

就是要好玩

＞淺談體育教學模組

傅一峯 新北市樹林區育德國民小學總務主任
許政順 新北市板橋區文德國民小學校長

前言

因應十二年國民基本教育，期望學生透過「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，成為擁有適應現在生活及未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度之核心素養，來培養以人為本的終身學習者（教育部，2014），以及體育運動政策白皮書中，活絡校園體育增進學生活力之學校體育願景（教育部體育署，2013）。因此，如何提升學校體育之品質，在體育課程之規劃，體育教材之發展及體育師資增能方面更顯重要。

然而，根據「學校體育統計年報」資料顯示，國小非體育專長教師任課比例102學年度高達60.12%（教育部體育署，2016），103學年度亦達56.98%（教育部體育署，2015），為促進體育課程規劃與增進教學實施的品質，提升學生體育學習之成效，教育部體育署委由國立臺灣師範大學體育研究與發展中心規劃推動「跨體育專長教師模組認證計畫」，藉由專業培訓課程，培育種子教師，利用體育教學模組實作研習，充實教師之體育教學方法、策略與內容，來提高體育教學效能。

國小玩運動

為了提升學生規律運動人口，強化校園團隊精神凝聚力，以趣味、安全之運動為媒介，結合健康與體育領域課程實施，建立學生良好運動習慣、促進國小學童身體健康、增強體適能。因此，教育部自98學年度起以班級為單位，舉辦「國中小學生普及化運動」。新北市（前臺北縣）政府教育局亦於2009年透過團隊合作化、運動遊戲化、設施便利化的策略，規劃了「校園玩運動」系列活動（許政順，2013）。

因此，近年來，新北市國小健康與體育領域輔導團近年來，就是以「玩」的角度出發，來設計研發各種體育教學活動，使學生不因身材、能力等限制，而降低參與運動之意願，讓大家喜歡運動、玩出興趣、玩出快樂與健康。

好玩的體育教學模組

在參與「跨體育專長教師模組認證計畫」的專業培訓課程、模組教學影片拍攝，以及擔任增能研習講師的過程中，體認到教學模組是以身體素養為導向，以理解式的建構精神，來設計具有趣味、探索、啟發，以及有彈性的教學活動。有別於傳統老師單方面教授的方式，它藉由課堂中多元化的體驗，營造歡樂的上課氛圍，提供成功的經驗，鼓勵學生挑戰自我，並適時提供協助，引導學生主動的學習。目前已經研發出「動作教育」及「球類遊戲」的體育教學模組。

一、動作教育

動作教育是以學生為中心，以身體動態的動作為素材，使兒童知道自己的身體，且注重引導進行多樣的身體動作探索與體驗各種肢體動作，來促進個體各種潛能發展及運用身體（水心蓓，2005）。



圖1 動作教育：呼拉圈遊戲

(一) 穩定性動作：伸展、收縮、扭轉等非移位性動作，可以運用解剖學的術語手臂前後平舉稱為矢狀面的活動，手臂左右平舉的方向稱為冠狀面（額狀面）活動。

(二) 在教移位性動作：走、跑、跳、滾、爬等動作時，可就空間（方向、大小、高

低）、時間（快慢、長短）、力量（輕重、強弱）來做教學設計與變化。

(三) 操作性動作：傳接球、操作器材等，例如：個人操作呼拉圈（滾、旋轉、跟隨、穿越）、雙人操作、多人操作等運動能力之擴展。

動作教育的教學是藉由基本動

作技能的學習，然後進入到創造性運動的啟發、聯合性運動經驗來形成基本技能，最後由特殊性技能發展成專項運動技能。

二、球類遊戲

球類遊戲教學模組是以主題式教學，以趣味性、探索性及啟發性為活動設計主要理念來達成單元目標。主要架構如下：

- (一) 遊戲比賽：使學生在簡易比賽形式中體會比賽全貌。
- (二) 戰術討論：讓學生回顧比賽經驗，並引導討論可運用之戰術。
- (三) 返回比賽：驗證討論出的戰術是否能有效執行。
- (四) 討論分享：相互分享比賽的心得。

在此架構下可重複戰術討論修正與返回比賽，藉由熟練執行戰術後，增加比賽規則增加遊戲難度，可以讓學生逐步了解在比賽中所欠

缺的運動技能，進而加強技能練習，亦可使學生在參與遊戲比賽中學習欣賞比賽的全貌。因此，老師在教學過程中對遊戲比賽的觀察能力，以及佈題與問題的引導是很重要的。

實例說明：攻守入侵球類遊戲

依據十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要（草案）中，學習內容將攻守入侵性運動歸在競合型運動，也就是手球、籃球、足球等項目。依年段可分為低年級的投擲單元、中年級快攻單元、高年級的推進單元及目標單元。

一、低年級投擲單元——獵寶季節

設計理念是運用基本動作技能，發展學童手眼協調、腳眼協調、與他人及環境協調的能力。

- (一) 4-6人為1組。
- (二) 圓形場地分3個區域，分別為內圓（寶物）、外圓

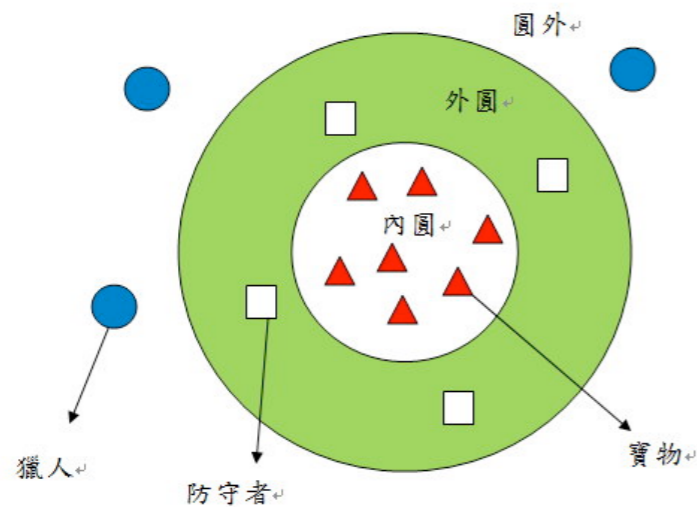


圖2 「獵寶季節」遊戲示意圖

(寶物看守員)、圓外(獵人)。

(三) 內圓擺放角錐，所有人皆不得進入。

(四) 外圓範圍是防守者的活動區域範圍，防守者不可跨出，進攻者不得進入。

(五) 圓外範圍是進攻者的活動區域。

(六) 得方方式：獵人拿1顆球，到自己的寶物範圍獵寶物，可以自由移動，同時，寶物

看守員則需防止獵人以手投擲球方式獵捕到寶物。

(七) 球掉入圓內，可再去拿1顆球，球掉落外圓，由獵物看守員(防守者)將球撥出圓外，獵人可再繼續狩獵。

二、中年級快攻單元——王牌線上

快攻單元的教學目標是讓學生學習與隊友溝通，並運用傳球、接應、助攻與攻擊來合作執行所討論出，快速推進至有利進攻位置的戰術，並願意分享比賽心得。

(一) 規則說明

1. 4個人1組。
2. 每組選出1個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。
3. 場地內會有1顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，拿到球者為進攻隊，最後要把球傳給王牌，由王牌進行射門。
4. 得分後，球權交換。
5. 出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。

6. 持球時，不可以運球及帶球行走，違例的話就換隊發球。

7. 在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。

(二) 遊戲活動變化

1. 王牌換我當

(1) 場地規則同王牌線上，4個人1組。

(2) 一組為防守隊，一組為進攻隊，拿到球那隊為進攻隊，王牌得分後，得分隊的王牌換人當。



圖3 「王牌線上」遊戲示意圖

2. 助攻我最行

- (1) 場地規則同王牌線上，4個人1組。
- (2) 王牌不能射門得分，必須要傳給同隊的另外3人讓他們去得分。

3. 突破封鎖線

- (1) 場地規則同王牌線上，4個人1組。
- (2) 在王牌區前安排1位守門員，

降低對方射門得分的機會，同時也要思考有守門員在時如何得分。

三、高年級推進單元——翼之王牌

推進單元的教學目標是讓學生善用邊翼的戰術策略，將球向得分目標區推進，做合適的決定以利得分。

- (一) 4個人1組。
- (二) 每組其中1人為王牌，分別站於場地左右兩翼的王牌區。
- (三) 王牌不可離開王牌區，其他人不可進入王牌區。
- (四) 場內會有1顆小韻律球及兩隊人員，1組為進攻方，另1組為防守方，取得球權者為進攻方。
- (五) 得方方式：進攻方的球必須傳給邊翼的王牌後，由王牌傳給隊友所進行的進攻得分，才是有效的得分。

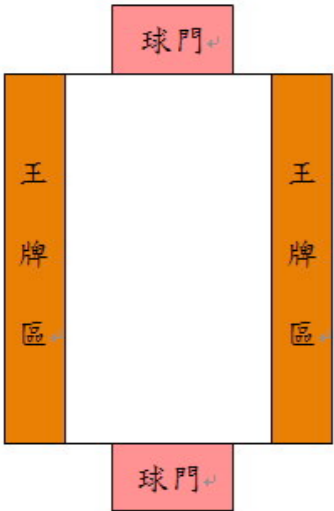


圖4 「翼之王牌」遊戲示意圖

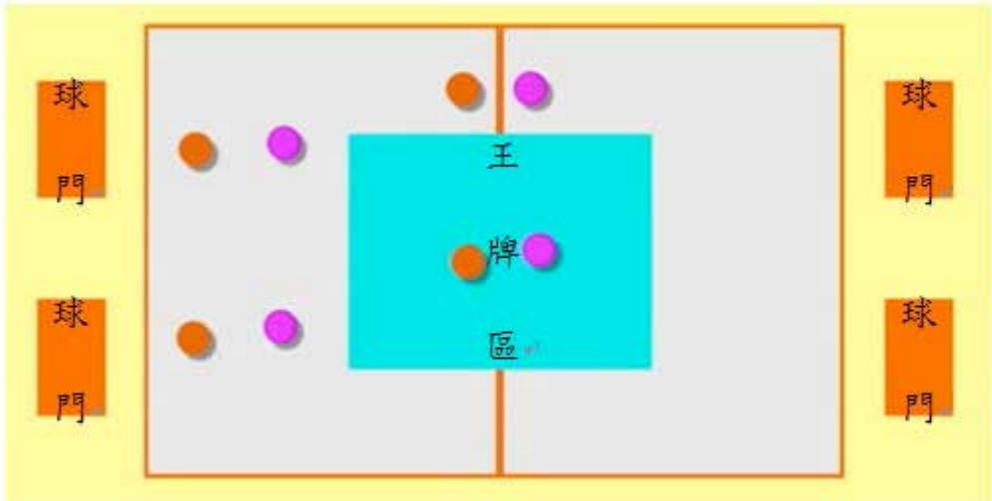


圖5 「左右開攻」遊戲示意圖

- (六) 違反上述得分規則，進攻方即喪失該次進攻球權。
- (五) 違反得分規則，進攻方喪失該次進攻球權。

四、高年級目標單元——左右開攻

- (一) 4人為1隊，其中1人為王牌，分別站在中場王牌區。
- (二) 王牌不可離開王牌區，其他人也不可進入王牌區。
- (三) 取得球權者為進攻方。
- (四) 得方方式：進攻方必須將球傳給王牌，再由王牌傳給隊友進行進攻得分，才是有效得分。

教學成果

在球類遊戲教學過程中認識到，教學模組是整合性的教材，具有彈性，可以根據教學現場，學生學習狀況作教學架構的拆解、組合或增加教材設計，在樂趣的教學中讓學生隨著規則的改變，漸進的學習與他人互動，享受進步的樂趣與成就感。

一、低年級運用基本動作技能，發展學童與他人相互學習的能力。尤其在「討論」及「分享」時純真與可愛的表現，以及返回遊戲時會模仿同學，讓自己也擁有成功經驗，是最真實的教學回饋。

二、中年級學生容易在遊戲比賽中容易遇到傳球、接球、運球等技能不足的問題，此時，在下一節課的熱身活動中加入技能練習，學生會更認真的反覆練習此項技能。

三、高年級學生在戰術討論上的想法，會針對遇到的隊伍不同，產出不同的戰術，例如：有身高優勢時的進攻戰術，會直接進行強攻。當對方全力防守主力選手時，會利用主力選手引誘防守者，再傳空檔調中進攻。學生利用戰術板侃侃而談成功經驗

時，往往令人驚豔。

四、在模組系列課程過後，每位學生都是主角，不會因為能力不足而被冷落在旁，而且，學生除了上課時身體活動量增加之外，對於自我肢體控制的能力有明顯的進步。

在與現場體育教師分享時發現到，在教師自我成長的部分，體育教學模組除了適合非體育專長教師教學運用之外，就連體育專長教師來說，教學上也帶來許多的啟發。在體育教學中技能的學習也是很重要的，所以設計教學活動與進度時，不是只用教學模組來作教學活動設計，也要與各種教學法相互搭配運用，在這過程無形中增加許多有趣的教學活動設計。

新北市推動體育教學模組之規劃

要將這在體育教學上非常實用的體育教學模組推廣出去，我們新

北市健康與體育領域輔導小組有以下規劃：

一、輔導團員皆參與認證，擔任種子教師協助推廣。

二、在輔導團到校輔導、分區輔導與增能研習等相關場合中，以公開授課或是教學演示的形式與體育教師分享。

三、利用相關場合介紹體育教材資源網（<http://sportsbox.sa.gov.tw/teaching/list>），讓教學現場的老師，可以參考運用網頁中體育教學模組之教學影片。

四、規劃辦理「體育教學模組增能研習」，各校薦派跨體育專長教師參加。

五、針對新北市實施混齡教育的小型學校，辦理一場體育教師增能研習，將體育教學模組推薦給這些學校做為體育教學設計之參考。

體育教學模組不是單純的趣味遊戲，而是將體育教學由技能學習轉為素養導向，並且可依據教師自身的經驗及學生的訴求，來彈性調整教學目標、內容與教材，讓學生不僅在課堂中學習，更能實踐在生活中。

結語

在辦理新北市第一場體育教學模組增能研習當天，非體育專長的彭老師分享，當得知在新學年度要擔任體育教師的訊息時，內心是非常的惶恐與忐忑不安，不過經過扎實的體驗式學習後，原來體育教學還可以透過教學設計，達到除了技能之外的，認知、情意、行為等教學目標，讓他能利用暑假期間備課面對未來的挑戰。

籃球專長的葉老師也分享，之前教學是將自己會的技能教給學生，在親自體驗過體育教學模組之

後，對自己的教學設計有了不同的想法，很想馬上實際操作看成效如何，也有意願參與後續的模組認證，來充實自我的體育專業知能。

在此期望能透過體育教學模組的推廣，除了能給非體育專長教師在體育教學上的增能外，也能啟發體育專長教師針對核心素養之體育課程規劃與思考，更能讓學生藉由體育課，玩出興趣、喜歡運動，進而主動的參與學習，成為終身的學習者。

參考文獻

教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自
<http://12cur.naer.edu.tw/category/post/189>

教育部體育署（2013）。體育運動政策白皮書。取自
http://www.sa.gov.tw/wSite/np?ctNode=226&mp=11&id-Path=214_226

教育部體育署（2015）。102學年度學校體育統計年報。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?x-Item=14767&ctNode=248&mp=11>

教育部體育署（2016）。103學年度學校體育統計年報。取自
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?x-Item=14767&ctNode=248&mp=11>

許政順（2013）。運動是從玩開始的——談校園玩運動。學校體育，138，6-17。

水心蓓（2005）。動作教育概念詮釋與定義。國立臺北教育大學學報，18（2），379-400。