

運動是從玩開始的

——談校園玩運動

許政順 新北市文德國民小學校長

緣 起

綜觀國內各項運動比賽，不論是全國運動會、全國中等學校運動會或是全國小學田徑錦標賽等大型賽事，真正下場參與競技比賽的選手寥寥可數，甚至不及 1%；如何讓其他 99% 的學生有機會運動、喜歡運動、愛上運動，進而養成規律運動的習慣，一直是教育單位積極著力之處。

基於上述之概念，新北市（前臺北縣）政府教育局於 2009 年首度規劃了「校園玩運動」之計劃，透過團隊合作化、運動遊戲化、設施便利化的策略來執行與推動。團隊合作化是運用團體動力學，拉近同儕的距離，藉由運動凝聚同學的向心力為共同目標而努力；運動遊

戲化是藉由近而遠、簡而繁、具體而抽象的創意課程設計吸引學生的參與；設施便利化創造了處處可運動、時時可運動的方便性。同年教育部亦推動「國中小學普及化運動」方案，舉辦普及化運動創意徵選，鼓勵學校研發好玩又易學的運動，讓不愛運動的學生也能體會運動樂趣（陳祥麟，2009）。之後各縣市逐步將中小學體育朝「普及化」、「樂趣化」、「趣味化」的方向推動。

玩運動的內涵

運動不因個人身材高矮胖瘦之限制，影響學生參與的意願，創造人人都有機會是主角的運動舞臺，同時結合團隊合作化，就是要讓學生透過運動，創造團體互動契機，讓更多的孩子因衝突而學會了

解、同理與尊重，重新協調內、外在價值，讓年少的心重新「返樸歸真」，同時拉近了彼此的距離也真正的愛上了運動。更簡單地說就是以「玩」的角度來規劃各項運動，使人們不因身材高、矮、胖、瘦之限制，而降低參與運動之意願，讓大家愛上運動、喜歡運動、玩出興趣、玩出快樂與健康。

分享推展校園玩運動的做法

一、以班際為主的賽事：積極推展班際體育，找回失去已久的團隊動力

(一) 班際大隊接力：一棒接一棒，

讓孩子在參加大隊接力之後更懂得感恩的心；大隊接力不是一個人的比賽，必須大家要一起努力，才能得到佳績！讓孩子透過比賽，學習團隊精神，找回團隊共存共榮的榮譽心。

(二) 校際 30 人 31 腳、班際 10 人 11 腳：當學生在雙腳被綁的情形下，往往無法自我控制且相互牽制，由抱怨、爭吵到凝聚「共同體」的觀念，讓孩子將焦點從自己的身上轉移到團體，最後凝聚共識踏出勝利的每一步。



圖1 30人31腳（一）



圖2 30人31腳（二）

（三）跳繩擂臺賽：一根繩子，可以繫住所有人的心，一個簡單的動作，燃起所有孩子共同的希望；跳繩擂臺賽不是大型學校的專利，更須要團隊的合作與默契，讓孩子在活動中，培養彼此默契，提高團隊動力。

二、設立玩運動研發中心：研發玩運動，讓人人變主角

新北市於2009年在板橋文德國小設立「玩運動研發中心」，該中心為落實學生健康體位，促進規

律運動習慣，培養團隊互助合作精神，跳脫規則之限制，規劃「趣味、多元、團隊參與」的活動，並結合課程實施，鼓勵各校教師積極參與，以全面增進學生健康適能為目標；陸續研發了籃球、呼拉圈、足球、排球、合球、羽球、踢毽子、陀螺、扯鈴、跳繩、保齡球新玩法（沈超群、魏茂國、梁欣怡，2010）。

（一）研發實例一：玩籃球

整體特色以「趣味、多元、團



圖3 跳繩搖臺賽

隊參與」為主。分項說明如下：

1. 趣味

- (1) 跳脫打籃球範疇，無走步、二運之規定。
- (2) 熱身操與玩法結合。
- (3) 人人拿得到球，個個是主角。
- (4) 呼拉圈也是籃框，籃框竟然也可以跑。

2. 多元

- (1) 人員擴充性高：4~12 人。
- (2) 年級擴充性高：可發展

低、中、高年級版本。

- (3) 多元參與：不分高、矮、胖、瘦，男、女皆可玩。

3. 團隊參與

- (1) 傳球次數愈多投籃分數愈高（高年級版）。
- (2) 全隊一起喊出計數。

簡單來說，只要會玩籃球五部曲：防（垂直防守）、護（這是我的球）、傳（傳球）、接（接球）、投（投籃），加上瞭解遊戲的基本規則說明就可以上場玩籃球了。遊戲基

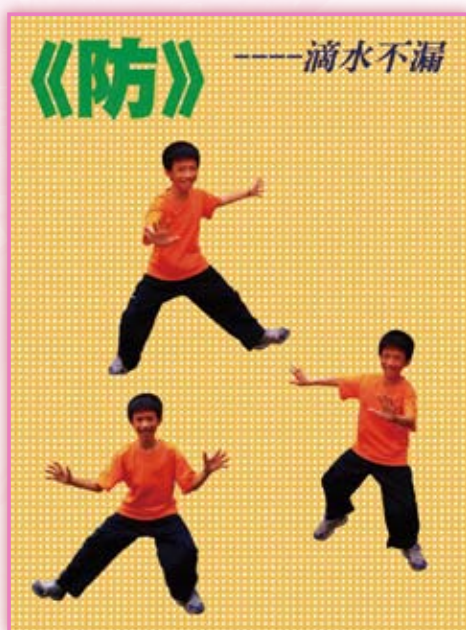


圖4 玩籃球五部曲——防（垂直防守）



圖5 玩籃球五部曲——護（這是我的球）



圖6 玩籃球五部

本規則說明如下：

1. 分為 A、B 兩隊，兩隊再各自分為進攻組及防守組兩組。
2. 球場右半邊固定為 A 隊進攻、B 隊防守；左半邊固定為 B 隊進攻、A 隊防守（各隊防守組不得投籃）。
3. 各隊持呼啦圈者及進攻組依序編號（1、2、3、4……），得分後依序輪轉當持呼啦圈者。
4. 各進攻組及防守組不得越過

中線。

5. 可走步、可二次運球。
6. 違例
 - (1) 持球者不得回傳給上一位傳球者。
 - (2) 防守者不得拍持球者手上的球，但可攔截、火鍋。
7. 得分：球丟進呼拉圈者即得 1 分。

研發中心首次辦理發表會即獲得平面媒體一致好評。想出新的籃球玩法，既有比賽的刺激，又不會受規則中斷比賽，同時高個子也不



曲——傳（傳球）



圖7 玩籃球五部曲——接（接球）



圖8 玩籃球五部曲——投（投籃）

見得佔優勢，人人都是 MVP（趙經邦，2008）。

由球員自行移動的呼拉圈籃框來玩籃球，並利用得分換場，讓每個小小球員都可以活動到，也降低籃球運動的難度，試玩的小學生們都說，這種新的籃球玩法比較容易投進，感覺更好玩（李書璇，2008）。

在這個遊戲中，任何一個人都是主角也是配角，少一個也不行。不分男女、不論身材、不計輸贏，沉迷的是玩籃球時傳球的趣味性、

多元性且充滿變數隨時可一球逆轉的計分方式（高金次，2008）。

高年級的玩法則是固定籃框，加入排球輪流發球、足球自由球員的概念，男生、女生混隊參加，完全不受身高、體型限制，學生滿場跑，叫聲此起彼落、欲罷不能；連一旁觀看的大人都下場玩起來（何玉華，2008）。

（二）研發實例二：戰鬥陀螺

搖呼拉圈原本就是一項以協調性及消耗高熱量脂肪為主的運動，簡單方便、自主性高，許多愛好減

肥的人士也都將它列為必修項目之一，但以往的玩法大都是一人獨自活動，稍嫌單調些，因此研發小組將呼拉圈融入戰鬥陀螺遊戲精神並採對戰方式呈現，不僅運動量變大，樂趣也增多了。

它以戰鬥陀螺遊戲為基礎，創新另類玩法，將遊戲主角「陀螺」改由搖「呼拉圈」替代，在8公尺正方形的場地中，互相碰撞，看誰先掉落，遊戲可採雙人或多人一起進行。創新玩法列舉如下：

1. 天搖地動——戰鬥陀螺（接力呼拉圈）；
2. 呼朋引伴——戰鬥陀螺（傳送呼拉圈）；
3. 搶救人質——戰鬥陀螺（躲避呼拉圈）；
4. 攻占城堡——戰鬥陀螺（碰碰呼拉圈）；
5. 同心圓——戰鬥陀螺（親子呼拉圈）。

每當看小朋友們玩的滿身大汗，就知道已充分達到運動效果了。



圖9 傳送呼拉圈

三、辦理「玩運動 Show創意 看我七十二變」：提供師生運動創意展能的舞臺

啟發運動新思維，以「玩」為出發點，提供多元展現平臺，創新既有運動模式，研發新運動方式，以趣味、簡單原則，讓所有學生可以參與，且樂於參與，期能養成良好運動休閒興趣，進而達到運動目的，同時藉由運動創意設計過程，培養團隊高度默契，激發豐富想像力提昇教職員生之創意特質及能力，讓所有學生「有機會參與」，且

「樂於參與」，造就人人皆是玩運動參與者與創造者。

新北市將歷屆比賽的教案彙集成冊，同時製成光碟配發給全市各國民中小學作為體育教學的參考資料，希望藉由分享讓玩運動更加普及化。

茲摘錄 2011 年（新北市政府教育局，2011）暨 2012 年（新北市政府教育局，2012）部分優秀活動設計案例內容，以圖文方式呈現，讓玩運動的創意深植到每一個人的心中。

創意案例分享（一）健康便利貼

一、適用年級：國小中、低年級

二、活動參與人數：30 人

三、活動道具：音樂 CD、錄放音機、球、呼拉圈、飛盤

四、活動場地：躲避球場大小

五、活動流程

（一）學生平分成兩組。

（二）音樂開始，學生開始跳舞（任意跳或事前編排好）。

（三）聽到老師的鈴鼓聲，暫停跳舞，並依老師的指令，將指令部位當成貼紙貼在一起。

（四）順利完成指令時，需暫停一秒鐘，再次聽到鈴鼓聲後，恢復跳舞動作繼續跳舞。

（五）舞蹈最後也是以便利貼方式結束，並齊聲喊「OO 國小我愛你」。

六、活動規則

此創意遊戲並無勝負之分，筆者希望藉由活動讓孩子們瞬間動腦，同時培養專注力與團隊合作的精神。

七、活動備註

老師的指令設計如：

1. 手和手黏在一起
2. 頭和頭黏在一起
3. 屁股和屁股黏在一起
4. 拿一顆球黏在一起
5. 站在呼拉圈裡
6. 搭一列火車

以上指令人數不限，老師可以自由設計

創意案例分享（二）讓我們捕魚去

一、適用年級：七年級

二、活動參與人數：20 人以上

三、活動道具：橡皮筋、哨子、標誌筒 8 個、號碼衣 2 組

四、活動場地：一般空地

五、活動流程

（一）活動一

1. 找出 2-5 位學生為漁夫。
2. 漁夫必須在規定之區域內以漁網（橡皮筋）捕魚。
3. 被漁網圈住者則出局出場。

（二）活動二

1. 將所有成員分成兩組。
2. 一組成員以長漁網在限定時間內捕魚（另一組的成員）。
3. 在限定的時間內進行，時間結束時則攻守交換。

六、活動規則

（一）活動一

1. 漁夫與魚都必須在規定的區域內進行活動。
2. 出局者則必須在場外進行體能活動。

（二）活動二

1. 漁夫與魚都必須在規定的區域內進行活動。
2. 出局者則必須在場外進行體能活動。
3. 時間終了時，場內所剩餘的數量越多者得勝。

創意案例分享（三）把飛盤抓起來

一、適用年級：三～六年級

二、活動參與人數：10~30 人

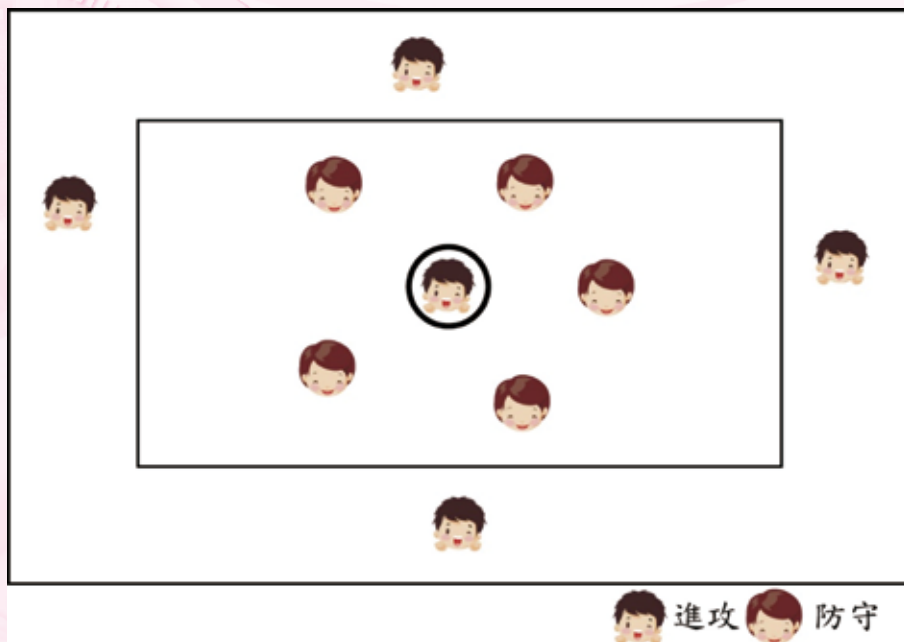
三、活動道具：呼拉圈、飛盤

四、活動場地：籃球場、躲避球場

五、活動流程

（一）分 A、B 兩隊（A 進攻、B 防守）成兩組。

（二）場地圖示如下圖。



（三）比賽開始由場中攻擊手擲飛盤至外圈隊友的呼拉圈中。

（四）累積得分較多者則為勝方。

六、活動規則

（一）以 3 局制進行比賽，分上下半局，每半局 3 人出局即攻守交換。

（二）攻擊手將飛盤擲出，若被防守方攔截，則攻擊手出局。

（三）未被攔截，擲入外圈同隊呼拉圈中則得 1 分。

（四）未被攔截，也未擲入外圈同隊呼拉圈中，算 1 好球，3 好球則算出局。

創意案例分享（四）防災自救玩運動

一、適用年級：八年級

二、活動參與人數：26 人

三、活動道具：健力球 2 顆、哨子、墊子 78 個、呼拉圈 4 個、童軍棍 4 隻

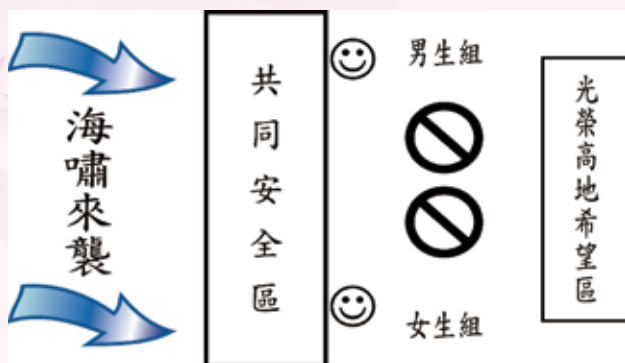
四、活動場地：籃球場大小

五、活動流程：圖解

（一）我要活下去



（二）一個都不能少



六、活動規則

- （一）男女分組在限定時間內（四分鐘），從地震災區以徒手攀岩方式逃離災區。
- （二）過程中，發生餘震時（移動呼拉圈），需冷靜判斷後再行動（若碰觸到呼拉圈者，需少掉一塊支撐墊）。
- （三）逃離地震災區後，隨即需躲避後續的大海嘯侵襲（彈跳或滾動的健力球），此時需應用合作互助方式，將該組成員全數救起（碰到健力球者，視同遭海嘯吞沒）。

(四) 損失越多同伴，該組算輸。

七、活動備註

(一) 每組有 12 塊墊子、2 隻童軍棍可利用。

(二) 需在限時內，利用工具搭建器具，將全數的夥伴運送至光榮高地希望區。

(三) 運送過程中，需留意海嘯球的侵襲，避免人員掉落。

(四) 共同安全區至高地希望區間隔為 20 公尺。

結語

近來坊間有一本翻譯書籍《運動改造大腦 EQ 和 IQ 大進度的關鍵》中提及美國內帕維市 203 學區獨特的教學方式所發展出來的零時計畫，不僅吸引了全美國的目光，也成為運動新典範，因為運動時會產生多巴胺、血清素和正腎上腺素，讓學生上課專心、記得快、學得好，自信自然就產生了。

所以要讓孩子贏在體育課，透過玩運動可以讓孩子在遊戲玩樂中，增進運動知能，培養出運動興趣，讓他一輩子愛上運動，樂在其中。

參考文獻

沈超群、魏茂國、梁欣怡 (2010)。臺北縣的 100 個教育亮點。臺北市：天下文化。

李書璇 (2008, 10 月 29 日) 籃球新玩法可帶球走 樂趣增加小學生愛。中國廣播公司。取自 <http://www.bcc.com.tw/news/newslst.asp>。

何玉華 (2008, 10 月 30 日) 籃球新玩法 不受場地人數限制。自由時報。取自 <http://www.libertytimes.com.tw/index.htm>。

高金次 (2008, 10 月 29 日) 玩運動 Show 籃球變變變。臺灣新聞報。取自 <http://www.newstaiwan.com.tw/>。
新北市政府教育局 (2011)。新北市校園玩運動創意變變變第二冊。新北市：作者。

新北市政府教育局 (2012)。新北市校園玩運動創意變變變第三冊。新北市：作者。

趙經邦 (2008, 10 月 29 日) 板橋文德國小開發樂樂籃球 大家都運動。國立教育廣播電臺。取自 <http://www.ner.gov.tw/index.php?act=culnews>。

陳祥麟 (2009, 2 月 21 日)。普及化運動 徵選全國創意。國語日報。取自 <http://www.mdnkids.com/info/news/>。