



大展鴻志、安登高峰

→ 大安願景健康操之教學實例

前言

為提升及培養校園運動風氣，促進學生身心健康，本校於九十三年學年度起，開始設計編製「大安國中願景操」健身操教材，希望能在校園中推廣。在大安國中四十三週年校慶時，曾舉辦七年級「大安國中願景健康操」總決賽，並邀請本校大安國中校友馬英九總統(時任台北市市長)參與並帶領本校親、師、生共同做「健身操」活動，以展現本校蓬勃朝氣及學生們優質、健康、活力之精神。此健身操的發表，在體育課教學中獲得廣大迴響，深受教師及家長們的好評，媒體記者也爭相到校拍照及採訪。在各班導師協助之下，全校七年級學生及老師齊力推行「大安國中願景操」。目前在大安國中已實施了五年，成為大安校園晨操及課間操之主要教材。

「大安願景健康操」之實施，是將學校發展融入健康與體育領域的學習活動。透過肢體實作，使學生體認「快樂學習、健康成長、勤學精進」的精神。這套健康操是由筆者所設計，內容以有氧舞蹈基本步行V字步及V字步的變化，融合了籃球、排球、棒球、游泳、體操、射箭、田徑及拳擊等八項體育活動的肢體動作，並搭配學校的願景：「大展鴻志、安登高峰」的口號，以節奏輕快活潑的熱門舞曲音樂展現出大安學生的健康與活力。表演及比賽的過程中孩子認真的神情、活力十足的表現，顯現出「努力向上、追求卓越」的學習成果。

推行「大安願景健康操」融入本校健康與體育領域的學習活動，藉以改變學生靜態的生活方式，並增加學生身體活動的機會。筆者將這五年來推動的情形、實行成效做一說明，並依實際參與之教材設計、教學指導、訓練及評審工作做以下的經驗分享。

吳光亞

台北市立
大安國民中學
體育教師

大安願景健康操之推動情形

筆者之所以設計大安願景操，一開始的構想是為了發展學校特色，配合校慶活動，讓學生能養成規律運動習慣，提升學生體適能，進而促進學生身心健康，以打造優質而健康的大安。以下是筆者推行時之經驗分享。

一、健身操教材設計

（一）健身操命名

筆者在設計健身操時，曾參考教育部第一代新式健康操。但因新式健康操的動作編排較為複雜，必須具有舞蹈專長的教師方可勝任；又考量到在校慶比賽時，七年級學生約六、七百人必須同時上場表演，動作越複雜，隊伍的整齊性越不易顧及，因此當時未考量使用第一代新式健康操。鄰近新成立的學校龍門國中以校為名，設計出「龍拳」健身操，成為該校學生的早操與課間運動，使筆者靈機一動，以學校發展願景圖像為名，將此健康操取名為「大安願景健康操」。

（二）音樂選擇

在開始實現「大安願景健康操」的構想時，必須要先思考的是：要選擇用什麼樣的音樂，才能引起學生學習的動機？於是筆者諮詢體適能健身界的有氧老師，推薦使用英文歌，朱安禹(水蜜桃姊姊)的音樂專輯中文版亦有收錄。因音樂旋律輕快，曲調明顯易記，時間約三分多鐘，長度亦適當，在動作編排上較不複雜，為本校健康操音樂選定要素。

（三）動作編排

編排主軸是使學生體認「快樂學習、健康成長、勤學精進」的內涵，將學校發展願景及目標融入，希望學生能如學校願景一樣，以「大展鴻志，安登高峰」為目標，大家一起努力，追求卓越精神，並能融入健康與體育領域之學習活動。筆者為體育教師，平時上課時必須教導學生們有關健康與體育領域的術科課程，因此以有氧舞蹈的基本步型V字步及V字步的變化為基礎，融合了籃球、排球、棒球、游泳、體操、射箭、田徑7項體育活動的肢體動作，透過肢體的活動，藉以提升學生體適能。九十四學年度推動時，加入了當時較流行的拳擊有氧共8項體育



活動之動作，並搭配學校的願景：「大展鴻志、安登高峰」的口號，以節奏輕快活潑的英文樂曲，將動作編排完成。

二、種子教師培訓

「大安願景健康操」教材編排完成後，如何能讓學生學會、熟練教材並順利推動，種子教師的培訓扮演相當關鍵的第一步，畢竟「好的開始就是成功的一半」。以下是種子教師培訓的過程：

- (一)「大安願景健康操」校慶比賽的對象為七年級學生。於開學初，先透過七年級導師會報及學期中校慶籌備會議時，向七年級導師宣導推動「大安願景健康操」的目的及好處，以獲得七年級導師的認同支持。因為導師認同支持後，活動的推動上必會如魚得水。
- (二)集合七年級各班體育股長，發放大安願景健康操種子教師報名表，須從七年級各班選出二位學生，一位是體育股長、一位請導師協助調查班上具有舞蹈潛能及經驗的同學報名，參加種子教師的培訓，於規定時間內將報名表繳回訓導處體育組。
- (三)報名表繳回訓導處體育組後，集合七年級各班兩位種子教師，並發放各班音樂CD。
- (四)與種子教師充分溝通可以練習的時間，找出大家最能配合又不影響每位種子教師的上課時間。在充分討論後，決定將練習時間訂為午休時間。

三、練習時間安排

種子教師培訓完畢後，由訓導處體育組會同全校體育教師，成立校內「大安願景健康操」推動工作小組，並舉辦校內體育教師協調說明會。以下是練習時間的安排：

- (一)請體育教師協助種子教師利用體育課上課時以「大安願景健康操」作為同學暖身之運動。
- (二)利用七年級朝會時間，以校慶當天各班女生在前，男生在後，呈班縱隊比賽隊形進行練習。

四、教學步驟流程

要讓學生學會整套「大安國中願景健康操」的教材，需要使用一

些教學的步驟，讓學生較容易學會。以下是筆者在推動教材的教學上所使用的步驟：

- (一) 動作的步型與術語介紹：先向學生介紹有氧舞蹈基本步型V字步、V字步的變化動作以及籃球、排球、棒球、游泳、體操、射箭、田徑、體操等體育活動的肢體動作。主要目的是讓學生在一聽到口令術語時，學生就能聯想到動作。
- (二) 示範每一個術語的正確動作：以緩慢並重複演練的方式，示範每一個術語的正確動作，讓學生的動作能清楚而正確。
- (三) 運用口令教學：在第一步驟已經讓學生清楚每個口令術語的標準動作，因此，運用口令的教學技巧，提前暗示學生，讓學生能聽到訊息，做出該動作，並可熟悉、記憶每個不同動作的串連順序。
- (四) 運用指令教學：除了口令之外，台上的指揮官另外還會搭配指令教學。指令是指揮官在台上比出下一個動作姿勢，例如下一個動作為籃球運球，指揮官就會做出籃球的動作；若下一個動作為排球低手接球，指揮官做出排球的動作。運用指令教學技巧，提前暗示下一個動作的姿勢，可以讓學生有時間準備改變動作，一看到指令就可以很快地反應出動作。
- (五) 音樂與動作搭配：讓學生不斷地重複聽音樂，了解整首音樂的曲調與節拍，讓學生清楚音樂節拍須搭配何種動作，例如：籃球運球投籃的動作(一個八拍)+排球的動作(一個八拍)，主要目的是讓學生能順利將音樂與動作的結合。
- (六) 反覆練習：音樂、動作、口指令運用反覆練習，主要目的是讓學生完全熟悉整套教材。之後的練習是集合所有七年級學生，依校慶當天比賽方式，從開始整隊到呈比賽隊形散開，而在健身操做完後的集合整隊的隊形，整個流程模擬數次，讓所有六、七百位比賽學生在校慶比賽當天，能呈現出訓練有素、聲音宏亮、動作整齊順暢的練習成果。

五、比賽進行

九十三學年度時，正逢大安國中四十三週年校慶，在校慶中首次



舉辦七年級健身操「大安國中願景健康操」的總決賽。而從九十四學年度至今，每年比賽日期約為校慶前一週。以下是「大安國中願景健康操」進行比賽的實施計畫：

(一) 地點：本校大操場。

(二) 比賽對象：七年級學生。

(三) 評分標準分為四大項：

1. 隊伍整齊性佔10%，主要評分標準為隊伍集合、解散之動作。
2. 動作一致性佔30%，主要評分標準為音樂節奏和動作之配合度。
3. 動作熟練度佔50%，主要評分標準為動作之順序正確、確實。
4. 口號音量佔10%，主要評分標準為口號音量大小及整齊性。

(四) 比賽順序：依班級之抽籤序號，四班一起比賽。

(五) 評分方式：由訓導處體育組聘任五位教師擔任裁判，依評分標準評比，並依分數高低取八名，給予獎狀，以資鼓勵。

(六) 比賽結束後，於每年校慶時進行表演，之後並於每週各年級朝會及課間時間安排實施「大安願景健康操」的實施，以鍛鍊學生體能，適度舒展筋骨，以提高學習效率。

實施成效

「大安願景健康操」推行之初，所擔心遭遇的困難問題是如何獲得導師及體育教師的認同支持，這將是活動推行成敗的重要關鍵。能獲得導師的認同支持，學生參與活動的意願、動機便能提昇；能獲得體育教師的認同支持，在體育教學上多加應用，學生方能提昇學習的效率。

從九十三學年度起，從構思到推行「大安願景健康操」已五年之久。推行時先透過導師會報及體育發展委員會會議，成立校內「大安願景健康操」推動工作小組。推行的成效則是從第一年二十個班級六百多位學生參與，至第五年九十九個班級超過三千位學生學會「大安願景健

康操」；在動作上，從七項體育活動的肢體動作到八項體育活動的肢體動作，從有氧舞蹈基本步型V字步及V字步的變化動作，到同學的創新V字步並能變換隊形。同學宏亮一致的班呼及服裝的造型，在在皆展現各班的特色。

「大安願景健康操」已成為大安國中每位同學皆熟悉的一項運動，也是大安國中的傳統。「大安願景操」讓學生有一種「一日大安人、終身大安人」以大安為榮的驕傲，因為這是大安國中每年校慶所必辦的一項比賽表演項目。表演及比賽的過程中，孩子認真的神情、活力十足的表現，顯現出大安國中學生「努力向上、追求卓越」的學習成果。

結論

「大安願景健康操」之所以能獲得同學們的喜愛，主要是因為其動作是以平時體育課的運動項目來進行設計，同學們較易熟悉動作；音樂的選擇方面，流行性及音樂性皆強，也是受學生喜愛的重要因素。整套健身操運動時間只有三分多鐘，強度也採低衝擊性步行，也適合一般大眾、年長者選擇安全適當的活動空間，從事的一項運動，在過程當中可以多次重複，以增加運動持續的時間，以達成運動效果，提升體適能與促進健康。

提升校園運動風氣、促進學生身心健康及培養學生終身從事運動的習慣，是從事體育教育工作者，應盡的一份心力。一個活動，在校園裡的推動成功與否，絕非筆者一人所能完成。「大安國中願景健康操」之所以能推動5年之久，校長扮演相當關鍵的角色。此外還因為有所有的行政團隊、導師、家長的全力支持，活動的推展才能圓滿順利。

更重要的是，如何設計出容易激發學生興趣的運動課程及教材，讓學生進而喜愛運動，提升體適能、促進健康，並培養出終身從事運動的習慣，才是從事體育教育工作者未來應該思考及研究的課題。



台北市立大安國中
| 願景健康操 |
分解動作示範



1.口號（大安國中，優質健康）



1.V字步三個+蹲兩下（二個八拍）+拍手四次。



1.踏併拍手（一個八拍）。



2.間奏：蹲兩個八拍



2.V字步三個+蹲兩下（二個八拍）。



2.射箭運動（一個八拍）。



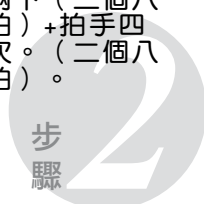
3.V字步三個+蹲兩下（二個八拍）+拍手四次。（二個八拍）。



3.擺盪運動（一個八拍）。



V字步拍手+蹲兩下（兩個八拍再重複一次）



台北市立大安國中
| 願景健康操 |
分解動作示範



1. 籃球運球投籃
(一個八拍)
+ 排球 (一個八拍)。



2. 籃球運球投籃
(一個八拍)
+ 拍球 (一個八拍)。



3. 防守 (一個八拍)。



V字步打拳+蹲兩下(兩個八拍再重複一次)



棒球投球接滾地球+棒球打擊接平飛球(先二個八拍再兩個八拍重複一次)



球投球接滾地球+田徑抬腿跑+田徑抬腿伸膝跑(先二個八拍再兩個八拍重複一次)





台北市立大安國中
| 願景健康操 |
分解動作示範



大安國中



大展鴻志



勤學精進



安登高峰



快樂學習



健康成長

V字步手繞圈四個八拍+V字步拍手四個八拍。

游泳（自由式、蛙式、仰式、蝶式四個八拍）。

口號。

