

田徑樂趣化

侯宛君*

摘 要

田徑一詞在希臘文中，是「戰鬥」的意思；在古希臘中，田徑是運動的總稱，是各個運動項目的基礎，有「運動之母」的美稱，任何活動之發展，皆由田徑而衍生，基本的生存方式跑、跳、擲，且田徑運動具有增進身體機能、滿足競爭、創造思考等功能，亦是任何運動的項目的基本動作和技術。

本文主旨在探討如何提升學生對田徑運動的興趣，將田徑運動提升，勢必也能提升基礎運動，無論是運用在更高階的運動，基本的能力還是最重要的，當然在許多因素之下，我們也先須了解學生的個性，最好能引出學生的學習興趣，才能達到事半功倍的效果，因此在此探討，能讓學生習得更有趣且更有意義之活動。

*高英工商體育科老師

壹、前言

人類的祖先，為了和大自然及猛獸搏鬥，經常要作不同形式的跑、跳和擲的動作。在不斷重複以上的動作之下，也就形成了各種跑、跳和擲的技能。後來，人類更有意識地把各式各樣的跑、跳和擲作為練習及比賽的模式，甚至作為訓練士兵的重要內容。因此，田徑運動可說是人類社會經過長時期發展出來的一種活動。

九年一貫健康與體育學習領域課程之「教材編選原則」中有一條強調「體育教學以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。」本文從樂趣的定義、「樂趣化體育教學」的意義、樂趣化之概念原則、樂趣化體育教學的範圍等方面深入剖析「樂趣化」，好好讀一讀本文，這些理論與原則對於九年一貫健康與體育學習領域課程與教學發展深具啟發與指引的功能。

貳、田徑的起源、由來及發展

一、田徑的起源

據記載，最早的田徑比賽，是公元前 776 年在希臘奧林匹克村舉行的第一屆古代奧運會上進行的，項目只有一個短距離賽跑，跑道為一條直道，長 192.27 米。到公元前 708 年的第 10 屆奧運會上，纔正式列入了跳遠、鐵餅、標槍等田賽項目。當時只准男子參加，女子連觀看也不行，違者處以死刑。

1894 年，在法國巴黎成立了現代奧運會組織。

1896 年在希臘舉行了第一屆現代奧運會，在這屆奧運會上田徑的走、跑、跳躍、投擲的上些項目，被列為大會的主要項目。

至今已舉行的各屆奧運會上，田徑運動都是主要比賽項目之一。

二、田徑的由來

田徑運動是人類長期社會實踐發展起來的，包括男女競走、跑躍、投擲四十多個單項，以及由跑跳、跳躍、投擲部分項目組成的全能運動。

以時間計算成績的競走和跑的項目，叫徑賽。

以高度和遠度計算成績的跳躍、投擲項目叫田賽。

田徑運動是徑賽、田賽和全能比賽的全稱。

遠在上古時代，人們為了獲得生活資料，在和大自然及禽獸的鬥爭中，不得不走或跑相當的距離，跳過各種障礙，投擲石塊和使用各種捕獵工具。在勞動中不斷的重複這些動作，便形成了走、跑、跳躍和投擲的各種技能。隨著社會的發展。人們有意識地把走、跑、跳躍、投擲作為練習和比賽形式。

三、田徑的發展

1912年在17個熱心會員國家的共同努力下，國際業餘田徑聯會（IAAF, International Amateur Athletic Federation）終於成立，專責組織國際田徑賽事、訂定比賽規則、確定比賽項目及審批世界紀錄等工作。1960年代初期，由於電視台增多了播放有關田徑運動的節目，於是很多商業機構亦開始注視到田徑運動的商業價值。在顧及運動員本身、觀眾及田徑運動其他成員的利益下，國際業餘田徑聯會終於在1982年放棄了運動員要以業餘愛好者身份參賽的傳統觀念，甚至於1997年開始史無前例地引入用獎金來獎勵優勝的運動員。

直至1970年代末期以前，大型的國際田徑賽事就只有奧運會。時至今日，國際業餘田徑聯會認可的國際大型賽事還包括：世界田徑錦標賽、世界青年田徑錦標賽、世界室內田徑錦標賽、世界盃田徑賽、國際田徑大獎賽、世界越野錦標賽、世界半馬拉松錦標賽、世界道路接力賽等；而會員國亦由1912年的17個增加至1999年的210個。

參、樂趣化體育教學

一、何謂『樂趣化體育教學』

樂趣化體育教學就字面上的意義為快樂，愉悅的體育教學。其主旨在提供學習者學習的樂趣，增加學習者對體育活動的喜愛，並且享受成功的樂趣。讓學習者從運動樂趣中，養成規律運動的好習慣，並達到終身運動的最終目標。國外體育學者葛瑞芙、瑪莉喬等人（1933）針對體育教師所作樂趣化體育教學名詞解釋之問卷訪問，研究結果指出樂趣化體育教學應提供學生在無壓力的環境中學習，讓他們能夠克服自我技能獲得成就感。所以，樂趣化體育教學應該拋開過去傳統體育課刻板的印象，應多強調於：（1）活動設計——利用多樣有趣的活動，提昇學生學習動機；（2）創新教學——從過內外期刊雜誌中，取得新穎創新的體育教學點子，藉以滿足學生的需要。

二、樂趣化體育教學的意義

（一）樂趣化體育教學是追求運動內在價值的教學

傳統體育教學較注重外在價值的教學，例如，鼓勵學生加入校隊，代表學校參加各項競賽，或去獎牌和酬勞。不可否認以外在價值為教學導向，會增加學生參加興趣與提昇榮譽感。但是，卻忽略了內在價值的實質意義。如果體育教師能夠善加發揮內在價值的教學，不僅提高學生內在動機，更能增加學生持續參與動作。

(二) 樂趣化體育教學是從遊戲出發的教學

所謂『教材遊戲化、遊戲教材化』。雖然遊戲並非是樂趣化體育教學的全部，但是遊戲教學絕對可以改善教學的效果與學習的樂趣。在遊戲中，學生有自我表達的機會，同時也可以觀察同僚的個性特徵，更進一步學習社交技巧。另外，藉著團體遊戲培養學生之間的默契、互助合作、和團隊精神。

(三) 樂趣化體育教學是沒有挫敗感的教學

在體育課中，許多學生未能達到教師所訂定的目標，造成不好的失敗經驗。甚至遭到教師和同學的嘲笑，使得學生對體育產生恐懼與反感，於是逃避體育活動。體育教師應盡量給予沒有挫敗感的環境，多給於正面的鼓勵與回饋，讓學生學習訂定自我目標。

肆、田徑運動遊戲

田徑運動遊戲是在體育遊戲發展過程中派生出來的一個分支。他既是體育遊戲的組成部分，又與田徑運動有著密切的關係。

一、田徑運動遊戲分類

按田徑運動定義分類，以各運動項目的技術特點為基礎，將田徑運動遊戲分為競走、跑、跳躍、投擲四大類。

二、田徑運動遊戲的價值

(一) 田徑運動遊戲的教育價值

各種各樣的田徑運動遊戲都要求遊戲者在具有一定的限制的條件下表現出最大的能力，要始終保持必勝的信心，要有克服一定困難和正視一切挑戰去實現自己目標的勇氣，因此他能培養人的勇敢頑強，吃苦耐勞，拼搏進取的意志品質。

(二) 田徑運動遊戲的益智健身價值

田徑運動遊戲是一種以身體練習為基本手段的身心鍛鍊活動，經常參加田徑運動遊戲對提高身體的有關能力和相映的身體素質，對提高人的健康水平有明顯作用。

(三) 田徑運動遊戲的促進個體心理發展價值

現代社會的發展，使得社會成員之間競爭加劇，工作強度大，精神負擔重，人際關係也發生很大變化，因此要求社會成員具有良好的個性心理品質，以適應高強度的社會生活。

(四)田徑運動遊戲競技價值

田徑運動遊戲在發展身體素質方面效果顯著，很多競技體育項目都把它當作為發展身體素質的重要手段。

(伍)田徑運動遊戲的休閒娛樂價值

田徑運動遊戲由於簡便易行，趣味無窮，能使參加者感到輕鬆愉快，在與對向抗爭中、在互相配合中、在戰勝困難戰勝自我中，得到美妙的快感和心裡的滿足。

伍、田徑運動遊戲的運用

一、田徑運動遊戲在體育教學中的運用

現代體育教學改革的一個重要方面，就是使學生獲得自主快樂的情緒，發展學生的個性，提高體育教學的實效性。田徑運動遊戲的價值決定了其在教學各個環節中的運用潛力，有利於提高教學質量，完成教學任務。

二、在教學準備活動中的運用

準備活動的內容包括組織教學所必須的課堂常規、一般性準備活動和專門性準備活動三部分，把田徑運動遊戲穿插在教學準備活動中，有利於調節學生學習的積極性，使課堂氣氛生動活潑，避免枯燥乏味。在準備活動的常規組織中，可選用一些如反方向動作遊戲、集中注意力遊戲以提高學生的興奮性進入準備狀態。

三、在技術教學中的運用

體育教學的特點決定了教學過程必須以學生為主題，在教學過程中學生積極主動，自覺地參加練習，承擔運動負荷。動作技能的形成是一個複雜的過程，學習者良好的體能和心理狀況是動作技能形成的必要條件。遊戲在田徑技術教學中的運用，可改善教學氣氛，使單調枯燥的技術練習變的生動活潑，提高學生學習的積極性，促進運動技能的形成。

四、田徑運動遊戲在運動訓練中的運用

田徑運動遊戲作為運動訓練的一種手段，廣泛運用於訓練的各個方面，對提高訓練效果有著積極的作用。許多運動項目的比賽，都是由最初的遊戲方式發展而來，田徑運動遊戲與運動訓練有許多共同點，在運動訓練中用體育遊戲可以充

分發揮出運動員的競技能力，淡化田徑運動訓練的艱辛和單調，對提高運動員的積極性和進取精神有很大的作用。

參考文獻

- 田徑運動發展史 <http://www.wong-sir.com/reading/?p=12>
- 學校體育教學資訊網
<http://140.122.72.29/wb2/penet/ebooks/ebook017-r012.htm>
- 田徑遊戲大全 王林 汪巧琴 南仲喜 北京體育大學出版