

## 中學遠距體育課程與教學困境、挑戰與因應策略

陳萩慈

國立臺灣師範大學體育學系博士候選人

天主教輔仁大學師資培育中心講師

臺北市立松山高級中學體育教師

### 一、前言

新冠肺炎的全球蔓延，從 110 年 5 月中旬開始長達一個多月的遠距教學，教學現場感到莫大的衝擊與挑戰，教學者對實施遠距教學意願不高、師生互動困難、準備課程時間拉長以及線上學習評量公正性受到質疑(張瑞賓、李建華，2021)，除了硬體設備外，各領域學科面臨遠距課程設計困境皆不相同。體育學科是以術科實作課程為主，伴隨課室環境的轉變，教學者不單要熟悉硬體設備的操作外，更重要的是如何妥善安排遠距體育課程設計，有系統地幫助學生能夠持續的學習，幫助學生維持健康的生活型態是疫情下重要關鍵課題。筆者身為中學體育教師，藉由實施遠距體育教學所遭遇的困境與挑戰自身經驗，並提出因應策略及課程模組範例，期望能幫助教學者規劃遠距體育課程教學能更有具體的方向，因應疫情帶來的挑戰。

### 二、中學遠距體育課程與教學困境與挑戰

Sparling (2003) 提出學校體育課在教育體系中有不可或缺的重要性，更為培養身心健全的專門人才、發展體適能、學會維持身體健康之道、培養正當休閒娛樂、養成終身運動習慣等方面扮演著重要的作用。體育學科在學校教育下以動態實作課程為主，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者，一場突如其來的新冠肺炎，迫使全面實施遠距體育課程與教學，帶給教學者莫大的衝擊。因此，根據教育部建議採取同步和非同步教學的「混成」教學法，避免學生高度近視和專注力不足，筆者以自身經驗提出實施中學遠距體育課程與教學困境與挑戰，茲分別敘述如下。

#### (一) 實施遠距體育課程與教學的困境

由於課室情境從實體轉為遠距課程，難免會讓自律性較差的學生難以專注，更不用說身體活動的機會大量減少。筆者認為，教學者仍然要從十二年國民基本教育的健康與體育課程綱要，嘗試思考整體課程架構，除了考量學生的遠距體育學習經驗、評估學生的自主性、如何檢核學習評量以及保留課程紀錄外，身體活動類型的課程是遠距教學中最具困難操作部分。例如，教學者要評估學生的每項動作準確性、效用性以及運動器材資源，更重要的是進行居家運動時的「安全」問題，教學者更需要抱持謹慎面對心態。以往實體教學時，教學者面對面觀察學生

的神情與動作表現，給予立即性的指導與回應，避免不必要的傷害，若實施遠距教學時，不慎發生問題與危險，礙於「距離」阻礙較難馬上處理，會造成無法避免的憾事。

## （二）實施遠距體育課程與教學的挑戰

SWOT 分析過往常用於企業，主要是評估企業自身發展策略前對自身全面分析，英文首字母縮寫為優勢（strength）、劣勢（weakness）、機會（opportunity）與威脅（threat），又稱優劣分析法。在此，筆者透過 SWOT 分析遠距體育課的優勢與劣勢，以及所遭遇的機會與威脅，不論是同步線上教學或是非同步線上教學，教學者要轉換心態，迎接新的機會，嘗試新的教學方法，供給教學者參酌。

首先，從 SWOT 分析中發現，優勢（S）與劣勢（W）層面，教學者要思考目前的停課不停學時間，包含週次長短、實施的堂數以及學生自律性能力，以達到最有效的學生學習；第二，機會（O）層面則提供體育課程新的思考方向，善用資訊、影片媒體，探究體育專業知能最佳途徑，再次為自己教學增能，提升資訊能力；第三，威脅（T）層面較為擔憂是身體活動量的多寡，礙於居家運動場地受限與安全性評估成為一大挑戰，是教學者最需要考量的層面，如下圖 1：

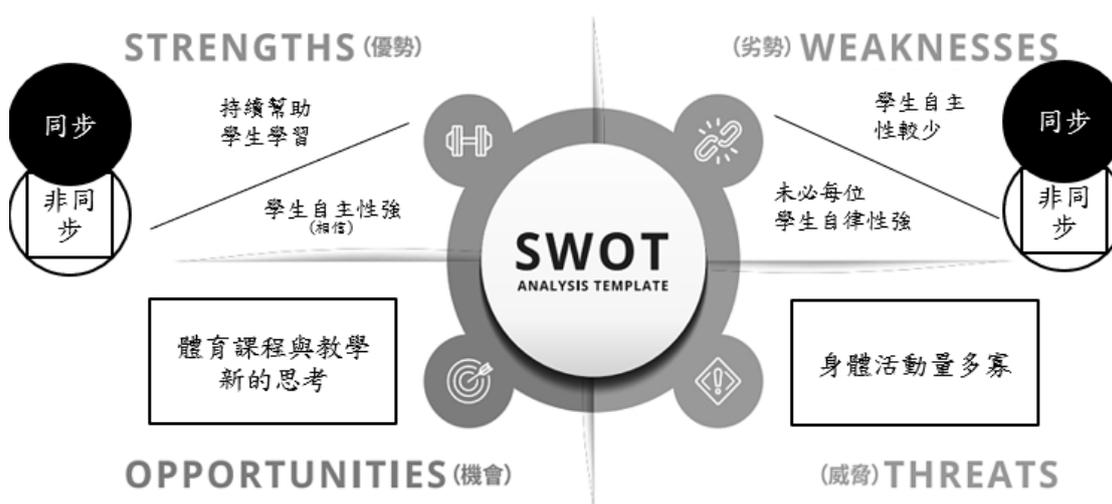


圖 1 遠距體育課程與教學 SWOT 分析

## 三、中學遠距體育課程與教學因應策略

面對新課綱下的中學遠距體育課教學要教什麼？怎麼教？轉變為遠距體育課程與教學後，除了維持學生身體活動之外，還能多一些專業思考，形成對「體育課」新的經驗，筆者彙整三種因應策略，供給教學者遠距體育課程設計之參酌。

### （一）考量整體性遠距體育課程藍圖，以情境脈絡方向設計

根據十二年國教健體領域課程綱要的素養內涵，素養導向的課程設計應朝向情境與脈絡化的方式思考，以合乎素養的價值所在，教育部（2018）指出素養導向體育課程以整體性（holistic）的課程規劃與並創造正向的學習環境。遠距體育課程設計時，教師思考整合性課程整體藍圖，例如：週次與堂數的多寡、每項學習內容所需課堂數規劃安排具有連貫性、學習評量的設計符合認知、情意、技能與行為。綜上所述，雖然遠距體育課程操作型態對教學者感受較為陌生，課程設計時不妨嘗試統整使用網路資源媒體，朝向具有情境脈絡的體育學科、術科專業知能。

### （二）維持學生健康生活型態為課程設計首要宗旨

面對新冠肺炎的衝擊，教育部提倡停課不停學，遠距體育課程首要課程目標為培養學生維持健康生活型態。教學者規劃課程時，從提高身體活動量思考，例如：居家場地適合操作的 Tabata、HIIT、肌力訓練、舞蹈類型或各種運動技術的替代練習方式等；亦可從體育學科專業知能著手，例如：運動科學類、運動人文類、運動規則、運動時事等，兩者互相搭配與應用。陳昭宇（2016）指出體育不同於其他學科，是以身體活動為內容，兼顧運動人文與運動科學領域，透過活動、遊戲和運動來解構與建構並激發學生的潛能與創意，達成全人教育的目標。前者兼顧健康及維持防疫需求，需要提醒學生在活動場地合適性以及學生身心安全，後者則是實體課程較少接觸，但卻是重要體育學科本質核心關鍵。因此，我們會回到正常生活型態，該如何銜接遠距課程與實體課程是重要課題。

### （三）培養學生自主性，將學習主動權還給學生

筆者觀察教學者執行一節課 50 分鐘的遠距體育教學困難之處，在於硬體設備不穩定，以及大量教學資源的準備，例如：設計學習評量表單、製作教學簡報等。教學者每堂課要確認學生出缺席情形、課程紀錄的截圖，上傳教學紀錄給學校行政端、評估教學內容有效性、設法確認學生專心上課，以及追蹤未上線的同儕並交代作業。筆者認為，課堂中教學者要「創造泡一杯咖啡的時間」安排，比喻教學者能提醒自己在實施遠距體育課程與教學時，分配好講述時間、學生互動、嘗試將學習主動權給學生。

突然疫情的轉變教學型態，讓教學者會有許多不適應，體育課程規劃上變成長時間講述運動規則等相關知識，導致學生專注力下滑。因此，教學者若能課程中規劃出 5 至 10 分鐘左右的時間，安排分組討論、提問等活動引導。這種引導學習者在學習歷程中自我察覺和反思，瞭解學習本身意義與學習方式，已成為當

代的教育心理學和教育實務界重要的發展方向和研究議題(十二年國民基本教育課程綱要總綱，2014；林吟霞，2018)，教學者運用線上平台的分組、民意調查、白板、麥克風發言權等雙向互動性高的功能，鼓勵學生勇於發言、實作、創造，甚至可以借用家中的器材引起動機，適當引起學生興趣，啟動內在動機才是長遠的學習目標。

#### 四、中學遠距體育課程設計模組案例分享

筆者根據上述遠距體育課程因應策略，依據健體領綱的體育六大學習內容、以及學校實體課程進度，提出「居家運動類－體適能」、「運動傷害與防護類」、「運動知識類－運動倫理之奧林匹克價值」、「運動技術類－五人制棒球」、「運動營養類」課程學習內容，規劃 8 堂遠距體育課程模組，符合第五階段學生的學習表現，朝向具情境脈絡化課程設計，引導學生價值思辨、動作分析、討論發表議題，以及結合運動時事課程，展現學生對素養價值，供體育教師對遠距體育課程設計參酌，如圖 2：

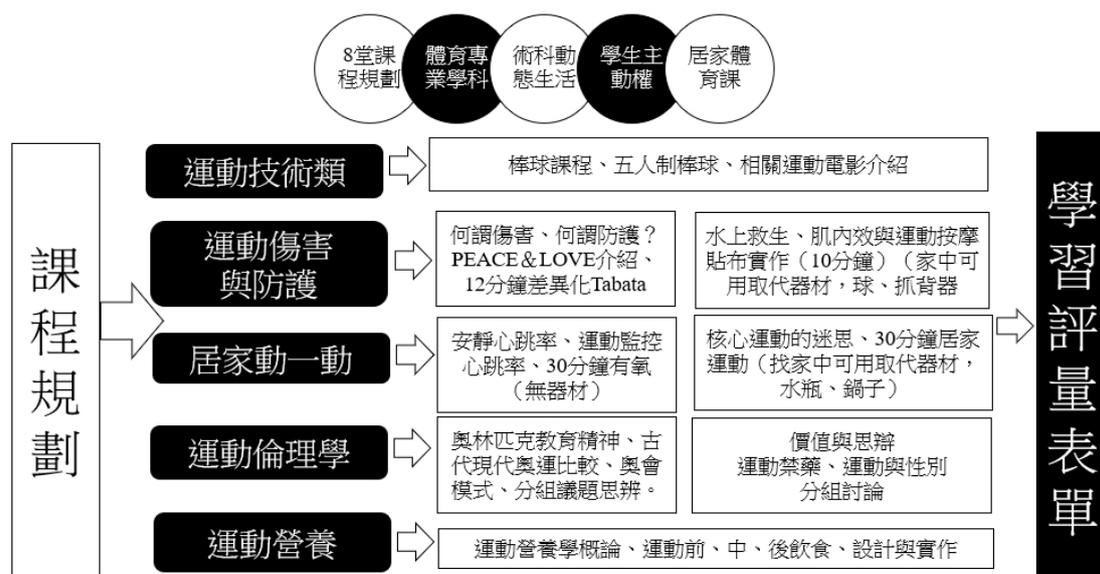


圖 2 8 堂遠距體育課程模組

##### (一) 運動技術類

依照健體領綱指引，第五學習階段的學習內容以「運動技術綜合應用及團隊綜合、動作編排與展演等」。教學者可從運動技術分析、運動項目的歷史起源、動作概念遷移性、運動明星的勵志故事等方向思考。筆者學校當週課程進度是守備／跑分性球類運動－棒壘球課程，結合青年奧林匹克運動會最新推廣的五人制棒球運動、並撥放 2020 年與棒球社同學拍攝共同拍攝的運動技術示範影片，搭配 KANO、魔球（MoneyBall）電影概述、職人裁判、五人制棒球規則介紹，課

後請學生自主觀看全明星運動會，並設計 Google 課後表單，作為本堂課學習評量。

## (二) 居家運動類

疫情下的體育課是能幫助學生提升身體活動量以及維持健康生活型態的重要課程，體適能的理念融入運動生理學專業知能，讓學生學習如何監控自我運動時的心跳率、與評估自身的運動自覺力量表，搭配 30 分鐘居家動態影片－無器材／有器材（家中可取代健身器材的物件）。在此，教學者要注意運動時的安全，以口語方式提醒學生動作正確性，達到有效的健康生活。

## (三) 運動傷害與防護類

學校場域以運動傷害為最常發生，以校園生活情境下引導學生如何處理傷害發生時應對措施。同時，夏季即將到來，教育部推行救溺五步、防溺十招政策、水上救生專業知能，結合肌內效貼布、運動按摩示範與概念，確保學生回到校園時，若遇到傷害發生時能妥善處理。

## (四) 運動知識類

疫情下延後一年的東京奧運舉即將開始，每年 6 月 23 日為國際奧林匹克日（Olympic Day），奧林匹克教育傳達尊重、友誼以及卓越的精神，潛移默化實踐生活中，透過探討運動倫理中奧林匹克價值，更能將價值思辨的倫理議題，結合運動禁藥、運動性別主題進行正反方辯論，讓學生能查詢、檢索資料，設計團體小組發表，達到學生對運動倫理的深入認識。

## (五) 運動營養類

運動與飲食的搭配儼然已成為健康生活重要因素。以學生為主體，從自我的年齡、體重與身高計算基礎代謝率（BMR）與每週預計運動型態所消耗的大卡數，從能量平衡的概念，設定自我營養與運動目標，不論是維持體態、增強肌肉或是降低脂肪，所涉及的運動型態與補充飲食方式略有不同。教學者引導學生從飲食中選擇低升糖、原型類型的食物、蛋白質較高的食材作為運動營養的來源。基於此，讓學生做中學，紀錄 2 天的運動與飲食，覺察運動、營養、以及自我身體機轉間變化。

## 五、結語

遠距體育課程與教學能展現體育學科本身除了術科實作展現外，學科專業知能具有多元且獨特的運動項目與技術、運動科學、人文、複雜的運動規則，藉此利用遠距體育課程的優勢，將原先在實體體育課中較難以做到的學科知識，在疫情期間能融入課程，教學者引導學生對體育課不只有運動技術的概念，更重要是存在背後的體育知識範疇。因此，遠距體育教學以科技為輔助，教學者可善用資訊影片分析，提升學生能對各運動項目有「自主性的學習動機」，讓學生對體育課有新的經驗，學習評量的設計與反思，嘗試邁向情境脈絡化的遠距體育課程與教學，提升學生對體育專業知能的深入認識與價值。

綜上所述，經過此次遠距體育課程與教學的經驗，筆者嘗試提出遠距體育課程與教學的困境與挑戰，並提出三種因應策略，分享 8 節課程模組實例，試著將素養導向融入於課程，鼓勵教學者朝向設計整合性的遠距體育課程藍圖。

## 參考文獻

- 林吟霞（2018）。運用德國「工作站學習法」促進學生自主學習的教學策略。《課程與教學季刊》，21(2)，1-32。
- 張瑞賓、李建華（2021）。遠距教學常態化問題之探討與建議。《臺灣教育論月刊》，10(6)，27-34。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自<https://cirn.moe.edu.tw/Upload/Website/11/WebContent/35922/RFile/35922/96145.pdf>
- 教育部（2018）。十二年國民基本教育課程健康與體育領綱。取自<https://cirn.moe.edu.tw/Upload/file/27190/59557.pdf>
- 陳昭宇（2016）。探究遊戲在體育教學的價值：經驗學習理論的應用。《中華體育季刊》，30(2)，97-104。
- Sparling, P. B. (2003). College physical education and unrecognized agent of change in combating inactivity-related diseases. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46(4), 579-587.

