

「健」康活「力」光榮「球」

——新北市光榮國中自創樂趣室內體育課程

黃瀚揚 新北市光榮國民中學輔導主任

前言

近年來教育改革與民國 103 年將正式實施的 12 年國教，皆希望藉升學措施的改變與學習型態的調整，降低學生普遍存在的升學歷力，然而主科學習的壓力卻仍然存在於國中階段。因此能讓學生舒展學習壓力，盡情揮汗的體育課程更顯重要。體育課程向來深受學生喜愛，除了各項運動項目的學習外，透過肢體活動的運動過程，達到身心靈的抒解，對於正處青春熱血奔騰的青少年階段更不可少。

筆者在思索下雨時，受限於場地關係，導致無法學生從事戶外運動之現況，藉透過課程的解構，結合時下流行的健身房運動項目——健力球，設計出適合以一個班級人

數集體操作的課程，希望以樂趣化、遊戲化、目標化為基礎，讓學生可以暢快流汗，享受運動的樂趣，提高學生熱愛體育課程的程度，進而真正自主運動並達成健康 210 之目標。

課程設計

一、課程時間

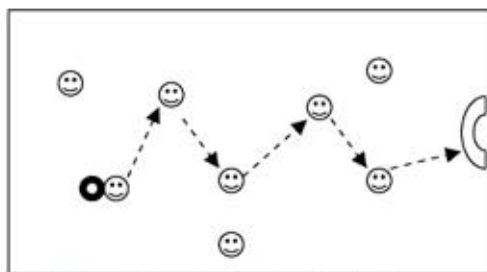
- (一) 以四節課為一個單元。
- (二) 每節 45 分。

二、教學方法與課程內容

- (一) 第一節課程：彈力彈珠台
 1. 每 5 人一組分成若干組（每組 1 顆健力球）。
 2. 假想自己是彈珠台中的鋼釘。
 3. 小彈珠台：4 人圍成圓圈狀，1 人位於中間位置，外

圍者將球擲入圈內，圈內者以屁股將球撞出，每人計時 2 分鐘，並交換輪替直至完畢。

4. 大彈珠台：全班所有成員為



鋼釘（坐姿手撐移動式），需合力將球從教室前端，以雙腳觸碰球方式，將球傳遞至指定位置。

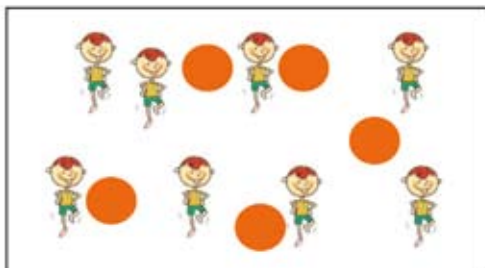


(二) 第二節課程：蜻蜓點球

1. 每 5 人一組分成若干組（每組 1 顆健力球）。
2. 假想自己是隻輕盈飛舞的蜻蜓。
3. 小池塘點水：小組每人皆須

嘗試體驗單腳、雙腳著地，屁股碰觸球後彈起的感受。

4. 大池塘點水：每隻蜻蜓皆須在限定時間內以屁股碰觸球（點球），次數越多者越好。（需提醒避免碰撞發生）





(三) 第三、四節課程：光榮八步——沒有三兩三，不敢上梁山，到光榮山上學體力（武藝）

1. 提醒安全注意事項（需有保護員從旁防護）
2. 每 2 人一組（每組 1 顆健力球）。
3. 以 1 人動作，另 1 人為防護安全進行。（自我挑戰）
4. 八步名稱

(1) 第一步：光扭屁股

雙腿夾住球，上半身採伏地挺身預備姿勢，將球做左右兩側轉動。



(2) 第二步：榮騰尾躍

大腿置於球上方，上身採伏地挺身預備姿勢，雙腿做彎曲動作（亦可兩腳輪替）。



(3) 第三步：光手不練

雙肘置於球上方，身體與下肢平伸，依序做出：單腳上抬腳、單腳前抬腳、雙肘畫圓。



(4) 第四步：樂易疲勞

腳尖置於球上方，上身採伏地挺身預備姿勢，縮腳將球捲於身下。



(5) 第五步：光跪就好

兩小腿跪於球上方，剛開始採坐姿，穩定後需將上半身挺直採跪姿。



(6) 第六步：榮我拜拜

採半跪姿勢，雙手合十，利用身體前傾的力量，於球上做前後滑動動作。



(7) 第七步：光躺出拳

將背部躺於球上，雙手張開手肘彎曲成欲出拳狀，利用轉動軀體做出拳動作。



(8) 第八步：榮耀光榮

上下肢左右對稱立於球上，將另一手腳採平舉狀



學生參與回饋

- 一、實際參與學生數：八年級 2 班、七年級 1 班，合計共 3 班，88 位學生。
- 二、學生對此課程安排滿意程度：非常滿意 32.9 %、滿意 50 %、普通 13.6 %、還可以 3.4 %
- 三、希望繼續安排此課程學生比例：90.9 %，不希望繼續安排此課程學生比例：9 %
- 四、學生自覺透過課程學習後，對平衡協調、肌力等身體適能有更深入的認識達 95.4 %，沒有更深入認識者為 4.5 %
- 五、學生喜歡程度達滿分 5 分非常喜歡者為 30.6 %、4 分者為 39.7 %、3 分者為 18.1 %、2 分者為 6.8 %、1 分普通喜歡者為 4.5 %。
- 六、學生自覺此課程可達到之運動效果為：1. 汗流夾背，為 55.6 %；2. 肌肉酸痛，為 78.4 %；3. 喘氣連連，為 39.7 %；4. 毫無幫助，為 0 %；5 其他（例：促進團隊合作），為 2.2 %

省思與目標

一、能否發展校本運動特色？

透過課程發想，發展校內體育教學團隊群，建構各項運動項目授課模式之革新為發展方向，以老師教學創新為規劃概念，將創新且受學生喜愛之體育課程，以校本特色課程為努力目標，並在現有模式下持續發展創新各項課程內容。

二、如何樂趣運動享受動？

以既有體育課程項目，融入多元、樂趣化的運動課程，讓『好玩』成為運動動機，結合創新特色課程，發展出適合學校特性、環境的運動特色，讓學生沉浸在本校體育課程中，耳濡目染的融入習慣運動的氛圍裡，進而玩出運動的習慣，並培養規律運動習慣。

結語

筆者發想課程創新的動機，真正用意在於增加學生體育課程項目、促進學生多元學習機會，進而能遍及每個學生自主運動、享受運動。藉由結合時下流行之健身房課程，讓享受運動無需花錢，在學校也可以無償上頂級健身課程，塑造出本校健康運動文化、養成健康觀念，賦予本校所有學生更陽光、更健康的未來。