

尊重個別差異的多元化體育教學 ——包含式教學在排球發球之應用

李魁元 台中市順天國民中學體育教師

前言

九年一貫課程綱要在「健康與體育」學習領域基本理念中，指出體育課的教學目標，並不是在追求「贏」而已。亦即不論學生的天分如何，都應該有機會參與各項肢體活動，發展運動技能，且應重視學生的自主學習和個別差異。教師需選擇適當的教學方法來滿足學生不同的需求（教育部編，2009）。而過去的體育課較著重統一的教學內容，讓所有的學生執行同樣進度的練習，以達到共同的教學目標，並以教師為中心來規劃課程，導致多數學生在體育課中為達到統一的標準而感到挫敗。因此，為因應不同能力水準的學生，應將教學設計的主軸回歸學生，使學生在體育課的活動中獲得成功的經驗，以提升學習成就感。教師的教學必須考量學生的個別差異，針對學生不同的學習程度給予適當的教學策略，方能提升學生在學習上的成就（林進財，2001），而在 Mosston 教學光譜理論中的包含式教學（the inclusion

style）就能提供所有學習者獲得成功的經驗（Martinek, 1991），使學生具備學習動機並願意持續從事體育活動。於是，本文透過包含式教學的設計，提供多種標準的排球發球學習活動，由學習者自行決定參與的活動層級，並在自己選擇的活動中獲得滿足，在重視學生的「自主學習」與「個別差異」教學過程中，呈現其與「健康與體育」基本理念不謀而合之處。

包含式教學的意義

Mosston 於 1966 年出版《體育教學（Teaching physical education）》一書，書中介紹了 11 種教學形式，這一系列的教學形式即稱為 Mosston 教學光譜。其中將教學的形式分為兩大群集，A 至 E 式為再製群集，又稱直接教學法，是以教師為主的教學形式；F 至 K 式為生產群集，又稱間接教學法，是以學習者為主的教學形式（周宏室，2005）。包含式教學（E 式）較其他再製群

集教學法更注重個別差異，因此個別化的標準卡設計是包含式在教學設計上的主軸，而其個別化設計目的在使學習者皆能獲得成功的經驗。因此在課前，教師須準備所需教材，以及設計不同難度的標準卡，提供學生使用；在課中，學生依據標準卡內容選擇適合自己的練習內容操作；在課後，依據標準卡之內容做自我評量（Mosston, 1992）。

包含式教學的特質

包含式教學的本質，是將相同的學習動作設計成不同的難度，由學習者自己決定他們的難度動作，通過以後再選擇另一個難度（Mosston, 1992），亦即學生必須學習評估自己的能力，進而為自己所要從事的練習難度做決定。而教師則在提供學生做決定的機會，使學生獲得成功的經驗，願意持續從事運動，並且達到自我的實現。

Mosston 與 Ashworth（2002）指出包含式教學具有以下特質：

- 一、學習活動應包含所有的學習者。
- 二、課程設計適應個別的差異。
- 三、給予學習者依其能力參與活動的機會。
- 四、提供不同程度的標準，使學生在不同的學習階段獲得成功的機會。
- 五、讓學生學習了解在自我期望的水準與實際表現之間的關係。

六、透過不同難度的作業標準，較其他的教學形式更具有個別化。

因材施教是尊重學生個別差異的教學理念，而包含式教學正是在體育課中提供學生有多元選擇的教學方式。包含式教學除了提供多元的選擇之外，更特別的是將「決定」的權利交給學生，讓學生自己選擇。透過此過程使學生能自主學習進而達到自我實現。

包含式教學的實施

包含式教學實施分為課前、課中與課後三個部份，實施的程序如下：

課前：教師做課程設計的所有決定，並且考量學生個別差異設計個別化的教材。

課中：建立概念提示背景，可用說明或問題的方式實施；學生角色的發展：觀察所給予的選擇，選擇第一次練習標準，及做繼續或練習其他標準的決定；教師角色：回答學生的問題，並與學生溝通；教材提示：說明個人的教材內容；說明教學資源及必需器材；學生散開，學生並開始選擇自己的標準並做練習。

課後：學生使用標準卡做自我評量；教師在觀察後應私下與學生接觸，並給予個人的回饋；對於學生標準的選擇，應維持中立的回饋。

包含式教學教案設計範例

本範例以排球側面下手發球為例，在時序（Episode）上分為 5 個部份：引起動機、暖身活動、標準示範說明、分散練習與結束（請見表 1）。在多重標準卡的使用上，教師依照標準卡上的介紹說明並示範排球側面下手發球動作要領，在示範時應說明提示與常見錯誤。說明結束後請學生考量並依照自己的能力選擇練習的關卡，學生決定後分配開始的組別。學生開始練習後，教師應巡視並給予回饋，並且提醒學生在練習過程中隨時記錄標準卡。練習用球分為排球及重量較輕的彈力塑膠球給學生自行選擇。練習關卡甲強調將球擊出時應確實的由掌根擊球。標準卡（請見表 2）闖關方式說明如下：關卡甲依規定擊球達 8 顆以上任務完成；關卡乙進球達 8 顆以上任務完成；關卡 C、D 進球達 6 顆以上任務算完成；關卡 B 如果進球低於 7 顆請繼續練習，從關卡 C 以後每練習 10 球進球持續低於 6 顆，建議你要回到關卡 B 或 A 重新練習；如果你的進球數介於 3~6 分，你可以在同一動作反覆練習直到成功。

包含式教學主要以標準卡內容操作為重點，因此體育教師在說明標準卡如何使用應詳盡並確認學生瞭解使用的方式。標準卡在設計上應將學生學習的動作技能重點使用圖表及文字說明清楚，特別是闖關活動應逐項說明各關卡所要注意的重點以及所要達成的目標，使學生在做決定時能清楚知道自己在

各關卡中所要做的是什麼，如此學生才能有效的為自己的學習做決定。包含式教學在每節課前，教師在課程內容以及場地設備所要準備的東西較多，但如能準備充分就能帶給體育課在實際進行時學生樂於從事活動，而教師也有足夠的時間觀察引導學生，如此便能達到教與學彼此相輔相成，學生與老師皆雙贏的有效教學。

結語

學生在學習活動過程中自己做「決定」是包含式教學的一大特色。包含式教學十分重視個別差異，學習者在練習過程中不斷地為自己的學習做決定，能達到自我實現的目標，唯在教學內容的設計上仍需要體育教師分析動作內容，加以設計適當活動讓學生可以在活動中不斷的獲得成功的經驗，因此教師在教學的設計上扮演極重要的角色。教師是教學的執行者，所以我們必須要經常充實自己的專業知能，以及在教學現場經驗的不斷累積，帶給學生更多元的學習，提升教學的效能，讓每一次的教學都是有效的教學。



表 1 包含式教學節課教案

單元名稱：排球側面下手發球		授課教師：李魁元				
教學對象：國中一年級		教學時間：45 分鐘				
教學目標：1. 能了解排球側面下手發球動作要領。 2. 能做出正確的排球側面下手發球動作。 3. 能依自己的能力挑戰自己的極限。						
時序	教材內容	目標	教學形式	教學資源	時間	備註
1	引起動機	1. 說明排球發球的重要性。 2. 介紹排球發球的種類。 3. 單元目標內容介紹。		1. 學生在排球場集合，成四列橫隊面向老師。 2. 排球32顆、彈力塑膠球32顆。	5 分鐘	
2	暖身活動	1. 繞排球場跑步三圈。 2. 伸展操（包含部、腳部、腰部、頸部動作）。		學生成四橫隊依序活動。	8 分鐘	
3	示範、說明（標準卡中各項動作）	1. 出示標準卡，說明本節上課方式及標準卡的使用細節。 2. 老師示範正確動作，說明動作要領。 3. 請學生依照自己的能力選擇由哪一關開始，分配開始的組別。 4. 自己決定各關練習的順序。	E	1. 學生四列橫隊面向老師。 2. 排球32顆、彈力塑膠球32顆、排球場三面。	8 分鐘	學生可隨時提出疑問，教師給予澄清。
4	分散練習	1. 說明場地劃分甲、乙、丙、丁四種難度，學生分散做練習，準備好就可自行開始。	E	器材依難度分四組（參閱表2）。	4 分鐘	1. 請學生注意動作的標準性及流性，而非難度的高低。 2. 教師巡視給予回饋。 3. 練習當中隨時記錄標準卡。 4. 練習時間可依學生人練習狀況調整。
		2. 選擇標準卡甲、乙兩關關關依照標準卡規定方式進行（參閱表2）。	E	排球32顆、彈力塑膠球32顆。	8 分鐘	
		3. 選擇標準卡丙、丁兩關關關依照標準卡規定方式進行（參閱表2）。	E	排球32顆、彈力塑膠球32顆。	8 分鐘	
5	結束	1. 用問答方式回顧本節授課重點及說明學生學習狀況。 2. 回收標準卡。 3. 預告教材。		1. 學生成四列橫隊面向老師。 2. 器材收拾。	4 分鐘	

表 2 排球側面下手發球多重標準卡

姓名：	座號：	日期：	標準卡編號：
提供器材：排球、彈力塑膠球（學生可於闖關時自行決定使用哪一種球）			
側面下手發球的動作要領與常犯錯誤			
動作要領	圖示	提示	常見錯誤
1.左肩對網，兩腳微屈膝左前右後分立。		身體此時應面向右方。 持球位置應為腹部前約一臂長距離。	膝蓋沒有微屈。
2.左手持球於身體左前方，左手將球拋起右手微握拳右臂擺至體側後下方。		掌根為手掌下方部位兩塊肌肉之位置。 擊球時，右手臂伸直，身體和手臂需配合膝關節的彈動。	擊球時右手臂彎曲。
3.利用右腳蹬地向左轉體的力量，帶動右臂向前上方揮擊以掌根擊球。		 擊球點應為所持牌球之後下方。	擊球點在球的正後方，導致球飛行軌跡過平。
4.擊球後膝關節上提，重心在前腳。		擊球前重心平均分布於兩腳，擊球後重心移動至前腳，後腳自然跟隨。	重心沒有轉移，缺少自然跟隨動作，導致控制球的落點及力量的控制出現問題。

5. 擊球後身體延伸做跟隨動作。				
項目	甲	乙	丙	丁
內容	兩人一組面對面發球 (確實將球由掌根擊出 為成功完成動作)	3 公尺線發球 (發進有效區即可, 排球 網高為 200 公分)	9 公尺線發球 (發進有效區即可, 排球 網高為 220 公分)	9 公尺線發球 (發進角錐標示 6 公尺線 與 9 公尺線區域, 排球網 高為 235 公分)
				
紀錄	每次練習 10 球動作成功的次數 (紀錄過關時最高成功次數或未過關時最高成功次數)			
	練習累積次數 (計算達過關或未達過關總次數)			

參考文獻

周宏室 (2005)。Mosston (摩斯登) 體育教學光譜的理論與應用 (四版)。台北：師大書苑。

林進財 (2001)。高效能教師的教學錦囊。台北：五南。

教育部編 (2009)。國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域。台北：編者。

Martinek, T. J. (1991). *Psycho-social dynamics of teaching physical education*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishing.

Mosston, M. (1992). Tug-o-war, no more: Meeting teaching learning objectives using the spectrum of teaching styles. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63(1), 27-31.

Mosston, M & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (1st online Ed.). Retrieved January 3, 2009, from <http://www.spectrumofteachingstyles.org/ebook>