

南華大學社會科學院國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士論文

Master Program in Asia-Pacific Studies

Department of International Affairs and Business

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

國小籃球隊訓練計畫對球員學習成果影響之行動研究

—以南投縣仁愛鄉某國小為例

An Action Research on the Influence of Players' Learning
Outcomes of the Training Program for the Elementary Basketball
Team: A Case of an Elementary School in
Ren'ai Township, Nantou County

馬毅豪

Yi-Hao Ma

指導教授：彭安麗 博士

Advisor: An-Li Peng, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南華大學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士學位論文

國小籃球隊訓練計畫對球員學習成果影響之行動研究

—以南投縣仁愛鄉某國小為例

An Action Research on the Influence of Players' Learning

Outcomes of the Training Program for the Elementary Basketball

Team: A Case of an Elementary School in

Ren'ai Township, Nantou County

研究生： 馬毅豪

經考試合格特此證明

口試委員： 廖坤榮

陳希宜

彭安麗

指導教授： 彭安麗

系主任(所長)： 張心怡

口試日期：中華民國 109 年 06 月 13 日

謝 誌

從沒想過要讀研究所的我，想不到即將要完成一篇論文了，這對我來說是莫大的鼓勵，在這兩年的碩士生涯中除了提升自身文書處理的能力外，更開心的是能跟志同道合的好同事、好同學一同完成學業，與有榮焉。

首先，感謝南華大學讓我再次回味當學生的滋味，能夠重回學校當學生真的很幸運，且心境也完全不同，雖然學校路途遙遠，但都很珍惜每次的上課，渴望吸收更多的知識，而教授也不厭其煩的指導讓我在進度上無後顧之憂，最後也期許自己能把所學發揮到自己的專業領域內。

其次，感謝本校給我機會擔任籃球教練一職，加上本校校長的大力支持，讓我已發揮長才帶領偏鄉的孩子看看外面的世界。訓練的系統化一直是我所嚮往及想建立的，能有這樣的機會真的很不容易，也感謝學校師生、家長的配合及支持，我們一同努力，更上一層樓。

最後，我要感謝我的父母，從小到大無論我做什麼決定，他們總是支持我，時時叮嚀著我：「無論做什麼事，努力做好，不要懶惰。」這樣的價值觀深埋在我心中，也養成我做事的態度。再來，我要感謝我的未婚妻在我寫論文時給予我非常多建議，讓我在最艱困的前三章獲得解套，能夠一帆風順的完成後續章節也要歸功於她，我想她才是我最大的幕後推手，由衷感謝。

教育的本質乃在激發學生靈魂的潛在深處，我想如果孩子有夢想，我願是那一對翅膀，協助孩子找到自己的方向，竭盡所能地完成自己的理想。

馬毅豪 謹誌

2020年6月

摘 要

本論文旨在探討國小籃球員接受籃球訓練計畫後之學習成效及成果，參與對象為南投縣仁愛鄉某國小四至六年級學童共計十二位球員。研究期程為二十週籃球訓練計畫，計畫分為賽季前、賽季中、賽季後及休息期四項子計畫訓練課表，課表中也排進了心理技能訓練-意象訓練法來提升球場表現，透過籃球訓練計畫除了瞭解球員認知、情意、技能上進步的多寡外，更重要的是希望球員能達到學習內化，最後養成規律運動的好習慣。

本研究採行動研究法，研究工具有體適能前後測、球員學習單、球員訪談、家長訪談或家長書面回答等，透過量化及質性資料來客觀的探討籃球訓練實施概況，而研究者也可藉由球員及家長的回饋來修正、調整訓練課表，本研究經資料分析後，獲致的結論如下：

- 一、籃球訓練計畫有助於提升認知、情意、技能上的表現。
- 二、籃球訓練計畫對於球員學習內化有正面效應。
- 三、籃球訓練計畫漸漸讓球員養成規律運動的習慣。
- 四、研究者於行動研究過程中獲得專業的成長。
- 五、此研究計畫可作為教練編擬籃球運動訓練計畫之範本。

關鍵詞：籃球運動訓練計畫、行動研究、意象訓練、學習成效、規律運動

Abstract

This study aims to discuss learning effectiveness and results of the primary school basketball players who received the basketball training program. The subjects in this study includes 12 players from the fourth to the six grade. The duration of the research is 20-week basketball training program and the training schedule is divided into four stages:preseason,midseason,postseason and rest period. Also,the mental skill training “image training”is included in the schedule to improve the players’ performance on the field. Besides to understand the players' learning domains for cognitive,affective and skill,it is more important that the players may develop a good habit of regular exercise through the learning internalization.

The study is based on action research and the methods contain physical fitness pre-test,posttest,worksheet,player interview and parent interview or written response. The research is applied by both quantitative and qualitative methods to collect object data from the implementation of basketball training. In addition,the researcher may also modify and adjust the training schedule through the feedback from players and parents.

The findings of this study are shown below:

- 1.The basketball training program is helpful to improve the performance of players' cognitive, affective and skill domains.
- 2.The basketball training program leads to positive effects on players through learning internalization.
- 3.The basketball training program makes plays develop the habit of regular exercise.
- 4.The researcher acquires professional growth in the process of the action research.
- 5.This training program for the research can be applied as a model for coaches to draw up basketball training program.

Keywords: basketball training program, action research, image training, learning outcome, regular exercise



目 錄

謝 誌	I
摘 要	II
Abstract	III
目 錄	V
圖 目 錄	VIII
表 目 錄	IX
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究問題與目的	4
第三節 名詞釋義	5
第四節 研究範圍與研究限制	7
第二章 文獻探討	9
第一節 運動訓練計畫理論探究	9
第二節 籃球能量代謝系統及意象訓練探討	14
第三節 十二年國教課綱國民中小學健體領域素養導向	18
第四節 籃球起源發展、科學化訓練與相關籃球計畫分享 ...	19
第三章 研究設計與實施	32
第一節 研究設計	32

第二節 研究架構與實施流程	34
第三節 研究對象與工具	42
第四節 研究倫理	45
第四章 研究內容分析與探討	47
第一節 籃球訓練計畫對於小學球員之學習成效情形	47
第二節 國小籃球員於籃球計畫訓練過程中的學習成長情形 ..	70
第三節 研究者之訓練省思及成長	81
第五章 結論與建議	84
第一節 結論	84
第二節 建議	87
參考文獻	89
附錄	94
附錄一：論文研究之學生、家長同意書	94
附錄二：南投縣仁愛鄉某國小賽後學習單	95
附錄三：訪談大綱	96
附錄四：南投縣仁愛鄉某國小籃球隊體適能前測	98
附錄五：南投縣仁愛鄉某國小籃球隊體適能後測	99
附錄六：家長書面回答統整表	100
附錄七：學習單-認知	107

附錄八：學習單-情意 111

附錄九：學習單-技能 114



圖目錄

圖 2-1	各運動能量示意圖	16
圖 2-2	十二年國教課綱特色及其在健體領域之展現.....	18
圖 3-1	研究架構	34
圖 3-2	研究流程	35
圖 3-3	2019 男孩、女孩生長與體重曲線百分位.....	43



表 目 錄

表 1-1	仁愛鄉某國小籃球隊訓練時間	7
表 2-1	各階段各期各項目訓練內容比例表.....	10
表 2-2	心理技能訓練的技術和方法	12
表 2-3	技術、持續時間及所使用之能量系統關係.....	15
表 2-4	各位置球員於未持球狀況下四種動作所佔之比例.....	15
表 2-5	第一天訓練計畫	26
表 2-6	暑期訓練課表	27
表 2-7	南山高中體能訓練表	28
表 2-8	杜克大學男子籃球隊自主訓練計畫表.....	30
表 3-1	賽季前訓練課表	37
表 3-2	賽季中訓練課表	38
表 3-3	賽季後訓練課表	39
表 3-4	休息期訓練課表	40
表 3-5	108 學年度上學期某仁愛鄉國小賽事.....	41
表 3-6	仁愛鄉某國小球員訓練情況	42
表 4-1	BMI 身體質量指數檢測.....	47
表 4-2	立定跳遠檢測	48
表 4-3	體適能常模-立定跳遠	48

表 4-4	仰臥起坐檢測	49
表 4-5	體適能常模-仰臥起坐	49
表 4-6	坐姿體前彎檢測	50
表 4-7	體適能常模-坐姿體前彎	50
表 4-8	800 公尺跑走測驗	51
表 4-9	體適能常模-心肺適能	51
表 4-10	球員訪談大綱	52
表 4-11	家長訪談大綱.....	59
表 4-12	戰術板教學	70
表 4-13	S5 球員繪製之戰術圖	70
表 4-14	意象訓練	72
表 4-15	S2 球員情意學習單	72
表 4-16	基本運球及球感訓練-兩天備案課表.....	74
表 4-17	晨間體能訓練-側併步搭配彈力繩訓練.....	74
表 4-18	晨間固定訓練之課表-大四角傳球.....	75
表 4-19	課後模組訓練情形-傳底空切示意圖及操作照片.....	76
表 4-20	卡位籃板轉換攻擊操作情形.....	76
表 4-21	投籃訓練	77
表 4-22	攻守轉換訓練	78

表 4-23 S10 球員技能之學習單 79

表 4-24 球員籃球學習成長於認知、情意、技能三面向的表現統整
表..... 80



第一章 緒論

本章旨在說明籃球訓練計畫形成的研究背景與動機，並將本研究的問題與目的、名詞釋義、研究範圍與限制作整體的介紹。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

一、仁愛鄉的運動風氣

南投縣仁愛鄉共十六所小學，多為偏鄉山區小校，學生人數不多，每所小校學生數約在 20 至 100 之間，教學多採精緻小班教學。在這樣的小班教學下，各校也發展出屬於當地的學校特色，運動類有籃球、棒球、壘球、射箭、角力；藝文才藝類有小提琴、原住民傳統舞蹈及歌謠等，琳瑯滿目。

仁愛鄉原住民族群有泰雅族、賽德克族、布農族、邵族、鄒族五大族群，研究者所屬學校組成多為布農族原住民學生，約一成為漢人、泰雅族、賽德克族學生，目前本校推行的活動有籃球運動及原住民歌謠。

二、籃球隊之成立

2016 年前本校發展的運動項目為女子壘球，男子為巧固球；後因女生人數不足的原因下，於 2016 年停練女子壘球隊，轉而成立男子籃球隊，讓男孩們也有機會出門比賽學習，也希望藉此機會增廣孩子們的視野，拉近城鄉差距，進而了解自身優勢及彌補不足的地方；起初教練也是抱持著讓孩子們出去見見世面的態度，簡單教導籃球的基本知識及規則；然而第一次參加仁愛鄉鄉運籃球賽便旗開得勝榮獲第一，信心大增後便開始正式的籃球訓練，接下來的幾年賽事也屢獲佳績，研究者也於球隊成立第三年接任總教練一職，執教於 108 學年度邁入第二年，研究者期許能給予孩子們正確的籃球觀念及更多的籃球新知與訊息。

三、籃球隊目前現況與困境

在校長的積極推動下，學生全員皆兵，目前有系統的分為大、中、小隊；大隊主要訓練內容為籃球戰術運用，中隊加強籃球基本功練習，小隊則是培養興趣及球感；比賽主力則由大隊代表學校出隊。

現今球隊遇到最大的挑戰就是如何技能與學業兼顧，尤其是賽季中的孩子自我管理能力不足，常常忽略了學生應盡的本分，導致魚與熊掌不可兼得的狀況產生，此狀況研究者也積極的與導師們合作，並降低類似情形發生，球隊理念還是秉持著練球、學業兼顧的初衷，希望孩子們能勇敢追夢也勿忘本。

貳、研究動機

一、籃球的吸引力

籃球是全世界青少年最喜愛、最親民的團體活動，比各項球類運動高出許多，因其設備取得門檻較低，加上規則易懂、技巧易學，使籃球成為普及率極高的運動項目；而在台灣幾乎每個公園、每所學校、每個社區都有籃球設施，每當經過這些地方，都有絡繹不絕的人在打籃球，還記得與三五好友一同在籃球場上奔馳及賽後在球場席地而坐促膝長談的畫面，可謂最美的風景。

偏鄉小校的小朋友對這項運動更是愛不釋手，因本身也是籃球專長畢業，同時也是仁愛鄉土生土長的原住民，偏鄉小孩對籃球的喜愛更甚於都市的孩子，於偏鄉任職的研究者更加能體會，尤其在學校短短的下課十分鐘，小朋友無不抱著籃球到籃球場，十幾個人搶著一個籃框投籃的畫面，看起來好純真好可愛，不經想起這不就是小時候的我嗎？在學校時，研究者也會像個大哥哥似的陪孩子們打球，回憶兒時光陰。

研究者任職於仁愛鄉某國小，一零八學年度國小部學生總數共 66 位，男、女生各 33 位，籃球隊選才從這 66 位學生中選出 12 位正式球員，而球隊的組成由四至六年級做挑選，不過中、低年級資質優異的也會挑選進籃球隊訓練以儲備未來的生力軍，在這樣選材人數不足的條件下，幾乎四到六年級的學生都是籃球

隊的球員，在球員銜接上時有斷層，實力上也參差不齊。相較於都市大校，動輒千人起跳的學生數可以挑選，而挑選的選手也都以高年級生為主，而有些高年級生發育良好，已有著成年人的身材；而布農族的身高普遍矮小，偏鄉小孩的成長發育速度也較慢，故在身材體格上差距也明顯較大，就選材來講，城鄉可說是天差地遠；籃球運動是著重於身體素質的運動項目，大部分的籃球教練在挑選選手時幾乎都以身高為第一優先考量，所以每當比賽遇到身高差距較大的對手時，整場比賽就猶如天龍鬥地虎般一樣，不過這就是比賽好看的地方，正所謂人小志氣高，球賽不到最後永遠不知道誰是贏家，唯有堅持、努力到最後的選手才有可能獲勝。

二、訓練計畫的萌芽

研究者在學校擔任四年的科任教師，帶籃球隊則是邁入第二年，平常除了學校健體課外，另外還教授社會、音樂、英文等科目。研究者為科任健體教師，期初定期施與學生們體適能前測，體適能後測則安排於期末，藉由前後兩次測驗來檢測學生一學期下來基本體能進步的多寡；在球隊訓練的部分，第一年帶球隊時，因訓練經驗上的不足，較無組織系統，在想到什麼就教什麼的模式下訓練，導致學生基本功及籃球觀念不足等現象頻頻發生，而每每到了比賽關鍵時刻就會出現學生心理素質差、抗壓性不足的狀況。

於是研究者參加了2019年國家C級籃球教練講習，會後決定設計專屬於本校籃球隊之年度訓練計畫，此計畫內容包含賽季前、賽季中、賽季後、休息期等子計畫訓練課表，因學校籃球隊每年固定參加賽事有仁愛鄉鄉運、南投縣縣運、南投縣縣內全國資格賽及全國少年籃球錦標賽，每個賽事間隔一至兩個月，訓練計畫也會於比賽週期間持續做修正，藉由籃球訓練計畫相信球員在觀念、技術及態度上定會有顯著的提升。將來面對高於自己十幾二十公分的對手，球員要如何與之抗衡、如何化壓解力及如何於比賽過程中做出判斷及善用自身球技，便成了整個訓練的主要核心，在有系統的訓練下球員學習到的籃球知識也將更全面，而這樣的系統建立起來後，相信對於訓練下一屆球員會更加得心應手。

第二節 研究問題與目的

壹、研究問題

1. 根據研究動機探討籃球訓練計畫實施後，球員在籃球認知、情意、技能三面向是否達到教學目標？
2. 根據研究動機探討籃球訓練計畫實施後，球員是否能達到個人成長之學習內化？
3. 根據研究動機探討籃球訓練計畫實施後，球員籃球訓練的效率及成果是否有提升？

貳、研究目的

1. 針對教學目標，本研究目的在探討籃球訓練計畫如何提升球員籃球認知、情意、技能。
2. 針對個人成長，本研究目的在瞭解如何透過訓練計畫達到球員之學習內化。
3. 針對訓練成效，本研究目的在探討籃球訓練如何提升球員訓練效率及成果。

第三節 名詞釋義

一、年度訓練計畫

年度訓練計畫有一年性的訓練計畫，亦有跨年度的訓練計畫；年度訓練計畫因賽事重要性的多寡，可分為一個比賽階段及二個階段或多個比賽階段的循環週期。如一年中僅有一個重要的比賽，指產生一個高峰，亦稱為單峰式計畫；年度訓練計畫是指一整年運動訓練計畫，依據週期為觀念，即將年計畫分成幾個不同訓練階段和原則(Bompa,2003)。年度訓練計畫主要目的，為促使運動員達到最佳狀態參加競賽獲得優異成績。由於運動員無法時時維持高峰，同時在訓練階段，運動員會因為訓練而產生疲勞現象，因而制約運動能力的施展，使運動成績表現下降。(Bompa,2003)認為執行訓練工作時，應把握主動參與、多元發展、專項、個別、變化、模式及漸增原則。過家興(1994)認為運動訓練應遵循一般訓練與專項訓練結合的原則、系統的不間斷性原則、週期性原則、合理安排運動負荷原則。

二、行動研究

1920 年代杜威(J. Dewey)「做中學」的思維與 1940 年代勒溫(K. Lewin)早期的作品與論點可為最早行動研究的概念。吳清山、林天祐(1999)指出「行動研究」係指實際工作者結合專家學者的力量，在工作情境中面臨困難時，針對實務問題進行研究，以謀求解決實際所遭遇的問題，進而提昇工作效能，並以解決問題為導向。基本上，教師是教育場域的第一線，最直接能對自己的教學環境進行研究，親自「看到」並「體驗」改變的歷程，再重組並建構自己在教學上的專業，進而達到改革的目標，整體而言，這就是行動研究的意義與精神。

三、意象訓練

意象 (imagery)實際上是一種模擬，和真實的經驗感覺(如視覺、感覺、或聽覺)相似，但全部感受都在腦海中發生(季力康，2010)。Vealey與Greenleaf (2010)將意象解釋為：「使用所有感覺(senses)在心裡創造及再創造經驗」。無論是在心智訓練(mental training)的實際應用或學術研究，意象一直是運動員與學者最為廣泛使用與提及的議題 (Morris, Spittle, & Watt, 2005)。目前在心理技能訓練中意象已是運動科學的一項指標。

四、體適能

本研究體適能之測量方式，乃依照教育部頒訂的體適能護照測量方式測量，測驗項目包含：身體質量指數（體重kg/身高m²）、坐姿體前彎（公分）、立定跳遠（公分）、1分鐘屈膝仰臥起坐（次數）、及800公尺或1600公尺跑走（分秒）等五項，其測量值的高低可顯示身體的健康體適能狀況，身體質量指數越高表示體脂肪越高，坐姿體前彎成績越高表示柔軟度越好，立定跳遠距離越遠表示肌力越好，1分鐘屈膝仰臥起坐次數越多表示肌耐力越好，800公尺或1600公尺跑走完成秒數越少表示心肺適能越好（方進隆，1997）。除了國小男、女生心肺適能檢測為800公尺外，國、高中心肺適能檢測為男生1600公尺，女生800公尺。其餘四項檢測方法不變，而測量值的數據則隨著年齡的提升而有所改變。

第四節 研究範圍與研究限制

壹、研究範圍

本研究針對以下幾點，說明其範圍與限制：

一、研究對象

本研究以仁愛鄉某國民小學籃球隊為主要研究對象，男生十名、女生兩名，十一位布農族學生，一位漢族學生，共十二名學生。

二、研究場域

仁愛鄉某國民小學位於南投原鄉部落，四面環山，擁有豐富的自然資源，環境優美，是一處優良的戶外學習環境，學校班級數一個年級一班，全校共六個班，全校國小部學生人數共六十六人，教師含護理師共十六名，是一所偏鄉小校。

三、訓練計畫實施期程與時間

課程實施日期自 2019 年 9 月至 2020 年 1 月，訓練期共二十週，每週一至週五早上七點至七點半晨間訓練 30 分鐘；週一、二、四課後四點半至五點半訓練；週五課後三點半至四點訓練；週三下午兩點至四點訓練，一個禮拜總計訓練時間六至八小時。如下表 1-1 所示：

表 1-1 仁愛鄉某國小籃球隊訓練時間

星期	一	二	三	四	五
晨操	07:00-07:30	07:00-07:30	07:00-07:30	07:00-07:30	07:00-07:30
籃球訓練	16:30~17:30	16:30~17:30	14:00~16:00	16:30~17:30	16:30~17:30

資料來源：研究者自行設計

貳、研究限制

一、研究方法的限制

本研究以仁愛鄉某國民小學籃球隊為研究對象，因採取行動研究方法，故研究結果無法推論至其他學校。

二、研究者的限制

雖然研究者背景為體育系畢業，但以研究者本身參加校隊多年的經驗來看，要有系統的執行訓練計畫單憑一位教練恐怕孤掌難鳴，使得研究者在訓練上有所限制。由於這樣的受限讓研究者在研擬訓練計畫時思考許久，研究者透過第一年訓練累積下來的經驗逐一調整、修正，把繁雜的訓練流程逐步簡單、系統化，而研究者於第二年正式執行訓練計畫期盼更有效率，進而達到事半功倍之效。

三、研究對象的限制

本研究對象為四至六年級挑選出來之籃球代表選手，在身材、球技、體能水平參差不齊的情況下訓練有其難度，不過偏鄉孩子在遊戲娛樂上較都市孩子短缺，大部分的時間集中在運動場，所以對於小朋友來說運動打球就是他們的休閒娛樂，部落國、高中生也會趁著週休閒暇之餘到校運動打球，在這樣從小耳濡目染、潛移默化下學生們培養了許多籃球知識，加上原住民天生的協調、敏捷優異，在學習籃球技術上可說是游刃有餘，而目前最需要突破的就是身材條件上的差距。

第二章 文獻探討

本章就「運動訓練計劃理論探究」、「籃球能量代謝系統及意象訓練探討」、「十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評量標準發展說明」及「籃球起源發展、科學化訓練與相關籃球計畫分享」等四個面向進行探討以期獲得籃球訓練效果可行之訓練計畫。

第一節 運動訓練計畫理論探究

壹、訓練計畫理論

籃球競技場上優異的表現，來自於平時有計畫紮實的訓練。田麥久（1997）指出運動訓練計畫是以運動科學理論基礎出發，為實現勝利的理想目標所設計的藍圖。有效率的訓練計畫需兼具可行性，以及循序漸進的系統化安排（李來發、莊廷玉、高英傑，2007）。在制定訓練計畫的過程，應當是有組織、有方法性和科學性的過程，以幫助球員達到更高的運動表現，進而獲得勝利。總之，科學性的訓練，必須要有系統化、目標化及組織化，方能在訓練過程中收到效果。

綜合各學者對訓練計畫型態的分類，大致可區分為：

- 一、**超長期訓練計畫**：時間約1~8年甚至更長，主要是選材、育才、成材，階段計畫性的培育人才。
- 二、**長期訓練計畫**：時間約1~4年，主要是針對亞、奧運選手，也就是針對高運動表現選手的訓練。
- 三、**中期訓練計畫**：以季、年為一訓練期。針對指定重要比賽來設計的訓練計畫。如全運會、單項國際比賽。
- 四、**短期訓練計畫**：以月、季為一訓練期，例如針對國內的單項比賽。
- 五、**週期訓練計畫**：以日、週為單位的訓練計畫。
- 六、**日訓練計畫**：每日晨間、上午、下午、晚間訓練內容及方法的編排。
- 七、**課題訓練計畫**：以課題為單元，如肌力、耐力、速度及技術等的一個課題所設計編排的訓練計畫。（王冷、李鴻棋，2014；田麥久、鄧鎮堅，2006；張博夫，

1992；陳全壽，2003；陳全壽、陳相榮、蘇文和、大平充宣，1993；

Buceta, Mondoni, Avakumovic, & Killi, 2013/2000)

研究者設計之訓練計畫將運用到短期、週期、日期及課題等訓練計畫編擬，因本校未設有體育專班，每週練習時間只有一般體育班的一半，所以研究者主要以培養興趣、籃球觀念及規律運動為主軸，因訓練時間的因素也希望透過這樣有系統、組織化的訓練模式，讓球員們學得更有效率。

每個階段著重的籃球訓練重點皆不一，國小籃球著重在體能及技術的培養，有關不同層級球隊訓練內涵，運動訓練理論迥然不同，這在陳定雄(1986)、徐武雄(2000)文獻已提出，詳細如下表 2-1：

表 2-1 各階段各期各項目訓練內容比例表

期別	準備期			鍛鍊期			調整期			比賽期		
	體能 訓練	技術 團體	心理 其他									
國小	50	45	10	50	40	10	40	40	15	35	40	25
國中	55	55	10	45	40	15	35	35	20	25	45	30
高中	50	50	20	35	40	25	30	30	30	20	45	35
大專	45	45	20	40	30	30	35	35	40	20	35	45
社會	40	40	40	35	25	40	20	25	50	15	20	60

資料來源：取自徐武雄(2000)。

由上表統計可知，國小階段主要著重在體能、技術上的訓練，隨著訓練年齡的增長，球員體能、技術層面漸漸成熟，當球員們體能、技術層面差異不大時，接下來就是考驗球員於球場上的臨場反應，這時心理訓練就非常重要了，以現在的籃球趨勢，國小階段也漸漸看重心理訓練。

貳、訓練計畫之學習目標

一、籃球訓練觀念之理解

Wooden(1988)在籃球書籍裡敘述，籃球運動基本上必需先求得個人基本動作熟識之後，才可以晉級練習兩人小組，也在兩人技術熟悉之後再演練三人小組技戰術；而全國體育學院教材委員會(1994)在體育院校籃球教材編撰上，則呼應Wooden的理念認為，籃球運動也都是先個人再有小組、才有團隊。

研究者也對兩人至三人小組戰術設計一系列模組化訓練，藉由這樣的小組搭配讓球員們瞭解球場上球員的站位、空間、跑位、補位、投籃機會等觀念，待球員熟悉兩人至三人的搭配後進而延伸至五人全場攻防，可惜仁愛鄉苦無練習的對象，球員們只能同儕間互相較勁琢磨，因彼此間十分熟悉，訓練效果較不明顯，只能於參加的各項賽事或友誼賽才能真正瞭解球員是否瞭解正確的觀念及表現籃球技巧，研究者也於每次賽後實施學習單策略來瞭解球員的學習成效，藉此研究者也能隨時修正、調整訓練課表，師生教學相長以期達到學習目標。

二、心理技能之運用

所謂心理技能訓練（psychological skill training簡稱PST），是指透過有系統持續的心理技能練習，使選手在緊張的訓練和比賽中，學會控制和調節自己的心理狀態，進而提高比賽表現。運動心理學家針對這些感覺及目標，提出特殊的方法和手段，幫助選手在比賽時調整到最佳心理狀況（Weinberg & Gould,2003；Vealey,1988；Anshel,1994）。

研究者於訓練方法中加入意象訓練來提升球員解讀球賽的能力及專注力，讓球員習得之籃球技巧能更完整的表現於球場上，而個人表現也將延伸至整個團隊合作，而每位球員在場上把所學發揮出來也是教練最想看到的。籃球是項團隊、分享的運動，心理技能訓練的提升對於球員提升信心及團隊凝聚有正向的幫助。下表2-2將介紹心理技能訓練的技術和方法：

表 2-2 心理技能訓練的技術和方法

PST 技術分類如下	PST方法分類如下
<p>(1) 基礎的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我觀察 ● 自尊心 ● 自信心 ● 動機 ● 武斷 ● 自我承諾 <p>(2) 技能表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 理想（高峰）心理激發 ● 理想（高峰）生理激發 ● 理想（高峰）注意力/全神貫注 <p>(3) 助長技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有效溝通（人際關係） ● 團隊建立：團隊工作、團隊精神、 團隊文化 	<p>(1) 基礎方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身體訓練 ● 教育/自我分析 <p>(2) 特殊PTS方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目標設定 ● 放鬆/專注 ● 意象練習 ● 自我對話 ● 心靈準備

資料來源：摘自林清和（2001），教練心理學，頁15。

三、籃球技能之展現

籃球是一項由兩隊參與，在一個長方形籃球場進行的球類運動，每隊出場5名隊員，可將球向任何方向傳、投、拍、滾或運，目的是將籃球投入對方球籃得分，並阻止對方獲得控球權或得分。籃球是世界上最多人觀看的球類活動之一，從1936年起就是奧運會的正式競賽項目之一。(維基百科)

籃球技術諸如移動、傳接球、運球、投籃、持球突破、個人防守、搶球、斷球、籃板、投球等五花八門，研究者強調的則是運球、傳球、投籃這三種基本功的琢磨，一種基本功訓練編排為每個禮拜兩小時，而基本功的優劣往往決定一場賽事的走向，尤其小學階段更加明顯，因國小球員們還在發育階段，肌肉發展不像成人成熟，身高差距往往被認為是贏球的關鍵，而這也是研究者目前的困境之一，球員身高條件的差距，研究者也希望藉由紮實的基本功彌補身高差距。所以研究者對於基本功的要求甚高，球員們至少要有自行運球突破半場、準確的傳球給隊友及最後投籃或上籃的完成動作才算是真正擁有基本的籃球技能。

第二節 籃球能量代謝系統及意象訓練探討

壹、籃球能量代謝系統

能量系統通常被稱為代謝途徑，負責訓練及運動過程中細胞及組織內的化學反應。這些能量系統包括磷酸肌酸、醣酵解及有氧途徑。對於一位籃球運動員來說，在比賽的過程中，這三個能量系統是必要的。

磷酸肌酸及醣酵解途徑被認為是「無氧」，而有氧途徑被認為是「有氧」。在籃球比賽中，運動員大約有 85% 的能量是從磷酸肌酸系統，而約 15% 是來自醣酵解系統，很少的比例來自有氧系統。

一、磷酸肌酸系統

持續時間 10~30 秒的動作，主要使用的是磷酸肌酸系統，而此系統使用 ATP-CP (Adenosine Triphosphate - Creatine Phosphate) 做為能量。ATP-CP 提供立即能量的快速爆發，讓你在球場上進行加速及球場上的直線跑動、改變方向、搶球、跳投及防守。而這個能量系統需要 30~90 秒的休息來進行完全的恢復。

二、醣酵解系統

持續時間 30~60 秒的動作，主要使用是醣酵解系統來供應能量。能量產生的期間，身體使用無氧糖酵解去釋放 ATP 及乳酸。這能量來源可以被中等強度的活動所使用，但需要大約 60~240 秒的時間才能完全恢復。而使用這個能量系統的例子：全場壓迫防守或進攻。

三、有氧系統

有氧能量系統可能是最少被使用的，但也十分的重要。在整場比賽的過程中，氧化系統或是有氧系統，對於連續不停的動作是不可少的。當磷酸肌酸系統及醱酵解系統正在釋放 ATP 及乳酸時，有氧及氧化系統正在恢復能量的儲存，這可以改善那些能量系統的恢復時間。三種能量系統統整如下表 2-3：

表 2-3 技術、持續時間及所使用之能量系統關係

持續時間	0-3 秒	4-50 秒	>2 分鐘
特殊技術	過人 急停 切入 卡位 爭搶籃板球 擺脫	快攻(包括傳球、運球、上籃) 盯人防守(全場、3/4 場) 區域壓迫防守(輪轉式補防)	持續於場上 10 分鐘以上 2 分鐘以上的快速攻守轉換
能量系統	ATP-PC	乳酸系統	有氧系統

資料來源：修改自王冷，2001。

Miller(2002)研究也指出，依球員性質的不同，在未持球的狀況下於每分鐘站在原地、行走、跑步及衝刺等四種型態動作中，所佔的秒數比例統計如下表 2-4 所示：

表 2-4 各位置球員於未持球狀況下四種動作所佔之比例

平均每分鐘所佔的秒數(在所有時間中所佔的比例)				
位置	站在原地	行走	跑步	衝刺
後衛	17(28%)	18(30%)	9(15%)	少於 1 秒
前鋒	16(27%)	24(40%)	11(18%)	少於 1 秒
中鋒	20(33%)	20(33%)	10(17%)	少於 1 秒

資料來源：Miller(2002)Physical Demands for Different Positions

每項運動之能量代謝系統都跟這三個能量有關，只是所需的能量比例不同，所以教練在編擬訓練計畫時可參考能量系統比例做課表上的安排，以期達到各運動項目所需之能量，而此節所介紹的籃球能量代謝系統也將影響第三章研究設計之訓練課表上之編排，下圖 2-1 為各運動能量示意圖：

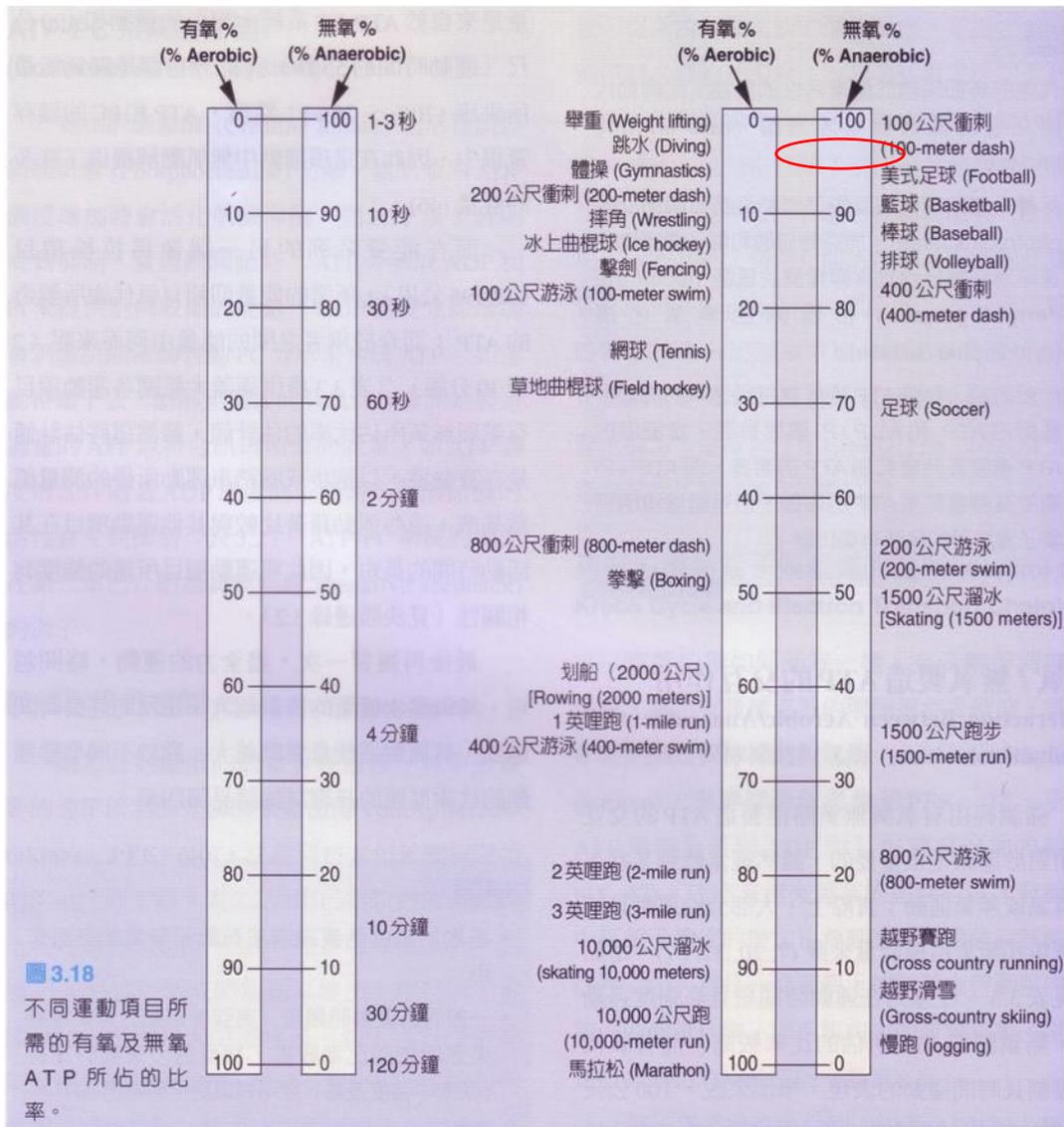


圖 2-1 各運動能量示意圖

資料來源：取自淺談運動傷害 <https://reurl.cc/e524am>

貳、意象訓練

形象是指物體的光線刺激到眼睛視網膜上所形成的影像。在運動的過程當中，可藉由攝影機或選手親身目睹該項運動過程所形成的影像，這種形象反覆幾次的觀察後，使選手對該項運動過程或訣竅產生記憶的領悟過程，進而改變選手的動作和技術，這稱為意象訓練（盧俊宏，1994）。

藉助視覺化作用使選手對動作技巧產生完整記憶，是一種基本的意象訓練方式。舉例來說，透過觀看影片，並且結合自己實際練習的本體感覺，進一步建立正確動作行為模式，稱為視覺的意象訓練；而在進行戰術訓練後，要求選手寫訓練日記或在入睡前進行回憶，並且在大腦中想像關鍵時刻要如何處理好球，如何發揮自己的特長，則屬於心理的意象訓練（盧俊宏，1994；劉一民，1991）。意象訓練進行，應注意的要點為：

- 1、將意象訓練列為訓練計畫的具體內容。大部分的教練及選手瞭解意象訓練的重要性的效果，但實行時並未將意象訓練視為整體訓練的一部份，因此，每週應安排2~3次固定時間，並選擇選手體能或精神狀況較佳時機進行訓練。
- 2、以正確動作為主。訓練時，不宜重複強調或誇大錯誤的動作，以免加深選手錯誤動作的印象。
- 3、放鬆後實施。選手施行意象訓練時，應先實施放鬆的心理技能（例如：肌肉放鬆、自我暗示及腹式呼吸），以連結正確的動作記憶。

研究者在意象訓練上採用的是視覺、心理兩者交替運用，視覺的部份透過研究者於學校網頁製作的籃球戰術跑位影片來實施，球員藉由影片來意象自己於球場上的戰術跑位，而心理的部分則是於每次全場攻防訓練時或比賽前實施意象訓練及賽後學習單，藉由兩種意象訓練的運用來提升球場表現。

第三節 十二年國教課綱國民中小學健體領域素養導向

根據 2018 年公告之十二年國教課綱國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域內涵，主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，並致力於增進學生健康與體育的素養；而依據心測中心對於總綱核心素養定義之釋義，認為核心素養可以再細緻化為應包含能力（概念知識、認知運作與實作技能）、態度、行為習慣三大成分，並期待學生能將這些素養實踐於生活中的自我、人際與社會參與各層面。下圖 2-2 為十二年國教課綱特色及其在健體領域之展現：

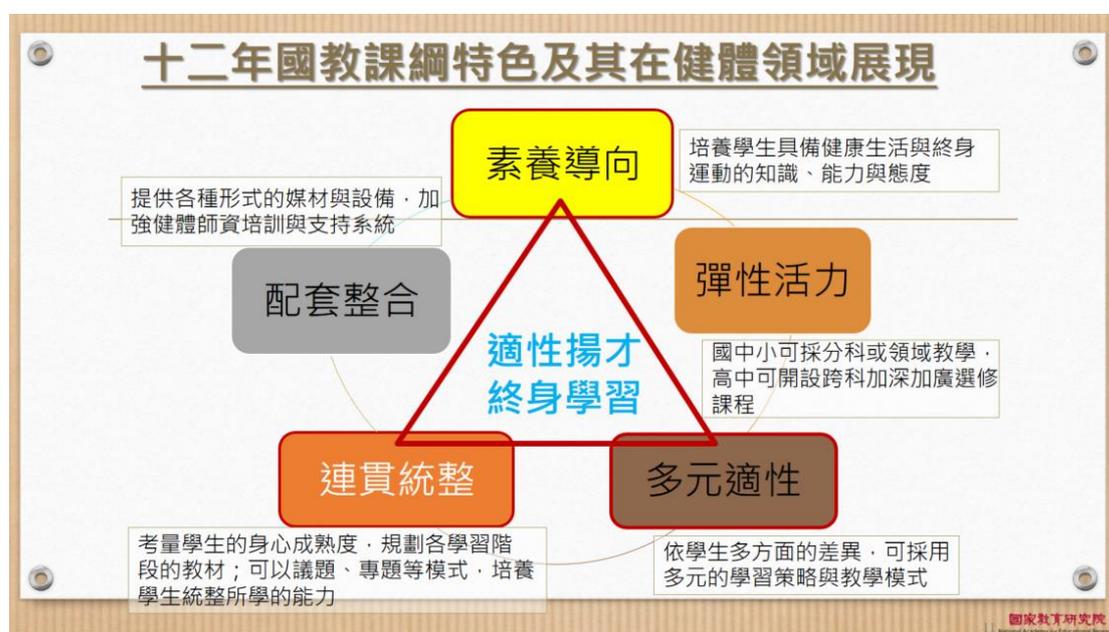


圖 2-2 十二年國教課綱特色及其在健體領域之展現

資料來源：國家教育研究院 <https://reurl.cc/zyaRRk>

從上圖資料瞭解，球員在訓練過程中除了培養運動的好習慣外，還須養成良好的學習態度，藉由這樣的訓練計畫也期許球員內化成自己的基本能力，進而表現在自己的課業上，不再只是因為比賽而訓練，讀書為首、運動為輔，努力成為一位學業、運動兼優的學生。

第四節 籃球起源發展、科學化訓練與相關籃球計畫分享

壹、籃球的起源與發展

一、籃球的起源

籃球是在西元 1891 年 11 月由美國麻薩諸州春田市詹姆士·奈史密斯博士 (James Naismith) 所發明的(林靜萍、林正達修訂, 2007)。因為在 11 月的時候, 美國麻薩諸州春田市已經開始進入冬天的季節, 室外到處都是白茫茫的一片, 所以春田學院的室外體育課都已經停課, 學生的體育課就只能到室內體育館來上課, 也只能上一些簡單的體能活動, 如: 體操課等, 學生們個個表情無奈, 學習態度極為懶散。

春田學院體育系系主任知道這種情況, 請學校的體育指導員詹姆士·奈史密斯博士 (James Naismith), 設計一個團體活動可以在室內進行的, 希望能引起學生的學習動機。他想了好幾天, 突然想到他小時候玩的遊戲, 把大家分成兩組來競賽, 拿小石頭丟進去地下的凹洞, 看誰先丟進去, 那一組就獲勝。他抓住這個遊戲的概念來設計活動, 他先拿足球取代小石頭, 接著要了兩個裝桃子的竹籃, 把它們釘在兩側走道的牆上; 他也參考足球、冰上曲棍球和美式足球的規則, 訂出了十三條遊戲規則。他從來也沒有想到, 起初設計這個遊戲的目的, 只是要解決學生冬天要上體育課的困擾, 沒想到竟成為世界上熱門運動之一。

在同年聖誕節過後的一堂體育課, 詹姆士·奈史密斯將這項運動介紹給學生們, 也把全班 18 位分為兩組, 一組為 9 人, 他們兩隊的人都想把球丟進去對方的竹籃, 但不可運球, 只能擲球或傳球。投進一球為兩分, 防守者犯規兩次, 就必須罰退場禁足, 等對方得分後, 才能繼續上場比賽, 而犯規達到三次, 就會讓對方得一分。「籃球」這個運動一推出, 受到春田學院師生的喜愛, 在 1892 年 1 月, 詹姆士·奈史密斯公布了 13 條籃球規則, 並在 3 月 31 日舉辦一場籃球師生對抗賽, 這是歷史上第一場正式的籃球賽。籃球運動在 1936 年成為第 11 屆柏林奧林匹克運動會裡正式的比赛項目 (杜憲昌, 2004)。

二、台灣籃球的起源

根據《台灣運動史》一書描述，台灣籃球的發展最初從 1922 年台灣體育協會請北美派遣赴日的 YMCA 的 Franklin H. Brown 來台指導田徑，Franklin H. Brown 在日本本土時便曾大力推廣籃球，來台後他也找了二十幾位鐵道部的職員還有各校的學生在今天的二二八和平紀念公園(過去的台北新公園)內打籃球和排球，幾乎是同時把這兩項運動給引進台灣，台灣的籃球運動也自此開始萌芽。

女生開始打籃球最早可追溯到 1924 年，臺北第一高等女學校（也就是過去的北一女）在室內設立籃球架，隔年在學校裡成立「籠球部」（日語的籃球稱為籠球），推測為開創台灣女子籃球的先河。而真正推廣到全台灣，則應該是 1927 年，當年年初在台北第一高等女學校辦了為期五天的籃球與排球的講習會，聚集全台各地台灣體育協會與教育界相關人士，從此排球和籃球才在台灣慢慢地普及。

而到了 1940 年，台灣首次與島外的球隊有所接觸，派出了一支由日本球員組成的代表隊前往日本明治神宮游泳池（球場架在游泳池上）進行比賽。這次的比賽讓台灣的球員首次見識到全場緊迫盯人的打法，之前在台灣防守方式都是區域聯防，台灣在比賽中僅晉級到第三輪，就被長崎隊以三分之差擊敗。雖然首次踏出台灣島的台灣代表隊全由日本球員組成，但這不代表籃球在日據時代沒有台籍球員參與，1928 年台灣舉辦「第一回籠球競技大會」時，當時獲得優勝的台北第二師範學校（今國立台北教育大學），十名成員即全是台籍學生。

日治時期台灣的籃球運動大部分時候是在學校中發展，許多學校不但在自家校園內舉辦籃球比賽，也不時舉辦校際間的比賽。不過在這個時期，台灣最風行的運動應該還是軟網還有棒球，籃球甚至比起同時發展的排球，還不受到大眾的重視。這種情況在戰後有了轉變，在國民政府的大力推動與支持之下，如今籃球場可說是遍佈全台，甚至有不少民眾會在自家空地架設籃球架，如今籃球已經是台灣最普及也最受歡迎的運動之一了。

三、我國少年籃球發展

1891 年籃球運動創始後的 60 年，由於籃球運動的普遍發展，使兒童從學校中對籃球產生了濃厚的興趣，而兒童卻不得不拿著比他們身體還大的球，擲向高不可及的籃圈，因此少年籃球在 1951 年的 11 月誕生了(湯銘新，1970)。

少年籃球運動於 1951 年由詹亞吉創始後，很迅速的傳遍美國各州，而且經由詹亞吉的努力與奔走，得到了美國政府的支持，在美國國務院文化交流計劃下，詹亞吉以少年籃球運動創始人的身分，攜帶了一些少年籃球必要設備，訪問了遠東、東南亞、歐洲及南美洲的許多國家，開始為發展少年籃球撒下傳播的種子。

1968 年國際籃球總會在第 19 屆墨西哥奧運會之會員大會中通過成立國際迷你(MINI)「少年」籃球委員會，出版國際少年籃球規則，推廣世界各國少年籃球活動，提昇少年籃球生命(姚立業，1988)。1933 年，運動家阮蔚村編著了一本小學籃球，由上海勤奮書局出版，也可以說：我國少年籃球運動已經開始注意到小朋友對籃球的興趣與愛好(湯銘新，1970)。

政府遷台以後，1957 年 6 月 19 日在美國國務院文化交流計劃安排下，派遣美國少年籃球創始人詹亞吉來台灣訪問，介紹並推廣少年籃球運動。經由當時體協總幹事江良規博士籌畫，先後訪問了女師附小、國語實小、日新國小以及師大附中、建國中學、文山中學、成功中學等學校，並於臺北國際學舍體育館舉辦少年籃球講習班，從事兩個星期的少年籃球推廣工作。於 1957 年 6 月 26 日晚上，在三軍球場六千餘觀眾前舉行兩場正式的公開示範表演，其中一場為：女師附小對北師附小，廣泛的介紹少年籃球運動，當時博得全國一致好評，奠定了我國少年籃球運動的基礎。

1968 年，政府決定延長義務教育為九年，使全國少年籃球活動有了很大的轉機，中華民國籃球委員會，在全國自由盃錦標賽中正式增設了少年組，共有十隊參加比賽，分別由中和、大龍獲得當年度男、女生組冠軍。同年的 4 月在臺北市日新國小舉辦第一屆全國少年籃球賽，男生有十六隊、女生有九隊參加，共計二十五隊參加這一場歷史的盛會，最終由北市三興國小獲男生組冠軍，北市日新

國小獲女生組冠軍，全國少年籃球賽由 1968 年至 1997 年止，計舉行了三十屆的賽事，1997 年起由各縣市的國小籃球聯賽取代。不舉行全國的總決賽，教育部所堅持的理由很簡單，無非是怕少年籃球運動員為爭取全國最高的榮譽，而接受教練過度的專項訓練，引起運動傷害而提早退出運動場(劉德三，2001)，全國少年籃球賽再停辦了 2 年期間，由各縣市自行舉辦國小聯賽取代，但再各縣市打出代表隊後，卻無縣市有意願承辦少年籃球全國賽。轉變成各縣市自行舉辦全國邀請賽，邀請各縣市少年籃球冠軍隊參賽，在不明確的制度下導至各縣市球隊東奔西跑，參加各縣市舉辦錦標賽反倒造成基層教練與學生更大的負擔。有鑑於此，終於在 2001 年恢復辦理第 33 屆全國少年籃球錦標賽，該年度的比賽最後由臺北市吳興國小、臺北市北投國小分別獲得男、女童組冠軍。從 2001 年第 33 屆至 2013 年第 45 屆全國少年籃球錦標賽，期間只有 2005 年第 35 屆因為 SARS 取消當年度全國少年籃球錦標賽外，參與籃球錦標賽之學校日漸增加，由此可見，籃球運動在國小校園深受學生的喜愛。

2008 年中華民國少年籃球發展協會正式成立，少年籃球發展協會成立後，大力推廣國小籃球運動，每年固定在 4 月辦理全國少年籃球錦標賽外，更在 2013 年辦理全國樂趣化籃球錦標賽，將全國分成東、南、西、北區四區，進行各區比賽。少年籃球發展協會深耕基層國小籃球，讓國小籃球運動更有組織、有系統的在校園推展，埋下更多的籃球種子，以利我國籃球運動的發展。

少年籃球運動發展以來，並未有正式的籃球國際比賽在世界各地發展，均以遊戲性質為主，直到 2005 年國際籃總才正式訂定頒布少年籃球規則，做出國際的統一規範，以下是針對國際少年籃球規則與中華民國籃球協會籃球規則相異處，作一介紹，分述如下：

1、少年籃球是針對比賽開始當年，11 歲或 11 歲以下的男孩與女孩的比賽。

2、球場規則：

(1)球場標準大小為長 28 公尺，寬 15 公尺。但球場比例可縮減至長 26 公尺、寬 14公尺至長 12 公尺，寬 7 公尺之相同比例。

(2)罰球線到籃板的距離為 4 公尺是很重要的。

(3)沒有三分線。

3、設備：

(1)籃框高度：

a、對 10-11 歲的男孩與女孩，高度為 3.05 公尺。

b、對 10 歲以下的兒童，高度為 2.60 公尺。

註：以上是國際少年籃球規則，國內因考慮學校場地設施力求一致，故國小階段籃框高度統一採用 2.60 公尺，與國際少年籃球規則略有不同。

(2)籃球：

a、9-11 歲的兒童應使用 5 號球，周長為 66-73 公分，重量為 450-550 公克。

b、較小的孩童應使用 3 號球，周長為 55-58 公分，重量為 310-330 公克。

註：以上是國際少年籃球規則，國內因考慮體育教學與設備採購不易，故國小階段(包含 12 歲)統一採用 5 號球，與國際少年籃球規則略有不同。

4、球員及替補員：

每隊應包含 10-12 位隊員，場上 5 位及球員席區的 5-7 位替補員。

註：國內為推廣籃球、廣植運動人口，每隊可報名至 18 位。

5、教練：

少年籃球沒有暫停、禁止區域防守。若在比賽中採用區域防守，第一次警告，第二次判教練技術犯規，第三次判教練奪權犯規，第四次沒收比賽判定失敗。

註：我國教育部體育署舉辦之國民小學籃球聯賽可採用區域防守，比賽中可暫停與國際少年籃球規則略有不同；而中華民國少年籃球發展協會舉辦之全

國少年籃球錦標賽則禁止區域防守，必須採取一對一盯人防守，而這點與國際少年籃球規則相同。

6、比賽時間：

比賽包含 2 個半時，各 20 分鐘。中場休息為 10 分鐘。每個半場分成兩節，每節十分鐘，在兩節中間的比賽休息時間為兩分鐘。每一位球員只能上場兩節，因此一場比賽，最少要有 10 位球員下場比賽。

註：我國少年籃球比賽分四節，一節六分鐘，節與節休息 1 分鐘，每一節及每一決勝期每隊得請求暫停 1 次（30 秒），暫停時兩隊均可替補球員，中場休息 2 分鐘。

7、球員替換：

比賽中球員替換只能在各節中間休息兩分鐘內，做人員替換仍保持一位球員只能上場兩節的規定。

註：國內少年籃球比賽仍保持一位球員只能上場兩節，除了在節與節間可以做人員更換外，球隊可於「停錶死球」時，由替補員向記錄台提出替補請求。每一位球員最多只能於兩節比賽中出場，決勝期(延長賽)不受限制。

8、其餘規則依照中華民國高級中等學校體育總會審定之國民小學籃球規則。

貳、籃球科學化訓練

從此章第二節可以瞭解籃球競賽能量特性顯示籃球運動員有愈來愈高、愈重，且需要具備良好有氧能力的趨勢(Leicht,2004)。根據此趨勢加以設計符合籃球員綜合及專項體能的訓練方式，是攸關球隊比賽勝負的關鍵，教練不得不加以重視。

一、籃球運動員綜合能力訓練

籃球運動員基本身體素質的強化，不僅有助於選手潛能的發展，亦可建構完美三度空間的知覺、神經、肌肉和腦部的連結、協調與統合。世界著名田徑教練馬克先生所創的田徑選手基礎身體能力訓練—馬克操(Mark' s conditioning

exercises)，一直是國內文化大學男子籃球代表隊用來強化身體基礎能力的訓練(李鴻棋，1992)。馬克操動作的實施由慢而快、由淺而深、由弱而強。其動作簡介如下：

(一)深蹲前進；(二)抬腿跑；(三)碎步跑；(四)後踢前進；(五)殭屍跳；(六)踏步跳；(七)墊步前踢腿；(八)擺臂側步交叉；(九)鐘擺側進；(十)溜冰運動；(十一)跨步前進跳；(十二)四點折返跑；(十三)十點折返跑。

每項運動皆有其適合之動作，上述訓練模式主要以訓練田徑項目為主，研究對象為大學生，很多動作不適合國小球員，故研究者挑選了幾項適合國小球員的動作於平時體育課暖身時操作，對於提升基礎體能及協調性有明顯的助益。

二、籃球運動員專項能力訓練

馬克操訓練雖然可提升籃球運動員的基礎身體素質，但它不能完全取代籃球運動的專項能力訓練，因為籃球運動訓練具有其專項運動所需的特殊專項體能，所以，在籃球專項運動的訓練上，必須結合籃球的專項技術動作，才能達成強化籃球運動員全方位運動能力的目標。以下提供文化大學男子籃球代表隊結合體能及技術的籃球專項訓練(李鴻棋，1992)，以供參考：

(一)馬步之基本功。(二)馬步的後旋轉步法。(三)三角步法(馬步、後旋轉、正旋轉)。(四)沉退步法。(五)平行防守滑步法。(六)跟隨、阻截、壓迫步法。

而研究者採取的則是側併步法，加強球員們敏捷及左右橫移的速度，對於防守有正面的幫助。

參、籃球訓練計畫分享

優秀的教練除了需具備洞悉比賽的能力和臨場反應外，更要有專業的涵養及完善的科學訓練模式，它涵蓋了正確的攻守觀念，戰術的規劃演練及戰略上的擬定運用，配合動作示範與口述的傳達，使其影響球員技術的成長(手塚政則，1996)。在籃球比賽中戰術與戰略是最重要課題之一，而教練決策的運用，往往與比賽勝負有絕對密切的關係(Leet,James,& Rushall,1984)。

一、基層籃球訓練概念

很多基層籃球教練往往是初學者，指導與執行訓練不到五年，包括很多教練由高階社會球隊，輾轉到基層國中或小學球隊，甚至也有籃球國手直接下鄉到基層籃球隊指導等；於是，這些教練過去高中、大學甚至社會球隊階段「球員時期」所學所見，過去他(她)的教練總是在執行訓練時以「20~30分鐘」為一個單元，這初出茅廬教練就依樣畫葫蘆操作。

基本上，基層籃球隊由於需要學習基本動作技術太多，尤其個人的進攻與防守基本動作，經常需結合觀念的教育，所以相當繁雜；加上初學者的基本動作，需要日積月累才能夠純熟，因此，這些菜鳥教練就發現：和過去觀念與認知有很大衝突。假設以30分鐘為一個單元的指導教學，一個星期根本教不完所有基本動作；而優秀教練以10分鐘為一單元的訓練計畫給大家參考：John Wooden(1988)在1961~62年球季，第一天訓練計畫如下表2-5(韓念錦、曲自立編譯，1985)：

表 2-5 第一天訓練計畫

時間	項目
03:00~03:25	自由熱身。
03:25~03:35	分三路縱隊緩身(含各種步法)。
03:35~03:45	運球練習：急停與轉身等。
03:45~03:55	搶籃板球與其後傳導練習。
03:55~04:10	3人全場快攻路線練習。
04:10~04:20	系統戰術下個人投籃。
04:20~04:30	系統戰。
04:30~04:40	盯人防守練習(1對1到3對3)。
04:40~05:40	10分鐘一單位全場對打(1對2、3對4、1對3、2對4等)。
05:40~05:45	短程衝刺。

資料來源：老徐籃球園地<https://reurl.cc/X65r8a>

研究者也於暑假短期訓練時嘗試操作籃球訓練課表，訓練成果因訓練時間短，加上球員第一次操作還看不出成效，而研究者主要用意在讓球員們熟悉訓練課表及是否適應訓練計畫，因接下來訓練課表須把上課時間優先考慮進去，所以暑期這兩週訓練課表對於接下來子計畫編擬有很大的影響，而暑期集訓同時也可檢測銜接上來的球員所欠缺的籃球知識、技能及觀念，進而編擬至往後的訓練計畫中，下表2-6為研究者設計之暑期訓練課表：

表 2-6 暑期訓練課表

時間 日期	8/5&19	8/6&20	8/7&21	8/8&22	8/9&23
0800 -1000	傳球 熱身-5圈 1.側併步 5趟 2.兩人-胸前、地板、肩上 3.大四 4.小三 罰球 5.拖板(30球)	投籃 熱身-間歇跑 1.單手投籃 2.五點投籃(X10) 3.擦板上罰 1minX3 4.擦板投籃 罰球	防守 熱身-斜坡 15趟 1.全場螃蟹步 x3 2.快速滑步 x3 3.交叉+滑步 x3 4.一對一防守 5.強弱邊觀念 6.禁區鞏固 罰球	投籃 熱身-間歇跑 1.單手投籃 2.五點投籃(X10) 3.擦板投籃 1minX3 4.擦板上罰 罰球	傳球 熱身-5圈 2分半 1.側併步 5趟 2.兩人-胸前、地板、肩上 3.大四 罰球 4.小三 5.拖板(30球)
1010 -1130	運球(左、右) 1.正常 2.換手 3.背後 4.跨下 5.轉身 x2 ●加速時機 ●護球 罰球	切入 45度 x2 1.三種腳步 2.反勾 3.拋投-左、右 4.投籃-左、右 底線 x2 罰球 1.拋投-左、右 2.投籃-左、右	運球(左、右) 1.正常 2.換手 3.背後 4.跨下 5.轉身 x2 ●加速時機 ●護球 罰球	切入 45度 x2 1.三種腳步 2.反勾 3.拋投-左、右 4.投籃-左、右 底線 x2 罰球 1.拋投-左、右 2.投籃-左、右	對打練習 1.2人 2.3人 3.4人 (各 20分鐘) ●分兩個場進行 罰球
1330 -1500	對打練習 1.2人 2.3人 罰球 3.4人 (各 20分鐘) ●分兩個場進行	上籃 x3 1.兩人小組 2.長傳 罰球 3.三人小組 4.八字 5.3打2打1	戰術研擬 1.傳底空切 2.上中要球-策應 3.X1 罰球 4.雙擋 ●小球、外線	防守 1.全場螃蟹步 x3 2.快速滑步 x3 3.交叉+滑步 x3 4.一對一防守 5.強弱邊觀念 6.禁區鞏固 罰球	上籃 x3 1.兩人小組 2.長傳 罰球 3.三人小組 4.八字 5.3打2打1
1510 -1600	全場練習 1.全場 罰球 2.收操	全場練習 1.全場 罰球 2.收操	全場練習 1.全場 罰球 2.收操	全場練習 1.全場 罰球 2.收操	全場練習 1.全場 罰球 2.收操

資料來源：研究者自行設計

二、國內知名高中籃球訓練課表

表 2-7 南山高中體能訓練表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
06:00-07:00	體能	體能	體能	體能	體能	體能	休息日
07:00-08:00	基本動作	基本動作	基本動作	基本動作	基本動作	重量訓練	
09:00-12:00	上課	上課	上課	上課	上課	休息日	
12:00-13:00	午休	午休	午休	午休	午休		
13:00-16:00	上課	上課	上課	上課	上課		
18:00-20:00	練球	練球	練球	練球	練球	休息日	
		重量訓練 19:30-20:30		重量訓練 19:30-20:30			

資料來源：取自 TSNA 專欄 <https://reurl.cc/jdEZmn>

上表 2-7 為國內高級中等學校籃球聯賽(HBL)常勝軍南山高中體能訓練表，可以看出一天訓練時間為四小時，一個禮拜共計二十二小時，除了上課時間外其餘時間皆接受籃球訓練，長年累月下也締造了許多南山高中的籃球傳奇。

三、美國知名大學籃球訓練計畫

美國為籃球發源地，也是屹立不搖的世界第一，每年籃球選手人才輩出，而美國籃球最高殿堂美國職籃(NBA)的搖籃就屬美國大學 NCAA(National Collegiate Athletic Association)，NBA 選秀會將近八成的球員來自 NCAA，NCAA 中文直譯為「全國大專體育協會」，等於是臺灣的大專體總，負責統籌管理全國一千多所大學院校的各项運動事宜，旗下又依各校的實力分成第一、第二和第三級。想當然爾第一級為最頂尖的，共 300 多所大學，而接下來介紹的杜克大學籃球隊為每年固定強權，以下將介紹其訓練計畫：

杜克大學教練團隊職責分工非常精細，除設一名總教練外，另設置三名助理教練及體能教練、防護員及一名行政人員，分別執行投籃、進攻、防守、小組合作、體能、攝影分析、行政等不同之任務（中華民國籃球協會，2007）：

- （一）投籃：包括投籃姿勢修正、投籃路線設計、投籃次數及命中率。
- （二）進攻：基本動作、腳步、個人進攻的強化訓練、小組團隊進攻合作。
- （三）防守：個人防守訓練、個人防守觀念的導正與加強，團隊攻防演練。
- （四）體能：指導重量訓練技巧、增強各部肌群力量、受傷復健肌力調整。
- （五）攝影分析：訓練及比賽時的攝影、剪接、分析工作，供教練團在比賽及練球前的研討分析、錯誤改正。
- （六）行政：球場外的日常生活管理、球員心理建設及球隊其他行政事項。

除了以上教練團組織規劃、各司其職外，杜克大學也設計了球員自主訓練表，教練團則於自主訓練完驗收成果，下表 2-8 為杜克大學自主訓練表：

表 2-8 杜克大學男子籃球隊自主訓練計畫表

項目	內容	時間	重點
有氧	長距離越野跑步	20 分鐘	心肺功能，耐力
無氧	短距離衝刺 (衝刺距離 50、100、200 公尺)	30 分鐘	速度，快速力量
基本動作	投籃訓練、傳、運球之技術、 過人及防守腳步	30 分鐘	反覆基本動作
分項訓練	後衛、前鋒、中鋒個別訓練設計、 一對一的對抗訓練、 各種籃下攻擊的步伐	20 分鐘	反覆基本動作
小組訓練	二人、三人小組進攻路線演練 二人、三人小組防守協防及補位	20 分鐘	重複觀念訓練
重量訓練	增加穩定性、對抗性、爆發力、 肌肉力量	30 分鐘	爆發力

資料來源：陳忠強(2012)。杜克大學籃球基礎訓練模式與作法。交大體育學刊，(4)，82-93。

前 4 週為第一階段（自主訓練），後 3 週為第二階段（團隊訓練）。第一階段自主訓練，依據美國大學的規定，以一位教練帶領訓練 3 個球員，並評估每一位球員之需求及不足，設計一套適合的課程（中華民國籃球協會，2007）。

為求在最短時間融入團隊訓練，以達到最優質團隊效率，在第二階段團隊訓練開始前，教練團會做一次自主訓練的驗收成果，所有球員必須通過教練團的測驗及要求。當然，在高額獎助學金的誘惑及懷抱著進入世界籃球最高殿堂(NBA)的理想之下，所有的大學球員在自主訓練時必定全力以赴。

四、小結

綜合上述訓練計畫可以瞭解一個球隊制度的建立不單單只靠一個教練，需要很多助理教練同心協力完成各項訓練，球員只需逐步地完成每一項訓練，把所學運用於籃球場上，雖然上述提到的訓練課表為高中或大學，課表上面或許複雜了些，不過籃球知識的日新月異，很多國小體育班也漸漸走向這樣的模式，不再只是土法煉鋼的訓練球員，更趨向於科學化的訓練模式。

目前研究者任職於仁愛鄉某國小，除了學生數少外，有體育相關背景的師資就研究者本身一人，所以研究者經過了第一年的嘗試發現教練練得辛苦、球員學的籃球知識不足，第二年研究者決定從暑假兩週集訓一直到這學期末搭配自行製作之各階段訓練課表訓練，因每個子訓練計畫皆為第一次施行，所以每個訓練課表如球員操作上有負荷不了之情形，研究者也會逐步修正至球員適合之課表，進而建立起適合這屆球員的籃球訓練計畫。

此訓練計畫建立之目的不在追求賽事成績，旨在讓球員們瞭解現今籃球知識、技能及培養學習的態度，研究者認為學生還是要回歸課業，以目前台灣的體育班生態來看，大部分的體育選手除了本身專長外就無第二專長，往往受傷後無法繼續選手之路，再加上沒有其他生存技能時易走偏方向，此種情事還不算少見，以研究者的角度來看，養成規律運動、自主學習的好習慣、追求有效率的訓練及傳授正確籃球觀念才是研究者訓練的目標。

第三章 研究設計與實施

研究者依據行動研究的一般模式：「規畫」、「行動」、「觀察」、「反省」和「修正」等五個步驟(Elliott,1991)，以研究者本身為質性研究的主要蒐集與分析資料的工具(黃瑞琴，1994)，本篇論文研究者將以自編之運動訓練計畫進行研究，進一步瞭解四到六年級籃球隊球員經過系統化訓練後之學習成效為何。

計畫過程中透過學生學習單、體適能前後測、學生訪談、家長訪談或家長書面回答等策略來進行研究者訓練計畫之省思，也期盼藉著此回饋於未來編擬計畫時更能得心應手。本章內容主要分為以下四節，第一節為研究設計；第二節為研究架構與實施流程；第三節為研究對象與工具；第四節為研究倫理。

第一節 研究設計

此篇論文採取行動研究方法，行動研究法定義已於第一章第三節釋義，此方法為教師自我成長以及自我精進教學之有利工具，而此方法最大之特色為教師從被動角色轉為主動研究者，透過觀察、不斷地修正來達到學習成效。研究者擔任學校體育老師第四年、球隊教練第二年，第一年服務時學校發展特色為女子壘球，大都以女子代表隊為主，男生則參加鮮為人知的巧固球賽事，後因女生數不足的原因，女壘也正式告終。爾後籃球隊成立，球隊剛成立時訓練較無系統，但原住民球員的拼勁十足，每每比賽皆獲得佳績，讓教練更加投入於訓練中，這學年研究者加入自身設計之訓練計畫，訓練計畫分為賽前、賽中、賽後及休息期等四階段，因訓練計畫皆為第一次實施，故每個訓練計畫都還再修正改進中，修正後或許適合這這一屆球員，但不一定完全適用於接下來的每一屆球員，所以訓練計畫不會一成不變，而教練的訓練方式也會偏向多元、科學化的方式進行訓練，在不一樣的訓練方式下球員們也不致感到疲倦、無聊，反而更能促進學習。

以上所述，行動研究法對於研究者可說是首要之選，也對目前研究者於訓練時遇到的困境有了全然不同的方向，藉由每天訓練選手來評估、修正計畫也是精進教練訓練的好方法，因為每天訓練的緣故，每位球員回饋給研究者的都是立即性的，所以研究者能夠很清楚地瞭解目前球員最欠缺的是什麼，進而於訓練計畫添加或減少不同面向的訓練，而研究者最終目的不只在籃球訓練上的成效，更期盼看到球員們學以致用並內化成自己的能力，除了籃球外還有更多需要學習的事物，訓練最美好的事情就是研究者不只訓練選手同時也在精進自己，效率提升是所有教練樂見的，不過研究者最想看到是除了學習如何打籃球外，能夠學習到比籃球更有意義的事情。



第二節 研究架構與實施流程

壹、研究架構

本篇論文之研究架構是以研究者透過個人帶隊經驗、研究者本身受過之球隊訓練及教練研習等所設計之訓練計畫，透過訓練計畫來瞭解十二位國小籃球員在接受 20 週系統化之籃球訓練後，球員學習之成效為何，除了探討學習成效外，研究者也需在訓練過程中不斷精進、反思及修正，整體研究架構圖如下圖 3-1：

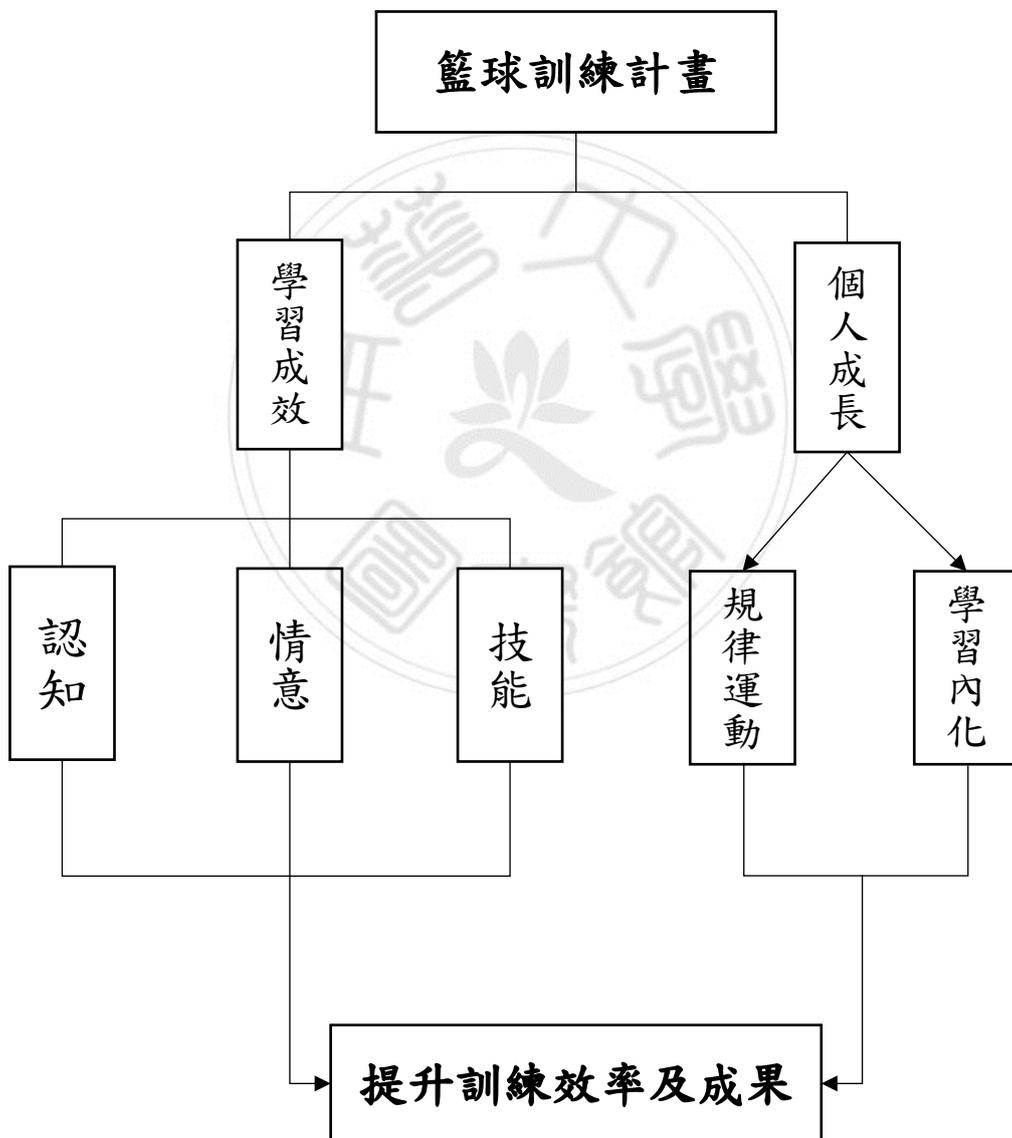
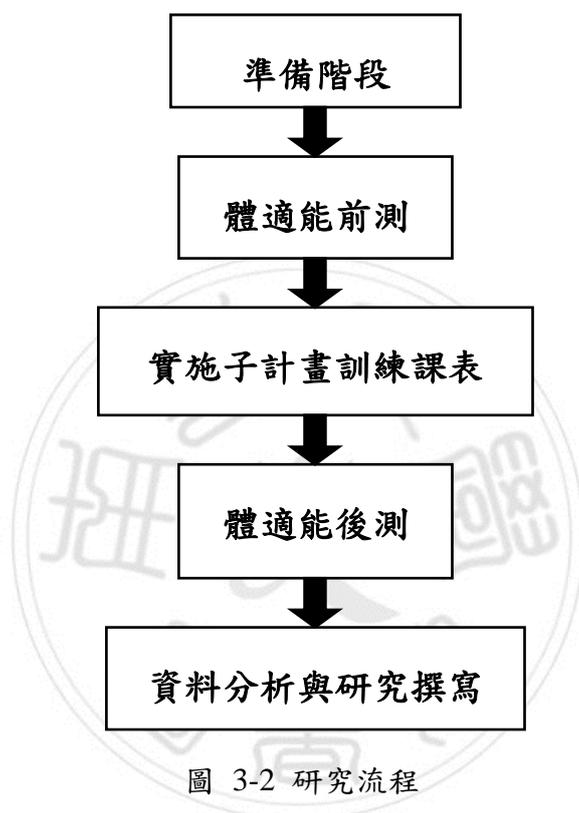


圖 3-1 研究架構

資料來源：研究者自行設計

貳、研究實施流程

本研究在不影響班級正常上課，訓練時間自 2019 年 9 月開始進入研究現場至 2020 年 1 月止。訓練時間為每天晨間 7 點至 7 點半及放學後下午 4 點半至 5 點半兩個時段進行，以各期籃球訓練計畫為主訓練，為期二十週，每週一至週五實施，一週共計 6~8 小時訓練時間。研究流程具體細目茲說明如下圖 3-2：



資料來源：研究者自行設計

一、準備階段

此階段為整個行動研究之基礎，研究者已於暑假短期訓練兩週時(2019 年 8 月)實施研究者自身設計之訓練計畫，因暑假非上課期間較不用考慮課堂上的問題，所以訓練皆可以完整的運用於一天 6 小時共兩週的訓練課表中，而暑訓計畫實施後對於之後訓練課表時間的掌握度及效率也提高了許多。另一方面，研究者於第二章文獻探討的部分也參考了一些國內、外球隊訓練之課表，在編擬計畫上也添加了更多元的訓練方式。

二、體適能前測

在實施訓練階段前，為瞭解學生基本體能狀況，研究者將施以體適能五項檢測做為前測，待 20 週訓練完再施以後測。本論文主要探討三個面向，籃球學習之認知、情意及技能，此處所提之前測為技能-體能的部分，而認知、情意的部分則運用學習單、球員訪談、家長訪談或書面回答等策略探討。

三、實施子訓練計畫課表

子計畫訓練課表分為賽季前、賽季中、賽季後及休息期四階段，本校於 108 學年度上學期共六項賽事，賽事的舉辦時間也將影響各階段課表之實施，研究者訓練計畫著重在運球、傳球、投籃及籃球觀念，故所設計之四階段子計畫訓練課表皆以這四項籃球知識為核心。簡單介紹子計畫訓練課表，賽季前為大量基本功及體能訓練；賽季中主要教導籃球觀念及態度；賽季後與前兩階段課表訓練方式變化不大，但減少訓練時間；休息期則著重在體能的維持，為下學期賽事做準備。

下表 3-1 至 3-4 為各訓練子計畫及各賽事時間表 3-5：

表 3-1 賽季前訓練課表

星期 時間	一	二	三	四	五
0700- 0730	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1.小三角左右各 25 球(5min) 2.籃板加強(15min) (1、3、10人)	模組練習 熱身-底線來回 3 趟 X3 (42 秒) 5min 1.大四順逆 50 顆(5min) 2.三人傳切(各項 5min) (1)45 度。 (2)上檔弧頂空切。 (3)上檔下滑中距離。	轉換快攻 熱身-側併步 X10 (10min) 1.兩人 籃板>長傳。 2.三人 outlet 長傳。(X2) 3.攻守轉換。 (各項 5min)	模組練習 熱身-底線來回 3 趟 X3 (42 秒) (5min) 1.大四順逆 50 顆(5min) 2.三人傳切(各項 5min) (1)弧頂 S1 切入傳底(45 度下沉投籃)，跟進。 (2)弧頂傳 45 度，45 度弧底 S1 切傳上籃，跟進。	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1.小三角左右各 25 球(5min) 2.籃板加強(15min) (1、3、10人)
1630- 1700	基本功-運球 1.正常 2.換手 3.背後 4.跨下 5.轉身(各項 6min)	基本功-上籃 ◎45 度切入右手 1.三種腳步 2.反勾 3.拋投-左、右 4.投籃-左、右 (各項 6min)	1400-1600 ◎投籃 30 分鐘 1.三人快攻 (15min) 2.3 打 2 打 1 (15min) 3.籃板加強 (15min) (1、3、10人) 4.攻守轉換 (15min) 5.全場實戰練習 (30min)	基本功-上籃 ◎45 度切入左手 1.三種腳步 2.反勾 3.拋投-左、右 4.投籃-左、右 (各項 6min)	對打練習 ◎全場練習 (1530-1600)
1700- 1730	全場實戰練習			全場實戰練習	
懲罰	失誤、上籃沒進，累積折返跑趟數。 註：課表操作完如有剩餘時間即訓練卡位籃板 BOX OUT。				
兩備 1	1.原地左、右手用力運。 2.換手、跨下、背後(組合式)。 3.拋球(拍掌兩下)。 4.脖子放球(拍掌兩下)。 5.丟球(背後接)。(各項動作 6 分鐘完成)				
馬克操	1.抬腿 2.後勾 3.直膝推蹬 4.跨步跳 5.單腳手碰地 6.交叉步 7.碎步 8.高抬腿 9.趴著 10.躺著 (通常於體育課熱身時實施)				

資料來源：研究者自行設計

註：主要訓練內容有傳球、基本功運球上籃、全場實戰。

表 3-2 賽季中訓練課表

星期 時間	一	二	三	四	五
0700- 0730	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 小三角左右各 25 球(5min) 2. 籃板加強(15min) (1、3、10人)	模組練習 熱身-底線來回 3 趟 X3 (42 秒) 5min 1. 大四順逆 50 顆(5min) 2. 3 人傳切(各項 5min) (1)45 度。 (2)上檔弧頂空切。 (3)上檔下滑中距離。	轉換快攻 熱身-側併步 X10 (10min) 1. 兩人-籃板>長傳。 2. 三人-outlet 長傳。(X2) 3. 攻守轉換。 (各項 5min)	模組練習 熱身-底線來回 3 趟 X3 (42 秒) (5min) 1. 大四順逆 50 顆(5min) 2. 3 人切傳(各項 5min) (1)弧頂 S1 切入傳底(45 度下沉投籃)，跟進。 (2)弧頂傳 45 度，45 度弧底 S1 切傳上籃，跟進。	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 小三角左右各 25 球 (5min) 2. 籃板加強 (15min) (1、3、10人)
1630- 1700	模組練習 1. 底傳 45 度空切 2. 上中接應傳底。 3. 攻守轉換。 (1,2 項 6min，第 3 項 15min)	轉換快攻 1. 3 人上檔 s1、切入傳底投籃。(5min) 2. 攻守轉換。(15min) 3. 籃板加強(10min) (1、3、10人)	1400-1600 ◎投籃 30 分鐘 1. 三人快攻 (15min) 2. 3 打 2 打 1 (15min) 3. 籃板加強 (15min) (1、3、10人) 4. 攻守轉換 (15min) 5. 全場實戰	轉換快攻 1. 3 人上檔 s1、切入傳底投籃。 2. 攻守轉換。 3. 籃板加強(10min) (1、3、10人)	對打練習 ◎全場練習 (1530-1600)
1700- 1730	全場實戰練習			全場實戰練習	
懲罰	失誤、上籃沒進，累積折返跑趟數。 註：課表操作完如有剩餘時間即訓練卡位籃板 BOX OUT。				
兩備 1	1. 原地左、右手用力運。 2. 換手、跨下、背後(組合式)。 3. 拋球(拍掌兩下)。 4. 脖子放球(拍掌兩下)。 5. 丟球(背後接)。 (各項動作 6 分鐘完成)				
馬克操	1. 抬腿 2. 後勾 3. 直膝推蹬 4. 跨步跳 5. 單腳手碰地 6. 交叉步 7. 碎步 8. 高抬腿 9. 趴著 10. 躺著 (通常於體育課熱身時實施)				

資料來源：研究者自行設計

註：主要訓練內容有模組訓練、轉換快攻、籃球觀念、全場實戰。

表 3-3 賽季後訓練課表

星期 時間	一	二	三	四	五
0700- 0730	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 小三角左右各 25 球(5min) 2.3 人卡位籃板 →轉換 3 人進攻	模組練習 熱身-底線來回 3 趟 X3 (42 秒) 1. 大四順逆 50 顆(5min) 2.3 人傳切(各項 5min) (1)45 度。 (2)上檔弧頂空切。 (3)上檔下滑中距離。	轉換快攻 熱身-側併步 X10 (10min) 兩人-籃板>長傳。 三人-outlet 長傳。(X2) ◎攻守轉換。	模組練習 熱身-底線來回 3 趟 X3 (42 秒) 1. 大四順逆 50 顆(5min) 2.3 人切傳(各項 5min) (1)弧頂切邊傳底(近遠)，弧底跟進。 (2)弧底切中傳中投籃，弧底跟進。	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 小三角左右各 25 球 2. 籃板加強(15min) (1、3、10 人)
1630- 1700	模組練習 1. 底傳 45 度空切 2. 上中接應傳底 3. 攻守轉換。	轉換快攻 1. 3 人上檔 s1、切入傳底投籃。 2. 攻守轉換。 3. 3 人卡位籃板→轉換 3 人進攻	1400-1600 ◎投籃 30min 1. 三人快攻(3 打 2 打 1)10min 2. 3 人卡位籃板 →轉換 3 人進攻 3. 攻守轉換。	轉換快攻 1. 3 人上檔 s1、切入傳底投籃。 2. 攻守轉換。	對打練習 ◎全場練習 (1530-1600)
懲罰	失誤、上籃沒進，累積折返跑趟數。 註：課表操作完如有剩餘時間即訓練卡位籃板 BOX OUT。				
兩備 1	1. 原地左、右手用力運。 2. 換手、跨下、背後(組合式)。 3. 拋球(拍掌兩下)。 4. 脖子放球(拍掌兩下)。 5. 丟球(背後接)。 (各項動作 6 分鐘完成)				
馬克操	1. 抬腿 2. 後勾 3. 直膝推蹬 4. 跨步跳 5. 單腳手碰地 6. 交叉步 7. 碎步 8. 高抬腿 9. 趴著 10. 躺著 (通常於體育課熱身時實施)				

資料來源：研究者自行設計

註：主要訓練內容有模組訓練、轉換快攻，下午訓練時間縮短半小時。

表 3-4 休息期訓練課表

星期 時間	一	二	三	四	五
0700- 0730	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 小三角 100 球。 2. 攻守轉換。	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 大四(順逆各 100 顆) 2. 兩人 籃板>長傳。(x2) 3. 三人-outlet 長傳。(x2)	轉換快攻 熱身-側併步 X10 (10min) ◎攻守轉換。	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 小三角 100 球。 2. 攻守轉換。	傳球 熱身-10 圈 2MIN 半 1. 大四(順逆各 100 顆) 2. 兩人 籃板>長傳。(x2) 3. 三人-outlet 長傳。(x2)
1630- 1700	基本功 1. 正常 2. 換手 3. 背後 4. 跨下 5. 轉身 x2 (6min)	基本功 ◎45 度切入右手 1. 三種腳步 2. 反勾 3. 拋投-左、右 4. 投籃-左、右 (6min)	1400-1600 ◎投籃 30min 1. 攻守轉換。(1H) 2. 全場實戰練習	基本功 ◎45 度切入左手 1. 三種腳步 2. 反勾 3. 拋投-左、右 4. 投籃-左、右 (6min)	
懲罰	失誤、上籃沒進，累積折返跑趟數。 註：課表操作完如有剩餘時間即訓練卡位籃板 BOX OUT。				
兩備 1	1. 原地左、右手用力運。 2. 換手、跨下、背後(組合式)。 3. 拋球(拍掌兩下)。 4. 脖子放球(拍掌兩下)。 5. 丟球(背後接)。 (各項動作 6 分鐘完成)				
馬克操	1. 抬腿 2. 後勾 3. 直膝推蹬 4. 跨步跳 5. 單腳手碰地 6. 交叉步 7. 碎步 8. 高抬腿 9. 趴著 10. 躺著 (通常於體育課熱身時實施)				

資料來源：研究者自行設計

註：主要訓練內容有傳球、基本功，下午訓練時間縮短半小時。

表 3-5 108 學年度上學期某仁愛鄉國小賽事

日期	子計畫訓練課表	各項賽事
2019 年 9 月	賽季前	仁愛鄉鄉運籃球
2019 年 10~11 月	賽季中-主要賽事	運動 i 台灣籃球賽 南投縣縣運籃球賽 新北市安坑國小友誼賽
2019 年 12 月	賽季後-次要賽事	2019 年埔里鎮「明日之星」籃球錦標賽 第八屆泰山盃校際籃球邀請賽
2020 年 1 月	休息期	2020 台韓國際國小組籃球邀請賽

資料來源：研究者自行設計

四、體適能後測

在實施訓練計畫後，為瞭解球員體能狀態對於教練執行訓練計畫之前後差異，研究者將施以體適能五項檢測來客觀評量檢測項目，研究於第四章節會再詳細分析及探討。

五、資料分析與研究撰寫

在取得體適能前後測的相關量化及訪談質性資料後，研究者隨即進行資料的統整與分析並歸納籃球訓練計畫對於球員們學習上之成效為何。其研究結果、討論的撰寫將與指導教授一同探討、解析。

研究者從球員、家長得到的反饋是促使教練持續進步的能量，有了這些養分，教練在執行上將更有信心、編擬計畫上更有方法及策略。研究者透過實施有系統之訓練計畫後，球員除了學習成效提升外還能學到學習事物該表現出來的態度，教練也將教導球員「永不自滿」的學習態度，培養「學海無涯，藝無止境」的人生觀，或許不是每位球員都能走籃球路，但只要學習不停歇，目標永遠都在。

第三節 研究對象與工具

研究者所屬小學全校人數 66 人，一至三年級 33 位、四至六年級 33 位，本校並未設立體育班，所以一到六年級全員皆兵，而研究的對象為研究者挑選之四至六年級學生，因無體育班的緣故，所以學校方面不會強制學生務必參與練球，練球上較為彈性，所以研究者探討的部分不只侷限於訓練方面，平常學業表現也是研究者想要瞭解的地方。

壹、研究對象

本研究之研究對象為仁愛鄉某國小四~六年級共 12 位學生，學生目前對籃球訓練計畫學習情況如下表 3-6 所示球員訓練情況：

表 3-6 仁愛鄉某國小球員訓練情況

學生編碼	性別	訓練情況
S1	男	左撇子球員，積極參與每日訓練，理解力高
S2	男	籃球先備知識最為豐富球員，但訓練常沒盡全力
S3	男	手感最佳，但練球較為懶散，常無故缺席
S4	男	左撇子球員，但作業完成度低，所以訓練常無法參與
S5	男	得分主力，訓練偶爾會鬆懈，但天天參與訓練
S6	女	不排斥學習，但戰術不懂不會主動發問，屬於內向之球員
S7	女	兩位女生中協調較好，默默參與訓練之球員
S8	男	理解力高、訓練易鬆懈，但比賽常恍神
S9	男	訓練時喜歡與球員比較，自我要求高
S10	男	訓練認真、身體條件佳，比賽態度全隊最佳
S11	男	籃球初學者，協調性差，不過自我要求高
S12	男	個子小但手感佳，積極完成每項訓練課表

資料來源：研究者自行觀察撰寫

這一學年六年級球員有八位、五年級球員三位、四年級球員一位，其中兩位為女孩，全隊男孩平均身高 145 公分、女孩平均身高 149 公分，相較於今年度全國 12 歲男童平均身高 150 公分足足差了 5 公分，女孩則差了 1 公分，這也在在顯現偏鄉孩童身材條件上的劣勢，而大部分體育班的選手身高約 160 公分左右，也就是以下圖 3-3 顯示高於 85 百分位以上的區塊為體育班籃球隊主要選材對象，所以研究者也期許將來學校能有高於 85 百分位身材條件的球員。

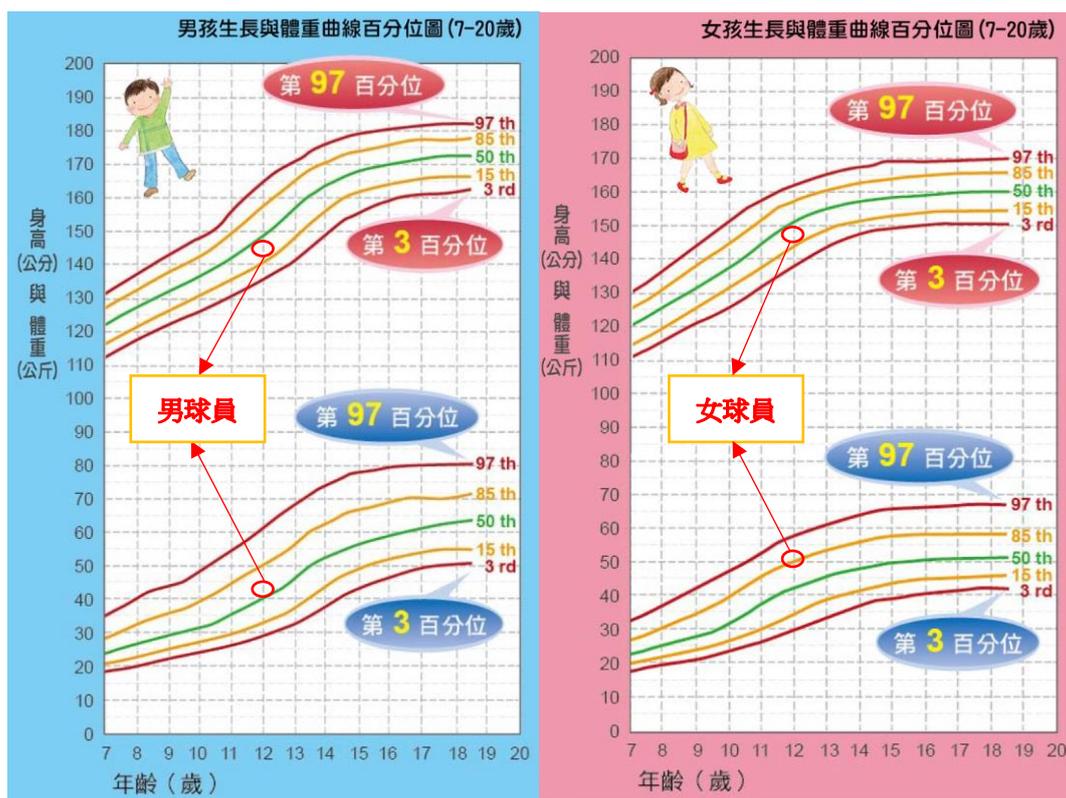


圖 3-3 2019 男孩、女孩生長與體重曲線百分位

資料來源：中華民國兒童生長協會 <http://www.child-growth.org.tw/>

貳、研究工具

本研究所採用的研究工具共有三項，分別是球員訪談紀錄、學習單、家長訪談或家長書面回答紀錄表、球員適能前後測，將此四項研究工具分述如下：

一、球員訪談

為了掌握球員對籃球訓練計畫的接受度，研究者在最後階段對籃球隊其中6位球員進行訪談，訪談前請學生簽署同意書(附錄一)後才開始實施全程錄音，訪談內容包含球員對於訓練計畫模式適應程度以及是否提升內在學習動機等，藉此機會也讓研究者省思訓練計畫成效為何，並於事後回顧將訪談記錄打成逐字稿(附錄六)以利研究者分析。

二、球員學習單

研究者於每場賽事結束後皆會給予學生學習單(附錄二)，探討球員對於籃球認知(附錄八)、情意(附錄九)及技能(附錄十)等三方面表現程度為何，並請球員寫下心得回饋，作為研究者調整訓練計畫的參考依據。

三、家長訪談或書面回答

由於本校籃球隊球員家長對於球員的賽事熱衷，所以研究者也希望透過訪談或書面回答來瞭解除了籃球訓練外，在課業上面或日常生活中有無任何成長或改變。研究者將訪談大綱(附錄三)內容以錄音紀錄及書面回答兩者統整，並於事後回顧將訪談記錄打成逐字稿(附錄七)以利研究者瞭解球員平時的學習表現。

四、體適能前後測分析

研究者固定於每學期初測驗體適能前測，在學期結束前再施以後測，藉由前後測來瞭解學生體適能：身體質量指數、肌力、耐力、爆發力、柔軟度等五項，透過 t 檢定(成對母體平均數差異檢定)來探討有無顯著的效果，籃球隊共 12 位球員，而為了保護球員隱私故表格一律採用代號來表示球員，體適能前後測紀錄表分別為附錄四、附錄五。

第四節 研究倫理

本研究以行動研究法進行，過程中涉及許多相關人，不論是訓練上、資料蒐集和研究結果分析，因此會在研究過程中注意研究倫理，以確保當事人受到保護。教育研究學者在從事教育研究應遵守的規範方面，意見頗為一致(吳明清,1994；Fraenkel&Wallen,1996；Redestam, K.E.,& Newton, R.R.,1992；Tuckman,1994)，主要包括尊重個人的意願、確保個人隱私、不危害研究對象的身心、遵守誠信原則、以及客觀分析及報告等項。

一、尊重個人的意願

從事以人為對象的研究，對於研究對象的正常作息會造成某種程度的干擾，基於保障個人的基本人權，任何被選為研究對象的個人，都有拒絕接受的權利。換言之，未經徵得當事人的同意，研究者不得逕行對其進行研究，即使徵得同意，當事人亦可隨時終止參與。

研究者設計之訓練計畫安排至晨間全校性活動及課後時間，本校非體育專班學校，故無硬性規定必須參加訓練，可能有些球員如課業需要輔導可口頭表示不能參與練習外，基本上訓練對於球員較為彈性。

二、確保個人隱私

為保障同意接受研究者的私人興趣及特質，進行教育研究時要遵守匿名及私密性原則，前一項原則是指研究者無法從所蒐集到的資料判斷出提供此資料的個人身分，後一項原則是指外界無法探悉某一特定對象所提供的資料。

此篇論文不提供學生和家長姓名，研究者予以各個球員代碼，以代碼的形式做資料上的統整與分析，而學習單、訪談紀錄表也會以代碼的方式呈現以確保球員及家長的隱私。

三、不危害研究對象的身心

不危害研究對象的身心是進行教育研究時最為重要的一項倫理規範。研究者有責任及義務確保每一研究對象在研究進行過程中，不會受到生理或心理上的傷害，包括造成身體受傷、長期心理上的不愉快或恐懼等。

研究者執行任何一項訓練時皆會詢問球員是否有適應不良等情形，除了確保球員們身、心狀況外，也可適時調整訓練課表。

四、遵守誠信原則

許多教育的研究，尤其採取實驗的方法時，有時必須善意欺騙研究的對象才能進行，例如隱瞞自己的身分、研究的目的、研究的程序等。欺騙基本上是不道德的行為，不僅不符合研究倫理，更違反了社會規範中的誠信原則，也可能對研究對象造成不愉快的後果，不可不慎。

本篇論文研究對象為研究者所屬學校學生，研究者實施訓練計畫也將全程解說實施之目的，透過誠信原則處理資料分析，回饋上也將更客觀。

五、客觀分析及報告

前四項倫理信條目的在規範研究者，確實保障研究對象的基本權益，同時教育研究學者對於如何確保讀者的相關權益，也有一定的規範。這方面的規範主要包括研究結果的分析與報導兩項。在結果分析方面，研究者應客觀的將所獲得的有關資料，依據研究設計進行客觀分析，不可刻意排除負面的以及非預期的研究資料，使讀者能完整的掌握研究的結果。在結果報導方面，研究者有義務將研究設計的缺失及限制詳細條述，使讀者瞭解研究的可信程度。

綜括上述，研究者在實施學習單策略、學生訪談、家長訪談或家長書面回答時也將予以同意書，而每筆資料也會以代碼的方式呈現以保護當事人，在這樣完善的資料保護下，蒐集資料也將更加的安全及有效。

第四章 研究內容分析與探討

第一節 籃球訓練計畫對於小學球員之學習成效情形

本章節為仁愛鄉某國小籃球隊球員接受籃球訓練計畫後，在專項體能及球場表現概況分析探討，研究者透過量化與質化資料來瞭解球員之學習成效、成果，以下分三點來呈現，量化資料、質性資料及小結，分述如下。

壹、量化資料

為瞭解球員接受 20 週籃球訓練計畫後專項體能之變化為何，研究者於訓練計畫實施前後施以體適能檢測。體適能檢測項目共五項，包含 BMI 身體質量指數、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎及 800 公尺跑走，研究者以 t 檢定(成對母體平均數差異檢定)來分析整體球員體適能前後測(附錄四、五為球員體適能原始資料)有無顯著效果，下表 4-1、4-2、4-4、4-6、4-8 透過 t 檢定依序分析各項數據，表 4-3、4-5、4-7、4-9 為球員於全國體適能百分比表現：

表 4-1 BMI 身體質量指數檢測

	BMI 前測(kg/m ²)	BMI 後測(kg/m ²)
平均數	20.45	20.125
變異數	18.36454545	15.70022727
觀察值個數	12	12
P(T<=t) 雙尾	0.288367272	

*p<.05

資料來源：研究者運用 excel 分析得出

體適能身體質量指數(BMI)計算公式是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 (kg/m²) 及 24 (kg/m²) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。以上數據適用於 18 歲以上成人，18 歲以下兒童及青少年按年齡定其範圍，而此論文之研究對象為 11 歲孩童，建議男生 BMI

應在 14.8 (kg/m²) 至 20.7 (kg/m²) 之間，女生則為 14.7 (kg/m²) 至 20.5 (kg/m²) 之間，男、女童數據差異不大，根據上表 t 檢定分析得知，BMI 前後測平均數 20.45>20.125，後測數據略低於前測，p=.288>.05，結果顯示未達顯著效果，說明籃球訓練計畫對於 BMI 數據的表現較無影響。

表 4-2 立定跳遠檢測

	立定跳遠前測(cm)	立定跳遠後測(cm)
平均數	151.4166667	160.6666667
變異數	549.5378788	477.8787879
觀察值個數	12	12
P(T<=t) 雙尾	0.010080133	

*p<.05

資料來源：研究者運用 excel 分析得出

表 4-3 體適能常模-立定跳遠

體適能常模-立定跳遠									
對象：本校籃球隊									
7-23 歲中小學男學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模(單位：次)									
百分等級	50th	55th	前測 60th	65th	70th	後測 75th	80th	85th	90th
年齡	銅牌			銀牌			金牌		
11	144	146	150	153	156	160	164	169	174

資料來源：體適能網站 <https://reurl.cc/Nj1apQ>

立定跳遠規則為不使用助跑，而是從立定姿勢開始的起跳，跳躍途中只准離地一次，測量方式為起跳線內緣至最近之落地點為準，連續試跳兩次以最遠的距離為成績。根據教育部體適能百分等級常模顯示，研究對象前測平均成績高於全國 60th 的同年級學生；研究對象後測平均成績則高於全國 75th 的同年齡學生，前、後測平均數差距為 151.41<160.66，後測優於前測，p=.01<.05，結果顯示達

顯著效果，驗證了訓練計畫對於提升立定跳遠-爆發力有其效果。

表 4-4 仰臥起坐檢測

	仰臥起坐前測(次/分)	仰臥起坐後測(次/分)
平均數	34.25	35.66666667
變異數	52.02272727	44.96969697
觀察值個數	12	12
P(T<=t) 雙尾	0.349049516	

*p<.05

資料來源：研究者運用 excel 分析得出

表 4-5 體適能常模-仰臥起坐

體適能常模-仰臥起坐									
對象：本校籃球隊									
7-23 歲中小學男學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模(單位：次)									
百分等級	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th
年齡	銅牌					銀牌		金牌	
11	27	28	29	30	31	32	33	35	37

資料來源：體適能網站 <https://reurl.cc/Nj1apQ>

仰臥起坐測驗方式為受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。測驗時利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作計一次，之後隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作，測驗時間為一分鐘。而數據顯示仰臥起坐平均次數前後測成績皆高於全國 85th 的同年齡孩童，而前、後測平均數差距為 $34.25 < 35.6$ ，後測雖優於前測， $p = .349 > .05$ ，但結果顯示未達顯著效果，所以訓練計畫未必能提升身體腹肌之肌力與肌耐力(核心肌群)的效果。

表 4-6 坐姿體前彎檢測

	坐姿體前彎前測(公分)	坐姿體前彎後測(公分)
平均數	30.08333333	28.75
變異數	29.90151515	33.84090909
觀察值個數	12	12
P(T<=t) 雙尾	0.095683232	

*p<.05

資料來源：研究者運用 excel 分析得出

表 4-7 體適能常模-坐姿體前彎

體適能常模-坐姿體前彎										
對象：本校籃球隊										
7-23 歲中小學男學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模(單位：次)										
百分等級	50th	55th	60th	65th	後測 70th	75th	前測 80th	85th	90th	
	銅牌				銀牌		金牌			
年齡	11	24	25	26	27	28	29	30	32	34

資料來源：體適能網站 <https://reurl.cc/Nj1apQ>

坐姿體前彎檢測方式：受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同（避免雙腿分開寬），膝蓋伸直，腳尖朝上，受試者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動）儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停二秒以便記錄。數據顯示前測高於全國 85th 的同年齡孩童，後測數據則是高於全國 75th 的同年齡孩童，而數據前、後測平均數差距為 $30.83 > 28.75$ ，後測劣於前測， $p = .09 > .05$ ，結果未達顯著效果，可見訓練計畫對於柔軟度的提升較沒有正面的效應，此結果可供研究者訓練計畫修正之用。

表 4-8 800 公尺跑走測驗

	800M(秒)前測	800M(秒)後測
平均數	245=4'05"(分/秒)	225=3'45"(分/秒)
變異數	585.9015152	330.7272727
觀察值個數	12	12
P(T<=t) 雙尾	0.000312895	

*p<.05

資料來源：研究者運用 excel 分析得出

表 4-9 體適能常模-心肺適能

體適能常模-心肺適能									
對象：本校籃球隊									
7-23 歲中小學男學生仰臥起坐 60 秒百分等級常模(單位：次)									
百分等級	50th	55th	60th	65th	前測 70th	75th	80th	後測 85th	90th
年齡	銅牌					銀牌		金牌	
11	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'09"	4'02"	3'55"	3'48"	3'39"

資料來源：體適能網站 <https://reurl.cc/Nj1apQ>

800 公尺測驗於運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記錄時間。數據顯示前、後測平均數差距為 3'48"快於 4'09"，後測優於前測， $p=.0003<.05$ ，結果顯示達顯著效果，表示訓練計畫對於提升心肺適能有正面之影響。

從以上資料可以得知，訓練計畫對於有氧適能(心肺功能)及立定跳遠(爆發力)的提升有顯著的效果，在能量系統上提升了籃球磷酸肌酸系統及有氧系統，而其他三項檢測(BMI、仰臥起坐、坐姿體前彎)表現前後測差距不大，柔軟度檢測則有退步的現象。整體來說，目前籃球訓練計畫只能提升部分體適能檢測項目，而

提升的項目主要為籃球專項體能-爆發力、有氧適能的部分，與研究者所預期的結果相符。

貳、質性資料

研究者欲瞭解球員接受訓練計畫後之自我省思及球員家長的觀察，故採用訪談、書面回答的形式來瞭解球員及家長的看法。此論文研究工具透過研究者設計之訪談大綱(附錄三)來實施，球員訪談在於瞭解學生適應訓練計畫之概況，而家長訪談、書面回答則著重在瞭解球員經過訓練計畫後日常生活上有何改變及給予研究者建議等，以下分別述說：

一、球員訪談

訪談內容主要在瞭解球員於籃球認知、情意、技能之習得狀況，同時也讓研究者反思籃球訓練計畫之修正與否等，主要訪談球員為 S2、S5、S8、S9、S10、S11 球員，訪談大綱如下表 4-10：

表 4-10 球員訪談大綱

題號	球員訪談大綱
1	這學期各項比賽中，對於教練下達的戰術是否清楚？舉出一例並簡單說明。
2	對於不懂的戰術會如何解決問題？
3	這學期各項比賽中，對於自己於場上表現之態度滿意與否？為什麼？
4	呈上題，哪一場比賽表現最滿意？最不滿意？
5	經過這學期籃球訓練後，覺得自己的進攻手段變多了嗎？舉例說明。 例：傳球、投籃、運球、上籃等。
6	呈上題，最拿手的籃球技巧為何？例：傳球、投籃、運球、上籃等。
7	你認為段考週有沒有練球對自己準備考試有無影響？什麼影響？
8	呈上題，比賽和考試有不一樣嗎？哪裡不一樣？
9	你對教練實施出勤表點名制來選擇參賽球員有何看法？

10	經過這一學期辛苦的籃球訓練及比賽，認為自己於籃球場上還有哪些不足的地方？分享心得。
11	你認為自己是否有因籃球訓練產生除了技巧之外，態度、行為或任何方面的改變或對你的影響？

根據訪談大綱第 1 題，就認知的部分分析得出球員 S2、S5 們最熟悉的為「傳底空切」戰術，差別在於球員們對於戰術理解的程度及實際賽事操作情形；S8、S9、S10、S11 球員熟悉的戰術則為上中傳底，從球員逐字稿可以清楚了解球員如何創造機會：

S2：「有清楚。就是傳底空切，比賽時偶爾會用出來。」

S5：「最熟悉的就是傳底空切，就是控球傳球給 45 度角再傳給底線，45 度角的空切如果有機會就可以接球上籃，沒有機會的話控球要拉過去拿球。」

S8：「我都清楚，上中如果沒辦法傳地板球給他就是讓他 S1，切入進去後底線要空切再傳給他，我最熟悉的戰術是上中傳底。」

S9：「清楚，上中擋一個，切進去的時候擋一個的要跟進，S1 的戰術。」

S10：「清楚，45 度擋，擋完中鋒下滑，控球切到三分線看能不能投，也可以傳球給底線或中鋒。」

S11：「沒有很清楚，因為有時候我會發呆。我最熟悉的戰術為上中擋人、傳抵空切，45 度角控衛先傳給底線空切接球上籃。」

根據訪談大綱第 2 題分析得出，S2、S5、S8、S9、S10、S11 球員們對於不懂的戰術大都問隊友，鮮少直接向教練請益，這樣的結果易造成籃球認知上的落差，教練需一再的重述，這也是教練需要再灌輸的觀念，養成有問題就發問的好習慣：

S2：「問同學，同學不會的也會問我。」

S5：「有空的時候請教教練或者問會的同學。」

S8：「上場的時候會問隊友，我對於教練講解戰術都聽得懂。」

S9：「看自己隊友怎麼打，也會問隊友怎麼打，或者練球時不懂的戰術會找時間問同學戰術的問題。」

S10：「比賽中時會問隊友，平常練習不懂會問教練，不練球時比較不會問隊友，只會於練球或比賽時間。」

S11：「不懂的戰術會於練球時間問學長，練球完比較不會私下問不懂的戰術，只會於練球時間。」

根據訪談大綱第 3 題就情意的部分分析得出，S2、S9、S10 球員對於自己球場表現滿意且有詳細的陳述，球員們也點出在防守、戰術指令及得分上有效率；S5、S8、S11 球員認為自己在態度上的表現不佳易導致表現不好：

S2：「對自己的防守還滿意，進攻還好。」

S5：「不滿意，有時候怕切進去會受傷就不敢切。」

S8：「我覺得還好，因為都沒有很積極的搶球。」

S9：「滿意，因為對教練下達的指令都有做到。」

S10：「滿意，因為得分很滿意、防守還可以，我覺得積極度還可以。」

S11：「不滿意，因為對手都從我這邊得分及隊友傳給我籃板底下打板太大力都沒有把握。」

根據訪談大綱第 4 題就情意的部分分析得出，受訪的所有球員對球賽表現滿意程度著重在技能及態度的展現，臨場表現佳的球員對於自身滿意度就高，遇到對手強度高或自身失誤滿意度就較低：

S2:「我認為泰山盃的比賽我表現最好，因為很多人看讓我更起勁。最不滿意的比賽是明日之星賽事，因為太緊張導致防守沒有辦法發揮。」

S5:「我覺得表現最好的是台韓交流戰，因為當時忽然很敢切入，覺得很好切就一直切入，可能遇到不好切的就比較不會切，怕失誤。我最不滿意的比賽是明日之星，因為傳球、切入都很猶豫，不敢做動作。」

S8:「我覺得表現最好的是去年暑假全國少年籃球錦標賽表現最好，因為比較少失誤也比較積極的搶球，傳球也有傳到位，戰術都有打出來。最不滿意的是縣運，因為上籃都會放槍，然後一直失誤，也沒有卡位。」

S9:「最滿意的比賽為泰山盃，有做到協防還有卡位籃板。最不滿意的比賽為台韓交流戰，因為卡位沒有做的紮實，該進的球沒有進。」

S10:「最滿意的比賽為泰山盃，因為一直得分。最不滿意的比賽為明日之星，因為不夠積極、得分也不高。」

S11:「都覺得不滿意。最不滿意的比賽為泰山盃，因為我們打一天就回來，跟隊友沒有溝通及搶籃板不夠積極。」

根據訪談大綱第 5 題就技能的部分分析得出，受訪的所有球員對自身技能的提升有信心，這也讓研究者的信心有所提升，也應證了籃球訓練技能課表對於本屆籃球隊球員提升籃球技能是可行的：

S2:「有。覺得運球變化更多，有時也會傳出妙傳，投籃沒進步，拋投上籃命中率有提高。」

S5:「有阿。投籃慢慢變準、運球幾乎不會掉球、傳球變得比較花俏，不過自己的隊友有時候會接不到我的傳球。」

S8:「我覺得有，我可以自己運球過人，也會空切，左手上籃比較順一點，運球比較會用跨下、背後過人。」

S9:「我覺得進攻手段有變多，會運球切入、切入遇到協防會傳給隊友、投籃、上籃都有進步，尤其快攻上籃都有把握住，而且左右手上

籃都會了，傳球就還好。」

S10：「我覺得進攻手段變多了，會換手、轉身、跨下運球，投籃有變好，傳球有比較到位，上籃跟之前一樣。」

S11：「我覺得進攻手段有變多，投籃有比較準、運球會換手運球、左右手上籃都可以。」

根據訪談大綱第 6 題就技能的部分分析得出，每位球員對於自己拿手的技能能夠清楚詳述，S2、S5、S11 拿手技能為上籃；S8、S10 為運球；S9 則是投籃：

S2：「快攻上籃、自行切入上籃或拋投、傳球視野好。」

S5：「最拿手的是上籃，左、右手拉桿上籃。」

S8：「我覺得最拿手的是運球，比較不會被抄球，投籃我覺得還不夠，不過我會看隊上投籃最好的同學，不過因為他的投籃方式我沒辦法投，因為力量不夠，不過我還是會觀察他的投籃方式來修正自己的動作。」

S9：「投籃，45 度角投籃我把握度最高。」

S10：「換手運球我最拿手，投籃也是。」

S11：「我覺得最拿手的上籃，比較容易得分。」

根據訪談大綱第 7 題就球員受籃球訓練後在課業上有何影響，分析得出 S2、S5、S8、S10、S11 認為練球不會影響自己準備考試；S9 則是認為會減少一點看書的時間。因本校籃球隊還是以培養興趣、運動習慣等性質之經營模式，練球時間相較於體育班來說還是天差地遠，所以球員會自動自發準備考試隊教練來說是欣慰的：

S2：「我覺得沒有影響，因為我會自主複習，即使有練球我也會花時間準備考試。」

S5：「沒有影響，因為我會利用時間看書。」

S8：「我覺得沒有影響，因為回家還是會自己讀書、寫作業。」

S9：「我覺得會有影響，會減少一點看書的時間。」

S10：「沒有影響，因為回家會準備考試。」

S11：「我覺得沒有影響，因為放假的時候我還會去打球，即使練球完回家也會看書，對我準備考試沒有影響。」

根據訪談大綱第 8 題，比賽與考試何者壓力較大分析得出 S2、S5、S8、S10、S11 球員認為考試跟比賽都一樣，因為都要認真的準備；S9 則認為考試壓力較比賽壓力大，比賽較輕鬆：

S2：「我覺得一樣，因為都要認真準備，比賽跟考試如果表現不好心情會不好，下次比賽或考試準備時間會在更多一點。」

S5：「我覺得一樣，有時候會覺得很刺激。比賽或考試表現不好心情就會很差。」

S8：「我覺得沒有不一樣，因為都是要認真準備。」

S9：「我覺得不一樣，我覺得考試給自己的壓力比較大，比賽感覺比較輕鬆。」

S10：「我覺得一樣，因為比賽跟考試都要努力、積極準備，但我覺得考試壓力比較大，比賽比較放鬆。」

S11：「我覺得一樣，因為都在考驗自己的能力。」

根據訪談大綱第 9 題，球員對於教練實施點名制來挑選球員有何看法，分析得出 S5、S8、S9、S10、S11 認為點名制挑選球員是公平的；S2 球員則表示有人會因為練球疏於念書，這也是研究者制訂練球點名制的原因之一：

S2：「我覺得不好，因為有人會為了練球不讀書。」

S5：「我覺得好，因為老師不會帶球技好但不練球的人，他寧願帶有練球的球員去，很公平。」

S8：「我覺得很公平，因為不來練球就不能去比賽。」

S9：「我覺得很公平。」

S10：「我覺得公平，可以看出球員有沒有積極度、有沒有認真練習。」

S11：「我覺得公平，因為早上來練球的人比沒來練球的人學的更多。」

根據訪談大綱第 10 題，球員對於自己在籃球認知、情意、技能上還有那些不足的地方，分析得出 S5、S8、S9、S10 球員認為籃球技能需要再提升；S2 認為戰術理解需再加強，也就是認知的部分；S11 則認為要提升的是情意面，膽量、信心的提升：

S2：「戰術的了解，還有卡位搶籃板要再加強及球場溝通再提升。

最深刻的比賽是泰山盃對戰大智投很多三分球都有進，表現最好。」

S5：「運球我覺得還不足，我會運用課餘時間練習運球，週末我會花 3~4 個小時加強籃球上。」

S8：「我覺得傳球需要加強，因為有時傳球傳的太軟，還有投籃的準度要再加強。」

S9：「運球、籃下投籃、傳球要再加強。」

S10：「我覺得跨下、背後運球要再加強。」

S11：「我覺得膽量、信心、積極度都要提升。」

根據訪談大綱第 11 題，球員接受籃球訓練計劃後是否達到學習內化，進而影響球員於日常生活中的表現，分析得出 S2、S5、S8、S9、S10、S11 球員在接受籃球訓練計畫後都認為在做事態度上更積極了些：

S2：「會影響到我準備考試或做其他事情的態度，該認真就該認真的態度。打開電視也會首先選擇籃球賽事，不限定籃球賽。」

S5：「會，做事會更專注、更積極，功課也會很積極地完成，像考試就會提前 1~2 週做準備。」

S8：「做事情更認真、積極，打開電視也會常常看體育台。」

S9：「我覺得做事情跟課業方面變得積極一些，在課業上不懂的地方會更積極的問同學。」

S10：「我覺得做其他事情會比較積極，不過準備課業方面跟之前一樣沒甚麼改變。」

S11：「會早點起床為了練球，慢慢的也變成習慣。」

二、家長訪談或書面回答

研究者為了瞭解球員在接受訓練計畫時，日常生活上有何變化，例如週末是否持續有運動、是否提升做事態度的積極度等，而研究者訪談的對象主要為經常到場加油之家長(S2、S5、S8、S9、S10、S11)逐字稿(附錄六)，在回饋上會比較客觀。因考慮 S8、S9、S10、S11 家長對於訪談有壓力的情況下，研究者也給予尊重改以書面回答的方式予以家長填寫。訪談大綱如下表 4-11：

表 4-11 家長訪談大綱

題號	家長訪談大綱
1	就家長您的觀察，您覺得球員於比賽時的態度表現如何？
2	呈上題，這樣的態度有間接影響到學業上嗎？
3	就家長您的觀察，您覺得球員的籃球技術是否進步？
4	本校每日皆有晨間體能運動，就家長您的觀察，球員是否積極參與每次晨操？
5	就家長您的觀察，球員日常生活中談論籃球的次數變多了嗎？ 例如：看籃球比賽或學籃球明星動作等。
6	本校這學期共七項賽事，就家長您的觀察，球員於賽前一、兩週心情是否浮躁而影響到做事態度？
7	就您的觀察，球員週休二日也會出門運動嗎？不限定籃球。
8	本校一天訓練時間不到兩小時，外縣市體育班練球時間是我們的兩倍甚至更多，就家長您的觀察，我們與外校的差別在哪？
9	家長對於自己小朋友的期許為何？ 例如：籃球的認知、情意、技能或基本學業要求等等。
10	經過這學期辛苦的籃球訓練及比賽，家長有無相關建議給予教練？ 例如：訓練、品行、態度、課業。

根據訪談大綱第 1 題，就家長觀察，球員於比賽時的態度表現為何，分析得出 S2、S9、S10、S11 家長對於球員於賽事上的態度是給予肯定的；S5 家長則認為比較缺乏的就是求勝的企圖心；S8 家長則感覺還沒有盡到全力。就家長的回饋研究者也希望透過意象訓練慢慢的加強心理素質，期待往後賽事能夠完全發揮出來：

S2 家長：「基本上是滿肯定的，在教練他們平常的教導就是要拿出態度、要積極。看到他們都在撲球，是很認真的態度去面對。但是富宇偶爾有一點小小的狀況，就是很容易因為一些失誤就放棄了，場下我有觀察到。我自己也有在賽後跟他講的是：「一球一球的打，不要因為有失誤、有些挫折就放棄了。」我通常看到他在後場就不會去回防。基本上，他們的態度是蠻肯定的。」

S5 家長：「我覺得經過這兩三年來看，我覺得我們的球員都很辛苦，因為礙於身高的限制從不會到會一路走來，我覺得學習態度都不錯，也感謝學校方面能讓他們都到外面去看，但是感覺這樣態度可能就是有出去看就好了，沒有想到說怎麼樣在球場上看到一些智慧或怎麼樣去幫忙，尤其每次賽事的前幾場都表現不佳，總要打到後面才慢慢發揮，可能球員的信心要再給予多些，盡量教導孩子不論輸贏還是需要再用心，我覺得是很不錯了，只是求勝心比較缺乏。」

S8 家長：「有時感覺沒有盡到全力，有些球員可能會有升學的壓力。」

S9 家長：「還滿積極的。」

S10 家長：「有進步，但可以更好。」

S11 家長：「表現比去年、前年好太多了，他的反應是真的比別人慢很多拍，剛開始能上場比賽時像個傻瓜一樣站著，人家上籃了才去擋，不然就是手一揮。現在練久了，比較懂什麼叫團隊合作，雖然常常都要先恐嚇他，他才會更積極去卡位、搶球。」

根據訪談大綱第 2 題，就前一題延伸來探討這樣的態度會不會間接影響課業，S2 家長認為練球時不服輸的態度會內化到課業上，使有些球員對於課業會變得更加重視；S8、S11 家長則認為這樣的態度比較不會影響課業的表現：

S2 家長：「我們打球當然就是要學習的運動家的精神，其實大部分就是要贏球嘛，要打就要全心全意去打；在課業上養成他不服輸的性格，在課業我會問他想想不想贏，你想不想超越這位同學，從他打球中養成不服輸的精神使然吧。」

S8 家長：「其實還好，不影響。」

S11 家長：「影響是不會，有時反而為了跟朋友打球會更快寫完作業，做好他該做的事。」

根據訪談大綱第 3 題，在技能上 S2、S8、S9、S10、S11 家長們認為持續再進步中；S5 家長則看到不一樣的面向，覺得小朋友都認為自己很厲害，沒有想要再更精進的感覺。這部分也是教練要去省思的，畢竟偏鄉沒有鄰近學校可以比較，所以球員對於自己的進步比較沒有感受，容易感到學習疲乏：

S2 家長：「有，我從大概小學二年級小朋友就跟他大哥一起打球，他們是從三年級開始加入校隊，其實進步並不是一定有，但是我發現進步最多的應該是他的同學莊 XX。那幾年，真的是已經有那種架勢，可能他自己也有興趣，其實每個球員的進步是一定有了，有一些可能比較明顯一些，這是肯定的。」

S5 家長：「我是覺得球員的學習態度有沒有很積極，因為我覺得小學的學校可能侷限在這樣的活動或打球就這些人，其實球路大同小異，小朋友可能認為他的球技已經不錯了，可是比照外面還是有段差距，小朋友會覺得說那些基本動作像是傳球、跑步好像很好笑，覺得說在學校都學過都一樣，重點是小朋友有沒有下功夫在學習，所以我都跟我的孩子講說你有空就去投籃，不要每次比賽都說球感不好或籃框高度影響手感等等，我覺得球技方面小朋友有時太過自大，覺得自己已經很厲害

了，往往看到孩子課餘時間於球場都是嬉鬧，反而不是認真在打球，相較於外面球隊練球是很認真積極的，所以我覺得說不論身高如何，球技要先贏人家，要更有企圖心，自己本身要更下一點功夫，希望小朋友們再更用心練球。」

S8 家長：「越來越進步了。」

S9 家長：「進步一點。」

S10 家長：「我覺得有進步。」

S11 家長：「技術是一定有的，但心態也跟著更好了，像以前不敢跟人卡位，不敢搶球，很怕別人撞到他，但後來去南光國小比賽時，他為了要阻止一位身材比我的小朋友好又高的球員上籃而去擋他，結果被撞飛。哈哈哈哈哈，雖然痛哭到鼻涕像麵條，可是他事後跟我說「老師說被撞飛但得到發球的機會不好嗎？」我反問他說你覺得這樣好嗎？他回答「很好呀，這樣我們就有機會得分，雖然真的很痛。」這時候我才知道我家哥哥真的長大了，知道什麼是團隊，知道不能為了自己的利益而覺得這種事不好。」

根據訪談大綱第 4 題，探討球員有無規律地參加早上的晨間體能運動，分析得出家長們皆認為球員很積極參與晨間體能運動，甚至有些球員會自我要求：

S2 家長：「其實小朋友個性是比較自我要求，其實不用講大概六點多就會主動要去學校參加這個晨操體能運動，有時候我們住埔里，他會提醒我們他明天要練球要我們提早上來山上，怕會遲到，其實他是蠻積極的啦，籃球應該也是他的興趣，所以他是滿積極參與的。」

S5 家長：「我覺得他們很有那個心去參與，如果超過時間他們會很激動甚至哭，但我還是會要求他們把該準備的準備好再上去，也礙於最近天氣冷小朋友會賴床，不過參與晨間運動對於小朋友去學習是有幫助的，或許時間短不過對於身體來說不至於生疏，我覺得這樣的晨操方式也不錯。」

S8 家長：「應該需要參加。」

S9 家長：「有。」

S10 家長：「有。」

S11 家長：「很積極，他妹妹是一個很會拖時間的人，常常搞到 7:20 才出門。所以他知道我要等妹妹好了才能出門，他就會自己先跑步去學校。」

根據訪談大綱第 5 題，就家長的觀察，球員談論籃球的次數是否變多了，分析得出家長們皆認為次數變很多，而球員大部分談論的內容為 NBA 球員，S5 家長也會藉由籃球比賽來教導孩子正確的籃球觀念：

S2 家長：「他們現在都是在談論 NBA 嘛，我家旁邊就是球場，我看他們也會模仿自己的偶像，LBJ、CURRY 啦，他們其實都是在打球中談論這些明星，像我小朋友的偶像應該是 CURRY，不過他最近狀況比較差一點有想要換人。其實他們的對 NBA 的球賽真的是很有興趣包含他很多同學及哥哥都會互相談論球員表現的好壞甚至還會這樣彼此爭論。」

S5 家長：「當然，我們從小也都有在討論 NBA 球星，相對來講現在的小朋友也知道很多球星，像是皇帝、KOBE 等球星，會看到他們討論球星的話題，會談論哪個目前在 NBA 最厲害，能不能突破喬丹紀錄等話題，也是會去看一些台灣不同層級的比賽，像是 HBL、SBL 比賽或體育新聞等等，我覺得這樣也可以讓他們從電視上學到很多籃球的知識，我也常常跟師母運用 YOUTUBE 或電視來教導孩子一些打球的技巧，也鼓勵孩子你也可以做得到，其實也可以從影片上間接教導怎麼給予信心，在球技上能更上一層樓。」

S8 家長：「只要有空閒時間就會看 NBA 或是有關籃球的影片。」

S9 家長：「非常多。」

S10 家長：「有變多，更喜歡有關於籃球的電視或文章。」

S11 家長：「幾乎一有空就跟我討論籃球，常常說一大堆我不認識的籃球明星，搞得我常要 Google 查一下他說的籃球員誰是誰。」

根據訪談大綱第 6 題，家長們皆認為要比賽前並不會影響到做事態度，反而更期待表現：

S2 家長：「其實還好，我就講我的小朋友，他可能三年級參加球隊之後參加的比賽比較多啦，你說這樣賽前心情浮躁我是沒有發現，他可能就是當很平常了。然後我們家長都會去參加，其實沒有明顯的發現，他不會因為賽事而影響到他做事的態度。」

S5 家長：「我覺得還好，我的小朋友從三年級就參與比賽，我覺得一路走來都有一定的經驗，也對賽事較不陌生，我也會在賽前兩週督促他們好好練球、練投籃，但課業方面也會提醒要兼顧，比賽時才不會一直惦記功課，我覺得孩子出去沒甚麼問題，可能比較要注意的就是團體生活上的顧慮，可能會有衝突等等的，但我看我的小朋友應該沒有團體生活上的疑慮，他們都很期待比賽的到來，也期待能有好表現，不過如果只有幾個小朋友有企圖心而不是整體往往比賽的成效就不盡理想，畢竟在球隊不是只有單一，應該還是要以整個團隊為主，團隊的態度也要正確地看待球賽，如果只有一個人很突出，其他人沒有表現也很難有成績，或許我的小朋友今年重擔比較重，但我覺得就平常心，也感謝校長、老師、教練對於孩子的期望，希望孩子有更好的表現而不是馬馬虎虎，也期許孩子情緒起伏不要那麼大，不要因為一些肢體碰撞影響自己打球的心情，怎麼樣好好打完一場比賽也是種經驗，因為球場上每個人的態度、學習都不一樣，我覺得他們賽前一兩週心情方面比較不會浮躁，反而是有點期待，也希望每次的比賽都能更上一層樓。」

S8 家長：「不會。小球員每當要比賽前會特別開心，心情也會很期待」

S9 家長：「還好，跟平常一樣，很開心的打球。」

S10 家長：「不會。」

S11 家長：「不會，沒影響，但會跟我說要去哪比賽，跟誰比，還有哪個學校要去，住哪裡而已。」

根據訪談大綱第 7 題，探討球員放假時是否也有運動，家長們觀察到球員假日皆會跑出去運動，S8 家長觀察到孩子於休息期間也會自主訓練；S5 家長則會督促孩子出去運動，同時也觀察到很多球員週末雖然會出門運動，但只是純運動流汗，比較不是真的自主訓練來強化自己：

S2 家長：「還是有，主要還是籃球。有時會跟著他的表哥去綜合球場打三三，一有時間就跟著哥哥去打球，大都數的對手都是國、高中生，綜合球場幾乎都是跟國中、高中，小朋友也不一定會輸，頂多就輸在身高。」

S5 家長：「我會督促我的小朋友放假要找時間去投籃、運球，也希望藉由這樣的方式來增進他們的靈活及成熟度，畢竟在球場上面容易恍惚、緊張，當然孩子本身不只喜歡打球，也會同學跑出去釣魚或出門玩，我是覺得這樣也很好，我也比較放心他們出去，因為也會有其他家長幫忙看。不過我整體來看球隊其他小朋友看起來六日好像就是休息，比較沒有再花時間額外練習，我覺得這個部分可能需要再提醒小朋友，畢竟我們部落的教會都有很好的籃球場地可以使用，反而比較看不到其他孩子來使用，看是不是說在沒有要幫忙父母工作之餘還能夠花時間提升自己，或者同學約一約出來運動這也是很好的方式，我這邊也是隨時歡迎大家打球，不過在使用籃球場時也是要認真打球，不要純粹只是嬉戲。」

S8 家長：「會，每當休息時間也會自主訓練。」

S9 家長：「會一起找球伴打球。」

S10 家長：「會。」

S11 家長：「會，他六日都會去教會跟小朋友打球，常叫我晚點接他們回家。」

根據訪談大綱第 8 題，因本校常常與外縣市大校比賽，就家長們的觀察，球員們與外面大校球員差別在哪，S9、S11 家長表示我們人數太少、較矮小；S10 家長認為硬體設備上有差距；S5 家長提到就是企圖心可能還不夠，需再加強；S2 家長則認為撇開身材不講，我們的基本動作、觀念是比較好的：

S2 家長：「我覺得撇開身材的劣勢，我們的表現不會輸給外面的大校，我們的基本動作、觀念，可能因為我們學校小校大多為中高年級球員沒得選，大家都是球員。外縣市他們是可以去挑，學生夠多阿。那當然這就是我們的劣勢，也是我們要克服的地方，我覺得我們跟外校最大的差別就是身高了，球員沒得選，教練已經把這個身材劣勢如何轉變優勢已經是發揮到，你們戰術應該是有的，不然其實也有曾經打敗過忠貞國小全國的強校，六十幾人的學校可以打敗這麼高的球員，我記得裡面還有一個一百八十幾公分的球員，我們最高也才一百五十幾。我覺得籃球就是要挑戰不可能，我覺得最大的差別就是身材，其實我們的戰術、基本動作都不會輸給外校。」

S5 家長：「我覺得應該就是企圖心、學習的態度，如果我們沒有花更多的時間，那我們怎麼有辦法去贏對方，從最近的比賽來看，很多球隊都是之前暑假看起來不怎麼厲害的球隊，現在怎麼進步的這麼多，如果說你們都沒有自我要求了，怎麼可能會追到上別人呢？我是覺得最近的成績不盡理想，可能小朋友就是沒有自主的練習，都只想仰賴於學校的訓練，可是其他球隊都會利用六日或寒暑假加強訓練，所以小朋友如果沒有更多的企圖心提升不足的地方，我相信小朋友還是會停在原地，最重要是我們要怎麼樣在練球時間少的情況下提升自己，而不是安逸自己，再煩請教練端多多督促，也希望寒、暑假也能安排一些訓練時間來加強他們的籃球技巧，不然寒假結束就要準備比賽了，最後也希望孩子們企圖心再加強一些。」

S9 家長：「比較矮小，人數也少。」

S10 家長：「場地。」

S11 家長：「我們跟別學校的差別就是人數太少，能練習學習的對象真的太少了。」

根據訪談大綱第 9 題，S2、S8、S9、S10 家長的期許還是希望孩子學運動時課業不要荒廢；S11 家長希望球員們清楚知道自己在場上要做什麼，展現出氣勢；S5 家長則盡量照著孩子的興趣走，也會叮嚀孩子想要走自己的路就要更用心、積極：

S2 家長：「國小就是快樂的學習、成長，打球我自己本身是說當興趣，當然以我們課業還是最主要的，我是說國中就讓他開心去打。國中我會比較著重在課業方面，如果他在國中課業有維持一定的水準的話，高中身材條件可以打籃球的話會讓孩子去嘗試，其實就慢慢的，我也不會特別要求說一定要他的技術到甚麼樣的層級，讓他自己發展以後他有興趣或許有機會參加校隊挑戰 SBL，主要就是看他自己的興趣。」

S5 家長：「我覺得這些學習都是上帝的恩典，一路走來看孩子在學習，我們家長都很欣慰，不論是在學校、課業、人際或球場上都是一種突破，就以我的小朋友來說，弟弟跟我說他將來想要繼續打球，他哥哥之前則是跟我說他要讀書偶爾陪弟弟打球就好，我覺得每個小朋友的期待都不一樣，我們做父母親的只能陪伴著他們，盡量照著他們的興趣去走，現在的學習已經偏向多元，我們尊重小朋友的決定，不會強逼他們做我們想要他們走的路，只是小朋友想做甚麼就要展現該有的企圖心，我比較擔心的是我的小朋友比較內向，怕不適應球隊生活，不過我對未來球隊管理有信心，他們有他們的管理方法，所以我們還是比較偏向讓孩子做自己喜歡做的事及學習的事情，叮嚀孩子想要走自己的路就要更用心、積極。」

S8 家長：「認真學習，不會因為比賽而荒廢課業，也希望球員能注意運動傷害。」

S9 家長：「我覺得可以對他們兇一點，課業也多要求一些。」

S10 家長：「我覺得在課業上能再加油。」

S11 家長：「我希望小朋友能更知道他自己在做什麼，他到底該做什麼，譬如卡位、搶球、成績。我常常要求他上場一定要有氣勢，可是他就常像個憨厚的+小胖子靦腆上場。」

根據訪談大綱第 10 題，S2、S11 家長最後給予教練的建議就是可以再兇一些；S5、S8 家長則是希望提升球員抗壓性及希望教練在帶領、調度、暫停或戰術上要更加活用：

S2 家長：「訓練的話，你們專業的，我是比較相信你們的。品行的話可能可以再兇一點，可能態度傲慢、散漫時，兇一點沒關係，我們家長都支持，學生才會把這個事情團隊籃球隊當作一回事。態度的話就像我剛才跟你講的，好像被抄球了、一個失誤他就放棄，希望再加強，課業其實都維持一定的水準。」

S5 家長：「教練的部分可能就著重在互動方面，希望教練多發揮教練的權威，也希望教練在帶領、調度、暫停或戰術上更加活用，我也會常常督促孩子打球的時候不要只有盲目的打球要活用教練的戰術，多傳球、多跑動應該都會有很好的效果，在調度的部分教練那邊可以再加多觀察看看球員的搭配如何提升效果，在遇到突發狀況我們又要怎麼去應變，可能在訓練上基本動作還需要再加強，尤其在運球、投籃、罰球這些面向要再加多訓練，多激勵孩子讓孩子能夠更積極、更有動力及企圖心，也希望給予他們一個觀念就是說高矮不一定決定比賽勝負，最重要的還是求勝心，希望教練再給予他們鼓勵。品行上面我覺得很不錯，比較擔心的部分還是學習的態度教練那邊可能要再下點功夫，也希望讓孩子在每個學習上求進步。」

S8 家長：「增加小球員的抗壓性，例如比賽結果不理想也不要互相責怪、要互相鼓勵、互相加油。」

S11 家長：「教練要再兇一點，晴焰常說『我們馬老師是全國最溫柔的教練，妳看別人的教練像恐龍一樣。』其餘的我覺得都很好。」

參、小結

量化資料結果符合當初研究者所設定之目標，與第二章節所提能量系統有所呼應，籃球運動能量系統著重在 80%爆發力及 20%有氧系統上，對於研究者來說訓練計畫的實施對於這兩項專項體能的提升有正面的效應，雖然五項檢測中有三項(BMI、仰臥起坐、坐姿體前彎)沒有顯著效果，不過這些測驗結果也可以做為研究者將來修正訓練計畫之依據。

質性資料經球員訪談後發現，在認知的部分球員對於解決戰術理解上的問題大都只找隊員求解，顯少直接請教教練，且大都是練球時間才會詢問，而這樣的情況往往造成一個結果，就是下次練球全部忘光光，這也是研究者需要修正的地方，時時觀察球員，養成球員隨時發問的習慣；在情意的部分球員著重在技能表現良好帶動自身態度，這會造成一個盲點就是沒得分就是沒表現，對於態度的展現研究者希望是由內而發；在技能上球員們認為都有進步，且都能詳述提升哪方面的技巧，這對研究者來說是肯定的；最後球員也回應在做事態度上有學習內化籃球場上的態度，做事態度變得更積極。

質性資料經家長訪談後發現，球員在技能上的表現是有進步的，可能要加強的部分在球場態度上的表現，希望多一些企圖心，這部分也是研究者需省思的地方，如何讓球員在球場上發揮百分百的實力，如何來提升球員的自信心，最後家長希望孩子在學運動的過程也莫忘課業的重要，期盼球員們都能成為運動、課業兼優的好學生。

綜上所述，學生的學習回饋及家長的訪談回饋對於研究者有莫大的幫助，讓研究者將來研擬訓練計畫時能夠更加的全面及完善，研究者最後也期許球員學到的不只有籃球技能，還需包含其觀念、態度甚至能夠內化成自己的能力最後達到規律運動，相信這才是我們學運動真正的意義。

第二節 國小籃球員於籃球計畫訓練過程中的學習成長情形

本節為仁愛鄉某國小籃球隊球員接受籃球訓練計畫後，研究者透過學習單瞭解球員籃球學習成長情況，以下分為三點來呈現，認知、情意、技能，分述如下：

壹、認知

表 4-12 戰術板教學



資料來源：研究者自行拍攝

此處要探討的是球員對於籃球觀念及戰術理解是否有提升，研究者除了平常練習運用戰術板教學(如表 4-12)外，另也透過學習單瞭解球員如何繪製戰術圖，也藉由每次的學習單回饋來瞭解球員經過籃球訓練計畫後，在模擬戰術理解上有無正向的幫助，研究者統整 2019/11/17 安坑國小友誼賽、2019/12/8 埔里鎮明日之星籃球賽及 2019/12/28 新北泰山盃邀請賽球員賽後學習單(附錄七)，下表 4-13 擷取 S5 球員繪製之戰術圖：

表 4-13 S5 球員繪製之戰術圖

球員：S5		
<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上中策應→開後門戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上擋SI→切入傳底→投籃戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上扣單邊SI戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28

從球員繪製之戰術圖可以看出每個賽事間的戰術理解有一定程度的進步，尤其以高年級 S1、S2、S5、S8 四位球員所繪製之戰術圖為佳，四位球員運用不同顏色的筆繪製，使得整張戰術圖淺顯易懂，反觀其他球員單純只用一支筆繪製就顯得雜亂些，雖然每位球員都有畫出該有的戰術陣型，但實際練習時部分球員於跑位上還是會有些凌亂，還好高年級觀念清楚，可以輔助較低年段的球員進入狀況藉此達到互補的效果。

因研究對象為四至六年級球員組成，所以在理解程度上就有些差距，前一年度訓練中發現球員對於戰術的理解不甚瞭解，故這學期使用此方法來探討球員們在吸收籃球觀念及戰術有無提升，藉由繪製的方式讓球員除了繪製戰術圖外也能思考平時練習或比賽時實施戰術有哪些缺點進而提升籃球知識，而研究者也採取開放的教學方式，讓球員們自行運用戰術板講解給隊友們聽，研究者再透過實際演練後給予修正與指導，對於研究者來說教學更有效率外，球員吸收到的籃球知識也會更加的完整及熟悉。

貳、情意

研究者要探討的是球員在比賽中是否會因為外在因素而影響表現，故研究者在訓練計畫中加入了意象訓練，讓球員無論是在學校練習或出外比賽養成賽前模擬比賽情境的好習慣，除了訓練課表上的意象訓練外，研究者也於賽後給予球員學習單，藉此回憶當時比賽情境，也透過此方法讓球員加深其印象，爾後練習時研究者也會無時無刻提醒球員要把練習當成比賽，藉以提升其球賽表現，意象訓練練習情況如下表 4-14 所示：

表 4-14 意象訓練



資料來源：研究者自行拍攝

每位球員都是不同的個體，球員對於外在因素的影響也不盡相同，所以研究者透過學習單的方式來瞭解各球員心裡的想法，除了瞭解影響表現之外在因素外亦可瞭解球員們之個性，擷取 S2 球員情意學習單(附錄八)回饋如下表 4-15：

表 4-15 S2 球員情意學習單

球員：S2		
<p>二、此次場地在安坑國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現)，是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？</p> <p>答：會。</p> <p>影響：觀眾很吵。</p>	<p>二、此次場地在南光國小室內籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現)，是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？</p> <p>答：有。</p> <p>影響：場地不同。</p>	<p>二、此次場地在泰山國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現)，是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？</p> <p>答：有。</p> <p>影響：場地不同、觀眾很吵。</p>

2019/11/17 安坑友誼賽之影響因素：

S1、S2、S5 表示觀眾聲音太大影響命中率；S8 表示跟女生打球時不敢進攻；S11 表示聲音干擾導致聽不到老師的聲音，S3、S4、S6、S7、S9、S10、S12 球員皆認為此次賽事沒有影響到表現。

2019/12/08 埔里明日之星籃球賽之影響因素：

S2、S3、S7、S9、S11 表示因場地不同致手感不佳；S5、S8、S11 表示對手的表現影響自己，例如：對手太高、實力較弱或對手表現強勢易導致自己表現不佳；S6 表示自己太沒信心以致表現不佳；S1 表示有家長的加油聲，

讓他表現更好；S4 因課業問題自願離隊，故接下來賽事皆無參加；S12 因故無法參與比賽。此賽事所有參賽球員都認為無論是外在或內在因素皆有影響表現。

2019/12/28 新北泰山盃邀請賽之影響因素：

S2、S9、S10 表示因場地不同致手感不佳；S1、S3、S12 認為場下聲音影響自身表現；S5 因為自己膝蓋痛導致打球欲望降低而影響發揮；S8 覺得影響表現最大的因素是因為對手的防守很強，造成自己不敢切入；S11 則認為沒有影響。

這三場賽事統整出三項影響因素：場外聲音、場地不同、對手表現等，我想這些因素也是大部分選手常遇到的困境，如何在賽場上不被影響且能有效發揮實力，我想是每個教練的課題，而研究者則會繼續採取意象訓練的模式，練習時多加入些比賽情境，除了觀念上的教導外同時也激勵他們於練習時的態度，從練習中培養正確的態度，相信比賽時以上三項影響因子會越來越少。

參、技能

球員接受研究者設計之訓練計畫後，除了加強籃球技術外同時也能增進體適能，研究者也能探討訓練計畫對於體適能的表現有無顯著的效果，訓練照片如下表 4-16 至 4-22 所示：

一、訓練課表照片

表 4-16 基本運球及球感訓練-雨天備案課表



實施地點：本校露臺

資料來源：研究者自行拍攝

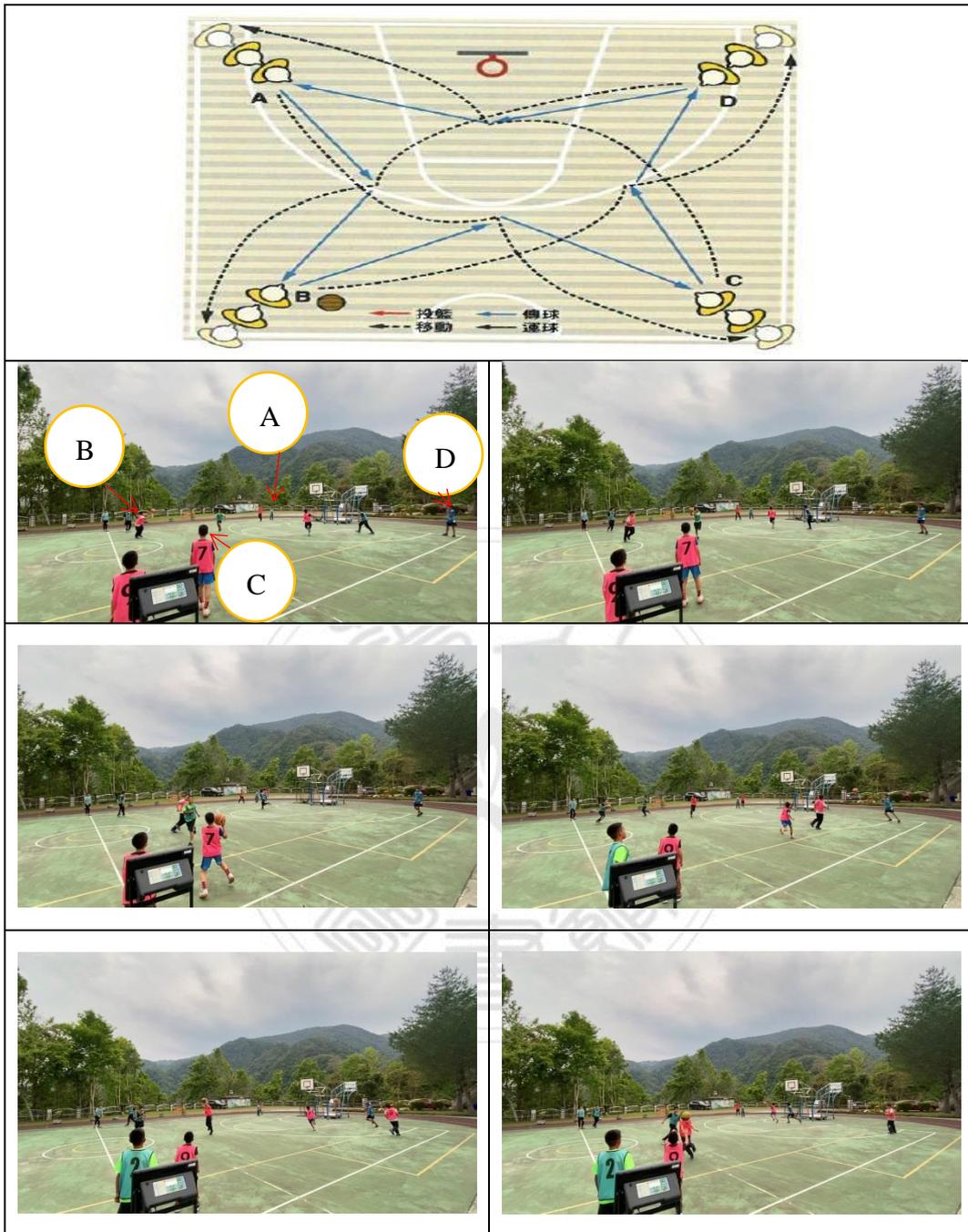
表 4-17 晨間體能訓練-側併步搭配彈力繩訓練

說明：以三條跑道線各相距約 1.20 公尺。預備時受試者跨立於中線兩側，聞「哨音」後，自跨立之中線向右側併步至右腳跨過右線，即計 1 次；繼續向左側併步，至左腳跨過左線，計 2 次；再向右側併步，越過中線後跨過右線，計 3 次，依序反覆進行。



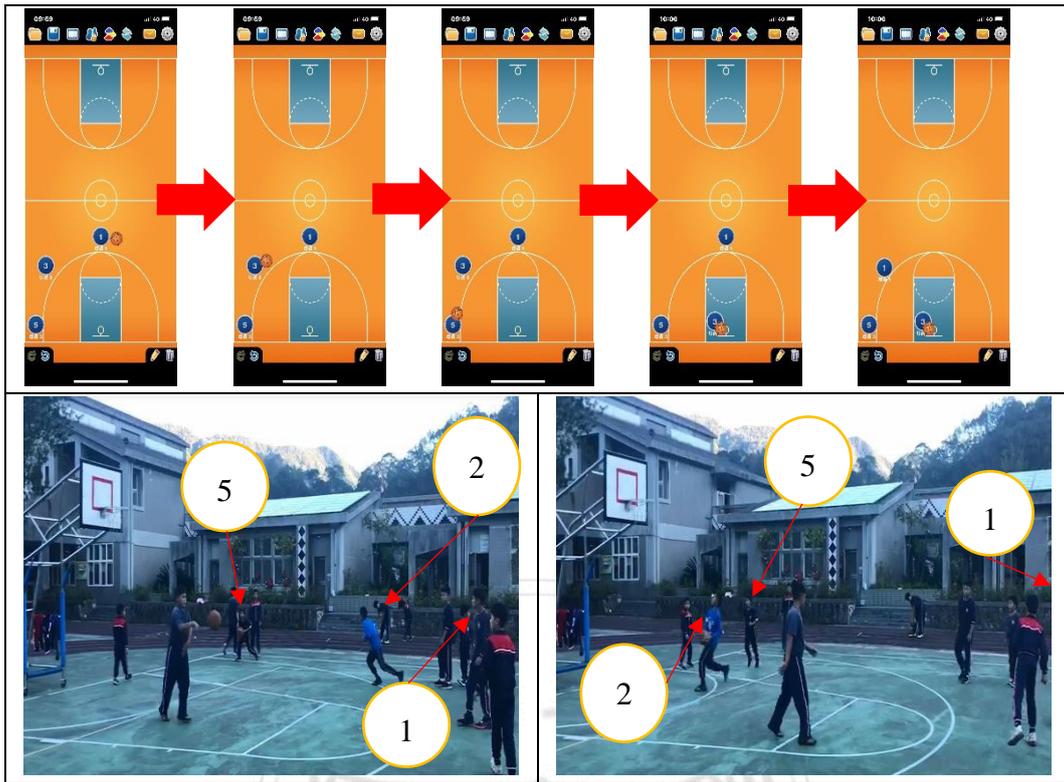
資料來源：研究者自行拍攝

表 4-18 晨間固定訓練之課表-大四角傳球



資料來源：提升籃球戰力 200 絕招

表 4-19 課後模組訓練情形-傳底空切示意圖及操作照片



資料來源：研究者自行拍攝及製作示意圖

表 4-20 卡位籃板轉換攻擊操作情形



卡位籃板→轉換進攻

資料來源：研究者自行拍攝

表 4-21 投籃訓練

跑動中 45 度角投籃-除了訓練準度外也可訓練身體平衡



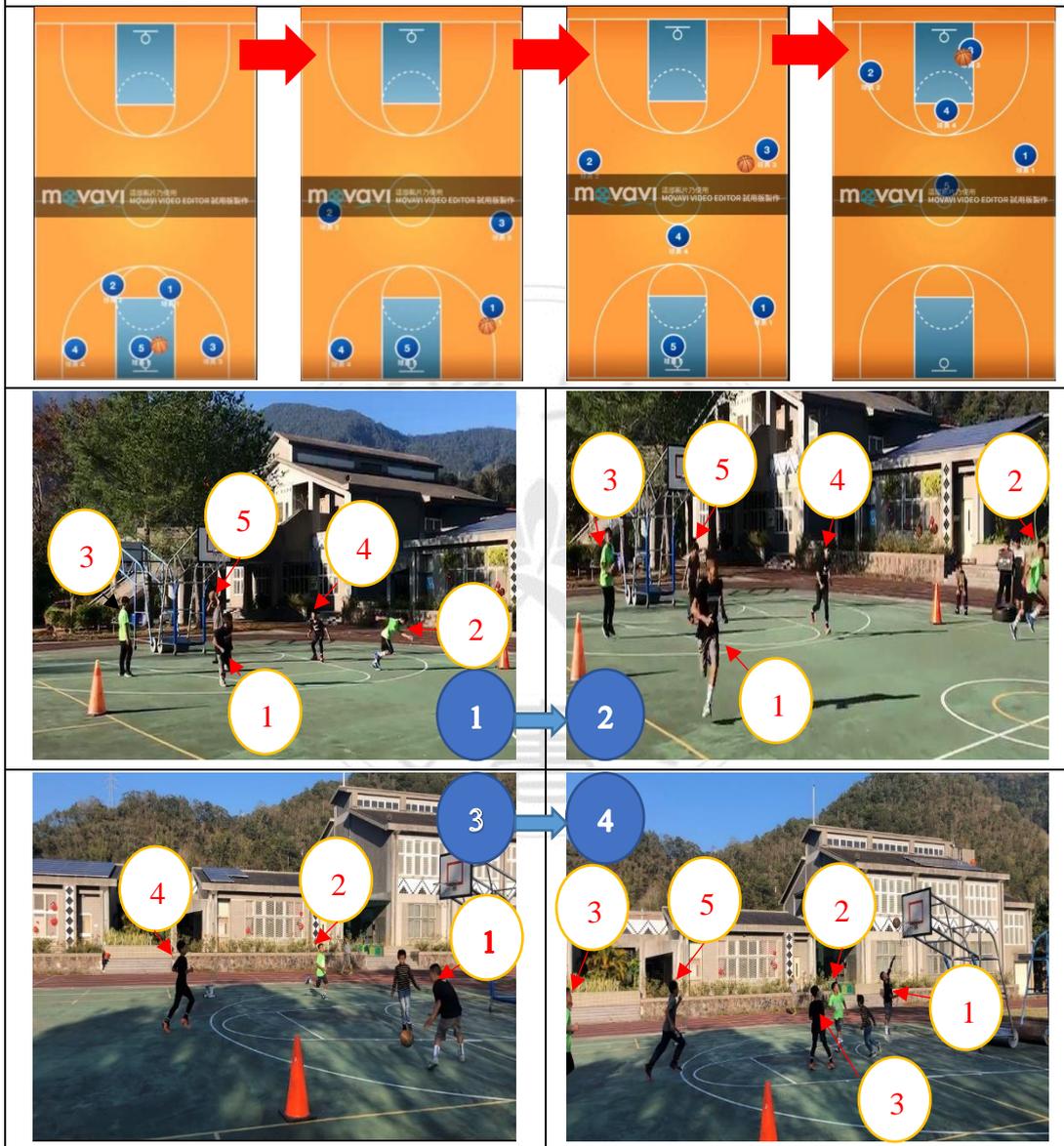
資料來源：研究者自行拍攝



表 4-22 攻守轉換訓練

說明：

攻守轉換共五次全場快攻模式，下圖所示為基礎跑位模式，球員從 1 至 5 號位皆會上一次籃，此法訓練球員養成快攻跑位觀念、傳球時機及有效率的得分，賽季中訓練研究者會以此法為主軸教導籃球觀念。



資料來源：研究者自行拍攝及製作示意圖

二、擷取 S10 球員技能之學習單(附錄九)如下表 4-23：

表 4-23 S10 球員技能之學習單

球員：S10		
<p>三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：<u>傳接球、運球、投籃、切入、抄截。</u></p>	<p>三、此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：<u>運球、傳接、投籃、切入、抄截。</u></p>	<p>三、此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：<u>上籃、傳接球、運球、投籃、切入、抄截。</u></p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28

2019/11/17 安坑友誼賽球員於球場上運用到哪些籃球技巧：

研究者統整超過半數球員運用之籃球技術，最多的為傳接球(S1、S2、S3、S4、S5、S6、S9、S10)共八位，其次為上籃(S2、S4、S5、S6、S7、S8、S11)七位，最後為運球(S1、S4、S5、S6、S7、S10)六位，而這三項都有的球員有 S4、S5、S6 三位球員。

2019/12/08 明日之星籃球賽球員於球場上運用到哪些籃球技巧：

研究者統整超過半數球員回饋運用之籃球技術，最多的為傳接球(S2、S3、S5、S6、S8、S9、S10、S11)八位，其次為運球(S2、S3、S5、S6、S8、S9、S10)七位，第三為上籃(S1、S2、S3、S5、S6、S9)六位，最後為卡位(S1、S2、S7、S8、S9、S10)六位，而此四項皆有之球員有 S2、S9。

2019/12/28 新北泰山盃邀請賽球員運用哪些籃球技巧，研究者統整出最多的為投籃(S1、S2、S3、S5、S8、S9、S10)七位及運球(S1、S2、S5、S8、S9、S10、S12)七位，其次為傳接球(S1、S2、S3、S5、S10、S11)六位，第三則為卡位(S1、S2、S3、S9、S10、S12)六位，而此四項皆有之球員有 S1、S2、S10 三位球員。

這三場賽事統整出三項球員常使用之籃球技巧：傳接球、運球及卡位，這三項剛好也是研究者訓練計畫重點，因本校身材條件上的劣勢，所以研究者在籃球基本功訓練上著重在運球、傳球以及卡位，所以在這項分析上研究者認為訓練計畫對於提升籃球技能是正向的。

肆、小結

表 4-24 球員籃球學習成長於認知、情意、技能三面向的表現統整表

	認知	情意	技能
S1	能夠理解並運用戰術	易受外在因素(場地) 影響致表現差	善常抄截
S2	能夠理解並運用戰術	有時自覺積極度不足	敢投、敢切
S3	戰術理解不明確，且 運用戰術時常恍神	易受外在因素(場地) 影響致表現差	球技進步幅度不大
S4	球員自願退出球隊，因資料短缺，故無分析結果。		
S5	能夠理解並運用戰術	遇到實力較弱球隊常 不會使出全力	擅長切入及上籃
S6	能夠畫出戰術圖，但 執行上有落差	對自己較沒有自信	傳導佳
S7	能夠畫出戰術圖，但 常少跟筋	易受外在因素(場地) 影響致表現差	上籃佳
S8	能夠理解並運用戰術	打球愈來愈有信心	對自己投籃有信心
S9	能夠畫出戰術圖，但 執行上不順暢	易受外在因素(場地) 影響致表現差	擅長卡位籃板
S10	能夠畫出戰術圖，但 執行上不順暢	全隊少數較不易受外 在因素影響之球員	投籃把握度高
S11	能夠畫出戰術圖，但 執行上不順暢	易受外在因素(場地) 影響致表現差	傳球傳不到位
S12	不太會畫戰術圖	較無自信	對防守有信心

認知方面，經過各賽事學習單的磨練後，全員幾乎都有能力繪製戰術圖，但執行上有段落差；情意方面，大部分球員較易受外在因素而影響表現；技能方面，大部分球員清楚自己擅長的籃球技能。

經過國小籃球隊訓練計畫後，球員在認知及技能上進步福大較大，在情意上則還是會因為外在因素影響表現，而這樣的回饋是正向的，讓研究者可以就情意這部分加入更多元的訓練，以期達到預期效果。

第三節 研究者之訓練省思及成長

壹、研究者於籃球訓練計畫中之訓練歷程

2019 年 9 月至 2020 年 1 月為期五個月的籃球訓練眨眼就過去了，這期間賽事多、調整期短，不過研究者還是照著規劃好的籃球計畫訓練，希望能夠全方面的授予籃球觀念、技巧及如何展現拼勁等。

這是研究者第一次施行籃球訓練計畫，所有的子計畫皆為研究者自行設計，第一個月的課表操作對於研究者來說完全是吃了苦頭，除了球員適應課表上的問題外，課表實施的成效又為何，這些都是考量的地方，再加上本校練球時間一天加起來僅一小時的練球時間，所以課表的安排及時間的掌握變得非常重要，還好暑訓時研究者有操作過部分課表，所以球員們較清楚研究者下達的指令，不過要怎麼樣有效率的短時間提升訓練品質是研究者真正想要探討的。

9 月開始訓練時，研究者把每個課表操作時間經過計算後，再更精準的分配課表小單元訓練時間，基本上每個基本功小單元訓練時間約莫縮短至 10 分鐘的訓練時間，一天平均下來可以練 5 至 6 個基本功，而研究者也會時時提醒球員這 10 分鐘是全心全意的練習，稍有鬆懈效果可能就沒那麼明顯，經過這樣的調整後球員們也慢慢進入狀況，久而久之研究者與球員間也慢慢有了默契，漸漸的提升了訓練效率也凝聚了團隊向心力，這對於球隊來說是正向的。

貳、研究者於籃球訓練計畫中之教學省思

經過五個月的訓練週期，研究者對於課表的掌握度愈來愈精準，相較於前一年想到什麼就教什麼的形式相比，整套訓練是有系統、規律的，同時也證實了訓練計畫擬定的必要性，不同階段、不同期間設計之訓練計畫，在這樣多元的訓練模式下球員較不會感到倦怠，整體教學也比去年輕鬆許多。

除了訓練計畫的按表操課外，研究者也製作學習單於每次賽事後予以球員填寫，藉以瞭解球員的學習狀況，研究者也能隨時修正訓練課表，對實施行動研究方法的研究者是一大助力。

訓練多元相對來說吸收學習上就不會這麼完整，在這樣的因素下，研究者希望透過意象訓練的方式模擬情境來改善這樣的情況，研究者則時時提醒球員於非練球時段也需常常運用，對於不管是準備練習或出門比賽的選手在專注度上會有所提升，雖然意象訓練屬於抽象的心理技能訓練，但我相信透過研究者的指引及與球員們的默契，相信效果會愈來愈明顯。

最後，本章第一節的質性資料中，大部分家長回饋給研究者的部分是希望對球員們再嚴厲些，這也是一開始接教練一職的自知亟需加強的部分，在第一年的帶隊經驗中也讓研究者體認到小學球員是比較需要權威式的教學，在學習上會比較有成效，我想這部分研究者也會慢慢的調整，最後期望達到採取恩威並用的方式來教導，讓球員們都能真正的學習到籃球觀念、態度、球技，進而活用於日常生活中。

參、研究者的專業成長

研究者是高中階段才開始接受籃球正統訓練，雖說當時只練兩年(因學校屬於升學的學校，故只允許學生打到高中二年級下學期)，很慶幸的是當時遇到了研究者的啟蒙教練，開啟了研究者的球員路，從高中、大學、社會，一直到現在還是喜歡邀約三五好友至鄰近學校運動打球，教練啟發了研究者熱愛籃球的心，我想這對任何人都非常重要，怎麼讓球員熱愛自己的運動，我希望我可以成為那樣的教練。

這一段為期半年的運動訓練計畫讓我學習到如何當一位教練，如何有效率的練球、如何凝聚一個球隊的向心力等，也讓研究者瞭解到還有哪些不足的地方需要精進及修正，而接下來研究者也會持續進修，畢竟每年的球員素質都不盡相同，如何永續經營也是整個團隊要思考的。

建立起訓練系統後，接下來就可以依照每屆球員的特性施以不同的訓練課表，截長補短的教導籃球觀念、技能、態度等，研究者的初衷在於教導球員們學會打籃球，也時時提醒球員不要把勝負當成是想打球的動機，希望孩子是真心喜歡籃球而去學習，最後把運動變成生活的一部分，這才是研究者最想看到。

第五章 結論與建議

本章歸納第四章節分析及探討的資料，總結運動訓練計畫是否適用於小學階段、是否達到學習內化及是否養成規律運動等，所得結論也將作為下次編擬籃球訓練計畫之參考，意義重大。本章分為兩節，第一節為結論；第二節為建議，茲分述如下：

第一節 結論

本節針對國小籃球隊球員接受籃球訓練計畫後，探討球員於認知、情意、技能之學習成果、成效及是否達到學習內化，進而養成規律運動，提出本研究之結論。

壹、籃球訓練計畫讓小學球員於認知、情意、技能上有所提升

一、籃球觀念

籃球訓練計畫之學習單策略對於籃球戰術理解、觀念的提升有很大的幫助，球員從不會畫戰術圖到會畫，甚至還用顏色區隔進攻、防守球員，這可是研究者意想不到的事，而籃球觀念的提升也讓球員於場上執行戰術更明確、清楚。而研究者也運用了平行溝通的技巧讓球員們自行研擬戰術，不再只是由上而下的指導，於全場練習時研究者再給予球場上的指導，藉此加深球員對於戰術的印象，最後透過各個球員於球場上的溝通進而達到自動化的階段，也就是說不需要戰術就可以明白自己在場上該作甚麼，不過以這屆球員來說執行度還不夠成熟，但觀念的傳遞是可以的，研究者透過基礎的觀念進而把戰術加深、加廣，除了增加熟練度外也可同時增加打法，球員吸收的更多。

二、球場態度展現

意象訓練對於提升臨場表現還是有所侷限，球員表現時好時壞，整體來看表現還是不太穩定，研究者認為意象訓練的概念對於小學階段的球員來說可能太過抽象，加上每位球員性格不同，故比賽表現出來的與平時練習有段差距，我想這是研究者需要再精進的部分，意象訓練的模擬情境可能要在更多元些，讓球員更

能理解教練要表達的意境及真實的比賽情境。

三、籃球技能

球員技能經過籃球訓練計畫後，無論是家長或球員都對自己的籃球技能提升有信心，也證明了研究者的基本功訓練課表是可行的，不過值得一提的是，這一屆球員中 S1、S2、S3、S5 從 3 年級就加入球隊訓練，我想球員家長對於球技的進步更能體會，而這樣的回饋對研究者來說是肯定的，也讓研究者對於基本功的琢磨更有信心。

貳、籃球訓練計畫養成球員規律運動的習慣

本論文研究對象為 8~12 歲之兒童，此階段孩童慢慢進入自律的階段，孩童慢慢可以理解練球的目的及意義，雖然本校一直都採取彈性的練球模式，但球員無一不到場參與練球，或許有些球員是為了比賽而練習，但研究者還是會秉持著對的籃球觀念勝於球場勝負，藉以導正球員對於運動的刻板印象-只求勝利，當然對於球隊來說勝負或許重要，但對教練來說球員發揮運動家精神及達到教練期望才是教練們最想看到的，也期許球員無論在練習或比賽時皆能百分百的發揮實力，享受打籃球的樂趣。

規律運動一直是身體健康的重要指標之一，很常聽到一句話是：「運動有益身心健康。」但大多數的人還是帶著三天打魚兩天曬網的心態，無法持之以恆的運動，這樣的結果反而導致身體健康愈來愈差，連帶的影響到心理層面，像是做事急躁、易怒等，所以很多的研究資料也顯示運動的好處，當然字面敘述不如實際作為，研究者所能給予的建議就是從自己喜歡的運動開始，循序漸進的養成每週運動 3~5 次的好習慣。

研究者於第四章家長訪談資料分析得出，球員在假日期間也會出門運動，運動的項目大都為籃球運動，看得出來球員對於籃球的熱愛又提升了許多，而研究者最樂於看見的就是球員於非訓練期間還能持續的運動，除了提升自身能力外同時也能養成良好人際的互動關係，研究者也期盼球員讓運動成為生活的一部分，

不僅能促進健康，更能充實生活的內涵。

參、籃球訓練計畫達到球員學習內化

內化是指個人將別人的或外在社會的觀念、態度、價值標準等慢慢轉化成自己的觀念、態度、價值標準，而終於變成自己內在的心理特質或人格特質的一部分。研究者期望球員們可以達到態度上的轉移，把對打籃球的態度運用於課業或培養才藝上，這樣態度的養成是能夠影響其一生的，當然教練的態度也會左右球員的態度，所以教練帶頭做比訓斥來得更為重要，球員自然而然也感受得到教練們的苦心，給予教練的回饋也就更多。

透過第四章球員訪談資料分析得出，大部分的球員認為自己在球場上積極的態度也能轉換到課業學習上，研究者認為學一項技能不能只學到表面，更重要的是學到這項技能的核心價值，學運動不是只在追求勝利而已，把自己的潛能發揮至極致，我想輸贏就不再重要了，對於訪談資料得出的結果，我想球員給予研究者的回饋是正面的，雖然一對一訪談球員時，球員可能回應教練問題上有所緊張或不自在導致回應上不夠完整等，研究者認為這都不是問題，因為從平時練習及比賽表現出來的態度就能知道真正努力的是哪些球員，研究者也期盼每位球員皆能學以致用、莫忘初衷。

第二節 建議

本研究探討籃球訓練計畫對於小學球員之影響成果。本節依序上述結果，針對未來於訓練上及將來與不同學校、層級教練交流時更能清楚瞭解球員所需，提出以下相關建議。

壹、訓練實務上之建議

一、運動訓練計畫編擬之重要性

研究者第一年隨機式教學與第二年加入有系統的訓練計畫教學相較之下，成效可謂天差地遠，且教學上也達到事半功倍之效，所以研究者認為訓練計畫之實施是重要且可行的，不過辛苦的地方就在於事前的準備工作，也就是訓練計畫編擬這部分需要多花點心思，訓練計畫完竣後即按表操課，而按表操課這段期間唯一能做的就是不斷地修改訓練課表，以期達到適合的訓練課表，雖然每個團隊所要達到的目標不盡相同，但研究者相信唯有未雨綢繆的事先準備，按照步調一步一步的邁進，目標即在不遠處。

二、心理技能提升之重要性

運動心理學一直是各項運動裡很重要一門課程，球員的心理素質對於球場表現有很大的影響力，簡單來說哪些球員能夠發揮平常練習的實力或更甚於平常，這類球員心理素質較高；有些球員平時表現驚人，但比賽期卻常常怯場，這類球員心理素質就較低。

所以研究者特別著重在意象訓練這部分，透過模擬情境的方式領導球員思考，再來運用學習單來加深印象，研究者認為這樣的方式對於小學階段的球員很有幫助，爾後研究者也需持續進修，提升教導意象訓練之能力，進而使球員皆能於賽場上全力發輝、建立自信心。

貳、教練團各司其職訓練計畫之實施及建議

本論文第一章第四節之研究範圍與限制中提到研究者研究對象為偏鄉小校、校內體育相關科系老師僅只一位，籃球訓練計畫在實施上有其難度，往往沒辦法顧全大局，再加上小校人數少，在全校皆兵的情況下，球隊通常為四至六年級學生組成，所以編擬籃球訓練計畫上也需多方考量。

研究者認為此訓練計畫對於偏鄉非體育班小校發展籃球有其效益，其次就是教練團組成的問題，畢竟小校老師數少、有體育相關背景也少，要有完善的教練團有其難度；而此訓練計畫對於有體育班之大校會較為精簡，畢竟體育班練球時間相較於非體育班就有段落差，不過可把此訓練計畫加深、加廣，相信效果也會不錯，不過教練要辛苦的部分就是時時修正訓練計畫，編擬至適合本屆球員的訓練課表，總歸一句話，系統的建立、教練的分工往往造就一個強權，而前述所言也是永續發展的基石，想要打造出一所傳統強權的學校，教練團、校方的支持及家長的支持缺一不可，唯有團隊合作，球隊才有璀璨的未來。

參、對於未來訓練計畫編擬之建議

研究者所屬學校無體育班，練球時間較少，所以編擬課表上會以 10 分鐘為每 1 小單元之操作時間，因時間的因素，所以在操作課表上會精簡許多，相對來說教練會辛苦些，操作上如有任何情況皆須馬上停下來立即修正，而研究者認為將來最需要調整的部分在於專項體能及意象訓練，專項體能希望提升的部分為核心肌群耐力及柔軟度，這兩項對於此篇論文之訓練計畫沒有顯著的效果，也是研究者需要再調整的部分；在意象訓練方面，研究者需要再精進意象訓練模式，讓模擬情境更貼近真實的比賽環境。

此篇論文所編擬之訓練計畫可供教練們自行參閱及運用，透過訓練計劃培育下一個運動新生代是每位教練的願景，扎根於基層、展望於未來，研究者也會繼續在基層籃球努力，期待未來的小球員都能有屬於自己的一片天。

參考文獻

中文文獻

- 小野秀二監修(2010)。提升籃球戰力 200 絕招。臺北市：台灣東販。
- 中華民國籃球協會（2007）。全國教練講習會講義。臺北市：作者。
- 方進隆（1997）。體適能的理論與實際。台北：漢文。
- 王冷(2001)。女子甲組籃球運動員的技術訓練。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 王冷、李鴻棋（2014）。中華女籃肌力與體能訓練實務。休閒觀光與運動健康學報，5卷1期，113-124頁。
- 手塚政則（1996）。籃球練習課程。臺北市：群益書店股份有限公司。
- 伍銳威(2013)。Buceta, J. M., Mondoni, M., Avakumovic, A., & Killik, L. 著(2000)。青少年籃球－教練指南。臺北市：中華民國籃球協會。
- 李鴻棋(1992)。中國文化大學男子籃球代表隊基本運動能力現狀診斷之研究。台北：仰哲出版社，12-35頁。
- 田麥久（1997）。論運動訓練計畫。臺北市：中國文化大學。
- 田麥久、鄧鎮堅（2006）。運動員基礎訓練指南。臺北市：奧力達。
- 全國體育學院教材委員會(1994)。籃球。四川：人民體育。
- 李來發、莊廷玉、高英傑（2007）。中華職棒長期賽制之年度訓練計畫安排。運動教練科學，9 期，101-111 頁。
- 杜憲昌(2004)。小學生籃球小百科。臺北縣：稻田。
- 林正常、蔡崇濱、劉立宇、林政東、吳忠芳等譯;Bompa, Tudor O. 著(2001)。運動訓練法。台北市:藝軒圖書出版社。
- 林清和（2001）。教練心理學。台北市。文史哲出版社。
- 林靜萍、林正達修訂(2007)。學校體育教材教法與評量－籃球。臺北市：國立教育資料館。

- 吳明清(1994)。教育研究。台北市：五南。
- 吳清山、林天祐(1999)。行動研究。教育資料與研究，27，66頁。
- 季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、盧俊宏(譯)(2010)。競技與健身運動心理學。臺北市：禾楓。(Weinberg, R. S., &Gould, D., 2007)。
- 姚立業(1988)。國際青、少年籃球分齡賽遊戲。我國青少年籃球發展。臺北市：健行。
- 過家興(1994)。運動訓練應遵循的幾個主要原則。載於李誠志(主編)，教練訓練指南(205-217頁)。臺北市：史文哲。
- 曹念淑(2018)。混齡教學應用於原鄉國小高年級體育課程之行動研究。國立臺中教育大學，臺中市。
- 張博夫(1992)。運動訓練理論與方法。新北市：永聖。
- 徐武雄(2000)。國家B級籃球教練講習一體能訓練。臺北：臺北體院，中華民國籃球協會89年國家B級籃球教練講習會。
- 陳全壽(2003)。運動訓練處方研究。大葉學報，12卷1期，1-5頁。
- 陳全壽、陳相榮、蘇文和、太平充宣(1993)。速度、肌力、耐力的生理特性及訓練法。載於國立臺灣體育專科學校編：國際運動訓練科學研討會論文集(18-24頁)。臺中市：國立臺灣體育專科學校。
- 陳忠強(2012)。杜克大學籃球基礎訓練模式與作法。交大體育學刊，(4)，82-93頁。
- 陳定雄(1986)。運動訓練處方(一)。運動世界雜誌，6，68~70頁。
- 陳榮章(1997)。我國籃球運動發展之研究。臺南家專學報，16，117-128頁。
- 黃瑞琴(1994)。質的教育研究方法。臺北：心理。
- 湯銘新(1970)。少年籃球指引。臺北市：中華民國籃球協會。
- 劉一民 譯(1991)。Terry Orlick著(1986)。運動員心理。台北市：桂冠。
- 盧俊宏(1994)。運動心理學。台北。師大書苑。
- 劉德三(2001)。少年籃球(未出版碩士論文)。國立體育學院，新北市。

SBASA <https://reurl.cc/Gk6yNy>(檢閱日期 2019/10)

TSNA 專欄<https://reurl.cc/jdEZmn> (檢閱日期2019/12)

中華民國兒童生長協會<http://www.child-growth.org.tw/>(檢閱日期2019/12)

老徐籃球園地<https://reurl.cc/X65r8a>(檢閱日期2019/12)

淺談運動傷害 <https://reurl.cc/e524am>(檢閱日期 2019/10)

基層籃球隊訓練、計畫與內容問題之探討 <https://reurl.cc/8laMbX> (檢閱日期
2019/11)

國家教育研究院 <https://reurl.cc/zyaRRk> (檢閱日期2019/12)

維基百科 <https://reurl.cc/M7Q5zp>(檢閱日期 2020/1)

籃球能量系統 <https://reurl.cc/9zkNDd>(檢閱日期 2019/11)

教育部體育署體適能網站<https://reurl.cc/Nj1apQ>(檢閱日期2020/3)



英文文獻

- Anshel, M. (1994). *Sport psychology: From theory to practice* (Eds.).
Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Elliot, J. (1991). *Action research for educational change*. Milton Keynes : Open
University Press.
- Fraenkel, J.R., & Wallen, N.E. (1996). *How to design and evaluate research in
education* (3rd. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth
to peak performance* (6th ed., pp.267-304). Singapore: McGraw-Hill.
- John, R. Wooden. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York, New York.
- Leicht A.S. (2004) Cardiovascular stress on an elite basketball referee during national
competition. *Br J Sports Med*, 38(4):E10.
- Leet, D. R., James, T. F., & Rushall, B. S. (1984). Intercollegiate teams in
competition: A field study to examine variables influencing contest results.
International Journal of Sport Psychology, 15, 193-204.
- Miller, S. (2002). *Physical demands for different Positions*. WWW.ISBS.Coached
Information Service.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human
Kinetics.
- Redestam, K.E., & Newton, R.R. (1992). *Surviving your dissertation: A
comprehensive guide to content and process*. Newbury Park, CA: SAGE, State
University of New York at

- Buffalo. (1991,Rev.). Investigation involving human subject (OSPA-HS-IA). Buffalo, NY:Author.
- Tuckman, B.W.(1994). Conducting educational research (4th ed.). Forth Worth, TX:Harcourt Brace & Company.
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C.A. (2010). Seeing is believing; Understanding and using imagery sport.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003).Foundations of sport and exercise psychology (3thed.). Champaign, IL:Human Kinetics.



附錄

附錄一：論文研究之學生、家長同意書

研究題目：國小籃球隊訓練計畫對球員學習成果影響之行動研究

學校系所：南華大學社會科學院國際事務與企業學系公共政策研究碩士班

指導教授：彭安麗教授

研究生：馬毅豪

各位同學、家長你(妳)好：

此研究計畫是以研究者本身製作之訓練計畫施於球員訓練後於球場上表現情形及日常生活上有何改變，研究者主要探討的部分為球員對於籃球認知、情意及技能三個面向，也希望透過學生及家長的回饋，將來於編擬計畫上更全面及有效。研究期間所有測驗或比賽成績都作為研究所需資料，絕不會影響球員體育成績。本研究非常需要你(妳)的協助，若您願意提供協助，請在研究參與學生及家長處簽名，並請你(妳)將此同意書交由研究生本人。萬分感謝你(妳)協助。

研究實施日期：2019年9月1日至2020年1月20

研究實施地點：本校籃球場

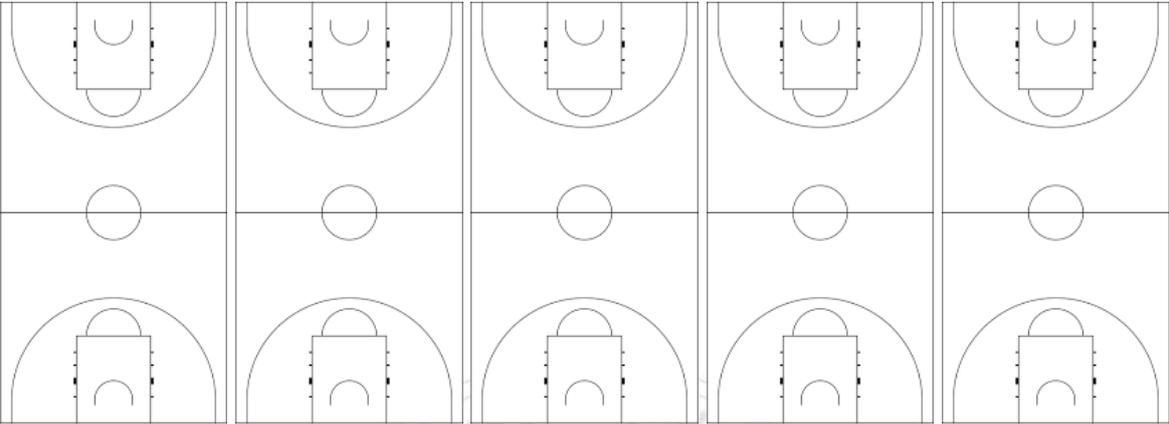
本人已知悉「國小籃球隊訓練計畫對球員學習成果影響之行動研究」的研究方法與內容，同意參與此研究。

研究參與學生：_____ 簽章

學生家長：_____ 簽章

中 華 民 國 108 年 9 月

附錄二：南投縣仁愛鄉某國小賽後學習單

賽後心得	108 年 XX 鎮籃球賽	活動日期	108 年 XX 月 XX 日
學生姓名		座號	
【圖畫區】			
			
<p>一、請在圖畫區畫上 上擋 S1→切入傳底→投籃 戰術。</p> <p>二、此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？</p> <p>答：_____。</p> <p>影響：_____。</p> <p>三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：_____。</p> <p>四、本次比賽的過程中，覺得自己的優點為何？缺點為何？</p> <p>答：優點_____。</p> <p>缺點_____。</p>			

附錄三：訪談大綱

球員家長

1. 就家長您的觀察，您覺得球員於比賽時的態度表現如何？
2. 呈上題，這樣的態度有間接影響到學業上嗎？
3. 就家長您的觀察，您覺得球員的籃球技術是否進步？
4. 本校每日皆有晨間體能運動，就家長您的觀察，球員是否積極參與每次晨操？
5. 就家長您的觀察，球員日常生活中談論籃球的次數變多了嗎？
例如：看籃球比賽或學籃球明星動作等。
6. 本校這學期共七項賽事，就家長您的觀察，球員於賽前一、兩週心情是否浮躁而影響到做事態度？
7. 就您的觀察，球員週休二日也會出門運動嗎？不限定籃球。
8. 本校一天訓練時間不到兩小時，外縣市體育班練球時間是我們的兩倍甚至更多，就家長您的觀察，我們與外校的差別在哪？
9. 家長對於自己小朋友的期許為何？
例如：籃球的認知、情意、技能或基本學業要求等等。
10. 經過這學期辛苦的籃球訓練及比賽，家長有無相關建議給予教練？
例如：訓練、品行、態度、課業。

球員

1. 這學期各項比賽中，對於教練下達的戰術是否清楚？舉出一例並簡單說明。
2. 對於不懂的戰術會如何解決問題？
3. 這學期各項比賽中，對於自己於場上表現之態度滿意與否？為什麼？
4. 呈上題，哪一場比賽表現最滿意？最不滿意？
5. 經過這學期籃球訓練後，覺得自己的進攻手段變多了嗎？舉例說明。
例：傳球、投籃、運球、上籃等。
6. 呈上題，最拿手的籃球技巧為何？例：傳球、投籃、運球、上籃等。
7. 你認為段考週有沒有練球對自己準備考試有無影響？什麼影響？
8. 呈上題，比賽和考試有不一樣嗎？哪裡不一樣？
9. 你對教練實施出勤表點名制來選擇參賽球員有何看法？
10. 經過這一學期辛苦的籃球訓練及比賽，認為自己於籃球場上還有哪些不足的地方？分享心得。
11. 你認為自己是否有因籃球訓練產生除了技巧之外，態度、行為或任何方面的改變或對你的影響？

附錄四：南投縣仁愛鄉某國小籃球隊體適能前測

項目 編號	年齡 (歲)	身高 (cm)	體重 (kg)	仰臥起坐 (次/1min)	立定跳遠 (cm)	坐姿體前彎 (cm)	800M (分秒)
S1	11.5	143.5	39.8	37	162	31	3.50
S2	11.5	149	49	40	170	29	3.42
S3	11.5	150.5	37	33	140	31	4.07
S4	11.5	135.5	29	36	150	30	3.50
S5	11	143	41	44	190	31	3.55
S6	11.5	145	57	33	140	39	4.20
S7	11	151	46	27	140	40	4.30
S8	11.5	140.5	35	39	140	29	4.00
S9	10.5	148.5	56	28	125	24	4.11
S10	10	149	40	30	180	25	3.32
S11	10.5	150	63	20	110	21	5.02
S12	10	127	26	44	170	31	3.58
平均值	11	144.4	43.2	34	151	30	4.50

附錄五：南投縣仁愛鄉某國小籃球隊體適能後測

項目 編號	年齡 (歲)	身高 (cm)	體重 (kg)	仰臥起坐 (次/1min)	立定跳遠 (cm)	坐姿體前彎 (cm)	800M (分秒)
S1	12	144.5	38.5	41	165	27	3.33
S2	12	153	47.5	40	172	26	3.30
S3	12	154	39	32	145	31	3.42
S4	12	136	30.5	42	183	31	3.32
S5	12	144	40	41	195	30.5	3.29
S6	12	146.5	56	31	150	35	4.01
S7	11.5	152	48.5	30	142	40	4.16
S8	12	144	35	32	150	25	3.34
S9	11	153	54.5	40	147	28	3.36
S10	10.5	150.5	43	28	174	22	3.31
S11	11	150.5	65	25	120	17.5	4.17
S12	10.5	128	26.5	46	185	31	3.59
平均值	11.5	146.3	43.7	36	161	29	3.45

附錄六：家長書面回答統整表

S8、S9、S10、S11 家長書面回答

問卷題號及回饋統整
1、S9、S10、S11 家長認為自己的小球員對於賽事態度是積極的；S8 家長則認為自己的小球員感覺沒有盡到全力。
2、S8、S11 家長覺得不會影響學業；S9、S10 家長則認為有一點影響到。
3、S8、S9、S10、S11 家長皆認為小球員籃球技術越來越進步。
4、S8、S9、S10、S11 家長皆認為小球員每天都很積極參與晨間體能運動。
5、S8、S9、S10、S11 球員於家中談論籃球的次數變很多，除了談論籃球還會尋找相關影片、電視或文章來看。
6、S8、S9、S10、S11 家長們皆認為比賽前並不會影響做事態度，有些反而很期待、很開心。
7、家長們表示 S8、S9、S10、S11 球員普遍會出門打球，主要找球伴打球或自主訓練。
8、S8 家長認為球員很用心在訓練及賽事；S9 家長認為我們球員較矮小、人數也少；S10 家長則認為場地差別影響大；S11 家長認為人數太少，練習對象太少。
9、S8 家長表示希望球員不要因為比賽荒廢學業，同時也希望球員練球時多注意運動傷害；S9、S10 家長覺得球員功課須再加油，也希望老師可以在兇一些；S11 家長則希望自己的小球員清楚知道自己在場上要做什麼，同時也希望球員展現出氣勢。
10、S8 家長希望老師這邊提升球員抗壓性，比賽結果不佳也時時提醒球員少點責備、多些鼓勵；S9 家長則認為說球隊訓練整體來說還不錯；S10 家長則無意見；S11 家長希望教練在兇一些，其餘都覺得還好。

S2、S5 家長訪談逐字稿

訪談題號及逐字稿

1、S2 家長回應：「基本上是滿肯定的，在教練他們平常的教導就是要拿出態度、要積極。看到他們都在撲球，是很認真的態度去面對。但是富宇偶爾有一點小小的狀況，就是很容易因為一些失誤就放棄了，場下我有觀察到。我自己也有在賽後跟他講的是：「一球一球的打，不要因為有失誤、有些挫折就放棄了。」我通常看到他在後場就不會去回防。基本上，他們的態度是蠻肯定的。」

S5 家長回應：「我覺得經過這兩三年來看，我覺得我們的球員都很辛苦，因為礙於身高的限制從不會到會一路走來，我覺得學習態度都不錯，也感謝學校方面能讓他們都到外面去看，但是感覺這樣態度可能就是有出去看就好了，沒有想到說怎麼樣在球場上看到一些智慧或怎麼樣去幫忙，尤其每次賽事的前幾場都表現不佳，總要打到後面才慢慢發揮，可能球員的信心要再給予多些，盡量教導孩子不論輸贏還是需要再用心，我覺得是很不錯了，只是求勝心比較缺乏。」

2、S2 家長回應：「我們打球當然就是要學習的運動家的精神，其實大部分就是要贏球嘛，要打就要全心全意去打；在課業上養成他不服輸的性格，在課業我會問他想不想贏，你想不想超越這位同學，從他打球中養成不服輸的精神使然吧。」

S5 家長回應：「我覺得學校這方面做得比較好，希望孩子都能完成課業再參與練球我覺得是好的，不會讓孩子認為說我球技好就一定會帶我去，讓學生了解到課業顧好才能去比賽，也在這樣的課業學習上我認為孩子的成績都很不錯，孩子跟老師間也慢慢有默契說唯有課業顧好才能打球，出外比賽老師們也會陪著孩子寫功課，老師在帶領上也辛苦了，我覺得在這樣的辛苦上也能讓孩子了解到怎麼互相相愛、互動、交誼，對將來他們出去更能融入大家，更能主動去聊天互動，相較之前畢業生在這方面可能就比較不適應不一樣的環境，我覺得這屆小朋友都很乖很懂事，課業方面也滿有進步的，我也會時刻叮嚀我的小朋友功課要顧好，成績不好就沒有辦法打球，因為這是外面的學校生態，以前可能認為你球技好還

可以讓你畢業，現在不可能，學校還是要求德智體群美樣樣都好才可以有很好的方向、目標及理想。」

3、S2 家長回應：「有，我從大概小學二年級小朋友就跟他大哥一起打球，他們是從三年級開始加入校隊，其實進步並不是一定有，但是我發現進步最多的應該是他的同學莊 XX。那幾年，真的是已經有那種架勢，可能他自己也有興趣，其實每個球員的進步是一定有了，有一些可能比較明顯一些，這是肯定的。」

S5 家長回應：「我是覺得球員的學習態度有沒有很積極，因為我覺得小學的學校可能侷限在這樣的活動或打球就這些人，其實球路大同小異，小朋友可能認為他的球技已經不錯了，可是比照外面還是有段差距，小朋友會覺得說那些基本動作像是傳球、跑步好像很好笑，覺得說在學校都學過都一樣，重點是小朋友有沒有下功夫在學習，所以我都跟我的孩子講說你有空就去投籃，不要每次比賽都說球感不好或籃框高度影響手感等等，我覺得球技方面小朋友有時太過自大，覺得自己已經很厲害了，往往看到孩子課餘時間於球場都是嬉鬧，反而不是認真在打球，相較於外面球隊練球是很認真積極的，所以我覺得說不論身高如何，球技要先贏人家，要更有企圖心，自己本身要更下一點功夫，希望小朋友們再更用心練球。」

4、S2 家長回應：「其實富宇個性是比較自我要求，其實不用講大概六點多就會主動要去學校參加這個晨操體能運動，有時候我們住埔里，他會提醒我們他明天要練球要我們提早上來山上，怕會遲到，其實他是蠻積極的啦，籃球應該也是他的興趣，所以他是滿積極參與的。」

S5 家長回應：「我覺得他們很有那個心去參與，如果超過時間他們會很激動甚至哭，但我還是會要求他們把該準備的準備好再上去，也礙於最近天氣冷小朋友會賴床，不過參與晨間運動對於小朋友去學習是有幫助的，或許時間短不過對於身體來說不至於生疏，我覺得這樣的晨操方式也不錯。」

5、S2 家長回應：「他們現在都是在談論 NBA 嘛，我家旁邊就是球場，我看他們也會模仿自己的偶像，LBJ、CURRY 啦，他們其實都是在打球中談論這些明星，像我小朋友的偶像應該是 CURRY，不過他最近狀況比較差一點有想要換人。其實他們的對 NBA 的球賽真的是很有興趣包含他很多同學及哥哥都會互相談論球員表現的好壞甚至還會這樣彼此爭論。」

S5 家長回應：「當然，我們從小也都有在討論 NBA 球星，相對來講現在的小朋友也知道很多球星，像是皇帝、KOBE 等球星，會看到他們討論球星的話題，會談論哪個目前在 NBA 最厲害，能不能突破喬丹紀錄等話題，也是會去看一些台灣不同層級的比賽，像是 HBL、SBL 比賽或體育新聞等等，我覺得這樣也可以讓他們從電視上學到很多籃球的知識，我也常常跟師母運用 YOUTUBE 或電視來教導孩子一些打球的技巧，也鼓勵孩子你也可以做得到，其實也可以從影片上間接教導怎麼給予信心，在球技上能更上一層樓。」

6、S2 家長回應：「其實還好，我就講我的小朋友，他可能三年級參加球隊之後參加的比賽比較多啦，你說這樣賽前心情浮躁我是沒有發現，他可能是就是當很平常了。然後我們家長都會去參加，其實沒有明顯的發現，他不會因為賽事而影響到他做事的態度。」

S5 家長回應：「我覺得還好，我的小朋友從三年級就參與比賽，我覺得一路走來都有一定的經驗，也對賽事較不陌生，我也會在賽前兩週督促他們好好練球、練投籃，但課業方面也會提醒要兼顧，比賽時才不會一直惦記功課，我覺得孩子出去沒甚麼問題，可能比較要注意的就是團體生活上的顧慮，可能會有衝突等等的，但我看我的小朋友應該沒有團體生活上的疑慮，他們都很期待比賽的到來，也期待能有好表現，不過如果只有幾個小朋友有企圖心而不是整體往往比賽的成效就不盡理想，畢竟在球隊不是只有單一，應該還是要以整個團隊為主，團隊的態度也要正確地看待球賽，如果只有一個人很突出，其他人沒有表現也很難有成績，或許我的小朋友今年重擔比較重，但我覺得就平常心，也感謝校長、

老師、教練對於孩子的期望，希望孩子有更好的表現而不是馬馬虎虎，也期許孩子情緒起伏不要那麼大，不要因為一些肢體碰撞影響自己打球的心情，怎麼樣好好打完一場比賽也是種經驗，因為球場上每個人的態度、學習都不一樣，我覺得他們賽前一兩週心情方面比較不會浮躁，反而是有點期待，也希望每次的比賽都能更上一層樓。」

7、S2 家長回應：「還是有，主要還是籃球。有時會跟著他的表哥去綜合球場打三三，一有時間就跟著哥哥去打球，大都數的對手都是國、高中生，綜合球場幾乎都是跟國中、高中，小朋友也不一定輸，頂多就輸在身高。」

S5 家長回應：「我會督促我的小朋友放假要找時間去投籃、運球，也希望藉由這樣的方式來增進他們的靈活及成熟度，畢竟在球場上面容易恍惚、緊張，當然孩子本身不只喜歡打球，也會同學跑出去釣魚或出門玩，我是覺得這樣也很好，我也比較放心他們出去，因為也會有其他家長幫忙看。不過我整體來看球隊其他小朋友看起來六日好像就是休息，比較沒有再花時間額外練習，我覺得這個部分可能需要再提醒小朋友，畢竟我們部落的教會都有很好的籃球場地可以使用，反而比較看不到其他孩子來使用，看是不是說在沒有要幫忙父母工作之餘還能夠花時間提升自己，或者同學約一約出來運動這也是很好的方式，我這邊也是隨時歡迎大家打球，不過在使用籃球場地時也是要認真打球，不要純粹只是嬉戲。」

8、S2 家長回應：「我覺得撇開身材的劣勢，我們的表現不會輸給外面的大校，我們的基本動作、觀念，可能因為我們學校小校大多為中高年級球員沒得選，大家都是球員。外縣市他們是可以去挑，學生夠多阿。那當然這就是我們的劣勢，也是我們要克服的地方，我覺得我們跟外校最大的差別就是身高了，球員沒得選，教練已經把這個身材劣勢如何轉變優勢已經是發揮到，你們戰術應該是有的，不然其實也有曾經打敗過忠貞國小全國的強校，六十幾人的學校可以打敗這麼高的球員，我記得裡面還有一個一百八十幾公分的球員，我們最高也才一百五十幾。我覺得籃球就是要挑戰不可能，我覺得最大的差別就是身材，其實我們的

戰術、基本動作都不會輸給外校。」

S5 家長回應：「我覺得應該就是企圖心、學習的態度，如果我們沒有花更多的時間，那我們怎麼有辦法去贏對方，從最近的比賽來看，很多球隊都是之前暑假看起來不怎麼厲害的球隊，現在怎麼進步的這麼多，如果說你們都沒有自我要求了，怎麼可能會追到上別人呢？我是覺得最近的成績不盡理想，可能小朋友就是沒有自主的練習，都只想仰賴於學校的訓練，可是其他球隊都會利用六日或寒暑假加強訓練，所以小朋友如果沒有更多的企圖心提升不足的地方，我相信小朋友還是會停在原地，最重要是我們要怎麼樣在練球時間少的情況下提升自己，而不是安逸自己，再煩請教練端多多督促，也希望寒、暑假也能安排一些訓練時間來加強他們的籃球技巧，不然寒假結束就要準備比賽了，最後也希望孩子們企圖心再加強一些。」

9、S2 家長回應：「國小就是快樂的學習、成長，打球我自己本身是說當興趣，當然以我們課業還是最主要的，我是說國中就讓他開心去打。國中我會比較著重在課業方面，如果他在國中課業有維持一定的水準的話，高中身材條件可以打籃球的話會讓孩子去嘗試，其實就慢慢的，我也不會特別要求說一定要他的技術到甚麼樣的層級，讓他自己發展以後他有興趣或許有機會參加校隊挑戰 SBL，主要就是看他自己的興趣。」

S5 家長回應：「我覺得這些學習都是上帝的恩典，一路走來看孩子在學習，我們家長都很欣慰，不論是在學校、課業、人際或球場上都是一種突破，就以我的小朋友來說，弟弟跟我說他將來想要繼續打球，他哥哥之前則是跟我說他要讀書偶爾陪弟弟打球就好，我覺得每個小朋友的期待都不一樣，我們做父母親的只能陪伴著他們，盡量照著他們的興趣去走，現在的學習已經偏向多元，我們尊重小朋友的決定，不會強逼他們做我們想要他們走的路，只是小朋友想做甚麼就要展現該有的企圖心，我比較擔心的是我的小朋友比較內向，怕不適應球隊生活，不過我對未來球隊管理有信心，他們有他們的管理方法，所以我們還是比較偏向

讓孩子做自己喜歡做的事及學習的事情，叮嚀孩子想要走自己的路就要更用心、積極。」

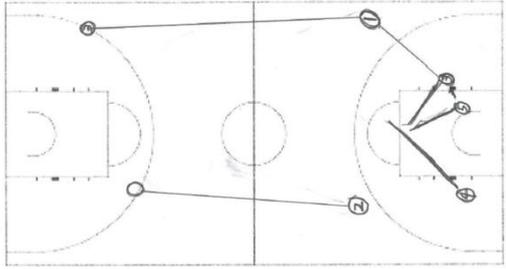
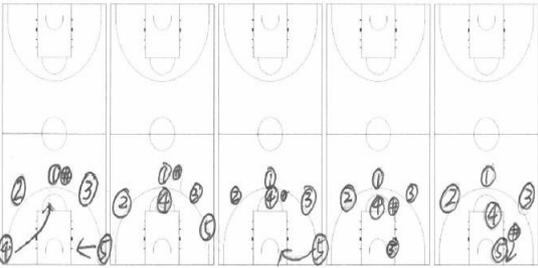
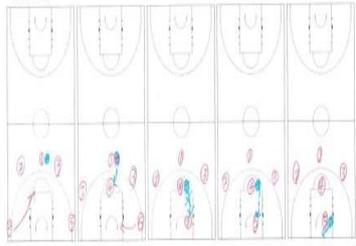
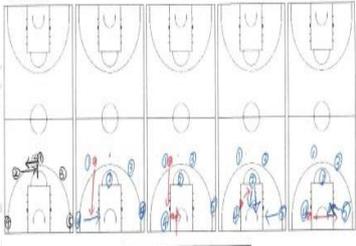
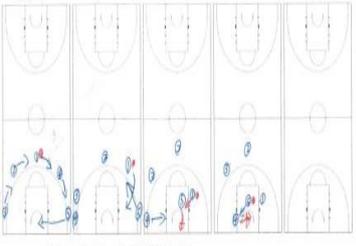
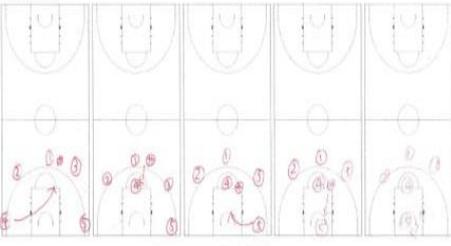
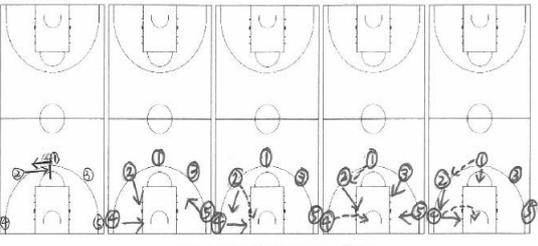
10、S2 家長回應：「訓練的話，你們專業的，我是比較相信你們的。品行的話可能可以再兇一點，可能態度傲慢、散漫時，兇一點沒關係，我們家長都支持，學生才會把這個事情團隊籃球隊當作一回事。態度的話就像我剛才跟你講的，好像被抄球了、一個失誤他就放棄，希望再加強，課業其實都維持一定的水準。」

S5 家長回應：「教練的部分可能就著重在互動方面，希望教練多發揮教練的權威，也希望教練在帶領、調度、暫停或戰術上更加活用，我也會常常督促孩子打球的時候不要只有盲目的打球要活用教練的戰術，多傳球、多跑動應該都會有很好的效果，在調度的部分教練那邊可以再加觀察看看球員的搭配如何提升效果，在遇到突發狀況我們又要怎麼去應變，可能在訓練上基本動作還需要再加強，尤其在運球、投籃、罰球這些面向要再加訓練，多激勵孩子讓孩子能夠更積極、更有動力及企圖心，也希望給予他們一個觀念就是說高矮不一定決定比賽勝負，最重要的還是求勝心，希望教練再給予他們鼓勵。品行上面我覺得很不錯，比較擔心的部分還是學習的態度教練那邊可能要再下點功夫，也希望讓孩子在每個學習上求進步。」

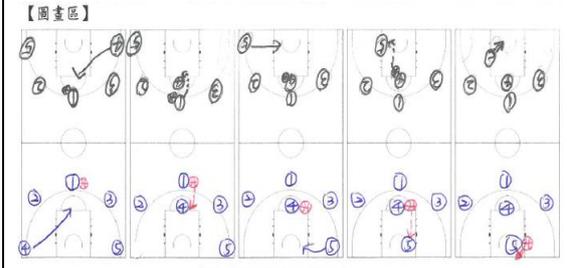
附錄七：學習單-認知

球員認知

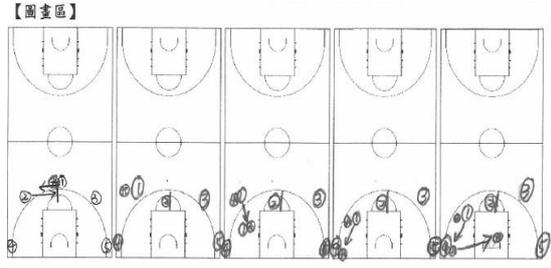
球員：S1		
<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上中策應→開後門戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上擋S1→切入傳底→投籃戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上拉單邊S1戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S2		
<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上中策應→開後門戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上擋S1→切入傳底→投籃戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上拉單邊S1戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S3		
<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上中策應→開後門戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上擋S1→切入傳底→投籃戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上拉單邊S1戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28

球員：S4		
<p>【圖畫區】-簡易畫出一種戰術。攻守轉換</p> 	<p>【圖畫區】</p>  <p>一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。</p>	
2019/10/18	2019/11/17	
球員：S5		
<p>【圖畫區】</p>  <p>一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p>  <p>一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p>  <p>一、請在圖畫區畫上上擋邊SI戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S6(女生)		
<p>【圖畫區】</p>  <p>一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。</p>	<p>【圖畫區】</p>  <p>一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。</p>	
2019/11/17	2019/12/08	

球員：S7(女生)



一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。

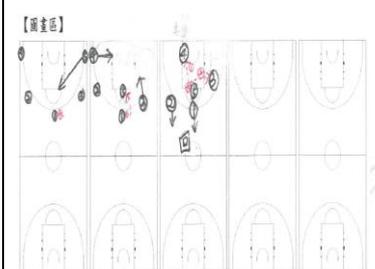


一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。

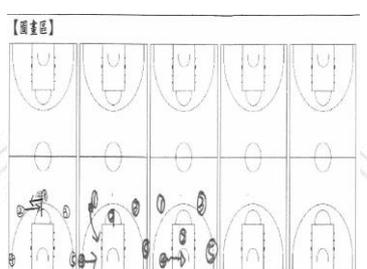
2019/11/17

2019/12/08

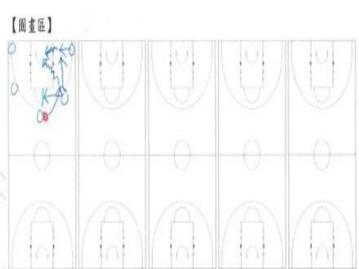
球員：S8



一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。



一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。



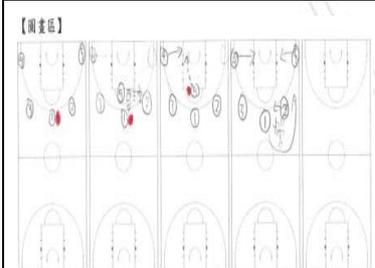
一、請在圖畫區畫上上單邊SI戰術。

2019/11/17

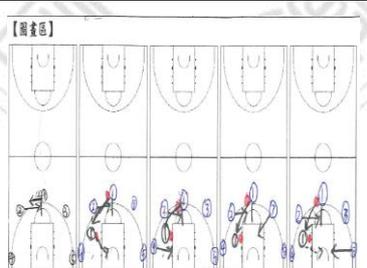
2019/12/08

2019/12/28

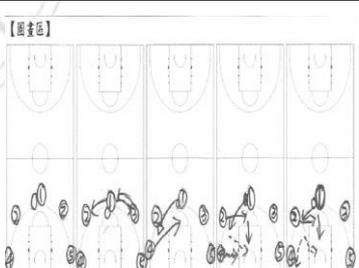
球員：S9



一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。



一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。

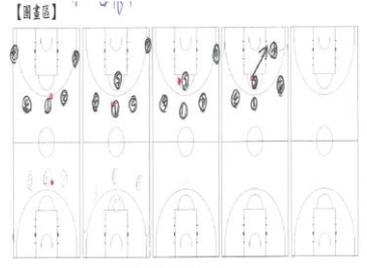
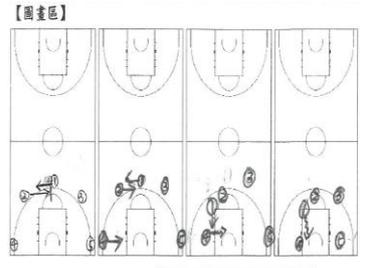
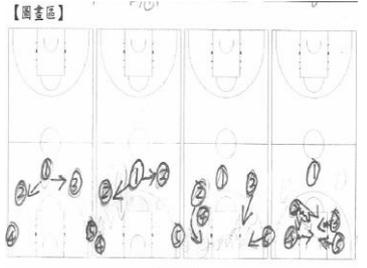
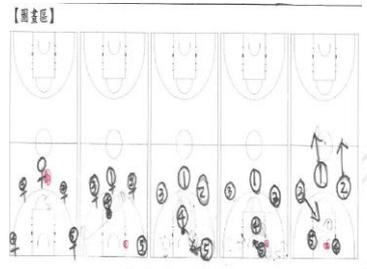
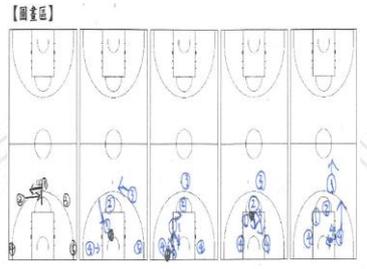
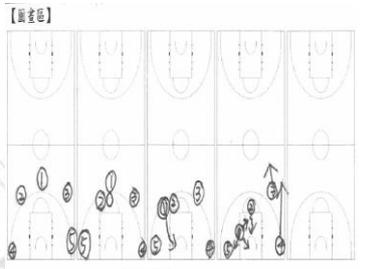
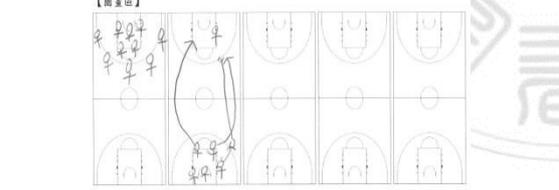
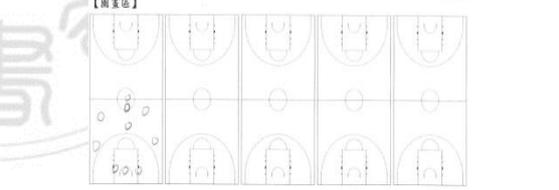


一、請在圖畫區畫上上單邊SI戰術。

2019/11/17

2019/12/08

2019/12/28

球員：S10		
 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。</p>	 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。</p>	 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上拉單邊SI戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S11		
 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。</p>	 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上擋SI→切入傳底→投籃戰術。</p>	 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上拉單邊SI戰術。</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S12		
 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上上中策應→開後門戰術。</p>	 <p>【圖畫區】</p> <p>一、請在圖畫區畫上拉單邊SI戰術。</p>	
2019/11/17	2019/12/28	

附錄八：學習單-情意

球員情意

球員：S1		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：觀眾吶喊聲，對手的表現。	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：觀眾的吶喊聲，對手的表現。	二、 此次場地在泰山國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：觀眾吶喊聲，對手的表現。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S2		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：會。 影響：觀眾吶喊聲。	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：有。 影響：場地不同。	二、 此次場地在泰山國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：有。 影響：觀眾吶喊聲。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S3		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：否。 影響：	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：籃下放進。	二、 此次場地在泰山國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：聲。 影響：無法專心。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S4		
我一直有在拉開，老師也傳球給我，老師教我也傳球給我，謝謝老師。 我沒有難會非常的人。	二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：不。	
2019/10/18	2019/11/17	

球員：S5		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：會。 影響：怎麼投籃都不進。	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：會。 影響：因為後面有對手的隊伍。	二、 此次場地在泰山國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：因為我的左很有點不想打。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S6(女生)		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：不會。 影響：	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：太沒有自信。	
2019/11/17		2019/12/08
球員：S7(女生)		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：否。 影響：沒有影響。	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：沒有投進。	
2019/11/17		2019/12/08
球員：S8		
二、 此次場地在安坑國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：因為跟女生打，讓我不敢打。	二、 此次場地在南光國小室內籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：對手太喜歡抄籃。	二、 此次場地在泰山國小籃球場（場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現），是否影響自己在球場上的表現？造成甚麼影響？ 答：是。 影響：對手的防守很強，造成我不敢加入。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28

球員：S9		
二、此次場地在安坑國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>不會</u> 。 影響: _____。	二、此次場地在南光國小室內籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>是</u> 。 影響: <u>因為場地不一樣所以手停不停</u> 。	二、此次場地在泰山國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>有</u> 。 影響: <u>場地的籃木板高度不同</u> 。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S10		
二、此次場地在安坑國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>不會</u> 。 影響: _____。	二、此次場地在南光國小室內籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>是</u> 。 影響: <u>一直跑回來</u> 。	二、此次場地在泰山國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>有</u> 。 影響: <u>整個籃板不同</u> 。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S11		
二、此次場地在安坑國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>有</u> 。 影響: <u>還不到老師講話</u> 。	二、此次場地在南光國小室內籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>不工作</u> 。	二、此次場地在泰山國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>沒有</u> 。 影響: _____。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S12		
二、此次場地在安坑國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>還好</u> 。 影響: <u>有人會一直罵我</u> 。	二、此次場地在泰山國小籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現),是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響? 答: <u>還好</u> 。 影響: <u>一直吵被罵</u> 。	
2019/11/17		2019/12/28

附錄九：學習單-技能

球員技能

球員：S1		
<p>三、 此次友誼賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：切入、上籃、運球、傳接球</p>	<p>二、 此次場地在南光國小室內籃球場(場地不同、觀眾吶喊聲、對手的表現)，是否影響自己在球場上的表現?造成甚麼影響?</p> <p>答：是</p> <p>影響：家長的加油聲讓我一直進</p>	<p>三、 此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：傳接球、運球、投籃、抄截、卡位</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S2		
<p>三、 此次友誼賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：上籃、傳接球、協防、卡位</p>	<p>三、 此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：上籃、傳接球、運球、投籃、協防、卡位</p>	<p>三、 此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：傳接球、運球、切入、抄截、卡位、投籃</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S3		
<p>三、 此次友誼賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：傳接球、投籃</p>	<p>三、 此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：上籃、傳接球、運球、投籃、協防</p>	<p>三、 此次比賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：上籃、傳接球、投籃、卡位</p>
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S4		
<p>我一直是路攻守車換還 是沒有在拉開，傳球，導球後 非常難會拉開，老師也傳，讓 我就會非常的好，謝謝 的師。</p>	<p>三、 此次友誼賽中運用到什麼籃球技術?</p> <p>例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位</p> <p>答：上籃、傳接球、運球</p>	
2019/10/18	2019/11/17	

球員：S5		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、抄截。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、抄截。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S6(女生)		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、運球、傳接球。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、傳接球、運球。	
2019/11/17		2019/12/08
球員：S7(女生)		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、運球、切入、抄截。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：卡位。	
2019/11/17		2019/12/08
球員：S8		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、投籃、拋投。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：運球、抄截、卡位、傳球。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：運球、射籃、阻攻、包夾、籃板。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28

球員：S9		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：傳接球、投籃、抄截、卡位、運球。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、傳接球、運球、抄截、卡位。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：運球、抄截、卡位。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S10		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：傳接球、運球、投籃、切入、卡位、抄截。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：運球、傳接、投籃、切入、卡位。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、抄截、卡位。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S11		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：上籃、抄防。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：傳接球、抄截。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：傳接球。
2019/11/17	2019/12/08	2019/12/28
球員：S12		
三、此次友誼賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：空手、上籃。	三、此次比賽中運用到什麼籃球技術？ 例如：上籃、傳接球、運球、投籃、切入、協防、抄截、卡位 答：卡位、運球、上籃。	
2019/11/17		2019/12/28