

體育教學樂趣化-課程之設計

體育科 黃立偉老師

摘 要

針對學生，編印生動有趣的體育教材，將體育教學活動內容趣味化，教學方法創新化，藉以提昇學生參與學習的興趣，並提高學生運動成就表現。

藉由遊戲的方式提高學生學習興趣及參與樂趣。教學中的遊戲設計並非是漫無目的玩耍，教師在設計教學活動上，可以將運動的基本能力與技能融入在遊戲當中，讓學生可以藉著遊戲的方式，能夠學習到運動的技巧。

體育教學樂趣化，有助提昇學生學習的興趣，並且能夠提供學生快樂有趣的學習環境，讓教學可以達到寓教於樂的效果。

關鍵詞：樂趣化、體育

壹、前言

從教育部對學生體適能檢測中可以發現，學生身體質量的指數有逐年增加的趨勢，主要原因是身體體重增加所導致，在女生 800 公尺與男生 1600 公尺的體適能成績，出現明顯退步的情形，顯示學生心肺功能正逐漸衰退中。就整體而言，學生體適能比以往退步，其主要原因是缺乏運動與運動時間不足有關。

隨著社會發展的變遷，就業市場結構的改變，文化水平的提高，教育機會的增加，家庭生活費用支出隨之提高，傳統『男主外，女主內』的角色分工，因為家庭所得入不敷出，『雙薪家庭』逐漸的變成現在家庭型態趨勢。由於雙親忙於工作，多數學生在放學後或例假日，在家裡面對的不外乎是電視，或長時間的坐在電腦前沈迷於線上遊戲，因而相對地身體活動機會也減少了。

在校園內，上體育課的時候總是可以發現，有些學生對於運動總是意興闌珊，提不起興趣，有些學生則怕流汗或曬太陽，上課時藉故在旁休息，另外也有些學生因為不擅運動，因而缺乏自信不敢與同儕一起活動。

因此針對學生，編印生動有趣的體育教材，將體育教學活動內容趣味化，教學方法創新化，藉以提昇學生參與學習的興趣，並提高學生運動成就表現，讓學生可以從中獲得更多的成就感，培養運動的習慣，進而鍛鍊學生體能。

貳、何謂樂趣化教學

顧名思義，樂趣化教學的意義，就是在教學的過程中，能使學生有快樂的感覺，並在愉快學習中產生興趣，進而使學生對教學內容有新鮮感、滿足感和成就感，同時也讓教師在整個教學過程中充滿了創意與挑戰和驚奇（藍雲瑾，民 87）。

劉一民（1991）提到樂趣是伴隨教學過程的一種遊戲，樂趣化體育教學旨在培養學生於運動課程中獲得歡樂，藉以激發學生從運動過程中滿足學習的動機和慾望。

莊美玲、許義雄（民 83）兩位學者提出樂趣化體育教學的特色，應包含：

- (1)樂趣化教學的原則是以學生為中心。
- (2)教學時學生應擁有自發自主的學習情境。
- (3)樂趣化的體育教學應具有享有運動、挑戰學習、創造改進的學習過程。

教學的內容、教材和教法，可使學生更樂於去接受。在學習過程中不僅讓學生覺得好玩有趣之外，更重要是進而更加的喜愛。

參、樂趣化教學設計

老師猶如廚師，好的食材需要好的廚師才能料理出美食。教學方法要能發揮教材的特性，也必須仰賴良好的教師能力，同時必須掌握教學目標、教材特性、學生能力等基本條件，才能輕鬆完成任務（宋維惶，民 87）。所以為了讓學生可以輕鬆快樂的學習，在課程的設計應注意下列要點：

一、熟悉教學環境、場地與設備

工欲善其事；必先利其器。由於各個學校環境、場地及設備皆有其差異性，在設計課程前，需先熟悉場地上的安全性及限制，瞭解現有的教學資源，該如何

妥善利用有限的教學資源，去設計一連串教學的課程，是每位體育教師必須事先準備工作。

二、瞭解學生的需求與個別差異

在教學前，必須事先瞭解學生需要的是什麼，討厭的是什麼，在學習時每個學生個別的差異性，各個班級特性的不同，針對學生的學習狀況而去調整教學活動的內容。

三、引起學生的興趣與學習動機

如果無法引起學生學習的興趣，即使再精彩豐富的課程設計，也是無用武之地。教師在課程設計前，可以事先瞭解學生時下流行的話題，找尋可以引起學生注意的人、事、物，過濾適當可以融入課程教學中的題材，並將之導入一連串的教学活動中。

四、課程設計時間的掌握與分配

如果一堂課的時間，集合點名、暖身活動、動作要領講解、講評的時間佔用太長，相對地實際操作的時間就會減少，進而會影響到了教學的效果。考慮其在有限的時間運用上，教師在設計課程時，例如暖身活動的時候，並不一定要以傳統做操的模式操作，可以設計與主要活動相關，但強度較低可以增強學習動作的活動。

五、選擇適當教材與活動的設計

教材的選擇與活動的內容避免太過於制式與刻板，因而喪失了教學應有的原則與意義。在活動的設計上必須考慮學生的年齡需求，與教學活動的能力程度分組是否恰當，以及是否可以適合所有學生的參與，讓學生可以共同參與互助學習，藉此增加同學間的互動及參與感。

肆、體育教學樂趣化之運用

教學方式的選擇與應用，並不只侷限於單一某種教學方式上，教師可以應用多種教學方式，或者可自行設計與課程相關的教學活動，使教學能夠多元化，讓學生可以在不同的學習方式下，不失新鮮感與學習興趣。下列幾種教學方式可供參考：

一、遊戲方式

藉由遊戲的方式提高學生學習興趣及參與樂趣。教學中的遊戲設計並非是漫無目的玩耍，教師在設計教學活動上，可以將運動的基本能力與技能融入在遊戲當中，讓學生可以藉著遊戲的方式，能夠學習到運動的技巧。

二、分站方式

將教學內容劃分為幾個站點，各個站點安排不同的動作技能，使學生可以在各站間，嘗試與學習到不同的動作技能。也可以設計為闖關模式，各站依困難度由低到高順序排列，完成每站設定需達成的技巧或數量時，便能晉級到下一站，藉此增加學生完成學習後的成就感，但必須注意難度上的設計，避免難度過高或過低，而造成學生喪失學習樂趣與興趣。

三、合作方式

利用分組模式，以能力平均混合的方式，例如技巧高與技巧低或男女混合搭配，採用小組分組方式的教學活動為主，以合作學習為教學內容，藉以提昇同學之間互助合作表現，增加學生學習的樂趣，以及增進同學之間的互動。

四、協同教學

體育課可以跟其他科目的教師配合，一起共同設計課程，使學生在其他科目上的教學過程中，可以學習到體育科的相關知識，也可以在體育課程上學習到其他科目的相關知識。

伍、結論

樂趣化體育教學，有助於提昇學生學習的興趣，並且能夠提供學生快樂有趣的學習環境，讓教學可以達到寓教於樂的效果。教師在課程設計上雖然扮演著非常重要的角色，但是不可忘記真正的主角是學生，所以課程設計上必須以學生本位為中心，並重視學生的需求。

希望利用多元化的教學設計，能夠拋開傳統體育課程一成不變的模式，改變學生對體育課刻板的印象，使學生對運動可以產生興趣，並在課程後仍可持續性的運動，培養出運動的習慣，提昇學生體適能的成績，達成終身運動的目標，是目前每位體育教師需要努力的方向。

參考資料

籃雲瑾，樂趣化舞蹈教學活動設計，國民體育季刊，第二十七卷，第四期，1998年，7—19 頁。

莊美玲、許義雄，樂趣化體育教學的意義及其方法，樂趣化體育教材彙編，1993年。

宋維惶，樂趣化教學的設計與實施，國民體育季刊，第二十七卷，第四期，1998年，20—27 頁。