

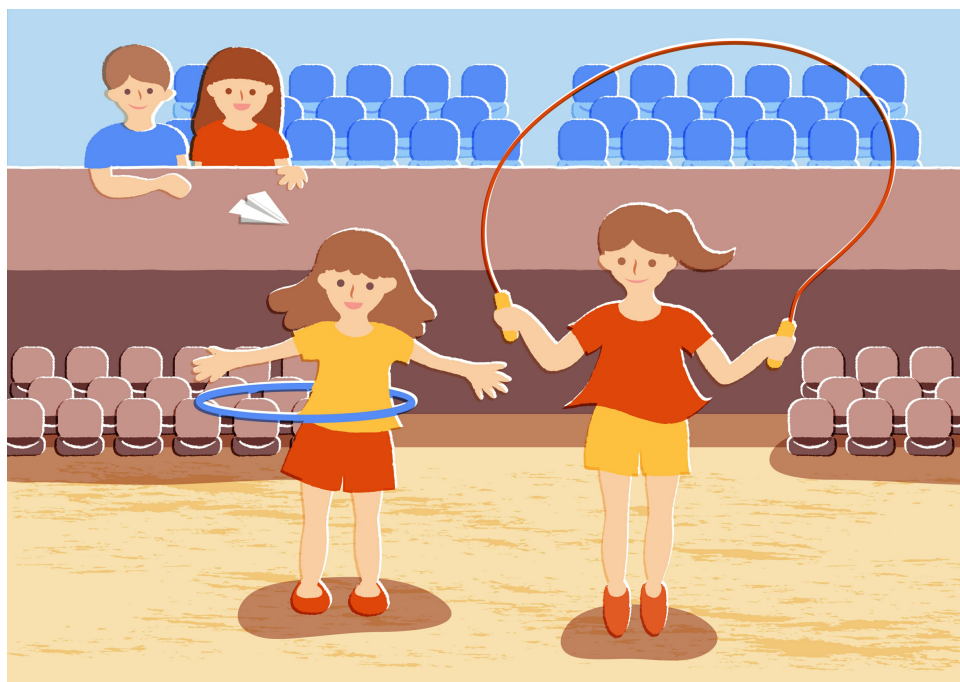
談體育教學設計新思維

程峻* 臺北市長安國民中學教師



前言

十二年國民基本教育課程體系建置的精神是以「學生主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為核心理念。健康與體育領域即是秉此課程精神發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供參與身體活動的機會，透過結合生活情境的整合性學習，並運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育知識、方法與技能，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。此外，更應建立健康的動態生活習慣，培養日常生活之各種身體活動能力，並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。使學生進而能運用所學、善盡公民責任，讓個人及整體社會的生活、生命更為美好（教育部，2014）。基此，教師們首先務必對上述內容有深切的瞭解，並反思、轉變舊有的教學思維與教法，然後才能真正實踐十二年國教課綱精神與所欲達成的課程目標。為此，筆者以站在體育教學最前端的教師立場上，提出符合此精神之體育課程的個人觀點與實際作法，包括教學設計概念、具體教學策略和教學示例等方面，供諸位先進參考、運用，茲分述如下各點說明：



壹、引起動機，自發學習

禮記學記中提到一段教師教學的觀點：「君子之教喻也，道而弗牽，強而弗抑，開而弗達。道而弗牽則和，強而弗抑則易，開而弗達則思；和易以思，可謂善喻矣」；以及美國教育心理學者Keller 和Kopp在1987年提出引起學習動機的A（attention）注意、R（relevance）相關性、C（confidence）信心、S（satisfaction）滿意度模式之原則中，也強調引起學生學習動機的重要性。在體育教學上，勾起舊有經驗或結合生活經驗是一個很不錯的作法。例如筆者在教導學生學習反手擲飛盤技術前，先讓學生玩在臺灣夜市裡常見的套圈圈遊戲，使其產生學習興趣的氛圍後，再引導說明其動作可類化到反手擲飛盤的動作上；隨之又在課程活動中安排以保齡球、躲避球和高爾夫球的比賽方式來進行練習（如下圖1）。經由此一系列的活動，學生不僅能在遊戲中，不覺枯燥、乏味地學習反手擲飛盤的動作要領；也擴大延伸學習到更多項目的運動知識與規則，真正學到帶著走的能力，在與親朋好友一起進行休閒活動時，得藉由家庭共學的方式，增進家庭和諧的目的，可謂一舉數得！

圖1 引起學習動機之課程設計

套圈圈遊戲

飛盤保齡球遊戲

飛盤躲避球遊戲

飛盤高爾夫球遊戲



貳、善用策略，翻轉教學

近年來的教學改革，很多教學策略與方法是反映在學生學習落差而生的，如學習共同體、分組合作學習、補救教學等，其有以下特點：1、讓學生看見自己的進步，跟自己比較，而不是計較分數的多寡及與他人的高低；2、跟同儕學習，且主導學習，而非只跟老師學，被動地吸取；3、教導學習策略，以解決問題，比單純授與生硬的知識更重要；4、善用科技數位工具與資訊網路，弭平時間與空間的限制，拉近學習上的落差。因此，十二年國教課綱特別強調重大議題（性別、人權、環境、海洋教育…）須適時地融入領域課程及以學生為中心的教學方式，強調的是學生的學，而不是老師的教。這與傳統課室教學由老師為主導學習的方式不同，教師不再是傳教士般的諄諄教誨；學生也不再是靜坐課堂中聽之藐藐的索然無味。取而代之的是學生為主導學習者；教師轉變為靜觀學生學習，適時給予協助的角色。如是，教學立場、教學模式都翻轉了，學生的學習效果與成就感當然也就不同。

在教學現場，筆者發現男生普遍都喜歡打籃球，但相較於女生則對此興趣缺缺，其原因不外乎是肢體碰撞過多，易受傷、技術較不純熟，常犯規、體力消耗大，怕流汗…等等。往往造成上籃球課時，男生火熱的打成一團鬥牛；女生卻無聊圍成一圈談天的景象。有鑑於此，筆者運用了以下幾點策略，希望將性別平等教育議題融入課程中，並藉以改善此一不良的教學情形：1、將男、女學生混合，並依據運動能力異質編組來進行籃球比賽的活動；2、調整規則，設定男生不可以防守女生、男生投進球得1分，女生則為2分、每次投籃前，該隊所有成員都必須接過球等等的限定；3、不特別計較女生犯規的動作與次數；4、在過程中不斷地拋出問題（如何種戰術能有效地運用女生投籃得分的優勢？如何有效地過球？男生該如何協助女生進行攻與防？），讓學生進行討論、決策與解決問題的活動。經過此課程實施的結果，產生了幾個意想不到的效果：例如男生會主動教導或協助女生，並討論如何執行攻防戰術；女生的參與度增加，活動量大增，球權也增多；討論與交換意見的對話增加了，班級整體向心力與情感更為融洽；學習氛圍與成效也大大的改善；學生紛紛表示體育課的趣味性與體能消耗量大增，很享受這樣的體育活動（如下圖2）。因此，只要我們懂得運用一些策略，改變一些作法，體育課可以是很精

彩、很受學生喜愛又具有教育價值的。

圖2 運用策略翻轉教學之課程設計

男生主動教導女生 討論如何執行戰術 班級情感更加融洽 活動量與球權增多



參、創新設計，樂扮巧婦

前聯合國教科文組織理事長梅爾（Federico Mayor）曾說：「全球的科技與經濟不斷地往前推演，然而，豐富、有創意的心靈與深邃的智慧，卻才是人類真正進步的動力」（洪懿妍，2001）；Mihaly Csikszentmihalyi（1996）則說：「人類基因的成份有98%與猩猩相同…若非創造力，人之異於猿猴者幾希」？特別是在知識經濟時代，創造力被認為是人類最珍貴的資產。從美國到新加坡，從歐洲到聯合國，提升創造力幾乎已成了每個人的共識（洪懿妍，2001）。臺灣教育也深切知道創造力的重要性，因此，教育部91年即有計畫的擬定並宣示「創造力教育政策白皮書」，將之區分為短、中、長程三個階段目標，至今，已邁入中長程計畫（103年~107年），主要目標即是在培養學生的創造思考能力；教師透過課程內容及有計畫的教學活動，並運用創造思考策略，在一種支持性的環境下，激發和助長學生創造行為的一種教學模式；同時教師亦能在生動的教學中，享受到教學的愉悅及成就感。以實踐創新教學，培養學生創造能力，進而提升國家整體競爭力之目的。學者鍾蔚文（2005）認為：「創新的教育觀有兩個面向：一是嚴肅，另一是遊戲。除了秉持傳統教育的嚴肅態度外，也要強調與知識遊戲的能力。因此，教師必須具備有一方面認真掌握知識，另一方面要把玩並挑戰知識，在知識的邊疆遊走、嬉戲，試著去突破、逾越已知的作為才是」。

在體育教學上，筆者長期思考著要如何能兼顧本學科屬性，不譁眾取寵？能富有創意的體育課程設計，又可改善學校硬體設施不足的窘境？因此，開發出多樣性、富變化，且又能緊扣著該項運動技術的遊戲，擺脫舊有以練習技能為主軸的學習方式與設施上的不足，使學生在遊戲的過程中就能學習到技術動作，以達到寓教於樂之教育目的。例如實施陸上游泳教學以解決學校無泳池設施之嘆；自創紓壓操十式以幫助面臨會考的學生釋壓之用；採男、女混合編組方式，以共同進行活動來教導性別平等的概念；利用舊報紙製作手套及球來進行棒球教學，並適時融入環境

教育之議題；選擇欣賞運動漫畫影片，藉以拉近與學生共有的次文化，以利進行品德教育之價值澄清；與藝文領域教師進行協同教學，教導利用數位器材攝影和運動欣賞課程，以培養學生美學素養；採學習共同體之模式，讓學生充分地進行課程討論與解決問題，達到有效學習的效果；因應雨天氣候，在缺乏室內運動場館的情況下，巧思發展出本校特有的廊道體育活動，即在走廊進行活動範圍較小、原地、個人性為原則的體育活動，如跳繩、搖呼拉圈、扯鈴、桌球對空擊球、排球低手擊球或托球等；利用紙摺的飛機做為學習投擲標槍的教具；活用3C產品之平板電腦，教導學生運用戰術版軟體，體驗自己當教練的感覺；設計揪彩帶的活動以提升學生體適能；以及編組班際比賽編餘人員練習啦啦隊加油口呼、動作等活動，讓所有學生在班際競賽時均有參與感（如下圖3）。

圖3 創意的體育教學課程設計



肆、多元評量，有效回饋

現行各級學校以常模參照之百分等級做為評量的方法已久，它的好處是方便、實用、具鑑別度，然而，其也確實出現許多問題無法解釋，尤其在體育科以技能為主的評量上。例如，教師評量學生的技能總圍繞在能跑多快、跳多高、擲多遠、投多準？因而以量化的成績來對照其能力表現。但此表現結果反映的是教師教學成效？還是學生先天能力（身材高、矮、胖、瘦，關係著不同測驗的好壞）或運氣

（進球數、命中率等的測驗）表現結果呢？學生與家長斤斤計較分數多寡，教師如何在分數上去解釋其運動表現成績59分與60分之別或99分與100分之差呢？這些存疑的問題始終無法有效地答覆。因此，教育部頃刻正委託臺灣師範大學心測中心，積極針對國中階段各領域之學生學習成就評量標準做研究，發展標準參照的評量概念，並逐步向國小與高中延伸，以做為落實十二年國教配套措施之一。此評量標準發展的概念如下（教育部，2015）：

（一）評量內容：包括四大主題（認知、情意、技能和行為）及細分的八大次主題（運動知識、技能原理「學習態度、運動欣賞、技能表現、戰術運用、運動計畫、運動實踐」）為範疇。將學生表現劃分為：A「優秀」、B「良好」、C「基礎」、D「不足」、E「落後」五個等級，目的即是希望擺脫計較分數之迷失。

（二）評量工具：認知向度（紙筆測驗、隨堂口頭問答、學習單或回饋單、書面或口頭報告）、技能向度（實作評量、動作檢核表）、情意向度（學生出缺勤及課堂常規紀錄表、問卷、文字描述）、行為向度（家庭聯絡簿、參與活動或比賽之獎狀及其相關證明文件、運動時數統計表）。

（三）等級鑑別：表現標準反映出現場學生表現樣態，以名詞（指出欲評量的概念、知識、技能等元素）或副詞（如深入地、廣泛地、大致地、部分地、有限地）之文字交互運用加以劃分。以呈現出在不同等級中學生表現之程度差異。

（四）各向度評量表現樣卷與評分規準：

1、認知向度評量要領與樣卷示例：

主要著重於評量學生是否能具備有較高層次的認知能力。在題型設計上，便會希望教師能運用類似PISA（Programme for International Student Assessment）試題的方式，引導出學生是否能對所學的知識做統整性的理解（如附錄1）。教導學生學習籃球運球的内容時，便希望學生除了了解運球的技能要領外，還能進一步的理解與分析出運球在比賽中所該運用的戰術策略等相關知識，以延伸學習的深度與廣度。

2、情意向度評量設計要領與樣卷：

透過學習單的方式，除了得以了解學生內心對課程内容的體會、感受與表現出的行為和態度外，教師更可依據此回饋，做為教學省思與修正的參考。然而，要能引導使學生願意具體地表達出內心的感受，在題目設計上要採取封閉與開放式兼具、開放問答题化成幾個追問以引導作答的簡答题、善用情意態度的動詞（如表

現、感受、覺得…)等原則,才能有效獲得學生寶貴的回饋訊息(如附錄2)。

3、技能向度評量要領與等級樣態：

不同於常模參照評量的是～標準參照著重於質性的描述,即是以動作表現的完整度為主,量化成績為輔,綜合來評定學生表現等級。因此,教師們必須事先就該評量技術的關鍵動作,做出一致的觀察要點,並列出檢核表(如附錄3)以利觀察;同時訂定一較低門檻的量化標準後,最後依據二者的表現給予適當的評量,其呈現的等級樣(如下圖組4)。

圖4 籃球運球技能表現等級樣態



4、行為向度評量要領與樣卷示例：

學生行為表現評量一般是包含在情意向度內與學習態度一起觀察的。然而,本評量辦法制定時,為達到培養學生自發性的參與意願與態度,產生並維持運動行為,最終達到健康身心靈的教育目標,所以,學生課後自主運動的行為便是一項很重要的評量指標。為此,教師可先定自我的運動計畫與實踐紀錄表(如附錄4),此計畫可以是配合教學內容的短期運動專項技能提升,或做為整學期體適能提升之目的而設計。

綜觀上述,在體育評量的觀念上,我們應考量到以學生學習為中心,思考測驗的內容是否合乎十二年國教的課綱精神?測驗的目的可否檢視學生學習成效?是否具公平性?能否擺脫一味地追求分數的迷失?學生學習表現的情形能否回饋給教師,以為省思、改善教學效能?如此,才能達到評量的真正目的。

伍、差異教學,適切補救

「國民教育應該堅持普遍性與公平性特質,應盡力使每個學生都能得到最好的照顧。發展學習診斷工具,配合以合宜的師資,規劃恰當的課程與教材,使學生因為經驗與基本能力不足所造成的學習挫折減到最小,也保障未來求知過程中不會受傷,人格得以健全發展。所以應規劃以建立完整而一貫的補救教學系統,並輔以必

要之補償教育措施，使得個人的學習獲得自我改善，可以在終身的學習時程上進行，實踐「帶好每一位學生」教育改革理念的重要措施」（張新仁，2001）。所以，徹底落實差異化教學與進行診斷之補救教學措施是十二年國教課綱很重要的一個概念。承上述評量標準之作法，當體育教學實施後的評量，被評定為學習落後（不及格之D、E等級）的學生，應當適時地進行教學方式的改變與教材內容的修正等作為，以期改善其學習落後之情況，實踐不放棄任何一位學生的教育精神。因此，我們可以透過教師的平時觀察或影像資料與總結性評量的結果，再加上與學生訪談、同學彼此間自評與互評之文字描述線索，從中篩選出個案並進行診斷，以了解學生在學習過程中，可能遭遇的困難、問題癥結，以及擬定相對應之補救教學模式與對策。國外學者（Slavin, 1989）指出，使用直接教學法、合作式學習、精熟教學，以及個別化教學等課程計畫，能夠有效幫助低成就學生。而行為管理也可以視為有效的介入過程。筆者彙整後表1列如下：

表1

補救教學課程模式與對策

個案	問題徵結	補救教學模式	運用補救教學之對策說明
一	上課漫不經心或缺乏興趣等態度所導致。	合作學習模式	將不同性別、能力、種族、社經背景的學生混合編組，重視小組獎勵，灌輸你需要別人，別人也需要你的觀念，鼓勵學生互助合作，以促進其學習動機與提升注意力。（適於腦力激盪、團隊動力、學習共同體之概念發展）
二	自我疏於練習或練習時間不足之故。	精熟教學模式	重新學習原教材，然後再接受該單元第二次測驗。若有少數學生再次未能通過，則利用課餘時間接受其他學習活動（如利用電腦多媒體輔助之影片觀賞來促進視覺上的模仿學習效果）。

三	本能上反應較慢或無法理解教師授課之內容，以致跟不上教學進度。	直接教學模式	復習舊有相關知識，結合生活相關之經驗類化，以呈現新的教材，陳述新的教學目標（簡化教材、動作技術要領之口訣幫助記憶、活動多變化及富趣味性）。重組教材，一次只教一個重點並示範個別步驟或動作，教完一個步驟或動作後，立即檢查學生是否學會，然後學生在教師指導下做練習，且隨時提供回饋和校正意見。
四	肢體失能之因素所影響。	個別化教學模式	教師需依學生失能之特殊性，考量及修正動作教學的難易度與其他替代器材之適用性，並運用真實案例鼓舞其參與運動之心志，提供體驗成功之機會，以改善、重塑其自卑感作祟心理；學生則可按自己的能力、時間，決定學習進度以達教師預設目標（類似融合式教學方式）。
五	其他（畏懼、排斥等內在心理因素或品行、環境不佳等外在因素）所造成之結果。	適性教學模式	視問題癥結而擬定對策（如運用系統減敏感法、放鬆法或口頭慰藉等運動心理技巧以消除或降低其畏懼心理、變更器材使更具安全性、德育修練作為以改善學生不良品行、師生彼此互信關係的改善、班級經營模式的修正與常規的建立、教學環境舒適化的營造、共同領域或跨領域教師之協同教學…等）。

之後，再對症下藥，開立處方進行補救教學措施。筆者列舉在一般學校體育課常見的運動項目，其技能學習上可能出現的問題，以籃球單雙手運球、排球低手擊球、田徑蹲踞式起跑、和游泳捷泳四項運動為例，整理出進行補救教學的診斷與相

對應策略之具體作法示例供參考，如下表2：

表2

技能診斷與相對應補救教學策略

技能項目	常見之問題徵結	運用之補救教學對策
籃球 單、雙手運球	1、非慣用手不靈活 2、手、眼不協調（無法不看球而運球、非運球之手臂常忘了要平抬做擋架動作）	1、增加非慣用手之練習次數與時間；改用更大的球或無球空手的方式來依樣畫葫蘆施做；先以雙手同時運球來操作。 2、先不要求眼睛看前方運球，待手部動作熟練後再要求；讓非運球之手在觸摸實體（如摸牆、摸人）或不斷唸出提醒語（左或右手要平抬前伸）之情形下運球，使其口誦心維，習以為常後便可矯正。
排球 低手擊球	1、怕痛 2、手臂不平整或擊球時，彎曲肘部	1、改用汽球或軟式排球、穿帶護套或長袖衣服來施做，以減少疼痛感；以力學之碰撞與反彈原理加以說明產生痛的原因，並以主動（手臂上抬）和被動（手臂不動）碰擊球之二種方式讓其比較、體驗。 2、以木板片綁住並固定於肘部，使在操作時無法順利彎曲，久之再去除試做，直到改善為止；課餘時間可利用牆面做反手撐牆之動作來練習。
		1、先以站立式起跑來進行教學與練習。

田徑 蹲踞式起跑	1、姿勢不協調 2、重心不穩定 3、不習慣應用起跑架	2、加強腰與腿部之柔軟度及手臂之肌力。 3、課餘時間二人互助，一人在前抵住後者腳部，一人在後扶住前者腰部之方式施作；運用臺階、磚塊或抵牆來練習。
游泳 捷式	1、怕水 2、換氣不順暢 3、手腳和換氣之聯合動作不協調	1、先親近水（如在池邊向臉潑水、在陸上以臉盆盛水浸水、在家洗澡時，以洗臉盆洗臉等活動）；穿救生衣、持浮板、扳著牆邊或拉住教師的手做活動；選擇較淺的泳區施做。 2、先在陸上以臉盆盛水做韻律呼吸等活動後，再下水做配合手臂之換氣動作；在家洗澡時，以蓮蓬頭連續沖水洗頭練習。 3、分段教學後，再以統合練習之方式為之。

陸、組織團隊，合作共好

現今社會講究的是團隊集體合作的作為，而非單打獨鬥的個人主義。學者Killion（2000）所著書中指出：「如果教師知覺到學校支持教學創新、努力改善教學，並願意傾聽教師好的想法與計畫，則教師會有比較多的創意教學策略」。因此，學校與教育行政主管機構應協助教師排除各種不利於發揮創意教學之窒礙因素，主動建構良好的支持系統與創新教學之組織文化，才能讓教師能跟得上時代的脈動，以提升其創意教學之能力。「而教師彼此透過分享想法、分享知識和分享經驗是提升教師創新的關鍵。養成與同事互助合作，發揮團隊動力以集思廣益，才能豐厚教學的資源與教學的能力（Simplicio, 2000）」。所以，教師除了要在原有的專業領域上不斷地增能外，也須透過跨領域多樣化的學習，讓自己的視野無限擴展，並對日常生活周遭所面臨的問題投注心思，藉由對事情的關注，觸動內心的思維，

進而引發具體的行動，這是十二年國教轉變教育改革的巨大動力。現行學校在教師專業發展上，普遍施行的教師學習共同體社群，讓教師們藉由共同備課→公開授課→議課→修正課程，此一滾動式的運作模式，發揮集思廣益的效果，以達成提升有效教學的目標，便是一個組織團隊，合作共好很棒的例子。教師在透過這樣成長型之學習社群組織，加強專業對話與密集溝通，以凝聚共識，因而教學事務等繁雜的工作，得以發揮1+1大於2的效率，且順遂的推展。圖5即是筆者任職學校內之領域社群實際參與此活動的情形，透過這一過程，讓課程設計得以更周延，教學實施更順暢。

圖5 領域教學社群共同備課

課程架構重點說明 筆者公開授課情景 觀課專家教師同樂 議課回饋與討論



柒、結語

從九年一貫到現今的十二年國教這段教育改革期間，許多的理念與措施提供了我們翻轉、改革教育的沃土，但園丁若不願巧思勤耕這肥沃的教育園地，沃土長得只是雜草，而不是美麗的花朵。教師就像園丁，如果不願改變想法與教法，談再多的改變都是枉然。今十二年國教課綱之實施已似箭在弦上，不得不發之勢，雖然目前社會上仍有些許不同的意見，但我們身為教師須隨時保有高度的警覺心，走在潮流之前端，與時俱進；以大破大立的思維，擺脫舊有觀念，積極創新、翻轉教學，打破分數上的迷失，方能達成實施十二年國教的初衷。然而，這波教育改革浪潮，對站在教育工作第一線的教師而言，無疑有著莫大的挑戰與困惑，該如何做？怎麼教？才能夠達成如此艱鉅的任務，相信是每位老師所亟需瞭解與獲得協助的。希望筆者藉由本文所提出的個人觀點與分享的實際作法，能供諸位先進參考、運用，以期能真正落實十二年國教課綱的教學精神，而非僅是為了因應這股熱潮所發出的華麗口號而已。此外，十二年國教的實施因為升學壓力減少了，預期教學上將可徹底落實正常化，學生有機會學習更多元的知識與技能，這無疑為體育教學帶來新的契機，讓大家更能重視，並積極參與體育活動。此際，我們當更加投入心力去好好規劃與設計多元且富有創意的教學活動，才不至於枉費此一大好良機。

參考文獻

洪懿妍 (2001)。世界向美走。天下雜誌，2001年教育特刊，24-30。

教育部 (2014)。十二年國民基本教育國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域課程綱要草案研修說明稿。臺北市：作者。

教育部 (2015)。健康與體育學習領域國民中學學生成就評量標準（試行版）。臺北市：國立台灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心。

張新仁 (2001)。實施補救教學之課程與教學設計。教育學刊，17，85-106。

鍾蔚文 (2005)。創意是嚴肅的遊戲。科學人雜誌，45，37。

Keller & Kopp(1987). Development and use of the ARCS model of instructional design. *Journal of Instructional Development*, 10(3), 2-10.

Killion, J. (2000). *Teachers who teach kids who achieve*. West Ed.

Mihaly Csikzentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper Collins.

Simplicio, J. S. C. (2000). Teaching classroom educators how to more effective and creative teachers. *Education*, 120(4), 360-362.

Slavin, R. E. (1989). *Student at-risk for school failure*. In R. E. Slavin, N. L. Karweit, & N. E. Madden (Eds),
Effective programs for students at-risk (p.3-19). Boston: Allyn & Bacon.

附錄1 認知測驗卷

(一) 題目：

題組引言：根據新聞報導，林書豪將在NBA正式披掛火箭隊的球衣上陣，擔任其最熟悉之控球後衛角色。專家分析了林書豪的籃球特點有：雖然身高只有191公分，但其擁有不錯的遠度與爆發力，因此可快速的運球閃人切入上籃或灌籃；其也具備了絕佳的出手速度與投籃命中率；更重要的是他有聰明冷靜的頭腦，可以發揮其高超的運球技巧，找到適當的時機傳導供輸球給其他有利位置的隊友投籃得分。因此，未來的前景不可限量。

Q1：根據上面的報導，林書豪擔任先發最佳的角色位置是那一個？

A.中鋒。 B.前鋒。 C.控球後衛。 D.得分後衛。

Q2：從上述的報導，以林書豪只有191公分的身高，想在多如200公分以上長人的對手中，尋求其最佳的籃球技術發揮，你(妳)認為他應該多採取那個技能與戰術呢？

A.遠距離跳投以防止被蓋火鍋，並展示其三分球準度。
B.如喬丹般飛身灌籃以展現其過人的彈力，以鞏固其禁區之優勢。
C.靠運球擺脫長人，以尋求適當的時機將球傳出或近距離的空檔跳投。
D.在禁區附近等待隊友的傳球後，快速運球切入上籃，以展現其過人爆發力。

Q3：承上題，你(妳)會建議各選項(採用或不採用)的理由為何？請將每個選項的理由都寫出來！

答案：A選項：☐採用。☐不採用。

理由：

B選項：☐採用。☐不採用。

理由：

C選項：☐採用。☐不採用。

理由：

D選項：☐採用。☐不採用。

理由：

附錄2 動作檢核表

展現出籃球項目中單(雙)手運球之動作。

項次	動作說明	是	否
預備	1.雙腳開立，比肩略稍寬？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
備	2.雙腳一前一後，彎曲成半蹲狀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
期	3.身體重心微微前傾？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.眼睛正視前方？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
動	5.非慣用手平伸，做出護球動作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
作	6.運球時，慣用手平伸有做到自然張掌狀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
期	7.運球時，以手指指腹觸球側面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8.運球時，手臂自然屈伸運球？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
應	9.雙腿能配合運球節奏與方向伸屈？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
隨	10.身體重心降低？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
期	11.能藉由身體來做出運球的動作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
整體流暢性	12.身體各部位肢體間之聯合動作，具有連續性、協調性、節奏感與速度感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

附錄3 學習單



班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

這門運球課程所上的各種運球動作，在我們進行的一系列活動中，想必你（妳）一定能體會自己是否運用自如？接下來就讓我們一起來檢視並分享你內心的心情寫照與感受吧！

<p>※請具體寫出以下各點事實：</p> <p>1.活動過程中，你扮演什麼角色？ <input type="checkbox"/>協助者 <input type="checkbox"/>受協助者 <input type="checkbox"/>皆是</p> <p>2.你最<u>感激</u>哪幾位同學的協助？（第1題勾選協助者無需回答此題） Ans：</p> <p>3.他們是如何<u>協助</u>你或是你如何協同學？ Ans：</p>	<p>※請詳細描述活動中小組合作過程：</p> <p>1.最令你<u>印象深刻</u>或<u>感動</u>的是什麼？ Ans：</p> <p>2.這件事對你的<u>影響</u>如何？ Ans：</p>	
<p>※詳述活動中你覺得：</p> <p>1.與男、女同學間<u>互動</u>的情形如何？ Ans：</p> <p>2.應如何互助合作才能做得<u>比較</u>好？ Ans：</p>	<p>※請具體指出你認為：</p> <p>1.哪位同學的<u>表現</u>最棒？為什麼？ Ans：</p> <p>2.你對自我的表現<u>評價</u>如何？ Ans：</p>	

附錄4 運動計畫實踐表

我的籃球運球技術提升計畫與實踐紀錄表

班級：_____座號：_____姓名：_____

運動計畫與執行之內容要項	為了精進籃球運球技巧，花時間利用課餘時間投入練習，以及請教周遭的人或運用資訊媒體等方式，都是不錯的方法。因此，請依下方所列籃球運球技術（左、右手上下、前後及雙手左右交互運球）提升計畫，並徹底實踐一個月。最後再自我檢視你的執行率與技術是否提升了？以及省思這期間的練習情形吧！				
	1.個人自主練習運球技術至少 5 次，每次至少 10 分鐘。				
	2.與同學或親朋好友一同練習或指導運球技術，至少 10 次，每次至少 10 分鐘。				
	3.多媒體觀看與學習籃球運球技術至少 5 次，每次至少 10 分鐘。				
	日期	項次	練習地點	持續時間	強度評估
檢核	1.項： 次，達成率 %			總	等級
	2.項： 次，達成率 %			評	
省思	3.項： 次，達成率 %				
	1.此計畫對你的運球技術是否有提升呢？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2.你執行此計畫的成果達到預期的標準嗎？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3.達成此計畫與否的原因為何？請寫你的原因與感想吧！ 4.實施此計畫後，你是否知道該如何訂定一個周詳的計畫了呢？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 5.你知道實踐一個計畫時，需考慮到哪些層面的影響因素嗎？				

* 程峻，臺北市長安國民中學教師

電子郵件：qm4602@tp.edu.tw