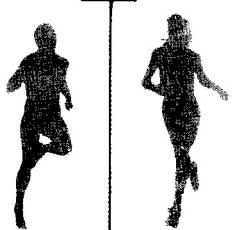


體能教學與發展

蔡L三／國立新竹師範學院教授



I、前言

大學階段四個學年的體育課程，由原先的八學分必修課程，改為〇學分必修課程，然而大學法實施細則公佈的同時，部份學校正醞釀或決定實施三學年必修，第四學年選修的制度。然而當我國教育界在所謂教育家制訂體育政策的同時，是否有必要考量為何美國國會即將討論體育課要列為必修的法案背景（法案全文如下：All Students should have access to physical education and health education to ensure they maintain physical fitness and good health practices）。

事實上，主導全國體育政策擬訂與執行的最高單位體育司，早先已有振興體育教育的前瞻性政策，且與國際的發展趨勢並駕齊驅，那也就是目前正如火如荼進行中的「體適能六年計畫」。因為邁向公元二千年國民體能的衰退現象至為明顯，美國是如此，歐洲同樣發生，而我國國民的體能狀況更是如此。以教育的立場而論，如果學校教育中的體育，在長達十六年的教育歷程中，無法提昇或改變國民的體能狀況，並建立良好終身運動的習慣，則體育教育的確大為失敗。這是全體體育專業教師無法推諉之責。是以，如何運用專業的素養，研擬較具有效性的體能教學課程，以及如何透過系統化的設計進行教學，不僅具有時代意義，也是我們必須竭盡心力，戮力以赴的任務。

II、體能教學的課程設計

就理論而言，理想的課程設計，應循下列原則加

以考量（G·56）：

(一) 課程計畫應以目標與目的為導向。

(二) 根據學生的潛能，提供適當活動內容，以促進學生





能達成教學目的。

(三)適能計畫應列入課程設計之中，且適能計畫應具備可變的、正面性的及有教育性的特性。

(四)課程計畫所涵蓋的活動，要能增進學生的認知與學習。

所謂有效的教學，必定具備了成功教學的條件。

(五)要能提供學生足以達成成就與滿足的活動經驗。
(六)所擬訂的課程計劃，應配合學校教育整體性的發展，且應隨時考核，必要時得設計一些輔助性的活動，如班際或系際賽等具有競爭與娛樂特徵的活動。

除了上述部份學科理論之外，尚需包含運動能力與運動技術等的術科實務，方能構成完整課程體系。體能教學的課程體系，以圖示之如左：

三、體能教學活動

基於上述的六大原則，個人以為體能教學的課程應是包含於不同層次的體育教學課程之中。所謂不同層次的課程，乃專指達成體育目標的基礎與進階課程。以體能課程為例，「人體生理學」、「人體解剖學」等是屬於基礎課程，也就是先要擁有人體相關知識後，才能教授較為深入的知識，而且對於較深入課程內容，也較為瞭解其來龍去脈(2)。繼之，要在既有的基礎知識之上，加入運動的因素，如「運動生理學」、「運動指導」、「運動心理學」等應用學門。這些課程基本上是以刺激反應的理論架構所衍生的專業課程，

也就是談論運動刺激所產生的效應，而且這種效應具有變異性、正面性及教育性。然而，體能教學的課程，

節奏性的活動加以串連；例如將運動適應能力中所需

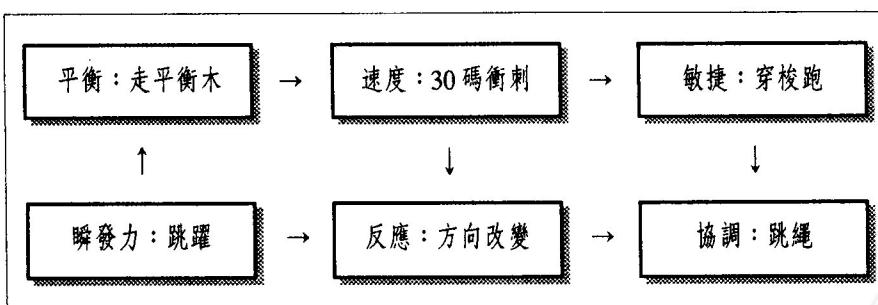
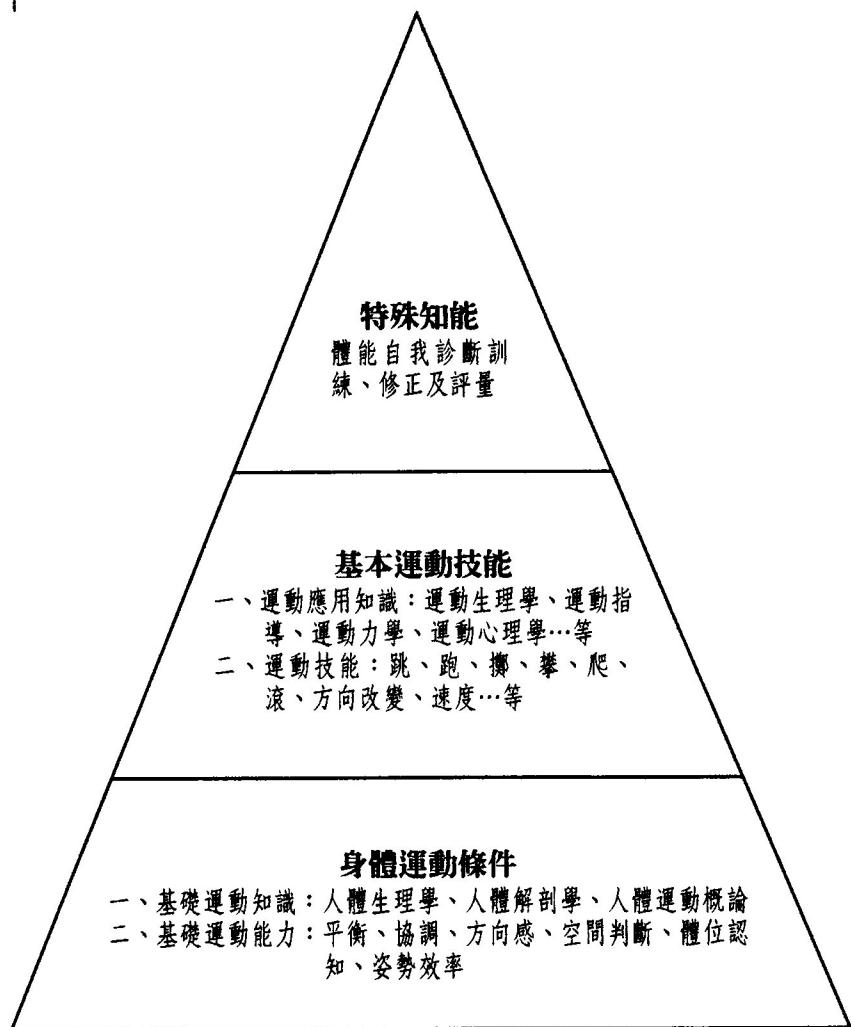
- (一)課程介紹：三分鐘。
- (二)體能發展活動：約十分鐘。
- (三)主要課程內容：約三十分鐘。
- (四)整理活動：約七分鐘。

其中，約十分鐘的體能發展活動，應可選擇具有

的平衡、速度、敏捷、協調、反應及瞬發力等因素，設計成身體活動形式，並連貫起來構成完整且可循環的動作流程，如左圖所示：

進行體能教學活動時，特別需要針對學生的體能

狀況，設計適宜的活動項目，否則學生很容易因目標難於達成而心生畏懼；再則，活動內容的設計，應能需強調的是，學生體能的自我提昇遠甚於彼此的比





較。上述諸端教學要點，以及課程內容訂定原則，均屬教師進行教學時應予思考的課題。

四、體能教學的效果評估

體能教學的效果評估，旨在檢視體能教材對學生運動適應能力的改善或提昇。一項無法促使運動適能提昇的體能教學計畫，抑或一套提昇效果不彰的體能素材，均突增教學資源的浪費，為此，針對體能教學效果的評估有其必要性（1，5）。

體能教學效果的評估，建議循下列步驟進行之：

(一) 施教前，先設定體能教學的目標，其目標的具體化、可行性及教學性為考慮重點。

(二) 根據所訂定之體能要素，研擬易於施行的體能評估方法，以及編制體能評估手冊，取得共識。

(三) 制定體能教學評估常模，以為參照工具。

(四) 根據年度教學計畫，定期實施體能檢測，並詳加登錄，以做為下次測驗評估結果的依據。

(五) 必要時得設置獎勵制度，提昇學生自我努力，以期追求更高的榮譽。

(六) 所制定之體能教學效果常模，亦應定期修訂始能符合評估要求（通常建議每五年修訂一次）。

體能教學是國際潮流，也是已開發國家所應未雨

綱繆的教育方針之一。其課程與教學，無非是提供學生意自我追求與自我提昇的工具。因此，身為體育專業人員，如果未能洞悉此一時代性的教育價值，則是有虧職守。再則，體能教學經由課程與教學的歷程，果未能以科學的方法驗證課程與教學的適切性，則所投注的人力、物力與財力等教育資源之浪費，實乃深感遺憾之事。幸而：「凡事有了開始都不會太晚」，願以此與諸位先進共勉之。

參考資料：

1. 方進隆著（民82） 健康體能之理論與實際 漢文
書局出版。
2. 卓俊辰編譯（民75） 體適能：健身運動處方的理論與實際 國立台灣師範大學體育學會編印。
3. 林貴福著（民82） 國小體育實務 心理出版社。
4. 蔡禎雄編著（民78） 國小體育教學研究 五南圖書出版公司。
5. AAHPERD (1980). Health Related Physical Fitness.

Washington,D.C., National Education Association.
Pangrazi,R.P. and Dauer,V.P.,(1995)

Dynamic Physical Education for Elementary School Children. 11 Eds, Boston:Allyn and Bacon.