

尋找田徑的趣味——少兒田徑

國立臺灣師範大學體育學系副教授 林淑惠

前言

田徑運動是一項最古老且最基本的運動，在體育運動中相當重要的一部分，也是學校體育課程的主要內容。目前中小學的田徑教學面臨較大的挑戰，原因是傳統項目的難度高和內容的單調，使得許多學校不安排田徑教學，或是安排了但跳過不上的情形，嚴重影響田徑運動在小學階段的發展。因此，本文將介紹近年來在國際上頗受歡迎的少兒田徑，期待教師能重新建構一種全新田徑教學理念，教師應注重培養學生的運動興趣，興趣是學習的動力，透過新穎樂趣的教學方式，提高學生學習田徑運動的興趣，使其主動參與田徑，培養積極且愛運動的兒童，進而提升學生身體能力與技能，是目前身為體育教師與教練該努力的重要方向。

一、少兒田徑的理念與教育價值

（一）理念

少兒田徑是由國際田徑總會 (International Association of Athletics Federations, IAAF) 於 2001 年開始研究並積極推廣的，其宗旨是提高全球少兒身體健康狀況。少兒田徑主要是針對 7-12 歲少兒之生理發展特點所制訂出一套短跑、耐力跑、跳躍、投擲等田徑基本活動形式的遊戲，將更多的趣味性融入田徑運動中，藉以發掘更多有天分的少年兒童，使學生能享受快樂遊戲的同時也能提高身體能力並培養團隊精神。

（二）教育價值

少兒田徑運動中具有很重要的教育價值，少兒田徑運動中具有很重要的教育價值，其宗旨是以健康為首，有助於學生的身體能力發展。在教學中盡量要求全員參與，並且尊重學生之間的個別差異，促進學生全面的發展。教師應鼓勵及指導學生要發揮個

人潛能，用身體來完成目標，也要從課堂中培養學生團隊精神及配合意識，因為許多活動都是要互相協助合作才能完成的。藉由少兒田徑運動培養團隊意識及凝聚力，因此也說明了少兒田徑是具有很好的教育意義。

二、少兒田徑特點與創編原則

少兒田徑除了與其他運動一樣具有促進身體運動能力的發展，能提高健康程度以外，還具有以下特點 (IAAF, 2007)：

- （一）少兒田徑具有趣味性，趣味性是少兒田徑的一條重要標準。
- （二）少兒田徑的規則簡單容易懂，不必花費很多時間講解或示範，學生很快就可以投入活動。
- （三）少兒田徑的組織形式豐富多樣，比賽競爭時多以團隊參與的形式進行，講求團隊的凝聚力與團隊精神。
- （四）少兒田徑器材顏色鮮明、新穎安全，柔軟易握持，不易造成事故。
- （五）難度不高強度也不大，培養對田徑的興趣，適合中小學生生理發展的需求在教學內容的創編，可以根據教學的需求和教學目標來擬訂教學方法。一般少兒田徑為增加其趣味性，可改變其傳統的競賽項目，競賽更多樣性，形式也可以做一些變化。並且可以多利用學校不同的場地環境，來加以設計安排佈置，吸引更多學生的學習興趣。

三、場地器材設計

國際田聯對少兒田徑的器材有研製一套安全又新穎的器材，多以塑料或泡沫製成，教師們可把握這些原則，從身邊隨手取得的器材或自行製作研發，只要多加注意學生的

焦點話題 >>>

身體能力、器材的輕重、大小、高低、器材間隔的距離，學生及學生之間間隔，甚至是學生及器材之間間隔等都要全面慎重的考慮。一般來說，少兒田徑的器材越新穎，趣味性越高，對少兒進行田徑學習的吸引力會更強大。例如，做跨欄跑，可以使用紙箱讓學生發揮畫畫能力，畫出鮮豔的顏色，或與卡通人物的結合。或是耐力跑時力求改變，常常學生對耐力跑的印象是無聊是可怕的 (Lloyd et al., 2015)，可以運用行進的路線、團隊組合的變化、行進過程障礙物的設置，以分散學生的注意力，引導學生從遊戲當中發現樂趣不再畏懼，使耐力能力在不知不覺中得到提升。國際田聯建議活動的場地範圍應大於50m X 30m的面積，並確保場地的安全性後，就可以進行比賽和訓練(El-Hebil, 2008)。

四、比賽方式設計

國際田聯 (Gozzoli et al., 2006) 選定六個項目為比賽項目，有跨欄跑接力、一級方程式接力、十字跳、撐竿跳遠、跪投實心球及投擲標槍等項目(如圖1)。以上這些項目基本涵蓋了田徑賽的跑、跳、投。還有許多之趣味田徑項目，如連續階梯、輕式的鐵餅、鉛球(擲遠擲準)、立定跳遠接力及8分鐘耐力跑，都是透過傳統的田徑項目進行改變，如降低動作難度、簡化比賽規則，改變組織形式及適合能力的器材來激發學生參與田徑運動的興趣。以6組每組8人的例子做比賽方式的計算與輪轉(輪轉與成績計算總表如表1)，成績登錄表格有分徑賽與田賽(如表2、表3)，各項目第一名得7分，之後5、4、3、2、1分依此類推。

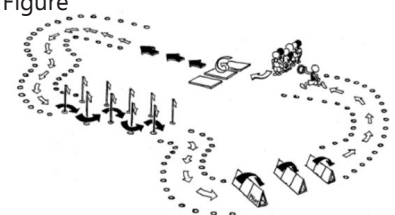
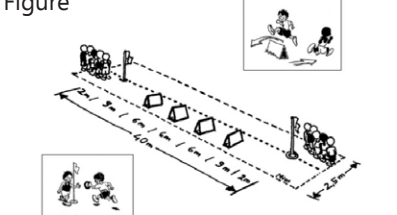


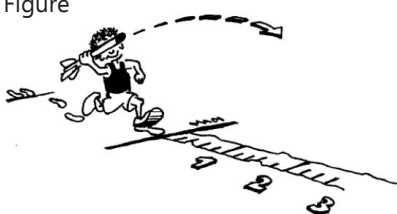
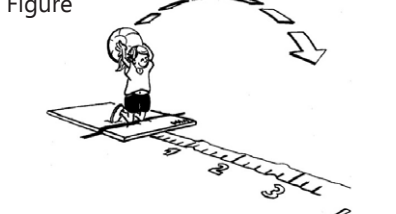
一級方程式接力	跨欄跑接力	十字跳
Figure 	Figure 	Figure 
撐竿跳遠	投擲標槍	跪投實心球
Figure 	Figure 	Figure 

圖1 少兒田徑比賽項目

資料來源：Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids' Athletics animators. IAAF.

表1 6組（每組8人）的輪轉表格及成績總表

Teams 小組	Events項目 成績/得分	Events項目 成績/得分	Events項目 成績/得分	Events項目 成績/得分	Events項目 成績/得分	Events項目 成績/得分	Total 總得分
Teams 1 小組 1	Formula 1 一級方程式 /	Sprint Hurdles 短跑跨欄 /	Cross Hop 十字跳 /	Pole Vault 撐竿跳遠 /	Knee Throw 跪投實心球 /	Javelin Throw 投擲標槍 /	
Teams 2 小組 2	Formula 1 一級方程式 /	Sprint Hurdles 短跑跨欄 /	Pole Vault 撐竿跳遠 /	Cross Hop 十字跳 /	Javelin Throw 投擲標槍 /	Knee Throw 跪投實心球 /	
Teams 3 小組 3	Cross Hop 十字跳 /	Pole Vault 撐竿跳遠 /	Knee Throw 跪投實心球 /	Javelin Throw 投擲標槍 /	Formula 1 一級方程式 /	Sprint Hurdles 短跑跨欄 /	
Teams 4 小組 4	Pole Vault 撐竿跳遠 /	Cross Hop 十字跳 /	Javelin Throw 投擲標槍 /	Knee Throw 跪投實心球 /	Formula 1 一級方程式 /	Sprint Hurdles 短跑跨欄 /	
Teams 5 小組 5	Knee Throw 跪投實心球 /	Javelin Throw 投擲標槍 /	Formula 1 一級方程式 /	Sprint Hurdles 短跑跨欄 /	Cross Hop 十字跳 /	Pole Vault 撐竿跳遠 /	
Teams 6 小組 6	Javelin Throw 投擲標槍	Knee Throw 跪投實心球	Formula 1 一級方程式	Sprint Hurdles 短跑跨欄	Pole Vault 撐竿跳遠	Cross Hop 十字跳	

資料來源：Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids' Athletics animators. IAAF.

表2 Result Sheet / 成績單（徑賽成績）

Event / 項目：.....

Team / 小組	Time 1 第一次	Time 2 第二次	Best Time 最短時間

資料來源：Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids' Athletics animators. IAAF.

焦點話題 >>>

表 3 Result Sheet / 成績單 (田賽成績)

Team / 小組:

Event / 項目:

Name 姓名	Time 1 第一次	Time 2 第二次	Best Time 最好時間
TOTAL 總成績			

資料來源: Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids' Athletics animators. IAAF.

比賽的過程中，可以增加團隊的凝聚力，以及同學間互助合作的精神。比賽時難免會遇到困難與挫折，培養學生克服困難自我突破的信心。兒少田徑的比賽很重視對學生的鼓勵，為了讓教學效果最大化，比賽後的頒獎是不可缺少的活動，成績公佈讓同學知道自己對團隊的貢獻，製作頒發獎狀讓學生有榮譽感，增進同學參與田徑運動的動機。

五、結語與建議

我們常見許多優秀選手因過早接受專項訓練，在初期時嶄露頭角卻在後來就消聲匿跡，這種急功近利的不當訓練是不足取的，推動兒少田徑可以培養學生對田徑的興趣，使田徑課不再是枯燥無聊的課程，如此一來學生可以在充滿歡樂的氛圍中做學習，鍛鍊保持健康的身體，也可以避免孩童在這個階段接受太多成人化的專項訓練，未來應遵循兒少的成長規律並著重基礎及全面性的發展，相信能提升國家的力量與各運動種類人才對於參與運動的興趣。

然而，兒少田徑在歐美、大陸許多國家都發展的有聲有色，如澳洲在學校體育耗資 1.6 億澳元推動，旨在幫助學校增加兒童參與體育運動的機會，並將其與社區運動結合；又如大陸地區每年定期舉辦兒少田徑教

師研習與比賽，並且將兒少田徑列入學校課綱內容，而我國似乎正處於起步階段，因此應加快推廣的速度，與學校體育、社區體育緊密結合，加強教師間的交流與對外進修，期能創編出更多豐富且充滿活力的課堂內容。

參考文獻

- El-Hebil, A. M. (2008). Youth Conference: School and youth programme. IAAF.
- IAAF (2007). IAAF team athletics championships: A team event for 13-15 year olds.
- Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children. A practical guide for Kids' Athletics animators. Monaco: IAAF.
- Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). Educational cards: Kids' Athletics. Monaco: IAAF.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... & Hatfield, D. L. (2015). Long-term athletic development, part 2: barriers to success and potential solutions. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29 (5), 1451-1464.