

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育課 來源 聯合報 日期 93. 1. 18 版面 D八版

## 給我快樂的體育課

聯合報體育組／調查採訪

# 體育課 也可以這麼好玩

熱身操配音樂 同學越做越來勁  
打棒球打不到 立定投擲試試看  
土風舞變舞會 老師偷偷打分數

怎麼作，才能讓體育課變快樂？體育老師又不是魔術師，怎麼把體育課變快樂呢？體育老師也不是馬戲團小丑，難道要在學生面前吞劍、跳火圈？不必，只要小小地變化一下。

從部分體育老師的經驗中可知，「快樂」，或者說「快樂的體育課」在適當的催化下，自然就會跑到學生與體育老師的眼前，只要別動不動就先搬出考

試、測驗、排名次之類的手段。

「小小的改變，可以讓熱身操不枯燥。」文化大學講師崔秀里說：「我只加上了音樂，學生的反應就不同。」她放了節奏很強的音樂，她發現學生在做操時都會跟著節拍走，而且做得很起勁。

有時候改個方式也不錯，新竹縣仁愛國中老師呂紹滿說，每種運動都有基本

要求，以「三步上籃」為例，若學生真的無法動作協調，他會降低考試標準，或者讓學生以寫報告的方式加分。

誰說不能三步上籃的學生，就不能寫出一篇「飛人喬丹」的好文呢？說不定等他寫出喬丹在NBA生涯的輝煌史，搞不好連罰球線飛身上籃都有獨特心得。

北市介壽國中黃寶華老師常鼓勵學生學習「欣賞運動」，若有不懂的規則可以發問，當然，這種方式有風險，有一次學生故意問他NFL美式足球的規則，這可考倒他了，學生反而很得意地回頭教體育老師，什麼是四分衛、達陣。

「體育課時間要多一點。」游泳

手、建國中學體育老師黃智勇說：「時間如果足夠，我就可以把學生游泳課時的動作用錄影機拍下來，再放映出來，同時對照世界級好手的動作影片。」依他的經驗，學生從多元的訓練中，會進步很快。

宜蘭頭城國中體育組長黃家怡以「理解式棒球賽」幫助敏捷性較差的學生，減少對棒球運動的恐懼感。

他以網球代替棒球，「打擊者」以立定投擲的方式代替打擊，基本上還是模仿棒球賽，但強度較低，循序漸進地讓學生接受這項運動。他也教學生如何紀錄球賽，從紀錄球場上的一舉一動，讓學生全盤了解一場比賽。

要讓體育課變得好玩、快樂，師大女體育老師劉有德點子就妙了，她把土風舞課的考試時間改成辦大型舞會，她則在所有學生跳舞陶醉在舞池中時悄悄評分。（系列四，聯合報系文教基金會與金車教育基金會共同策畫，記者宮泰順、吳濱洋、李一中、劉家瑜、黃韻祐、雷光涵、賈亦珍／採訪）

