月旦知識庫

當體育課不只是運動：從好玩到有感的教學轉化與素養實踐

周建智 / 臺北市立大學教授暨體育學院院長

近年來，當教育現場持續強調素養導向學習、跨域整合與全人發展時，體育課程也正站在轉型的關鍵路口。過去，學生喜歡體育課，往往是因為它可以奔跑、流汗、競賽，甚至短暫從課業壓力中獲得釋放；然而，若體育課的價值僅停留在「好玩」，學生雖然投入，卻未必真正理解身體學習對生命成長的深層意義。如何讓學生不只喜歡體育課，更能從中感受到學習的價值、理解運動與生活的連結，已成為當代體育教育的重要課題。

「體育課好好玩」從來不應只是感官上的刺激或短暫的歡樂，而是一種能引發學習投入、促進自我探索、建立人際連結與深化生命經驗的教育歷程。當學生在課堂中經歷挑戰、合作、失敗、修正與成功，體育課便不再只是技能訓練的場域，而是一個讓學生透過身體理解世界、認識自己，並學習與他人共處的重要場域。

本期中心論壇所收錄的三篇文章，正從不同角度回應此一命題。首先，透過遊戲化武術教學的實踐，重新思考傳統武術在校園中的教育價值。武術不再只是過去典禮中的展演內容，而是透過遊戲情境、合作任務與分階段學習設計，讓學生在趣味互動中理解武術文化、培養專注力與紀律感，重新賦予傳統體育文化新的教育生命。

月旦知識庫

第二篇文章探討傳統體育遊戲的現代轉化，進一步提醒我們，體育課的樂趣不應只是競爭與勝負，而應成為促進社會互動、包容參與及深度學習的媒介。當學生在「做」、「看」、「支撐」、「知」等多元角色中切換，不同能力背景的學生都能找到其角色任務，並在互動過程中學習合作、責任與同理，使體育課真正成為培養身體素養與社會能力的實踐場域。

第三篇則將視野延伸至大學體育，透過體驗式學習重新思考體育課的教育功能。在真實或模擬情境中，學生不僅學習運動技能，更透過問題解決、團隊合作、策略思考與課後反思，逐步建構自我調整與跨域應用能力。如此課程設計讓體育課不只是促進健康，更成為培養未來職場所需核心能力的重要平臺。

綜觀三篇文章，無論是傳統武術、民俗遊戲，或高等教育中的體驗式教學，其共同傳達的核心理念皆是：體育課真正的價值，不在於學生完成了多少動作，而在於學生是否能透過身體經驗，學會思考、合作、反思與成長。當體育教師不再只是動作示範者，而是學習經驗的設計者；當課堂不再只是練習與競賽，而是價值建構與生命對話的歷程，那麼，體育課所帶給學生的，就不只是課堂中的歡笑，而是能伴隨一生的身體素養與生命力量。這或許正是今日體育教育工作者共同努力的方向——讓學生離開體育館時，帶走的不只是汗水，而是一份對自己、對他人、對生活更深的理解。