

## 全民飛躍—健體領航

新北市立光榮國民中學教師 黃瀚揚

### 壹、領航人生強健體

根據2012親子天下雜誌針對國中生學習力大調查，在八大領域的學習中，國中生最討厭的科目為數學、自然、英文、國文、社會，佔據最多學習時間的五大主科「名列前茅」；最喜愛的卻是“點綴性”的課程：健康與體育、藝術與人文和綜合活動。

當主流的教育媒體大多還在討論臺灣學生在PISA、TIMSS等多項國際學習教育力評比成績不斷下滑，憂心臺灣教育力低落的同時，也不得不令身為“點綴性”課程老師的筆者，感到十足的憂心與不解。

臺灣哪兩種形態的人，最常從事運動健身？答案是老人與意識到運動與健康相連的病人，身為國中教育現場的一員，時常浮現著疑惑，為何真正需要養成運動習慣的青少年與中年人，反而是持續運動習慣最缺乏的一群呢？青少年因為升學考試壓力與家長認為讀書優於運動的錯誤觀念下，變成最缺乏運動習慣的一群；後者則受限於因為家庭經濟壓力使然，造成工作大於一切的觀念與習慣，能擁有運動時間則變成一種奢望。

有鑒於清楚知道正處高度升學壓力下的國中生，更需要建立正確的運動觀念與習慣，以往體育課教學現場經常出現的陋習是，一顆哨子兩顆球，老師學生都自由的放牛吃草狀況，也因為教育行政端教學正常化高度正視，及學習翻轉的浪潮下，開始有了與不同以往的新教學現象。

### 貳、飛越傳統心體育

反覆枯燥的動作技巧訓練，漸漸的消失在體育課中，取而代之的是樂趣化的體育教學模式，讓學生在歡笑中學習，先喚起學生高昂的學習動機，進而形塑動作技巧，增強學生持續深化的學習態度。為了提升學生低落體適能的類軍事化

體能訓練，也正被體適能遊戲、核心肌群等符應時代潮流的新興教學給替代，學生們體適能的提升，不再只有一直跑、一直跳、一直操練的軍事化強壓模式，取而代之的是更科學化、更多元化且更有趣的教學方式，現場的許多體育老師們都深知，唯有喚醒學生們，正視理解正確的健康概念，才能教育學生透過簡單正確，有效率的運動方式，讓自己的體適能狀態，維持在健康的體態狀況下。再輔以教育部體適能網站上的大數據資料，數位化、科學化、數據化的清楚自己的體適能狀況，再從中學會分析解讀與掌握自己的健康體態，建立終身健康運動的良好習慣。

學生在體育課中所學習到的，也不再僅有流汗達到運動效果，更不是只有學習到某項運動項目，或是某種運動技能技巧。上述中的運動效果、運動技能技巧獲得，如今只是體育課中學生基本應獲得的學習成效。學生在體育課中，透過與同儕的互動中，學到如何與他人合作，如何在競賽中學會抵抗強大的身心壓力，如何在運動的過程中，學會接受挫敗後再起的態度，學會人生不僅只有輸或贏的二分法，從體育課中體會學習或競賽過程的高低起伏，讓學習過程的經驗價值一樣重要，而非只有最終的結果才有價值。

### 參、超越勝負的價值

2015年11月10日校慶當天，筆者藉由田徑接力課程延伸，安排一位從小就與跑步競賽無緣的肢體障礙學生“0愷”，擔任校慶運動會大隊接力的最後一棒，不但圓了該生參與競賽的夢想，更讓參與此安排的912班學生，學習到超越勝負的體育競賽價值，更從中學習體諒他人，實踐彼此互助的人際交流，拋棄競賽中的輸贏價值，換取溫暖人心的人性光輝。體育課的教育價值因此突顯，更因此感動許多在場的師長與家長，後續

因為影片轉載的效應，引起媒體的關注並大肆報導，短短數日影片觀看人數便突破40萬次點閱，許多人非教育工作者更留言深受感動，甚至有遠在美加的華人朋友留言，看完影片後的感觸。

最令筆者深為感動的，莫過於許多同為教育工作者的同儕們，紛紛向筆者表示：所帶班級的學生開始主動關心起班上的弱勢生，或是表示學生向其表達看完影片後的省思。一種正向教育力量的傳遞，不但超越了距離、行業、年紀，其影響的範圍之廣，程度之深，更加深筆者相信教育影響的力量。原來身為體育教師的我，也可以發揮影響力，讓教育的力量改變人心可能偏頗的價值觀，使更多學生省思許多傳統窠臼下刻板的價值觀，為自己的人生價值重新定位。

筆者的教學實例，並非僅是個案，體育課能帶給學生的多元學習價值，正不斷地在臺灣各地上演著。2016年12月16日的新聞，也報導台中市的黎明國中三年一班的學生們，透過體育課中所學習到超越勝負價值觀念，協助班上腦麻的同學，一圓參與跑步的夢想。同樣獲得無數大眾的讚賞與感動，有此可見體育課中能傳遞給學生的多元價值，遠比你我想像的多太多。

#### 肆、健康舒壓益處多

就在多數體育老師有別以往的同時，家長與社會的觀念也應該開始轉換，認真讀書與好好運動，在臺灣許多家長的觀念中，似乎永遠是兩條不會交疊的平行線，會打球運動的孩子，就一定是不愛唸或不會唸書的孩子會去做的，甚至更有極度錯誤的偏見，認為會去從事運動的學生，都一定是問題學生。會唸書的孩子，就一定是運動不好的，這種一刀兩斷式的分法，似乎才是阻礙孩子們多元智能發展的主（阻）要原因。

在運動改造打腦一書提到，運動可以使大腦產生三種神經傳導物質：多巴胺、血清素、正腎上腺素。而這些神經傳導物質，可以帶來穩定情緒、增加幸福感、克制衝動、提升自尊心、增加注意力與警覺心等功效。同時也可以促進「腦衍

生神經滋養因子」（BDNF）蛋白質的生成，以滋養腦細胞，刺激海馬回神經元的新生與連結。

除此之外，多參與有氧結合無氧（技巧為主）的運動，如網球、羽球、攀岩…等，也可以有效同時鍛鍊心肺與腦部。因為有氧運動可以提高神經傳導物質的數量，製造新生血管以輸送生長因子。還可以促進新細胞生成。而複雜性較高的技巧性運動，則可以藉由強化及拓展神經網路的連結，讓所有的元素全部派上用場。（愈複雜，突觸的連結也會愈複雜）

任何比走路還複雜的肢體動作，都是需要學習的。對大腦而言都是一種挑戰。只要開始後，神經迴路連接上小腦，前額葉皮質也都會開始活躍。動作就會更準確，反覆練習，神經纖維外層還會形成更厚的髓鞘，提升訊號傳遞的品質和速度。所以就像武術這個例子，練習套路後，就可以運用到更複雜的動作。需要時就會變成反射並隨機應變。

依據筆者的研究結論，很清楚的告訴我們，運動與讀書不但不是不相干的平行線，而是相輔相成的交織線，它們彼此缺一不可。運動不隻可以提升讀書的學習效能，更可以舒緩唸書所帶來的心理壓力，可以說是一舉數得的好方法。

#### 伍、翻轉觀念健體讚

2017年1月13日的新聞報導，中正大學學生葉芮羽從小投入桌球運動，一路在桌球場上揮灑汗水，高三運動之餘，努力讀書，以體保生身分運動甄試考上中正大學財經法律系，畢業後再以推甄榜首考上研究所。近年擔任嘉義縣醫師公會桌球隊教練，受「醫師學生」激勵，去年同時考上司法官、律師、調查局、警大，朋友們都讚嘆「文武雙全，太厲害了！」上述的新聞當然也非特例，會運動的孩子一樣可以書唸得很好，書唸得不錯的孩子，運動當然也可以很在行。

十二年國教即將於107學年度上路，核心素養的全人性教育願景，正引導著我們以素養導向教學教育下一代，體育課的素養教學目標將更加

## 焦點話題 >>>

全面，不僅不侷限單一面向的運動技能獲得，讓認知、情意、技能及行為的學習目標，不再被獨自區別獲得，而是隨著生活情境脈絡的應用知能，在學習運動技巧（技能）的同時，也可以理解其中體適能的知能（認知），並以正向的學習態度（情意）從事運動，建立每天持續的運動習慣（行為）。

### 陸、全民非要新信念

健體領域的學習真的絕非『點綴性』的課程，學科的學習成效再優異，升學目標的達成再理想（前三志願），如果沒有一個擁有健康概念落實且持續運動習慣的健康體魄支撐，一切都只是空洞的虛榮，唯有以運動打底，健康支撐的健全人生，一切的獲得才稱得上完整。

全民飛躍很重要，但擁有健康運動的『全民非要』觀念，更是刻不容緩需要學習的課題。就從學校健體課程養成扎根，培養新北學子能實踐的健康行為及終身運動的全人素養，讓全民飛躍成真，健體領航為先成為你我最重要的信念。

資料來源：（略）