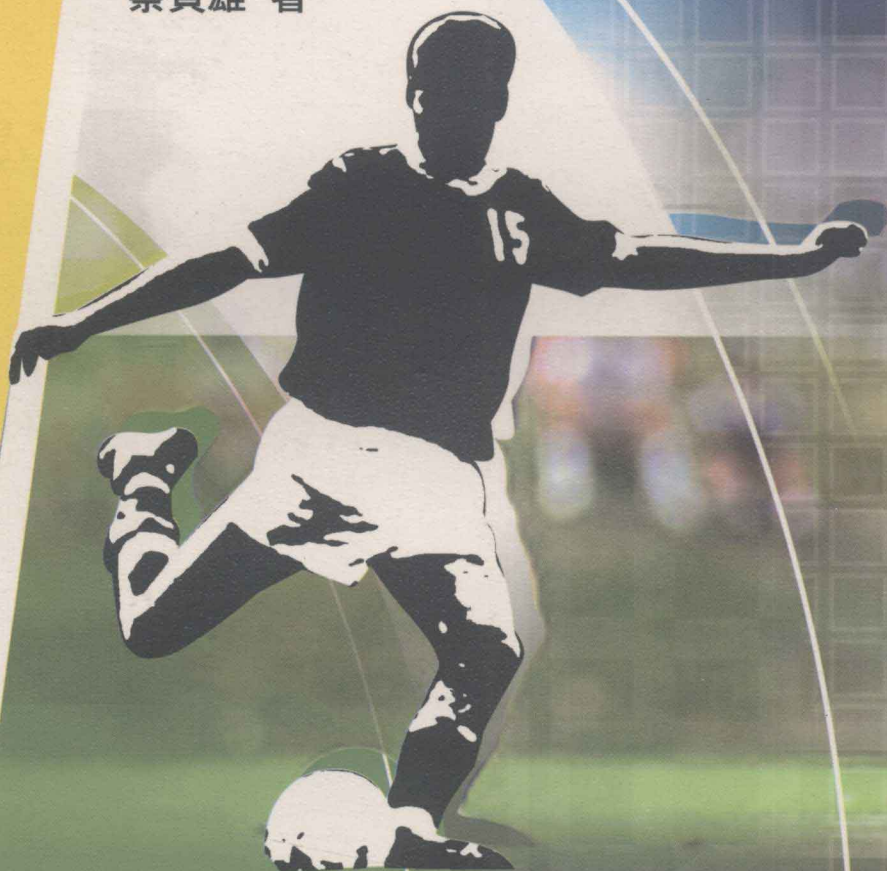


體育的理念

蔡貞雄 著



高雄漢文圖書出版社



體 育 的 理 念

蔡 貞 雄 著

高雄復文圖書出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

體育的理念／蔡貞雄著．——二版．——高雄
市：高雄復文，2003〔民 92〕

面； 公分

ISBN 957-555-668-2（平裝）

1. 體育－教學法 2. 運動

528.921

92016874

體育的理念

初版 2001/02
二版 2003/09

版權所有，請勿翻印

定價：350 元

著 者：蔡 貞 雄
發 行 人：蘇 清 足

本書如有破損，缺頁或倒裝，
請寄回更換。

出 版 者：高雄復文圖書出版社
地 址：高雄市苓雅區泉州街 5 號
電 話：（07）2261273
傳 真：（07）2264697
郵 撥：41299514
台北分公司：台北市大安區溫州街48巷 5 號 1 F
電 話：（02）23695250・23695680
傳 真：（02）83691393
裝 訂：台灣高揚文化事業有限公司
電 話：（07）6165206
發 行 行：麗文文化事業機構

行政院新聞局出版事業登記證局版台業字第1804號

ISBN 957-555-668-2(平裝)

<http://www.liwen.com.tw>

E-mail: liwen@mail.liwen.com.tw

自序

懷著「敝帚自珍」的心態，將多年來有關「學校體育」和「體育教學」的論著彙整出版，總覺得出書的那份情感是自私的，那份勇氣是率直的；而本書以「體育的理念」命名，卻是理性的；冀望對體育能有一份回饋的心意，是無比真誠的。不管感性或理性，「拋磚」必能「引玉」，基於這份理念，才有本書的出版。

筆者認為「加強溝通、建立共識、引起共鳴、產生共力。」是推動學校體育的具體步驟，也是強化體育教學的有效策略。雖然，本書由各自獨立的單元輯成，但其架構和體系，仍力求周延完整，其蘊涵的思想脈絡是連貫的，環繞於主題的概念是彰顯的。

本書由三部分輯成：輯一為學校體育，計有七單元，旨在論述體育的迷思、省思、正思，以及學校體育的教育本質、任務、功能和發展趨勢。輯二為體育教學，計有十三單元，旨在闡明體育教學的原則、方法、技術、策略、效能，並佐以實際教學活動設計，用能增進教學效率，提高教學效果。輯三談論生命個體與運動人生，藉由運動以活絡生活，提昇生命尊嚴。

以體育為志業的體育人，總有一份深切的期盼和願景，期望能有一本「導讀」的書，對於有意從事學校體育和體育教學的教師有所助益，以符合佛家語：「以一燈燃眾燈，燈相傳，是為無盡燈。」「薪火相傳」乃為人師表的使命。書成，特述願景，不勝期冀耳。

蔡貞雄 謹識於台南師院

❖ 運動技術分析——運動生物力學研究

王順正／著 定價／250元

【內容簡介】

本書詳細說明運動技術定性與定量分析方法，內容主要分為四個部分，第一部分為運動與物理現象的探討，即目前國內體育運動界最常接觸的「運動生物力學」內容。第二部分則是有關如何進行定性分析運動技術的探討，並進一步研究如何確實精要的說明運動技術。第三部分探討如何進行定量分析運動技術，內容包括運動技術分析實驗的注意事項、人體肢體分段資料的建立、身體記號位置的設定、直接線性轉換的動作攝影分析原理、空間三軸轉換的動作攝影分析原理、不同數據平滑方式的探討、關節活動的絕對與相對角度、關節活動的瞬時旋轉中心以及人體平衡能力的評估等。第四部分介紹棒球投手投球臂動作的量化分析、垂直跳的生物力學分析與地面反作用力的進一步分析等。期能彌補國內運動訓練科學內涵的不足，進而達成提昇運動技術成就的最終目標。

❖ 玩遊戲學游泳

馬祖琳／等著 定價／120元

【內容簡介】

本書是作者群運用兒童教保專業知識融合游泳教學中，並以兒童的興趣及兒童的發展需求為考量，設計適合兒童的水上活動，將傳統的游泳課程遊戲化、故事化、趣味化，使兒童不僅能學習游泳的基本動作，並培養其熱愛運動的精神及滿足其愛水的天性。

本書內容分為兩個部分，第一部分說明活動設計之理論基礎，由兒童發展需求、捷泳基本動作及活動設計原則統整出水上遊戲之活動設計原則及內容。第二部分則以指導手冊方式說明水上遊戲活動之實施程序表及單項活動內容。實施程序是根據捷泳（自由式）基本動作的學習步驟，由水中行走、閉氣、漂浮、打水、滑手、換氣的順序進行。並在每天的活動安排上先複習舊活動以銜接新活動，並以動、靜活動交替的方式貫串，其中包含以音樂、故事、模仿想像、團體競賽四類以進行活動。

【書籍目錄】

第一部分 活動設計基礎

發展需求

捷泳基本動作

活動設計原則

水上遊戲活動設計原則

活動設計內容

第二部分 活動指導手冊

活動注意事項說明

活動程序總表

第一天活動程序表

第二天活動程序表

第三天活動程序表

第四天活動程序表

第五天活動程序表

❖ 田徑運動傷害急救與防護之研究

李勝雄／著 定價／250元

【內容簡介】

本書藉由作者的現身說法及相關運動醫學的理論鑽研和實徵研究經驗，提供一般學生及選手獲得正確的運動傷害醫學常識與防護知能，同時期望體育從業人員，也能由本書獲得有助於常日與工作相關的常識與知能，共同為維護與提昇學生和選手的運動安全努力，更期盼一般運動愛好者，也能由本書獲得維護自身運動安全的基本常識和知能。

本書共有三篇十一章；第壹篇為田徑運動傷害的本質，各章為田徑運動的傷害、跑步項目的運動傷害、跳部項目的運動傷害及擲部項目的運動傷害。第貳篇為田徑運動傷害的處置，各章為田徑運動傷害的急救處置及人工呼吸。第參篇為田徑運動傷害的防護，各章為田徑運動傷害的成因與預防、田徑運動傷害的復健療法、田徑運動傷害的理學療法、伸展操及結論與建議。

✧ 體育教學研究與實務 ——運動技能學習與體適能

陳克宗／著 定價／700元

【內容簡介】

本書主要探討的內容是以學生身心充分發展為核心，以學校本位課程發展為原則，提供七大學習領域，設計出「九年一貫，統整均衡，彈性靈活」的課程目標。

健康與體育為七大學習領域之一，包括身心發展與保健、運動與技能、健康環境、運動與健康的生活習慣等方面的學習。本書分兩篇十八章與附錄四章，各章以技術分析研究在前，教學實驗實例在後，作為理論與實務的印證。

為了建構體育課程配套措施（教材方面）及加強專業自主能力之培訓，作者提供體育教學的兩大主軸目標：運動技能學習（運動與健康的生活習慣）與健康體適能促進（學生體適能護照實施），實為一本理論與實務結合的佳作。



廣告回函
臺灣南區郵政管理局
登記證第1391號
郵資已付

高雄復文圖書出版社 收

Kaohsiung Fu-Wen Publishing Co.

802

高雄市苓雅區泉州街5號

麗文文化事業機構

麗文文化事業(股)公司

高雄復文圖書出版社

巨流圖書有限公司

駱駝出版社

體育的理念

目 次

自序

輯一：學校體育·····	1
單 元 一 我國學校體育的危機與轉機·····	3
壹、前 言·····	5
貳、危 機·····	6
參、轉 機·····	9
肆、展望與對策 ·····	13
伍、結 語 ·····	18
單 元 二 我國小學體育的概況與未來課題 ·····	21
壹、前 言 ·····	23
貳、國民小學學校體育與體育教學之背景問題 ·····	23
參、影響小學體育教學的重要活動 ·····	28
肆、國民小學體育教學之現況調查 ·····	31
伍、小學體育的未來課題 ·····	34
陸、結 語 ·····	38
單 元 三 體育教學的意義和本質功能 ·····	41
壹、前 言 ·····	43

貳、體育教學的意義	43
參、體育教學的本質	47
肆、結語	50
單元四 國小體育科新課程標準的精神與特色	53
壹、前言	55
貳、國小體育科新課程標準的特色	57
參、結語	67
單元五 國民教育階段九年一貫課程與學校體育發展	69
壹、前言	71
貳、九年一貫課程的教育理念	72
參、學校體育發展（課程與教學的理念）	74
肆、結語	96
單元六 激濁揚清—剖析錯誤的體育觀念	99
壹、前言	101
貳、體育並非正式課程—錯誤觀念之一	101
參、體育就是運動遊戲—錯誤觀念之二	102
肆、體育就是學習運動技能—錯誤觀念之三	103
伍、體育祇是少數人的特權—錯誤觀念之四	105
陸、體育強調競爭—錯誤觀念之五	106
柒、結語	107
單元七 正本清源—論體育教學的涵義	109
壹、前言	111
貳、運動練習	111
參、運動訓練	112
肆、領導運動	112
伍、體育教學	113

陸、結 語	115
單 元 八 國民教育階段九年一貫課程「健康與體育」領域之	
內涵分析	117
壹、前 言	119
貳、「健康與體育」的基本理念	120
參、「健康與體育」的課程目標	124
肆、「健康與體育」的主題軸與分段能力指標	126
伍、結 語	131
輯二：體育教學	133
單 元 一 談體育教學研究	135
壹、前 言	137
貳、教學的相關變項	137
參、教學研究的模式	139
肆、觀察教學的活動	141
伍、分析教學活動的師生行為	142
陸、教學的科學基礎	143
柒、結 語	144
單 元 二 落實休閒運動的體育教學	145
壹、前 言—社會變遷中的休閒生活	147
貳、休閒運動在休閒活動中的地位	148
參、體育教學在休閒運動中的角色任務	150
肆、結 語—提升生活素質，提高生命品質	154
單 元 三 國民教育階段九年一貫課程體育教學重點概述	157
壹、前 言	159
貳、體育教學的重點	160

	參、教學實例·····	162
	肆、結語·····	165
單元四	論體育科教學原則·····	167
	壹、前言·····	169
	貳、準備原則·····	169
	參、類化原則·····	170
	肆、自動原則·····	172
	伍、興趣原則·····	173
	陸、努力原則·····	175
	柒、視聽原則·····	176
	捌、個別適應原則·····	177
	玖、社會化原則·····	179
	拾、熟練原則·····	180
	拾壹、同時學習原則·····	181
	拾貳、評量原則·····	182
	拾參、結語·····	183
單元五	論體育科教學方法·····	185
	壹、前言·····	187
	貳、體育科各種教學法·····	187
	參、結語·····	198
單元六	論體育科教學技術·····	201
	壹、前言·····	203
	貳、口令與口笛的運用·····	203
	參、整隊與點名·····	204
	肆、動機與興趣·····	205
	伍、準備運動與整理運動·····	206

	陸、說明與示範·····	207
	柒、嘗試練習與反覆練習·····	209
	捌、動作技術的檢討與改正·····	210
	玖、分組活動與比賽·····	211
	拾、安全措施與保護方法·····	212
	拾壹、教學情境與教具的運用·····	213
	拾貳、結 語·····	215
單 元 七	體育教學過程要義闡述·····	217
	壹、前 言·····	219
	貳、體育教學過程要義·····	219
	參、體育教學過程指導要點·····	221
	肆、結 語·····	224
單 元 八	體育教師的教學效能·····	225
	壹、前 言·····	227
	貳、教學前的思考決定·····	227
	參、教學中的運作策略·····	232
	肆、教學後的反省評鑑·····	237
	伍、結 語·····	239
單 元 九	體育教學的有效策略·····	241
	壹、前 言·····	243
	貳、體育教學方法的簡化·····	243
	參、體育教材難度的分化·····	246
	肆、體育活動內容的多樣化·····	248
	伍、體育運動方式的多變化·····	250
	陸、結 語·····	253
單 元 十	不同導向的體育教學·····	255

壹、前 言	257
貳、體育教學的功能導向或技能取向	257
參、體育教學的直接指導或間接指導	264
肆、結 語	272
單元十一 小學五十公尺短距離跑教學研究	275
壹、前 言	277
貳、教學活動設計	277
參、結 語	288
單元十二 小學墊上滾翻運動教學研究	289
壹、滾翻運動的教學意義	291
貳、小學墊上運動教材分析	292
參、小學墊上滾翻運動教學活動設計（以「前滾翻」為例）	294
肆、「前滾翻」教學的指導要點	305
伍、結 語	307
單元十三 小學接力賽跑教學研究	311
壹、接力賽跑的教學意義	313
貳、小學接力賽跑教材內容與特性	314
參、小學接力賽跑教學指導	315
肆、接力遊戲與接力跑的教學要點	321
伍、接力遊戲和接力跑教學設計	321
陸、結 語	335
輯三：運動樂章	337
單 元 一 析論體育運動對於現代社會生活的貢獻和影響	339
壹、前 言	341

	貳、知識快速成長.....	341
	參、人際關係疏離.....	343
	肆、生活壓力吃重.....	345
	伍、高齡化的社會.....	346
	陸、閒暇時間增多.....	348
	柒、價值多元社會.....	350
	捌、結 語.....	351
單 元 二	生命活力的泉源—生命之歌：運動樂章之一.....	353
	壹、學習力就是生命力.....	355
	貳、人生歷程與活力.....	355
	參、收支平衡的哲理.....	356
單 元 三	最真實的教育—生命之歌：運動樂章之二.....	357
	壹、動作的發展.....	359
	貳、生長的軌跡.....	359
	參、成長的感動.....	360
單 元 四	提升生命尊嚴—生命之歌：運動樂章之三.....	361
	壹、人生三層面.....	363
	貳、存在與擁有.....	364
	參、運動與人生.....	365
單 元 五	運動場是圓的.....	367
單 元 六	牆與鏡.....	371
單 元 七	與君有約—另類休閒.....	375