

彰化縣和美鎮新庄國小教師教學檔案

方案名稱：玩美跑跳趣

主要領域：健康與體育

參賽者姓名：吳文輝

學校名稱：彰化縣新庄國民小學

壹、創意教學背景說明

田徑運動是人類的基本運動，擁有最悠久的歷史，被稱為運動之母。但因國小的學生正處於生理發育階段，大人的訓練方法並不是都可以適合國小學生，而且容易造成學生的運動傷害。就生理上來說，國小學生肌肉、骨骼都尚未發育完成，再怎麼訓練，效果都有限，而過度的訓練也會造成國小學生身體的發育障礙。另一方面，就心理的層面來說，訓練時的挫折、比賽時的失敗，甚或得到第一名，是否就以為自己是最好的，再也沒有努力的目標。因此過度、過早的正規訓練就教學層面而言會消耗學生的心理能量。

基本的運動訓練可分為三個時期：第一個時期重在培養學生的興趣和基本能力的建立；第二個時期是提昇技術和體能時期；第三個時期是高度技術的時期。國小學童生理和心理的發展，自然是屬第一個時期。所有的競技運動項目都是從“遊戲”開始的，孩子是天生的遊戲專家，所以如何把激情融入娛樂田徑運動之中，透過遊戲化和樂趣化的方式轉化原本的訓練方式和教學方式，創造新的比賽項目和開發更適合學生生理和心理的組織活動，讓學生自發自主學習，並由競爭滿足挑戰和超越的樂趣，能使孩子可以在任何地方參與並獲得更多成功和快樂的學習經驗。

貳、創意教學創新策略

“趣味化”在此教學方案中，是我們的創意教學策略，所以是一個動詞，也是我們期待營造的教學氛圍和帶給學生的上課感受，因此也是一個形容詞。教師透過“趣味化”的教學與方式，給學生“趣味化”的學習與感動，是我們的教學中最覺得快樂和成功的一件事。

一、技能操作練習方式的改變轉化出有趣的肢體遊戲教學

趣味田徑遊戲來源於樸素的生活和娛樂活動，在人類的歷史發展過程中它伴隨著社會進步和體育運動發展，歷經積澱與演變形成了現代競技田徑運動項目。然而競技田徑運動項目畢竟是少數體育精英才能從事的運動項目，普通人難以達到從事競技田徑運動項目所需的運動素質、身體機能和心理素質要求。因此，趣味田徑教學再此基礎上進一步創新和拓展趣味田徑遊戲，使之符合現代人的生活、健身和娛樂需要，就成為一種時代要求和田徑課程改革的必然趨勢。

二、器材場地的轉換創造出替代的簡易教具

在新式田徑項目中，改善原本器材攜帶不易或場地限制的不利教學因素，轉化田徑項目中在搬運或架設中“不可能”或“很危險”的器材；例如利用簡易軟管和塑膠管的製作代替欄架，跨欄跑改成低矮的、軟式的側跨欄跑；接力跑中的木棍接力棒也被一個軟圈所替代；原來在小學根本不可能進行的撐杆跳高改成撐杆跳遠；同時還出現了一些傳統體育課中沒有的十字跳、背投、方程式賽跑等。趣味化體育教學趣味化體育教學規則比賽方式的改變培養學生學習的興趣規則比賽方式的改變培養學生學習的興趣器材場地的轉換創造出替代的簡易教具器材場地的轉換創造出替代的簡易教具體育遊戲化的融入激發學生熱愛運動的熱情體育遊戲化的融入激發學生熱愛運動的熱情技能操作練習方式的轉化創造有趣的肢體遊戲教學技能操作練習方式的轉化創造有趣的肢體遊戲教學。

三、體育遊戲化的融入激發學生熱愛運動的熱情

所有的競技運動項目都是從遊戲開始的，在教學過程中，我們嘗試利用體育遊戲的方式：創造性、持續性、週期性、安全性、自主性、柔軟性、排除競爭、集中注意力、增加感動與喜悅、提高最大參與度、有效利用環境與器具，最後達到享受成功經驗。在教學過程中老師在教材規劃時，應以現有場地、設備、器材為依據，。並跳脫運動技術層面的表現，培養孩子創造思考的能力。將田徑教學遊戲化→教學樂趣化→學習趣味化，學生可以更喜歡上體育課，更喜歡接觸了解田徑運動項目，也更喜歡運用自己的肢體嘗試各種體育活動，獲得一種啟發，一種學習和一種身體和心靈的共同成長。

叁、課程架構

1. 了解自己的身體，完成爬爬走遊戲設計動作，開發身體潛能
2. 培養欣賞合作的精神並了解馬克操的意義和重要性
3. 修正跑步姿勢和技巧與體驗跑步的樂趣
4. 能在設計的關卡中做出跑跳的動作能遵守競賽規則

玩美跑跳趣

1. 修正自己跑步的步頻和步幅動作
2. 體驗跳躍動作的樂趣
3. 能做出跨欄基本動作
4. 能完成不同高度欄架的跨欄動作
5. 完成自我挑戰
6. 利用自己的肢體或與同學合作完成肢體創作遊戲
7. 進行爬爬走遊戲動作與分組比賽
8. 進行擺臂、抬腿、蹬腿、跳躍、抓地等等小細節的馬克操單項動作遊戲
9. 馬克操混和戰
10. 課程結束