



樂趣化的體育教學——游泳教材設計

張維嶽／私立靜宜大學講師

教育的目的（亦即生命的目的）是愉快的參與和發現快樂。根據夏山學校創辦人尼爾（A.S.Nell）的看法，快樂就是對生命的喜愛（王克難，民83）。而教育

而在課程設計上應就不同年齡層學習者的需求加以設計，而非以教學者為主，教師應就以下幾點原則設計課程內容。

應包含知性與感性兩者，在教學時除了知能的學習外更應注意教學者與學習者互動時內心真正的感受，瞭解學習者的真正需求並提供適當的情境與課程，使學習者能獲得真正的需求與能力。

（一）體育課程必需能滿足學習者運動的慾望與樂趣，提供充足的資訊，包括學習目標、內容、與基本的施行準則，提供良好的活動環境與設備、器具，並減少活動的干擾（包括教師於活動中非計劃性的叫停），以增進學習的完整性與樂趣的獲得。

體育教學亦不例外，如何在活動實施時帶給學習者最大的樂趣，使其從體育活動中滿足學習慾望、獲得技巧的進步，乃是教學設計上的極大挑戰與教學的重要目標之一。

（二）根據學生的程度設計適合的教材與教法，並依教學步驟循序漸進，期使學生能獲得進步的滿足感，並且以不同的實施方法操作，使學生在學習中獲致不同的樂趣與挑戰。

莊美玲、許義雄（民82）兩位學者提出樂趣化體育教學的特色，應包含：

（一）是以學生為中心的教學。

（二）教學時學生應擁有自發自主的學習情境。

（三）樂趣化的體育教學應具有享受運動、挑戰學習、創造改進的學習過程。

（三）啟發學習情趣與創新活動的教學設計，活動實施時讓學生參與活動內容的設計並增加學生領導活動實施的機會，以滿足學生領導慾望與共同學習的參與感，藉此提升學員間的互動、互助、競爭與團隊合作，以獲致更大的學習效果。

台灣地區屬亞熱帶海島型氣候，對於許多喜愛玩



水又不敢接近水邊的人，樂趣化的游泳教學是克服懼水障礙的一大利器。但是請記住，想做好任何一件事都得花費許多時間、精力並且有良好的規劃。本課程將在一般性課程教學中輔以樂趣化教學的內容，以期教學達到更完美的境界。

對於游泳初學者的教學，由於初學者對水中環境的生疏、容易產生懼怕感。如何引導初學者融入水的世界，是件極重要的課程，以下以捷泳教學設計為例。

(一)適應水性：熱身↓適應水浮（阻）力↓閉氣

1. 岸邊打水：讓學習者以腳掌入水，開始時雙腳輕撥水面，隨著拍手的節奏將力量加大，使水花濺起，潑溼其它同學。人員在水中時，此法可改變為學習者圍成小圈、以手拍打水面。

優點：可在潑水動作中達到熱身及學習者互動的效果。

2. 洗衣機：藉由流體力學的原理讓學生同方向手拉手或以手推（滑）水前進，造成旋渦效應，指導者以口令令其反方向行之。

3. 推手：以乒乓球或其它球類，置於水中學習者以口或手推水使球前進，施以接力競賽。

優點：學習者藉由2、3項遊戲可轉移注意力，減少對水的恐懼，適應水的阻（浮）力。

4. 打水獺：十至十五人為一組，其中一人為獵人持

氣球一顆拋擊其它同學，扮水獺者見獵人時，閉氣入水躲避攻擊，被擊中者則轉扮獵人。

優點：扮水獺者藉由遊戲可練習類似韻律呼吸的動作。

5. 偵查員：指導者預先於水中放置數字或簡單文字後，令學習者入水觀看並移身至岸邊正確答案處，答錯或最後到達的五人即遭淘汰，數回合後兩隊所剩人數較多者勝。

優點：可同時練習、建立信心，培養在水中的方向感，及練習閉氣。

(二)漂浮↓打水↓蹬牆（蹬地）

1. 拖車競速：兩人一組於水中，漂浮者直臂握住直立者腰部，直立者快速向前推進，可分組或接力比賽。除直膝漂浮外，漂浮者亦可加上打水動作。

優點：初學漂浮者可藉由手部的依靠減低恐懼，增加練習效果。

2. 水中相撲：雙人共持浮板或球，反方向打水，相互對抗、一定時間內腰部超出限制區，即為落敗。

本遊戲可單人或多人對抗。

優點：打水練習時可同時做肌力訓練。

3. 洲際飛彈：於岸邊5至7公尺處放置漂浮目標物，由數名練習者依序以蹬牆漂浮方式觸及目標物，先觸及所有目標物之一方勝出。本練習可將



目標物距離加大，練習者加上打水動作行之。

4. 海豚跳水：於練習者前方水中，置一呼啦圈。練習者入水蹬地向後，通過圓圈至另一端。

優點：練習蹬牆（地）前進同時，可練習身體平衡感。

(三) 手脚聯合動作↓跳水

1. 夾夾樂：遊戲時以大腿內側夾住浮板或球，手部直接滑水前進至目標區，可以接力方式行之。

優點：手脚聯合動作初學時手脚動作容易互擾，在本遊戲施行時學習者專注於滑手動作，並藉由球或浮板浮力增加練習效果。

2. 雙龍搶珠：每隊4至5人，以是非題方式行之。

當指導者問題提示後兩隊代表即快速游至答案區，搶取對、錯之答案浮板，答對多者勝出。

優點：在競爭與趣味中訓練速度及耐力。

3. 反潛飛彈：於水中一直線置兩呼啦圈，練習者跳入水後直接打水通過兩障礙物，中途出水面即判失敗。本遊戲亦可以蛙式行之。

優點：本遊戲之施行，練習者必需以正確的跳水方法入水，才能有效而迅速的通過障礙物，可增進學習中挑戰的趣味性。

本教材之設計，乃針對不同階段的練習內容，以遊戲或樂趣化的教材來輔助教師達成預訂的教學目標。

標。以個別、小組或團隊的方式加以設計，期許在學習的過程能幫助學習者在社會互動上也能有所幫助。

而樂趣化的體育實施，最重要的環節在於師、生互動的情境是否良好。愉快的遊戲必需建構在正確的觀念，以教育的理念來引導遊戲，以遊戲的方式創造知能的學習。惟有設計出能引起學生興趣與注意力、好奇心和探索慾望的課程才能有效的提供學習者學習的樂趣，進而使他們親近體育，享受運動的樂趣，養成終身運動的習慣。進而影響週邊的親友使體育獲得更好的推展。

參考書目：

· 陳俊汕（民83）：『ARCS動機設計』在體育教學上的運用。台灣省學校體育，6—12頁。

· 劉素幸（民83）：寓教學為遊戲，化教具為玩具——談遊戲教學的價值。台灣省學校體育，40—42頁。

· 莊美玲、許義雄（民82）：樂趣化體育教學的意義及其方法。樂趣化體育教材彙編。

· 黃光雄（民77）：教學原理。台北：師大書苑。

· 王克難 譯（民84）：夏山學校。台北：遠流出版。

· 劉一民（民80）：運動哲學研究——遊戲、運動與人生。台北：師大書苑。

· 傅湘雯 譯（民85）：2天學會游泳。台北：台灣東方。