

滾出健康 力球展現

方文慧 高雄市小林國民小學校長

前言

小林國小在經歷重創之後，苦思要藉由何種方式讓全校孩子忘卻傷痛，重燃生命的希望與鬥志，經由親師討論後並取得共識：相信體育活動與課程是最佳的路徑。希望此項運動能為小林孩子經由課程的實施與學習之後，找到一個可以建立自信、拓展視野的競技舞臺，並期盼學生除了涵養規律運動及提升健康體質外，同時也能帶領社區一同「樂在運動，活得健康」，增強社區參與運動意識，達到人人愛運動、處處能運動、時時能運動的願景，「法式滾球」相信是最符本校規模與條件的運動項目之一。

課程實施現況

本校學生人數僅23人，各年級人數均為個位數，為提升體育課程進行時，學生之互動機會，因而藉由參與教育局「混齡教學計畫」，將體育課程以低、中、高年段混齡方式實施教學課程，如此一來，不僅同齡之間可以「互相觀摩」，年幼的孩子可經由觀察學長來學到很多新行為，對認知或其地方面發展也有助益。因此，老師在規劃相關的課程時，也會強調「互助合作、學習」，以促成一個更有利於觀察學習的環境。

在學校本位體育課程的課程與活動安排上，我們除了透過正式課程之外，更利用固定每周四上午晨光時間以及每週二課後社團時間進行全校學生滾球技能的加強。

課程設計理念

「法式滾球」為2009年高雄市辦理世運會時，各國中小積極推動的項目，是一個手腦並用的智慧型運動，「將球擲到最靠近目標球，即是贏家」的簡單規則中，卻是需要運用戰略及邏輯分析能力，懂得將對手的球擊離目標球，或是幫助隊友將球擊得更靠近目標球，一球往往就能改變戰局及勝負，是一個看似輕鬆卻相當刺激的運動。另外，法式滾球運動的特別之處有：

- 一、從事法式滾球運動沒有體型身材與年齡的限制。
- 二、不容易造成運動傷害。
- 三、入門技巧容易。
- 四、設施簡易、器材攜帶方便。
- 五、三人即可組隊。

加上本校體育科實施混齡教學，即使課堂進行教學活動，對於基本技能與知識的指導，及分組競賽活動的進行，都是具體可實施的。基於前述種種條件，法式滾球確實是非常適合本校列為體育科學校本位課程，並積極推廣與全面實施的一項體育運動，課程設計理念如圖1。

課程設計願景

法式滾球是一個很好的運動，它不僅可以讓學生學習團隊合作、邏輯思考、溝通能力以及解決問題的能力，相互討論或思考來獲得比賽的勝利，透過「法式滾球」，關懷年紀較小或者平時不善於競技體育運動的學生族群，也讓學生跟老師學習尊重、關愛、團隊合作，提升學生的整體參與成效，以及師生相互成長。同時也能帶領社區一同「樂在運動，活得健康」，增強社區參與法式滾球運動的能量，達到「人人愛玩法式滾球」、「處處能



圖1 本校法式滾球課之課程設計理念

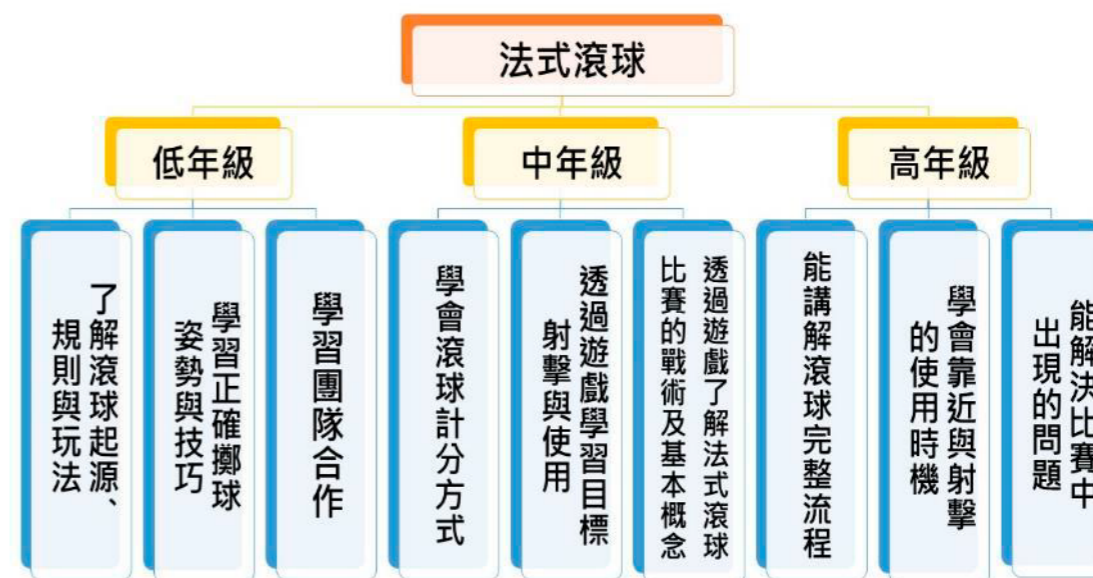


圖2 課程設計架構圖

擲法式滾球」、「時時能比法式滾球」的課程實施願景。

課程設計架構

本校體育課將低、中、高年段以混齡方式由單一體育專任教師實施，因此課程設計與授課無縫接軌，本校體育教師以「滾滾樂」、「滾球比一比」、「滾球小當家」為主題，進行教學課程設計，並以全校學生為教學與參賽活動目標，透過課程發展委員會的溝通與討

論，將法式滾球排進正式教學活動及學校行事曆當中，讓這個活動成為本位課程教學中的一部分。期盼藉由教學活動及相關競賽與闖關活動的進行，深化法式滾球教學內涵，讓學生循序漸進學習基本概念與技能，提供低年級課程設計供參（如表1）。

推動策略

小林國小雖然地處偏鄉，學生人數極少，但隨著社會的進步與多

元，學校體育課程推動的價值也順應趨勢發展從原本的身體活動擴展為全人教育及終身學習之要素，進而深化為全民健康與競技運動之根基。希望學校藉由「法式滾球體育學校本位課程」的推動與落實，活絡校園體育、增進學生活力，達到「滾出健康、力球展現」之目標。其推動策略如圖3。

實施情形與成果

法式滾球運動在全校親師生的共同努力與積極投入之下，其展現的成果相當豐碩，茲分述如下：

一、學生學習成之效技能與情意的展現

（一）藉由正式課程與課後社團等教學推動，讓孩子在知識（法式滾球規則、緣起）、情意（討論、合作、解決問



圖3 「法式滾球」體育學校本位課程之推動政策圖

題)、技能(擲準)的培養均能厚植。

(二) 訓練小小解說員及小教練：

有鑑於「法式滾球」課程為學校體育校本課程，希望可以藉此讓學生也能擔任指導，在推廣滾球運動時，給予新手動作修正的回饋。

(三) 法式滾球在小林國小師生的心中不僅是一種運動，除了於體育活動時接觸滾球運動

之外，更能藉由文字的敘述將滾球運動的樂趣表現出來

(如圖4)。

二、教師創新教學設計與精進教學能力

(一) 小林因地處偏鄉，要聘請到專業講座真的很不容易，但全體教師深知法式滾球課程的推動對小林的孩子來說不僅是一項運動課程的學習，更是提供孩子們參與校



圖4 學生將滾地球交流的情況投稿並獲刊登



圖5 甲仙區辦法式滾球教師進修

際團隊體育賽事重要體育技能，因此，除了專任教師積極參與校外研習以獲得相關專業知識之外，其他非授課教師亦熱烈參與校內研習活動，並組成專業社群，透過討論、體驗與交流等方式，提升對法式滾球運動的專業知能(如圖5)。

(二) 校長本身亦積極投入並全力推動法式滾球運動，也接受他校學生相關技術問題專訪，並刊登於國語日報(如圖6)，展現課程領導的專業能力。

(三) 閱讀推動教師將學生閱讀寫作活動結合法式滾球運動，展現教師自身對滾球運動的熱愛，更帶領孩子用文字記錄參與滾球運動的汗水及喜悅。

三、學生參與校外競賽榮獲佳績、展現自信

本校自103學年度組成法式滾球運動團隊之後，只要是在高雄地區辦理的國小組賽事幾乎無役不與，雖然開始時只是汲取經驗，但自104學年度之後便屢獲佳績(如表2)，學校也透過公開表揚，讓



圖6 方校長接受學生法式滾球專業問題專訪



圖7 參與校外賽事獲佳績

孩子們展現自信並成為楷模典範（如圖7）。

四、提升學校能見度、發揮優質行銷能量

因為同仁與孩子們在「法式滾球」運動上的投入與努力，讓小林不再是悲情的符號，而是展現逆境反轉之旺盛生命力的象徵，學校也藉此透過多元管道行銷小林「法

式滾球」運動，讓我們「滾」出健康、力「球」展現的具體成效（如圖8-10）。

五、學校閒置空間活化、賦予校園新生命

因為要推動法式滾球，所以我們必須要有標準的滾球場，基於這個契機，我們找到了校園一處閒置的空地，原本斑駁的水泥地，因球

場的建置，不僅成為法式滾球教學情境展示區，更充分展現彩虹下的聚落的在地特色；不僅是親師生運動與休閒的場域，更瀰漫著繽紛的藝文氣息（如圖11-13）。

結語

我們期盼，透過法式滾球運動課程深耕於本校，讓學生享受手腦

並用的體育樂趣，同時也能透過參加校際滾球競賽比賽，多與他校交流競技與學習，培養學生的自信心與運動家精神和素養，並能將此一老少咸宜的運動推廣到社區中，不僅自娛亦可以眾樂。

除此之外，我們也將證明小林國小的學生沒有因為八八風災而一蹶不振，沒有因為是山區特偏的

學校而沒沒無聞。我們希冀透過滾球這項活動，帶動社區一起「滾」出健康，也能讓我們的孩子有一個力「球」展現的舞臺，讓曾經與現在持續捐助小林的善心人士看見新求變的小林，也讓小林能夠透過「希望小林滾球樂園」的建置，提供小林村居民完善的運動休閒環境，引導居民從事良好運動休閒習慣，回饋「健康」給大家，並得以實現「健康國民、卓越競技、活力小林」的新願景！

表 1
低年級課程設計表

活動名稱	滾滾樂		教學年段	低年級
具體目標	1. 了解滾球起源、規則與玩法。 2. 學習團隊合作。 3. 學習正確擲球姿勢與技巧。 4. 透過遊戲認識法式滾球的運動。		教學時間	240 分鐘
教學目標	認知	1. 認識滾球運動、場地及規則。 2. 透過 2009 年世運活動認識滾球運動。 3. 了解基本投擲技巧與方式。		
	情意	1. 能認真參與各項遊戲，並和他人合作。 2. 透過競賽發展協調溝通能力。 3. 能學習團隊合作，培養運動家精神。 4. 透過討論方式，培養思考能力。		
	技能	1. 學習丟擲滾球的基本姿勢與技巧。 2. 學習控制擲球力道及距離。 3. 透過分組進行滾球樂趣化競賽。		

表 1

低年級課程設計表 (續 1)

第一節課				
具體目標	教學內容	教具	時間	教學評量
	一、準備活動 1. 暖身運動：請體育股長或教師帶領學生做暖身操，預防及降低運動傷害。 2. 觀看滾球影片，引起學生學習興趣。 3. 說明活動內容及教學形式。 二、發展活動 1. 自製滾球器材：請學生拿出從家中帶來的舊報紙，運用膠帶自行製作成紙球。 	投影機 投影布幕	5 分鐘 7 分鐘 3 分鐘	能確實伸展 能認真觀賞影片 能認真聽講
學習丟擲滾球的基本姿勢與技巧	2. 運用製作好的紙球進行擲球練習： (1) 姿勢：雙腳不離地，站在投擲圈內，將球握在手中，手心朝下，持球邊的腳在前。  (2) 距離：約三到四公尺的範圍內，進行丟擲。 	舊報紙 膠帶 投擲圈 目標球	5 分鐘	學生能自行動手製作 教師觀察學生擲球動作
學習控制擲球力道及距離	三、綜合活動 1. 分組討論如何使滾球停留在指定範圍內。 2. 完成滾球認證者，可請教師簽章。 3. 請每位學生下一堂課帶兩支 600 毫升的寶特瓶。	滾球認證卡	15 分鐘	學生能正確作出擲球動作
透過討論方式，培養思考能力			5 分鐘	學生能踴躍討論並發言

表 1

低年級課程設計表 (續 2)

第二節課				
具體目標	教學內容	教具	時間	教學評量
學習控制擲球力道及距離	一、準備活動 1. 暖身運動：請體育股長或教師帶領學生做暖身操，預防及降低運動傷害。 2. 回顧上一堂課程內容，丟球手勢及腳的站姿。 	滾球	10 分鐘	能確實伸展
	二、發展活動 1. 請學生拿出上一堂課製作的紙團及準備的寶特瓶。 	寶特瓶 紙團	15 分鐘	觀察老師如何擺放位置
能認真參與各項遊戲，並和他人合作	2. 老師準備六支寶特瓶。 3. 進行分組，三人一組，每組有六支寶特瓶，並把瓶子圍出□字型。 4. 學生站離瓶子三~四公尺的距離進行練習。 	滾球	10 分鐘	認真練習
能學習團隊合作，培養運動家精神	5. 把紙球換成正式滾球，繼續□字型練習。 三、綜合活動 1. 「滾入雷區」 (1) 兩人一組，每人持兩顆滾球。 (2) 滾進□字型內得 3 分，滾進□字型內但瓶子倒掉得 2 分，沒進□字型但碰到瓶子得 1 分。 2. 學習&討論 (1) 學生分享競賽心得。 (2) 檢討本堂課的優缺點，並預告下次上課內容。	滾球 橡皮圈	5 分鐘	認真練習 與組員互動方式 踴躍舉手發言

表 1

低年級課程設計表 (續 3)

第三節課				
具體目標	教學內容	教具	時間	教學評量
	一、準備活動 1. 暖身運動：請體育股長或教師帶領學生做暖身操，預防及降低運動傷害。 2. 回顧上一堂課程內容，並帶學生至滾球場進行課堂練習。 二、發展活動 1. 「擲不擲得」 (1) 每位學生手持兩顆滾球及一個橡皮圈。 (2) 站在離橡皮圈三公尺的距離練習擲球。 (3) 距離拉長到四公尺。 三、綜合活動 (1) 每人持三顆滾球至投擲圈內。 (2) 前方三公尺放置一個橡膠圈。 (3) 每位學生丟擲十顆球，進圈數最多顆者得勝。	滾球 投擲圈 橡膠圈	10 分鐘	學生確實做操
	5 分鐘		認真聽講	
			15 分鐘	實際操作練習
			10 分鐘	學生熱烈參與

表 2

參賽成績表

參與賽事	成績
105 年度第五屆歡欣鼓舞盃親子滾球聯誼賽	第五名
105 年度第七屆全國健康歡喜盃法式滾球錦標賽	第二名
105 年度高雄市國小體育促進會滾球聯賽五年級男童組	第二名



圖8 天下雜誌刊登小林國小行銷法式滾球到臺北



圖9 嘉義和順國小訪小林「體驗滾球樂」投稿



圖11 球場建造前斑駁景象



圖10 小林小將圓夢、努力不懈創佳績的故事刊登於國泰基金會雜誌



圖12 球場建置後的美麗風光



圖13 球場落成邀請九天民俗技藝陣頭表演



圖14 學生法式滾球練習表演



圖15 法式滾球教學