青少年休閒運動價值觀養成之探討

—以資訊融入教學網路短片欣賞為媒介

A discussion on the development of recreational exercise values of adolescence: Internet video clip of technology integration as a means

林顯丞[1]、林俊傑[2]、黃瑞臻[3]

國立臺北教育大學[1]、臺中市健行國小[2]、中華醫事科技大學[3]

摘　要

本研究旨在探討透過資訊融入教學進一步養成青少年休閒運動價值觀。運動是絕大多數青少年主要的休閒活動，而在運動的情境中可以提供個體與他人產生關聯，與社會產生互動的機會，藉以培養終身運動的習慣。因個人的價值觀是影響其行為的主因，而休閒運動價值觀是青少年價值文化的一部分。了解其休閒運動價值觀有助於透過學校、家庭的教育力量來幫助青少年建立健康且正確的價值觀。時下青少年，習慣透過影音媒體獲得相關資訊；身為教師，亦應善用資訊媒體作為教學理念傳達之媒介。為達成本研究目的，研究者期以文獻探討、學理論述的方式，探究青少年休閒運動價值觀之養成發展。研究結果顯示：青少年休閒運動價值觀之養成可透過資訊融入教學加以落實，希望藉由健康行為的養成，運動行為的培養，透過家庭中互動的過程達到全人健康的目的。

關鍵詞：青少年、運動價值觀、資訊融入

Key words: adolescence、recreational exercise values、technology integration

通訊作者* 姓名：林顯丞 地址：臺北市大安區和平東路二段 134 號體育學系

E-mail: ansi0126@tea.ntue.edu.tw　電話: (02)2737-3309

壹、前言

休閒(leisure)是國民基本權利之一。時至今日，國家人民的休閒生活品質常被用為衡量國民生活素質的依據之一。換言之，人類對於閒暇時間的利用方式，決定了社會文明的品質，也影響了個人生活的每一層面。

而休閒性質的健身運動(exercise)是絕大多數青少年主要的休閒活動之一(Kraus, 1990)，近年來各級學校無不積極辦理各項課後休閒運動社團活動、周休二日的育樂營及寒暑假的運動性營隊，更多民間團體規劃之路跑、健行、自行車等活動如雨後春筍一般於臺灣各地舉行，無非是希望利用活動的舉辦，增加社會大眾參與休閒運動的機會，藉以建立正確的運動休閒觀念。

2007 年，教育部提出「210 快活計劃」的口號，希望學校藉由妥善規劃，指導學童每日累積 30 分鐘的身體活動，每週達 210 分鐘的活動量，期望達成健康促進的效果，強調「每日」運動的觀念，且在日常生活中累積運動時數。這樣的觀點與作法，也已經在國民中小學課程綱要修正草案中針對能力指標的部分加以修訂，希望藉由能力指標的落實，而達成此目的 (教育部，2009)。

在運動的情境中可以進一步與同儕或社會環境之間產生互動及關聯，運動參與會影響個體的身心健康，可以提高自律修養、人格特質、社會發展及價值觀等方面的益處 (Gill, 2000)。動態生活形式，輔以規律活動，確能促進個人的健康並提升生活品質。

這樣的觀點，早在 Morris 與 Paffenbarger 於 1950 年代以後運用運動流行病學(Epidemiology)的角度所進行的研究中得到證實。所以，規律的身體活動與兒童及青少年的健康情形與有密切的關係，其中包括：減少肥胖、降低心理壓力、增加體適能並促進運動表現及抑制心血管疾病發生的危險因子等。藉著參與身體活動的行為不但可以促進兒童的身體發展，而且能提高兒童的自尊、幫助集中注意力及培養較佳的學習行為 (Tremblay, Inman, & Williams, 2000).

因此，規律的身體活動可以促進青少年的身心發展，增進健康與身體適能，並影響未來長大後持續從事休閒性身體活動行為的參與機率。了解其休閒運動價值觀有助於透過學校、家庭的教育力量來幫助青少年建立健康且正確的價值觀念，並進一步導引其從事健康身體活動。

貳、休閒運動價值觀的培養

Kluckhohn (1951) 對價值觀所下的定義是：「價值觀是個人或團體對可欲求事物的特殊概念，這種概念可能是外顯的或內隱的，會影響個人或團體對行為方式、採取手段和行動目標的選擇」。

另一位學者 Rokeach (1973) 更進一步將 Kluckhohn 的理論加以演繹，將價值觀定義為：「一種持久的信念，它居於人格結構和認知結構的核心；此種持久信念是個體對特定的『行為方式』或『存在的最終狀態』的偏好，並成為個體大部份態度和行為的決定力量」。

所以，價值觀可以被認為是一種可以促動人類採取積極行動的事物，在個體人格中具有重要的地位，也是人類文化活動的主要內容；價值觀亦是在文化環境、社會條件以及人格特性三方面的因素共同影響之下形成的，俟價值觀念形成之後，就成為一種影響力量，決定人的態度與行為 (文崇一，1973；吳明清，1983)。由以上學者的看法得知價值觀視為個體追求事物的持久性信念，這種對於什麼是重要、值得的信念不僅引發人們的情意感受，甚至影響人們所要採取的行為。有人認為休閒性身體活動的價值在增進技術層面，有人認為是獲取勝利，有人認為可以使身體健康，甚至增進人際關係、發展友誼等等，在參與過程中個體因其持有之信念選擇參加與否，甚至是值不值得，應不應該參加。是故，休閒運動價值觀此一獨特的信念將影響其所有從事、參與休閒性身體活動的行為。

從上述的文獻探討得知，個體所持之休閒運動價值觀實為影響其休閒運動參與行為的因素之一；而價值觀念的養成是一社會化過程，亦是在社會環境、家庭生活與個人互動之中所產生。

諸多學者從休閒教育的觀點來探討休閒運動行為的增進。廣泛而言是指家庭、學校、社會三者之中，能提供正確資訊且協助釐清真正休閒價值者 (詹明倫，2001)。林敬銘與張家昌 (2006)更進一步針對休閒教育的實施方式提出建議，可落實於教育面來實施。在青少年的發展過程中，學校扮演的角色與功能尤其重要；學校透過各領域內的課程規劃，希望經由能力指標的落實，在教學活動中培養青少年正確的行為能力與價值觀念 (楊銀興，2003)。陳俊民 (2002)也提到一個好的體育課程設計應當滿足及延續學生對運動的渴望與需求，並透過教學的手段，建立學生健康的運動休閒人生觀。

學校除了將課外活動與運動競技比賽列為必要的休閒課程之外，更應將休閒教育列為學校學習的範疇中，直接規劃相關休閒教育課程 (劉照金，1992)，提供學生學習，清楚地了解到目標與目的的重要性，進一步著手認知與實踐。

九年一貫課程實施至今，國民中小學課程綱要研究發展團隊組成健康與體育學習領域研修小組，以進行課程綱要的微調工作。其間經過數次焦點團體(包括教科書編輯者、北中南各區輔導員)會談，針對各項能力指標加以修正補充。

舉例而言，能力指標『4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能』之補充說明中將原先運動 333 的概念，修正為依據個人興趣及生活作息，安排每天至少運動 30 分鐘，每週至少運動 210 分鐘以上並利用課後或假日時間，邀集家人或朋友，一同到戶外從事身體活動；其緣由為：現階段體適能概念應強調「每日」運動，且在日常生活中累積運動時數，即可達到增進健康之目的。中小學階段應可灌輸學生此項觀念，並鼓勵實行。能力指標『4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與』之補充說明除強調原先積極參與社區所舉辦之各類運動及競賽或體育相關活動外，更進一步加強「休閒」活動概念而加入：利用假日期間，選擇適合個人休閒項目，從事身體活動。

另外，在主題軸六—「健康心理」的部份，有更多的補充說明加以修訂，如：與家人一同參與運動、參與各種團體休閒活動以增進人際關係、遵守團體活動規範、瞭解多元價值、尊重與欣賞、運動精神、分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感等。

由此可見，學校方面若能將能力指標之內容精神落實於課程設計之中，經由教學活動的進行，引起學生的興趣，不僅達到運動參與的效果，也較容易讓學生體驗到休閒的經驗。透過學校課程的安排，發展個人與團體的運動經驗，不僅在體育課程中享受到運動樂趣，課餘時間也能引起個體自發性的參與，這是體會身體活動與休閒行為結合的最佳機會。

參、運用資訊融入教學培養正確價值觀

資訊科技(information technology)時至今日，發展之速度，日新月異，對人類的生活已產生極重大的影響。資訊科技的應用，已成為現代人必備的生活技能(郭瑞庭、蘇金德，2000)。身為教育工作者，更應該善用資訊科技融入教學活動進而提升教學品質。

以中小學的課程學習角度切入，依據九年一貫課程之精神，七大學習領域均應使用資訊科技為輔助學習之工具，進而拓展領域學習的深度及廣度，提升學生解決問題的能力 (教育部，2003)。而電腦豐富多變的聲光效果，在教學上更可以達到吸引學生學習動機，進而提升其學習效果(Means, Haertel, & Moses, 2003)。資訊融入教學活動已不僅限於軟體上的應用，藉著網路的普及，使用網路的資料搜尋功能，透過即時或非即時的討論方式，均能達到資訊教育的願景 (郭吉模，2003)。就網路的資源應用而言，數位教材內容的製作及網路現有資源的擷取是相當基本的模式，教師可透過基本操作技巧，經過有效的教學設計達到教學的目的。

資訊科技已經逐漸取代過去平面式的教材及教具，將抽象化的觀念及動作轉化為具象的影像，透過視覺化且具實際感的教材，將傳統單向式的教學感受，轉化為互動式的體驗。不可否認，透過資訊融入的教材設計，得以讓學生體驗明確且有利的佐證，進而建立有效的經驗。Karchmer (2000)指出，網路資訊豐富，學生可以藉此接觸到社區以外的人事物，可以提供大部分教科書及學校圖書館都無法提供的最新資訊。吳明德、陳世娟與謝孟君 (2005)的研究也顯示，多數受訪教師對於學生的學習效果持正面的肯定，認為網際網路的教學資源融入教學活動學生較易受到吸引，並能有效理解與領悟抽象觀念及內容。該研究受訪教師亦認為教學資源之使用目的要能吸引學生的注意力，進而引起其學習動機與注意力，符合受教者的認知程度才是良好的教學資源。對教師而言，呈現方式多數為 Word 文件、PowerPoint 簡報檔及直接上網播放三種，由於這三種方式操作簡單且方便，更容易在教學上進行資訊融入。

隨著網際網路的興起，越來越多人將上網作為主要的休閒管道，也形成所謂的現代化休閒 (Bryce, 2001)，其中收看線上影音更是主要的網路參與行為。透過超連結、標籤連結或嵌入平台功能將不同平台連結，YouTube 影音短片廣泛嵌入至各個不同社群平台上就是最好的例子(何振誠、邱張名琪、陳威助，2009)。YouTube 成立於 2005 年 2 月，創辦至今已經成為全球用戶透過網路觀看和分享原創影片的主要網站，每段影片皆有數十字到百字的文字說明，透相關文字說明及超連結的支援，方便授課教師在網際網路上搜尋關鍵字詞，並進一步能直接運用資訊設備播放影片內容，進行教學內容。

九年一貫課程中，體育教師已經面臨不同以往的教學環境，在現下的時空背

景中，課程教學融合了健康教育；而健康與體育兩個領域的結合，也讓體育授課教師針對二者相異的課程內容得以由資訊融入的觀點進行整合及呈現。對於健康的教學強調由知覺形成價值觀，進而達到行為上的表現 (洪祥偉、陳五洲，2006)。為了落實行為的養成，透過教學多媒體的運用可以強化學習者對於健康教育及體育兩者的關聯，進而促成學生對此二領域的整合。

舉例而言，有關健體領域分段能力指標【6-2-5】：了解並培養健全的生活態度與運動精神。其中，具體補充說明便提到教導學生重視個人與群體關係，在團體(體育)活動中，表現尊重與欣賞的運動精神。

此時，便要提到一位令大家感動落淚的運動員─蘇麗文；2008 年北京奧運跆拳道項目，蘇麗文跌倒爬起 10 多次，卻始終沒有放棄比賽，即便左膝十字韌帶已撕裂，她仍奮力一次又一次的爬起再踢再戰，受傷當下，所有人都勸她放棄，只有自己仍繼續堅持。蘇麗文雖然受傷落敗沒有贏得任何獎牌，但是她奮戰到底的不敗精神，深深烙印在全國為她加油喝采的民眾心中。有關「全力以赴」、「個人成就」、「勝利」、「運動精神」及「自我實現」等休閒運動價值觀，在此一事例中均可完整呈現。而透過 YouTube 影音短片的連結，教學者更能輕易取得教學資源，進而傳遞與教授良善之休閒運動價值觀。

肆、資訊融入教學影音短片舉隅

運動場上激勵人心，令人感動的畫面，不勝枚舉。網路科技發達的今日，藉由 YouTube 之類的影音串流平台，讓資訊使用者不受時空限制，更容易可取得此類資源，並在教學安排中呈現。以下，列舉 3 段影音短片為例，在 YouTube 上均可搜尋到，且點閱率均超過 50 萬以上。

永不放棄(Facing The Giants)，是哥倫比亞電影公司於 2007 年推出的一部校園美式足球勵志電影(圖 1)。在網路上被廣泛點閱的是一段約 8 分鐘的片段，教練葛蘭特在指導球員對於比賽的「基本態度」，而主力選手布洛克卻相當不以為意；所以，教練要布洛克背著另一名隊員進行 50 碼「死亡爬行」的美式



圖 1 永不放棄 (Facing The Giants)

足球訓練。在完成過程中，布洛克幾乎因為痛苦難耐、精疲力竭而要放棄，最後在教練的言語及肢體行為鼓勵下，他背著一個 160 磅的選手完成爬行將近 110 碼的艱難任務。

這個過程中教練喊了 13 次「對了！加油！就是這樣！」，喊了 23 次「別放棄」，喊了 3 次「不要停」，喊了 48 次「繼續...繼續」。

短片中希望傳達一個信念：一個人不成功，是因為沒目標、沒夢想、沒自信、沒教練，不知道自己的潛能有多大。同樣的，「自信」、「堅持」、「團隊凝聚力」、「服從指導」、「個人成就」此類的價值觀念均在短片中得以呈現。

2008 年的北京奧運舉重場上，同樣有個令人動容的故事：德國運動員馬蒂亞斯・施泰納（Matthias Steiner）奪得了舉重項目的最後一枚金牌。在這之前，他因為罹患糖尿病在雅典奧運表現不佳而引起奧地利媒體不滿，人生谷底時，遇到了一生摯愛─蘇珊，熱戀、結婚，進而遷居德國定居養病。蘇珊用無私的愛鼓勵有病在身的施泰納，幫助他度過每一個難關。北京奧運會成為施泰納與妻子蘇珊共同約定的目標，一場意外的車禍改變了這一切。2007 年 7 月，蘇珊在海德堡遇到一起嚴重車禍，趕到醫院的施泰納知道，他將永遠失去愛妻。在蘇珊彌留之際，她用微弱的氣力向施泰納道出這一生最大的願望：「希望他，可以奪下奧運金牌」。



圖 2 京奧 105 公斤級舉重冠軍 M. Steiner

短片中，可以看到不斷努力的施泰納，背負著極大的痛苦，喪失愛妻，在酗酒跟自暴自棄中再度站起來，只希望一圓兩人共同的夢想。在京奧賽場上，一路落後的施泰納，保持與蘇珊共同的信念，挑戰幾乎不可能的 258 公斤。

最後，奇蹟發生了，施泰納以總成績 461 公斤，超出亞軍 1 公斤的成績奪冠。

頒獎台上，他拿著妻子的照片一同讓媒體拍照(圖 2)，「關懷」、「技巧表現」、「個人成就」、「自我實現」、「運動精神」等運動價值觀在影音的傳達中表露無遺。

田徑，是運動之母；奧運田徑場上的令人難忘的片段，更是極富教育意義。1992 年巴塞隆納奧運會男子 400 公尺項目，749 號雷德蒙(Derek Redmond)，黑人運動員，英國 400 公尺紀錄保持人，在兩輪預賽均獲小組第一的成績。4 年前

漢城奧運，他因為腳傷賽前 2 分鐘退出比賽；為了備戰本屆奧運會，他進行 5 次手術，這是他最後一次的機會。在準決賽場上，鳴槍起跑，剛跑過 250 公尺左右，他的舊傷復發─右大腿肌肉撕裂，此時距離終點僅 100 餘公尺，但苦等 8 年的奧運金牌已提前宣告終結。

他因為無法站立而倒在賽場上，當他看見醫護人員拿著擔架朝他奔來的時候，他下決心一定要完成比賽，他跳著站起來，回到他的跑道，強忍著疼痛，但他已經沒有辦法再跑，只能一拐一拐的慢步向前，他要把這段賽程比完(圖 3)。他的父親也跑到賽道旁邊，父子兩人緩慢的走向終點。就在離終點前不遠處，父親放手讓兒子自己來完成最後一段，自己通過終點線。



圖 3 沒有冠軍頭銜的偉大運動員 D. Redmond

現場 65000 名觀眾被這畫面所感動，所有人都起立為這位堅持奧林匹克精神的運動員鼓掌致敬。

如此崇高的運動精神，隨著影音串流的播放，成為跨越時空的典範，更為運動價值取向的建立，提供良好的素材。

伍、結論

新世紀的來臨，健康的取向已是現代國民所重視的區塊。休閒運動是時代進步的產物，運動是休閒活動的一種類型，以休閒的心去從事運動，才能夠自由自在的運動，從運動中獲得樂趣與幸福感，讓自己的心靈獲得多采多姿的經驗 (徐元民，2003)。

青少年時期有著旺盛的精力，良好的記性，豐富的情感表現以及未見成熟的定性，處於人生之『塑型』的階段。在此一時期中，若能透過學校教育、家庭互動對其產生正確之影響，培養正確之健身運動(exercise)價值觀，提高休閒運動參與的興趣，不僅對將來之休閒運動參與樂意實施，更有機會因為持續的興趣而『擇善固執』，成為優秀的運動員。

參考文獻

文崇一 (1973)。人類學與價值問題。*人與社會*，*1*(4)，74-89。

何振誠、邱張名琪、陳威助 (2009)。從網誌到微網誌：網路社會參與形態的演變介紹。*資訊社會研究*，*17*，1-51。

吳明清 (1983)。*我國青少年價值觀念及其相關因素之研究*(未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

吳明德、陳世娟、謝孟君 (2005)。小學教師網際網路教學資源尋求及使用行為之研究。*教育資料與圖書館學*，*42*(4)，481-498。

林敬銘、張家昌 (2006)。休閒教育對提升休閒運動參與之重要性。*大專體育*，*82*，104-108。

洪祥偉、陳五洲 (2006)。從資訊融入教學觀點探討中小學體育教師應具備的資訊素養。*國立體育學院論叢*，*16*(2)，333-345。

徐元民 (2003)。*體育學導論*。臺北市：品度。

教育部 (2003)。*國民中小學九年一貫課程綱要*。臺北市：作者。

教育部（2009）。*教育部電子報第 350 期*。2009 年 3 月 19 日。取自 http://epaper.edu.tw/e9617_epaper/topical.aspx?topical_sn=305

郭瑞庭、蘇金德 (2000)。網路資訊融入體育科教學之應用。*國立臺灣體育學院學報*，*7*，21-36。

郭吉模 (2003)。現行資訊融入教學推展的問題及因應策略。*學校行政雙月刊*，*28*，86-95。

陳俊民 (2002)。從休閒與運動的關係談學校體育的發展方向。*中華體育*，*16*(4)，118-124。

詹明倫 (2001)。談青少年休閒活動與教育。*國立台灣體育學院學報*，*9*，183-190。

楊銀興 (2003)。中小學學生價值觀的分析與導正。*國教輔導雙月刊*，*43*(2)，50-55。

劉照金 (1992)。休閒教育之探討。*國立體育學院論叢*，(2)，69-78。

Bryce, J. (2001). The technological transformation of leisure. *Social Science Computer Review*, *19*(1), 7-16.

Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Karchmer, R. A. (2000). Understanding teachers' perspectives of internet use in the classroom: Implications for teacher education and staff development. *Reading & Writing Quarterly*, *16*, 81-85.

Kluckhohn, C. (1951). Values and value orientation in the theory of action: An exploration in definition and classification. In T. Parsons & E. A. Shils (Eds.), *Toward a general theory of action* (pp. 388-433). Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in the modern society* (4th Ed.). NY: Harper Collins Publishers.

Means, B., Haertel, G. D., & Moses, L.(2003). Evaluating the effects of learning technologies. In G. D. Haertel & B. Means (Eds.). *Evaluating educational technology: Effective research designs for improving learning* (pp.1-14). NY: Teachers College.

Rokeach, M. (1973). *The natural of human values*. New York: Free Press.

Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Williams, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Periartic Exercise Science*, *12*, 312-324.