

在「新冠肺炎」下對學校推動運動文化的啟發

羅凱霖

國立臺灣師範大學體育學系研究生

一、前言

「新冠肺炎」這個詞，相信大家在這個月一點都不陌生，幾乎每人都驚惶萬狀，每天看著新聞公報當天的確診人數，實在令人擔心。新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）在全球多國蔓延，由於疫情持續，在不同國家的確診個案不斷飆升，根據聯合國教科文組織（UNESCO）3月底的聲明，全世界有185國已經因為新冠肺炎疫情而停課，全球將近90%的學生，受到停課影響而無法上學。高等教育亦首當其衝取消全部實體課程，把教室搬到網上，實施遠距授課，改為線上上課。這時候，一般科目改為線上上課還算容易處理，但不免對老師來說需要在短時間內準備教材或轉換授課方式也是一大挑戰；可是相對體育老師來說，是一個具有挑戰性的重大課題。有些學生更會嗆著說：「如果要進行線上教學，是要集體在線上鬥牛嗎？還是集體線上看老師打球直播？」在這個嚴峻的時刻，如果能在線上順利進行體育課，要在當下立馬實施確實困難，但假如我們推前的來想，若學生已經具備有運動習慣，學校在一貫的政策下也主張推動運動，學生受到的影響會愈多。身為運動教育的一份子，最近最熱門的課題莫過於身體素養，這個課題，大家都還在研究摸索當中，但在這概念裡面，我們希望可以帶給學生一些什麼呢？很多時候體育老師需要推動新做法的時候，背後必須要得到學校行政組、校長的支持，當然這個是要看長遠的發展，學校在整個學校的環境中推動運動的熱潮和氣氛，相信在校的學生也會設身於其中，慢慢地喜歡上「運動」這回事，讓這片運動文化傳遞給每一位學生，也可以從這裡開啟身體素養的旅程。

二、運動教育也是教育框架

教育不僅僅是書籍，測試和考試。

運動教育也是作為教育框架的一部分。

運動教育讓學生學習運動中帶給他們的意義是什麼，不只是「運動」，而是背後所帶來的領悟。青少年在學生階段正在發展整體運動能力和技能，不論是上體育課的學生，還是運動能力很高的校隊代表，我們都需要以更健康的方式來參與運動，學校需要保持積極的體育文化，讓學生參加不同社團或校隊，從練習到比賽使他們可以從中學習，沒有參與到比賽的同學，也能在比賽期間去支持打氣，學生們需要在過程中參與不同的部分，藉此帶給學生多角度的學習和經驗，將真實的遊戲情況作為教學機會而不是結果；因此，與其說讓孩子害怕遭受失敗，不如由老師、教練藉著比賽教孩子們接受失敗並學習如何應對失敗，處理自己的勝利和失敗是孩子人生中的重要課題。

三、學校重視運動文化，從動機著手

學校重視運動教育，把運動文化重視並推廣，對培養學生的身體素養有著很重要的意義，學生長時間身處在學校環境當中，很多時候潛移默化地受著不同氛圍的影響，若學校希望培養學生的身體素養，學生在不熟悉的情況下便需要一同去協調提高學生對於運動的內在和外在的動機，不單只是專注於技能式的身體活動，更是要在情感和其他方面上有更深層次的加強。根據李咏吟（1998）所說，動機是一種對目標的迎拒力，其隱藏於個體內部，驅使或引導個體去做某種行為，它可能是由本能所驅動，亦可能是由理智的思考所策動，或者是以上兩者的混合。學生的動機會受著不同因素影響，要讓學生的學習動機提高，把身體素養演變成生活的一部分，就要從動機開始著手且讓運動慢慢內化成學生欣賞和喜歡的事情之一。我們希望學生喜歡體育課，愛上做運動，從不同角度去欣賞運動，培養運動的良好習慣，並不是為了獎罰或滿足學校和老師的要求而去做。林瑞芳、羅偉柏（2014）提出內化是一個積極的過程，個人先了解原本靠外在動機推動的活動，找出活動與自己本身興趣貼近的地方，並嘗試把活動價值融入個人價值裡。如果活動被內化後，學生就會主動地去做運動，不是因為表現，不是因為認同，而是受被內化了的人生價值取向所推動，並不再是因為外在誘因而去做。

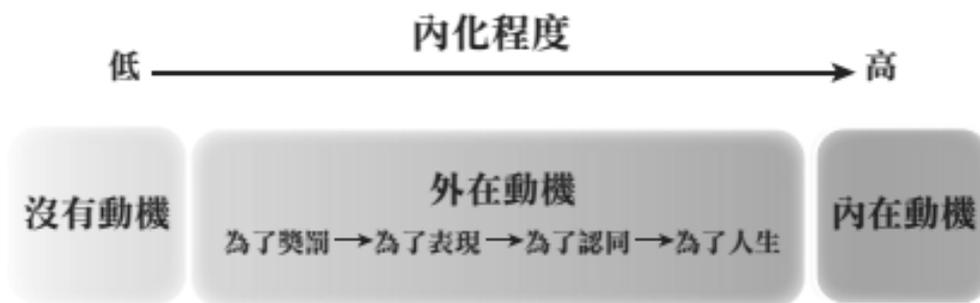


圖 1 各種動機的內化程度
資料來源：林瑞芳、羅偉柏，2014

從圖 1 可以看到內化的程度會同步的影響到個人對事情動機的高低，也有大量過去的研究顯示內化程度愈高，能直接影響外在動機的程度也會愈高，參考林瑞芳、羅偉柏（2014）整理的資料：例如為了認同或為了人生的動機，愈能提升學習投入感、學校成績、心理健康，減少輟學率，和達成高素質的學習（Connell & Wellborn, 1990; Miserandino, 1996; Vallerand & Bissonnette, 1992; Grolnick, Deci, & Ryan, 1997）。

四、結語：推動運動文化，培養擁有「身體素養」的孩子

因此，應將體育作為一種文化認真對待，首先要在學校內廣泛地重新激發學生對運動的動機是關鍵，強調體育對社會整體的適應性和綜合性，把體育作為具有意識形態和價值觀的社會領域來探索為發展目標。我們都可以看到不同地區的運動文化都有著相同的部分，本意也是強調運動是一種讓人身心健康的活動，同時對人的內在修為以及品德的培養也有很重要的影響。由此可見，在運動文化之下，也正滲透著身體素養的氛圍，比如說：在運動過程中可以鍛鍊到身體技能，在運動過程中可以代入以往的經驗，在情感和品德上學會理解並運用，在運動中培養道德的習慣（瞿廣輝，2013）。某程度上，推動運動文化的最終目的是為了讓學生有著健康的身心，讓他們生活有著全方位的發展，若學校內的運動文化能夠從保守中漸漸地開放，家長方面一定也能理解和接受，接著，社會上的風氣也會深受影響。

若學生能在學校裡感受和學習到運動文化，對培養學生的身體素養旅程有如推波助瀾，既能配合素養導向的路向，又可以令學生活在健康快樂又有活力的校園之中，開創身體素養之門。

參考文獻

- 李咏吟（1998）。**認知教學-理論與策略**。臺北：心理。
- 林瑞芳、羅偉柏（2014）。**讓你的學生投入學習**。香港大學心理學系。
- 瞿廣輝（2013）。**體育教學中的道德培養**。科教創新，12。
- 敖謹峰（2013）。如何在體育教學中滲透德育教育。**新余學院學報**，18(3)。
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008). Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct. *Psychology in the Schools*, 45, 369-386.
- Bernstein, A. & Blain, N. (Eds.) (2003) *Sport, Media, Culture: Global and Local Dimensions*. Frank Cass, London.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1990). Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *the Minnesota symposium on child psychology*, (Vol. 22, pp. 43-77). Hillsdale,

NJ: Erlbaum.

■ Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination perspective. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.

■ Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology, 88*, 203-214.

■ Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality, 60*, 599-620.

