

# 體操遊戲—— 「天旋地轉」之滾出樂趣

張 琪 國立臺灣師範大學體育學系講師

## 前 言

一道色香味俱全且創意十足的料理裝盤上桌時，往往令人驚豔！體育教學亦是如此，教學者如何像廚師一樣，巧妙的去搭配教學的內容與元素，重新去設計與編排課程，在進行教學時，讓學習者像饕客般的，被新穎的創意設計、富含層次的內容安排，給完全地吸引過去。當教學者開始有這樣的思維，經過不斷激發、思考與變通，創意就能不斷地湧現，透過巧妙的設計與安排，體育教學也能展現有別以往的新風貌。

## 課程設計的原則

一、課程內容充分滿足學習者運動的慾望，提高其學習興趣

讓學習者能夠享受運動、快樂學習，增加自信心與成就感，並藉學習過程培養對運動的樂趣。



圖1 腹肌練習（V字）

## 二、規劃及設計教學情境，讓學生願意主動學習

事前的安排規劃能讓教學流暢進行，且較能掌控教學情境，以達到教學目標及學習效果。

## 三、課程設計以學習者為中心

了解教學的對象、年齡、程度與能力，選擇合適的教材與教法。依據學習者的年齡、程度選擇課程內容，並因材施教設計不同的學習方式，讓學習者都能夠嘗試學習與挑戰。

## 四、讓每位學生都「動」起來

透過課程的設計、活動的安排及分組的練習，減少學習者等待的時間，讓學生都能充分的運動與學習。

於體操運動的陌生及不熟悉，容易產生懼怕感，所以如何引導初學者瞭解及喜歡體操運動，是相當重要的。有時部分的學習者對於課程內容會感到異常地興奮，而容易忽略本身的操作能力，因此產生運動傷害，故體操遊戲教學有以下注意事項：

- 一、教學者需充分瞭解授課的內容、學習者的能力。
- 二、清楚說明動作要領及操作步驟。
- 三、注意教學環境、器材設施的安全。
- 四、教學內容宜循序漸進，採取階段式教學。

## 體操遊戲教學的注意事項

體操運動不同於一般運動項目，是一種需要以自己身體進行操作的運動項目，而其課程所需場地、器材與空間也需有所規範及選擇。而對於初學者的教學，由於初學者對



圖2 背肌練習（降落傘）

- 五、適當的使用輔助器材，或給予保護措施。
- 六、給予明確的上課規範。
- 七、根據上課人數的多寡，進行統一或分組教學，以控制教學秩序並維持教學之安全性。

### 體操遊戲課程的功能

體操遊戲課程能夠提供學習者一個身體活動的空間與機會，課程設計搭配使用創意教學及樂趣化教學，以體操運動的走、跑、跳、撐、翻滾等動作要素，設計熱身遊戲、體能遊戲或闖關遊戲，透過分組活動及競賽等方式來進行課程，以達到促進學習者身體基本能力的

發展、提升心肺功能、體能狀況，改善感覺統合及專注力不足等。

### 體操遊戲教學課程設計

體操是利用身體操作來提升身體基本能力及鍛鍊身體的一種運動，而藉由體操教學可發展人體的肌力、耐力、爆發力、柔軟性、協調性、敏捷性與平衡性等能力。當教師在進行創意體操教學設計時，應仔細地考量與規劃，多思考體操的教學要素，善用周邊的教學資源，結合本身的教學經驗，來進行課程設計。

#### 一、教學目標的訂定

教學目標應明確且適宜，課程內容應從容易而困難、簡單而複雜。

#### 二、教學內容與設計

考量學習者的程度，選定教材的難易度，了解學生的能力及個別差異。

#### 三、教學情境的安排

依教學的內容，課前、課中、課後，安排合適的場地，進行場地的布置，準備相關教學器材，



圖3 不倒翁

如圖卡、道具、音樂等。

## 四、教學活動的實施

依教學目標及內容，掌握教學的氣氛、進度與流程，使課程活潑有趣不枯燥，讓學生均能充分的參與並主動學習，使學生達到快樂且有效的學習。

## 五、教學評量

注重學習的態度與過程，強調學習者透過教學認識自己的身體，了解本身的能力，不強調完成動作的成功失敗與否，讓學生喜歡學習。可利用多元評量、階段性目標與團隊表現等方式作為評量參考。

## 體操創意教學範例

一、教材名稱：體操遊戲——「天旋地轉」之滾出樂趣

### 二、教學目標

- (一) 認知：了解體操滾翻動作中身體控制、重心改變及核心肌群之應用。
- (二) 技能：體驗體操滾翻動作的感覺、空間變化與身體使用。

- (三) 情意：培養探索與認識身體、相互合作與欣賞的能力。

### 三、教學內容與設計

- (一) 滾翻動作包括身體控制、重心的改變與肌力的運用。
- (二) 學習者可能有過「滾」的經驗，如在孩童時期的翻滾或是任何身體活動及遊戲課程。
- (三) 利用不同的動作型態與設計，配合身體操作進行滾翻感覺、方向、空間的練習，以培養學習者滾翻的操作能力。

### 四、教學活動：（詳如表1）

- (一) 透過遊戲化熱身活動引起學習動機：如猜拳遊戲動態打招呼



圖4 抱膝搖籃

的方式，來拉近同儕之間的距離，並製造出歡樂的氣氛。

(二) 透過身體活動，實際感受、體驗身體的控制與應用：如透過不同的滾翻，感受身體改變、重心轉移、身體控制方式及不同滾翻之空間的感覺變化；體驗身體控制、核心肌群之運用。

(三) 透過口語表達進行後設認知學習並培養表達、分享的能力：如說出如何控制身體並利用力量完成動作；說出影響滾翻動作的要素；分析動作要素的異同等。

(四) 善用具體形象的比喻方式增進學生對動作的理解：如不倒翁、搖籃、雞蛋、炸油條等形態讓學生易於理解各種不同的滾翻動作。

## 結語

從體操運動歷史的演進與發展來看，人類從古代就藉由體操運動來發展人類生活的基本能力，而後推廣至學校教育，培養學生身心健康全面的發展。體操運動不僅可保健強身、提高身體機能，更可以促進發展身體綜合能力，對於學習身體控制與協調能力更是相當好的運



圖5 抱膝搖籃加蹲立



圖6 雞蛋滾（預備姿勢）

動。這項展現力與美的體操運動，透過創意的體操遊戲教學，讓學習者能從教學過程中認識自己、展現自我，提升個人的基本能力，進而充分的發揮與展現自我。經由課程內容創意的編排與設計，從大小團

體及分組競賽等遊戲，激發學習者參與動機，使學習者在快樂中學習，享受運動的樂趣並獲得基本體能，進而能夠喜歡體操運動，最後促進學習者養成終身運動的習慣。



圖7 雞蛋滾



圖8 炸油條



圖9 單腳側滾 (007側滾)



圖10 單腳側滾 (007側滾)

表1 教學流程說明

教材名稱	體操遊戲——「天旋地轉」之滾出樂趣			
教學流程	活動目標	教學要點	時間	備註
開始		集合點名。 說明今日課程。	1	認識你和我。
暖身活動 1	透過遊戲化热身活動引起學習動機。	1-1 破冰遊戲：認識你和我——跑步猜拳（配合輕鬆活潑的音樂）。 1-2 暖身操。 1-3 核心肌群肌力練習（腹背肌）。	3 15	1. 確定範圍自由跑步。 2. 音樂暫停時猜拳。 4. 相互自我介紹。 5. 輸者對贏者歡呼。 例：小明你好，嘿！ 6. 輸者跟在贏者後面。 7. 音樂播放遊戲進行。 8. 給予最後獲勝者最大的歡呼。
活動一 2	了解身體控制、核心肌群之運用。	2-1 不倒翁：左右搖晃平衡。 2-2 不倒翁：從右邊經過後方至左邊回。 2-3 不倒翁：從左邊經過後方至右邊回。 2-4 抱膝搖籃：前後搖晃平衡。 2-5 抱膝搖籃加蹲立。 2-6 抱膝搖籃加站立。 2-6 抱膝搖籃加站立拍手。	4 5	腳掌對腳掌。 含胸圓背、收下巴。 給予身體動力，利用反作用力讓身體坐起。 雙腳屈膝、雙手抱膝。 含胸圓背、收下巴。 保持團身、頭不碰地。 蹲立：腳踈地、手前擺。
提示說明 3	能說出如何控制身體並利用力量完成動作。	3-1 詢問學生從活動一中發現什麼相同與不同的動作要素，要領是什麼。 3-2 補充回答不足的動作要素，說明動作要領。	2	站立：腳踈地、手上擺。
活動二 4	學生能夠從不同動作型態去感受身體改變、重心轉移、身體控制方式及不同滾翻其空間的感覺變化。	4-1 雞蛋滾：請學生想像自己是一顆蛋，如何將身體縮小成一個蛋型（下一組同學可推一下協助滾翻）。 4-2 炸油條：請學生將身體及手脚伸直，雙手及雙腳交叉互扣（下一組同學可推一下協助滾翻）。 4-3 單腳側滾：想像是 007 或龐德女郎，滾起後雙手拔槍瞄準目標。	5 5 5	進行分組（3-4 組）。 跪姿、雙手握拳靠近胸前，收下巴後身體緊貼大腿，滾時腹背肌用力。 滾時腹背肌用力。 預備時面向前高跪姿操作時收前腳側身滾滾完後後腳支撐跪起前腳往前成高跪姿。
提示說明 5	能說出影響滾翻動作的要素。	5-1 老師強調身體操作所使用的部位。 5-2 提醒學生去感受在操作時的身體。 5-3 如需加強提示，可視情況加以說明。	1	
評量 6	觀察學生學習態度與練習過程	6-1 透過相互觀摩學習、給予讚美鼓勵。 6-2 說出同學操作時的優點。	1	強調學習的參與及過程而非動作的成敗
緩和活動 7		7-1 伸展身體及放鬆各個關節與肌肉部位。	3	