

# 『健康能力』、『運動與人生』課程之設計理念與實施現況

## ——以輔英技術學院為例

· 馮柏菁

輔英技術學院人文教育中心

### 一、前言

從民國八十四年司法院大法官會議中正式宣告：教育部所訂定之「共同必修科目」之規定實屬違憲；全國各大專院校為因應廢除共同必修科目的政策，亦從八十四學年度起，開始重新擬定符合潮流之教育目標及調整課程規劃。各校基於學術自主之原則，並依照其既有之辦學理念與預定發展之方向，重新制訂共同與通識教育之課程。希望藉由通識教育的落實，培養學生全人教育之素養。在此次大法官會議的宣告，對於各大學及獨立院校在通識教育的認知與改革上無疑扮演了關鍵性的角色。而為了落實各校通識教育的實施成效，教育部亦委請通識教育學會依學校性質辦理對大學及獨立院校通識教育課程之評鑑工作。在八十四學年度的訪評當中，以各校開設之「國文」、「外文」、「歷史」、「憲法與立國精神」及通識教育課程等領域為考核範圍，但是卻不含「體育」與「軍訓」課程。提昇通識教育之自主性與多元化是值得支持的趨勢，但是通識教育是朝全人教育的理念規劃，怎能選擇性的將原本應屬於學術整合型的體育課程排除在外。

其實，體育課程長久以來就一直被排除在專業學術殿堂之外，或許諸多體育教育從業人員必須承認與認真的反省：從國小至大專院校的體育教學目標與教學方法，確實有為人所詬病的部分。基於這些缺失應該修正的前提下，體育課程更不應該在通識教育改革的過程中被摒除。通識教育的理念在於塑造全人教育，怎可獨漏人體教育相關領域的課程。平心而論，體育課程在威權統治的時代背景中，的確有政治與軍事上特殊的考量與規劃，其目的

在為執行軍事戰力作準備，體育課程被作為鍛鍊國民體魄的工具，亦即落實藏兵於民的理念；處於當時的時代背景中，體育教育被強冠上不盡然正確的實施目的，對於體育教育工作者亦是一件無可奈何的事；然而尤有更甚者，是一些不能瞭解體育課程的本質與內涵之教育工作者，竟扭曲體育課程之體能訓練目的，將其作為對行為偏差者的孩子們一種矯正與懲罰的手段；而孩子們在這個可怕錯誤的規範下，造成從心理上就排斥參與任何與健康促進相關的活動，這樣的結果將對國民健康造成相當大的影響。在這些誤導與濫用的情況下，讓體育教育的功能與價值性蒙受許多不白之冤。而在現今民主憲政體制下，風起雲湧的教改實施過程中，更應落實所認知通識教育之理念，所以此刻的體育課程似乎也應該回歸於正常化與合理化。

## 二、健康基本能力的課程設計理念

在學校通識教育的改革裡，行政主管如同是在美式足球比賽中肩負重責大任的四分衛，其他各級單位主管如同球隊中進攻組的跑鋒、接球員、中鋒或哨鋒等之司職，在四分衛的號令協同下才能一起完成一場完美而有效率的進攻模式。非常幸運的是，在本校通識教育改革過程中，校長一直沒有忘記該還給體育課程一個正常化與合理化的教學本質與空間。在改革過程中，將學院部現行的體育課程廢除，改為教授健康基本能力課程；而依據校長的理念，這樣的改變應該不單只是名稱上的異動，甚至連授課大綱與授課模式都必須盡量地改變為具學術教育性質的課程。為了不產生排擠各學系專業課程的學分數，於是縮短了健康基本能力課程的必修年限；但若同學對於人體教育相關領域仍有興趣者，仍可經由通識教育中的選修課程中去滿足其學理與實踐技能上的需求。

基於健康是人類生存與發展的基本要素，也是人生追求的終極目標，健康乃是指一個人無論在生理、心智與社會關係都能處於十分和諧的狀態。而不只是體格強健或不生病而已，想要獲得真正的健康，必須要具備健康的知識與能力，並力行健康生活方可獲得。因此在規劃健康基本能力課程的理念時，希望能透過健康概念的傳輸，健康相關學術領域的講述以及正確健康生活方式的實行等學習方式，培養同學健康的知識與能力，進而養成終生實踐健康生活方式的習慣。因此，健康基本能力課程必須能夠以統合運動生理學、運動心理學、運動與營養等知能之相關領域為主體。並且涵蓋休閒運動

之選擇與參與能力及運動欣賞之基本素養。為符合教學目標，健康能力課程之內容包含基礎運動生理學，運動與心理健康(情緒的緩和、放鬆與壓力的管理)、運動與營養、特殊族群(老年人、孕婦、高血壓病患及糖尿病患等)之運動介紹、基礎之重量訓練法、運動處方之簡介、體重控制的方法、運動傷害的預防與緊急處理及一般性的運動規則介紹等。

在這個認知轉型的過程中，如何去改變同學對於體育課程的刻板印象及拿捏課程的難易度及實用性，對於授課者是一項大考驗。為落實制訂基本能力課程之理念，授課者在安排課程內容時，應就學生的理解能力來斟酌本身的學術專長，以作適度的簡化與調整。因為在課堂上會面對不同學群背景的學生，如果無法適時地調整部份課程之難易度，很可能對部份資訊管理或人文社會學群的學生面對於涉及生理或生化觀念之課程會有理解上之困擾。基於健康基本能力課程的設計與規劃之目的均在於讓同學們瞭解可以藉由從事休閒運動的過程，對生理及身體健康可以獲得程度上的改善，藉由參與活動使心理上獲得情緒上的調適及當身體處於特殊的生理狀況時能了解藉著均衡的營養攝取與規律運動來促進健康；因此能讓多數的同學能明瞭課程內容，將對於生活品質的改善都有極大的助益。

### 三、健康基本能力課程授課時所產生之困擾

雖然對於健康基本能力課程有正確理念與方向，可是在實施上確實面臨些許的困難，所遭遇到的第一個困境便是：在課程改變的初期遭受來自於同學方面的阻力與排斥。他們不了解的是：為什麼不再是以以前的體育課，至少在專業課程的壓力下可以稍微自在逍遙兩節課；為什麼得老老實實地坐在課堂內聽一些對自己專業養成教育可能一點助益都沒有的學理；為什麼非得要有筆試不可。事實上，在舊思維裡的體育課程大部份被詮釋為「運動課程」，完全忽略了對於身體教育的本質；不談生理健康、不談團隊合作與人際關係的養成；只有強調跑、跳、投及擲等身體活動的基本能力。又因在升學主義當道的時代中，在聯考既然不考的前提下，原本所制訂的體育課程形同虛設；國中、高中將體育課挪為加強英文、數學或理化等課程者比比皆是；若學校按課表上課，不順應社會潮流，有時還會遭致學生家長的非議。人體教育領域的課程處於這種先天不足，後天失調的情況下，將體育課程改革成室內講授學理的健康基本能力課程時，也難怪同學們無法適應。因此，

往往在新學期走進新班級的第一堂課時，告知同學健康基本能力授課大綱與授課模式後，同學們瞠目結舌的景象，經常是屢見不鮮。

在健康基本能力課程實施上的第二個困境是臺灣的教育體系分流太早。有部份的學生在高中（有些甚至在國中）階段就因個人興趣或礙於學習成就的結果，提早選擇放棄部份的學門。人文教育與生命、應用科學教育失衡的結果，形成大學專長教育造就了一些沒有文學素養的理工人才，或者是對於生理衛生與數理一竅不通的文學士。這樣教育失衡的結果，使得部份學群的學生對於健康基本能力課程的接受度上更增加了困難性，因為健康基本能力課程上的設計是比較著重在人體生理上的教育，因此在授課的過程中，對於解剖學、生理學、生化學或力學等相關領域之基礎涵養會有較多的需求。

教授健康基本能力課程所需面對的第三個困境是學生本身的學習心態。一般技職院校體系下的大學教育目標是讓學生經由二年或四年的加工過程，塑造成為業界所需求的成品。因此，在本位主義優先與預期就業需求取向的情況下，造成學生們只較專注於屬於個人專業技能的養成教育課程。而一般共同及基本能力課程則被矮化成為同學們心目中舒解「正課」學習壓力，預習「正課」或是準備下堂課考試的最佳時段，並且主觀的預期該課程將成為拉高該學期成績總平均的營養學分；或有更甚者，竟無視於授課教師在台上汗流浹背、聲嘶力竭的努力，只是一臉默然的神色望著遠處或打盹。

基於學校期望學生對於日常行為模式及價值觀能有其自主性與獨立思考空間的精神，本校所開設之健康基本能力課程完全迥然不同於一般大學院校的體育課程。因此，學生在對於室內上課方式的認知上有許多的差異性，因為部份學生仍停留在以往體育課上課模式的舊有窠臼之中，所以在健康基本能力課程完全改變為室內授課後，的確造成部份學生在課程的接受度上有較差的表現及上課學習意願低落等情況。事實上，授課過程中所產生的困擾與問題，也不能全然歸咎於學生在基礎學養、學習心態上與對於課程認知上的問題。憑心而論，教師與學生必須共同負擔這些授與受之間相對性的責任。

#### 四、「運動與人生」開課緣由與課程設計

在共同基本能力教授「運動傷害的緊急處理與預防」的課程一年後，就深深覺得自己所準備的授課內容，根本是面對一大群不知運動為何的學生來講述如何預防運動傷害、運動傷害的總類、C.P.R. 的正確施行步驟與簡單的

復健觀念。而這樣的教學情況對我而言是有些本末倒置的感覺。其實，應該先有良好的體適能觀念與從事規律性活動的生活習慣，才會偶而觸及可能發生的運動傷害狀況，也才需要簡易的復健方法。當有了這個想法後，就決定在應用科學學群內開設一門「運動與人生」的課程，在擬定教學目標前，有著滿腔的雄心壯志以及自我期許，希望能經由課程的講述與宣導，讓健康促進的觀念與養成規律性運動的習慣更加普及化，特別是在拜讀過許多推動通識教育理念先趨的大作後，更覺得在開設這門課後，自己應有責任、也有義務讓修習這門課的同學能達到下列這些目標；第一：要有宏觀的視野、第二：能有豐富的文化素養、第三：良好的人際關係與溝通能力、第四：有獨立自主思考與反省的能力、

第五：俱有分析與推理能力、第六：終身學習的企圖心、第七：樂觀進取的人生觀。

爲了希望讓自己所開設的課程其整體性能與上述這些教育目標距離近一些，因此花費許多的時間閱讀與翻譯一些運動史、運動與經濟、運動與民主主義、運動處方及運動與健康之相關議題之書籍與期刊，進行編譯教材之工作。課程教材原則上擬定了運動的起源、運動在民族主義、政治與經濟發展上所扮演的角色、運動與健康促進的關係及擬定個人運動處方的原則與禁忌等章節。就通識教育的課程觀念而言，課程的設計必須是博雅兼備，授課的內容也必須以不分年級、不分專長背景的學生均有能力修習該門課程爲導向。而在開放全校選修的前提下，自己覺得在課程講述的過程中可能經常會使用到一些肌肉生理與生化上的觀念與專有名詞作爲解釋，這樣的過程可能會造成部份同學學習上的困擾與不受尊重的感受。因此在顧及課程內容避免太過專業或流於太過膚淺的考量下，自行編纂教材與配合實地的操作示範是比較能提升該門課程之教學品質與學習效果，並且有助於提高同學的學習意願。

## 五、「運動與人生」授課狀況與自我省思

在加退選確認後的課堂上，同學們浮動的心總算慢慢地平靜下來，兩、三週以後，發現儘管自己不在乎外在環境及氣候對於嗓門與身體的折騰，盡力地講授著修訂過無數次的教材。奈何，總是只有固定的一群同學興致勃勃的聽著課，而其他的同學不是看自己的讀物，便是與周公聊天去了。這樣的

學習狀況真的很難讓自己接受，此刻我心想：我應該記得在下次上課時，帶著高分貝的麥克風，將音量轉至最大，好壓過同學底下的私語聲；或者我可以視若無睹，來個眼不見為淨；或者……有太多「惡毒」的法子偷偷進入了我的腦海中，正當自己還陶醉在惡劣的想法時，腦海中突然閃過一個人的身影，那個人就是連我自己都放棄自己時，他還不放棄我的高中英文老師，他的口頭禪“教育是種良心事業”如同一桶冷水兜頭而下；頓時，古語云：「行有不得，反求諸己。」的教誨也悄悄地回到自己的良知。我自問：是否自己講得太枯燥乏味、是否自己的課堂經營出現了問題、是否對於學生有太高的期許。倘若此刻教學熱忱因此而被澆熄了，又何以對得起當初拉我一把的老師及當初自己以教師為志向的熱忱。想至此處，我不禁汗顏。

此時，另一個場景又浮現在我眼前，記得一年前曾到花蓮拜訪任教於東華大學的同學，那時他正忙著在企劃結合學校與附近原住民社區之資源共同推展社區整體營造計劃。他實地帶我到鯉魚潭附近勘查兩種不同方式所架構出來的社區發展現況；一種是由上而下的推行模式，即是僅告知社區，有人對其居住環境提出社區總體營造計劃這碼事，然後就是申請提撥經費，開始興造與規劃一些上級或提出計劃者單方面認為對原住民社區最有利的工程與措施。而另一種方式卻是平行協同模式，先行告知社區：學校單位將對其居住環境提出社區總體營造計劃，並邀請大頭目與長老們與會，參與商討相關事宜，並確認如何執行將可以在保留傳統原住民文化上及既有之自然景觀與商機的營造中取得平衡點。當彼此有了相當的認知後，才付諸於行動；在兩種計劃執行成果的比較上是，後者的推行模式獲得了社區群眾的大力支持與回響。

有鑑於此，反觀在授課時，若無法了解課堂內每位學生的個別差異與不同背景下的需求，將很容易讓授課者流於對學生產生不切實際的期望。而隨著這種期望越高時，越容易導致授課者對學生的學習態度與上課的反應感到不滿，經過這樣惡性循環的結果，很有可能在不自覺中營造出師生雙方在心態與行為互相對峙的局面。經過這一連串的自我反省與思考後，在往後的課程裡，除了基礎的學理部份仍以講授方式進行外；其他實際運用與實地操作的部份則儘可能採平行式的學習模式，增加學生實際參與的機會。此後課堂裡熱鬧了許多，周公來造訪的次數也有明顯的下降趨勢；我更發現：上課不再是我一個人唱獨角戲，因為課堂上增加了許多人的共同演出。

## 六、課程學習的迷思

長久以來，臺灣的教育環境均由升學主義與功利主義領航，整個學習過程似乎不再需要經過咀嚼與反芻然後才能吸收的模式，著重的只是藉由填鴨式的教育方式，迫使學生在最短的時間之內獲得表面上最大的記憶效果；而且不容許亦不鼓勵學生有另類的想法，因為另類思考的模式容易導致學習時間的延長與增加犯錯的機會。再者，授課者常認為課堂上自己所給的思考模式已經是最經濟且最有效率的途徑，不需要再另闢蹊徑；就學生的心態而論，如果在教師與同學面前犯錯，除了會讓他人覺得自己的程度不夠好之外，又浪費大家在課堂上的時間，是件很丟臉的事情；上述的這些現象，讓臺灣絕大部份的學生養成無法獨立思考與怕犯錯的學習心態。記得當年在美國求學時，我的指導教授 Dr. Fred Kolhorst 曾於課堂上說到「同學們所提出的每一個問題，沒有笨問題，每個問題都是好問題！」及「如果大家都不會犯錯，又何必花時間到學校學習呢？」這樣的論調。因此在 Dr. Fred Kolhorst 的課程上，我從不顧慮丟臉與否，上課有不清楚就問，甚至於提出不同的看法與教授在課堂上討論，那種毫無顧慮、自在學習的感受至今我仍記憶猶新，這是在臺灣受教育時未曾有過的經驗；很顯然的這是因為東、西文化上的差異造成對於學習模式的過程與結果有認知上的差距。

依據社會上一般的經驗法則，通常認為大專院校是以專業化的教育為主。但是，就教育的目的觀點而言，通識教育的責任與學術上之專業責任是一樣重要。因為讓學生能獨立思考與探索，進而建立屬於自己的價值觀，就是教育的根本目標；兩者其實是並行不悖的。事實上，符合社會需求的價值觀之建立是需要不斷地學習與從錯誤中修正方能孕育出；學習的過程應該是透過獨立思考的層面、是非判別的訓練及腦力激盪共同整合的方式，來達到學習的效果；學習的過程也必須鼓勵學生跳脫出老師與既有價值判斷的影響，追求屬於自己的價值觀認定下之真理；即使這個真理可能有錯，但這些錯誤依然是可以透過深思與討論來獲得修正。如果，學習只藉由指令的下達或教師本身所給予的影響，則所有的學術研究與發展將可能只是維持原地踏步甚至產生倒退的結果。此外，若能從錯誤的判斷中獲得進步與改正的空間這不也正是教育的目的嗎？

因此在鼓勵學習的理念下，通識教育的授課者更應該敞開心胸，鼓勵學

生樂於思考、樂於保有好奇心來探索未知的領域、樂於從錯誤中學習，並且樂於學習不再只是爲了考試而學習。

## 七、創意思維與分享

在「運動與人生」一整個學期的課程中，期末報告是學期評分重要的項目之一，可是有太多痛苦的經驗告訴我，如果以規定的題目作爲期末報告的題材，我相信一定可以在學期末收到許多內容大致雷同的作業，如果巧合一些，有時甚至是有兩份報告一字不差的情形。因爲當題目確定後，大部份的學生都會在網站上搜尋資料，然後整段整段文章的複製下來，頂多後面加一小段小組的心得；負責一點的學生至少還會標示出參考資料出處，有些同學則是根本完全缺乏尊重智慧財產權的觀念，反正只要可以將報告如期交出，管他誰是原創者。因此，在學期開始的一個月內便告知同學：學期末需要繳一份期末報告，並且需要上台作二十分鐘的口頭報告，題目自定，只要是與休閒活動或與健康有關的議題均可接受。當然同學們哀號聲四起是可預期的現象，可是基於“不教而殺謂之虐、不戒視成謂之暴”的原則下，還是斷斷續續利用幾週上、下課前後的時間，建議同學們該如何擬訂題目與繕寫書面報告時的注意事項。經幾番的折騰，同學們眼見耍賴無效，也就認命的接受這份作業。

爲了擔心有些同學把報告留置到學期末，造成與其他專業科目的報告或考試衝突，兩三週就叮嚀班上一次；值得欣慰的是，在開通識教育課程的兩個學期中，沒有遇到一組同學有遲交的現象。而每學期收回來的報告中，總是有許多令人印象深刻的作業，例如：“參與浮潛運動正視海洋污染對生態環境的衝擊”、“由磯釣活動談地層下陷”、“高爾夫球與土石流”或“休閒活動談預防下背痛”等議題。從題目的擬定可以看出每組同學經由集體創意的思考，結合細膩的思維展現他們對於人與自然環境的關懷。記得在參加卡內基的研習課程中，講師曾提及一個創意性思考問題：請用一筆畫出四條線，這四條線正好穿過連9個點，且每點只能被穿越一次，而這9個點被畫在一張正方形的紙上，9個點成矩陣排列。當這個題目被流傳很久後，幾乎○

二十一世紀是全球高科技迅速發展的時代，一切思考模式與行爲準則都是以經濟、效率及科技整合爲考量時，此時的教育單位更應拿出魄力，使通識教育課程能在大學教育中真正的落實；因爲唯有透過通識教育課程的涵

養，揚棄原本的文憑主義與專業本位主義的舊思維，讓大學教育的理念與實際能順應國際化、民主化與科技整合化的世界潮流，並藉由語言、溝通與協調能力的養成、堅定團隊互助與積極進取的信念及關懷人、物的胸襟等人格特質的培養，才能在現今多元化社會裡發展良好的人際關係與貢獻專業所學。

在專業取向與人文素養兩個領域的教育中求得平衡點，方是現今教育體制所應努力與追求的目標。