

# 國小樂趣化巧固球教學

～ 以東勢國小五年乙班為例 ～

賴仁傑

## 壹、前言

教育部體育司(2002)提出「學校體育一二三希望工程」，包括：一人一運動、一校一團隊；每年提升學生體適能 2%及每年提升學生規律運動人口 3%之具體願景。而巧固球運動結合了跑、跳、擲、接等人類本能活動，



透過此運動，運動員可自由發揮高度藝術的運動技巧，達到充分滿足人類自我實現的需求，對人類身體的發展及日常生活的應變，也都提供了莫大的實際利用價值，學校藉由推廣樂趣化巧固球運動，更能達成教育部體育司所提出的學校體育願景。

## 貳、巧固球的玩法

基本上，拿球在 3 公尺外的禁區起跳，射向巧固球網使其反彈（球需彈出禁區），若對方沒接到您就得一分，若對方接到，則換您防守，讓對方來射網攻擊您。如此，一來一往，主要是『打的很用力』，讓對方接不起來而得分，然而聰明的選手是使用戰術、戰略，『打沒有人的地方』，使其輕鬆得分。

## 參、巧固球在教育上的特性

### 一、和平運動

巧固球之運動精神，著重禮讓而不侵犯，友愛而有競爭，合作而不取巧，因此有「君子球」之稱。

## 二、安全運動

巧固球規則，「排除隊伍間，任何侵犯之因素」，嚴禁肢體碰觸，減少傷害之發生。

## 三、團隊運動

巧固球講求團體表現，每人各盡自己的責任，發揮整體作戰力的團結力量。

## 四、趣味運動

巧固球只要簡單介紹即可玩得很高興，尤其每人皆可射網的成就感及動頭腦打沒有人之技巧處是一大特色。

## 五、體能運動

巧固球的全身跑、跳、擲、接等運動，可促進大小肌肉之發展，體育學報第十七輯刊載「巧固球訓練隊國小學童大肌肉及小肌肉之發展」，經實驗證明很有幫助。

## 六、簡單運動

規則簡單，甚至於可以更簡化規則（例如初學者可不限走步及越區）；富有彈性，可依年齡、性別、體力，斟酌調整場地、時間，老少咸宜。

## 七、全能運動

巧固球選手常是「跳高」、「跳遠」、「短跑」、「鉛球」、「壘球」、「躲避球」---等相關運動之優秀選手。（於國小運動會或體育課中可以發現）

# 肆、國小樂趣化巧固球教學 -- 以東勢國小五年乙班為例

由於本校平時即有組訓巧固球運動代表隊，所以同學對巧固球運動並不陌生，於是這學期體育教學便安排三週樂趣化巧固球教學，期望同學能在快樂的遊戲中學習巧固球的基本知能，進而喜歡巧固球。

## 一、目的

讓學童在快樂的遊戲中學習巧固球運動的基本知能、培養團隊精神、進而養成終身運動的習慣。



## 二、教學流程

|      |  |      |          |     |     |
|------|--|------|----------|-----|-----|
| 教學科目 | 健康與體育  | 單元名稱 | 樂趣化巧固球教學 |     |     |
| 教學時間 | 每節 40 分鐘，共六節，240 分鐘。   | 教學班級 | 五年乙班     | 教學者 | 賴仁傑 |
| 準備工作 | 器材:20 球+4 網。<br>集合隊形+射網隊型（依能力分四組，一組一網及 5 粒球）。  |      |          |     |     |
| 教學重點 | <p>熱身操+體適能運動</p> <p>主內容：</p> <p>{1}巧固球常用之三種基本傳接球練習。</p> <p>{2}於 45 度角的禁區外，正確學習利用三種基本傳接球方式射網。</p> <p>{3}能移動身體接住對方射網後彈回來之球。</p> <p>{4}簡化規則，分組比賽。</p> <p>{5}頒獎鼓勵。</p>   |      |          |     |     |
| 教學內容 | <p>1、說明及示範三種傳接球動作：<br/>    肩上傳接球、側手傳接球、低手傳接球。</p> <p>2、3 公尺禁區外，原地站立正面射網（不躍入禁區內）：<br/>    自己打自己接，然後將球交給下一位沒球者。</p> <p>3、禁區外 45 度角，原地站立正面射網（不躍入禁區內）：<br/>    (1) 右邊射網、左邊接球，接球後傳回右邊給沒球之人，依序輪流兩次。<br/>    (2) 左邊射網、右邊接球，接球後傳回左邊給沒球之人，依序輪流兩次。</p> <p>4、射網、接球比賽（躍入禁區內）：<br/>    (1) 右邊排隊輪流射網，左邊先派一人接球(各在網子左右邊約 45 度處)。<br/>    (2) 接到球後把球給右邊沒球者，讓其準備射網，然後至隊伍後面排隊。<br/>    (3) 射網後的人，移位至接球位置準備接球。<br/>    (4) 利用不同之姿勢射網（先肩上再側手再低手）。<br/>    (5) 放寬規則，趣味為主，射網者、接球者不限制步伐，接住得一分。<br/>    (6) 先練習 20 分鐘；計時五分鐘比賽，多分者獲勝。</p> <p>5、單網鬥牛賽：<br/>    簡易規則介紹：得分、對方得分、自由球、球打框等。</p> <p>6、集合頒獎鼓勵：<br/>    (1) 誰表現很好、誰別人射網時都接起來、誰射網時別人都接不起來。<br/>    (2) 缺失檢討，預告下次比賽及規則介紹。</p> <p>7、歡呼解散。</p> |      |          |     |     |

## 伍、結語：

設計樂趣化巧固球的主要目的，在於提供體育教學或校園競賽的另外一種選擇，因其具備安全性高、趣味性高、適應性高、掌握性高、兼容性高、積極性高及健身性強等諸多特點，相信國小學童只需經過最短時間的學習，就能享受巧固球比賽的樂趣，進而養成終身愛好巧固球運動的態度。

