

足球課程應用樂趣化為導向的體育教學設計

黃子榮¹、李金為²

¹ 淡江大學體育事務處

² 臺北市立大學球類運動學系

摘 要

緒論：主要目的是讓學生體驗足球運動所帶來的樂趣，進而達到良好的學習成效。本文主要以體育樂趣化教學帶入足球課程設計與應用。**方法：**以蒐集相關教學文獻作為基礎，並提供筆者設計樂趣化足球課程、足球訓練與相關教學經驗。**結果：**一、多樣化遊戲運動的課程設計與應用。二、足球專項樂趣化教學課程設計與應用。**結論：**希冀利用多元化的教學設計，能打破學生過去對體育課的既定印象，也希望透過這些方式能讓學生對運動產生興趣與熱忱，並願意自行持續性維持運動，進而提升體適能。

關鍵詞：樂趣化教學、遊戲、流暢經驗

通訊作者：黃子榮

通訊地址：251301 新北市淡水區英專路 151 號體育事務處

E-mail：148672@mail.tku.edu.tw

壹、前言

十二年國民基本教育提出 (教育部, 2014)「成就每一個孩子：適性揚才，終身學習」，著重培養學習者的核心素養，適性開展潛能，進而能運用所學，成為自發主動的終身學習者的教育願景下，讓學生在求學階段就能習得相關能力，而當繼續延伸至大專院校時，體育教師將相關知識技能與素養再加深加廣，希冀能將相關能力素養成為這些學生未來終生受用的基石。依據教育部十二年國教課綱精神中十分著重「核心素養」，而「核心素養」意指一個人為了適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。核心素養強調學習不局限於學科知識及技能，而應關注學習與生活的結合。本研究透過樂趣化足球的教學，希冀學生能習得對足球擁有基本認知與技能，並透過遊戲化讓學生產生興趣，進而能從遊戲中習得解決問題、團體互助、主動自主學習之能力。而依據 Whitehead (2010) 談及「身體素養」，其定義為個人在維持生命歷程中的身體活動，所需具有的動機、信心、身體能力、以及知識和理解。而樂趣化足球教學亦希冀透過遊戲式，讓學生建立自信心、願意主動學習並導入足球知識理論與相關實際技能。而核心素養和身體素養兩者的課程執行方式並非片段、情境分離的知識或技能而是

重視真實、整合的學習經驗。因此，樂趣化足球教學本著導入核心素養與身體素養之精神設計課程，其課程以循序漸進方式讓學生透過真實參與課程，根據實際不同學習經驗而學習不同能力，進而達到技能與知識之提升。Biddle (2001) 研究指出，當學生體育課程有不好的運動經驗或缺乏強烈的動機，則會影響學生對未來運動參與的意願。然而目前大學體育課程所面臨的困境為課程被併入通識課程或僅列入選修課程，而體育教師必須時時調整與修正教學內容並不斷注入活水，才能讓學生對體育課程抱持熱忱與興趣，而如何實施才能有所成效，是目前最刻不容緩且必須重視的議題。

樂趣化體育教學近年來被廣泛的討論，多元教學已取代傳統式教學 (洪進益, 2009; 陳偉瑀、陳安妮, 2015)，世異時移，一位專業的教師必須時時反省，無時無刻思考如何讓教學更有趣，能讓學生獲得更多的成就感，有更多的流暢經驗 (flow experience)，而如何兼顧到樂趣和學習，值得我們思考。學者陳逸政等 (2013) 指出，體育課為大專學生規律運動的主要時間，且藉由規律運動來維持學生身體基本適能；體育教學最終目的透過身體活動幫助學生養成良好的規律運動習慣，並發展出全方位體適能，使學生成為一個健康快樂的人 (關月清, 1999)。

Siedentop (1994) 指出，體育教學的基本任務是設計具有教育意義之活動，提供學生成長與學習的機會，以增進學生的認知、技能與態度，並讓學生在學習過程中，享受學習樂趣。而由於教改及大學自主的體制環境下，大專體育教學正面臨極大挑戰，除了須具備原有教學目標外，更需兼具多元與創新的特質才能符合選修學生之目標。因此，如何應用多元化的教學設計並結合有效的創意教學達成教學目標，以正面的教育態度，去迎向課程變革需求，改善過去僵化、缺乏彈性與本位取向的課程教學方式，是本文最主要的動機來源。

在 2018 年世界盃足球賽時，也曾引發臺灣形成一股足球熱潮，當時筆者於上課期間與大學生探討世足賽議題，引起眾多學生熱烈討論，其中發現許多學生往往只觀看比賽結果，而未察覺分析比賽過程任何可能產生結果變化的因素，多半原因是因對足球規則往往僅一知半解，若體育教師能設計一套體育教學方法，除了學習運動技能外，並模擬實際比賽，藉由足球競賽方式提升學生對足球課程的興趣與增進學生對足球項目全面性的認知。對學生而言不論在運動項目的認知或技能上具有一定的助益。

足球體育課樂趣化教學設計，目的是希冀提昇學生學習足球興趣，讓學生於上課前有所期待，課堂中能盡力展現自我並

有所成長，課後能因喜愛足球願意付出時間積極練習。然而足球運動不但可以提高學生的團隊合作、溝通和交流等能力，以及培養積極進取、頑強拚搏、遵紀守規等良好的品德習慣；並且依據不同的學習情況即時調整教學策略，增加足球教學的趣味性，提高教學質量 (王敏，2017)。故筆者將以文獻蒐集、體育遊戲素材整理與教學經驗加以設計，供相關教師們參酌應用，藉以有效提高學生對足球運動的學習動機，達到體適能提昇的目的，並讓學生在學習過程中，體驗運動所帶來的樂趣與嘗試挑戰自我極限的機會。

貳、樂趣化教學的意義

樂趣化教學中有一項重要因素，即為教師要先找回自己樂趣，才能以學生為主體，設計出樂趣化教學，並從遊戲中達到教學目標 (洪進益，2009)。有系統的規劃及生動有趣的體育課程，可使體育教學內容活潑化、教學方法創新化、鼓勵教師進行教學研究、提升教學品質，不只是中、小學體育老師奉行的法則，也是大專校院體育課程極力爭取學生認同的教育主軸之一 (陳偉瑀，2017)。因此，教師須熱衷於教學，其教學內容以引起學生興趣為主要目的，並期許學生養成自動自發學習為最終目標。

樂趣化教學的意義，顧名思義，意旨

提高學生學習動力與興趣，營造快樂的學習情境，寓教於樂的在課程中實施，在降低挫敗感的學習過程中，體驗運動樂趣提升體適能，養成終身規律運動的好習慣(劉述懿、張若寧，2016)。只要課中出現新的身體練習，大部分學生就會注意力集中、情緒高漲、態度積極、利用此心理可有效激發學生學習興趣；使用各種誘導方式、輔助措施，通過變化環境條件、調整練習難度和要求等手段，激發和調動學生的學習興趣，使學生情緒飽滿，興趣濃厚，有效實現預設的教學目標(王敏，2017)。在遊戲中，讓學生充分體會到合作和競爭的樂趣，在老師不斷激勵下，學生的興趣得到提升，主動性增強，而且鍛鍊了自身的傳球技術，可謂一舉多得(許道龍，2015)。

然而，教師猶如廚師，有了新鮮食材仍須有好廚藝，才能料理出美味佳餚。如同教師有良好的教學內容與教學教法仍須有方法去帶領學生，才能讓學生樂於去接受與學習，甚至期待每次體育課的到來。因此，如何激發學生學習動機與感受到運動所帶來的樂趣，透過相關文獻(許義雄、莊美玲，1993；許宏哲、蘇耿賦，2006，陳東偉，2009；Chilcoat，1992)與筆者的教學經驗加以整理，設計出教學樂趣化之策略，其方式如下：一、須具備樂趣化教學，增進師生課堂互動。二、傾聽學生不

同意見，用開放式態度去了解學生需求。

三、運用不同教學器材或輔助教具，吸引學生注意。四、教學步驟循序漸進並因材施教。五、課程內容多變化，增加競賽樂趣及挑戰性。六、適當鼓勵並營造愉快的學習氛圍。七、能熟悉運動場域與相關設備以及妥善編排組別(含：性別與運動能力)。八、判斷學生動作是否確實，並予以修正。

參、以樂趣化為主的教學設計

由於樂趣化的體育課程教學方法創新，希冀透過一系列課程能引發學生學習興趣及學習動機，並提升學生的足球技能。所以教師在設計教學活動上可以將運動趣味化、足球基本能力與技能融入在遊戲當中，讓學生更能從運動競賽中學習到運動技能、規則認知和情意發展，進而提升學生運動的參與(何子安，2002)。

樂趣化教學已廣泛運用於桌球、羽球、足球、體操、短跑、網球等領域的教學，且教學與學習效果很好(Johnson et al., 2004)。足球為團體合作的球類競賽活動，規則與戰術相當多元，因此需要每一位學生都可以瞭解規則與戰術並進行角色分配，讓每一位參與課程的學生可以依能力與程度不同的方式進行合作學習，透過競賽讓學生瞭解每一場比賽的價值與意義並找尋最有優勢的戰術，最後透過賽後檢討會議

再次凝聚小組向心力，以達課程值之最高峰。許道龍 (2015) 指出，進行足球遊戲教學時務必要結合不同學生的足球水平、年齡差距進行考慮，以此確保選擇的教學方法更貼切、適宜。

其課程目標是希望藉由足球遊戲化的教學與多元化的環境設備來提高教學的興趣與成就，進而提倡足球運動風氣，得以達到熱愛足球運動之效果 (梁建偉等，2017)。其主要足球樂趣化教學文獻篇數有限下，將收集多位學者專家等相關文獻資料 (黃玉娟等，2017；許智強等，2015；

林琮智，2015)，再與筆者的教學經驗加以整理設計 (如表 1、2)。

一、多樣化遊戲運動的課程設計與應用

多樣化遊戲運動所需具備的能力涵蓋甚廣，舉凡：對戰術策略的應用、敏銳觀察力、敏捷反應力、團隊間默契養成、合作精神等，都是不可或缺的要素，也希冀透過這些不同以往的多樣化遊戲教學課程，能讓學生產生學習動機，提升學習能力與參與動力，以致學生能自主學習，以達教師之教育目標 (如表 1)。

表 1 多樣化遊戲運動的課程設計與應用

名稱	場地/器材	時間	說明
撒網捕魚	利用標誌盤標記場地，大約五人制足球場大小。	約 10 分鐘或直到抓完為止。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：由一人當漁夫抓人，其於他人躲避漁夫，被漁夫抓到的人要手牽手成漁網再繼續抓人，抓人期間與漁夫手牽手，手將不能分開 (視同網子不能斷)，否則抓到的人不算，被抓到的人越多，漁網就越變大，最後抓完全部的人遊戲即結束。
一線生機	利用籃球場地或五人制足球場。	約 10 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：限制在籃球場線上跑動，由一人當鬼，藉由在線上跑動中抓人，抓到就換人當鬼，遊戲中不能超出線外，當超出線外判定犯規，將換人當鬼，直到時間結束。
老鷹捉小雞	利用標誌盤標記場地，大約五人制足球場大小。	約 10 分鐘或直到抓完為止。	1. 建議人數：6-12 人。 2. 活動說明：一人扮演老鷹，另一人扮演母雞，其他人搭肩在母雞身後當小雞，老鷹目的是去捉跟不上的小雞，或脫離被抓到的小雞就出局，直到所有的小雞都被老鷹抓住或限制時間內未完成，遊戲即結束。在時間內老鷹一直抓不到小雞，則母雞一方獲勝。

表 1 多樣化遊戲運動的課程設計與應用 (續)

名稱	場地/器材	時間	說明
數字 你我 他	足球場，跑動 空間需保持 空曠，避免有 障礙物。	約 20 分 鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：6-12 人一組，同組人每人各有一個號碼，用猜拳決定一人用手拋球，球往上拋同時並喊他人號碼，被喊到號碼的人，應立即去接拋上去的球，接到球後則繼續再拋球並喊另 1 人號碼，直到被喊到號碼的人若沒接到拋下來的球，則必須撿起球同時喊停 (此時沒球的人都不能移動，因當持球者沒接到球時，其他人會跑遠離持球者)，持球者並將球放置地上，選擇其中一隊友傳遞滾地球，若該隊友被傳來的球碰到 (記錄失誤一次)，則被傳到的人變成拋球者繼續玩；如果球沒碰到人，則持球者 (記錄失誤一次) 須再次拋球繼續玩。結束時失誤最多的人進行懲罰。
急速 對戰	長 30 公尺， 不同對抗組 別，利用如： 跳呼拉圈、跳 繩梯、或標誌 盤及三角錐 布置場地。	約 10 分 鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：5-10 人一組，分二組人相對跑對抗。(若人數眾多，可分多組進行) 二組同時有一人向前跑障礙區塊，如：跳呼拉圈、跳繩梯、或標誌盤及三角錐 S 跑等，二人碰面時猜拳，贏的繼續向前完成障礙跑，輸的換同組的另一人接著跑去阻擋對方贏的人，當二人碰面時再繼續猜拳，而猜輸的人應再跑回自己組別的後面排隊繼續玩，直到有一組的人達陣得分。
東閃 西躲	為躲避球場 地，利用標誌 盤布置場地。	約 15 分 鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：10-20 人一組，分二組對抗，其規則跟躲避球相同，只是改成用腳踢球 (規定踢球的高度要低於膝蓋)，被踢到的人則出局到外場，如果被踢的人將球接住或搶到球，則換他們變成持球者繼續玩，場內沒人即獲勝，或時間到算場內人數多為贏。 建議：使用輕型的橡膠球替代，增加活動的安全性。
形影 不離	為籃球場大 小，利用標誌 盤布置場地。	約 15 分 鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：4-8 人一組，同組人排成一排，排第一位的同學可用手持球或腳盤運球，不斷慢跑移動，聽老師的指令後變換個人動作，此時後面的同學必須模仿持球者的動作，亦可由第一位的同學自行發揮想動作來進行。動作包括：運球、胯下運球、夾球跳、腳內側來回碰球、腳底踩球、腳底拉球、及假射門內扣改變方向等動作來進行。
你追 我跑	大小約為半 個籃球場，利 用標誌盤布 置場地。	約 5 分 鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：6-8 人一組，同組人穿相同顏色，場內可同時有 2-4 組人進行，每個人在腰際放置一條約 40-50 公分長的布條 (背心)，其中半條布條 (背心) 必須露在腰際外，每個人皆可跑動中搶奪別組的布條 (背心)，被搶走布條 (背心) 的人則出局到場外，時間到時若場內同組的人數較多則贏。

表 1 多樣化遊戲運動的課程設計與應用 (續)

名稱	場地/器材	時間	說明
你丟我撿	大小不限，應避免左右組別互相碰撞。	約 3-5 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：8-10 人一組，二人面對面站立，其中一個人將球持在胸口處，突然讓球落下，而另一人要迅速將球接住且不可讓球落地。動作熟練之後，可持兩至三顆球，突然落下其中一個球一樣讓對方去接。落球的一方還可以加入一些假動作，讓接球者能迅速反應去接球。
活蹦亂跳	長 10 公尺，利用標誌盤布置場地，可同時多組競賽。	約 10-15 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：每組 8-12 人，每組各一顆彈力球，每位出發前需把球夾在胯下，雙腳夾球後用走或跳等方式往前至標的物繞過並返回終點處換人出發，依此類推。以時間結束或每組人數最快完成即為勝方。若用手抱球或球落地均算犯規，一律回到出發位置重新出發。
繞著地球跑	利用標誌盤圍放一個 10 公尺的圓圈即可。	約 8-12 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：可分多組，每組人數不限，其人員圍成一圓圈，圓圈內放置球 (球數需比圍成圓圈的人員少一顆球)，人員即成順時鐘小跑步，當一聽到哨聲後，人員須進入圈內搶球後往外帶出，沒搶到球者即淘汰。
偷天換日	利用呼拉圈、標誌盤布置場地。	約 8-12 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：4-8 人一組，分為四組同時進行，每次每組只能派一位至集中區取球，將集中的足球盤 (運) 球帶回，每人每次確實帶回足球回區域並停控球後，才能與隊友擊掌再換下一位隊友出發取球，以時間結束或帶回最多足球的隊伍完成則為贏。
手忙腳亂	長 10 公尺，利用標誌盤布置場地，可同時多組競賽。	約 10-15 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：每組 8-12 人，一組為三顆球，每人出發前需把球夾在左右腋下各 1 球、跨下 1 球，利用雙腳夾球後用走或跳等方式往前至標的物後返回終點處換人，依此類推。以時間結束或每組人數最快完成即是勝方，如果球落地均為犯規，一律回到出發位置重新出發。
蜻蜓點水	由 A 點移動至 B 點距離 15 公尺。	約 8-12 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：每組約 8-16 人，需兩兩合作，方式為從 A 點移動至 B 點換人，再由 B 點回至 A 點，將呼拉圈交給下一位隊友。每組一人負責擺置呼拉圈，擺放者持有兩個呼拉圈，另一人需雙腳跳進地上擺放之呼拉圈內，並將輪流交替兩個呼拉圈前進。若有踩到圈外之情形者視為違例，需重回上一步跳位置。

表 1 多樣化遊戲運動的課程設計與應用 (續)

名稱	場地/器材	時間	說明
接力九宮格	由 A 點移動至 B 點距離 15 公尺。利用標誌盤布置場地，用紅/綠背心或球當作標誌。	約 8-12 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：分為二組競賽，每組約 6-12 人，每組皆有三個圓盤。方式為在前方設置九宮格，兩組人員需搶快在九宮格放置圓盤，原則是每組前三位放置圓盤，後面組員調整圓盤位置且每人只有一次移動機會，不得反悔。最快連成一線 (橫、縱、斜) 即成功。
火車過山洞	為籃球場大小，利用標誌盤布置場地。	約 8-12 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：可分二至五組，每組約 8-15 人，1 號同學持球在起點等待，2-15 人以接龍方式將排一直線上，並雙腳打開呈倒 V 字型，變成一山洞型狀，鳴哨後 1 號同學將以 S 型盤 (運) 球方式繞過 2、3...至直到 15 位同學，直到達終點，並將球踢進過山洞回到起點，再由 2 號同學接球後，開始盤 (運) 球方式出發 S 繞到達終點，依此類推，最快回到 1 號同學則獲勝。
123 木頭人	為籃球場大小，利用呼拉圈及標誌盤布置場地。	約 8-12 分鐘。	1. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 2. 活動說明：每組約 6-12 人，可二到四組進行，聽到老師說：「木頭人」時，以腳底停球方式控制足球，若未將球控制好導致滾動，則該名同學需回到起點重新出發，以此類推，直到將球盤 (運) 到指定範圍 (如：呼拉圈內、標誌區域內)，則完成任務。

資料來源：作者自行整理。

二、足球專項樂趣化教學課程設計與應用

「足球」是以腳支配球及一系列自由動作所組成的運動項目，是所有運動項目中鮮少以「腳」為主要的得分方式。而足球的特性與規則是需要同儕間相互合作、接應才得以完成。而身為教師最主要是能讓學生認識、體驗足球的迷人之處。然而，學生體能狀況不如專業的足球員，為確保學生能維持健康的身心狀況，教師應注意的事項如下：運動強度的設定、調整競賽的場地大小、人數分配及時間設定等，以及注意補充水分和休息時間的安排等，以確保設計之課程是學生可負荷之範圍。因

學生不是球員，故設計遊戲時除了應注意如上所述之事項外，亦須考量學生的技能程度。范綱榮 (2007) 認為學生可以從修改的簡易遊戲或比賽中瞭解比賽的進行方式，並從其中建構出完整的比賽形式及規則，進而瞭解運動的本質。

分組競賽運動，其首先要簡化足球規則，教學中加入簡單技巧、戰術的講解，循序漸進的教學與引導，讓學生除了感受足球體育課程的樂趣外，在課程中更能學習到足球基本動作，如：盤 (運) 球、傳接球、大腿停 (控) 球、胸部停 (控) 球、頭頂球及射門等，且利用分組模式，增進

同學之間的互動與合作機會 (如表 2)。

表 2 足球專項樂趣化教學課程設計與應用

名稱	圖示范例	說明
足網球賽		1. 場地：網球場。 2. 時間：約 30-50 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：2-6 人一組，分成二組對抗，採用網球規則進行比賽，但使用部位以腳、頭部為主，例：回擊球或傳接球都以腳或頭等足球比賽規定之部位。依學生程度而定，如降低隔網高度、或允許球落地次數再回擊球，降低活動難度。
足排球賽		1. 場地：排球場。 2. 時間：約 30-50 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：6-8 人一組，分成二組對抗，採用排球規則進行比賽，惟發球必須用腳踢出，而回擊球或傳接球都以用腳或頭等足球比賽規定之部位。依學生程度而定，如降低隔網高度、或允許球落地次數再回擊球，降低活動難度。
足壘球賽		1. 場地：利用標誌盤布置壘包及場地。 2. 時間：約 30-60 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：8-15 人一組，分成二組對抗，防守隊的投手使用滾地球傳球給打擊者，進攻隊的打擊者是以腳之方式踢出並進行跑壘。採用棒壘球規則進行。時間到時，得分數較為優勝。須講解壘球規則，及好球區域標誌出來，並限制不能盜壘和滑壘以及高飛球接殺的跑壘原則。
足籃球賽		1. 場地：籃球場。 2. 時間：約 30 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：5-10 人一組，分成二組對抗。規則類似籃球比賽，持球者不可走步，傳球必須用腳踢出或頭頂，搶球者只可搶移動中的球，不得搶持球者手中的球，得分方式以手投籃進行。此外，另可擲骰子或猜拳，選擇不同器材來比賽，例如：3 號足球、軟式排球、橄欖球等，增加活動的困難度。
手、足球賽		1. 場地：寬 15 公尺*長 25 公尺的長方形，利用標誌盤布置場地。 2. 時間：約 15 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：5-10 人一組，分成二組對抗，共同使用一顆球。各組各派一位同學在對方球門線後面左右移動，以「活動球門」來著稱。比賽中用手傳接球，不可拿球跑，有球的同組人員必須邊跑邊傳接球才有利進攻，唯要得分時最後一位傳球者必須用腳、腿、胸或頭部，直接於空中傳球給隊友 (活動球門)，當隊友 (活動球門) 成功用手接住球沒落地即得分。時間到時，得分數較多則贏。

表 2 足球專項樂趣化教學課程設計與應用 (續)

名稱	圖示范例	說明
攜手共進		1. 場地：11 人制足球場或利用標誌盤布置場地。 2. 時間：約 20-30 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：10-24 人一組，分成二組對抗，共同使用一顆球。各組的同學 2-3 人一組手牽手進行比賽，比賽中 2-3 人的手需緊握，不得分開。比賽中可用腳、腿、胸或頭等部位傳接球或射門，射進門或傳球穿越過活動球門即得分。時間到時，得分數較多則贏。
國王得分		1. 場地：長 30 公尺*寬 20 公尺的長方形，利用標誌盤布置場地。 2. 時間：約 3-8 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：5-8 人一組，分成二組對抗，共同使用一顆球。二隊各派一人當國王，比賽方式為在場內互相傳球，當傳球給國王即得一分，得分數最多則贏。國王可替換人選。
多門競賽		1. 場地：長寬各 30 公尺，每邊各設置一個球門。 2. 時間：約 20-30 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：分二組，每組相同人數，每組防守二個球門或增加不同尺寸、數量之球門，最後依據進球多寡決定勝負。建議用小球門來擺放。
球變求變		1. 場地：5 人制或 11 人制足球場或利用標誌盤布置場地及球門。 2. 時間：約 30 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：5-12 人一組，分成二組對抗。以彈力球、橄欖球、3 號足球其中一項當作足球。正式的五人制或十一人制足球賽規則。
攻防對戰		1. 場地：長寬各 30 公尺，兩邊各設置一個球門。 2. 時間：約 30 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：分為兩組，以 1VS1、2VS2 或 3VS3，進行循環對戰賽，教師擔任計次與計分裁判，將球踢出，誰先搶到球，則進行攻擊，目標將球送進球門則得一分，若球出界，則從出界點重新發球，最後依據進球多寡決定勝負。

表 2 足球專項樂趣化教學課程設計與應用 (續)

名稱	圖示范例	說明
足球 達陣		1. 場地：5 人制或 11 人制足球場或利用標誌筒布置場地，紅、黃標誌筒為長方形達陣範圍。 2. 時間：約 30 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：5-12 人一組，分成二組對抗，以腳傳球方式，將球停控在達陣區為得一分。在達陣區停控後球必須踩在腳底，或自行盤運球至達陣區踩住算得一分。
雙龍 搶珠		1. 場地：利用標誌盤標記為正方形，距離為長寬 10*10 公尺、長寬 15*15 公尺。 2. 時間：約 5-10 分鐘。 3. 建議人數：不限制 (適合全班參與)。 4. 活動說明：4 人或 5 人一組，進行一搶三、一搶四或二搶四，傳控球移動比賽。可規定每組在 2-6 時間內搶到幾次 (顆)，搶到最多次那組，將進行懲罰。搶球者變成為控球者才算是成功或踩住即可得一分。

資料來源：作者自行整理。

綜觀其上，筆者希冀能提供體育教師在多樣化遊戲運動的課程設計上，有關引起動機部分能有更多元豐富的內容可供參考，以及可依據體育教師對不同課程目標進行不同遊戲設計，以接力九宮格為例，其主要的課程目標著重在觀察與判斷能力，所以在活動競賽中學生如何在短時間內做出選擇判斷，如：進攻、防守或拖延戰術等，而在身體技能方面，能夠控制身體平衡及快速應變的能力等，這些都是需透過教師教學與學生實際參與才能獲取的學習歷程。體育教師可依據不同課程目標選擇上述合適之遊戲活動導入引起動機，進而觀察學生特質與優勢，以利後續主要課程之進行。

肆、結語

足球樂趣化體育教學，主要目的是提高學生學習動機與興趣，能夠在快樂有趣的學習環境中，達到寓教於樂的效果。在課程設計上教師雖扮演不可或缺的角色，但真正主角還是學生，課程設計上還是以學生學習為中心，並了解學生需求。希冀利用多元化的教學設計，能打破學生過去對體育課的既定印象，也希望透過這些方式能讓學生對運動產生興趣與熱忱，並願意自行持續性維持運動，進而提升體適能。而這些目標是體育教師所需共同努力的方向，不同運動項目的教學課程設計，體育教師可從「教材多元化、教案樂趣化，教法遊戲化、教學互動化」著手，讓課程生動活潑並提高教學滿意度 (陳偉瑀, 2017)。

此外，也希望透過相關研究人員、學者與自身的相關教學經驗所彙整而成的教學內容，能提供給一線教學現場的體育教師們做為參考，共同為體育教育盡一己之力，打造更有趣且多元的學習環境。

引用文獻

- 王敏 (2017)。江蘇省教研重大項目課題成果展示暨小學優秀足球課評比活動專題 (三) 小學足球趣味化教學思考。*校園足球*，9，47-49。
- 何子安 (2002)。運動教育模式與社會發展之初探。*中華體育季刊*，16(3)，109-114。
doi:10.6223/qcpe.1603.200209.1915.
- 林琮智 (2015)。競賽式練習教學法之探究。*屏東大學體育*，1，1-14。
- 范綱榮 (2007)。理解式球類教學法對國小五年級學生巧固球學習效果之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 洪進益 (2009)。國小樂趣化體育教學-以桌球為例。*學校體育*，111，63-69。
doi:10.29937/PES.200904.0011.
- 教育部 (2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：作者。
- 許宏哲、蘇耿賦 (2006)。橄欖球教學訓練輔助球設計。*大專體育*，83，8-12。
doi: 10.6162/SRR.2006.83.02.
- 許智強、許雅雯、楊惠芳 (2015)。體育課程樂趣化教學探討-以卡巴狄運動為例。*惠明特殊教育學刊*，2，259-268。
doi:10.6297/JHMSE.2015.2(1).17.
- 許義雄、莊美玲 (1993)。樂趣化教學的意義及方法。樂趣化體育教材彙編，師大體育研究與發展中心主編，臺灣省教育廳印行，7-10。
- 許道龍 (2015)。如何實現小學足球遊戲趣味化教學。*新課程(上)*，12，184-185。
- 陳東章 (2009)。大學網球趣味化教學-以器材輔助為例。*嘉大體育健康休閒期刊*，8(1)，252-260。
doi:10.6169/NCYUJPEHR.8.1.27.
- 陳偉瑀 (2017)。體適能樂趣化課程設計對學習影響之個案研究。*臺灣體育學術研究*，62，99-119。
doi:10.6590/TJSSR.2017.06.05.
- 陳偉瑀、陳安妮 (2015)。體育課程樂趣化設計對學生在健康體適能與內在動機之影響。*長榮運動休閒學刊*，9，55-63。
- 陳逸政、李俞麟、王傑賢 (2013)。大專學生體育課參與情形與體適能現況調查之研究。*輔仁大學體育學刊*，12，86-110。
- 黃玉娟、王秀銀、周台英 (2017)。大專足球體育教學策略與樂趣化課程設計，*大專體育*，140，27-35。
doi:10.6162/SRR.2017.140.04.
- 梁建偉、黃子榮、陳敏弘、陳崇豪 (2017)。

- 足球體育課程對學生健康體適能之研究。興大體育學刊，16，59-70。
- 闕月清 (1999)。體適能課程活動設計。臺灣省學校體育，9(3)，28-33。
- 劉述懿、張若寧 (2016)。論體育課程之樂趣化教學。臺灣教育評論月刊，5(6)，225-228。
- Biddle, S. (2001). Enhancing motivation in physical education. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp.101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chilcoat, G. W. (1992). Promoting Student Achievement through Clear Teacher Presentations. *Illinois Schools Journal*, 72(1), 3-14.
- Johnson, J. J., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44-59.
doi: 10.1123/tsp.18.1.44
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge.

投稿日期：2020/10/18
通過日期：2021/03/19

The Application of Pleasure-Orientated PE Teaching Design of Soccer Course

Tzu-Jung Huang¹, Chin-Wei Lee²

¹Office of Physical Education, Tamkang University

²Department of Ball Sports, University of Taipei

Abstract

Introduction: The main of the purpose was letting students experience the pleasure from playing soccer so that they could learn efficiently. The design of this class mainly focuses on pleasure-orientated soccer teaching that led to the topic of teaching. **Methods:** This article was based on the collected documents and provides the writer designing a pleasure learning of soccer class, soccer training and related teaching experience. **Results:** 1) The contents are: varied designs and applications of specific soccer techniques; 2) professional training and matches. **Conclusion:** Students could learn how to play soccer happily so that they also take pleasure in having PE class, build up the notion of teamwork and the ability of collateral communication; therefore, they could take exercises as lifelong habit.

Key words: pleasure-orientated teaching, game, non stop experience.

Corresponding Author: Tzu-Jung Huang

E-mail: 148672@mail.tku.edu.tw