

後疫情下的體育教學

——以雙語體育線上教學為例

陳政宇／新竹市西門國小教師

前言

新冠病毒（COVID-19）以驚人的速度在世界各地傳播，其影響人們原本的生活，也導致經濟、社會和教育等許多領域產生了重大變化。在教育方面，許多國家被迫強制停課，目的就是試圖減少 COVID-19 的傳播，也讓教師和學生教學的地方從學校變成在家中（UNESCO, 2020）。美國教育部（2020）指出，自 2020 年 3 月中旬以來，美國大多數公立學校已經從實體教學轉變為線上教學。儘管在過去的幾十年裡，線上教學已被納入正式教學形式之一（Krause, Franks, & Lynch, 2017），但這種出人意料的突然轉變給許多教師們帶來了壓力和焦慮。在臺灣，教師們也面臨到一樣的狀況，2021 年 5 月 18 號對於全臺灣的老師而言是一個難忘的日子，因為北市率先宣布高中以下停課，在其他縣市也跟進的狀況下，有了「停課不停學」的目標，要達成「停課不停學」教師們就開始著手準備「線上教學」。

臺灣的「線上教學」以三種方式為主，分別為直接開視訊鏡頭的「同步教

學」，以及教師提供教材而學生以自學方式的「非同步教學」以及綜合兩種方式的「混成教學」。「同步教學」是指師生透過通訊網路、電腦網路、視訊頻道等傳輸媒體，以即時互動方式進行之教學。而「非同步教學」是教師製作數位教材提供至教學平臺學生上網自行學習，並適度提供補充額外教材，讓學習更完整。「混成教學」便是教師先製作數位教材提供至教學平臺學生上網自行學習，再經由固定時間師生透過通訊網路即時確認學生學習狀況。

今年初，疫情又悄悄的開始蔓延，到 5 月 19 號因疫情升溫，進行了全臺第二次的大規模「停課不停學」，有了去年的前車之鑑，在資訊設備與網路連線多方面的提升，今年全面以「同步教學」為主，「線上教學」無論哪一種方式，對於教師教學都會一定程度的影響，尤其是師生之間互動最頻繁的體育，是改變最多的課目。

危機就是轉機

曾璧光、陳信正（2021）指出：「遠距教學有其缺點，若是有師生對 3C 設備的使用不熟悉、家中缺乏硬體設備、教材的準備必須花費更多時間才能完善、教師備課時間大量增加、無法得知學生的學習現況、網路頻寬影響學習品質和技能類教學難以展現等的缺點。但線上教學也是有優點的，線上教學可以不受時空影響，教師和學生能藉此進行溝通和討論，並且利用多媒體的方式，教師可以分享不一樣的教材給學生們。」教師將多媒體教材融入教學是非常重要的，教學者在設計製作教學方案時，透過精心規劃的教室佈置，選擇適當的教學媒體，達成預期的教學目標，使學生能多更廣泛、多元和更充分的學習。

Walter (1973) 認為教學者透過教室的規劃，選擇適當的教學媒體，可以提升學習者的學習效果。以多媒體的方式進行教學正是雙語教學非常重要的一部分，雙語教學中可以使用大量多媒體教材，希望透過多元教材的呈現，把抽象或是未知的知識能夠具體的呈現在學生面前，透過多媒體的教材的使用，除了可以加深學習印象，亦可以提升學生的學習興趣。這正是雙語教學中非常重要的「多模態教學 (Multimodality)」。

面對全球化及國際化，目前國際溝通最重要語言就是英語，近來，雙語教育受到國內的重視，研究指出，實行雙語教學除了能幫助學生認知能力的發展，提升學業表現，也能培養不同文化的包容與興趣，增進學生們的國際觀。為推動雙語國家，行政院前於 2018 年 12 月提出「2030 雙語國家政策發展藍圖」，以「厚植國人英語力」與「提升國家競爭力」兩大政策目標，打造臺灣成為雙語國家。所謂雙語教育 (bilingual education) 是以兩種語言作為教學媒介的教育系統，主要就是在保持既有的語言能力，並增進新語言的學習，最終目標是學會原本學科以外，增加學生對第二語言的興趣與認同感。目前的雙語教學模式有很多種，如：語言與學科內容統整教學 (Content and Language Integrated Learning, 簡稱 CLIL) 或是專業課程英語授課 (English as a Medium of Instruction, 簡稱 EMI) 等方式，但無論哪一種都一定會會提到多模態教學。多模態是指人們在進行溝通時，可以透過語言、圖像及肢體語言 (例如，動作示範) 來表達意義。

雙語體育教學策略

進入 21 世紀，在教育信息化促成的教育國際化，使雙語學習或雙語教學突破了傳統的語言教學的狹小空間，使它在新世紀廣泛的網絡學習與教育變革中被賦予新世紀的時代內涵，從而成為 21 世紀全球新一輪教育改革大趨勢之一。體育課具有得天獨厚的有利於外語教學的優越條件，因為體育課有相對其它學科更大的智力活動空間，而且有動作示範，在授課時學生可以更容易理解，並且記住所學的動作和語言。另外，體育課的教學環境接近真實情境，這些都是十分有助於外語的學習，都是其它學科在進行雙語教學所不具備的。因此國內外許多研究指出，體育是採用雙語教學的最好學科。體育教學能夠給學生創造良好的運用兩種語言交流的環境和空間，把體育內容和英語交流結合起來能夠相互促進，相互提高，達到雙語教學的最佳效果。

雙語體育教學課程中不能不提到的就是 TPR 教學法（Total Physical Response），即全身肢體反應教學法，是由加州聖荷西州立大學心理學教授 James Asher（1969）所提出的理論。TPR 教學法的學習理論方面為一、心理學中記憶的回溯理論，即是以記憶的聯想或回溯可藉由口頭覆誦或搭配手勢、肢體動作來協助達成；二、心理發展過程中，成人學習語言的歷程和幼兒有類似對比之處。由於小孩在尚未開口說話前接觸的語言型態多以父母所說的命令句為主，所以 Asher 主張，成人學習語言也應從命令句開始學起；三、Asher 認同心理學中情緒會影響學習效果的說法。所以，他認為在語言學習的過程中應該降低學習者的緊張壓力，才能增進學習效果，營造如同學習母語般的輕鬆環境。四、Asher 非常認同行為學派刺激 - 反應理論，認為理解能力形成之後

才會有表達能力。待聽力理解能力成熟之後，便能自然而然地開口說話。

TPR 教學相信學生透過語言遊戲，一定可以達到寓教於樂的目的，教師通過自身的身體語言將教學中的單詞、句型及遊戲等表達出來，使學生不通過母語翻譯便能夠理解教師的語言，TPR 教學可以直接反映母語教學，去除母語翻譯過程，有助於學生進行所學語言的思維。並且能夠快速抓住學生的注意力，吸引學生參加活動，讓他們在身臨其境的實驗體驗中學習英語。再來 TPR 教學能夠提供一個與實際生活緊密相連的學習環境，使學生在多種多樣的活動中、在循環反覆的練習中學會英語。TPR 教學是雙語教學中非常實用的教學法。

線上雙語教學 - 以新竹市西門國小為例

雙語教學的對象是新竹市西門國小一年級的學生，新的環境及新的上課方式對老師或是學生都是一個挑戰，但是從一開始的上課模式的建立就開始雙語化，從一開始的課室用語，到熱身活動，最後到課程指導語，同時，配合適當的英語繪本，以閱讀繪本的方式，提供學生脈絡化的學習情境，以連結學科知識內容。相信對學生未來面對雙語教學的學習環境有一定的幫助。發展沉浸式雙語體育課程，提升學生對英語學習興趣，讓英語成為學生生活的一部分。本系列課程同時推行體育相關雙語讀本閱讀，擴展雙語學習廣度，讓學生於學習過程中體育與語言兼具。

首先，以多媒體教學輔助繪本閱讀，本次課程所使用的繪本是 Eric Carle

Angle

所著作「From head to toe」，如圖 1，經過繪本導讀過後實作，學生更能體會繪本中的意思，透過情境式的引導，準備帶入繪本改編的暖身操。將繪本的內容改編成十一個暖身動作，分別是：一、活動頭部，turn your head；二、活動脖子，bend your neck；三、動動肩膀，raise your shoulder；四、開合跳，wave your arm & clap your hand；五、手臂伸展，thump your chest；六、伸展下半部，arch your back；七、活動腰部，wriggle your hips；八、屈膝，bend your knees；九、踢腿，kick your legs；十、原地跑，stomp your foot；十一、活動腳踝，wiggle your toe。讓學生跟著繪本裡的動物一起動起來。做操的順序與繪本從頭到腳的概念相同，暖身活動可以增加關節活動度、提高身體核心體溫和提升神經傳導速度，對於運動表現有一定程度的幫助。

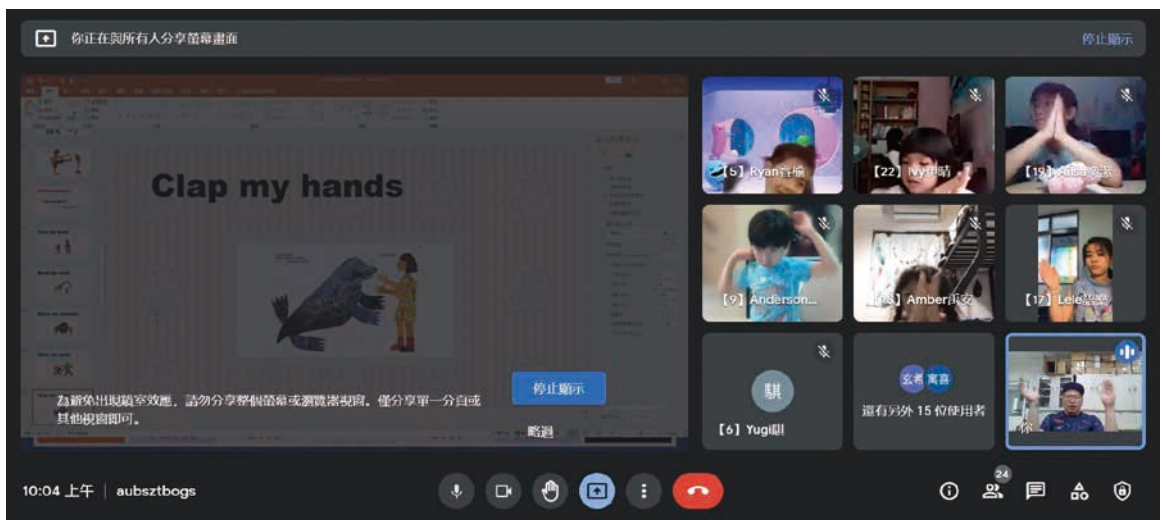


圖 1 Eric Carle 所著作繪本「From head to toe」

Angle

再來，配合歌曲「From head to toe song」讓學生可以跟著音樂一起做暖身運動，以一首歌兩分三十秒的時間完成暖身運動，也可以加強對語言學習的幫助，如圖 2。接者，以體能大富翁的方式進行體能活動，如圖 3，規則就是轉動轉盤，指針停的數字就是小組移動的步數，走到每個不同的格數，都有不一樣的體能活動挑戰，必須以小組或是推派由教師指定同學完成該項活動即可。最後發給學生學習單，如圖 4，完成今天教學目標 - 認識自己的身體部位，完成後回傳給教師。



圖 2 從 Youtube 搜尋歌曲「From head to toe song」搭配暖身

Angle

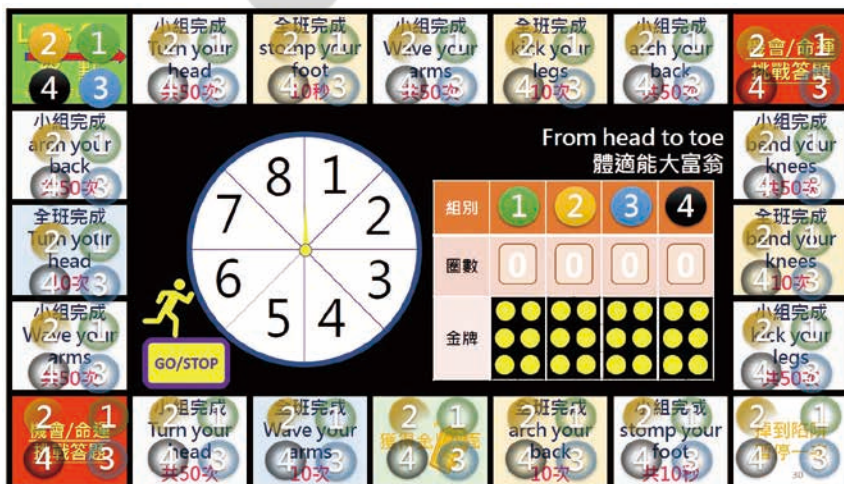


圖 3 改編網路分享資源體能大富翁

學習單 Worksheets

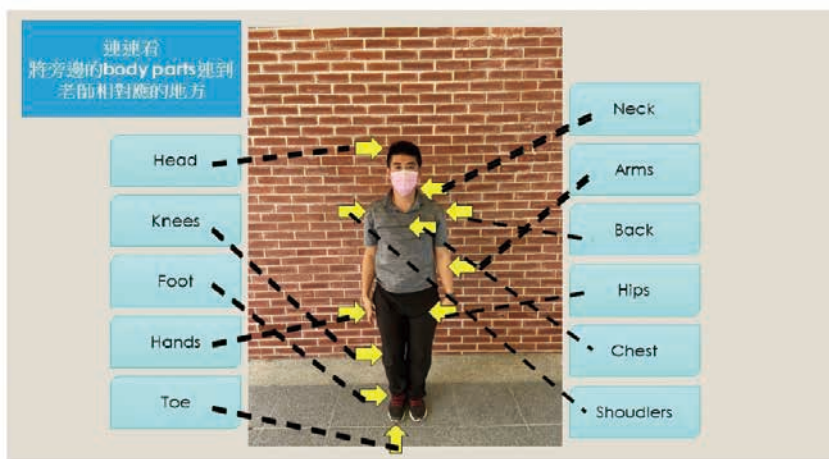


圖 4 自編「From head to toe」學習單

Angle

本次雙語教學模式採用 CLIL 的模式，強調雙重知能發展（dual-focused），學生以英語學習學科內容，同時兼顧學科概念化與獲取新知的過程。而施行對象為一年級學生，施行時間是剛開學的階段，對於這些小一新鮮人任何形式的課程接受度很高，因此，要讓學生接受雙語教學，從小細節開始，讓學生可以很快適應，過程中，學生從一開始不好意思說，到現在是可以大聲說出英文，甚至在校園裡面可以用英文跟體育老師打招呼，我覺得是非常難能可貴的。

結語

隨著線上教學的普及，部分研究結果表示，線上教學為教師提供專業成長的機會，因為線上教學可以幫助教師們發展教學專業技能、理解教學設計，並在線上教學時內容多樣化（Conceicao,2006）。Barbour 和 Kennedy（2014）發現，線上教學鼓勵教師扮演促進者的新角色，幫助學生發展解決問題的能力，強調批判性思維，並鼓勵學生之間的協作互動。尤其體育是一門身體實踐的學科，當建立實體的互動時，可以最大限度地提高收益和學習（Rink,2013）。然而，在線上教學中缺乏與學生建立關係的機會。教師們表示，線上教學不如實體教學有效。例如，教師們很難提供有效和及時的反饋來幫助學生。根據 Fredenburg、Lee 和 Solmon（2001）的說法，適當的反饋在提高體育學生的技能、能力和動力方面有著相當重要的作用。

因此，以在線上教學期間，體育課程融入雙語，確實是一個非常好的時機點，首先，解決了線上教學可以便利的使用多媒體輔助教學，這是在多數時間

在戶外上的體育課程難以實現的機會。再者，線上教學時，鏡頭面向教師，可讓學生清楚看見老師示範動作，相同的老師也可以同時觀察多位學生的反應，對於雙語學習中的 TPR 教學法，比起實體教學，線上體育教學的 TPR 教學效果更加理想。最後，線上體育課程以雙語帶入可增加課程的趣味性，讓學生感覺一樣在上體育課，只是帶活動過程增加難度與刺激性，讓學生對於雙語課程有啟蒙之效果，便於日後學校推行雙語教學，所以線上教學時，可以是個推行雙語教學的良好時機。

參考文獻

- 曾璧光、陳信正（2021）。高級中等學校實施遠距教學之問題與討論。《臺灣教育評論月刊》，10（6），41-43。
- Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to second language learning. *Modern Language Journal*, 53, 3-17.
- Barbour, M. K., & Kennedy, K. (2014). K-12 online learning: A worldwide perspective. In A. Hirumi (Ed.), *Grounded designs for online and hybrid learning: Trends and technologies* (pp. 53-74).
- Conceição, S. C. (2006). Faculty lived experiences in the online environment. *Adult Education Quarterly*, 57(1), 26-45.
- Fredenburg, K. B., Lee, A. M., Solmon, M. (2001). The effects of augmented feedback on students' perception and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(3), 232-242.

- Krause, J. M., Franks, H., & Lynch, B. (2017). Current technology trends and issues among health and physical education professionals. *The Physical Educator*, 74(1), 164-180.
- Rink, J. E. (2013). Measuring teacher effectiveness in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 407-418.
- UNESCO (2020). *COVID-19 education disruption and response*. The United Nations Educational. Retrieved from <https://en.unesco.org/news/covid-19-educational-disruption-and-response>
- U.S. Department of Education. (2020). *Remote learning: Resources for educators, administrators, and related service providers*. Retrieved from <https://www.ed.gov/coronavirus/remote-learning>.
- Walter A. Wittich and Charles F. Schuller. (1973). *Instructional Technology*, New York, MAN: Harper & Row.