

新冠疫情後高中體育課程與教學之轉變—— 一位高中體育老師的觀察

李居旺

國立臺中教育大學教育學系博士生

一、前言

新冠肺炎（COVID-19）疫情自 2020 年在全球各地流行爆發，不僅改變了我們的生活方式，教育現場亦產生了前所未見的衝擊。2021 年 5 月 18 日疫情警戒升級，為降低群聚感染之風險及維護學生受教權，在學校全面性停課、政府宣布隔離封鎖等防疫措施下，教育部採取「停課不停學」的措施，從傳統學校教室場域的學習情境，取而代之的是遠距教學模式的全面實施，讓一向強調身體活動與團體互動的體育課程，因教學場域的變化，成為體育教師教學現場的一大挑戰。

疫情對教學雖帶來重大的影響不容小覷，但伴隨而來的卻是教學改變的契機。尤其體育教育向來以動態實作課程為主，讓學生身心潛能得以適性開展，但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（陳萩慈，2021）。在實體課程停課不停學的狀況下，體育教學與評量全需仰賴遠距線上科技工具，除了開啟數位學習的新世代，也造就體育教師需具備多元互動教學模式的能力，更加突顯學生學習自主的重要性。雖如此，伴隨而來的是在教與學上諸多的困境，例如：教學場地的局限、教材施作的限制、師生課堂互動欠佳、學生身體狀況與學習態度的不易掌控、科技設備的不足、學生缺席率增加及體能狀況明顯下降不足等，成為疫情間師生教與學的潛在困境與限制（陳逸杰，2021；陳萩慈，2021；林安迪，2022；陳玉枝，2022；曹方祈，2023）。

隨著疫情逐漸趨緩，學校在防疫管理指引下，課程的多元化進行，讓學生的體育課程學習在疫情過後更具彈性與自主性，例如：同步、非同步及混成教學。國內學者劉先翔（2022）即透過 STEAM 教育融入體育教學，培養學生跨領域思考與自主學習的態度，並能在後疫情時代下達到無所不在的體育學習。惟值得反思的是，體育實體課程面臨學生因染疫隔離出席率不佳、體育器材避免共用與使用前後需經常清理消毒管理、分組活動須留意防疫所需之適當社交距離、學生的身體狀況掌握不易、學生口罩的習慣配戴造成課程參與度低、疫情後體適能水平下降等現象，皆成為體育課程與教學者需因應的問題。

疫情對各級學校均造成影響，為此，本文以一位高中體育教師的觀察，擬聚焦於疫情後高中體育課程與教學之轉變，除了探討疫情後課程與教學實施的現況與困境外，亦提出因應策略，以提供體育教師在教學上之建議。

二、疫情後高中體育課程與教學的轉變

（一）配合防疫指引調整課程與教學

有別於疫情前實體課程模式，在疫情三級警戒期間，體育課程與教學轉變為以線上教學為主，教師透過數位科技工具進行授課，學生則以線上方式進行學習，也有部分教師採用錄製課程影片，將課程教材放在線上平台，來進行非同步教學，或者設計簡單的動作與體能活動，讓學生在課後進行居家運動等。

疫情解封之初，校園陸續迎來師生回歸教與學，體育課程與教學活動為配合防疫管理指引實施轉變如下：首先，體育課前，學生應進行體溫測量監控及教學設備與器材需清理消毒。其次，體育課中，教師落實課堂點名以掌握學生缺曠情形，根據筆者觀察，線上點名的方式，經歷疫情的催化，在疫情後也成為各級學校延續使用的措施，在高中，多數學校均採用線上點名系統來管理學生，也有學校結合線上與實體點名方式，讓學校行政與教學更能落實並掌握學生的安全。教師也應隨時留意學生身體狀況，提醒學生配戴口罩並保持防疫所需之適當社交距離，維持教學環境通風等。筆者觀察，因學生配戴口罩，導致課程中與教師及同儕的互動因阻礙唇語與聲音，使聆聽與理解教學指令變得更加困難，也影響教與學的成效。此外，授課教師也須依照學生身體狀況調整課程目標及教學內容與評量方式，例如：疫情後學生因長時間線上學習缺乏運動而導致體能下降，教師在體育課程安排應循序漸進強化學生心肺功能，並在活動間觀察每位學生身體狀況並給予學生較多休息緩和時間。所以，體育教師在教學模式上的選擇上更多元，教師會依據課程內容、學生個別差異、過去學習經驗及評量模式來選擇實體或線上（同步與非同步）授課。另外，在教材上，部分體育教師也會結合數位工具來進行實體的體育課程教學，例如：穿戴裝置或 APP 等，讓體育課程與教學實施的模式有所轉變。最後，在體育課後，也應提醒學生落實勤洗手，隨時監控自我身體狀況，並針對上一堂課所使用之教學器材設備進行全面清理消毒管理等防疫措施，來降低染疫風險，營造健康的體育課。

疫情解封後，防疫政策鬆綁，全面恢復教學正常化，體育教師在教學上著重以健康為本，來提高學生運動參與及培養學生規律的運動，特別是課後的自主運動習慣的養成，可增加身體抵抗力，也降低再次染疫的風險。

（二）運用混成教學突破空間與時間限制

疫情期間的體育課以線上方式為主，師生互動性較差。疫情後的體育課，雖然恢復實體授課，但許多教師可持續提供一些教學資源平台，讓學生學習在學習上可以突破空間與時間的限制，在任何時間與場地，隨時都可以透過網路進行學習或互動討論，師生互動更加多元。

（三）融入科技輔具

體育課程因為疫情期間被迫實施線上教學，加速數位教學的推動，讓疫情後的體育課程與教學融入大量數位工具，加上教育部近年來推動的中小學數位學習精進計畫，期望達成「班班有網路生生用平板」，對於教育現場的品質有很大提升。部分體育教師結合穿戴裝置虛擬實境 AR，讓學生體驗運動賽事的臨場感。也有教師利用線上平台（Google Meet、Google Classroom、Microsoft Teams）及體育教學資源（Chun PE、牛排幾分熟、疫起線上看、草根體育教學工廠及空中荃運會 Podcast 等）讓學生在體育學習上不受時間與空間的限制。甚至教導學生運用智慧型手機中的運動 APP 軟體來監控自我學習運動的歷程，以養成規律運動的習慣，讓課程與教學因數位工具的融入呈現多樣性。

三、疫情後高中體育課程與教學實施問題分析

（一）上課時無法即時觀察學生身體狀況

經統計資料顯示，至 2022 年 6 月底止，在國內本土確診案例中，約 20% 為 18 歲以下的兒童，顯見學生染疫的比率高。其中染疫後的長新冠後遺症（易疲勞、呼吸困難、肌肉酸痛及肺纖維化等），對體育課程中需要大量身體活動的心肺適能更是影響匪淺。筆者觀察，在體育課程中，因教師無法事先知道學生染疫後恢復的狀況，加上必須專注於教學實施，對於每位學生在練習過程中身體之變化無法逐一留意，成為體育教師在課程實施上的阻礙。

（二）學生體適能明顯下降

疫情期間長時間的口罩配戴，加上大量的線上學習及靜態活動，讓學生在疫情後的身體素質也明顯下降。相關研究指出，疫情期間在長時間的體育線上教學下，導致身體活動量呈下降的趨勢（Chan et al., 2021）。陳逸杰（2021）研究亦指出，大學生在疫情期間體適能線上課程的反饋中，多數認為長期居家線上課程，導致體適能狀態下降明顯。林安迪（2022）亦認為，體育線上教學時，比實體體育課更難致力於身體活動量的突破，對於通常不進行大量體育鍛煉的人來說又更加困難。筆者觀察，疫情後的體育課，學生普遍喜愛教師進行靜態的體育課程，例如：體育發展史的講述、運動規則的講解及賽事影片欣賞等，對於需大量流汗的身體活動便顯得缺乏參與動機。

（三）口罩配戴影響教學間互動

體育是身體的教育，藉由身體活動去達到教育的目的，在體育課程中，師生

互動與生生互動是提升教與學成校的關鍵。在疫情後口罩尚未全面解封，或者長期習慣配戴口罩，都讓彼此間產生互動距離。教師在授課中，無論是體育知識的傳遞、體育技能的指導及學習過程的回饋等，教師的教學指令無法有效傳遞給學生，而學生也無法完整的獲得老師的教學訊息等現象，讓師生在課程上的互動都因為口罩配戴而彷彿隔了一道牆，影響課程氣氛，降低學習動機與自主性。另外，體育課程亦重視分組合作學習，根據筆者在教學現場的觀察，高中體育課程偏重以運動教育模式的分組競賽活動，學生間需彼此合作學習，所以在同儕互動上亦可能因口罩的配戴影響溝通，進而降低課程的學習品質。

四、疫情後高中體育課程與教學實施因應策略

疫情解封之初，高中體育課程與教學，面臨諸多教學現場的問題，如：上課時無法即時觀察學生身體狀況、學生體適能明顯下降及口罩配戴影響教學間互動等，因應疫情逐漸趨緩後的體育課程，筆者提出以下體育課程與教學實施因應策略如下：

（一）運動心跳監測，掌握學生身體狀況

考量疫情後體育課程的實施，學生心肺適能及身體狀況尚未恢復，運動前，授課教師應先詢問學生身體狀況，以判斷是否適合從事該項運動。因學生進行體育實作練習往往無法觀察到自我狀態，建議體育教師於每項動作練習後之休息時間帶領學生養成自我心跳監測，以評估其體能狀態及心跳恢復情形。另外，也建議學校行政組織編列相關預算來添購簡易血氧偵測器，供師生更準確監測自我心跳，掌握身體狀況。除此之外，教師也可加上口頭詢問關心學生在活動前後身體肌肉部位感受，以提升學生對於安全教育知識的概念。此外，也建議強化體育教師與保健室的橫向連結，透過保健室將確診學生的資料建檔，讓體育教師能確切掌握學生在課程的身體狀況。

（二）滾動調整教學內容，漸進式強化學生體能

Sparling（2003）指出，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、培養正當休閒娛樂及養成終身運動習慣等方面扮演著重要的作用。體育教師應考量疫情後部分學生課程長時間配戴口罩、體能尚未恢復及對於實體課程的尚在適應狀況下，滾動式調整教學內容，例如：延長動態操時間並輔以低強度的跑動，及漸進式提升學生實作，以強化學生心肺適能；實體授課外，部分活動（如：影片賞析、評量回饋）改以線上平台方式輔助進行等。

（三）脫下口罩後，適切提升學生的學習動機

遠距教學下，師生同儕互動性較差，使學習變得乏味。疫情後，仍有部分學生在體育課程中，習慣性配戴口罩，間接影響學習動機、課程教學互動與進行，所以體育教師應激發學生自主學習的內在動機，透過室外體育課程來設計樂趣化且高互動性的分組活動，鼓勵學生脫下口罩從事運動，享受體育課程的樂趣，進而養成終身的運動習慣及建立健康生活型態。尤其，高中體育課程著重素養導向的融入，身為體育教師，應結合疫情議題（例如：自我健康照護），適切的搭配學習情境的營造，來增加課程間師生的互動。

五、結語與省思

新冠疫情為近百年來人類疾病史上重大事件，造成的死傷慘重，對經濟、社會與教育等各方面的衝擊重大。筆者透過以一位高中體育教師的觀察，描述高中體育課程與教學在疫情後之轉變，並提出相關問題與因應策略。除此之外，仍有以下諸點建議：首先，疫情後多靠疫苗接種來降低染疫風險，而體育課程是維持健康提升免疫力的根本，建議體育教師應透過多元的課程設計來提高學生參與動機，養成規律運動的習慣，實踐全人健康。再者，108 課綱在「自發、互動、共好」的理念下，強調素養導向的融入，建議體育教師應結合疫情議題（例如：如何透過運動來迎接防疫新生活等），來讓學生反思並實踐運動對於健康的重要性，進而培養以人為本的終身學習者。最後，筆者認為，臺灣在疫情後的體育教學應不斷檢視教學現場所見，具創新與改革的思惟與行動力，才能創造出更優質教育環境，在師生教與學的過程中，創造雙贏的局面。

參考文獻

- 林安迪（2022）。後疫情時期體育教師的挑戰與因應策略。**臺灣教育**，736，47-55。
- 陳玉枝（2022）。COVID-19 疫情下體育教學的困境、因應與未來展望。**學校體育**，10，55-65。
- 陳逸杰（2021）。疫情之下改變的體育教學模式。**臺大體育**，72，21-26。
- 陳荻慈（2021）。中學遠距體育課程與教學困境、挑戰與因應策略。**臺灣教育評論月刊**，10(9)，139-144。
- 曹方祈（2023）。國中體育科遠距教學實施困境與因應策略。**臺灣教育評論**

月刊，12(2)，17-20。

- 劉先翔（2022）。STEAM教育融入讓體育教學停課不停學。《學校體育》，192，42-54。
- Chan, W. K., Leung, K. I., Ho, C. C., Wu, C. W., Lam, K. Y., Wong, N. L., . . . Tse, A. C. Y. (2021). Effectiveness of online teaching in physical education during COVID-19 school closures: a survey study of frontline physical education teachers in Hong Kong. *Journal of Physical Education & Sport*, 21 (4), 1622-1628.
- 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.

