

線上教體育也行！

全美各地公立學校為了趕上網路時代，已紛紛將許多課程調整為線上教學，從基礎作文到微積分都有。不過，令人難以相信的是，體育課程竟然也能在網路上選修。

《紐約時報》最近報導，明尼蘇達州明尼亞波利斯公立學校所設計的線上課程多達廿七種。其中線上體育教學就頗受學生歡迎。今年暑假，資深足球教練古德里奇就利用網路的便利，指導了六十位高中生上體育課。

這堂課特色是學生可自行規畫以何種方式、那個時段運動以達到課程要求，即每星期激烈運動四次，每次三十分鐘。舉重、游泳、打冰上曲棍球等都可以。

不過，學生須以電子信函向老師報告進度、運動前是否做暖身操及運動時心跳速度等細節。而家長也須證實子弟確實有運動。每天上午會上網查閱學生報告的古德里奇表示，雖然大多數學生都會照要求去做，但一些想偷懶的會被他「當掉」。

有位女生在電郵中表示，想以騎馬運動修完體育學分。古德里奇起初不同意，但該女生以心臟監測器證實自己在騎馬時由於雙腿及上身的配合動作，心跳經常會達到每分鐘一百七十下後，古老師認為，既然騎馬可增加心跳及加強肌力，就欣然同意。

此外，由於許多學生誤認為線上體育課會比傳統體育課來得輕鬆，不必真的汗流浹背，因此老師得事先提醒學生，線上體育課其實不比傳統的容易，甚至更難。今年春天，明尼亞波利斯學區選修線上體育課的學生中即有兩成半途自動退出。

線上體育課程之所以可行，部份原因是課程本身這些年來已經歷相當變革。以往強調團隊運動及競賽的體育課，現在變成了健康生活及個人健身的指導，十分符合網路研習的獨立性質。

全美規模最大的公立網路學校「佛羅里達虛擬學校」是線上體育課程的創始者。目前，在該校修習一堂課以上的學生有兩萬一千人。而去年度最受學生歡迎的就是體育課，註冊者多達四千五百人（其次是經濟學，有兩千四百人上課）。

有些學生選擇線上體育課是因為本身體能條件無法上一堂課，例如有人眼盲、或者曾動過重大手術等。不過，大多數學生是因為線上課程在時間方面較具彈性，讓他們可挪出空檔上傳統學校的課程。（黃建育）