

# 動健康玩運動——以排球運動推動為例

新北市立明德高級中學教師 葛姍姍

## 壹、體育就是身體教育的實踐

十二年國民基本教育之核心素養，包含「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」等三大面向，國中學習階段屬於身心發育快速期，體育教師如何運用每週兩節的班級活動，帶領學生動健康、玩運動、體驗學習，無論是從認知層面來建立體育競賽常識，或透過情意學習培養積極正向品格態度與運動家精神，由技能動作發展，學習運動技術、戰術策略的執行（范信賢，2016）。體育課程能有效結合身體教育於生活中，透過課程目標培養學生具備自我管理、人際尊重、互助合作與修己善群的團體精神，以正向的人生態度與生活技能立足於社會，並盡情地揮灑青春絢爛的人生。

## 貳、循序漸進的體育教學

每學期學校積極辦理各項班際體育活動，籃球、排球、跳繩、田徑……等競賽，希望藉助團體的力量，幫助學生了解自己、發揮潛能、厚植師生情誼，凝聚班級向心力。忠孝國中是一所美麗與友善的校園，每當下課鐘聲響起，便能看見運動場上準備大顯身手的學生，為了班級榮譽把握時間加緊操練，炙熱陽光下閃爍的汗水是青春，展現個人運動美技所爭取的成就是榮耀。

### 一、同儕力量～互動成長

排球運動是一項隔網的球類競賽，主要區別以男子、女子各自組隊分別進行的比賽，在八年級班際排球賽賽前的體育教學中，因學生起點行為不盡相同，對於排球基本認知與技術操作自然就急不得，必須按部就班，從基本動作開始複習與指導，針對同學的先備能力進行動作細節的技術修正，從高、低手傳球、發球、扣球等技術進行反覆練習；在班級自行比賽的分組上，特別設計

成男女混合運動，每隊各有6~8人（因每班人數不同，小組成員男、女人數各半為原則），請具排球基礎且學習程度較佳的同學擔任隊長，並身兼小老師的職務，給予組員精神上的鼓勵與支持、技術與戰術的指導與回饋，在每場比賽結束後，全班進行賽後檢討與分享，透過同儕的力量，增進同學間回饋成長與互助合作的機會，是一場提升實戰經驗與規則認知判斷的有效學習，既可激勵體育活動士氣，也可建立排球運動在體育教學的新風貌。

在男女混合同隊的設計概念中，規則上也做了一些調整：

- （一）在防守位置的調度上，同一排不能全部是男生或女生，必須穿插站位進行比賽，讓每位在場上的球員都有機會進行合作學習。
- （二）在規則中，每一方都有3次將球擊回對區的機會，3次擊球過程沒有特別規定接發球順序，而是由男、女合作的方式共同完成防守與進攻，若沒有遵守比賽規則，則判失一分，並由對方獲得發球權。
- （三）男、女生在扣殺部分，考量男生力道大，女生可能無法及時反應而有安全之虞，規定男生只能扣殺給對隊男生，女生則無此限制。
- （四）在發球的修正中，正值發育期的國中生，身體力量的發揮男女有別，因此男、女生發球位置不同，女生在3公尺攻擊線後退3步位置發球，男生在9公尺正式發

球線後發球，若是尚未練好發球的男同學，可以在攻擊線後方3步發球，女生也可以挑戰9公尺線發球。

隨著規則的改變，看到每班同學不同的合作表現，也從對戰後的分析與討論中，因不同以往的排球比賽，發現不一樣的自己，除了享受輸贏之外，透過安全有條件的規則下進行比賽，男女生組隊對打，竟然可以好玩有趣、兼具戰略思考，同學們也能從歡樂與汗水交織的遊戲中，學習扮演好小小螺絲釘的角色，替球隊盡一份心力，爭取最後的勝利。

### 二、教學節奏～掌握學習氣氛

在課堂上，如何讓學生保持高度的學習熱忱，體育老師在教學內容的設計上，必須以安全有效為出發點，營造良好的師生關係，規劃新鮮、有趣、多元的活動內容，引導學生循序漸進達成每一個教學步驟，彈性掌控教學時間，尊重個別差異的學習，提供適性的教育機會、掌握教學時間、觀察學習氣氛，讓學生快樂、安全的從事體育活動，體育好好玩是體育老師的使命，不一樣的排球玩法，帶給師生全新的感受。

課後學生的回饋單中，有位古同學說到：隊長都能分配好各隊員的位置及接球範圍，並提醒同學準備接球時機還因自己在場上救到一球而驚喜不已（圖1）；簡同學表示：即使沒接好（到）球，大家會以鼓勵的方式加油打氣，來保持球隊士氣，甚至在接球時會喊「我來」來提醒隊友，避免不必要的失誤及紛爭（圖2）；張同學則在男女一起對打的過程裡，看到彼此默契的增溫外，接發球的技術也進步不少（圖3）。

### 參、結語

體育就是身體教育的實踐，藉由體育競賽潛移默化地培養遵守規則、公平競爭的運動家精神，透過體育活動的鍛鍊，提高學習專注力、應對問題與克服困難的能力，體育不單只是身體的鍛鍊，長期的目標是讓學生喜愛運動，將運動的好處帶入生活中，因投資鍛鍊自己而終身受益。

### 參考文獻

范信賢（2016）。核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的DNA》。教育脈動，（5），1-7。

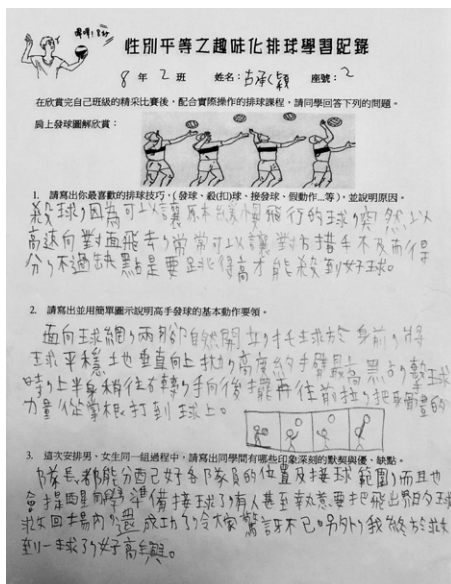


圖1 性別平等之趣味化排球學習紀錄-1

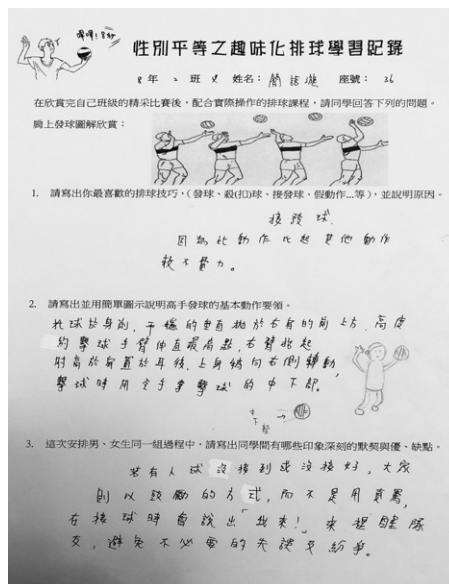


圖2 性別平等之趣味化排球學習紀錄-2

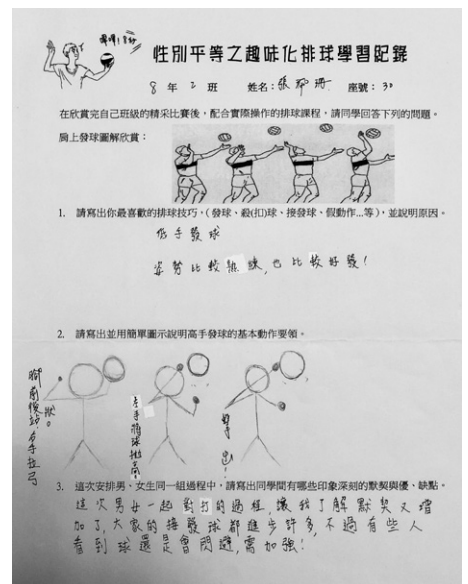


圖3 性別平等之趣味化排球學習紀錄-3