

使智使勇的樂趣化體育課程

勇者無懼

陳昶豫 國立彰化師範大學應用運動科學碩士班研究生

劉耕宏 國立彰化師範大學應用運動科學碩士班研究生

前言

相信許多第一線教育現場的老師，在體育課的理想之一莫過於希望學生可以從體育課程當中培養出終生規律運動的好習慣，也是大家共同在努力的目標。自民國103年十二年國教開始實施後，體適能也被列為免試入學超額比序的積分之一，而筆者曾經在縣市的體適能檢測站當過服務人員，發現到部分的學生，他們只知其然而不知其所以然，學生知道體適能可以做為超額比序的積分，卻不知這些數字背後所代表的意義。

從體育署——體適能網站看到的標題「體力就是國力，打造孩子的未來競爭力。」國人的體適能素質對於國家有著一定的影響力，也有其提倡的必要性。而作為第一線教育現場的老師，筆者認為有必要讓學生理解體適能背後所代表意義的重要性，而與筆者的共同作者有了設計「勇者無懼」系列的體適能課程的概念，希望藉由故事，從學生最愛的遊戲，在樂趣化教學、分組比賽當中能夠激盪出更多不一樣的東西。

設計理念

根據本國102年運動白皮書所提倡的主軸「健康國民，卓越競技，活力台灣」，在第一大核心目標就提到健康國民中的發展目標——「整合運動與健康資訊，提升國民體能」。鑒於此，體育署近幾年不遺餘力推動幾個重大的政策如「SH150方案」、「教育部體育署102-103年度體適能精進計畫」、「國中小普及化運動相關計畫」，目的就是希望改善國人規律的運動習慣，以及培養優良的體適能，應付來自生活上各種活動及挑戰。

在體力即國力的基礎下，教育是國家的根本，推動體適能最好最佳地點在於學校，作者希望藉由學校體育課推動體適能運動，惟現今孩童對於老師在體育課程裡實施固定型態的練習方式，會漸漸感到興趣缺缺，因此對於體適能活動的參與度十分被

動。因此作者希望在實施體育課程中，將課程規劃成樂趣化、讓學童易理解的活動來提高孩童運動的興趣，讓孩童在不知不覺中提升身體適能，生根學生對於運動的喜愛，讓學生們重新愛上體育課。

若學生能擁有健康強壯的體魄應付日常活動及工作，一定會比較歡樂、開朗，並遠離病魔。因此有了本設計課程，課堂活動內容分別依照體適能項目來設計出四節單元活動課程，每單元均代表一個能力：柔軟度（能屈能伸）、肌力（勇者鬥惡龍）、心肺耐力（奔跑吧！勇者）、爆發力（進擊的騎士）。我們利用這四項身體適能項目，分別規劃出不同主題的孩童活動，並引導孩童思考體適能的重要性，並期盼我國孩童能獲得身心靈健全的生活型態。

課程大綱

一、第一節：進擊的騎士（爆發力、核心肌群）

設計較為輕鬆有趣的課程，透過簡單的故事引導，引起學童的運動動機，再利用趣味十足的團隊遊戲與小隊競賽的方式進行，讓每一個學生都能參與其中，並有充分的時間休息並且觀察怎樣的動作才能更有效益。活動包含了躍躍欲試、突破輪迴、攻城掠地的遊戲，不同類型的遊戲，提升訓練不同的肌肉與神經連結，以提升學童的基本運動能力為主要目的。

二、第二節：能屈能伸（柔軟度）

設計較為輕鬆有趣的課程，透過簡單的故事引導，引起學童的運動動機，再利用趣味十足的遊戲活動，以學童主動活動身體為最主要考量。活動包含了下腰、劈腿加上剪刀石頭布的遊

戲，以及結合小組競賽來激發成就感，同時更能提升學童的基本運動能力。

三、第三節：勇者鬥惡龍（肌力）

以豐富的教學影片作為開場，再以故事引導，以多人分組型態進行勇者鬥惡龍遊戲，讓學童做出指定動作，雖說做出動作需要流汗與付出體力，過程中透過團隊互助與他組競爭的多重刺激之下，箇中的樂趣卻是足以讓學生忘卻身體的疲勞感，同時鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的。例如：走到機會命運的位置時的不安，可能會增加運動量或是退回起點等，是利用趣味的方式來進行，也在漸漸提升學童的體適能。

四、第四節：奔跑吧！勇者（心肺耐力）

以單人、雙人或多人的型態進行先來走、細胞分裂兩個心



圖1 「體」早準備的八個動作示意圖

肺耐力的遊戲，讓學童體驗在遊戲中逃跑與追逐時，不可避免的流汗與付出體力，但過程中樂趣是能让你忽略追逐的疲勞感的，遊戲結束後鼓勵孩子面對體能活動是可以應付的，並再次叮嚀運動習慣的重要性，務必讓學生建立運動習慣。

教學活動介紹

一、準備活動

1. 集合點名
2. 「體」早準備——動態熱身
(圖1)
3. 引發動機

利用自編的故事引發學生好奇並投入其中，其內容大綱是



圖2 拉著布袋用力的跳回起終點

王國徵求勇者去討伐無惡不作的惡龍，以打倒惡龍平安歸來。

二、主要活動

1. 進擊的騎士之第一關：躍躍欲試（圖2）

- （1）每一組一個布袋，學生必須雙腳在布袋內，跳的過程中雙手須將布袋拉至腰的高度，避免學生跌倒。
- （2）當抵達對面10公尺處須繞過角錐折返，回到起點處，交給下一位同學，直到最後一位同學完成。

- （3）每一棒需獨力完成，如果在回到起點的過程中，提前將布袋交給下一棒的隊友，每次加秒5秒。

- （4）較快完成之隊伍為優勝隊伍。

2. 進擊的騎士之第二關：突破輪迴（圖3）

- （1）每一組各放置5個角錐，成一橫排，角椎間隔距離約為1公尺。
- （2）同一組的成員以雙手雙腳4個著地點撐地，移動時必須至少有2個著



圖3 小組一同手撐地去繞過角錐

地點不能離地，同組成員取出適當間隔距離，最後一位同學須穿著號碼衣。

- (3) 所有組別由起點角錐逆時針方向出發。
- (4) 聽哨音後逆時針繞著角錐移動，最快完成1圈之隊伍獲勝。

3. 進擊的騎士之第三關：攻城掠地（圖4）

- (1) 將角錐排列出來，排出6個角錐。
- (2) 請兩個組別出來，分別站在角錐的兩側。
- (3) 隊伍排頭同時往前跑，於途中相遇時猜拳，贏的一方繼續前進，輸的



圖4 盡可能的推進，以最快的方式取得分數



圖5 下腰過95公分的高度

一方須退回排尾。

(4) 成功通過6個角錐者則為達陣，得一分。

(5) 計時3分鐘，依照各組得分，排出次序，得分多者為勝隊。

4. 能屈能伸之第一關：我的腰最軟（圖5）

(1) 利用高度來區別計分，若能下腰過140公分得一分，過125公分得兩分、過110公分得三分、過95公分得四分、過80公分得五分。

(2) 一隊進行活動，另一隊協助進行，兩人持竹

竿，一人測量高度，其餘人員一旁監督或記錄。

5. 能屈能伸之第二關：我最筋爆（圖6）



圖6 不是你死就是我活的猜拳比賽

(1) 利用還存活的成員來計分，每一位得擲骰子，擲出的數字即為該組所得的分數。

- (2) 兩方隊伍各派出一人出賽，利用猜拳分出勝負，輸方必須將腳張開至少一個腳掌的距離，直到其中一方無法再張開為止，無法再張開那方就必須派出下一位來繼續比賽，直到其中一隊的人員全陣亡，比賽即結束。

6. 勇者鬥惡龍 (圖7)



圖7 為了消滅可惡的惡龍不惜通過各個運動站

- (1) 將同學分成若干組，依循環訓練方式設計出19個運動站、6個機會命運站、1個終點站。每一運動站指定動作及反

覆次數。機會命運站會有前進、後退、退回終點等不同的規劃。終點站即為惡龍被打倒，也代表該組勝利。

- (2) 由各組派代表擲骰子，所得數字即該組前進的步數，並完成所走到的運動站指定之肢體動作次數。

7. 奔跑吧！勇者之第一關：先來走（別名「鬼抓人」） (圖8)

- (1) 告知學生遊戲的場地範圍，不得做出推、拉、扯、打等粗暴行為，當鬼的同學必須戴上魔鬼的角，才可進行抓交替的行為。
- (2) 老師可視情況增加鬼的數量（一個鬼、兩個鬼、三個鬼等），或是調整學生的狀態（一



圖8 勇士們為了逃避惡龍餘黨的攻擊紛紛躲避



圖9 逃避惡龍餘黨的追擊改用多隊逃跑

人、兩人一組、三人一組、四人一組等)。

8. 奔跑吧！勇者之第二關：細胞分裂 (圖9)

- (1) 告知學生遊戲的場地範圍，不得做出推、拉、扯、打等粗暴行為，當鬼的同學必須戴上魔鬼的角，才可進行抓交替的行為。
- (2) 三個人趴在一起，當有靠近人並趴下時，最旁邊的同學就成為被鬼抓的人。
- (3) 不得投靠旁邊的組別，要跑出一定的距離。

三、綜合活動

- (一) 收操：播放「緩和音樂」，帶領大家做緩和及伸展。1.雙手向上、下、後仰；2.大象；3.直肘壓掌；4.趴地撐體前、

左、右；5.跪地前趴。

(圖10)

- (二) 分享時刻：請學生回顧上課過程後，分享勇者無懼系列體育課程的內容與自身感受。
- (三) 總結課程摘要：老師再次強調關於體適能、運動與健康的重要性，並鼓勵學生努力執行，養成規律運動的習慣，並記錄課後運動時間於學習單內。
- (四) 動動手——還原場地大家一起來。

結語

本文介紹了八個簡單的遊戲，不太需要過多準備，利用故事結合課程以能達到其教育效果；之所以選擇它們並不一定是它們最好，這些遊戲是配合體適



圖10 收操的六個動作示意圖

能所需而選擇出，且合適國中生的學童。筆者僅是實習剛結束的菜鳥教師，在勇者無懼系列課程中或許仍有不足的地方，希望能夠與體育界的各位先進繼續共同學習，一同讓體育課變得更好。

不論怎樣的教學內容或是教學活動，凡是能將熱誠運用在課堂之上，這些孩子們終會感受到教師對他們的用心，並全心投入在活動中以獲得無可取代的寶貴經驗。筆者相信沒有所謂完美的教案，只有合不合適學童的教案。身為一名教育工作者最大的成就感就是看見受教導的孩子們能為自己負責與為社會有所貢獻。最後筆者相信世界會因為您的努力而變得更加美好！

備註：課程限制

- 一、以遊戲與比賽形式為主，需要較寬廣的空間進行活動，倘若場地空間不足，會造成教學上的困難。
- 二、遊戲或比賽過程中學生難免出現較好勝的情形，老師有時需花一點時間進行講解以及控管秩序，以確保課程進行之流暢性。
- 三、教師本身要十足的創意與熱誠去設計教材，並考量教學活動是否引起學生興趣，不然會較難以達到預期的學習效果。
- 四、評量學生課堂表現時，應多元評量，不應只以比賽結果作為唯一的評量方式。