

科技大學體育課程實施現況、困境與因應策略評析

蔡國權

元培醫事科技大學健康休閒管理學系助理教授

一、前言

COVID-19 所引起的疫情，造成了社會的動盪及大學生對自身健康狀況的關注，大學生是國家未來的生力軍，如何在大學的培養教育中，培養學生生活技能是重要課程目標（林進材，2021）生活技能係個人能有效面對日常生活的能力，運動是學習生活技能重要平臺（教育部，2023）養成學生的運動習慣能力和提升自我健康狀態是大學體育課程重要的教學目標。有鑑於此，本文以科技大學體育課程實施現況、困境與因應策略為評析主題，探討現在科大運動課程的現況、困境與因應策略之方向，提出未來運動課程思維的處方性建議與參考。

二、科技大學體育運動課程實施現況與困境分析

（一）科技大學體育運動課程實施現況

在臺灣科技大學體育運動課程的實施現況，相對的多元化，學生可以從中學習到基本的運動知識和技能，同時也有機會透過社團或專業組隊，參與各項的體育競賽和專業運動科學領域的學習和發展。在一般科技大學體育課程實施的現況，學生選課方式，大致可分為幾個方面去選擇：

1. 必修體育課程

大多數臺灣大學都有設置必修的體育課程，一般以一到三學分不等的方式去作為學生學習運動課程的參考，學生必須修習一定的體育學分才能畢業。這些課程包括體育概論、有氧運動、球類運動、水上活動、田徑項目等，旨在提高學生的體能訓練和健康，讓學生透過體育運動課程的選修，達到跨領域的學習，並藉由運動達到團隊合作的多元訓練和毅力的培養，進而釋放課業上學習的壓力。

2. 選修體育課程

許多大學會將體育課程歸類為選修體育課程，讓學生可以自由選擇自己喜歡的運動項目去修課。這些運動課程包括有多元性的選擇方式，包括球類運動、田徑運動、有氧瑜伽、健身舞蹈、街舞、健美、跆拳道等，這些運動課程，可以讓學生有多元的選擇權，讓其修課之餘仍能享受運動的樂趣。

3. 競技體育課程

許多大學也積極推動競技體育社團，組織各種校內、校際比賽，提高學生的

競技水平和團隊協作精神。有些大學甚至有專門的體育績優生招生計劃，為優秀的運動員提供優惠的錄取政策，帶動學校運動的風氣及學校向心力的精神。

4. 運動科學專業課程

臺灣的大學也開設了運動科學相關的專業課程，如運動醫學、運動生理學、運動心理學、運動管理等。這些課程旨在培養專業的運動醫護人員、運動教練、運動管理人員等。

(二) 科技大學體育運動課程實施困境

1. 學科與體育課的抉擇戰

一般大學體育運動課程，有必修和選修之分，一般科大學生，在學科表現上，需要花費較多的時間和精力去面對課業，面臨著各種學業壓力，包括報告、考試、論文等，因此很難分配時間參與運動，尤其是在忙碌的學期中。又加上有些學生必須面對生活的壓力，需打工賺取生活費，在這雙重的困境中，學生會犧牲體育課程的選擇，認為運動自己運動，跑一跑、跳一跳就好，或是選擇去健身房運動，相對的這些行為就對體育課程的選課及參與情況產生影響。

2. 運動課程內容單一

一般科大學生認為，科大體育課程的內容過於單一，學生對實際操作的動機較弱，認為運動課程缺乏趣味性和創新性，對學生的學習動機和興趣造成了一定的影響，課程內容與學生的需求、課程難易度問題、課程內容的深度與廣度及課程內容的創新性問題，都是造成科大體育運動課程的困境。

3. 學校設施和器材不足

科技大學的體育設施和器材，一般因為學校經費的限制，經常無法提供較新穎的運動設備，造成運動器材不夠完善，對學生的運動體驗和安全造成了影響，這也是最大的困境原因。

4. 缺乏專業教練

一些學生反映，科技大學體育課程缺乏專業的運動教練協助，對學生的運動技能和健康造成影響，學生運動興趣的引導不佳，也造成了科大體育運動的困境。

5. 缺乏運動資源投入

一般科技大學缺乏足夠的運動資源投入，難以提供多樣化和專業化的體育空

間，一些大學的運動設施不足，可能只有一個小型的健身房或者運動場地有限，這使得學生很難在校園參與運動，相對的也對學生的運動發展造成了限制（楊正群、潘義祥，2022）。

6. 運動參與的熱誠度不高

缺乏同儕運動氛圍的支持，有些學生可能沒有運動夥伴的鼓勵，這使得他們參與運動的動力不足，因而對運動的熱情度不佳，也造成運動課程選課的困境。

7. 科大學生體育課程內容需求多樣化

科大學生對體育運動課程的需求可能存在個別差異性，有些學生可能對某些運動更感興趣，而有些學生可能對其他運動更感興趣，卻受修習相關課程的限制，而產生對體育課學習動機的不足，課堂表現則經常缺課或學習興趣不高。

8. 課程內容限制

由於時間和設備等限制，學校可能無法提供所有學生所需的體育運動課程，且運動課程設計可能過於傳統，缺乏創新和多元化，也會減少學生運動的意願。另外，課程內容可能過於繁重，學生無法負擔，也是體育課程內容困境的原因。

9. 學生能力不同

學生的體能和運動能力可能存在差異，有些學生可能已經具備了較高的體能和技能，而有些學生可能剛開始接觸某項運動，學生個人技能水平參差不齊，難以針對每個學生提供適當的挑戰和支持，另外，體育課程內容若過於繁重，學生無法負擔，就會選擇逃避體育課。

一般來說，科技大學體育課程所面臨的困境，仍然需要不斷地改進和創新，以提高學生的學習效果和運動體驗的經驗，讓學生願意自主性的共同參與運動課程，同時也需要學校和教師的支持，提供更多的運動設施和活動設計，方能鼓勵學生積極參與運動，以提高身體健康和運動習慣的養成。

三、科技大學體育運動課程因應策略

科技大學體育運動課程的因應策略是學校體育發展的重要環節，對於提升學生身體素質、促進學生的全面發展、培養學生的團隊合作精神和競爭意識等方面都具有重要的作用。然而，目前該課程實施中面臨的困境和問題也日益凸顯，需要我們制定有效的因應策略來解決，筆者依過往教學經驗提出因應策略之淺見：

1. 體育課程可以開設多樣性的選修課程：讓學生能夠選擇自己感興趣的體育項目去修課。此外也可以加強課程的實用性，例如：減脂、健身等，使學生能夠體驗到運動的樂趣和好處。
2. 建立與時俱進的體育課程：加入新穎的運動項目和教學方法。同時，也要鼓勵教師在課堂上注重學生個人差異或提供線上體育教學方式（林安迪、陳品安，2022），並且根據學生的實際需求和反饋不斷調整課程設計。
3. 調整課程的內容和難度：盡可能地讓學生在有限的時間內學習到最實用的技能，同時也要確保課程內容不過於繁重，讓學生有足夠的時間休息和學習其他課程。
4. 採用多元化的學習方式：例如組隊競賽、對抗性學習、個別指導等，以適應學生技能水平的不同。同時，也可以鼓勵學生參加社團或俱樂部等活動，以加強技能的訓練和挑戰。
5. 提供多元化體育課程：開設不同種類的體育課程，例如球類運動、田徑、游泳等等，讓學生有更多元化的體驗和選擇。同時也能因應不同學生的興趣和特長，並且在體育課程中學習到不同的技能和知識。
6. 提供完善設備和場地：體育課程需要適當的場地和設備，以便學生可以進行安全有效的運動。學校應該投資相關設施的建設和維護，以保障學生的體育學習環境。
7. 引入師徒制或專業運動教練：學校可以邀請專業運動員或採師徒制訓練徒弟來指導學生，增加體育課程的專業性和趣味性。透過這樣的教學方式，學生可以學習到更多專業技巧和體育知識。
8. 增加體育賽事的榮耀感：學校可以舉辦體育比賽，讓學生有機會實踐和展示自己所學，同時也增加了學生對體育的興趣和熱情。比賽可以是學校內部的比賽，也可以是與其他學校的競賽，藉由參賽帶動團隊力與自信力。
9. 鼓勵參與體育休閒活動：學校可以鼓勵學生參加體育休閒活動（許有勝、陳昭宇，2022）。例如登山、露營、瑜伽等等，讓學生體驗到不同形式的運動，並且能夠享受健康、活力和愉悅的生活。

四、結語

綜合以上所述，科技大學體育課程實施現況存在著學生選課不積極、缺乏實用性等困境，因此需要採取一系列的因應策略，例如開設選修課程、多元化體育課程、提供設備和場地、引入師徒制及運動教練、增加體育賽事和鼓勵體育休閒活動等。這些策略將有助於提高學生的參與度和學習興趣，讓學生能夠更好地體

驗到運動的樂趣和好處。此外，透過體育課程，學生還可以培養自我管理、團隊協作和競爭意識等能力，有益於學生全面發展和身心健康。

因此，科技大學體育課程的實施仍然有很大的改進空間，但我們相信透過上述因應策略的有效實施，可以為學生提供更豐富、更有趣、更有意義的體育學習體驗。最終，我們希望能夠建立一個健康、活力、快樂的校園文化，為學生未來的發展奠定穩固的基礎。

參考文獻

- 林進材（2021）。中小學教學改革：議題與方法。臺北市：五南。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要。
- 楊正群、潘義祥（2022）。運動中生活技能遷移的發展現況。大專體育，161，1-12。
- 許有勝、陳昭宇（2022）。國內理解式球類教學法之研究現況：以 2010-2022 碩博士論文為例。嘉大體育健康休閒期刊，21(2)，40-52。
- 林安迪、陳品安（2022）。COVID-19 疫情期間體育線上教學與身體活動量一系統性回顧。臺灣運動教育學報，17(1)，45-62。

