

理解式排球教學

隋立言

(臺北市南湖國小 教師)

壹、前言

每當詢問小朋友最愛上什麼課時，「體育課」總是名列第一的答案。而其中又以球類活動最能獲得小朋友的喜愛。但排球這項在世界運動人口數排名第三的球類運動，卻常常會在國民小學的體育課程中造成學生的挫折與無趣感。究其原因就在於排球遊戲或比賽對於動作的技能水準依賴性甚高，而其動作技能的培養訓練期卻甚長，導致學童在享受運動的樂趣和比賽的刺激之前，往往先經歷了呆板的基本動作課程與無法達成比賽企圖的失落感。若體育教師仍按照多年來動作教育的習慣，先講解規則、歷史，再示範基本動作、分組練習，在排球運動上是無法短期內達到合作、對抗、比賽，進而讓學生體會運用空間進攻及防守、發展社會性互動之目的。就此點而言，則理解式教學法(TGFU)的優點獲得了充分的突顯，因為理解式球類教學用一種修正、簡化的球類遊戲或比賽方式的教學法，提供學生「類似比賽」的小組學習經驗，透過小組對於策略討論、同儕合作、技能執行與角色扮演等社會性互動的教學過程，促使學生「理解」

遊戲或比賽，培養學生解決問題的能力、發展社會互動並增進個別運動技能之學習效果，也符合「健康與體育領域」行為能力指標相關之社會性互動能力的要求(宋俊穎，2004)。

貳、理解式球類教學法的理論與教學模式

一、理解式球類教學理論

1982年，英國洛夫堡大學的兩位學者Bunker與Thorpe首先提出了「理解式球類教學法」來取代過去所使用的「技巧教學法」，其目的是將球類運動的特性及戰術意識作為球類教學的重點，而不再強調動作技巧本身。這項重大的觀念革新，把體育教學的觀點從傳統的著重動作技巧訓練轉變到學生認知能力和興趣的培養。強調體育教學活動中遊戲與比賽的重要性的意義。採用「理解式球類教學法」時，與傳統「技能教學法」最大的不同點在於體育教師並不從基本動作教起，而是首先對學生進行「戰術意識培養」。讓學生在實戰中培養觀察、把握時機、隨機應變的能力(廖玉光，2002)。理解式球類教學所欲教導的遊戲或比賽是一種教育的溝通形式，

經由情感的抒發和身體的活動，學習認知、情意、技能、社會與身體領域，來給予學生理想的、整體的學習經驗(黃志成，2004)。

二、理解式球類教學法教學模式

理解式球類教學法的課程設計主要有以下三個原則：(一)設計修正性遊戲與比賽來引導學生思考戰術問題。(二)設計能發展理解戰術的問題，使學生理解要「做什麼？」來解決問題。(三)設計練習任務，使學生盡可能在比賽情境中練習能解決問題的基本技能(黃志成，2005)。

而依據Bunker與Thorpe所提出的教學模式圖可將其教學模式由戰術教學到技能教學的過程。整理出主要的六個教學階段(闕月清，2003)：

(一) 球類比賽 (Game)

強調學習者從簡化規則與降低難度的比賽情境中，獲得身體、心理及社會互動等各種學習發展，並因比賽的樂趣而產生學習運動技能的動機。

(二) 比賽賞識 (Game Appreciation)

學習者在比賽中得到技能並進而認知正規的比賽形式，更從比賽的過程中產生興趣及充分享受遊戲比賽的樂趣。

(三) 戰術意識 (Tactical Awareness)

由簡化的比賽中，學習者從複雜的比賽情境理學到許多運動技能訊息，並對於戰術的運用有所體認，也因而對戰術執行所需的技能產生抉擇與應用的能力。

(四) 作適當決定 (Making Appropriate Decision)

在比賽的情境裡，學習者為執行戰術以追求勝利，會試圖使用適當的運動技能，例如：排球比賽中，面對對手的攔網可能的應對方法有吊球、轉直線、強攻等選擇，而此時的抉擇與動作執行均能增加學習的樂趣與練習動作技巧的動機。

(五) 技能執行 (Skill Execution)

透過技能執行的成敗，學習者會思考前項的決定是否正確或體認到本身完成戰術的技能是否不足。

(六) 比賽表現 (Performance)

在比賽中因應戰術執行而產生的運動技能、對規則的認知及比賽時機的掌握均會迅速聯結，使本身知能提升。當隨後在新循環中學習者的運動表現將顯而易見。

參、理解式教學法在國小排球教學的運用(以初學排球為例)

一、主題：運用空間進攻及防守、認識基本規則

二、教學目標：

- (一) 能針對對方空間進行攻擊。
- (二) 能針對己方空間進行佈陣及防守。
- (三) 能明白球飛行高度的影響。
- (四) 能瞭解落地得分、三傳球等基本規則。

三、教學程序：

- (一) 規則說明：六人一隊，以任何方式將球越過網上落在對方界線內的地上得一分，先得十分者為勝。(可以躲避球之傳接球方式為之，但限三傳球、且不得持球走，餘均依排球規則)

(二) 進行比賽遊戲：

(三) 教師提問(第一局分出勝敗後)：

1. 怎樣才算得分？

學生回答：球落在對方的地上。

2. 怎樣才容易得分？

學生回答：丟在沒人防守的地方。

3. 哪些地方沒人防守？

學生回答：網邊、角落、、、

4. 還有什麼方法容易得分？

學生回答：用力丟、跳起來向下丟、假動作、、、

5. 怎樣才能不讓對方得分？

學生回答：不讓對方丟來的球著地，我們必須移位接球。

6. 怎樣才是好的移位？之前六個人應該怎樣分配位置比較好？

學生回答：反應要快，六個人應平均分佈、、、

(四) 進行第二次的比賽遊戲：

(五) 老師總結：

1. 得分的有利方式。

2. 防守的位置和移位的重要。

3. 攻防時空間的掌握。

4. 如何讓球加快落地、球飛行拋物線控制的重要。

5. 正規排球賽時上、下手的傳球動作。

肆、結語

每一位站在第一線的體育教育工作者，都深切的感受到近年來教育改革的猛烈浪潮不斷襲來，也不由得不時時檢視自己的教學觀念和教學方法是否能與時俱進、開拓創新；近年來樂趣化體育教學的

推展為過往刻板、僵化的教學型態帶來盎然生機，而理解式球類教學法與樂趣化教學有異曲同工之妙。尤其是比賽樂趣對基本動作有極高依賴性的排球運動，比賽過程中人與人互動密切，非常符合培養「社會性互動能力」的要求，更是適合以理解式球類教學法來實施，也可藉以改善教學品質，提昇學習效果和學習興趣，並有助於培養學生思考與應變的能力，對於學習的主動性、認知性、創造性與參與性等都會有顯著的提升。

參考文獻

- 廖玉光(2002)。球類教學－領會教學法。香港：香港教育學院。
- 黃志成(2003)。球類教學新趨勢－理解式教學。臺北：2003臺灣運動教育學會學術論文集。臺灣運動教育學會。
- 黃志成(2004)。理解式球類教學對國小六年級學生羽球學習效果之研究。未出版碩士論文，國六臺灣師範大學，臺北市。
- 黃志成(2005)。理解式球類課程模式之理論與應用。學校體育雙月刊，15(1)，59-67。
- 宋俊穎(2004)。理解式球類教學法之社會性互動。未出版。
- 關月清(2003)。遊戲 / 比賽理解式球類教學法(TGFU)。體育課程教學設計理論與實務。台北：國立教育研究院。
- Bunker, D., & Thorpe, R.(1986). The curriculum model. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), Rethinking games teaching(pp.7-10) Loughborough, England : University of Technology.