

羽球樂趣化教學－以沙灘球為設計

蘇榮立/中原大學

通訊作者：蘇榮立

服務單位地址：32023 桃園市中壢區中北路 200 號

電子郵件：jungli@cycu.edu.tw

摘 要

站在學生的立場，為他們選擇適當的教材與教具，充實教學內容的多樣化，是新世紀體育教師的重任與耕耘的方向。體育教師要跳出一成不變的窠臼，設計多元化的體育教學課程，適時採用不同教學方式，激發學生學習的意願並使課堂上生動活潑。體育的教學也邁向過程的趣味化，內容的多樣化，方法的有效化，進度的系統化（周宏室，1994）。趙坤景（2002）指出，活潑有趣的上課方式相當受到學生的喜愛，而樂趣化、遊戲化的體育課程不但可以吸引學生的參與，更能增進師生間的互動，達到良好的教學目標。筆者依教學實務經驗運用沙灘球的特性，針對羽球的相關動作為設計，握拍動作、正手拍與反手拍動作、手腕與手指施力的感覺與挑球動作等，使羽球教學更加多元化與豐富化，期望對羽球教學而言：一、可引起學習動機；二、可充實教學的內容；三、可達成教學目標；四、可使課程生動活潑；五、可使學生進一步體會動作技巧。體育課程中除了講解及示範動作之外，如何運用適當輔助器材與教具來從事，使學生不斷接受合理的刺激，從中體會動作的合理性，實際運用於羽球教學上頗具成效，故撰文述之，提供相同教學領域教師參考之用。

關鍵詞：樂趣化、羽球教學、沙灘球

壹、前言

根據教育部體育司學生參與的調查顯示，騎自行車、跑步、籃球、羽球和游泳一向是各學級學生最喜歡從事的運動項目前幾名（教育部體育司，2011）。羽球是深受國內外人口青睞的運動項目之一，亦是目前國內大專校院體育課興趣選項中非常受學生喜愛的項目（賴世堤，1997；許素琴，1998；龔雅慈、黃清雲，2007；蘇榮立、許富菁、詹正豐、陳建廷，2012）。多元的體育課程能讓學生嘗試不同的運動，新奇事物往往能提升學生的學習樂趣，增進運動的動機（蔡博昆，2012）。教學理論貴在運用與實踐，教學研究貴在教師提供更好的教學方式和解決方式，並對於教師與學生做更有效的連結（顏佩如，2000）。體育教學通常是以傳統的運動項目為主，但是體育教學貴在掌握體育中『變』與『不變』之特質（蔡貞雄，2001）。教師的教學必須考量學生的個別差異，針對學生不同的學習程度給予適當的教學策略，方能提升學生在學習上的成就（林進財，2001）。體育教學不再是單向的接受，而是雙向的互動。教師應主動進行瞭解問題癥結，進而尋求改進之道。所以，我們想由學生的立場，來了解今後體育課程和體育教學應走的方向（張思敏，黃英哲，1995）。教學是教育中最重要的一环，與學生學習的關係非常密切；而在過程中，教學的內容和教學的方式，一直為學者所關注（王文科，1994）。因為學生才是教學的主要對象，以學生為中心的間接教學方式是未來教學的趨勢（張春秀、黃月嬋，2004）。因此，站在學生的立場，為他們選擇適當的教材與教具，充實教學內容的多樣化，是新世紀體育教師的重任與耕耘的方向。

體育的教學也邁向過程的趣味化，內容的多樣化，方法的有效化，進度的系統化（周宏室，1994）。趙坤景（2002）指出，活潑有趣的上課方式相當受到學生的喜愛，而樂趣化、遊戲化的體育課程不但可以吸引學生的參與，更能增進師生間的互動，達到良好的教學目標。教學方法及過程應生動靈活，彈性運動，並注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生獲得成就感享受學習樂趣（廖燕燕，2006）。教師在教學過程中，能以多元、活潑、有趣的教材內與器材，運用教學策略與活動設計，營造快樂學習氣氛，注重個別差異，建立師生行動，以及增進師生關係，以達到預期的教學目標，所展現出的優異教學行為（沈連魁，劉從國，2007）。現今，羽球在大學體育課程中是相當受學生喜愛且常接觸運動，不少大學生除了參與校內的活動之外也積極參加校外的羽球比賽，在大學體育課程中是相當受喜愛且常接觸運動。

羽球是學校體育教學中最受學生喜愛的運動項目之一。「優秀的老師示範，最好的老師啟發」，體育教師的教學不只是示範而已，教學者須因學習者經驗的不同而調整教學方式，因環境不同而靈活、彈性調整教學技巧、理性之教室及常規管理（黃金柱譯，1988）。體育教師要跳出一成不變的窠臼，設計多元化的體育教學課程，適時採用不同教學方式，激發學生學習的意願並使課堂上生動活潑。本教學則運用沙灘球的特性，設計羽球相關練習方法，在課堂上可引起學生好奇心與注意力，進而增進學生練習的興趣與動機，實際運用於羽球教學上頗具成效，故撰文述之，期藉透過本文提供相同教學領域教師參考之用。

貳、教具應用之價值

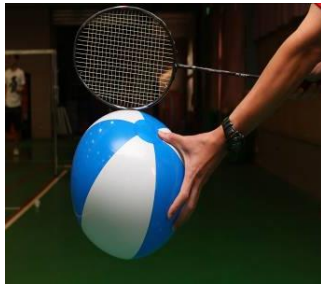
教具，簡言之為教學用道具。日本學者高橋健夫、岡出美則、友添秀則、岩田靖(2010)認為，教具是一種教學構成要素，它被物體化，也被用來當做提升與掌握學習內容的媒介，是使教材有效化的一種手段（引自林怡伶，2011）。郭春在、卓素慧（2008）認為，「教具」係指教師教學時為了達成教學目標，增進學生理解，記憶與教學效果，配合教材內容與學生能力，設計製作或選擇運用的各種器材或媒介物。運用在體育課中的教具，並不僅僅只是器材或是器具而已，這樣的理解程度是不足夠的。教具的功能尚包含有：(1) 能幫助學習更趨容易、降低學習時的困難度；(2) 讓教學更有所變化、富有趣味性與活潑性；(3) 除去在學習運動技能時的危險與不安感，確保運動時的安全性；(4) 將抽象化的概念具體化落實於體育教學中（林怡伶，2011）。蘇明俊、洪振方（2001）指出，教具的功能：(1) 教具可強化或協助學生更容易理解內容概念；(2) 可增添視覺效果，讓課程充滿趣味，引發學習興趣；(3) 可引起學生注意，避免學生心不在焉。設計教具目的就是輔助教學達成教學目標，而好壞決定於能否配合教學加以運用。賴清水（2006）指出，體育教學中藉由器材的設計與教學輔助運用，使學生學習技能有更深的一層的體會外，亦能提高學生的學習動機。從上面學者的見解與論述之中，瞭解如何應用場地、器材設計適合學生使用的教具，並於練習的過程中提高學習意願，促進學生的認知與理解以達到教學效果，是身為新世紀體育教師責無旁貸之事。

參、教學設計

體育教學生涯中，讓我深深體會到提升學生學習意願，是一件很不容易的事情。由於體育課屬於動態的活動，體育教師所面臨的教育情境，涉及頻繁的師生互動和多變的教學環境，使得體育教師遇到的教育問題更加複雜（陳立樺，2011）。體育教師應該不要墨守成規，適時採用不同教學策略，讓課堂活潑生動、學生樂於學習，才足以使教學發揮最大成效（胡育霖，2012）。利用輔助器材以提升運動教學及訓練效果（許宏哲，蘇耿賦，2006）。本教學設計則運用沙灘球特性：1.輕便方便，易於攜帶 2.可重複使用，易於操作 3.易於充氣與放氣 4.易於清潔與整理 5.體積小可節省空間。針對羽球的相關動作作為設計，握拍動作、正手拍與反手拍動作、手腕與手指施力的感覺與挑球動作等，使羽球教材教具更加多元化與豐富化，提昇體育教師教學之效能。以下就教學目的、教學設計及練習方法說明如下：

一、學習握拍動作

- (一) 教學目的：體會東方式握拍動作的靈活性與正確性。
- (二) 教學設計：球拍運球方式練習握拍動作，體會手腕擺動與手指用力的感覺，瞭解拍面與擊球的關係瞭解擊球時拍面穩定的重要。
- (三) 練習方法：1.拍框運球體會手腕擺動手指施力的動作，圖一與圖二；2.反拍拍面運球體會反手拍動作，圖三與圖四；3.正拍拍面運球體會正手拍動作，圖五與圖六；4.也可正手拍與反手拍交互練習，體會握拍的靈活性。



圖一 握拍動作



圖二 拍框運球



圖三 反拍動作



圖四 反拍運球



圖五 正拍動作



圖六 正拍運球

二、學習正手拍與反手拍的變化

- (一) 教學目的：練習正手拍與反手拍的靈活性。
- (二) 教學設計：掌握正手拍與反手拍的變化，體會手腕與手指的靈活性，以及手腕擺動與手指施力的感覺。
- (三) 練習方法：1.將沙灘球上拋，下接練習正手拍動作，圖七，圖八，圖九；2.沙灘球上拋，下接練習反手拍動作，圖十，圖十一，圖十二；3.也可以正手拍與反手拍交互運用練習握拍的靈活性；4.此動作也可結合網前動作練習放小球與推球的技巧。



圖七 正手拍



圖八 上拋



圖九 下接



圖十 反手拍



圖十一 上拋



圖十二 下接

三、學習手腕手指施力的感覺

- (一) 教學目的：練習手腕手指放鬆與施力的節奏，以及手眼協調能力。
- (二) 教學設計：以手腕手指拋接的動作，體會發力的感覺與控制球拍面的穩定性。
- (三) 練習方法：1.自拋自接練習正手拍與反手拍的變化，圖十三，圖十四，2.您拋我接的方式練習拍面的穩定，圖十五，圖十六；3.互拋互接的方式練習手腕與手指發力的感覺，圖十七，圖十八。



圖十三 正手拍



圖十四 反手拍



圖十五 您拋



圖十六 我接



圖十七 互拋



圖十八 互接

四、學習正手拍與反手拍挑球動作

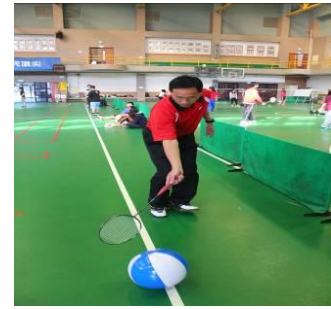
- (一) 教學目的：練習挑球動作，要重心低，要引拍動作小，及拍面穩的要領。
- (二) 教學設計：體會同手同腳、手臂伸直，手腕手指使力的感覺。
- (三) 練習方法：1.練習正手拍挑球動作，圖十九，圖二十，圖二十一；2.練習反手拍挑球動作，圖二十二，圖二十三，圖二十四；3.挑球比賽。將全班分成數組，在各組前面約十公尺處放三角錐，先以正手拍的動作往前推，至目標後再以反拍動作推回來，將沙灘球交給下一位，完成比賽活動。



圖十九 正拍準備



圖二十 正拍往前推



圖二十一 邊走邊推



圖二十二 反拍準備



圖二十三 反拍往前推



圖二十四 邊走邊推

肆、結語

教育家杜威曾提倡：『從實作中學習』。聽來耳邊風，眼看記心中。若要明道理，便把雙手動。（霍秉坤，2004）。洪嘉文（1995）認為，有效的體育教學是藉良好的教學設計，充實學生的學習經驗，進而增加或改善學生的學習。體育課程中除了講解及示範動作之外，如何運用適當輔助器材與教具來從事，使學生不斷接受合理的刺激，從中體會動作的合理性，也是值得教師耕耘的方向（蘇榮立、鄭賀珍、高幸利，2010）。筆者依教學實務經驗運用沙灘球的特性，期望對羽球教學而言：一、可引起學習動機；二、可充實教學的內容；三、可達成教學目標；四、可使課程生動活潑；五、可使學生進一步體會動作技巧。設計相關的羽球教學課程在羽球教具與教材內容更豐富，站在教學立場是值得運用與參考。

參考文獻

1. 王文科（1994）。課程與教學論。台北：五南。
2. 沈連魁，劉從國（2007）。體育教師有效教學表現意涵之研究。中正體育學刊，1卷1期，77-78頁。
3. 周宏室（1994）。Mosston（摩斯登）體育教學光譜的理論與應用。台北市：師大書苑。
4. 林進財（2001）。高效能教師的教學錦。台北：五南。
5. 林怡伶（2011）。操場、教具、體育課。學校體育。126期，80-86頁。

6. 洪嘉文 (1995)。做個有效能的體育教師。《學校體育》，5期，53-55頁。
7. 胡育霖 (2012)。互惠式在體育課舞獅教學的運用。《學校體育》，128期，98-100頁。
8. 黃金柱譯 (1988)。啟發性體育教學法。台北：南山堂。
9. 許素琴(1998)。國立中央大學二、三年級修習體育課興趣選項課程之調查研究。《大專體育》，40期，40-46頁。
10. 許宏哲，蘇耿賦 (2006)。橄欖球教學訓練輔助球設計。《大專體育》，83期，8-12頁。
11. 教育部體育司 (2011)。99年度學生運動參與情形調查報告書。台北市。
12. 郭春在、卓素慧 (2008)。從認知發展觀點探討幼兒教具設計原則之研究。《應用藝術與設計學報》，3期，27-36頁。
13. 張思敏，黃英哲 (1995)。大學體育課程暨教學改進之研究。中華民國大專院校八十四學年度體育學術研討會，573-584頁。
14. 張春秀、黃月嬋 (2004)。健康與體育領域教材教法。台北縣：冠學。
15. 趙坤景 (2002)。運動教育模式基礎下談樂趣化體育教學運動。《中華體育》，16 (3)，94-100頁。
16. 廖燕燕 (2006)。讓每個孩子都喜歡上體育課淺談樂趣化體育教學。《國教新知》，3 (1)，10-13頁。
17. 蔡貞雄 (2001)。國民教育階段九年一貫課程體育教學的特質。《學校體育雙月刊》，66，25-34頁。
18. 蔡博昆 (2012)。魔天球—體育教學介紹與器材運用。《學校體育》，128期，120-124頁。
19. 賴世堤(1997)。大專院校體育開課種類現況分析。《大專體育》，32期，48-51頁。
20. 賴清水 (2006)。不同教學法對網球初學者學習效果之研究。未出版之碩士論文，國立體育大學教練研究所，桃園縣。
21. 霍秉坤 (2004)。教學方法與設計。香港：商務。
22. 顏佩如 (2000)。『多元智能』在教學的反思。《中等教育》，51 (3)，82-93頁。
23. 蘇明俊、洪振方 (2001)。科學實驗教師專業成長：教具的運用。網址：<http://best-pqm>。
24. 蘇榮立、鄭賀珍、高幸利 (2010)。羽球的輔助教具應用與教學設計。《嘉大體育健康休閒期刊》，9卷3期，215-220頁。
25. 蘇榮立、許富菁、詹正豐、陳建廷 (2012)。體育課程、運動設施需求與教學滿意度、選課考量因素之調查研究。《中原體育學報》，1期，72-80頁。
26. 龔雅慈、黃清雲(2007)。理解式教學法融入合作學習情境之探討-以羽球教學為例。《嘉大體育健康休閒期刊》，6卷1期，34-41頁。

Teaching Badminton in Delighted Way

– Designed Based on Beach Ball

Jung-Li Su / Chung Yuan Christian University

Abstract

The responsibility and the teaching direction of contemporary physical education (PE) teachers are to stand in students' positions, choose the proper teaching materials for them and extend the diversity of teaching contents. PE teachers have to be creative and diversify the content of PE course. Teachers can adopt different ways to teach and thereby spur the motivations of students' as well as create a lively atmosphere. The teaching ways of PE are turn to focus on delighting process, multiple contents, effective method and organized advancement (Chou, 1994). Chao (2002) indicated that students quite like to learning in a vivid atmosphere and delighted ways. Also, playing games in class not only attracts students' attentions but increase the interactions between teacher and student. According to the practical experiences, I use some characteristics of beach ball to design the method of teaching badminton movements, including grip, force point and lift. Teachers can enrich badminton teaching contents through these ways, approach the goals like raise the motivations of students, enrich the content of course, make a delighted atmosphere and ensure students comprehend the skills. Except for the explanation and demonstration by teachers, I want to convey the importance of assisted teaching aids. It will be easier for students to realize the skills by the stimulation from those teaching aids. According to my experiences, teach with assisted materials is quite effective. That is the reason why I wrote this to recommend for other PE teachers.

Keywords : Delighted ways, Badminton Teaching, Beach ball