

競賽式練習教學法之探究

林琮智

國立屏東大學

摘 要

近年來以競賽意識(game sense)融入，作為教學內容或教學活動設計主體的教學法陸續引進國內學校體育教學，其中理解式球類教學法(Teaching games for understanding ,TGfU)為目前最受到廣泛推廣與應用的一種體育教學法。然而，每一種教學法均有其適用性，本文擬推薦另一種仍以競賽的內涵為教學主體的教學法--競賽式練習教學法(Play Practice)，以簡要式概述方式，提供學校體育教學者另一種教學參考。

關鍵字：競賽意識、競賽式練習教學法

聯絡者：林琮智

通訊地址：屏東市民生路 4-18 號體育學系

電話：08-7663800 轉 33600

E-mail 帳號:mail068@mail.nptu.edu.tw

壹、前言

台灣的教育在這兩年，最令人印象深刻且可能影響未來教育現場的事件，除了 12 年國教議題外，應該是翻轉現象的廣為散播，不論是社會與政治氛圍，亦或是在教育現場，沒有提到”翻轉”二字，就好像沒有跟上時代潮流。尤其是正處於教育改革浪潮的台灣，12 年國教已經正式實施的同時，日後的國民教育將如何發展，此時，我們也發現翻轉教育研習正席捲全國各地，成為各級教師增能的另一管道。翻轉教育的重要作為就是翻轉教室的實施，翻轉教室是指為了擴大學生學習和成就，而把一個科目中的傳統教學講演和課後作業兩個成分倒轉的一種教學模式；上課教學時間用在學生協同合作，以學習理解和問題解決等高層次能力，而不是用來做教師教學講演(黃政傑，2014)，換言之，過去學生在家裡寫作業，在學校聽老師授課的教學模式被完全翻轉，這也是這個教學模式會用”翻轉”來作為命名的理由。

至於國內的學校體育教學，是否也有呼應當今社會一片尋求改變的浪潮，發展出具有突破性的教學方式呢？事實上，問題答案是肯定的，近年來，在國內體育教學法研究與實務教學中興起一股有別於過去傳統教學法的「理解式球類教學法(Teaching games for understanding ,TGUFU)」，這是由台灣師範大學闕月清教授於 2000 年引進 Bunker 與 Thorpe 二位教授在英國推展的一種體育教學方法。TGUFU 教學法不以運動技能的分解動作為主要課程，而是以理解認知的角度切入教學，透過修正與簡化的球類比賽，讓學生思考運動比賽時所需的相關技能與概念，藉以提升學生學習動機與興趣(闕月清, 2010)，換言之，理解式球類教學法是一種由簡單的比賽開始，學習者在比賽的情境中學習進攻與防守等概念，進而認識運動的特點和規則，並對戰術的運用有所了解。

理解式球類教學法帶來體育教學的創新，是值得推廣與肯定，然而，TGUFU 的教學目的主要是透過比賽，讓學生從中了解該運動競賽的特質、規則與戰術，

由於強調學生對於戰術與下決定的學習，有時忽略了基本運動技能與其他表現相關要素(Launders & Piltz,2013)，對於戰術需求較少之運動或是運動經驗較少之國小學童，或許會出現教學成效之質疑。因此，澳洲資深運動指導專家 Launders 於 2001 年同樣以競賽的形式為教學方向，但主要從學童的學習角度與實際體育教學者為出發點，發展出競賽式練習教學法(Play Practice)。

貳、競賽式練習教學法(Play Practice)

從足球運動練習與競賽方式之連續圖，可以清楚了解競賽式練習教學法(Play Practice)的基本設計概念，讓練習的情境與比賽的狀況作結合，同時，也沒有忽略足球運動的基本動作與技能。

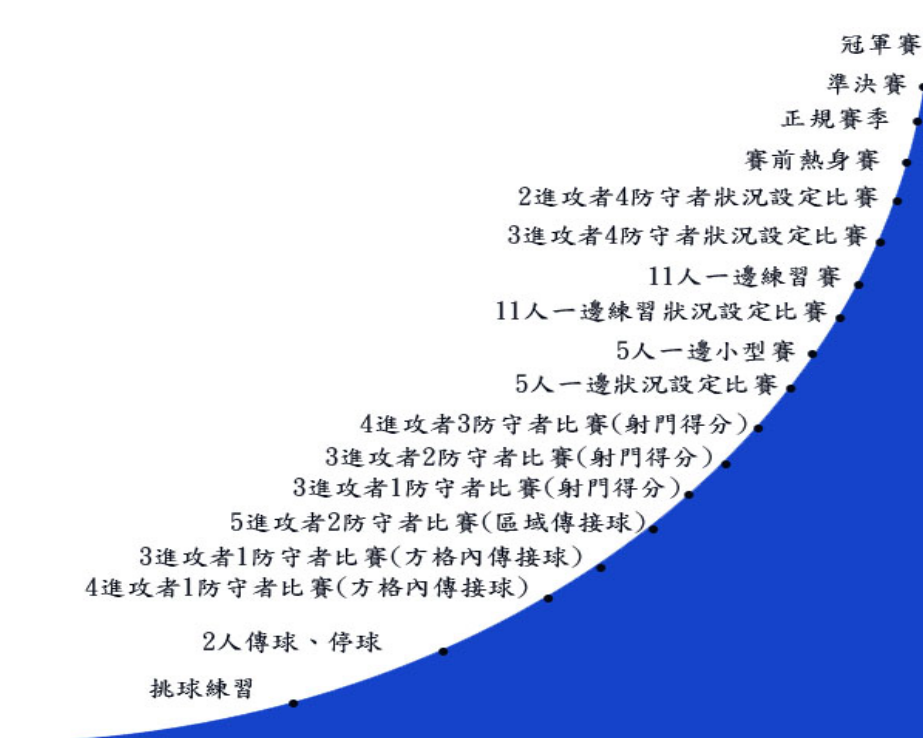


圖 1：足球運動競賽式練習系列圖

資料來源：Launders, A., & Piltz, W. (2013). Play Practice: Engaging and Developing Skilled Players from Beginner to Elite. United States: Human Kinetics.

(Reprinted from: Second Edition).p6

Launder and Piltz (2013)就競賽練習提出四大教學策略，分別是簡化活動 (Simplifying Activities)、練習模式(Shaping Practices)、練習重點 Focusing Practices 及經驗提升 (Enhancing play Experience)。同時，在 Harvey and van der Mars (2010)的研究中，對於 Launder 在 2001 所提出的競賽式練習歸納解釋競賽練習教學的要領，因此，綜合 Launder and Piltz (2013)與 Harvey and van der Mars (2010)的教學策略，本研究以圖 2 說明如下

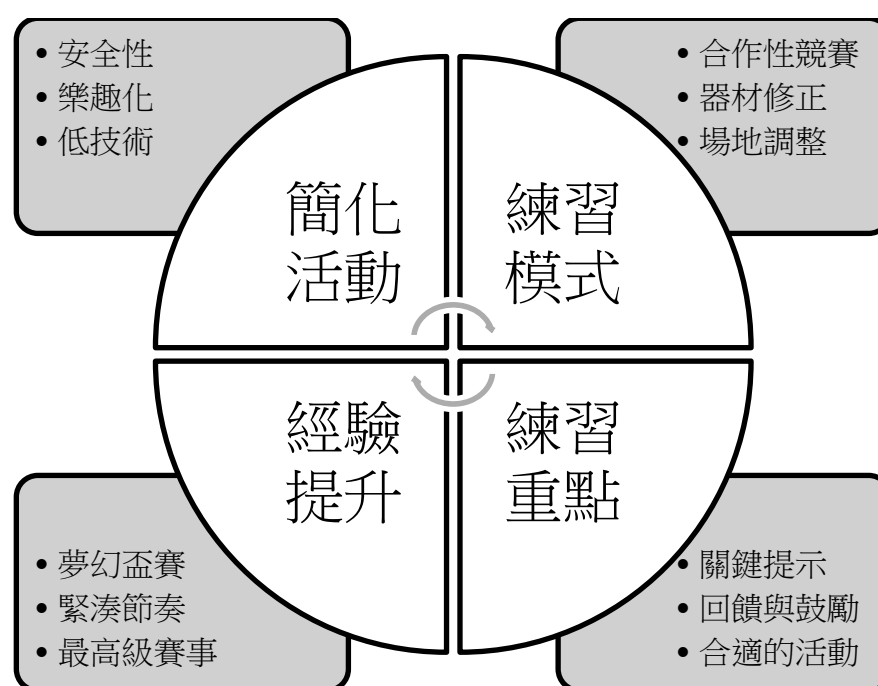


圖 2：競賽式練習之教學策略圖

一、競賽式練習教學法之教學策略

(一)、簡化活動(Simplifying Activities)

在最少技術要求的狀況下，儘快讓初學者有體會分邊競賽的感覺。可透過修正式的規則、器材與場地，且初學階段可不用太過強調戰術的學習，並讓得分容易。例如，部分小學生不是很喜歡排球運動，因為動作技巧有難度外，手打在排球上會痛，因此，軟式排球的出現(球

體約 7 號籃球大小，且比正規排球輕)，正可用來輔助排球練習，也可以拿來做為足球運動控球與挑球的輔助練習。避免衝撞性與肢體接觸性活動設計。

其次，身體活動之課程設計或是學校體育之課程安排，安全性考量一定是優先順位，其中包含學習環境的安全與人員的安全。教學環境的選擇與布置，運動器材與教具的選擇與使用，甚至教學法或教學順序等，均須將學習者的安全列為第一要項。

至於樂趣化部分，Henderson, Glancy and Little(1999)認為，除非是能接受理性及客觀的理由，例如相信運動是好的，是有益健康的或是能排解壓力等事實；否則，一般來說，當人們對其從事的活動能有所選擇時，相較於其他因素而言，好玩或是有趣(fun)會是活動選擇的前提，尤其對於青少年而言，樂趣因素更是參與身體活動的主要動機之一。因此，體育課程中，融入樂趣化之課程設計，有助於提升學習動機進而達到教學的成效。

(二)、練習模式(Shaping Practices)

各種運動競賽均有其比賽規則，清楚規定人員、場地、設備(器材)、個人裝備及獲勝方式等，但若就初學者或是技術熟練者而言，教學模式就可以有不同的考量方向，活動設計若是以運動競賽的形式做分類，大致可區分為四大類，分別是互動性團隊運動、揮拍性與隔網運動、打擊/守備性運動及打進目標或打倒目標的運動。

互動性團隊運動：需進攻到對守區域才有得分機會的運動如籃球、足球、手球、橄欖球、曲棍球。

揮拍性與隔網運動：如排球、羽球、網球、桌球。

打擊與守備性運動：如棒球、壘球

標的性運動：如將球打進目標或打倒目標的運動如高爾夫球、撞球(司諾克與花式撞球)、保齡球、槌球等。

各種運動均有其競賽規則，包含人員、場地、時間與得分等，若是就初學者而言，從簡化活動的教學原則中，將可衍生決定教學的模式該如何設定，為達到初學者最大的學習成效，修正式設計觀念的應用，如讓球變大，變軟如利用軟式排球來練習排球或足球運動空球；場地變小，讓踢足球的學童不用因場地範圍過大，減低活動參與，亦或增加或減少參與人數，提高學生的參與度。換言之，若是初學者可用簡單的遊戲，但若是選手級的練習模式，則是要適時加上壓力情境下的訓練。

(三)、練習重點(Focusing Practices)

重點的練習的就是要讓學生可以有明顯的進步，更要讓學能能夠了解不同技能的關鍵，不是簡單的叫學生跑、擲、投或踢等指令，而沒有任何進一步的說明與介入行為。

關鍵提示：任何運動或身體活動都需具備基本的技能後，才能發展更全面化的運動表現，但是每一項基本動作、傳接球動作或是攻守觀念、都會有其關鍵的動作要領或判斷行為，教師具備各種運動技能與戰術的關鍵知能，才能讓學習者有事半功倍之效，例如足球運動的內側踢球，若是沒踢球的支撐腳站錯位置，就算學生很認真學習，但學習成效也會大打折扣。

回饋與鼓勵：老師在學生練習或表現能給予適當的回饋，可以讓學習更有效率，尤其是在實際競賽情境中，相關決定的判斷，如該用右腳停球或是左腳停球，這往往是攸關進攻或防守

成功與否的關鍵。其次，教師除了提供不同訊息的回饋給學生外，鼓勵學生自我決定，勇於挑戰，也是一種回饋，是一種對學生的支持。

合適的活動：老師的活動設計是否適當，可以從學生參與的過程中就能清楚判斷，若學生按照活動規則，能流暢地進行且也能有得分或成功的攻守互動，這樣就能稱作合適的活動設計，相反的，學生失去興趣或持續受到挫折，那教師就要思考，活動設計是否出現問題(Harvey and van der Mars ,2010)。

(四)、競賽經驗增強(Enhancing play Experience)

競賽式練習教學法，強調練習時融入實際比賽的氣氛，讓學生能有實際參與競賽的感受，例如緊湊的比賽節奏、時間安排、比賽紀錄及公平競爭等。然而，上述的體驗競賽體驗不一定是在正規的場地範圍或人數規定下進行相關活動設計，而是可以調整的。

夢幻盃賽：各項運動的最高水準比賽，例如，籃球運動的 NBA(騎士 VS 勇士)，世界盃足球賽(巴西 VS 西班牙)、網球四大公開賽；想想自己是某一隊，或扮演誰在比賽(小威廉斯 VS 莎拉波娃)

緊湊節奏：練習時間可預期性，可以有 30 秒到 5 分鐘的訓練單元，有時在避免受傷且不易疲勞的狀態下，會有意想不到的學習效果。又如競賽練習設計中，可以使用”暫停”機制，體會正規比賽情境；有限制式的比賽設計，如人員不對等、場地縮小、限只能用反手擊球(羽球、網球)等約束性比賽。

最高級賽事：奧林匹克運動會與世界盃足球賽，這是國際運動中最受矚目兩大賽會，傑出運動員有機會參與這兩大賽會，或是

一般人有機會成為賽會辦理的一份子，不管是當運動員、教練或是工作人員，都會是人生令人印象深刻的體驗。運動承諾是運動技能提升的最大因素，體育老師或教練，公平對待學生，提升學生學習動機，讓學生有機會體驗運動賽會最高殿堂，這會是體育教學的另一項成就。

二、競賽式練習教學法的特色

競賽式練習教學法有何特色，值得教學者應用於學校體育教學或運動訓練，從 Launder and Piltz (2013)對於採用競賽式練習教學法的相關優勢看法，歸納如下特色：

（一）、學生部分

1. 可以增進同儕與隊友互助合作機會，尤其是運動初學者或國小學童。
2. 每位學生均能有最大化參與。

（二）、教師部分

1. 教師教學強調工作時間的重要性，
2. 教師能聚焦在學習者並成為具有批判思考的指導者
3. 適用不同階段或技術水準之運動指導或體育教學。

（三）、教學方式：

1. 教學內容安排是有系列性的規劃，包含從基礎到進階性的技術模式，最後進入戰術模式運作構想。
2. 提供清楚的行動計劃、基本動作技能分析、強化平時練習的比賽意識。

3. 教學環境充滿樂趣，增進師生正面互動機會

(四)、預期教學成效

1. 公平競爭：培養學生或選手尊重比賽的所有環節，包含遵守規則、尊重對手、隊友、裁判與觀眾，秉持運動家勝不驕敗不餒之精神。
2. 技術能力：提升各運動單項之基本動作技能，透過運動技能的完全展現，同時也提升了學生的健康體適能與競技運動體適能，例如心肺耐力、肌力、肌耐力、敏捷力與協調性等。
3. 比賽意識：培養閱讀比賽的能力，了解比賽規則、戰術與戰略及認知自我團隊的優缺點。
4. 韌性：培養學生挫折的忍受能力，並能接受不同身體活動或訓練挑戰的勇氣。
5. 溝通能力：培養團體間良善的溝通能力，同時也能增進個人領導與指揮能力。

三、教學活動設計

本文擬就競賽式練習教學法之簡化活動、練習模式、練習重點及如何增強等四大教學重點，以教案撰寫方式，將上述教學重點融入一節體育教學教案中，提供參考。

本教案設計之理念主要強調傳接球之動作要領，從簡單控球到有意義之控球，本教案設計重點如同 Launder and Piltz(2006)以其在體育教學與運動代表隊教練多年的經驗，特別強調空間（Space）＝時間（Time）＝熟練表現(Skilled performance)；以足球運動的初學者而言，要學會如何控制球是困難的，除需要

全身性的肢體協調，也要具備判斷來球的行進方向，再決定要用身體哪個部位停球；但若是要成為一個優秀的足球員，傳接球的技術與觀念，就不是單純的將球停在腳下或把球傳給隊友而已。控球前需瞬間決定控制球的方向，以便控球同時也察覺隊友與自己的空間，發揮有效率的傳球或進攻，這種空間、時間與表現的關係將為本教案最主要的設計理念。

(一)、教學內容

課程/單元 名稱	足球達陣	適用年級	國小中高年級
		教學時間	40 分鐘
教學器材	4 號足球、標誌盤、2 色背心、長布條		
教學目標	活動中展現公平競爭的精神。 學習中展現互助合作的精神 全員融入活動，樂在參加。 接受挑戰、培養韌性。		

	學習結果	活動(模式+方法+增強)	重點/教學關鍵	時間
前導 活動	樂趣化熱身 遵守遊戲規則 增進反應能力	“追逐抓尾巴”，每人背後褲頭夾一長布條，避免被人拔走，拔到別人尾巴後，需再還回對方，1 分鐘看拔到幾條(可設定不重複拿同一人布條)。(4 分鐘) 伸展操(4 分鐘)	保持專注且眼睛須環視周圍人員。	8 分鐘

	學習結果	活動(模式+方法+增強)	重點/教學關鍵	時間
發展 活動	雙腳應用傳接球	內側傳球、停球(2 人) 內側傳球、停球(3 人)	1.停球腳的決定影響後續傳球空間的創造。 2.滾地球的停球法，以腳內側或外側腳背為主要停球部位，此有利於停球後的傳球方向的決定。	8 分鐘
	精進基本動作技巧	1 搶 4(限定區域) 1 搶 3(限定區域)	隊員接球跑位避免在防守人攔到球的範圍中。 接球者以不同的腳作控球時，其造成的不同效果及後續傳球的成功率是有密切的相關。	5 分鐘
	展現公平競爭的行為 跑位觀念與傳球方向轉換概念	足球達陣(以手傳接球，仿橄欖球達陣得分)5 分鐘 足球達陣(以腳傳接球，仿橄欖球達陣得分)10 分鐘	練習視野與傳球方向的轉換	15 分鐘
活動 結語	整體學習回顧	公平競爭理念宣導 運動表現分享 未來教學說明	重點足球規則介紹。	4 分鐘

(二)、教學省思

	教學省思	未來做法
老師	老師在班級中站立位置 明確的動作示範 管理方面：示範時，學生認真聽講，不亂動 儀態部分：口令與解說可以有不同聲調變化。 持球者後續行為是否具備威脅性（進攻得分）或傳接球的有效性，1搶3、1搶4除練習跑位外，訓練停球或控球的系列動作要求是重要的。 小組成員中有技術能力較弱者，避免受到同儕的排擠。	滾地球傳接球之基本觀念建立後，後續可以訓練空中球接球的相關身體運用。 再利用不同的得分方式，除增進學習樂趣外，更是有目的性的加強特定技能(例如射門能力、傳球準確度、身體控球能力等)。 體育課程中分組採異質化分組，避免分兩隊比賽時，出現實力不均之情形。
學生	具備雙腳均能控球的能力。 控球觀念的從小建立，除了可增進足球技術外，更能可將足球的相關技術觀念應用於不同球類運動，以達學習遷移的效果。	加強非慣用腳之控球與踢球能力。 足球、籃球、手球等球類運動，在傳球與控球觀念，會有部分的關聯性，例如跑位接球、防守角度或是非慣用手的充分應用等。可用主題式教學，同時指導學生不同運動，讓學生能短時間認識與體驗。

參、結語

雖然台灣與歐美國家對運動的重視程度不盡相同，但孩童對運動的態度應該是大同小異，舉例來說，希望有擅長的運動、喜歡比賽大於練習、喜歡團隊性運動，喜歡和好朋友成為一隊、喜歡成功不喜歡輸、也希望自己成為隊中的重要人物；所以，體育活動之課程安排或教材教法的實施，在最大參與與最小管理的原則下，建立正面的學習氣氛，學生在安全、有挑戰性且是成功取向的環境下學習(Launer & Piltz,2013)，從學習中體驗成功、享受運動的樂趣，進而達到提升體適能、培養團隊合作與公平競爭之精神，應是體育課課程設計之最大目的。雖然影響教學或學習成效的因素很多，但絕非一個理論、一種教學法就能解決，且成功的教學也不是獨尊一術，而是教與學相互交流激盪與教師經驗的累積（翁崇文，2015）。

學生的學習與成長，還是要有基本的能力基礎，才能持續進步，進而成就專門知能。學校教育不只是以學生為學習中心，讓學生「快樂學習」，還要對學生的學習成效負責(吳明清, 2015)。在現今台灣教育氛圍”翻轉教育”的議題壟罩下，翻轉教室的實施，仍有賴於調整教師中心的教學為學生中心教學，並改善教學方法(黃政傑, 2014)。競賽式練習教學法不失為另一種以學生為中心的教學法，期待每位老師都能努力使自己成為專家，且透過有效教學環境的營造，激發學生各種潛能，雖然這不是件簡單的工作，但每當看到學生的好表現時，就是當老師的最大成就感。

參考文獻：

- 吳明清 (2015) 。 翻轉思維，為台灣教改找出路。 台灣教育(691), 10-17 。
- 翁崇文(2015)。「翻轉」教育在「翻轉」什麼。 臺灣教育評論月刊, 4(2), 99-100 。
- 黃政傑 (2014) 。 翻轉教室的理念、問題與展望。 臺灣教育評論月刊, 3(12), 161-186 。
- 闕月清 (2010) 。 理解釋球類教學法。 In 周宏室 (Ed.), 體育課程與教學專業 (pp. 373-397) 。 台北市：師大書苑。
- Harvey, S., & van der Mars, H. (2010). Teaching and Assessing Racquet Games Using "Play Practice" Part 1: Designing the Right Games. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(4), 26-33,54.
- Henderson, K., Glancy, M., & Little, S. (1999). Putting the fun into physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(8), 43-45+.
- Launder, A., & Piltz, W. (2006). Beyond 'Understanding' to Skilful Play in Games, through Play Practice. *Journal of Physical Education New Zealand*, 39(1), 47-57,43.
- Launder, A., & Piltz, W. (2013). Play Practice: Engaging and Developing Skilled Players from Beginner to Elite. United States: Human Kinetics. (Reprinted from: Second Edition).