

體育興趣選項課程教學之探討一 德育護專排球興趣選項

林 伶 利

壹、前 言

近年來體育選項已成為一種趨勢及體育教學方法。學生在選項的過程中，可較自主性的選擇自己較感興趣的運動項目，做為日後終生性，運動的延伸。本校目前所開設的選項項目有：籃球、排球、網球、游泳、桌球、體適能等項目。其中排球為各校較不受場地限制而必開的項目之一，同時亦為校園班級競賽中較為普遍的項目之一。因此、對於排球之教學內容，實有再加以認識與探討之必要。

排球是一種傳球與跳躍的競技運動項目，但初學者開始玩排球時，首先要學會傳球及發球的技術。如能徹頭徹尾，學會傳球及發球的技術，就能從事做最基本的排球運動，進而能夠享受到上排球的樂趣。

一般而言排球技術發展的階段，就是從傳球發球開始，逐漸發展到互相傳球的技術。而排球的基礎技術，則包括傳球、發球、托球、扣球、封球、接球等六大基礎技術。除以上的技術外，還得不斷練習，使不熟動作及技術更加熟練以達練習的效果。基於對本課程有探討之必要，因此擬針對德育護專八十三學年度五專四、五年級以及二專二年級參加專項課程學生共96人為研究對象，其中二專男生25人、女生23人、五專四、五年級女生48人。利用每週上課時間、依據課程內容設計加以記錄。以了解參與興趣選項同學，在學習的成果上有何差異，以做日後教學上應該加強或改進之參考。

貳、教學課程內容

由於本校參加興趣選項之學生以二專二年級以及五專四、五年級學生為主，因此選項課程分為五專排球一班、二專排球一班，基於年齡、基礎、需求之不同，因此在教學課程內容上也有所不同，以下將針對此兩種之不同做一說明並陳述於後：

一、二專教學課程

由於選項之故，因此大部份的二專生在排球基礎技術上都有一些基本的水準存在，故在課程的設計上以基礎性教學為輔，而以技術性方面教學為主，其教學課程內容如下：

- 1.準備運動：如慢跑、伸展操、移位、跳躍、速度訓練等一些熱身活動，並且因訓練課程不同，做不同的準備動作，或加肌力、敏捷性等。
- 2.傳球：分為前進、後退、左右移動、跳跑、滑進、魚躍、後側滾、前滾等動作。
- 3.托球：分為攻擊區域內托球（球網邊附近）及攻擊區域後方托球。攻擊區域方托可分為滑進托球、跳躍托球、左右移動、後方移動托球等。
- 4.傳球與托球：是利用靈活的雙手，將球控制自如，並隨心所欲的將球傳至目標，其對於攻擊是否有威力以及防守的隊型變化，皆有很大的影響。
- 5.發球：分低手發球、高手發球（肩上漂弧球、勾腕變化球、勾腕曲墜球、逆回轉發球等）。發球之重要性是能在比賽時發揮強而有力的作用。故在練習時要注意下列事項：(1)要學習取適合自己的發球打法。(2)能接受他人矯正發球姿勢，亦可在鏡前鍊。(3)發球前拋球高低要充份練習。(4)練習用力強打，注意其遠近和速度。(5)練習各種發球姿勢及控制能力。
- 6.接發球：接發球的練習方法為正面球以低手方法接球，左右移動正面接球，斜前方低手、單手救球、擴大範圍練習法前面救球練習可依滑行動作或魚躍動作。左右救球採用滾翻、滑行、魚躍等動作練習。
- 7.扣球（攻擊）：(1)練習助跑起跳在網上扣球。(2)輕打各種高度，長度方向變化的托球訓練良好助跑起跳動作。(3)練習原地自拋自打的扣球。(4)相同1-3 要領躍後輕輕扣打球體。扣球路線有三種是直線攻擊、斜線攻擊、改變步法攻擊。而現在攻擊有三種法寶是移動攻擊、時間差攻擊、快速攻擊。
- 8.攔網：攔網的練習法為(1)左右步法移動一側移步法、交叉步法。(2)單人攔網練法。(3)雙人攔網練習。(4)攔網後準備姿勢和托球練習。(5)攔網後的托球與救球

練習。

9.分組比賽、裁判實習、實習記錄：

(1)分組比賽：①依不同程度分。②男、女混合。

(2)裁判實習：依分組的成員分配裁判實習。

(3)實習記錄：每一個人都要記錄全場的比賽過程，每人記錄兩場。

二、五專教學課程

由於大部份的五專生在排球基礎技術上都較差，所以在課程的設計上以基礎性教學為主，而以技術性方面教學為輔，其教學課程內容如下：

1.準備運動：如慢跑、伸展操、移位、跳躍、速度訓練等一些熱身活動，並且因訓練課程不同，做不同的準備動作，或加肌力、敏捷性等。

2.傳球：分低手傳球、高手傳球、跑動傳球等基本技術。

3.托球：分為攻擊區域內托球（球網邊附近）及攻擊區域後方托球。攻擊區域後方托球可分為滑進托球、跳躍托球、左右移動、後方移動托球等。

4.傳球與托球：是利用靈活的雙手，將球控制自如，並隨心所欲的將球傳至目標，其對於攻擊是否有威力以及防守的隊型變化，皆有很大的影響。

5.發球：分低手發球、高手發球，而以低手發球為主。

6.接發球：救球時應不斷練習對扣球者的路線、時間性、預測判斷事前移動位置的防守，培養反射之適應力及強弱變化的反應能力，左右單手救球，及擴大救球範圍，練習前後左右之移動以及反覆的練習。

7.扣球（攻擊）：攻擊練習應注意(1)助跑及起跳動作。(2)揮臂扣球與控制球。(3)時間性的配合。

8.分組比賽、裁判實習、實習記錄：

(1)分組比賽：①依不同程度分。②男、女混合。

(2)裁判實習：依分組的成員分配裁判實習。

(3)實習記錄：每一個人都要記錄全場的比賽過程，每人記錄兩場。

叁、教學目標之建構

本課程教學目標依據布魯姆(Bloom)將學習分成的三大領域，即認知領域(Cognitive Domain)，情意領域(Affective Domain)，技能領域(Psychomotor Domain)

為教學目標，因此在教學的設計上以此三大目標為準軸，茲分別敘述如下：

一、認知目標：

本課程在教學上以排球知識為基礎，藉由知能上的增加而能理解各項動作的基本原理，進而能將習得之技能應用於其上並能加以分析及剖析動作的好壞。

二、情意目標：

主要由簡單的行為為起點，逐漸發展到較複雜或較抽象的行為，亦既經由教學設計激發學生的意願，讓學生能主動與積極去參與，進而肯定排球運動價值，經由價值系統引導其行為而培養出良好之運動精神。

三、技能目標：

在課程設計上以多種自然反射動作為基礎而組合成較為複雜之基本動作，並經由體能的鍛鍊而增加基本動作的能力，使其在技能上獲得更大的進步。

肆、教學結果分析

本研究依據教學之目標獲得以下結果，並分析如下：

一、認知目標：

在認知方面，本研究以行為觀察法為主，藉由學生分組比賽中發現，大部份同學都能了解排球規則，技能方面也能理解動作的原理，唯在技能的應用與分析上仍未能獲得明顯之進度，實有加以檢討與改進之必要。

二、情意目標：

由於為興趣選項，因此也都能肯定排球運動價值，課餘時間亦能主動積極練習；此外經由分組比賽使學生了解排球除重視個人技術外，更講球團體合作與團體默契，最重要的是學會服從裁判之判決，而培養出良好之精神，因此在情意方面，經行為觀察發現，同學大都獲得正面而良好之結果。

三、技能目標：

技能方面，本研究以分組比賽中之發球、接球、攻擊記錄為檢測技能目標好壞之依據，本記錄分五專生及二專生，茲分別敘述如下：

1.五專生

根據表一我們可以發現在五專分組比賽中發球的成功率平均數35.80%，而標準差為40.81%，可見不是很好的學習成果，但從表上來看是以每人為主，而且在

分組比賽中每人沒一定發球次數，故剛開始比賽時不熟悉隊形及發球的技術，然而慢慢的一場在一場的比賽中發球越來越進步是可喜之事。在發球失敗率平均為13.92%、而標準差為13.12%，失敗率還不是很好，也因隨著多次下場比賽而更進步。在接球的成功率平均數為42.88%、標準差為44.44%，因在上課時要求及平常較加強故較為好些。相對的接球失敗率平均數為42.27%，標準差為27.55%，也就是接球的失敗率還算不低，由此可之學生接發球還不穩定，這是以後教學時要加强的地方。

表一、五專分組比賽的結果分析

N=49人

項目	分組比賽發球成功		分組比賽發球失敗		分組比賽接球成功		分組比賽接球失敗	
	次數	人數	次數	人數	次數	人數	次數	人數
記	0	9	0	8	0	1	0	1
	2	1	4	2	1	1	4	1
	4	2	6	3	2	1	11	1
	5	1	7	3	3	2	12	1
	6	1	8	2	5	1	13	1
	9	2	9	6	9	1	15	1
	10	3	11	1	11	2	17	4
	11	1	12	3	13	2	18	1
	14	1	13	2	15	2	19	2
	15	3	14	2	16	3	20	2
錄	17	2	15	1	17	5	22	3
	18	1	17	3	20	1	23	1
	28	1	18	3	21	3	29	2
	30	1	20	1	27	1	30	1
	37	1	21	1	28	1	31	1
	43	1	24	2	29	2	35	1
	45	1	28	1	31	1	39	1
	46	1	35	1	34	1	41	1
	47	2	37	1	37	1	43	1
	48	1	43	1	51	1	45	1
容	50	1	53	1	59	2	48	1
	52	1	59	1	60	1	49	1
	64	2			61	1	50	1
	68	1			62	1	53	1
	72	1			63	1	54	1
	94	2			68	1	55	1
	105	1			81	1	57	1
	106	1			85	1	59	1

(續上頁)

記 錄 內 容	117	1	97	1	60	1
	132	1	104	1	62	1
	174	1	111	1	67	1
			114	1	68	1
			122	1	70	1
			172	1	78	1
			200	1	81	1
					90	1
					92	1
					104	1
				121	1	
平均數	35.80	13.92	42.88	42.27		
標準差	40.81	13.12	44.44	27.55		

2.二專生

根據表二我們可以發現在二專分組比賽中發球的成功率的平均數為12.64%，標準差為14.63%，由此可知是非常不好的學習成效。在發球失敗率的平均數為3.82%，標準差為4.01%，不算很差。在接球成功率的平均數為23.44%，標準差為26.80%，因程度的不同、有程度不錯、也有一些是有基本動作、也有些都不會，才有此情況。在接發球失敗率的平均數為9.78%，標準差為7.81%，在大體上而言還算不錯。在攻擊成功率上的平均數為7.84%，標準差為18.50%，因會攻擊的都是男生，但是會攻擊的人數也不多，但在比賽時會攻擊的比率相對降低。而在攻擊失敗的平均數為1.71%、標準差為4.55%，因攻擊的機會不多，相對的失敗率就降低。

表二、二專分組比賽的結果分析

N=49人

項 目	分組比賽 發球成功		分組比賽 發球失敗		分組比賽 接球成功		分組比賽 接球失敗		分組比賽 攻擊成功		分組比賽 攻擊失敗	
	次數	人數	次數	人數	次數	人數	次數	人數	次數	人數	次數	人數
	記 錄 內 容	0	4	0	6	1	2	0	3	0	21	0
	1	3	1	12	2	1	1	2	1	7	1	5
	2	4	2	7	3	4	3	4	2	1	2	2
	3	4	3	3	4	2	4	2	3	1	3	1
	4	3	4	1	5	4	5	2	4	2	4	2
	5	2	5	2	7	1	6	5	6	2	5	2

(續上頁)

記 錄 內 容	6	2	6	3	8	3	7	4	9	1	6	1
	8	3	7	2	10	2	8	3	10	1	15	1
	9	3	8	2	11	3	9	3	15	1	26	1
	10	2	9	2	12	1	10	2	16	1		
	12	1	11	2	15	1	11	1	18	2		
	13	1	12	1	16	1	12	2	20	1		
	15	2	18	1	19	1	13	2	25	1		
	16	1			21	2	14	1	39	1		
	21	1			22	1	16	1	41	1		
	24	1			23	1	17	1	110	1		
	26	1			26	1	18	1				
	35	2			30	1	20	1				
	42	1			31	1	21	1				
	47	1			37	1	22	1				
	54	1			38	2	27	1				
				41	1	30	1					
				46	2	33	1					
				51	1							
				56	1							
				57	1							
				82	1							
				93	1							
				129	1							
平均數	12.64		3.82		23.44		9.78		7.84		1.71	
標準差	14.63		4.01		26.80		7.81		18.50		4.55	

伍、結論與建議

一、結論

本研究經探討分析後得以下結論：

- 1.在認知方面：大部份同學都能了解排球規則，技能方面也都能理解動作的原理，唯在技能的應用與分析上仍未能獲得明顯之進步，實有加以檢討與改進之必要。
- 2.情意方面：學生大都能肯定排球運動價值，課餘時間亦能主動積極練習，經由分組比賽使學生了解排球除重視個人技術外，更講求團體合作與團體默契，最重要的是學會服務裁判之判決，而培養出良好之運動精神，因此在情意方面，同學大都獲得正面而良好之結果。

3.技能方面：發球的成功率平均數35.80%，而標準差為40.81%，可見不是很好的學習成果。發球失敗率平均為13.92%、而標準差為13.12%，失敗率也不是很好。在接球的成功率平均數，也因隨著多次下場比賽而更進步。為42.88%、標準差為44.44%，因為上課時要求及平常較加強故較為好些。相對的接球失敗率平均數為42.27%標準差為27.55%，也就是接球的失敗率還算不低，由此可知學生接發球還不穩定。

二、建議

- 1.因上課的場地只有一個排球場，而人數每次為45人至50人，場地實在不夠使用，建議學校能多提供幾個排球場。
- 2.男女合上程度上的關係，在教學上、課程編排上較困難，是否可以分開上呢？

陸、參考資料

- 1.豐田吉，林清秀，排球教室，聯廣圖書公司，民78年。
- 2.王龍意，回饋控制系統理論在排球教學時應用探析（大專排球研究論集第一期），國立交通大學大專排球聯賽籌備委員會，民83年7月。
- 3.仿屈申博士，訓練理論與實際，國立交通大學，中華民國大專院校體育總會排球委員會，民83年。
- 4.許仁偉譯，排球技術入門，信宏出版社，民80年。
- 5.鄭煥韜，尤東柏，最新排球規則暨裁判法（圖解與詮釋），健行出版社，民71年。