

中學女生體育學習態度之探討— 體育教師的觀點

國立台灣體育學院
師資培育中心

陳春蓮

摘要

在強調健康及休閒參與的廿一世紀，透過大肢體活動以完成教育的體育課，意義與價值日漸彰顯，但在第一線從事體育教學的教師卻發現男女生對體育課呈現不同的學習態度，尤以中學階段的差異更是明顯。有高比例的中學女生傾向於不活動，對體育課抱持消極的態度。有鑑於期望體育課對個人發展的功能得以彰顯、教育資源能獲得有效運用，本文乃以中學女生體育學習態度為主題，進行研究。首先透過文獻探討歸納可能影響中學女生體育學習的因素，為期瞭解我國目前中學女生的體育學習狀況，乃根據文獻探討結果設計訪談大綱，以深度晤談方式實地訪問中學體育教師，繼而分析整理訪談結果，呈現國內中學女生體育學習的樣貌，最後提出結論與建議。針對促進中學女生體育學習態度，本研究提出五項建議：重視正確觀念的建立、強調鼓勵與成功經驗的體會、兼重內外動機以激發中學女生的學習興趣、善用女生的正向學習行為、形塑良好的學校運動風氣。

關鍵詞：中學女生、體育課、學習態度

A Study on the Secondary School Girls' Attitude in Physical Education: Physical Educators' perception

Chun-Lien Chen

Abstract

The purpose of this study is to explore the secondary school girls' attitude in physical education. Six secondary school PE teachers are interviewed to understand learning attitude of girls'. The results of this study revealed: (1) girls do like PE because of having fun, relaxation ; (2) girls' attitude toward PE were less positive than boys'; (3) physiological factors and gender stereotypes limit girls' PE learning ; (4) PE educators interact with girls different from boys; (5) girls' learning is influenced by external factors; (6) successful experience and encouragement inspire motivation of girls; (7) clarified misconception could promote attitude of girls.

The suggestions of this study: (1) establishing the correct concepts; (2) emphasizing the importance of teachers' encouragement and learners' successful experience; (3) using motivational strategies to inspire girls participating physical education; (4) utilizing girls' positive learning behaviors; (5) fostering the motivated climate of physical education class.

Keyword: physical education; learning attitude; secondary school; girl

壹、問題背景

在強調健康及休閒參與的廿一世紀，透過大肢體活動以完成教育的體育課，意義與價值日漸彰顯，身體活動、運動可促進個人發展的觀念，更受肯定。但在第一線從事體育教學的教師卻發現男女生對體育課呈現不同的學習態度，尤以中學階段的差異更是明顯。

Anderssen(1993)研究發現，中學男生對體育課的態度要比女生來得積極。Beveridge and Scruggs (2000)指出，對許多學生而言，體育是小學階段最受歡迎的科目；但到了青春期的，卻有相當高比例的女孩因不喜歡身體活動與體育課，而變得不活動。Ryan and Olasov(2000)指出，兒童與青春期的個人能否養成終生運動習慣的關鍵期，但許多女生卻是活動量不足的。Johnson(2003)回顧研究文獻後發現，青少年時期有為數不少的學生，特別是女生，逐漸減少參與體育活動的時間量。然而，青少年階段是能否建立終身運動習慣的關鍵時期，故教師必須注意此種現象。馮木蘭(2000)研究結果亦顯示，有將近八成比例的北部高中職女生，在課外活動時間並無從事規律身體活動的習慣。

以國內而言，男女中學生對體育課的參與亦呈現不同樣貌。從下列三位中學生對體育課的觀感即可窺其端倪。

小榮(男)說：「體育課是男生一條龍，女生圍一籠」；

小婷(女)說：「體育課是幼秀女學生的惡夢，卻是許多男同學的精神支柱」；

小慈(女)認為「體育課是侏羅紀恐龍發揮精力及三姑鴨子、六婆麻雀開話匣子的時候」。

雖是不同性別學生的意見，但對男女生體育課參與態度的看法卻一致：即男生喜歡上體育課，能主動參與且享受其樂趣，而女生則對體育課持較消極的態度，經常未能專注學習。

學校教育既將體育納為課程且行之多年，即表示體育課對學生身心發展具有高度價值。體育課除可促進動作技能發展外，尚具備促進身體健康、培養參與休閒活動能力、涵養社會情操、促進心智發展等功能。按照 Johnson(2003)的觀點，運動與體育活動對女生在生理、社會與心理方面具有獨特貢獻，其可協助青春期的女生增進自重感、自尊、自信、獨立及領導能力；在生理方面，可使月經規律、減少未婚懷孕與危險性行為，並

可促進血液循環、骨質密度、肌肉強度，且有助於體重控制。對不喜歡體育課的女學生而言，上述體育蘊具的價值與功能自難體現，對其個人是種損失。

再者，政府投入人力、物力各種資源規劃體育課程，並建置教學所需相關場地、設備及器材，倘若有近一半的受教者興趣不高、學習成效不彰，造成的資源浪費將不可勝數。就體育教師而言，女學生的不夠積極投入，對班級學習氣氛及其教學，亦是種挫折，故有必要對中學女生體育學習態度深入探討。有鑑於此，本文首先研讀文獻，歸納可能影響中學女生體育學習的因素，為期瞭解我國目前中學女生的體育學習狀況，乃根據文獻探討結果設計訪談大綱，以深度晤談方式實地訪問中學體育教師，繼而分析整理訪談結果，呈現國內中學女生體育學習的樣貌，最後提出結論與建議。本研究目的具體臚列如下：

- 一、探討影響中學女生體育學習的因素。
- 二、瞭解我國中學女生的體育學習態度。
- 三、歸納結果提出促進中學女生體育學習之建議。

貳、文獻探討：中學女生體育學習態度及表現之相關因素探討

個體對體育活動的態度表現，乃是因其經歷的運動經驗而產生對運動的樂趣、價值意識、運動志向和行為等的反應傾向。青少年體育活動的態度，會隨身心發育及知識經驗的累積而變化。六十年代美國心理學者 Kenyon 曾提出一個描述體育活動的概念模式，將體育活動從邏輯上劃分為六個向度，包括身心健康、社交、審美、追求刺激、精神解脫、自我磨練，其並以之調查中國中學生體育活動態度，發現男生在六個向度中以身心健康得分最高，其次是追求刺激，再次是社交、審美、自我磨練，精神解脫的得分最低。女生最高分為身心健康，其次是審美、追求刺激、社交、自我磨練和精神解脫。由於男女生均以身心健康為體育活動的最高價值，可知二者對體育活動最直接、最具體的作用具有相同認知(周紹忠、岑漢康主編，2000，160-161)。就學校體育教學而言，體育課的內容、教學方法、設備、師生關係、指導技巧及環境條件、個人對運動的好惡、

運動經驗、體力、運動技能、動機、性格等因素，對體育活動態度的形成都有不同程度的影響(周紹忠、岑漢康主編，2000，162)。Luke and Sinclair(1991)調查青春期學生對體育課的態度，發現影響學習態度的因素包括：課程內容、教師行為、班級氣氛、學生的自我知覺、設備器材等。Cury, et al.(1996)研究則指出，教室環境因素比個人目標更能影響中學女生的體育課內在興趣。

綜觀上述文獻可知，影響中學女生體育課學習態度的因素包括性別與教學因素。性別方面的因素涉及身心特質、性別印象；教學方面因素則涵括學生的學習經驗及教師的教學行為，茲分述如下。

一、中學女生的身心特質

從發展歷程而言，青年期是連接兒童期及成年期，由兒童轉變為成人的過度時期。中學女生年齡約為 13-18 歲，即所謂的成年前期，或稱為青春期(puberty)，適逢生理變化最顯著、最急速的階段。要瞭解中學女生的想法，可從認識其身心特質著手。

(一) 生理方面

黃彬彬(1990)指出，女子十歲以後生長迅速，但十四歲以後生長即漸趨緩慢。楊謙讓(1991)也指出，男孩肩寬、女孩髖部大，女孩由於肩帶窄小，很難發展上身力量；髖部寬使股骨角度比男孩突出，因此女孩子很難達到與男孩相同的奔跑速度，但髖部大、重心較低，則有利其從事平衡能力要求較高的運動(轉引自林正常，1997)。在身體組成方面，從兒童中期開始，女性的平均脂肪質量即超過男性。青春期開始時，女性體脂肪呈現急速增加現象，且持續到青春期結束(謝仲裕等譯，2002)。由於女性體脂肪明顯多於男性，較不利於從事耐力性運動，但卻有利於注重浮力性的運動項目。在呼吸、循環機能方面，林正常(1997)指出，女子的胸廓、肺活量、心臟輸出量均較男子小，此種生理限制使其呼吸及循環機能低於男性。此外，根據林正常(1997)的觀點，一般女性的肌力為男性的三分之二，通常十二歲以前男女肌力發達曲線是平行的，自十二歲以後，男性肌力急速發達，女子則緩慢下來，肌力的性別差異逐漸擴大。

概括而言，在骨骼、身體組成、呼吸及循環機能方面，兩性在青春期階段呈現顯著差異，故其運動方面的表現也有別。女性在強調平衡及浮力性的運動項目居於優

勢，其他運動項目的表現則不如男性。

此外，女性在青春期時，因生殖器官的成熟促發月經循環，出現第一性徵；女性的第二性徵，如臀部、乳房也開始發育(胡海國編譯，1985，351-361)。月經可能帶來的經痛、小腿足部腫脹等症狀，造成不少青春期女性的困擾。Woods(1982)認為，青春期女孩對月經充滿驚嚇、煩亂、不安、困窘與生氣，以負面情緒居多。Bale 等人在1983年以問卷調查109位不同運動項目體育系學生，發現高達83.5%學生有月經上的問題，包括胃痛、沮喪、腹部抽痛、下背痛(吳燕珊，2001)。每個月經期可能造成的不適有礙女學生參與體育活動，不少青春期女生更認為生理期間不可從事運動；而乳房及臀部的發育雖凸顯女性形象，但也使其從事運動時更添身體負擔，且使其因擔心男生眼光而顯得不自在，甚至不活動。

(二) 心理特質

生理方面的急遽變化，促使青春期女孩在心理上更關注自己的身體。Rhea(1998)發現青春期女生對身體抱持較負面的觀點，擔心自己太高、太胖、怕引起他人注意，因此走路時常垂頭彎腰、穿著寬鬆的袋狀服飾。對於需在他人面前展現身體的體育活動，則儘量避免。

青春期急速成長造成體格的顯著增大，亦讓許多女孩感到困擾。絕大多數女孩不滿意自己的身材，其希望身材修長，且有淑女氣質，任何覺得像男性的屬性都會使其焦慮不安(陳淑美，1991，471)，故對傳統以來瀟灑男性特質的體育與運動，抱持著敬謝不敏的態度。由於對自身有溫柔婉約、纖細秀氣的期待，因此女學生開始避免參與運動，唯恐肌肉與骨骼變得更發達，甚至壯碩。此外，按 Hedlund, et al. (1999)的觀點，女生不喜歡弄髒、披頭散髮、流汗或天候不佳時從事戶外活動，也怕在男生面前出糗，凡此均使其減弱參與體育活動的動機。

二、社會文化的性別印象

人類行為受社會文化的形塑，尤其性別角色更是一套社會建構的行為規範，此種社會文化機制包括父母、師長、學校及社區。自幼年階段起，兒童即被周遭成人、同儕透過增強方式習得適合其性別的行為，並因從事不適合其性別的活動而遭懲罰。Weilier

and Higgs(1989)認為，個人的運動參與決定於早年社區及家庭經驗。雖然近年來女性參與體育的比例有增加趨勢，但傳統的性別角色觀念仍藉由社會化經驗持續發揮影響。傳統性別角色並不期待女生在運動方面有傑出表現，而此最終會影響女性的成就水準。社會對於男性與女性總是有不同的期待，例如 Kane(1990)指出，傳統上男性特質被界定為：獨立、勝利、有能力、自我導向的；女性則是依賴、被動、他人導向的。因此，學者研究發現，男孩多半從事較身體的、攻擊的、不易克服的遊戲，因此喜愛跑、跳、擲等活動；女孩則被認為應選擇較靜態、把玩玩具的活動。年輕女孩在技能、角色與態度的學習上，被鼓勵依賴、保守，導致其欠缺自我表達及精熟或勝利感。概而言之，女性社會化對女孩參與身體休閒經驗扮演強有力的限制角色。

在參與活動的性質方面，Weilier and Higgs(1989)認為，女性所從事的運動，多半為個人活動，且強調美感；男性則以團隊、較具攻擊性的競技運動為主。Hedlund(1999)觀察指出，男生重視勝負、為求勝而努力，藉由競賽引起體育參與動機。女生較不關心比賽得分，無須靠對手來激發動機，其努力多半是為取悅老師或隊友。Johnson(2003)也認為，對青春期的女生而言，團體互動是相當重要的，女生偏好非競賽性質而以樂趣為主要目的之活動。由於體育教學的項目多半具男性特質，依 Weilier and Higgs(1989)的觀點，女生在體育活動方面有習得性的無助感，因而形成被動、消極的期待、焦慮、沮喪、攻擊性低與不喜競爭等現象。

三、學習經驗相關因素

自我效能感與自信心影響個體的學習與行為表現。就心理特質而言，Lirgg and Feltz(1989)發現，男性較常誇耀或高估自身能力，女性則較常有低自信的現象，男性與女性均傾向於高估男性的表現。此種性別角色的刻板印象使女性期待男性在某些任務上有較佳表現，並減損對自身能力的信心，缺乏自信導致女性對體育活動卻步。依據 Deci and Ryan 的自我決定動機理論，所有個體都具有三種內在心理需求，包括自主(autonomy)、能力感(competence)與關連感(relatedness)。其中能力感係指個體對任務有精熟純熟之感，並知覺到自身是有效能的。自覺「有能力感」是重要的，如果個體的體育學習經驗是有效能的，則較易對體育產生有趣、好玩的感受，且更有意願持續參與以

提昇運動技能，反之亦然。此外，若學生自覺有能力，則較易形成內在動機；如果自覺缺乏能力，學習將變得沒有意義，其從事體育活動可能係因規定或害怕被懲罰。此外，Beveridge and Scruggs (2000)指出，倘若學生對完成某項任務具有信心，則傾向持續致力於該任務，對沒有自信完成的任務則可能抱持敬而遠之的態度。

為何到了青春期，即有相當高比例的女孩不喜歡身體活動與體育課？原因與其所知覺到的體育活動及體育學習效能有關。如在成長過程中缺乏參與體育活動的成功經驗，將導致女生在中學階段對體育課缺乏興趣，甚至影響成年後對體育活動的參與。

四、教師的教學行為

教師的教學行為對學生學習成效有深遠的影響，體育教師教學行為對女生學習態度的影響，可從師生互動、教師期待與學習內容的選擇三方面來探討(陳春蓮，2004，88-91)。

(一) 師生互動

師生互動是影響學習參與的重要因素之一，歷來研究文獻對體育教師與男女學生的互動亦多有著墨。研究文獻指出，在體育教學中男生顯然比女生受到更多的注意。體育教學中的師生互動有偏好男生的傾向，男生不僅被提問較多，更常被要求示範，也接受教師更多積極與正確回饋。再者，在教學時也有較重視男性特質運動項目、讓男生優先使用器材設備的現象。此外，女生常因整齊、安靜及順從而被讚美，男生則因質疑精神或意志堅定而被稱譽；男生的成就多半被歸因於個人能力，女生的成功常被認為是幸運；男生的失敗常被評以不夠努力，女生則是缺乏能力。

歸納學者的研究結果，可以發現在體育教學的互動中，女孩確實比男孩受到較少的關注與回饋，使其在學習上處於較不利的地位。

(二) 教師期待

教師期待形成的比馬龍效應已獲教學研究界的證實。在體育學習上，男生通常被教師「認定」為比女生技巧熟練；教師對女生體育課學習的低期待與憂慮，有損女生參與意願；教師低期待所傳達的負面訊息，更造成女生的低自尊、低自信與低期待，從而變得更依賴教師及他人輔導。或許是受到教師期待的影響，即或教師支持性別公

平，但也可能在無意中強化這些刻板印象。例如在體育教學中為女生訂定特別規則，縱然其本意是為鼓勵女生參與，卻可能傳達出低估女性潛能、故施恩惠的訊息，而招致反效果。心理學上的比馬龍效應與自我應驗預言均證實「教師的期待會影響學生的學習成效」，故體育教學教師對女學生的低期待，實已影響女學生的學習學習。

參、研究方法

本研究為初探性研究，旨在從教師角度揣摩中學女生的體育學習狀況。本研究所稱的中學係指國民中學階段，為期深入瞭解教師觀點，故採深度訪談方式蒐集教師意見。

首先歸納文獻探討結果，擬定訪談綱要。訪談問題如下：

- 一、女學生在上體育課時，表現出的正向行為與負向行為各有哪些？
- 二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？
- 三、女生體育課的學習與男生相較如何？其表現差異的理由是什麼？
- 四、男生與女生在體育學習時表現的自信程度如何？誰較勇於嘗試？
- 五、你對男女生的互動會有差異嗎？你跟男生互動的內容多半是什麼？跟女生的互動內容呢？
- 六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？如果有差異，差異何在？女生對此種差別待遇，反應如何？
- 七、依你的觀察，男女分班分組或男女合班合組會影響到女生在體育課的表現與學習嗎？
- 八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？
- 九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目在目前體育課所佔的比例如何？
- 十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

其次，以立意取樣方式選擇中學男性與女性體育教師各三位進行訪談，受訪教師基本資料如表一。為不影響受訪者的知覺與描述，訪談問題均以中性敘述呈現，並透過錄音與記錄方式整理訪談資料。為期正確理解受訪者的想法，訪談紀錄均請受訪教師過目後再進行分析。

表一 受訪教師基本資料

編號	性別	年資	服務地區
A	男	14	新竹市
B	女	5	台中縣
C	女	7	台中市
D	男	3	彰化縣
E	女	4	台中市
F	男	3	台中市

肆、結果與討論：國內中學女生體育學習態度及表現之素描

為期瞭解中學女生的體育學習態度，本研究在文獻探討後，即編擬訪談大綱進行訪談，茲將訪談結果呈現如下。

就女生在體育課表現的正向與負向行為而言，受訪教師大抵表示女學生比較守秩序(A,B,C,D)、對於基本動作的練習較為用心，也比較堅持(B,C,D,E)，例如「排球課要求其做 20 次的托球，她們會認真地做完教師所要求的次數」(C)，「要求其練習籃球上籃的動作，她們的學習速度雖然不如男生，但會持續練習」(C)，「告知其排球低手擊球的擊球點在手腕上方五至十公分處，女生會比較堅持用正確的方式來練習」(E)。再者，所有受訪教師一致認為，女生較不愛運動，但教師如果給予要求或盯緊些，她們還是願意參與活動。此外，女生對於書面作業的態度較為認真，比較願意發問(B)。由訪談資料，似乎女教師較能關注到女學生表現出的良好行為。

就負面學習行為方面，受訪教師一致表示，女生比較被動、不愛動、常找藉口休息，非常愛說話，只要老師稍不注意就會聚在一起聊天(A,B,C,D,E,F)，怕曬太陽(C,D)、倘練習幾次仍失敗，就想放棄(E)。受訪教師均認為，男生的參與度較女生高，即使教師不要求，男學生依然興致勃勃地從事活動；女生雖也有少數熱衷活動者，但多數被動，且不愛動，常利用體育課聊天。

其次詢及影響女生體育學習態度及興趣的原因，分析受訪教師的看法，發現過去的學習經驗相當重要，例如「以前學過且表現得不錯的運動種類，她們會顯得比較有興

趣」(A,B,F)；倘若比較簡單易學、較有成就感的，如「學得會、打得到球」，她們會顯得有興趣些(B,C,F)。此外，班級的學習氣氛或同儕，尤其是班上女性領導者(B,D,A)，對其他女同學的學習態度也具影響力；另外，學校的運動風氣、運動設施場地完善與否亦是影響因素之一(A)。再者，天氣過於酷熱或冷冽將導致女生對體育課興趣缺缺(A,B,C,F)；此外，生理期也會使女生不想動(A,B)。就教師方面而言，教師如與學生共同活動，女生的學習動機會比較高昂(D,E,F)，誠如 F 老師所言：「老師如果動，女學生也會跟著動；老師如果坐著或不動，女生也會跟著不動」。

此外，教師教學的積極度、用心及態度也很重要(B,C,E,F)，例如「老師的教學態度會影響女生的學習態度，形成良性或惡性的循環」(E)。再者，學生對體育課觀念的正確與否亦影響其學習態度(A,C)，A 老師認為「如果教師能在觀念上給予正確引導，讓學生知道體育課的意義與重要性，也讓他們瞭解生理期並非不能運動，從而給予強度較低的課表，她們在上課時會比較投入，即使生理期也會願意動。」；C 老師也提及「如果具有正確觀念，上課態度就會比較積極(如有益健康、維持體態、生理期並非不可運動)」。

女生的體育學習表現普遍不如男生，但少部份運動細胞較好的女生，表現仍優於男生(A,B,C,E)；但受訪教師亦表示學習成就孰優，視運動種類而定(B,C)，例如「女生在排球、桌球及體操方面有不錯的表現」(C)。分析女學生在體育學習整體表現不如男生的原因，受訪教師均認為主要係因生理構造、先天條件的限制(A,B,C,D,E,F)；此外，女生的動作模仿能力較差(C)亦是其學習不利的因素之一。

在後天學習方面，社會賦予的性別角色印象使女生在運動表現方面受到限制，例如「家人會約束女生的活動，希望女生表現文靜的氣質」(D)。這種刻板印象造成女生在體育學習上的低自我期待，而表現出如 E 老師所言「當她們練習時，一旦動作作不來，就會覺得女生體育差勁是應該的，因而直接放棄、不再練習；她們會覺得再怎麼努力都比不上男生，心想，算了！」。此外，女生學習態度被動、不喜歡流汗(D)、愛聊天(E)、不喜歡運動(D,F)。這些學習上的特性使得先天條件即較不如的女生，在體育運動表現上更差。但如受訪教師 B 所言，「如果體育老師認真引導、指導，女生未必比男生差；但倘若放牛吃草，女生一定比男生差」。

就體育教師與男女學生的互動方面，受訪教師表示，與女生互動時較著重基本動作技能的分析，亦即偏向基本動作的指導與逐步教學(A,B,D,E,F)；觀念的溝通亦是互動重點，例如生理期能否運動、運動傷害的處理及營養等方面的知識等(B)。此外，教導女生時，由於其較欠缺自信心，因此教師需多些鼓勵(A,E)。

至於體育教師對女生的要求與期待，多位受訪教師均提及其對男女生在作操、練習及學習態度的要求是一致的(A,C,E,F)，但因男女先天差異，評分標準並不完全相同。因此，從表象觀之，學生會覺得老師對女生的要求較低(A,B,C,D,E,F)。對此，「男生會抱怨老師偏愛女生」(B,E)，「女生會覺得老師能體恤她們」(C)。由此可知，學生似乎並不認為男女因生理構造差異應有不同的評分標準。

女生對於與男生合組或分組學習的態度，受訪教師有不同觀點。例如 A 與 B 教師認為，由於目前從國小到國中均為男女合班，因此男女生一起上體育課，除了國一剛編班彼此還不熟悉，可能覺得尷尬外，到了國二、國三時，大多不在意男生的眼光(A,B)；但有受訪教師認為，女生還是在意男生的眼光、因怕男生嘲笑而影響學習，例如 D 老師即表示「因為有男生在，有些動作(例如雙腳打開蹲低)無論老師怎麼說，女生就是不願意做」。對此，受訪教師 B 與 C 認為，倘若上課初始即建立正確觀念，男女生一起上體育課應當不至於影響女生的表現。就練習時採取男女分組或同組，受訪教師表示會依所從事的動作技能性質而定，例如肢體碰撞比較多的運動(如籃球)，即採男女分組(B,D,E)，亦有受訪教師認為「操作起來比較簡單的，就可以男女合組，例如羽球」(F)。但受訪教師(D,E,F)依然認為，女生會在乎男生的眼光、怕被男生嘲笑，因此練習時，女生還是比較喜歡與女生同組(A)。

詢及女學生對體育課的認知，受訪教師表示「她們認為體育課是比較放鬆、不呆板、比較沒有壓力的課」(A)；「覺得體育課是有趣的科目」(B)；「覺得體育課是輕鬆的課」(C)；「覺得體育課是可以離開教室、出來活動的科目」(D,F)；「對她們來說，並非將體育課視為課程，而比較傾向將體育課當作一種活動」(D)。受訪教師均表示，女學生認為體育課是比較不重要的科目，但如經過觀念導正與溝通、強調身體健康對個人的意義後，女學生還是會以較認真的態度學習(A,C)。D 教師則指出，「部份能在體育課獲得學習成就感的女生，就會把體育課視為重要的科目而認真學習」。

分析女生偏好的運動項目，A 老師認為學生喜好受大眾傳播媒體影響，例如籃球、棒球；此外，學校經常舉辦的班際球類比賽亦對學生喜好有引導作用。分析受訪教師的答案，發現女學生最喜愛的運動是羽球(A,B,C,D,E,F)；其次籃球(A,D,F)、桌球(A,B)。一般來說，室內運動項目及傳媒極力倡導的項目較受歡迎。女學生「不喜歡激烈衝撞、會大量流汗、需曝曬在陽光下的運動項目」(C,E)；「不喜歡跳箱、前滾翻等地板運動，因為覺得動作很矧，也做不來」(E)；「不喜歡壘球，因為打不到球」(F) 另 B 老師認為女學生初始不喜歡排球，但學會後就逐漸喜歡。解讀上述幾位受訪教師的觀點，可以發現「學習的成就感」影響女學生的喜好甚鉅。女學生不喜歡跑步，是所有受訪教師的共同看法。分析其原因，可能是因正值胸部開始發育，跑起步來比較不舒服；另外，部份覺得男生會注意看她們跑步的體態(A)、跑步時缺乏同儕互動而顯得枯燥乏味(D)。

至於，使女學生表現出比較積極學習態度的方法，A,C 老師認為導正觀念、引導使瞭解所學動作技能對其自身的意義，她們將較樂於參與；多給予成功的經驗、儘量避免挫折經驗，亦是良方(A)；多鼓勵、多給予肯定的回饋(A,B,C,E)，亦能使其主動參與；再者，倘若教師能與學生一起從事活動，對激發女學生學習動機頗具功效(D,E)。就受訪教師的觀點，女生似乎對分數較為重視，因此考試或加分措施，也會提高其學習意願(D,E,F)；此外，在活動中加入比賽、遊戲(C,D,E,F)可提振學習士氣；而在引發學習動機時，倘能從體態雕塑、修飾身材的角度切入，效果亦佳(A,C)。

伍、結論與建議

體育課的教學受環境脈絡影響甚大，舉凡學校的運動風氣、運動場地與設施、課程內容、教師教導風格、班級氣氛、學生的學習特性，均會影響女學生的學習行為。然分析訪談結果，發現受訪教師雖各任教於不同學校，但對中學女生體育課學習態度及表現的觀察，呈現頗高的一致性，並不因性別、年資、任教區域而有顯著差異，可見中學階段女生在體育學習方面確實具有某些共同特質。這些特質，有正面，亦有負面，倘能在瞭解之後，運用適當的教學處遇，強化其正面特質、消弱負面行為，則必能有效提昇

學習成果。訪談結果與文獻探討對照分析，可獲得以下結論：

一、女學生喜歡體育課

整體而言，女學生是喜歡體育課的，但多半係因與其他科目相較，體育課是輕鬆、較無壓力、不呆板、可以活動的，並非因其瞭解體育課的意義、價值或感受到學習樂趣。或即因此，其雖表示喜歡體育課，但並未表現出積極的學習態度。就運動項目而言，室內、媒體報導較多的、能獲得成就感的運動項目較受青睞，例如羽球、籃球、桌球；較不喜歡衝撞性強、缺乏成就感的活動；最不喜歡跑步，可能係因跑步較為單調、缺乏人際互動，且與青春期乳房發育造成的身體負擔有關。

二、中學女生的體育學習態度較為消極

中學女生體育學習態度確實較為消極，當教師不要求時，常趁機或藉故休息；只要教師稍不注意便會三三兩兩聚在一起聊天；且較常因挫折而放棄學習。但仍具有遵守秩序、對教師明確的指示與要求較能遵循的良好特質。只要教師要求，女學生多半還是願意從事練習與活動。換言之，只要體育教師不放棄，持續督促其練習，依然可達到教學目標。

三、生理特質與性別角色影響女生的體育學習

生理特質與性別角色交錯構成影響女生體育學習的因素。受肌力、肌肉骨骼、循環呼吸系統的發展限制，女生在各運動項目的表現普遍不如男生，社會既存的性別刻板印象使其將此視為理所當然，而對學習抱持低期待。體育的弱勢表現與低期待，更減損其學習興趣與信心。此外，月經造成女學生規避體育活動、乳房發育亦使女生因擔心男生異樣眼光而不敢放手從事各項活動與練習，致使其表現消極的學習態度。

四、體育教師與男女生的互動內容有別

訪談結果發現，教師與男生的互動偏向比賽規則、戰術運用或者加入比賽；與女學生的互動則偏向基本動作技能的指導、觀念分享與導正，以及鼓勵女生多從事運動。

部份教師認為與男生一起上體育課不影響女生的學習；但亦有半數受訪教師認為女生確實會在意異性的眼光與評價，因而容易分心、無法自在地從事練習。

五、女生的體育學習較易受外在環境影響

女生的體育學習動機容易受外在環境影響，諸如天氣、上課時段、班級學習氣氛、運動項目，一旦這些條件不符合期待，體育學習動機即會減弱。此外，教師的教學態度、學習成就感亦影響其學習動機。教師倘教學態度積極且願意與學生一起從事活動，則能有效提振女生的學習動機。

六、教師的鼓勵及成功的學習經驗可提高女學生的學習動機

女生對於曾經學過、能獲得成就感的運動項目，顯得較有自信且樂於參與。此外，教師多鼓勵、多給予肯定的回饋、加分，亦可激發其學習動機。

七、觀念的導正對女生學習態度具有正面影響。

研究結果顯示，部份女學生確實對體育學習存有正確觀念，如能適時導正，則可破除其對從事運動的某些迷思。亦即，倘若教師能從認知層面使女生具備正確的知識與觀念，將有助於涵養積極的學習態度。因此，體育教師在教學歷程中應重視觀念的引導與啟發。

綜合文獻探討與訪談結果，針對涵養中學女生體育學習的積極態度，提出下列建議：

一、重視正確觀念的建立

認知的澄清可造成行為的改變，正確觀念的養成有助於積極學習態度的建立。教師從事教學時，應讓女生瞭解體育課的意義與價值，教導運動項目時，亦應剖析該項動作技能與生活的關連，使女學生確實體認學習的意義。此外，對於生理期亦可從事適當運動、兩性因生理與生俱來差異可能導致學習表現不同方面，亦應予以釐清。甚至可教導女生如何藉由運動舒緩生理期的不適症狀。

二、強調鼓勵與成功經驗的體會

學習的成就感與學習興趣具有正相關，由於生理、性別角色的限制，女學生在體育學習方面可能承載較多的挫折經驗，因此從事教學時，教師應以鼓勵代替要求與懲罰。而欲期女學生體會學習成就感，則須使其先享有成功的經驗。此種成功經驗可透過教學策略達成，例如初始標準不宜設定過高、分析教材採逐步漸進的教導方式、多讚美、多給予個別指導、對其學習抱持適當的期待....等方式。

三、兼重內外動機以激發中學女生的學習興趣

針對女生的學習特性，欲提升其學習動機可採下列作法：

- (一)以加分或讚美增強其良好的學習行為。
- (二)設計更有趣的學習活動。
- (三)適度修改規則，或創新應用器材，使其在學習上更能體會成功的經驗。
- (四)教師以身作則，展現積極、樂在體育活動的良好身教。教師良好的身教可收觀察學習之效，倘若教師能加入學生練習行列，與學生一起從事活動，對學習動機的激發亦有相當成效。
- (五)引導學生自我比較，感受自身在學習上的進步，並體會學習與活動的樂趣。

四、善用女生的正向學習行為

女生在學習上顯現較高的服從性，且願意配合教師的要求，因此教師不僅應要求女生積極投入、持續練習，更應妥善設計教學活動內容，儘量使其結構化，而在表達指示、說明或期待時，應儘量明確，並鼓勵女生多參與體育活動以增進身體健康、維持健美體態。

五、形塑良好的學校運動風氣

健康快樂的學校運動風氣是影響女生體育學習的最佳潛在課程，校長、主任、導師、體育教師應具有共識，在學校教育歷程中強調健康的重要性、體育活動對個人的意

義，並積極辦理班際間，甚至師生間的體育競賽，從鼓勵參與的角度塑造校園良好的運動風氣。欲期形塑樂於運動的校園文化，在硬體方面，興建運動場地、相關設備器材的規劃、採購與管理方面也需有相應的配合。

本研究從教師觀點揣摩中學女生的體育學習態度，固然能獲得相當程度的理解；但教師教學行為對女學生學習態度的影響，需由學生角度加以印證，無法從教師訪談中得知。

陸、參考文獻

- 朱智賢(1989)。心理學大辭典。北京：北京師範大學出版。
- 周紹忠、岑漢康主編(2000)。體育心理學。台北：亞太圖書出版社。
- 林正常(1997)。運動生理學。台北：師大書苑。
- 吳燕珊 (2001)。女性運動員常見運動關聯性三症候群(the female athlete triad)--飲食失調、月經不規則和骨質密度減少。大專體育，56，113-118。
- 胡海國編譯(1985)。發展心理學。台北：桂冠。
- 陳春蓮(2004)。體育教學的反省與實踐。台北：師大書苑。
- 馮木蘭(2000)。女性青少年身體活動狀況及其影響因素之探討：應用健康促進模式。國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班論文，未出版，台北市。
- 謝伸裕譯(2002)。ACSM 體適能手冊。台北：九州。
- Anderssen, N.(1993). Perception of physical education classes among young adolescents: Do physical education classes provide equal opportunities to all students? *Health Education Research*, 8(2), 167-179.
- Beveridge,S. & Scruggs,P. (2000). TLC for better PE : Girls and elementary physical education. *JOPERD*, 71(8),22-27.
- Cury,F. et al.(1996). Personal and Situational Factors Influencing Intrinsic Interest of Adolescent Girls in School Physical Education: A Structural Equation Modelling

- Analysis. *Educational Psychology*, 16(3), 305-315.
- Hedlund, R., Keinman, I., Davis, K. L., & Colgate, T. P.(1999). Should physical education classes return to teaching males and females separately? *JOPERD*, 70(1), 11-13.
- Johnson, I, L.(2003). Using motivational strategies to promote female-friendly physical education. *JOPERD*, 74(6), 19-22.
- Kane, M. J.(1990). Female involvement in physical recreation—gender role as a constraint. *JOPERD*, 61(1), 52-56.
- Lirgg, C. D. & Feltz, D. L.(1989). Female self-confidence in sport: Myths, realities, and enhancement strategies. *JOPERD*, 60(3), 49-54.
- Luke, M. D. & Sinclair, G. D.(1991). Gender Differences in Adolescents' Attitudes toward School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 31-46.
- Mastro, J.V., Hall, M.M., & Canabal, M. Y.(1988). Cultural and attitudinal similarities—Female and disabled individuals in sports and athletics. *JOPERD*, 59(9),80-83.
- Rhea, D.J.(1998). Physical activity and body image of female adolescent. *JOPERD*, 69(5), 27-31.
- Ryan, C. A. & Olasov, L.(2000). Mentoring for success: Female university students and “ at-risk” middle school girls. *JOPERD*, 71(9), 37-39.
- Weilier, K. H. & Higgs, C. T.(1989). Female learned helplessness in sport. *JOPERD*, 60(6), 65-67.
- Whitaker, P.(1995). *Managing to learn: Aspect of reflective and experiential learning in schools*. London: Casell.
- White, R. T. & Tisher, R.P.(1989). Research and natural sciences. In M. C. Wittrock(Ed.) *Handbook of research on teaching*, 874-905. N.Y.:Macmillan Publishing Co.

附錄

「中學女生體育學習態度」教師訪談紀錄

受訪者：A 老師

訪談內容：

一、女學生在上體育課時，表現出的正向行為與負向行為各有哪些？

答：女學生的上課狀況還好，一般來說上課比較守秩序。不過，整體來說，比較被動，比較不愛動，會找藉口休息，練習時也會找機會偷懶。

但是也有部份女生非常愛動，玩起來甚至比男生還瘋。我注意到如果就讀小學時，學校強調某項運動(例如足球)，並且在課堂上教導而形成學校風氣。當她們在國中再遇到這項運動時，她們不僅喜歡而且會主動參與。

一般來說，如果體育教師有要求，女學生還是會參與運動。但學校其他體育教師不要求時，女生多半是聚在一起聊天、休息，甚至還會帶本書來看；而男生因活動力強，不動的比較少，即使老師不要求他們可能還是在場上打球！

二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？

答：我覺得她們會受到過去體育課學習經驗的影響。此外，學校的環境，例如運動設施場地，越完善、越舒服，她們就會比較喜歡上課。例如，本校樹多且大，學生未必得直接曝曬在太陽下，又如，本校帶領學生跑步場地是十八尖山，風景優美且曬不到太陽，她們就顯得比較喜歡。

此外，班級風氣影響也頗大。生理期也會造成影響。不少女生生理期時就以為不能運動也不喜歡運動，如果教師能在觀念上給予正確的引導，讓學生知道體育課的意義與重要性，也讓他們瞭解生理期並非就不能運動，而給予強度較低的課表，他們在上課時會比較投入，即使生理期也會願意動。同樣的，如果學生告知生理期，老師就讓他休息，可能會形成錯誤的觀念。

女生也不喜歡曬太陽，但老師如給予正確觀念，告訴她們適度曬太陽對身體有幫助，甚至告知她們擦防曬乳的觀念並允許她們擦防曬乳液，她們就會比較不那麼在意曬太陽。

三、平均而言，女生在體育課的學習不如男生嗎？如果是，理由是什麼？

答：基本上，女生在體育課的學習不如男生，除非運動細胞特別好，從小就參與校隊的女生。男生一般來說學得比較快，這可能是兩性生理結構就不同所導致的。

四、一般而言，男生在學習上會比女生來得有自信嗎？誰比較勇於嘗試？

答：男生對於學習，會覺得「應該不難，或覺得簡單」，但真正做起動作，未必會如她們想像般容易，也可能很挫或者失敗。但男生比較勇於嘗試，這可能是男生表現慾比較強，或者以前有機會接觸相似的運動，因此顯得比較有自信。這個部份男女生可能都會受到過去學習經驗的影響。

五、你對男女生的互動會有差異嗎？你跟男生互動的內容多半是什麼？跟女生的互動內容呢？

答：跟男學生互動時，他們喜歡找老師挑戰，做技術上的比賽，比輸贏。同一種技能，或許分成三個步驟，男生就能學會。跟女生互動時，同一種技能，可能得分成八個步驟來教。因此跟女生互動時，比較會偏向基本動作的指導，且必須多給他們鼓勵，逐步逐步教她們。

六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？如果有差異，差異何在？女生對此種差別待遇，反應如何？

答：我覺得自己對男女生的要求一樣，評分標準會有不同，但女生不見得會主動要求老師降低標準。但如果跑步，女生會要求少跑一點。

七、依你的觀察，男女分班分組或男女合班合組會影響到女生在體育課的表現與學習嗎？

答：一般來說，女生比較喜歡跟女生一組，尤其是比較可能有肢體碰撞的課程，如籃球。少部份女生會在意男生的眼光。但現在因為從國小到國中都是男女合班，除剛同班時可能會覺得比較尷尬外，到了國二、國三，大概都不會有這種現象。另外，她們有時也會因為運動項目而偏向喜歡某種性別的教師教學。例如，我太太在新竹高商服務，女學生就告訴她，游泳課時，她們喜歡由女老師指導，而不喜歡男老師來上課。

八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？

答：她們都還蠻喜歡體育課的，覺得比較放鬆、不呆板、比較沒有壓力，不需要待在教室裡。但跟其他學科比較起來，她們也會覺得體育課比較不重要。但經觀念引導強調身體健康對個人的意義後，她們也會覺得體育課需要用更認真的態度來上。

九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目在目前體育課所佔的比例如何？

答：目前的學生對運動項目的喜好會受到大眾傳播媒體的影響。例如電視上最常出現的就是籃球比賽、棒球比賽，因此學生會對籃球、棒球比較感興趣。加上學校辦的班際運動競賽多半是籃球比賽(三隊三鬥牛)，更強化學生這方面的傾向。

一般來說，女生比較偏好羽球、桌球，這種室內的運動項目。籃球因受大眾傳媒影響，她們也覺得 OK，她們比較不喜歡的可能是跑步。這一點可能跟她們胸部開始發育，跑起來比較不舒服，另外，部份覺得男生會注意看她們跑步的體態，所以比較不喜歡跑步。

十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

(課程教材、教學方式、學生的觀念.....)

答：其實只要老師要求，女學生大多會配合參與體育活動。如果多給學生引導，讓她們知道學習某項運動對自己的好處或意義，她們就會比較願意參與。另外，就是儘量避免挫折的經驗，這部份可以變化規則、降低標準(例如將排球網高度降低)。再者，

儘量消除她們的害怕疑慮。(例如將跳箱高度降低,或者跳箱前方僅留兩三位同學,她們就不會擔心自己的醜態暴露在大眾面前)。此外,從修飾身材的角度切入,比較能喚起女生的共鳴,她們也會因為這個理由而更有動力參與體育課。

教師的教學風格也很重要。我曾請學生在心得報告中列出她們對體育課印象最深的一件事,結果她們對我在每次下課前講的笑話印象最深刻。

中學女生,如果體育老師都不要求,任憑她們休息、聊天,她們也會很喜歡體育課,因為輕鬆、沒壓力、沒人管。但如果要求、紮紮實實的上課,她們也喜歡,因為覺得自己學到一些知能。

受訪者：B 老師

訪談內容：

一、女學生在上體育課時,表現出的正向行為與負向行為各有哪些？

答：正向行為方面,女生比較認真練習基本動作,不懂得地方比較會發問;也比較守秩序。另外,對於書面作業比較認真做,對分數也顯現比較積極的追求。

負向行為方面,女生比較會偷懶,比較會找藉口希望能不上體育課,有機會時就會聚在一起聊天,在學習上也比較被動。當然也有主動學習的女生,她們通常都是習慣運動者,為了達到教師的要求會自動練習。

二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？

答：會受到班級氣氛、整個學校運動風氣、教師教學方式的影響。她們對於自己「會」的東西會比較有興趣,因此多半在學習某項運動技能的初期,會顯得比較沒有興趣。此外,女生也會受到生理期、天氣、上課時段的影響,相較之下,男生就不受天氣影響。男生一般比較會受到自身情緒的影響。

三、平均而言,女生體育課學習不如男生嗎?如果是,你覺得理由是什麼?

答：不一定,要看項目。但平均來說,男生會比女生學得好。這可能是先天生理上的限

制。當然兩性的起點行為不同，最終表現的成就當然也不同。但也有女生比男生好的特例。另外，如果某班級運動神經特別好，學生間會彼此教導，這個班級的女生就可能比其他班級男生表現要好。如果體育老師認真的引導、指導，女生未必比男生差；但若放牛吃草，女生一定比男生差，在學習態度上也通常都很消極。

四、一般而言，男生在學習上會比女生來得有自信嗎？誰比較勇於嘗試？

答：這要看項目。通常男生在球類方面比較有自信，例如籃球、排球、網球。女生在桌球、羽毛球、迷你網球方面的表現不錯，甚至可以跟男生單挑。普遍來說，男生比較勇於嘗試，主動性較低。女生有少部份人也勇於嘗試，但大部份較為被動。通常要等到某項技能已經學到一定程度，她們覺得自己會了，才會比較主動參與。

五、你對男女生的互動會有差異嗎？你跟男生互動的內容多半是什麼？跟女生的互動內容呢？

答：跟男生的互動偏向技術性的指導；跟女生的互動內容比較屬於基本動作的指導以及觀念的溝通，例如有關生理期的運動、運動傷害的處理、營養方面的知識等。

六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？如果有差異，差異何在？女生對此種差別待遇，反應如何？

答：對女生的要求會比較低，但還是期望女生能達到設定的目標，女生通常對此沒有特別反應；倒是男生會抱怨老師為什麼對女生比較好。

七、依你的觀察，男女分班分組或男女合班合組會影響到女生在體育課的表現與學習嗎？

答：足壘球時多半是男女混合；籃球時則男女分組。如果給予學生正確的觀念，她們並不會排斥跟不同性別的人同組練習。基本上目前國中生都是男女合班，男女生多半玩在一起，因此分組時，不大會受到性別的影響。男女合組多半是在國二、國三時才實施，因那時彼此都比較熟悉了。國一時，大部份還是依性別分組。

八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？

答：有些女生會認為體育課不在學力測驗範圍，因此比較不重要。因此當有其他需求，如做壁報或其他老師找她們幫忙時，會想借課去做壁報或要求老師允許她們去做其他事。曾有兩個女生跑來問我：「老師，下節體育課重要嗎？」(她們想幫國文老師做一些其他的事)。不過她們多半認為體育課是有趣的科目，會喜歡上體育課。因為只有體育課可以打球(本校因擔心學生心情過於浮動，因此規定下課時間不准打球)

九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目所佔的比例如何？

答：女生喜歡羽球、桌球、迷你網球、足壘球、體適能遊戲。排球，則初期不喜歡，但學會後就漸漸喜歡。

十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

答：多給予肯定、多鼓勵、多給予個別指導、利用自由活動作為達到標準的獎賞。

受訪者：C 老師

訪談內容：

一、女學生在上體育課時，表現出的正向行為與負向行為各有哪些？

答：女生經教師提示後，學習態度會變得比較積極。上課時比較守秩序，不會遲到，服儀比較整齊，作操也比男生認真。只要叮，就會認真練習。女生對老師下達的指令，完成度比較高。對女生而言，給她一個數字目標，例如托球托 10 個，她會認真達到這個要求。整體而言，女生服從性格比較強。

此外，女生比較愛說話，一不注意就會形成聊天的小團體。怕曬太陽，比較常想休息。總會有部份學生不想動，但會受團體影響。

二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？

答：女生對體育課的學習態度與興趣會受認知觀念的影響。如果具有正確觀念，上課態度就會比較積極(如有益健康、維持體態、生理期並非不可運動)。此外也受傳播媒體影響，如世界杯足球賽如火如荼時，倘上足球課，她們也會受影響。再者，偶像

明星的倡導也會有一定的作用，例如小 S 倡導運動可以雕塑體態。此外，體育教師的專業與人格特質(例如教學的積極度、用心度、外型)、運動項目、天氣、個人成就感部份都有影響。

三、女生在體育課的學習不如男生嗎？如果是，你覺得理由是什麼？

答：看項目，由於生理構造的差異，男生可做的動作較大，但女生在排球、桌球、體操也有不錯的表現。一般來說，男生模仿力較強，女生模仿能力較差，；雖然女生運動神經比較差，但也比較願意積極練習。

四、一般而言，男生在學習上會比女生來得有自信嗎？誰比較勇於嘗試？

答：看項目。如果過去有學習的基礎，就會顯得比較有自信。普遍而言，學生的自信心會班級氣氛影響，例如該班球賽得到名次，全班對該項目的學習興趣都會比較高昂。

五、你對男女生的互動會有差異嗎？你跟男生互動的內容多半是什麼？跟女生的互動內容呢？

答：

六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？如果有差異，女生對此反應如何？

答：對男女生學習態度的要求是一樣的，但女生因生理構造關係，會將標準降低，對此女生會覺得老師體恤女生。

七、男女分班分組或男女合班合組會影響女生體育課的表現與學習嗎？

答：如果一開始就建立健康的心態，應該不會受影響。

八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？

答：初始，女生會覺得體育課是輕鬆的課，未必得重視，但仍然在意體育課的成績。經由觀念導正後(分享體育課對個人的好處、體育課的目的)，同時當有同學提及運動經驗時就邀請其與全班同學分享(例如，運動使體力變好，比較少生病)。同時在評分時，採精神分數加權多過技術成績，女生會逐漸喜歡體育課。

九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目在體育課的比例如何？

答：不喜歡衝撞、會大量流汗、曝曬在陽光下的運動項目，不喜歡田徑、籃球，喜歡做有氧健身操。比較害怕游泳課。

十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

答：活動變化多一些、加入遊戲及有小小賭資的競賽。認識學生的姓名、多鼓勵、多給予認知方面的正確資訊、善用時事引導、分享自身的運動經驗(包括所見、所聞與心得)、相信學生(如例假或身體不舒服)、體貼女生。

受訪者：D 老師

訪談內容：

一、女學生在上體育課時，表現出的正向行為與負向行為各有哪些？

答：女生比較聽從教師的指令(一個口令一個動作)、秩序比較良好，執行動作的效率雖不如男生但會持續練習，例如上籃。但男生多半只練習幾次就開始玩起來了。

如老師不督促，女生就會聚在一起聊天；即使老師不督促，男生還是會從事運動。女生比較會找藉口不上體育課或企圖減少運動量；女生比較喜歡找老師聊天；怕曬太陽；服儀的問題較多(如戴戒指、耳環、項鍊)；女生容易受情緒影響，如上節課考試不理想便會影響本節的上課情緒。偶而會有站著不動的情形、會哭！

二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？

答：先天生理的限制、力氣小，會影響其上課興趣；此外，成績較好的女生對體育成績就顯得不很在乎，只要不太低即可；倘若不運動不會被扣分，她們就寧可不運動。

此外，也會受任課教師、運動種類的影響。再者，班風較團結者，就會一起樂於從事運動；班風不團結者，小團體多，體育課就上好上。

三、平均而言，女生體育課的學習不如男生嗎？如果是，理由是什麼？

答：大體是，但少部份女生會比男生好。女生比男生差，可能是從小活動力就因性別印

象而受到侷限(家人會約束女兒，希望其表現文靜氣質)。此外，身體素質、女生不喜歡流汗因此不太喜歡運動，也是因素。

再者，男生天生好動、好奇，女生則比較被動。

四、一般而言，男生在學習上會比女生來得有自信嗎？誰比較勇於嘗試？

答：兩性在自信上的表現，差不多。

五、你對男女生的互動有差異嗎？跟男生互動的內容是什麼？跟女生的？

答：跟男生的互動比較偏向技術性，例如談些比賽規則、戰略、比賽花絮，或者跟他們一起比賽。跟女生的互動比較偏向閒聊，聊些課外的事；如果是針對體育教學，就會偏向基本動作的指導。

六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？差異何在？女生對此反應如何？

答：在基本練習方面，對男女的要求一樣；因倘若不同，則學生會抗議老師偏心。學習期待方面，會覺得男生學會是理所當然的；而女生學不會，也是理所當然。但此種態度會惹來女生的抱怨。

七、男女分班分組或男女合班合組會影響女生體育課的表現與學習嗎？

答：通常會以身體的碰撞程度作為男女生分組或合組的參考。如排球可男女合組，足球則男女分組。通常男女分組時，小組氣氛比較融洽，但容易淪為聊天；男女合組時，感覺比較制式化，不大會交談，比較缺乏互動。且女生有些動作，例如雙腳打開蹲低，無論老師如何說，就是不願意做。女生會在意男生的眼光，怕被男生嘲笑。但也有部份男生會主動教導女生。

八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？

答：覺得體育課是可以離開教室出來活動的科目，不會將體育課視為課程，而是當作一種活動。上課不見得很認真上。對部份在體育課獲得學習成就感的學生而言，她們就會將體育課視為重要的科目而認真從事學習。

九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目所佔的比例如何？

答：喜歡籃球、排球、羽毛球；不喜歡田徑，尤其不喜歡跑步。認為這些運動種類互動少且枯燥。

十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

答：教師加入學生活動對激發學習興趣相當有用；加入比賽元素，設計小組競賽也能提昇動機；此外，告知要考試，因女生比較在乎成績，會變得比較認真練習；加分也是有效的方法。天氣冷熱、上午第四節、下午第一節，都會影響女生體育課的學習興致，男生較不受天氣影響。

受訪者：E 老師

訪談內容：

一、女學生在上體育課時，表現出的正向行為與負向行為各有哪些？

答：女生比較細心，比較堅持。例如教導排球低手擊球，告知其擊球點在手腕上 5-10 公分處，女生比較堅持用正確方式、正確的擊球點來練習，專注力比較夠。例如教導高手托球後要求其進行練習，女生會為練習高手托球而練習。男生多半抱持著「大概」的心情，會以玩樂的態度從事練習。女生比較在乎成績，如果告知要考試，就較有學習動力。

負向行為方面，女生體能比較差，會找機會休息、愛聊天。如練習幾次仍不會，就想放棄。女生個性比較內向、積極度不高，如有組隊自動報名的情況，大部份都不會主動報名，男生則顯得躍躍欲試。女生會找藉口不參與活動，例如生理期不能跑步；游泳課時會藉口感冒、皮膚過敏、水太髒、受傷而不下水。

二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？

答：受同儕的影響，如班級裡的女性領導者說：「羽球很好玩，大家一起來玩吧！」其他女生的學習興趣就會被帶起來！此外，若教師參與其中，跟女學生一起活動，女

生的學習興趣也會比較高。再者，平時接觸過或要舉行比賽的運動項目，她們會比較有興趣。此外，平時有無運動習慣、導師對體育課重視與否，也都有影響。

我覺得教師的教學態度很重要，它會影響學生的學習態度，形成一個良性或惡性的互動循環。

三、平均而言，女生體育課的學習不如男生嗎？如果是，理由是什麼？

答：女生確實普遍會不如男生，但少部份女生會比男生好。主要原因是女生不想動，一方面受生理影響，另一方面她們又特別愛聊天，又因為在其他課比較沒辦法聊天，所以體育課時經常講個不停。再者，當她們一旦動作做不來，就會覺得女生體育爛是應該的，就會直接放棄，不想再努力。此外，她們也會覺得再怎麼努力都比不過男生，就會心想「算了！」。這種情況日積月累，她們的表現當然就不如男生！

四、一般而言，男生在學習上會比女生來得有自信嗎？誰比較勇於嘗試？

答：男生通常自認為比女生厲害，常會恥笑女生。一般而言，男生比較勇於嘗試，女生則因個性使然，女生怕出醜，怕異性的眼光，討厭男生在一旁看，會希望老師要男生走開。女生因為自認為可能做不好，在怕丟臉的情況下，常乾脆不要做。

五、你對男女生的互動有差異嗎？跟男生互動的內容是什麼？跟女生的？

答：對女生要多些正向積極的鼓勵，仔細地分解動作，慢慢地教她們。跟男生通常就比較會稱兄道弟，比較不會讚美他們，比較常跟他們一起比賽，會半開玩笑地說「你一定打得比我爛」。

六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？差異何在？女生對此反應如何？

答：在基本練習方面，對男女的要求一樣。但是男女的評分標準本來就不一樣，女生的標準大多低一些。對此，男生會抱怨，女生則覺得我就是女生，本來就應該這樣。學生好像還沒有因男女先天條件不同，標準也應該有別的觀念。

七、男女分班分組或男女合班合組會影響女生體育課的表現與學習嗎？

答：為避免身體的碰撞，通常會將男女分組。此外，男生覺得女生動作慢，不願意跟女

生一組；女生覺得男生粗魯加上擔心男生的眼光，也不喜歡跟男生同組。基本上男女生的互動狀況，受班風影響。

八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？

答：覺得體育課是非上不可的課，但希望可以儘量輕鬆，最好老師都能讓學生自由活動不要管。基本上，學生似乎不覺得體育課對身體健康有何幫助。

九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目所佔的比例如何？

答：喜歡羽毛球、跳繩，少數喜歡打籃球；不喜歡田徑，尤其不喜歡跑步；不喜歡激烈衝撞的運動種類；不喜歡游泳，除非原本就會游泳的同學；不喜歡跳箱、前滾翻，因為覺得動作很矬，也不大會作。

十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

答：教師加入學生活動對激發學習興趣相當有用；比賽、遊戲、榮譽卡、讓他們儘量對自己有信心(比馬龍效應)，最後可能還是得半強迫。此外，告知要考試，因女生比較在乎成績，會變得比較認真練習。

受訪者：F 老師

訪談內容：

一、女學生在上體育課時，表現出的正向行為與負向行為各有哪些？

答：依運動種類不同，女生的學習行為也不同。例如上羽球課，她們就比較積極、投入。一般來說，女生比較配合，做操也會依老師的要求。

負向行為方面，她們非常愛說話，盯緊一點，她們就會做動作，老師不注意，她們就聊天。還喜歡打打鬧鬧、說悄悄話。另外在課程中，她們也常會坐下來聊天，藉故上廁所，一上廁所可能就是兩三個一起去，逃避練習。

二、女學生對體育課的態度與興趣會受哪些因素影響？

答：她們上課的態度或興趣會受運動種類的影響，原本就會的、比較容易學習容易操作的、不必曬太陽的，規則比較簡單(要求不多的)、有表現空間的(打得到球)、趣味性高的，多半會比較感興趣。像壘球，規則比較複雜、她們又打不到球、沒有表現機會，女生就不愛。

另外，教師參與，跟她們一起活動，也會提高她們的興趣。例如，我會跟她們一起打羽球、桌球，只要贏過我就加分，對她們來說，可以挑戰老師、贏過老師，是另一種樂趣。我發現體育課時，老師如果坐著或不動，女學生也會跟著不動。

氣候也是一個影響因素，天氣太熱時，女生多半不愛動；天氣太冷時，好像又縮成一團，一打球就喊痛。但天氣對男生似乎就沒有影響。

再者，特殊的獎勵也挺有效的。例如上籃球課時告知有加分題，前半段上進度，後半段自由練習上籃，如果告知下課前找老師檢定，五個球能投進三個者就加分，學生多半會積極練習，特別是成績中上的學生。

三、平均而言，女生體育課的學習不如男生嗎？如果是，理由是什麼？

答：女生確實普遍會不如男生。主要原因是女生先天條件就不如男生，加上後天缺乏訓練。所謂後天缺乏訓練是指，她們不喜歡動。

四、一般而言，男生在學習上會比女生來得有自信嗎？誰比較勇於嘗試？

答：男生比較有自信，也比較愛表現，很喜歡出來示範。如果請女生示範，除非她原本運能力就很好，否則經常會扭扭捏捏。男生通常覺得自己會學得比女生好，但這要看項目，因為男生愛現，所以有時不會也說自己會。男生通常比較勇於嘗試，我的想法是，他們愛玩愛現就讓他多表現，否則如果一直強調管理，上課時間很快就過去了！

五、你對男女生的互動有差異嗎？跟男生互動的內容是什麼？跟女生的？

答：跟女生的互動，多半是叫她們要多動，教導上以基本動作為主，例如教導她們能將排球發球的動作做出來，就會調整她們手部的動作等等。跟男生的互動，因為多半他們都會做動作了，可能就會要求準確度或球點之類的。此外，會比較注意安全的

問題，叮嚀他們要注意運動安全(例如籃球架穩不穩)、天熱要多補充水分等。

六、你對男女生的要求與期待一樣嗎？差異何在？女生對此反應如何？

答：在基本練習方面，對男女的要求一樣。例如做操或學習態度。但是在動作技能的學習上，男女的要求不同，給予的難度也不一樣，因為男女的評分標準本來就不同！

七、男女分班分組或男女合班合組會影響女生體育課的表現與學習嗎？

答：要看項目，簡單操作的，例如羽球，就可以男女合組。其他的，就男女分組的。男女不喜歡跟女生同組，不喜歡花時間跟女生耗；如果願意跟女生同組，那純粹是陪女生打球。

女生跟男生同組時，會比較含蓄、比較放不開，她們不喜歡在男生面前做動作，因為怕男生會笑她們(程度差太多)。其實男女分組或合組各有優缺點。運動細胞比較好的女生喜歡男女合組，因為覺得比較有挑戰性；當運動細胞好的女生跟女生同組時，反而在學習上會顯得比較消極。

八、依您的意見，女生對體育課抱持著什麼樣的觀念？

答：女生還是喜歡體育課，覺得體育課可以到教室以外活動，不用待在教室裡。她們多半還是知道體育課有益身體健康，只是懶得動，主要還是因為沒有養成運動習慣。

九、女生偏好、較不喜歡哪些運動項目？這些項目所佔的比例如何？

答：喜歡羽毛球、籃球(是那種女生打成一團，類似橄欖球的籃球)、網球，只要是要求不要太多、規則限制不要太多的，她們就比較能接受。她們不喜歡壘球，因為打不到球；不喜歡排球，因為手會痛、不好玩；不喜歡跑步。

十、您認為如何能使女學生在體育課表現出比較積極的行為？

答：加分、比賽(最好男女分開比賽，同時事先告知遊戲規則以及如何透過比賽計算個人的分數，那麼她們通常會挺積極的)、請喝飲料也有效，不過太傷了！