

樂趣化體育教學(1)

～學習環境設計的條件～

呂桂花、蕭小玲、張美玲

一、前言

自從1990年代，倡導「終生學習」以來，體育的方向與終生運動之間的關係，逐漸受到廣泛的重視。而提倡終生運動的背景，主要是因為在生活上經濟環境的寬裕，相對的休閒時間的增加，價值觀的改變以及人口高齡化的增大等等，這些社會的變化影響了人們對運動需要的增加，以致於促使運動的樣式更多樣化。因此，體育教師如何去設計充實又具有樂趣的體育教學內容，讓學生經由學校體育的授課中，充份體驗運動的魅力、快樂以及運動所帶來身體、精神上的滿足，作為終生參與運動的基礎教育、基礎準備是邁向21世紀學校體育改革的重大課題之一。

二、樂趣化體育教學的設計

以樂趣為主的體育，強調透過運動累積多樣的，更多的愉快經驗，進而能養成親近運動，參與運動的能力與態度。因此必須要讓每一個學生都能充份的體驗運動的特性。樂趣化體育教學的設計，可以從三個方向來研究：

- (一)學習環境的設計
- (二)學習過程的設計
- (三)自我評價及學習資料的設計與應用

本文僅就學習環境的設計做一些具體的實例說明、報告。

三、學習環境的設計條件

教育出喜愛體育的學生是體育教學的基本目標之一。在實施教學內容時，為了避免造成在能力上與技術上優秀的學生一直處於快樂的運動，相對於較差的學生而言；體育活動卻變成了被嘲笑、痛苦、忍耐的學習。因此、必須注意每個學生在能力上、技術上的個別差異，依據學習的成熟度，實施階段性的環境設計與指導。學習環境的設計條件則需注意以下四點：

(一)滿足欲求的環境

每項運動都具有它本身的運動特性，讓學生充份體驗運動的特性，可以提高學習的動機。

(二)吸收個人差異的環境

在以小學三年級學生為對象的足球授課中，將同一個集團中學生的學習活動，用VCR收錄後，分析的結果發現；能力較差的學生參與課程的比率，練習比率及比賽率都較一般能力較佳的學生來的低。如何避免讓學生感到競爭個人差異的環境設計，並確保能力較差的學生同樣有參與練習及比賽的機會，非常的重要。

(三)提升運動技能的環境

配合學生的技能水準，設計由簡單漸近難度較高的階段準備，可以提高運動的質，體驗更深層的快樂。

(四)運動量確保的環境

在有關體能方面，雖然每週的體育課節數並不多，體能的提升不是一、二個小時的授課就可以達成，但是在每次的體育課中，體能都能充份發揮的話，仍舊會帶來比較正面的效果。

四、實例～足球～

足球運動是在一定的規則之下，利用腳對球的操作，研擬戰術，為了將球踢進對方的門內，彼此相互合作，並且學習包容隊伍中的個別差異，共享競爭的樂趣。

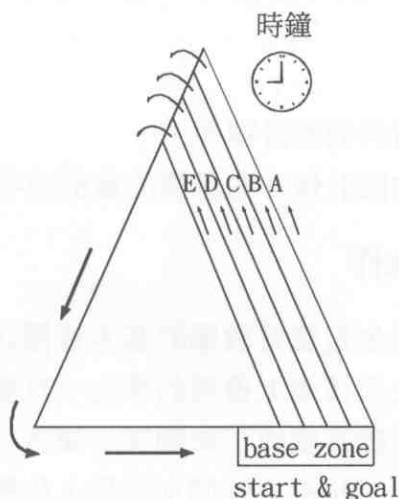


圖1 三角形運球

實例1：滿足欲求的環境

方法：如圖繪製一個三角形的場地，分為五個跑道，學生可以選擇適合自己能力的跑道，30秒內必須要運球一週，在設定時間內達成的運球者，可以向較長距離的跑道挑戰。

實例2：吸收個人差異的環境

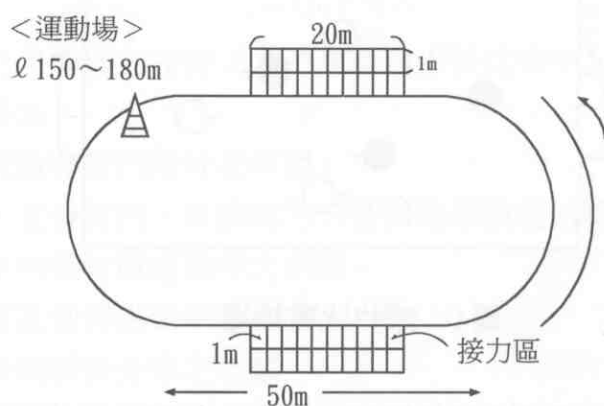


圖2 接力運球

方法：一個長約150-200公尺的運動場，進行接力運球的比賽，在兩側直道的部份，可以設定一個長約20公尺的接力區，在接力區內的任何一個位置皆可進行可接力跑者的接替，可以使能力較好的學生運球較長的距離能力較差的學生縮短運球的距離，達到彼此能力互補的效果。

實例3：提升技能的環境

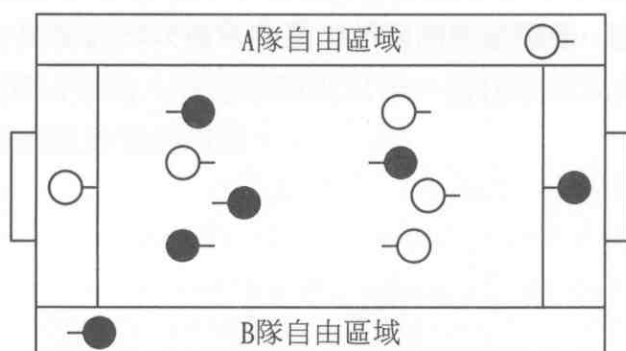


圖3 自由區域球場

方法：劃一個長約60公尺，寬約40公尺的球場，兩側各設置寬3公尺的自由區域，進行6對6的比賽，每組各有一人只能在自由區域內協助參與攻守。當A隊球持球時，可以利用己隊的自由區域和協助攻守的己隊球隊，產生以攻擊時多一人的情況。

實例4：運動量確保的環境

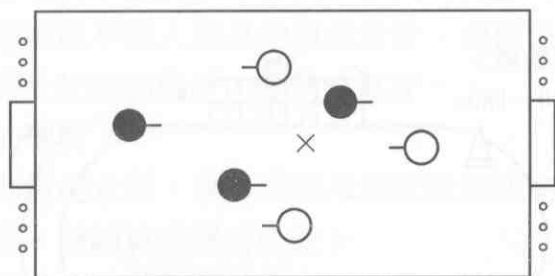


圖4：3對3比賽球場

方法：畫一個長寬約20公尺的球場沒有守門員，另在球門的兩側設置數個標誌筒，射倒標誌筒得一分，射進門得二分，所有的隊友都得分的話，再另給三分，每組3人，進行全部的攻擊，全部防守的比賽。

五、結 論

「在吸收個人差異，並能充份滿足學生欲求的學習中，可以提學生學習的興趣，主動積極的參與運動的結果，運動量也能確保」（櫛田）。而學生透過樂趣化的體育活動，累積多樣的、深層的快樂經驗。這個經驗會被記憶，這個快樂的感情會被想起，作為終生親近運動，實踐運動的原動力。為了培育喜愛運動的學生，學習環境的設計，是非常有效的方法之一。

參考資料：略