

傳統與新穎之間

——PBL應用到國術散打教學

劉濤 國立臺灣師範大學體育學系學生

前 言

國術散打中，傳授基礎技能，是為學生面對臨場問題並奠定良好基礎，但這不是散打教學的目的，散打教學的目的是引導學生通過主動練習的過程獲取新技能、發現新問題、培養分析與解決問題的能力，最終在於比賽中獲得勝利（李志雄、梁京紅，2011）。問題導向學習（problem-based learning, PBL）是一個現代教育革新的一種新型模式，其教學活動則是不斷提出問題的過程，它是以真實世界的問題為導向，引導學生自己去探索、尋找問題的解答，而所提供的問題情境通常並無單一「正確」答案，是讓學生去批判、分析、研擬最佳可行方案，期增進學生的學習能力、態度與效率（李詠吟、陳美玉、甄曉蘭，

2003）。PBL能引發學生主動學習的動機，經由小組共同合作學習與互相討論，找出問題解決的具體方案加以施行（周天賜，2004）。PBL教學模式是以學生為中心的學習、小團體的學習及以問題彙聚焦點刺激學習，教師是促進者和引導者的角色（Barrows, 1996）。雷蕾（2010）提出PBL教學模式在整個教與學的過程中加大了學生的主動性和話語權，學生自主學習獨立思考、勇於實踐的能力得到增強，教學效果也有很好的改善。而且「問題本位學習」教學因內容較靈活及與真實問題連結生活經驗，使學生想去解決問題，故對學生有正面影響。而小組討論的學習方式，增加了互動的機會，可以互相學習、活用知識並幫助思考（徐崇城，2004）。教育由學

生的經驗出發，將世界的共同問題展現在學生眼前，共同去解決。王慧蘭、李錦旭（2006）指出學生意識到自己的世界能由自己去掌握與改變時，學生的學習動力會因為來自學生的自我經驗、問題與動機，則學習就成為必然的事情。問題教學法的應用就是教師運用系統的步驟，設計各種問題情境，指導學生發現問題、思考問題並循序漸進地解決問題，以增進學生的知識，充實生活經驗並培養思考及解決問題能力的教學方法（林進財，2004）。由於國術散打運動多在於技能方面練習，因此學生對散打的認知上卻還有一些欠缺。透過PBL教學模式的理念來引導散打教學所欲傳達的目標，從而能使學生在情境練習中產生興趣，能在情境練習中對自身技能和戰術策略默契配合有更好的認識。

PBL模式的散打情境模擬設計

以往傳統散打教學中學生在練習散打基本動作時往往會出現下述情況：在老師教完一個動作後，讓學生反覆練習，直到練會為止。但這種「會」只是在練習的情境中「會」而已，真正到比賽中還不一定用到，甚至是不知如何運

用。研究者有11年的散打選手經歷，職業生涯結束後又有五年的散打教學經驗。根據多年的比賽與教學的經驗，其實傳統散打練習也可以改進為既能讓學生練習到實用的基本技能，又能提高學生練習興趣。故此本文設計三個PBL教學模式的散打情境模擬練習，依次是單一固化模擬練習、攻防情境模擬練習及推搡情境模擬練習。以上設計這三種PBL模式散打情境練習是為了學生在初學階段針對單一動作的養成及進階學生修改和完善技能，並通過攻防情境模擬練習驗證，使其在綜合技能及臨場應變得更好的表現，這些正是為了修正傳統散打教學給學生帶來的隱患。以下是針對三個PBL模式散打情境模擬設計的詳細說明。

第一個是「單一固化模擬練習模擬」，是從傳統散打教學上針對學生技能重覆練習衍生而來。重覆練習是為培養學生本能反應，過往重覆的技能練習都是一個動作、一對一的反覆練習，而單一固化模擬練習則是多個學生針對一個學生的練習。其單一動作可以是一個前直拳，一個小邊腿，亦或是一個接腿摔等等。練習流程是在教學者的安排下

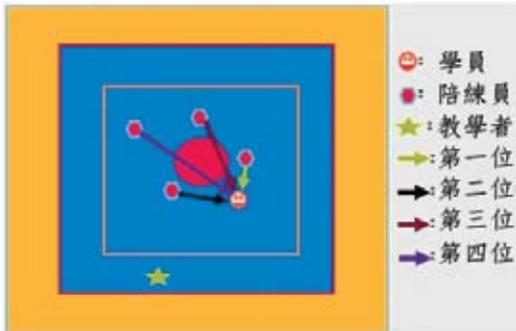


圖1 單一固化模擬練習

指定一個動作，如一個接後邊腿摔的動作，先讓一個學生做接腿摔，另外四個學生擔當陪練員，依次配合該學生後邊腿的動作，並讓他摔倒，八個循環之後再做交換，以此類推。而教學者在旁邊對於學生的不足之處給予指正與修改，並讓他們自行討論。如圖1所示。

第二個「攻防情境模擬練」則是研究者設計的比較新穎的情境模擬練習，其設計是培養學生在攻防間的轉換，及強化臨場反應。該模擬設計是要求教學者在擂臺中設置四個情境位置，並詳細說明流程。四個陪練員的分工為：一號位置的陪練員主動進攻，二號位置的陪練員防守反擊，三號位置的陪練員屬主動摔法型，四號位置為抗摔型。而學生要瞭解的是教學者講的信號，會逐個次經過4個位置，每個位置30秒鐘。例如學

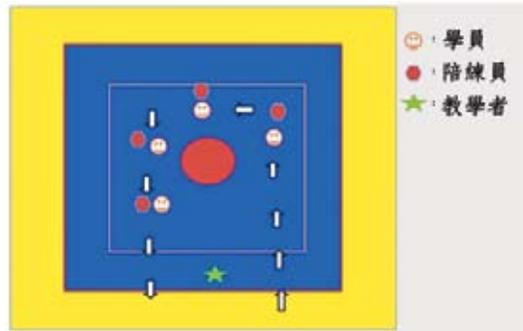


圖2 攻防情境模擬練習

生經過一號位置時要注意假動作，看到假動作說明學生要注意防守；二號位置則注意拍手動作，這說明學生要主動進攻；三號和四號位置則沒有信號提示，進攻和防守則根據臨場態勢而定。學生在經過一共兩分鐘的循環後，四個陪練員和學生則坐在一起討論及反思，其討論內容是學生在練習中的優缺點，教學者要做練習筆記，並詳細記錄學生之間討論出的優缺點，以供下次練習參考。學生在做完一次循環、反思及討論後，再進行交換，之後依此類推。如圖2所示。

第三個「推搡情境模擬練習」為第二個攻防情境練習的延伸。推搡，則是根據擂臺限制做邊緣下臺戰術，其設計是在擂臺環境中，在攻防轉換間培養學生場地空間感、擂臺邊緣意識、反下

播意識及臨場反應。該模擬設計也是要求教學者在擂臺中設置四個情境位置，只是這四個情境位置中加入一個推播情境。例如學生同樣先明白教學者的信號，接著逐次經過4個位置，每個位置同樣為30秒鐘：在經過一號位置時要注意前直拳假動作，看到這個假動作說明學生要注意拳法防守；二號位置則注意提膝動作，這說明陪練員腿法進攻較多，學生要注意判斷出腿法做反擊或接腿摔；三號位置則沒有信號提示，陪練員或學生都可以根據擂臺的侷限性做推播或反推播戰術。四個陪練員的分工則是，一號位置的陪練員主要以拳法進攻；二號位置的陪練員則攻防之間多做腿法進攻；三號位置的陪練員主要是進行推播和反推播戰術；四號位置的陪練員則進行模擬實戰練習。其難度是四個位置的安排是不規則的，一切都是學生自己去判定信號。同樣在學生做完一個

循環以後要進行討論和反思，教學者也要做練習筆記。如圖3所示。

PBL模式散打情境模擬練習之效果

根據實驗的結果顯示PBL模式的散打情境模擬練習的效果主要體現在三個方面，主要是消除實力差距、縮短實用技能的養成及增加實戰經驗。

一、消除實力差距

在國高中學校中，學生的散打技術水平通常良莠不齊，有的學生練習國術散打時間長，有的剛剛接觸國術散打，這樣在一般練習的時候，剛剛接觸國術散打的學生就會被打壓，實力強的又感覺沒有挑戰性，因此，學生會逐漸的對國術散打失去興趣。而PBL模式的散打情境模擬練習則在設計上就有一定的限制，限制實力強的學生要配合實力差的學生，這樣實力差的會慢慢接受國術散打，會很快的融入到練習當中。而實力強的學生則在PBL模式的散打情境模擬練習當中針對某一不熟或陌生的動作反覆練習，加以和不同類型的學生練習，就會有不同的效果。PBL模式的散打情境模擬練習的優點是不會出現「強者在



圖3 推播情境模擬練習

弱者眼中越強，弱者自我感覺越弱」的情況。

二、縮短實用技能養成

PBL 模式中第一種散打情境模擬練習是針對單一動作的養成，這樣可以在提高學生興趣同時固化單一技能，然後通過第二、三種情境裡加以驗證，並在小組討論中找出優缺點，在下一次的練習中去做修改。通過 PBL 模式的散打情境模擬練習可以縮短使用技能的養成時間，它讓學生在每次練習，每次討論中明確的知道自身的優缺點，使學生感覺每次的練習都有收穫。

三、增加實戰經驗

PBL 模式中第二、三種散打情境模擬練習的設計是根據真實比賽情境，每兩分鐘的循環練習都是按照比賽中應有的情境去做練習，長此下來，會增加學生臨場應變能力及積累比賽經驗。不管是學生，還是陪練員，對以上這三種策略都處於共同練習，共同成長的狀態，所以該策略也是吸引學生興趣的最大原因。最後，就是通過以上三種策略練習後，學生會認清自己的優點，對優點加以揚長，同時注意缺點，並進行改進。

結語

因為該模式是以改變傳統散打教學中原有的固定強化練習為基礎，並建置的多個新穎的散打練習策略，所以散打老師以 PBL 模式的散打情境模擬練習作為教學單元時老師一定要注意自己的定位，老師的任務只是輔助和引導。首先，散打老師要明確瞭解 PBL 模式的散打情境模擬練習模式的運用，並在練習前需向學生講明其中的信號、限制及規則。其次，國術散打畢竟是一個對抗性的項目，有對抗就會有受傷，所以練習過程中，老師要隨時注意防止學生受傷，或出現受傷及時終止練習。最後，老師也要是一個記錄者，學生在小組討論中針對每個人的優缺點，老師都可以用錄音筆、攝像機亦或是在練習筆記裡記錄下來，以便日後修正。老師要在練習結束後，給予每個學生回饋，並指出缺點加以改正，以便學生課後補救。

將 PBL 教學模式應用到散打練習是一種創新，這種創新是對傳統散打教學的改良，保留傳統教學技能的成長，改善單調練習的枯燥乏味，讓學生因教學方式的創新，進而對散打產生濃厚的興趣，並培養學生無論是在比賽場上，亦

或是生活中都能察覺問題、分析問題及解決問題。

參考文獻

王慧蘭、李錦旭（2006）。*批判教育學——臺灣的探索*。臺北市：心理。

李志雄、梁京紅（2011）。*在散打教學中培養學生意志品質對就業理想影響的研究*。成都：時代教育。

李詠吟、陳美玉、甄曉蘭（2003）。*新教學實習手冊*。臺北市：心理。

林進財（2004）。*教學原理*。臺北市：五南。

雷蕾（2010）。問題導向式教學法在課堂教學中的應用。*重慶科技學院學報*，11，196-199。

徐崇城（2004）。「問題本位學習」教學模式對國二學生問題解決能力與合作學習之影響（未出版碩士論文）。中原大學，桃園縣。

周天賜（2004）。*問題引導學習PBL*（2版）。臺北市：心理。

Barrows, H. S. (1996). Problem-based learning in medicine and beyond: A brief overview. In L. Wilkerson & W. Gijse-laers (Eds.), *Bringing problem-based learning to higher education: Theory and practice. New Directions for Teaching and Learning Series, 68* (pp. 3-12). San Francisco: Jossey-Bass.

