

國中活化教學列車系列報導 34： 愛上休閒多樣的體育課

(圖文 / 國中小及學前教育組王浩然提供)



教育部於 103 年 3 月 26 日舉辦國中活化教學列車第 34 場記者會，邀請桃園縣立平鎮國中楊麗梅老師分享體育科之活化教學方法。楊麗梅老師改變過去體育科強調體能及技術的模式，而將「休閒體育」的概念帶入課程中，實施飛盤、跳繩及「跑酷」等多樣化的項目，改變學生對體育課枯燥乏味的刻板印象，讓學生愛上體育課，並在生活中培養運動習慣。

傳統以球類或技能為主的體育課程，讓學生反覆練習某項基本動作，並以跑步速度、進球次數或技術熟練度，作為評量體育成績的標準。有些學生能夠輕鬆完成，但一些自認缺乏運動細胞的學生，常需花很多時間練習，也很難達到標準，進而對體育課興趣缺缺。有些學生更只為了體育成績才努力運動，課後也沒有運動的習慣。

為了打破學生對體育課的錯誤認知，楊梅麗逐漸在課程中設計如飛盤高爾夫、團體跳繩及「跑酷」等多樣化的休閒體育項，將基礎課程融入創意活動，讓學生可以在較輕鬆有

趣的課程中，培養同儕間溝通與合作能力，進而提升學生的課堂參與，讓學生漸漸喜歡上體育課。

「飛盤誰不會丟啊！？」學生甚至提醒老師「我們又不是狗！」對於飛盤課程的抗拒，突顯出學生對於飛盤運動的刻板印象，也顯示了學生對於體育課的認知，認為注重技巧的球類課程，才符合國中體育課程。為了讓學生重新認識飛盤運動，楊麗梅老師在課堂中介紹擲盤技巧，讓學生練習簡易的基礎技能，並融入飛盤躲避球、飛盤高爾夫等多元活動，讓學生男女混合分組競賽，從課堂中培養團隊合作，深受學生喜愛。

跳繩這項運動由於器材簡便、容易取得，也較不受時間空間的限制，非常適合在體育課實施。楊麗梅老師指出，藉由單純的前跳繩、後跳繩，再到跑步跳繩、團體跳繩，讓學生知道原來跳繩其實有這麼多的變化，也在課堂中培養學生的合作精神和默契。

楊麗梅老師說，「跑酷」(Parkour)這項運動是從國外流行起來，其實就是將各種日常設施當作障礙物或輔助，在其間跑跳穿行，在體育課可以利用校園的司令臺、籃球架、單槓就可以簡易實施。楊麗梅老師會在課堂前，運用網路搜尋有關跑酷的影片，當作示範教材，並宣導這項運動務必要在安全的條件與環境下實施。透過這項有趣的活動，除了讓學生練習協調力、反應力與專注力，也能試著讓運動融入在生活中。

每個孩子都要運動，『不放棄任何一個孩子』，正是我的教育理念！」楊麗梅老師說，教學只是一個讓孩子愛上體育的工具，透過創意課程，讓「每個孩子」都喜愛體育課程，讓體育課可以是回味無窮的片刻，也能體驗生命的美好。楊麗梅老師期許每位體育老師，都能在不放棄每一個孩子的目標下，讓學生與運動訂下「終身的約定」！

這部國中活化教學系列影片已陸續掛載於愛學網(網址：<http://stv.moe.edu.tw/>)、十二年國民基本教育宣導網站(網址：<http://12basic.edu.tw/>)、教師進修相關網站及各直轄市、縣(市)政府網站，歡迎老師觀賞運用。