

Connection of the New Education Reform and the 2002 Physical Education Immersion Program (Jiangsu - China) of The Hong Kong Institute of Education: Reflections and Suggestions

教育改革新理念：沉浸課程與香港中、小學體育師資培訓的反思和建議 — 香港教育學院體育沉浸課程（中國 - 江蘇）2002

Ming-Kai CHIN

Department of Physical Education and Sports Science
The Hong Kong Institute of Education, HONG KONG

錢銘佳

香港教育學院體育及運動科學系



Abstract

Primary and secondary physical education teachers play an important role in the education reform, which emphasizes on the holistic development and life-long learning. The 2002 Physical Education Immersion Program (Jiangsu-China), organized by The Hong Kong Institute of Education, provided an opportunity for physical education students to improve their teaching and sports skills through interaction with staff and students from Inland China. This paper describes the objectives, contents, and assessments of the outcomes of the program. By examining and comparing the current curriculum structures and teaching strategies in physical education between Hong Kong and Inland China through this experience, the author looks forward to the change of the future of physical education in Hong Kong with reflections and suggestions. The aim of these changes is to improve the physical education curriculum and teaching strategies in order to better meet the needs of the current education reform that is occurring in Hong Kong, Inland China and world-wide.

摘要

中、小學體育教師在全面實施素質教育，培養具有創新精神和實踐能力的新型人材中扮演著重要的角色。高等師範院校體育教育專業則是培養和訓練這支跨世紀新型體育師資隊伍的搖籃。如何在體育教育專業的教學大綱和課程設置中體現實踐的重要性，創造機會讓學生走出課堂，通過觀摩、交流和實踐的手段來提高其教學能力，是關係到能否培養出適應未來挑戰的中小學體育師資的關鍵。本文介紹了香港教育學院體育及運動科學系舉辦的首次體育沉浸課程（Immersion Program）（中國—江蘇）2002交流活動，並就該課程的目標、內容、效果進行了分析，及在對香港中、小學體育教學的現狀與內地的體育教學進行了比較後，作者探討了香港體育教育專業教學改革的方向，並提出了一些可行的建議，以供香港體育工作者參考。

前言

面對二十一世紀經濟、科技、文化的迅速發展和人才市場的劇烈競爭，新的教育目標將教育特別是基礎教育視為關係國家前途命運的重大國策之一。作為基礎教育的重要組成部分，學校體育課程及其教改也因此而倍受重視 (Corbin, 2002a; Hardman & Marshall, 1999; Tepper, 1999)。中、小學體育教師是學校體育教育的主體，高等師範院校體育教育專業在培養和訓練這支跨世紀新型體育師資隊伍中扮演著重要角色。如何在體育教育

專業的教學大綱和課程設置中體現實踐的重要性，創造機會讓學生走出課堂，通過觀摩、交流和實踐的手段來提高其教學能力，是關係到能否培養出適應未來挑戰的中、小學體育師資的關鍵。遺憾的是現行香港高校體育教育專業課程設置缺乏教學交流的課程。為此，香港教育學院體育及運動科學系舉辦了首次體育沉浸課程（Immersion Program）（中國—江蘇）2002交流活動。以下將對此課程的目標、內容、效果進行分析，並就目前香港中、小學體育教學的現狀與內地的進行比較，旨在探討香港體育教育專業教學改革的方向及可行性措施。

體育沉浸課程背景

近年來，隨著中國改革開放的發展，內地教育改革的不斷深化，學校體育改革也呈現出了一派生機勃勃的景象(王京瓊、何培森，2001；孫長林，2001；高嶸，2000；張蘊琨、陸玉林，2000；劉安清，2000)。特別是最近一次體育課程改革，初步改變了以往多年來只有必修內容的課程模式，以及國家對課程管理過於集中的狀況，開展了一些重視學生主動學習、重視學生成功與發展的教改試驗。2001年，《全日制義務教育體育(1-6年級)/體育與健康(7-12年級)課程標準(實驗稿)》提到：「《標準》突出強調要尊重教師和學生對教學內容的選擇性，注重教學評價的多樣性，使課程有利於激發學生的運動興趣，養成堅持體育鍛煉的習慣，形成勇敢頑強和堅韌不拔的意志品質，促進學生在身體、心理和社會適應能力等方面健康、和諧地發展，從而為提高國民的整體健康水平發揮重要作用」(教育部，2001，頁1)。2002年，《全日制義務教育體育(與健康)課程標準解讀》亦指出：「新課程改革把“提高學生的健康水平，促進學生全面和諧地發展。”作為總目標」(季瀏，2002，頁3)，將傳統的體育課改為“體育與健康”課。

香港從一九九七年回歸以來，在學校體育和體育課程方面也做了許多改革。2002年香港《體育學習領域課程指引(小一至中三)》對體育課程做了明確的定位，指出：「香港在推行德、智、體、群、美五育的全人發展及終身學習的教育大前提下，體育成為學校課程中八個學習領域及^①五種基本的學習經歷^②之一」(香港特別行政區課程發展議會，2002，頁2)。可見，體育已被列為香港學校教育的重要組成部分。課程改革強調，體育課除了注重基本知識和技能的學習以外關鍵在於養成學生正面的價值觀和態度，建立積極、活躍及健康的生活方式，讓學生學會在群體生活中互相合作(香港特別行政區課程發展議會，2002，頁iii)。

儘管內地和香港體育課程均以“健康第一”為主旨，以促進學生身體、心理和社會適應能力整體水平的提高為目標，逐步激發體育鍛煉興趣，為終身體育奠定基礎(季瀏，2000；鄧星華、楊文軒，2002；錢銘佳、鄧樹勛、陳安，2000)，但在具體的做法上兩地還有許多不同之處。

據《2001—2010年體育改革與發展綱要》第三十條指出：「加強與香港、澳門特別行政區及臺灣地區的體育交流與合作。根據香港、澳門基本法中“互不隸屬、互不干涉、互相尊重”的原則，積極推動內地與香港、澳門特別行政區的體育交流與合作」(國家體育總局，2000)。2002年香港《體育學習領域課程指引(小一至中三)》中曾經強調：「在一九九七年回歸祖國以後，香港與國內連成一體，內地現時運動發展及運動員的成就都直接影響香港的學生。將中國體育運動的發展及成就融入課程內，以提高學生對中國文化的認識及增強他們對國民的認同。同時，教師須留意內地體育課程的發展，捨短取長，發展一套適合自己學校的體育課程和建立校本體育文化」(香港特別行政區課程發展議會，2002，頁7)。

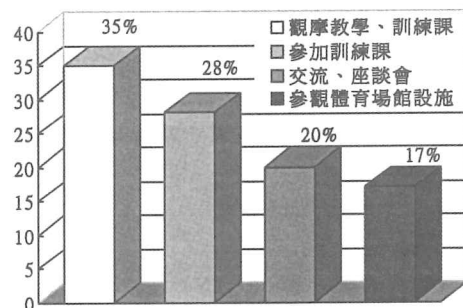
可見，兩地對體育改革和交流都非常重視，均視為體育發展的內容之一。作為培訓香港90%中、小學體育教師的香港教育學院，亦認識到高等師範院校除了加強體育教師的專業理論知識、技術技能培訓以外，還應該加強在課程改革的理念認知、教學經驗的交流積累和教學實踐的體驗運用上。

為此，為促進香港和內地體育教學的交流與發展，香港教育學院體育及運動科學系舉辦了首次體育沉浸課程(Immersion Program)(中國—江蘇)2002交流活動。本學系第一屆小學教育榮譽學士(主修體育，四年本科)，現就讀三年級的26名準體育教師參加了為期15天的課程培訓，自2002年6月16日到6月30日。

體育沉浸課程內容及目的

本次課程的內容多元化，學生通過與南京師範大學體育學院、南京體育學院、揚州大學體育學院、蘇州大學體育學院學生交流學習、討論座談、運動訓練、文化表演以及觀摩南京長江路小學、南京夫子廟小學、蘇州星海小學的體育場館和教學課，對內地的體育發展、體育教師素質、體育教學方法等方面有了更深、更廣的瞭解和認識。體育沉浸課程的具體內容及目的(表一，附後)和各項內容所佔總課程的百分比情況(圖一)。

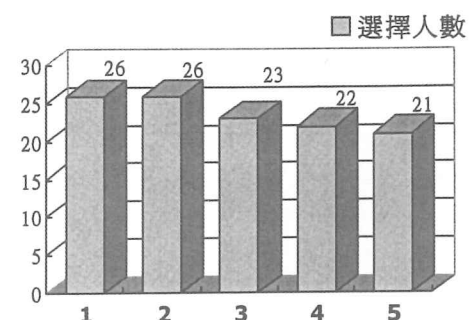
圖一 各項內容所佔總課程的百分比情況



體育沉浸課程的效果

本次沉浸課程結束後，參加課程的26名準體育教師寫出了自己的感受和體會，作者進行了總結和歸納(圖二)。

圖二 參加課程的26名準體育教師的反饋情況



下面是（圖二）中具體的反饋內容：

- 1、對內地的體育教育制度和改革有了深入的瞭解和認識，開闊了眼界，豐富了知識。
- 2、課程的學習對自己日後的小學體育教育有很大幫助；同時通過觀摩小學體育教學課，對內地小學體育課堂教學加深了認識，明白到兩地小學體育教學的異同。
- 3、初步瞭解到內地體育師範專業的課程設置、具體學情況和學生的學習、就業情況等。
- 4、通過課程學習，提高了自己的體育技能，嘗試了一些未接觸過的運動，例如：長拳、太極、武術操、健身操、社交舞等。
- 5、通過課程學習，提高了學生的語言表達能力、自我表現能力和人際交往能力，同時增強了學生之間互相幫助、團結合作的團體精神。

從上圖可以看出，100%的學生認為通過本次課程學習對自己的收獲很大，不僅對內地的體育教育制度和改革有了深入的瞭解和認識，而且對自己日後的小學體育教育有很大幫助；85%的學生通過課程的學習，提高了自己的專業知識和技能；81%的學生認為通過課程學習提高了自身的語言表達能力、自我表現能力和人際交往能力以及團結合作的團體精神。另外，80%的學生希望今後多舉辦類似這樣的教學實踐活動。同時，學生還對本次課程的安排提出了一些改革建議。例如，增加與任職的小學體育教師交流教學心得；安排觀摩高、中、低三個不同小學階段的體育課；觀摩不同類型學校的體育課，以及提供試教機會；加大各訓練課的體能要求等。

為加深對兩地體育改革的認識，作者還根據兩地的體育課程綱要，結合本次沉浸課程學生的學習體會，對兩地體育課程、教學等方面進行了比較（表二；附後）。

分析討論

20世紀90年代以來，隨著全球化資訊的高速發展，人類進入了知識、經濟時代。然而知識經濟的基礎是知識，關鍵是人才，核心在教育（Cheng, 2000）。如何培養適應社會發展的、具有創新精神的、素質全面的、新型的和複合型的人才，關鍵在於教育者的水平。中共中央、國務院《關於深化教育改革，全面推進素質教育的決定》指出：「把提高教師實施素質教育的能力和水平作為師資培養、培訓的重點」（中共中央、國務院，1999）。作為教育的一部分體育教育，如何適應社會發展和教育改革的需求，培養跨世紀的新型體育師資是高等師範大學、教育學院的首要任務。因此，對未來香港中、小學的準體育教師，除加強基本的專業知識和技能訓練外，還必須注重實踐教學交流，溝通改革資訊，從而取長補短，逐步提高準體育教師的教學能力。一句話，要跟上時代發展的需要，現有香港體育教育的狀況必須改變。

課程改革突出“健康第一”

2002年，《全日制義務教育體育（與健康）課程標準解讀》指出：「隨著各國對健康問題的普遍關注和“體育與健康”口號的提出，各國的體育課程的改革都突出增進健康的目標」（季瀏，2002，頁13-14）。美國著名學校體育專家及權威衛生組織提議，要把社區公共健康的重點主要集中在學校體育以及促進兒童健康方面；體育在公眾健康方面的目的是為兒童終身有規律的體育活動奠定基礎（Corbin, 2002b; Daley, 2002; Masurier & Corbin, 2002; Shepherd & Trudeau, 2000; U.S. Dept. Health & Human Services, 1996, 2000）。日本的《體育學習指導綱要》亦提出：「要讓學生理解有關的健康和安全的基本知識，培養學生自主的、健康的生活能力和態度」（季瀏，2002，頁13）。

可見，各國都非常重視體育教育，體育課程改革除有明確的健康目標外，還將健康教育的有關內容融入體育的課程中。在世界紛紛關注體育與健康的大前提下，中共中央、國務院《關於深化教育改革，全面推進素質教育的決定》也明確指出：「健康體魄是青少年為祖國和人民服務的基本前提，是中華民族旺盛生命力的體現。學校教育要樹立“健康第一”的指導思想，切實加強體育工作，使學生掌握基本的運動技能，養成鍛煉身體的良好習慣」（中共中央、國務院，1999）。這一決定為我國基礎教育體育課程改革指明了方向。即要真正做到“健康第一”，學校體育教育就必須促進學生在形態、機能、運動素質、心理、適應自然和社會能力等方面全面發展（季瀏，2000；錢銘佳、楊靜珍、琳達湯普森-甫樂，2000）。

課程的設置與終身體育的連貫性

20世紀60年代以來，隨著終身體育觀念的形成與發展，各國都十分重視學生終身體育態度的形成與體育能力的培養。著名法國教育家保爾·朗格朗（Paul Lengrand）在他的代表作《終身教育引論》（An Introduction to Lifelong Education）中提到，如果將學校體育的作用看成是無足輕重的事，不重視學校體育，學生進入成年階段後，體育活動就不存在了。而體育在教育中就只能變成一段小“插曲”（周南照、陳樹清，1985，頁60）。從這個意義上來說，體育教育應貫穿人的一生，包括學前體育、學校體育和社會體育等，而其中學校體育則是學生終身體育的基礎階段。由此，高等師範大學體育教育專業的課程設置應注重與終身體育相結合。

但目前香港高等師範院校的體育課程一般只設置球類、田徑、體操、游泳等項目，像健美操、形體舞、廣播操和武術等通常都不列在常規的體育課程中，學生接觸形體舞和廣播操的機會亦很少（錢銘佳，2002）。小學體育課程雖有舞蹈一門，但也只是以土風舞為主，而在內地，體育的本科生可以選擇武術和健美操作為專項進行學習，並且武術、韻律體操和舞蹈的課時在中、小學體育教材中佔很大比重。

學生通過參加南京師範大學和南京體育學院的訓練，充分體會到武術和健美操運動的魅力。這些活動除了強身健體，促進身心健康外，還具有活動空間小，便於自我進行鍛煉的特點。從中也可看出，內地在課程設置上注重培養學生體育意識和獨立鍛煉身體能力，為終生體育奠定基礎。

另外，最近香港和內地在非典型肺炎疫情下，體育課受到嚴重影響，而學校可安排做「離身運動」避免學生之間身體接觸，減低風險（雷雄德，2003）。作為健身效果顯著，而且符合「離身運動」的武術和健美操項目應該得到學校體育課的廣泛重視。

以學生為主體的教學模式

美國著名教育學家約翰·杜威（John Dewey）曾指出，學校最大的浪費在於兒童在學校中不能完全自由地運用已有的經驗，採用自己的方法去獲取知識（賈馥茗，1990，頁49）。作為體育教師，要善用多種教學方法和手段，激發學生的學習動機，喚起學生的求知慾，強化學生自主學習的意識，逐步實現由“要我學”向“我要學”的轉變（Kirk & MacPhail, 2001; Pieron & Carreiro da Costa, 1996; 曲宗湖等，1997；高嶸，2000；廖玉光、楊靜珍、錢銘佳，1998）。

現代教育以培養學生的興趣為主要依據，提倡以學生為主體的教學模式。體育教學中，學生大部分時間都在運動，如何讓學生主動參與體育活動，並在運動過程中充分發揮學生的內在潛力，關鍵在於教師如何去引導，去啟發（Dyson & Grineski, 2001; Martin, 1999）。從小學的觀課中，發現利用學生的已有知識去教授運動技能，可以使學生更容易掌握動作技術。同時透過有趣的活動可使學生在課堂中更活躍，不但容易引起學生的學習動機，更能提高學生的自學動機。所以在設計體育活動時，老師要多留意學生的日常活動，從他們的活動中啟發一些新的技能，運用到實際的教學中去。我們還發現，內地的教師十分尊重學生意見，鼓勵學生自己創作，給學生提供一個充分發揮想像力的空間，造成良好的主體學習環境。在觀摩的一節小學體育教學課中，教師把學生自己的創作的舞蹈在全班進行展示，學生的表現得到了同輩和教師的肯定，學生感到自己的存在和創作價值，眼睛裏閃爍著自信的光芒。學生通過自己的親身體驗、學生之間的交流真正理解了運動的意義和運動帶來的樂趣。

富有創意的趣味教學方法

毛振明曾經提出：「體育教學的基本特性是“以身體活動為主”這就形成了體育教學在實施時與其他知識傳授類學科不同的特殊性」（毛振明，2001，頁49），除了掌握知識、技能外，還有著非常強的動手操作能力和強身健體的作用。雖然體育運動本身是快樂的，但這種快樂是靠老師與學生共同發掘的，如果只是枯燥、單調的教材，注入式、填鴨式的教學，死氣沉沉的課堂氣氛，那麼何來快樂呢？

南京夫子廟小學之行使我們的學生對教材選用和教學活動設計產生新的概念和啟示。還有什麼教學比小時候投擲的紙飛機，自己親手染上顏色的自行車輪胎更能吸引孩子們的學習興趣呢？夫子廟小學教師用無比的創意，將中國傳統民間遊戲和廢物利用融入教學中，培養學生創新精神和實踐能力，孩子們覺得活動新鮮，富有趣味，很自然的就投入到體育運動中去了。可見，若老師教學手段和教學用具選擇得當，不但能讓學生掌握基本技術、技能，使其體質得而增強，而且能激發學生的學習興趣，在活動的同時得到精神上的享受。

當今的時代是終身學習的時代，如果僅靠在校的基本知識，原封不動地照搬去進行教學的話，已無法適應工作和社會需要。因此，作為香港未來的中、小學體育教師，應該不斷地、自覺地更新和學習知識，提高自己的技術、技能，同時從多方面觀察、反思、選用、創造新穎的、有效的、合適的教學方法和手段進行教學，才能與時並進，用全新的眼光來觀察和指導整個教育過程。

民主、和諧的師生關係

教師與學生的關係是最基本的、也是最重要的。若教師的教育方式、作風和態度不同，對學生心理的影響也會不同。曾經有學者做過這樣的實驗，把一些兒童分成兩組，分別採用專斷獨行和民主開放兩種不同的領導方式為俱樂部做戲劇面具。一段時間後，他們被要求測試回答兩個問題：是否願意繼續工作及如何處理做好的面具。結果是：專制方式領導下的兒童不願意再活動下去，要求把面具據為己有；民主方式領導下的兒童則希望活動繼續，也願意把部分作品交給集體或拿出來展覽。可見，民主型的教師和學生交朋友，學生一般都感到心情舒暢。在體育學習中，表現出情緒高漲，對活動充滿熱情，師生之間和睦相處。教師越是民主，課堂氣氛就越是生動活潑（高發民，2001）。

著名教育家夏丏尊在他的譯著《愛的教育》序言中曾經把學校教育比作池塘，他認為教育如果沒有情感，沒有愛，如同池塘裏沒有水一樣；沒有水就不能成為池塘，沒有情感，沒有愛，也就沒有教育（夏丏尊，1997）。體育也是教育的重要組成部分，內地的教師和學生在體育課中所表現出的飽滿的精神狀態，以及他/她們對活動充滿的熱情，都讓我們感受到了師生間的民主與和諧。我們的學生在體會中這樣寫著：「這一課程給我的最大影響是參觀南京市長江路小學的體育課。那一節課令我瞭解到作為一個教師應有的教學態度，那位教師給別人的印象就是活力充沛，善於運用身體語言，對教育充滿熱誠。學生們仿佛被一團溫暖的火包圍著，雖然四周有三十人觀看他們上課，但學生在老師的帶領下投入課堂，絲毫不受四周環境的影響，這一節體育課正是我們夢寐以求的上課形式」。我們在觀課中還發現內地的教師在課上經常運用激勵的語言不時讚許學生，並和學生一起進行練習，師生之間互動交流，課堂氣氛十分和諧。

重視科學研究及交流

我們在交流中發現，內地的學校和教師均注重教育科研工作，不斷開拓體育學術研究的空間，鞏固提高自身的專業知識和技能，讓體育教師在“文武雙全”的平衡中持續發展。然而，香港的部分體育師範專業的學生認為，在體育教學中，只要懂得技術要領和教學方法就足夠了。其實不然，新一代教育的迅速發展，已把學校教育科研推上了重要地位。開展學校教育科研，確保教師參與教育科研，已成為當今國際教育發展的一個重要趨勢 (Chin, 2002; 施鐵如, 1998)。教師參與科研，能極大地縮短教育科研成果的發現與應用之間的距離，大大加快教育工作的科學化，同時也是提高教師自身素質的有效方式。此外，由於科研富有創造力與挑戰性，參與科研還可擺脫教師的工作單調性和重複性，從而增強職業興趣，提高成就感。總之，提高體育教師的科研水平，是實現體育科學化的重要途徑 (李偉民, 1996)。

在一項對 1340 名香港 (511 人)、廣州、北京、上海、福州、蘇州 (829 人) 中學體育教師就二十一世紀中學體育教師具備的十種能力^③看法的調查結果顯示：在職中學體育教師有相當一部分對從事學校體育科學研究的重要性認識不足，甚至少數教師存在錯誤認識 (5.28% 的教師認為不重要和很不重要)。六地區中，香港在該項認識上的問題尤為突出，累積贊成率 44.64%，負面選擇率 8.77% (李志清、錢銘佳等, 2001)。體育教師對科研能力評價值偏低，可能與體育教師普遍科研能力較低的原因有關 (李靖, 1999; 韓鳳月、施德偉, 1997)。多數體育教師很少從事科研工作，因而對研究工作的意義缺乏切身體驗。進入二十一世紀，香港體育教育將趨向科學化、系統化及全面化。面對新的形勢，更需要科研型的體育教師。現代的體育教師除具有較高的理論知識外，還必須能與實踐相聯繫，用理論指導實踐，實踐完善理論，不斷發現、分析和主動解決問題 (Manross & Templeton, 1997; 錢銘佳、鄧樹勛、周佩瑜、廖玉光等, 1998; 錢銘佳、楊靜珍等, 2000)。

運用韻律和音樂配合體育教學

內地的體育課十分強調韻律活動，在觀看的三節課中，教師均播放音樂和學生一起跳舞，師生之間互相合作，隨著音樂節奏做出不同的律動，在提高身體協調性的同時進行娛樂、放鬆。並選用音樂課的教學內容為體育的音樂，不但巧妙地將其其他學科的知識融入體育學習中，同時達到了愉悅身心的目的。

在追求健康品質生活的今天，人們採用鍛煉身體的方式不僅僅局限於戶外活動，健身俱樂部 (Health & Fitness Club) 也成了大眾健身的時尚。我們在大眾多的健身俱樂部中發現一個共同的特點，即無論是器械健身、跑步機、有氧健身操和瑜珈等，任何一種健身方式都離不開音樂，人們喜歡隨著音樂的節律進行運動。事實上，香港的體育教學，也可以嘗試在一些

運動項目中播放音樂，選擇學生喜愛的、緊貼時代潮流的、符合學生年齡特點的音樂，讓學生在音樂聲中，表達身體語言並提高練習效果，以實現健身目標。

注重課堂常規和紀律培養

觀摩體育課的過程中，我們發現內地的體育教學組織中非常注重課堂常規和紀律的培養。每個學校根據自身特點，制定體育課課堂常規，一般的常規包括課前常規，如：教師備課，課前的場地、器材準備情況，服裝的準備，學生請假情況等；課中常規，如：準時到指定地點集合，體育領袖生集合整隊，向教師報告人數，教師宣佈課堂或教學的目標、內容以及練習要求，課結束時進行小結和講評，提出課後鍛煉的要求，佈置學生課後歸還器材等；課後常規，如：教師每次課後應總結經驗，提出改進措施，進行小結等 (楊貴仁, 2001)。通過體育課課堂常規的教育，不僅有助於建立正常的教學秩序，而且對學生紀律和德育的培養很有幫助。另外教師的口令簡潔、清晰，不但加快了上課的節奏，而且語調的高低和不時的對答、交流，有效的使學生的注意力得以保持。

內地的課堂能如此順利地進行，很大程度上是因為學生十分合作，組織紀律性很強，無論教師發出什麼命令，或是在自由活動之後，學生們都能夠很快的集合，並完成教師的要求。香港的體育教學注重學生的自律和個性化發展，但是在整體紀律方面的要求不是很嚴格，這可能也是阻礙體育課順利進行的一個重要因素，如果能借鑒內地的一些課堂紀律管理經驗，體育課的效果可能會大有改進。

除此之外，在交流過程中，我們還發現內地的體育教師只教授體育一科，其專業素質亦較高，這與香港的體育教師需要兼教其他科目不同。另外，內地的體育文化得到了《體育法》^④的支持，運動風氣較香港強，為體育運動愛好者和培訓精英運動員開闢了廣闊的天地。

對香港體育教育改革的建議

從 1969 年起，當作者就讀羅富國師範學院選修體育科時，便和體育結緣。彈指 34 年，世界巨變，中國巨變，香港巨變。看一看手邊電腦的快速更新，就可以體驗到這個時代變化的速度。但遺憾的是，香港體育教學的發展卻明顯地滯後於時代的腳步。今天香港體育教師在體育課的內容和方法，與作者 34 年前到美國留學前，老師教授的相差無幾，更感香港體育教學改革的迫切性。

過去 7 年，從超過 350 次的中、小學體育課視導的經驗和代表學系參與了 7 次香港學術評審局對本院四年中，小學的教育榮譽學士學位課程、三年混合制教育榮譽學士課程和學位教師教育文憑課程評審和覆審的體會中，深深感受到我們應該把握這次教育改革的良機，配合國際的體育發展新趨勢，為體育

教學做一個新的定位。為此，作者針對多年來香港體育教育的狀況進行反思，並在此基礎上對未來的發展和改革提出一些可行性的建議，以供參考。

體育課目的轉變

體育課程與教學改革，首先是課程目的轉變，即為什麼教。在以往的視導體驗中發現，90%以上的體育教學仍以教授體育技能為重點，要求學生達到一定的水平。由於大部分學生很難達到教師的要求，所以漸漸對這些體育活動失去興趣，學生感到沉悶，越來越不喜歡上體育課。然而現今，體育課程的目的正在由著重掌握知識、技能轉向提高學生學習興趣，培養健康的鍛煉習慣。有關研究報告曾經指出，運動興趣的培養和鍛煉習慣的養成，往往是許多人堅持終身體育的第一動因，可見興趣是學生參與活動的前提 (Cheung, 2002; Lindner & Sit, 1999; Telema et al, 2002)。隨著體育課程目的的轉變為教師的觀念需要更新，要把以教授運動技術、技能為主的運動教育轉向以學生為本的健康育人教育。但是這並不代表體育課應該變為自由活動課，而是要有一定的計劃，多用遊戲的、多元化的活動進行教學，注重培養學生的體育意識，提高他們自我鍛煉身體的能力和習慣。

同時，Wong & Macfarlane (1997) 的研究報告顯示，體育課要有足夠的運動負荷量，才能讓學生感受到參加運動對自己體質增強的實效，從而激發對體育運動的喜愛。所以，體育教師應該注意少作長篇的講解，給學生多些體力活動的時間，在運動中體驗樂趣。

體育課程的轉變

終身體育不僅是人們個體發展的需要，也是全人類社會發展的共同需要。終身體育思想指導下的學校體育，不僅會影響學校體育的作用、目的以及教師的教法，同時也會影響學校體育課程和體育教材。2002年香港《體育學習領域課程指引(小一至中三)》在課程規劃中明確指出：「為達致體育課程的目標，學校應發展一套涵蓋各類活動範疇中不同活動的體育課程，以提供多元化的學習經歷……同時，課程亦須有助於培養學生持之以恆地參與至少一項終身體育活動，以改善他們的身體素質和健康狀況」(香港特別行政區課程發展議會，2002，頁37)。然而在實際的體育教學中，教師教授的一些體育活動，如球類、田徑、體操等，學生離開學校走入社會後，就沒有場地和條件實施這些體育活動，所以慢慢地與體育揮手告別，十幾年的學校體育亦到此結束。可見學校的體育課程不必要求學生學習所有的運動項目，應該根據學生的興趣靈活增加一些終身學習的體育活動，例如：健身操、武術、保齡球等。而且除了體育課堂的學習之外，學校還可以根據自身特點靈活地運用學校的空間、資源及設施，安排一些課外興趣小組，以達到培養學生終身鍛煉習慣的目的。

香港高等師範院校體育教育專業的課程設置，應注重與終身體育相結合。只有樹立終身體育教育的觀念，不斷探討研究終身體育教育觀下的學校體育，才能保證使學校體育成為實施終身體育教育的基礎。

體育教法的轉變

課堂教學的主要任務，不能只是教師主觀地完成提問、講解示範和評價總結，還要根據學生學習——認知的心理活動規律，靈活地運用多元化的教學和練習方法，一步步地指導學生主動地理解運動原理並參與鍛煉，讓學生學會獨立運用所學知識，進行實際操作，從而達到掌握技術技能，提高學生自身能力的目的。

但在以往的體育教學視導中發現，90%的教師上課的形式均為教師主導，學生練習，跟著教師做動作。大部分教師為了較好的控制學生的課堂紀律，通常採用傳統的教學方法，而不敢嘗試新的教法。香港教育改革提出，共通能力^①是學生學習的基礎能力(香港特別行政區課程發展議會，2001，頁v-vi)，體育除了強身健體以外，還可以注重發展學生的協作、溝通、創造、批判性思考和解決問題等共通能力。這些能力的培養只有通過教師正確的引導和啟發，才能逐漸提高。所以體育教師應該嘗試在教學中運用多元化的教學方法，如領會教學法、情境教學法、小群體教學法等，讓學生慢慢適應，學生一旦有了興趣，自然就會主動去鍛煉，課堂教學亦會因此而順利。

總而言之，體育教學並沒有固定的形式，關鍵在於教師如何選擇最恰當的方法，根據教學內容和學生特點進行改革，教學質量才能不斷提高。

理論和實踐的配合

在傳統的體育教學中，教師通常只安排學生模仿練習，並不解釋動作原理，由於學生對一些運動常識和原理不熟悉，時間久了，不但會降低學生的學習興趣，而且會導致一些不良運動習慣的形成。其實高等師範院校體育課程涉及到很多有關運動原理的知識，如運動生理學、運動營養學、運動生物力學等，為什麼不能把所學運用到實踐教學中去呢？對於小學高年級和中學的學生來說，如果教師能用生動、形象的語言或圖片將一些運動的常識表達出來，如：為什麼在長跑鍛煉時會出現極點？為什麼天氣炎熱時進行體育鍛煉要喝水？為什麼做帶氧運動才能有效減肥等等，他/她們是完全可以理解的。

1998年“全民健身宣傳周”的宣傳口號中提出：「生命在於運動，運動要講科學」(國家體委，1998)。由此可見，教師平時應該注重相關運動知識和原理的傳授，從而提高學生對體育鍛煉的認知和瞭解，做到鍛煉身體科學化、知識化、經常化。

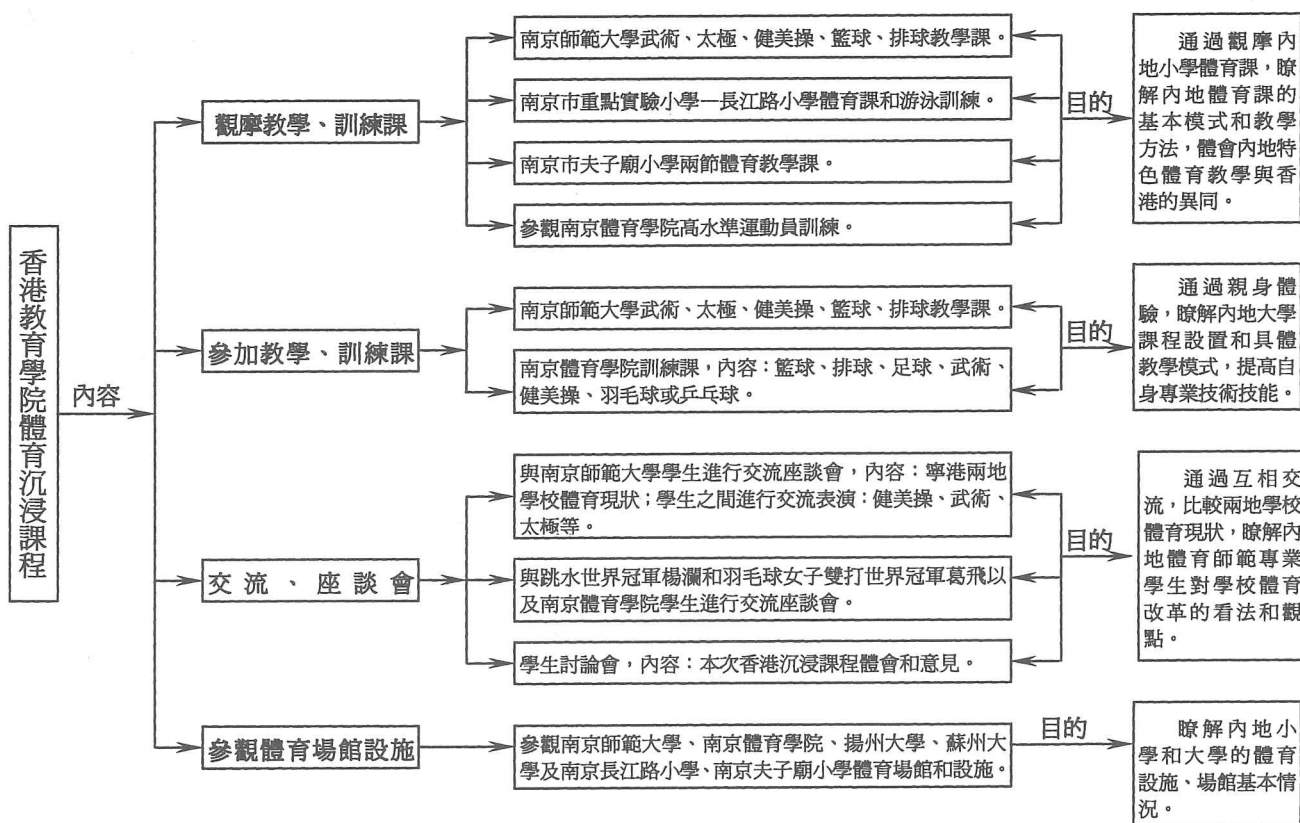
結語

體育沉浸課程是體育教學改革的一項嘗試，實踐表明體育沉浸課程對培養和提高中、小學體育師資的教學水平和教學能力有著積極的促進作用。體育師資水平的提高除了加強體育理論知識和基本技能外，關鍵是如何把所學的知識運用到教學的實踐中，把握學生的生理和心理變化，利用創新的教學方法提高學生主動學習的興趣。而這些能力的培養並非“一日之功”，需要反復的實踐。

基於這些原因，香港教育學院體育及運動科學系決定在2004年繼續原有的沉浸課程，並增加中學教育榮譽學士（主修體育、四年本科）的三年級學生參加該課程的學習。

任何一項體育教育改革的開始總會遇到一些困難或阻力。儘管如此，在世界教育改革紛紛興起的今天，體育教育的改革是必然趨勢。但願通過體育教育工作者的共同努力，攜手創建香港體育教育的美好明天。

表一 香港教育學院體育沉浸課程內容及目的



表二 香港和內地體育課程、教學等方面的比較情況

	比較內容	香 港	內 地
課 程 方 面	課程名稱	體育課	體育課 (1-6 年級)、體 育與健康課 (7-12) 年級
	課程宗旨	1、 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； 2、 透過積極、活躍的生活方式，促進 身體健康，提升體適能和身體的協 調能力； 3、 培養正確的道德行為、判斷力和欣 賞優美動作的能力，並學會在群體 生活中互相合作。	1、 增強體能，掌握和應用基本的體育與 健康知識和運動技能； 2、 培養運動的興趣和愛好，形成堅持鍛煉 的習慣； 3、 具有良好的心理品質，表現出人際交往 的能力和合作精神； 4、 提高對個人健康和群體健康的責任感， 形成健康的生活方式； 5、 發揚體育精神，形成積極進取、樂觀開 朗的生活態度。
	學習範疇 (領域)	體育技能、健康及體適能、運動相關的價 值觀和態度、安全知識及實踐、活動知 識、審美能力。	運動參與、運動技能、身體健康、心理健康目 標、社會適應。
	課時安排	體育課時佔學校總課程的 5%—8%。	除每周 2 課時體育與健康課外，學校自行安排 每周 2—3 次課外體育活動。
	課程內容	包括基礎活動、田徑、球類、體操、游 泳及水上運動、舞蹈、一般體適能活 動、戶外活動、其他活動等。	分為必修 (40%) 和選修 (60%) 兩部分，必修 內容包括體育與健康基礎知識、田徑、體操、武 術、發展身體素質練習；選修部分包括限制性 (球類、韻律體操和舞蹈、游泳和任意性選修 (略))。
	課程評估	教師運用多元化的評估模式，評估學生 的表現。	課程評價包括學生的學習、教師的教學和課程 建設三方面的評價。
教 學 方 面	課堂常規	較為自由，沒有固定形式。	隊列形式。
	教師口令	沒有固定的口令。	多用簡單、清晰的口令。
	教學內容	一節體育課一個教學內容	一節體育課兩個教學內容。
	教學程式	準備活動、技巧訓練、分組活動、整理活 動四部分。	開始、準備、基本、結束四部分。
	教學模式	以學生為本的全方位學習模式。	以學生為主體的教學模式。
	學生參與	參與活動的積極性一般。	較為主動，服從性較強。
	課堂紀律	強調學生自律。	強調整體紀律。
其 他 方 面	教授學科	體育教師兼教其他科目，如英文、中文 等。	體育教師僅教授體育一科。
	教育科研	較弱	比較重視
	運動風氣	一般	較強

注：表中部分內容參考文獻如下

- 1、香港特別行政區課程發展議會編訂(2002)：《體育學習領域課程指引(小一至中三)》頁iii、2、38、55、62，香港，政府印刷局。
- 2、教育部制定(2000)：《全日制普通高級中學體育與健康教學大綱》頁5-8，中國，人民教育出版社。
- 3、教育部制定(2001)：《全日制義務教育體育(1-6年級)/體育與健康(7-12年級)課程標準(實驗稿)》頁3、6-7、41，中國，北京師範大學出版社。

參考文獻

- 中共中央、國務院(1999)：《關於深化教育改革，全面推進素質教育的決定》，人民日報，1999年6月17日第1版。
- 毛振明(2001)：《探索成功的體育教學》頁49，中國，北京體育大學出版社。
- 王京瓊、何培森(2001)：試論構建21世紀高校體育教學創新體系，《體育科研》第22卷第3期，頁38-43。
- 曲宗湖等(1997)：廿一世紀體育教育專業發展方向和模式的幾點思考，《北京體育師範學院學報》第一期，頁14-19。
- 李志清、錢銘佳等(2001)：香港與內地中學體育教師對其職業能力認識的比較研究，輯於錢銘佳、鄧樹勛、廖玉光(編)：《二十一世紀學校體育與運動科學的結合和探討》頁221-229，香港，香港教育學院。
- 李偉民(1996)：未來普通高校體育教師人才素質的構成要素，《上海體育學院學報》第三期，頁17-21。
- 李靖(1999)：體育院校與師範校體育教育專業人才培養的比較研究，《西安體院學報》第二期，頁1-5。
- 周南照、陳樹清譯(1985)：保爾·朗格朗《終身教育引論》頁60，中國，中國對外翻譯出版公司。
- 季瀏(2000)：《體育與健康》，中國，華東師大出版社。
- 季瀏主編(2002)：《全日制義務教育體育(與健康)課程標準解讀》頁3、13-14，中國，湖北教育出版社。
- 施鐵如(1998)：《學校教育科學研究》頁7-10，中國，廣東高教出版社。
- 香港特別行政區課程發展議會編訂(2001)：《學會學習：終身學習、全人發展》頁v-vi，香港，政府印刷局。
- 香港特別行政區課程發展議會編訂(2002)：《體育學習領域課程指引(小一至中三)》頁iii、2、7、37，香港，政府印刷局。
- 孫長林(2001)：素質教育融入體育課堂教學若干理論與實踐研究，輯於錢銘佳、鄧樹勛、廖玉光(編)：《廿一世紀學校體育與運動科學的結合和探討》頁199-211，香港，香港教育學院。
- 夏丐尊譯(1997)：亞米契斯(意)《愛的教育》頁1，中國，譯林出版社。
- 高發民主編(2001)：《體育心理學》頁248-250，中國，山東大學出版社。
- 高嶸(2000)：對國內多種體育教學指導思想的評述與思考，輯於錢銘佳、鄧樹勛、張永明、廖玉光(編)：《創新體育教學：邁向新紀元》頁91-101，香港，星河出版社。
- 國家體委(1998)：《98全民健身宣傳周宣傳口號》第八條，中國大?體育網。
- 國家體育總局(2000)：《2001-2010年體育改革與發展綱要》第三十條，中國體育報，2000年12月19日第3版。
- 張蘊琨、陸玉林(2000)：體育教育專業的改革應適應中小學體育的需要，輯於錢銘佳、鄧樹勛、張永明、廖玉光(編)：《創新體育教學：邁向新紀元》頁103-109，香港，星河出版社。
- 教育部(2001)：《全日制義務教育體育(1-6年級)/體育與健康(7-12年級)課程標準(實驗稿)》，中國，北京師範大學出版社。
- 賈馥茗主編(1990)：《學校與社會、兒童與課程》頁49，中國，五南圖書出版公司。
- 雷雄德(2003)：《SARS下上體育課注意事項》，明報，2003年6月4日，A12版。
- 楊貴仁主編(2001)：《21世紀學校體育工作全書》頁591-592，中國，兵器工業出版社。

- 廖玉光、楊靜珍、錢銘佳 (1998): 球類運動教法新趨向 -- "領會教學法" 的思路與進展, 《中國學校體育》第3期, 頁 28-29。
- 劉安清 (2000): 面向二十一世紀體育教育專業課程體系改革研究, 輯於錢銘佳、鄧樹勛、張永明、廖玉光 (編): 《創新體育教學: 邁向新紀元》頁11-25, 香港, 星河出版社。
- 鄧星華、楊文軒 (2002): "健康第一" 的理論依據與學校體育的新使命, 《體育學刊》第9卷第1期, 頁 12-14。
- 錢銘佳、鄧樹勛、周佩瑜、廖玉光等 (1998): 面向二十一世紀中國和香港中學體育老師培訓模式調查研究, 《體育科學》第18卷第6期, 頁 12-15。
- 錢銘佳、楊靜珍等 (2000): 對培養未來文武雙全, 德才兼備的體育師資的研究 -- 97 首屆全國體育教育專業大學生基本功大賽的分析與思考, 《北京體育大學學報》第23卷第一期, 頁 70-72。
- 錢銘佳、楊靜珍、琳達湯普森-甫樂 (2000): "最佳體適能": 教育、娛樂與健身, 輯於錢銘佳、鄧樹勛、張永明、廖玉光 (編): 《創新體育教學: 邁向新紀元》頁 121-134, 香港, 星河出版社。
- 錢銘佳、鄧樹勛、陳安 (2000): 下世紀如何提高學童健康?, 《蘇州大學學報》8月, 頁 170-173。
- 錢銘佳 (2002): 《形體健美與健美操工作坊》, [電腦影碟], 香港, 香港教育學院。
- 韓鳳月、施德偉 (1997): 粵港澳地區中學體育地位和體育教學方法的比較研究, 《九七前後四地區學校體育--粵港澳體育現狀比較與發展對策的研究》頁147-154, 中國, 人民體育出版社。
- Cheng, Y. C. (2000). New education and new teacher education: A paradigm shift for the future. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education & Development*, 3 (1), 1-34.
- Cheung, S.Y. (2002). Participation of Hong Kong Interschool sport competition athletes. *Journal of International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 33(3), 43-46.
- Chin, M.K. (2002). The integration and application of sports science in physical education-An Asia-Pacific perspective. *International Journal of Physical Education*, 38 (4), 161-172.
- Corbin, C. (2002a). Physical education as an agent of change. *Quest*, 54, 182-195.
- Corbin, C. B. (2002b). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128-144.
- Daley, A. J. (2002). School based physical activity in the United Kingdom: Can it create physically active adults? *Quest*, 54, 21-33.
- Dyson, B., & Grineski, S. (2001). Using cooperative learning structures in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 72 (2), 28-31.
- Hardman, K., & Marshall, J. J. (1999). World-survey on the state and status of physical education in schools. In G. D. Tepper & D. Scoretz (Eds.), *World Summit on Physical Education* (pp.15-37). Berlin: ICSSPE/CIEPSS.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2001). Reconsidering the Teaching Games for Understanding model from a situated learning perspective. In M. K. Chin, L. D. Hensley, & Y. K. Liu (Eds.). *Innovation and application of physical education and sports science in the new millennium-An Asia-Pacific perspective* (pp. 105-116). Hong Kong: The Hong Kong Institute of Education.
- Lindner, K.J., & Sit, C. (1999). Sport and activity participation of Hong Kong children and youth. *Hong Kong Journal of Sports Medicine & Sports Science*, 8, 23-36.
- Manross, D., & Templeton, C. L. (1997). Expertise in teaching physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 68 (3), 29-35.
- Martin, L. T. (1999). The "Four Rs" of enhancing elementary games instruction: Refocus, recycle, reorganize, restructure. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70 (7), 36-40.

- Masurier, G. L., & Corbin, C. B. (2002). Health-based physical education. *International Journal of Physical Education*, 39(2), 5-13.
- Pieron, M., & Carreiro da Costa, F. (1996). Seeking expert teachers in physical education and sport. *European Journal of Physical Education*, 1, 5-18.
- Shepherd, R. J., & Trudeau, F. (2000). The legacy of physical education: Influences on adult lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12, 34-50.
- Tepper, G. D. (1999). A global prospective of physical education development: Looking forward to the 21st century. *British Journal of Teaching Physical Education*, Winter, 35-37.
- Telema, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., & Vuolle, P. (2002). *Physical fitness, sporting lifestyle and Olympic ideals: Cross-cultural studies on youth sport in Europe*. ICSSPE Sports Science Studies 11, Schorndorf: Hofman.
- U.S. Dept. Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention.
- U.S. Dept. Health and Human Services. (2000). *Healthy people 2010*. (2nd ed.). Washington DC: U.S. Government Printing Office.
- Wong, T.K., & Macfarlane, D. (1997). Levels of habitual physical activity and exercise intensity during physical education class among 8-13 year old Hong Kong primary school children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (1), S(A24).

聯繫人：

錢銘佳博士
香港教育學院
體育及運動科學系首席講師
香港新界大埔露屏路10號
電子郵件：mkchin@ied.edu.hk

註：

- ① 八個學習領域：中國語文教育、英國語文教育、數學教育、個人、社會及人文教育、科學教育、科技教育、藝術教育及體育。
- ② 五種基要的學習經歷：德育及公民教育、智慧發展、社會服務、體藝發展及與工作有關的經驗。
- ③ 十種能力：教學能力、組織能力、自學能力、訓練能力、保健能力、創造能力、操作能力、社會活動能力、審美能力及科研能力。
- ④ 體育法（1995）：1995年8月29日第八屆全國人民代表大會常務委員會第十五次會議通過，中華人民共和國主席令第五十五號公佈自1995年10月1日起施行。
- ⑤ 共通能力：包括協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力、運用資訊科技能力、運算能力、解決問題能力、自我管理能力及研習能力九種。