



第二章 體育知識教材教法與評量

第一節 體育與遊戲(1)

一、教學目標：

- (一)明瞭體育與遊戲的意義。
- (二)知道上體育課要注意的事項。
- (三)認識遊戲對兒童的重要性。
- (四)了解兒童遊戲所具有的价值。

二、教材內容：

(一)體育的認識

1.體育是什麼

體育(Physical education)即教育，是以身體大肌肉活動為方式的教育，並非單純的身體教育而已。體育是將各項運動做為教材，以特有的場地、設備為環境，應用合理的方法，以促進身體機能的發展，培養優良的品格，改善人際關係，調劑生活情趣，體會生命的意義為目的。

2.國民小學低年級體育目標

- (1)促進兒童身心健全的生長與發展。
- (2)發展兒童遊戲運動的興趣與能力。
- (3)養成兒童優良的基本習慣。
- (4)養成兒童優良的群性生活。

3.上體育課應注意事項

體育課是以經過選擇組織的大肌肉活動為方法或手段，來達成教育目的；其上課的內容大部分是各種運動，即是活動就免不了會發生意外；有時候是因為場地設備不盡理想或準備運動的不足，有的是技術不夠純熟而導致運動傷害的發生。所以上體育課時就要比其他課程更要嚴格地遵守上課規定，才能減少傷害的發生，因此就上體育課時應注意的事項，依次提出如下原則以供



參考：

(1)上課前

- ①換穿舒適合身的運動服裝和鞋子。
- ②補充些許水分。
- ③不要禁尿，要適時排泄掉。
- ④協助老師佈置場地和準備器材。
- ⑤認真確實的做準備體操。
- ⑥不可任意操作未經老師指示或自己不熟悉的器材。

(2)上課中

- ①專心注意聽講與看清示範動作。
- ②切實遵守老師的指導，依序操練，不得爭奪強取或爭先恐後。
- ③運動練習時，同學間彼此要互相幫助，或擔任保護員，以減少傷害的發生。
- ④練習中如果覺得身體不舒適，應立即停止並向老師報告，改在旁邊休息、見習或到健康中心求助。
- ⑤遇有疑惑不清楚時，應立即發問，不可勉強嘗試練習。
- ⑥操練時要專心認真，不要嬉戲粗心大意。

(3)下課時

- ①協助老師收拾器材與整理場地。
- ②注意保暖、擦乾汗水，避免著涼感冒。
- ③不要立即進用冰涼飲料或食物。
- ④稍休息後再補充水分。
- ⑤課後如想練習，需找同伴作陪。

(二)遊戲的認識

1. 遊戲是什麼

遊戲(Play)一詞，係由盎格魯撒克遜(Anglo-saxon)的Rlega而來，具有比賽(Game)及運動(Sport)的意義在內。意含有戲戰(Skirmish)、對抗(Fight Battle)的意思。就今日所謂遊戲一詞，應具有兩個定義：一是指無一定形式的虛構性活動；一是指有一定形式的正式活動。

遊戲本身沒有嚴密的組織與規則，是一種不太需要固定場地、設備和器材，具有消遣性或休閒性的身體運動。可以說遊戲是一種隨個人意志而自由選擇



的活動，以獲得直接的歡樂，作為參加活動的原始報酬。遊戲雖然不一定有目的或動機，但多數學者都承認遊戲本身就是目的，就在求生活的適應，或自我的訓練。

2. 兒童遊戲的重要性

遊戲在兒童的生活中，扮演著極為重要的角色，可以說是佔了兒童生活的中心部分。對兒童來說，遊戲是最自然、最快樂、最自由、具有強烈動機的活動。兒童從遊戲活動中，鍛鍊身體，陶冶心智，學習自我表現與從事團體生活所應具備的種種品德和精神。一個能夠在兒童時期獲得圓滿遊戲經驗的人，他的身心也常會得到正常地發展。假如大人們就不論好壞，一味地禁止兒童遊戲，那很可能會影響到兒童的思想、情緒與品德的正常發展，一輩子都將不能愉快地適應他們的生活環境，造成孤僻、傲慢、頑固等個性。

因此，從教育的觀點而言，大人們不但不應責怪兒童好玩，還應該鼓勵他們去做正當的遊戲。對於他們自己會做的遊戲，就讓他們自己去玩，遇到他們不會玩的，還應從旁陪伴或指導，盡量地啟發他們的智能，滿足他們的好奇心，使他們的身心能獲得健全而充分的發展。

3. 兒童遊戲的價值

遊戲既然為兒童生活的中心，則在其遊戲的實踐狀況裏，對將來全人格具有極為重要的意義，以兒童個人整體發展的意義來說，遊戲是有下列的價值（林風南，民74）。

(1) 身體的價值

遊戲不僅藉各種運動遊戲，施予適當的運動量，以鍛鍊全身肌肉獲得適度的發展，還可以發洩過剩的精力，放鬆精神、調節情緒、提高對疾病的抵抗力，以增進身心的健康。

(2) 益智的價值

在遊戲中，兒童對自己的行動在不充分的負責任下，得以不斷的嚐試練習，藉著其所觀察感觸到的、看到的、嚐試到的和嗅到的，綜合在一起而構成思想，再得出結論，此從做中學，便能啟發其智慧，益於智能方面的發展。

(3) 社會的價值

當兒童不能與同伴遊戲時，往往就會變成以自我為中心的行為，容易形成傲慢或孤僻；相反地透過與朋友的遊戲，在團體的活動中，學會了如何和



同伴或陌生人建立社會關係，並處理彼此間的問題，尤其在協同性的遊戲中學會了與人合作、互讓、團結等良好的社會行爲。

4.人格的價值

因爲遊戲是兒童自發性的活動，所以在活動中很容易的展現出兒童各方面的真面目，大人們才能發現而輔導，以去除不良的行爲特質。同時在遊戲中自然的獲得自信、自制、耐性、創造力與良好的運動員風度等，藉此得到情緒的安定，成長爲適應良好的人。

5.道德的價值

遊戲是兒童道德訓練上最重要的方式之一，在遊戲的過程中體驗如何成爲遊戲團體中受歡迎的一員，了解自己必須兼具公正、正直、誠實、守信、勝不驕敗不餒及自制等良好的品行，那才是受歡迎的行爲，如果不嚴格而確實的遵守行爲規範，便會受到同伴們的抵制與嚴厲地責備。像這樣在團體遊戲活動中受到歡迎而自律，很自然地獲得道德訓練，此道德觀念因而建立。

6.教育的價值

從上面所敘述各點，可以了解透過遊戲可促進智能的發展和行爲的改變，此乃意味著其具有教育的意義。藉着遊戲活動以獲得許多有用的知識和享受內心的喜悅，增加解決問題和適應環境的能力，使之逐漸掌握他所生活的世界，明白現實和幻想間的區別。培養人與人間和平相處所應有的態度與行爲，增進社會團體生活的適應能力，藉此種種遊戲的學習爲手段來達到教育的目的。

三、教學方法

本單元偏向認知的領域，要兒童認清「體育」與「遊戲」兩者的意義及相關知識，所以採用講述法與問答法進行教學，爲提高學習興趣與減少板書時間，可以將教學內容條列製成幻燈片或投影片，利用視聽器材放映，便於教學活動的進行。

爲使學生有參與及啓發思考，除將內容講述後提出問題給與簡單回答外，對上體育課應注意事項這部份，可採取共同討論法進行教學，提示上課有關者，讓學生思考後逐項提出其觀點與意見，經全體公認而確定，以此法所得的結論，印象較深刻，他日上課也更易遵守，就可減少不必要的意外事件，更可提高教學效果。



四、教學要點

- (一)應將體育的意義講清楚，不要誤導體育僅只是運動。
- (二)不但要使學生知道上體育課時要注意什麼，甚至課前課後要怎樣做也要了解，並強調學生要確實去實踐。
- (三)要將遊戲的定義和它對兒童的重要性說給學生明白，然後鼓勵多做有意義的各種遊戲，以及多參加團體遊戲活動。
- (四)遊戲的價值很高，但是要細加說明的話是不容易被學生所接受，所以祇能概略的提示。倒是實際指導遊戲活動的老師，知道那些價值後，必須在活動中隨時隨地加以灌輸，抓住機會或製造機會以達到教育的目的。
- (五)要使學生對體育與遊戲能了解分辨，如果完全由老師主講學生只有靜聽，那效果就會很低，不如隨時暗示發問，讓學生盡情地發言回答，如此學習興趣提高，所獲得效果自然較好。

五、教學評量：

由於一年級學生識字不多，寫字較為困難，本單元宜採口試方式來評量，教師在講解發問後，從學生回答的內容中略加記錄，以了解學習成果，亦即逐條評量是否完全了解或尚須加強。茲將評量要點列舉如下：

- (一)體育的認識方面
 - 1.體育即是教育。
 - 2.體育必須是大肌肉的活動。
 - 3.體育是以各項運動做教材。
 - 4.體育是以特有的場地和設備來進行教學活動。
 - 5.上體育課前要換穿合適運動服裝和運動鞋。
 - 6.認真做準備操。
 - 7.不任意使用未經老師指示的器材。
 - 8.上課中專心聽講。
 - 9.注意看清示範動作。
 - 10.遵守秩序，輪流練習。
 - 11.互相幫助，認真練習。



- 12.有懷疑問題及時發問解決。
- 13.下課不馬上喝冰涼食品。
- 14.下課迅速收拾器材歸還。
- 15.用手帕擦汗。

(二)遊戲的認識方面

- 1.遊戲是一種隨個人意志而自由選擇的活動。
- 2.遊戲的目的在求生活的適應或自我的訓練。
- 3.遊戲是兒童生活的中心部分。
- 4.遊戲是最快樂最自由的活動。
- 5.遊戲可以鍛鍊全身肌肉獲得適度的發展。
- 6.遊戲可調節情緒，增進身心健康。
- 7.遊戲可啓發學生的智能。
- 8.遊戲使學生容易相處。
- 9.遊戲中學會許多良好的社會行爲。
- 10.遊戲可以享受內心的喜悅。