

# 體育教學理論與實際的分析研究

焦 嘉 誥

## 一、教學理論與實際的關係

在一般人的概念中，多以為體育是一種「有動作」的實際課程，所以部分教師在上體育課時，只讓學生盲目的去活動，儘量避免涉及理論。他們認為只要教學生「如何做」就够了，至於教學的方針與目的，是屬於純理論性的，在教體育時不需要多作分析和研究，當然就更不必去瞭解它了。教師若僅以「如何做」去教學生，是屬於「實際」的，如不說「為何做」及「為何不做」，是不講「理論」的。如此，則學生一定會由於「不知其所以然」而抱着懷疑態度，勢將對所學之活動缺乏興趣。而教師本身也因爲不去思考「爲什麼」而教。當然也就不會想到什麼才是學生最需要的教材了。

「理論」的定義，乃是以許多過去相同情形的事實與經驗爲基礎的一般現象。我們如不以此許多事實爲基礎和根據作通性，只能稱之爲猜想、假設、或臆說、等到有許多事實證明這種猜想、假設和臆說是正確的時候，才能變爲理論。所謂「實際」，乃指某些能與吾等曾做、曾見、曾聽或曾知之事相合之事物。所以一件不能應用，或者看不出其用處的事物，我們常冠以「理論」二字，這是因爲它超出了我們的經驗及理解範圍。

## 二、變理論為實際

一個新教師，在學校時曾學過：「學生的需要和興趣是編選教材的兩大因素。」如果新教師一成不變的把這項原則應用在教學上，那麼我們可以說他「太理論化」了。一個舊教師，給另一個新教師建議：「把大學裏學的那一套理論丟開，隨便選幾樣你專長的活動，教下去就行了。」如果這位新教師也就如此的去教，這也可以說他是「太實際化」了。前者，可以看出，教師如把大學裏的所學，一成不變的轉教給學生，也許在準備工作上節省了時間，但是由於新的環境與大學當學生時完全不同，所以在編選教材，運用教學技巧以及如何配合教師與學生的興趣上，在在都需要適合於新的實際，自然太理論化是未盡適宜的。後者，可以看出，有些教師認為，教授體育似乎必由實際轉向空洞的理論。因爲實際與理論是無法兼顧的，沒有理論作後盾，依然可以成

爲一個成功的體育教師，如過份重視理論，不但易使學生發生混淆，並且使教學上亦更顯得雜亂。此種認識，可能是在教學初期，教學原理不太容易使學生接受，所發出的論調。

由以上兩個新舊教師不同的觀念，我們得到的結論是：「想立志成爲一個成功的教師，既不可輕視或放棄教學理論，更不可墨守成章，而不去作新的實驗與新的改革了。」所謂教學原理，實乃累積了千萬體育教師之經驗所得，真可謂「字字皆血淚，句句盡金石。」故一個新教師所應採的態度是：「雖然原理對我來說稍嫌理論化，但我應盡力使之附諸實施，因爲理論既代表着科學、經驗及諸成功教師思想之精華，則必有其道理，故我除將虛心鑽研瞭解外，更要儘量利用試驗、應用，而使其變爲實際。」如此則定可能將理論逐步變爲實際，而應用於教學矣。

### 三、變實際為理論

一個由全國名運動員或國手變成的教練，往往較一個新教師更能在教學上收到效果。這並不是說曾受過專門體育訓練的教師，反不如僅有一技之長的運動教練，其原因乃是新教師缺乏了觀衆的批評和壓力，不像一個教練能及時的檢討與徹底的接受批評。然而不受批評並不足以說明即無法收到好的教學效果。一個成功的體育教師，應常利用下列的方法，把實際的經驗變爲教學的理論，以促使教學的成功。

(一)活動的分析 教師若欲教學成功，首先須在指導運動或教學體育活動前，將該活動加以分析，並瞭解其原理。所謂原理，乃包括了某一運動的基本動作，攻守方法，運動技巧等方面。新教師也許認爲此種分析太偏重「理論化」，但是有經驗的教師會告訴你，這種分析，正是實用上的第一步。

(二)自我分析 體育教師必須能對其所教導各項動作的示範加以分析。在施教前應如何準備？示範時應採何種方式？以及教學時的位置、姿態等，均須瞭解。如僅能担任足球前鋒、籃球射手、或某項表演之一部分者，則不能稱爲一優良教師。以上所述，並非建議在教學時應盡量分析本身如何運用各種技巧，因爲若使分析工作與運動同時進行，則定會感到困難，反使其注意力由實際之實行轉變爲顧此失彼。一個運動明星表演之影片，與其本人對自身表演之描述，定不相同，即使他已完全瞭解了自身的表演，仍然無法將其每一細節全部的描敘出來。所以成名的運動員，多將自己的表演製成影片，俾能藉以詳察自身的每一微小動作，作爲改進的參考。但是身爲人師者，除了能將自我的動作及示範加以分析外，更重要的是亦能分析他人，由於自我分析之不易，及自我觀察之困難，教師幫助學生去分析，當然就更爲重要了。

(三)分析他人 分析他人動作之能力，是教師必備的基本條件之一。許多新教師，因在校時經常擔任教學時之組長，協助教

師指導同學，而得到分析他人動作之機會。此等學生，將來擔任教師時，比較執教後始逐漸培養分析他人能力的新教師易於成功。然欲培養分析他人動作之能力，必須將觀察所得的結果與所學之理論作一比較始能瞭解分析之正誤。例如：一個排球員第一次學殺球，百分之九十不能過網，其原因何在？此時教師必須分析其殺球動作，並找出錯誤之癥結所在。諸如躍起的時間，舉臂的方法，身體的位置，殺出的角度，殺擊的接觸點等，均需加以研究與比較。一個成功的教師，除了在一項運動的各種原理上作分析外，同時尚須由另一角度分析學生，例如：對學生的天性及個別差異，亦應先作分析，以便因材施教，其分析範圍包括年齡、興趣、特性、身體狀況以及聰穎者、遲鈍者、不求甚解者、害羞者等，教師均須依各種情況的不同，變換教學的方法，務使此種方法與學生的個性調和一致，而達成教育變化氣質的最高理想。

(四) 示範教學 將參加運動所得之實際經驗用於教學上，雖不能保證教學成功，却可助於教師之教學。經驗豐富之教師，乃經多年對學生動作之示範指導，由教學相長而易瞭解一般學生之困難所在，故教學前先作示範演習極為重要。示範後，學生開始習作，習作後，再將分析結果與理論合併。如是教師示範，學生習作，教師分析，學生再作，形成相互循環互為因果之學習過程。

有時發現，在教新教材時，如果以另一班學生或另一個外來團體對整個動作先示範表演，或領學生至他校作觀摩學習時，較教師個人示範為有效。因如此不但造成學生對新運動的渴望心理（即引起動機），且使學生在開始學習前，已將整個活動有一完整之概念，所以提高了學習興趣，教學效果亦將會隨之提高。至於示範的方式，無一定規範，因教師而異，因學生而異，因運動項目而異，因環境而異，因時間而異，或故意先示範學生易犯之錯誤部分，或指示錯誤後重新示範正確之部分。不過通常示範時，速度應緩慢，俾能使學生看清每一動作、次序、運動整體及身體各部分移動之時間等。必要時，亦可選出優秀學生擔任示範工作，或更能使一般學生獲得正確之榜樣。

(五) 作成結論 僅以上的幾種方法與步驟，使用於教學，仍然是不夠的，因為分析、表演、示範等，只能由運動中找出錯誤的所在，而不能指出其錯誤的原因，因此必須更進一步的把所有示範、表演、分析所得的結果，引出一個結論，而此與教學原理相吻合的結論，即是由實際轉變而來的理論。兩個教師同時去分析一個失常的優秀籃球射手，在投籃時的每一細微動作，他們分析過程可能都很仔細而正確，但所得的結論却未必相同，甚至有時相反。因此作教師者，不應以一次的分析作試驗的結果，應用不斷的觀察去對照試驗的結論。尤應避免在學生作錯或稍不正確時，即刻予以口頭之糾正。例如：「稍用力些」，「拋物線大些」，「身體保持平衡些」等。如此徒增運動員的緊張與煩惱，對者自對，而錯者仍錯，所以大部分教師均應保持分析再分析，務使所得結論正確而無誤，並於獲得正確結論之前，始終保持緘默。因為教師之目的是幫助學生完成絕對正確的動作，而非以屢試不中的建議去困惑學生，反使學者失去了自信心，可見正確結論，是由實際變為理論的最重要一環。

(六)作成紀錄 體育教師應由分析而所得的正確結論，作成紀錄再進而變成理論。此種結論與紀錄，應簡短扼要，切實易懂，並適時地傳授給學生，此種表達方法，除了可以減少教師之口頭敘述外，尚可增加學者注意力集中的程度。年青教師往往失之於話多，非但耽誤學生的練習時間，抑且增加學生的厭惡心理。教師之目的，乃盡其所能以提高學生學習之效果，如教之不得其法，或過份的指導，或太多的學習目標，反導致進步遲緩及學習時情緒之沮喪。

#### 四、合理論與實際為一體

教學的範疇，包括一般人以為的「實際的」，亦包括了新教師以為的「理論的」。然而由實驗可證明，理論的可以變成實際的，由經驗及示範的累積，亦可證明實際的可以變成理論的。引起動機，示範說明，嘗試練習，分析改正，作成結論及作成紀錄等，在一般人心目中，雖分屬實際與理論兩部分，然而在教學之整體中，却各有其價值存在，缺一不可。因此欲達成完美之教學，必須理論與實際兼施並顧，如能合而為一以應用之，其效果將尤宏。

#### 五、教學技巧的運用

所謂教學，是廣義的過程，應包括執行整個教學時所需要的各種因素，如教師、學生、教材、設備以及教學方針，教學技巧與原理、目標等。教學技巧乃教師用以指導學生學習的一種方法，為整個教學中的重要一環。一個教師不但要善用教學技巧，並且要能用很多不同技巧，以期使每一學生均能儘快且容易的學習。在同一班級中之學生，可能由每個學生本身之氣質、智慧、興趣、需要、生理遺傳、社會背景以及其他種種方面之不同，教師不得不將其教學技巧調整，以配合不同之需要。但有時對同一班之學生，因施教教師之不同，亦會改變教學技巧，故甲教師證明有效之教學技巧，對乙教師用之不一定有效。由此可知，教學技巧不但是多變的，而且是複雜困難的。

(一)教學技巧隨教學目的不同而改變 新的教師，往往不顧課程或活動的類型，而喜用同一之教學技巧。事實上，活動類型不同，其活動目的亦隨之改變。例如：課外運動及訓練球隊，與正式上課所用之方法均應不同，因此三者之活動本質，達成目的及活動種類、程度等，均不相同也。

(二)教學技巧隨活動內容不同而改變 體育活動之項目繁多，內容多不相同，如足球、田徑、游泳、舞蹈等項，其活動之型態，人數之多寡，器材場地之使用以及必須具備之體能，技術等方面，各項均有其特殊不同之點，故聰明之教師，絕不會使用同

一的技巧指導之。甚至對同一項運動，亦會因規則之逐漸修改而改變其技巧。例如籃球規則之增加三秒鐘、三十秒鐘，及劃分前後場界限等。其改變之原因乃在向更高之技能，更快的速度、更着重個人適應力及責任感方面邁進，因而必須使原有的教學技巧改絃更張。

## 六、環境對教學之影響

(一)環境乃一永遠存在之影響因素 由於外在環境及內在遺傳之不同，反映出不同的個體個性，也就是說，兒童在未出生前即已開始受天然的和人爲的各種因素所影響，改變了他的各方面。佛瑞曼(Freeman)認為，環境因素甚至將直接影響到兒童的智慧。所以學校應特別注意環境，儘量排除對兒童有惡劣影響的一切，必能有助於教師教學技巧之成功。

(二)教學與環境 人類易於受各方面因素的影響，所以其個體對事物的反射均甚敏感。而環境具有限制個體反射之效力，以致有助於教育之成功。體育活動的環境就是運動場，如運動場環境的不景氣、雜亂、破損，甚至加上意態懶散，衣冠不整的教師，此均足以打擊學生之學習情緒，一個理想的體育活動環境，應該有：一個空曠的空間、劃好區域的運動場地、足夠的設備、新詳的空氣、充足的光線、穿著運動裝的師生，以及準備充足，情緒良好的教師。學生處此一切都準備好的環境中，足以使其學習熱忱提高。甚至學生在習慣某種教學環境後，如該環境稍有改變，亦足以使觀察敏感之學生，產生明顯的反應。例如：學生初次見到實習試教的教師，即刻會引起其疑惑與試探的感應。一個社會團體到操場參觀時，亦會引去了學生的注意力，或者一旦操場上添建了不相關的另外建築，當然亦會刺激教師及學生的情緒。因此，環境、暗示、甚或抽象的氣氛，均會使學生於感情、態度、及行為類型方面有所改變。

(三)教師及環境 教師必須創造一個環境，使其中之暗示、氣氛及刺激，均適合於學習。教師乃依據整個環境而選擇教學技巧。事實上，教師及學生彼此協助造成環境，且均為對方環境中的一部份。換言之，教師能造成學生的優良環境，而學生亦能造成教師的教學環境，但教師控制環境之機會及責任，均較學生爲大。故教師之工作，非但要巧妙的運用環境，以促進學習，同時應再造成一個便於自己學習，亦便於他人學習之環境。