

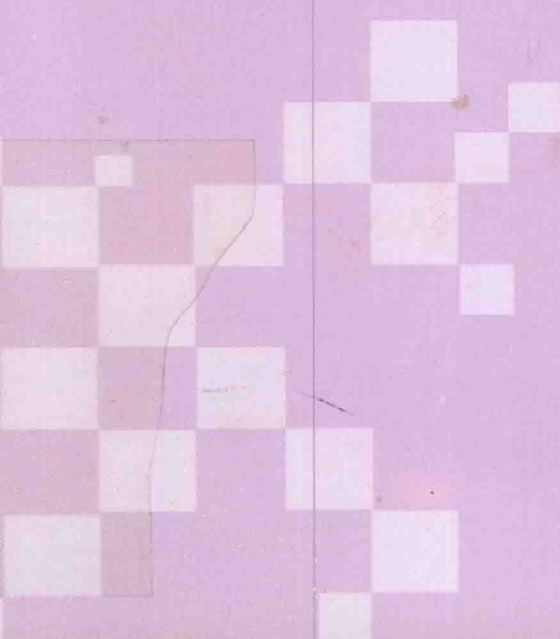


體適能教學

—策略與運用

Thomas Ratliffe
Laraine McCravey Ratliffe ◆ 著

李勝雄 ◆ 譯



體適能教學

——策略與應用

李勝雄 譯

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

體適能教學：策略與應用 / Thomas Ratliffe
，Laraine McCravey RatLiffe合著；李勝雄
譯。--初版。--臺北市：五南，2001 [民90]

面：公分

譯自：Teaching Children Fitness：

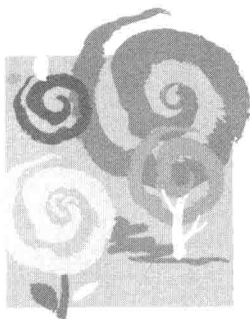
Becoming a Master Teacher

ISBN 978-957-11-2504-6（平裝）

1. 體育 - 教學法 2. 小學教育 - 教學法

523.37

90010016



1IGF

體適能教學——策略與應用

Teaching Children Fitness — Becoming a Master Teacher

作 者 — Thomas Ratliffe、Laraine McCravey Ratliffe

譯 者 — 李勝雄

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 吳秋瑾

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2001年 7月初版一刷

2007年10月初版三刷

定 價 新臺幣290元

叢書序

在美國，小孩唸完幼稚園之後通常要花六到七年的時間就讀小學，假設他們一週兩次的指導性體育課都有參與，一節課 30 分鐘，那麼一年總共是 36 小時，而六年下來共有 216 小時，但其中會有一些干擾因素而無法上課，如遇到下雪天、場地損壞、學校節慶、缺席、遲到等。所以六年下來上體育課的時間大約只有 150 小時，甚至更少。而在僅剩的 150 小時課程裡，小孩要學些什麼？我們又希望小孩能學些什麼？

這問題的答案是不定的，有些小孩可能學些遊戲性的身體活動；有些會在放學或週末時和朋友作選擇性的運動，而有些不擅長運動的小孩則會以其他方式打發閒餘時間，但也有一些小朋友是真的喜歡上體育課，所以老師應給小朋友一個學習的機會，在家時不該無所事事、光看電視。身為體育教師者應衷心希望小孩在接受這 150 小時的體育課程學習中，能夠去影響他、去教育他，並且對人生做出正面的決定。

在小學階段的體育課程我們希望小孩學些什麼？近年來這問題一直被老師與學校行政人員所忽視，全美的體育教師對品質良好的體育課程沒有一致性的共識，直到 1992 年，美國運動體育協會（NASPE）花了七年的時間完成一份資料檔案，這問題才有了答案。其資料檔案命名為有體育教養者（*The Physically Educated Person*），資料是在簡述經研發與認證過的全國體育課程的規劃與評估架構，而這課程的規劃與評估的範圍從幼稚園到小學六年級的（*Franck et al., 1991*）。這本書與其他一系列的卷冊是以美國運動體育協會的一般指導原則為發展課程的水準基點。

你可能會如此想，美國教師組織（AMTP）是如何組織這內容，是不是應該寫成一本書？或者數本？我們該採用何種形式去組織內容？故最後我們的抉擇是將內容發展成五本書，其五個標題如下：基本動作技能與概念、遊戲、體操、舞蹈與體適能概念。並且我們決定出版幾本書取代過去

那種似乎大家都普遍瞭解組織體育課程內容的方法，並且它也提供給各個領域的專家提出意見及參與編寫的機會。

當我們在考慮作者人選時，我們將有資格寫這些書的人編製成一系列名單。最後選出人選，而我們能很高興地說，這些作者是我們認為最有資格接受我們邀請寫書的人，這些書名如下：

- *Teaching Children Movement Concepts and Skills: Becoming a Master Teacher* by Craig Buschner
- *Teaching Children Dance: Becoming a Master Teacher* by Theresa Purcell
- *Teaching Children Gymnastics: Becoming a Master Teacher* by Peter Werner
- *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher* by David Belka
- *Teaching Children Fitness: Becoming a Master Teacher* by Tom and Laraine Ratliffe

除此之外，我還要感謝愛利保拉博士（VA，Blacksburg 區的 Margaret Beek 小學的校長），謝謝她在美國教師組織各方面的持續支持。

每本書分成兩部分，第一篇包含五個章節，包括內容描述、內容組織的解釋與重要性——就是作者認為為什麼這些內容對小朋友是重要的且必須要學習的理由。小學的體育課程始終有一個棘手的問題，就是課程常常缺乏基本的理論與目的，如在上課時似乎教師應試著使學生愉快而不是實際地教導他們，而因為這樣的理由，我希望讀者能夠仔細地閱讀第一篇，如此才能夠較瞭解本書的內容，並且瞭解它對小朋友的學習為什麼是這麼重要。

第二篇包含一些活動或者是學習經驗（LEs），五個章節包括小孩實際操作的「教學活動」。第二部分是呈現出邏輯的活動設計，之所以如此設計是要引導小孩朝向更高層次的瞭解並且改善這本書內容敘述的能力。在你閱讀完第一章節後，你將較能夠預想到學習經驗是如何引導，且對活動的層次及順序重要性更能清楚瞭解。從作者的立足點來看，若閱讀本書直接跳過第一部分而直接閱讀活動的第二部分的話，雖能夠使小朋友上課有趣及興奮，但缺乏邏輯先後與課程的順序，如此一來，到最後小朋友將無法受惠。小朋友是真的喜歡學習，這些書就是設計來幫助他們學習，而本書的目地不是教他們盲目的不停活動。

最後要特別強調的，這五本書對小孩的體育課程是極為重要的，而編

這一套書有個缺點存在，缺點是容易給人一個錯誤的觀念——五個主題內容可跳過不教或選擇性的教。但事實並非如此，就像數學老師不會有跳過減法或除法不教的想法，因為他們不想「這麼做」或「因不擅長減法或除法而不教」。如有許多教師可能因為沒修過相關的課或者缺乏信心教體操與舞蹈，但不能因為如此而有跳過體操與舞蹈不教的想法。然而，我們深信許多體育教師在教體操與舞蹈上較缺乏信心，故這也是我們為什麼寫這本書與成立 AMTP 的主要原因。在教五大項目其中一個時感覺焦慮或感覺信心不足，那是正常的，沒有問題。然而因感覺焦慮或信心不足而不去教，就是不正常的，有問題的。我們其中有許多人都有相同的經歷，但是以經驗累積、努力工作與堅持，我們已經慢慢的整合及融入我們的課程——且這樣做對師生是有益的；對學生是愉快的。這是我們為什麼想要幫助你做得更好的原因，並且也是為什麼寫這本書與成立 AMTP 的原因。

這五本書裡都附有錄影帶，錄影帶可提供實際課程的範例並從這學習經驗作選擇性的考量，這些結合的課程告訴你如何以些微學習經驗幫助小孩發展。除了錄影帶與工作單是可獲得之外，透過 AMTP 可幫助你進一步瞭解課程的內容及如何教學。這些書的作者們瞭解從傳統做改變並非易事，而且尚未有足夠多的教師瞭解這些課程內容是小朋友應得的、應學習的，大多數的老師都以體育之名做簡單的娛樂教學活動。我們希望你夠發現這些書的價值性——它是有幫助的且學生能從中受益無窮。

George Graham

Cofounder and Director of Curriculum and Instruction

American Master Teacher Program

作者序

你曾擁有一件完美的禮物——一個健康的身體。為何不妥善的保護它及常保持你的身體在最佳的狀態，如此它可以給你最好的服務。

一位六年級體育教師提供這個訊息給作者之一，且它使人有深刻的印象。良好的健康、積極的生活型態和高水準的體適能是從我們的生活中建立。如同教師一樣，我們想將這個訊息傳達給未來的子孫。

我們的體適能教學方法是透過實際經驗和經驗傳承，把它建立在發展體適能概念認知理解上。但只談論體適能或從事體適能運動是不夠，但一併說明和從事則可以有所差別。

在1970年期間，當我們在南卡羅來納大學做盧素培特（Russ Pate's）的運動生理學助理研究員時，我們對體適能教學概念感到興趣。之後，如同基礎體育教師一樣地，我們著手使運動生理學的概念轉為適合學童可理解的資訊。我們興奮的找尋被整理過的舊有教育理論——你可以教任何事或任何人，藉由分類的資訊去配合學習者的認知發展。

1979年，在紐奧良的美國健康休閒舞蹈聯盟會議中，我們提出我們的體適能計畫。此後，我們教導學童體適能的概念，為教師、記者（作者）們所採納和改編，且我們也很高興在這本書分享我們的經驗。

《學童體適能教學：成為一位優秀的教師》這本書是美國一系列教師方案（計畫）中的其中一本。這本書的完成是因無經驗（新進）和有經驗的小學體育教師想教育他們學生的體適能。許多體適能遊戲和活動的書籍對小孩是有用的，而眾多的教科書則是為了高等學校學生和成人而寫。而本書則有些不同，因它不只是體適能遊戲和活動遊戲的蒐集。我們設計這本書是為了幫助小學體育教師確定（識別）有關體適能的資訊，把體適能課程組織成為一理論結果，且提供學習經驗幫助學童完成體適能的課題。我們把複雜的體適能資料轉為簡單的概念，它涉及了學童的需要、趣味性

和認知發展。學童體適能教學：本書將提供給你成為一位優秀的老師，如何經由認知教學和身體活動的結合的教學策略和方法，以指導學童的體適能概念。

我們主要的目的是透過活動、傳承學習經驗以教育和培養學童的體適能，而不是當成訓練學童的模式。由於體育內容的博大，想在有限的體育課使學童的體適能變好是不可能的。發展身體較健康的學童和在體適能測驗獲得高分是他們所期望的結果。然而以上兩者並不屬於現今國小的體育課程。學習體適能的概念、經歷適當的體適能活動及刺激學生在課餘時間參與體適能是現今教育當務之急。

學童體適能教學本書共分為兩部分。第一篇（第一章至第五章）是提供有關學童體適能的資料背景、可能影響教學的變項、課程內容的概觀、教導體適能時遵守的原則和評估學童體適能進步的策略。第二篇（第六章至第十章）提供實際的學校學習經驗，並有系統地分成五種不同的種類以幫助學童學習重要的體適能概念。本書最後則呈現相關文獻、建議及補充的資料和附錄。

身體活動的參與和享受快樂是生活中美好的禮物之一，每一位學童或年輕人應有機會去經歷。而教師可以使這種經歷成真。

我們誠心感謝在我們工作多年中幫忙我們發展體適能教學計畫的所有人。我們對運動生理學的興趣是因盧素培特（*Russ Pate*）的激發，且他鼓勵和支持我們去教導學童體適能概念。我們教導學童的態度和方法，深受傑楊（*Jane Young*）和喬治格來漢（*George Graham*）的影響。從他們熱心分享他們知識和經驗，我們從中享受到他們的友誼和益處。

我們很榮幸和這麼多出色的教師和學童一起工作多年，且我們想感謝在南羅卡來納，喬治亞，麻薩諸塞，佛羅里達等大學對這本書的建言—*Congaree*，*Pine Ridge*，*Hollsenbeck*，*Winterville*，*Marks Meadow*，*Florence*，*Leeds* and the *Florida State University School*。也感謝 *Scott Wikgren* 和在 *Human Kinetics Publishers* 等人對學童體育的支持。還要感謝喬治格來漢（*George Graham*），克利絲汀賀柏（*Christine Hopple*），和朱利雅安德遜（*Julia Anderson*）等人提供指導和編輯，使這本書得以順利發行。

譯者序

「體適能」一詞，已然從概念性的認知轉化成實踐性的經驗，而且成為體育課程中重要的內容，且正式納入國家體育課程標準中。是而，體育教學如何將體適能相關內容整合到教學單元，如何有效地應用各種教學方法或策略，以達成體適能教學的成效，逐成為當前體育教學的重要課題。譯者翻譯本書之目的，即有感於當前相關體適能教學的方法與策略專書之不足，期望藉由本書提供教師在體適能教學上相關教學方法與策略的應用參考，以提升教師在體適能教學上的技巧，並有效達成體適能教學的目的。

本書得以順利出版，要感謝屏東師院體育學系（所）運動教育學研究室一群幕後英雄的協助與貢獻，若沒有他們的努力付出，本書出版將遙遙無期。譯者在此除了由衷感激與謝忱外，也要一一臚列以表謝意。感謝掌慶維、吳德城、洪文章、吳子宏和莊逸萍同學的無私與無悔。此外，也要感謝內人顏明琴的鼓勵，吾兒李豪的打氣。最後更要感謝五南圖書出版公司總編輯王翠華小姐熱心支持本書的出版。

李勝雄 謹識

於屏東師院體育學系運動教育學研究室

中華民國九十年五月十二日

目 錄

譯者序

作者序

叢書序

第一篇 體適能的教學發展

第 1 章 學童體適能教學的重要性 5

第一節 何謂體適能？／ 7

第二節 體適能在體育的沿革／ 10

第三節 身體活動、體適能和健康的關係／ 10

第四節 發展體適能的行為／ 13

第五節 學童的體適能現況／ 14

第六節 體適能教學的目標／ 15

第七節 結 語／ 18

第 2 章 設計與發展合適的體適能教學情境 19

第一節 班級大小／ 21

第二節 器 具／ 23

第三節 設 備／ 23

第四節 班級數與學習時間／ 25

第五節 適應個別差異／ 26

第六節 學童的經驗水準／ 27

第七節 學童的成熟水準／ 27

第八節 計 畫／ 28

第九節 教師的運動生理學知識／ 28

第十節 總 結／ 28

第 3 章 體適能教學計畫 29

第一節 介紹體適能概念／ 32

第二節 心肺耐力／ 37

第三節 肌力與肌耐力／ 41

第四節 柔軟性／ 45

第五節 健康習慣與幸福／ 47

第六節 總 結／ 51

第 4 章 體適能教學原則 53

第一節 計畫策略／ 55

第二節 有效教學原則／ 56

第三節 體適能測試／ 60

第四節 避免的行為／ 61

第五節 生理學的考量／ 63

第六節 有害的運動與安全的選擇／ 65

第七節 結 語／ 65

第 5 章 學童體適能發展的評量 69

第一節 技能領域的評量／ 71

第二節 認知領域的評量／ 76

第三節 情意領域的評量／ 80

第四節 成 績／ 82

第五節 摘要／83

第二篇 發展漸進式體適能學習經驗的教學

第6章 體適能概念的教學策略與應用／89

第一節 動起來／91

第二節 活動的益處／98

第三節 塑造好體型／102

第四節 健康環／105

第五節 使肌肉更強壯／112

第7章 心肺耐力的教學策略與應用／117

第一節 聽聽你的心音／119

第二節 耐力挑戰／123

第三節 保持體內導管清潔／126

第四節 迎頭趕上／129

第五節 心臟幫浦循環／133

第六節 體適能俱樂部／138

第8章 肌力與肌耐力的教學策略與應用／145

第一節 肌肉時刻／147

第二節 肌肉環／152

第三節 肌肉月／158

第9章 柔軟度的教學策略與應用／161

第一節 自己做伸展／163

第二節 維持柔軟度／167

第三節 伸展吧／171

第10章 體適能的實踐／175

第一節 小餅乾課程／177

第二節 設定目標／181

參考書籍／189

建議閱讀書籍／192

可利用資源／195

第一篇

體適能的教學發展

1992年「國家運動與體育協會（NASPE）」發表了一份文件，名為「發展適合兒童的體育練習活動」。這份文件是由「兒童體育會議（COPEO）」執行委員所發展；此一「發展適合兒童的體育練習活動」乃集結諸多體育教學者的智慧結晶，以探討何謂好的國小體育課程。同時，NASPE所信奉的原則，為本書及同一系列的其他四本書編寫發展的規準。

第一篇為發展體適能的總論，闡述國小體育課程教授體適能的重要性，以及達成提昇體適能的方法和如何與傳統體育教學做區隔。第一章針對有教養的體育人定義做陳述，並就心理動作、認知及情意目標做說明，同時探討體適能教學對孩童的重要性及其價值。

第二章針對如何建構符合學校特性的體育課程活動，提供幾項建議。尤其是相關體育教學單元受到空間、器材和時間限制時，教師可做為應變的策略。以及如何在最不理想的情況與教學情境條件掣肘下，發展有品質的教學單元活動。

第三章針對部分章節內容中的術語定義做精要的陳述。另外，讀者可從書中瞭解到，本書內容所包含的不僅是為了滿足孩子30分鐘課程時間所設計的遊戲和活動，同時，每一章節中也扼要指出體適能發展的課程，以及提供孩童技巧性、趣味性的身體活動內容，使其改善與獲得體適能。

第四章針對發展孩童體適能經驗的教學原則重點做陳述與探討，同時說明教育學中的教學原則如何與實際教學做結合。此外，本書內容都有其獨特性質，使教師能覺知、精熟於他們所教的單元。

第五章探討教學評量相關內容，針對教師如何把所教的概念和技巧，以實際的方法評鑑孩童是否學好。尤其在邁入二十一世紀的今日，教師應逐漸以文字來記錄孩童的進步情形，且這種需求對每週要教六百個以上學童的國小體育教師而言，是種嚴酷的挑戰。對此，本章舉出一些實際的策略，以使教師瞭解如何評量孩童所學結果。

