

體育教學目標設定的運用

翁志成／國立體育學院講師

一、前言

學校體育是社會體育的搖籃，更是推展國家體育的基礎。學校體育的領域，應包括晨操、體育正課、課外運動、校內外競賽、校隊組訓、體育成績考查、健康檢查、學術研究等（包德明，民78）。葉憲清（民75）分析學校體育的結構，分為三大領域：體育課、校內活動及比賽，校外比賽，而形成正三角形的結構。

蕭松彩（民81）也有如葉氏類似的學校體育結構之理念。兩位所認為的結構，最底層，最基礎的是體育課。因此學校體育，以體育課為其根本，如果有一天真的廢除了學校體育課，正是體育教師們必須退出校園的一天。

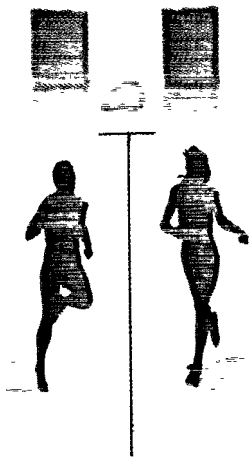
俗語說：「事在人為」，談及提升體育教學效果，固然須考慮各種條件，改善各種相關設施，但是其核心性關鍵卻在人——教師的素質與條件。具有專業知識與技能、深厚修養與高尚品德的教師，所教導出來的

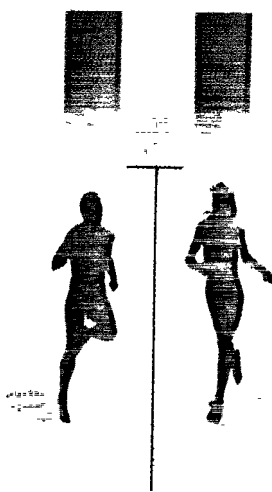
學生多能成大器。其中屬專業知識與技能的體育教學法的良莠，會直接影響體育教學效果（吳萬福，民78）。

因此學校體育的成敗關鍵在體育教師，所以體育教師必須要有責任感及使命感，去面對體育課，如何能更專業、更有趣、更有效、更吸引人，除了達成所頒訂的體育目標外，還得需達成廣為校園內學子能樂意接受的目標，最起碼的要求是不為人所排斥。

二、體育教學運用目標設定的意義

筆者多年的體育教學過程中，常常思考一個問題，到底學校體育課在追求什麼？成就了些什麼？一週僅僅短短兩節課，又扣掉課前活動，如：換衣、集合、整隊、點名等，有時還得等借器材，有時上面一節課延遲下課，更甚的是還得臨時協調找場地呢！一節課扣東扣西，所剩無幾。再者一個學期十八週，免不了遇到國定假日、校內活動、段考、期中考、期末考等停課，體育課被迫取消。有的學校體育老師公假





體育課可自動停止；有的學校一下雨，體育課也可以免了。更嚴重的是體育課被一些認為「重要」的科目借去考試了，而時有所聞，也就不足為奇了。那麼，如此的體育課，又有何專業？又能達成什麼樣的目標？難怪隨著新大學法的通過立法並公佈實施，大學體育課的必要性，就浮出檯面上爭議著。這個問題，值得我們這群學校體育教學的核心人物——體育教師們，共同關切及深思的問題。

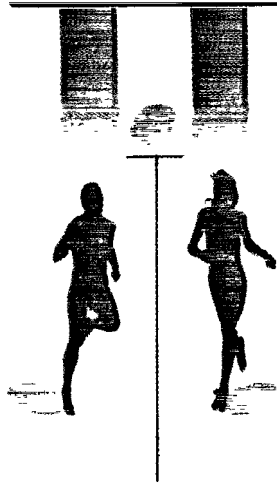
於是為了要克服學校體育課的不足（尤其是時間及場地），筆者近幾年來嘗試用「目標設定（goal setting）」的方法，帶進體育教學。更明白的說，所謂的目標設定的體育教學策略之運用，就是每學期第一次上體育課或每一單元的第一次課，教師先介紹本學期的授課內容大綱，並設定期中目標、期末目標，以及設定每一週或每二週的小目標，正式公佈讓班上每位同學都知道。這些大小目標都非常明確，且儘量具體化、數據化，如籃球罰球十球進四球、游泳自由式能游25公尺等目標。而且是必須經過練習可達到的目標。學生瞭解自己的目標，就有努力的方向，除了在課堂上很認真的練習，也顧不得是在大太陽下，還會利用課餘或假日練習，作為體育課「時」「空」的擴充。學生逐漸達成一項項的小目標，信心加強，滿足成就感，遂把練習的辛苦化作「渾然忘我」、「超越痛苦」、「自我實現」等內在的幸福感，運動樂趣油然而生。

天下沒有白吃的午餐，如此優良的體育教學法，並不是憑空而來或空想可得。其成敗關鍵在蒐集學生正確的技能水準，而設定的目標水準恰到好處，最合理的那一點。如果定得太高，努力也達不到，有挫折感，學生興趣盡失；定得太低，無法達成課程目標，學生也沒有什麼成就感可言。教師如何與學生充分的溝通以及前面的幾項小目標，定得較單純、較容易些，不要把學生嚇壞的漸進法，都是成敗的細節。如何設定目標，乃是本文之重點。

有關目標設定理論與應用方面的研究及論述，國內外已有很多了。運用目標設定法，以增進工作的效能，此法在管理學與心理學上已成為不爭的事實；其成效也被許多研究文獻所證實。如Locke和Latham於一九九〇年所出的書中，至少整理出五〇〇篇有關目標設定的研究文章（王澤惠，民81b）。而國內除了王澤惠（民81a，民81b）外，還有周文祥（民82）、高三福（民81）等的研究或論述。本文就不再贅述，僅就目標設定在體育教學方面之運用，提出方法及原則等實務性的論述。

三、目標設定的項目及方法

體育教學策略運用的目標設定方法，可分成兩種，一是客觀設定，另一是主觀設定。前者必須具體而明確，力求數據的設定及呈現；後者是屬於表現的設定，儘量予以等級化的設定。茲分別說明如下：



(一)時間的設定：又分兩種的設定。

1. 「快」的設定：講求速度的運動項目之教學，如田徑中的徑賽項目、游泳等；例如一〇〇公尺跑14秒、五〇公尺自由式60秒等的教學目標設定，時間越短，表示越快，就是越有進步。

2. 「長」的設定：時間越長越好的運動項目測驗，如排球兩人傳接球、羽毛球高遠球對打……等，越長時間不落地，表示技術越熟練，穩定性越高，運動技能越好。例如設定連續60秒或90秒不落地始及格。

(二)距離的設定：又分兩種的設定。

1. 一次的距離：田徑中的田賽項目、壘球擲遠、棒球擲遠、手球……等球類的擲遠等均屬之。例如壘球擲遠33公尺的設定目標。

2. 累積的距離：於固定的時間內，所完成的距離，例如10分鐘內自由式游四〇〇公尺及格；12分鐘耐力跑，共跑幾公尺，以推算健康體能的狀況等。

(三)次數的設定：又分兩種的設定。

1. 不計時的次數：不限時間，直到失敗為完成的次數，通常每人有三次或多次的機會，取最好的一次或取平均值。例如排球單人對牆傳接球30下、羽毛球兩人對打40下等的設定。

2. 時間內的次數：在一定的時間內，完成的次數，例定如60秒仰臥起坐，男12下，女10下；籃球兩人七公尺30秒傳接球20下；壘球兩人十二公尺60秒傳接球

33下等的設定。

3. 重量的次數：有重量考慮所完成的次數。如30公斤槓鈴，推舉幾次，或以體重分級的單槓引體向上、伏地挺身等。

(四)準確的設定：又分兩種的設定。

1. 準確比率：棒、壘球的投準，籃球投籃，足、手球射門。例如壘球10球投進6球，籃球罰球12球投進5球，手球射準10球進6球等的設立。

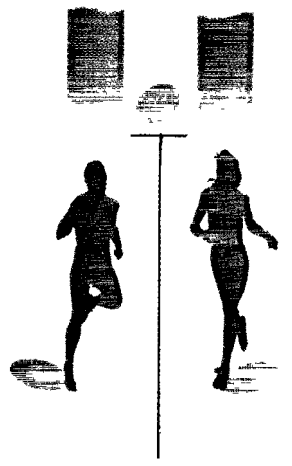
2. 準確次數：通常在一定時間內的累積準確數。例如籃下30秒投籃12球，羽毛球60秒持拍檢球35球的設定。

3. 準確分數：不同準確度，所得分數累積。如籃球以不同距離投籃，每進一球，分別得三、二、一分，各測五球，共得幾分的設定。其他的射箭的射靶，手球、棒球、壘球的擲準，足球、橄欖球的踢準等不同準確點，各得不同分數累積的設定。

(五)表現的設定：

體育教學中不能完全都是客觀、具體的目標設定，其過程、姿勢、團隊精神、學習精神等很重要，但無法以數據表現出好壞，所以必須要作主觀性的表現設定。但可以事先約定等級。例如25公尺自由式設

定五級：A級姿勢最正確最協調、B級次正確、C級再次之、D級勉強游完25公尺、E級（不及格）游不到25公尺；單槓蹬直上設定三級：A級很輕鬆自然蹬



上、B級勉強蹬上、C級（不及格）蹬不上等等表現的等級設定。

（六）綜合性的設定

所謂綜合性的設定，就是上述單一設定兩項或兩項以上組合設定。較複雜、使用時間較長、運動技能較高，通常於期中或期末總結性評量的目標設定法採用之。如羽球兩人對打高遠球12球（次數的設定），累積使用時間必須超過女20秒、男22秒（時間的設定），姿勢還要評個等級（表現的設定）。又如：籃球六次帶球上籃，每次均需進籃（準確的設定），完成六次女32秒、男29秒（時間的設定），姿勢再評個分（表現的設定）等的綜合性評量。

四、目標設定的原則

有關目標設定的原理原則，著述甚多，本文僅就體育教學之運用，列舉十二項實務性原則，供參考。

（一）目標設定明確且具體：客觀性的設定，務必數據化；主觀性的設定，力求等級化。並須明確說明，而且全數知悉。

（二）掌握學生正確的程度，設定適宜的目標。蒐集學生的程度方法很多，如參考舊有的成績紀錄、教師的平時測驗紀錄、別班的成績紀錄、學校運動比賽紀錄……等。

（三）自小目標到大目標：也就是從簡單到困難，從單一

動作到綜合、複雜動作，循序漸進。

（四）評量時提供回饋：讓學習者知道，雖尚未達到目標，但能明確瞭解距離目標的遠近，努力有個方向。

（五）考慮個別差異：如全班的教學僅作單一目標的設定，這是齊頭式的假平等，事實上是不公平，且效果大打折扣，應考慮到性別、身高、體重、年齡等因素之差異。

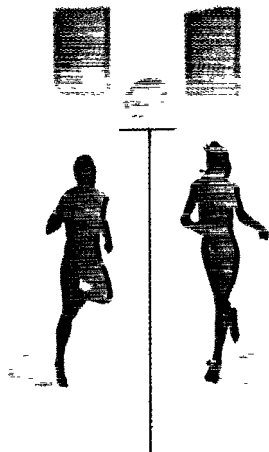
（六）儘早公佈所設定的目標：能讓學生多利用時間、空間，有所準備及練習，作為體育課的「時」、「空」的延續，效果良好。

（七）設計多次機會的評量：不要祇訂一次的評量，應給予多次機會的評量，儘量能到達成目標為止。因為評量不是教學的目的，祇是過程而已；達成設定目標及課程目標，才是教學的目的。

（八）表現目標和結果目標並重：體育教學不是單一目標，也不僅是唯一功能，而是整體性的，必須全方位的目標設定考量，如祇強調結果的目標，其過程表現就易忽失，仍達不到體育教學的目標及效果。

（九）務必紀錄：每項大小目標設定，必須詳細紀錄；每位每次的評量，不管達成目標與否，均須要紀錄。這是回饋最好的依據，並可作較客觀的檢討。

（十）鼓勵重於責罵：目標設定的教學法，貴在學生自動自發，期望能達成目標的學習過程。因此對達成目



標的同學，恭喜他，鼓勵往下一關邁進；對尚未達成目標的同學耐心地再教導，誠懇鼓勵再接再勵。

(二) 必要時調整目標：目標設定的教學法，不是硬板板的，一成不變的。萬一目標設定得太高，全班已經很努力學習，仍沒有人或很少人達到目標，這時也不要固執。為了面子去強行，而是選擇適當的時機，在全班公開，再商定次一且適宜水準的目標；反之亦然。

(三) 最好是全校共同採用目標設定的教學法：共同設定目標，較能掌握適當程度水準的目標，而且同年級統一目標之設定，行動一致、目標一致，最容易塑造風氣，推動更容易，教師同仁們，可互相交換心得，效果宏大。

五、結語

目標設定對於學習效果的提昇、動機的引起與維持，具有正面的影響。目標設定於體育教學的運用上，提供學習者自我指引和自我努力的作用，同時也給予學習效果評量的功能。目標的設定需確實依據學習者本身的能力水準與經驗，以設定明確可行和有挑戰性的目標，而且在整個努力過程中應提供適切的回饋，以增強努力的行為進而達到長期目標。然而體育教學的目標設定之運用，並非很完美的教學法，也可能會造成某些不良影響的因素，例如：增加壓力；失敗可

能會損毀自信心；誤認所設定的目標即教學的全部，忽略沒有設定目標的部份；因應個別差異，全班同時有多種目標設定，秩序的控制較吃力等等。如何去面對可能帶來的困擾，盡量克服它，並致力目標設定法所得的正面功能之提昇，這就是體育教學專業所在。

參考文獻

1. 王澤惠 (民81)：目標設定在運動上的應用。台北：中華體育第廿二期，頁37—41。
2. 王澤惠 (民81)：目標設定研究在運動方面的問題及其解決之道。台北：中華體育廿三期，頁18—23。
3. 包德明 (民78)：學校體育與選手培訓。台北：國民體育季刊第八十二期，頁16—19。
4. 吳萬福 (民78)：論學校體育的教學法。台北：國民體育季刊第八十二期，頁9—15。
5. 周文祥 (民82)：目標設定的理論與應用。台北：中華體育第廿四期。頁18—25。
6. 高三福 (民81)：運動員比賽目標設定過程及相關變項的研究。台北：中華民國大專院校體育總會八十年一度體育學術研討會專刊。頁41—44。
7. 葉憲清 (民75)：大專興趣分組體育課教學行政與研究。高雄：復文圖書出版社。
8. 蕭松彩 (民81)：陸軍官校運動代表隊組訓概況。台北：大專體育第十期，頁28—32。