

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in
Physical Education-Golf

高爾夫



國立教育資料館編印
National Institute of Educational Resources and Research

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

高爾夫

Golf

國立教育資料館

中華民國98年11月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 高爾夫教材教法與評量

王誼邦

現職：國立台灣師範大學體育系碩士

學歷：淡江大學體育室專任助理教授





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 高爾夫教材教法與評量	
第一節 認識高爾夫(1)	54
第二節 認識高爾夫(2)	59
第三節 認識高爾夫(3)	64
第四節 基本動作(1)	68
第五節 基本動作(2)	75
第六節 基本動作(3)	81
第七節 基本動作(4)(5)	86
第八節 基本技術(1)	91
第九節 基本技術(2)	96
第十節 基本技術(3)	101
第十一節 基本技術(4)	106
第十二節 基本技術(5)	111
第十三節 基本技術(6)	116



第十四節	應用技術(1)	120
第十五節	應用技術(2)	122



修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。

本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌
民國98年11月





第一章 目標與架構



第一節 體育課程的目標架構

前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

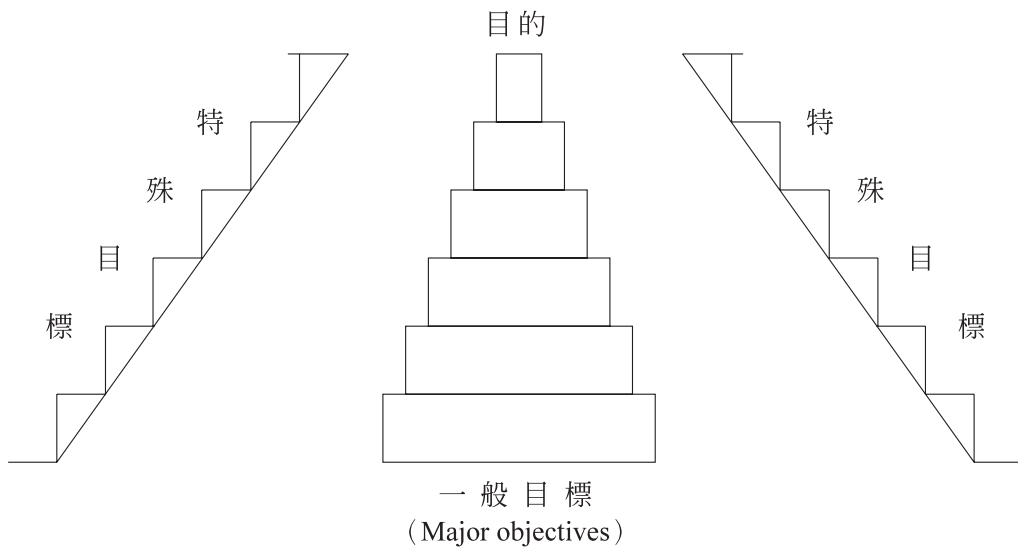


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

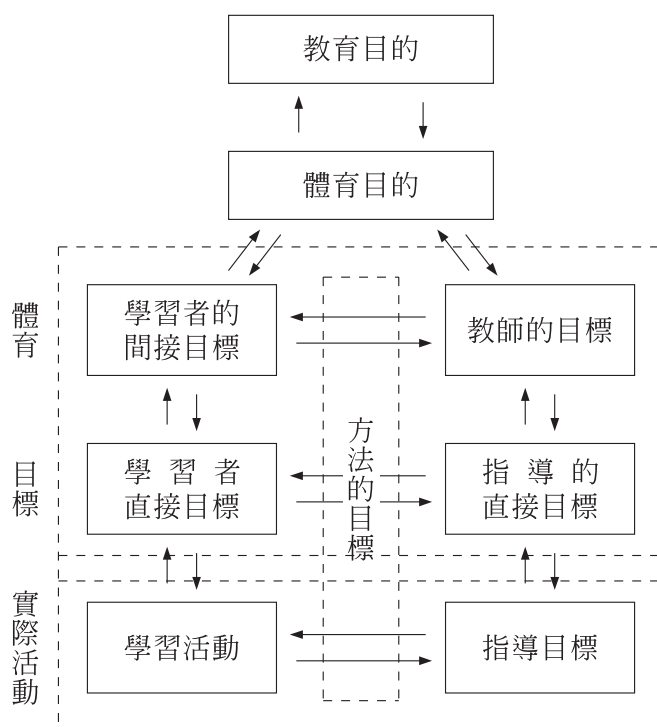


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是



一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



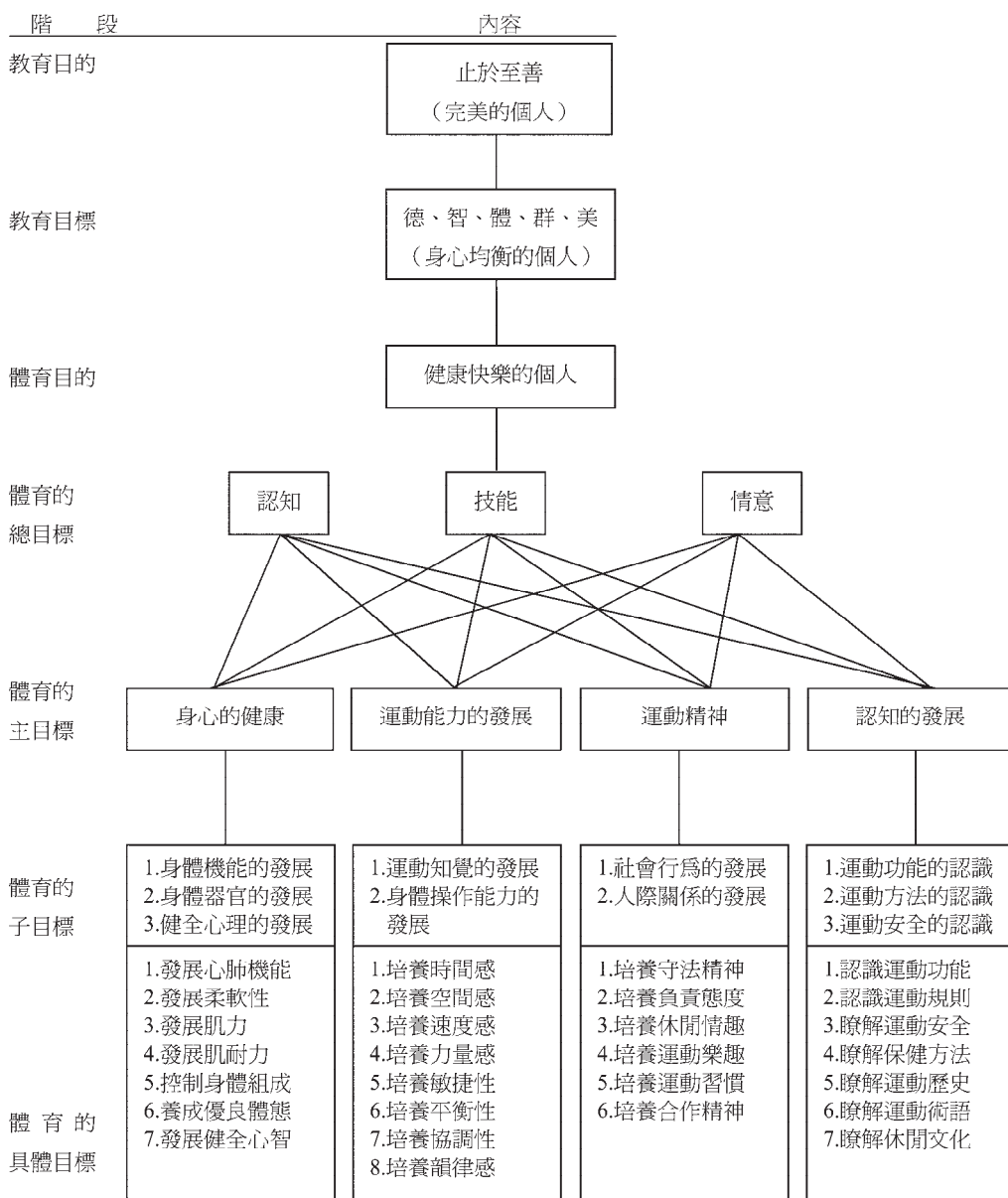


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
動	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
能	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社 會 性 發 展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施	
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力													√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲													√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性													√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。



七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。

第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。





3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

(三) 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

(四) 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。

3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適用於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
 - (1) 游泳場所及環境安全。
 - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
 - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
 - (1) 先求動作正確。
 - (2) 再求動作協調。
 - (3) 進一步求游泳距離之增長。
 - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
 - (1) 基本泳姿。
 - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
 - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿—停—收手收腿。



第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一)身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二)社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三)情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四)專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。



三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啟示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

(1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。

(2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。





體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：_____年_____班 任課教師：_____

座 號	性 別	學 號	成 績 姓 名	運 動 精 神										學 習 態 度										加 分	減 分	實 得 分 數	備 註						
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.										
1	男			1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力										
2	女																																
3																																	
4																																	
5																																
45																																	

說明：1.各校視實務狀況，可參酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。

附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。





附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										面					方					知																																												
		技					能					面					方					知																																												
教材項目	動作因素	身體的發展					運動能力					發展					情					意					動					精					神					認					識					的					發					展				
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化																																				
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎															
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎																				
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎																				
徑	其																																																																	
	他																																																																	

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面													
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			知識							
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎						
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	◎	
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎						
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			◎						
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	◎	
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
動	其																														
	他																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





土風舞類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	技術的發展				能力的發展								情意方面						知識方面										
	發展身體	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
知識																					◎				◎		◎		
禮節																													
步伐							◎						◎																
隊形																											◎		
舞姿																											◎		
其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

球類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育目標	技能方面										情意方面						認知方面													
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展							
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
球類	投		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	接		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
類	擊		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	踢		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
運	運	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	盤	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
動	傳		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	動作結合	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
其	技術應用	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	攻	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
他	防	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	守	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
動	其他																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面													
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認知的發展													
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
體操	跳躍	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎					◎			
	平衡		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎					◎			
	支撐			◎				◎											◎	◎	◎		◎				◎				
	擺動	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎				◎				
	懸吊			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎				◎				
	旋轉			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎				◎				
	著地			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎				◎				
體操	飛躍	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎				◎					
	其他																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

武術類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
武	攻防	◎							◎	◎	◎	◎			◎				◎			◎						◎		
	騰挪			◎		◎		◎	◎	◎	◎		◎															◎		
	翻轉		◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎															◎		
	獨立		◎	◎		◎				◎		◎	◎															◎		
	盤架		◎	◎		◎				◎		◎	◎															◎		
	套入操練	◎		◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎															◎		
	吐氣發聲	◎																		◎								◎		
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。







第二章 高爾夫教材教法與評量

第一節 認識高爾夫(1)

一、教學目標：

- (一)了解高爾夫球、球桿及其個人裝備。
- (二)認識高爾夫球場、比賽過程及其基本動作。
- (三)養成專心觀賞錄影帶的習慣和態度。
- (四)了解高爾夫運動的起源及其歷史背景。

二、教學過程：

(一)教學內容

1. 選擇錄影帶播放內容：

(1)認識個人裝備

- A 下場比賽最多可以帶14支球桿
- B 球
- C 手套
- D 高爾夫球鞋
- E 球帽
- F 傘
- G 球座
- H 其他用具

(2)認識高爾夫球場

- A 球道
- B 果嶺
- C 開球區
- D 沙坑
- E 水障礙
- F 粗草區
- G 球洞(旗竿)
- H 其他設施

(3)認識高爾夫基本動作

- A 揮桿



- (A)鐵桿(短、中、長鐵桿)
- (B)木桿(1號、3號、5號木桿)

- B 短切球
- C 推桿

2. 高爾夫的起源及歷史

(1) 高爾夫的起源

- A 相傳高爾夫在十五世紀，起源於蘇格蘭的牧童，用鞭打石頭的一種遊戲。
- B 但從荷蘭沈船打撈起打高爾夫的圖畫，卻比蘇格蘭的起源要早些。
- C 我國在宋朝時代（西元960—1279年），就有捶丸的遊戲，其遊戲方式和現行高爾夫相類似。

(2) 高爾夫簡史

- A 相傳在元朝時代（西元1279—1368年）的丸經正確記載，依土質的軟硬作好發球點，選擇較平坦的地方打球，應用肘部揮動球桿，擊球入洞。身體宜保持平衡，心理不急躁，雙手握好球桿，運氣要求平順，如此即可收回放出的心，培養血液循環順暢，進而使神態健康，心情愉快。丸經中對球場、球、球棒、人數、擊球法、勝負等均有詳細而嚴格的規定。
- B 在蘇格蘭方面，到1525年才正式有規則產生，當時用球以熟皮緊塞毛髮，至1848年才開始用塔柏卡（Gutta per cha）樹膠，汁作外皮，到1902年英國才開始用橡皮作外層。
- C 1888年高爾夫傳入美國，當時係由紐約的英國人Reid，請他的朋友Lbard從英國帶12套球桿回來，同年11月4日在約克舉行第一次比賽，隨後成立Andress高爾夫俱樂部，創始會員五人，到1929年全美國的高球會員已超過一千萬人以上。到1894年，全美高爾夫協會才正式成立，並舉行第一次全國公開賽。
- D 台灣高爾夫運動已具有90年歷史，在此漫長的歲月中，曾經有過極輝煌的表現，獲得世界高壇的讚美與推崇。如陳清波、謝永郁、呂良煥、謝敏男、陳志忠、陳志明等，都是國際知名高球好手（圖1-1），為國家作了很多國民外交，爭取很多的榮譽。

(3) 高爾夫運動的趨勢

- A 英國公開賽、美國公開賽、美國職業錦標賽及美國名人賽，為現今世界四大高爾夫比賽，獎金之多，參賽選手水準之高，舉世矚目。





圖1-1 2007年香港公開賽會場刊登歷屆冠軍巨型看板，包括1959～2006年間的冠軍得主。曾獲得冠軍的台灣球員，包括：謝永郁4次（1963、1964、1975、1977）、呂良煥2次（1959、1974）、何明忠（1976）、謝敏男（1978）、郭吉雄（1980）、陳志明（1981）、謝錦昇（1988）。

B 我國高爾夫球場，從20年前的10座，快速成長到目前經政府核准設立的有84座，據經建會的評估，台灣地區可容內108座高爾夫球場。

C 近年來，台灣地區經濟成長迅速，高爾夫運動的人口也跟著快速增加，高爾夫成為時尚的休閒運動，據說擁有40萬以上的運動人口。

D 全國各大專院校也跟著潮流，紛紛開課選修，成長速度甚為驚人，廣為大專院校男女學生的歡迎。

3. 高爾夫基本概念

(1) 遊戲概念：

A 標準的高爾夫球場需有18個洞，分成前9洞及後9洞，每洞距離不一，由設計者依地形及困難度，設計3桿洞、4桿洞及5桿洞，甚至也有6桿洞。一般球場大部分為標準桿72桿的球場，但也有71、73桿之設計（圖1-2、1-3）。



圖1-2 高爾夫球場圖

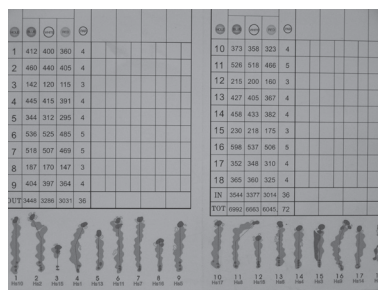


圖1-3 球場記分卡

B 每洞成績低於標準一桿時叫柏蒂（Birdie）、低於標準二桿時叫老鷹

(Eagle)。高於標準桿一桿時叫柏忌(Bogey)，高於標準二桿時叫雙柏忌(Double Bogey)。打平標準桿時叫帕(Par)。在72桿的球場擊球，若每洞均打平標準桿時，其18洞總成績為72桿，差點為零。

(2)比賽方式：

A 比桿賽(Stroke play)：

凡競賽者打完規定之洞數時，其總桿數最少者即為優勝者。正式國際賽男選手必須連續打4天(輪)的18洞，女選手則為3天(輪)18洞或4天(輪)。因此每洞都必須要考慮如何完美的完成它。

B 比洞賽(Match play)：

比洞賽係逐洞進行比賽，每洞桿數最少之一方，即為該洞之優勝者。比洞賽一般以18洞為基準，若未打完18時，勝負以定，則比賽即結束，例如甲贏乙5洞，但只剩4洞未完成，則應判甲已經獲勝；反之打完18洞後為平手，則必須進行第19洞的延長賽，直到分出勝負為止。

C 四人四球比洞賽(Four Ball match play)：

在比洞賽時，同組二位球員對抗另一組二位球員，每人各打一球，擇一較低的桿數與對方相比，用桿數少的那一隊贏得該洞。

D 四人二球比洞賽(Foursome match play)：

在比洞賽時，同組二位球員對抗另一組二位球員，同組二人輪流共打一個球，那一組該洞的用桿數最少則贏得該洞。

(二)教學步驟

1. 安排視聽教室及準備使用教材。
2. 挑選適當錄影帶的教學內容。
3. 控制撥放各階段的內容時間。
4. 講解要深入淺出，並掌握學生的興趣及注意力。

(三)教學要點：

1. 觀賞影帶要安靜專心。
2. 隨時提醒同學觀賞要點。
3. 加強同學對影帶內容基本認識。
4. 強調高爾夫的基本概念與認知。
5. 如何欣賞高爾夫運動的精神與特色。



三、教學評量：

(一)認知：能說出高爾夫教學影片中，而介紹的各種裝備用具、球場設施及其觀賞球賽的基本概念和記分方法。

(二)技能：

1. 高爾夫基本動作：能看出全揮桿、短切球和推桿之正確姿勢。
2. 能看出比賽方式，計分和判定勝負。
3. 以發問方式，了解學生興趣及問題所在。

(三)情意：

讓學生能專心觀賞及聽講，並能隨時提出問題來發問。



第二節 認識高爾夫(2)

一、教學目標：

- (一)認識高爾夫運動的禮儀及其風度。
- (二)瞭解高爾夫比賽的差點制度及其公平原則。
- (三)瞭解高爾夫球員的個人裝備及其必須用具。

二、教學過程：

(一)高爾夫禮儀及差點

1. 高爾夫禮儀

(1)球場上之禮儀

A 為他人著想：

- (A)打球不得故意拖延時間。
- (B)保持安全距離。
- (C)球不易找到時，先讓後組球員通過。
- (D)球打完進洞後，應速離開果嶺。

B 打球時應注意的事項：

- (A)球員正作打球準備時，或在打球時，任何人不得走動、說話、靠近球或球洞，或站在球或球洞之正後方延長線上。
- (B)應按打球先後順序開球。

C 球場上之維護：

- (A)離開砂坑前，應將本人在沙坑中所遺留之洞痕及足跡，仔細填平。
- (B)在果嶺上如對草皮有所損傷，應及補平或仔細修復。
- (C)應確實於放下球袋或球桿時，不會損傷果嶺。
- (D)練習揮桿時，應避免損傷球場草皮，特別是在發球台上削去草皮。

2. 差點 (Handicap)：

- (1)為使球技平衡加分法，通常以個人平均紀錄與標準桿(72桿)相較，作為加分的依據。長期參加球賽，累計十次以上成績，就可以計算出正確的差點。
- (2)美國高協的差點計算方式，以兩大因素作為計算依據：一是球場難度、二是公平的打球控制。



(二) 球員裝備：

1. 球桿：

(1) 正式比賽規則允許最多可帶14之球桿下場，一般木桿有分開球木桿及球道木桿（見圖2-1所示）。鐵桿組一般為9支，常見的號數組合為3、4、5、6、7、8、9、P、S桿（見圖2-2所示），外加推桿乙支（見圖2-3）。



圖2-1 木桿



圖2-3 推桿

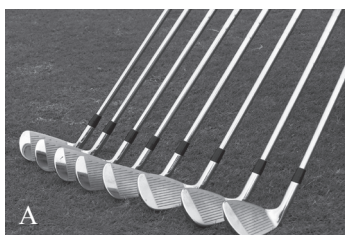


圖2-2 鐵桿組

(2) 每支不同號數的球桿打出去的理想距離皆不一樣；而同樣一支球桿，也常因擊球者之身材、體型、力量以技巧性而有相當大的出入，所以不能一概而論。一般男性球友之各號球桿擊球距離，如表2-1所示。

表2-1 各號球桿之距離（參考用）

球桿名稱	功用	球桿名稱	功用
推桿	果嶺上用	4號鐵桿	185碼至200碼
沙坑挖起桿	沙坑用	3號鐵桿	200碼至215碼
大角度挖起桿	打高拋球用	2號鐵桿	215碼至230碼
挖起桿	果嶺邊緣至110碼	1號鐵桿	230碼至245碼
9號鐵桿	110碼至125碼	5號木桿	200碼至215碼
8號鐵桿	125碼至140碼	4號木桿	215碼至230碼
7號鐵桿	140碼至155碼	3號木桿	230碼至245碼
6號鐵桿	155碼至170碼	1號木桿	250碼以上
5號鐵桿	170碼至185碼		

(3)由於科技進步，球桿的製造在材質上有很大的進步，圖2-4-A是早期的木桿、鐵桿（2-4-B）。



圖2-4-A 早期的木桿

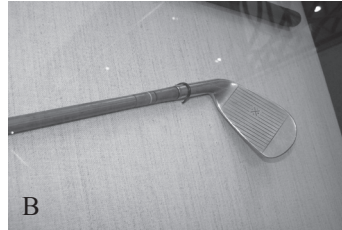


圖2-4-B早期的鐵桿

2. 球袋

高爾夫球袋（圖2-5）是高爾夫裝備的總匯。將各種球具及用品區分開來，伴隨球員征戰南北。



圖2-5 高爾夫球袋



圖2-6 高爾夫球

3. 球：

高爾夫球（圖2-6）的演進從石頭→動物皮塞毛髮→橡膠球→化學皮→雙層化學皮等。一般市售用球，可分為二層球、三層球及四層球。各球特性不一，有些球強調距離、有些則注重控球或旋轉。

4. 球鞋：

高爾夫球鞋（圖2-7）的五大功用是：

- (1)在揮桿擊球時穩定，兩腳才不易滑動。
- (2)保護草皮。
- (3)在球場上走上下坡時不易滑倒。
- (4)具有防水作用，可在雨天或早晨露水時



圖2-7 高爾夫球鞋，鞋底有塑膠釘



穿用，而腳掌不弄濕。

(5)可減少運動後的疲勞感。

5. 手套：

高爾夫手套（圖2-8）不僅在於保護手掌、防止手滑，同時也可充實手與握桿間的空隙。好的手套會造成很適合握把的感覺。在手套的材質上。以小牛皮為佳、人造皮則適合夏天或雨天使用。

6. 其他：包括球梯（Tee）、球標、及補草器，如圖2-9所示。



圖2-8 高爾夫專用手套



圖2-9 球坐、球標及補草器



(三)教學步驟：

1. 安排視聽教室及準備使用相關教材。
2. 選擇高爾夫基本教學影帶，介紹高爾夫運動的禮儀及風度。
3. 選擇高爾夫基本教學影帶，介紹高爾夫球員的應有裝備及其用品。
4. 控制影帶播放時間及內容。

(四)教學要點：

1. 培養安靜、專心觀賞影帶的習慣。
2. 各階為提醒同學觀賞重點所在。
3. 強調高爾夫運動的精神及其安全性。
4. 強調高爾夫運動的概念與認知。
5. 誘導對高爾夫運動的興趣。

二、教學評量：

(一)認知：能瞭解高爾夫影片中，所介紹的各項禮儀和相關注意事項。

(二)技能：

1. 能瞭解各號鐵桿的正確使用距離及其功能。
2. 能了解個好木桿的正確使用距離及其功能。
3. 能正確的叫出各種裝備及用品的名稱和功能。

三、情意：

培養學生能安靜專心的觀賞，並能提出問題和發問。



第三節 認識高爾夫(3)

一、教材目標：

- (一)介紹高爾夫運動的遊戲規則。
- (二)瞭解高爾夫運動的遊戲大意。
- (三)認識國際規則及地方規則的精神所在。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 高爾夫基本規則

(1)不罰桿的情況：

- A 開球順序錯誤，雖不罰桿，但需認錯並道歉。
- B 準備開球時，球掉落地面上（梯沒插好），可以撿起來重打。
- C 球在柏油或浸水的馬路上不能打時，可以在一支球桿內拋球，但不可比原球位更接近旗桿。
- D 在沙坑內誤打同伴的球，或障礙物內誤打的球不罰，打數亦不算。
- E 在果嶺上推桿順序錯誤，雖不罰桿，但需認錯並道歉。

(2)罰一桿的情況

- A 打出界球（OB球）或遺失球（球找不到了），應先罰一桿，再由原擊球位置拋球重打，故重打時應該計為第三桿。
- B 試桿時不小心移動了球，被移動的球需回原地拋球再打。如需繼續打球，罰二桿。
- C 球打進水池裡，若照打可以不罰桿，若在球下水的地點與洞的連線後方拋球，繼續打要罰一桿。
- D 在沙坑內球無法打時，可以宣布不能打，退後在沙坑內拋球，繼續打罰一桿。
- E 為先標是球的位置，而將球撿起來擦拭，在拋球時也要發一桿。
- F 因球有泥土，撿起來擦拭，在拋球時也要罰一桿。

(3)罰二桿的情況：

- A 超過梯台標是誤開球時。開球需在梯台標示物前緣聯結線後面二支球桿長度內開球才合法，再打時算第三桿。



- B 問同伴使用球桿的號碼時。可以問自己的桿弟，不罰桿。
- C 作一個標示以便開球時。可以在打球前把標示目標合開，不罰桿。
- D 借用同伴的球桿打球時。已打出去的球照算。
- E 球並未出界外（OB），但在OB樁邊緣，將樁撥起時。OB樁非障礙物，只能宣布不能打，拋球罰一桿即可。
- F 打錯別人的球時。要回來原地再打自己的球。
- G 打出去的球，碰到自己的球桿帶時。要再球停止的地方繼續打。
- H 在沙坑打球之前，桿尖碰到沙或整理沙坑時。禁止是打或有意改善沙坑情況。
- I 在沙坑打球之前，先撿起沙坑內的樹葉或石頭時。不可撿起數枝或石子等任何東西。
- J 試揮下桿時，球桿碰到沙坑或水障礙內的草時。
- K 上桿時，球桿碰到沙坑或水障礙內的草時。
- L 打出去的球，碰到自己的身體，本身攜帶品或自己的桿弟時。從球停止的地方繼續打。
- M 用推桿壓推桿線上的草紋時。可整修舊洞及球的球痕，其他則違規。
- N 用手或球桿測試草紋的方向。
- O 在果嶺上擦拭球時。可認為是在測試草紋。
- P 整修釘鞋所損傷果嶺之草紋時。要等同伴全不打完才可修復。
- Q 參加比賽，同時球原已開球完畢，才趕到第一洞發球台時。
- (4)取消資格的情況：
- A 該洞實際打了4桿，成績紀錄只記3桿時。比實際少記一桿，應取消資格。
- B 賽後交出之計分卡未簽名時。
- C 參加比賽遲到時。

2. 單行規則：

所謂單行規則，係因每個球場設計及地形不同，以國際規則為依據，在特別加以訂定，好讓球員容易遵循（圖 3-1）。

3. 高爾夫球場一般規定

- (1)非球員，不得進入球場擊球區，以免

球場單行規則：

1. 白色樁係界外標誌，球落界外應於原發球重打，加罰一桿。
2. 黃色樁係水池界標，球落水池，應於指定點續打，加罰一桿。
3. 藍色樁為工事未完成區域，球落此區，得向後一桿距離拋球續打不罰桿。
4. 球落休息亭、水泥地、植樹支柱、鐵絲網、陰井盖、噴水頭不能擊球時，得以一桿距離拋球續打不罰桿。
5. 本規則如有未盡事宜，按最新R&A規則處理之。

LOCAL RULES :

1. Out of bounds are marked by white stakes.
2. Lateral water hazards are marked by yellow stakes.
3. Grounds under repair are marked by blue stakes and free drop.
4. Immovable obstruction include cement roads, tree supported, pavilion, sprinkler heads, drainage, iron wire, and Herein free drop.
5. All other rules not stipulated herein are governed by R & A Rules.



圖3-1 一般球場單行規則

發生球擊危險（圖3-2）。

- (2)未保護果嶺，增強鬆土，球員請穿釘鞋上場。
- (3)不得在球到果嶺上跳躍或用力踢刮草皮。
- (4)擊球員準備擊球時，其他人員不得談話或練習揮桿等干擾的動作。
- (5)擊球員上果嶺準備推桿時，其他人員不得談話或任意走動等干擾的動作。
- (6)不得任意在球道的果嶺上，練習推桿。
- (7)絕對禁止在發球台、球道或果嶺上練球。
- (8)在球道上被球桿削起之草皮，應取回原處，由桿弟鋪妥。
- (9)打完沙坑球，應將足印及所打之痕跡鋪平。
- (10)打球速度，不得過於遲緩。（慢慢打球快快走）。
- (11)在標準桿三桿之球洞，當球上果嶺後，應禮讓後組球員先發球。
- (12)如因找球或其他不得已之情形，應禮讓後組球員先打。
- (13)為維持球路秩序及制止偷球不良風氣，請勿在球場上向球童或外人購球使用。
- (14)球桿規定為十四支以內（限重九公斤），其他笨重物品，儘量勿交桿弟攜帶。
- (15)桿弟服務態度，應於桿弟單上確實評分。
- (16)一人或二人假日無優先出場擊球權利。
- (17)同一組的打球人員不得超過四人。
- (18)重視服務規定，不得穿不合規定衣褲。
- (19)重視高爾夫禮儀，不得有不禮貌的行為。
- (20)球品種於球技，尊重一般高爾夫規則。



圖3-2 非擊球員不可進入擊球區



(二)教學步驟：

1. 安排視聽教室及準備相關教材教具。
2. 選擇高爾夫基本教學應帶，介紹高爾夫運動的基本規則及概念。
3. 說明高爾夫運動的規則精神及及單行規則。
4. 控制影帶播放的時間及其內容。

(三)教學要點：

1. 培養學生安靜專心觀賞影帶的良好習慣。
2. 在觀賞基本動作的分析影帶中，隨時提醒規則的犯例及精神所在。
3. 在講解高爾夫規則時，能深入淺出，讓同學舉一反三最好。
4. 盡量鼓勵學生多多發問。

三、教學評量：

(一)認知：讓同學能瞭解高爾夫運動的遊戲規則概要，以便觀賞高爾夫比賽。

(二)技能：

1. 能瞭解高爾夫的基本動作及規則。
2. 能瞭解高爾夫運動的遊戲大意及其精神。
3. 能熟悉高爾夫規則當中的幾個重要名詞及意義。
4. 能說出影帶當中的犯規動作，及處理的狀況。

(三)情意：培養學生能專心聽講或觀賞影帶，並引導學生的學習興趣。



第四節 基本動作(1)

一、教學目標：

- (一)養成學生作熱身運動的良好習慣。
- (二)瞭解高爾夫基本動作的重要性。
- (三)養成各種基本動作的正確姿勢及反覆練習。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 伸展操

- (1)伸展運動一般亦稱為「拉筋」，也就是拉長肌肉及肌腱的意思。
- (2)利用伸展運動來從事熱身，增加身體的柔軟度，不僅可以減少肌肉肌腱的受傷，還可減輕肌肉的酸痛。而且有助於運動後的改善。
- (3)對一般人來說，伸展運動不是做的不對，就是做的不夠或過度，以致於造成運動傷害的後遺症。
- (4)以下介紹一般常用的伸展操如下，每種伸展活動持續時間約15~20秒：
 - A 踝關節伸展：下列動作皆可適度增加踝關節的活動角度，如圖4-1所示。
 - (A)將踝關節向外展。
 - (B)腳尖朝後，踝關節拉直下壓。

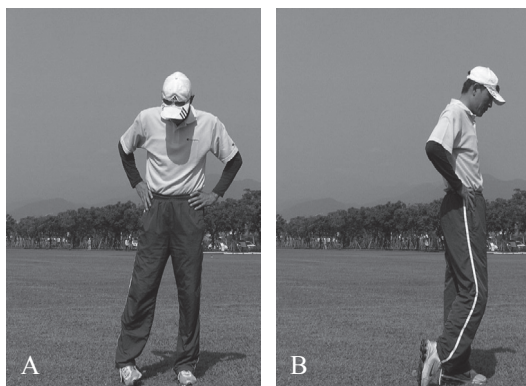


圖4-1 踝關節伸展

B 膝關節伸展：提昇膝關節活動能力。

- (A)雙腳直立，身體原地蹲、起，以活動膝關節，如圖4-2所示。



(B)一腳屈蹲，另一腳伸直，同側之手輕壓在膝關節上，如圖4-3所示，完成後，換邊操作。

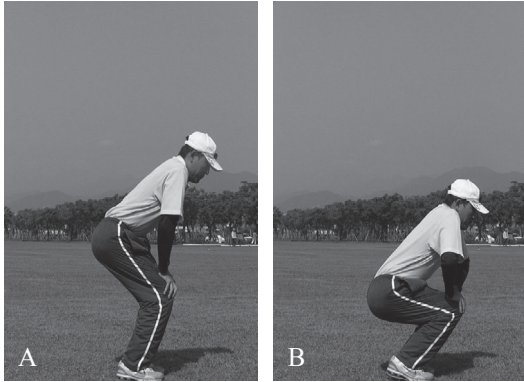


圖4-2 膝關節伸展

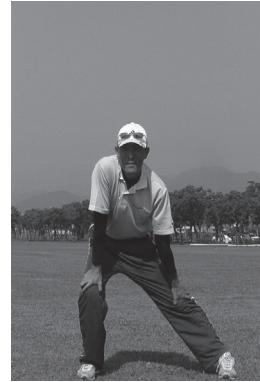


圖4-3 膝關節伸展

C 腰部活動：腰部的運用是高爾夫運動揮桿動作最重要的一環，下列各種伸展活動皆可提昇髖關節的活動能力。

(A)雙腳直立，身體下彎，如圖4-4-A所示。

(B)雙足與肩同寬，身體向後仰，如圖4-4-B所示。

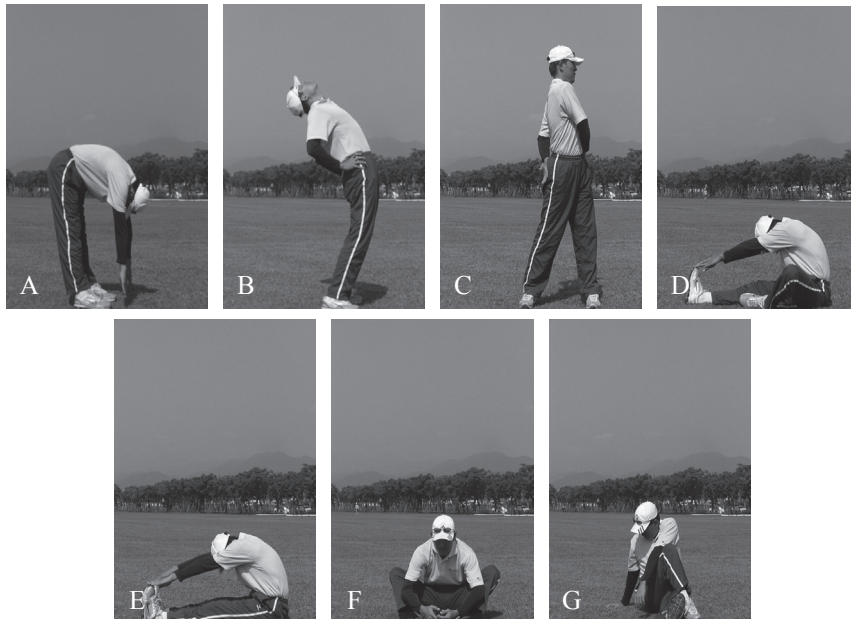


圖4-4 腰部活動

(C)雙腳與肩同寬，腳尖朝前，上半身儘量向左、右兩邊旋轉，到達頂點



時靜止不動，結束後換邊操作，如圖4-4-C所示。

- (D)單腿膝坐姿體前彎，如圖4-4-D，一腳內收，另一腳伸直，身體前彎，雙手觸碰伸直腳腳尖，結束後換邊操作。
- (E)雙腿坐姿體前彎，如圖4-4-E所示，雙腳伸直，上半身向前彎。
- (F)曲腿坐姿體前彎，如圖4-4-F，雙腳內收，上半身挺直自前彎。
- (G)坐姿腰部伸展，如圖4-4-G所示，左腳直伸，右腳彎曲屈膝跨左膝，上半身挺直向右轉，完成後換邊操作。

D 肩關節：肩關節是人體活動角度最大的關節之一，介紹幾種肩關節伸展活動如下。

- (A)肩關節內收，如圖4-5-A所示，右手伸直，左手上彎勾住右手肘處，將右手往內拉，完成後，換手操作。
- (B)拉肘，如圖4-5-B所示，左手往上方舉高，左手小臂放鬆垂下，右手拉住左手肘，將其往右側拉，完成後，換手操作。
- (C)雙手背後觸碰，如圖4-5-C所示，一手在上，另一手在下，雙手於背後手指互扣，完成後，左右手互換上下位置。

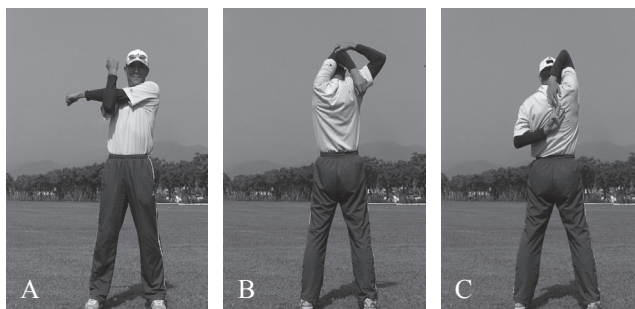


圖4-5 肩關節活動



圖4-6 頸關節活動

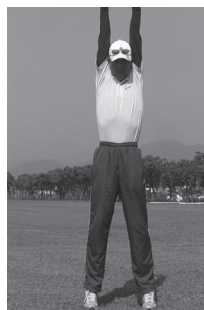


圖4-7 全身伸展



E 頸關節：頸關節伸展活動如圖4-6所示。左手拉住頭部右側，緩緩用力，將頭往左側拉，伸展頸關節，完成後，換邊操作。

F 全身伸展：如圖4-7所示，雙手掌互扣，掌心朝上，全身向上伸直。

G 下肢伸展：腿部伸展活動，介紹如下

(A)前弓後箭，如圖4-8-A所示，前腳半彎曲，後腳伸直成弓箭步。

(B)腿內側伸展，如圖4-8-B所示，雙腳平行開張一大步，右腳蹲壓在腳腫上，左腳伸直，完成後，換邊操作。

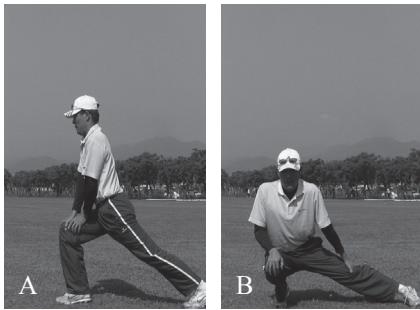


圖4-8 下肢伸展



圖4-9 體側伸展

H 體側伸展：如圖4-9所示，身體側躺，雙手支撐，雙腿伸直，臀部不著地，伸展身體側面，完成後，換邊操作。

2. 基本站姿

高爾夫的揮桿與棒球的揮棒原理是相同的，其差異在於棒球的揮棒動作接近水平，而高爾夫，因為球是置於地面上的，所以揮桿動作較為陡斜，故擊球預備站姿與棒球有所差異，其動作要領如下：

(1)如圖4-10-A所示，雙腳與肩同寬，伸直站立後膝蓋微彎曲，腳尖朝前，亦可微微外開、雙手放鬆置於大腿兩側。

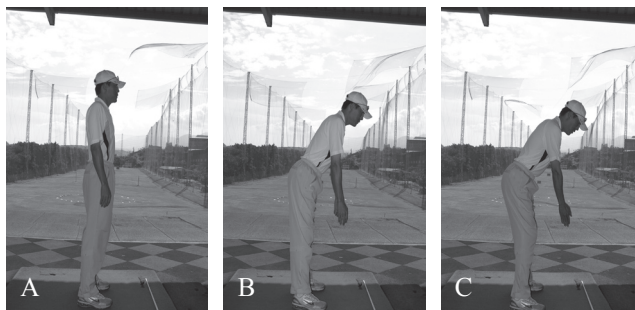


圖4-10 站姿動作要領



(2)如圖4-10-B所示，上半身挺直慢慢向前傾，雙手會自然向前微微移動，當雙手自然下垂，手掌位於腳尖前緣正上方，則上半身停止前傾不動。

(3)如圖4-10-C所示，上半身前傾角度不變，雙膝微微彎曲，雙手合掌，臀部微微提高，將身體重心集中在前半腳掌，完成站姿動作。

3. 站位法

介紹完基本站姿後，為了適應球桿的特性及控制球的飛行路徑，打球時除了基本站姿的設定外，亦有不同的站位法，包括平行站位、開放式站位及關閉式站位法，如圖4-11所示，分述如下：

(1)平行站法（Square stance）：如圖4-11-A所示，將兩腳開立，腳尖與非球線平行而站立的傳統站姿。兩腳站立與肩同寬，右腳尖指向12點的時針方向，左腳尖微微向左斜開，指向11點的時針方向。百分之60的體重放在左腳。初學者應從這種傳統站姿開始學習。

(2)開放式站法（open stance）：如圖4-11-B所示，以平行站姿為基準，將左腳向前移動，使兩腳尖的前後差距約2至3吋時稱之。這種站姿揮桿弧度較小。適用於8、9、10號鐵桿即挖起桿。

(3)關閉式站法（close stances）：如圖4-11-C所示，以平行站姿為基準，將右腳向後移動，使兩腳尖的前後差距約2至3吋時稱之。這種站姿揮桿的弧度較大，使球落地後滾的更遠。

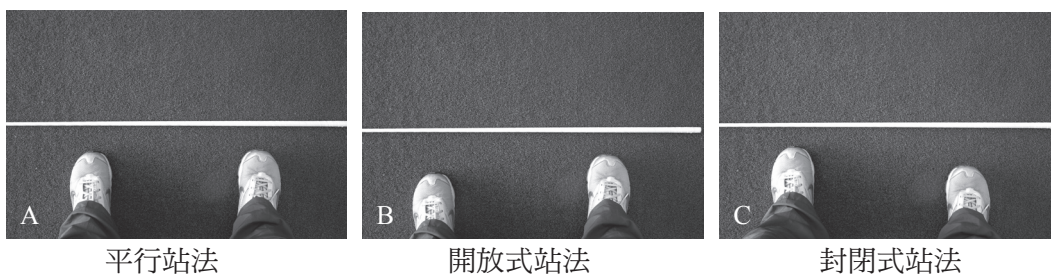


圖4-11 站位法

4. 揮桿動作

揮桿以球員的雙肩和手臂的握把處之點聯成倒三角形，如圖4-12所示，以倒三角形底線的中心點為圓心，以手臂及球桿為半徑作圓圈運動。雖然球員因身高、體重和肌力、柔軟度的個別差異，而產生揮桿快慢及型態上的不同，但球桿在揮桿中的平面軌道是一致的。從上桿、下桿到送桿都需要球員腿部、腰部、肩部、頭部即雙手的協調。揮桿是高爾夫基本動作中最重要的一環。如圖

4-13揮桿連續動作圖所示。

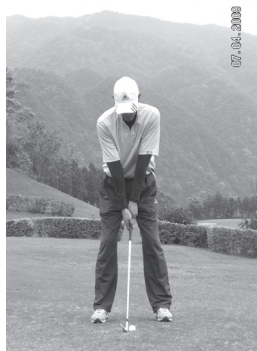


圖4-12 揮桿預備動作

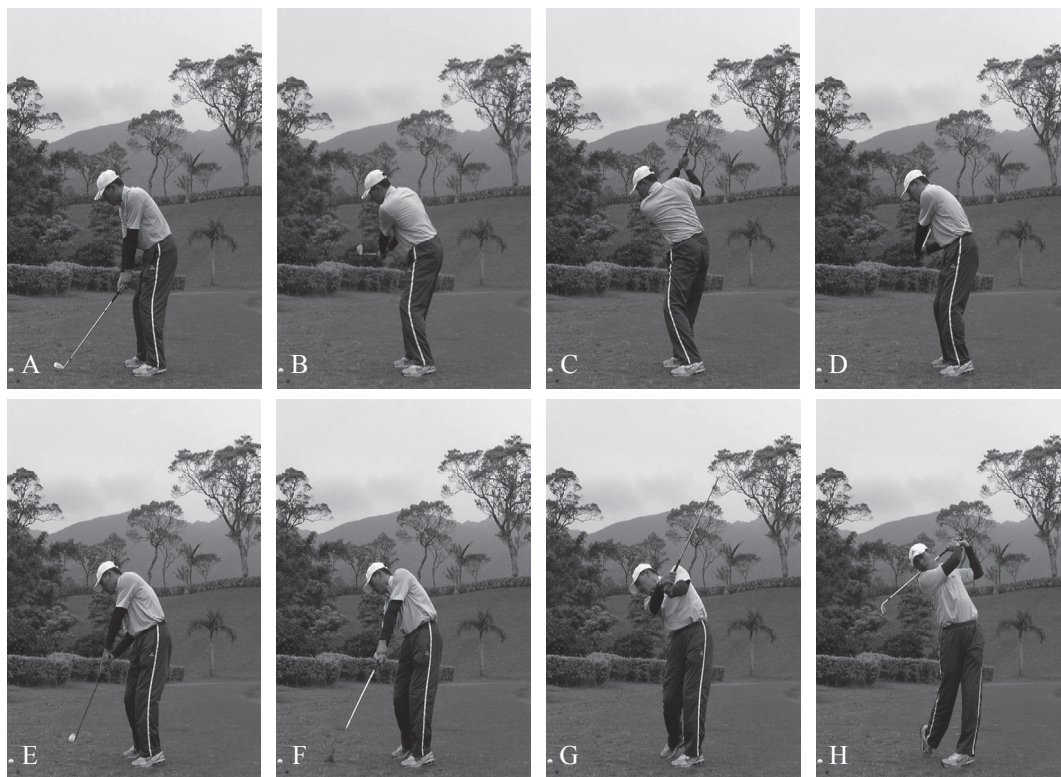


圖4-13 揮桿連續動作圖

(二)教學步驟：

1. 安排視聽教室或是操場所以利教學活動。
2. 準備相關教具及教材以便按部就班施教。



3. 注意器材的搬動，場地的佈置均以安全為考量。
4. 由伸展操、重量訓練、站姿、揮桿動作，應分組分階段施教，由淺入深。

(三)教學要點：

1. 培養學生專心觀賞或聽講的好習慣。
2. 實施分組教學或分段教學較容易掌握。
3. 教師統一講解及示範，必須要求安全第一。
4. 分組練習時教師巡迴指導。
5. 要維持良好的秩序及安全環境。
6. 教師應隨時矯正錯誤及解答各種疑問，並示範正確基本動作。

三、教學評量：

(一)認知：能讓同學瞭解高爾夫運動的伸展操、基本站姿及各種站位法及其揮桿動作的正確性與重要性。

(二)技能：

1. 能瞭解伸展操對熱身運動的好處，並認真的去做它。
2. 能體會高爾夫運動的基本動作，尤其是站姿及揮桿的正確性及重要性。

(三)情意：

能引導學生逐漸認識高爾夫運動的樂趣，並培養愛好的習慣。



第五節 基本動作(2)

一、教學目標：

- (一)培養學生從事熱身運動的正確觀念及良好習慣。
- (二)培養學生從事重量訓練鍛鍊體魄的正確觀念及習慣。
- (三)瞭解高爾夫運動基本動作的正確要領及其重要性。
- (四)養成對握桿、站姿及揮桿動作的自我練習興趣。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 重量訓練

任何運動都需要從事重量訓練，已促進肌力及穩定性。高爾夫運動也不例外，但常被一般人忽略。茲將最基本的高爾夫重量訓練項目，分析如下：

- (1)上臂鍛練法：如圖5-1-A、5-1-B所示。放鬆時前臂平放，手握啞鈴，收縮時，前臂向內縮，可增強上臂肌力。

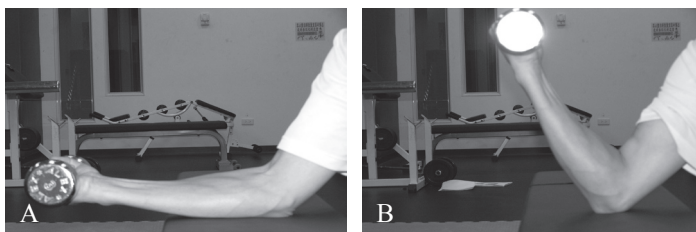


圖5-1 上臂鍛練法

- (2)前臂訓練法：如圖5-2-A、5-2-B所示。放鬆時，手握啞鈴，腕關節自然放鬆，微微下垂，收縮時，將啞鈴往上提。

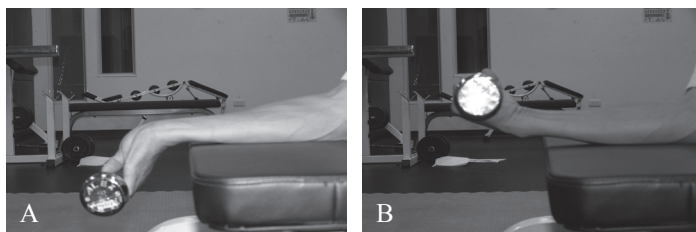


圖5-2 前臂鍛練法

- (3)肩三角肌力訓練：如圖5-3-A、5-3-B所示。放鬆時，手握啞鈴置於大腿外



側。收縮時，往外側上舉到水平位置。

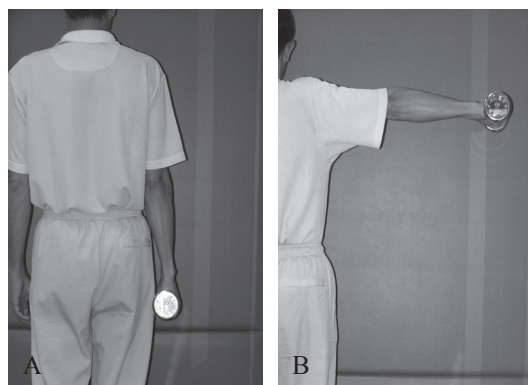


圖5-3 肩三角肌肌力訓練

(4)胸部訓練法：

A 俯地挺身：如圖5-4-A、5-4-B所示。預備時身體伸直，雙手直伸撐地，指尖朝前。操作時，手肘彎曲，身體維持平直不觸地。

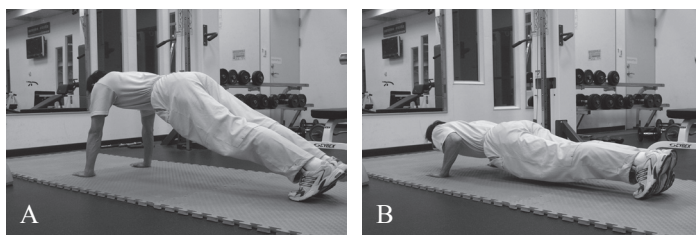


圖5-4 胸部訓練法－俯地挺身

B 仰臥推舉：如圖5-5-A、5-5-B所示。雙手握槓鈴與肩同寬，仰臥板凳上撐著槓鈴，推撐時，雙手挺直。

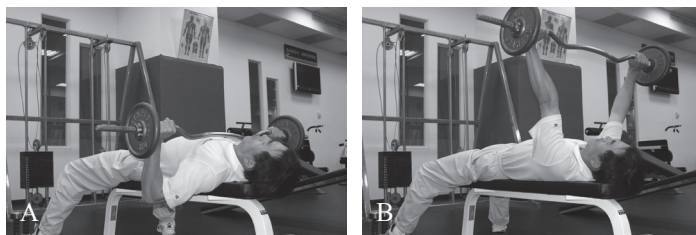


圖5-5 胸部訓練法－仰臥推舉

(5)腹部鍛練法：

A 仰臥起坐：如圖5-6-A、5-6-B所示。雙腳曲膝成九十度，身體平躺，雙手摸耳成預備動作。起動時，上半身屈起至手肘碰觸膝關節後回復到預備平



躺動作。



圖5-6 腹部斷練法—仰臥起坐

圖5-7 腹部斷練法—兩腳舉起

B 兩腳舉起：圖5-7所示。預備時身體平躺在地上，操作時雙腳平伸抬高離地15~20公分，可用於鍛練下腹部其他肌肉。

C 懸垂提腿：如圖5-8-A、5-8-B所示。預備時，用手或手肘支撐，將身體懸空，收縮時，雙腿直膝上舉至水平位置。



圖5-8 腹部斷練法—懸垂提腿

(6)背肌訓練法：如圖5-9-A、5-9-B所示。預備時，上半身放鬆垂下，雙手置於腰後。收縮時，背肌用力收縮使身體成水平向上挺起。



圖5-9 背肌訓練法

(7)腿部肌力訓練：如圖5-10-A、5-10-B所示，預備時曲膝，收縮時，雙腿用力伸直。



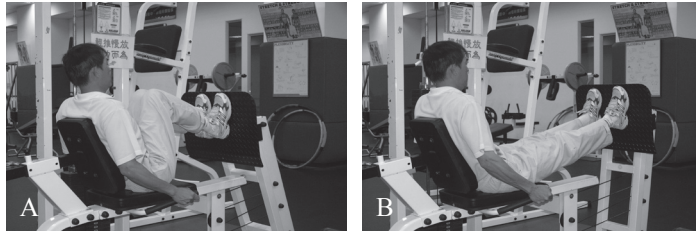


圖5-10 腿部肌力訓練

2. 握桿：高爾夫運動的握桿相當重要，關係將來球技的發展程度甚鉅。其握桿方法大致可分為重疊式（Over Lapping Grip，圖5-11-A所示）、交叉式（Inter Locking Grip，圖5-11-B所示）、棒球式（Baseball Grip，圖5-11-C）三種方式，一般以重疊握桿法比較適用，大部分球員都採用這種方法。它負責將手臂與球桿結合為一，以身體為中心軸，作圓周的運動，本節將介紹常用的重疊式握桿，動作要領如下（圖5-12-A、5-12-B所示）：

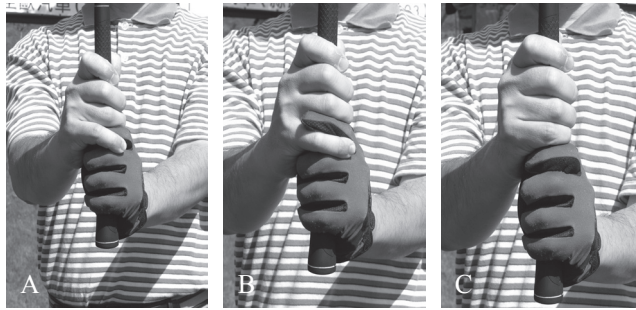


圖5-11 A重疊式握桿法、B交叉式握桿法、C棒球式握桿法

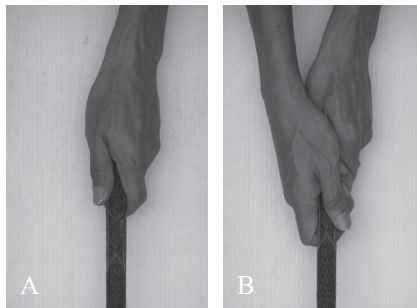


圖5-12 A握桿動作、B左手握桿

(1) 左手握桿的要訣是從握把的下方往上握，將握把放在左手中指、無名指、小指與手掌接縫部分，然後三指自然摺疊，左手手指的第一、二關節扣住握把，二大拇指輕放在握把的右上方，讓姆指與食指的V字對準右肩，用右手的中



指及無名指的第二關節附在握把上，並與左手食指稍為靠攏。

- (2)右手小指重疊在左手的食指上，用右手食指第二、三關節扣住握把，右手大拇指放在握把的左上方，用右掌蓋住右手大拇指，而右手食指與大拇指形成的V字形也要向著右肩的方向。

3. 揮桿：

- (1)上桿（Back swing）：如圖5-13-A、5-13-B、5-13-C、5-13-D所示，瞄球是靜止的姿勢，上桿前先作一次試桿的動作，然後球桿姿勢恢復到瞄球的靜止姿勢，即開始正式上桿。上桿先由肩膀轉動，當左手腕舉桿過右腿時，腰部、腳及身體各部位配合轉動，上桿至頂點時，左肩轉至下巴下方，左手伸直，右手彎曲，右手掌心朝上，使球桿面和目標線成平行狀（圖5-14）。

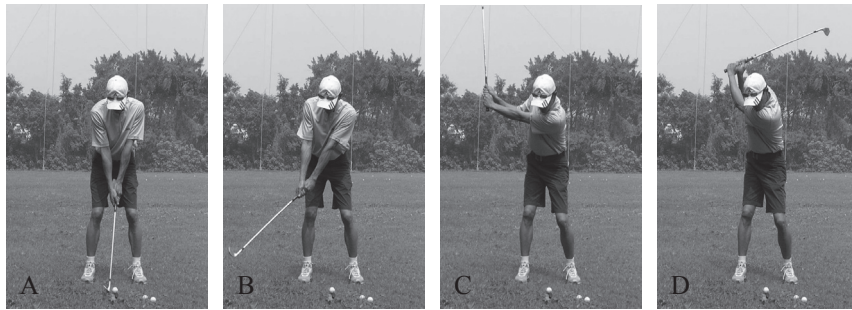


圖5-13 上桿連續動作圖

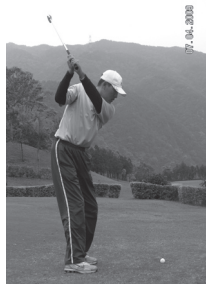


圖5-14 上桿頂點的動作

- (2)下桿（Down swing）：如圖5-15-A、5-15-B、5-15-C、5-15-D所示，從上桿頂點到桿頭擊球的這段過程稱為下桿。下桿的原動力是利用桿頭重量的慣性加速度。因此從靜態姿勢到下桿擊球前的握桿都需要放鬆，以加速桿頭的速度，發揮球桿的彈性。當桿頭在擊球前的兩尺左右，應加速至整個揮桿過程中的最快速度，因為擊球距離的遠近，與桿頭速度成正比。下桿時應保持桿



頭由基準線的內側向外擊球。

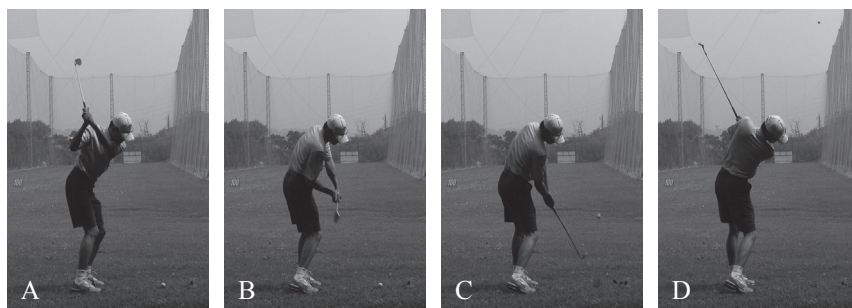


圖5-15 下桿連續動作圖

(二)教學步驟：

1. 安排適當場所以利術科教學活動。
2. 準備相關器材或教具以便分組教學。
3. 場地器材的分配、佈置要以安全為優先考量。
4. 由伸展操、重量訓練、握桿即揮桿動作等程序，分階段分組施教。

(三)教學要點：

1. 養成學生集中精神聽講及示範說明的習慣。
2. 應分組或分階段施教，較易收到效果。
3. 分組練習時教師巡迴指導並矯正錯誤。
4. 秩序和安全息息相關，務必嚴格管制。
5. 隨時解答學生的疑難問題。

三、教學評量：

(一)認知：使同學進一步瞭解高爾夫運動伸展操、重量訓練、基本站姿、握桿及揮桿動作的正確性與要領，做為下次教學的誘導。

(二)技能：

1. 讓學生認真學習伸展操的要領，以達熱身運動的目的。
2. 讓學生體會到重量訓練的功效，並鼓勵學生自動去做。
3. 握桿即揮桿動作要千錘百鍊，熟能生巧才能成功。

(三)情意：

鼓勵學生認真練習各種基本動作，進一步認識高爾夫運動的樂趣。



第六節 基本動作(3)

一、教學目標：

- (一)認識揮桿熱身操的正確要領及其重要性。
- (二)養成握桿及揮桿動作的正確要訣及良好習慣。
- (三)培養千錘百鍊熟能生巧的基本概念。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 熱身活動

- (1)坐姿轉身練習：如圖6-1所示，坐於地上，膝關節微彎，上半身挺直約與地面成 60° ，雙手合掌伸直平舉，練習向右、向左轉身動作。

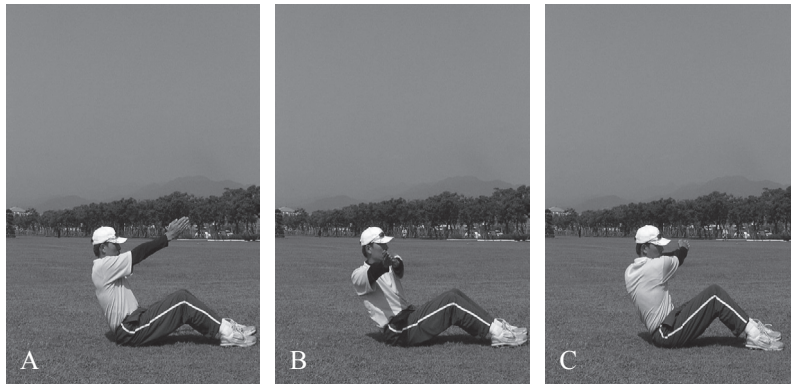


圖6-1 坐姿轉身練習

- (2)跪姿徒手模擬揮桿動作練習：如圖6-2所示，身體成跪姿，雙手伸直置於腹前，模擬揮桿動作。

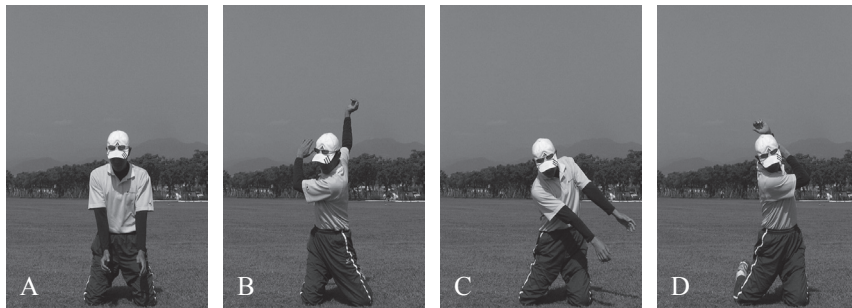


圖6-2 跪姿徒手模擬揮桿動作練習



- (3) 徒身揮桿轉身動作練習：如圖6-3所示，身體成揮桿擊球預備站姿，右手搭左肩，左手搭右肩，頭部保持不動，模擬揮桿動作練習。

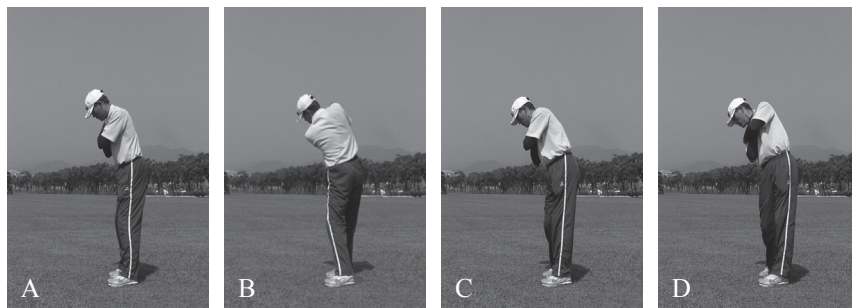


圖6-3 徒身揮桿轉身動作練習

- (4) 利用球桿做熱身活動：

- A 轉肩熱身活動：如圖6-4所示，將球桿橫置在肩膀上，用雙手食指與中指扣住球桿的兩端，進行熱身活動。

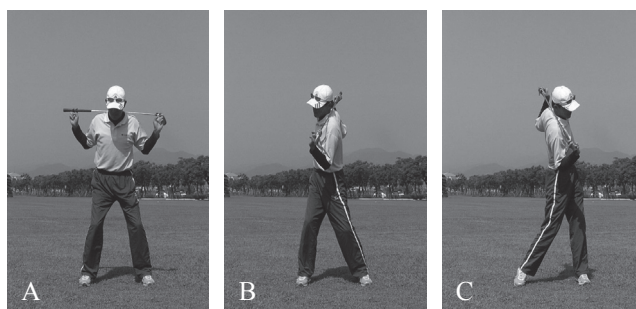


圖6-4 轉肩熱身活動

- B 轉腰熱身活動：如圖6-5所示，將球桿橫置於腰部後面，雙手肘勾住腰後球桿，雙掌合於腹前，進行轉腰熱身活動。

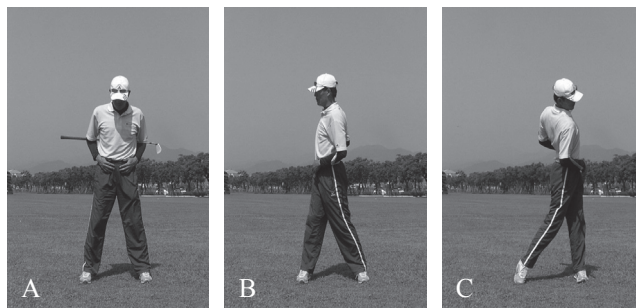


圖6-5 轉腰熱身活動

- C 體側伸展活動：如圖6-6所示，雙手握住球桿兩端，橫舉在頭頂上方，往



體側彎曲，使球桿由水平變成垂直。

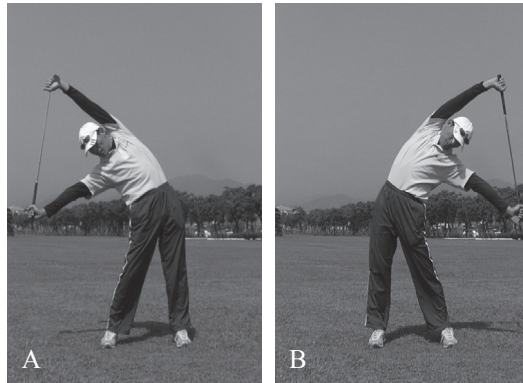


圖6-6 體側伸展活動

2. 複習站姿的正確要領：

- (1) 平行式站姿：兩腳站立與肩同寬，兩腳掌間成一直線，與飛球線平行站立。
- (2) 開放式站姿：以平行式站姿為基準，右腳向前移動，使左右腳掌間差距2至3吋左右。
- (3) 關閉式站姿：以平行式站姿為基準，右腳向後移動，使左右腳掌間差距在2至3吋左右。

3. 複習握桿的正確要領

- (1) 左手握桿的正確要領及其矯正練習。
- (2) 右手握桿的正確要領及其矯正練習。

4. 揮桿動作

- (1) 先複習上桿動作的正確要領及練習。
- (2) 複習下桿動作的正確要領及練習。
- (3) 送桿 (Follow through)：正確的上桿和下桿動作，引導出正確的送桿動作。在上桿動作中必須特別強調的，就是上半身前傾的角度始終不變 (圖6-7)。換句話說，在整個揮桿的過程中，預備動作完成上半身的前傾角度在揮桿過程中亦是不可更改的。如果在上桿或下桿時改變了這個前傾的角度，必然很容易打太薄 (淺) 而形成所謂的削頭頭 (如圖6-8-A所示)，或者打太厚 (深) 而形成所謂的挖地瓜球 (如圖6-8-B所示)，防患的方法就是不抬頭看球，圖6-8-C所示，是桿頭精準的觸球。頭部動作在運動中占有極重要的角色，高爾夫運動亦然。下桿擊球完成後，身體的重心順勢移至左腳掌外緣，左腿是用力撐住 (圖6-9所示)。





圖6-7 上半身前傾的角度始終不變



圖6-8 A 桿面擊球打太薄（淺）、B 桿面擊球打太厚（深）、C 精準的桿頭觸球



圖6-9 收桿動作--左腿是用力撐住

A 任何運動都是一種身心的調和及大肌肉的活動。換句話說，高爾夫運動是一種全身的肌肉與骨骼都協調參與的運動。要打好球，必須經過思考和長期的練習，讓身心調和、揮桿協調以及時機（Timing）的運用的當所促成的。

B 一般說來，上桿用三拍的時間，而下桿至擊球僅僅一拍的時間。初學者在揮桿開始時，心裡要默默數1-2-3-1的節拍，1至3是上桿，另1是下桿

的節拍。

C 高爾夫運動如果不能利用揮桿的圓周運動，是不可能將球擊遠的。但要將球擊遠、擊準則需要揮桿的協調不可。

(二)教學步驟：

1. 安排適當的場所以便高爾夫運動的教學活動。
2. 多準備相關的器材與教育以利分組練習。
3. 場地器材的佈置，應以安全為優先考量。
4. 複習伸展操、揮桿熱身活動、站姿、握桿及揮桿動作時，除要求動作確實外，更要強調觀念的貫通。

(三)教學要點：

1. 養成學生重視教師示範講解及矯正錯誤。
2. 分組練習時務必互相觀摩和改進錯誤。
3. 活動秩序的維護以及安全性要優先考慮。
4. 隨時注意學生的學習反應，並適時誘導之。
5. 隨時解答學生的各種疑難問題。

三、教學評量：

(一)認知：讓同學進一步瞭解高爾夫運動樂趣，並體會出基本動作的重要性。

(二)技能：

1. 讓學生體會到揮桿熱身活動對高爾夫運動的重要性。
2. 讓學生學會握桿、站姿及揮桿動作的正確要領。
3. 讓學生體會到站姿、握桿及揮桿動作的協調性和一致性。
4. 鼓舞學生課外自我練習。

(三)情意：

培養正確的觀念，享受高爾夫運動的樂趣，使身心均衡發展。



第七節 基本動作(4)(5)

一、教學目標：

- (一)認識正確的握桿在高爾夫運動中的重要性。
- (二)認識正確的站姿在高爾夫運動中的重要性。
- (三)示範正確的握桿與站姿。
- (四)個別矯正握桿與站姿錯誤的同學。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀察一段高爾夫運動的基本動作影帶分析。
 - (1)要求同學專心認真觀賞正確的握桿及站姿要領。
 - (2)教師再做重點提示或示範比較。
 - (3)讓學生提出問題及說明。
2. 複習握桿及站姿的基本動作。
 - (1)檢查左右手握桿的程序及其要領。
 - (2)檢查站姿的程序及其要領。
3. 握桿矯正要領（以右手為例）：
 - (1)左手握球桿的尾端，四指並攏，食指最外側的指節與小指最內側指節中間，形成一直線（如圖7-1所示）置於球桿握把的正下方，然後左手掌將握把包覆起來，如圖7-2所示。

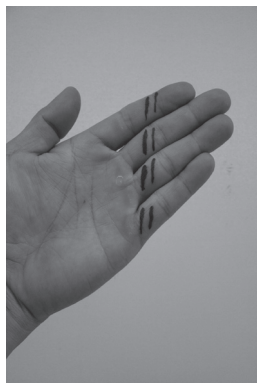


圖7-1 左手食指最外側的指節與小指最內側指節中間，形成一直線



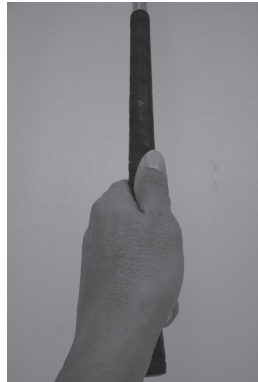


圖7-2 左手將握把包起來

- (2)右手小指重疊於左手的食指與中指之上。
- (3)右手無名指及中指依序靠在左手食指旁。
- (4)右手食指與中指間隔約一指寬，與右手大拇止共同扣住握把。如圖7-3所示。

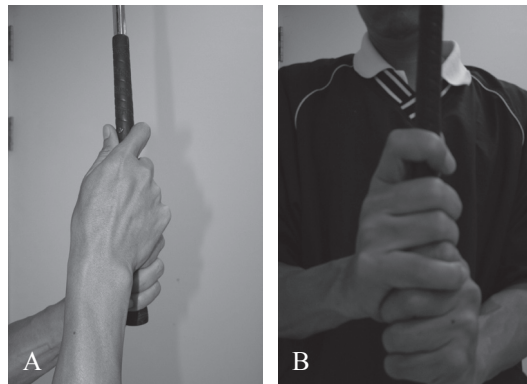


圖7-3 右手食指與中指間隔約一指寬

- (5)將桿頭放置在地上，逐一檢查握桿程序及動作是否正確。

4. 站姿矯正要領：

- (1)兩腳站開，寬度為兩腳跟外側的垂直線，與肩膀同寬。如圖7-4-A所示。
- (2)兩腳腳尖朝前，所連成之直線與目標線平行如圖7-4-B所示。
- (3)兩腳膝蓋微彎，並向內靠的感覺。
- (4)兩腳膝蓋的連線，腰部側面及兩肩側面的連線，必須對著目標，如圖7-4-C所示。
- (5)球應放在兩腳平分線上，置桿後左手臂伸直放鬆，右手微微彎曲向外翻，如



圖7-4所示。

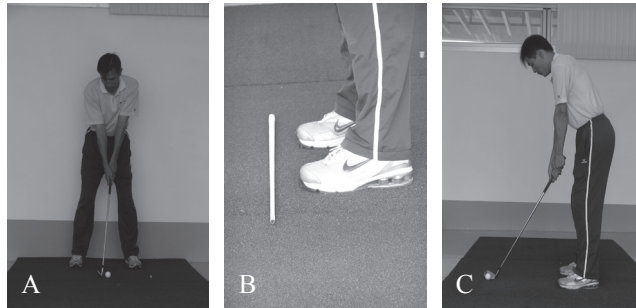


圖7-4 站姿矯正要領

(6)將握微微偏向前腳。

(7)球桿尾端與左大腿之間的距離，約在一個拳頭到一個手掌之距為宜。如圖7-4-C所示。

5.揮桿動作的矯正：

(1)先檢查上桿動作的程序及動作要領。

(2)檢查下桿動作的程序及動作要領。

(3)再檢查送桿動作的程序及動作要領。

(二)教學步驟：

1. 要求兩位同學為一組，以利相互觀摩教師的示範動作。

2. 強調基本動作的重要性，並引起學生的學習興趣。

3. 分組練習時，教是巡迴指導，態度認真而精確，避免大而化之。

4. 分組指導之後，應做講評及問題說明。

(三)教學要點：

謹將一般常犯的錯誤及其矯正方法分述如下：

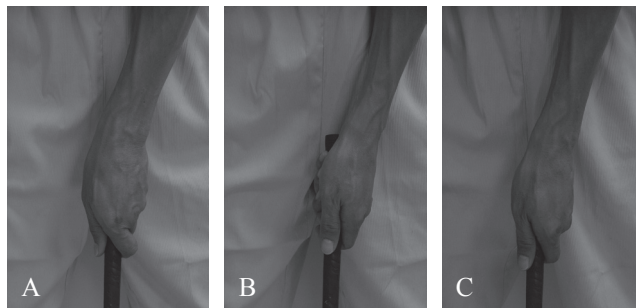


圖7-5 A 強勢握桿、B 弱勢握桿、C 正確握桿



1. 左手握桿過於轉向右邊—強勢握桿係可看到三個指根如圖7-5-A所示。弱式握桿是指可看一個指根，如圖7-5-B所示。
2. 左手食指與中指有空隙，致右手小指重疊握桿時，陷入兩指之間——左手四指握桿時應併攏。如圖7-6-A、7-6-B所示。
3. 右手無名指很容易重疊上左手的食指，導致右手食指磨破皮—右手無名指應靠在左手食指旁，以利紮實握桿，如圖7-6-C所示。

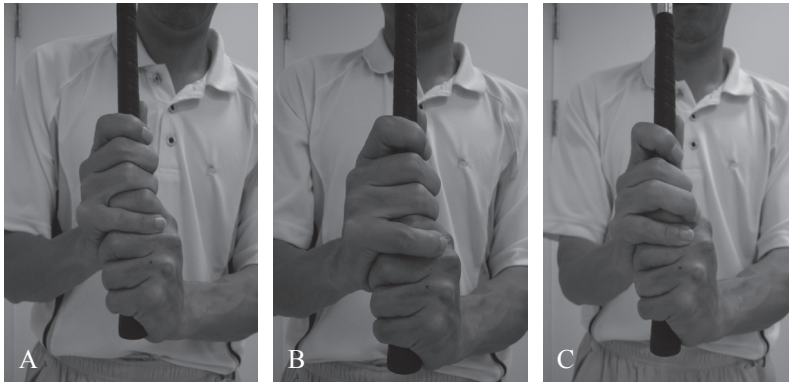


圖7-6 A 左手食指與中指有空隙，致右手小指重疊握桿時，陷入兩指之間
 B 正確的握桿左手食、中指應無空隙，右小指重疊在上。
 C 右手無名指很容易重疊上左手的食指，導致右手食指磨破皮

4. 兩腳站姿很容易成為外八字，如圖7-7-A所示——先要求平行站立後，左腳尖再轉向11點鐘的位置，如圖7-7-B所示。

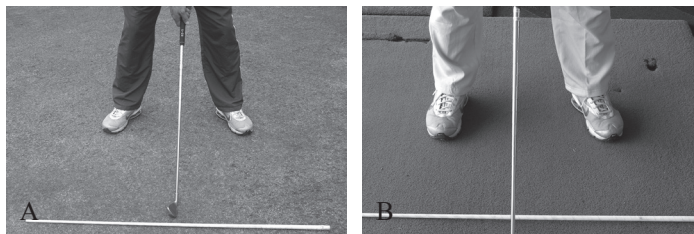


圖7-7 A 兩腳站姿成外八字、B 先要求平行站立後，左腳尖再轉向11點鐘的位置

5. 兩腳膝蓋太直或太彎，或未微向內夾——兩腳先伸直後，再輕鬆地微彎，以利揮桿的交互力量。如圖7-8所示。
6. 置桿後左手未伸直，右手未彎曲並靠身體——置桿後，左手臂微向左轉，即可打直。在右手握把不變的情況之下，右手臂向外彎，並靠向身體。如圖7-4所示。



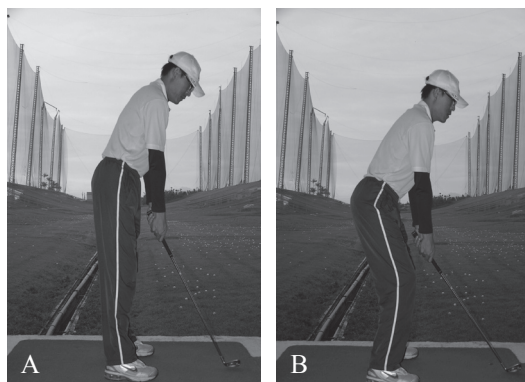


圖7-8 A 膝關節沒有微彎、B 膝關節太彎

三、教學評量：

(一)識知、能說出握桿、站姿、置桿及上桿等動作程序及要領出來。

(二)技能：

1. 握桿是否按照程序並能正確的完成動做。
2. 站姿勢否按照程序並能正確的完成基本姿勢。
3. 置桿時，握桿與站姿的動作是否完全配合。
4. 揮桿時是否按照程序正確的完成動作。

(三)情意：

讓同學在聽講示範及練習過程中，能表現充分合作的態度，並能幫助或接受同組同學的糾正動作。



第八節 基本技術(1)

一、教學目標：

- (一)認識高爾夫揮桿的動作要領。
- (二)認識正確高爾夫揮桿的揮桿平面。
- (三)認識高爾夫上下揮桿、擊球、送桿等動作的要領分析。
- (四)示範正確的揮桿動作
揮桿動作的個別矯正。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀摩一段揮桿動作的影帶分析。
 - (1)教師先做重點提示
 - (2)讓同學提出問題來
2. 複習揮桿基本動作的程序及其正確動作。
3. 揮桿的要領分析：
 - (1)擺在兩腳平分線上的球，與擊球者成垂直關係。要將球打得又直又遠，只有把垂直關係，改變成水平分力的擊球。如圖8-1所示。

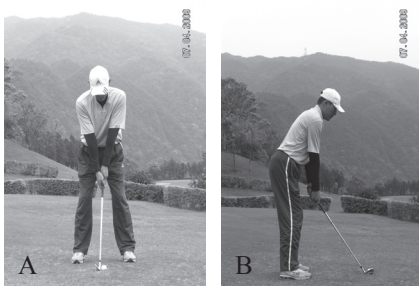


圖8-1 A 正面站姿、B 側面站姿

- (2)高爾夫的揮桿是圓周的運動，以擊球者頸部底端的中點為圓心，以左肩、左手臂、球桿長度為半徑，做一個略微傾斜的揮桿圓形平面，如圖8-2連續動作所示。
- (3)高爾夫上桿和下桿的軌道不盡相同，必須在頂點揮桿時，轉換角度，以確保擊球時桿頭由內向外打擊。如圖8-3所示。



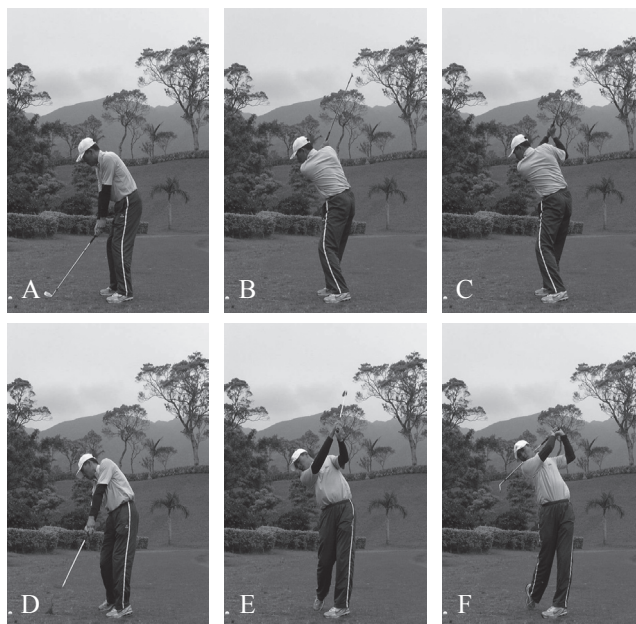


圖8-2 揮桿圓形平面連續動作圖

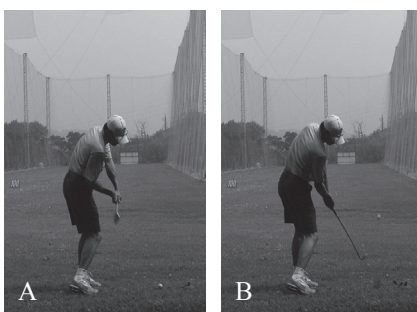


圖8-3 下桿後段，桿頭由身體的內側往目標線揮出擊球

(4)正確的擊球動作，是由正確的上桿與下桿所構成。不確實的上桿或下桿動作，不可能擊出好球。如圖8-4連續動作所示。

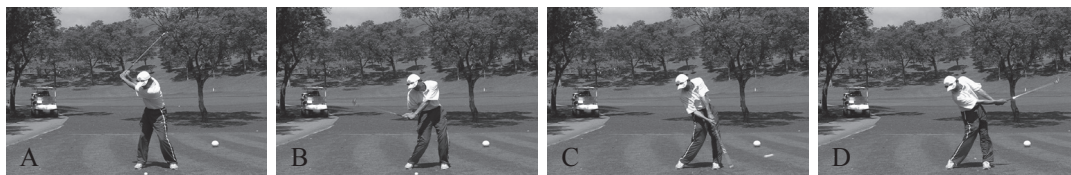


圖8-4 揮桿擊球動作連續圖

(5)送桿及完成動作，是正確及球後自然形成的動作。如圖8-5所示。



圖8-5 送桿動作

4. 講解慢動作示範揮桿的過程要領：

- (1) 上桿前先自我檢查握桿、站姿、置桿是否正確。
- (2) 以頸底部的中心點為揮桿的圓心。
- (3) 揮桿的起動是從肩膀向後轉動，帶動手臂、球桿進行上桿動作，如圖8-6連續動作所示。

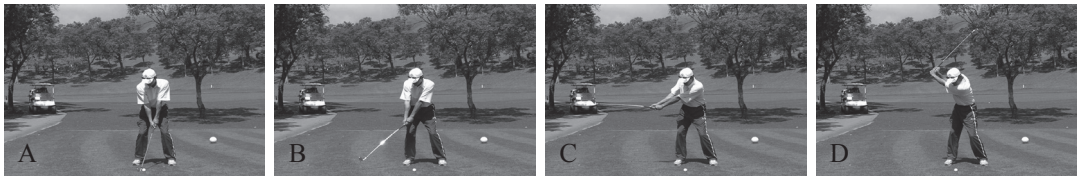


圖8-6 上桿動作連續圖

- (4) 上桿時，桿頭要從球的正後方水平提起，在右耳及右肩之間，形成揮桿的平面，如圖8-7所示。



圖8-7 上桿時，桿頭要從球的正後方水平提起，在右耳及右肩之間，形成揮桿的平面

- (5) 下桿的轉移由上桿的頂點開始。這個轉移點稱為頂點揮桿（Top Swing）。
- (6) 頂點揮桿係保持揮桿平面靠向身體，以求桿頭由內向外擊球（Inside out）。
- (7) 通過球中心與身體平行的線稱為基礎線。基礎線靠近身體，擊球時桿頭行徑



方向，是由內向外揮出時稱為Inside-out；反之由外向內，則為outside-in。

- (8)揮桿過程之所以要求，每個動作都必須要正確，是在於導引正確的擊球。不正確的動作，雖然偶爾也能將球擊出，但擊球穩定性必不佳。

5. 分組巡迴指導

分組後依據常犯錯誤的圖示，及其矯正的方法，做個別巡迴指導。

- (1)上桿太早曲腕。如圖8-8所示，雙臂與球桿所形成的Y字，不要在上桿初期就被破壞。

上桿動作

- (2)在上桿過程中，中心軸應盡可能保持穩定做回旋。

- (3)上桿的韻律太快——上桿應該有三拍的時間，下桿一拍，不宜太快。

- (4)擊球時頭抬得太快——擊球瞬間，頭部應留在球位的後方，眼睛應盯著球，可以看到桿面將球擊出最好。如圖8-9所示。



圖8-8 上桿太早曲腕

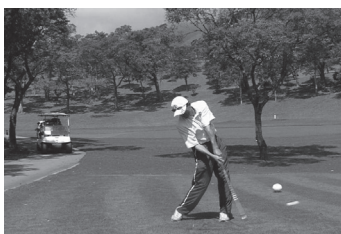


圖8-9 擊球瞬間，頭部應留在球位的後方，眼睛應盯著球

- (5)上桿與下桿同一軌道——下桿軌道應比上桿軌道更接近水平才對。

- (6)頂點揮桿太早用力，失去正確位置。

- (7)沒有送桿動作，只用敲擊——擊球之後，仍然需要做出將桿頭送出去的動作才算完整，如圖8-5所示。

- (8)送桿往左拉身體無法站穩——隨時注意桿頭由內向外擊球，並將桿頭往目標線送出去，如圖8-3所示。

- (9)擊球後無法完成動作——初學者用百分之七十的力量擊球即可。否則無法完成動作。揮擊完成的收桿動作，如圖8-10所示。



圖8-10揮擊完成的收桿動作



(三)教學步驟：

1. 先觀賞一段揮桿動作的影帶分析。
2. 教學先做重點指示，然後由同學發問。
3. 分組練習揮桿動作時，務必注意安全的維護。
4. 教師巡迴個別指導，並做慢動作示範說明。

(四)教學要點：

1. 先檢查握桿、站姿、置桿的動作是否正確。
2. 上桿是由肩膀起動，其時間應維持三個節拍。
3. 上桿時身體轉動，膝蓋、腰、肩膀等要互相配合，才能協調一致。
4. 下桿時保持桿頭更靠近身體。
5. 不要刻意去加快桿頭的加速度。
6. 擊球時頭部保持原先站姿時的為置，千萬不要抬起頭來。
7. 眼睛在揮桿過程中一定要看著球，並看見桿面擊球的剎那最好。
8. 擊球後延伸桿頭向目標線送出去的動作。

三、教學評量：

(一)認知：能體會出上桿、頂點、下桿、擊球、送桿及完成動作的完整要領。

(二)技能：

1. 上桿軌道與身體各部位的動作，是否協調和正確。
2. 頂點揮桿的位置是否協調正確。
3. 下桿時揮桿平面是否正確協調。
4. 看球時，桿頭平面與身體各部位的動作是否協調正確。
5. 送桿及動作完成，是否協調正確，宜清楚說明。

(三)情意：

在分組練習及教學過程中，學生能表現高度的學習興趣及合作態度，並能與同組同學一起觀摩矯正動作。



第九節 基本技術(2)

一、教學目標：

- (一)認識劈起擊球法 (pitching) 的正確使用時機及其方法。
- (二)認識起撲擊球法 (chipping) 的正確使用時機及其方法。
- (三)瞭解劈起球和起撲球的動作要領及其差異。
- (四)瞭解短鐵桿和球場上的使用時機。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀賞一段短鐵桿揮桿動作的影帶分析。

- (1)教師做重點提示。
- (2)教師做問題說明及示範。

A 劈起擊球法 (pitching)：每隻球桿的全揮動作皆有固定的距離區間，因為比賽規定球袋內只能放14支球桿，扣除一些特殊用桿（推桿、沙坑桿），故不可能含蓋所有的距離。因此有些距離是無法用全揮桿來處理（一般約在100碼以內的距離），勢必要運用上桿幅度的多寡來控制擊球的距離。通常會選擇劈起桿（p桿），一般球友劈起桿的全揮桿大約可擊出100~120碼之間，若距離短於100碼以內，劈起球打法是較普遍的，所以距離愈接近100碼，上桿的動作就愈接近全揮桿，若距離約50碼，則上桿幅度約只有全揮桿的一半，但每個人的節奏、速度不一，上桿幅度多寡之拿捏因人而異。故擊球者個人主觀認定上桿幅度多少，可擊出多少距離即可，如圖9-1連續動作圖所示。



圖9-1 劈起擊球法 (pitching) 連續動作



B 起撲擊球法 (chipping)：又稱短切球或切滾球，相較於劈起桿的打法更簡單，大部分是針對離果嶺附近的球位所設定的擊球方法，距離甚少超過20碼。打起撲球因動作簡單容易，失誤空間也相對較小，但起撲打法因動作的限制，距離若較長，會影響動作的穩定性，故30、40碼以上的距離，一般較不建議用起撲打法，而是用劈起打法。如圖9-2連續動作圖所示



圖9-2 起撲擊球法 (chipping) 連續動作

C 兩者之差異比較：劈起球與起撲球之差異除了距離上的差異（劈起球的適用距離約20~100碼之間，起撲球約20碼以內）外，揮桿動作上也有所差異，如圖9-3所示，兩者之差異在於劈起球上桿時因幅度較大，曲腕動作明顯，在觸球時釋放手腕，故球會飛的較高較遠，落地後較少滾動，在鬆軟的果嶺落定還會迅速停球，甚至倒旋回來；至於撲球上桿時，手腕是固定伸直，並沒有曲腕的動作，且下桿時，手腕關節先行通過擊球點。桿頭再觸擊球，故球是低飛落地，滾動的時間、距離之比例也較劈起球來的大。

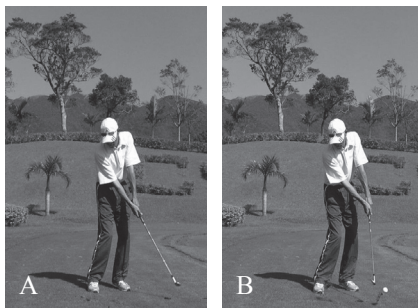


圖9-3 A 劈起球在觸球時釋放手腕、B 起撲球擊球後手腕仍保持固定，在球桿頭之前

2. 說明劈起球及起撲球容易造成的錯誤：

- (1) 太用力揮桿，擊出110碼以上的距離。



- (2)上桿的幅度太大，擊出的距離卻不遠。
- (3)上桿的幅度不夠大，打擊時卻想要即出遠一點的距離。
- (4)打出左曲球（hook）。
- (5)使用劈起桿，卻無法將球擊高。
- (6)30、40碼以上的距離，使用起撲打法。
- (7)打起撲桿球時，使用8、9號桿及P桿以外的鐵桿。
- (8)打起撲球，桿頭不敢向下擊球。

3. 分組巡迴教學：

- (1)每兩位同學為一組，使用乙支劈起桿或8、9號鐵桿，擊球者打每一球之前，先說出要打幾碼遠，再由另一位同學，視其上桿幅度與所擊出的距離是否符合。
- (2)每擊出五球後交換練習，互相觀摩擊出的球、距離、上桿幅度及身體各部位的動作是否正確。
- (3)教師到各組巡迴指導，並矯正同學的擊球姿勢及動作要領。
- (4)自我修正：由同學自行設定距離，擊球後逐一檢討修正動作，充分體會劈起球與起撲球的擊球方法及要領。

4. 初學者常犯的錯誤及其矯正方法如下：

- (1)用劈起桿想擊遠——高爾夫是準確性的比賽，雖然距離遠佔有優勢，那僅限於某些球桿，而短鐵桿是要將球精準的打上果嶺，故精準的方向與距離才是短鐵用桿的功能。
- (2)上桿幅度與擊球距離不對稱——每隻球桿的全揮動作皆有固定的距離區間，不可能能含蓋所有的距離，因此在劈起桿全揮以下的距離（一般約在100碼以內的距離），一般還是選用劈起桿，在相同的下桿節奏下，運用上桿幅度的多寡來決定距離。所以距離愈接近100碼，就上桿的動作就愈接近全揮桿，若距離約50碼，則上桿幅度約只有全揮桿的一半，但每個人的下桿速度不一，上桿幅度多寡之拿捏因人而異。故擊球者個人主觀認定上桿幅度多少，可擊出多少距離認即可。
- (3)擊球時突然加減力道——順勢下桿是打出好球的必備條件。所謂的順勢下桿是指，上桿到達頂點後，轉折為下桿動作之初，應和緩而不急燥，待身體回旋向下，帶動手臂揮桿加上球桿的重力加速度，而在下桿擊球末段配合手腕的釋放創造出桿頭的最快速度。因此下桿的動作，應是身體旋轉緩慢下桿→



帶動手臂向下加速→最後手腕迅速釋放讓桿頭以最快速度通過球位。

- (4)擬打出右曲球（Slice）以利停球，但身體的弧線排列，卻偏向左邊，——每次擊球前，應先自我檢查身體的弧線排列是否正確。
- (5)送桿幅度不夠，形成球路太平或撈高球——完整的揮桿動作，桿頭在接近球位之前與觸球後，這段期間會形成低平的揮桿底部，若底部愈長愈平，則形成所謂的U型底，表示揮桿動作愈完整；反之則為V底，則表示揮桿動作不完整。
- (6)太遠的距離，使用起撲打法——在果嶺附近的球位原則上是以起撲打法最為簡單容易，失誤空間也相對較小，但起撲打法因動作的限制，距離若較長，會影響動作的穩定性，故30、40碼以上的距離，一般較不建議用起撲打法，而是用劈起打法。
- (7)球在果嶺邊緣時，只用桿頭撥動球——應以身體協調的輕柔動作，運用肩膀轉動，向下擊球即可。

(二)教學步驟：

1. 先準備視聽教室，觀摩一段短切桿的動作要領。
2. 教師先做正確動作的示範及解答相關問題。
3. 分組教學或練習時，教師巡迴指導矯正錯誤動作。
4. 場地分配以安全為優先考量，組與組之間的距離，要保持2公尺以上。

(三)教學要點：

1. 誘導同學專心觀摩影帶分析。
2. 培養同學安靜聽講或觀看示範動作。
3. 鼓勵學生隨時發問並做說明。
4. 二人一組的伙伴，由同學自由組合。
5. 球桿輪流互相使用，由同學自動交換。
6. 每次球桿使用後一定要擦拭乾淨。
7. 球桿搬運要特別小心，以免損害。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出劈起打法與起撲打法的動作要領，並了解常犯的錯誤動作及其矯正方法。



(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1) 上桿幅度與擊球距離。
- (2) 揮桿時身體的弧線排列。
- (3) 揮桿過程是否順暢自然。
- (4) 球擊出後其飛行線是否正常。
- (5) 球被擊出，落地後的滾動情形。
- (6) 起撲桿的使用時機及地點。
- (7) 劈起球與起撲球的穩定性。

2. 客觀評量：

- (1) 每擊出五次劈起球，看有幾球合乎理想。
- (2) 擊出五次起撲球，看有幾球接近洞口或進洞內。

(三)情意：

在分組練習過程中，能按照自己的意思擊球，並能協助同組同學修正動作。



第十節 基本技術(3)

一、教學目標：

- (一)認識正確的推桿動作要領。
- (二)能體會出正確的握桿、瞄球、推球等的動作要領。
- (三)在果嶺上練習時，能有好的成績表現出來。
- (四)能了解推桿在高爾夫運動中的重要性。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀摩一段推桿動作的影帶分析

- (1)教師做重點提示。
- (2)教師做問題說明及示範。

2. 講解及示範推桿的基本動作：

- (1)推桿有分長推桿及一般推桿，而握桿方式有好幾種，有一般握桿（圖10-1-A），反手握桿（圖10-1-B）及所謂鷹嘴式握桿（圖10-1-C）。但無論何種方式，皆是以確保推桿的穩定性及精準，本節將介紹一般推桿的動作要領。



圖10-1 A 一般的握桿法、B 反手握桿法、C 鷹嘴式握桿法

- (2)常見的推桿握桿方式跟鐵桿的握桿一樣，將握把放在左手中指、無名指、小指與手掌接縫部分，然後三指自然摺疊，左手指的第一、二關節扣住握把，二大拇指輕放在握把的上方，用右手的中指及無名指的第二關節附在握把上，並與左手食指稍為靠攏，如圖10-2所示。



圖10-2 握桿動作



- (3)球擺的位置可置於前腳內側、兩腳中間或後腳內側，端視個人習慣而異，一般以放居中者較多，如圖10-3所示。

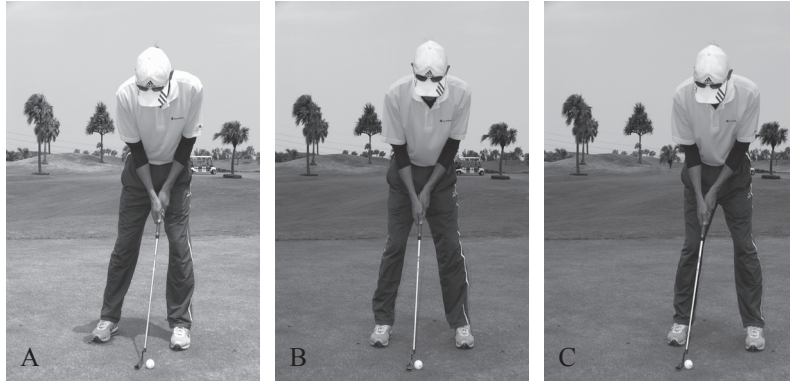


圖10-3 A推桿球位置於前腳內側、B推桿球位置中、C推桿球位置於後腳內側

- (4)兩腳分開的寬度與肩同寬。
 (5)雙手微微彎曲，手肘微觸碰兩側肋骨，手腕保持固定不動如圖10-4所示。
 (6)上半身前傾，使眼睛位於球位正上方，如圖10-4所示。
 (7)推桿之滾動的距離，應取決於上桿的幅度。
 (8)推桿時應運用肩膀之轉動，來帶動手臂之上桿、下桿，中心軸應避免左右前移晃動。
 (9)長距離之推桿應以接近洞口為目標，因此，力道的掌握為首要考量。
 (10)長距離的推桿，在瞄準推桿動線時，應預設球位前方的一點為目標點，將方向預設好後，專注力道將球往預設的目標點推出，如圖所示10-5所示。



圖10-4 眼睛應在球位的正上方



圖10-5 在前方兩尺處虛擬一個目標點（實際擊球不能有標示物）



(1)短距離推桿應特別注意方向的拿捏。

3. 分組教學：

(1)每兩位同學為一組，使用乙支推桿，徒手的同學擺球，並注意推桿同學的動作是否正確。

(2)推桿同學每次推桿前，均須自我檢查每一個動作是否正確，並與擺球同學互相觀摩。

(3)教師巡迴指導，由該組兩位同學輪流推桿，分別加以指導或矯正。

(4)以五呎的距離，讓學生連續練習推10球，自行矯正每球的推桿動作，並能體會果嶺斜坡與草紋的走向。

4. 一般常犯的錯誤圖示及其改正方法：

(1)手腕未固定——推桿動作應避免有腕關節的動作，在上下桿的過程中，手腕皆保持不動。

(2)身體中心軸應避免前後晃動——推桿時，只有肩膀轉動的上下桿動作，身體應保持前傾，如圖10-6連續動作所示。

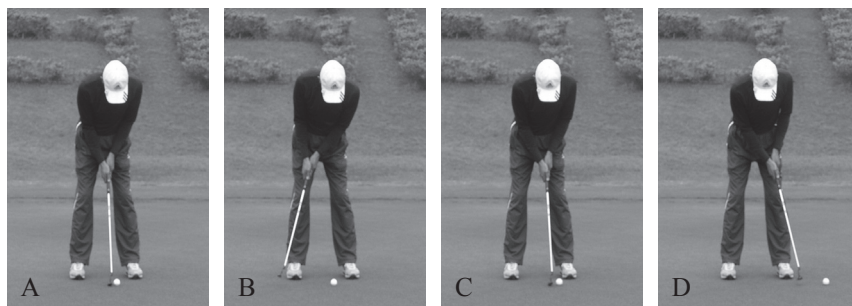


圖10-6 推桿連續動作

(3)上桿幅度較大，但推桿的距離卻較小——上桿幅度與推球距離應成正比才對，如圖10-7連續動作所示。

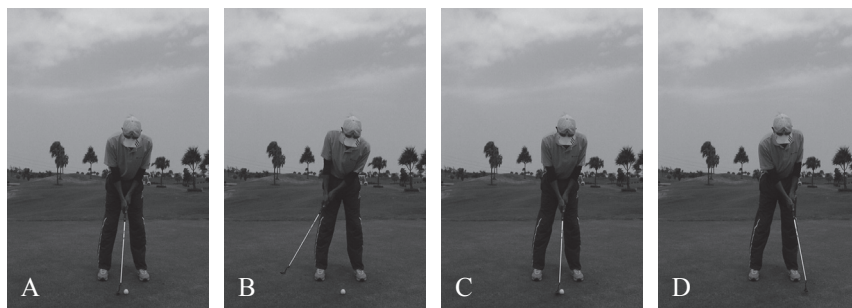


圖10-7 錯誤推桿動作—上桿多，下桿少



(4)上桿幅度較小，送桿幅度大，造成短而急的推桿，如圖10-8連續動作所示。

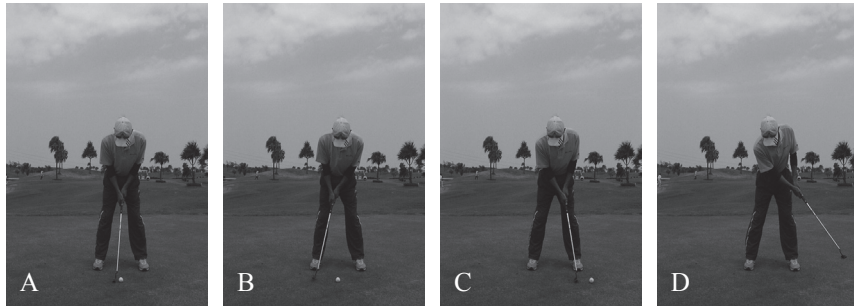


圖10-8 錯誤推桿動作--上桿少，下桿多

(5)用敲擊的方式推桿——推展是非常輕柔的利用桿面接觸球，將球往目標線推出，而非敲擊。

(二)教學步驟：

1. 先觀賞一段推桿動作的影帶分析。
2. 教師做重點提示及示範說明。
3. 採分組教學練習與巡迴指導。
4. 人工果嶺要事先準備、檢查與佈置妥當。

(三)教學要點：

1. 場地之分配及佈置，要事先設計完成。
2. 教師做示範說明時，要求同學安靜專心。
3. 多位同學一組，視器材設備而定。
4. 教師巡迴指導，個別矯正錯誤。
5. 由同學互相記錄進洞次數及比率，做為講評之依據。
6. 器材之整理與搬運，務必要求全體動員。

三、教學評量：

(一)認知：能說出推桿動作的要領，包括握桿、上桿、下桿，推桿幅度及推球的完整動作與程序要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

- (1)握桿方式
- (2)推桿的站姿
- (3)上桿的幅度



(4)上桿的動作

(5)方向的拿捏及距離的掌握。

2. 客觀評量：

(1)5個5呎的推桿，看誰能推進幾球？

(2)5個10呎的推桿，看誰能推進幾球或靠進洞口幾個？

(3)5個15呎的推桿，看誰兩桿能推進洞的有幾個？

(三)情意：

養成在學習過程中，能表現出高度的興趣，並能接受教師或同學的校正和指導。



第十一節 基本技術(4)

一、教學目標：

- (一)認識沙坑球的打法要領。
- (二)實地練習並體會沙坑球距離遠近的控制要領。
- (三)瞭解各種不同沙坑球位的球擊球方法。
- (四)培養沙坑球的擊球信心和勇氣。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀賞一段沙坑球擊球方法的影帶分析：

- (1)教師先做重點提示
- (2)問題說明及示範動作

2. 講解沙坑球的打法：

- (1)果嶺周圍的沙坑球，一般使用沙坑挖起桿（Sand wedge）為主如圖11-1所示。

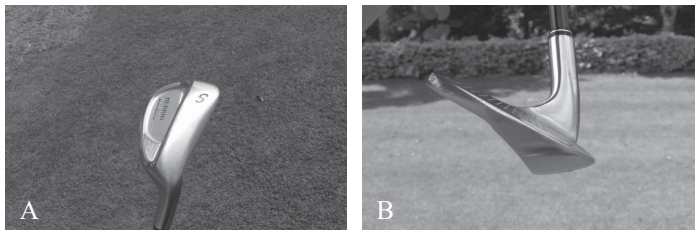


圖11-1 沙坑桿

- (2)採開放站姿，雙腳掌左右反覆轉動，讓球鞋微微沒入沙坑，以了解沙坑軟硬程度，如圖11-2所示。



圖11-2 雙腳掌左右磨轉，以適應沙坑軟硬



- (3)打果嶺周圍的沙坑球時，必須使用爆沙擊球法，即專心瞄準球後方的兩吋地方，打開桿面（如圖11-3所示），向下揮擊，並迅速通過球位下方（如圖11-4所示），將球下的沙往前送出。



圖11-3 桿面打開



圖11-4 桿面進入球體下方沙內

- (4)沙坑裡的嵌埋球，狀似荷包蛋，直接掉進沙坑不動，且埋入沙坑一半以上的球體，擊球時桿面無須打開，下桿時觸沙點應較深，如圖11-5所示。
- (5)較遠距離的沙坑球（30碼以上者）及球道沙坑球，應採直接擊球之打法（如圖11-6所示），將球位往後調整，不用打開桿面，使桿面直接觸球，將球擊出，如圖11-7連續動作所示。



圖11-5 沙坑嵌埋球



圖11-6 球道沙坑

- (6)打沙坑球時在試揮及站姿調整時，桿頭不能碰到沙，否則加罰兩桿；一但起動上桿則，不受此一限制。

3. 示範教學

- (1)由於沙坑場地之限制，由教師做出擊球示範，並現場說明擊出之後的因果關



係。

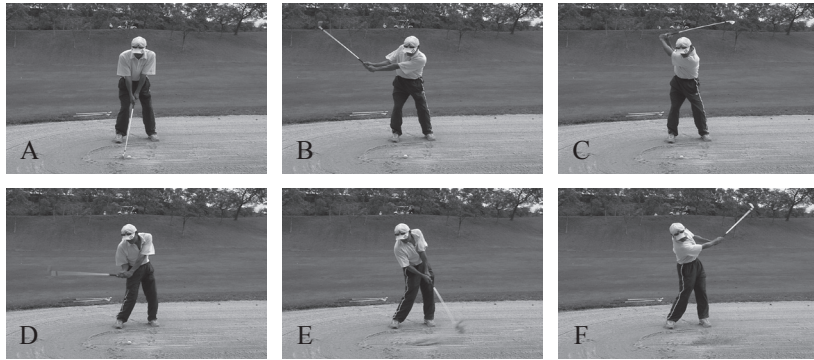


圖11-7 球道沙坑擊球動作

- (2)選擇兩位動作正確的同學，做擊球示範，並矯正說明之。
- (3)由同學按順序自由練習，教師從旁個別指導。

4. 一般常犯錯誤圖示及其改正方法如下：

- (1)畏懼打沙坑球——打沙坑球與挖起桿的打法一樣，只是將桿面打開，觸球點換成觸沙點，熟練後即可克服。
- (2)近距離的沙坑球，不用爆沙打法——爆沙打法是正統的沙坑球打法，如圖11-8連續動作所示，初學者必須認真學習。

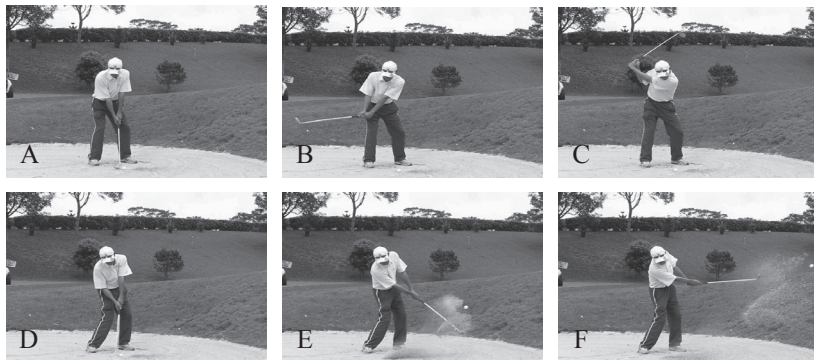


圖11-8 果嶺沙坑擊球動作

- (3)用腳試探沙坑的硬軟——在站姿之前，用雙腳沉入沙中，試探沙質的軟硬度。
- (4)擊球時不夠乾淨俐落——沙坑球的打法必須膽大心細，才能將球擊出沙坑外。
- (5)球道沙坑擊球時，未直接觸球——球道沙坑應直接觸球，而不採用爆沙打



法，圖11-9是果嶺沙坑與球道沙坑擊球完後之沙痕比較。

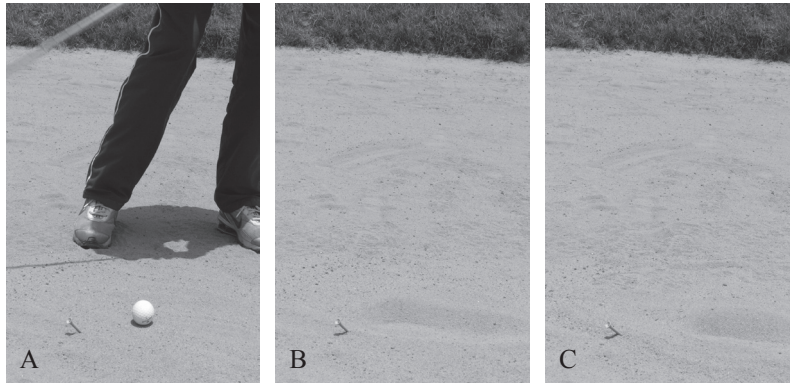


圖11-9 A 沙痕之比較（擊球前）、B 爆沙打法，沙痕從球位後方2吋位置開始、C 球道沙坑打法，沙痕從原球位開始

(6)擊球後沒有送桿的動作——送桿動作是打沙坑球的重要動作，除非沒有送桿的距離。

(二)教學步驟：

1. 先觀賞一段沙坑球的擊球影帶分析。
2. 先準備沙坑附近的教學環境，尤其是沙坑的鬆軟度。
3. 因場地的限制，無法分組施行練習，所以示範動作說明，要認真去做。
4. 教學或練習之後，務必將沙坑恢復原狀。

(三)教學要點：

1. 沙坑球的打法與挖起桿打法沒有兩樣。
2. 初學者對沙坑球有恐懼感，應設法消除。
3. 正統的沙坑球擊球法，應採用爆沙打法。
4. 傳統的沙坑球打法，必須先打到沙再由沙將球送出沙坑，千萬不要直接打球。
5. 球桿用完後必須擦拭乾淨，並將沙坑整平。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出沙坑打球的方法和要領。
2. 能分辨出果嶺沙坑、球道沙坑及沙坑嵌埋球的擊球動作差異。

(二)技能：

1. 主觀評量：



- (1)要有信心去打沙坑球。
- (2)注意握桿與站姿的動作。
- (3)上桿幅度是否符合擊出球距離。
- (4)擊球應在球體後方2吋的觸沙點。
- (5)要有送桿動作才能準確。
- (6)身體各部位的動作配合。
- (7)遠距離的沙坑球法，如同球在球道上一樣。
- (8)擊球後，離開沙坑時應將沙坑整平。
- (9)進出沙坑，應從最近的邊緣進出。

2. 客觀評量：

- (1)每一球均能擊出沙坑。
- (2)遠距離的擊球不失誤。

(三)情意：

從練習的過程中，培養自信心，不怕打沙坑球，並進一步喜歡打沙坑球，展現揮擊沙坑球的自信。



第十二節 基本技術(5)

一、教學目標：

- (一)認識各種斜坡球的打法及站姿。
- (二)認識球入長草區的打法及其處理方式。
- (三)體會上坡球的站姿及其打法。
- (四)體會下坡球的站姿及其打法。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀賞一段困難球位的擊球影帶分析：

- (1)教師先做重點提示。
- (2)問題說明及示範動作。

2. 講解各種困難球位的打法（以右打者為例）：

- (1)下坡球即是前腳低後腳高的球位，若採行一般動作揮擊，常容易產生右曲球，所以在擊球站位設定時，要往目標線左邊修正。若下坡愈陡峭，則目標線的修正幅度也要更多，如圖12-1所示。



圖12-1 下坡球位，目標線向左修正

- (2)上坡球即是前腳高後腳低的球位，若採行一般動作揮擊，常容易產生左曲球，所以擊球站位設定時，要往目標線的右邊修正。若上坡愈陡峭，則站位修正幅度也要更多，如圖12-2所示。



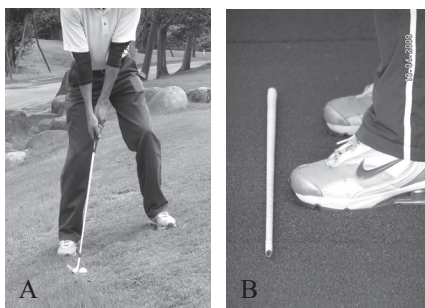


圖12-2 A 上坡球位之站姿、B 上坡球位，目標線向右修正

- (3)上斜坡球，即是球高腳低的球位，因雙腳站立於斜坡上，故雙腳站姿應更寬，以助於揮桿穩定。另外，因球高腳低，故會形成左曲球，所以擊球設定時的目標線，要往右邊修正，如圖12-3所示。

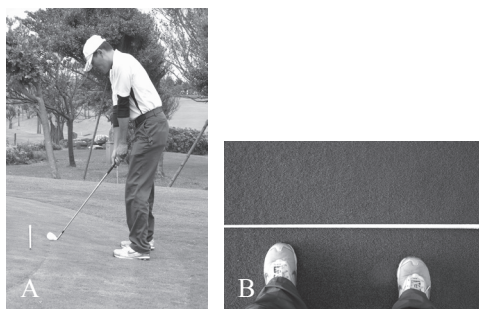


圖12-3 A 上斜坡球(球高腳低)、B 上斜坡球，目標線向右修正

- (4)下斜坡球，即是球低腳高的球位，同上斜坡球一樣，雙腳站姿應更寬，以助於揮桿穩定。另外，因球低腳高，故會形成右曲球，所以擊球設定時的目標線，要往左邊修正，如圖12-4所示。

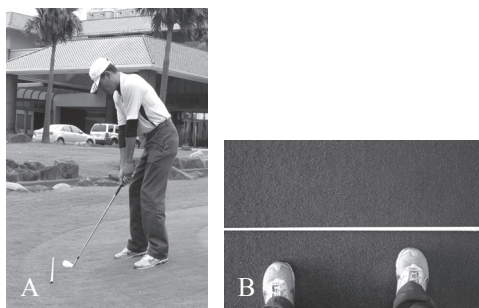


圖12-4 A 下斜坡球(球低腳高)、B 目標線向左修正

- (5)球陷入長草區，須視球位狀況而定。若陷入深厚的長草區時，只能用角度的短鐵桿，運用陡峭的上桿、下桿脫困，將球救回球道；若在球道旁的過

渡長草區，則可比照球道上的一般揮桿方式擊球，圖12-5-是不同球位的比較。



圖12-5 A 陷入長草區的球位、B 過渡長草區的球位、C 球道上的球位

3. 示範說明各種困難球位的打法：實地至球場示範說明各種困難球的打法，並請兩位同學自行找機會多加練習。

4. 一般常犯的錯誤圖示及其改正方法（以右打者為例）：

(1) 上下坡球，仍然採用平行站法——上斜坡球應將目標線往右修正，如圖12-1所示；下斜坡球應將目標線往左邊修正，如12-2所示。

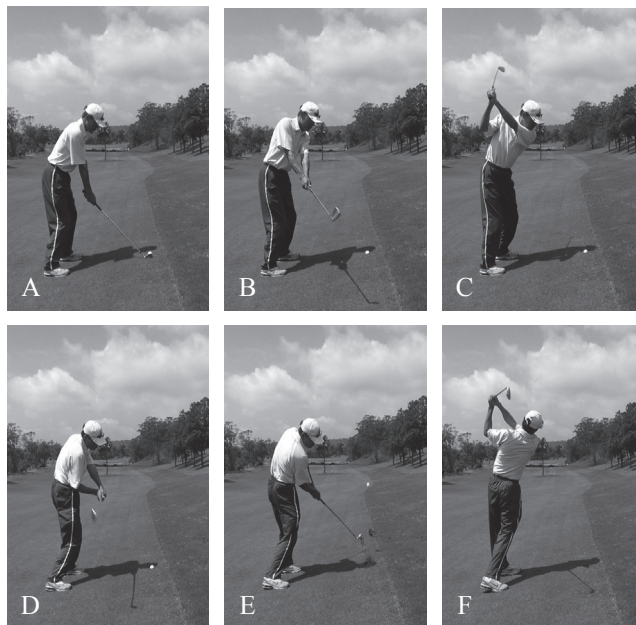


圖12-6 上斜坡球的擊球連續動作

(2) 遇斜坡球或上下斜坡球時，採用正常揮桿擊球——處理斜坡球位時，雙腳站姿應加寬，以利身體穩定。上斜坡球位身體應站稍挺直，將目標線往右修正；而處理下斜坡時，身體則應稍蹲低一些，並將目標線往左修正，斜坡球



位擊球時的上桿幅度動作應稍微減少，球位則微靠後腳，至於選桿方面，則應採用大一號的球桿較為適當。上、下斜坡球位擊球動作如圖12-6及12-7連續動作所示。

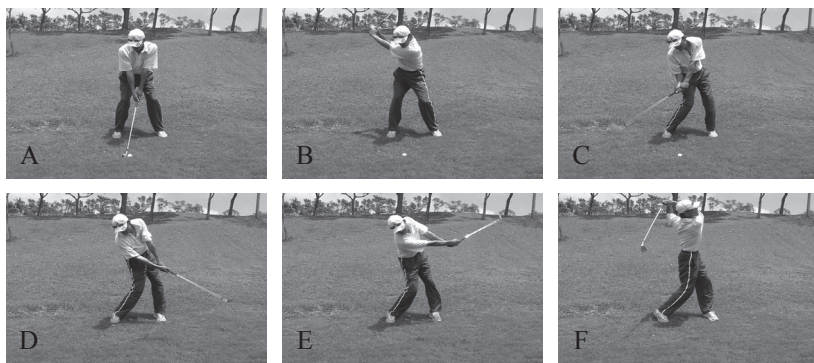


圖12-7 下斜坡球的擊球連續動作

(3)球落入深草區時，想要硬拼成好球——應視球位狀況而定，採取適當的方法處理。

(4)對深草區有恐懼感——長草區的擊球難度大，擊球點難以精確掌握是最主要的原因，其次長草會明顯降低桿頭速度，造成距離短縮，因考量球位狀況，選擇適合的方法處理，不能一味硬拼。

(二)教學步驟：

1. 先觀賞一段各種困難球打法的影帶分析。
2. 教師做各種困難球打法的示範說明。
3. 分組練習互相觀摩與矯正。
4. 教師巡迴指導，示範及個別改正。
5. 場地安排及分配要特別注意安全原則。

(二)教學要點：

1. 事先準備好視聽教室及相關影帶。
2. 事先規劃場地分配及安排分組事宜。
3. 困難球位的擊球狀況較不穩定，所以安全問題要特別加以考量。
4. 教師的整體示範說明很重要，必須認真執行。
5. 學生分組練習與觀摩矯正的秩序，要特別留意。



三、教學評量：

(一)認知：

能說出各種困難球的打法並練習。

(二)技能：

1. 主觀評量

(1)斜坡球的評量要點：

- A 上斜坡球的站姿。
- B 上斜坡球的擊球方法。
- C 下斜坡球的站姿。
- D 下斜坡球的擊球方法。

(2)上下坡球的評量要點：

- A 上坡球的站姿
- B 上坡球的擊球方法
- C 下坡球的站姿
- D 下斜坡球的擊球方法。

(三)深草區的評量要點：

1. 球掉進長草區的處理方式。
2. 在深草區打球的信心。

(四)客觀評量

對斜坡球、上下坡球或長草區的球，均能有效處理。

(五)情意：

培養同學熱心討論困難球的打法，並不厭其煩的加以練習。



第十三節 基本技術(6)

一、教學目標：

- (一)認識鐵桿的正確練習方法。
- (二)認識木桿的正確練習方法。
- (三)體會出鐵桿和木桿打法的差異。
- (四)瞭解鐵桿和木桿如何交互運用。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 先觀賞一段鐵桿和木桿的正確握桿動作的影帶分析。

- (1)教師做重點提示。
- (2)問題說明及示範動作。

2. 講解鐵桿和木桿打法的差異。

- (1)7、8、9號鐵桿均稱為短鐵桿。短鐵桿之打法，與中長鐵桿及木桿的上下揮桿、送桿、完成動作等類似。只有在擊球時，比較向下打出去而已。
- (2)一般職業球員只用1、3號木桿，但業餘球員就必須使用1、3、4、5號木桿。因為1、2、3號長鐵桿比較難控制球。
- (3)所有長桿和木桿的打擊方法相同，但擊球時桿頭比較傾向用“掃”的方式而以。
- (4)要想打好長鐵桿或木桿，必須要有良好的揮桿基礎，否則不能成功。
- (5)有正確而良好的基本動作，球技的進步是無可限量的。因此一開始學習高爾夫運動，就必須努力學習正確的基本動作。

3. 綜合講解說明：

- (1)初學者必須從短鐵桿學起，因短鐵桿的揮桿半徑較短，擊球面角度較大，比較容易打到球，讓球在空中飛起來。
- (2)揮桿之教學，對初學者而言，可採用分段教學法。即將上桿、頂點揮桿、下桿、打擊、送桿、完成動作等各個動作。先分開個別教學，然後再將分段動作連貫起來，如圖13-1連續動作所示。
- (3)一次完整的練習過程，是依順序練習挖起桿→短鐵桿→中鐵桿→長鐵桿→木桿→挖起桿。起撲桿及推桿則另找時間加以練習。



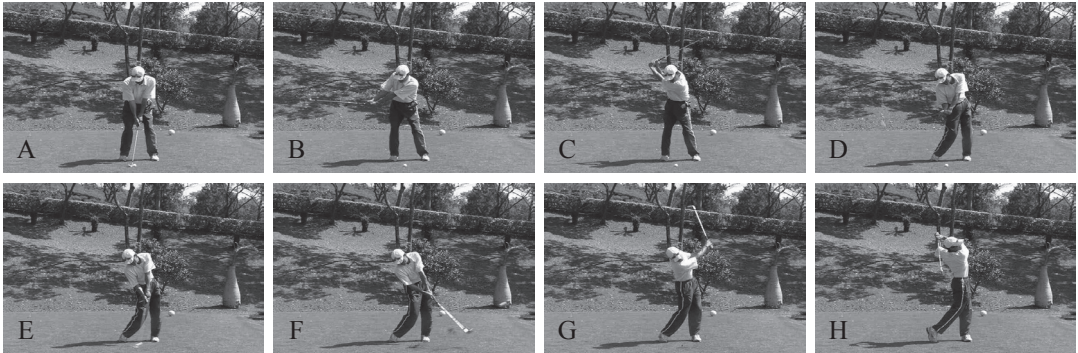


圖13-1 鐵桿擊球連續動作

- (4)在整個練習過程中，我們不難發現，動作正確的同学，使用短鐵桿打擊時，愈向下擊球出去，而長桿打擊時，又愈往前掃的動作。
- (5)初學者對木桿也許會有恐懼感，深怕球打不起來。因此必須使用5號木桿，或3號木桿墊梯擊球，建立信心。
- (6)5號木桿桿面角度很大，比較好打，往往會打出3號鐵桿的距離出來。
- (7)1號木桿開球時，可以使用球坐（tee）將球墊高起來（如圖13-2所示）。只要初學者按部就班，依正確的動作揮桿，就不怕1號木桿打球飛不起來。



圖13-2 一號木桿擊球時，須利用球梯將球架高

4. 分組教學：

- (1)要求學習者體會出打9號桿和5木桿的不同感覺在那裡。
- (2)從7、6、5、號鐵桿依序練習，球桿愈長，就會愈有用“掃”的感覺。
- (3)對於進步較快的同學，可以鼓勵他們勇於嘗試練習木桿。
- (4)1號木桿要練習到相當程度時才能派上用場，教師應適時加以指導。
- (5)分組巡迴教學之後，適時集合講解共同缺點，並示範正確動作及說明要領，再分開練習，務必要求同學互相觀摩。

5. 一般常犯錯誤及其改正方法：

- (1)初學者從1號木桿學起——高爾夫入門，必須從短鐵桿學起，否則本末倒



置。

- (2)一開始就練習全揮桿——初學者可採分段漸進方式練習。
- (3)每次只練習乙支球桿——7號球桿打好之後，再繼續練習其他球桿，如此操作基本動作會比較紮實。
- (4)所有球桿打擊時，桿頭擊球的狀況都一樣——打的距離愈遠的長球桿，愈是有掃過去的感覺。
- (5)初次打木桿就從1號桿開始學起——木桿應從5號或3號木桿，並利用球坐，比較會有成就感。
- (6)初學者除練習短、中鐵桿外，亦應練習長鐵桿——短中鐵桿練習到相當程度時，才可練習長鐵桿。
- (7)打1號木桿時，可以盡情地揮桿，不必考慮基本動作——良好而正確的基本動作，是1號木桿打直打遠的基礎，圖13-3連續動作所示。

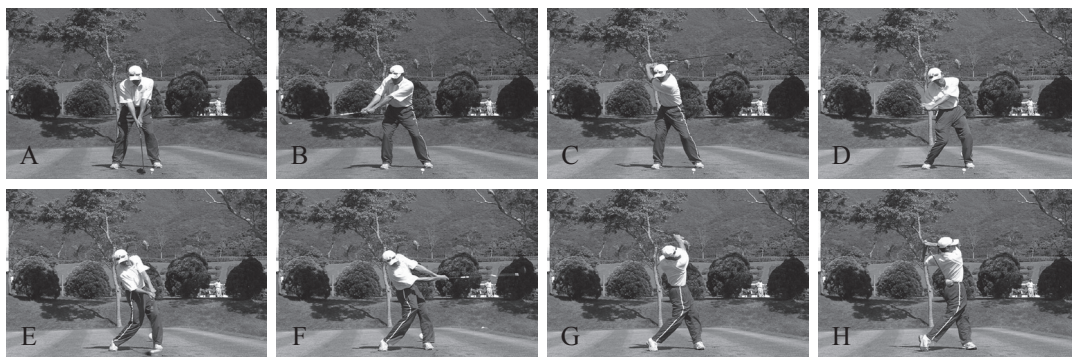


圖13-3 木桿擊球連續動作

(二)教學步驟：

1. 先準備是聽教室及相關教學影帶。
2. 先複習7號桿的基本動作及正確打法。
3. 綜合講解，鐵桿的各種不同打法。
4. 示範說明5號木桿的功能及其正確打法。

(三)教學要點：

1. 先挑選鐵桿和木桿基本動作的影帶。
2. 先複習短鐵桿的基本動作及要領。
3. 5號木桿的示範動作與說明，讓學生充分體會。
4. 木桿分組練習時，特別要留意安全空間。

5. 球桿使用之後務必認真擦拭乾淨。

三、教學評量：

(一)認知：

能體會出高爾夫運動的精華，並能說出高爾夫的一些基本常識。

(二)技能：

1. 主觀評量要點：

- (1)短鐵桿的打法。
- (2)中鐵桿的打法。
- (3)長鐵桿的打法。
- (4)5號木桿的打法。
- (5)3號木桿的打法。
- (6)自我練習的完整過程。

2. 客觀評量要點：

- (1)能按部就班地依照挖起桿→短鐵桿→中鐵桿→長鐵桿→木桿→挖起桿的順序，一氣完成練習。
- (2)逐漸提升擊球準確性。

(三)情意：

能體會到高爾夫運動精神、方法和樂趣，做為生涯規劃的一部分。



第十四節 應用技術(1)

一、教學目標：

- (一)高爾夫練習場參觀及現場演練。
- (二)瞭解一般高爾夫練習場的環境及其設施。
- (三)認識一般民眾到高爾夫練習場的練習情形。
- (四)瞭解一般高爾夫練習場的營運及收費情形。
- (五)體會高爾夫運動的樂趣與成就。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 選擇離學校最近的高爾夫練習場，做為學生觀摩練習的場地。
2. 先與練習場負責人或教練取得聯絡，談妥學生前往參觀演練時間。
3. 到高爾夫練習場參觀演練的時間，最好安排中午或下午，人比較少的時段，好讓同學參觀及練習。
4. 請高爾夫練習場負責人或教練，先做簡報，提供簡介資料，並到現場參觀說明。
5. 一般練習場的基本設施有，擊球區（鐵桿、木桿均可），推桿區（果嶺），沙坑區及休息區等。
6. 一般練習場的規模大小不一，設備完善的程度不同，因此收費標準也有差異。大約一盒30球的收費約50元左右。學生教學可以對折優惠。
7. 一般到練習場練球均自備球具，包括球桿、手套和球鞋。球桿再練習場也有出租。
8. 學生到練習場參觀演練時特別要維持秩序，保持距離以策安全，尤其是不能大聲喧嘩或隨便走動。

(二)教學步驟：

1. 事先準備交通工具，有校車接送最佳。
2. 先打聽練習場打球人最少的時段去參觀練習。
3. 請學生準備1-2百元，以便購球練習。
4. 請學生穿著運動服裝或休閒服，以便運動，千萬不要穿著校服。
5. 從學校出發或到練習場集合，務必確時點名，讓同學有始有終，有秩序又安全。



(三)教學要點：

1. 先請練習場負責人或教練，準備簡報資料，讓每位同學有一份可以參考。
2. 帶領同學參觀練習場的各種區域及設施，並詳加說明。最好能逐一做示範說明。
3. 同學可按興趣分成三組，實施分組練習：第一組揮桿擊球練習（7、8、9號鐵桿），第二組推桿練習（使用推桿），第三組沙坑練習（使用挖起桿）。
4. 揮桿練習以短鐵桿為主，人數以兩人為一組，互相觀摩及矯正。必要時以打擊10球交換之。以打準為首要目標，距離不是最重要。
5. 推桿以不同距離嘗試之，由近而遠，由一桿進洞到二桿進洞，分別試之。看推十桿可以進洞幾球。
6. 打沙坑球比較困難，所以必須輪流嘗試練習。因受場地（沙坑）的限制，只能練習短距離的傳統爆沙打法，以求能將球打出沙坑為原則。
7. 同學到高爾夫練習場正式練習，務必維持良好秩序，安全第一為優先考量。千萬不要大聲喊叫或隨意走動，以免影響他人揮桿情緒。

三、教學評量：**(一)認知：**

讓同學體會到高爾夫運動的真正樂趣，在良好的環境設備中，認識高爾夫運動的多元化功能，以及多樣化的休閒文化。

(二)技能：**1. 主觀評量要點：**

- (1) 整體揮桿姿勢與動作要領是否正確。
- (2) 整體推桿姿勢及動作的要領是否正確。
- (3) 整體沙坑擊球的姿勢與動作要領是否正確。
- (4) 能否認真觀摩其他民眾揮桿練習，並能指出其優缺點在那裡。

2. 客觀評量要點：

- (1) 能看出短鐵桿（7、8、9）揮桿的方向和距離。
- (2) 能看出推桿10球（2碼）共進洞幾球。
- (3) 能成功將球打出沙坑共有幾球。

(三)情意：

讓同學真正體會到高爾夫運動的精華及難度，做為日後個人繼續不斷努力的誘因。



第十五節 應用技術(2)

一、教學目標：

(一)參觀高爾夫正式錦標賽（業餘）或職業比賽（如圖15-1所示）。



圖15-1 職業高爾夫賽事會場

(二)到高爾夫場了解比賽場地、球道、果嶺、沙坑、水障礙等的相關配置（如圖15-2所示）。



圖15-2 了解比賽場地、球道、果嶺、沙坑、水障礙等相關配置

(三)體會高爾夫球員精湛的球技和沉著有禮的運動員風範。

(四)觀摩學習高爾夫運動禮儀，並實習成績紀錄方式。

(五)參觀比賽之後，撰寫高爾夫運動的心得報告，做為成績評量的一部分。

二、教學過程：

(一)教學內容：

1. 每學期一次的校外參觀比賽，所以事先要與高爾夫協會或球場取得聯繫，確定比賽的時間和地點。
2. 到校外參觀球場和比賽，一定要選擇星期日或放假日，以免耽誤學生課業。
3. 一般職業比賽連打四天，從星期四、五、六、日，星期天剛好是決賽，安排同學到現場觀摩比較適當。
4. 同學們到高爾夫球場參觀實習，以穿著休閒裝或班服為宜，可帶傘或戴帽子遮



陽有遮雨，兩全其美。

5. 一般高爾夫球場均在郊外或鄉下，路程遙遠，除非有公車路線，否則還是以校車或遊覽車接送，較為安全可靠。
6. 參觀高爾夫比賽，必須先瞭解開球時間表，一般慣例均採前三天比賽累計成績，以三人或四人為一組，每組間隔8至10分鐘，依序發球，直至最後一組開球為止。
7. 到球場後，向主辦單位或球場拿秩序冊及成績紀錄卡，讓同學人手一份，以便認識比賽球員背景資料，同時實習成績記錄等事宜。
8. 參觀高爾夫運動比賽時，切忌在球員準備擊球時講話，走動或拍照，必須保持全場肅靜的狀況，球員才會揮桿球，這點同學們要特別注意。
9. 參觀球賽時，行動電話必須關機，千萬不能太靠近球員或果嶺，尤其是沙坑、果嶺絕不能踩踏過去，除非比賽球員。

(二)教學步驟：

1. 事先與主辦單位或球場連繫好，到達及參觀比賽的適當時間。同時請他們準備資料人手一份為宜。
2. 高爾夫比賽是分組進行，每組3至4個球員，間隔8至10分。所以同學參觀最好是集體行動，由教師領隊邊觀摩邊說明。
3. 最好不要觀摩最後一組比賽（成績最好的）。因為大家都想看這一組，所以觀眾很多（如圖15-3所示），很不容易靠近看清楚。
4. 參觀精彩優美的球賽，同時也要讓同學認識高爾夫球場的球道、果嶺、沙坑及水障礙的配置，因為每個球場，每個球道都不盡相同。
5. 參觀18洞的比賽，最快也要四個小時才能賽完，因此事先要向同學約法三章，看完球賽參加頒獎之後，才能集體離開球場。
6. 參觀一天的球賽，學習收穫的地方很多，出發前集合點名，結束離開前也要再點名乙次，以保證同學有始有終的學習精神，並維護全員安全無恙。



圖15-3 大型職業賽事，觀眾人數很多

(三)教學要點：

1. 拿到比賽紀錄卡後，分發給同學每人一張，鉛筆乙支，教師先做球場介紹及記



錄卡填寫方式說明，然後要同學看比賽紀錄（計分卡及鉛筆球常會提供）。

2. 嚴格要求同學們團體行動，球場範圍很大，參觀球賽的人很多，要找人不容易，為了安全起見，團體行動是比較好的方法。

3. 嚴格要求在觀摩球賽時，千萬不要大聲喊叫，認識跑動或照相，果嶺、沙坑不能踩踏進去，以免影響比賽順利進行（圖15-4所示）。

4. 同學所帶的各種飲料和餐點，用後務必收回放到垃圾箱去，千萬不要隨意亂丟垃圾。

5. 每九洞有休息處或賣店的配置，不能隨意小便或吃東西。

6. 要求同學認真觀摩球賽及球場相關設施，以便回學校撰述心得報告，做為成績考評一部分。



圖15-4 遵守參觀動線，切勿影響球員比賽進行



三、教學評量：

(一)認知：

讓同學開眼界，第一次到高爾夫球場來參觀比賽，及球場的相關設施實習，能體會出高爾夫運動是一種高尚而優雅的休閒運動，對身心健康和人際關係，均有所助益。

(二)技能：

1. 瞭解高爾夫運動競賽的規則，球技和沉著應變能力。
2. 瞭解高爾夫球場的球道、果嶺、沙坑、水障礙及樹林花草等維護用心良苦。
3. 學會看比賽紀錄成績的良好習慣。
4. 每位同學要撰述心得報告，做為成績評量的一部分。

(三)情意：

1. 讓同學真正體會出高爾夫運動的教育意義和休閒價值，做為今後終身生涯規劃的參考。
2. 能了解球場相關設施，如開球台、球道、水障礙、樹林、沙坑、深草區、界外球、小丘、果嶺、球洞、旗子等球道的相關配置。

學校體育教材教法與評量：高爾夫=Teaching
methods, materials, and assessment in
physical education : golf / 林靜萍, 王誼
邦修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資料館,
民98.11
面；公分
ISBN 978-986-02-0617-3(平裝)
1. 高爾夫球 2. 體育教學
993.52033 98020834

學校體育教材教法與評量—高爾夫

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王誼邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、王誼邦

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：155元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。



國立教育資料館

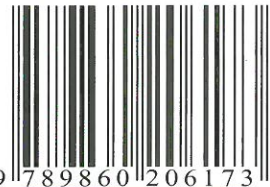
地 址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電 話：(02)2351-9090

網 址：www.nioerar.edu.tw

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0617-3



9 789860 206173

GPN：1009803138

定價：155元