

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育政策 來源 民生報 日期 790506 版面 二版

體育課，不再枯燥！

雷克拉父子倡導獨特課程設計，可供我借鏡。

記者 鄭清煌／特稿

●「全民體育」是體育發展的終極目標，其成功的關鍵繫於正確的運動之道與參與觀念，兩者需要藉由適當的體育教育來培養，這方面國內多年來做得並不理想，此由民眾參與各項體育活動情形可見一斑。

回想一下在學校上體育課的情形，不少人腦海一片空白，除了老師發球、分配場地，由學生自由活動，或從事由小到大一成不變的課程內容外，幾乎鮮有難忘的記

憶，加上升學壓力的陰影，剝奪不少上體育課的樂趣，自然形成厭煩或排斥運動的心態，連帶影響到觀賞比賽或支持體育的意願。

其實體育課上課方法可以更活潑生動，例如原本單調的排球托球練習，如果配上節奏明顯的音樂，隨著拍子改變托球頻率，不就有趣極了。即使學校設備不甚充裕，只要用點心思亦可彌補，例如沒有平衡木，長板凳翻轉過來也可以權充。

像這些看來簡單卻有意外效果的課程設計，正是國際

體育教學權威約瑟夫·雷克拉及其子海恩斯·雷克拉父子極力倡導，並在歐美普遍採用的體育教學方式，這也是西方人「運動一生」習性的根源。

教育部及全國體育學會即將舉辦這方面的研討會，預料對國內體育教學有啟發性的開導作用，未來體育課可能不再聊備一格，但是要徹底發揮體育教育的功能，教育部適度調整體育課程內容，擴充學校硬體設施及器材，亦不可或缺。

←精心設計的道具、別出心裁的規則，是雷克拉博士父子舉辦研討會，受歡迎程度直線上昇的主因。

取自／國民體育季刊

