

淺談運動於教育的多元價值與功能

新北市新莊區昌隆國民小學輔導主任 陳冠宇

現代教育重視學生的多元發展與自我實現，學校更是積極促進學生的適性學習，而運動的推展與經營就是促進此目標的策略之一。運動不只能提供學生潛能發展與自我挑戰的機會，還能幫助學生建立自我與自信。如果教師都能更瞭解其價值與意涵，並以策略指導與鼓勵學生運動，相信運動必能發揮更大的功效，而教育朝十二年國教素養養成之路則又再往前邁進一步。以下淺談運動的多元價值與功能。

壹、身體活動量之提升

Caspersen等人(1985)指出：「身體活動可定義為由骨骼肌消耗熱量所產生的任何形式活動」，包含運動(exercise)以及各種不同的活動總和，如非運動性的、休閒性的、一般生活性的活動，對個人成長及生理的成熟是重要影響因素(陳優環、蔣立琦，2006)。從事身體活動可促進個體生理、心理和社會人際的效益，因而對於全人健康促進，身體活動扮演極為重要的角色(馮木蘭、卓俊伶、吳姿瑩，2006)。因此學校在推動健康促進時，應強調身體活動之重要性，並積極促進師生之身體活動量。

為促進師生之身體活動量，學校常用的策略包括：推動晨間或課間運動，例如利用下課時間師生一起跳健康操；或是在校園各角落放置運動器材，鼓勵學生下課時走到戶外和同學一起運動或遊戲。此外，辦理校際運動競賽，學生可以利用課餘時間自主練習；辦理課後運動性社團鼓勵參加，讓安親班或補習班不再是放學後的最佳選擇。雖然看似已充分利用晨間、課間及課後積極辦理相關活動，但成效和我們所預期的一樣嗎？師生的身體活動量也因此而足夠了嗎？以下提出幾點促進策略供參：

一、**身體活動量之測量與分析**：現代坐式生活

型態，師生們除了體育課或參與學校辦理之體育競賽、校外教學、運動會、園遊會等活動外，大部分時間都在教室中從事靜態學習活動，假日參與的活動也以輕度休閒活動為主，因此身體活動量明顯不足。身體活動量的測量工具及儀器種類繁多，不同工具適合不同的族群且各有其優缺點。在學校便利操作且符合成本需求的身體活動測量工具如：量表或問卷，由操作者將個人的身體活動情形紀錄於量表中，並進行統計分析。Bouchard等人(1983)研究發展的「3日身體活動日誌(3-day activity record)」就是工具之一，依身體能量消耗的程度將身體活動分為9個等級(等級1為睡覺)，每15分鐘紀錄一次，紀錄天數為3日以上且必須包含一個週末假日。確實紀錄可幫助紀錄者瞭解個人的身體活動情形並敲醒活動量不足之警鐘，再透過數據比較分析，尋求行為改變之方法與策略。

二、**行為改變與目標設定**：行為改變是個複雜且為動態的歷程，行為者必須自身有所覺醒且願意做出改變才能有所成效。馮木蘭等人(2006)針對個人身體活動認知與行為改變提出七點策略：(一)建立身體活動的正向認知；(二)改變生活型態技巧訓練；(三)時間管理技巧訓練；(四)行為目標設定；(五)訂定行為目標契約；(六)營造社會支持環境；(七)鼓勵參與運動團體組織。因此，為協助師生建立運動行為與習慣，學校可指導師生訂定個人身體活動之具體、可實踐之目標，並藉由自我檢核機制給予適當鼓勵或獎勵；除個人目標外，亦可建立學校、班級或家庭之團體目標。

三、**規劃運動或身體活動相關課程**：十二年國

教校訂課程由學校安排，在國民中小學為彈性學習課程，包含社團活動、服務學習、戶外教育等多元學習課程。學校若能針對身體活動進行相關課程規劃，不但能實踐多元學習，亦有助於提升學生之身體活動量。例如：增加體育課的時間，讓學生有更多的時間從事運動。王中邦（2013）研究指出，「增加體育課的時間並不會降低學業成就，且課間的身體活動改善工作效率，減少坐立難安的感覺與較為專注的教室行為。」雖然如此，學校在執行上還是有師資、時間、空間及排課等多項問題需克服。想像一下，如果每天各年級學生都能擁有從事運動、體能活動或是戶外活動的時間與空間，教育是不是更吸引人？學校的生活也更加健康、活潑及有趣！

貳、積極性教育對待：適應體育

特殊教育法第一條闡明：為使身心障礙及資賦優異之國民，均有接受適性教育之權利，充分發展身心潛能，培養健全人格，增進服務社會能力，特制定本法。因此，給予特殊需求學童積極性教育對待，是教育的專業與責任。適應體育即是提供特殊需求學童，身心發展所需之身體活動課程，促進其生理、心理健全發展及社會適應。換句話說，適應體育就是為身心障礙學生設計的體育課程，讓身心障礙學生能接受正常學生一樣品質的體育活動（陳張榮，2016）。適應體育活動或稱修正式體育活動，是針對個體不同需求而修正的體育活動（林大衛，2016）。林晉榮與蔡守浦（2002）研究指出：「適應體育定義頗多，相關名詞如醫療體操、矯正體操、復健體育、預防體育、限制體育、特殊體育、殘障體育等。」身心障礙學童因障礙類型的不同，而有不同的教育需求。闕月清（2010）研究指出：「身心障礙者因為生理及心理的障礙，缺少肢體自由活動的能力，導致缺乏身體活動而造成健康狀況不佳、身體機能衰退，更增加疾病發生的風險。」故適

應體育應積極推動與發展，讓不同需求者，都有享受健康人生的權利與機會。

我國國民教育階段採融合式教學，體育教師面對不同身心障礙學生需提供適性教育；惟大部分教師自認為不適合擔任適應體育教師，導致適應體育教學效能無法提升（黃月嬋、陳慧如，2007）。無論是特殊教育教師或是一般體育教師，皆有義務了解法律相關規定，避免身心障礙學生因障礙類別與個別需求，限制參與體育活動之權利（林佳怡，2019）。教師除了應熟悉法律相關規定，更應持續精進個人教學專業，以確保教學品質。曾建興與林晉榮（2009）研究指出，適應體育教師應具備下列四點專業：（一）專業倫理：包含良好的敬業態度及人格特質；（二）專業知識：包含學科專業、教學專業及復健醫學知識；（三）專業能力：包含溝通協調、教學課程設計及體適能指導能力；（四）自我專業養成：包含專業素質的充實及自我反思等意識。

適應體育教學是特殊需求學生於學校學習與融入社會的基石，而適應體育的發展則有賴於國家教育政策的健全與制定。陳冠華（2019）研究建議：「教育主管機關於大專院校之體育學系及特教學系開設適應體育相關課程，以提升師資培育階段適應體育專業知能。」在制度、政府、學校、教師及家長的努力與配合下，我們可以給予特殊需求孩子更適性的教育作為。

參、運動輔導策略、把孩子找回來

教育應提供多元選擇，讓學生可以依照自己的興趣及能力發展，尤其針對中輟的學生，學校應施予積極性輔導策略，幫助這些孩子找回對學習的積極與熱情、對人生的目標與希望。

根據「全國國民中小學中輟生通報及復學系統統計」（教育部統計處，2018），2017年中輟生總數為3,134人，其中男生1,746人（55.71%）、女生1,388人（44.29%）；國小生379人（12.09%）、國中生2,755人（87.91%）；3,134名中輟生中，共有2,690人

焦點話題 >>>

復學、444人未復學，復學率為85.83%。根據調查其中輟原因包括：個人因素、家庭因素、學校因素、社會因素及其他因素，各因素之人數比例及其前三名內涵彙整後如表1。

學生中輟的成因有許多，個別情形也各不相同。數據分析可以提供學校及教師參考，針對學生需求擬定輔導策略，而運動就是常用的策略之一。林安迪（2009）研究指出，「目前國內有許多學校以運動輔導的方式協助中輟生。」運動輔導除了可強身健體，其功能更包含：（一）個人及家庭部分：提供個人健康休閒活動，養成規律生活作息；而家長的參與，不但能促進親子關係，亦可增進家庭教育功能；（二）學校部分：運動可給予學生成就感，產生對個人、團體及學校的認同及歸屬；學生也能透過參與團體運動，與他人互助合作並建立情誼。

肆、運動道德與正向心理

運動道德的意義因角度的不同而關係著不同層面，其詮釋也因核心價值的不同而有所差異。除公平正義外，運動道德的內涵也包含：公正、服從、守法、誠實、合作、奮鬥與同理心等。因此，運動指導與教學時，端正孩童之品格也很重要。陳其昌（2011）針對體育課運動道德發展提出三點策略原則：「公平比賽原則、發展生活技能原則、自律及社會責任原則。」運動是

實施品格教育的一種方式，對品格的養成及道德發展有極大的影響（胡凱揚、吳東昇、張政治，2018）。並非每個人都可以成為運動員，但每位學生都能透過運動參與的過程，養成良好的道德品格。此外，運動還可以幫助學生找到自我及自信，並建立正向、積極的人生態度。研究證實，長期運動者比不運動者顯示出較正向的情緒狀態；在改善情緒方面，從事有氧運動如跑步、游泳等比從事無氧運動好；在運動強度方面，從事中低強度運動比從事高強度運動好（季力康，1997）。簡而言之，運動可以促進心理、改善情緒、緩和壓力、降低焦慮和沮喪心情，並進一步促進心理健康和自我概念（周嘉琪，2004）。

伍、結論與建議

一、幫助孩童養成規律運動習慣：研究證實運動好處多多，但要幫助學生養成規律運動習慣還真是不容易，在眾多因素影響下，能養成規律運動習慣的學童還是少數。黃耀宗（2001）提出養成良好運動習慣的策略有：「選擇自己喜歡的運動、運動夥伴不可少、不要一次做太多或過於激烈、運動初期或完成後給予自我回饋、塑造運動環境、設定自我的運動目標並記錄過程。」陪伴並幫助孩子養成健康、規律運動習慣，是學校與家庭共同的責任。

表1 106學年度中輟原因各因素人數比例及其前三名內涵彙整表

中輟原因		前三名內涵分析	
個人因素1,655人 (52.81%)	生活作息不正常 73.73%	其他個人因素 19.03%	精神或心理疾病 4.23%
家庭因素776人 (24.76%)	其他家庭因素 22.29%	父母或監護人 管教失當21.13%	不良生活習性 20.88%
學校因素317人 (10.11%)	對學校生活 不感興趣71.61%	缺曠課太多 17.35%	不適應學校課程 考試壓力過重4.73%
社會因素316人 (10.08%)	受校外不良朋友 影響72.15%	受已輟學同學 影響14.24%	加入幫派或青少年組織 4.75%
其他因素70人 (2.23%)		統計人數合計3,134人	

資料來源：整理自教育部全國中輟統計數據分析（教育部統計處，2018）

二、適應體育課程推展：適應體育課程對特殊需求孩子的影響甚深、責任重大，因此其課程應持續精進與發展；對於適應體育教師，社會應給予尊重、支持與信任，以建立適性的學習歷程。

三、建立個別化之運動輔導策略及制度：運動輔導雖然能產生正向影響，但並非萬靈丹，輔導成效更因為對象的不同而有所差異。而輔導成效往往難短期就立竿見影，因此應彈性調整輔導策略，設定漸進式目標（楊靜玟，2018），多元策略搭配、健全制度，以促進輔導成效。

運動的價值與功能應該被瞭解，運動的專業與精神應該被重視。唯有持續經營與努力，我們的孩子們可以在運動專業領域裡，獲得成功的成長經驗。有人說：「學音樂的孩子不會變壞」，我們也相信喜歡運動的孩子，絕對經得起考驗且勇於面對挑戰。

參考文獻

王中邦（2013）。以學校為主的增進身體活動計畫對於認知功能與學業成就之影響。國北教大體育，7，159-170。

季力康（1997）。運動對心理的益處。大專體育，34，4-7。

林大衛（2016）。特殊學校適應體育活動實例分享。桃竹區特殊教育，27，9-12。

林安迪（2009）。運動輔導協助中輟生之策略。學校體育，112，111-119。

林佳怡（2019）。身心障礙學生參與適應體育課程之淺析。臺灣教育評論月刊，8（4），155-159。

林晉榮、蔡守浦（2002）。適應體育的統整性理論之探討。大專體育，58，79-84。

周嘉琪（2004）。健身運動、情緒感受與心理健康。大專體育，72，156-161。

胡凱揚、吳東昇、張政治（2018）。運動有「品」，有「品」運動。台北海洋科技大學

學報，9（2），120-127。

陳其昌（2011）。體育的榮耀運動道德的展現。學校體育，127，87-93。

陳冠華、蔡俊賢（2019）。高雄市國中體育及特教教師之適應體育專業能力與教學效能研究。屏東大學體育，5，9-22。

陳張榮（2016）。美國與台灣適應體育發展之探討。桃竹區特殊教育，27，1-8。

陳優環、蔣立琦（2006）。評價兒童身體活動量評估工具。學校衛生，48，117-129。

馮木蘭、卓俊伶、吳姿瑩（2006）。身體活動的效益、影響因素及其促進策略。中華體育季刊，20（3），1-10。

曾建興、林晉榮（2009）。適應體育教師專業化之探討。中華體育季刊，23（3），149-156。

黃月嬋、陳慧如（2007）。國民教育階段適性體育教學現況分析研究。臺中教育大學體育學系系刊，2，94-99。

黃耀宗（2001）。運動有益心理健康。健康世界，181，96-98。

楊靜玟（2018）。中輟生復學及輔導困境。臺灣教育評論月刊，7（7），75-81。

闕月清（2010）。學校適應體育的推動計畫與成果。學校體育，120，15-18。

Bouchard, C., Tremblay, A., Leblanc, C., Lortie, G., Savard, R., Theriault, G. (1983). A method to assess energy expenditure in children and adults. American Journal of Clinical Nutrition, 37, 461-467.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions for health related research. Public Health Report, 100(2), 126-131.