

創意體育教學以低年級遊戲為例

向婉惠

(臺北市立教育大學 體育教學研究所 研究生)

摘要

本文在探討創意教學，創意體育教學的涵義與在教學上的運用，並舉低年級遊戲為例，作為從事體育教學者的參考。

關鍵詞：創意教學、創意體育教學

壹、前言

面對全球化微利競爭的挑戰，台灣已走到新的轉戾點，必須從代工轉型為積極創造；如宏碁與華碩在眾多筆記型電腦中能脫穎而出，除了本身產品優良外，勇於創造品牌以及新穎設計才是最大功臣。再看 7-11 的 kitty 貓炫風和迪士尼公仔等為 7-11 挹注幾十億的產值，不斷的推陳出新帶領流行的 7-11 — 它其實賣的是「創意」。在產業界殷切尋找新的創意人才時，我們作為培育人才的教育界，更必須將培養學生創造力當作重要目標，才能符合社會所需，提升台灣競爭力。

貳、創意體育教學

九年一貫課程的實施，帶來不少的衝擊，首先是課程的鬆綁，提供學校和教師有更多課程規劃的發展與空間，也增加了

創意課程設計的空間。我們應先了解創意教學的精髓，才能有助於教學。根據 ERIC Thesaurus 的定義，「創意教學」(creative teaching) 是「發展並運用新奇的、原創的或發明的教學方法」(Development and use of novel, original, or inventive teaching methods)。「創意教學」與「教學創新」經常相提並論，「教學創新」是指「引進新的教學觀念、方法或工具」(林偉文，2002)。從廣義來看兩者可說是一致，不過教學創新還包含運用他人已發展的新教學觀念、方法或工具，不侷限在獨創的層次上，更有彈性。廣義的「創意教學」指的是「教師運用從未用過之新奇的教學方法、技術或策略等，進行教學活動，已達成教學目標；這些方法可以是自己發明的，或是引用別人創造的」(李麗香，2004)

「創意體育教學」可從教學方法及教

材兩方面來看，教學方法如樂趣化教學、理解式教學法等，都希望能提高學童對體育的喜好，進而養成運動習慣；教材內容上除了原有傳統的田徑、舞蹈、體操、國術、球類等，應可考慮搭配當代新興流行的運動如街舞、極限運動、自行車運動、馬拉松等，讓學生能學以致用並養成運動的習慣。場地除了學校外，若能延伸到校外，讓學校和在地生活結合，如帶領減重班的孩子到校外健走；一方面認識周遭環境、一方面減少總是繞著操場的無趣感，提高減重孩子運動的樂趣。也能作為校外教學的參考，像目前設置很多的自行車道，如八里、東豐綠廊等就成為熱門的校外教學景點。器材上如減輕球的重量、加大體積，規則簡化等，這些理念上的轉變也是一種創意的表現，更能增加上課的樂趣。

創意並非無中生有，我們必須具備基本知識技能才能創新。在體育教學中，要以學生為中心，尊重學生的興趣需求與自主性，摒棄教師權威式的教學，盡量讓學生多活動而不是聽教師講解，這樣學生才有足夠的時間自己練習、判斷、決定，進而創造、設計、自我學習。創新即生活，我們應從生活週遭的事物中尋求更便利、更有趣的方法提高學生對體育的熱愛。

參、創意體育教學低年級遊戲實例

低年級最需要的是基本動作的學習，因為基礎運動的動作學習可促進所有動作能力的發展，才能建構其他運動的能力基

礎。要如何使體育教學內容更有創意，教師可利用教材內容的變化、利用不同的教學策略、尋找或自製符合上課所需且安全的教具、場地應隨上課內容及學生能力而有所彈性，如此才能提高學生興趣。

筆者改良幾種適合低年級的遊戲，希望增加學生學習興趣之外，也能奠定基本動作能力，以下是幾項實例簡介：

一、紙球遊戲：

在北部的冬季常常濕冷下雨，下課時學生只能從事室內活動，教室的空間有限，除了跳健康操之外，最常讓學生自製紙球，紙球除了練習如同球類的拋、接、傳之外，還有幾種做法很有趣：1、彈力球：在紙球上纏繞橡皮筋之後，再用橡皮筋接長做成彈力球，線頭放在手掌食指與中指處，嘗試拍打紙球；這個活動可以練習學生手眼協調的能力，練習數次後可以進行選拔賽，找出冠軍得主，除了製造新話題，也能讓學生有觀摩的機會，並刺激自我練習。利用橡皮筋的長短不同便可做不同的練習遊戲。2、彈力毬球：把彈力球的橡皮筋加長長度成為彈力毬球，現在的學生協調性很差，若一開始便要求踢毬子，學習成效很差，更打擊學生的信心；改踢彈力毬球，一方面毬球不會亂跑，省去撿毬球的麻煩；一方面毬球體積較大容易成功。等動作熟練再帶入真正的毬子，才有學習遷移之效，容易達到教學目標。3、誰是大力士？學習奧運鏈球項目，看誰把彈力毬球丟得最遠。從學生的角度考慮，怎樣才有趣、好玩，在比較誰厲害之

後，分析哪種動作與技巧才可以把彈力毬球丟得最遠，學生在有切身需求之下，會更用心聽講；學習成效容易提高。4、躲避球：把紙球上的橡皮筋收好，可當躲避球使用，六人一組，由於紙球的體積大、重量輕，飛行速度慢，減低學生玩躲避球的緊張與壓力，組員少，每人活動的機會增加，安全性增高，才有達到運動的效果。

二、器械體操遊戲：

器械體操包含很多項目，如單槓、攀爬架、跳箱等，這些器械體操可以訓練學生的肌力、肌耐力、平衡、協調性、注意力、忍耐力等，是很好的一種運動項目。每間學校都有這些設備，學生下課常使用，卻是土法煉鋼，很少教師教導使用規則與方法，危險性相對增高；筆者發現由於現在的營養過剩，假設低年級尚未學會使用器械體操的技巧，到了中年級體重過重，在學習這些項目會增加教師與學生的困擾。因此筆者盡量將器械體操納入課程，並簡化成有趣的遊戲。1、單槓遊戲：『盪鞦韆』，雙手握槓收腹屈腿做懸垂擺振。『小鳥停樹』，以直立正握姿勢跳上槓或擺上一張椅子踩著上槓，上身挺直下腹部頂著單槓，下槓時可以利用下肢向後擺振動作趁勢下槓或踩著椅子下槓。『烤乳豬』，以雙手雙腳倒掛在槓上或踩椅子上槓，嘗試前後移動。『夾麵包』，兩人雙手握槓，用腳夾住對方看誰先掉下來。『向前迴環下』，雙手正握單槓，下腹部頂著單槓，上體前彎以槓為軸心向前

迴環下，這動作須教師在旁隨時準備保護。2、攀登棒遊戲：除平常的爬上爬下外，可以玩『鋼管舞』繞行攀登棒一圈，這比爬槓容易多。『長臂猿』利用雙手雙腳爬兩個攀登棒，從上換棒而下。3、跳箱遊戲：『跳跳樂』利用一層的矮跳箱，訓練單腳跳躍、雙腳跳躍。『跳馬背』分若干組，大家彎腰屈膝縮頭成馬背讓一人跳過，高度由跳躍者決定，跳躍者跳完整組後也要當馬背，一直到整組組員都練習完成才可。

除了上述遊戲外，低年級的學生喜歡玩追逐遊戲、模仿操，都是值得大家試試，只要我們秉持原則：盡量讓學生多活動而不是聽教師講解，讓學生有足夠的時間自己練習、判斷、決定，進而創造、設計、自我學習，才能提高學生對體育的熱愛，達到天天運動的效果。

肆、結論

創新，為台灣打造下一個成功的契機；這不僅是產業界努力的目標，更應是教育界當前首要目標。我們要讓台灣在華人世界中，佔有舉足輕重的地位，非得從教育做起；如何培養出優秀人才，具有團隊合作能力、好奇心、冒險心、忍耐力、想像力、創造力，都需要從事教育者費心思索，努力在教法、教材上創新，引發學生的學習動機、勇於嘗試、喜歡創新等能力，才能為台灣挹注新的動力，邁向成功。

參考文獻

林偉文（民 91）。國民中小學學校組織文化、教師創意教學潛能與創意教學之關係。台北市：國立政治大學教育學系博士論文（未出版）。

李麗香（民 93）。國小教師創意教學與學生自我概念學習動機策略及學習成效之相關研究。高雄市：國立高雄師範大學教育學系碩士論文（未出版）。

張春秀（民 94）。從創意體育教學到創造思考教學。學校教育雙月刊，86，14-19。

黃泰源（民 94）。創意體育教學－以國小田徑教學為例。學校教育雙月刊，86，55-58。

吳萬福。國民小學低年級遊戲。桃園縣國民教育輔導團唱遊科叢書。