

Mosston（摩斯登）體育教學光譜互惠式 教學法在桌球多球訓練法上的應用

曾秋美

國立宜蘭技術學院講師

摘 要

1966年 Mosston 博士創立體育教學光譜理論，並於 1994 年指出最有效的教學法乃是一對一的教學，為了創造出教師與學習者間一種新關係的建立，Mosston 提出了互惠式教學法，把更多的決定權轉移到學習者的身上，使學習者達到立即的回饋，而有更大的機會完成正確的動作。本文所討論的互惠式教學法在桌球多球訓練中的應用，在學習者方面，可培養增進自我學習的機會，並達到認知、情意、技能三方面的學習。從互惠式教學法著重社會及情緒的發展功效，可使學生在互賴之中，縮短了距離、增加了感情，使其學習互助合作、相互成長、相互尊重的教育目的。並達到興趣選項的目標。

關鍵詞：體育教育光譜、互惠式教學法、多球訓練法。

The Application of Table Tennis Many Ball Training in Mosston's the Spectrum of Teaching Style and the Reciprocal Style

Chiu-mei Tseng

Lecturer, Physical Education Department
National Ilan Institute of Technology

Abstract

Dr. Mosston invented the spectrum of teaching style in 1966 and he showed that the most efficient teaching method is the teaching of one-by-one. In order to set up a new relationship between teachers and students, Mosston proposed the reciprocal style. It makes the learners get repayment immediately and have much more opportunity to complete a correct act. At the same time that it can acquire the learning of recognition, emotions and skill. The reciprocal style emphasizes the development of society and sentiment. The students can learn cooperation, growth and respect with each other; then up to the aim of interest selection.

Key Words : the spectrum of teaching style, the reciprocal style, many ball training

一、前言

Mosston 體育教學光譜 (The spectrum of teaching style) 為 Mosston 博士於 1966 年創立，而其之所以值得推廣，乃因它有一理論 (原理) 為依據，導出一整套教學法，隨時暗示體育專業人員提供各種教學法，使光譜能光芒四射，¹更有國際性期刊 (1992 年 Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 62) 及研討會 (1995 年國際體育教學研討會 AIESEP) 以 Mosston 體育教學光譜為專題，足以證明 Mosston 體育教學光譜在體育教學領域已引起廣泛的討論。

Mosston(1994)指出最有效的教學法乃是一對一的教學，為了創造出教師與學習者間一種新關係的建立，Mosston 提出了互惠式(the reciprocal style)教學法，把更多的決定權轉移到學習者的身上，使學習者達到立即的回饋，而有更大的機會完成正確的動作。

桌球運動是大專院校生體育興趣選項的最愛之一，而一般在教學中則多採放任式，以至一學期甚至一學年之後，學生的基本技術仍在原地踏步。筆者有感於此，嘗試著在平日教學或桌球代表隊組訓工作裡，把互惠式教學法融入桌球多球訓練中，經數年教學的經驗，體驗前述訓練的方法確實可獲得事半功倍之效果。因此，不揣淺陋願與從事體育者共同研究。

二、互惠式教學法的理論

周宏室指出：²互惠式理論基礎，在於課中回饋決定的轉移。茲依本質、目的、特質、時敘分別描述詳述如后：

(一) 本質：

由教師、觀察者、動作者三元素組成的教學型態，教師事先設計好活動動作的內容和動作的標準，提供學習者 (觀察者、動作者) 參與學習，同時，教師在時敘中監督、觀察、回饋觀察者的行為表現，並直接與觀察者溝通意見，不糾正動作者的動作，並抑制與動作者於活動時的互動關係。學習者 (觀察者、動作者) 在分組後與同伴一起活動，協助同伴學習，並代替教師提供有效的回饋。動作者須依照教師所設計的活動做動作，以及接受觀察者的回饋來修正動作；觀察者須依照教師所設計的標準給予動作者回饋，並與教師溝通意見。當動作者完成動作後便與觀察者交換角色。當二者皆完成動作時，即開始另一時敘。

(二) 目的：

1. 要求學習者依據教師所準備好的動作何和標準，與同伴共同參與活動。
2. 回饋決定的轉移，讓學習者經由動作的了解，提供適當的、直接，立即的

¹ 周宏室，《Mosston (摩斯登) 體育教學光譜的理論與應用》(台北：師大書苑有限公司，1994 年)，頁 191。

² 同上書，頁 62~66。

回饋給同伴。

- 3.提供學習者重複學習的機會，促進學習能力。
- 4.透過與同伴一起活動，發展同儕間之社會關係。

(三) 特質：

- 1.強調以學習者為主角，教師為配角的教學型式。
- 2.同伴不是協助，而是共同參與活動。
- 3.教師回饋轉移觀察者，讓教師有充裕時間與各組觀察者溝通意見，即應付突發狀況。
- 4.訓練觀察者如何給予動作者有效、適切的回饋，以及養成動作者能接納別人意見的雅量。
- 5.經由同伴共同參與活動，彼此溝通意見，能適當的發展社會技巧，發揮互助合作的精神。
- 6.給學習者較多的機會獨立完成工作，增進個人創造力，及激發學習興趣。
- 7.讓學習者學習與人溝通的技巧，拓展領導的才能。

(四) 時敘：

- 1.課前：教師設計教學活動內容，選定標準卡提供動作者活動及觀察者回饋的依據。
- 2.課中：說明上課實施的方式及個人角色扮演的職責，觀察者學習在動作者操作後提供回饋給同伴。
- 3.課後：觀察動作者的表現，依標準卡可比照動作給予立即的回饋，教師巡視觀察並與觀察者溝通指正。

互惠式教學法是同儕教學的再製式，乃透過學習者同儕間不同角色的扮演，而達教學的目標；並藉由特殊的媒介「標準卡」促進學習者之互動與學習的成長。因此，在實施時應符合高同質性、高認知程度的團體、及適合個人動作技巧的學習等之特性。

三、桌球多球練習法的目的與優缺點

多球練習法是日本貝塚女子排球教練大松博文所研創的練習法。³近年來廣泛被用在球類項目的訓練上，且對提升球類的運動技術有相當顯著的作用。多球練習法採用很多球，由教師送球，學習者反覆操作單一動作。對動作快速學會與定型有立竿見影的效果。⁴

多球練習法的目的，在於透過反覆對單一組運動技巧的演練，而致成形固定繼而體會動作要領，或以速度、角度、落點等因素的組合而有相當難度的技術，

³ 黃素芬，淺談桌球多球練習法在大專院校教學中之應用，《大專體育》，第29期，1997年，頁46-51。

⁴ 引自：鄭立、張博，《桌球》（台北：國家出版社，1999年）。

藉以提升選手的運動技術能力。

王明月認為：⁵多球練習法的優點為，無論初學者、中等程度或高級程度者皆適宜使用；可訓練步法；可調整動作；小空間的練習方法；其缺點則在於，缺乏應變能力；缺乏比賽意識；給球的質未符合要求等等；而黃素芬則認為，⁶多球練習法可增加練習密度，提高學習效果；可針對不同程度的需求者；可去除心理障礙，快速掌握技術動作；可突破人多球少的困境；可提升專項身體素質，培養鬥智，激發學習興趣；加強團隊精神。

劉秀慧認為多球練習法有如下優缺點：⁷

(一) 多球練習法的優點：

- 1.可依個別差異適時調整。無論是初學者、中等程度或高級程度者，皆可依個別差異調整練習強度、量。
- 2.調整動作：透過多球反覆的動作練習讓動作更至協調。
- 3.培養團隊意識：藉由餵球者、練習者、撿球者之互動而養成團隊意識。
- 4.增進動作全面性的發展：藉由多球反覆的操作，讓操作者的手、眼、腳、步伐皆能協調一致，提升技術的發展。
- 5.提升專項體能、培養鬥志：藉由多球反覆的操作提升專項運動的體能，並鍛鍊操作者的鬥志與毅力。

(二) 多球練習法的缺點：

- 1.掌控不好容易造成學習者失去信心與興趣。
- 2.動作的養成會因故意的抵制造成走樣。
- 3.是為互動的機制亦是麻煩的肇源。
- 4.缺乏臨場的真實感。
- 5.有助於動作模式的固定與熟練，但卻無法養成特殊的技巧。

多球訓練模式有其優勢與缺點，但就教學與訓練則能達到一定的預期效能。

四、互惠式教學法與桌球多球練習法之比較

互惠式教學法與多球練習法比較一覽表

⁵ 王明月， 桌球訓練法之多球訓練 ，《台灣省學校體育》，第 40 期，1997 年，頁 50-54。

⁶ 黃素芬， 淺談桌球多球練習法在大專院校教學中之應用 ，《大專體育》，第 29 期，1997 年，頁 46-51。

⁷ 劉秀慧， 不同教學形式融入多球練習法在網球教學上的運用 ，《大專體育》，第 56 期，2001 年，頁 9-17。

策略	互惠式教學法	多球訓練法
本質	教師、觀察者、動作者三元素組成的教學型態；立即獲得回饋；具社會化學習型態	一對一教學型態：透過動作反覆練習，增加熟練度；可立即獲得回饋
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習者依據教師準備好的動作標準，與同伴共同參與活動。 2.回饋決定的轉移，學習者適當、直接、立即的回饋給同伴。 3.重複學習，促進學習能力。 4.發展同儕間之社會關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.反覆對運動技巧的演練，成固定動作。 2.以速度、角落、落點組成有相當難度的技術，提升運動技能。 3.提升專注力、毅力。
方式	二人一組配對學習，教師提供學習標準卡。	教師一對一指導
特色	<ol style="list-style-type: none"> 1.一對一學習方式，學習者為主角，教師為配角。 2.與同伴是共同參與學習關係。 3.適當的發展社會技巧。 4.適合同質性高或認知高的團體。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師親自指導。 2.動作達到要求標準。 3.針對個人優缺失發展。
優點	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師有充裕時間觀察、解決問題。 2.拓展領導的才能。 3.適合個人技巧的學習。 4.學習者獨立完成工作，增進個人創造力，及激發學習興趣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.依個別差異調整練習的量。 2.反覆的動作練習讓動作更協調。 3.培養團隊意識。 4.增進動作全面性的發展。 5.提升專項體能、培養鬥志。
缺點	<ol style="list-style-type: none"> 1.認知差異大時，易造成摩擦。 2.觀察者對學習者動作的修正無法標準化。 3.學習後立即回饋，減少練習量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.易造成學習者失去信心與興趣。 2.動作會因故意的抵制造成走樣。 3.缺乏臨場的真實感。
整合兩種教學法後之優點比較	經多球訓練法之增加練習次數後，再實施動作修正與回饋，除可增加動作熟練度外，可讓觀察者，經由反覆的觀察與對照標準卡動作標準，對動作有更明確的概念，繼而可明確指出動作者的缺失。	整合互惠式教學刑式後，減少教師的負擔，減少學生等待的時間，還增加學習者學習的意願、互動情緒即獨立操作的能力。

五、整合互惠式與桌球多球練習法應用

茲以筆者桌球正手擊球教學之實力為例，按課前、課中、課後各項準備、實施、反省敘述如下：

(一) 課前：

- 1.學生實施能力分組，提供標準卡給各組，每班人數約 50~60 人，男女合班。
- 2.器材：球拍（學生自備），球（每人 6 個球）
- 3.場地：國立宜蘭技術學院，16 張桌球檯。
- 4.教學資源：發球機、置球架、回收網。
- 5.標準卡：教師依教學時敘準備「正手擊球揮空拍標準卡」

(1).正手發球標準卡。(2).自丟自打標準卡。(3).上桌正手擊球進球率標準卡。

(二) 課中：

當熱身後集合學生，依熟識、意願或教師指定等方式，將學生兩人編配成組。隨後每組發給一張標準卡，接著就互惠式教學型式教師、動作者、觀察者的角色逐一說明。

隨後，教師將教材單元的動作，作說明、示範、講解。為使扮演觀察者的角色能稱職，老師依標準卡動作指引，做回饋的示範。

老師遊走於學生間，了解學生在角色的扮演，動作的練習是否有依互惠式教學形式的精神在實施，並適時提供資訊，當學生多數無法遵循互惠精神實施時，則集合再一次的講解說明與提醒。

(三) 課後：

- 1.集合講解：就學生在角色扮演與動作學習作檢討說明，並將標準卡收回。
- 2.課後檢討：檢視學生在標準卡紀錄的情況，檢討實施過程優缺點。

(四) 反省：

互惠式教學型式學生的反應相當熱烈。實施上，學生最大的問題在於動作的陌生，及缺乏動作的概念，因此常不知如何幫同伴的動作提出適當的回饋，其次，由於部份熟識的同學分配在一起，再演練過程中，常發生故意開同學玩笑的舉動。反過來，在非同學的組合中，則發現溝通上較冷淡。多球練習，造成場地上滿地都是球，容易踏扁。

互惠式教學型式配上多球練習法，雖互相彌補彼此的缺失，增加各自的優點，但執行上的重點還是在於教師對教學單元動作的示範與說明要清楚、重點明確，及教師應不實的遊走於各練習組間，適時的提供資訊，方能達至預期的目標。

六、結語

達到有效的體育教學，是體育專業人員所努力的目標；而如何使之有效，並不是紙上談兵，口頭說說而已，必須要有良好的技巧，才能臻於完善。Mosston

之體育教學光譜相信對我們有很大的助益。透過書中各種教學法的運用，可使教學過程呈現多樣化，更易於達成教學目標。⁸

本文所討論的互惠式教學法在桌球多球訓練中的應用，在觀察者方面：可培養其從觀看別人的動作中學習回饋的技巧，開口表達伙伴動作上的問題、或讚美，可使其心胸開闊，進而從觀看中去增進自我學習的機會；在動作者方面：其在動作學習之中立即得到回饋，馬上有修正的機會，更有助技能的學習。而教師亦可藉學生的互助減輕教學壓力，並達到體育教學著重認知、情意、技能三方面的學習。

從互惠式著重社會及情緒的發展功效，可使學生在互賴之中，縮短了距離、增加了感情，使其學習互助合作、相互成長、相互尊重，這是體育教學中一個很重要的教育目的。

互惠式在桌球多球訓練的應用上，是一種很好的教學模式，利用互惠式的教學，使學生在上桌球課時能馬上得到回饋，增加學生的自信心，學習上加深了動作要領及隨時改進錯誤的動作，再加上多球訓練使動作要領更紮實，讓同學也達到興趣選項的目標。

⁸ 石昌益， Mosston 體育教學光譜中練習式之探討，〈《大專體育》〉，第 35 期，1998 年，頁 63。