

十四、運動遊戲化的理論與實際

吳賢文

荷蘭籍哲學家胡今格（Huzinga），他擔憂目前正日趨發展的限制度下之遊戲（指運動競技），可能是促進祥和社會文化之絆腳石（註一），故一再呼籲此時應該去開拓積極而真實性的遊戲，筆者鑑於此，認為那便是「運動遊戲化」與「遊戲體育化」的開發。

誰都知道，遊戲是一種忘我自在的人類本能活動，故運動假如能藉自然而和諧的遊戲方式來指導或推展，必因心向學習的趨力而更能達到其效果，因此「運動遊戲化」之推動，將是最迎合現代自然主義學派的潮流，也能切合近代社會的需要。但由於遊戲的本質無善惡之分，用于善則善，用于惡則惡，如能更進一步使其教育化，當愈能貢獻于人類生活，質此之故，「遊戲以體育化」亦屬重要。

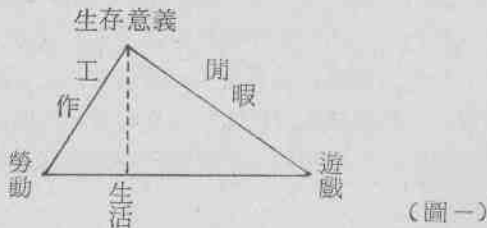
今不揣淺陋，願從「運動遊戲化」與「遊戲體育化」的觀點，就現行的各種體育活動項目（着重運動項目），就理論與實際兩方面着手，試圖編撰本文，祈能就教于高明，並為體育工作略盡棉薄，更期使「運動遊戲化」與「遊戲體育化」之有利的結果，進而能影響社會，而使人人達至「生活遊戲化」、「遊戲生活化」的高超境界，亦為素願。

註一：參考資料十。

第一章 遊戲概論

第一節 遊戲之由來與演化

遊戲是人類的本能活動，它也是促進社會生活的基本活動，人類生來便具有慾求，是慾望的生物，為滿足各種慾望，他必須工作以獲得生存物質，為了滿足心靈的慾望及適應複雜社會行為，他必須追尋自發性的遊戲（如圖一），以達成身心自然的需求，與合群社會生活的需要，為此遊戲的由來，乃伴隨著人類的發生而開始（註二）。



至於遊戲之演化與發展，與社會生活之演變與需要息息相關，我們追溯人類社會生活之演變過程，便不難探討遊戲演化之經過：

一、原始生活社會

此期人類為求生存，與野獸搏鬥，或追逐捕食、或逃避自衛，完全是過著忙碌的身體活動的生活方式，雖有本能性遊戲之雛形，但尚缺乏遊戲之意味，而本能性遊戲之特性，非指身體技能

遊戲，而是指適合人類本性的遊戲；像躲避、自衛、合群、自我表現、模仿等遊戲。

二、漁獵生活社會

此期人類已懂得用簡單用具獵取鳥禽走獸，及捕捉魚蝦，但由於需到處奔逐尋獵，生活仍不安定，體力活動還是很多，但已非完全身體活動的生活時代，故本能性遊戲已正式產生並發展中，而技能性的遊戲也開始萌芽。

三、游牧生活社會

逐水草而居是本社會的特色，人類能有短暫定居生活，體力活動較為減少，自然性與鄉土性的遊戲，於此時已露出端倪，其特性除含有本能遊戲之本質，及技能遊戲的內容外，還具有鄉土氣息之特色與原始自然傾向。

四、農業生活社會

日出而作，日入而息，除了戰爭與天災外，生活安定，農閒農忙劃分清楚，過著悠遊安祥的歲月，因此鄉土性遊戲應運而生並興盛一時，加以封建制度與封建思想的形成，為保家衛國，其戰技性之遊戲也因此產生，而此期之遊戲特色，乃每種遊戲均具有濃厚的鄉土色彩、純真，別具一格。

五、工商業生活社會

工商業社會以機器代替人力，重視分工合作，也加強時間觀念，因此生活緊張及身體活動著重於局部性，致使身心發展不平衡，為了彌補此缺失，休閒活動因而受重視，加以科學進步，交通發達，人際關係密切聯繫，思想文化的溝通，也促使新社會的產生與新思想的推動，擔任休閒活動中重要角色的遊戲，因此廣為人接受，而其學說紛紛成立，遊戲種類繁多，各式遊戲由短暫暗淡的過渡時期變為漸受重視，且有更發展之趨勢。

第二節 各國遊戲概說

一、我國遊戲概說

(一)我國遊戲之起源與發展（註三）

據傳說黃帝時即有蹴鞠（乃現在之足球，或鄉土性遊戲中之毬子）、舞蹈、擊劍、泅泳、騎射等，這可說是我國古代最早之遊戲，其後帝堯時代的擊壤，夏、商、周的投壺、樂舞、射箭、技擊、拋物及水上遊戲均極一時之盛，為我國遊戲黃金時代，然至秦代因受秦始皇暴政影響，使遊戲一度陷於最低潮，直至隋、唐始再度盛行如昔，但綜觀上述遊戲，非為農閒時自然產品，即為訓練身體增強民力的單純訓練，以現在之眼光來看，稱之運動與訓練較恰當，如稱之遊戲則太牽強附會，衍至民國四年，由於新體育思想之傳入，教育先進郭秉文先生在南京高等師範學校，增設體育專修科（中央大學體育系前身），積極培植體育師資，倡導學術研究，此時可說是我國近代體育萌芽階段，也是遊戲在近代體育中能受重視的開始，其後受歐美思想之薰陶，遊戲才無止境地發展，不過與歐美各國相較，我國近代遊戲則落在歐美各國之後甚久。

(二)我國遊戲之特性

我國遊戲因受封建思想的影響，皆含有極濃厚的鄉土氣息，很適合一般民間自然需求，同時由於受保家衛國的傳統教育思想的薰治，戰技性的遊戲居多，但因民國以前受貧富不均與貴賤懸殊的不合理社會生活之影響，遊戲很難普遍，除高官富賈外，一般人民鮮能涉獵（或有遊戲之機會亦不能與高官富賈一起交融同樂，形成不平等之現象，完全喪失遊戲本質）。至於對遊戲之理論，保守而不求精研，固步自封甚少研究，所以遊戲之功能未充分發揮，也未受重視。直至二十世紀初，歐美新體育思想傳入，才喚醒國人注意，但我國遊戲之發展則已落後歐美幾十年了。

二、歐美遊戲概說

(一)歐美遊戲之起源與發展(註四)

西哲蘇格拉底(Socrates 紀元前469-399年)早就說過“青少年時期必須使其多參加經選擇的有益遊戲,因為缺少此一環境的陶冶,則無從成為品性優良的公民。”及至康米紐司(1592-1671)、盧梭(1718-1778)、斐斯塔洛齊(1746-1827)等均先後倡導學校教育應根據兒童發展及成長的情形作基礎,強調身心一元不可分,他們均已體認遊戲和運動對於教育所做的貢獻,故遊戲在很早之前已有很高的評價。在歐美各國中,近代體育基本觀念肇始于英國,因英人始終以其傳統的有組織的球類遊戲,競技運動和戶外運動為其生活一部份,麥拉倫(Archibald. Maclaren 1820-1884)其著作中有“體育的體系”一書,可說是體育一詞的正式問世,遊戲步入體育的範疇即緣此而生;法國教育學家福祿貝爾(F. Froebel 1782-1852)認為教育的目的在充分發展個人才能,所以他說:「遊戲為青少年一切活動中最純潔,最富情感之活動,且為將來全生命發展的萌芽。」可見遊戲隨著時代的流轉而更受重視;美國為殖民時代,各移民仍保持原有鄉土特色之遊戲,無體育可言,以新英格蘭為本營的清教徒,甚至排斥遊戲與運動,南北戰爭後,美國新思想代表人物—實驗教育家杜威(John Dewey),在其名著“民本主義與教育”一書內,曾強調遊戲與運動在學校課程中的地位,他認為“學校裡面所以使遊戲在課程中佔有明確位置者,乃在增進知識和充實社會行為,而遊戲的目的,不是體力的短暫消耗或片刻歡悅而已,凡缺乏遊戲活動的教育,不可能得到有效的學習。”他又說“教育是經驗的改造,這種改造使經驗的意義增加,使控制後來經驗能力增加,而遊戲或運動都是一種有意義的經驗,也可說是一種經過選擇組織的經驗。”其後美體育哲學家赫壽靈頓(Lark Hetherington)則將遊戲、飲食、性等並列入類三大天賦能力;以上所述,非僅可證明歐美之遊戲起源得很早且普受重視,同時也驗證了歐美為近代遊戲學術思想的發源地。

(二)歐美遊戲之學說與特性

德人喜勒(1759-1805)和美國哲學家斯賓塞(1820-1903)等,主張任何遊戲,均為無目的地消耗過剩的精力,所以倡導「精力過剩說」;其後又有「預備說」的成立,指兒童的遊戲均為模仿成人生活方式之活動,係為將來生活作預備;它均以生理學及發生學為根據。後來美哲學家凱默創「娛樂說」,認為遊戲是人類工作之餘,藉以恢復疲勞,愉快精神,增加工作效率之所必須,近代力倡此說的有德國柏林大學教授拉查魯斯(1824-1908),他認為遊戲不是空泛的。而是想從遊戲中獲得娛樂的價值;至於美國心理學家白屈克則說,有規則的遊戲或戶外活動,足以鼓舞精神,放鬆神經。所以他提倡「放鬆說」;又美體育家密切爾在所著遊戲原則一書中說“遊戲乃為表現自我能力的活動”,他認為“人類是活動的生物,活動乃人生的基本需要,因此有動機時就要使其實現,有需要就應使其滿足,動機的實現和需要滿足的活動,就是自我表現的具體方式”,是故密氏倡「自我表現說」總之,從凱默以後諸說,均以心理學為出發點,而影響近代遊戲至深且鉅也。

第三節 遊戲與生活

前面(第一章第一節)提及,構成人類生活基本條件是遊戲(休閒)與勞動(工作),而其行動基準則為生存意義,而今為適應快速成長的社會生活,這基本條件已不敷需要,易言之,現代人類生活必須的條件,除了遊戲(休閒)與勞動(工作)外,應藉教育(訓練)方式啓發個人的潛能與個性(註五),使個人生活經驗加速的累積成長,而有助於人類生活內容充實(如圖二

了，及社會生活的進步。為此遊戲、勞動、教育等三者是構成現代人類生活必須條件，而其三者彼此間關係也十分密切，故今述及遊戲與生活，當將從遊戲與工作兩方面以及遊戲與教育等兩方面探討，必要能瞭解其一二。

一、遊戲與工作

遊戲與工作，由行為之表面上看來難以判別，但從個體內容再加以分析，則有不同學說的成立與分別，諸如約翰遜（Johnsun）認為工作是習慣的結果，遊戲是人類本能的結果，西司（A. C. Sies）之看法，又認為工作是具有服務性質，並無興趣的存在，它含有規律性，比遊戲動作較精確，另有學者確信工作為物質獲得而努力，遊戲是為快樂消遣的，此等等論給予遊戲與工作割分得淋漓盡致，不過工作與遊戲並不是完全對應，是可以互為調和的（如圖三），假如遊戲能帶有工作的積極性與嚴謹態度，工作能具有遊戲性的樂業精神，則其工作效果和遊戲價值必可提高，體育的業餘精神即源於此，遊戲的能效亦在於此。尤其在今天工業社會中，分工精細，工作之壓力加於各個人身心上者與日俱增，所以工作遊戲化與遊戲工作化之思想實有推展與力行的必要，藉此以調和工作情趣，促進工作效力養成正當娛樂的習慣，以維護身心健康，進而培養優良品格，達成社會團結、合作、協調、與進步。

二、遊戲與教育

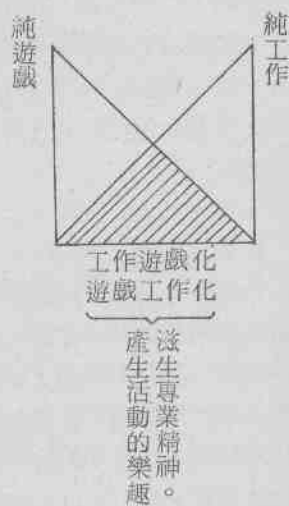
（一）遊戲與一般教育（註六）

人類的生活隨著個體自身及其所處環境變遷而演進，個體的生長發展是一個複雜過程，人生的過程自幼及長，基於個體與環境接觸的各種行為的需要，必須學得許多生存的知識、技能，才能適應這個一直進步中的人群社會，為此便有教育的設施與教育思想的產生，也因此各個時代之教育思想隨進步中的人群社會之需要而因時有異，就像遊戲之於教育，以往「勤有功，戲無益」與「不責打不成器」的注入式教育時代，已被近代的教育理論所否定，代之而起的是以發展個性，順應自然為內容的啟發式教育方式，此種方式表現在教育上的就是遊戲教材之應用，與遊戲教學的方式。

美國教育家桑代克（Thorndike）說：「兒童的生活，就是遊戲。」他認為遊戲是兒童生活的全部，它是兒童生長發展、經驗改造與成長的全部教育內容。其次存在主義者，也很重視「遊戲」的教學方式，沙特（Jean paul Sartre 1905—）認為遊戲是一種最能啟發個性與自由創造的教學方式，學生可自由創作遊戲的規則，且能自由表達其自我，至於為爭錦標的競賽，他認為無多大教育意義，沙特曾把遊戲與嚴肅性作一對比論述，他認為重視後者的人，常把外在世界看成比自己重要，也就是重視客觀的理性、社會、文化，而疏忽主觀的，內在的自我，所



（圖二）



（圖三）

以存在主義很重視行動的教育方式，他們強調「參予」(Engagement)活動是發展個性的實際良法，這與實驗主義者的「從做上學」的教育原理相近，故為追求和發展個性的教育目標，必須運用最切合實際的「遊戲」方式，才能收到預期的教育效果。

由上可見遊戲在一般教育中佔有極重要之地位，至於對教育之具體性功能則有七：1引起學習動機，並使教學方法變得多彩多姿又生動活潑；2可誘導自動自發的學習精神；3為充實教育內容之催化劑；4啟發學習高潮的泉源；5達到滿足慾望之效果；6在樂而忘我之境遇中，藉以觀察學生個性，以利教學之推動；7在生動難忘的精采活動中，奠立深厚感情基礎。

(二)遊戲與特殊教育(註七)

遊戲在正常工作與一般教育範疇內，均有實際關係與建設性功效，而其對「特殊教育」可能扮演的角色與貢獻，正匯成一股新的思潮，實有發展之趨勢與必要。

蓋因兒童之特殊行為，不像成人能自行矯正，需借助於教育手段，而在教育活動中，佔據兒童生活大部份領域的遊戲，當是用以解決兒童特殊行為之最佳媒介，使兒童透過矯正者之安排，建立新的人際關係，來舒發壓抑的情感，以使個人的性向能更適應生活。

今特以遊戲矯正法之於特殊教育之種種申論之，當能更進一步洞悉遊戲與特殊教育之種種：

1. 遊戲矯正法的方法與發展經過

(1)非指導的諮商心理矯正法：西元一九四七年，艾克斯蘭(V. M. Axline)應用美國芝加哥大學教授羅吉士博士(Roges, C. R.)之有關理論，奠定了此獨特的遊戲矯正法，其原理乃在兒童本身的最大成長力的極限上，更尊重兒童的成長與自發性，認為兒童本身心理有充分解決自己問題的能力，並持有促進其成熟行動與成長的衝動，同時在最適當條件下，使真實的自我能習慣於大庭廣眾之前，並給予體驗成長的機會，矯正人員僅立於輔導地位。

(2)解放遊戲矯正法：西元一九五五年黎偉(D. M. Levy)創立此矯正法，其原理乃藉遊戲使鬱悒的情緒得以淨化，所以遊戲內容應多樣、多動、有意(Purpose)，並富於彈性，使能自我表現的機會。

(3)關係遊戲矯正法：西元一九五五年由艾連(F. Allen)所倡導的，與解放遊戲矯正法相繼而生，其原理，即指矯正人員在遊戲的當中，採取集體矯正方式，能適當引導兒童實現其良好的人際關係。

2. 各種遊戲矯正法之要領

(1)矯正時，須將特殊兒童視為普通兒童一樣。

(2)矯正方式可採用一對一之遊戲矯正法，不過亦可將幾個特殊兒童組成小組，由一位矯正人員施予遊戲矯正，唯每小組中其年齡差距儘可減少，人數以五～八人為一小組最恰當。

(3)矯正的次數，普通一星期一～三次，一次時間約一小時，矯正期間視程度與需要而異。

3. 遊戲矯正法之優點

(1)遊戲是一種自發性的自由活動，易為人所接受。

(2)遊戲不藉語言文字即能通行交流，促進人際關係。

(3)競爭性之遊戲，其攻擊、衝動等合理化行為，可舒發情感。

(4)遊戲易於啟發社會性行為，促進協調、合作的團隊精神，和養成責任感。

(5)對特殊兒童之診斷、預測、矯正所必要的資料，從遊戲中可輕易獲得。

4. 結論

遊戲對兒童特殊行為的矯正有極大助益，值此政府與社會關心殘障兒童教育之時，有志之士應珍視「遊戲」的功能與價值，來加以提倡發揚，以使教育光輝普照，使社會更臻溫暖。

- 註二：參考資料十二之第四頁。
- 註三：參考資料四第二頁。
- 註四：參考資料四之第一頁。
- 註五：參考資料十三。
- 註六：參考資料三第二十四頁。
- 註七：參考資料十一之一一六頁。

第二章 遊戲、運動與體育

運動 (sport) 一詞，根據阿達姆 (pronl Adam) 之看法，運動 (sport) 是從 (de-portare) 一字演變而來，意思是走出城門 (Porta) 去參加遊戲比賽，這乃運動 (sport..der) 之本意，因英文 sports 是源於古拉丁 disportare 及法文 desport 與 de-portare 相關連，所以它共通意義乃有遊戲，隨心所好，消遣的藝術之義 (註八)，故顯而易知，就運動而言，其本質與形式均取賴於遊戲，故遊戲的發展自然產生新的運動，新的運動再刺激新遊戲的滋生，兩者不僅可說殊途同歸，而且也相應互生不已。

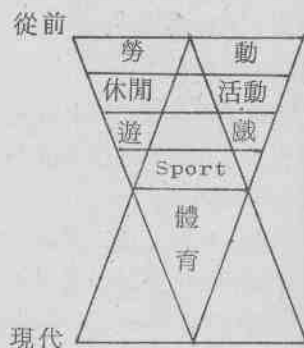
體育 (Physical Education) 是二十世紀之新名詞，其意義學說紛傳，很難下定論，不過至少體育是經選擇有教育價值的大肌肉活動 (經過選擇的運動)，加以組織應用而達到教育目的的活動是可確認的，基於此，遊戲與運動之形式化經過選擇的有教育性者，當是體育所至需的內容，為此遊戲、運動與體育相關至為密切。

註八：參考資料十。

第三章 運動遊戲化之真諦

追溯體育的發展過程，而從體育活動自立的幾個階段中 (如圖四) 得知，現代的體育活動將以運動與遊戲的能力為基礎，藉此建立新的教育觀，進而創造體育本身的地位。顯然地，體育活動乃是遊戲與運動教育化的新產物 (結果)，在基本方法上，它促使所有遊戲與運動的可能性得到更完整。若此表現最自然、最和諧的遊戲，正紛紛被引導朝著「遊戲運動化」與「遊戲體育化」的積極途徑發展，往好的方面來講，此非但使體育活動的內容更加充實，更使遊戲的價值愈加提高，體育活動因而也自立。

不過往另一方面來說，則在體育自立與發展的過程中，遊戲如過分或完全運動化的結果，也許亦使限制度下之遊戲增多，如此將使現代的遊戲失去了真實、自然感，像荷蘭籍哲學家胡金格 (Huzinga)，他擔憂在限制度下之遊戲 (指運動競技)，已幾乎喪失意義，此非但不適合現代自然主義教育潮流的需要，也可能是促進祥和社會文化的絆腳石，鑑於此因，真實性的遊戲有待我們去追求與創新，然我們當然不能再迫回並沈醉於「消極的遊戲」之中，而是應該去開拓積極而真實性的遊戲，那表現最具體，最有意義的便是「運動遊戲化」的體育活動之開發，而藉遊戲的趨力來增高運動與體育的功能，同時更要藉「遊戲體育化」的本質來提高遊戲之價值，進而達成「遊戲生活化」及「生活遊戲化」之高超境域。

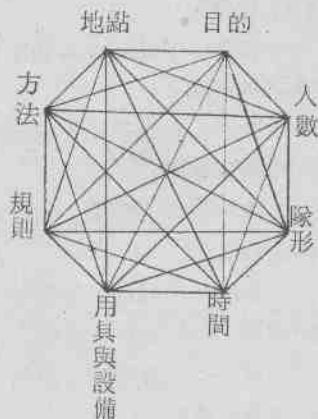


(圖四)

第四章 運動遊戲化時構成遊戲之因素

運動遊戲化時，構成遊戲必具備一、目的；二、人數；三、隊形；四、地點；五、時間；六、用具與設備；七、規則；八、方法等八大要素（註九），其間每一因素的改變，其他因素必隨之改變，其所構成的遊戲本質亦因之而異，遊戲之種類、名稱也將因之而有別，今以圖解示之如下（圖五）：

從圖五中得知，構成運動遊戲化之遊戲的各因素間之關係十分密切，同時遊戲各因素的改變，也影響遊戲本質至鉅，諸如：遊戲目的的修正，將會使其他因素全部或局部的更易，也使遊戲內容與重點有所變更。人數的增減，除使其他因素隨之變動外，將可能使團體（個人）遊戲變成個人（團體）遊戲。隊形的變化，也必然使其他因素改變，更會使遊戲者改變位置，如圓陣（方陣）隊形遊戲變為方陣（圓陣）隊形遊戲的可能。地點的更換，則影響其他因素易動外，可能會把室內（外）遊戲易為室外（內）遊戲。時間的長短，一樣地足以影響其他因素的改變，且使遊戲之動量、花樣、高低潮因之而異。用具與設備之更換，其他因素當然也變換，更可能使球類遊戲易為棍棒遊戲或徒手遊戲。規則的更修，其他因素也隨之有異，也可能使競爭性遊戲變為益智或表演性遊戲。方法的更改，同樣影響其他因素的改變，更使遊戲過程有所變動。總之，牽一髮而動全身，各因素間息息相關，如泥如漆，選編或指導遊戲不可不深加注意與研究。



（圖五）

規則的更修，其他因素也隨之有異，也可能使競爭性遊戲變為益智或表演性遊戲。方法的更改，同樣影響其他因素的改變，更使遊戲過程有所變動。總之，牽一髮而動全身，各因素間息息相關，如泥如漆，選編或指導遊戲不可不深加注意與研究。

註九：參考資料九。

第五章 運動遊戲化的遊戲分類法與命名法

第一節 運動遊戲化的遊戲分類法

一、田徑遊戲

（一）跳躍遊戲：

1. 跳遠；2. 三級跳遠；3. 跳高；4. 撐竿跳高。

（二）投擲遊戲：

1. 推鉛球；2. 擲鐵餅；3. 擲標槍；4. 擲鏈球。

（三）中長跑遊戲：

1. 越野跑；2. 馬拉松；3. 八〇〇～一〇〇〇〇公尺跑；4. 障礙跑等遊戲。

（四）短跑遊戲：

1. 四〇〇公尺以內之賽跑；2. 跨欄等遊戲。

（五）接力跑遊戲：

1. 奧林匹克運動會指定之接力賽跑；2. 異程接力；3. 公路接力；4. 大隊（團體）接力；5. 親序接力；6. 聖火傳遞接力等。

（六）混合運動遊戲：

1. 三項；2. 五項；3. 十項等。

二、球類遊戲

(一)籃球遊戲：

1 運球；2 傳接球；3 上籃；4 投籃；5 假動作；6 防守基本動作；7 攻守綜合遊戲等。

(二)排球遊戲：

1 步伐；2 發球；3 傳接球；4 封網；5 扣球；6 舉球；7 救球；8 攻守綜合遊戲等。

(三)足球遊戲：

1 盤球；2 踢球；3 傳球；4 停接球；5 射門（含踢角球）；6 攻守綜合遊戲。

(四)手球遊戲：

1 步伐；2 運球；3 傳接球；4 射門；5 防守（含普通球員與守門員）；6 攻守綜合遊戲。

(五)棒壘球遊戲：

1 傳接球；2 打擊；3 投球；4 捕接球；5 壘壘；6 攻守綜合遊戲。

(六)羽球遊戲：

1 步伐；2 發球；3 接球；4 拍擊；5 攔截；6 攻守綜合遊戲。

(七)網球（含軟網球）遊戲：

1 步伐；2 發球；3 接球；4 拍擊；5 攔截；6 攻守綜合遊戲。

(八)橄欖球遊戲：

1 傳接球；2 正集團；3 亂集團；4 爭邊球；5 踢球；6 擒抱；7 達陣；8 射門；9 救球；10 攻守綜合遊戲。

(九)桌球遊戲：

1 發球；2 接球；3 拍擊；4 攻守綜合遊戲。

(十)其他球類遊戲：如曲棍球遊戲等。

三、水上遊戲

(一)跳水遊戲。

(二)游泳遊戲。

1 潛泳；2 側泳；3 立泳；4 蝶泳；5 仰泳；6 捷泳；7 蛙泳；8 混合式等遊戲。

(三)划船遊戲。

(四)救生遊戲。

(五)冲浪遊戲。

(六)滑水遊戲。

(七)其他水上遊戲。

四、自衛遊戲

(一)柔道遊戲：

1 各式摔法；2 壓制法；3 捉牢法；4 勒頸法；5 護身法；6 攻守綜合遊戲。

(二)拳擊遊戲：

1 各式拳擊法；2 防守法；3 步伐；4 攻守綜合遊戲。

(三)國術遊戲：

1 兵器類遊戲；2 徒手遊戲；3 兵器與徒手之混合性遊戲等。

(四)舉重遊戲：

1 抓舉；2 挺舉；3 綜合性遊戲等。

(五)射箭遊戲：

1. 個人各項射箭遊戲；2. 團體射箭綜合遊戲。

(v) 摔角遊戲：

1. 各種基本技術；2. 攻守綜合遊戲等。

(vi) 角力遊戲：

1. 各種基本技術；2. 攻守綜合遊戲。

(vii) 其他遊戲：如跆拳道、空手道、擒拿、劍道、合氣道等遊戲。

五、體操遊戲

(一) 按國際奧林匹克運動會體操項目而分：

1. 男子

(1) 地板遊戲；(2) 單槓遊戲；(3) 雙槓遊戲；(4) 鞍馬遊戲；(5) 縱跳馬遊戲；(6) 吊環遊戲。

2. 女子

(1) 平衡木遊戲；(2) 高低槓遊戲；(3) 地板遊戲；(4) 橫跳馬遊戲。

(二) 按體操性質劃分：

1. 柔軟操遊戲；2. 準備操遊戲；3. 輔助操遊戲；4. 健美操遊戲；5. 美容操遊戲；6. 韻律操遊戲；7. 自衛操遊戲；8. 矯正操遊戲；9. 醫療操遊戲；10. 表演操遊戲；11. 整理操遊戲；12. 其他遊戲。

(三) 按器材有無而分：

1. 器械操遊戲：

(1) 靜態器械類：A 團體：繩梯、循環健身器。

B 個人：肋木、匍梯、吊棒。

(2) 動態器械類：A 個人：啞鈴、沙袋。

B 多人：枕木操、波浪操。

2. 徒手操遊戲：

(四) 按身體操作之部位而分：

1. 上肢運動遊戲；2. 下肢運動遊戲；3. 軀幹運動遊戲；4. 全身運動遊戲。

六、舞蹈遊戲：

(一) 現代舞遊戲；(二) 民族舞遊戲；(三) 土風舞遊戲；(四) 芭蕾舞遊戲；(五) 其他舞蹈遊戲。

七、其他運動之遊戲

第二節 運動遊戲化的遊戲命名法

遊戲的命名正同電影片名之決定一樣，必須十分用心與慎重，因好的片名會使人看（聽）了便有未入蘭室先聞其香之感，而產生先睹為快之念頭，如此，這部影片在賣座上可說已成功一半。運動遊戲化的遊戲命名同樣地相當的重要，一則命名生動有趣又迎合人心的遊戲，必然會使人產生躍躍欲試之動機，那麼遊戲的展開與圓滿成功是可預期的。

遊戲之命名法；除了按分類法去斟酌命名外，亦可依遊戲之目的、結構、型態、表情之種種客觀因素而命名，也有因個人主觀見解而命名，也有因場合與時機之需要而隨機命名。茲舉例說明之：例如一則遊戲內容如下：(一) 目的：培養橄欖球接球及反應能力。(二) 器材與設備：橄欖球一個。(三) 人數與隊形及地點：四十名學生散立於操場。(四) 時間：十分鐘。(五) 規則與分法：主持遊戲者在場中將球向上踢，學生於球落地後才准去接球，限十分鐘個人接球次數多少決定勝負，這一則遊戲如按運動遊戲化之遊戲分類法來命名，也許可命名為：“橄欖球接球競賽”，按遊戲之

目的來命名，可命名為「跑得快，接得準」，按其結構、型態、表情之客觀分析，可命名為「拋接繡球遊戲」，按時機的需要，如該日係光復節，則可命名為「要日本鬼子的頭顱」，至於按個人主觀看法，則「接球遊戲」或「東奔西跑」等命名均可，然而各種命名法均有利弊，最好的命名法，乃是在能表達或發揮遊戲多元化之效果。

第六章 運動遊戲化與體育教學

近代體育是以自然主義思想為主宰，故一般人皆認為遊戲的本身是體育教學的部份工具，因它是發展個性與表現自我的本能活動，最能迎合體育需要。然佔據體育活動大部份內容的運動，嚴格說來均是遊戲的一種形式化。像球類運動仍是應用球為工具之遊戲，游泳、體操等運動，即是應用身體為工具之自然遊戲。今將這些運動使之遊戲化，應用於體育教學當中，當更能適合現代體育教育之需要，唯有如此，更能收到遊戲之功效，與不喪失運動本質而達體育教學的目的，現以運動遊戲化與體育教學之關係申論之：

一、運動遊戲化之遊戲是各種運動教學之準備活動（註十）：學習籃球運動，可利用「籃球旅行」遊戲作籃球運動之準備活動，壘球運動則採取「足踢壘球」之遊戲來作準備活動，游泳則採用陸上「模仿泳式」之遊戲作準備活動，田徑運動則選用追逐、跳躍、鬥力等遊戲作為田徑運動之準備活動。

二、運動遊戲化之遊戲是學習各項運動基本動作之興奮劑：枯燥無味的各項運動之基本動作學習，如假於運動遊戲化，自然可提高學生興趣，達到運動教學預期效果。比如籃球的傳接技術學習，可以取用「移位跑傳比賽」、「星形傳球」，「8字形跑傳」等遊戲實施，又如排球的托球技術學習，可採用分邊制，使兩隊之球員在界線內作不着地的「托球持久比賽」遊戲，如此學習興緻油然而生，化枯燥為生動，化無味為有趣。

三、運動遊戲化之遊戲可刺激運動學習之情趣：一單元之體育教學（尤其運動基本動作學習之過程中）往往會有學習低潮之產生，為了促進學習情趣之激揚，不妨利用現成的器材來個「各式接力」、「躲避球」，等遊戲，藉遊戲之狂熱以激發學習的高潮，讓學生在融樂中，同時獲得學習各項運動的方法，並進而培養優良的學習態度。

四、運動遊戲化之遊戲是體育教學之一種手段：體育課要是學生拖三拉四，或遲遲怠怠的不予整隊，老師瞪眼吹氣的發怒與處罰，皆違背教育之本意，也是一種消極之對策，假若老師能以「解散集合」的遊戲來誘導學生，讓學生在不知不覺中得到迅速集合的教育，如實施良好，又能獲致跑能力之增長。再如小型分組，籃球課可採用「投籃比賽」之遊戲，排球課則採用「發球比賽」之遊戲，如此不但能順利分組，且能學習到該項運動各項技能。

以上所述，證明運動遊戲化之遊戲對體育教學有絕對性的貢獻，古聖云：「君子非異也，假於物也。」所以善用運動遊戲化之遊戲，也就是善於體育教學，而一位優秀的體育工作者，絕不能忽略遊戲之妙用。

註十：參考資料三。

第七章 運動遊戲化之遊戲指導法

第一節 運動遊戲化之遊戲方位與隊形

一、方位（註十一）如圖六。



二、隊形圖解 (→代表方向，○代表參予遊戲者，每種隊形可因方向變換而構成多種隊形)

(一)方陣

1 空心方陣 (圖七)

2 實心方陣 (圖八)

(二)列陣

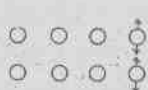
1 一列橫隊~四列橫隊 (圖九)

(圖七)

(圖八)



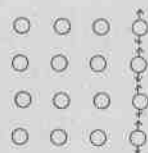
(1)



(2)



(3)



(4)

(圖九)

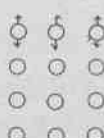
2 一路縱隊~四路縱隊 (圖十)



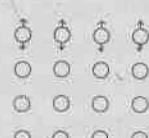
(1)



(2)



(3)

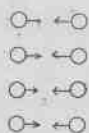


(4)

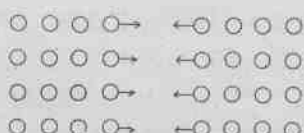
(圖十)

三、對陣

1 接觸性的對陣 (圖十一)



(1)



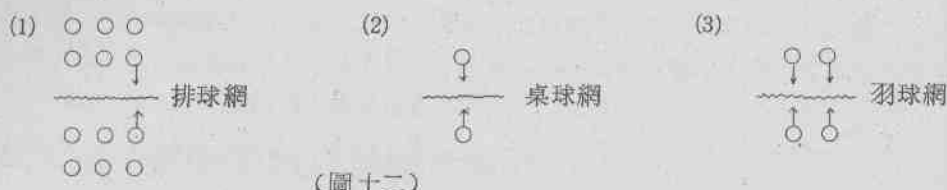
(2)



(3)

(圖十一)

2 不接觸之對陣 (圖十二)



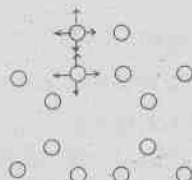
(圖十二)

四、圓陣

1. 單圓陣 (圖十三)
2. 雙圓陣 (圖十四)
3. 複圓陣 (多層圓)：如圖十五

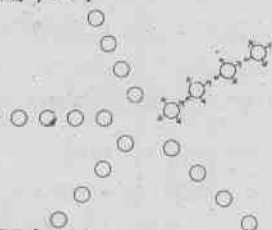


(圖十三)



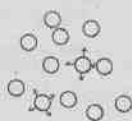
(圖十四)

五、花陣 (圖十六)

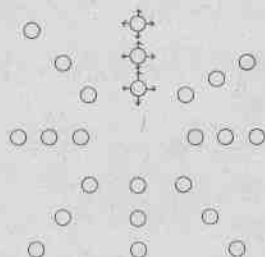


(圖十六)

六、散陣 (圖十七)



(圖十七)



(圖十五)

第二節 運動遊戲化之遊戲選配法

一、運動遊戲化之遊戲選擇法 (註十二)

(一) 需適合年齡與性別及健康情況

六至十二歲的兒童期，對模仿遊戲特感興趣，加以生長遲緩體力過剩，個人性的活動意識增強，以求其優越能力之誇示，同時我勝觀念強，不容易附和他人，故活動多屬於自試性或個別競爭性等方面，為此試驗其本身能力之動機日漸增加，活動意願旺盛，機巧學習之興趣隨之產生，所以遊戲應選擇廣泛而有變化之項目，以適合其新經驗不斷的需要。至春情期，青少年因生理機能協調性增高，心智行為日趨向群體的活動邁進，自尊心、榮譽心、責任心、同情心尤為強烈，對有組織性的活動發生濃厚興趣，故應選擇有組織及競爭性、推理性之團體遊戲為佳。十二歲以後兩性發育不同，過劇烈之遊戲，女子應避免，對於健康欠佳者，酌情給予較緩和遊戲，使遊戲大眾化。

(二) 配合場合及環境

1. 適當的人數：選擇遊戲教材，首先應明瞭參加遊戲之人數，然後依此選擇適當人數之遊戲。
2. 合適的地點：室內遊戲則選擇室內（體育館、教室、屋內）實施，室外遊戲則選擇室外

(運動場、郊外、野外、荒外)實施。

3 迎合天時：應隨季節、慶典、時機等來選擇適當的遊戲。

4 完善佈置：宜選擇能應用現成器材設備而給于完善佈置之遊戲者，避免太繁雜器材之佈置，必要時多利用自然物(自然地形地物)以發揮遊戲的功能。

(三)需適合對象之基本體能(速度、耐力、肌力、動力、柔軟、協調力)與各項運動能力。

四能達成多元化之目的

遊戲應選擇能達多方面目的為主，換句話說，除能達到遊戲之目的外，還能助成其他目的，像球類遊戲如能適當選擇，不僅能鍛鍊體力與球技，更能訓練思考、反應之心智能力，以及培養團隊精神與優良品德。

二、運動遊戲化的遊戲之編配法

(一)編配方法宜依遊戲目的、時間、人數與隊形、地點、器材設備、方法與規則等要項依次詳述之，命名更應慎重。

(二)如以遊戲為輔而欲達到主教材之目的者，則必認識主教材之性質，而依此編定遊戲。

(三)任何遊戲應具備多動、多樣、有意(Purpose)、興趣四要素，並注意遊戲機會均等之原則。

四一小時以上之單元遊戲宜多變化，但隊形、姿勢之變換必適中，以免浪費時間、體力，但每一遊戲之組織形式，其變化愈少愈好。

(五)遊戲之動作要簡單易行，規則更不可太繁雜。

(六)遊戲重複次數，須視運動量、遊戲者之興趣、體力與遊戲之目的而定。

(七)編配遊戲不能太牽就興趣，而忽略品格陶冶與精神教育之培養，宜以運動遊戲化與遊戲體育化之原則為之。

(八)編配遊戲，必符合教育政策與教育價值。

(九)編配遊戲宜注意遊戲者之體力、年齡、性別等。

(十)編配遊戲，宜留心其活動的時間並與全部遊戲時間密切配合。

第三節 運動遊戲化之遊戲實施法

一、運動遊戲化之遊戲指導原則

(一)指導者應具備親切、自然、熱忱、幽默、活力與機警，並用生動方法來指導。

(二)指導前先有周詳計劃與準備(用具、場地、設備、佈置)，並需事先實驗，以增加信心。

(三)遊戲中所用口令及笛哨，必要說明與矯正時，提示或暗示即可。

四遊戲說明，示範與分組，宜迅速簡明。

(五)指導者儘可能內參加遊戲行列，以增進彼此感情及遊戲自然性。

(六)遊戲過程中，多啟發參予者自動自發，使遊戲活動成為自己之天地，而以達忘我之樂。

(七)指導者應隨時注意遊戲之進行，並具備隨機應變之能力，對可能發生事情應適時的依情改變，但表情自然寬和，以達遊戲之目的。

(八)遊戲隊形不宜多變，以免耽誤遊戲之時間，而出力不討好。

(九)活動時間之分配應注意四大原則：

1 遊戲時間以二十分至三十分鐘最適當，如作為田徑、游泳、球類課等之熱身活動，或作為引起學習動機之遊戲，以能達到需要即可，其時間不宜太長。

2 快速而富趣味性的短暫遊戲，效果可能比時間長的遊戲為佳。

3. 組織嚴密而富趣味之遊戲，活動時間可酌情延長，反之則愈短愈好。

4. 遊戲最好在興趣正濃時結束，以保留興趣於下次的遊戲活動中。

(+) 指導者本身應認識遊戲之指導要領與方法，諸如：

1. 說明遊戲方法與示範時，參予遊戲者，宜保持肅靜或注意力集中，以免重複說明而厭煩或費時。
2. 為使高潮迭起，必要時宜改變遊戲方法。
3. 表演性遊戲，宜作生動的示範與說明，並於實施前先作些簡易表演活動，如模仿鳥飛、兔跳、毛蟲行等動作，以為活動開始之準備。
4. 遊戲實施前，對場地、用具、設備與佈置等宜事先察看，最好事先能加預習。
5. 不能參加遊戲人員，務必安排其他任務，像計時、裁判等工作，以使全體參予活動為原則。
6. 技巧性遊戲，一般多由指導者示範，如此易養成參予者的被動性，指導者宜多採誘導方式，以培養其自動性。

二、運動遊戲化之遊戲指導過程

(一) 引起動機

遊戲開始，關係整個遊戲之成敗，但萬事起頭難，指導者宜略施技巧，以生動的語言、遊戲命名或實物稍作提示，激起參予遊戲動機，使遊戲由被動引向自動。

(二) 說明與示範

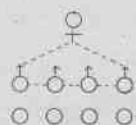
說明要簡明，語意要生動、幽默，務使聽者清楚且動心，俾使躍躍欲試，但為彌補說明不足，指導者可作示範，其要點有三：

1. 示範動作與說明宜配合，並要求動作正確。
2. 示範說明之程序，要先說明動作方法，後及理由，示範動作以多方向顯示為宜。
3. 指導者示範說明位置宜適切。（如圖古代代表指導者○代表參予遊戲者，→代表方向）

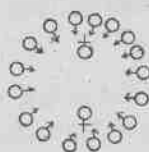
(1) 指導者應與參予者成等腰三角形說明示範（圖十八）：

(2) 指導者站在大圓中或（大方陣中）應說明示範二次（圖

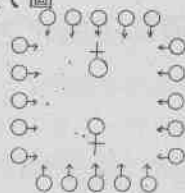
十九、二十）：



（圖十八）



（圖十九）

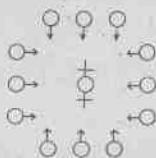


（圖二十）

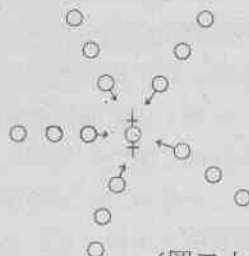
(3) 指導者站在小圓中或（小方陣、花陣）中說明，示範作宜多方向顯示（圖二十一、二十二、二十三）：



（圖二十一）



（圖二十二）



（圖二十三）

(4)指導者站在半弧形中應與參予者等距(圖二十四)：

(三)動作練習

說明與示範後就會的遊戲，最好邊說明邊練習，以免因說明而減低興緻，像技巧性遊戲，需充分練習者，指導者可從旁協助，以增加學生與橄欖與認識，如練習時，需要教導的動作，簡易者可採全部學習法作整體練習，較難者採分段學習法作分組練習或整體練習，分組練習時，指導者，宜先集合各小組長練習，然後由小組長分組指導練習。



(圖二十四)

(四)矯正錯誤(註十三)

遊戲練習與實施中，無多大錯誤可免矯正，但如競賽性、危險性的遊戲與必須矯正者，需牢記須矯正者之動作與姓名，依以下方法，給予和藹誠懇之矯正：

1. 目光矯正：以容貌眼神暗示改正之法。
2. 行動矯正：用手指示或做出各種記號與動作以矯正之。
3. 語言矯正：以話語糾正。
4. 停止矯正：多數錯誤則停止遊戲，舉出缺點，而加以說明或示範。
5. 比較矯正：分組遊戲可採互相觀摩比較改進。
6. 比賽矯正：甲乙丙三組，甲乙作遊戲，由丙評分，甲丙作遊戲，由乙評分，乙丙作遊戲，由甲評分，以比賽方法激發進步，改進缺點。
7. 少數作、多數休息之矯正：此乃少數錯誤之改正法。
8. 個別輔導法：乃極少數之特殊錯誤之改正法，採用此法，最好於休息時間，以自然方式親切指導之，或隨機輔導亦可。

(五)進行遊戲

參予者瞭解遊戲方法與動作後，應即開始遊戲，過程中如無特殊因素，不要加以不必要的矯正，如需矯正，則以誠懇親切的態度，酌情應用適當矯正法給予糾正，至於發生錯誤，違反規則精神者，仍遵照規則行之，以培養公正、守法、服從的精神。

(六)評判與檢討

大部份遊戲需執行評判，如競賽性之遊戲更要評判，至於檢討得失，改進求精更為重要，至於遊戲之評判與檢討要特別注意下列各點：

1. 參予者、指導者、小組長與評判員均需熟悉遊戲各因素之種種，尤其對規則與遊戲方法的認識更屬重要。
2. 評判宜做到公正、合理之無私態度。
3. 各組選派代表評判，或由團體來參與評判，其效果更佳。
4. 必備的用具，如計時錶、口哨、三角旗、記錄簿或原子筆等宜事先備妥。
5. 任何評判，宜果斷肯定，發音清晰，使人折服。
6. 遊戲之檢討應在輕鬆氣氛中實施，最好由參予者自己檢討，指導者從旁輔導，輔導時，以生動、幽默的語氣給予暗示性的檢討，其效果可能較佳。

註十：參考資料九。

註十二：參考資料四。

註十三：參考資料六。

參考資料

- 一、教育哲學－國中教師職前訓練班印行 民國五十九年。
- 二、體育原理－省立體專尚樹梅教授講述筆記 民國五十七年。
- 三、體專學苑（第八期）－省立體專學苑社發行。
- 四、遊戲教學之研究－吳兼達教授編。
- 五、團體遊戲－文化圖書公司印行。
- 六、體操與遊戲－省體專楊雲教授講述筆記 民國六十年七月。
- 七、教育與職業指導－國中教師職前訓練班印行。
- 八、翔翎遊戲－夏正平先生著。
- 九、唱遊教材及教學法－文化圖書公司印行。
- 十、國際體育文獻選集（第二集）－吳文忠教授主編。
- 十一、中外體育文選（第二集）－吳文忠教授主編。
- 十二、未來的體育問題－六十四年大專體育教師聯誼活動專題研究資料，許義雄先生編著。
- 十三、活用人才 東芝電器公司本卿部長六十四年二月十八日於大同工學院講演記錄。