



學校鄉土體育的課程與教材

吳萬福／國立台北師範學院教授

一、前言：

即將邁入二十一世紀的我國，為進一步提升國民素質，生活水準，以便參加已開發國家的行列，除政治、經濟、社會、文化等以外必須加強各級學校教育。尤其以提升整個民族的素養而言，屬於義務教育階段的國民小學及中學的教育更為重要。

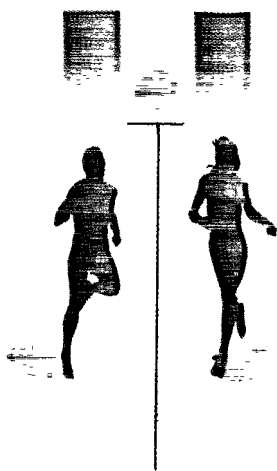
眾人皆知，教育應包括德、智、體、群、美五育而必須考慮改進影響教育的直接因素始能提升教育效果。直接影響教育的因素有學校教育行政、功能與效率，教師的學養、學生的興趣、意願與能力，教材的適否，教育場所設備與器材，教學集團的大小與品質、經費等；間接影響教育的因素有社會風氣、家長的教育觀、文化環境與國際潮流等。

體育是教育的一環，是以身體運動為方式，運用動身、動腦、人際間互動等方式的教育，其功效不僅

止於促進身體的發展與健康，亦可滿足心理需求、調節生活情趣、體會人際關係的重要性，並培養良好的社會行為。惟選擇或排列體育課程時除須考慮學生興趣、意願能力外，還得考慮未來需要與教育場所、師資、經費等條件。成為學校體育課程的各種運動教材相當多，有體操、田徑、球類、舞蹈、自衛活動（包括國術）、游泳、滑雪（冰）、民俗運動等。這些運動教材均具有各項獨特的特性、結構與價值。因此，身為教師者不論教授何種（項）運動教材應能充分了解教材的特性、結構與對身心、社會性等價值。本文擬針對我國國小鄉土體育的課程與教材，敘述淺見以供參考。

二、我國國小鄉土體育的課程

據教育專家的解釋課程(Curriculum)是達到目標的過程，而教育課程是達到教育目標的過程內容。如依此說法，學校鄉土體育的課程，應該是指能達到促



進身心發展與健康，學會運動技能滿足心理需求，體會或表現民俗文化，調劑生活，培養良好社會行為等目標的起源並發展於我國鄉土的各種運動教材之謂。

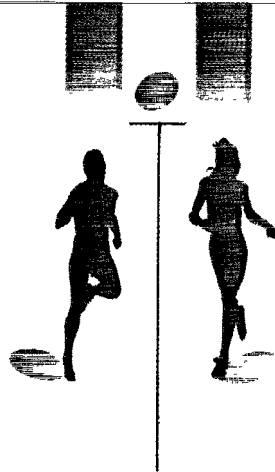
中華民國的版圖廣大，歷史悠久，歷五千年所發展的遊戲或運動甚多，這些運動可分為，①自衛或加強戰鬥力的運動，例如：弓射、角力、刀、劍、槍、棍、棒等十八般武術、馬術、狩獵等；②競技運動：有馬球、角力、弓射、划船等；③促進健康的運動：醫療體操、拳法；④休閒性運動：投壺、盪鞦韆、踢球、舞蹈、遊船等。如今傳至現代的古有運動仍不少，主要的有國術、雜技、風箏、跳繩、扯鈴、舞龍、舞獅、踩高蹺、划龍舟等。

由上述可知我國古有的遊戲或運動相當多，但是由於地廣物博。各地所喜愛的鄉土遊戲或運動卻不一定相同，何況要納入學校體育課程時，必須考慮有無具備豐富的教育價值與實用條件。因此以現行的國小體育課程標準及自八十五學年開始實施的國小體育新課程標準而言，列入課程的鄉土運動教材仍然有限。民國六十四年八月公布的現行國小體育課程標準內所列鄉土教材，列在必、選授教材內；必授教材是國術，包括國術遊戲、國術操及簡易拳術；選授教材是自衛活動，包括簡易摔角、擊劍及其他自衛活動；鄉土教材包括，舞獅、舞龍、跳繩、扯鈴、陀螺等運動或遊

戲。於民國八十二年九月修正發布的國民小學體育課程標準，已取消必、選授教材制度。並且自低年級開始將體育與音樂分別獨立授課。其教材課要極富彈性，各校可視地理環境、場地設備、民俗風情、師資等條件從每一類教材選擇1—3項教材授課。其中屬於鄉土教材的有民俗運動的跳繩、踢毽子、滾鐵環、扯鈴、飛盤、國術中的簡易拳術、陀螺、舞獅（龍）、高蹺、彈腿等。這些課程配合國小學生的身心發展特徵與能力，順序排列於中、高年級體育課程中。將來如何落實鄉土體育課程的教學，可說端賴擔任教學的國小教師。為此在師院或設置培養國小師資教育學程的各大學，有必要慎重考慮將鄉土體育課程教材教法納入師資培養的專門課程內。除外，為加強現任國小教師之課程教學能力，宜在師院或各縣市擇一地點舉辦鄉土體育課程與教材教法的研習會，以充實現任國小教師的教學能力。

三、我國國小鄉土體育教材

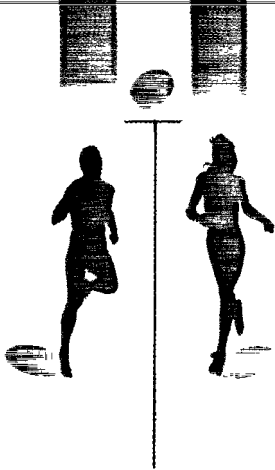
教材是教學的內容，也是達到教學目標的材料，因此必須具備教育價值始能成為教材。我國的鄉土運動，因領土廣大，其種類相當多，包括冰、雪上運動、水上運動、祭祀運動與民俗運動等。這些運動中，具有教育價值而選配在目前或未來，國小體育課程的教材如下：（一）踢毽子：是由我國黃帝所發明的軍中遊戲



「蹴鞠」演變發展的，具有四千餘年歷史的民俗運動之一。踢毽子的設備簡單，不受場地限制，只要有平坦的場地不分室內外，或不分性別年齡等限制，均可隨時隨地所施行的運動。如從事有系統的踢毽子運動能促進全身各部動作的協調、平衡、技巧等能力，亦能滿足自試、競爭、表現合作之意願（需求），並做為調劑生活情趣之運動。

踢毽子可分為個人與團體對抗兩部份。個人遊戲又可分「小武」和「大武」兩類。一足著地一足踢的是「小武」，雙足離地跳踢的是「大武」。「小武」的基本動作包括：踢、拐、膝、踉、蹶、豆、磴等；「大武」的基本踢法有，跳、蹺、跪、蹠、蹠、蹠、蹠等，其難度較「小武」為高。踢毽子不僅可從練習中體會自身體能與技術的進步，亦可進行個人與團體的對抗賽，以各種踢法的連結次數或一連串各種踢法的連結時間，次數來決定勝負，是一種甚具自我挑戰，具有技巧性積極性的創意、變化的鄉土教材之一。(二)滾鐵環：也是我國民俗運動之一。它是由一根鐵條做成直徑約40公分大小的圓環，另以一根粗鐵絲，一端變成手把，一端變成鈎，以作為手握鐵絲推送鐵環向前滾動或控制方向之用。滾鐵環可在平坦的廣場施行。由手控制鐵環可做前進、快慢、轉向等走、跑運動，其過程富變化，活潑有趣，可促進跑、手身協調等身體能力，

運用思考創造各種滾翻的能力。滾鐵環的基本運動包括，向前推滾及轉彎、跨推、超越障礙及穿圈、列隊繞圈、交叉通過、花式繞圈、接力等。滾鐵環具有獨創、自我挑戰、團體合作與競爭的特性，是一種具有相當高價值的鄉土體育教材之一。(三)放風箏：是我國民俗運動之一，它可使學生在大自然的平野中牽引著風箏奔跑、可促進全身協調、心肺功能、操控技巧等能力，又能滿足自我挑戰、競爭、合作等心理需求，又可培養思考、獨創製作風箏與放法，對身心、社會行為的發展具有高度價值。放風箏可分大型風箏與小型風箏兩種。不論放大小型風箏宜選擇在空曠的運動場或野外場地上，四週不宜有高大樹木或建築物、或鐵路、交通要道、機場旁邊放，以免專注精神於放風箏時發生危險。學生放風箏，宜從小形風箏開始，俟技術及體力進步後再放較大型風箏為宜。(四)舞獅：是我國祭祀活動時之民俗活動之一。舞獅動作簡單、變化多、易學習、具趣味性，甚受學生喜愛。常學（練）習舞獅可以培養靈活的身手，團體的合作與自創精神，亦能提升身心各方面的機能。舞獅的基本動作包括：獅頭擺動動作、下肢的向前（左、右）跨步前進動作、獅體尾配合獅頭的跟隨動作、跳躍動作、滾翻動作等。(五)舞龍：是我國民俗運動之一。多在節慶時由民間自動表演的一種祭祀性運動。由於舞龍是手腳



配合的全身運動，運動量相當大，動作敏捷亦須持久，不僅能促進全身協調能力，亦能提升表現身體的能力，也因屬團體性表現，所以又可培養團體互助合作的精神。舞龍動作變化不少，可以培養學生思考創造、樂趣化的學習精神與行為，其教育價值甚高。舞龍時包括，龍珠的舞法、龍頭的舞法、龍體、龍尾的跟隨法等，並且還得配合鑼鼓聲的韻律（強、弱、快、慢）而做出高低、左右、交叉迴環等運動，因此構成龍頭、龍頭、龍尾的每一位學生必須能記住每一節動作的重要點與節奏，配合一連串的鑼鼓聲，始能表演一連串的舞龍動作。(六)跳繩：跳繩運動亦可說是我國鄉土運動之一。它不須廣大的場地，亦不須任何設備即能從事的運動。只要有一條長或短的繩子與一塊平坦的地面就可以從事變化無窮的跳繩運動。跳繩具有1.隨時隨地並依個人身體條件隨意調節運動量2.方法變化無窮、易引起學習興趣3.變化多可滿足好奇及創造心理等特性。其教育價值包括，可促進全身協調能力的發展，增強心肺功能、彈力，滿足自試、表現、挑戰、獨創等個人慾望，培養團體合作精神與行為，審美態度等。跳繩的種類可分為短跳繩與長跳繩。短跳繩包括單人、雙人、三人、多人的向前繞、向後繞、側方繞等跳繩；長跳繩包括小長繩、中長繩、大長繩，其跳法有前方繞繩、後方繞繩、雙邊交互的內繞繩、十

字繞繩等個人、雙人、多人等跳法。

以上僅就現行我國國小課程標準內的鄉土教材做一概述性的介紹。除上述六種教材之外，尚有打陀螺、踩高蹺等鄉土教材。讀者如對我國鄉土運動教材有興趣而想進一步探討者，不妨多搜集或參閱我國體育史文獻所記載之民俗運動的起源與種類。

四、結語

台灣光復迄今已歷半世紀，其間經過政府的苦心經營，台灣的政治、經濟、教育等已由低度開發國家擠進高度開發國家之中。其間教育對發展經濟之貢獻有目共睹。今後如想進一步建設台灣，放眼大陸與世界時實不能忽視人性化、國際化、資訊化、科學化、自然化的教育。為適應未來的社會及時代的來臨，人們必須具備強健的體魄，廣泛的生活知識、專門的技能，良好的人際關係與正確的人生觀。更需要認清自己的國家與民族，貢獻己力於國家民族，甚至於全世界。為此，在接受教育時必須針對上述時代的需要，社會生活的需要不斷的充實自己的身心，社會行為的能力。屬國民義務教育前期的國小教育，需奠定好一切教育的基礎。而包括在教育一環的體育裡，實不能忽視鄉土體育的存在價值。因此身為國民教育工作者之教師必須建立正視鄉土教材的重要性，不斷研究開發具有價值的鄉土教材而努力才是。