

提升運動技能的體育教學法

吳萬福／國立台北師範學院教授

一、前言

自二十世紀後半起，人類的社會隨著政治、經濟、軍事的變化與科技的發展產生相當大的變化。尤其即將進入廿一世紀的現在，我國的政治較前民主化、社會更加繁榮，經濟保持穩定成長；但人們的價值觀却開始多樣化。為適應現代社會生活，人們必須具備強健的體魄、謀生的知識與技能、良好的人際關係，並建立正確的人生觀、事業觀、社會觀、教育觀等。其中培養強健體魄是求生存的首要條件。在這種需求下，人們必須遵守足夠的睡眠、平衡的營養、適度的運動、保持樂觀心態的原則。

體育是以各項具教育價值的運動做為教材的，有具體目標的身心活動，對提升身心機能、滿足心理需求、體會良好人際關係，尤其促進健康有極大功能。

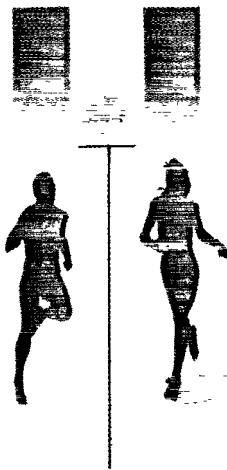
學校體育是所有體育的基礎，尤其國小體育為

然。國小體育包括正課體育與課外體育。兩者具有透過體育活動培養「健全的人」的共同目標，但是亦具有不同性質，因為前者是利用規定時間由教師設計與佈置教學環境，使學生透過聽、看、試做等方式學習各項運動知識、技能，是具有普遍學習性質；後者是依學生的興趣與專長、專門選擇運動項目從事專精性的運動學習；兩者的關係正如車之雙輪，缺一無法收到理想的體育效果。

體育教學的重點是教師採用合理的教學法，培養學生如何學習運動知識與技能的方法，為此本文擬站在提升運動技術的觀點，探討合理的體育教學法。

二、體育教學的意義與結構

體育教學，可說是「教師在課前設計並佈置合理的教學環境（包括物質、社會、觀念等），以具有教育價值的各項運動做為教材，採用合理有系統的教學方法，指導學生如何學習運動方法，提升運動技能，滿



足身心需求，體會良好人際關係，培養合適社會行為的師生活動」。

以學校體育來說，其教學是由學生、教材、教師、場地設備（器材）、教學集團等五個因素所構成。其中，教師是中心要素，可說最為重要。

三、體育教學的目標與內容

依據現行的各級學校體育目標而言，均包括1.促進身體發達、增進健康 2.培養運動習慣、提升運動技能 3.養成良好社會行為與學習態度 4.充實健康生活的知識與習慣等。實際上如進一步分析「體育」的可能性時，可以發現透過各項運動的反覆學（練習），確可刺激身體的發展，提升運動技能、滿足心理需求，調劑生活情趣的事實，甚至可以奠定終生運動的基礎。因此，如以「體育」的可能性來說體育教學目標應包括認知、技能、情意、社會行為等四種目標。日本筑波大學教授高橋健夫在1993年11月號之體育科教育月刊「運動技能與學習指導」論說中（註1同上）述體育科教育月刊P 14—18，大修館書店），說明學校體育的目標應包括認知、技能、社會行為、情意等，而其關係如下圖（圖1）。也就是說學習體育是從認知（看、聽、試做）開始，經過個人及團體的反覆學（練習）後，逐漸學會（提升）運動技能，最後才會發現喜愛運動，將運動納入生活一部份。

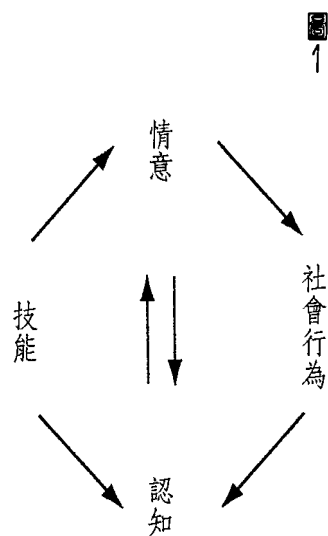


圖1 筑波大學 高橋健夫 1993.11.

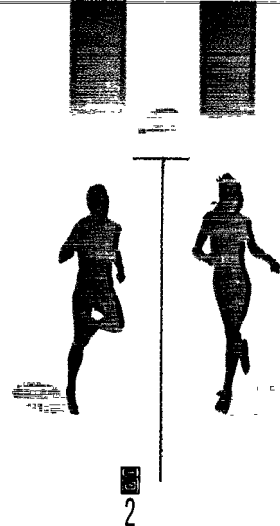
高橋健夫的說法剛好和和蘭的Crum.B.的看法一致，Crum.B.的體育學習的領域（註2同註1）如圖2

如依據體育教學的目標與領域分析體育教學的內容，可包括如下：

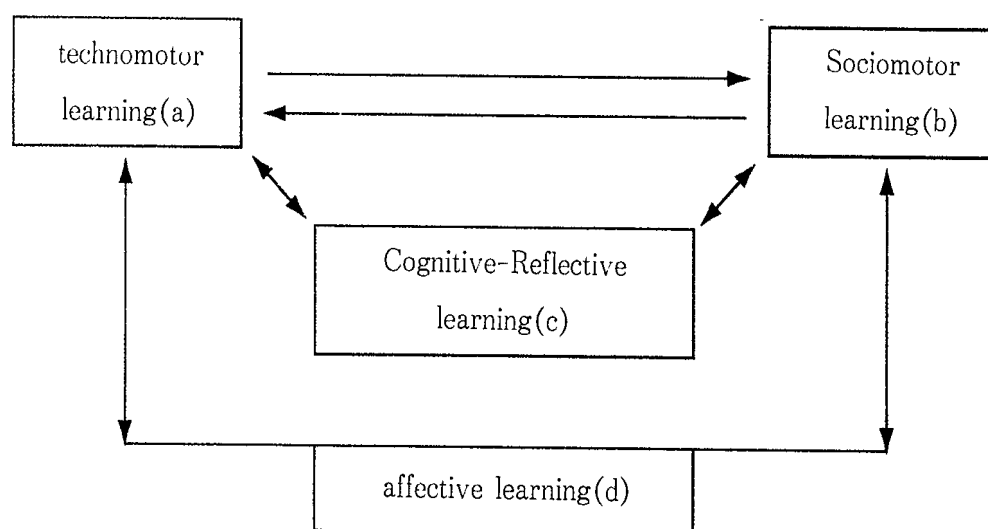
1. 各項運動的特性、結構、方法、保健知識的認知。
2. 各項運動技能的學習
3. 良好社會行為（包括守法、合作、公平、服務等與良好的人際關係）的培養。
4. 提升對各項運動的學習意願與樂趣等。

四、影響學習運動技能的各種直接因素

（一）學生本身的意願、體格與體能：學生本身的智慧、興趣、體格、體能等立即會影響學習的意願與效果，體格體能優異者，經認知與學習後，其技能容易進步，能滿足成就或達成動機，其學習意願會不斷提升。相反的體格體能較差者即相反。



Learning solve mo ement problems



(二)教師的人品與教學技術：教師的任務在傳道、授業與解惑。其本身的專業知識、技能與人品會直接影響學生。

(三)場地、設備與器材：沒有游泳池無法落實游泳教學提升游泳技能；沒有各種球場和設備當然無法上好球類運動的教學。可見體育教學時的場地、設備與器材是如何的重要。

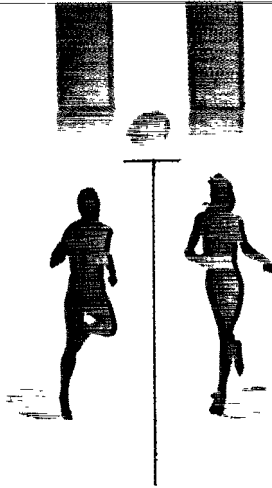
(四)班級集團的大小：學校體育教學多採用班級教學。每班人數過多時，教師難照顧所有學生，教學時雖然可以採用分組，但是過大的班級仍會使教師難以管理，以求教學效果與安全。

五、提升運動技能的體育教學法

(一)運動技術的意義及構成要素

「技術」是解決某一課題的一系列合理手續或方法，而「技能」是「技術」被各個人所消化吸收的狀態。

運動技術既是「貫徹運動課題的一系列合理有效的身體運動方法」，那麼究竟由那些要素所構成，實值得探討。依據美國 C.H.McCloy 的分析，運動技術是由：1. 對技術性質的洞察 2. 對物體、人與自我之間的距離判斷能力 3. 正確認知身體或身體各部位位置及動作的能力 4. 知覺身體平衡的能力 5. 知覺包括物



體與人的狀況速度的能力 6. 認知空間的能力 7. 調整力的因素 8. 手臂的支配力 9. 投射角度的正確性 10. 感覺性韻律 11. 時機 12. 運動的韻律 13. 美的感覺等要素所構成（註3. 松田岩男，現代保健體育學體系 4. 體育心理學[18]，大修館書店）。可見運動技術包含認知能力、平衡能力、調整力、手臂的支配力、運動的韻律等所成。

(二) 提昇技能之體育教學法，——以跳箱、跨欄、球類為例。

1. 使學生學會跳（縱）箱分腿騰越的教學技術：體操教材中的跳箱騰越教材，對未學過的學生來說，是一種需要克服心理障礙的運動。為解決此課題擬介紹筑波大學教授，高橋健夫的縱箱分腿騰越的教學法（註：體育科教育，一九九三年十一月號第十四—十八頁），以供教師參考。

縱箱分腿騰越，誰都會跳過——筑波大學高橋健夫教授的教學技術

(1) 指導學生學會以手臂為支點的體重移動方法。其順序如下：

① 使用連結多座縱箱，練習兩臂支撐分腿騎坐前進的方法

課題：由縱箱的近端到遠端，可以兩手支撐幾次始

能騎坐前移完成。（圖A）

提示方法：a. 盡量以最少的支撐次數渡過跳箱 b. 盡量以兩手支撐體重將肩前移時容易騎坐前進。

具體要點：a. 有起跳板，所以跳箱的高度相當於三層 b. 起跳時，不要停頓，起跳時兩足著板時間愈短愈好 c. 如同兔跳要領樣，將身體盡量向前拋移，以兩手按撐跳箱遠端。

② 由跳箱遠端經由兩臂支撐次數做分腿前下的比賽

課題：由分腿騎座於縱箱遠端姿勢，利用兩臂支撐及收縮兩腿前振力量，比賽著地遠近，可在墊子上規劃每隔10 cm的尺度（由縱箱遠端20 cm起），以便判定著地遠近（圖B）。

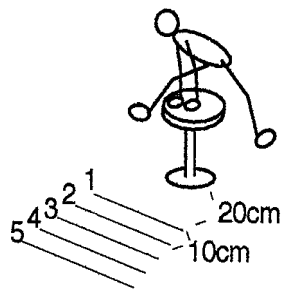
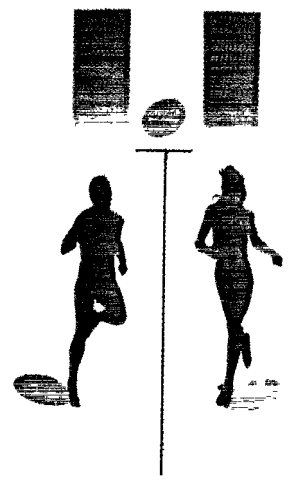
具體要點：a. 分腿騰越，是以兩臂支撐使身體向前移動的 b. 想要跳過時，須要坐後面一點，將兩肩前移然後趨向前移動動力前跳下即可。

③ 跳越圓凳子

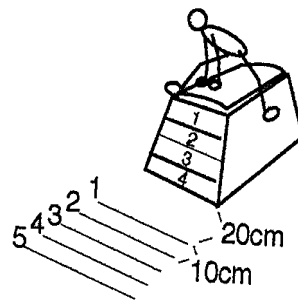
課題：比賽跳越高度約三層高的圓凳子，看誰最遠，亦可使用馬跳、輪胎練習。

具體要點：a. 兩手須支撐好 b. 希望努力能獲得5分（70 cm）。（圖C）

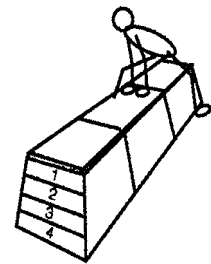
(2) 指導學生學會「連續運動」的方法……（準備起跳！起跳！騰越著地）



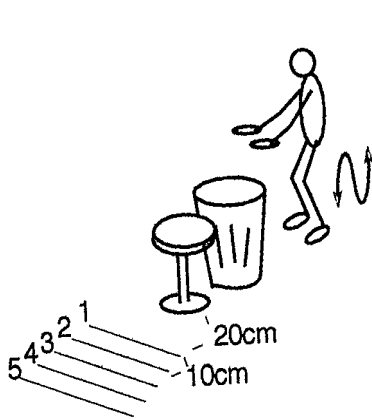
C 圓凳子的分腿騰越



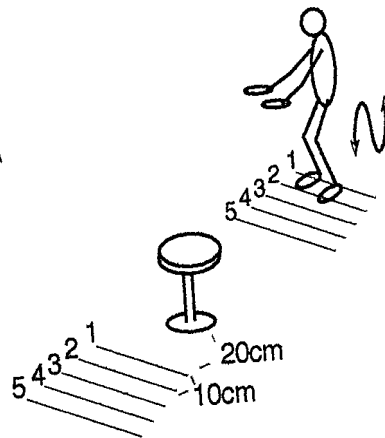
B 兩臂支撐分腿騎坐前跳下比賽



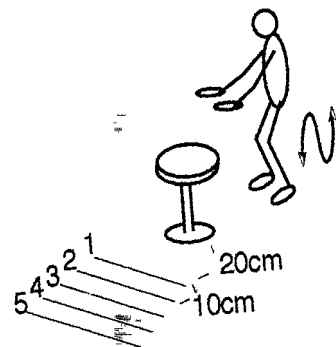
A 兩臂支撐分腿騎坐前進



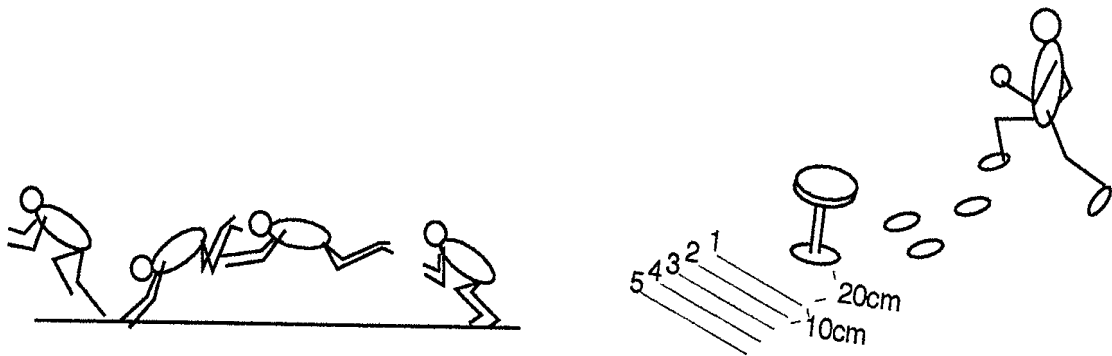
F 同 E，但人與凳子間放置圓筒



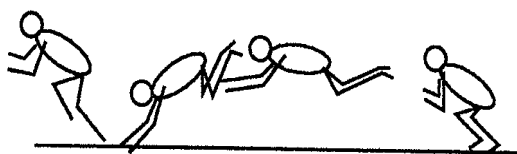
E 由起跳線做分腿騰越跳下比賽



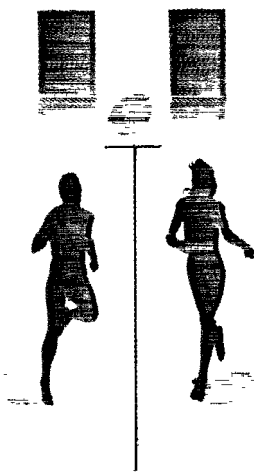
D 原地兩足起跳後分腿騰越圓凳子



G 助跑後以單足、雙足起跳順序分腿騰越



H 連續兔跳



④由原地兩足起跳練習分腿騰越圓凳子

課題：由原地跳躍，不破壞跳躍韻律而分腿騰越圓凳子。(圖D)

具體要點：a. 不用足底全部而以前掌起跳b. 與原地跳躍的節奏一樣做起跳c. 加油以能得5分。

⑤由起跳線做分腿騰越圓凳子

課題：在圓凳子前規劃每隔10 cm起跳線(第一條距凳子20 cm)，使學生挑戰從多遠地方起跳。(圖E)

具體要點：a. 努力爭取分數(最好能得5分) b. 如能從50 cm位置起跳與圓凳子之間放置障礙物(筒、球桌)，以設定如同縱箱長的長度c. 如能跳過，告訴學生說你已能跳過三層縱箱了。(圖F)

⑥由準備起跳↓起跳而騰越圓凳子

課題：以粉筆在地板(面)上畫起跳預備線(單足)，起跳線(雙足)，然後依其順序起跳騰越。(圖G)

具體要點：a. 本課題的目標是使學生學會單足↓雙足的順序分腿騰越，因此學習時起跳線與圓凳子的距離要短b. 雙足起跳時勿停止c. 熟練後可拉長起跳距離。

(3)指導學生身體向前拋移的方法

⑦兔跳

課題：a. 能做正確的兔跳動作，以兩足跨地，將身

體拋向前上方，以兩手支撐後立即以兩足站立b. 熟練後可蹲在墊子外，兩足蹬跳後次以兩手支撐墊子的遠端，然後分腿越過墊子後站立。(圖H)

具體要點：a. 教師宜做正確的兔跳示範b. 使學生能區別與蛙跳、毛毛蟲的不同處

(4)指導學生使用縱箱的分腿騰越

⑧使用三層縱箱分腿騰越

課題：a. 由原地起跳分腿騰越跳箱(不用起跳板) b. 其次以助跑2至3步起跳後分腿騰越。

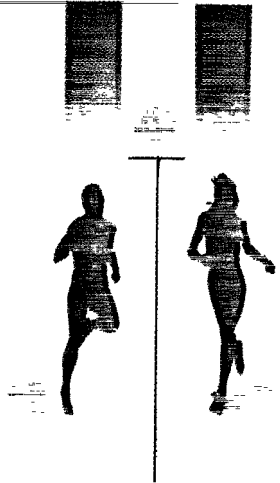
具體要點：a. 現在所跳的條件和圓凳子或水筒的高度完全相同，可以安心跳過b. 助跑不必太快只要用力起跳就好。

⑨指導學生學習四層縱箱的分腿騰越

課題：a. 使用起跳板，助跑2至3步後雙足起跳，分腿騰越b. 熟練後可延長助跑距離。

2. 跨欄教學技術

跨欄運動在徑賽項目中屬於技術難度最高的運動。它須要速度、協調性、柔軟性與膽識等身心能力。做為學校體育教材的跨欄運動教材有國小的障礙跑，國中、高中的跨欄(低、中)運動。這些障礙或跨欄運動對學生來說，是一種心理性物理障礙的運動。因此教學這項教材時，首先須克服學生的恐懼心理。因



此，可採用下列程序與方法教學障礙或跨欄跑。

(1) 首先以掛圖、示範、錄影帶的放映，使學生對跨越障礙或跨欄運動有初步概念。

(2) 再以敘述方式說明跨欄運動的特性、結構與價值。

跨欄運動是以最高速度與合理跨欄技術跑完規定距離的徑賽運動。是由起跑、起跑衝刺、跨欄（低障礙）、欄間跑、終點衝刺所構成。如從事合理練習，對提升速度、全身協調性、加強集中力與果斷力有極高價值。

(3) 實施全班速度測驗，以為分組依據。國小高年級兒童可測驗50 m，國中、高中可測驗100 m（國中女生測驗80 m）。

(4) 單元前跨欄（障礙）跑測驗，以便求出，個人及小組的徒手全速跑與跨欄跑成績的差異。例如甲生100 m跑為14"6，跨越100 m低欄成績為20"3，即可了解學習前之成績差異是5"7。如已分成各小組可求出各小組的平均差距。然後訂定個人及小組的達成目標。

(5) 走跨低障礙（可使用橡皮筋、竹竿）或可調節高度的低欄（約50～60 cm高），指導學生走跨上述障礙。

此時應提示前導腳的屈膝前舉與起跨腳（後腳）的屈膝斜平舉後跨越障礙的動作。除外應配合下肢動

作，兩臂做前後擺動。

(6) 慢速跨越低障礙練習。以站立式起跑方式由距離第一障礙8～10公尺處起跑，然後依上述要領跨越障礙。隨著熟練可加快速度練習跨越。

(7) 中速度跨越低欄練習。要領同上。由於障礙高度上升，容易產生恐懼心。在正式練習前不妨先複習走跨低欄，慢速跨越低欄等過程。俟熟練後再進行中、高速度的跨越低欄練習。

(8) 練習起跑（站立式或蹲踞式，視學生能力而決定起跑方式）至跨第一欄的技術。最重要的是確定個人的步數，以便跨欄時能以慣用足起跨。俟熟練，練習起跑後連續跨越3～4架低欄。目的在體會跨欄及欄間跑的技術要領。

(9) 每隔若干小節練習後測驗跨越障礙或低欄成績，以便和單元前跨欄成績相比較，以資了解進步情形（包括個人與小組）。

(10) 在上述各階段練習時均採用等質分組方式練習，並輪流觀察以提供情報給試做者修正依據。（採用等質分組的理由）。

3. 球類（躲避球）運動教學技術

多數球類運動是以球為媒介，兩隊人員在規定場區內以各種攻守方法同時或輪流攻守的團體性運動。

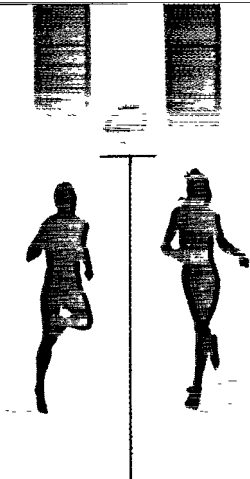
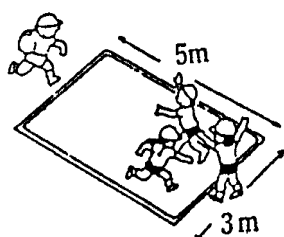


圖3 躲避球遊戲的教學發展圖

以簡單的規則和技術，使學生享受比賽樂趣

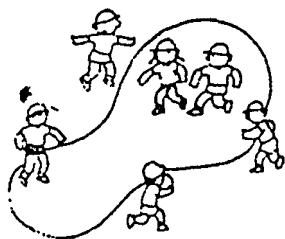
由小組研究改進規則與技術，戰術享受比賽的樂趣

● 遊戲 I 擲準 (3~4人)



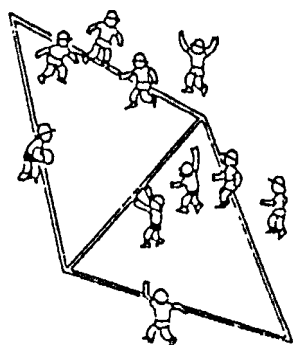
● 遊戲 III

葫蘆躲避球



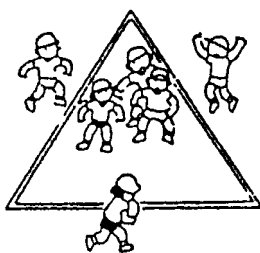
● 遊戲 V

菱形躲避球 (6:6的對抗)



● 遊戲 II

三角躲避球 (以3:3人)



● 遊戲 IV

圓形躲避球 (6:6的對抗)



受學生歡迎的教學技術如下：

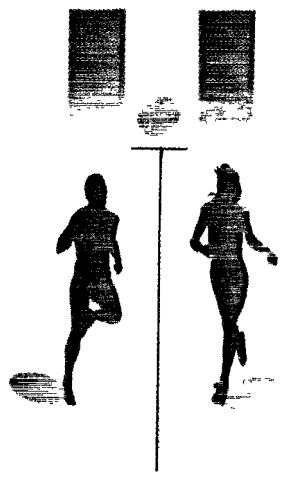
在此，僅以躲避球運動為例，提出合理有效，並

(3) 分組練習各種傳接、擲準動作及如下圖3之小組遊

等、較差的學生)。

運動過程中變化多，又富刺激性，須紮實的個人技術與團體應用技術（攻守）始能獲勝的運動。因此不僅對國小各年級學童，甚至對國中、高中生來說，是非常受歡迎的教材。

(1) 首先使用掛圖、錄影帶放映、或體育教科書，由教師說明躲避球的特性、結構與價值。
(2) 將全班學生分成6~8人一組的若干小組（可採用異質分組法。也就是說，同一小組內有能力強、中等、較差的學生）。



戲。

①遊戲I：長方形球場（3×5 m）內的2對2擲準遊戲（包括傳、接、擲準）

②遊戲II：三角形球場（一邊5 m、6 m）內的3對3擲準遊戲（包括傳、接、擲準）。

③遊戲III：葫蘆形球場的躲避球，可採用3對3的傳接擲準比賽。

④遊戲IV：圓形躲避球。採用6對6的圓形躲避球遊戲。此時可能體會傳接、擲準、閃躲動作與團體合作的重要性。

⑤遊戲V：菱形躲避球。可採用5對5或4對4的躲避球遊戲。

上述遊戲時可由學生自訂規則，教師從旁予以輔導或指導，以提升興趣與傳、接、擲準、閃避等技術。隨著學年的晉升，可以指導雙圓型的躲避球、長方型的躲避球。同時可以加上有關比賽規則的改進、裁判方法的研討等。

在我國國民小學階段的學生，多數均在國小階段學過躲避球，但是並非每位學生均喜愛躲避球運動。原因是，躲避球運動甚受個人的傳、接、擲準、閃避等能力的影響。能力強者，不論在外野或內場均能生龍活虎般的傳接、躲避、擲準等，確能享受多接觸球、

刺殺對隊隊員的樂趣。但是能力弱者只會挨打或接不到球，擊不中對隊隊員而徒增自卑感。因此對躲避球運動不懷好感與興趣。為此教師應認清個別差異，指導學生在各小組各扮角色，努力加強傳、接、擲準、躲避等體能或技術才行。年級愈高，愈需要研商攻守策略，發揮集體智慧克敵。

六、結語

體育教學是以各項具有教育價值的運動做為教材，教師採用合理有效的方法，在一定的教學場地設備下，指導學生學習的師生活動。體育教學在形態上看是運動技能、方法的認知與獲得，而又必須經過多次的反覆學（練）習始能提升效果的教育活動。

在體育教學中不可否認運動技術指導的重要性。在一定時間內透過認知、反覆學（練）習提升學生的運動技能是教學重點之一。如何才能提升學生的運動技術、須依據生物力學、運動生理學、運動心理學、運動社會學與教學原理等理論基礎，加上教師本身對學生身心能力、興趣、需求的認知，操作合理的指導方法，使學生主動自主的學習始能收效。

本文係站在上述立場闡述體育教學的意義、結構、目標、內容、影響體育教學因素，各種教學法及教學示例，以供體育界同仁參考。