

# 日本體育觀摩課有感

文·龔志明



**剛** 過去的2008年是中國人值得驕傲的一年，一個舉世矚目的奧林匹克運動會，五十一面閃爍耀眼的奧運金牌，已使全世界對中華民族的體育成就刮目相看。這個舞台確實喚起了許多中國人對體育的關注，但是競技體育只是體育的其中一部分。北京奧運過去了，如何延續學生對體育的熱情和興趣？怎樣透過體育功能培養學生的各方面能力，這應該成為本澳體育工作者關心的課題。

筆者近日有幸到日本觀摩當地學校體育開展的情況，對於作為體育工作者的我有莫大裨益及啟發。雖然日本在文化、社會環境、教育制度等客觀條件與澳門不盡相同，但其新穎的教學理念及多元教學模式值得本澳體育老師借鏡，提供不少思考空間。

## 日本體育發展

日本的教育方針相當重視學生的體育發展，日本的“文部科學省”（教育部）為保障學生基本的鍛鍊時間，準備將體育課時，由現在國家最低標準的平均每週上課2.6小時增加至3小時。而日本的體育課程設置與澳門以班為單位上課亦有不同。一般體育課分必修和選修兩種，必修課每週上課3小時，學生可按興趣再報每週1小時的體育選修課。另外，學校根據各項課程內容不同而分為“整班授課”、“多班一同授課”以及“男女

分班授課”三種，以豐富學生因興趣及性別的差異對不同教學內容的需求。筆者觀摩了一所小學的體育課，留下深刻印象。

筆者觀摩的是東京開進小學五年級的體育課，該課的教學內容亦是本澳學校十分普及的教學內容“籃球”。鐘聲響起了！學生已穿著整齊的練習背心，按顏色分成若干隊，明顯已增添了學生對課堂的投入感及團隊觀念。教師接著利用活動式白板在運動場內向學生解釋課堂的目標，引導學生如何理解及擔當籃球賽中的每個角色，包括隊員、隊長、教練、裁判、紀錄員等，並啟發學生自己設計及討論比賽的策略，尤其是制定比賽的戰術方面是該課堂的學習重點。

老師講解完畢，同學開始分組比賽。我看見小學五年級學生操控籃球的能力自如，甚至女生投籃亦比我想像中有力，學生的技術不能說訓練有素，但絕對可以說是全情投入。細心觀察，可發現場上的籃球架比一般的矮小，籃球亦是特別因應小學生力量而設的“輕量籃球”，這樣大大消除了小學生初學習籃球時身體條件的限制，因標準籃球的重量及籃球架的高度對於一般小學生來說確實很難培養興趣，對女生甚至會造成心理阻礙。回想澳門小學生對籃球的熱情就只限於少數男生或校隊訓練者，較難做到人人投入，學習輕鬆愉快。



該校球場雖然不能容納三十多名學生同時分組比賽，沒有參賽的學生卻不是坐在一旁看看或者自由活動。他們由老師引導各自擔當球賽的不同角色：兩位同學樂此不疲地為球賽執法；兩位同學充當教練在場邊高呼戰術，負責調兵遣將；還有五至六位同學手持“體育功課簿”紀錄場上的得分，犯規、助攻及戰術運用情況。這功課簿每頁均有籃球場的圖示，讓學生能把每堂學到的戰術及內容用畫圖形式紀錄。

### 著重培養學生組織、分析、協調能力

賽後每隊學生由該組隊長帶領討論，在翻譯的協助下筆者知道他們正就球賽分析各項戰術環節。其中一位隊長說：“因剛才大家未有充分跑動，傳球變得困難，導致全隊投籃都不準確了！”小學五年級能作出這樣邏輯的分析，看來體育課對他們的影響已不止是體能上，而是在獨立思維及團隊合作方面都得到了較好的培養。

體育課是學生接觸體育運動最常見的途徑，對學生的影響不單只是每週兩節的課堂時間，而是在於能否培養學生正確的體育觀念。本澳的體育課一般是通過教授體育項目的技術環節，以學習身體技能及提升身體素質為目標。筆者在日本觀摩後，發覺他們在教學理念上，除了與澳門基本元素相同外，他們特別注重在教學中訓練學生的

組織、分析、協助能力，以及培養他們的體育興趣、自信、團隊精神等。學生透過不同崗位的操作及實習去培養多元能力，例如：擔當裁判及紀錄員角色可訓練學生的判斷力及公平精神，擔當教練及隊長可培養自信及領導能力，討論及制定戰略的過程中亦可訓練分析及表達能力等。

## 結語

近年筆者深感本澳學生對體育運動的意識甚為薄弱，大部分學生處於被動參與的狀態，長此下去，我們新一代的體質必然會下降。作為本澳的學校、老師以至家長應該著手為學生注入正確的體能鍛鍊意識，特別是體育工作者應該善用我們的專業知識以及不斷吸收國外先進經驗為學生創設更有趣、更有吸引力的體育課堂，讓學生在輕鬆愉快的環境下培養良好的運動習慣，以及透過參與體育活動發展各項潛能。

（作者現職教育暨青年局高級技術員）

【圖片來源】  
由作者提供