

修正式運動在國小班際比賽的應用

以萬丹國小為例

劉富陞 屏東縣立萬丹國民小學訓導主任

前言

運動在國小課程中，不僅能增進學生個體身體操作能力，同時也擔負「寓教於樂」的重要使命，而如何能在學習中順利結合運動競技的觀念，協助學生發展運動技能，享受運動樂趣，養成終身活動的興趣，便是本文關注的焦點。

修正式運動的意涵和理論發展

建構主義和情境主義主張有效的學習必須建立在學生的生活情境和經驗上，「以兒童為中心」的體育教學，透過肢體活動提供兒童肢體能力和發展自我表現的機會，並經由自我表現，提昇兒童自我做決定（making decision）的能力。因此，瞭解學習者的生理及心理狀態和觀察學習者的技能發展需求來發展修正過的遊戲和比賽來增加學生或球員的操作經驗便成為每個體育教師和教練需要具備的能力（劉富陞，2009）。

Robertson（1992）比較在1990年至至少參與一次修正過的比賽或運動方式的孩童與1980年參加傳統的比賽或運動方式之孩童的經驗，所得到研究結果發現，參與過修正過的比賽或運動方式可獲得下列重要的發現：（1）較喜好以運動作為休閒的活動。（2）覺知運

動的價值。（3）男生在運動中較能接受女生的平等。（4）較能覺知跑步、跳躍、平衡、游泳、投擲以及接球的能力。（5）覺知自身有較高成功的機率。（6）減少從運動中的退出率。（7）有意圖聯合社區的組織，持續養成運動習慣。

在民主教育潮流下，強調以孩子為中心的賦權式（Empowerment）的教學方法不僅符合此一潮流，而且在體育課程中，培養自我決定（SDT, Self-determination）的教學設計，正是賦權式教學精神的展現，而為了讓孩子能持續投入比賽進行中，降低兒童進行比賽時的技術和生理門檻，提高學生投入運動的意願和興趣，修正比賽規則是重要的工作。球類教學為能培養孩子團隊合作精神和自我作決定能力的體育項目，亦是一種作為引導孩子投入運動的入門運動項目。

班際比賽對班級經營的貢獻

針對「班際比賽」相關的研究非常少，而筆者依據本身投入班級經營和體育教學十餘年的經驗，整理班際比賽在班級經營上的貢獻如下：

一、增加學生同儕互動的機會：團隊運動的練習可增進成員間討論的標的，比賽進行的

連結更促使同學之間想法的交流。

二、給予學生不同的舞台：多元能力的培養有賴於學校提供不同的學習舞台，給予學生多元能力的發揮和觀摩的機會，尤其是對於學科方面學習不利的學生，發掘潛能，產生自信，進而刺激其他能力的發展。

三、運動改善情緒，提升孩子學習力：洪蘭教授指出：「運動可以促進血清張素、正腎上腺素和多巴胺等神經傳導物質的分泌，尤其多巴胺和血清張素跟我們的情緒有直接的關係，運動完的人其表情都是溫和的，沒有愁眉苦臉的，運動使學生情緒改善，不會動不動發脾氣，減少班上學生衝突。」。班際比賽是運動的延伸，其效果可見一斑。

基於以上的理由，學校應安排適當的活動協助學生發展運動的機會和興趣，並協助班級導師凝聚班級向心力。

萬丹國小班際比賽融入修正式運動的具體作法

萬丹國小一向對推展學生運動不遺餘力，除了爭取適當的運動場地之外，也進行行政和教學的創新和嘗試，以便培養學生的多元能力，達成「全人教育」的目標。此次進行班際比賽也做了很多配套和策略，簡述如下：

一、選擇具有特色及社區認同的項目

萬丹國小在運動發展特色運動，過去十年重心一直放在排球項目，也獲得不錯的成效，不僅成功引入社區的資源，並與社區做密切的結合，提供場地作為愛好者閒暇時的運動場

所。以排球來進行班際比賽，不論師生或是家長接受度均高。

二、成立教師學習社群

在學校體育課程方面，發展「健康與體域領域」特色課程一直是學校行政和教師努力的方向，成立「健康與體育教學策略工作坊」的教師學習社群，作為這個議題的研究中心，試圖結合教師的專業，進行同儕對話，發展具有在地特色的體育課程。

三、溝通和規劃

課程發展是冗長而持續的工作，而學生的學習卻不斷地進行，為了能增強學生對運動競賽進行的概念和規則，本校於98學年度舉行「會長盃四年級班際的軟式排球比賽」，利用期末考試完的空檔實施，以作為後續進行相關教學和活動的參考，而全部經費由家長會全數贊助，以下將規則略述如下：

（一）球：排球運動在國中、小實施教學的困境，擊球時在手臂產生的痛覺一直是最大的障礙，為了解決這個問題，本次進行比賽時採用Mikasa所生產的軟式排球，另外也可順便提醒學生排球發展的歷史就是從籃球內膽開始的。

（二）發球線：由於軟式排球的體積大、重量輕，所以為了增加發球的成功率，發球時採用浮士德草地排球的發球規則，也就是在攻擊線後方發球即可。

（三）場地大小：每半場為8×8公尺的國小排球比賽場地（其實只要方便比賽進行和符合公平原則即可，用成人排球比賽每

半場9×9公尺亦可)。

(四) 比賽人數：每球九位正式下場球員，三名候補球員。

(五) 賽制：比賽採單局制，先得30分為勝隊，局間15分時交換場地，其餘採用中華民國排球協會九人制排球比賽規則。

四、執行

賽前先召集該學年教師集合於比賽場地，進行規則講解，及各注意事項和溝通工作。再由各班隊長進行抽籤並排定賽程，本次班際比賽分兩組進行（本校四年級有六個班），在預賽進行時採雙敗淘汰制，各組取兩名，進行交叉決賽，勝隊爭冠亞軍，敗隊則爭三、四名。

按照「運動教育模式」進行，首先安排盛大的開幕儀式，由校長邀請會長致勉勵詞並宣佈比賽開始，然後由主辦單位簡要說明規則後，執行開球儀式，展開比賽。

五、檢討和評鑑

比賽結束後，在教師集會中利用短暫的時間進行活動檢討，獲得熱烈的回應整理如下：

(一) 類似的比賽可增加學生未來在大學的適應力：體育一直是教育的重點，也是培植國力必要的課程，若在國小可以培養學生球類的基礎技能，對往後的生涯發展有正面的影響。

(二) 希望能在各學年實施：這種修正式的比賽簡單易入門，減少運動的瓶頸，並能增加班級的向心力，希望也能在五年級

實施。

而學生在比賽中興奮的表情、比賽中加油打氣的熱烈以及賽後互相擁抱，是這個比賽成功最好的印證。

總結

1980年代迦納指出智慧在人類心靈上並非單一屬性的，多元智慧論(MI)已經成為21世紀教育和人類發展上，最重要的創新想法之一(Howard Gardner, 2000)。肢體—運作智慧(bodily-kinesthetic intelligence)是指運用身體來表達想法與感覺，以及運用雙手生產或改造事物的能力，如何能巧妙地使用不同的身體動作來運作或表達的能力，以及自身感受的能力。透過修正比賽的方法來解決成人比賽規則對國小學童造成的困難，並採用班際比賽引導學生肢體和思想的結合，透過肢體運作的經驗，進而產生自信，不僅能增進個體發展的整體性，並能建立終身運動的基礎，達成教育使命。

參考書目

Howard Gardner (2000)。再建多元智慧：21世紀的發展前景與實際應用（李心瑩譯）。台北市：遠流。

洪蘭（2009）。運動改善情緒 提升孩子學習。聯合報，A4。

劉富陞（2009）。談如何設計修正過的排球遊戲和比賽。學校體育，19，96-100。

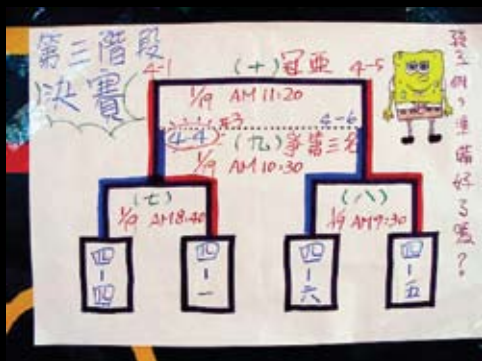
Robertson, I. (1992). *Children, Aussie Sport and Organised Junior Sport*. Belconnen: ASC.



盛大的典禮，刺激學生參與



學生比賽，發揮團隊合作



排定賽程，讓學生學習比賽流程



閉幕頒獎典禮