

師苑社會科學叢書63

運動教育學

許樹淵・許梓宜 著



師大書苑發行

運動教育學

許樹淵·許梓宜 著

師大書苑有限公司發行

國家圖書館出版品預行編目資料

運動教育學 / 許樹淵，許梓宜著.-- 初版
-- 臺北市：師大書苑，2005[民 94]
面；公分

ISBN 957-496-462-0（平裝）

1. 運動－教育

528.92

94012577

運動教育學

著 者：許樹淵・許梓宜

發行人：白文正

出版・發行：師大書苑有限公司

台北市和平東路一段 147 號 11 樓之 2

電話：(02)23973030・(02)23979969

傳真：(02)23975050

網址：<http://www.shtabook.com.tw>

電子郵件：shtabook@ms38.hinet.net

經銷處：師苑（圖書出版部）

台北市和平東路一段 129 之 1 號

（師大綜合大樓一樓）

電話：(02)23927111・(02)23973389

傳真：(02)23913552

出版登記：局版北市業字第 195 號

電腦排版：淵明印刷有限公司

初 版：2005 年 7 月

定 價：新台幣伍佰伍拾元整

序

運動是生命的啓動，技能的泉源，認知的實踐，情意的呈現及健康保證的生活教育方式。

胎兒的胎動，呱呱落地的哭聲，吮乳的唇嘴動作，都是生理的營生運動。隨著生長發展，運動範圍種類的擴大，知識的充實，應付環境萬變求取安全的教育因之而起。此種教育融合了生命科學、自然科學、人文社會科學和數理邏輯的智慧，以及運動技能的強化，來應對生活環境的變化需求。這種需求更強化了它的學習和訓練，更了解自我與社會的隸屬關係，愛自己、愛人、愛社會、愛國家、實踐自我成就的一系列教育訓練，鍛鍊成富知識、強體適能、堅情意、良健康的健全國民。《運動教育學》就是提供此種自我成長、創新的個人康盛以及社會富庶的促進知識手段。因而，《運動教育學》實爲人人必讀，個個必備的通識教育。讓它普及到整個社會層面，同享歡樂人生。

作者一生從事生命科學、自然科學的統合研究工作，論文和著作的發表；惟欠缺人文社會科學知識；幸而，二女兒梓宜博士的專長——人文社會科學的研究，彌補了不足的缺憾。因之，共同寫作來完成多層面、寬領域、理論與實際兼顧的《運動教育學》著作。書稿初具時，玲慧和學勤二姐妹的細心潤飾、繕打、校對工作，媽媽林秀照女士的茶水暖心的鼓勵，父祖許偉彬先生、許鄭南女士訓誨督促，本書終在全家人的通力合作下完成，充滿著無限的滿足和欣慰。良友崔凌震教授給予我們家健康的維護，讓我們在安康的生活中迅速完成著作，致以無上的謝意。當然，提供出版園地的白文正先生以及讀者、指正者，誌以謝忱。

許樹淵·許梓宜 謹識

中華民國九十四年六月

許 樹 淵

台灣省彰化縣和美鎮人

學 歷

- 國立台灣師範大學體育學系 52 年畢業、第一屆研究所畢業

運動經歷

- 國立台灣師範大學田徑、排球、橄欖球代表、體操校隊
- 省立台東農業職業學校體衛組長，田徑、籃球、排球、橄欖球隊教練
- 私立明志工業專科學校助教、講師，田徑、籃球隊教練
- 第五屆大專運動會競賽組長
- 大學暨獨立學院聯合招生體育組總幹事、運動績優保送考試總幹事
- 國立台灣師範大學田徑隊教練
- 中華民國體育學會常務理事、組長、秘書長、理事長，運動力學委員會主任委員
- 中華奧林匹克委員會運動科學委員副主任委員、主任委員
- 中華體育運動總會強化委員會、獎勵委員會副主任委員，曼谷亞運會運科委員會副召集人，雪梨奧運會專案小組副召集人
- 中華民國大專體育總會運科委員、編輯委員
- 中華民國體育運動總會國家級教練講習會講師
- 中華民國田徑、網球等三十餘協會教練講習會講師
- 中華民國體育學會和大專體育總會體育研究法講習會講師
- 中華民國田徑國家級教練
- 1989 年亞洲田徑錦標賽經理
- 中央標準局日常用品審查委員
- 考試院特考典試委員
- 教育部學審會教師著作審查簽擬顧問、學術審議委員

- 中華民國運動教練協會副理事長、理事長

著 作

- 田徑運動力學（協進書局）
- 人體運動力學（協進書局）
- 田徑（正中書局）
- 田徑運動訓練法（協進書局）
- 田徑競賽實務（協進書局）
- 排球運動技術分析（協進書局）
- 田徑運動教學法（協進書局）
- 運動員體格成績分析——第一屆世界田徑錦標賽（中華民國田徑協會出版）
- 體育學系學生在學成績分析——國立台灣師範大學 72 級（偉彬體育研究社出版）
- 二十三屆奧運會運動員年齡體格分析（中華民國體育協進會印行）
- 運動技術指導原理（協進書局）
- 運動技術教學法（師大書苑印行）
- 二十四屆奧運會運動員年齡體格分析（中華民國體育協進會印行）
- 1988 年奧運會成績分析（中華台北奧會印行）
- 最新田徑競賽實務（偉彬體育研究社出版）
- 1990 年亞運會成績分析（中華台北奧會印行）
- 田徑論（偉彬體育研究社出版）
- 中華民國大專院校第二十五屆運動會成績分析（合著，第三十五屆大專院校運動會籌備委員會、中華民國育學會、國立台灣體育專科學校印行）
- 運動生物力學（合記圖書出版社出版）
- 運動科學導論（師大書苑印行）
- 運動力學專書（合著，中華民國體育學會印行）
- 運動生理心理學（師大書苑印行）
- 網球運動理論與實際（合著，中華民國網球協會印行）

- 運動訓練智略（師大書苑印行）
- 運動科研寫作法（師大書苑印行）
- 運動賽會管理（師大書苑印行）
- 健康與體育概論（合著，師大書苑印行）
- 運動教育學（合著，師大書苑印行）

專題研究

- 專題研究論文（急行跳遠之力學分析）等四百餘篇

任教科目經驗

- 體育、人體生理學、田徑、排球、田徑論、人體運動力學、人體運動力學研究與實驗、運動力學實驗、運動技術指導原理、體育測驗與統計、體育資料處理、論文寫作、運動戰術戰略研究、運動心理學專題討論、運動科學專題研究
- 運動教學研究、運動技術分析、運動科學概論、運動技術模式分析、運動學選材、高級運動訓練法、運動技術專題研究

榮譽

- 77 年度教育學術團體聯合會木鐸獎
- 86 年度教育部體育學術研究專案特優獎助（田徑論）

許梓宜（Tzu-Yi Hsu）

學歷

- 美國紐奧良州立大學博士班畢
- 美國印第安那州州立大學碩士班畢
- 台灣世界新聞專科學校畢

經歷

- 美國南達科達州立大學助理教授（現職）
- 美國紐奧良州立大學研究助理
- 美國紐奧良社區成人教育教師

英文著作

- Hsu, T., Elliott, R.J., & Lytle, J. Selected educational outcomes as a function of selected South Dakota reform policies 1995-2004. *Journal of Critical Education Policies Studies*, in review.
- Hsu, T. & Elliott, R. J. An analysis of selected language arts outcomes as a function of selected educational reform policies. *International Journal of Learning*, accepted.
- Hsu, T. (2003). Rethinking the politics of culture for national integration, *International Journal of Learning*, 10, 679-691. Available at <http://lc2003.publisher-site.com/ProductShop/>
- Hsu, T. & Hsu, L. (2000/Fall). A proposal for teachers to implement multicultural education in the classroom: Analyzing the political context of the NCATE standards. *Louisiana Social Studies Journal*, 17(1), 26-34.
- Hsu, T. (1999/Fall). An inquiry into educational standards: A cross-cultural perspective. *Louisiana Social Studies Journal*, 16 (1), 34-38.

中文著作

- 多元文化和體育教育之整合。體育學報 (2003/三月)。中華民國體育學會 34 輯，161-174 頁
- 運動教育學 (合著，師大書苑印行)

任教科目

- 美國教育史、教育哲學、比較教育、哲學與社會學之教育理念、課程設計之基本原理、網頁設計、多元媒體設計、多元媒體之教育運用、科技與社會

研究計畫

- 美國奇士曼文教基金會獎助
- 美國南達科達州州立大學研究所獎助
- 美國南達科達州州立大學媒體教學訓練所獎助
- 榮譽美國紐奧良大學文教學院院長獎學金
- 台灣新聞局廣電處最佳廣播新聞節目

目 錄

第一章 緒 論／1

第一節	運動教育學的意義	1
第二節	運動教育學的特性	6
第三節	運動教育學的功能	12
第四節	運動教育學史	14
第五節	運動教育學的內涵	25
第六節	運動教育學與相關學科的聯繫	32

第二章 運動教育學的哲學理念／41

第一節	運動教育學的本質	42
第二節	運動教育學的功能	45
第三節	運動教育學的哲學架構	46
第四節	運動教育學的社會政治哲學探討	62

第三章 運動教育學的社會學理念／79

第一節	運動教育社會學的內涵	79
第二節	競技運動的社會教育價值	87
第三節	運動教育學與傳播媒體的功能關係	96
第四節	運動教育社會化	102

第四章 運動教育學與文化互動性／105

第一節	資訊社會對教育文化的需求	106
第二節	運動教育教學訓練的資訊科技應用 ...	107
第三節	運動教育文化面臨的挑戰	113
第四節	運動教育與多元文化教育之整合	120

第五章 運動教育學的運動科學理念／139

- 第一節 運動教育學的運動生物力學基礎 140
- 第二節 運動教育學的運動生理學基礎 146
- 第三節 運動教育學的運動心理學基礎 170

第六章 運動教育學模式／195

- 第一節 運動教育模式的起源..... 195
- 第二節 運動教育模式的理念..... 196
- 第三節 運動教育模式的目標..... 199
- 第四節 運動教育模式的架構..... 201
- 第五節 運動教育學的師生關係模式 203
- 第六節 運動教育學模式的師生角色 210
- 第七節 「全腦型」運動教育模式..... 216
- 第八節 運動教育模式的實施..... 223

第七章 運動教育學的教學體系方法／227

- 第一節 教學任務體系 227
- 第二節 運動教育學的教學體系 229
- 第三節 運動教育學教學法 248

第八章 運動教育學的課程／267

- 第一節 運動教育學的課程目標 268
- 第二節 運動教育學的課程理論 270
- 第三節 運動教育學的課程建構 275
- 第四節 學校運動教育學的課程建構 279
- 第五節 運動教育課程與科技整合..... 282
- 第六節 運動教育學的教材 294
- 第七節 運動教育師資課程的改革..... 302
- 第八節 運動教育學課程的現況與發展 313

第九章 運動教育學教師素質能力／321

- 第一節 運動教育教師功能素質 322
- 第二節 運動教育教師專業能力 335
- 第三節 運動教育教師的回饋職責 347
- 第四節 運動教育教師的強化教育訓練 353
- 第五節 運動教育教師的終身學習 359
- 第六節 精神分析論運動教練角色 364

第十章 運動學習／377

- 第一節 運動學習的意義 377
- 第二節 學習理論 379
- 第三節 運動學習的引起動機理論 392
- 第四節 運動學習法 394
- 第五節 運動學習的學習因素及步驟 402

第十一章 運動教育學的評鑑／409

- 第一節 評鑑的意義 409
- 第二節 評鑑的特徵 411
- 第三節 評鑑的功能 413
- 第四節 運動教育學的評鑑 414
- 第五節 運動教育學的評鑑給分方法 441

第十二章 運動教育學的發展趨勢／447

- 第一節 學校運動教育學的發展趨勢 447
- 第二節 青少年運動教育學的發展趨勢 455
- 第三節 全民運動教育的發展趨勢 461
- 第四節 運動教育學的發展趨勢 467

第一章 緒 論

第一節 運動教育學的意義

運動教育學的英文名稱是 sport pedagogy，或是 sports pedagogy，是為：“sport + pedagogy = sport pedagogy”；“sports + pedagogy = sports pedagogy”或「運動＋教育學＝運動教育學」；「各種運動＋教育學＝各種運動教育學」；運動教育學是複合名詞，亦是統整學科名稱。包括的運動種類項目很多，相關的母學科名稱也一樣很多。其意義也具多層次的綜合性與模糊性的有機組成，亟須加以整合。

一、「運動＋教育學」的意義

(一)運 動

- 1.運動的意義：每個人必須用心智去認識自己的身體，辨識身體的訊息。經過教練或體育教師之指導及自身的練習，以達到情感、技能動作和精神的整合，而能徹底的達到運動的效果。換句話說，了解身體動作的自我，是身體的部分；心智情感的動作是生理的感覺，是心理的部分；而整個人體環境或宇宙中所表現的精神，就是靈性的部分。這種整體取向所詮釋的健康，正是「天人合一」的最高境界。

運動，尤其是大肌肉運動，它不僅是肌肉的操作，而且是肌肉神經的學習過程，更是體驗鬆弛與樂趣的首要工具；

2 運動教育學

然而，無論它們的重點集中在你身體的某一層面，或者注重身體、心智、情感和精神的整合性都是一樣的。因此，運動有三項最基本的意識：

- (1)你的身體上有某樣東西在收縮，受限制受阻礙被誤用，或者失去平靜。通常都是因為過度的肌肉緊張或不良習慣所引起。
- (2)身體並不是僵化不變的，是柔韌有彈性，可加以修復、塑造、教育，無論何時你都可以為它盡點力量。
- (3)身體正是「轉變」的發生地點。

運動能展現真實的自己，因而人們必須學習如何面對並能有效應付人生的風風雨雨；逃避或麻醉自己，都不是應付逆境的好辦法，到最後反而耗費更多精力，我們還不如發揮創造力，勇敢迎接生命的暴風雨。運動可以幫助你更了解自己，就比較能夠本能地、誠摯地回應每一種狀況，因為可以明確地看清楚真相。

運動也是一項很有用的工具，能夠協助我們更敏銳地體會自己的感受。祇要變得更敏感，也就能達到更好的溝通和適應性。

2.運動的種類項目：按世界百科全書的分類，運動計分為四種類項目：

- (1)球類：棒球、籃球、手球、壘球、足球、桌球、網球、橄欖球、高爾夫、保齡球、馬球、曲棍球、撞球、板球和槌球。
- (2)水上運動：游泳、跳水、水球、划船、帆船、獨木舟。
- (3)冰和雪上運動：滑雪、滑冰、冰上曲棍球、雪車。
- (4)其他運動：射箭、拳擊、徒步、賽馬、擊劍、自由車、體操、射擊、射獵、柔道、賽跑、滾輪滑冰、田徑、

國術、爬山、滑板、舉重、角力、高空彈跳……。

中華民國運動總會強化委員會對亞奧運會運動種類項目分爲四類：

- (1)客觀運動項目：田賽和徑賽項目、游泳項目、舉重、體操。
- (2)球類：藍球、足球、排球、橄欖球、棒球、壘球、手球。
- (3)個人運動項目：桌球、羽球、高爾夫、保齡球、撞球、帆船、現代五項。
- (4)技擊類：拳擊、柔道、跆拳道、空手道、角力。

(二)教育學的意義

教育學（*pedagogy*）爲研究人類教育現象及其一般規律的科學。是從總結教育實踐經驗的過程中，逐漸形成理論並經過長期積累而發展起來的。

中國《學記》（約公元前 403 年～221 年）是世界上最早專門論述教育的著作。在西方，「教育學」一詞源於希臘語 *pedagogy*，意爲照顧兒童的學問。中國古代的一些思想家，如孔子、墨子、孟子、荀子、朱熹等以及西方的一些思想家，如柏拉圖、亞里斯多德等，在他們長期的教育實踐中做出的經驗總結，爲以後的教育理論的產生奠定了基礎。一般認爲，作爲一門獨立的學科的教育學的產生，以十七世紀捷克康美紐斯於 1632 寫成的《大教學論》〔*Magna Didactica*（*Great Didactic*）〕爲標誌。十八～十九世紀，還出現了許多教育名著，如洛克的《教育漫話》、盧梭的《愛彌兒》、裴斯塔洛齊的《林哈德和葛篤德》、斯賓塞的《教育論》。他們用不同的體裁，闡述了教育的規律。最早以教育學命名的專著是德國教育家海爾巴特於

4 運動教育學

1806 年出版的《普通教育學》。十九世紀後，政治經濟學和近代心理學、生理學、力學的發展，為教育學的科學化奠定了哲學和自然科學的基礎。現代教育實踐的廣泛性、豐富性以及生產和科學技術的迅猛發展，對教育學的發展提出了新要求，開拓了新的領域。現代教育學研究的主要內容是：教育的本質；教育與社會發展的關係；教育與兒童身心發展的關係；教育目的；教育制度；教育工作的任務、過程、內容、方法、組織形式和原則；以及教師和學生、教育的原理等。隨著社會和科學的進步，教育學研究對象的專門化，分化為普通教育學、幼兒教育學、高等教育學、成人教育學、特殊兒童教育學、家庭教育學以及運動教育學¹。

二、專家學者對運動教育學的闡釋

運動教育學成長至今為期甚短，傳統皆以體育教學稱之。1970 年代，它在歐洲從體育理論的領域發展出來，而在北美則稱為體育。這些名稱因專家學者的不同闡釋而有差別。

邱金松（2001）指出，運動教育學是以體育教學、課程與師資培育為研究重點的一門獨特學科，其存在的必要性，在於其對體育教學的貢獻，並且透過多元化研究結果，逐漸加深，並且加寬運動教育學的相關知識基礎，進而普及到體育教學應用的實踐層面。

Almond（1986）認為運動教育學是一門學科，涉及和身體活動有關的活動和教育，此學科強調的是兩者經由理論到實務的轉移過程。該學科與身體活動有關的運動包括：動作、遊戲

¹ 教育大辭典（1989）。大陸：上海教育出版社。

和運動，藉之達到教育的目標²。

Grope 和 Kruger (1994) 認為運動教育學是運動專業化和教育化的結合，身體 (body)、遊戲 (play) 與運作 (sports) 是其構成要素，其重點著重在運動之教育目標、教育內容、教育價值之探討，並以運動促進全人教育之發展為宗旨³。

Haag (1994) 闡釋運動教育學主要的基本要素，包括動作 (movement)、遊戲 (play)、運動 (sport)，為結合教育與運動的科學學門⁴。Haag (1997) 並認為，運動教育學必須省思四個問題⁵：

- (一)運動參與對人類生命的影響？何種效應應該避免？
- (二)如何評價不同的運動型式，對人產生的影響？
- (三)宜省思個別要素，如年齡、性別、能力及興趣，對人參與運動的影響？
- (四)社會制度、文化和環境對運動教育的影響為何？

懷金格 (Hoijima, J.) 認為，近代運動講求組織化、制度化的過度追求，離開了遊戲的真面目，喪失了文化的功能。現代社會中，運動脫離了文化的發展過程，文化的進步與運動成為不相干，其強調具有遊戲特質的運動文化，才具正面效益。因此，運動是人類文化的一種，運動是一種樂趣、挑戰，亦即

² Almond, L. (1986). Research-based teaching in games. In J. Evans (ed.). *Physical Education, sport and schooling*. London: Folmer Press.

³ Grope & Kruzer (1994). Sport pedagogy : The anthropological approach. *Sport Science Review*, 3 (1), 11-17.

⁴ Haag, M. S. (1994). State-of-the art review of pedagogy. *Sport science review*, 3 (1), 1-10.

⁵ Haag, M. S. (1997). Sport pedagogy in Germany, Development and present status. *International Journal of physical education*, 33 (4) 152-155.

人類透過肢體動作所展現的型態。教育則是人類為求文化傳承，社會安定，文明進步，於焉產生的，它提昇人類潛能、促進人類適應環境的一種歷程，亦即團體中較為成熟的成員，將一些理念、生活方式、知識、技能傳給下一代的各種努力。因此，教育是人類的一種文化傳承與學習歷程；教育學重視培養、改造受教者經驗的過程，培養解決生活實際問題的能力⁶。因此，運動教育是以人體的動作性活動為核心，並透過運動的過程而達教育功效的一種歷程。運動教育學也是以運動與教育學所結合的領域，並以科學方法為探究途徑的一門學問。

Haag (1994) 指出，運動教育學建構在運動醫學、運動力學、運動心理學、運動社會學、運動史學及運動哲學等學科領域。

運動教育學知識架構，建立在各種學科的基礎上，諸如人體運動力學……等運動科學科目，再以教育學之哲學觀、方法論、課程及教學理論形成以動作、遊戲及運動為內容，以達個人之身體、心靈與智慧昇華的一門學問。

綜合專家學者的理念，運動教育學是以運動科學為基礎，以人為對象，運動為內容，以及教育寓於本質、方法、途徑，使人在運動環境中，受教育改變過程的一門學問。亦即創造適合學生學習的環境，選擇合適的教材，配合學生身心特質，以運動為主要教材的一門學問。

第二節 運動教育學的特性

運動教育學是泛指影響人們知識、運動技能、身心健康、

⁶ 葉學志 (民 84): 教育哲學。台北: 三民書局。