

運動大聯盟

> 國立師大附中國中部健體領域選修課程

游陳富 國立臺灣師範大學附屬高級中學體育教師

前言

體育課一直是學生最喜愛的課程之一，也是最能促進學生身心靈發展的重要科目，但在升學主義的思維影響下，多數學校仍以學科學習為主，在選修課程的安排上，也多侷限在主科的學習，而筆者所任教學校，是許多人認為會讀又能玩的一所學校，活動以及課程多元且豐富。九年一貫課程中，選修課程是一個彈性的領域學習課程，為培養學生

帶著走的能力，領域各自開設課程，使學生走出課本之外，將學習帶入生活之中，而在健體領域的選修課程設計，為讓學生學習有別於一般傳統體育課程內容，本選修課程中透過課程設計，期望讓學生將學習走入生活之中，並提升運動賞析與發表的能力。透過多元課程，使學生體驗更多的運動項目，找到運動樂趣，以期養成終身運動的習慣，並培養運動欣賞與創作能力。

設計理念與特色

本校體育課為多元課程教學，籃球、排球、桌球、羽球、壘球、田徑、體操、游泳皆為上課項目，本校體育課程目標希望透過多元運動項目的學習，增進學生基本運動能力，並從中發現自己喜好的運動項目。體育是綜合了德、智、體、群、美的一項重要課程，本校另於選修課程中，利用有別於本校運動項目的課程，目的在讓學生從體驗中享受學習樂趣，並提升學生運動能力、培養其他運動興趣並培養欣賞運動美感的能力，以期增強學生強健體魄，有別於本校體育課程主要目的在於發展學生多元基本的運動能力，而本課程主要目的希望學生除了提升身體運動能力外，進而培養欣賞運動美感並透過在班週會課程發表會，培養學生創作能力，以報告方式展現運動學習。課程實施上主要是透

過團隊競賽的方式，因團隊競賽為建立同儕間情誼與信心的媒介，透過團隊運動能幫助學生學習與他人相處，並且找尋自我在團隊中定位，增進同儕合作的可能；在教材內容上，選擇飛盤及美式足球，飛盤是一項沒有裁判的競賽項目，高強度又快速的比賽節奏，學生學習自己當裁判，養成良好運動道德並且能理性地與敵隊溝通；透過教學策略的運用，美式足球與飛盤皆能促進學生小組討論、戰術思考與應用，提升學生臨場反應與解決問題的能力；此外並利用到現場觀看中華職棒賽事，促進學生運動欣賞的能力，並且觀察同儕間每一項運動的運動表現，欣賞表現優秀的同學，並給予鼓勵，期望能促進學生課餘時間的運動觀光與欣賞，提升運動參與的多元性，並在最後課程發表會上，能將所學運動項目以不同方式呈現在其他

同學面前，最終實現五育均衡發展的理想，以下就本課程之特色說明：

一、課程連排

為每週五第六、七節課，課程安排上有利於教師將班級帶往校外進行體驗學習，而不影響到其他課程學習。

二、與社區結合

運動中心為臺北市大力推動之運動建設之一，透過學校課程使學生了解社區運動設施，善用運動中心資源，體驗休閒運動，而撞球與保齡球為學校體育課程所無法授課之項目，透過本課程，使學生體驗休閒運動，以利未來能提升全民運動之習慣。

三、運動欣賞體驗

中華職棒為國內最盛行之職業運動，利用課程將學生帶往現場，感受國內棒球最高殿堂之比賽，從中欣賞高競技運動水平之美感，使學生不再只是會做動

作，而是能欣賞比賽，了解運動之美。

四、課程發表會

運動不單只是身體活動的課程，本選修課程透過課程發表會，讓學生從學習中將運動美感及特色以簡報方式呈現，使全校所有師生了解運動的美。

以上特色為本校體育課程所無法達到之目標，但因本課程只有八年級之選修課程，本校規定上下學期所選之課程不得重複，因此無法像體育課程連貫的學習，只能以體驗學習的方式進行，是本課程較為遺憾之處。

課程內容簡介

一、課程一：高爾夫

- (一) 第一、二節：球桿介紹、基本動作練習、開球。
- (二) 第三節：高爾夫遊戲——利用角錐當球洞，設計四個球洞競賽，進行個人排

名賽。透過基礎動作，使學生體驗高爾夫球比賽。

(如圖1、圖2)

二、課程二：網球

- (一) 第一、二節：球感練習、正反拍練習

1. 球感練習。
2. 正反拍揮空拍練習。
3. 自拋彈地正手拍練習。

- (二) 第三、四節：發球練習、雙打比賽

簡易的基本動作練習，透過迷你網球規則，使學生享受網球比賽的樂趣。(如圖3、圖4)

三、課程三：撞球

- (一) 第一節：規則介紹；第二節：揮桿練習。

- (二) 第三、四節：前往運動中心，進行控球練習、9號球雙打比賽。透過規則介紹，基本動作及觀念介紹，使學生了解撞球運動，並親身體驗此項運動



圖1 基本動作練習



圖2 球桿介紹



圖3 基本動作練習



圖4 彈地正手拍練習



圖5 基本架桿動作練習



圖6 控球介紹

所需的穩定性以及戰略性。（如圖5、圖6）

四、課程四：飛盤爭奪賽

- （一）第一節：簡易飛盤規則介紹、反手傳盤練習；第二節：簡易傳盤比賽。創造一個空間，別於正式比賽需到達得分區才得分，透過團隊傳盤連續七次，即可獲得分數，培養學生團隊合作的習慣，以利正式比賽時的表現更為出色。
- （二）第三、四節：四角傳盤、正式比賽。透過正式比賽，由於沒有裁判，讓學生學習良性溝通，並展現運動家精神，尊重規則及對手，促成良性競爭，養成尊重他人的運動道德。（如圖7、圖8）



圖7 簡易比賽



圖8 簡易比賽



圖9 踢球練習



圖10 正式比賽

五、課程五：美式足球

- （一）第一、二節：影片介紹、傳球、踢球練習。（圖9）
- （二）第三、四節：小組戰術討論、正式比賽。（如圖10）

六、課程六：中華職棒賽事欣賞

前往新莊球場觀看中華職棒賽事，透過賽前熱身、比賽中的解說，使學生了解職業棒球比賽流程，並藉由比賽解說棒球規則，以及比賽狀況的解決方式，培養學生賽事欣賞的能力。（如圖11、圖12）



圖11 賽前合照



圖12 賽事欣賞

七、課程七：保齡球

(一) 第一、二節：計分介紹、
腳步練習

1. 介紹保齡球計分方式，以及
試算。
2. 動作練習（以右手擲球為
例）

(1) 腳：右左右左，第四步做
出弓箭步。

(2) 手：推送擺送，手腕直立
固定，球置於右側，及鐘
擺的直線上。

(3) 直線延伸，手心向上，利
用身體旋轉力量送出。

3. 分組練習

將班上分為三大組，一組
八人，動作練習，強調走直線，
並於韻律教室擺送三個球道，以
水瓶作為球瓶練習。

(二) 第三、四節：士林保齡球
館體驗

藉由到球館實際體驗課
程，讓學生將所練習過的基本腳
步實際應用於比賽中，並且在球



圖13 課前介紹



圖14 實際參與

館中有大學保齡球校隊在旁練
習，更可透過觀摩提升比賽技能
與觀念。並讓學生在比賽過程中
學習計分，以利未來如對保齡球
有興趣者，能透過電視轉播了解
比賽狀況。（如圖13、圖14）



圖15 課程發表會



圖16 課程發表會

八、課程八：課程發表

以班級為單位，選擇本學期上課項目，作為報告主題，提出簡報以及動作技巧之簡單介紹，並分享學習心得。（如圖15、圖16）

應用結果

一、引發學生學習動機

體育課不只是來動一動的活動時間，而是一個充滿新奇與

樂趣的學習環境，學生透過多元的運動項目引起了學習動機，期盼下一個運動的到來，能學習到更多不同的運動技術與競賽，從中找出自己感興趣的。

二、運動的美：欣賞運動美感

運動除強健體魄外，也能培養學生欣賞美感的能力，透過運動賽事的參與，使學生能解讀比賽，欣賞運動賽場上精彩的攻防技術，並且在學校課程中懂得

欣賞美好的動作，以及不吝嗇給予表現精采的同學鼓勵。

結語

筆者發想選修課程不再是學科領域的學習課程，而是應該走入生活的學習，透過選修課程使學生學習多元的運動項目，讓學生在不同的運動種類中享受運動、尋找屬於自己的運動興趣，並且實現學生五育均衡發展的理

想。課程結合社區運動中心、運動場館等設備資源，使體育課走出校園，走入生活，使學生了解生活周遭參與運動的機會，並且提升學生運動欣賞的能力與興趣。藉由多元創新的選修課程，除了讓學生學習技能，更能提升團隊合作精神、戰術討論能力、運動欣賞能力，最後能讓學生參與運動賽會觀光，以提升國內運動風氣。