

如何提升學生上體育課之興趣

體育科 王 山老師

摘 要

本文主要是在探討如何提高學生對上體育課的興趣，其中很重要的因素是體育課程編排的優劣是影響學生學習的關鍵，現今的課程教材版本繁多，要如何將各教材其中的精要及樂趣帶給學生有賴教師們的用心。

體育課應排除太多制式化的上課模式，其內容應以易學好運用的方向來作編排，教學適性化且有具體原則更是體育課需要有的教學方向，體育課需受到重視有賴於教師認真的態度，也需要學校各部門的重視與配合，政策如果不能完整的落實和執行，那麼體育課就沒有存在的價值。

體育教師應顧慮到所上的課程能否達到預期的效果，更要有系統的編排出具生動而有趣的課程內容，必盡提高教學品質是教師應盡的責任和態度，上課首要的重點不外乎學生的專注力要如何吸引學生專注力，更需要教師們費些心去思索的。

促進學生產生學習的動機，期待得到更多的樂趣，是學習的主要動力來源教師在教學概念上，也需大幅的加以修正，在教育整體目標及體育目標雙重追求下必能獲得學生的信賴，樹立教師的專業形象是面對學生應有的態度，期許未來大家共同的努力能開創更優質的教育環境。

關鍵字：提升學生、體育課、興趣

壹、前 言

學校體育課程的重視與否向來是受到外界極大的關注，也是教育工作者所必須注重的最大課題。學校體育課程的編排與執行是否落實直接影響到整體學校教育實施成敗的關鍵，唯有課程不斷的改革、求精、求新，適時的加以修正和創新，朝學生的需求和適應情況加以調整，並以學生的需求為出發點來研擬課程，這才是學生真正的需要。

現今各種版本的體育課程教材繁多，各有其特性。其內容所帶給學生的知識有別，學生在學習體育課程中雖然能夠選擇不同的教材，但教師如果能多用點心

去指導學生，在不同教材也能獲得個中不同的樂趣，學生自然而然就會對教師所給予的教材內容產生極高的學習樂趣，久而久之，學生自然就會培養出自己對運動習慣，最終達到將運動帶進自己的生活中。因此，擁有運動樂趣和運動技能是培養一位終身運動愛好者的必要條件。

體育課程內容應與學生實際生活的需要相結合，這也是大家對體育課程內容求精求新所樂意見到的發展，這個觀念非常重要；也是未來的趨勢。對於體育課程的強調，其目標因注重在學生對本身生活環境的適應能力予以加強，以利爾後學生能夠盡快去適應不同環境的能力。體育課程的編排應加強在與生活相連結之基礎上，學習內容更要強調具備培養學生日常生活的各項基本能力、技能和生活態度的學習。此為體育課程走入生活化的要素，如此必能達到終身愛好體育運動的理想目標。

體育課程的發展雖然需要強調生活化的實用觀念，不過要如何追求呈現適當的方法，使能引起學生的學習意願和動機，進而達到學習成效的目的，是現今體育課程發展所必要的條件和觀念。體育課程內容及教材若能呈現出活潑生動有趣的上課情境，將更有助學生學習的進行。儘管各類體育課程的編排都有其實用性，不過技術難度過高，不容易學習的運動技能是絕對不會引起學生學習的動機。所以體育課程的編排應朝易學、易懂、好上手且多點樂趣的方向加以努力。

貳、課程原則

隨著社會時代的不斷改變，體校體育課也不能一直停留在過去。太過於制式化的上課活動模式上，需多追求新知與提升更精進的適性課程內容來活化運動技能，排除給人吃力難學的刻板印象，體育教師需關心教學內容能否帶給學生更多好運用、易上手且具實務性的技能學習。

教師除了從自己本身的教學經驗與觀感中尋找出自己的教學規範，來作為形成本身個人教學模式策略外，更需多加參考其他先進專家所提供的不同觀點，作為自我調整與修正教學內容的依據。教學最主要的理想莫過於適性化教學與有效的學習。體育教學內容應包含的具體原則必須具備：1、學生的學習是出自於本身強烈的意願 2、課程的內容應充滿刺激與歡樂的氣氛 3、活動過程內容必須有充分的身體活動 4、技能應能立即上手讓學生能夠充分的表現機會 5、課程內容應具有彈性，設計出不同程度的學生所能學習及活動，來加以提升學生學習的參與興趣 6、教師應提供學生適當合宜的指導來強化學生對技能學習的興趣 7、多引導學生朝成功的方向去達成目標並建立其學習自信心 8、教師指導與帶領學生時應隨時注意學生對學習的反應，適時修正教學內容，並給予學生所需的協助 9、教學須融入樂趣化的設計概念，誘發學生對學習參與的興趣。

過去的教育政策常隨著時代的變遷而調整，但教育的宗旨為德、智、體、群、美，各領域均衡的發展作為目標這是不會變的。在此基石下培養出健全的國民，但是這些理想和目標有賴於學校各基層部門來共同重視並確實實行才會產生成效。

學校主管及教職同仁們對政策的執行未能朝訂定的目標去落實，那麼體育課就可能只是學校中的附屬課程可有可無，這不是我們所樂意見到的結果。

叁、實施方式

體育課的優劣有賴於體育教師本身對上課的熱忱和態度是否重視。一位認真負責的體育教師應顧慮到所上的課程是否能達到預期的效果，及學生能否從上課中獲得知識和身體活動所得到的滿足感。這是體育教師對體育課所應負的基本責任與認知，其教學方法並包括樂趣化、彈性化與休閒化等不同內容目標。無論上課內容如何教學能需依據教學目標來執行。不過教學目標只是一個指引方向的主體，在這個大目標中還有包含許多小的目標。

運動活動應當是一件快樂而健康的事，不過在學校校園內不難發現體育老師在操場上聲嘶力竭的喊著口令，總有同學意興闌珊對體育課提不起一點興趣。如果又是遇到不愛運動的女同學那就更糟了，體育課就可能成為不愛運動同學的聊天課呢！不過這也不能完全怪同學們，畢竟枯燥乏味與生動有趣的體育課還是很有差別的。因此有系統的編排具生動有趣的教材，使體育教學內容更活潑，教學方法更具創新，並鼓勵教學研究，提升教學品質等具體作法。

如何讓學生上課時感到有趣、快樂？不外乎就是將遊戲的成分融入於課程內容中，也就是所謂的寓教於樂。當教師的首要了解這堂課的主要教學目標是什麼？能帶給學生學習的東西又有哪些？要如何把課程設計成有趣的活動，在藉由活動的進行達到所期待學生學習的能力目標。

以籃球課程為例：上籃球的基本動作包含運、傳、投等都可以從中再分成許多基本的技能，單是運球動作就可以分成球感練習、單手運球練習、行進間障礙運球練習等，這些技能就可以將它設計成遊戲活動讓學生以競爭的心態參與其中，勢必可以達到課程效果讓學生覺得有趣外，更同時達到最終的學習效果和教學目標。

肆、學習願景

體育課應謹慎評估編排出最適合學習的課程內容，以達體育課所希望達到之效果。首先應從各教材著手加以修正，排除制式化生澀的內容，改以生動有趣的遊戲編排模式來創造學生想要感受學習的動機，並能從動機中更持久的專注力，使學習情緒能不斷的延續，這些課程編撰必須邀集各方體育人士來共同探討、研擬，並與教學者共同執行與落實才能達其目標。

體育課的理想不能只是單純的身體活動而已，更要灌輸學生更多的運用知識，提升本身能在活動、觀賞、帶動等方面的能力，逐步增加，進而達到人人愛運動、人人懂運動、人人願推廣的境界。去實現這樣的情境是我們體育工作者應負起的使命。處處能運動、處處在運動大家都愛運動這樣社會氣氛既健康又有朝氣，是

我們樂意努力所願意看到的。

運動風氣的推廣有賴於學校教育的落實，給予學生更多的知識與提高學生的參與動機，這些都是未來大眾是否愛好運動形成風氣的基礎，也是最重要的起點。這些課題是非常重要的，更是我們教育單位必須深思研擬的。基礎做的好穩固又可靠，教育工作者大家一起來共同努力吧？

伍、結 語

以學生為中心的前題下，每位學生有其成功的機會，以培養正面的行為價值，通常學生注意力集中的時間有限，設計多樣化的活動以拉長並維持他們的興趣，學生期待在參與活動中得到樂趣，這是他們在學習主要的動力來源。

教師在教學概念上應大幅修正或修改傳統式的遊戲內容，在每週上課時都輪換上課活動內容，並且針對技能主題設計更有趣，實用的教學內容，好讓學生能充分了解教學的目標及成果。

教師在教學重點方面應以各科之間的整合為優先考量，再以各種能力水準複合的教學設計來完成整體的目標及體育的目標，在雙管並重之下必能開創展新的一頁。

要贏得學生更多的信賴，教學上的策略絕對是主要的關鍵。教師應先以身作則作為學生的楷模，其中應具備熱忱、良好的溝通、耐心。然後再以各學科之間整合融入教育，班級經營等要素。並在教學評量方面，要對學生有高度的期待。重心必須十分清楚、明確，引導學生朝成功的方向前進：以能達成最終之教學學習效果的理想目標實現。

參考文獻

1. 許義雄(1977)。體育學原理。台北：台灣師大體育學會。
2. 李景崇(1992)。國民體育季刊第二十一卷第三期。台北：教育部體育司。
3. 葉憲清(1994)。國民體育季刊第二十三卷第四期。台北：教育部體育司。
4. 黃月嬋(2002)。運動教育學的教學理論。台北：師大書苑。