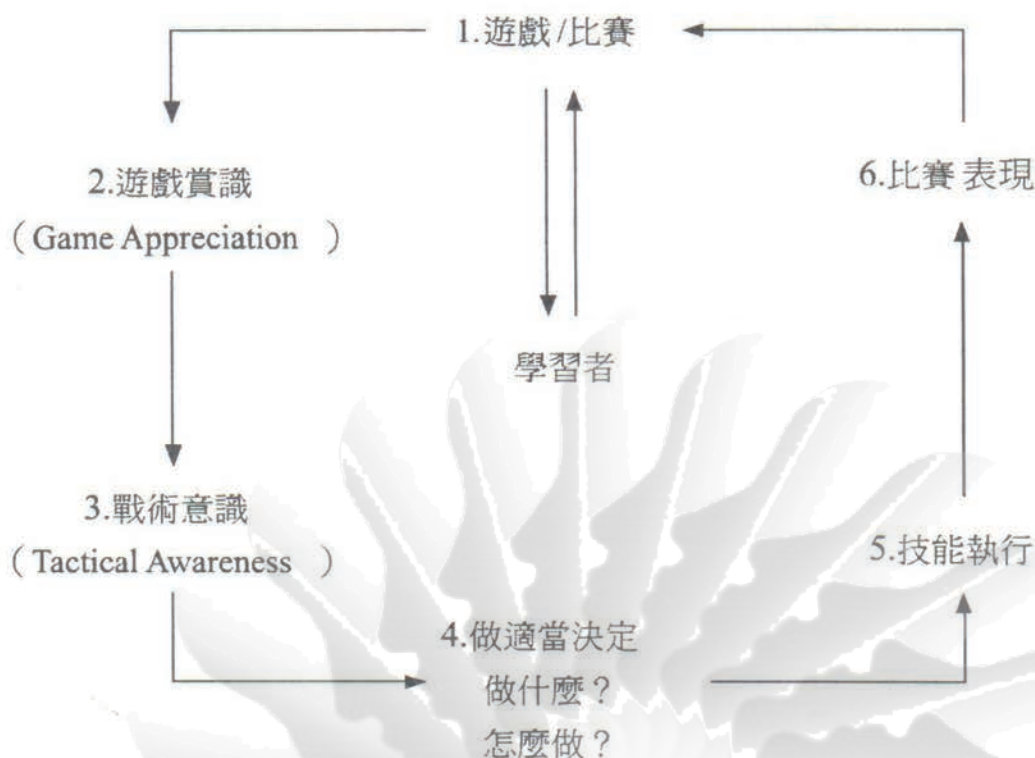


圖3-2 遊戲理解教學 (TGfU) 的課程模式圖 (Bunker & Thorpe, 1982)

(本圖出自Thorpe, Bunker, & Almond 1986, Is there a need to reflect on our games teaching? P.30)

(六) 冒險教育模式 (Adventure Education)

由於社會大眾休閒意識提升，且對於戶外休閒活動的興趣增加，因此使得體育教師得以運用冒險教育課程的概念，在體育課程中實施冒險教育。冒險教育模式是在戶外自然情境中進行，並由參與者親身透過感官參與的體驗方式，從事具有挑戰性、高度冒險性或是成長體驗的學習活動，除可鍛鍊個人內在的能力之外，亦培養人際間的合作、溝通能力，因而冒險教育藉冒險活動的形式來達成教育與人格發展的目的 (Ewert, 1989; Priest, 1999)。所以，冒險教育的主要目標可包含兩類：(1)能獲得技能、安全地參與，並從中獲得最大可能的滿足感。(2)在團體的情境下，從事問題解決、處理壓力、並克服由問題解決所產生的焦慮，進而達到自我成長。以活動內容的形式而言，冒險教育活動可包含溯溪、攀岩、繩索、獨木舟、登山等。其實施原則，如下所列：(1)因為活動的風險性較高，因此安全是最重要的原則。(2)冒險教育可在學校內或校外進行：校內部分，如可使用體

育館的攀岩壁，校外方面則可包含如校外旅行，或甚至是團體戶外過夜的經驗。(3)此模式需要較長的時間進行，且通常透過小組進行教學：教師有較多的時間能與學生相處，因此亦需具備引導學生與互動的能力。(4)教師需具備該項活動的豐富知識、技能與經驗才較能勝任(Siedentop, 2001)。

由此可見，當代五育之體育實踐目標，在於設法將學生所具備的運動能力，融合在此實踐過程中，透過多樣與豐富的模式、內容，將學生引領至積極、主動與反省的動態生活型態中。而且，即使這些模式所關切的議題、概念與內容有所差異，但是在這些模式中，以尋求開發學生身體的實踐活動，以及它所要達成的教育目的與價值，終究還是各個實踐模式所共同關切的特徵。

三、體育評鑑

一個學校體育發展的良窳，在一般人的觀念中往往是從學校運動代表隊的成績績效來看，因此造成學校競技運動成績越好，即代表學校體育發展越好的刻板印象。然而，學校體育課程的品質如何，可透過哪些類目來檢視，高效能學校之體育課程特質為何及學校體育評鑑的內容等問題，實際上，是需透過多角度、多方向的評鑑程序做處理，如此才能達到改進之目的。為此，以下內容即分別針對優質學校體育課程的要素、體育課程績優學校、高低效能之學校體育課程特質、以及學校體育評鑑內容四部分做陳述。

(一) 優質學校體育課程

優質的學校體育課程，主要可包含三大要素：(1)在學習的機會方面：建議小學每週最好能有150分鐘，中學每週最好具有225分鐘的體育與運動學習時間，並由合格專業的體育教師從事授課，且學校須具有適合體育課程內容的器材與設備。(2)有意義的內容方面：能依據學生的個別需求教導動作技能，並配合學童的年齡實施體適能教育，設計相關的認知學習活動，透過合作與競爭的活動來發展社會技能

，以及能提供參與身體活動的機會。(3)合適的教學方面：教師需藉由周詳的課程準備，提供學生們在體育課及課外活動中擁有許多使用技能的機會，而教學評量的使用須能與教學內容有所關連，且不將身體活動作為懲罰的方式（National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2002）。換言之，學生能有充分的體育學習機會，並以適合的方式學習有意義的內容，這是建立優質學校體育課程所需考量的重點，也是幫助所有學生實踐體育生活的基礎。

（二）體育課程績優學校

要成為一個體育課程績優的學校，基本上可從下列的類目中做評估，內容包括：評估體育教學時數、體育教師資格、體育教師專業發展、體育專業人員的參與度、師生比例、設備、器材、學生健康與安全措施、對受永久肢體傷害的學生所提供的服務方案、對受暫時性肢體傷害的學生所提供的服務方案、融合失能學生、課程任務的聲明、課程計畫方案、體育教學實務、學生評量與評鑑、體育組與學校行政單位的溝通與協調、家長溝通、以及課程改進與評鑑等項（NASPE, 2001）。由此可見，一個體育課程績優的學校，至少要在上述類目的評估指標中，均衡地達到特定的水準，特別是透過多角度與多面向的評估，所呈現出的是一種對人的關懷，一種對學生的體育實踐活動，所應能提供的各種支援與促進方案，而不是僅侷限於學校運動代表隊的訓練與績效而已。

（三）高低效能之學校體育課程的特質

一般在高效能的學校裡，常以體育組長作為溝通橋樑，體育組教師們的團隊凝聚力較佳，時常進行有效且規律的溝通，較能強調學生的學習，對學生具有高度的期望，在教學與訓練間會加以平衡，也能運用各種教學策略，並獲得行政方面的主動支持；相對地，在低效能的學校中，體育組的教師們時常以單打獨鬥的方式，且僅進行一些非正式與形式化的溝通，較關心有關班級大小、人員的問題，行政上的

支援也是被動的方式 (Castelli & Rink, 2003)。此外，在高效能的學校，其積極正向的學習環境通常源自於擁有強勢的行政，然而，不光是只有強勢的行政對於學校的效能有所貢獻，家長、其他科教師也是積極正向學習環境的促進者。況且，以人為中心的過程取向，有助於促進學校轉變，期間的合作確實促進了對話與學校效能，能夠形成合作團隊的學校，較能具有長久與持續的革新，對學生體育實踐所產生重要影響的程度，將可有較佳的機會 (Castelli & Rink, 2003; Rink & Williams, 2003)。因此，為能邁向優質的體育課程，並成為體育課程績優的學校，則需以學生的體育學習與實踐做為核心，並透過四組關係來做有效支援：(1)體育組與體育教師：能否對學生的體育實踐與學習有共同的願景，能否具備有效溝通的機制，共同發展體育課程。(2)體育組與學校：學校對體育組有否期待，學生的體育實踐活動規劃如何，行政態度能否主動支持，溝通機制是否建立等。

(3)體育教師與學生家長：教師能否與家長溝通，強調戶外身體活動、體育家庭作業、課後身體活動的重要性，適時主動帶子女多加接觸，以建立健康與動態的生活型態。(4)學生家長與學校：家長對學校在學童的體育學習與實踐上能否有所期望，能否與學校具備有效溝通的機制等。所以，欲活絡學生的體育實踐活動，並邁向高效能的學校體育課程，需從系統合作的角度出發，而不再是個人的單打獨鬥，如此即可超越體育課個別班級的學習成就，將學生的體育實踐與其生活連結起來。

(四) 學校體育評鑑

對於五育中的體育理念、途徑與模式，其達成程度的多寡，可綜合上述之優質學校體育課程要素、體育課程績優學校、以及高效能之學校體育課程特質，針對學校體育進行評鑑。雖然，學校體育評鑑的各項類目及其具體指標，會依據評鑑的目的而有所增加或刪減，但是就一般而言，其評鑑內容的類目可概略分為下列八項：(1)校長支持度：校長是學校行政的帶領者與推動者，因此評估校長主動支持學校

體育的課程、教學、競賽與體育活動的程度，對於學校體育的發展具有指標性的意義。(2)體育組長：評估體育組長能否有效帶領體育組成員，並有效地與學校、行政單位做為溝通的橋樑。(3)體育組團隊組織文化：評估體育組的組織運作文化，能否以共創願景的團隊，進行有效、規律且持續的溝通。(4)體育師資：評估體育教師所組成的專業訓練背景，持續進修的比率，和其他體育專業人員的參與度。(5)體育課：評估包含在課程目標、規劃方式、課程特色、課程模式、教學策略、評量方法、實施情況、學生反應、興趣選項等指標內容的反應程度。(6)運動代表隊：評估包括運動代表隊的訓練、經營（含經費籌措）、管理方式、與比賽成績情況如何。(7)校園體育活動：評估諸如在校內與校際間的運動賽會、運動社團聯誼、或是與社區結合的體育實踐活動的舉辦情形如何。(8)學校各項體育相關的軟硬體設備、器材資源的情況如何等。上述八項類目，在評鑑方式上可採校內自我評鑑，亦可邀請他校的同仁進行相互評鑑，或是可聘請具有實務經驗的專家學者，組成專家團體進行評鑑，或是也可綜合自我評鑑、相互評鑑、與專家評鑑的方式進行總體評鑑。因此，學校透過各項類目之體育評鑑結果，若在各指標中的表現能均衡重視與發展，則這意味著學校能達成體育理念目標的可能性即可相對提高。

總之，一所學校的體育發展良窳，需從多角度和整體的系統面向來評估，包括教學發展、專業程度、課程領導、學校與組織發展、人力資源開發、以及評鑑等(Erdtel & Hummel, 2003)。透過學校成員間的彼此相互激盪，或是校際間的經驗交流，定期做評鑑除了是彼此學習的良機，亦是一個有效學習的來源，而改革精進的過程需透過學校整體的團隊努力，在不斷地協商、反省、與回饋的過程中，將可改進學校體育的發展，以達促進學生體育實踐的目的。

四、體育專業發展

專業發展是一種為了加強教師的專業知識、技能、與態度所設計的活動，並透過這些活動來幫助和改善學生的學習(Guskey & Huber-

man, 1995)。若是反映在體育的實踐活動上，則更可體會這股迫切的需求。舉例而言，近來運動休閒意識受到高度的重視，許多新興的運動項目（如直排輪、攀岩、越野自行車、瑜珈、啦啦隊等）皆受學生們的喜愛。因此，倘若教師不能有目的的持續進修，不但無法滿足學生的需求，亦無法有效地幫助學生進行學習。所以，為滿足學生落實體育實踐的需求，提供學生各種學習支援，教師在體育實踐的專業發展上必須持續進行，其「錦囊法寶」才能定期「更新」(update)與時俱進。為此，教師的專業發展除需考慮教師本身的專業發展外，在體育實踐方面亦至少需考慮其專業態度與專業知能二個面向，並善用多種管道與做法藉以提升專業表現。

(一)教師是終身學習者

教師所從事的專業工作，需要有專業素養以及長期的準備之外，尚需具有強烈的動機，致力奉獻於教學工作。所以，若將教師置於長期的專業發展來看，則教師應是一位終身的學習者，必須與時俱進並常做反省，如此才能為學生的學習，提供最佳品質的服務保障。基此，只要是身為教師者，皆應為自己的專業成長負責並時常反省自己的表現，如此才能提升專業能力並為學生的學習品質提供最佳的服務。

(二)教師的體育專業態度

「許學生一個健康幸福的未來」是每位以開發學生身體實踐活動為己任之教師的衷心期望，而健康與幸福的來源之一，尚需透過體育的實踐活動才能完滿達成。例如，近來戶外活動與休閒意識漸漸受到重視，教師即可結合健康、休閒與體育，規劃更好的課程來促進學生健康，讓學生生活越趨健康與幸福感。然而這樣的可能性，主要還是必須建立在教師的專業精神與態度之上，具有專業精神與態度的教師，才能進一步力求充實專業知能，反省與思考自身的體育教學實踐，並不斷地學習與成長，如此體育課才不會淪為「借課」或是「配課」的工具，而體育也不再只是「動一動」的活動而已。倘若教師願意學

習、持續學習、終身學習，在規劃學生體育實踐活動的觀念上與內容上能持續創新，則能夠造就學生一個健康幸福未來的可能性即相對提高。

（三）教師的體育專業知能

就初任體育教師的標準而言，體育教師至少應具備九項能力包括：學科內容知識、成長與發展、學習者的個別差異、班級管理和引起動機、溝通能力、計畫與教學、學習者的評量、反省與合作（Vincent, 1998）此外，中小學體育教師的體育專業能力，亦可包含下列類目：體育認知、運動安全、學術研究、行政管理、運動指導、體育教學、健康適能、運動裁判、以及教學和評量等九項（程瑞福，2000）。

由此可見，欲開發學生身體實踐活動的教師，至少需要在上述各項類目中持續充實各項專業知能，才較能使學生順利獲得豐富、多元、與精彩的體育實踐活動。除此之外，隨著社會發展的腳步，許多社會上的新興議題亦需加以重視，諸如體育實踐活動中的性別平等教育、科技輔助教學、人與自然的關係、身體建構觀念的演進等議題，皆與學生的身體實踐活動密切相關。所以，教師尚須配合社會的脈動，提升專業知能並從不同的角度來關照學生的體育實踐活動，擴展學生在校所學的經驗與範圍，使身體活動和運動的經驗、知能，可與生活做緊密結合，如此體育實踐的活動才得以真正落實。

（四）提升體育實踐專業的法寶

在教學的場域中，教師常會問學生：「妳(你)今天學到了些什麼？」，然而，同樣的問題教師應該也可以反問自己：「我在學校的教學工作過程中，我學到了些什麼？我有沒有提升專業的法寶？」換言之，要透過什麼樣的管道來學習？有何促進學生身體實踐活動的百寶箱呢？如何獲得解開百寶箱的金鑰匙呢？針對這些問題，以下依據體育實踐的特殊性為基礎，提供數項提升專業的法寶。（1）體育專家教師的教學寶典：經常與有經驗的專家教師對談，除較能有效的發現問

題與澄清問題之外，其具體建議亦可提供教學實務上的參考。(2)**學習型讀書會討論**：透過學習型的組織，共同分享讀書心得，將可從不同的觀點做腦力激盪碰撞出創意的火花。(3)**體驗(新興)運動項目**：由於體育實踐是以身體親自實踐，所以教師的體驗過程就至為重要，因此對於沒接觸過或是不熟悉的(新興)運動項目，即可參加各種運動的學習體驗營，擴展運動經驗。(4)**參與體育教學工作坊**：透過參與教學工作坊，除可學習較為新穎的教學理念和運動實務之外，亦可做為增進教學及進行反省的素材。(5)**參與運動裁判講習**：各項運動會隨著時代、科技、傳播、以及技術能力的演進而發展，因而針對運動的規則做出改變，藉由參與運動裁判的講習，將可了解新規則的操作方式及其修訂原因。(6)**善用網路與出版刊物資源**：對於許多運動發展的歷史、規則、或是運動圖像，皆可適當利用網路與出版刊物資源取得，用以輔助教學。(7)**建立諮詢的網絡**：可與其他學校的專家教師，或是大學體育相關的專業單位密切合作以建立諮詢的網絡。(8)**從事行動研究**：當對教學實務上的問題倘若未能有效解決時，可嘗試著手從事行動研究，用以找出可行的實務解決方案。

因此，教師不應只再以「過去我們所被教的方式與內容」來教導我們下一代的學生，反而更應發揮專業精神，透過各種管道主動充實應有的體育專業知能，如此才得以豐富多元的體育實踐活動，幫助學生彩繪健康幸福的人生。

綜觀體育理念的發展，由於過去身體受工具主義思想、軍國民教育、以及運動競技化的影響，使得它受到物化，並淪為工具的價值，因而產生體育在實踐上所造成的偏差與異化現象。然而，人的存在首先就是身體性的事，並且人以身體的經驗來理解這個世界(體驗)。因此，人對世界的認知，需由感覺動作的身體經驗而來，並且認知與行動是相互提供與依存的身心關係。所以，「**以學生為學習主體**」的理念，就體育的意義上而言，就是「**以身體為主體**」的理念。基此，當代五育中的體育，即是一個以學生身體為主體所從事的教育實踐活動，透過體育與運動實踐情境中的身體，學生可體驗那運動內在情意的

美感經驗、高峰經驗、歡愉感受，進而建構運動中的知性與技術經驗，涵養完滿的健康幸福感覺，以及維持身體的健康機能。因而，體育實踐也就不再只是過去主要以操作「肉體」所從事的活動，反而是種充分結合「身、心、靈」與「知、情、技」的全人教育活動。此身體實踐的活動，不僅可在校園進行，更需要在戶外、在自然、以及在生活當中進行，並透過學生的主動參與，如此才可真正落實。最後，學生「健康幸福的活水，彩繪生命的源泉」，除有賴體育的理念與實踐來達成外，更需要你我攜手努力，許學生一個健康幸福的未來。



參考文獻

- 莊美鈴與許義雄（1993）：樂趣化體育教學的意義與方法。載於國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心主編，**樂趣化體育教材彙編**（1-24頁）。台北市：國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- 程瑞福（2000）：台灣地區中小學體育教師專業能力之研究。**體育學報**，28，123-132。
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *The Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1986). The curriculum model. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp.7-10). Loughborough, England: University of Technology.
- Castelli, D., & Rink, J.(2003). Comparison of high and low performing secondary physical education programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 512-532.
- Erdtel, M.,& Hummel, A.(2003). *Qualitat im Schulsport*. *Sportunterricht*,52(8), 228.
- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations,models, and theories*. Columbus, OH: Horizons.
- Guskey, T. R., & Huberman, M. (1995). *Professional development in education: New paradigms and practices*. New York: Teachers College Press.
- Jewett, A. E., Bain, L. L., & Ennis, C. D. (1995). *The curriculum process in physical education* (2nd ed.). Benchmark, Iowa: Brown.
- Kirk, D., & Gorely, T. (2000). Challenging Thinking About the Relationship Between School Physical Education and Sport Performance. *European Physical Education Review*, 6, 119-134.
- National Association for Sport and Physical Education. (2001). NASPE STARS physical education program.
- National Association for Sport and Physical Education. (2002). What constitutes a quality sphyical education program.
- Priest, S. (1999). The semantics of adventure programming. In J. C. Miles & S. Priest (Eds.), *Adventure programming* (pp.111-114). State College, PA: Venture.
- Rink, J., & Williams, L. (2003) Developing and implementing a state assessment program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 473-493.

- Siedentop, D. (1980). *Physical education: Introductory analysis* (3rd ed.). Dubuque, Iowa: W. C. Brown Company
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). What is sport education and how does it work. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69 (4), 18-20.
- Siedentop, D. (2001). *Introduction to physical education, fitness and sport* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1986). *Physical education: Teaching and curriculum strategies for grades 5-12*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Vincent, J. M. (1998). *Professional and student portfolios for physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 