

樂活足球王—— 享受運動樂在其中

歐大榮 國立嘉義大學師資培育中心中等學校體育師資生

前言

老師，你為什麼能讓班上大家的心凝聚起來？

老師，從小到大在學校很少遇到有老師能夠把大家的心聚集在一起，很久沒有這樣感動過了！

第一句是回到澎湖國立馬公高

中擔任實習教師時，級務實習班上的學生祖豪，在運動會舉辦前，某天突然帶著有點激動的情緒對我說的；第二句則是 2011 年暑假跟隨臺灣自行車環島團隊帶領「100 單車成年禮·人生新騎點」大專單車環島，參與環島的學生在活動結束後所給予我的分享和回饋。



圖1 教育實習



圖2 大專單車環島

第一次的衝擊

正式接觸到「體育教學」可從唸嘉義大學體育系修習必修課程「體育教材教法」開始談起，在一次全班分組試教的機會下，我自告奮勇擔任小組的教學示範者，從確定教學主題、術科項目、課程設計、教學流程、模擬練習、討論修正、及經過不斷反覆練習的準備後，進行了第一次的教學演示。當在課堂上試教完後，全班馬上針對我的教學做檢討及回饋，最後再由前體育系主任黃清雲教授做整體的講評，老師給了我很多指導和能更好的建議，他說「我不敢相信你教得比日間部體育系的學生還好！」這對當時唸進修部的我而言是莫大的鼓舞和肯定。

我覺得當一個老師能適時的激勵學生這件事非常重要，以我自己的例子，我是一個非常需要被鼓勵的人，很幸運地從小到現在，特別是離開家鄉澎湖在臺灣求學近十四年的時間，一路上我遇到了很多貴人、老師及長輩們的幫助和力量，才能使我一直保有正面的心態。雖

然總覺得自己落後別人，還有很多不足的地方，但只要給我機會，我就會珍惜把握每一次機會，並盡自己最大的努力。

學習的過程

大學開始除了修習系上的課程外，我也積極參與體育學術及研習活動，甚至有兩年的時間每個星期通車至國立高雄師範大學體育系旁聽相關課程，進行跨校學習和自我進修。而2006年在國立臺灣大學參與由國立臺灣師範大學體育系主辦的「國際體育教學研討會」，是我首次接觸到「創意教學」的體育課程，除了課程內容豐富且多元外，更邀集國內外體育或運動教育專家學者進行授課和分享，也因此開啟了我對「樂趣化」或「創意」體育教學的興趣。

「你喜歡體育課嗎？」、「你們體育課都怎麼上？」、「你希望怎樣的體育課呢？」以上三句話是我最常請教學生的問題。2004年擔任助理教練的我，跟隨球隊到日本大阪參訪「國際交流少年軟式野球大會」，有機會與當地教練請益和交流，我發現

日本無論在運動社團或體育教育方面有一個很不錯的觀念，意即小學階段讓學生盡量多元化去「接觸」和「玩」，國中青少年階段讓學生培養「興趣」，而到了高中階段開始接受「專業化」的訓練。這樣的觀點和視野給了我很多的衝擊和啟發，不只是在基層三級棒球的發展，更觸發了我在體育教學上的思維。

現今多元文化下的體育課，已不再像過去傳統制式化的教學方式，況且那樣的模式已不適用，甚至常聽到的「一顆哨子、兩個球，老師學生都自由」的放任方式更不符合時代的趨勢。個人認為應該透過「樂趣化」的教學方式來提升學生參與的機會，在活動、遊戲和小組競賽的過程中彼此學習交融，以學生為主體，教師只是扮演一個協助者和觀察者的角色，讓孩子從人際互動、合作分享中提升學習動機和自我概念，最終促其身心有正向的發展。

在嘉大修習中等教程的時間，我做了一件很瘋狂的事情，我親自跑遍了十四種專項重點學校，包括籃球、排球、羽球、足球、網球、

桌球、棒球、壘球、田徑、體操、游泳、舞蹈、手球、擊劍，共二十幾所重點發展學校，層級包含國小至高中階段。而會這樣做只有一個想法，希望透過到這些學校見習的機會，試著把各專項運動「內涵」轉化為一般的體育教學，將「樂趣化」的元素結合「專業」和「教學」融入於體育課程中，這個部分是最感興趣和未來努力的方向。

理論與實務的結合

足球在過去對大部分的學生來說算是比較冷門或陌生的運動，近年來在政府積極的推廣下，包括全國國民小學樂樂足球計畫、國中小學生普及化運動計畫之「樂樂足球實施計畫」、大足球中程計畫「落實國小班際足球賽」等，已逐漸受到重視。再加上目前教育部體育署正推動的「學校體育教育：一人一運動、一校一特色」之重要發展計畫，及適逢四年一度即將到來的「世界盃足球賽」熱潮，因此引發了我想試著設計一套完整的足球課程，能在學校體育課中實際進行足球運動的教學和推展，無論在國

小、國中、甚至高中階段透過這套課程均能夠易於實施，這也讓我開始思考如何將體育教學變得更有趣、好玩、活潑，讓學生喜歡體育課，更愛上運動。

本創意教案「樂活足球王」教材之編選是結合健康體適能（health related physical fitness）和競技體適能（skill related physical fitness）的要素、一般運動處方的指導方針及運動訓練的原則等概念，將其融入足球的運動中，除了課程的規劃是透過三階段、完整的九節課所構成外，課程內容也做更具有組織、系統且循序漸進的教學設計。主要採取「樂趣化」教學將足球的基本動作、技巧、戰術及規則等，透過活動、遊戲或團隊競賽的方式，有趣

易懂而不流於教條式的教學，希望讓學生以不同的方式接觸運動，使其能達到寓教於樂的效果。

在課程設計方面，融入了一些這幾年來所受的專業訓練及實務經驗，尤其是運動科學的知識背景，包含：「健康體適能」，例如肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成、心肺耐力等五大要素；「競技體適能」，例如敏捷性、平衡感、協調能力、速度、反應時間、瞬發力等六項要素；「運動處方」的指導方針，例如FITT原則，即代表頻率、強度、種類、時間的變化運用；「運動訓練」的基本原則，例如特殊、超載、漸進、可逆等原則；「教學設計」的一般原則，例如由簡而繁、由淺而深、由易而難等循序漸進的模式。



圖3 活力有氧操



圖4 緩和伸展操

在教學方法上，首先每堂課均遵循一般教學程序，即準備活動、發展活動、綜合活動，而在準備活動的暖身和綜合活動的緩和部分，我覺得是體育課或體育教學非常重要的一個地方，甚至在運動訓練上更是關鍵。我常以自身受傷的例子和學生或選手分享，除了讓他們更能了解熱身和伸展的重要性外，對於建立正確的觀念也很有幫助，因此在進行主要活動前，我設計了一套結合有氧的活力熱身操帶著大家跳，並配合音樂來引起學生的學習動機；另外於下課前五分鐘再帶領

大家做伸展和放鬆，除了可利用這個時間請同學回想一下今天上課的內容，更能再次強調今天課堂的重點，並能與學生有所互動和回饋。

「音樂」在我的課程和教學中是非常重要的元素，特別是動機的觸發及氣氛的帶動上，無論在動作的練習、小組遊戲及團隊的競賽，它都扮演著關鍵的角色。我會針對課程中不同的活動種類或強度播放適合的音樂，甚至配合學生所喜愛的音樂類型，使其有不一樣的感受和體驗，具備「快樂」的因子很重要。



圖5 課程設計示意圖

我的課程地圖

「樂活足球王」課程內容的安排主要可分為三個階段、共九節課，而在不同階段（國小、國中、高中）的體育課實施時，可依年齡、身體發展、場地、器材及上課時間做彈性的調整，並在課程中融入關於性別平等、環境、資訊、人權、生涯發展及家政教育等六大議題。教學設計則運用了布魯納教學原理中的順序原則（principle of sequence），也就是螺旋式課程（spiral curriculum）的概念。

第一階段是由足球的基本動作和技巧所組成的「樂活足球」教學活動。包含第一節的「適能教學」，主要透過影片的方式介紹足球簡史，及進行活力有氧操的分解動作

教學；第二節的「仰望星空」、「太極足球」、「前彎後仰」、「螞蟻搬豆」四個活動，是透過足球的輔助分別做擲界外球、下盤、身體活動度、頭頂球等靜態伸展之趣味性活動；第三節的「踩踏足球」、「球感遊戲」、「圓陣踢球」、「對列踢球」四個活動，除了透過足球的輔助單獨做踢球和停球的基本動作外，也開始運用腳尖、足內側或足外側做動態的傳接球之技能練習；第四節的「仙鶴跳舞」、「彈簧併跳」、「鴛鴦滾蛋」、「麻吉馬力」四個活動，除了利用足球的輔助分別做停球、假動作、控球、傳接球的基本練習外，也同時運用腳底、腳尖、足內側或足外側做停球、掩護、盤球及行進間傳接球之動作技能練習。

第二階段是聯合第二至第四節



圖6 前彎後仰



圖7 圓陣踢球

課所學習到的基本動作於「樂活遊戲」的教學中，透過分組的活動把足球運動變成遊戲，使學生們以不同的方式接觸，玩足球的機會也越來越多，讓不愛運動的學生願意參與，從而建立小組的互助合作精神和態度。第五節的「踢球進圈」，即是透過動態循環的方式做傳接球的接力遊戲；「方形搶截」，即是運用躲避球的概念做傳接球和搶截球的小組競賽；「跑壘搶射」，即是利用棒球的跑壘觀念進行帶球移動，並開始加入了運球射門的動作技能；「射門比賽」，則是運用了夜市九宮格的概念進行小組遊戲的PK決戰。第六節的「足壘球大戰」，即綜合前幾節課所學的運動技能進行團隊競賽，以提高足球射門的踢定位球技術。第七節的「腳下功夫」

和「小蛇鑽洞」，則是運用腳尖、腳背、足內側或足外側做運球接力及帶球穿越障礙物的練習，以提升盤球和控球的技術；「兔跳接力」，可與鴛鴦滾蛋、腳下功夫、小蛇鑽洞等活動相連結，並加入一些要素做變化設計，使學生在趣味遊戲的活動中提升運動能力；「四面夾攻」，結合踢球、停球、運球、控球及抄截等動作技能進行團隊攻防的綜合性練習和遊戲。

第三階段「樂活團賽」的活動，開始融入了足球比賽情境的元素，並技巧性的改變制式規則來增加活動的機會和樂趣。第八節的「對陣足球」，透過踢球門球、踢角球及起腳射門等小組競賽的積分方式，以提升自由球的技術；「端線足球」，綜合踢球、停球、運球、控



圖8 方形搶截



圖9 腳下功夫

球、抄截等技能及攻防遊戲，將規則簡單化，即以兩隊的端線來替代球門之方式進行，從而降低難度並提高進球率，增加活動趣味性及團隊動力；「半場足球」，即以模擬比賽的綜合性練習，一座球場或操場可以再分成很多個場地，讓全班學生都能盡量的參與活動。最後第九節的「多球足球賽」和「多門足球賽」，即是以多二至三個球、多兩個球門的方式，讓學生分組進行趣味化的團隊競賽，除了能增加參與感、活動量及進球率外，同時也能激發學生的學習動機和興趣，因此足球不再只是選手才能玩的運動。

實務上的分享

「很新鮮，因為以前沒有上過足球課！」、「很好玩，原來足球並沒

有想像中這麼困難！」、「不錯，感覺整節課很充實！」這是在高中教學現場學生所普遍給我的回饋。其實學生的反應讓我感到驚訝，原本一直很擔心這樣的活動設計和教學方式在高中的實施成效及學生的接受程度，甚至害怕他們會不會興趣缺缺，造成課程無法繼續下去，但看見學生於活動中的反應，特別是在分組練習、小組遊戲及團隊競賽的過程中所表露出的活力、投入和滿足感，讓我發現不只中小學可以這樣上，在高中體育課融入「樂趣化」的因子也是確實可行的。

這套課程除了在高中一年級體育課實際進行操作和教學外，也已在幾所國小試教和推廣，由於教學對象的不同，必須考慮學生的年級、動作發展、運動能力和個別差



圖10 樂活團賽



圖11 孩子的回饋

異，因此在活動上應適時做彈性的調整及變化。在小學實施時，我設計了「樂活足球學習單」的部分，從第一節到第九節於每堂課後，技巧性的請學生記錄下今天所參與的活動、每個活動具備的體適能要素及其強化的部分，還有最喜歡哪一個活動等等。這樣的方式整體上反應還不錯，只要小朋友上課中很認真的「玩」，都能在活動中有很多的收穫和回饋。

樂活元素

我個人認為體育課、體育教學或運動社團有幾個元素很重要。第一，內容要夠豐富、有趣，可將動作技能融入在遊戲和競賽的活動中，使學生「從活動中學習、從樂趣中成長」，意即讓學生從「玩」運

動開始；第二，除了基本動作技能的示範和指導外，在課堂中也可技巧性的加入學生的分組活動，與學生一起參與遊戲或競賽，意即讓教學過程中創造更多「師生互動」的機會；第三，給予成功的機會和體驗，只要學生勇於嘗試，一切就會是好的開始，最關鍵的是「讓學生在活動中發現他是可以做到的」。

體育課的翻轉教學

「學生願意參與且積極、主動的想學習」是翻轉體育課教學方式的第一步。「體育股長帶操」、「操場慢跑五圈」、「打球」、「測驗體適能」等等，以上是學校體育老師很常說的話，在體育課時也經常看到學生興趣缺缺，三五成群坐在一旁聊天，甚至不愛運動的學生躲在



圖12 體育課好好玩教學觀摩會（國立馬公高中）



圖13 教學典範成果展（國立臺中教大實驗附小）

遮蔽物下乘涼，更誇張的還有在看教科書的人。體育課在求學過程中所帶給學生的印象，特別是在學校裡「體育課的經驗」，將直接影響學生往後對「體育活動」和「運動參與」的態度。

在實習期間，一星期必須跟課十七節，幸運地我被分配到的班級包含了高一至高三不同年級的八個班，而學校體育課程的規劃是平均每四週一種運動項目。剛開始上「桌球」時，我發現有一個班級的學生不是成群的在一旁聊天，就是很「玩樂式」的亂打起來，於是藉由這樣的機會，我試著從旁以協助或引導的方式先指導他們正確的握拍，接著我向學生下戰帖，我以非慣用手打球讓學生挑戰。由最基本的來回對打開始，學生從完全不會打、願意嘗試、動作調整、到能連續進行三下、五下甚至十下的來回擊球，然後，接二連三的，在旁的學生一個個也主動要求想試試看，無預料地吸引越來越多人參與；另外，我利用教育心理學的獎賞和增強原理提供其挑戰成功的誘因，例如：能夠達到十五下的目標就有一瓶養樂多，透過這樣的方式進行，果然引發了學生的動機和喜愛。

就我的觀察，學生們會開始與同學在旁邊練習「最基本」的揮拍和來回擊球，之後每節上課前學生就已經自動排好隊要跟我挑戰，幾次下來，即使沒有得到飲料，也逐漸對桌球產生了興趣。其實除了桌球和足球外，其它的運動也同樣能運用不同的教學方式，只要在設計上花點巧思，融入一些「趣味化」的學習和遊戲，相信體育課也能變得很不一樣。

結語

體育創意教學的目的是透過有趣、好玩的活動，來增進學生身體活動量、良好的體適能及運動參與的機會，而非只是塑造一個競賽的勝利者去追求勝利，使學生從願意參與、產生興趣、喜歡運動、到愛上體育課，最終能讓學生「從遊戲中享受樂趣、從趣味中產生興趣、從運動中增進自信」，我認為這才是體育課和運動真正能帶給學生的收穫和影響，也是體育教學的初衷。

（註：作者於102年8月1日至103年1月31日，在國立馬公高級中學擔任體育類科實習教師，已實習結束）