

會員每年繳費，以高爾夫、網球俱樂部為最多，每人各繳3000元，其次羽球俱樂部每人繳1200元，有氧健身俱樂部800元，籃球、慢壘、桌球俱樂部各繳300元，而桌球俱樂部另有私人捐款。

(二) 建議

1. 本校教職員工參與運動人口比例明顯偏低，體育室應加強宣導，鼓勵同仁參與，培養終身運動習慣。
2. 以前球員大多土法煉鋼，往往到達一定階段後無法再進步，所以羽球俱樂部應增加教練實際指導訓練時間，方能突破瓶頸。
3. 羽球俱樂部需耗費大量的球，所需費用相對提高，應可酌情提高球員會費予以平衡支出。
4. 網球俱樂部參與人數最多，一面球場顯然不足，建議校方是否利用球場旁的水流實驗室增建球場，或另行於運動場區，重新規劃實建球場。
5. 應盡快籌組本校人口最多之慢跑、社交舞俱樂部，並派專長教師予以輔導
6. 排開校隊練習時間，盡量再開放一次室內場地供籃球俱樂部使用。
7. 建請體育室編列專款，酌發各俱樂部教練指導費。
8. 應收集國內其他學校相關資料與本研究結果相形比較，以設計更理想實施形態，應列為後續研究之重點。

參考文獻

- 方進隆。(民87)。教育部87學年度提昇學生體能計劃體能指導班行政人員研習會。頁24~27。
- 黃永任。(民87)。健康成年人運動的質與量。興大體育，第三期。頁45。
- 陳敬能。(民87)。週休二日對運動休閒教育之啓示。大專體育，第四十期。頁132~133。



美國 Henderson State University 適應體育教學課程介紹

王正松

壹、前言

筆者為提升體育學術研究及體育教學品質，特於本（八十八）學年度申請赴美國 Henderson State University (HSU) 進修。平日除鑽研體育學術理論外，亦常思考一些相關問題，深感維護身心障礙學生的學習權益，不僅是現代國家責無旁貸的職責，更是文明國家進步的指標，尤其國內適應體育教學發展方興未艾，如何謀求其教學質量之提昇，實乃刻不容緩之舉，有鑑於此，特利用課餘時間，商得授課教授 Dr. Leggett 之同意，參與就讀該校之適應體育教學 (Teaching Adapted Physical Education)。Dr. Leggett 是 HSU 健康、體育及休閒系之教授，在 Adapted Physical Education 之領域學有專精，另外擔任協助輔導工作的二十三位學生，是修習 Dr. Leggett 所教授之 Adapted Physical Education 課程的學生，他們義務協助此項適應體育教學，Dr. Leggett 亦無領取任何津貼，此種犧牲奉獻之精神令人敬佩。授課時，無論是 Dr. Leggett 或是輔導之學生，總是面帶笑容並且很有耐性，一遍又一遍，非常熱心的指導身心障礙學生，做各項體育活動，每位輔導員輔導一位身心障礙學生從事體育活動，不管成功與否，總是一直鼓勵他們，並說 "you did a good job"。授課對象共有二十五位身心障礙 (disable) 男女學生，他們是無家可歸之 Arkansas 州居民，居住在 Human Development Center in Arkadelphia，這是屬於 Arkansas 州政府的單位，他們與 HSU 合作，請學校提供場地及師資，以指導身心障礙學生從事適當的體育活動，這些學生是屬於中度及嚴重的精神疾病、眼睛損傷及聽力損傷，他們並非肢

體無能，所以從外表觀察並無障礙，祇是腦部或心智方面受到輕重不等程度之傷害，因此他們臉部之表情總是呆滯的、無神的，只有在做完某項體育活動成功後，才會露出喜悅、興奮及忘我之表情，授課時間是每週一晚上6：00～8：00，授課地點是在HSC之體育館內。

經多次參與實地教學演練後，筆者認為這是非常成功之教學，授課教授與輔導學生充滿愛心與耐心，指導身心障礙學生從事各項體育活動；身心障礙學生亦懷著喜悅與興奮之心情，來學習各種體育活動技巧、增強體適能及培養團隊精神，因此筆者特介紹其課程內容，詳加分析與討論，並試提建議，期望能對國內適應體育教學有所助益，並藉此拋磚引玉，喚起體育界同僚重視及研究，以改進適應體育教學，則甚幸矣！

貳、適應體育教學課程內容簡介

由於授課對象是身心障礙學生，因此所有之活動並非正式之體育活動，而是由輔導學生們自己設計之樂趣化活動，授課教授 Dr. Leggett 規定要撰寫教案，並依教案輔導身心障礙學生從事各項體育活動，教案內容必須分成動作說明、主要目標、主要學習知識或技巧、所需器材、指導方法及評價方法等，以下僅將課程內容分為準備活動及授課教材詳加介紹：

一、準備活動

每次上課前之準備活動，每週皆採用各種不同樂趣化之方式進行，再慢慢引導學生從事主要之活動，以避免運動傷害發生。篇幅受限，僅列舉二種生動有趣並廣受身心障礙學生喜愛之準備活動介紹。

(一) Pooky-Hooky

所有身心障礙學生及輔導學生先圍成一大圓圈，然後順時鐘方向繞圈子，依序做踝關節、膝關節、臀部、肩膀、腕關節、頭部等之伸展活動。每

做完一個部位之伸展活動後立即左右搖擺臀部二次並高舉右手繞自己一圈，整個過程再配上音樂，變得非常生動有趣，所有身心障礙學生又吼又叫，當音樂結束時皆有欲罷不能之感覺。

(二) 佔座位活動

二排椅子背對背並排放置，椅子數量比身心障礙學生之人數多出二張，亦即每位學生一定可以找到位置坐。開始時讓身心障礙學生坐在椅子上，然後起立繞著並排椅子走路，當聽到哨音時，便立即去找椅子坐下，由於是無能或是聽覺障礙，因此有些人會一時找不到位置坐，此時輔導學生便會協助他們找到位置坐下，他們便會露出喜悅、興奮之表情，大家都玩的不亦樂乎。

二、授課教材介紹

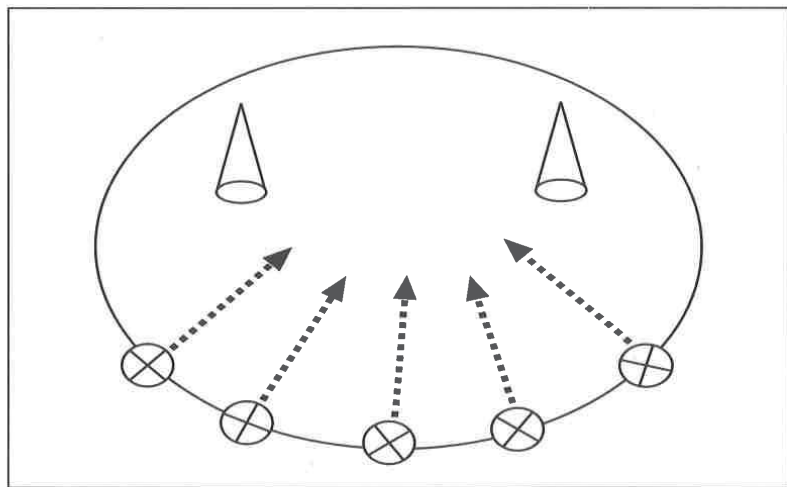
受篇幅限制，本文亦僅介紹六種身心障礙學生覺得較喜歡及較樂趣之活動。

(一) 足壘球

1. 動作說明：本活動是使用壘球之玩法，不過不用球棒而改用腳踢球。輔導學生僅當守備，當輔導學生將排球滾向本壘時，每位身心障礙學生輪流用腳踢球，如果成功踢出，就跑步或走路到一壘並踩壘包，然後依序跑回本壘。重度身心障礙學生皆有輔導學生在旁指導跑壘之方向。為提高興趣，輔導學生僅型式上守備，每位身心障礙學生只要將球踢出，就鼓勵他們跑步或走路到各壘，並且都能回到本壘。
2. 主要目標：練習踢球，增強運動技巧及能力。
3. 主要學習知識或技巧：瞭解基本的、簡單的動作並能依方向跑(走)回本壘
4. 所需器材：排球或足球、橡膠墊。
5. 指導方法：首先練習踢靜止之球，接著練習踢滾來之球，然後學習跟著輔導學生依序跑(走)回本壘，最後能夠學會自己踢球並且依序跑(走)回本壘。
6. 評價方法：觀察並瞭解身心障礙學生之熱誠及技巧能力。

(二) 趣味足球

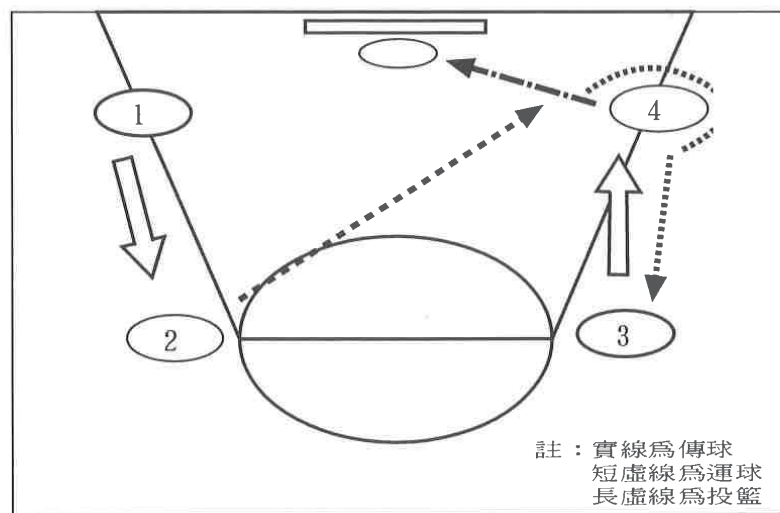
1. 動作說明：身心障礙學生練習向隊友傳球及停球並學習在各種不同之角度向球門踢球。
2. 主要目標：讓活動有趣，輔導身心障礙學生安穩、平順的移動踢球。當學會踢球後，可以嘗試介紹用掃帚推球、傳球或停球。
3. 主要學習知識或技巧：練習足球各項基本動作及培養團隊精神。
4. 所需器材：足球五只、錐形標(cones)二只、掃帚五把。
5. 指導方法：將身心障礙學生分成三組，每組二位學生，首先練習向前、後傳球及停住滾來之球。接著將身心障礙學生在球門前排成弧形，練習踢球射門之準確性。當身心障礙學生學會用腳傳球、停球、踢球射門後再介紹用掃帚推球、射門，以增強手臂力量，所有動作皆重覆練習，場地如(圖一)。
6. 評價方法：確定每位學生都要參與，觀察每位學生是否瞭解遊戲之方法，及學到良好的運動精神並能互相鼓勵。



圖一：趣味足球場地示意圖

**(三) 趣味籃球**

1. 動作說明：使身心障礙學生適應籃球之運球、傳球、接球及投籃。
2. 主要目標：適當的參與團隊活動並由正確的運球、傳球、接球及投籃動作增進手眼的協調。
3. 主要學習知識或技巧：學習籃球之各項基本動作及遊戲方法。
4. 所需器材：籃球五只、錐形標四只、籃球場。
5. 指導方法：首先將學生排成正方形，每個角落都有一個站。第一站學生先站立持球，然後將球傳給第二站學生，第二站學生接球後，開始運球並須繞過第四站，然後將球傳給第三站學生，第三站學生接球後將球傳給第四站學生，第四站學生接球後立即投籃。所有學生將會輪轉到各站位置並重覆做此種動作。場地如(圖二)。
6. 評價方法：觀察身心障礙學生是否很準確的運球、傳球、接球及投籃，並且追蹤每位身心障礙學生在團隊裡之互動情形。



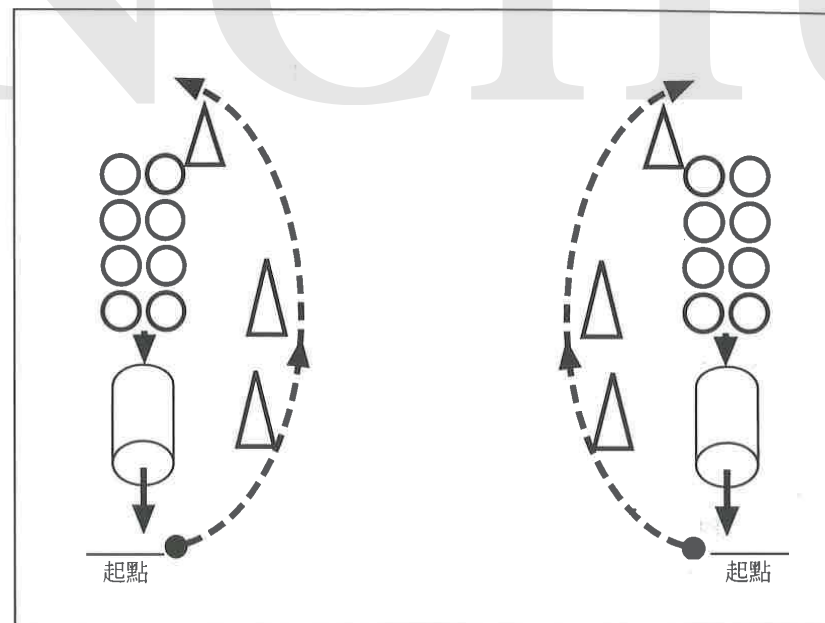
圖二：趣味籃球場地示意圖

(四) 擲飛盤

1. 動作說明：身心障礙學生將練習及學習如何投擲飛盤。
2. 主要目標：身心障礙學生將學習如何持飛盤、投擲飛盤及接飛盤。
3. 主要學習知識或技巧：學習飛盤之各項基本動作及遊戲方法。
4. 所需器材：四只飛盤。
5. 指導方法：首先教身心障礙學生如何握住或拿飛盤，其次教學生投擲飛盤之動作，最後教學生練習接住對友投擲過來之飛盤。
6. 評價方法：觀察身心障礙學生是否能投擲或接住飛盤。

(五) 穿越隧道遊戲

1. 動作說明：讓身心障礙學生練習跑步、跳躍及爬行穿越隧道等動作，並培養團隊之精神。
2. 主要目標：讓身心障礙學生經由跑步、跳躍及爬行穿越隧道等動作培養基本體能並培養團隊之精神。
3. 主要學習知識或技巧：練習跑步、跳躍及爬行穿越隧道等技巧。
4. 所需器材：圓形隧道二組、錐形標六只、塑膠管圓圈環十六個。
5. 指導方法：首先佈置場地如(圖三)，將身心障礙學生分成二組並說明前進路線。開始時是由起點沿著錐形標之路線向前跑，當跑到塑膠管圓環時變成跳躍動作，雙腳分開並連續跳躍四次，最後爬行穿越塑膠隧道，然後回到起點。其餘學生接著依序做跑步、跳躍、穿越塑膠隧道等活動。輔導學生可以在旁協助，指示身心障礙學生行進路線及從事正確之跑步、跳躍、爬行穿越塑膠隧道等活動。
6. 評價方法：觀察學生是否依行進路線前進並確實從事正確之跑步、跳躍、爬行、穿越塑膠隧道等活動，最後觀察他們是否有團隊精神。



圖三：穿越隧道場地示意圖

(六) 紅綠燈遊戲

1. 動作說明：利用紅、綠二種紙板，讓身心障礙學生瞭解道路交通號誌之規定，紅色表示危險應禁止通過，綠色表示安全可以通行，並利用快速步行前進，培養身心障礙學生基本體能。
2. 主要目標：讓身心障礙學生瞭解紅色及綠色代表之意義並應用到日常生活上。
3. 主要學習知識或技巧：讓身心障礙學生瞭解道路交通號誌之規定。
4. 所需器材：紅、綠色紙板各一大塊。

5. 指導方法：因需要長距離行進路線，因此可利用體育館四周從事此項遊戲。輔導學生一人將紅色紙板掛於胸前、綠色紙板掛於背後。失能學生則排在輔導學生後面約三至五公尺。開始時輔導學生面向失能學生，即胸前顯示出紅色紙板，此時表示停止前進；接著輔導學生向後轉身並向前行進，此時輔導學生是背向失能學生，即顯示出綠色紙板，表示可以前進。前進當中規定失能學生不能超過掛有紅、綠色紙板之輔導學生，以免看不見紙板而不知前進或停止。如此交替顯示紅、綠色紙板，讓身心障礙學生熟悉紅色紙板表示停止前進，綠色紙板表示可以前進，其餘輔導學生可以從旁協助。
6. 評價方法：觀察身心障礙學生是否熟悉紅色紙板即應停止前進，綠色紙板則可以通行。

參、課程特色

授課教授Dr. Leggett 爲了與身心障礙學生建立良好的情感，特於授課前拜訪他們並取得他們之信任。因此每位身心障礙學生來上課時都會向Dr. Leggett 及輔導學生問好，下課離去時亦會親切擁抱說再見。筆者認爲這種良好師生間之互動關係是此項適應體育教學成功要素之一，非常值得我們去學習。

授課前之準備活動是採樂趣化之方式進行，例如Pooky-Hooky及佔座位遊戲。讓身心障礙學生在做準備活動時就覺得非常有趣，他們又吼又叫的，由他們臉上之表情可以觀察出他們是多麼的興奮、多麼的喜歡這種樂趣化之準備活動。毫無疑問的，對接下來之主要活動一定會有相輔相成之效果。筆者認爲這種樂趣化之準備活動在體育教學上是非常重要的，身爲體育從業人員應運用智慧，積極創造各種不同之準備活動，讓體育教學更生動、更有趣。



課程內容皆非正式之體育活動，是由修習Adapted Physical Education 之輔導學生自行設計。他們亦採趣味化之設計方式，例如足壘球、趣味足球、趣味籃球、穿越隧道遊戲、紅綠燈遊戲等。透過各種趣味化之體育活動來指導學生學習各種運動技巧、增進體適能及培養團隊精神。難能可貴的是無論是授課教授Dr. Leggett 或是輔導學生都充滿愛心與耐心來輔導身心障礙學生，不論他們從事各項體育活動成功與失敗，都一直鼓勵他們，讓他們充滿信心與喜悅從事各項體育活動。筆者認爲這是此項教學成功最主要之原因。

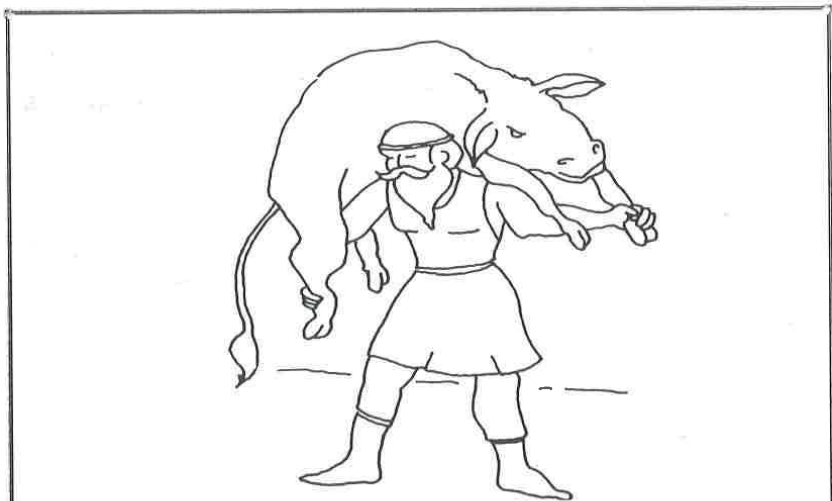
另外，授課教授每次上課時都會對輔導學生做評價，根據輔導學生指導身心障礙學生遊戲、運動技巧及活動表現予以評價，並於下課後集合輔導學生召開檢討會，就上課時所遭遇之問題，大家集思廣義提出解決之道。筆者認爲這亦是此項教學成功原因之一。畢竟適應體育教學與正常體育教學之授課對象是不一樣的，因此無論是場地佈置、活動內容及輔導方法等都要精心設計並且要不斷修正改善才能適合失能學生之需求，筆者認爲適應體育教學之最高境界是讓身心障礙學生在無壓力之情況下，並充滿喜悅之心情來從事各種樂趣化之體育活動。

綜上所述，可知此項適應體育教學師生間應有良好之互動關係，準備活動與主要課程內容皆採樂趣化之方式進行，授課教授及輔導學生需充滿愛心與耐心，來輔導身心障礙學生，從事各種樂趣化之體育活動，方可堪稱成功之適應體育教學。

肆、結語與建議

每個人都有接受平等教育之機會，體育課程更應考慮到身心障礙學生適應體育教學之問題。本人有幸能夠在美國參與HSU非常成功之適應體育教學，除了撰文介紹數種樂趣化之準備活動及課程內容，分析討論其成功之原因外，並試提下列三點建議，期望對國內之適應體育教學有所助益：

- 一、各種運動設施應考慮身心障礙學生使用之方便性，讓身心障礙學生能無障礙空間使用各種運動場地及設備，以學習各種運動技巧、增進體適能及培養團隊精神。
- 二、無論是準備活動或是主要活動皆應落實樂趣化之方式進行，使各種體育活動更生動有趣。
- 三、建請有關單位應明訂身心障礙學生之體育課程綱要及測驗項目，例如總體身體協調性測驗、平衡站立適應測驗、手眼協調性測驗及手眼準確性測驗等。



古希臘人Milo以舉小牛來訓練肌力，首先，這已符合超負荷原則。而隨著小牛逐漸增長變重，Milo的肌力也逐漸增強，這又符合運動訓練的漸進原則。

*本圖及文摘自卓俊辰（民83）：運動訓練的原則與運動計畫擬訂，體適能指導手冊，第125頁。



排球自由防守球員之相關研究

陳進發

壹、緒論

一、研究動機

全校系際排球錦標賽是校內重要體育活動之一，各系均積極參與共襄盛舉，隨著一九九九~二〇〇〇排球規則的頒佈，國內自八十八年二月一日開始實施，自由防守球員(LIBERO)的設置也正式合法化。若不是很注意排球資訊者或許還不是很了解其角色功能與相關的規定，以及將會對比賽攻防過程有如何互動效果。由於系際排球賽，也跟著排壇潮流使用新規則，因此，在比賽隊伍裡使用自由防守球員的情況並不多，依據筆者推測，想必是對自由球員的應用顯得陌生所致，故引起本人作此研究的動機。

二、研究目的

「工欲善其事，必先利其器」，自由防守球員培養得好，運用得當，猶如是球隊的利器，而要能充分發揮自由防守球員的功能，必須先了解有關自由防守球員的權利義務與限制，再配合球隊的需要，選擇適當的人選，擬定專屬的訓練計劃，如此才能靈活運用自由防守球員，來提昇球隊作戰實力，即為本研究之目的。

貳、自由防守球員之沿革

自由防守球員的設置，於一九九九年國際正式規則列入之前，其實在以往的一些大比賽中早已試用多年，如一九九四年的世界男排球聯賽，還有近幾年的世界女子排球大獎賽均有自由防守球員的出現。一項排球新規則的增訂在國際排總(F.I.V.B.)方面，都是以非常謹慎的態度，配合多年試用實驗，從中不斷研討修正後，才會正式列入規則條文，對於自由防守球員相關規則條文更是如此，幾經