

思古之悠情

——跳格子遊戲

程峻 台北市立長安國民中學體育教師

前言

自古中國就有許多固有的童玩，像是以木頭刻成的陀螺、竹筷子做的木槍、竹片做的竹蜻蜓等等，不勝枚舉。台灣早期以農業立國，在經濟與物質缺乏的時空背景下，大人們會提供或教導孩童將一些廢棄物或隨手可得的物品加以利用、製作成玩具為樂，除上述之竹蜻蜓、筷子槍、陀螺外，亦有以雞毛加硬幣製成的毬子、串連橡皮筋玩跳高、畫地玩跳格子蓋房子或踢罐子追逐等等遊戲，這些童玩都是不需花錢，卻可以和鄰居或同學一起終日玩得不亦樂乎！反觀現今孩童的玩具充滿聲光效果，動作形式及其所發出的聲音幾乎是一直重複，少了自己的創意與生活情趣。殊不知玩具好玩與否？並不完全只是玩具本身的問題，還存在著玩的人本身是否有得到好玩的情感在內。因此，如果我們能利用簡單易懂的教學方式，讓孩童們可以使用簡單的工具做出好玩的玩具或遊戲，相信除了可以為學校的體育教學活動添注些許的趣味性外，也能紓解校園內體育設施不足的困境與受天雨氣候影響的窘境。基此，筆者藉由跳格子遊戲的介紹，除有懷舊、傳承之意味外，也希望拋磚引玉為校園推展更多

簡便、有活力、富生活創意的運動為目的。

歷史源由

我們所謂的跳格子遊戲英文稱之為hopscotch，它不僅古老，也是個世界性的遊戲。有關其起源眾說紛紜，或說來自中國，也有說是起自埃及、希臘等各地，但均未被考證。根據維基百科(wikipedia)的記載，這種遊戲最初是源自西元1677年羅馬帝國統治時期的英格蘭，其原本是羅馬士兵在廣場上用來曝曬盔甲及訓練平衡、步法的地板刻劃，原始版的圖形據說有100英尺長(如圖1)，士兵們得全副武裝的在上面練習踢、跳等動作及按圖擺設器具曝曬。後來羅馬小孩們把它改良成兒童版的玩法，並加入計分比賽的性質，隨後便流傳並盛行於歐洲各地，是今日通行世界的童玩遊戲雛型。

至於hopscotch的命名，在世界各地均有不同的說法，一般是以其格子圖形有如房子而稱之為跳格子、跳房子(如台灣、中國、印度)，或像飛機之雙翼而名為跳飛機(如香港、墨西哥)；也有如因呈螺旋狀排列而取名snail蝸牛(如波希尼亞、法國)；在某格子



圖 1 古羅馬時期原始版

(圖片來源：wikipedia網站，<http://en.wikipedia.org/wiki/Hopscotch>)

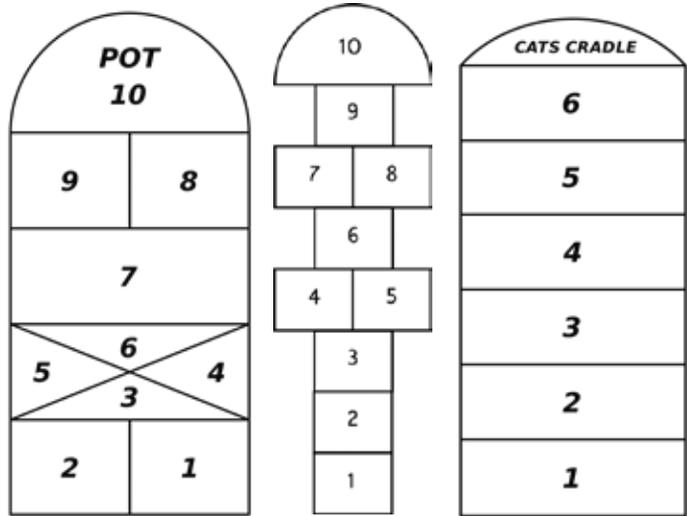


圖 2 3種基本圖形

內設定有heaven and hell天堂與地獄而命之（如德國、澳洲、瑞典）；更有其他特殊設計的如classroom教室（如蘇俄、波蘭）、bell 鈴（如義大利）、world世界（如荷蘭、比利時）、little school小學校（如克羅埃西亞）、pilgrim朝聖者（如波多黎各）等等不同的稱呼（Lankford, 1992）。這些命名雖有不同，但玩法卻是大同小異。

遊戲規則

跳格子遊戲的格式圖形很多，規則也有些許差異，但皆可因人制宜而彈性變化。茲簡單介紹幾點基本原則如下：

一、場地：畫法並無一定的規格，可隨意變化，基本上的格式圖形大都是幾何圖形，每一格標明一個數目字及設定某一特殊區

域（一般是以最終格為休息區），以表示進行的順序（如圖2）。

二、器材：以扁平或方或圓之石塊、瓦片、木塊或鐵盒等為之，統稱之為擲器。

三、人數：可以個人為單位來玩，也可以分組來進行比賽。

四、跳法：單格以單腳跳，雙格及最終格用雙腳同時跳入，最終格得休息5秒鐘後再跳回程。

五、比賽方式：可隨意協定之，最普遍性的玩法有以下兩種方式：

（一）開始時，先將擲器投進第一格內，然後以單腳跳進，同時用單腳將擲器踢入第二格內（踢前得以用另一腳調整擲器位置，但仍不得觸地），如此依序繼續推進下去，直到跳到最後一格為止，先完

成者贏此局。

- (二) 依格號順序投擲器入格內，跳時必須跳過該格，並於跳回程時撿拾起後，站在第一個格子前背向格子丟擲三次的機會，然後在丟擲處蓋自己房子（可以任何物品代替），當蓋好房子後，其他人不可踩過，除非屋主同意。如此進行直到所有的格子都丟蓋滿房子為止，蓋越多者勝。

- 六、違例：在比賽進行中，如果擲器未能依序擲或踢進格，或超越或出界，以及跳時腳踩線和提起腳觸地或跳入對方蓋房子之格等，都視為犯規，必須停跳讓對方進行，等到再輪到自己時，從犯規處的一格重新開始。

推廣價值

跳格子遊戲具有教育意義，是值得在校園內推展的活動，原因條列說明如下：

1. 簡便省錢，校園內隨處都是良好的活動場地，既沒有污染，還兼具環保意識。
2. 得以傳承我國優良的傳統文化活動，具承先啟後之歷史意義。
3. 增加學校體育教學活動的樂趣與創意性，讓校園裡充滿多元與歡愉之學習氣氛。
4. 可提供做為紓解校園內體育場地或設施的不足及受外在天候環境影響的窘境，以達體育課正常教學化之目的。
5. 學生們可將之與家長同樂，以觸發家長懷舊之情並促進家庭和諧的功能。
6. 能改善並增進學生的跳躍力與協調性等運

動能力，並達寓教於樂的教育功能。

結語

體育遊戲是強身健體的有效手段，亦是學校體育教學與訓練的重要內容，它對於全面發展學生的身體素質、增強體質、提高基本活動能力和掌握知識技能等有著積極的作用。透過體育遊戲，不僅能促進教學與訓練任務的完成，還能培養學生遵守紀律、團結友愛的集體主義精神和勇敢、頑強、機智、果斷等優良品質（甘學琳，2004）。所以，在教學和訓練中適當地穿插進行體育遊戲，無論從心理學、生理學或教育學層面而言，都有積極正面的作用。許義雄（1992）教授曾言：「平庸的老師是講述，次好的老師是解釋，優秀的老師是示範，偉大的老師是啟發。」因此，藉由體育遊戲的設計使教學內容更添精采，是每位體育教師所該努力思考的一項工程，希望此篇以童玩遊戲為出發點的簡要論述，能為體育教師們帶來新的教學思維與啟發，以嘉惠莘莘學子。

參考文獻

- 甘學琳（2004）。*輕鬆一刻：快樂體育遊戲精粹*。北京：北京體育大學。
- 許義雄（1992）。做一個偉大的體育老師。*學校體育雙月刊*，2（4），4-5。
- Lankford, Mary T., Karen Dugan (1992). *Hopscotch Around the World*. New York: William Morrow.