

讓每個孩子都喜歡上體育課—— 淺談樂趣化體育教學

廖燕燕

(臺北市立教育大學 體育教學研究所 研究生)

摘要

本文在探討樂趣化體育教學之意涵、特質以及中國大陸所推廣的快樂體育，並提出一樂趣化體育教學實例。企盼能作為從事體育教學者之參考與應用。

關鍵詞：樂趣化體育教學、快樂體育

壹、前言

九年一貫健康與體育學習領域課程之「實施要點」之教學方式中強調「健康與體育教學以培養學生具備良好的健康行為及體適能為首要目標，教學方法及過程應生動靈活，彈性運用，並注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生獲得成就感享受學習樂趣。」可見樂趣化教學在現階段的體育教學中被視為是重要的教學方法。國外學者 Gill、Gross & Huddleston (1983) 以美國 1138 名 8-19 歲的個案為對象，研究受試者參與運動的動機。結果顯示青少年參與體育活動的動機為改善技術、樂趣、學習新技術、挑

戰和身體減重為主。由結果可知，樂趣的因素為青少年願意參與運動的重要理由之一。國內學者許義雄教授 (民 82) 也指出樂趣化體育教學可以減少學生對體育課的厭惡，而且增加師生間快樂的互動。

貳、樂趣化體育教學之意涵

樂趣化體育教學是一種兼具歡樂與趣味取向的體育教學，其目的在於讓學生在教學過程中體驗到參與、了解、創新、成功的學習樂趣，促使學生積極主動參與體育活動，進而養成規律運動、終身運動的好習慣。莊美鈴 (民 82) 指出樂趣化的體育教學是以學生為中心，使學生在愉快的學習情境中，可以擁有「享受運動」、「挑

戰學習」、「創造改進」的學習歷程。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。因此實施樂趣化體育教學的體育課應該能讓學生在上課前對於上體育課充滿期待；在上課時都能有所表現，感覺很快樂、很有成就感；在課後也能積極練習、喜愛運動。

參、中國大陸推廣的快樂體育教學

中國大陸的「快樂體育」萌芽於二十世紀六十至七十年代，自八十年代中期以來，伴隨著學校體育教育改革的開始而出現「快樂體育」的思潮。李杉、劉嘉（2005）認為快樂體育的思想是從終身體育與個性和諧發展需要出發，把運動作為學生將來的生活內容教給他們，讓他們體驗從事、理解、掌握、創造運動的樂趣，從而激發學生參加運動的熱情。快樂體育尊重學生在體育教學過程中的主體地位，重視激發學生對體育運動的興趣，其核心是促進學生個性發展。

此一「快樂體育」思潮與「樂趣化教學」實為相同的概念，但是中國大陸不僅是在中小學實施，還在高等教育、大學階段實施快樂體育教學，以期能樹立終身運動的思想。反觀我們大學階段在大四體育改成選修之後，學生選修比例僅達百分之二十左右，實需將樂趣化體育教學落實於

學生的每個學習階段，只有在學生繼續獲得運動樂趣的情境下，往後學生才可能主動參與運動、達成身心均衡發展的目標。

肆、樂趣化體育教學的特質

一、注重運動內在價值的教學

教師在體育教學中常常注重外在價值，例如：把注意力放在參加校隊、或者有機會參加比賽獲獎的學生身上，而忽略了其他多數學生的表現。事實上，學生在學習中所獲得的各種感受：成功的喜悅、失敗的懊惱、團隊合作的刺激等，都能感動學生，進而獲得運動的樂趣。

二、從遊戲出發的教學

「教材遊戲化、遊戲教材化」意即賦予教材更大的彈性，以適應學生的個別差異，例如：足球、球門的大小高度、甚至以畫線或角錐來代替球門等，皆不強制限制。但是遊戲並不是毫無教學目的地玩，必須要把握基本動作技能的學習，並且能夠體驗動作技能學習的樂趣。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榮譽感、默契、互助合作和團隊精神。

三、沒有挫敗感的教學

許多人回憶起童年的體育課，造成恐懼上體育課的原因，多是未能達到教師訂定的目標，而遭到教師的責罵或同學的取笑，因而在心理產生陰影以及不安逃避的

負面情緒。Martens (1996) 指出樂趣 (Fun) 與激勵 (arousal) 有相互關係。它們之間的關係呈現倒 U 字型：激勵層次太高，目標難度太高，學生無法達成時，學生會漸漸產生恐懼或憂慮。當恐懼或憂慮產生時，樂趣自然消失，追求激勵的動機也將減少。反之當激勵層次太低，目標太容易達成時，學生會感覺無聊缺乏興趣。體育教師必須了解學生的個別差異，例如：年齡、性別、身體狀況等，提供最適當的激勵層次範圍，訂定最適當的目標，以建立最理想的激勵層次，增加學生的樂趣。

四、生動活潑的教學

曾瑞成 (民 86) 認為教師必須以身作則，先找回自己對運動的熱愛與樂趣，而後經由學生的模仿達到擬情的效果，並且不以形式上的課程安排或秩序要求為主，而以學生的學習樂趣及發展潛能為最大考量。實施樂趣化教學的方法很多，例如：多媒體教學、資訊融入教學、創思教學、協同教學、合作學習、減少等待示範的時間，增加學生活動的時間，變化教學情境、彈性運用設備器材等，都可以使我們的體育課教學更生動活潑、更能引起學生的學習興趣。

五、多元評量的教學

對於不同運動能力、不同體質的學生若採用同一標準進行量化考核，很難公平的評量出學生的表現，也容易造成學生的挫敗。如果只有單一的考核標準，學生在

被動練習下容易產生消極的態度因而失去學習的興趣。教師可參考九年一貫健康與體育領域的評量方式，評量範圍應包括認知、情意、技能、與實踐等。並且應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀、質與量並重的多元評量方法，並訂定給分標準。而評分方法可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、行為態度問卷、紀錄表、自我評量、學生互評、家長評量、紙筆測驗、實作及表現等方式進行。

伍、教學實例

近年來，為了培養兒童對棒球的興趣，擴增棒球運動人口，國內也把樂樂棒球引進國民小學。而且為了讓處於快速生長發育期的國小學童，從身體運動中自然培養各種動作技能，諸如躲避球、足壘球、軟式網球等，都是在國民小學體育課及課外活動中廣受歡迎的樂趣化球類運動遊戲。教師在了解樂趣化體育教學的意義及特質後，可以運用教師的智慧，活用各種樂趣化體育教學法設計出讓孩子都喜歡的體育課。

以下筆者提出一適合中低年級實施的樂趣化體育教學實例，供教師參考。在課程開始時，教師可以先拿出一海灘球，使用海灘球的原因是因為海灘球的材質輕、球體比較大、學生較不易產生恐懼感或因為傳球而感到疼痛。這時請學生思考可以用身體的甚麼部位來傳球？學生可能會與他們曾經看過的排球或足球比賽加以聯結，而提出用手或用腳來傳球的方式。教

師可再引導同學想想可否用身體的其他部位，例如：用膝蓋、手肘、甚至背部或屁股等，並請發表的同學示範他所說的傳球方式跟全班分享。教師對於學生的答案應採開放接納的態度，並適時給予鼓勵。接下來請學生兩個一組試著練習用身體各種不同的部位來傳球對方。練習一段時間後開始進行競賽，三至四人一組，兩組面對面，中間放置一及腰高度的球網。能用手或腳傳過網得一分；能運用身體其他部位傳球過網則得兩分。比賽三至五分鐘之後，可以換組再競賽，課程結束前請同學分享在他們剛剛的競賽過程中哪些同學的動作很好、很有創意的；哪些同學的表現值得大家學習的，並請同學給予掌聲鼓勵。

陸、結論

樂趣化體育教學是提供一個能吸引孩子積極學習，每個孩子都能有所表現的學習情境。孩子們都能在這快樂、愉悅的學習情境中，體會成功經驗並養成規律運動的習慣，進而達成終身運動的最終目標。沒有一種教學方式或教學技巧是適合所有教師或所有學生的，所以教師應善用本身的教學專業，安排適當又能引起學生學習興趣的教學活動，多多鼓勵孩子，讓孩子對自己充滿自信心，讓每個孩子都喜歡上體育課。

參考文獻

莊美鈴、許義雄(民 82)。樂趣化體育教材彙編。國立台灣師範大學學校體育研究與

發展中心。

吳鴻銘、尚憶薇(民 90)。淺談樂趣化體育教學之概念原則。花師院刊，37。

趙坤景(民 91)。運動教育模式基礎下談樂趣化體育教學的應用。中華體育，16(3)，94-100。

曾瑞成(民 86)。樂趣因素在體育教學上之省思。中華體育，11(2)，16-21。

李旭旻(民 94)。臺北縣立國小運動代表隊選手參與動機與滿意度之研究。台北市立師範學院體育研究所碩士論文。

敬文(2005)。對體育課中體育遊戲教學的思考。達縣師範高等專科學校學報，15(5)，89-90。

續志紅(2004)。淺談體育教學中如何激發學生的運動興趣。延安教育學院學報，18(4)，77-78。

宋杰(2005)。快樂教學法在體育教學中的運用。承德民族師範專科學院學報，25(2)，119-120。

李杉、鄧嘉(2005)。關於推廣快樂體育教學的理性思考。成都大學學報，24(3)，236-237。