

體育教師暑期學校 2009

體育的社會文化層面

編著：李宗 博士
高逵倫 博士
曾卓權 博士

出版：香港教育學院
健康與體育學系
大埔露屏路十號
電話：2948 7837
傳真：2948 7848
網頁：<http://www.ied.edu.hk/hpe/>

教育局
課程發展處體育組

Copyright ©2009
Department of Health and Physical Education,
The Hong Kong Institute of Education /
PE Section, Curriculum Development Institute,
Education Bureau, HKSAR

ISBN: 978-988-18128-2-7

序言 一

現今的社會處於多元知識爆炸的時代，學校教育面臨社會文化的衝擊，教育當局理念不斷改革，課程與教材力求日新月異，教學方法更是百變窮出，為因應莘莘學子接收新穎資訊的需求，啟發學生創意思考的能力，體育教師背負重責大任，在體育教學上扮演追尋時代潮流的領航者。

本專題體育專書為李宗、高達倫、曾卓權三位博士以及其他多位學有專精的體育專業人士與教師，共同為「體育教師暑期學校 2009」所撰寫。2009 年特從體育的社會及文化層面著眼，作為探討體育課程設計與創意教學法的出發點，實為難能可貴。透過有關體育的社會及文化之理論與實際結合的觀點，做一精闢介紹與呈現，內容甚為豐富，使本專書不愧為體育教師專業進修與專業成長的最佳參考與指引。

為一窺社會運動文化變遷與演進，本專書以體育的社會文化層面，探討中國社會文化對競技運動發展的影響因素，並從現實生活情境，深入瞭解體育課程與教學對學生產生正確的健康概念與消費行為，是為體育教師專業的影響，全面提升體育教師專業素養與知能，進而改善學生學習成效。

當今體育課程教學目標，仍不離以培育學生「德、智、體、群、美」五育並重的全人教育，本專書說明藉由運動教育課程模式、合作學習、互惠式教學、理解式教學、融合式教學等策略之運用，使學生在精心設計的教育學習情境中，有效的培養出社會合作精神與自我效能；教師營造一個異於一般教學的學習氣氛與文化，在體育教學中強調學生個別差異，重視每一位學生學習的權益，並促進全體學生共融與養成勝不驕、敗不餒的高尚體育情操。

隨著教育理念的改革，體育教學已由直接教學轉變為間接教學，以教師為主導轉化為以學生為中心的教學取向，本專書所提出之 Mosston 互惠式教學應用於體育課程中，透過同儕的回饋，不但可增進運動技能的學習，更能練精其溝通與社交技巧，提升其社會性行為，改善人際關係，俾使教學效果延伸到家庭與社會，培養學生成為社會的菁英、奉公守法的好公民。

本專書以體育的社會及文化層面為主題，融入創意教學模式與理論，包容不同能力的學生，提供在職教師作為體育教學上的參考；實際參與本次編著的專家學者與專業教師，

充分展現出他們的專業素養與教育熱忱，對於各位在體育教學上之努力與貢獻，本人謹致無限敬佩之意，獻上最誠摯的祝賀。

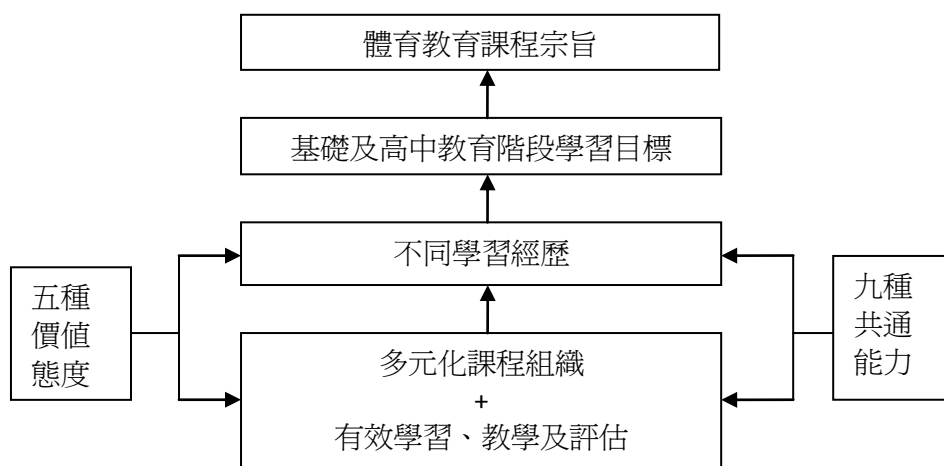
闕月清 博士
國立台灣師範大學教授
台灣運動教育學會理事長
二零零九年十一月

序言 二

以往，香港的「體育」科目給予我們一般的印象是以「身體教育」為取向，只著重對學生的運動技能及身體機能的發展，而忽略其他社會及文化的價值取向。可是，本文集卻衝破了這樣的說法。一群對體育教學投入，且充滿熱誠的前線體育教師及大專體育教師教育工作者分享不同的研究和實踐報告，以「多類型活動模式」為教學媒介及「多層面取向」的教學目標為主題，指出體育文化的重要性及體育教學的社會功能，包括培養學生的心性發展、個人、社會及道德成長、公民意識的掌握及道德價值思維的確立等等。他們前瞻性的教學實踐和思維，實在有助提升「三三四」學制推行後，體育教育的專業地位，並確立體育科目在知識、技能及態度培養的全人教育目標。

「體育教育」作為香港課程改革 (2001-2011) 的八個主要學習領域之一，也與其他學科一樣，在不同的課堂內外的主題學習過程中，培養學生九種共通能力 (Generic skills) (協作能力、溝通能力、創造力、批判思考能力、運用資訊科技能力、運算能力、解決問題能力、自我管理能力和研習能力) 及五種價值態度 (Values & attitudes) (堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同及承擔精神)，使學生掌握 21 世紀知識型社會所需要的多元智能。(見圖一)

圖一：香港課程改革下體育教育學習領域的課程結構



文集中的前線體育教育工作者所作出的報告，充分體現他們在課程改革過程中所扮演的變革促進者 (Change agents) 角色。他們分別運用「合作學習」、「共融教學」、「互惠式教學」、「問題為本教學」、「領會教學」、「分站式教學」、「專題研習」等等教學方法，使體育課堂的學與教來得有效而活潑；教學由以往的「教師為主」變為以「學生為中心」，學習

目標又由以往的「身體」教育，擴展為「個人、社會及文化取向」的教育，這樣的轉變，就是因為學生通過體育教師設計的不同學習經歷而獲取了課程改革所要求的共通能力和價值態度。現今的體育教育可說是以「雙主體」育人為基礎。第一主體是以「學生為中心」，第二主體是以「社會及文化層面」取向。

作為體育教育的變革促進者，我們希望文集中所提及以學生為中心的嶄新教學法及以社會及文化層面為目標的「雙主體」育人概念，能有效地擴展至香港所有體育教育同工，藉著每年的「體育教師暑期學校」作為平台，互相觀摩及交流，那麼體育教育的效能 (Effectiveness) 必然會發揮到淋漓盡致。富倫 (Fullan) 認為，教師作為教育的有效變革者，必須掌握以下四種素質，包括願景 (Vision)、探索 (Inquiry)、掌握 (Mastery) 和協作 (Collaboration)，教師群體只有通過共同願景的確立、專業知識的追求和探討、專業技能的掌握和群體成員的共識與合作，教育變革才能有效達致。我在這裡祝願前線的體育教師同工及大專的體育教育工作者，裝備及運用富倫所述的四種變革素質，使文集中倡議及分享的學與教技巧和價值取向，通過行動研究，藉著「行動」、「評估」、「反思」、「再行動」的循環學習，使體育教育專業提升；最重要的是幫助學生在「個人、社會及文化」層面方面無限增值，帶來顯著的學習效益。

吳迅榮 博士

香港教育學院教育政策與行政學系副教授

亞太領導及變革中心副總監

二零零九年十一月

序言 三

本刊輯錄自多位體育同工於二零零九年度體育教師暑期學校之「專題講座」、「校本經驗分享研討會」及「工作坊」的匯報文章，分享他／她們對「體育的社會文化層面」概念的闡釋及於體育課程中所開展的相關研究和實踐經驗。

全書以「體育的社會文化層面」為主題，共分為以下五個部分：

第一部分

首先，編者於第一章就「體育的社會文化層面」為主題，作出文獻的探索、分析及歸納，列舉專家、學者及本地官方刊物對推展上述議題的看法及實踐建議。

第二部分

華南師範大學盧元鎮教授以「中國競技運動文化」為題，具批判性地論述中國與西方運動文化的異同及異化，中國從最早產出競技運動至及後受宗法文化及儒家文化的影響而導致競技運動文化湮沒。在二十世紀七十年代後，中國與奧林匹克的恩怨至建立新的中國競技運動文化，宣揚對待他人的雍容、和平、溫良、寬柔的品格，「和而不同」理想的追求，值得讀者的反思。陳錦雄博士與鄭曉欣老師於第三章中以「引導學生以批判性思考挑戰健康主義」為題，引用布魯姆 (Bloom) 及蘇格拉底式 (Socratic) 的探究方式，辯証宣揚健康訊息於廣告中健康主義意識形態的謬誤，他們更提供教學實例以協助高中生批判性地探究健康廣告內所隱藏的訊息，以揭示社會意識形態及文化的形成。

第三部分

鳳溪廖萬石堂中學陳家倫老師及中華聖潔會靈風中學謝道鴻老師與編者於第四和第五章分別以「行動研究」探討如何應用「競技運動教育模式」(Sport Education Model) 於體育課中推展社會文化可行性。

第四部分

多位同工應用不同教學模式推展社會文化層面的經驗分享：荃灣信義學校黃悅明校長於第六章以多元教學實例，闡釋如何應用「合作學習」以推展體育的社會教育。於第七章中，宣道會葉紹蔭紀念小學與編者分享他們以「互惠式」教學法輔以標準卡培育小學生協作、溝通及批判性思考文化的經驗。在第八章裏，培僑小學劉家俊老師和梁錦輝老師匯報他們如何應用多元體育教學方法如共融教學法、合作學習、互惠式教學法及體育個人學習

檔案等以促進學生的學習，他們更以實例顯証「互惠式」教學法的應用。救世軍石湖學校龍惠玲老師在第九章倡建「共融」社會的理念，分享如何透過體育的多元教學手段，如領會教學法、問題為本教學法、合作學習、分站式教學法、促進學習評估、學習成果架構、專題研習及多樣化活動以推展體育文化與輕度智障學生。

第五部分

鳳溪第一小學朱子溢老師、甘偉強導師與編者則於第十章詳盡解說互惠式教學法的原理及展示他們所設計的一節展示課，以供體育同工參考、討論及指正。最後，香海正覺蓮社佛教正覺中學殷小賡老師與編者於第十一章以社會學習理念 (Social Learning Theory) 為依據，展示如何應用合作學習於中學體育課中。

上述各位體育同工的匯報文章，充份顯証他／她們對體育課程及教學法的創意和對學生學習的要求。老師努力不懈地以專業精神嘗試不同的課程及教學理念和模式，其中包括行動研究、競技運動教育模式、合作教學法、互惠式教學法、問題為本教學法、分站式教學法、學習成果架構、專題研習和體育個人學習檔案等以改進體育之學與教為最終目的。

本書能夠順利出版，實有賴教育局的資助、健康與體育學系同工及籌備委員會會員楊永年課程發展主任、巢志光課程發展主任、周佩瑜講師、甘偉強導師、黃潔儀導師、劉瑤紅校長、洪楚英校長、周志堅校長、黎雄老師、蔡學富老師、趙憲邦先生、何蘭蕙老師、梁柏偉老師和殷小賡老師的支持及給予寶貴的意見。

本書刊亦得到國立台灣師範大學體育學系闕月清教授和香港教育學院教育政策與行政學系吳迅榮副教授出任本書評審委員，並給予專業意見，使各匯報文章得以精益求精。

最後，我們要多謝黃潔儀導師和李洛雯小姐為本刊物所有文章作較對工作及曾玉婷小姐協助編印及出版。謹此致謝。

李宗 博士

高達倫 博士

曾卓權 博士

二零零九年十一月

目錄

序言 一	i
序言 二	ii
序言 三	iii
第一章 體育的社會文化層面.....	1
李宗 博士、高達倫 博士、曾卓權 博士	
第二章 中國競技運動文化.....	10
盧元鎮 教授	
第三章 引導學生以批判性思考挑戰「健康主義」.....	17
陳錦雄 博士、鄭曉欣 老師	
第四章 應用競技運動教育模式提升學生學習興趣和協作能力.....	35
陳家倫 老師、高達倫 博士	
第五章 應用競技運動教育模式以發展學生的社會文化教育.....	49
謝道鴻 老師、李宗 博士	
第六章 透過合作學習以推展體育的社會教育.....	63
黃悅明 校長	
第七章 互惠式教學法的嘗試.....	68
林浩原 老師、李宗 博士	
第八章 互惠式教學法的嘗試.....	75
劉家俊 老師、梁錦輝 老師	
第九章 推展輕度智障學生的體育文化及社會教育.....	86
龍惠玲 老師	
第十章 互惠式教學在高爾夫球教學的應用.....	98
朱子溢 老師、甘偉強 導師、李宗 博士	
第十一章 展示課：互惠式教學法 及 合作學習的應用.....	107
朱子溢 老師、殷小賡 老師、李宗 博士、高達倫 博士、曾卓權 博士、甘偉強 導師	

第一章

體育的社會文化層面

(Social Cultural Aspects of PE)

李宗 博士 高達倫 博士 曾卓權 博士
香港教育學院健康與體育學系

摘要

本文旨在以體育教師教育工作者的角度，利用文獻的探索，引用國外和本港學者及官方刊物的建議，探討、分析及歸納體育社會文化層面的意義及對學生學習與成長的重要性，從而建議如何透過轉變體育同工的觀念和改革相關的教學方法及模式以發展學生之社會文化教育，藉此與同工分享。

關鍵字：體育、課程、體育文化教育、社會教育

1 引言

現今的香港學校體育已發展成中小學八個主要學習領域之一，亦是現時中學會考及將來新高中中學文憑考試之選修科目，為多所大學的文憑、學位及高級學位課程的選修學科，普遍受到重視及為學生所喜愛的科目。體育教師亦必需具備相關的專業資歷才可於本港學校任教體育科，故此，體育的發展趨向學歷化和專業化。惟不同的體育教師對體育的本質及功能有着不同的詮釋，部分信念包括身體的教育、全人教育、學科知識、遊戲、釋壓及紀律訓練等 (李宗, 2008)。但是，體育之「透過身體的教育」或「育人教育」之功能是无可置疑的主導理念，學校體育是一重要的媒介，透過多樣化的體育學習經歷，促進學生於技能、智能、價值、態度及能力等的掌握。

此外，教育是肩負著民族文化的承傳及社會價值的培育和改革，體育是學校的主要學習領域之一，故此，社會及文化教育應是體育學習的重要部分。本文嘗試以部分學校體育現況、體育社會層面的意義、體育文化層面的意義及如何透過體育推展社會文化教育等議題作出探討，以文獻為鑑，並分析如何於學校體育課程中推展社會及文化教育，促進學生的學習。

2 部分學校體育現況

雖然學校體育受到日益重視，其中理念、推展及教學存在着一定的問題，不利社會文化教育的發展。

香港部分學校體育課程多以「身體的教育」為唯一科目價值取向，課程重點只著眼於培育學生運動技能、身體機能及體適能的發展，體育課均以身體／體力活動為主，因而常被批評為過度重視身體及技能的訓練，忽略其他潛能的拓展（陳錦雄、李宗，2003），如社會文化教育的發展。

現今的體育課程以採納「多類型活動模式」(Multi-activity model) 的設計為主導，課程內容及計劃以多樣活動及較短之教學單元為主，旨在達致「全人教育」的目標，惟這種課程目標甚為廣闊，包括學生之德育、智育、體育、群育和美育的發展，所教授的項目較為繁多，在時間、設施及老師個別專長項目的強弱限制下，推展特定課程如體育社會文化教育時難免存有一定的困難，有時更會顧此失彼。

此外，不少的體育教育工作者批評現今的體育教學多以教師為主導，以單向的領導完成所編訂的教材內容，教學模式及學習活動規範於示範、操練、直觀及模倣等教學元素，教與學的過程著重教授效率（陳錦雄、李宗，2003; Li & Cruz, 2006）。學生在此等體育學習情境下能參與具體體育社會文化教育為目標的機會便顯得較少，較難有效地促進他們的社會及文化教育的學習。

過往，體育教學著重傳遞 (Transmission) 及經驗的學習 (Experiential learning)，老師是知識的傳遞者；而分析性思維學習 (Cognitive learning) 及社群協作的學習 (Cooperative and social learning) 則甚少為體育老師所探討及作深層的應用，不利社會及文化教育的培育。

社會文化層面的議題於體育學習中較少受到關注，體育同工應適時地檢視現行體育課程的推行，開展特定的改進措施，反思如何透過體育推展學生之社會文化教育。

3 體育的策劃及社會層面

體育之社會層面是技能及智能領域以外的重要目標，部分體育學者倡導體育教師應多為學生於體育學習領域中提供平台和學習機會以推展社會教育 (Hellison, 2003; Hellison &

Templin, 1991)。惟體育之社會層面定義廣闊，不同的體育學者有着不同的詮釋，以下是文獻探索中所得的部分解說：

- 個人、社會及道德教育 (Personal, social and moral education) (Laker, 2001; Theodoulides & Armour, 2001);
- 心理社會性發展 (Psycho-social development) (Lee, 1996);
- 社會及德育 (Socio-moral development) (Miller, Bredemeier & Shields, 1997);
- 道德價值 (Ethical value) (Reid, 1997); 和
- 公民意識、社會責任、體育精神、態度、合作及責任感 (Hellison, 2003) 等。

上述不同定義詮釋顯示着體育之社會層面是頗複雜的概念，它代表學生於體育學習情境中所培育的「個人」和「與人」相處的應有社會價值、態度及行為，它涉及道德、社會及心理等層面，並有着公民意識、社會責任、體育精神、態度、合作及責任感等素養。如何於體育學習領域中培育上述素養則是所有體育同工所面對的問題。

4 體育的文化層面

文化是涉及信念、常模規範的規則、條例、法例及在非正式的關係中所展示之約定俗成的信念及行為。Tylor (1988) 則認為體育的文化層面是一個複合整體，包括知識、信仰、藝術、道德、法律、習俗以及作為一個群體成員經學習所得的一切能力和習慣。其概念可能涉及以下多個範疇及層面：

- i/ 校本體育文化如個別學校透過體育課程所建立之文化、學生於某校所經歷、學習及建立對體育的信念、習慣、思想、行為模式等，例如「一生一體藝」、「日日運動身體好」，便是部分學校所倡導的體育文化；
- ii/ 某地之體育文化如對體育的本質、功能、目標、內容、教法及評估的信念，或是習慣、思想和實踐模式等，例如身體的教育，透過身體的教育，美國學者所倡導之「體育人」(Physically educated person) (NASPE, 2004, p. 11) 或英國學者之「具備體育文化人」(Physical literate person) (Mandigo, Francis & Lodewyk, 2007) 等行為及信念；
- iii/ 中國／中華體育文化如中國於歷史發展中所建立之體育文化如天人合一、家族本位、和而不同、協和萬邦、謙讓精神、中庸之道等；和

- iv/ 西方之運動競賽之理想、信念、習慣、思想、實踐模式如奧運文化，其宗旨為衝破國家地區、民族和宗教之間的界限，並以團結、和平與友誼為宗旨，以更快、更高、更強 (Citius, Altius, Fortius) 為追求口號。最主要的意義是在乎參加，而非獲勝，正如人生真諦，不是在於征服，而在於自我的努力及奮鬥 (Parry, 1998)。

上述定義及詮釋顯示着體育之文化涉及多個不同層次、範疇、信念及價值，如何承傳這些傳統信念及價值，協助學生理解和建立體育文化所需要特定的課程設計和教學手段活動。

5 透過體育以培育學生的社會文化教育

部分體育學者分別就「體育之社會文化層面」提出相關理念、課程及教法的建議，以協助體育同工策劃、設計及推展體育之社會文化教育課程。體育是透過身體活動以進行教育，在策劃、設計及推展體育之社會文化教育課程中，體育同工必需要具目標地策劃與推展課程，利用特定的手段及情境以推展體育之社會文化教育。

Laker (2001) 認為體育教師在推展社會文化教育方面可做得更多。McHugh (1995, 頁 19) 評論體育活動對學生的社會及文化教育發展有以下的好處：

- i/ 互相依靠的學習
- ii/ 促進自尊及信心
- iii/ 建立團隊精神及責任感
- iv/ 全人發展
- v/ 培育體育精神

Hellison (1991, 2003) 以個人及社會責任模式推展社會教育，他建議以五層責任的理念作為體育課程設計及推行的依據，他認為對教學策略的應用，如直接教學法、個人、小組及全班之參與決策均對推展社會化教育有所貢獻，五層責任包括：

- i/ 第 0 層：沒有責任感 Level 0: Irresponsibility
- ii/ 第一層：尊重 Level I: Respect
- iii/ 第二層：參與 Level II: Participation
- iv/ 第三層：自我導向 Level III: Self-Direction
- v/ 第四層：關愛別人 Level IV: Caring

Hellison 和 Georgiadis (1992) 則提議下列實質意見以培育學生的社會發展：

- i/ 為學生提供一系列多樣化的活動
- ii/ 提供學生不同參與方法
- iii/ 鼓勵學生自我評鑑表現及監控感受
- iv/ 提供學生鍛煉領袖才能及合作的機會

香港體育課程指引內 (課程發展議會, 2002) 之部分建議亦可被納入為體育的社會層面相關的內容及目標, 其中以下體育之「與運動相關的價值觀及態度」的範疇是其中重要的指引：

發展階段	與社會層面相關的內容及目標
第二學習階段 (高小)	「遵守規則, 公平競賽」(課程發展議會, 2002, 頁 14)
第三學習階段 (初中)	「在體育活動中表現出適當的禮儀及體育精神」(課程發展議會, 2002, 頁 15) 和
第四學習階段 (高中)	「堅毅、勇於面對困難的體育精神及其他個人素質, 轉移並應用於日常和社交生活中」(課程發展議會, 2002, 頁 15)

此外, 共通能力中之協作及溝通能力, 五種價值觀之「國民身份認同」、「尊重別人」、其他個人素養如承擔等 (課程發展議會, 2002) 也是可納入為體育的社會文化層面相關的內容及目標。但是, 實踐上述體育社會文化目標及內容, 體育教師宜作出以下的改變：

5.1 理念的改變

體育同工亦須**改變課程的理念**, 著重社會文化教育的培育, 部分建議詳列如下：

- 轉變為創造力的教師及創意教學；
- 願意及能策劃、組織及評鑑相關的學習經驗；
- 擔當啟發者、協調者而不是資料控制者角色；
- 對學生學習較少的干預；
- 對學生的社群發展及文化的認識有期望；和
- 給予學生責任感的經歷。

5.2 教學法的改變

隨著新學習概念的倡導, 老師的角色亦應轉移為學習中的啟導者及促進者, 於多元化的教學過程中強調學生的主動及互動的學習, 從經驗及學習中建構知識及技能, 並培養他

們的共通能力，以促進社會文化層面的學習。體育同工須要作出教學法的轉變，部分教學策略建議如下：

- 分配較多的學生社群協作時間及研習機會；
- 由傳統以示範、重復練習、直接教學法轉移至間接教學法；
- 採用促進社群協作及文化建立的教學形式；
- 設計社群協作環境、學習目標、經驗和方法，建立情境及先決條件，如以學生為中心的教學；
- 教學以學生為主的學習活動，教材應切合學生需要及符合學生的生活經驗，過程應著重學生的參與，啟發學生的興趣，老師的角色是啟發者；
- 多利用以學生相互教授和協作學習；
- 轉移學生對自己學習負上較多的責任；
- 建立較開放的學習環境；和
- 能引發及接受別人的意見，關愛他人等。

5.3 特定教學模式的採用

體育同工亦須多採納及應用較能培育社會文化層面的體育教學模式，部分建議如下：

- 教學光譜之 - Style C 互惠式、Style E 包含式及 Style F 導引式 (Mosston & Ashworth, 2002)；
- 領會教學法；
- 競技運動教育模式；
- 問題為本的學習；
- 專題研習的學習；
- 促進學習評估及學習成果架構學習；和
- 協作學習等。

6 推展體育社會文化的實例

回顧香港課程發展議會 (2002) 所制訂之體育科課程指引，部分教學建議對體育同工頗具實質的參考價值和意義，其中以協作能力的 (Collaboration) 解說如「需要耐心聆聽，欣賞他人，具備溝通、協商、調協、領導、判斷、影響和激勵他人的能力……建立相互促進的關係。」(課程發展議會，2002，頁 16-17) 頗具參考性，教學舉隅詳列如下：

學習者

- 在小組比賽中，認識隊員、隊長、教練、裁判等不同角色及其責任。
- 在不同的訓練和比賽中，培養個人的責任及團隊意識。
- 明白個人表現對校隊整體表現的影響。
- 在小組專題研習中，積極表達及傳遞個人信念和意見，彼此合作及接納同輩的意見，使工作得以順利進行。
- 在活動中，接納他人的表現，並尊重他人的權益和顧及別人的感受。
- 發揮各隊員的強項，改善弱項，以提高隊伍的整體表現。
- 通過討論和協議，綜合各人的意見，採用適合的策略，發揮全隊最大的潛能。

其他建議如：

在第三學習階段（初中）：

- 闡述不同類型的運動文章、廣告及討論其背後訊息。
- 在比賽時討論戰略、檢討得失及探討改善方法。

在第四學習階段（高中）：

- 以合乎邏輯及說服力的技巧，辯論商業贊助對推廣體育運動的影響。
- 擔當體育運動小記者。（課程發展議會，2002，頁 18-19）

課程發展議會亦倡導宣揚與運動相關的正面價值觀和態度以促進學生社會文化層面的學習、正面的價值觀和態度是全人發展的重要環節，亦是終身學習的基石，其中以「尊重他人」為主題，與體育相關行為表現的例子如：

- 遵守規則，公平競賽。
- 接納別人的長短處。

學習活動例子如：

- 在比賽中，尊重裁判判決，發揮體育精神。
- 接納及尊重隊友及對賽隊伍的隊員（課程發展議會，2002，頁 33）。

對國民身份認同培養的教學例子及與體育相關的學習行為表現：

- 對國家象徵物的尊重。
- 認識中國在國際大型比賽的角色。

學習活動例子：

- 在大型運動場合中加插升國旗、奏國歌等莊嚴儀式。
- 認識舉辦奧運會對中國體育、政治、經濟、文化等各方面的影響（課程發展議會，2002，頁 33）。

總結

體育的社會文化培育是情意學習的重要元素，故此，應被納入為體育學習領域目標之一。本文旨在搜集相關文獻，對上述議題作出探討、分析及歸納，並勾劃如何透過體育學習領域發展學生之社會文化教育的可行方法。期望與同工分享，能為體育同工提供教學資源，增添體育之學與教思路和方法及為體育的專業發展加添動力。

參考文獻

- 李宗 (2008)：香港學校體育的發展，《青年研究學報》11(2)，59-69。
- 陳錦雄、李宗 (2003)：《中學體育教學》，香港，香港教育學院體育及運動科學系。
- 課程發展議會 (2002)：《體育：學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港：政府印務局。
- Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 269-286). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D., & Georgiadis, N. (1992). Teaching values through basketball. *Strategies*, 5(4), 5-8.
- Hellison, D. R., & Templin, T. J. (1991). *A reflective approach to teaching physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics Book.
- Laker, A. (2001). *Developing personal, social and moral education through physical education. A practical guide for teachers*. London: Routledge Falmer Press.
- Lee, M. (1996). Psycho-social development from 5 to 16 years. In N. Armstrong (Ed.), *New directions in physical education: Change and innovation* (pp. 33 - 47). London: Cassell.
- Li, C., & Cruz, A. (2006). Learning to teach games for understanding: Experiences from four pre-service PE teachers in the Hong Kong Institute of Education. In R. Liu, C. Li & A. Cruz, (Eds.), *Teaching games for understanding in Asia-Pacific region* (pp. 25-36). Hong Kong: The Department of Creative Arts and Physical Education, The Hong Kong Institute of Education.
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2007). *Physical literacy concept paper*. Retrieved on July

- 19, 2009, from http://www.pacificsport.com/Images/LTAD/Physical_Literacy_Concept_Paper1_April07.pdf
- McHugh, E. (1995). Going 'beyond the physical': Social skills and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(4), 18-21.
- Miller, S. C., Bredemeier, B. J. L., & Shields, D. L. L. (1997). Sociomoral education through physical education with at-risk children. *Quest*, 49(1), 114-129.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: Author.
- Parry, J. (1998). Physical education as Olympic education. *European Physical Education Review*, 4(2), 153-167.
- Reid, A. (1997). Value pluralism and physical education. *European Physical Education Review*, 3(1), 6-20.
- Theodoulides, A., & Armour, K. M. (2001). Personal, social and moral development through team games: Some critical questions. *European Physical Education Review*, 7(1), 5-23.
- Tylor, E. B. 著，蔡江濃 (譯) (1988)：《原始文化》，杭州，浙江人民。

第二章 中國競技運動文化

盧元鎮 教授
華南師範大學

前言

曾經創造了五千年燦爛東方文明的中國，在人類的競技運動文化中做出過傑出的貢獻。但在文化專制主義的桎梏下，競技運動文化始終未能得到正常的發育，成爲中國文化中的薄弱部分，只是到了 20 世紀的後期才終於展現了它的活力，不僅影響了沉睡的中國，也震撼了世界，成爲今天討論到中國的命運和前途必須顧及到的話題。

一、 古代中國競技運動文化的幾度勃興與衰落

中國是世界上最先產生競技運動文化的國家之一。早在春秋戰國時代，位於山東中部的臨淄，成爲齊國的都城，歷時八百多年。當時不僅“家殷人足”、“殷實而幅”，“其民無不吹竽，鼓瑟，擊築，彈琴，鬥雞，走狗，六博，蹋鞠”。其中的“蹋鞠”也叫蹴鞠，是現代足球運動的前身。

就幾乎在古代奧林匹克運動會興起的同時代，我國的西周（西元前 11 世紀-西元前 771 年）就出現了稱爲“禮射”的競技活動。禮射是在各種禮儀場合舉行的射箭活動。它具有明確的規範化嚴格的禮儀程式和比賽規則，對人的培養藝德並重，是目前所知中國最早的體育比賽。

大約 1300 年前的盛唐時代，出現了民族大融合所帶來的開明政治和思想解放，同時來到中原大地的還有北方民族和西域民族的武勇蠻健之風。在漢唐盛世，中國的競技運動文化達到世界的巔峰，一度成爲人類的驕傲。

然而，在中國的文化史上，競技運動文化好景不長。兩千多年裏僅是幾度曇花一現，就從人們的文化生活中隱去。從總體來說，在中國的競技運動文化實在算不得上品。而且，中國的競技活動始終沒有走出宮牆，成爲大眾的、世俗的活動方式。這是因爲中國競技運動文化的發展過程中受到宗法文化和儒家文化的影響和制約，最終自己走上湮沒道路。

這是什麼原因造成的呢？

等級制的延續和發展致使凡不遵循差等制度的文化因素都不能發展，因為這都可能對森嚴的等級制度形成衝擊，給專制統治造成不穩定因素。競技運動的根本特徵就是對抗雙方必須在法律意義上的形式平等，因此它是等級制度的天敵。

在古代中國，由於人與人之間形成的君臣父子的人倫關係，以及民眾對土地的絕對依附，使民族的意識形態中，不可避免地重視滲透、協調、和諧與中庸而反對鬥爭、衝突與對抗。中國體育更多重調節、輕衝突、重關係、輕實體的特徵，而很少有“更快、更高、更強”的色彩。

中國古代與希臘在不同的政治、經濟、文化背景下相向而行，走出了兩條不同的的競技運動文化邏輯。

與古代奧運會誕生發展的歷史時期相對應的是我國的春秋時代。這時的中國已處於奴隸制，開始解體並逐步向封建社會過渡的時期。在社會形態的演進上中國已遠遠領先於古代希臘。由於當時中國社會的強烈變革，教育中也一樣高度重視體育，如“六藝”中的“禮、樂、射、禦、書、數”，前4項都是重要的體育活動內容。

由此可見，中國古代頗有希臘斯巴達的軍事教育色彩。這些活動內容理應在中國產生高度發達的體育運動。但是，這一極為重要的條件卻被強大的封建“專制政治”抑制了。後來孔子所極為宣導的“禮”與“仁”便是這種宗法等級的翻版和進一步發展。因此，中國一直缺乏支撐自身競技運動文化發展的民主政治，即使到明清時期也仍然如此，因此到近代歐洲體育重新勃興的時候，而中國競技運動文化一片蕭條，幾近於零。

中國與希臘不同的競技運動文化道路還有其不同的宗教文化背景。

中國傳統文化從禮出發，以上下尊卑的等級觀念反對競技運動文化的公正平等；從仁出發，以中庸和平之道反對競技運動文化的競爭拼搏意識；從孝出發，以“身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也”為理由反對競技運動文化的對抗。

在近代西方體育蓬勃發展起來的同時，中國古代競技運動文化處於奄奄一息的狀態。最終只能對西方近代競技運動文化實行“全盤西化”，儘管這是一件很不情願的事情。

二、 歐美近現代競技運動文化在中國的傳播與嬗變

(一) 近現代競技運動文化在中國的登陸與傳播

如果把古代體育分成東西對峙的兩大高峰的話，那麼東方古代體育以中國為主，西方古代體育以希臘稱雄。由於地理交通的阻隔，這兩大高峰沒有得到聚首，因此，便按照各自的文化邏輯建構並運行著本民族的體育文化，形成了世界體育文化的參商二星。

發生在鴉片戰爭後的近代中外文化交流，不是以正常的文化交流形態出現的，而是與外來侵略、民族壓迫、宗教傳播同時出現於中國社會的。與此同時，西方的文化教育、科學技術、醫療衛生、宗教思想、生活方式等同時登陸中國，在客觀上推動了中國社會的進步，這其中也包括了競技運動，這時外國的軍事教官、傳教士、留學生等擔當了這場文化交流的媒介。

(二) 近現代競技運動文化在中國的流行與變異

競技運動文化在中國的傳播與流行，並不一帆風順，屢屢遭遇文化衝突和變異。20世紀上半葉，中國社會極其混亂，外族入侵、軍閥內戰、自然災害頻頻發生。競技運動文化始終沒有得到一個安穩的發展條件，基本上在東南沿海地區的教會學校掙扎。

當這種西方文化特點鮮明的外來文化進入中國後，與本土的儒家文化、農業文化、宗法文化、救亡文化產生的衝突是顯而易見的。二十年代的“兵操存廢”，三十年代的“土洋體育”之爭，就是中國競技運動的這一追隨、效仿和交流過程中的兩段插曲。

在過去的一百多年時間裏，我們開始承認、接受、消化、吸收西方競技運動的技術方法，在短短的五十多年裏，我們基本完成了西方運動的體系化建設，在更短的二十年時間裏我們完全按照西方競技運動的面貌改造了中國的體育。

三、 當代中國競技運動文化的進步與繁榮

(一) 奧林匹克的勃興和在世界範圍的發展

近現代奧林匹克是歐洲各工業帝國為全人類選定的一種遊戲方式。19世紀中葉，希臘人企圖恢復奧林匹克運動會的努力落空了，因為希臘人已經淪落了，不再是強者。而英國人在英倫三島創建了許多室外競技運動的方法，為奧林匹克運動會的復興奠定了物質基礎。

這時嚴謹的德國人不失時機地走出來，對奧林匹克遺址的開發，使近代奧林匹克運動會披上了“文藝復興”的外衣。浪漫的法國人緊隨其後，對奧林匹克精神和原則做出詩人般的詮釋，為近現代奧林匹克確定了當時作為強者的新興資產階級的思想基礎。到 20 世紀後半葉，美國山姆大叔對奧林匹克的誇張式的投入和商業運作，推動了奧林匹克的高速發展。而美國對國際奧會的粗暴控制，再一次顯示了強權政治的特徵。

奧林匹克運動作為一種世界文化，對各種民族文化的確具有強大的感召、同化、融合、相容和統攝的能力。奧林匹克運動又是體育文化全球化的標誌，各個國家與民族都在努力匯入這一世界體育文化的潮流。

(二) 中國與奧林匹克的恩恩怨怨

20 世紀 70 年代末中國重新恢復在奧會的合法地位，才真正標誌著奧林匹克運動與中國體育文化相結合這一新階段的開始。而 80 年代末，中國決心承辦奧運會則標誌著這一結合進入了一個高度自覺的階段。

一向以懷疑、排斥、抵制西方文化而著稱的近代中國，竟然在一個“全盤西化”的領域，遵照西方的遊戲規則，沿用西方的技術方法，實現了“升國旗、奏國歌”的願望，而表達的是一個東方民族的民族精神和愛國主義，這在文化交流史也是十分罕見的。

任何一個勇於克服愚昧、發展自身的民族，終將會學習和接納先進的外來文化，並將自己的優秀文化傳播出去。近現代奧林匹克對中國的傳入和普及，經歷了一個漫長的過程，中國體育文化曾對它表現出強烈的排斥性。

在近現代中外文化交流史上，中國與奧林匹克文化的衝突與融合，是極具代表性的一個特例。在 100 餘年的歷史中，中國與奧林匹克結下不解之緣：在近代，中國曾因奧林匹克而蒙羞，有過疑慮、對峙、隔閡，近代中華民族遭受侵略、奴役的歷史及其強烈的憂患意識和自強意識，迫使中國與奧林匹克靠近。而到上個世紀末，中國與奧林匹克重修於好，實現了相互選擇和理解，消弭了衝突，促進了融合，中國終因奧林匹克而重獲殊榮和輝煌，而奧林匹克終因中國的介入更成功、更完滿。

(三) 無以倫比的北京奧運會

百年奧運歷史中一屆巔峰賽事，在人們的依依留戀之情中徐徐落幕了。國際奧會終身榮譽主席薩馬蘭奇說他一生幹了兩件最為得意的事情，一件是選拔羅格接任了他的工作，

一件是把 2008 年奧運會選定在北京。而羅格對北京奧運會的最終評價是一屆“真正的無以倫比的奧運會”（These were truly exceptional Games!）。

北京奧運會出現的時間點非常特殊，它是從罕見的冰雪危困和特大的地震災害中走出、躍起的。在不到半年時間裏，這兩場災難先後迭落在中國，而接續的卻是一個反差極大的奧運會，在境外火炬接力遭遇波折之後，全世界為中國捏了一把汗。中華民族以其特有的智慧、韌性、果決將它們一一化解。

北京奧運會上，耳熟能詳的一個辭彙是“突破”：優勢項目幾連冠，是突破；在從未涉足的項目有了中國運動員的身影，是突破；從未得過名次的項目拿到了獎牌，是突破；從不敢企及的金牌拿到了手，是突破；金牌總數，被突破；獎牌總數，被突破；獲金獲獎的運動項目數量，被突破；千萬件器材設備，無一故障，是突破；競賽組織、奧運村管理工作無一紕漏，實現零投訴，是突破；志願者突破 170 萬人，電視觀眾突破 45 億人次……

在這屆奧運會上，我國運動員獲得了 51 塊金牌、21 塊銀牌、28 塊銅牌的優異成績，昭告世界的資訊是：一個發展中國家是可以通過自己的努力在競技運動領域中向“歐美中心論”提出挑戰的，可以說本屆奧運會達到了中國競技運動的一個制高點。

四、對中國競技運動文化的隱憂和批判

毫無疑義，競技運動文化的主流是健康的，是符合時代發展基本方向的。但其暗流又很不容忽視。這條暗流就是人們所說的競技運動異化。

造成競技運動文化異化的根本原因在於利益驅動。競爭後的利益重新分配，決定了競技運動文化必然具備功利性質。

競技運動文化的利益（包括經濟利益和社會知名度）往往是高額的，利益分配的過程（運動競賽）是迅捷的，分配的差距十分明顯，但又是合法公平的，這就使一部分參與者和幕後者（他們也是利益分配的實際受惠者）不惜鋌而走險，採取種種惡劣的手段，造成競技運動文化的異化。

競技運動文化的異化可以在本質的異化、過程的異化以及結果的異化多方面加以討論。

(一) 競技運動文化本質的異化

主要是指競技運動文化與人的關係的失調。表現在三個方面：

1. 競技運動文化的技能戰術、組織管理和行為方式不斷被客體化，成為支配人的一種強制力，進而反過來支配人。
2. 競技運動文化的參加者喪失自主意志和興趣愛好，參加競技運動文化活動是在高額懸賞的誘惑下，在求職、改變社會經濟地位，或其他各種社會目的的驅使下進行的，所以不能充分發揮創造性和主動性。
3. 競技運動文化不能直接與參與者的終身幸福相關聯，往往造成他們的精神上、軀體上、社會性上的不幸，甚至摧殘他們的健康。

(二) 競技運動文化過程的異化

主要是指在運動訓練與運動競賽過程中，一些非理性、非科學、非人性、甚至非法手段的採用，導致競技運動文化過程的變質。表現在以下兩方面：

1. 運動訓練的野蠻化。
2. 運動競賽的局外操縱。

競技運動文化中失範現象日趨嚴重，如球迷騷亂、球場暴力、體育暴行頻繁，成為危害社會的毒瘤。運動成績充斥謊言，運動成績的真實性遭到普遍的懷疑，最終導致競技運動文化在人們心目中的地位和受到支持的程度急劇下降。

(三) 競技運動文化結果的異化

競技運動文化主要成果——人的塑造和關照被忽視，在狹隘民族主義和商業主義壟斷下，競技運動文化基本喪失了文化教育本原，淪為政治工具和商業手段。競技運動文化結果的異化可能出現的情況是：

1. 運動員成王敗寇，不成功者成為社會棄兒，成功者被捧為社會貴族。
2. 商業成為競技運動文化的主宰，競技運動文化的資源跟著購買者的貨幣選票走，最終流向那些出價最高的人，而不一定是最需要的人。
3. 競技運動文化附著了更多的政治符號，為民族沙文主義、民族歧視和民族分裂提供了機會，成為政治狂熱的發洩地。

五、 中國競技運動文化的國際責任

由於競技運動文化所特有的傳播範圍的廣泛性，擴散傾向的世俗性，變異改造的保守

性，以及流行普及的易接受性，這一主體體育文化一旦佔有了文化的統治地位，就具備了專制主義文化的特徵，而這種文化是以歐美價值觀念為基調的，以發達國家利益為價值取向的，從而使競技運動文化的多元性受到極大的傷害。

經濟的全球化帶動了文化的全球化，文化全球化的結果是文化的單一化，文化單一化的災難性後果是扼殺文化的多樣性和多元化，使文化走向枯萎和絕滅。誰也不願意看到競技運動文化也走上這樣一條道路，逼近這樣一個黯淡的前景。

覽世界體育發展的歷史，審視各國體育文化的現實，只有中國可以站出來為保留世界體育文化的多樣化做出嘗試和努力。這是因為，第一，中國幾千年沒有缺環的悠久歷史，造就了源遠流長且不斷演化的體育文化；第二，中國遼闊的版圖和多民族的文化結構，生成了中國豐富多彩的體育文化世界；第三，中國眾多的人口負載了巨大的體育文化力度，因為體育傳統文化積澱的力度是與該文化活的載體人口數量成正比，人口越多，體育文化的創造性和傳承性就越好；第四，中國又是一個實現中外文化交流具有自覺性和較少功利性的國家。第五，中國文化不僅在人與人的關係上，而且在國與國的關係上，都表現出那種雍容、和平、溫良、寬柔的品格，這種親和力是其他類型文化所歡迎的。這對中國體育文化走向世界無疑是十分有利的條件。

一個新的文化雙向交流時代已經到來，其標誌是從向中國人講外國文化，轉化為向外國人講中國文化。世界性的漢語熱就是一個佐證，持續升溫的中國旅遊熱也是一個證明，而 2008 年北京奧運會則是一個推廣中國文化的實例。

中國正在實現“和平崛起”，崛起的涵義決不僅僅是自身實力的強大，而在於一種有影響力的文化被普遍接受。古代希臘之所以永恆，就在於它的文化直到今天還在影響著全世界，其中包括奧林匹克文化。

北京奧運會則提醒我們，東方文明中存有許多極其寶貴的部分，不僅物質層面的東西值得珍視，而且在人生態度、生活方式等方面都很有教益，對待他人的雍容、和平、溫良、寬柔的品格，“和而不同”理想狀態的追求，更是當今世界值得思索的。

第三章 引導學生以批判性思考挑戰「健康主義」

陳錦雄 博士 鄭曉欣 老師

摘要

本文旨在討論「健康主義」，並從社會學角度，幫助學生以批判性思考，理解及分析坊間的「健康」廣告手法，並作出正確的判斷。在課程編排中，我們以布魯姆 (Bloom) 的認知論及蘇格拉底式 (Socratic) 的探究方式，引導學生透過討論或辯論，發掘出隱藏在「健康」廣告中的「健康主義」的意識形態。

關鍵字：批判性思考、「健康主義」、健康、體重控制、健康飲食、運動、廣告

引言

自 70 年代開始，由於經濟起飛，社會進步，公共衛生已經由以往的防治傳染病轉為對由生活習慣而引起的非傳染性慢性疾病，如心臟病、血壓高、糖尿病等 (Lupton, 1995)。為適應轉變，學校體育課程亦開始加入了健康體適能。健康元素已成為學校體育的重要環節 (Johns, 2002)。九分鐘跑、仰臥起坐、坐地體前屈及引體向上已成為學生的體能測試及訓練方法。為強化訓練及起宣傳作用，校方還安排全校學生一起做早操 (Tinning, 1991a)，並參加由衛生署推廣的「健康飲食在校園」計劃。不過，在推行革新的體育及健康課程的同時，教育界及家長都不自覺地 (unconsciously) 掉進「健康主義」的意識形態。

簡單來說，「健康主義」是指人們毫不懷疑 (uncritical) 地接受來自不同渠道的「健康」知識及行為，並簡化健康的途徑為「多運動」及「少熱量」，而忽略了健康的社會、文化及心理的考量，並將不健康歸咎於個人的不健康生活習慣。

自 70 年代起，我們在學校推行了健康體適能差不多 40 年，但很多學生仍未能對健康持有正確的態度；他們對健康、體重控制、運動及健康飲食等概念所知甚少，致令「超重」問題，日益嚴重。在欠缺支持及理解下，學生只有透過廣告及媒體獲得他們的「健康知識」。

有見及此，我們建議教師在體育科推行批判性思考以協助學生理解、分析及判斷正確的健康知識及態度。

健康主義

「健康主義」的意式形態

健康主義 (Healthism) 是首先由一位醫生 Crawford 於 1980 年提出，其要旨為不應將健康問題只歸咎於個人責任。Crawford (1980) 指出：「健康主義者認為解決健康問題在於個人對抗文化、廣告、政府機構、環境限制、病毒載體、以至懶惰及不良的生活習慣的能力。」在討論身體形態、健康與身體控制 (corporeal control) 的時候，Kirk 和 Colquhoun (1989) 對 Crawford 的意見作出補充：「除將健康責任問題歸咎於個人身上，健康主義還認為個人的決心可以驅除疾病及保持健康。」

此外，身體狀況在某程度上可以反映一個人的體能及健康狀況，但運動與健康的關係並非成正比 (Tinning, 1991a)。例如，過度運動會造成勞損。另一方面，雖然我們會根據不同的原因作出健康的選擇，但實際上，可供選擇的又不是那麼多。例如，一個中產單身人士會比一個草根階層的單親媽媽會有較多選擇。所以 Crawford (1980) 認為健康主義是忽略了個人控制 (individual control) 及社會控制 (social control) 的辨證關係。所以，健康主義者認為選擇不健康的生活習慣而生病是個人決心及定力不足所致，這是由於健康主義沒有考慮到「健康」的社會及環境因素，而將責任只歸咎於個人 (victim blaming) 的不智選擇。

運動與健康的理所當然關係存在於體育行業由來以久 (Johns, 2002, 2003, 2005; Kirk, 2006)，這正是健康主義的意識形態 (Tinning, 1991b)。Sparkes (1989) 認為健康主義是一個自我感覺良好 (self-evident good) 的信念，它毫不懷疑地相信運動與健康的正面關係。而另一方面，身體形態亦被視為健康的象徵，擁有良好 (纖瘦) 身型便被視為健康。

媒體及廣告鼓吹的健康主義

既得利益者 (vested interest) 包括健康工業 (health industry) 及藥廠，他們不斷鼓吹健康主義的意識形態，說服公眾接受他們的「專家」意見，如「健康及體型」的概念等。既得利益者包括報紙、雜誌、電視、網頁及多媒體等，他們透過傳媒大力鼓吹健康主義。他們無條件地接受及傳遞一些未經證實的「健康知識」(Wright, 2004)。在過程當中，健康主義便成為理所當然的意識形態。

健康主題已經成為廣告商及讀者關注的議題。有甚麼專題比起「孩子的健康」更為吸引？Lupton (1995) 指出，健康主題差不多已佔據報章所有的版面。大規模的報導、粗體的大標體、誇張及煽情的言詞都是報章慣用的手法。

新聞報導、教育版，以至社論都充斥著相類似的報導及手法。正如其他的媒體一樣，報章的編輯都不自覺地將健康主義的意識形態傳遞給讀者，他們未曾深思熟慮便接受了這些未經證實的「健康知識及行爲」。而另一方面，正如 Evans (2003) 所說，他們從沒有從社會及文化角度去討論健康議題。

廣告是既得利益者宣揚健康主義的有效媒體 (Lupton, 1995)。廣告能說服讀者選擇或放棄某種消費行爲，如選擇服用減肥藥而放棄做運動 (Noddings, 2006)。如是者，既得利益者就是透過廣告獲得更大的利益而損害了一般群眾的身體健康。爲了增加生意額，美容院會提供體重控制及瘦身療程；化妝品行業、醫療顧問及中醫、針灸等都相繼提供減肥服務。這種「搭賣」的做法令到顧客無所適從，無從分辨知識的真偽，以致無法作出正確的決定。

除印刷媒體外，電子媒體如電視，更被利用成爲宣傳健康主義的主要渠道。越多人看電視，「健康」廣告對他們的影響越深遠，因爲相比於其他廣告，藥物廣告威力更強大，它能促使觀眾深信這些藥物能令他們「身心康泰及長壽」，每當身體不適而沒有用上最新的藥物，他們便會感到內疚 (Noddings, 2006)。除以往的 30 秒電視廣告外，相關的行業會購買廣播時間，自行製作宣傳節目。節目內公司的老闆以「專家」身份出現，接受電視明星的訪問，向觀眾灌輸所謂健康、減肥的「知識」。Lupton (1995) 指出，在這單向媒體的影響下，觀眾實難抗拒健康主義的意識形態。於是，廣告不單創造潮流，更製造了大眾的需要。

健康行業更會自行發行雜誌，宣揚「瘦身=健康」的意識形態。他們會把廣告偽裝成一篇科學文章，用到讀者信以爲真的字眼，如「科學研究」、「科技大突破」等，令讀者無法辨認他們的隱藏訊息 (hidden message)。健康工業就是這樣將「健康主義」的意識形態，潛移默化地傳遞給市民大眾。

Noddings (2006) 指出，明智的消費者應對這些聲稱持懷疑態度，但普羅市民均欠缺批判性思考，因爲他們深信科學界及醫學界已經爲他們做了判斷。不過，不是所有科研人員都擁有批判性思考的態度。況且，在商業決定下，科學家都會推行一些存疑的措施，而科研報告亦會被歪曲或禁止刊登。

批判性思考

開宗明義，Beyer (1995) 指出批判性思考就是作出合理的判斷。所謂合理 (reasoned)，就是合乎邏輯的思考；而判斷 (judgment) 則指一件事物合乎標準、規則或定義的一定程度。他認為批判性思考的目的是在真實 (authentic) 的情境下，我們根據基準 (benchmark)，從而判斷事物的合理性 (reasonableness or logical validity) 及真實性 (accuracy or truthfulness)。簡單來說，批判性思考就是事物的質量 (quality)。

根據 Fisher (2005) 的意見，批判性思考關係到何時及怎樣發問甚麼問題及何時用甚麼方法及怎樣進行推理 (reasoning)。一般來說，孩子跟成年人一起生活，受到他們的態度及價值觀所影響。要孩子持有開明及批判的態度，我們便要鼓勵他們重視個人的推理能力、認同每個人都有個人的觀點，以及對自己及他人的推理提出質疑的態度。

批判性思考的六大元素

Beyer (1995) 指出批判性思考的六大元素包括：

- 特質 (Disposition)
- 準則 (Criteria)
- 論證 (Argument)
- 推論 (Reasoning)
- 觀點 (Point of view)
- 運用準則及判斷的步驟

1. 特質 (Disposition)

擁有批判性思考能力的人士，時刻都會對事物抱懷疑態度、質疑事物的準確性、真實性及可信性。由於他們相信理由及證據，他們常都以理由及證據支持他們的聲稱及結論。

由於抱有開明態度，除非找到相關的理據，批判性思考者不會過早下結論。此外，由於人類容易受到自身的情感或喜好所支配，批判性思考者會刻意地尋找一大堆資料及意見以反證該等人士的論點。所以批判性思考人士應擁有如下特質：

- 懷疑態度
- 開明態度
- 公平態度
- 重視證據和推理

- 言簡意賅
- 尊重不同意見
- 在理據支持下，改變自己立場

此外 Fisher (2005) 亦指出，要進行批判性思考，孩子必須擁有如下的特性：

- 推理的態度

孩子喜歡從過往的經歷尋找或創造事物的秩序及意義，而且喜歡正確的答案。不過，孩子是比較自我 (egocentric)，所以他們的觀點亦比較自我；但這種想法會導致他們對其他意見充耳不聞，特別是當其他意見與他們的價值觀不一致的時候。所以我們要鼓勵孩子以批判性思考及持開放態度進行推理。

- 挑戰不同的觀點

進行批判性思考，我們必須鼓勵孩子持開放態度，以理據挑戰別人及自己的觀點。挑戰別人的觀點容易，但由於人們一般都認為自己的觀點是正確的，所以較難接受別人挑戰自己的觀點。不過我們仍需鼓勵孩子接受挑戰及認識到承認錯誤是正確的態度，自我批判或反思只會幫助孩子成長。所謂持開放態度就是要孩子接受新事物，以新的證據進行推理、論證及判斷。以下是持開放態度的條件：

- 以證據立論及判斷
- 挑戰自我的觀點與決定
- 隨時準備接受批評
- 挑戰別人的觀點

- 尋求真理

實踐批判性思考的首要工作在乎使學生明白，不是他們的所見所聞都是事實。尋求事實真理的態度及方法至為重要。

2. 準則 (Criteria)

批判性思考是根據既定準則作出判斷。而準則必須是可信及真實的。認識準則及瞭解制定準則的過程對批判性思考十分重要。而批判性思考運用的一系列準則包括：

- 價值觀 (values)
- 標準 (standards)
- 定義 (definitions)
- 政府要求 (official requirements)

- 先例 (precedents)
- 規則 (rules)
- 測試結果 (test results)

而當中以標準至為重要，因為在批判性思考當中，我們根據事物達到標準的程度而作出判斷。以下是「標準」(standard)的參考因素：

- 根據相關及準確的事實
- 根據可靠消息來源
- 精確
- 不偏不倚
- 符合邏輯
- 強而有力的證據

可是，標準的屬性越多，便會越趨複雜。以下是三個批判性思考的不同屬性：

- 觀測的可信性
 - ◇ 觀測與報告的時間性，相距時間越短，越準確
 - ◇ 觀測者的個人報告是否涉及個人觀感
 - ◇ 越少的推斷，越準確
 - ◇ 報告者的信念
 - ◇ 其他的實證
- 文字資料來源的可信性
 - ◇ 作者的信譽
 - ◇ 作者的專長
 - ◇ 是否有利益衝突
 - ◇ 使用可信及可接受的資料搜集及處理程序
 - ◇ 與其他資料的一致性
- 結論的力度
 - ◇ 基於有理據的假設
 - ◇ 事實的一致性
 - ◇ 相反的結論沒有事實支持
 - ◇ 能合理解釋證據

◇ 結論合理

3. 論證 (Argument)

在批判性思考過程當中，論證所指的是一種獲得證據支持及推理的命題 (proposition)。論證應包括：

- 命題 (斷言、聲稱或結論)
- 事實、原則及其他支持命題的證據
- 將證據及命題連繫起來的推理活動

不過，一個較為完整的論證還需其他的助證以強化其論點。所以它需要一個條件 (qualifier) 以說明論證本身的局限性 (limitation)。除此之外，一個強而有力的論證還需以證據反駁相反的意見。此外，論證的目的在於說服他人，使我們的觀點得到肯定，從而對一些聲稱的事物進行檢視及評估以確定他們的質量。強而有力的論證應包括：

- 一個清晰的匯報，不能含糊其詞
- 具說服力的證據及充分的理由
- 能以證據反證相反的意見
- 相關及正確的事實
- 對本身的論證提出局限性
- 根據邏輯排列論證

4. 推論 (Reasoning)

推論是將不同的論證放在一起，利用不同的事實及證據推斷結論。在實踐的時候，我們會將不同的前提及論據推斷出一個結論。不過，透過歸納法而推論所得的結論較為可取。

在批判性思考的過程中，我們會檢視推論及邏輯的關係，以說明結論是否成立。掌握推論的過程十分困難，亦較為抽象，畢竟這是大腦的工作過程。但假如我們將一些重要的句子寫出來，還加上相關的字眼，我們便能夠較容易看到和理解。例如我們會用「因為……所以……」的句式以顯示推論的過程。當然，大部分的訊息都不是那麼清晰明辨；要判斷一個聲稱句子的邏輯是否正確，還需我們的推論。所以邏輯推論還需要我們辨識及察覺到邏輯的謬誤，從而批判、推論及強化立論的根基。

5. 觀點 (Point of View)

觀點是個人對事物的看法及理解。不同的文化背景、價值觀、祈望、經歷、興趣及知

識，使人們有著對事物的不同觀點。所以，一起生活或擁有共同文化的人都有著相類似的觀點及看法。個人觀點會影響著他的選擇、閱讀範圍及關注事物。事物經過個人的過濾會被轉變成一個新的個人觀點。我們會根據個人經歷及價值觀創造對事物的特定意義。

在幫助我們對事物建立意義的同時，個人觀點亦會影響著我們對事物的看法。故此，我們應該從不同的角度看事物以獲得更多不同的觀點及看法。這就是我們所說的「客觀」標準。批判性思考正需要這種「客觀標準」。

6. 運用準則的步驟 (Procedures for Applying Criteria)

一般批判性思考過程，我們都會用到蘇格拉底式 (Socratic) 的探究技巧：

- 尋找理據及證據
- 推斷蘊涵 (implication) 及後果
- 反思一些假設
- 尋找例子及類似的事物
- 尋找相反的觀點
- 辨識及持有不同的觀點及看法
- 分辨事實與聲稱
- 辨識矛盾、籠統及模糊的觀點

蘇格拉底式的探究旨在發掘隱藏在訊息間的真實意義及本質；而批判性思考亦要求我們擁有這種本能的探究精神。此外，批判性思考亦要求我們以準則 (criteria) 對事物進行評估，以確定其他論證 (argument) 是否成立。以下是論證的邏輯要求：

- 辨識論證所提出的意義
- 鑑定明確及不明確的結論
- 決定不同理論的相關基礎及證據
- 鑑別一些不明確的假設
- 確定推論的可信性及合理性
- 考慮不同的論證
- 根據不同的論證來作出判斷

雖然鑑別假設的聲稱至為重要，但我們很多時候都會忽略這過程。不論是明確的或是隱喻的假設，都會對批判性思考過程構成重要的影響。因為假如「假設」是不成立，便無須再進行探究。但假如「假設」是成立的話，我們還需以證據分析、推斷及立論。除了確

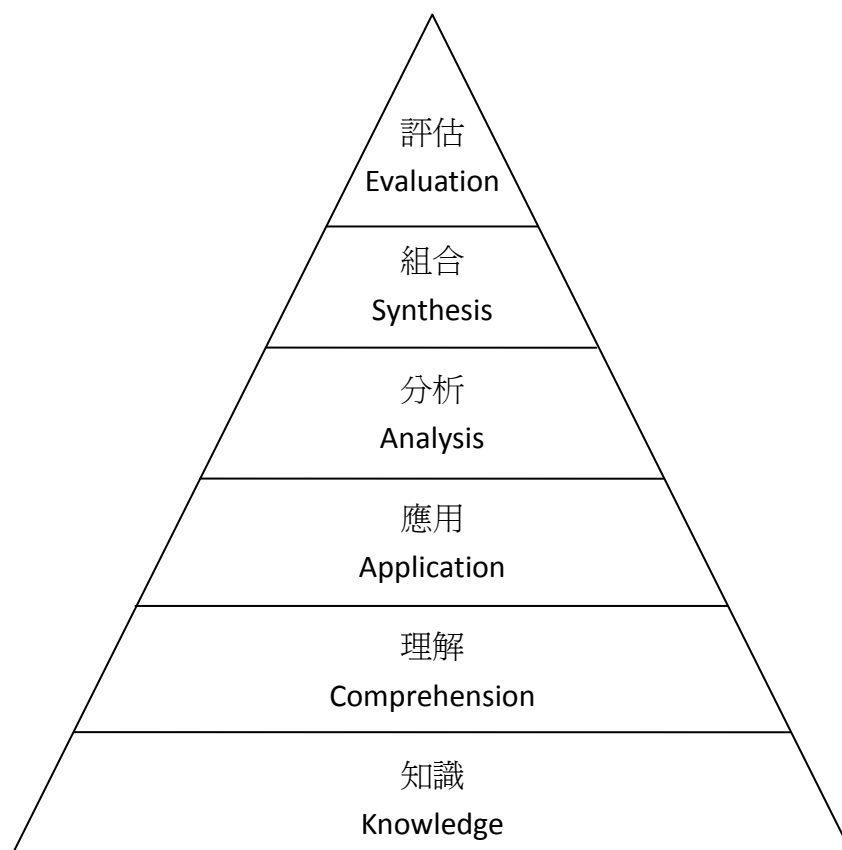
立資料來源的公信力外，批判性思考還需將事物與推測作比較：

- 確定判斷的種類
- 確定準則
- 在字裏行間尋找與推測準則相關的字眼
- 確認證據及模式
- 將指示及證據與推測作比較
- 決定達標的程度

此外，Fisher (2005) 引述了 Bloom 的認知論，作為批判性思考的過程。根據布魯姆所提出的六個學習階段，評估 (evaluation) 就是指批判性思考。

布魯姆 (Bloom) 的認知論

布魯姆提出的「認知目標」(cognitive goals) 為：



從圖中，我們可以看到布魯姆是以「知識」為基礎，引導學生在學習過程中「理解」、「應用」、「分析」、「組合」、以至「評估」。布魯姆以學生的評估能力作為學生的最高學習水平。以下我們以例子說明布魯姆的認知及學習過程：

過程	定義	例子
知識 (記憶, 保留)	學生能夠說出、描述、重覆、及對一些事物下定義：如人物、地點、時間、如何...等資料。	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康的定義：甚麼是健康？ ● 是誰人或是哪個機構提出的？
理解 (演繹及明白)	學生用自己文字說出自己的感受、解釋、比較等。	<ul style="list-style-type: none"> ● 說出健康的定義，並說出自己對該定義的看法。 ● 仔細地解釋健康的相關因素。 ● 說出不同的健康定義。
應用	演示如何利用已有知識解決困難。	<ul style="list-style-type: none"> ● 根據健康的定義，說明自己或家人的身體狀況。 ● 根據健康體適能的原理，替同學量度脂肪、柔韌性等。
分析	學生能指出事物的不同部分、次序、理由、原因、困難、方法及結果等。	<ul style="list-style-type: none"> ● 說出身體不健康的原因 ● 如何解決？用甚麼方法？
重組	將不同的事物重新組合，從而發展、改善及創造新的事物。	<ul style="list-style-type: none"> ● 訂定健身計劃、運動處方。 ● 發展新的量度方法及準則
評估	學生對事物或成果作出判斷。成功嗎？可行嗎？哪一種方法比較好一點？為什麼會選擇這個方案？	<ul style="list-style-type: none"> ● 根據測試結果，對自身的健康進行評估。 ● 判斷運動處方是否可行？

近年來，由於日益嚴重的「青少年肥胖問題」仍未能促使教育界推行更多及更有效的健康及體育課程，體育教師便有責任去幫助學生瞭解事實，以證據論證「健康知識」及分析廣告手法 (Noddings, 2006)。

教學實例

理念：就以上對「健康主義」的討論，我們現建議一個適合中五或中六的體育單元，

以批判性思考，特別是布魯姆的認知論及蘇格拉底式的探究方式，幫助學生揭示「健康」廣告的隱藏訊息。

單元：體適能和營養

目標

- 技能：學生能運用批判性思考及已有知識對「健康」廣告進行反思
- 情意：尊重別人意見、挑戰自我、承認錯誤
- 認知：健康、體重控制、健康飲食、運動、「健康主義」

教學策略

本單元先以問題引導學生收集健康知識，再以批判性思考引導學生反思健康的定義及知識，從而對「健康主義」作初步瞭解。在掌握基本知識及分析技巧之後，學生更被分成兩組進行辯論或討論。

內容：附件一、二、三

總結

雖然健康體適能在本港的學校推行超過 30 年，但學生對「健康」的認知及行為仍然是一知半解，主要是由於教師在推行課程的時候並沒有從社會學角度跟學生討論「健康」的問題 (Tinning, 1991b)。如治安問題、學業問題、場地及用具問題等都可能妨礙了運動的參與；更甚者，經濟問題不單影響了學生的參與，更間接地影響到他們的自尊心。在健康飲食方面，學生真的如營養學所提供的資料，在餐前進行計算嗎？現實生活容許我們有這麼多的選擇嗎？所以，要解決「健康」問題，除了用科學方法去計算卡路里的增減外，我們還需從社會、文化及心理學角度去思考。

從 80 年代開始，「健康主義」在歐美地區已引起廣泛的討論及關注，致使某些國家已經立例禁播失實的廣告，如加拿大 (Noddings, 2006)，迫使健康工業轉戰東南亞地區。這是由於這些地區，包括香港在內，仍沒有相關的法例管制。

在對「健康」或「藥物」廣告批判的同時，我們並非鼓勵學生全面否定健康工業及醫學界的貢獻，而是要學生在兩者之間取得平衡，以批判性思考分析廣告內容，以防被既得

利益者所蒙蔽 (Noddings, 2006)。不過，值得一提的是，「健康主義」並非僅存於商業廣告，而是存在於政府機構、半官方機構、學校，以致整個社會。由於篇幅所限，祈望將來能夠有機會再作討論。

參考文獻

- Beyer, B. K. (1995). *Critical thinking*. Bloomington, Ind.: Phi Delta Kappa Educational Foundation.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388.
- Evans, J. (2003). Physical education and health: A polemic or 'let them eat cake!' *European Physical Education Review*, 9(1), 87-101.
- Fisher, R. (2005). *Teaching children to think* (2nd ed.). Cheltenham: Nelson Thornes.
- Johns, D. P. (2002). Changing curriculum policy into practice: The case of physical education in Hong Kong. *The Curriculum Journal*, 13(3), 361-385.
- Johns, D. P. (2003). Changing the Hong Kong physical education curriculum: A post-structural case study. *Journal of Educational Change*, 4(4), 345-368.
- Johns, D. P. (2005). Recontextualizing and delivering the biomedical model as a physical education curriculum. *Sport, Education and Society*, 10(1), 69-85.
- Kirk, D. (2006). The 'obesity crisis' and school physical education. *Sport, Education and Society*, 11(2), 121-133.
- Kirk, D., & Colquhoun, D. (1989). Healthism and physical education. *British Journal of Sociology of Education*, 10(4), 417-434.
- Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body*. London: Sage Publications.
- Noddings, N. (2006). *Critical lessons: What our schools should teach*. New York: Cambridge University Press.
- Sparkes, A. (1989). Health related fitness and pervasive ideology of individualism. *Perspectives*, 42, 10-14.
- Tinning, R. (1991a). Problem-setting and ideology in health based physical education: An Australian perspective. *Physical Education Review*, 14(1), 40-49.
- Tinning, R. (1991b). Health oriented physical education (HOPE): The case of physical education and the promotion of healthy lifestyles. *ACHPER National Journal*, 134, 4-10.

Wright, J. (2004). Critical inquiry and problem-solving in physical education. In J. Wright, D. MacDonald, & L. Burrows (Eds.), *Critical inquiry and problem-solving in physical education* (pp. 3-15). London and New York: Routledge.

附件一

教學進度

年級：中五/六單元：體適能和營養

教學目標：

技能：學生能運用批判性思考及已有知識對「健康」廣告進行反思

情意：尊重別人意見、挑戰自我、承認錯誤

認知：健康、體重控制、健康飲食、運動、「健康主義」

課節	目標	發展	理念
1 (20')	安排學生尋找及收集「健康」資料	<p>1. 引起動機（提問及指引）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「甚麼是健康？它的定義如何？你認為自己健康嗎？」 ● 「我肥胖嗎？怎樣才叫做『肥胖』？肥胖的原因是甚麼？怎樣才可以『減肥』、『消脂』？」 ● 「怎樣進食才算健康？甚麼是食物金字塔？甚麼是『健康飲食在校園』計劃？」 ● 「做甚麼運動才可以保持健康？甚麼是運動處方？健康體適能包括甚麼項目？怎樣測試？」 <p>2. 全班分四組，每組負責匯報以下一個題目：健康、肥胖、健康飲食、運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 為學生提供基礎「知識」 ● 學生收集不同的「準則」 ● 布魯姆的「理解」

課節	目標	發展	理念
2 (40')	匯報「健康、肥胖、健康飲食、運動」的定義及相關資料	1. 每組根據指引依次匯報題目 2. 教師給予評語及提問： <ul style="list-style-type: none"> ● 「我經常參與體育活動，體能良好，我健康嗎？」 ● 「怎樣量度健康呢？甚麼叫『亞健康』」 ● 「肥胖就一定不健康嗎？」 ● 「我有小心進食，但仍然長胖，為甚麼？」 3. 安排學生收集不同的「健康」廣告（附件二）	<ul style="list-style-type: none"> ● 布魯姆的「理解」與「組合」 ● 「應用」與「分析」 ● 「健康主義」知識及準則
3 (40')	匯報「健康廣告」的內容及策略	1. 每組依次匯報題目 指引： <ul style="list-style-type: none"> ● 以何種形式出現？什麼標題？標榜什麼？ ● 他們的「健康」定義是什麼？ ● 「瘦身=健康、成功」？「肥胖=懶惰、失敗」？ ● 他們有偽裝「專家」意見嗎？有偽裝的「科學知識」嗎？哪些是已被肯定的知識？ ● 有「搭賣」的情況嗎？ ● 他們的隱藏訊息是什麼？ 2. 教師總結及評鑑 3. 安排學生準備下節課的辯論或討論	<ul style="list-style-type: none"> ● 「論證」與「推論」 ● 布魯姆的「應用」、「分析」與「組合」 ● 蘇格拉底式的探究

課節	目標	發展	理念
4 (40')	辯論或討論「市民應否相信健康廣告？」	1. 「健康主義」的指引： <ul style="list-style-type: none"> ● 運動只會帶來好處嗎？長期運動的缺點呢？ ● 是否所有人都有相同的選擇權利和機會呢？ ● 一般市民都會被廣告吸引及控制嗎？ ● 他們有矮化欠缺個人自我管理能力的人嗎？ 2. 辯論或討論的指引： (附件三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 布魯姆的「應用」、「分析」 ● 「組合」與「評估」 ● 「觀點」
		3. 教師總結及評鑑	
		4. 安排學生整理資料及提交報告	

附件二

學生尋找資料的地方：

1. 圖書館
2. 報章、雜誌、選擇月刊或其他刊物
3. 網頁：
 - 醫院管理局
 - 衛生署
 - 教育局
 - 康樂及文化事務署
 - 消費者委員會
 - 其他商業網站
4. 印刷廣告
5. 電視片段
6. 其他媒體廣告，如巴士、地鐵……

附件三

辯論的指引：

	<u>正方</u>	<u>反方</u>
準則 (Criteria) 健康的準則 肥胖的準則、標準身材？誰來決定？ 運動的準則 健康飲食標準 這些標準的來源和出處？ 是政府的要求嗎？ 是測試結果？ 這些標準符合邏輯嗎？ 有證據支持論點嗎？ 這是個人報告還是多人的不同意見？ 作者的信譽和有何專長？ 他們是否有利益衝突？ 不同的作者的意見是否一致？ 廣告上的論點是否有事實支持？		
論證 (Argument) 雙方的資料都清晰嗎？ 有說服力及證據嗎？ 你能夠反證資料的謬誤嗎？ 有事實證明嗎？ 你能否提出本身論點的局限性？ 羅列出你的論證？		
推理 (Reasoning) 你的推論是甚麼？ 「因為……所以……我們認為……」		
觀點 (Point of View)		

第四章 應用競技運動教育模式提升學生學習興趣和協作能力

陳家倫 老師
鳳溪廖萬石堂中學

高達倫 博士
香港教育學院健康與體育學系

摘要

本文旨在與教育同工分享如何應用競技運動教育模式以推展學生的社會文化，重點旨在透過此教學模式建立學生參與足球運動的文化及團隊協作的的能力，從而推展其社會發展。筆者希望藉此文章讓教育同工認識此教育模式，亦介紹如何實踐及應用在不同活動中，並期望各同工因應各校特色建構在校本的課程中。

關鍵字：競技運動教育模式、足球、運動文化、協作能力、學習興趣、社會發展

引言

「學校課程必須協助學生建立正確的價值觀和態度，貫徹終身學習的精神，從而學會如何學習；培養各種共通能力，以便獲取和建構知識，奠定全人發展的基礎」(課程發展議會，2001)。學校體育發展已不再是只強調技巧教學，更重要的是如何協助、促進學生的學習。為何要於學校體育中推展社會文化？有何重要？學校體育在推展社會文化教育方面的角色又是如何？「在體育活動中表現出適當的禮儀及體育精神。」、「把堅毅、勇於面對困難的體育精神及其他個人素質，轉移並應用於日常和社交生活中。」(課程發展議會，2002，頁 15)，這是初中及高中體育課程的社會文化層面的目標。筆者認為體育課正可為學生提供一系列的活動、經歷，如在教學模式上作出調節，更有助推展學生之社會文化教育。

如何透過體育推展社會文化

Hellison 和 Georgiadis (1992) 指出為學生提供多元化的活動、為他們提供不同的參與方法和鍛鍊領導才能和合作的機會，加上鼓勵學生自我評量表現均能有效推展學生的社會文化。於筆者而言，教師觀念的改變是最重要，包括在教學過程中，不能只著重運動能力的培育而忽略社會文化教育、應給予學生責任感的經歷、願意嘗試及創意的學習。而在教學中，教師角色亦應轉變，多賦權予學生，作為啟發者、協調者而非以往的主導者。

筆者在此文分享應用競技運動教育模式的經驗，其重點是以「運動季」讓學生投入於課堂活動，教師將學習的主導權轉移至學生，藉着籌辦比賽並在比賽過程中，讓學生扮演不同的角色，學習團體合作的意義。Hastie (2000) 的研究中顯示透過此模式除能帶來樂趣外，由於相處在同一組的時間長了，學生更能發展其社交技巧，與同隊的隊員亦因而更熟絡，因為他們需為達成目標而一同合作及努力。學生喜歡在同儕們自由的掌控下，互相學習各種運動技巧與策略。從而達到期望的目標，由「要我學」轉變為「我要學」。

競技運動教育模式

運動教育模式希望發展學生成為一個有能力 (competent)、有文化修養 (literate) 及具運動熱誠、樂於參與 (enthusiastic) 的人 (Siedentop, 1994)，培養學習者成為一個全方位的運動參與者，樂於接受責任 (李勝雄, 2002)。這模式有六個主要的特徵，包括球季、團隊參與、競賽時間表、決賽時期、紀錄保存及慶典等 (Browne, Carlson & Hastie, 2004; Metzler, 2000; Siedentop, 1994)。「全面參與」和「人人成功」是運動教育課程模式的基本原則，因此，在設計教學活動內容時必須兼顧學生與教材兩要素，並均衡成功與挑戰的情境，賦予學生完整與樂趣化的運動學習經驗 (陳文亮, 2004)。運動教育模式包含社會化過程、競爭與合作、角色扮演等特色，學生在設定的比賽中扮演不同的角色，使學生體驗成功的經驗及重視學習的過程 (李勝雄, 2002)。

總結而言，運動教育模式的理念乃透過體育運動讓學生學習社會生活，建立群體文化。以遊戲為主線、以合作學習為主、以運動季形式進行，而教師的角色則為啟發者、協調者和顧問 (創造適合的學習環境)。

競技運動教育模式的的具體工作安排

分組方法是採用異質分組，在足球季的開展前，各同學會填寫一份與足球有關之能力的自我評估表（附錄一），以了解各學生的特質，從而進行分組。從學生所填回的評估表中，大致可分為數類，例如學生在甲部取得較高分，可能較適合於成為組織者的角色、又如學生若在丙部取得好成績，可能他較適合做隊長、球員、助教等，因為他的技術方面較好，可協助其他同學改善技術。因此這自我評估表的目的是在於讓學生清楚自己的強項及需改善之處，從而幫助老師作為分組及擬定角色的其中一個考慮因素。以下為一些建議：

如甲部分得分高→適合作競賽組織委員會、計分員及紀錄、比賽司儀等；

如乙部分得分高→適合作教練、領隊、裁判等；

如丙部分得分高→球員、助教、隊長等；

如丁部分得分高→訓練員、體能教練；

在分組安排方面，全班共分六組，約 6 至 7 人一組，角色分工表可參閱附錄二。每組中的隊員除必須擔任球員角色外，亦須擔任其他角色如教練、裁判、競賽組織委員會等。各角色的職責如下：

- 競賽組織委員會
 - 制定開幕及閉幕禮、解決比賽中出現的問題和制定比賽賽程、獎項細則等
- 教練
 - 制定訓練計劃、負責球隊訓練工作
- 裁判
 - 在比賽中執行確保球賽在公平競爭的情況下進行、執行及決定已訂的規則
- 計分員及紀錄
 - 記錄及總結在球賽中球員及球隊的表現，和對賽成績
- 球員
 - 遵從教練的指示、發揮體育精神、積極改善個人的技術

單元內容及結構：

課節	內容
1-2	球季簡介、分隊比賽（目的以了解各同學的足球能力）、填寫自我評估表 主題：控制球的能力

課節	內容
3-4	主題：傳球的質素 分組名單、隊名及口號設計、分組小組訓練
5-6	主題：盤球突破對手的方法 競賽組織委員會宣佈比賽形式及賽程、分組小組訓練
7-8	主題：傳球及支援 繳交個人報告、比賽規則及裁判法
9-10	比賽周期、同儕互評、檢討

每一課的結構：

第一部分 - 由教師帶領，以遊戲及練習方式進行，約 15-20 分鐘。每課節也有不同主題，亦有不同評估表以了解學生學習進度。

第二部分 - 各隊的教練作安排，約 20 分鐘。教練須事先與老師商討該課的訓練內容。

第三部分 - 透過小型練習賽，讓各隊檢討自己球隊的優點及須改善之處，從中亦可教授裁判技巧、比賽陣形等。

在運動季中將設立不同的獎項以強化球季的歡愉氣氛及作正面的鼓勵，例如：最佳口號設計、助攻王、最佳團隊合作獎等，此部分可由競賽組織委員會商討。每個學生也會填寫一份個人報告以作檢討，亦須給予時間讓各隊作分享。

個人報告具體問題如下：

個人報告

1. 請用最少 50 字表達你對這足球季的感受及意見。
2. 比起以前，你是否對學習足球有更濃厚的興趣？
3. 你享受及投入於這教學模式嗎？
4. 在隊中你有什麼責任及義務？(例：球員、球證、教練、組織者等)，擔當隊中角色的過程中學到什麼？
5. 在球季中，有哪些地方需要與人溝通、合作？

為方便評估學生的進度，讓各隊員了解自己球隊需改善之地方，特設定一些評估表以提供機會讓學生互評及針對球隊強弱作出相應的訓練計劃 (附錄三)。此評估表旨在讓各隊的教練可因應隊員的評估結果作出有效的調教，亦可讓教師檢視學生的能力。

如何透過此模式發展學生的社會文化？

提升學習的興趣

學生在這模式下學習興趣的由來有幾方面，第一，此教學模式的過程中，有很多不同的遊戲讓學生參與，以學習足球的技術、意識等。第二，球季形式具吸引力，亦有機會讓學生互相學習、指導，讓他們可多思考如何協助隊友做得更好。決賽時期把整個球季的歡愉氣氛推至最高峯。第三，增加學生的參與機會，對學生的學習興趣有正面的影響。(曾智豐，2003)。在決賽時期，各隊也有共同目標，各隊享受一起努力爭取勝利，一起學習面對失敗的時刻。Siedentop (2002) 的研究亦認為學生享受在隊中的角色，更願意從同儕的身上學習。

協作學習機會

各組須在球季中利用課堂內及課餘時間商討有關比賽的安排，舉例如訂定所屬隊伍的隊名、口號、打氣用品、比賽陣形及戰術運用等。各隊隊員各自提出自己的意見，互相討論，分析用甚麼名稱較有特色及代表性，筆者深信這一刻已是學生協作能力培養的起步點。在足球季的設計上有較多機會需要學生與別人協作、商討，如搜集足球賽之規則及裁判手號、擬定比賽章程、頒獎禮事宜等，因而增加了實質與人協作的經驗，加強了與人溝通之信心。透過在這課堂中的學習，不但讓學生展現其與人合作、領導、組織的能力，更重要的是發展他們應用在其他層面上，如社際比賽、班際比賽等，這延伸課程更能發揮此模式的最大功效。當然更重要的是讓學生在日常生活上，明白到與人協作、溝通的藝術的重要性。

球季中有很多協作學習的例子，如在自我評估表中，「合作能力」的評分較最初提升，究其原因為足球季的設計上有較多機會需要學生與別人協作、商討，因而增加了實質與人協作的經驗，加強了信心。而從觀察所見，不同角色間也有不同的協作機會，組委會、裁判間、教練與球員等，縱有不同意見，但亦因此而加強了討論的氣氛。

角色責任的培養

學生在球季中能扮演不同角色，加強學生的自主性，增加成功經驗。各學生因着自己的角色，相應更投入於課堂活動中，亦學會履行自己的責任，為演好角色而積極準備和努力參與。由於在小組的相處時間多了，更能發展學生的社交技巧，與同隊的隊員亦因而更熟絡，因為他們需為達成目標而一同合作及努力，在學生的個人報告中亦有提到此論點：「我十分喜愛這個足球季，由於每個人都有自己的角色，所以全隊人都很投入，由同學擔

任教練，討論如何改善弱點。而此球季具競爭性，所以令所有人都很認真！好玩！」。總括而言，大部分學生也認同自己的投入感較以往高，由被動學習轉變為主動學習，究其原因，主要是教師角色的轉變，由主導者變成促進學習者。學生在同一隊中的協作、不同角色間的協作亦有所不同，在同一隊中的協作能力培養的效果更為顯而易見。何子安 (2002) 指出透過運動季，利用長期的固定合作夥伴關係，加強彼此間的合作，此模式的分組亦多了「角色扮演」的重要社會意義過程。

實行時遇到的困難和解決方法

一個新教學模式的轉變，必然會帶來很多不同的問題，亦可能引起很多同工的疑慮，工作量會否增加？成效如何？說實在的，教師思想上的轉變是首要因素，願意下放權力，放下以自我為中心的教學心態，不一定是「我講你做」。概括而言，可分為以下幾方面：第一：文件的預備（不同的評估表、指引），由於各學生對此球季及教學模式也不甚了解，故此必須有清晰的指引，以引導及協助學生學習，而在預備不同的評估表上，亦需要很多額外的精神和時間。第二：分組的安排，同質還是異質的分組？小組成員會否排斥？能力會否不平均？這些問題也是需要考慮的。第三：安排導引與不同角色的同學，例如教練訓練安排、競賽組織委員會的賽程策劃、裁判技巧等，因為在過程中必須督導學生於指定日期完成既定之工作，並引導他們，才有最佳果效。第四：場地限制，由於學校只得一個籃球場，故進行小組訓練時的地方較少。第五：勝利與體育精神之間的平衡，若「勝利」被教師視為成功的唯一標準，當勝利次數減少時，會產生強烈的挫敗感，繼而退出運動。因此教師在施行此模式要特別留意。第六：裁判質素，因大多數學生未曾嘗試於比賽中作執法者，因而容易在執行規則時犯上不同的錯誤，引致對賽隊員的不滿。

針對以上的困難，本人嘗試作出一些具體建議以助解決有關問題。第一：多與同工作分享，亦可參考一些已有的設計如在「體育學習成果架構」中的例子來加以改良。第二：為協助分組，可參看評估表、測試賽表現、諮詢班主任意見等以了解各同學的特質，從而作異質分組。第三：可印一些遊戲、練習建議予教練讓他們更易掌握撰寫訓練計劃，此外透過午間裁判訓練、安排課後時間作諮詢去加強各同學對角色責任的認識。第四：在器材、場地上作協調，如在新翼有蓋操場用小型足球或西瓜波、把籃球場分為 4 等份、每課有一組作體能訓練等方法去解決場地的限制。第五：在教學實施時，須留意及教導學生平衡處理勝利與體育精神的觀念，安排各隊檢討時間作分享，並從中帶出比賽中最重要不只是勝負，隊員的互相合作、互相支持、互相鼓勵也是十分重要。第六：安排練習賽提供實習機會予各隊的裁判。

運用競技運動教育模式的建議

在願意嘗試運用此模式推展學生社會文化的同時，如何找出一個理想的切入點亦十分重要，以下一些建議，希望能幫助同工計劃校本之運動季：

- 球季的長短及連貫性，適宜有最少 5 至 6 個課節，最理想是於長假期前完成，以確保連貫性。
- 場地安排：建議最好應有 2 個籃球場作教學，因很多不同的分組遊戲是需要足夠空間才可滿足各學生能積極參與。
- 可因應學校的場地、老師的專長去選擇嘗試的項目，可在某一、兩班或級先試行。
- 教師必須預留時間與不同角色的組織開會（第一次）及作跟進。
- 多作一些正面回饋予不同角色的學生，增加成功經驗的體會。
- 多元化及趣味性的影片及活動，更能加強學習動機。
- 積極推動及製造歡愉氣氛在整個球季中是成功的因素之一。〔例：啦啦隊、神射手獎、旁述、打氣用品（見附錄四）等〕
- 技術水平較低的同學亦可在活動及團隊中得到認同及接納，部分更會利用課餘時間相約練習。

競技運動教育模式於運動操之應用

除應用在足球課外，筆者亦嘗試在中二級着學生分組設計運動操，並自選組長於最後一堂進行運動操之表演。整個流程以簡報作介紹，並訂明各要求及獎品。透過小組互相討論，在組中擔當不同角色如動作指導、音樂指揮、教練、編排者等，讓他們協作並以完成設計及表演運動操為目標。而每課安排可由教師設計遊戲教授動作、各組教練教授及創作和小組演練三部分所組成。具體實施方案如下：

工作	課節	備註
教授伸展運動技巧及重要性 運動操設計簡介	1-2	影片介紹
自行分組及選組長 教師示範及學生分組創作	3-4	
設計及練習 選取音樂	5-6	可選流行曲

工作	課節	備註
設計及練習 配合音樂	7-8	影片介紹
示範設計 (選取最佳隊伍 / 學生互評 / 分享 / 檢討)	9-10	設立不同獎項
頒獎及表演	11-12	
用作教材 最佳隊伍製作成錄影帶 / 光碟		結業禮及頒獎禮

結語

競技運動教育模式着重要求給予學生責任，且要求學生多作思考、溝通及創作，學生透過搜集蒐證、理解與組織，學習如何訓練、策劃比賽、裁判技巧等。在籌劃期間與不同的組織溝通及協作，加強了與人協作溝通的能力。教師要求學生在球季中多欣賞、多鼓勵、多支持，而學生在比賽的過程中也體驗到不同的價值如尊重他人、責任感、接納支持、體育精神等，這正正對發展學生的社會文化有重要裨益。總結兩次經驗：不是 100%的學生也增加興趣及提升協作能力，但多一分嘗試，則多一分成功機會！如何透過體育推展社會文化教育？首要條件：老師願意改變及嘗試，對學生有期望，給予學生責任感的經歷。希望我們能為每一個學生帶來成功的經驗吧！

參考文獻

- 何子安 (2002)：運動教育模式與社會發展之初探，《中華體育》16(3)，頁 109-114。
- 李勝雄 (2002)：《健康與體育教學策略》，台北市，五南圖書出版有限公司。
- 陳文亮 (2004)：《運動教育模式在國小學生學習效果之研究》，台北市立體育學院運動科學研究所碩士學位論文，未出版。
- 曾智豐 (2003)：運動教育模式之研究，《大專體育》69，頁 14-20。
- 課程發展議會 (2001)：《學會學習：終身學習，全人發展》，香港，政府印務局。
- 課程發展議會 (2002)：《體育：學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港：政府印務局。
- Browne, T. B. J., Carlson, T. B., & Hastie, P. A. (2004). A comparison of rugby seasons presented in traditional and sport education formats. *European Physical Education Review*, 10(2), 199-214.

- Clake, G., & Quill, M. (2003). Researching sport education in action: A case study. *European Physical Education Review*, 9(3), 253-265.
- Hastie, P. A. (1998). Applied benefits of the sport education model. *Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 69(4), 24-26.
- Hastie, P. A. (2000). An ecological analysis of a sport education season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(3), 355-373.
- Hellison, D., & Georgiadis, N. (1992). Teaching values through basketball. *Strategies*, 5(4), 5-8.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston, Mass.: Allyn and Bacon.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2002). Sport Education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 409-417.

附錄一

鳳溪廖萬石堂中學

自我評估表 (與足球有關之能力)

1 = 未如理想		2 = 有待改善		3 = 普通		4 = 好		5 = 非常好	
甲部		乙部		丙部		丁部			
寫作、紀錄技巧 1 2 3 4 5		對足球的興趣 1 2 3 4 5		守門員技術 1 2 3 4 5		體能 1 2 3 4 5			
領導能力 1 2 3 4 5		足球知識 1 2 3 4 5		盤球能力 1 2 3 4 5		柔韌度 1 2 3 4 5			
資訊科技能力 1 2 3 4 5		進攻技巧 1 2 3 4 5		傳球技巧 1 2 3 4 5		協調能力 1 2 3 4 5			
合作能力 1 2 3 4 5		防守技巧 1 2 3 4 5		控球能力 1 2 3 4 5		肌肉力量 1 2 3 4 5			
責任感 1 2 3 4 5		足球戰術意識 1 2 3 4 5		射門能力 1 2 3 4 5		速度 1 2 3 4 5			
共：___/25 分		共：___/25 分		共：___/25 分		共：___/25 分			

附錄二

鳳溪廖萬石堂中學
各隊成員名單及角色分工表

1. 隊名：_____
2. 教練：_____
3. 競賽組織委員會：(1) _____
(2) _____
4. 裁判：(1) _____
(2) _____
5. 計分員及紀錄：(1) _____
(2) _____
6. 其他工作(請註明)：_____

附錄三

鳳溪廖萬石堂中學

「盤球突破」評估清單

測試日期：_____

被評者：_____

當你的同伴盤球突破防守者時，利用以下評估清單觀察你的同伴，若他能在過程中展示成功突破的動作要點，可在該提示旁加上「√」號。

預備動作

- ___ 抬高頭，眼望四週
___ 重心稍降

突破時動作

- ___ 利用身體晃動作假動作
___ 改變速度
___ 改變方向
___ 利用搓、拉、推、撥作球的假動作
___ 球是在控制之中

跟進動作 (突破後)

- ___ 維持控球在腳
___ 加速遠離對手
___ 抬高頭，視察四周環境

目標 (在適當地方加上「√」號)	完成	未能完成
1. 成功突破		
2. 限時內成功突破		

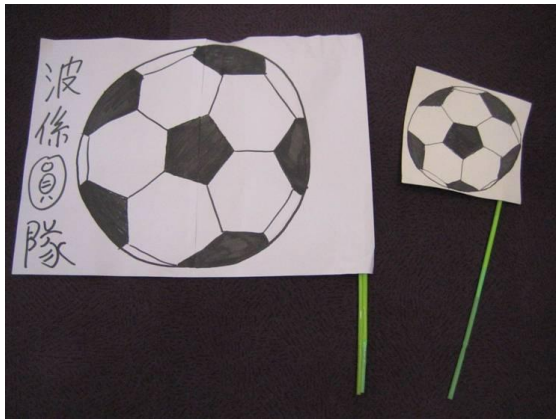
評估者意見：_____

評估者姓名：_____

附錄四

學生之打氣作品相片

透過邀請各組設計代表其所屬隊伍的打氣用品，可凝造一個歡愉的氣氛於比賽中，加強各隊參與的投入感及比賽氣氛，對提升學生的興趣和協作能力有莫大裨益。



第五章 應用競技運動教育模式以發展學生的社會文化教育

謝道鴻 老師

中華聖潔會靈風中學

李宗 博士

香港教育學院健康與體育學系

摘要

發展學生的文化教育、道德教育、群育及社交技巧是本港學校體育課程部分主要目標。本文旨在與同工分享本校體育文化建立的經驗和報告應用「競技運動教育模式」(Sport Education Model) 以發展學生之社會文化教育研究的成效。「競技運動教育模式」是近年歐、美、澳、新西蘭等國家及本港推行創新體育課程模式之一，本研究計劃利用行動研究理念，透過同學反思問卷、小組訪談、教師自我反思及課堂攝錄等工具以收集學生及教師對此模式的學與教經歷和看法。研究結果顯示上述的學習經歷有助學生自我形象的提升，有利他們之間的緊密關係和社交能力的建立，培育著正面社會價值如尊重、以禮待人、誠信及協作等。此模式亦能促使學生對自己的學習經歷有著一定的要求和評鑑。學生普遍表示喜歡「競技運動教育模式」，並對建立及發展本校之「各取所需、獨立思考、不計得失、人人參與」體育文化有所幫助。學生及教師自我反思亦帶來對日後改進此類課程及教學安排上的啓示，要培育學生的社會文化價值，同工必須建立以「學生為中心」的學習環境及教學模式，把過往以教師為主導的學習模式轉移至學生對自己學習負上較多的責任，多利用以他們相互教授和協作進行學習，建立較開放的學習環境，引發他們多接受別人的意見，關愛他人。希望藉着上述的分享，引發同工建構新的教學意念，為本港學校體育教學提供新的思路，促進體育同工專業的發展。

關鍵詞：體育課程、體育教學、競技運動教育模式、文化、文化教育

引言

本港之學校體育的定位是「透過身體活動進行教育」，旨在利用體力活動，培育學生的全人發展、學會學習及終身學習的能力。課程發展議會（2002，頁 5）以短期及中期發展方向，提議學校「進行課程研究計劃，為課程改革蒐集校本個案和成功經驗」、「發展一套均衡的校本體育課程，並著重培養學生的共通能力，正面的價值觀和態度」和「檢討和制訂適當的課程模式，豐富學生在體育和運動方面全方位學習及終身參與的經驗」。本文將分為兩個部分簡述本校如何配合上述的建議：第一部分勾劃本校均衡體育課程的建立，第二部分報告應用「競技運動教育模式」以推展學生社會文化教育的研究結果，目的旨在與同工分享如何透過豐富的體育和運動經歷，促進學生的學習，建立本校之獨特體育文化。

校本體育課程簡介

中華聖潔會靈風中學自 1998 年創校以來，一直致力推行學校運動普及化和建立體育文化，體育課程的目標旨在為學生提供多元化的體育學習經歷，認識和嘗試不同的運動項目，課程除一般核心活動外，我們更讓學生涉獵攀石、保齡球、足毬、雜耍、溜冰、單車、高爾夫球等運動，藉此開拓他們的視野，發掘和培養他們參與運動的興趣及全人的發展，達致終身運動的目標。在設施上，學校自資興建健身室、攀石牆和室內恆溫泳池，目的是讓學生們能多嘗試學習不同的運動，提供他／她們多元化的發展。

此外，我們亦著重提升學生的身體素質和體適能，強健身體，協助他／她們養成恆常運動的習慣，促進健康。

同時本校更引進理論課，分享不同的運動知識和探討正確的價值觀，而當中亦設計一些激發同學批判思考和反思能力的課題，為發展同學的共通能力和協作及運動對社會文化帶來影響的思維，例如於中七級理論課中應用運動社會學的理论，並以專題研習的方式探討運動所帶來的社會現象和行爲，部分課題如運動商業化、明星效應、濫用禁藥、球場暴力等，成效不俗。

在教學上，我們亦作多方面的嘗試，引進不同的教學手法，以配合不同範疇的課程目標，如以領會教學法教授籃球和足球，發揮他們的批判性思考和解難能力；於教授跨欄和跳馬時設計不同程度的活動 (building on variation and cross-level subject setting) 來照顧同學的學習差異，讓學生能感受到「各取所需，人人參與」的運動氣氛。本校於 2007-2008 年

度參加由教育局體育組名為「於體育，競技運動和康樂範疇教授心理技巧」(Teaching psychological skills for PE, sport, and recreation at senior secondary) 種籽計劃，作為伙伴學校，以即時回饋 (Feedback) 的形式去教導學生如何給予同儕建設性的回饋，藉此改善他們的學習效能，領略彼此欣賞，互相尊重的高尚情操 (謝道鴻，2008)。此外，本校亦參與香港教育學院健康與體育學系名為「學生與教師於競技運動教育模式的學與教經歷」(Students' and teachers' experiences of learning and teaching of the sport education curriculum model) 的研究，嘗試以競技運動教育模式進行教學。這些教學模式、種籽計劃和研究所帶來的寶貴經驗，正正能幫助教師領略進行社會文化教育的經驗，對促進學與教效能有所進益。總括而言，經過多年對體育課程的革新、調適、努力嘗試和實踐的經歷，本校學生除獲得多元化的技能培訓和體適能及健康提升外，同時亦得到參與不同類型運動的機會，當中更學習到多方面的運動知識，並建立他們對不同體育課題的「獨立思考」，逐漸建立了「普及運動」，「人人參與」和「不計得失」的體育文化。

透過體育課程以發展學生之社會文化教育

本港學校體育課程的宗旨之一倡議著「培育正確的道德行為，亦學會在群體生活互相合作」(課程發展議會，2002，頁 11)。

教育局對學生的社會文化教育頗為著重，建議亦頗具仔細及實質性 (課程發展處體育組，2008)，在整個體育課程的目標中，發展學生「與運動相關的價值觀及態度」，共通能力如協作及溝通等便是其中多個重點；而「國民身份認同」及「尊重別人」更是部分重要推廣的價值觀，其他部分相關的實質建議表列如下 (課程發展議會，2002，頁 14 至 33)：

主要發展階段	範疇	建議
第二學習階段	與運動相關的價值觀及態度	「有效地與別人溝通和合作」； 「遵守規則，公平競賽」
第三學習階段	與運動相關的價值觀及態度	「在體育活動中表現出適當的禮儀及體育精神」
第四學習階段	價值觀及態度	「堅毅、勇於面對困難的體育精神及其他個人素質、將這些素質伸延及應用於日常和社交生活中」

故此，上述的範疇、共通能力、價值觀及態度具有實質及指引性，而學校體育在發展社會文化教育上亦扮演著相當重要的角色。

縱然，學校體育對發展社會文化扮演重要的角色，但本地體育仍以技能學習為主流的思想，體育課著重技能和體能的鍛鍊，其他目標和內容則較少被關注，發展學生之社會文化範疇也較少涉獵。

在現實上，體育社會文化層面之概念對部分體育同工較為陌生，而體育課程專家及學者並未能對相關概念作出清晰的解釋 (Gibbons & Bressan, 1991)，能給予同工教與學的經驗也非常缺乏，無從依據及參考，相關課的開展具有一定困難度。

再者，過往的體育教學多以教師為主導，著重教學及學生管理的效率及成效，這種教學模式能給予學生的思想空間較少，較難發展學生之社會文化教育，一般而言，教師只在教授各運動項目中有意無意地滲透部分社會文化價值，缺乏具系統和悉心的部署及規劃。

此外，學生於體育情境中較少有機會進行社會文化教育的探討，體育教師在如何推展社會文化層面上亦欠缺溝通平台和分享機會，故此，在發展社會文化教育上，學校體育仍有很大發揮和進步的空間。

在推展社會文化上，Hellison 和 Georgiadis (1992) 指出，體育不單可以為學生提供多元化的活動經歷和不同的參與方法，更可以提供鍛鍊領袖才能及合作的機會，並鼓勵學生自我評量表現及情緒監控。在教學設計上，Torbert 和 Schneider (1986) 也建議，體育課程可以選取，改良及設計「鼓勵協作」及「公平競賽」的活動，設計適合不同學生能力的挑戰，當中應避免汰弱留強的活動，發展創新的得勝定義。這些元素不單可以豐富學校體育教學，更可以作為發展學生社會文化提供嶄新的目標和指引，上述學者的建議對本校透過體育課程以發展學生之社會文化教育頗具路向性之導引。下文是如何於高中體育課中以競技運動教育模式發展學生社會文化教育的分享：

競技運動教育模式 (Sport Education Model)

競技運動教育模式被介定為近年創新體育課程模式之一，具備著宣揚及培育學生競技運動文化及社會價值的教育理想，特定的教學內容和教學法等。競技運動教育模式的創始人為美國俄亥俄州立大學學者 Siedentop (1994)。這個教學模式的基本是建基於遊戲理論，著重建立學生的運動文化的教育多於教師的心理及教學理念 (Siedentop, 2002)。當中著重

學生自主學習，強調「全面參與」和「人人成功」的運動經歷。教學目標可分為社會心理、身體發展和認知三方面。社會心理方面，著重培養學生領導、協作、角色承擔的能力和態度及培養學生解難和判斷能力。身體發展方面，除鍛鍊學生運動技能和體適能外，亦重視提供學生足夠參與活動的機會和鼓勵他們多參與課餘體育活動。認知方面，則幫助學生學會欣賞、運用和分析戰術，發展他們計劃及管理競技體育活動的能力和培養學生的競賽精神和運動禮儀，使他／她們成為勝任 (Competent)、通達 (Literate) 和熱誠 (Enthusiastic) 的運動參與者。

教學設計包括應用「直接教學法」以教授技能及相關知識、「協作學習」以分配學生擔當籌委，球員及教練等角色以達至預期目標及經歷決策，民主和解決紛爭的過程及「同儕教授」以容許學生分隊及跨隊的相互指導及學習 (Siedentop, 1994)。

競技運動教育模式把整個教學單元配上運動季 (Season)、團隊小組 (Affiliation)、正式比賽 (Formal Competition)、高峰活動 (Culminating Events)、成績紀錄留存 (Record Keeping)、和慶祝活動 (Festivity) 等多個元素。學生則分為多個小隊以準備參與較後之運動季。每一隊亦須委派代表分別擔當不同的角色，負責不同類型的工作，如球員、教練、裁判、籌備小組等，以籌措比賽及慶祝成果作為終結。此外，由於學生須利用課餘時間分組去搜集有關比賽的資料，商討比賽的細節和具體安排等工作，故此，這是額外延伸的體育課，把課堂的學習延伸到課堂以外的地方。當中的學習經歷涉及不少與運動價值有直接關係的素質，如協作、溝通、服從裁決及體育精神等、可說是多元化，可說是全人參與、人人有份、永不落空。

Siedentop (1994)，Metzler (2005)，Wallhead 與 O'Sullivan (2005) 和 Kinchin (2006) 歸納英、美、澳洲及新西蘭等地學者對競技運動教育模式所進行的質及量性之研究，研究對象涉及小、中和大學的學生，在職體育教師，技能卓越至稍次及邊緣學生，研究結果顯示競技運動模式的學習經歷可提高學生的自主及自學的能力，個人及社會發展，團隊精神及競技運動文化的培育等。

香港教育學院亦早於 1997 年開始引進競技運動教育模式於高級師資培訓 (體育選修科) 及較後之學士及碩士課程中，部分體育教育工作者亦於實踐上述課程模式的同時，開展了研究以探討教師及學生對此模式的看法 (陳家倫、高達倫，2006; 梁嘉儒、李宗，2007; 謝道鴻、李宗，2008; Cruz, 2008; Lam & Li, 2006; Li & Cruz, 2009)，藉以推算此模式的教育成效。本研究協作計劃是上述研究的延續，目的旨在應用行動研究的理念，檢視學生

對競技運動教育模式以推展社會及文化的學習經歷及其看法，藉此推測此模式對社會文化教育的推展成效。以下是上述計劃的具體安排：

具體安排

一、研究及課程資料

1. 研究模式：行動研究
2. 研究對象：選取本校中四級文理班各一，合共 46 人作為研究對象
3. 運動單元：籃球
4. 分組安排：教師把兩班學生分成 8 組，每組 5 人，當中有三組 6 人
5. 組員角色：
 - 球員：3 人，其中一人為教練
 - 籌委：1-2 人
 - 裁判：2 人，其中一人為球員
6. 工作安排：
 - 球員：負責比賽，爭取佳績
 - 教練：負責球隊訓練工作，撰寫訓練計劃
 - 籌委：負責籌組各項比賽事宜，如比賽賽程、獎品、開幕及閉幕禮等
 - 裁判：負責比賽中的裁判工作，預備賽例和裁判法等
7. 單元內容
 - 基本技術訓練
 - 簡單小組進攻戰術
 - 籌組比賽賽前訓練
 - 開幕禮
 - 分組比賽（3 人籃球賽）
 - 頒獎及閉幕禮

二、行事曆

日期	內容
21/4	基本技術訓練+工作簡介
28/4	基本技術訓練+小組戰術
5/5	基本技術訓練+小組戰術
12/5	分組小組訓練
19/5	三人籃球賽（I）
26/5	三人籃球賽（II）

三、各小組工作進度

日期	內容
28/4	<ul style="list-style-type: none"> ● 初步比賽安排，如賽制、開幕和閉幕禮事宜 ● 三人籃球賽例 ● 初步訓練內容
5/5	<ul style="list-style-type: none"> ● 具體比賽安排，開幕和閉幕禮事宜 ● 三人籃球賽例和裁判法
12/5	<ul style="list-style-type: none"> ● 具體和落實訓練內容
19/5	<ul style="list-style-type: none"> ● 三人籃球賽開幕禮 ● 三人籃球賽〈I〉+ 裁判工作
26/5	<ul style="list-style-type: none"> ● 三人籃球賽〈II〉+ 裁判工作 ● 三人籃球賽閉幕禮

四、研究資料收集工具

- 同學反思及各組互評檢討表 (附件一)
- 抽樣每組一名學生作小組訪談，以探討他們對競技運動教育模式之學習經歷及意見
- 教師之自我反思
- 攝影及攝錄 (Record Keeping)

五、如何利用此模式發展學生的社會文化

在推行競技運動教育模式時，學生可以在以下範疇經歷及發展學生社會文化價值的培育：

1. 同學須自行利用課餘時間分組商討有關比賽的一切安排和細節：
 - 搜集有關比賽的資料
 - 搜集三人籃球賽的規則和裁判手號
 - 設計和撰寫比賽章程
 - 擬定比賽制度
 - 編寫訓練時間表及賽程
 - 訂定開幕和頒獎禮事宜
 - 草擬運動員誓詞
 - 撰寫訓練計劃

2. 每次課後均邀請同學對該課堂作出以下檢討和回應
 - 學到甚麼？
 - 值得欣賞的地方？
 - 需要改善的地方？

3. 整個單元後的反思和訪談

研究結果

一、學生自我反思和互評結果 (附件一)

從收集回來的 43 份自評問卷數據 (回收率：93.5%；總學生人數：46) 所得的分析，大部分同學對採用此模式學習給予正面的評價，當中由於學生須擔當不同的角色如籌委、裁判、教練等、他們亦須自行搜集資料、舉行會議、決定及執行方案和提交報告等，這些自主及具要求的學習經歷促使他們自我的認同，在各方面自我的評鑑範疇亦甚高，如認同及非常認同自己「主動」及「投入」的表現達 97.67%，「負責」和「具熱誠」佔 95.35%，「具效率完成工作」也佔 86.05%及「承擔責任」亦達 86.05%。惟他們對自己的「組織及協調能力」(67.44%) 與上述能力的比較稍欠確定，有待改善 (附件一)，總括而言，上述的學習經歷有助學生自我形象的提升。

他們亦認同及非常認同自我之社群協作的能力的表現如「能與其他崗位同學建立優良協作、融洽、坦誠和愉快關係」(88.37%)、「能發揮團隊精神」(81.4%)、「能接納別人意見」(83.72%) 和「能與人協作」(83.72%)。競技運動教育模式能為他們提供了大量的小組及同儕之社群協作學習經歷，其中包括組織以小隊形式進行、籌組比賽的參與、草擬比賽章程、分析資料、相互教授、訓練及學習和多項的工作及目標等，這些學習的形式與組織均有利學生之間緊密關係和社交能力的建立。

當中他們表示學會懂得欣賞及肯定其他組別的工作。他們認同及非常認同「球員的投入」(97.67%)、「各崗位同學的協作、融洽及坦誠」(90.70%)、「各崗位同學的團隊精神」(83.72%)。他們也認同其他崗位同學的表現如「教練工作的表現」(86.05%)、籌委會的「協調能力」(79.07%) 和「效率和應變能力」(76.74%)。但是，他們對部分項目如「閉幕禮」(60.47%) 及「開幕禮」(53.49%) 安排的認同感有待加強，對裁判的表現 (44.19%) 則強差人意，需要老師更多的輔導與支援。

關於對是次學習經歷的評價，大部分學生均表示喜歡「此模式學習」(86.05%)。本單

元之學習經歷能促使他們「更投入體育運動」(92.86%)、「提高運動氣氛」(90.48%)、「提高參與的興趣」(86.05%) 和「帶來歡愉」(88.37%)。

他們認為能學到技術以外的東西如「體育精神、公平競技、服從裁決、與人協作」(86.05%) 對重要的運動競賽的價值觀。這些回應正好反應出他們正在建構著的運動文化，亦間接地培育著正面社會價值如尊重、以禮待人、誠信及協作等。

大部分學生除對此模式給予正面而肯定的評價外，他們也承認當中有些須要跟進和改善的地方，如裁判的執法水平、教練的教授技巧、比賽事務如「開幕及閉幕和運動員宣誓」儀式上的安排等，這些意見對發展社會文化帶來正面的影響和反思，反映著學生對自己的學習經歷有著一定的要求及評鑑，亦為老師帶來課程及教學安排上啓示。

二、學生訪談結果

以抽樣方式從每組 1 名代表的小組訪談中，學生表達以下的學習經歷及評語：

- 他們認為這是一個特別而難忘的體驗，當中過程很有樂趣和富挑戰性，是難得而另類的學習經歷。
- 當中他們表示學習到技能以外的知識，如籌組比賽。
- 他們亦深深的體會到籌組比賽不是一件簡單的事，對老師於平時所舉辦體育聯課活動的背後意義及難處有著較理解及體諒的態度。
- 於籌組過程中，他們也表示學習到怎樣與人合作、溝通，更能發揮團隊精神，這麼一來，間接地令自己比以前投入。
- 此外，亦能學習服從裁決及欣賞別人的付出和努力。

除正面的欣賞外，接受訪談的同學不約而同地表示以下的感受：

- 他們花費了不少額外的時間去籌備比賽、撰寫訓練計劃，搜尋有關比賽的資料，特別在裁判法方面。
- 此外，更要按既定的日期向老師呈交工作，這種「交功課」式的要求是他們過往體育課中從未體驗過的，因而承受不少壓力。
- 另一方面，有同學表示在訓練期間，教練未能對他們作出適當的指導，以致有「學不到什麼」的感受。
- 更有部同學表示比賽期間有同學「打茅波」和裁判的差劣表現而令他們不服氣。

總的來說，以上正面和負面的體驗正是發展社會文化的實際情況和活生生例子。這正

好說明學生的社會文化正在孕育中。他們所表達的「額外時間」及「交功課」涉及體育學習模式的轉變，從過往放任、少要求、被動及欠缺跟進的學習轉移至嚴謹、須顯証、主動及跟進的學習。至於他們的負面評語如「未能得到適當的指導交功課」、「學不到什麼」、「打茅波以至不服氣」和「對裁判表現的不滿」表示在執行競技運動教育模式的過程及手段仍有改善的地方。

三、教師的自我反思

今次是筆者與編者進行第二次應用競技運動教育模式於體育教學上的協作計劃，因此在設計及執行上較第一次熟練和適應。在應用「競技運動教育模式」後，對發展社會文化有較深刻的領會，要建立和培育學生的社會文化價值，老師必須建立以「學生為中心」的學習環境及教學模式，並多利用以他們相互教授和協作進行學習。教師應把過往以教師為主導的學習模式轉移至學生對自己學習負上較多的責任。建立較開放的學習環境下，引發學生接受別人的意見，學習關愛他人。

然而，老師仍須額外付出課餘的時間去照顧學生多方面的需要，如輔導學生組織球賽、編排賽程、訓練和裁判工作，更要督導他們於指定日期完成既定的工作，因而在時間和工作安排上構成一定的壓力。而此模式所需的教節比一般體育單元多（至少 8-10 節），因此須調節其他單元的節數而影響了原先的教學進度。

雖然此模式的教與學的效果不俗，特別是發展學生的運動及社會文化教育，而同學亦能得到多方面的發揮及促進他們的協作和溝通能力，但此課程模式是否適合每一種運動項目如較個人化之田徑及體操等，則有待驗證；其次是由於所需的節數不少，若果每每以此模式推行，老師和同學可能比較吃力，而每年能完成的體育單元則相應減少，這可能與本校之「多元化運動的推廣，開拓學生視野」的體育理念相矛盾。因此，建議每年於高中某些球類單元應用此模式進行教學，讓學生得到不同向度的發展，既能豐富學習經歷，又能發展他們的運動及社會文化，慢慢改變體育故有之老師主導、學習稍欠主動、顯証及跟進的文化，一舉多得。

總結及反思

筆者今次的嘗試摒棄了以往傳統的教學模式，試用一個嶄新教學手法，並著重發展學生的運動及社會文化價值的教育。事實上，同學於籌備期間多了交流和溝通，增強了彼此間的協作和了解，在整個過程中，每位同學均各盡其職，恰如其分地擔當及完成了自己的

職份，發揮了創意，付出了時間和汗水，更促進了同學間的情誼。在社會文化的建立上，同學亦學習到彼此欣賞、反思並檢視自己的表現，在籌組和進行比賽的過程，同學們體驗到比賽所傳遞的重要競技運動價值，如服從裁決、尊重他人、公平競賽、責任感、關愛、接納、堅毅、勇敢、協作、溝通、體育精神等運動文化，更學習到有關比賽的禮儀和應有的態度。這些經歷正好有效地建立正面的社會文化，而教師亦由過往的主導者到現在的協助及啓導者，在課程設計和教學上有嶄新的體驗，同時亦了解到發展學生社會文化的重要性和益處，配合本校所倡導之「各取所需、獨立思考、不計得失、人人參與」的體育文化。因此，這不單是一次難忘的經歷和體驗，也對筆者在教學上作出了一次深切的反思，在發展學生社會文化教育上了寶貴的一課和得到重要的啓發。

參考文獻

- 陳家倫、高達倫 (2006)：運動教育模式如何影響中六學生學習足球的興趣及協作能力，《體康學報》12(2)，頁 13-22。
- 梁嘉儒、李宗 (2007)：十八鄉鄉事委員會公益社中學經驗分享：競技運動教育模式之理論與實踐，《體育教師暑期學校 2007：照顧學習差異》【電腦光碟】，香港，香港教育學院體藝學系體育部。
- 課程發展議會 (2002)：《體育：學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港：政府印務局。
- 課程發展處體育組 (2008)：《體育學習成果架構》，香港，政府物流服務署。
- 謝道鴻 (2008)：多元教學法：學生領會廣，輯於教育局編《行政長官卓越教學獎匯萃 (2007-2008)》頁 119-122，香港，政府物流服務署。
- 謝道鴻、李宗 (2008)：透過競技運動模式的應用以發展學生的創意與批判性思考，輯於李宗、高達倫編《體育教師暑期學校 2008：通過體育培養創造力與批判性思考能力》頁 46-55，香港，香港教育學院體藝學系體育部。
- Cruz, A. (2008). The experience of implementing sport education model. *Journal of Physical Education & Recreation (HK)*, 14(1), 18-31.
- Gibbons, S. L., & Bressan, E. S. (1991). The affective domain in physical education: A conceptual clarification and curricular commitment. *Quest*, 43(1), 78-97.
- Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 269-286). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D., & Georgiadis, N. (1992). Teaching values through basketball. *Strategies*, 5(4), 5-8.

- Kinchin, G. D. (2006). Sport education: A view of the research. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The handbook of physical education* (pp. 596-609). London: Sage Publications.
- Li, C., & Cruz, A. (in press). Learning and teaching experiences of sport education. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 15(2).
- Lam, C. K., & Li, C. (2005, July 9). Introduction of school based curriculum: The application of sport education model in PE. *The Summer School for PE Teachers 2005*. Retrieved on July 19, 2009, from <http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/tep/Summer2005/summer2005e.htm#d>
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional models for physical education* (2nd ed.). Needham Height, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2002). Sport education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 409-418.
- Torbert, M., & Schneider, L. B. (1986). Positive multicultural interaction. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 57(7), 40-43.
- Wallhead, T., & O'Sullivan, M. (2005). Sport education: Physical education for the new millennium. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(2), 181-210.

附件一

附錄 1：學生自評問卷結果分析---工作崗位	籌委	教練	裁判	球員	總數				
	A	B	C	D		4B 班人數	17	4E 班人數	26
1.) 主要工作	12	6	9	16	43				
2.) 其他工作	9	3	10	20	42				
自我檢視	極理想	理想	不理想	極不理想	總數	正面 評價	正面 評價 百分比	負面 評價	負面 評價 百分比
	A	B	C	D					
3.) 我對所負責的工作主動、投入。	13	29	1	0	43	42	97.67%	1	2.33%
4.) 我對所負責的工作有熱誠。	13	28	2	0	43	41	95.35%	2	4.65%
5.) 我願意承擔負責任，接受新的挑戰。	18	19	6	0	43	37	86.05%	6	13.95%
6.) 我對自己的工作要求嚴謹。	13	21	8	1	43	34	79.07%	9	20.93%
7.) 我有良好的工作效率並準時完成工作。	14	23	6	0	43	37	86.05%	6	13.95%
8.) 我有良好的組織及協調能力。	13	16	14	0	43	29	67.44%	14	32.56%
9.) 我與其他崗位的同學建立優良的協作關係，相處融洽，合作愉快並能坦誠互重。	12	26	5	0	43	38	88.37%	5	11.63%
10.) 我能發揮團隊精神。	15	20	8	0	43	35	81.40%	8	18.60%
11.) 我勇於檢討、敢於改進，並能接納意見。	14	22	7	0	43	36	83.72%	7	16.28%
12.) 老師能給予我實質的意見和協助。	16	20	3	4	43	36	83.72%	7	16.28%
對其他崗位的評價	極理想	理想	不理想	極不理想	總數	正面 評價	正面 評價 百分比	負面 評價	負面 評價 百分比
	A	B	C	D					
13.) 籌委會的組織和協調能力	13	21	9	0	43	34	79.07%	9	20.93%
14.) 籌委會的工作效率和應變能力。	12	21	10	0	43	33	76.74%	10	23.26%
15.) 開幕禮的安排。	9	14	12	8	43	23	53.49%	20	46.51%
16.) 閉幕禮的安排。	7	19	9	8	43	26	60.47%	17	39.53%
17.) 教練的工作表現。	16	21	5	1	43	37	86.05%	6	13.95%
18.) 裁判的工作表現。	5	14	13	11	43	19	44.19%	24	55.81%
19.) 球員的投入感。	14	28	1	0	43	42	97.67%	1	2.33%
20.) 整體而言，各崗位的同學能建立優良的協作關係，相處融洽，合作愉快並能坦誠互重。	9	30	4	0	43	39	90.70%	4	9.30%
21.) 整體而言，各崗位的同學能發揮團隊精神。	13	23	7	0	43	36	83.72%	7	16.28%
22.) 老師能給予各崗位實質的意見和協助。	12	25	4	2	43	37	86.05%	6	13.95%

對今次活動的評價	極理想	理想	不理想	極不理想	總數	正面 評價	正面 評價 百分比	負面 評價	負面 評價 百分比
	A	B	C	D					
23.) 活動的形式能提高我參與的興趣。	14	23	3	3	43	37	86.05%	6	13.95%
24.) 今次活動能提高運動的氣氛。	11	27	3	1	42	38	90.48%	4	9.52%
25.) 今次的活動能促使我更投入體育運動。	11	28	2	1	42	39	92.86%	3	7.14%
26.) 透過今次的參與，我學習到一些技術以外的東西，如體育精神、公平競技、服從裁決、與人協作等重要價值觀。	9	28	4	2	43	37	86.05%	6	13.95%
27.) 透過今次的參與，讓我感受到運動所帶來的歡愉。	12	26	3	2	43	38	88.37%	5	11.63%
28.) 今次活動讓我學習到與運有關的禮儀，如開幕和閉幕儀式、運動員宣誓等。	10	19	10	4	43	29	67.44%	14	32.56%
29.) 今次活動讓我體驗到運動的氣氛是要靠大家一起參與來營造出來。	12	24	5	2	43	36	83.72%	7	16.28%
30.) 整體而言，我喜歡以此模式來學習。	13	24	3	3	43	37	86.05%	6	13.95%

第六章 透過合作學習以推展體育的社會教育

黃悅明 校長
荃灣信義學校

摘要

社會教育與體育有相當緊密的關係。體育的特點決定了其所有的集體化和競爭性，因此更容易培養學生的集體主義、相互協作的精神。至於合作學習的重點是學生們一起學習，共同解決難題。並使用全組目標和全組成功的方法，藉此提昇學生們的協作能力及態度。體育課上透過合作學習可以發揮團隊精神，加深合作團結，增進友誼，培養良好人際關係。引發思考、討論、比較、修正，學習互助、負責等品格。

關鍵詞：合作學習、社會化教學、合作和競爭的遊戲

引言

社會教育與體育有相當緊密的關係。社會教育其中重要的一環是德育。德育是一個人處理事物的方法，包括人的世界觀，也包括人的道德、紀律、行為等方面。對學生進行德育教育，就是指通過教育，使學生樹立正確的人生觀和價值觀，養成良好的道德習慣，培養優秀的道德品質。而體育的其中一目標是鍛煉學生頑強刻苦的精神，培養學生勇敢、堅毅的性格及拼搏精神。體育的特點決定了其所有的集體化和競爭性，因此更容易培養學生的集體主義、相互協作的精神。

社會化教學

人的人格包括獨立的個性和接受人類共同價值的社會性。體育科藉團體中各份子相互影響，並利用團體活動和討論方式，以達致社會化的目的。

甚麼是合作學習

重點是學生們一起學習，共同完成、討論、解決難題、每個人對自己和組員的學習都要負上責任。並使用全組目標和全組成功的方法，只有全組所有學生都達致教學要求才算達到目標，藉此提昇學生的協作能力及態度。

體育課上透過合作學習

- 發揮團隊精神、加深合作團結。
- 增進友誼、培養良好人際關係。
- 引發思考、討論、比較、修正。
- 學習互助、負責等品格。

合作學習與傳統的體育教學的分別

教學活動中的一般型態

- 命令式 (一個口令一個動作)
- 工作式 (如操場跑二圈，投籃二十次……)
- 輔導探索式 (輔導學生參加各種個人活動，並激發各種反應)
- 自由探索式 (在安全學習的環境為前提下，自由參與自行設計的活動)
- 創造式即「問題—解答」式

合作學習的例子

例子 (一)：在陳錦雄和李宗 (2003) 合編的中學體育教學裡曾提到 Mosston 的教學光譜，其中教學模式 G：歧異解難式 (Divergent Problem Solving Style) 就可以是其中一種合作學習的模式。

- 這種模式所倡議的是透過討論及探究，學生可以了解到解決一個困難是有多種的方法。
- 舉例：在舞蹈課的時候，主題是要求學生利用音樂創作一段舞蹈。老師會要求學生說出不同的感受，然後寫在白板上。經過分組討論及投票，最後決定了幾個不同的主題，然後學生再根據主題進行討論及創作。如是者，不同的組別會創作出不同的舞蹈。從這個例子可以看到，學生對問題的答案是有多種的。

例子 (二)：善用「問題—解答」的活動設計以增加小組合作及解難能力

例如：

- 問題 (一)：你能怎樣通過平衡木?
- 問題 (二)：你能利用什麼器材通過平衡木?
- 問題 (三)：你要怎樣在平衡木上做多種遊戲?
- 問題 (四)：你要怎樣做更好的平衡木運動?

問題 (一)：你能怎樣通過平衡木?

- 先提示學生，平衡木好比一座獨木橋，要安全地通過不要掉落，然後教師可以依照教學的情況適時提出許多問題，讓學生用動作回答出來。
- 改變通過的速度 (快或慢)。
- 二個人要怎樣一起通過平衡木?

問題 (二)：你能利用什麼器材通過平衡木?

- 運用器材的特性，一起通過平衡木。
- 將三種器材混合在一起，設計通過的方法。
- 和同伴交換器材，做出不同的通過法。
- 兩個人，一個器材，如何通過平衡木?

問題 (三)：你要怎樣在平衡木上做多種遊戲?

- 在設計遊戲時，藉著分組的討論，共訂規則，一起示範，以激發各組的團隊精神。
- 遊戲方法的設計，教師可做這樣的界分：徒手的、利用器材的、改變器材佈置的路線 (位置)、計團體成績，但每次二人或團體一起上場 (平衡木) 的。

問題 (四)：你要怎樣做更好的平衡木運動?

- 提問學生如何在平衡木上表現連續的動作與優美的姿勢，可以收到很好的預期效果。例如：
 - 在平衡木上做出八個連續動作，其中包括一項單足平衡的靜止動作。
 - 把靜止動作、轉身、蹲等單一動作自由組合，做出連續動作。
 - 配合 2 的組合動作，表現出速度的快慢。
 - 配合 3 的動作，表現出水平的高低。

例子 (三)：

以籃球走籃為例：四人為一組

- 適應學生不同能力的要求。
- 學生相互觀摩比較、協助成績測量。
- 交換角色扮演、增進技術了解。
- 分組討論、檢討優缺點、了解進步情形。

例子 (四)：

數字頭 (Numbered Heads Together)

- 小組的每個學生有一個號碼。
- 組員一起練習後。
- 老師隨機抽一位同學表演。
- 可為小組贏取一分。

例子 (五)：

思 - 討 - 享 (Think-Pair-Compare)

- 四人一組，各人獨自思考教師提出的問題。
- 各人思考答案。
- 每組細分 A、B 兩小組 (即二人一小組)，對各自的答案進行討論。

在體育課施行合作學習的要點

- 循序漸進：老師由多協助漸漸減少。
- 限制老師的介入：多留空間給學生。
- 隨時注意安全。
- 兒童有訂定規則的權利，也有遵守規則的義務。
- 提醒兒童創作的概念：唯一的規則就是遊戲永遠會改變的。具有彈性，若是不好玩或可以創作更好的其他活動，那麼就放手去做吧！
- 老師要有耐性：創作的過程是很費時的，其過程和結果一樣重要的。

一般常用分組方法有

- 機械分組 (Mechanical Grouping)：按學生學號、報數等方式進行分組。
- 友誼分組 (Friendship Grouping)：按友誼自由組合，把好朋友組合在一起，或把好朋友分散各組中間。

- 不同能力分組 (Differential-Ability Grouping)：從學生間相互協助的觀點分組，例如，一組內有能力很強的人、有能力差的人。如此組合，便是異質性 (Heterogenous)。

合作和競爭的遊戲

- 有些兒童喜歡具有「挑戰性」的活動，因為它有「競爭」的精神，雖然少許的競爭性較有趣味和活潑，但是太強調勝負，反而有害於學習。
- 太重視「勝負」的結果，而忽略了比賽過程中的互助、合作、認真、負責、服從、包容等精神。
- 歐立克 (Orlick, 1978) 是該方面具有權威性的學者，他在《合作的運動與遊戲》一書曾描述：人與人的比賽，不在於擊敗他人，而是征服挑戰；換句話說，比賽乃在於體驗過程的「樂趣」。
- 關於排斥的自由，其中最差的遊戲選擇就是老師將團體中的兒童，一個一個的驅逐出去 (類似搶椅子的遊戲)。合作的遊戲中，盡量排除這種可能性，並且不要刻意去製造「勝利者」和「失敗者」。每一項活動的設計，都是讓參與者有均等的機會，有所貢獻，同樣也都得到樂趣。

為達成上述的要求，歐立克指出有三種類型的活動可以實施

- 無失敗者的活動：將活動的目標放在挑戰，而不是與他人對抗。
- 積分的活動：與隊友合作共同達成預定的目標，或刷新記錄等。
- 輪換的活動：不強調各隊成敗，經常互換成員，兒童不固定於任何一隊中。也就是不重視球隊最後的勝負。

參考文獻

陳錦雄、李宗 (2003)：《中學體育教學》，香港，香港教育學院體育及運動科學系。

Orlick, T. (1978). *The cooperative sports and games book: Challenge without competition*. New York: Pantheon Book.

第七章 互惠式教學法的嘗試

林浩原 老師
宣道會葉紹蔭紀念小學

李宗 博士
香港教育學院健康與體育學系

摘要

互惠式教學法是一種強調教師 (Teacher)、觀察者 (Observer)、實習者 (Doer) 三個元素調合，學習為主，教師為輔的教學法。本文旨在分享應用互惠式教學法於體育教學的嘗試，如何發展學生的社會技巧。筆者希望藉着標準卡設計、前置課安排、課堂運用及學生回饋等多方面分享，討論互惠式教學法怎樣能為學生提升運動技巧、培養觀察力、批判性思考能力及發展社會文化意識。

關鍵詞：體育、互惠式教學法、標準卡、觀察者、動作者、實習者

引言

學者李宗在體育教師暑期學校 2009 的講座中指出，如需透過體育以培育學生的社會文化教育，體育教師必需從固有的教學模式中作出多方面的改變。如在教師觀念上，教師應擔任啟發者的角色，協調學生自主學習，而不是課堂的唯一資料控制者，藉以給予學生擔當責任感的學習經歷，幫助學生的社群協作意識發展。

而在教學方法上，課堂的重點應分配在學生較多社群協作及研習的時間，並採用促進社群協作及文化建立的教學形式，就如多利用以學生互相教授，協作學習，讓學生引發及接受別人的意見，以擴闊學生的學習經驗。

而互惠式教學法則是較能培育學生的社會及文化層面的一種體育教學模式。

互惠式教學法簡介

摩斯登 (Muska Mosston) 博士 (Mosston & Ashworth, 2002) 畢生致力於體育教學策略之研究，自 1966 年提出體育教學光譜 (The Spectrum of Teaching Styles)，介紹各種教學策略，至今已發展出十一種教學形式。其中互惠式教學法 (C 式) 是同儕互動和具促進社群協作交流功能教學法的代表。

互惠式教學法的基本模式是學生依據教師所設計的活動學習，活動可以標準卡作為互惠學習及評估依據，然後在課堂將學生分為觀察者及實習者，觀察者會提供觀察和回饋，而實習者則接納意見，並作出修正 (周宏室, 2005)。教師在整個課堂中只擔任設計標準卡，提示準則及監察者的角色，輔助課堂的進行，學生除擔任一般的實習者角色外，更需要作為觀察者，其角色不只是協助，更是共同參與，彼此溝通意見，相互教授，發展社群協作，溝通及領導的社會技巧。

這樣教師、觀察者、實習者三者互相配合，學生為主、教師為輔。教師將回饋從實習者轉移至觀察者，強調學習責任要逐漸轉移到學生身上及學習伙伴不單是協助，而是共同參與。既能訓練觀察者給予實習者有效和適切的回饋，亦養成動作者能接納別人意見，又能使學生由觀察者返回擔任實習者時更了解運動技巧，從而幫助自我改善，增進個人成長。

部分體育學者 (Jackson & Dorgo, 2002) 認為互惠式教學法可解決體育課堂中缺乏器材，面對人數眾多的班別及未能給予學生足夠回饋的問題。學生透過相互觀察，提示及練習，學習技能，促進思考，社會性互動及社交溝通等能力。

標準卡的設計

標準卡 (criteria sheets) (Jackson & Dorgo, 2002) 的設計上，應以供觀察者使用為考慮點，讓學生能容易明白標準卡的使用方法，以作為實習的依據，藉以給予評估及回饋，是為教師與觀察者溝通的重要橋樑。

在製作標準卡時應該盡量做到一人一卡，否則也可考慮提供一張大圖表，以供學生參考學習項目的準則。而內容應避免過冗長，以觀察二至四項重點為原則，設計需要同時考慮學生人數、活動場地、用具等因素，而標準卡的內容上，可以包括以下內容：

- 活動內容／程序的描述

- 列出學習者可能發生困擾的部分
- 使用圖片或程序舉例說明
- 為觀察者給予口語行為的回饋範例

在開始時教師準備標準卡會較費時，但標準卡可重覆使用，日後製作的經驗增加則能提升製造效率，所以開首所花的時間是值得的。




標準卡的範例

校本標準卡設計在體育科學習歷程檔案之內，每月按教學單元的計劃內容專項運動中選取該運動項目設計技術分析表，供學生在課堂時作自評及互評之用（圖一至圖三）。





圖一：小四羽毛球評估

四年級（羽毛球--正手發球）			
同儕互評（同學班號：_____）			
1.	預備位置：站在前發球線之後約半步距離。		
2.	正手握拍：以「握手式」方式握拍柄，虎口對準拍柄側面，全要由拇指及食指控制球拍。		
3.	正手發球：在擊球前，伸出前臂，手腕向後拉弓。		
4.	擊球時：揮拍將球下方擊出，身體重心向前移。		
5.	擊球點：擊球點的高度，應在大腿的中央位置。		

圖二：小四乒乓球評估

四年級 (乒乓球--發球)		
同儕互評 (同學班號：_____)		
1.	上拋高度高於等於 16 厘米於臺面且需垂直上拋。	
2.	擊球時拍面朝向球桌。	
3.	擊球後，乒乓球先在己球桌反彈一下，再落於對方桌上。途中不得觸及球網。	

圖三：小四籃球評估

四年級 (籃球—雙手胸前傳接球)		
同儕互評 (同學班號：_____)		
1.	傳球：十指分開盡量包著籃球，十指持球時是向著自己。	
2.	傳球：雙臂用力推出籃球，傳球後手指指向接球者。	
3.	接球：兩臂在胸前準備接球，手指自然分開，成籃球般大小，前臂肌肉收緊，盡量預測來球位置。	
4.	接球：當球碰到你的手指時，雙手一合，以十指把球穩住，之後兩臂後引減低球的衝力。	

校本的互惠式教學分享

本校以小四籃球胸前傳球課堂為例，學生在課堂前一般未能掌握要點，以拋球取替胸前傳球，傳球後亦未有指向接球者。互惠式教學法中，教師首先通過校本設計的學習檔案講述正確動作，配合文字、圖片及教師示範等輸入，讓學生清楚理解動作的重點。之後進行分組練習，讓學生有機會擔任活動的觀察者或實習者，兩輪流進行互相觀察、提示、指導。而教師監察執行情況，以確保及協助觀察者的提示質量為首要重點。

活動的初期，觀察者的提示往往留於表面，而且未能集中改善動作技能的重點，例如

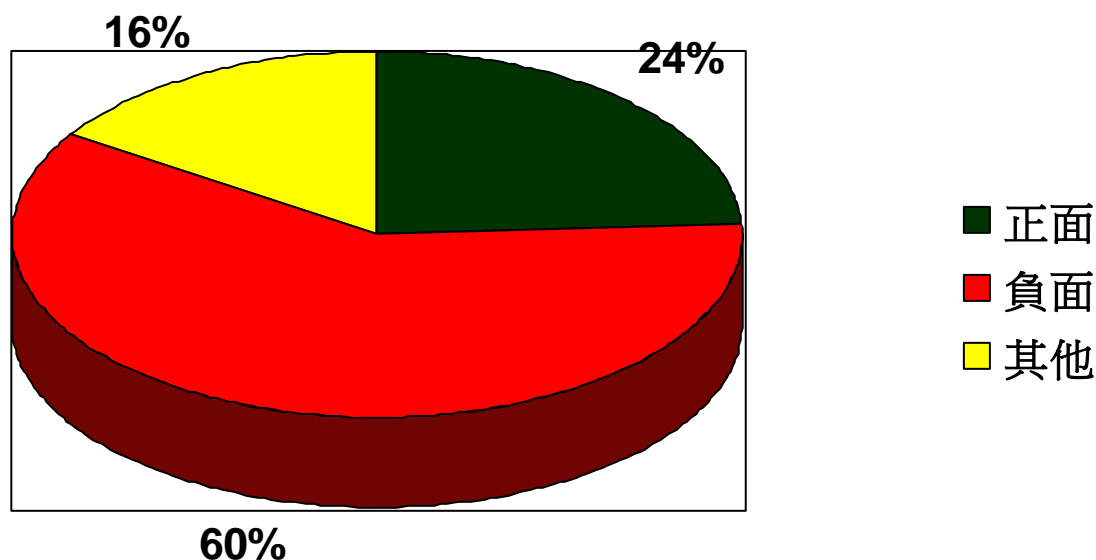
觀察者發覺實習者未能把球傳至接球者時，往往只會提示實習者：「用力點！」但卻忽略了動作者的動作準確性。觀察者如能提醒實習者準確地進行動作，往往能提升動作的效益，反之則事倍功半。這問題經教師提點後，學生則能返回標準卡，以運動技能的重點為動作的依據。

學生的情緒處理又是另一個問題，因為觀察者的指示不清晰或指示態度不禮貌，就導致實習者對觀察者的指示不滿而發生衝突。處理這問題，教師可於活動前清楚提示雙方同學的角色。要求觀察者以有禮誠懇的態度去指示同學。另一方面，實習者亦應以開放的心接受批評，不應因別人指出其動作錯誤而大發雷霆。再者，教師可在前置課加入提示語句的訓練，讓學生讀可熟練正面的溝通語句，例如：「不要放棄，請你 xxx」、「你可以做得更好，只要你 xxx」。

學生問卷

就着互惠式的課堂，筆者向小四同學發出問卷，詢問學生有關互惠式教學法的意見。當中兩題答題的結果如下：

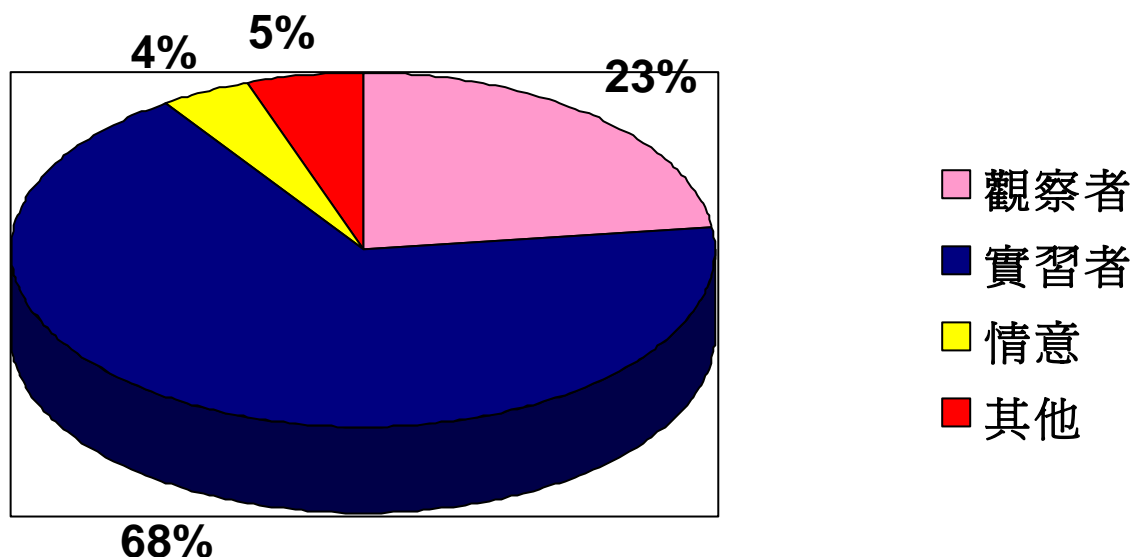
1. 評估的同學指出你的動作不符合標準，你會有甚麼感受？



第一題問題顯示，只有 24% (n=10) 的學生在別人評批後仍能保持正面的感受，例如覺得別人的批評能有助自己改良錯誤的動作，或覺得感謝對方糾正自己的動作。有 60% (n=24) 的學生的第一反應則會比較負面，這些同學中例如覺得觀察者沒有資格去批評自

己，或會因對方直接指出問題而感到不快。但當中一半是會在不快後想辦法改善，甚至根據對方的批評及建議作出改善，這也算達到互惠教學法的基本目的。

2. 當你認為進行同儕互評後，觀察者或被評估者有甚麼好處？



第二題的資料顯示，大部分學生 (68%, n=27) 均認為互惠式教學法能為實習者帶來好處，這實在是很直接的想法，因為實習者是正在接受別人去糾正他的動作。但亦有 23% (n=9) 的學生知道互惠式教學法是能為觀察者帶來好處的，這其實是互惠式教學法的特點，因為當觀察者幫助別人改善動作時，同時也是訓練自己的觀察及對動作的理解能力，所以這有助觀察者和實習者兩者的發展。

互惠式教學法的好處

總括而言，互惠式教學法是一種將評估及學習責任轉移至學生觀察者及實習者的教學法，這教學法增加互評機會，從而培養學生的觀察力、批判性思考能力。而這種直接和大量的回饋能讓學生更深刻地領略技術要點，從而達至改善動作，掌握技術要點的目的。最後在社會發展的層面上，互惠式教學法能達致社會教育目的，因為通過互評和溝通，學生能從中學習發表意見，與人溝通的技巧。並不能單純的指出對方不是，而是要擁有良好的溝通技巧，讓同儕不受到心靈傷害，同時知道如何改進。可見互惠式教學是發展學生為本，培養社會技能的可行方法。

參考文獻

周宏室 (2005) :《Mosston (摩斯登) 體育教學光譜的理論與應用》(四版), 台北市, 師大書苑。

Jackson, J. A., & Dorgo, S. (2002). Maximizing learning through the reciprocal style of teaching. *Teaching Elementary Physical Education*, 13(2), 14-18.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

第八章 互惠式教學法的嘗試

劉家俊老師 梁錦輝老師
培僑小學

摘要

本文旨在介紹及分享培僑小學近年於體育科課程所推行的改革，其中包括嘗試應用不同教學法如「指引發現法」、「合作學習」、「共融教學法」、「促進學習的評估」、「互惠式教學法」及「學生學習歷程檔」等等，其中更以實例顯証「互惠式教學法」的應用以促進學生的學習。

關鍵詞：體育教學法、多元化教學、互惠式教學法、照顧個別差異

引言

體育，顧名思義是「透過身體活動進行教育」(課程發展議會，2002)，透過身體活動能力的發展，學生不但獲得和活動相關的知識，亦能明白安全措施的重要性，從而建立活躍及健康的生活模式。現代的體育教學是「育人教育」，具系統及效能的體育活動更能促進學生身心健全的發展，並培養他們各項共通能力、正確的價值觀和態度。

因此，「建立校園體育文化」、「有教無類」、「人人體育」，便成為我校體育科的發展目標及路向，體育教師們皆眾志成城，致力推行多元化的學習活動，期望學生們都愉快學習，愛做運動，並培養健康心身靈。

共融教學 照顧差異

一直深信教育是一項以「生命影響生命」的事業，關愛每一位學生，讓他們都能健康愉快地成長是我們的使命。可是，每一位學生都是一個獨立的個體，他們在認知能力、情意發展、學習能力及潛能等方面都各有不同。因此，若要每一位學生都能各展所長，擁有成功的經驗，需要教師具目標地計劃課程，適切地選取內容及活動，採用多元的教學手段

及適時的評估。

要照顧學生在體育學習領域上的學習差異，要學生們更有效的學習，必須積極地探討有關「照顧個別差異」的研究及發展。提供多元化的學習機會是一有效的方案，其中「合作學習」和「共融教學法」較適用於體育教學；就以「合作學習」而言，陳明和 (1997) 指出透過為學生訂定共同的學習目標、建立他／她們成員間獎勵和回饋、分享資料和訊息及適切分配角色等方法，來強化彼此積極互賴的學習行為。林坤燦 (1996) 指出，合作學習是依據學生學業表現、性別和族籍混合分組，彼此互相指導和學習，提供機會給學生聆聽各組員的觀點，綜合後成為自己的觀點，最後達成了學習目標；讓他們合作學習，可以培養學生在團體中如何有效地與人溝通、如何彼此尊重、彼此信任。Mosston 和 Ashworth (2002) 指出「共融教學法 (Inclusion style)」有三個特點：1) 以他們所選擇的程度來評估表現水平；2) 選擇一個難度水平作切入點，而這個水平是適合他們開始該技巧訓練；3) 老師設計指標讓學生檢視他們的工作。在「共融教學法」，學習責任在學生身上，而不是老師，學生為自己作為學習表現的回饋。老師的責任是就著每一個學習主題設計不同級別的難度，觀察學生的表現、回答學生的問題、回應學生的選擇是否適合自己的程度去練習。因此，學生若能達到該難度的要求，可向另一難度級別挑戰。若未能達到該難度，亦可降至較容易之目標，能力較弱的學生也不會在學習過程中遇到挫敗而感到氣餒，因為他最後必會達致自訂的目標。這種學習模式鼓勵學生超越自我，不用與他人作比較，在整個學習經歷中，學生將會明白及接受個別差異，學會尊重別人，培養互愛互助的精神。

改革教學法

本校著重學生人人學習及互相關懷，教師們積極地轉化成學習型的社群，同儕備課、觀課文化及具目標的課研促成了這個具團隊精神的教學隊伍。同級老師透過共同備課和同儕觀課，互相分享和觀摩，共同研究課堂的效能，改善學與教。過去，體育老師們分別做了多次體育教學法檢視的研究課，以足球、羽毛球、籃球和乒乓球課堂學習為探討的內容和目標。

去年度，我們嘗試以「共融教學法」教導各類運動，如乒乓球 (附件一) 及足球 (附件二)，以分組學習模式，設計不同難度，讓不同能力的學生都能學得更好。在嘗試成功後，便逐步推展至各級。課堂的設計特色是由熱身的體能訓練開始，以至發展技能的合作學習，學生清楚了解每個學習主題的學習目標及其難度級別，學生可自由選擇适合自己程度的難度級別，適切地照顧了個別差異。

互惠式教學法簡介

互惠式學習中的「合作學習」亦是本校於本年嘗試引入在體育課的創新教學法之一，該策略是以二人一組，一人操作，一人負責觀察並給予回饋，根據教師所預備的標準卡（請參閱附件三的範例）來實施，讓同儕清晰學習目標，互相觀察，互相交流的情況下，使學生們以合作模式學習。Goldberger (1992) 認為互惠式是與同伴一起活動並協助同伴學習。在互惠式中一人依教師設計的活動進行學習，另一人依據教師設計的標準提供回饋。當一人的動作完成時，互相轉換角色。根據 Goldberger (1992)，課堂的設計特色是由老師簡介做出一些動作示範，以圖表及文字敘述在標準卡內，其目的有四個：

- 一、提供學習者重覆學習的機會，促進同學們互相合作學習。
- 二、透過與同伴合作學習，發展同儕之間的關係。
- 三、要求學習者依據教師準備的標準卡及動作，與同伴參與。
- 四、學習者互相提供適當、直接、立即的回饋給同伴

Mosston 和 Ashworth (1994) 指出，互惠式教學法是將教師許多直接及即時回饋的決定慎重的轉移到學習者身上。回饋的決定讓學習者了解其所進行的動作，以及有更多機會去作出修正動作的學習。

互惠式教學法是以教師 (Teacher)、觀察者 (Observer)、實習者 (Doer) 三個元素一起組成的。教師在課堂開始前設計好活動內容和動作的標準卡，監督實習者的行為表現，並直接與觀察者溝通意見。教師並不糾正實習者的動作，糾正動作的責任下放於觀察者，藉著觀察者與實習者互動達到動作技能的完成。編排互惠式學習時，應注意以下事項：

1. 教師在旁邊以觀察動作者，作出詢問及溝通。
2. 觀察者一次看不清楚實習者的動作時，可以請實習者重複動作。
3. 當觀察者有錯誤的回饋時或使用不適當的語言時，教師應與觀察者討論。
4. 當實習者在表現正確動作時，觀察者應給予讚賞的回饋。
5. 當觀察者與實習者練習技能結束後，教師應給予兩位肯定與鼓勵，並總結及回饋。

校本的互惠式教學分享

筆者嘗試以「合作學習」中的「互惠式教學」引入高小體育課中，以標準卡的設計，讓同儕清晰學習目標，互相觀察，互相交流的情況下，使學生們以合作模式學習。建立「學

生為中心」的學習環境及教學模式是此教學模式的特點，教師應持開放的思想和態度，引發及接受另類解決方案。讓學生相互鼓勵及教授，協作學習，並不斷反思。教學後的反思顯示學生能欣然接受他人的意見及對學習作出調整，並願意參與及嘗試回饋同學，最後協助他人成功。「互惠式教學」亦能提昇學生的理解及思考能力，鼓勵學生思考、評審、回饋，靈活運用，又透過討論與同伴共同實踐，配合教改下的九大共通能力：批判性思考能力、解決問題能力、創造力、溝通能力及協助能力等。

筆者認為互惠式教學法將可改進學生的溝通技巧、行為態度和組織認同；它也可以使教師將時間增加在學生上，活潑學習時間，享受體育課程，內化學習動機和活用被教導的原理。

體育個人檔案

為了讓學生清楚了解每個學習主題的學習目標，筆者在五、六年級設計了校本的「體育個人檔案」。在每個學習單元結束後，學生可透過自評、同儕互評或老師評核，了解自己在知識、技能及態度等各方面的表現水平，作出反思，並為自己訂定未來努力的方向。在以下「個人檔案」的附頁中，還加上家長、老師和同學的回饋或勉勵說話，共同分享學習成果。

體育個人檔案範例:

排球



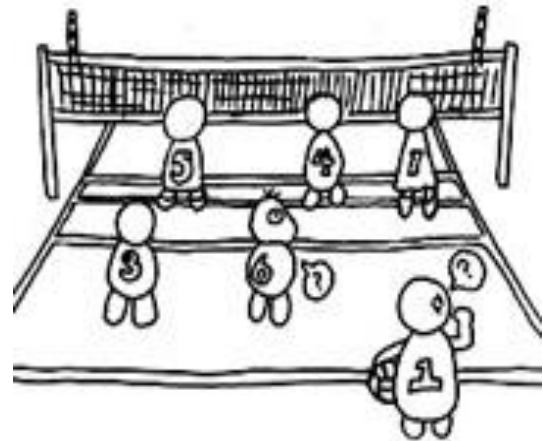
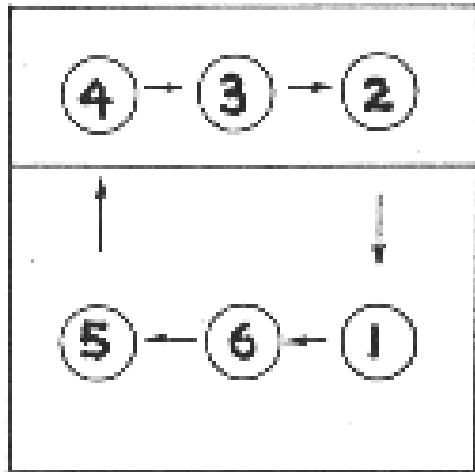
起源：排球運動起源於 1895 年，是美國麻州好立克鎮青年會的體育部長威廉摩根(William G. Morgan) 所發展出來的一種球類運動。

比賽人數：每一球隊最多 12 名球員 (包括自由人)，各隊必須保持六名球員在場比賽。

球網高度：球網置於中線上方，在正式比賽中，男子網高 2.43 公尺，女子 2.24 公尺，小學學界比賽 2.05 公尺。

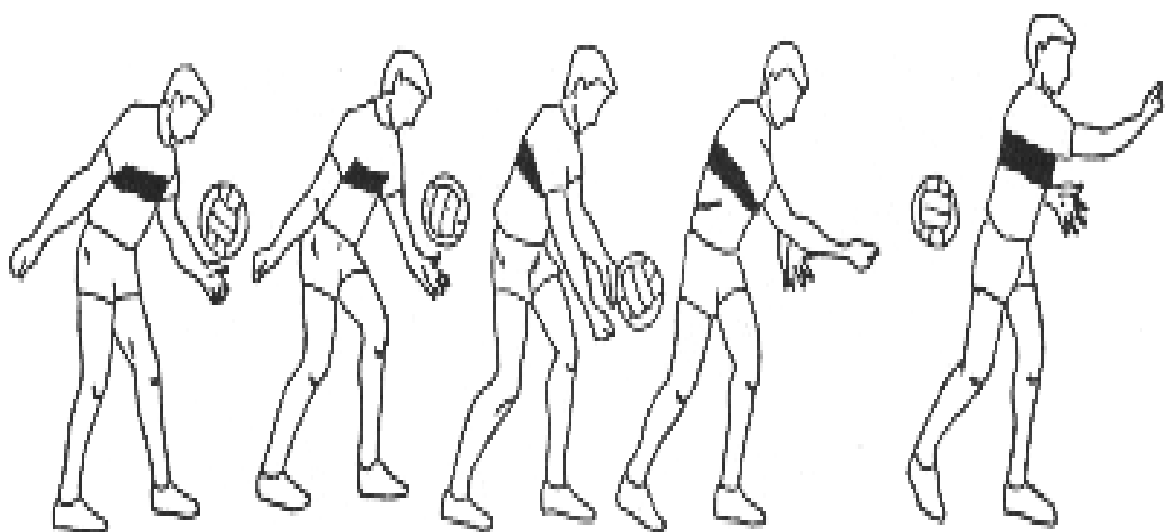
計分法：比賽為五局三勝直接得分制，第一至四局為二十五分制，第五局則為十五分制。

輪轉制度：接發球隊獲得分後，該隊球員必須按順時針方向輪轉一個位置，2 號位球員轉到 1 號位發球，1 號位球員轉到 6 號位，如此類推。



下手發球：

1. 兩腳前後分立，左腳在前（右手發球者），右腳在後，雙腿稍為彎屈，身體向前傾。
2. 左手持球放在右腹前方。發球時，左手先將球向上拋起，右手向後擺，當球落下時，右手從身後很快地向前擺動，用手腕或拳擊球之後下方，身體重心亦同時由後腳轉移至前腳。
3. 擊球後右手仍繼續前移至身體前上方。



評估 (三) 排球

評估日期：

評分準則：未能做到 (0 分)，有時做到 (1 分)，經常做到 (2 分)

	自我評分	同學評分	同學評分
在排球比賽中，展示各種技巧	排球 (下手發球)	姓名：	姓名：
在比賽中，能展示合法發球			
在比賽中，能與隊友合作及溝通			
在比賽中，展示懂得更換走位			
在比賽中，展示下手墊球能力			
在比賽中，展示得分能力			
總分：			
感想/意見：			

參考文獻

林坤燦 (1996)：合作學習方案的認識與實施，《國教園地》55，頁 17-21。

陳明和 (1997)：「合作學習法」在國語科教學的可行性，《中國語文》81(1)，頁 48-50。

課程發展議會 (2002)：《體育：學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港：政府印務局。

Goldberger, M. (1992). The spectrum of teaching styles: A perspective for research on teaching physical education. *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, 63(1), 42-46.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching physical education* (4th ed.). New York: Maxwell Macmillan.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

附件一

乒乓球課之球感

把這節課分爲 4 個地區，每個地區分爲不同的難度。

第一區：把球放在球板上，學生控制球平穩在板上；

(學生能持續控球不著地 30 秒，便可升級)

第二區：控低球，球不高於水平視線上；

(若能連續兩次控球多於 20 次，便可升級，否則，要降一級)

第三區：控高球，每一球控制均高於頭部；

(若能連續兩次控球多於 20 次，便可升級，否則，要降一級)

第四區：控一高一低球

(若能連續兩次控球多於 20 次，便可向老師挑戰更高難度，否則，要降一級)

在學生進行活動期間，控球次數由自己數，老師便可到各區進行監察，協助能力稍遜的同學，及給難度更高的活動予能力較佳的同學進行挑戰。

應用活動：456 遊戲，二至四人一組，學生拋球予同學前，預先叫 4、5 或 6，那麼，接球的同學便要因應同學叫的數字而控那個次數，如同學叫「6」，接應同學便需要控 6 次，再傳給另一人。當然，傳給另一人前，也要叫一個數字，如此類推。

附件二

足球課之運球

把這節課分爲 4 個地區，每個地區分爲不同的難度。

第一區：學生在空地上來回運球；

(學生能穩定運球，便可升級)

第二區：老師每隔 6 米放置雪糕筒，讓學生來回運球；

(學生能穩定運球，便可升級，否則，要降一級)

第三區：老師每隔 4 米放置雪糕筒，讓學生來回運球；

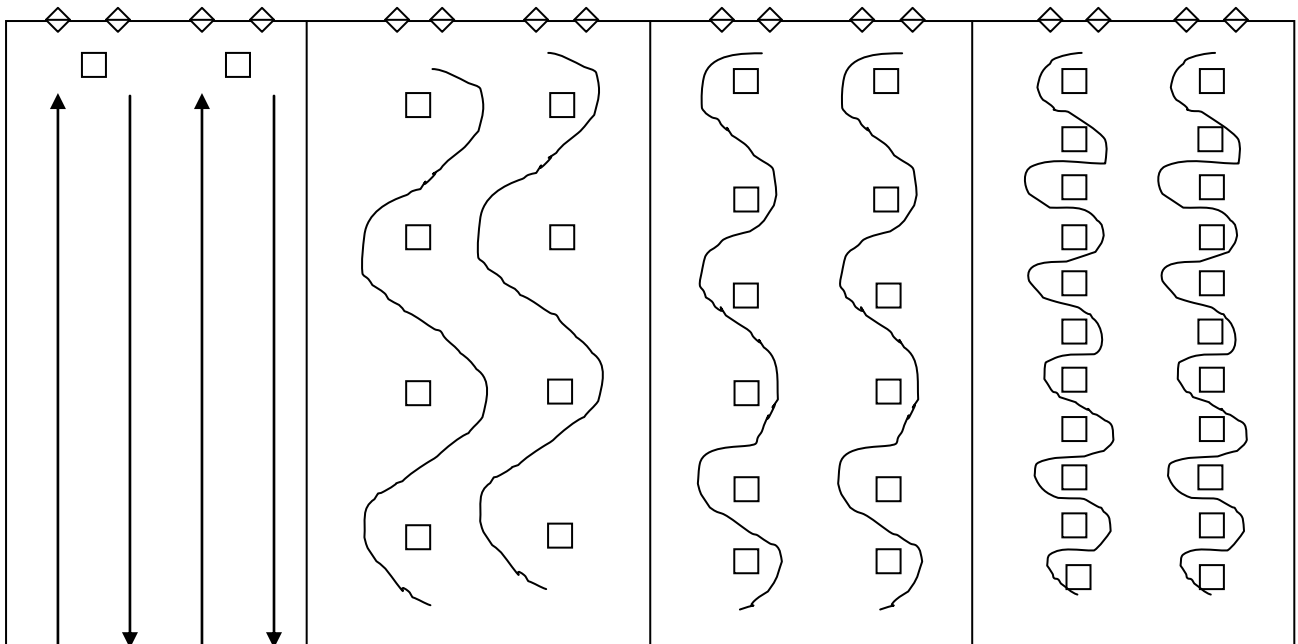
(學生能穩定運球，便可升級，否則，要降一級)

第四區：老師每隔 2 米放置雪糕筒，讓學生來回運球；

(學生能穩定運球，便可向老師挑戰更高難度，否則，要降一級)

在學生進行活動期間，自行判斷升級或降級，老師便可到各區進行監察，協助能力稍遜的同學，及給難度更高的活動予能力較佳的同學進行挑戰。

應用活動：在每個地區的最後位置以 2 個雪糕筒設置龍門，讓學生運球後進行射門，增加趣味。



附件三

標準卡的範例:

圖一：小五羽毛球標準卡

主題：正手回擊高遠球

學習內容	回饋 / 口語行爲	圖示
1. 移動	1. 預計球的落點 / 用併步到達球的落點 / 移動球的落點很正確	
2. 引拍	2. 擊球前，拍不要垂下 / 擊球前，手肘要提高	
3. 擊球點	3. 球在最高點打出 / 擊球力度不夠大 / 擊球時間準確	
4. 順勢動作	4. 擊球後，要把球拍收回身旁的另一方 / 動作好流暢	

第一次 (2 代表掌握，1 代表部分掌握，0 代表未能掌握)

同學姓名	移動	引拍	擊球點	順勢動作

第二次 (2 代表掌握，1 代表部分掌握，0 代表未能掌握)

同學姓名	移動	引拍	擊球點	順勢動作

圖二：小六乒乓球標準卡

主題：乒乓球推擋

學習內容	回饋 / 口語行爲	圖示
1. 移動	1. 預計球的落點 / 不要離枱太遠 / 移動球的落點很正確	
2. 握拍位置在胸前	2. 拍不要垂下或太高 / 球拍應放在胸前	
3. 球拍稍微前傾推出	3. 不要向上打 / 保持胸前直推 / 握實球拍推直手	
4. 擊球點	4. 球上升時出拍 / 擊球力度不要太大 / 擊球時間準確	

第一次 (2 代表掌握，1 代表部分掌握，0 代表未能掌握)


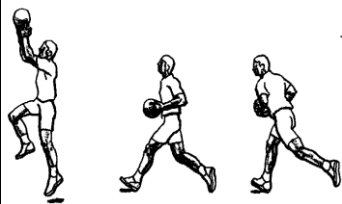

同學姓名	移動	握拍位置在胸前	球拍稍微前傾推出	擊球點

第二次 (2 代表掌握，1 代表部分掌握，0 代表未能掌握)

同學姓名	移動	握拍位置在胸前	球拍稍微前傾推出	擊球點

圖三：小六籃球標準卡

主題：籃球下手走籃

學習內容	回饋 / 口語行爲	圖示
1. 運球速度	1. 運球速度太快 / 慢 / 運球的穩定性不足 / 運球做得好好，可否在運球時不用看著球	
2. 步法	2. 走籃時，能準確踏「兩步半」 / 右手走籃應該是右腳先出 / 「兩步半」做得好準確	
3. 起跳	3. 放籃時應跳高些 / 「兩步半」做到了，跳高些可以嗎? / 向上跳得很高啊!	
4. 投射命中率	4. 放籃時要擦黑色角附近 / 射球力度不足	

第一次 (2 代表掌握，1 代表部分掌握，0 代表未能掌握)

同學姓名	運球速度	步法	起跳	投射命中率

第二次 (2 代表掌握，1 代表部分掌握，0 代表未能掌握)

同學姓名	運球速度	步法	起跳	投射命中率

第九章 推展輕度智障學生的體育文化及社會教育

龍惠玲 老師
救世軍石湖學校

摘要

本文旨在從實際的體育課堂教學，各種與體育相關的課外活動及學校服務推廣活動之實作經驗中，透過不同的層面以體現能力稍遜的輕度智障學生在同一學習架構底下，於體育文化範疇的學習情況，展示在促進共融社會的理念下所推行社會教育及成效。

關鍵詞：體育、輕度智障學生、體育文化、社會教育

前言

「文化」是一個不容易處理的課題。但人類全部生活的意義及存在價值，都離不開文化。同樣地，體育文化是文化體系中其中一員，亦是體育教師需處理及教授的範疇，惟部分體育教師卻認為自己對此甚為陌生，遑論向學生推介此方面的知識。事實上，為配合本港的教育改革，課程發展議會於 2001 年發表「學會學習—課程發展路向」報告書，制訂了一個包含學習領域、共通能力、價值觀和態度三個互有關聯的課程架構，體育科作為其中一個學習領域，這三個互有關聯的體育課程架構正正是體育文化所包含的內容，亦是本港中小學及特殊學校之體育教師需在學校推行之同一課程內容。

而在倡建共融社會的理念底下，透過體育文化活動及表演以推展的社會教育，除能增加普通學生及社會人士與有特殊教育需要的智障人士互動接觸機會外，更可讓彼此增進認識及了解，互相接納，互相欣賞。

本港體育課的一般推展情況

本港中、小學及特殊學校之體育科教學一貫以「身體的教育」為取向，即以發展身體

為首要目標，於體育課堂中以體力活動為主。基於此種廣泛性的情況，Gibbons 和 Bressan (1991) 指出體育課程專家並未能對體育的社會文化層面等概念作出清晰的解釋。再者，體育的社會文化層面之概念對部分體育教師來說是頗為陌生，影響學生於體育情境中較少機會進行社會文化的學習和探討。此種情況在智障特殊學校猶甚，究因他們被認定智力因先天有所限制，沒有能力參與學術性的學習，更遑論被認為屬較為抽象及艱澀的體育文化學習。

何謂【文化】

「文化」，就其廣泛的民族學意義來講，是一複合整體，包括知識、信仰、藝術、道德、法律、習俗以及作為一個社會成員的人所習得的其他一切能力和習慣 (Tylor, 1988)。

綜言之，文化是人類生活總體，是所有社會成員的生活模式，由其共同的知識所組成。泛指人類為了求生存，確保生活安定，發展出有形及無形的事物，並在實際生活上普遍實行，其意義和價值標準必須是約定俗成或制式化的。

體育文化在文化中的歸屬及定義

文化可最少包括物質文化、制度文化、精神文化三大系統，其中體育是歸於精神文化系統。易劍東 (1998) 擴而充之將文化學分為理論文化學和應用文化學、體育文化學與管理文化學、藝術文化學、宗教文化學、旅遊文化學等屬於應用文化學，是把文化學的基本理論、方法和結論，應用於社會文化生活的實際，從而找出相應的解決辦法。根據上述所言，體育文化屬於文化類別，是廣義文化的一個組成部分，它是利用各種身體練習來提高人的生物學和精神潛力的範疇、規律、制度和物質設施的總和。

簡言之，所謂體育文化是指作為體育主體的人的身體活動、運動動作，表明以身體為手段「育」的目的，即在體育運動過程中，身體練習作為人的生命運動和思維運動的外化形式，反映著人的本質力量 (易劍東，1998)。而從另一角度觀之，體育文化是一種利用身體運動動作以促進人體生命機能正常發展、維護健康、增強體質的人類運動活動，具有社會性和精神性的意義。粘附於此，由此衍生的一切人類行為實踐、組織制度、思想觀念等都歸屬於體育文化的範疇 (易劍東，1998)。

體育文化的三個基本形式及與本港中小學及特殊學校體育課程的相關性

根據上述所闡釋的體育文化，可轉化為三個基本形式：

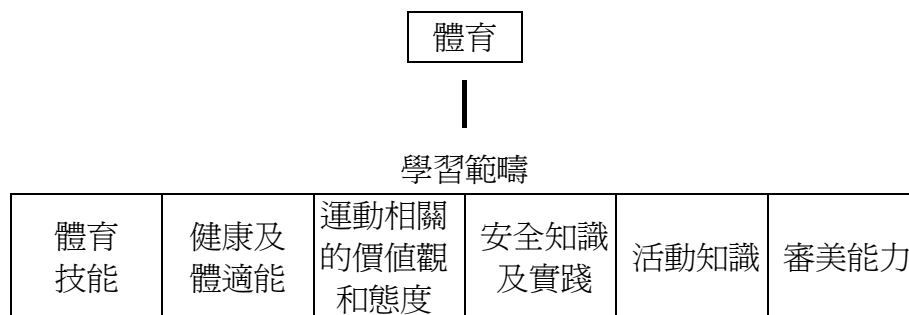
1. 體育物質文化
包含體育活動方式、體育用具與設施、比賽規則等，屬於顯性層面。
2. 體育制度文化
包含體育社會組織形式、規章制度及教育等，屬於顯性層面。
3. 體育觀念文化
包含體育意識、體育思想及體育社會地位等，屬於隱性層面。

而上述三個基本形式正正與下列本港中小學及特殊學校的體育課程有著緊密的關係：

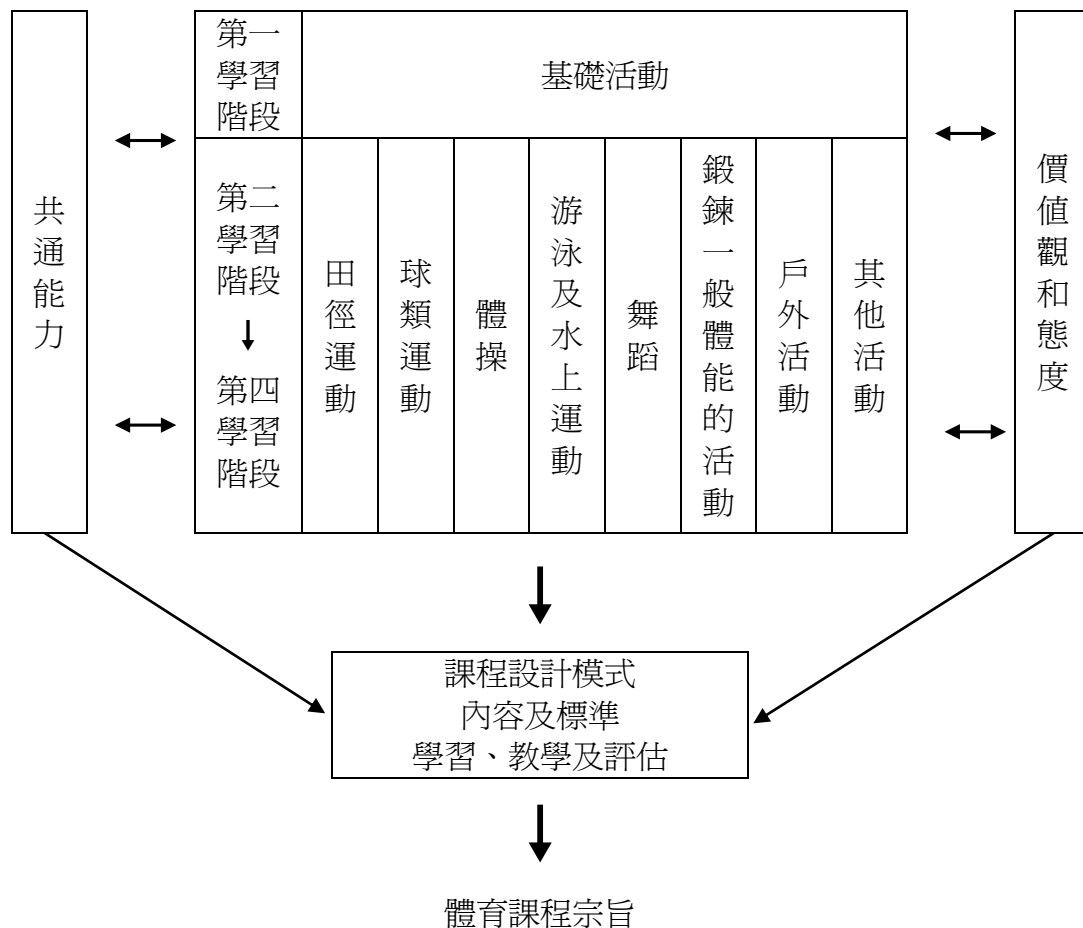
1. 在六大學習範疇中的體育技能、健康及體適能、安全知識及實踐、活動知識即屬於「體育物質文化」、「體育制度文化」的內容。
2. 而運動相關的價值觀和態度、審美能力則屬於「體育觀念文化」的內容。

因此本港的中小學及特殊學校體育課程均與體育文化有著緊密的關聯性，教師所教授、學生所學習的內容均以螺旋式推展體育文化的學習，故此文化並不是那麼抽象及遙不可及令人生畏、敬而遠之的學習內容，作為體育老師每天所教授的內容正正是體育文化的範疇。但如細加檢視，老師多著重在體育文化顯性層面的教授，但對於體育觀念文化的隱性層面則著墨不多，究因於本港中、小學及特殊學校之體育科教學一貫以「身體的教育」為取向，即以發展身體為首要目標。

體育課程組織圖



這些範疇互相關連、密不可分，在體育課程中起到培養體育技能、豐富體育知識、建立正確的價值觀和態度的作用



(課程發展議會，2002，頁 13)

體育文化與現代文明社會發展的關係

現代體育文化的發展是現代文明社會的重要標誌之一，此可從各國的體育目的得知：

1. 我國近代教育家蔡元培先生強調德、智、體、美並重，又主張體育的目的是「要發達學生的身體，振作學生的精神。」
2. 美國學校體育的目的在於「使學生成為一個完整的人，以便借助於健全的身體來更好地生活和服務社會。」
3. 日本則對學校教育推行保健體育的目標，通過合理的運動實踐，使學生喜愛運動，理解生活的健康與安全，樹立愉快而明朗的生活態度。

與上述各國相較，香港學校體育的目的於體育文化各範疇均有所兼顧：「讓學生學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。」

綜言之，優良的體育文化，能使學生在耳濡目染的薰陶下，於顯性層面透過喜愛運動從而培養其健全的身心。而在隱性層面體育除可促進身體技能、感情成熟、道德觀念和處世能力，更能助人懂得合作、競爭的意義和精神，而又可從比賽中培養性格。

透過 Hellison (2003) 學生之個人及社會責任模式「五層責任理念」，更可體認到體育在推展社會文化教育的重要性：

Level 0: 沒有責任感

Level I: 尊重

Level II: 參與

Level III: 自我導向

Level IV: 關愛別人

McHugh (1995) 言體育活動的好處在於與推展社會文化教育方面有著緊密的關係，包括有：

1. 互相依靠的學習
2. 促進自尊及信心
3. 建立團隊精神及責任感
4. 全人發展
5. 培育體育精神

概括言之，體育科在推展社會文化教育方面較其他科目佔有明顯的優勢，作為體育教學工作者應於課堂中善加運用，從而為培育學生成為一個良好公民奠下穩固的基礎。

輕度智障學生有能力進行體育社會文化層面之教學活動嗎？

誠言，輕度智障學生的智能發展較一般人為慢，智商在 50 至 69 之間，且多兼伴隨有不同的症狀，包括：

1. 自閉症
2. 唐氏綜合症
3. 過度活躍
4. 讀寫困難
5. 言語障礙
6. 感覺統合失衡

再者他們在學習方面更有種種困難，何華國 (2004) 歸納言之有下列五項明顯的特徵，直接影響他們的學習效能：

1. 對學習具有失敗的預期
2. 注意力的缺陷
3. 不善於組織學習材料
4. 短期記憶的缺陷
5. 學習遷移的困難

在種種不利情況下他們有能力進行高層次的學習內容嗎？他們明白嗎？他們有足夠的表達能力嗎？他們可以進行討論活動嗎？總而言之，大部分人士均質疑甚或否定他們有能力進行較為抽象而又非實作活動的體育社會文化層面之教學活動。

事實上，特殊教育作為本港教育體系的其中一部分，在同一課程架構及以學生為中心底下，應據此以讓學生學習全面的體育知識。此外，在平等原則底下，所有學生均應有同等的學習權利，對於能力稍遜的一群，作為特殊教育工作者，應設法令到他們在其學習困境中，掌握活的體育文化知識及技能，享受學習的樂趣，並從愉快的學習過程中培養不同的能力，以準備迎接未來生活中的所有挑戰，而非為學生自設門檻，令學生未能如普通學校學生一般學習應有的體育文化知識。

皮亞傑將人類認知發展的整個歷程分為感覺動作期、運思前期、具體運思期、形式運思期四個階段，智障兒童的認知發展亦可以以皮亞傑的發展理論加以說明 (何華國，2004)，其中殷赫德 (Inhelder, 1968) 言可教育性最高的輕度智障兒童可達致具體運思期，但他們一般皆有歸納、推理與概念化上的困難，因此也限制其對抽象教材的學習與解決問題的思考能力。易言之，智障兒童不善於運用適當的思考策略，以從事學習較抽象的文化學習範疇的學習內容。惟根據皮亞傑上述的發展理論，他們學習較抽象的知識時，如老師運用有效的教學策略及營造相關的教學場景，他們是具有學習相關內容的能力的。

培育輕度智障學生體育的社會文化之教學模式

培育體育的社會文化之教學模式頗為多樣化，其中適合於輕度智障學生的包括有下列的建議：

1. 領會教學法
2. 問題為本的學習

3. 協作學習
4. 分站式教學法
5. 促進學習評估及學習成果架構
6. 專題研習的學習

事實上在體育課堂教學中，培育輕度智障學生社會文化的場景比比皆是：

1. 在準備活動中，依從帶領熱身同學的指示進行不同的動作，如有欠佳的表現亦願意改善之。
2. 在小組比賽或活動中，擔當不同位置、角色及責任，並在比賽中，接納他人的表現、並尊重他人的權益和顧及別人的感受。
3. 在不同的訓練和比賽中，培養個人的責任及團隊意識，發揮各隊員的強項，改善弱項，以提高隊伍的整體表現。
4. 於小組討論中，給予各人表達意見的機會，通過討論和協議，綜合各人的意見，採用適合的策略，發揮全隊最大的潛能。
5. 推動學生積極參與精神，在比賽場中盡力參與比賽，在場外能熱烈地為隊友打氣。
6. 在異質分組情況底下，樂意指導及協助能力稍遜同學參與不同的活動及比賽。
7. 在自評及互評活動中，能以中肯及客觀的態度為自己/同學評分。
8. 課堂完結前分工合作收拾及整理課堂用具。

本校在體育社會文化層面的推展情況

1. 學生參與體育活動的機會

本校體育活動依從普及化、精英化、盛事化三方面作全面發展，讓全體學生均能按其能力參與及作更全面的發展：

a. 普及化

(1) 課外活動：安排全體學生均有公平機會參與

(2) 運動會：每年一度的運動會是讓全體學生大展身手的機會，由小一至中六班學生均按特殊奧運會比賽規則參加一田一徑及接力比賽項目，從而讓他們感受及享受比賽的樂趣。

b. 精英化

對於在體育技能方面有突出表現的學生，為讓他們盡展潛能，推薦及安排他們參加由香港弱智人士體育協會所主辦的技術改良訓練班及精英運動員訓練班。

c. 盛事化

對於本港、國家及與特殊教育界有關的體育盛事會作全面推動及籌辦相關活動，如 2008 北京奧運會、2009 東亞運動會及特殊奧運會夏季世界賽。

2. 學校體育傳統風氣

跑步，在本校發展體育活動方面佔有一重要位置，究因於下列各項要素：

a. 學生的特殊性

學生的智能除低於一般水平外，還伴有身體協調、姿勢不良、體力差、容易疲勞、呼吸功能差、活動量小、骨骼或關節等問題，而大部分唐氏綜合症學生更兼有心血管疾病。基於上述原因，學生之體質及抵抗力較一般主流學校之同齡學生為弱。

b. 跑步對輕度智障學生的效益

運動可以充分運動心臟、肺、肌肉等器官，從而改善及解決上述問題是無容置疑的。惟基於種種條件的局限，特別是家長未能全面接受家有智障兒的因素，智障兒童可選擇的運動類型並不多。香港中文大學體育運動科學系王香生教授曾言緩步跑是簡單易做的運動，對促進健康特別是心肺功能方面，效果特別明顯。對於刺激循環系統和鍛鍊心肺功能方面，緩步跑是一種既簡單、又有效和最經濟的方法。

c. 跑步對各項體育項目的基礎作用

根據李衛平和張金諾 (2000) 的研究顯示，田徑運動的基礎技術是跑，在田徑項目中 50% 以上屬於跑項，80%~90% 的項目與跑步速度密切相關。而在球類學習項目中更可借助跑步以訓練學生發展動作速度、移動速度和提高體力量。

d. 跑步與共通能力的關係

跑步能提升學生的各種共通能力，包括：溝通能力、協作能力、創造力、批判性思考能力、解決問題能力、自我管理能力和運用資訊科技能力、運算能力、研習能力。

3. 體育精神

誠如特殊奧運會運動員誓言：「我要努力爭勝，若我未能取勝，我要勇於嘗試。」特殊奧運會所重視的是運動員克服本身殘障的頑強鬥志，而並不在乎他們是否體健如牛，雄心萬丈。倘若欠缺不屈不撓勇往向前的精神，就算奪得獎牌也是枉然，反之就已經立於不敗之地了。作為特殊奧運會其中一個機構會員，本校主辦的運動會秉持特殊奧運會的四個基本原則 (香港特殊奧運會，2009)：

a. 以能力分級比賽，使各運動員都有均等的機會爭取勝利。

b. 運動員是整個特殊奧運會中最重要的元素。舉辦比賽的目的是要發展運動員的潛能，包括他們的體能、智能及社交能力等。

- c. 除了盡量參加各項運動外，尚要設法鼓勵運動員努力達致某一專項的最高水平，這是教練、家長和運動員三方面都要共同努力的方向。
- d. 特殊奧運會應保持一個高的水平，例如運動員的成績和人權都應該被尊重，他們亦應在具有真正的奧運精神下，公平地進行比賽。

透過學校教育推廣活動推展社會教育

本校一直與社會福利署、北區區議會、香港社會服務聯會、大埔及北區康復服務協調委員會及地方機構等保持緊密聯繫，積極參與或協辦不同的社區活動。同時，本校亦積極與地區組織合作，透過活動擴闊學生的眼界外，亦致力與地區組織共同建設共融的社區。

1. 透過體育活動推動社會教育

透過不同類型的體育活動讓社會人士對有特殊教育需要人士有更多的認識和了解，創造共融和諧的社區及社會。

a. 共融活動在石湖

- 乘風航伙伴計劃

透過海上歷奇活動，特殊學校學生和普通中學學生在互相扶持的環境下攜手合作，接受挑戰。

- 與姊妹學校以奧運為主題所進行的一系列體育聯課共融活動

2. 體育文化在推動社會共融所擔當的角色

a. 透過體育活動增進彼此的了解

- 安排姊妹學校參與學校陸運會

a. 參與大會義工工作

b. 參與比賽

- 邀請區內普通中小學參與融合接力賽

b. 參加公開比賽

- 龍獅藝錦標賽
- 香港學校舞蹈節
- 田徑錦標賽

c. 安排課外活動班參與社區表演服務

- 獅藝訓練班
- 國術訓練班

- 健體舞訓練班
 - 舞蹈訓練班
 - 健身操訓練班
- d. 救世軍石湖學校健身操推廣計劃
- 推動區內學校及機構共同參與及緊密合作，善用社區資源以提高區內各成員對健康的意識並合力推展健康的生活模式。
 - 鼓勵學生在學術、德育、體藝及社會服務四方面均衡發展，奠定良好成長根基，同時趨向多元智能發展。
 - 推動學生學習健身操，建立正確的健康生活態度，合力以積極有勁的精神共同建立健康社區。
 - 通過健身操體現中國傳統文化的特色，於活動中感受中國文化，享受中國文化。
 - 通過傷健共同參與及合作，展現人人參與，人人享有的公平權利。

結語

輕度智障兒童不善於表達及溝通，從而窒礙其在社會適應的表現，是不爭的事實。惟因著他們對體育課堂及與體育相關之課外活動的興趣，透過課程的設計，容讓他們多涉獵有關社會文化教育的範疇，透過學習遷移下讓他們更能融入社會中。

輕度智障學生之學習能力確與普通學生有一定的差距，特別是較抽象的學習範疇，在此情況下更需為他們創造一個理想的學習環境，提高學生的學習效益，故此作為特殊教育工作者先須作下列兩方面的適度調適及改變：

1. 觀念的改變 (McBride, 1992; McBride & Cleland 1998; Park & Heisler, 1975; Schwager & Labate, 1993)
 - a. 著重社會文化教育於體育的培育
 - b. 願意及能策劃、組織及評鑑相關的學習經驗
 - c. 角色 - 啟發者、協調者，對學生的學習不要作過多的干預
 - d. 給予學生責任感的經歷
 - e. 對學生的社群發展及文化的認識有期望
 - f. 給予學生思考的責任
2. 教學方法的轉變 (Cleland & Pearse, 1995)
 - a. 課堂運作方面
 - 分配較多的學生社群協作時間

- 運用多元教學法
 - 設計促進社群協作的環境
- b. 建立培育社群協作及文化建立的情境及先決條件
- 建立「學生為中心」的學習環境及教學模式
 - 多利用以學生相互教授、協作學習
 - 轉移學生對自己學習負上較多的責任
 - 建立較開放的學習環境
 - 能引發及接受別人的意見，關愛他人

此外，安排學生參與不同類型的體育文化課外活動，除能拓展智障學生的視野外，更能讓學生與社會不同人士接觸，從點滴累積及潛移默化下，讓大眾更能認識智障人士的特性及能力，從而共建共融和諧的社會。

參考文獻

- 何華國 (2004)：《特殊兒童心理與教育》(四版)，台北市，五南圖書出版股份有限公司。
- 李衛平、張金諾 (2000)：節拍健身跑介紹與示範，輯於錢銘佳、鄧樹勛和廖玉光編《2000年學校體育國際會議：二十一世紀學校體育與運動科學的結合和探討》頁 287-300，香港，香港教育學院。
- 易劍東 (1998)：《體育文化學概論》，台北，文津出版社。
- 香港特殊奧運會。上網日期：2009年6月12日，檢自：<http://www.hkso.org.hk/chi/international/mission.asp>
- 課程發展議會 (2002)：《體育：學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港：政府印務局。
- Cleland, F., & Pearse, C. (1995). Critical thinking in elementary physical education: Reflections on a yearlong study. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(6), 31-38.
- Gibbons, S. L., & Bressan, E. S. (1991). The affective domain in physical education: A conceptual clarification and curricular commitment. *Quest*, 43(1), 78-97.
- Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 269-286). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Inhelder, B. (1968). *The diagnosis of reasoning in the mentally retarded*. New York: John Day.
- McBride, R. E. (1992). Critical thinking: An overview with implications for physical education.

Journal of Teaching in Physical Education, 11(2), 112-125.

McBride, R. E., & Cleland, F. (1998). Critical thinking in physical education. Putting the theory where it belongs: In the gymnasium. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(7), 42-46, 52.

McHugh, E. (1995). Going 'beyond the physical': Social skills and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(4), 18-21.

Park, R. J., & Heisler, B. A. (1975). School programs can foster creativity through physical education. *Education*, 95(3), 225-228.

Schwager, S., & Labate, C. (1993). Teaching for critical thinking in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64(5), 24-26.

Tylor, E. B. 著，蔡江濃（譯）(1988)：《原始文化》，杭州，浙江人民。

第十章 互惠式教學在高爾夫球教學的應用

朱子溢 老師
鳳溪第一小學

甘偉強 導師 李宗 博士
香港教育學院健康與體育學系

摘要

本文旨在與體育同工分享高爾夫球教學的經驗，其重點是以 Mosston 和 Ashworth (2002) 的互惠式教學法，協助高爾夫球的推桿技巧，促進他／她們的靈活思考、溝通和協作的的能力，以適應現今社會的轉變。筆者也希望藉此文章讓同工認識教學法在體育課堂的應用，並配合不同學校的實際情況和資源，於香港學校體育課程中推展高爾夫球教學，讓學生獲得此運動獨特的益處，並以此運動作為終身運動，達致體育終身化。

關鍵字：體育、高爾夫球、高爾夫球教學、互惠式教學法、溝通、協作能力

前言

課程發展議會 (2002) 就體育學習領域中，以透過身體的教育作為體育課程改革的主導概念，除了發展學生的體育技能，健康體適能，與運動相關的價值觀，安全知識和實踐，體育知識及審美六大範疇外，更讓學生掌握九大共通能力，學會學習，使他／她們得以在不斷轉變的社會中具有持續競爭能力。而且，透過多類型的體育活動，發展一套涵蓋各類活動範疇中不同活動的體育課程，提供學生多元化的學習經歷，擴闊空間，也培養他／她持之以恆地參與至少一項終身體育活動，以改善學生身體素質和健康狀況。

本文就是因應體育科所推行的課程革新，以「互惠式教學法」在學校體育課堂推行高爾夫球教學，以達成不同的教育目標。

高爾夫球的益處

高爾夫球運動一向被認為是皇室、貴族或富商等消閒活動，因為當中涉及高爾夫球場、高爾夫球桿…等昂貴設備的需求，並且不同的高爾夫球俱樂部都有特定的入會要求。直至近年，由於經濟氣候及社會結構的改變，此運動漸漸地普及起來，一般市民大眾都可以參與於這項運動。

雖然高爾夫球愈趨大眾化，但是這項運動仍然保留其高雅、莊重、自律、沉穩等特色，因此正如鄧儉輝 (2008) 所指，參與這項運動對學生有不少裨益，其中的益處包括：

(一) 改善身體素質

由於高爾夫球比一般持拍類運動的球桿長度較長、球體積更小，因此當學生在打球時，全身肌肉必須要配合及協調，才能做出揮桿或推桿動作去擊出高爾夫球，結果學生的身體協調能力和用具操控能力得以改善。

(二) 思考的鍛鍊

高爾夫球具有多方面的思考鍛鍊，如每一次的揮桿幅度、方向、力度、球桿的運用等。而且，正式的高爾夫球賽也涉及策略的運用以最低之桿數完成每一個球洞，故此，學生可從中增進認知的培養。

(三) 培養品格

高爾夫球是一項紳士運動，學生透過參與此運動，從中學習誠實、堅毅、公平競賽等態度，並必須遵從此運動的特定禮儀去尊重別人。

(四) 控制情緒

急躁、衝動是打高爾夫球的大忌，學生若然抱著心煩氣躁的心情必定不能打到好球，因此他們必須以沉穩、冷靜、平和的心境去判斷、分析每一個處境和每一球的處理。

(五) 富有挑戰性

高球是一項技能性的運動，學生需要較佳的技巧才能擊出好球，每一球都因不同的場區、球道、場地、障礙或處境而有所不同，但卻只有一個目標—「入洞」，因此這是一項既富挑戰性，又有清晰目標的運動。每當學生達到其目標—「入洞」時，皆會展現歡天喜地的笑容，可見其滿足感之大。

(六) 親子運動

高爾夫球是一項老少咸宜的運動，亦不受年齡、性別、體型等條件限制，因此不少父母都喜歡與子女一起打高爾夫球，既可增進家人的感情，又可培養孩子以此運動為終身體育運動項目。

(七) 培訓精英

現今世界頂尖高爾夫球員大都在6至7歲開始接受訓練，而著名球手老虎活士 (Tiger Woods) 早在3歲時就開始學習高爾夫球。孩子的模仿能力很強，愈早讓學生學習高爾夫球，學生成為頂尖運動員的機會則相應提升。

互惠式教學法的基本理念

Muska Mosston 自 1966 年提出體育教學光譜 (The Spectrum of Teaching Styles)，介紹各種教學策略，至今已發展出十一種教學模式以達至不同的教育目標，其中包括 (A) 命令式，(B) 練習式，(C) 互惠式，(D) 自測式，(E) 包含式，(F) 導引式，(G) 集中式，(H) 擴散式，(I) 設計式，(J) 創造式及 (K) 自教式 (Mosston & Ashworth, 2002)。據周宏室 (1995) 所引述，前五式 (A 至 E) 為再製式，亦即再製已知的知識，複製模式以及技巧的練習；後六式 (F 至 K) 為生產式，即開創未知，冒險進入新的未知。

而互惠式的教學就是把教師許多直接，立即回饋的決定具計劃及目的地轉移至學生上，使學生有責任學習使用回饋的決定，讓他／她們了解其所練習的動作，以及有更多的機會去修正他們的動作，其中互惠式教學的目標強調同儕在協作中之社群關係 (Mosston & Ashworth, 2002)。正如陳錦雄及李宗 (2003) 認為此種教學模式除可加強學生之間的關係及溝通能力外，更可強化學生的觀察力及加深對動作的了解。

故此，互惠式的教學是教師、觀察者及動作者 (學習者) 三元素組成的教學型態。學習者的角色主要是表現出教師所指定的技術動作，而他／她需要與觀察者作出互相溝通。觀察者則必須提供即時的回饋給學習者，並與教師溝通相關的問題，而教師必須觀察學習者及觀察者的互動，並與觀察者提供意見 (周宏室，1995)。

標準卡的設計及科技教學的應用

在探討體育教學的要素時，其中的重點，分別是動作模仿、評鑑與回饋。而一般體育教師通常會於教學中展示一次或兩次的動作，並以同儕評鑑與口頭回饋為改進學生技能的手法。這種教學的過程當中，每一位學生均難在班內與老師作討論，亦只能從老師的口頭回饋得到認知上的改變。錄像科技卻可改善這方面的問題，學生於進行活動中繼續模仿視像示範，可令動作要點更清晰，亦可讓老師兼顧回饋的角色。再者，即時錄像科技更可即時成為堂上的討論片段，能顯示學生的進展，或成為同學學習的模範，提高學習的動機和

興趣，亦可增加討論的互動性與回饋的準確性。最後，當錄像科技配合手提電腦的手寫及繪圖科技作教學時，能使課堂更為順暢，增加學生的專注力，從而增加教學的效能。

而其中配合到以互惠式教學法進行體育教學，教師宜於課前依據教材的內容訂立與學習者之間溝通的橋樑。其中，教師可考慮設計標準卡，把學習者的技能動作加以分解，並精確的描述出來，使學習者依據標準卡表現出相關的動作技能。而觀察者也可依據動作的標準給予學習者回饋。而按 Mosston 和 Ashworth (1986) 建議，標準卡基本上可包括以下五個部分：

- a. 活動內容的描述，也就是分析活動的整個程序。
- b. 找出學習者於活動時可能會發生困擾的部分。
- c. 使用圖表或程序舉例說明活動的內容。
- d. 提高觀察者給予回饋的指示。
- e. 提示觀察者的角色。

故此，結合科技的應用及標準卡的設計，能夠給予學習者及觀察者清晰、專注及精準的即時回饋，從而促進體育課堂中的學習互動情況。

互惠式教學在高爾夫球教學上的應用

以下因應上述理念，以高爾夫球推桿的教學課節，設計以互惠式教學法，配以科技及標準卡的應用作為參考。在實施互惠式教學前，筆者先把是次教案編寫（詳見附件一），以便訂立明確的教學目標、內容、程序及時間分配等。然後，按教材內容設計標準卡（詳見附件二），以便把該體育技能的動作標準作詳細說明，並且，對學習者及觀察者所扮演的角色清楚的寫下。接著，再按教材內容，應用相關的電腦程式及科技的應用，把有關材料上載於手提電腦內以備課堂內使用（詳見附件三）。

實施互惠式教學示範高爾夫球教學的反思及結語

是次分享對於筆者的教學具有深刻的啓示，其中，筆者確實花費許多的時間在資料搜集和編排上，因此得以對教材內容具有深切的了解。而在設計教學內容方面，與部分同工分享，對於高爾夫球活動的安全及器材表示關注。然而，有關體育教學活動選材方面，按照課程發展議會（2002）體育學習領域課程指引中“教師須注意安全，並綜合考慮各種問題，例如活動本身的危險性、教育則例、任教資格、環境設施、課堂及聯課活動的管理、

學生病歷紀錄、急救程序等，並須參照《香港學校體育科安全措施》、《戶外活動指引》、《學校課外活動指引》及其他相關資料。”（課程發展議會，2002，頁 39）。教師也可利用體育學習領域課程指引第 42 頁內所列各選材準則，以評量高爾夫球活動項目的分數，並考慮是否可在校本中教授。

而在執行教學上，分組的技巧也是本課節所使用互惠式教學的重要環節。故此，同工也提出分組時按相同能力還是以不同能力的學生分組會較好。筆者相信讓學生自由分組會較好，其中一個原因是讓學習者及觀察者在較佳的信任關係下，減少回饋時所產生之衝突。然而，當班內開始熟悉互惠式的技巧時，教師可考慮重新分組，學習社群關係的建立。

最後，為迎接新時代的巨輪不斷運轉，體育教師須要嘗試發展新的教學模式，以迎合現今香港的社會轉變，以配合現階段學生發展的需要。而互惠式的教學法是值得推展的教學手段，在教授有關體育技能時，以達成不同的教育目標，期望透過本文的介紹，以發展學生的多元學習為前提，讓各體育同工互相參考。

參考文獻

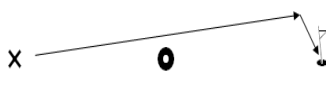


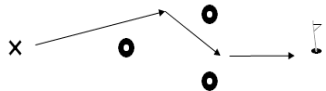
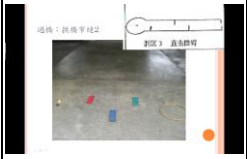
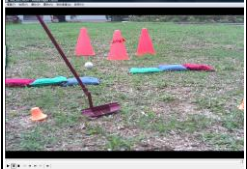
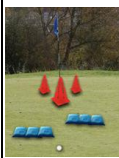
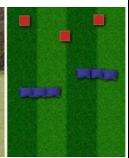

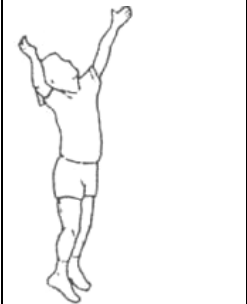
- 周宏室 (1995)：《Mosston (摩斯登) 體育教學光譜的理論與應用》，台北市，師大書苑。
- 陳錦雄、李宗 (2003)：《中學體育教學》，香港，香港教育學院體育及運動科學系。
- 鄧儉輝 (2008)：《親子健體系列：高爾夫球》，香港，新雅文化事業有限公司。
- 課程發展議會 (2002)：《體育：學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港，政府印務局。
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education* (3rd ed.). Columbus, OH: Merrill Publishing Company.
- St. Pierre, D. (2004). *Golf fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics.

附件一：高爾夫球推桿教學的教案

體育教師暑期學校2009 - 小學展示課

授課日期： 4-7-2009 星期六 時間： 35分鐘 場地： 香港教育學院室內運動場
 教師： 朱子溢 老師 鳳溪第一小學 學生人數： 共 32 人 班級： 小四
 用具： 高爾夫球、推桿、膠洞、定位點、雪糕筒、豆袋、手提電腦、投影機、攝錄機、學習標準卡
 單元： 高爾夫球 教節： 2
 學生已有知識/技能 /態度： 學生具備初步辨認出推桿路線及入洞技能
 主題： 透過互惠式學習以桿推球命中目標
 預期學習成果： 學生能
 教學目標：技能： 於遊戲比賽中運用推桿技術以最少桿數推至指定的目標
 認知： 展示靈活思考辨認出推球路線
 情意： 表現出溝通及協作的的能力

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
引入活動	3'	一. 暖身活動 學生分為男女，並各自圍繞籃球場慢跑一個圈。	1. 注意呼吸 2. 留意與同學間的距離	增加肌肉溫度，減少受傷機會	
	3'	二. 校本體育活動 全班展示《太極十式》作熱身活動。 「配以太極錄像科技(視像示範)」	1. 保持呼吸暢順 2. 動作幅度要大及具節奏	- 推廣中國傳統體育文化活動 - 利用資訊科技輔助教學	
主題發展	3'	1. 鞏固以桿推球入洞練習 二人一組，分別擔當練習者及小教練角色，練習者持桿，持推球至相距2步之膠洞目標內，小教練給予回饋，輪流練習。	1. 雙腳和肩一樣闊 2. 兩腳尖連線與球線成平行 3. 推桿面要正對目標	1. 應用互惠式教學法 (reciprocal teaching) 以二人一組相互練習及提點，促進學習 2. 促進技能目標的達到	

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
	5'	2. 組織同上，但於球道中置一個雪糕筒，持桿推球進洞練習，以2桿入洞為目標。 	1. 選擇擊球的路線 2. 決定停球的位置 3. 持桿推球要點同上	1. 應用互惠式教學法以二人一組相互練習及提點，促進學習 2. 辨認不同的推桿路線 3. 促進認知目標的達到	 
	6'	3. 組織同上，但於球道中置三個形式三角形的雪糕筒，持桿推球進洞練習，以3桿入洞為目標。 	1. 選擇擊球的路線 2. 決定停球的位置 3. 持桿推球要點同上	1. 應用互惠式教學法以二人一組相互練習及提點，促進學習 2. 讓學生辨認不同的推桿路線 3. 促進認知目標的達到	 
應用活動	10'	一. 持桿推球進洞比賽 全班分為八隊，每隊四人，以二對二形式作障礙賽。每隊二人設置障礙，讓另外二人持桿推球作比賽，輪流互換。每組入洞總桿數較低者為勝。	1. 推球前須溝通推球路線 2. 相互練習及提點 持桿推球要點	以比賽形式誘發同學的溝通及協作	 
整理活動	5'	A. 總結及完成學習標準卡： 1. 二人溝通及協作的重要性 2. 日常生活中，同學溝通及協作的重要性 B. 收拾用具 C. 慢跑 D. 伸展活動	1. 眼看前方 2. 慢慢伸展至極點	情意目標的顯証 放鬆肌肉 減少過度疲勞的機會	 

附件二：高爾夫球推桿技巧學習標準卡

高爾夫學習標準卡

觀察者姓名：_____ 實習同伴姓名：_____ 日期：_____

班級：_____

單元： 推桿 _____ 時序： 桿數推至指定的目標 _____

觀察者：觀察實習同伴的動作，提出修正意見，並將表現結果紀錄下來。

實習同伴：做出正確的推桿動作，並以最少桿數推至指定的目標。

請在適當方格內加上“√”

推桿動作標準	活動 1		活動 2		活動 3		推球進洞比賽	
1. 雙腳和肩一樣闊								
2. 兩腳尖連線與球線成平行								
3. 推桿面要正對目標								
4. 恰當的擊球路線								
5. 恰當的停球位置								
最少推桿至目標數目： (填寫數字)								
實習同伴 虛心接納及積極回應觀察者意見：								
觀察者 樂於鼓勵及積極提出意見改善實習同伴技術：								
與同伴協作以完成任務								

附件三：高爾夫球教學於本校使用之電腦程式應用

資料夾	檔案 / 資料名稱	資料內容
Doc	作品理念及作品簡明表.doc	作品理念及作品簡明表
	PaperGolf_PEFinal_edit.doc	高爾夫球教學分享（推桿教學）
	P3_putting_01 - 03.doc	高球推桿單教節教案第 1 至 3 課
	UNITPLAN.doc	用具操控及高爾夫球單元大綱
	worksheet_putting.doc	體育科高爾夫球工作紙
	STOP.doc	停球位置圖
	Marks.doc, Marks_par.doc	高爾夫球計分卡
	IEDshare_edit.ppt	校本經驗分享研討會鳳溪第一小學經驗分享
	Hole (1-9b.jpg)	學生小組球道設計圖
Golf_ITresources	putting_flash.html	高球互動教學軟件
	putting_flash.swf	高球互動教學軟件
	putting_ppt.ppt	高球教學簡報表
One Note Doc	Golf_flash_teaching	Microsoft Office OneNote 文件(教學軟件)
	Golf_video_teaching	Microsoft Office OneNote 文件(高球片段)
Teaching Video	Putting	高球片段
	Tai Chi	鳳溪第一小學太極拳十式
Teaching Record	Video	教學錄像紀錄
	Photo	教學相片/資料紀錄
	Record for review	即時錄像紀錄

第十一章 展示課：互惠式教學法 及 合作學習的應用

朱子溢 老師
鳳溪第一小學

殷小賡 老師
香海正覺蓮社佛教正覺中學

李宗 博士 高達倫 博士 曾卓權 博士 甘偉強 導師
香港教育學院健康與體育學系

摘要

每年體育教師暑期學校的展示課目的是提供同工探討、分析及評論體育教學的機會。本文旨在詳列編者與兩位老師所策劃、編寫及主持之兩節中小學體育課計劃，闡明其背後理念及教學依據，藉以作為推展社會及文化教育的示例。

關鍵字：體育、展示課、社會學習、合作學習、互惠式教學法

引言：設計信念

我們認為一節具效果之體育課取決於：

1. 預期之學習目標能否達到；
2. 課堂設計及安排能否給予學生大量具質素之學習活動；和
3. 學習活動能否關注本科以身體活動為媒體的特質，發展學生之社會文化培育。

展示課之教學依據

老師於2009年度的展示課中以「社會學習」理念 (Social Learning Theory) (Bandura, 1977)

作依據，利用各種群體互動之學習形式，例如小組合作、討論、競爭、模仿及角色扮演等進行學習，培育學生互相支援、信任、欣賞和其他層面的學習。

鳳溪第一小學朱子溢老師應用 Mosston 和 Ashworth (2002) 之互惠式教學法，協助學生學習持杆推球進洞的技能及培育他／她們的協作和溝通能力。朱老師安排學生以二人一組方式，分別扮演觀察者及實習者的角色，以便相互練習、提點和討論以便辨認、選擇和實踐不同的推桿路線，並以比賽及互評等活動，促進學生技能、認知及協作等學習（請參閱第十章，附件一，頁 103-104）。

香海正覺蓮社佛教正覺中學殷小賡老師應用 Slavin (1995) 所提出的「合作學習」(Co-operative Learning) 理念，以混合能力分組，照顧個別差異、分配學生不同工作角色，相互支援以製造成功經驗，並以小組技術練習、討論、比賽和自評等活動，使學生掌握足球進攻之闊度支援的小組技術及培育群體協作的態度（附件一、二、三）。

總結

編者與兩位老師希望利用上述對「社會學習」理念、「互惠式教學法」、「合作學習」和兩個課節計劃實例，為體育同工提供體育的社會文化培育的可能及實踐例子，希望對體育教學理念、方法和專業發展，拋磚引玉，增添思路。

參考文獻

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research and practice* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

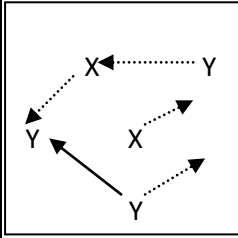
附件一

體育教師暑期學校2009 - 中學展示課

授課日期： 4-7-2009 星期六 時間： 約40分鐘 場地： 香港教育學院室內運動場
 教師： 殷小賡 老師 香海正覺蓮社佛教正覺中學 學生人數：男 32 班級： 中三
 用具： 足球20個、背心20件、飛碟22個、雪糕筒20個
 單元： 足球 教節： 1
 學生已有知識： 在中一及中二，學生已掌握足球的盤、傳、控、射、頂等基本技術。
 主題： 透過「合作學習」掌握足球比賽中「闊度支援」的概念。
 教學目標： 學生能
 技能/體能： 展示於足球小組練習中以「闊度」支援的隊友。
 共通能力及其他： 透過課堂小組討論及足球的練習掌握協作及溝通等能力。
 認知： 說出足球中「闊度支援」的元素及要點。

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
一 引入 活動	3'	四人一組，異質分組，環繞 兩個籃場慢跑三圈，互相觀 察、支援及提點以達至 i/ 以慢跑成三圈 ii/ 跑動時具隊形 伸展運動 四人一組，有節奏地作出伸 展運動 下肢伸展 (跟節奏) 1) 側壓腿 2) 右腳單腳站立，左腳向後 屈起，右手捉左腳與腳掌 ，並將之拉向臀部 腰腹伸展 3) 雙手緊扣伸直舉高，前後 左及右彎腰 4) 雙手繞圈	- 保持呼吸 - 擺手 - 用力向下壓 - 拉腳跟至臀部 - 伸展至極點 - 手要直	- 暖身 - 建立小組合作學 習 - 培養學生節奏感 下作伸展活動 - 防止受傷的情況 出現	X T X---代表學生 T---代表老師

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
二 技能 發展	2'	1 學生角色分配 四人一組： i/ 「小教練」負責提點其他同學的「闊度支援」技術及意識 ii/ 「紀錄」負責紀錄同學有效的「闊度支援」下的成功次數 iii/ 「討論主持」負責討論時主持的工作 iv/ 「匯報」負責匯報小組討論的結果		- 提升協作及溝通能力 - 應用 Slavin (1995) 所提出的「合作學習」 1. 以混合能力分組以照顧個別差異 2. 以不同工作角色以完成小組目標 3. 製造成功經驗讓學生有其成功感 - 照顧學生學習差異	<p>X, Y 為學生 ——為傳球路線 為走動路線</p>
	10'	2 三對一「闊度支援」傳球練習 分成八組 (每組四人), 於各小場區的半場區內自由走動作三對一傳球練習, 防守者成功攔截傳球則攻守互換位置。	- 不停跑動以支援隊友 - 注意安全問題, 提醒學生小心碰撞 - 強調同學於小組內相互走位的提點		
三	3'	3 小組討論及匯報 一、持球者於傳球後如何走位以支援隊友? 二、沒有球的球員如何走位以支援持球之隊友?	- 強調主持及匯報的角色及各組員的協作與溝通	- 提升協作和溝通能力	<p>X, Y 為學生 ——傳球 走位</p>
	4'	4 組織同上, 跟進三對一「闊度支援」傳球練習, 強調應用先前討論所得的要點	- 強調同學於小組內相互走位的提點及共同的小組目標	- 應用合作學習 - 促進技能及協作和溝通能力目標的達到	

程序	時間	教學內容	教學要點	理念/理據	圖解及組織
四	15'	<p>應用部分---三對一小型比賽</p> <p>維持四個小場區，維持四人一組，分成八組；然後學生在小場區內作三對一小型比賽。</p> <p>(射門後則兩隊轉換進攻與防守)</p> <p>規則：與真實比賽相同，以比數分勝負</p> <p>派發學生自評表 (詳見附件二)，評估學生技術意識及群體行為的表現</p>	<p>- 強調同學於小組內相互走位的提點及共同的小組目標</p> <p>- 透過自評表，讓學生思考本教節之教學重點</p>	<p>- 提升共通能力中的協作和溝通能力</p> <p>- 建立自評文化，促進自學能力</p>	<p>X</p>  <p>X,Y 為學生 ——> 傳球 > 走位</p>
五	3'	<p>整理活動</p> <p>下肢伸展 (跟節奏)</p> <p>1) 左右側壓腿</p> <p>2) 左右正壓腿</p> <p>總結:</p> <p>「合作學習」及「闊度支援」的重要性?</p> <p>跟進功課 (詳見附件三)</p> <p>收拾用具</p> <p>排隊及更衣</p>	<p>- 放鬆身體</p>	<p>- 防止受傷的情況出現</p>	<p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>T</p> <p>X---代表學生 T---代表老師</p>

附件二

體育教師暑期學校2009 - 中學展示課

香海正覺蓮社佛教正覺中學

中三級足球課

在小組比賽中作「闊度支援」進攻技術及意識評量表

學生姓名：_____ ()

班別：_____

自我評估表現，請把選擇之評量效能以「✓」號示意。

範疇：「闊度支援」的進攻意識的展示		效能		
		經常做 到	偶然做 到	小部分時間做到
1	能於傳球後具本能地移動致傳球方向及位置以支援接球之隊友			
2	能於沒有球的情況下移動致持球隊友的左或右方支援			
3	能不停地移動以支援接球之隊友			
4	於小組討論能聽及接納別人意見			
5	小組所有組員能於練習中展示準確地傳球及友援隊友的目標			

日期：_____

附件三

體育教師暑期學校2009 - 中學展示課

香海正覺蓮社佛教正覺中學

殷小賡老師

課後鞏固學習(足球)工作紙

姓名：_____ 班別：_____ () 成績：_____

一、足球歷史簡介：同學先瀏覽以下網站，了解一下足球的起源，並在橫線上填上適當的答案。

- <http://asia.geocities.com/shsfc2001/data.htm>
- <http://lc.hkcampus.net/~lc-a03/Football%20history.htm>

國際足球協會(FIFA)公開確認足球運動起源於_____。

中國古代足球的起源時間，最早可追溯至二千五百年前的戰國時期，《戰國策·齊策》曾記載蘇秦與齊宣王會面時，提及人民安居樂業，喜歡「_____」，所謂「蹴鞠」或「蹋鞠」，就是指一種足球遊戲；「蹋」或「蹴」都是指_____，「鞠」則是指_____。

漢唐兩代是中國古代足球發展最興盛的時期，發展出直接對抗的競賽。據東漢人李尤所著的《鞠城銘》記載，對賽雙方各有_____人，由正副球證執法，球場兩端各設六個_____球門（稱「_____」）為進攻目標，所用的足球由_____製成，比賽用球場稱為「_____」。當時不但男性參與足球運動，部分出土文物更證明，東漢延光二年（公元一二三年），已有_____踢球，惟只限於表演性質並非競賽。

到了唐朝（公元六一八至九〇七年），蹴鞠所用的皮球，由內填毛髮改為由人用嘴吹氣，同時用_____代替「鞠室」，當時這項運動並外流至日本，日本足球書籍《游庭密抄》也曾經記載此事。

至宋代（公元九六〇至一二七九年），蹴鞠更發展了_____及_____的競賽，還有稱作齊雲社或圓社的球會組織出現，而且所用皮球由人用嘴吹氣，發展到用氣筒打氣，愈來愈接近現代足球。

二、足球認識知多少？請同學透過網上資源及其他資源，選出適當的答案。

1) 哪一個國家使足球運動在不同的階層蓬勃起來？

A) 中國

B) 日本

C) 英國

D) 巴西

答案：_____

2) 以下是一八二零年代希斯的蝕刻畫《倫敦 XXXX》，表現出早期足球比賽的混亂情景。

XXXX 是指甚麼？



A) 足球暴動

B) 街頭足球

C) 足球朋黨

D) 進攻足球

答案：_____

3) 從一九零零年開始，足球運動被正式列為奧林匹克運動會（簡稱奧運會）的比賽項目。

當時只有哪兩個國家國參加比賽？

A) 英、法

B) 巴、阿

C) 日、韓

D) 意、荷

答案：_____

4) 一九三零年舉行第一屆世界足球錦標賽，當屆冠軍是：

A) 巴西

B) 烏拉圭

C) 意大利

D) 阿根廷

答案：_____

5) 現今取得最多世界杯冠軍是哪一個國家？

A) 巴西

B) 德國

C) 意大利

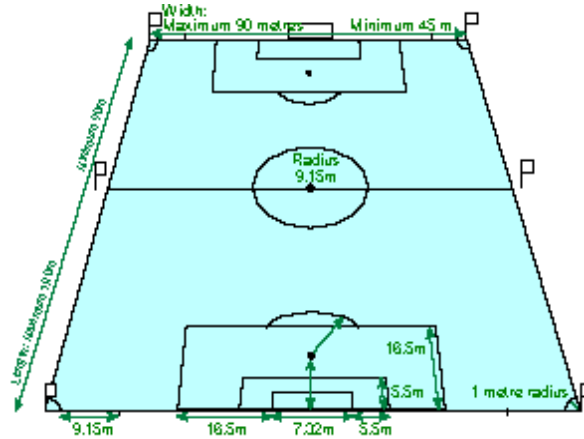
D) 阿根廷

答案：_____

三、創意足球：請同學就已有的認知及其他資源，回答以下題目。

1) 請同學建議一下現在的現代足球場可增設甚麼設施或者球場線以增加比賽的觀賞性？

請繪畫在下圖中，並加以說明。



2) 在足球球例中，「十大天條」(見下表)是保障進攻球員，你認為需要增加或刪減？並加以說明。

- | | |
|-----|---------------------------------|
| 1. | 踢或意圖踢對方球員 |
| 2. | 摔倒或意圖絆倒對方球員 |
| 3. | 飛踢向對方球員 |
| 4. | 衝撞對方球員 |
| 5. | 毆打或意圖毆打對方球員 |
| 6. | 推對方球員 |
| 7. | 當攔截對方球員時，在接觸皮球前，先接觸到對方球員的身體任何部分 |
| 8. | 拉對方球員 |
| 9. | 向對方球員吐口水 |
| 10. | 故意用手觸球 (守門員在己方點球區域內不受限制) |
