

課間自主運動實施模式創發經驗分享

饒僖真

臺北市志清國小訓導主任

一、緣起

(一) 都會區學童運動習慣亟待培養

過去幾年，本校在體適能前測完成後，會依據孩子的檢測結果給予運動處方建議，但是否能確實改善，仍取決於孩子後續是否執行自主運動以提升體適能，而在後測對照下，成果並不明顯，分析其原因，多數孩子未能進行有系統且規律的運動是主因之一。許多家長亦反應孩子沒有運動習慣，希望透過學校課程幫助孩子養成規律運動的習慣。

(二) 課間活動課程化模式亟待建立

學生雖然喜歡下課，但是只有部分同學會到操場去運動，很多學生從事靜態活動，甚至有的不知要做甚麼活動。而「健康與體育」的目標在培養學生擁有良好適能，生活在健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群。鼓勵學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊，改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的（教育部，2009）。因此我們想要使課間活動課程化，發展一個課間自主運動模式，不僅幫助學生學習運動技能，更要幫助他們覺察運動的重要性，建立運動的習慣，一但有了這樣的習慣，學習的行動就有可能在離開校園以後還能一直延續下去，達到終身學習的目的。

(三) 都會區校地狹小，活動空間不足亟待解決

本校因校地面積不大，僅 10998 平方公尺，下課時間活動空間有限，為避免意外傷害，低年級孩子在下課時間只能在操場週邊進行簡單的體能活動，因此，學校有必要引導學生在活動空間不足的情形下也能進行適合的自主運動。

(四) 落實學生自發性及自主健康管理的觀念建立

學生利用課間做健身運動，是幫助學生達成健康體位的重要方式之一，我們希望透過創發有計畫規律的課間自主運動模式，來落實健康促進學校計畫中，幫助學生自發性及自主健康管理的觀念建立（臺北市政府教育局 2011）。

二、課程規劃與實施

課程規劃與實施可以分為：(一) 課間自主運動模式簡介；(二) 課間自主運動模式的目標；(三) 課間自主運動模式的課程意涵；(四) 課間自主運動模式基本資料；(五) 自主運動課程化歷程；(六) 課程架構等六個部分來加以說明。

(一) 課間自主運動模式簡介

課間自主運動係指本校老師規畫

在下課時間，培養學生自主運動的能力、養成學生自主運動的習慣、提升學生自主運動的意願、培養學生自我覺察的能力以及轉化成正向學習態度，本校先以一年級學生當作課程實驗的對象，再逐步擴大到其他學年。

（二）課間自主運動模式的目標

針對本項課程設定四項課程目標，包含培養學生自主運動的能力、養成學生自主運動的習慣、提升學生自主運動的意願以及培養學生自我覺察的能力。

（三）課間自主運動模式的課程意涵

1. 課程屬性：引導孩子運用課間時間，自己選擇一節下課時間，在操場進行跳繩活動。
2. 學習樣態：利用每天課間時間進行，在學習時間上是養成每天持續運動的習慣。

（四）課間自主運動模式基本資料

1. 教學對象：本校一年級四個班級的學生共 115 名學生參加。

國民教育的最終目標在培養健全的國民，為了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的適能，才能擔負新時代的任務。體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，而不是塑造一個競賽的勝利者，去追求「贏」而已。也可以說，受過良好體育薰陶的學生，不論其天分如何，皆應有機

會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能，是身心健全且健康快樂的，它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者（教育部，2009）。一年級學生是義務教育的起點，我們認為除了學習知識之外，更重要的是教導他們運動的重要以及能培養運動的習慣，以促進個人健康，因此選擇一年級全體學生為對象更具意義。

2. 選擇跳繩運動當自主運動的原因

- （1）跳繩運動是一項個人能夠獨立完成的運動項目

跳繩是一項極佳的健體運動，能有效訓練個人的反應和耐力，有助保持個人體態健美，從而達到強身健體的目的。跳繩運動的配備十分簡單，只需一條繩、輕便衣服及一雙適當的運動鞋便可；此外，跳繩所需的地方也不多，無需租借特別場地，而且參與人數不限，可單獨一人或多人進行。由此可見，跳繩是一項簡單方便，容易參與的運動（香港康樂及文化事務署，2011）。

跳繩的技術有很多種，因為本研究是以國小一年級學生為研究對象，因此選定需學會的跳繩動作是最基礎的技術--個人前迴旋跳，即個人原地併腳同時上下跳躍，不前後移動位置。

- （2）跳繩運動能促進身心健康

香港康樂及文化事務署（2011）指出運動量隨意，跳繩節拍快慢皆可，適合不同體能的人士參與，運動時手、足、腦並用，有助加強身體四肢的運動量及靈敏程度，跳繩是全身運動，加速人體新陳代謝，增強血液運行，強化血管功能。每天運動有助保持均勻體態，促進身心健康。

(3) 跳繩運動能增強個人的體適能

香港康樂及文化事務署（2011）指出跳繩一下，猶如背負相等於個人體重的物件跳一下，有助增強個人的肌肉耐力和心肺功能。由相關研究發現跳繩運動的實施，除了針對田徑選手、羽球選手可以明顯的在腿肌力、瞬發力、心肺耐力、敏捷性及平衡性的發展（林漢龍，2009；廖介佑，2004）。另外，也有分別針對低中高年級學生做實驗，在高年級學生有效提升學童協調性的發展的結論，中年級學童的健康體適能及維持正常的身體組成有改善的效果，對低年級學生來說，多樣化跳繩活動能有效提升學童協調性的發展，有助學童動作發展，提升體適能水準，更能以跳繩活動做為學童動作發展異常的初步篩檢（李鳳珠，2011；陳志偉，2011 張碧娥，2005）。另外，吳義弘（2006）的研究結論，跳繩訓練對國小學童健康體適能有幫助，尤其是瞬發力和心肺耐力最顯著，其中以每週訓練頻率三次以上的組別在立定跳遠和八百公尺跑走有顯著進步。

由上述的研究可以得知跳繩運動

是很適合學生的一項運動，而且對提升學生體適能有很大的助益，因此，本研究除了觀察學生進行跳繩教學前後的進步情形之外，也要去了解跳繩實施後與學生體適能（立定跳遠）進步的情形。

(4) 符應健體能力指標

檢視健體領域能力指標，在低年級方面可以從生長、發展；運動技能以及運動參與等三方面來說明。

A. 生長、發展

1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。

B. 運動技能

3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。

3-1-3 表現操作運動器材的能力。

C. 運動參與

4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。

4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。

4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。

4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。

根據上述四項理由，因此本校一

年級選用跳繩運動來當作課間自主運動的項目。

(二) 課程架構

3. 教學節數

自主運動在教學的實施上我們可以用「實施吸引的作為」來統括，包含宣導活動、自我大挑戰誓師大會、進行跳繩教學、進行跳繩前測與後測、跳繩耐力大考驗、我知道了、我想變花樣等七節課。

(一) 自主運動課程化歷程

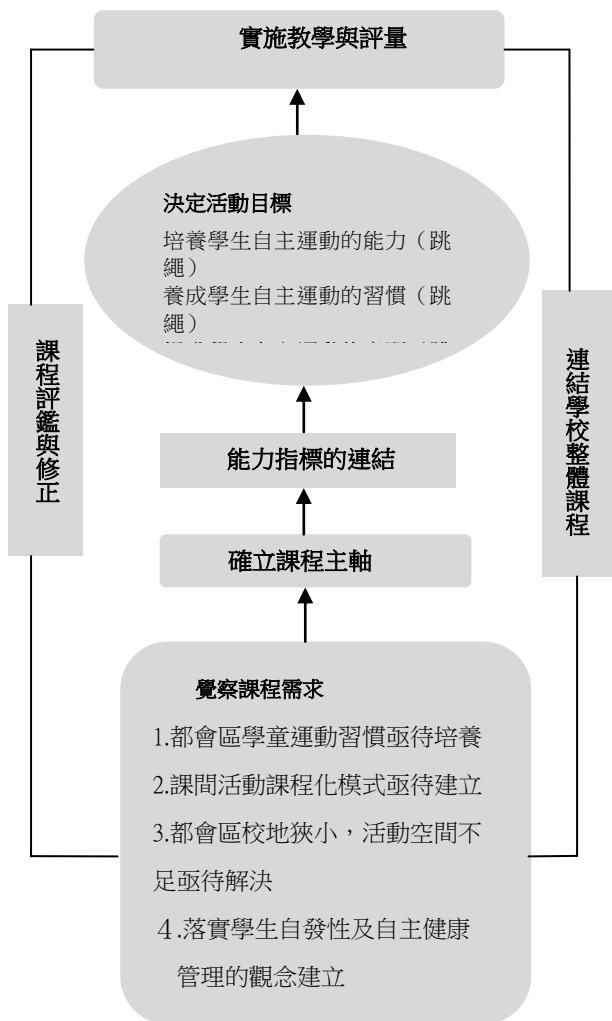


圖 1 課間自主運動課程化歷程圖

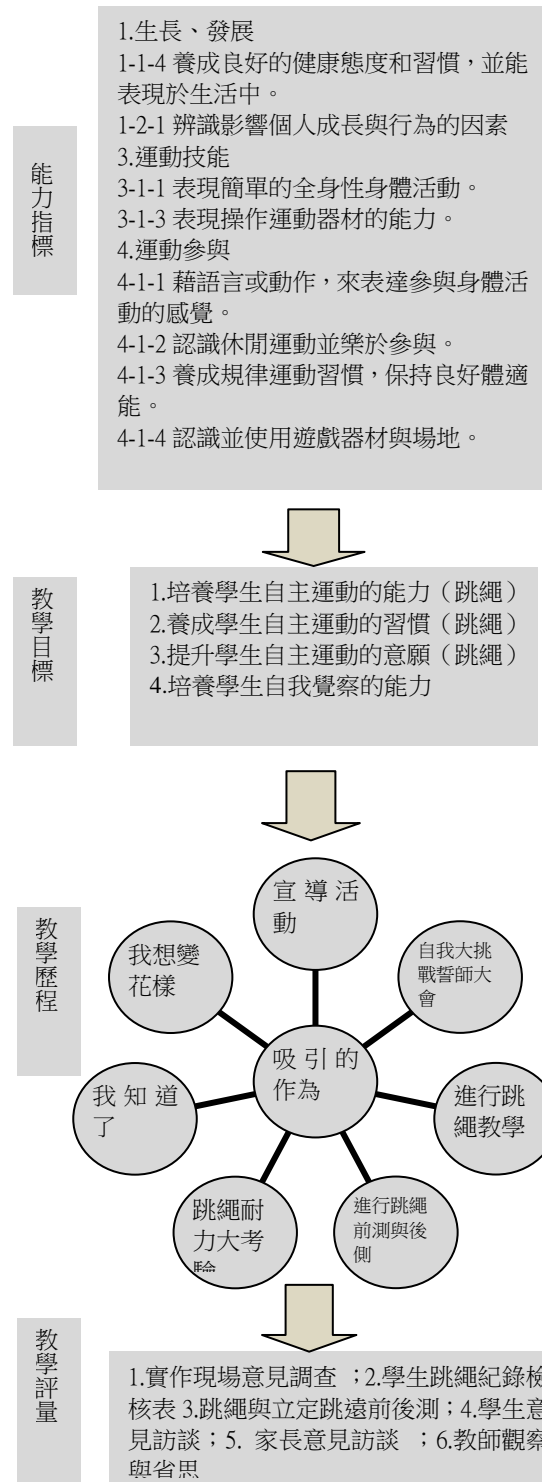


圖 2 課間自主運動課程架構圖

三、實施成效

本校自主運動課程的實施歷程分為覺察問題、設定目標、初步方案形成過程、訂定評量標準、吸引的作為、方案修正過程以及效果評估等七個層面來加以說明，以下依序說明之。

（一）覺察問題

研究者在國小擔任教師工作已有十六年的時間，發現本校位於都會區的學校，學童普遍運動量不足，再加上校地有限，一年級的學童剛入學，還未建立課間運動的習慣，因此，想針對一年級學童創設一個課間運動的模式。

（二）設定目標

針對本項課程設定四項課程目標，包含培養學生自主運動的能力、養成學生自主運動的習慣、提升學生自主運動的意願以及培養學生自我覺察的能力。

（三）初步方案形成過程

1. 專業對話

研究者擔任訓導主任多年，在寒假備課與一年級級任教師討論課程時，大家對於本問題有高度的共識，因此大家覺得要幫助學童建立自主運動的習慣是刻不容緩的事。

2. 方案論述

在進行這項課程時，我們著手蒐集健體相關文獻，包含跳繩的意義與

功能、跳繩與體適能的關係等等，舉行多次教學研究會議來對本方案進行論述，使得這項課程的推動能更具專業性。

3. 初步方案形成

利用健體領域會議時間，兩位健體任課教師規劃整體課程，擬訂活動架構，訂定實施計畫與推動流程，形成初步方案，以方便此項課程之推動。

（四）訂定評量標準

根據四項課程目標，進一步設定評量標準，如表 1。

表 1 自主運動課程目標表

目標	評量標準內容說明
（一）培養學生自主運動的能力（跳繩）	1. 學生能利用跳繩完成前迴旋跳連續 10 下。 2. 學生能利用跳繩完成前迴旋跳連續跳 30 秒。
（二）養成學生自主運動的習慣（跳繩）	1. 學生能每天找一節下課來跳繩。 2. 學生能每週至少運動三天。
（三）提升學生自主運動的意願（跳繩）	1. 學生喜歡跳繩運動。 2. 學生想繼續跳繩。 3. 學生將來還想學其他跳繩招式。
（四）培養學生自我覺察的能力	1. 學生能察覺練習對提升運動技巧的重要性。 2. 學生能察覺運動對強化體適能的重要性。

(五) 實施吸引的作為

1. 宣導活動

為有效推動跳繩運動，分別針對學生與家長進行宣導活動。

2. 自我大挑戰誓師大會

請校長帶領一年級全體學生宣誓，認真參與跳繩自主學習運動，並請體育組長示範跳繩，以及講解跳繩技巧及挑選跳繩時的注意事項。

3. 進行跳繩教學

在上課時，由健體任課教師利用一節課進行跳繩教學，講解跳繩技巧及示範動作，讓全班每個學生都能練習，之後就是在每一節課剛開始做暖身運動時，也將跳繩納入暖身活動之一，提醒學生可以利用時間進行跳繩運動。

4. 進行跳繩、立定跳遠前測與後測

在課程開始之初，先針對一年級全部學生做跳繩與立定跳遠前測，其次再針對體適能—立定跳遠做後測，在課程實施六週後之後，再做一次跳繩與立定跳遠的測驗，觀察學生的進步情形。

5. 跳繩耐力大考驗

利用晨光時間舉辦跳繩耐力大考驗，同時讓一年級四個班學生同時在操場上同時利用三十秒跳繩。

6. 我知道了

由老師將立定跳遠與跳繩前後測結果分析來進行教學，引導學生覺察運動與練習的重要。

7. 我想變花樣

觀賞跳繩教學影片，引導學生欣賞各式跳繩招式，並且帶他們到操場嘗試做其它跳繩招式的變化練習，進一步體驗跳繩的變化及樂趣，以強化後續維持跳繩自主運動的意願。

(六) 方案修正過程

本活動透過教師的引導，讓學生自由參加，在過程中，教師們透過觀察表現，了解課間自主運動實施成效，後來設計跳繩檢核表，作為提醒孩子每天規律運動的工具，再來修正課程方案。

(七) 效果評估

透過教學後檢討會議、教師觀察、學生檢核表、學生訪談結果、以及家長意見回饋等來進行自主運動課程實施後的效果評估。

四、發現與省思

(一) 課間自主運動模式的創發是目前國小教育重要的課題

目前國小階段的課間自主運動並未有系統的規劃與實施，本研究創發課間自主運動模式，包含覺察問題、

設定目標、初步方案形成過程、訂定評量標準、實施吸引的作為、方案修正過程以及效果評估等七個歷程，足以提供將來本校繼續實施或提供他校參考的完整模式。

(二) 課間自主運動習慣的建立對國小學童來說意義深遠

國小學童普遍運動量不足，雖然有下課時間，但是，學生多數從事靜態運動，並未養成課間自主運動的習慣，本研究針對剛入學的一年級學童來實施，期許他們能建立課間自主運動習慣。

(三) 跳繩運動對都會區的學童而言是一項很適合的運動

都會區的學校普遍都是學生人數眾多，活動場地空間有限，以跳繩來當作個人自主運動的項目是很適合的運動之一。

(四) 學生努力的過程轉化成學生正向學習態度

從學生努力練習跳繩的過程，我們發現學生除了在這個活動中看到自己的進步，更增強了學生的自信心以及養成堅持到底的精神，這些都能轉化成學生的正向學習態度。

(五) 學生建立自主運動的習慣需要教師的引導與鼓勵

在剛開始推動期間，部分學生仍然未建立自主運動的習慣，經過各班

級任教師大力的引導與鼓勵，幾乎讓所有學生能開始參與自主運動，建立運動的習慣。

(六) 引導學生當課間自主運動的主人，落實自發性及自主健康管理

在這個課程中，我們除了希望學生能培養運動能力與建立運動習慣之外，更重要的是透過學生對運動與練習結果的覺察，來改變自己的觀念與信念，逐步引導學生當自己課間運動的主人，落實學生自發性及自主健康管理。

(七) 家長的陪同與鼓勵也是自主運動成功的關鍵因素

在這個活動中，家長的確扮演重要的關鍵角色，除了能給孩子一些勉勵回饋的話語，更重要的是家長在陪同孩子跳繩的過程中，增強親子關係。

(八) 透過教師專業社群的專業對話，引領教師專業成長

本研究是由三位健體領域教師、體育組長及訓導主任組成一個健體教師專業社群，透過凝聚共識、蒐集資料、專業對話、實驗教學、教學觀察、省思回饋等方式來促使教師能聚焦在學生學習時，也能在教學上不斷的精進與提昇，引領教師專業成長。

五、結語

本校發展課間自主運動模式，在一年級推動的實施成效良好，學生不

僅學會運動技能，經過教師幫助學生自我覺察，養成運動的習慣，達成自發性及自主健康的管理，未來，在本校可以將此模式推廣至其他年級來實施，也可以提供他校推廣之參考。

參考文獻

- 臺北市政府教育局（2011）。**臺北市100學年度健康促進學校實施計畫**。2012年05月02日，取自<http://www.doe.taipei.gov.tw>。
- 林漢龍（2009）。**跳繩訓練對國小田徑選手運動能力的影響**。國立臺南大學體育學系教學碩士班碩士論文，臺南市，未出版。
- 李鳳珠（2011）。**四十週跳繩運動介入對國小學童身體適能之影響**。國立屏東教育大學體育學系碩士論文，屏東縣，未出版。
- 香港康樂及文化事務署（2011）。**跳繩樂**。2012年05月02日，取自<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/rope.php>。
- 教育部（2009）。**國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域課程綱要**。2012年05月02日，取自http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php
- 陳志偉（2011）。**跳繩活動對高年級學童動作協調能力之影響**。國立臺南大學體育學系教學碩士班碩士論文，臺南市，未出版。
- 廖介佑（2004）。**跳繩運動對國小羽球選手在基本體能上的影響**。國立臺南師範學院體育學系教學碩士班論文，臺南市，未出版。
- 吳義弘（2006）。**跳繩訓練頻率差異對國小學童健康體適能之影響**。國立臺南大學碩士班論文，臺南市，未出版。

