

# 以 ADDIE 模式發展足球教學之研究 -以台中一中為例

葉嘉修

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨研究所

## 摘 要

本研究透過 ADDIE 模式來設計發展足球教學，透過對高中學生學習足球的傳球課題做訓練，探討高中學生學習前、後傳球的學習效果是否有顯著差異。本研究以國立台中第一高級中學足球社十名學生為研究對象；進行為期 4 週，每週 1 次，每次 2 小時的教學，教學前、後各以 20 分鐘 5 對 5 小型比賽進行前測及後測，將前、後測測驗結果進行比較，將傳球次數、成功次數以及成功率的數據，以 SPSS 統計軟體分析，採用成對樣本 t 檢定進行統計分析。經結果分析與討論後，ADDIE 模式發展足球教學對於高中學生學習足球的傳球有良好的效果，其中傳球成功率獲得提升。

**關鍵詞：**足球、ADDIE、Project-based learning。

## 壹、前言

在我們處於多元化教學法的時代，如何選擇與組合不同的學習方式，以達到有效掌握需求、教學效果非常重要，現在也進入了視覺時代，不管是網路、電腦、iPhone 都讓學生處於眾多的資訊媒介當中，因此資訊融入教學是這時代的趨勢，而資訊融入教學的教學設計模式就是所謂的「ADDIE」。

數位學習是一個全新的教學方式，為了真正發揮其效果，且避免許多嘗試數位學習時容易造成的錯誤，數位教學設計最好依據系統化和程式化的設計步驟來進行，較易達到預期的目標。吳方馨（2011）提到系統化教學設計的模式可以提供運用具體明確的步驟來解決教育實務問題，從分析教學問題、設計解決方法、實施教學、加以評鑑與修正，使學習者得到最佳的學習效果。

系統化教學設計（Instructional Systems Design）使用嚴格的方法去計畫教學，可以使教學更有效果及更有效率，其包含了六個特徵：以學習者為中心、是目標導向的、聚焦於有意義的表現、採用可以被測量具有信效度的結果、是經驗主義且反覆自我修正的、是典型的團隊努力（Resiser, R. & Dempsey, J V., 2007）。

專題式學習（Project-Based Learning），簡稱 PBL，是以學生為中心的教學活動，教師針對課程目標給予相關的基本知識後，學生再針對教師提供的開放式問題展開探索，最後完成一份專題作品（陳彤宣、陳昱君、劉遠楨，2010）。專題式學習是可以達到激勵學生主動參與，且具有正面意義的教學方式（Neo, 2005; Pike, Shannon, Lawrimore & McGee, 2003）。

因此本研究利用 ADDIE 模式之五大步驟：分析、設計、發展、應用、評鑑，逐步設計發展足球教學，選擇以科技支持並且以學生為中心的專題式學習為教學法，透過對高中學生學習足球的傳球課題做訓練，分析高中學生學習前、後傳球的學習效果及傳球成功率，來探討 ADDIE 模式發展足球教學是否具備良好的成效。

## 貳、文獻探討

### 一、教學設計

教學設計指的是教學設計者不但要使預期的行為能在教學活動結束後

產生，對於學習環境、學習活動與策略的規劃和實施，都要有審慎的考量，以提高學習的興趣、達到學習的成效。

教學設計理論有很多學者提出，以下為兩種為最常見的理論：

#### (一) 系統化教學設計理論

系統化教學設計(Instructional Systems Design)是指幫助教師有系統地思考及計劃教學方式及教學內容的一種方法(Mannaz, 1998)。

朱湘吉(1994)提到系統化教學設計是在每一個步驟中，具備可固定遵循的邏輯順序及運作的程序，是一種更系統地以目標為導向，重視邏輯順序、並以任務分析作為工具的教學設計模式，因此當教師使用系統化教學設計的方式去設計教學教材時，只要遵循步驟，即可依教學目標設計出適合的教學教材，藉以提昇學習者之學習效果(沈中偉，2005)。

#### (二) 整體化教學設計理論

整體化教學設計較重視學習者學習之過程，且每個步驟均能前後參照以作為動態之修訂。朱湘吉則進一步說明其理念：此種教學設計方式以注重學習者為學習之核心，其目的在創造一種可持續引發學習者內在動機的學習環境。

## 二、ADDIE 模式

ADDIE 模式是系統化教學設計中最流行且最簡易的(林佳蓉，2008)。系統化教學設計是一個有組織與系統的過程，透過有計畫的設計學習系統，協助學習者達到學習的目標(林佳蓉，2009)。ADDIE 分為五個階段：分析(Analysis)、設計(Design)、發展(Development)、實施(執行)(Implementation)、評鑑(Evaluation)。

余宜珮(2011)以軟體系統設計(Instruction System Design, ISD)理論下的 ADDIE 模型，來進行規劃體育運動數位學習平台，提供體育相關的教學教材，如運動技巧、運動規則及急救傷害處理三個部分。讓學習者進行有效的自我學習體育技能，間接地促進相互幫助、合作。此外，教練也可以使用系統來輔助教學並指導，以提高學生對體育方面的學習興趣和認知。

## 三、專題式學習(Project-based learning)

專題式學習(Project-based learning)簡稱 PBL，最早是在 1918 年，由 Kilpatrick 提出以專題的學習活動方式，作為學生的學習主軸的觀點，而 PBL 實際應用在教育上是在 60 年代的醫學院教育，當時加拿大 McMaster 大學

的醫院教授，為了結合基礎課程與臨時床教學變成一個完整的課程，於是推展了一種名為 **tutorial process** 的教學法，它可視為專題式學習前身(陳彤宣、陳昱君、劉遠楨，2010)。

PBL 中的重要組成元素即是：問題、產出、學習者以及教師，所強調的理念為：學習源自於問題、學習表現以產出來衡量、以學習者為中心—學習是主動參與知識建構與協商的過程、學習是由教師來促進(計惠卿、莊靜圓，2003)。

在專題式教學的相關研究中，國內各學門領域皆已紛紛投入相關的研究工作，並已慢慢的奠定了基礎，但在體育學門的領域中，鮮少有投入專題導向的相關研究，而國內對於專題導向的研究大多在國、高中通識課程，較少有對體育課程的深入研究。且將專題導向教學法運用於體育相關的實證研究尚未出現(周建智、黃美瑤、蘇晏揚，2009)。

## 參、以 ADDIE 發展足球傳球的教學設計

本文以 ADDIE 模式為基礎，發展足球傳球的教學設計。

### 一、學習者分析階段(Analysis)：確認學習者的需求、先備知識與技能，進而訂定課程目標。

#### (一) 研究對象

本研究以國立台中第一高級中學(簡稱台中一中)100 學年度第 2 學期參加足球社，男高中學生 10 名為主；進行分組採用隨機分組(randomized grouping)，將學生分成 A、B 兩組，以第 1 學期足球測驗的成績為依據，經統計分析結果得知，A、B 兩組為同質。

台中一中是中部的明星學校，集合中部五縣市優秀的菁英學生，是以升學為主的學校，在此環境中學生的課業壓力極大，參加足球社的學生都是以興趣為主，大部分的學生均非從小就練足球長大的學生，單靠一股熱情，因此基本動作還不夠紮實。

2011 年高中體總舉辦乙組的高中聯賽，使非傳統學校校隊的足球社團也可以報名參加，聯賽的舞臺提升了參與者練習的動機，台中一中足球社也透過參賽得到了刺激，瞭解到傳球的重要性及價值性，然而，現實的狀況是這些學生課業繁重，補習、考試不斷，實際可以參與訓練的時間不多，人員要聚集也不容易。

學生練習參與的時間定為禮拜五社團活動(簡稱社課)，一次上課 2 節，

每節 50 分鐘合計 100 分鐘；練習場地為台中一中足球場地。

(二) 教學目標：

1. 主題或中心思想

期望讓學生透過專題式學習的方式學習傳球，進而更認識該如何讓傳球者與接球者傳球的意志可以連接，能穿越後衛這堵牆。

2. 學生會學習到的學科內容標準如表一所示：

表一：能力指標與學科內容標準整理表

九年一貫能力指標	學科內容標準
健 1-3-1-1	瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。
健 3-1-4-2	結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。
健 3-3-2-7	發展戰術運用在個人和團體比賽中。
資 2-4-4	瞭解多媒體電腦相關設備，以及圖形、影像、文字、動畫、語音的整合應用。

## 二、設計(Design)

(一) 課程的內容、架構、時間長短、教學方式、學習成效評估方式、教材中所使用的媒體。

本次課程的內容以傳球為主，傳球的訓練課程用金字塔圖來描繪，其架構如圖一所示：

1. 基本動作（腳內側傳球的姿勢及動作）

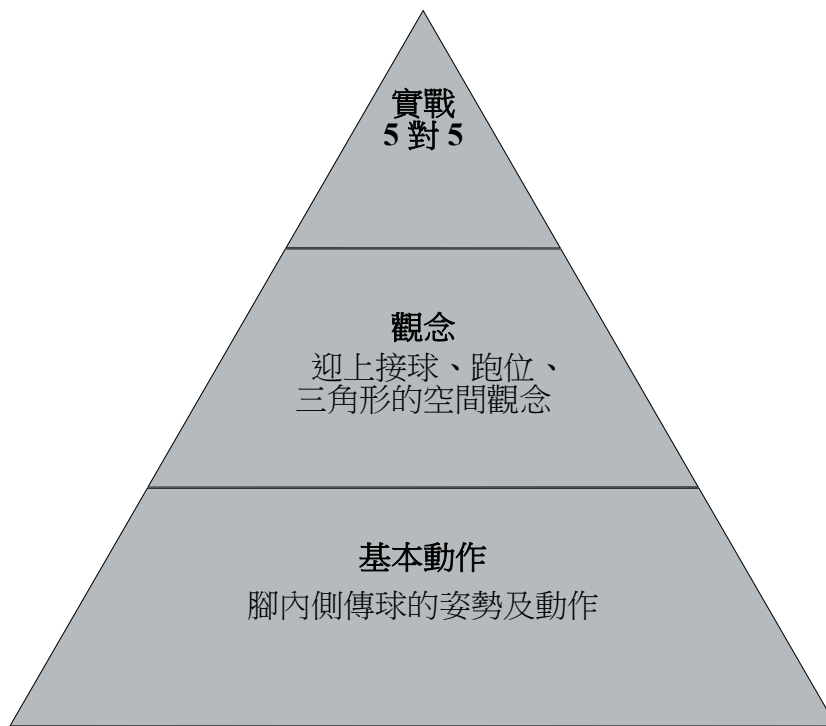
腳內側傳球的姿勢及動作為基本動作的要求核心，雕琢動作使成為比賽中的本能則需要充足的時間來練習。

2. 觀念（迎上接球，跑位，與隊友站位呈三角形的空間概念）

傳球的關鍵是抬頭觀察以及準確性，在此基礎上培養傳球時須具備的觀念及意識。

3. 實戰

20 分鐘的 5 對 5 小型比賽，從比賽中發現問題，再從訓練中修正問題。



圖一：足球傳球學習金字塔  
資料來源：研究者整理

傳球的訓練課程分為基本動作、觀念、實戰三個構成部分，但在訓練的過程中並非像梯子一樣，必須掌握了一級以後才能攀登下一級，實際上每一個構成部分跟其他部分都是連成一體的，足球傳球學習金字塔描繪的是球員提高的合理過程。傳球的關鍵是抬頭觀察及準確性，因此在基本動作的基礎上培養富創造性的傳球意識及觀念，在實戰中吸收經驗及驗證學習效果，此即為球員提高的合理過程。

ADDIE 模式中的設計，考量資訊融入教學以及學習者為台中一中的學生，適合以創新的方式，以學生為中心，或是教師和學生共同參與，教師扮演學習促進者（facilitator）的角色（黃雅容，2009），因此採用教學方式為專題式學習教學法。

## （二）設計單元目標

將教學內容分為四個單元，分別為第一單元：腳內側傳球基本動作，

第二單元：移動中觀察、判斷、play，第三單元：傳球-跑位，第四單元：小組搭配，將各單元的目標按認知、情意、技能分類整理如表二所示：

表二：單元目標（認知、情意、技能）整理表

單元	認知	情意	技能
一、腳內側傳球基本動作	接球者戰術及觀念的理解	1. 準時參與訓練、 2. 專注於訓練中	1. 傳球者腳內側傳球的姿勢 2. 傳球者腳內側傳球的準確性
二、移動中觀察、判斷、play	1. 接球者迎上接球 2. 接球者跑到空位接球	搭配球隊中心(Leader)	傳球者重心腳的著地位置
三、傳球-跑位	1. 接球者跑到空位接球 2. 接球者與隊友保持三角形的空間觀念 3. 接球者搶弱點(敵方身後的空間)	1. 幫助隊友(強者幫助弱者) 2. 團隊合作	1. 傳球者處理球的速度 2. 傳球者傳球時機
四、小組搭配	接球者戰術及觀念的理解	訓練態度及團隊精神	傳球者動作的正確性及熟練度

### (三) 設計行為目標

設計行為目標以 ABCD 所示，具體內容如下：

A 為對象(audience)：台中一中足球社的學生。

B 為目標(behavior)：傳球可以銜接起來。

C 為條件(condition)：能在比賽中使用腳內側傳球。

D 為評量標準(degree)：至少傳球成功率能達 50%以上。

### 三、發展(Development)

ADDIE 的第三個步驟為開發，也就是將前面設計的課程製作成學習者所使用的教材，包括其他相關的軟、硬體的開發。本研究使用的軟體為 photosynth，並且以 photosynth 檢視腳內側傳球基本動作。

Photosynth 的使用步驟為：1 搜尋 photosynth 進入網頁，2 用 MSN 帳號登入，3 在左下角有個照相機 Create your Synth 點進去，4 Install photosynth，5 Create a Synth，6 選取資料夾中的照片，7 完成作品，完成作品如圖二所示：



圖二： photosynth 環圖範例

資料來源：

<http://photosynth.net/edit.aspx?cid=eb1a622e-3140-4fc9-a689-b9cb305322d3&wa=wsignin1.0>。

將所完成環圖範例及相關教學影片上傳 facebook 讓學生預覽。

### 四、實施(執行)(Implementation)

社課直接實施教學，並使用 Sony 錄影機錄影。

## 五、評鑑(Evaluation)。

(一) 想要瞭解學生的學習成效及課程設計的品質必需進行「評鑑」。透過錄影之後，使用觀察記錄表觀察學生學習的狀況，透過比賽瞭解學生的學習成效。

(二) 在課程設計的品質方面所要做的「評鑑」至少應包含以下兩項：測試(formative evaluation)及總結評估(summative evaluation)。

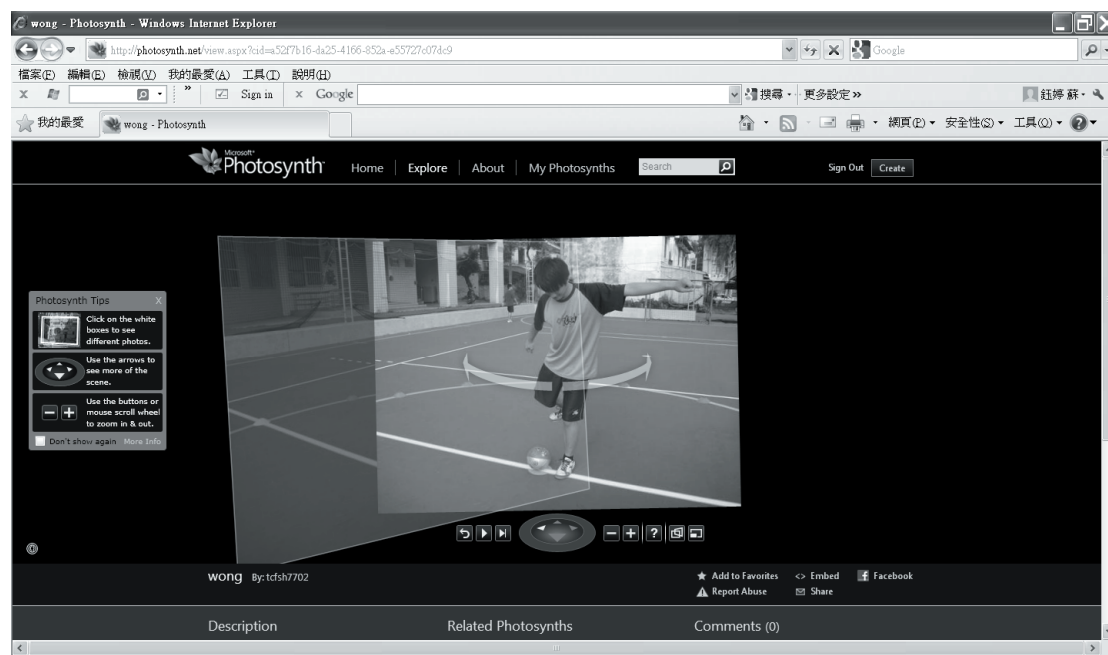
「測試」應在課程開發完成後，正式實施之前執行，並針對測試結果進行校正，確認課程內容無誤且能達成學習目標才能實施，正式社課前找三年級前足球社社員先做測試的練習。

「總結評估」則是針對整個課程執行的狀況進行觀察、評估：

### 1. 形成性評量

(1). 使用 photosynth 檢視腳內側傳球基本動作。

學生作品如圖三所示：



圖三：學生 photosynth 環圖作品

資料來源：

<http://photosynth.net/view.aspx?cid=a52f7b16-da25-4166-852a-e55727c07dc9>

(2). 小組心得感想：分工整理記錄發表的意見、比賽過程的問題以及感想，用 World 整理。(附錄一)

## 2. 總結性評量

以 20 分鐘的 5 對 5 小型比賽展示練習的成果

## 肆、結果與討論

本研究將台中一中足球社學生分組，分為 A、B 兩組，實行小組合作及討論，以 20 分鐘 5 對 5 小型比賽的表現為前測，其中 20 分鐘分為兩小節，每節 10 分鐘，中間休息 5 分鐘，經專題式教學後，再以 20 分鐘 5 對 5 小型比賽的表現為後測。A 組對 B 組前測傳球數及成功率所得結果整理如表三，A 組對 B 組後測傳球數及成功率所得結果整理如表四，將 A 組對 B 組的傳球成功率之前、後測成績，進行成對樣本 t 檢定，分析實驗者在專題式教學前、後傳球成功率的差異情形，所得結果如表五所示：

表三 A 組對 B 組前測傳球數及成功率整理表

分組	一(P)	一(S)	二(P)	二(S)	總傳球次數	總成功率%
A	30	.40	56	.52	86	.47
B	27	.55	33	.39	60	.47

(注：P 代表傳球次數，S 代表傳球成功率，一代表第一節，二代表第二節比賽。)

表四 A 組對 B 組後測傳球數及成功率整理表

分組	一(P)	一(S)	二(P)	二(S)	總傳球次數	總成功率%
A	34	.61	64	.56	98	.58
B	33	.66	24	.70	57	.67

(注：P 代表傳球次數，S 代表傳球成功率，一代表第一節，二代表第二節比賽。)

表五 A 組對 B 組傳球成功率相依樣本 t 考驗摘要表

成功率	平均數	個數	標準差	標準誤	t	自由度	顯著性 (雙尾)
前測	.47	10	.19	.06	-1.98	9	.08
後測	.62	10	.13	.04			

本研究在行為目標的評量標準(degree)定為至少傳球成功率能達 50%以上，因此將兩組的表現做分析，分析結果如下：

從表三可以看出，前測的傳球數據顯示 A 組的表現第二節比第一節出色，B 組的表現則是相反，B 組僅在第一節的傳球成功率（55%）達到 50%，A 組僅在第二節的傳球成功率（52%）達到 50%，兩組在前測時總平均的傳球成功率（皆為 47%）均未達 50%。

從表四顯示，經過專題式學習後，A 組的表現是第一節比第二節傳球成功率高，但是第二節傳球數比第一節傳球次數幾乎多達一倍，且遠高於 B 組的傳球次數，代表 A 組在第二節持球的比率提升，而且第一節（61%）及第二節（56%）均比前測的傳球成功率還要高，A 組在後測時總平均的傳球成功率為 58%，這些數據代表 A 組經由教學後，傳球的學習效果其傳球成功率有所提升。

而後測時 B 組的表現則是第二節比第一節傳球成功率高，而且第一節（66%）及第二節（70%）均比前測的傳球成功率還要高，B 組在後測時總平均的傳球成功率為 67%，這些數據代表 B 組經由教學後，傳球的學習效果其傳球成功率有所提升。

由表五可以得知成對樣本 t 檢定的 t 值為-1.98，自由度為 9，顯著性水準  $p=0.08 > 0.05$ ，代表兩組的傳球成功率並沒有顯著性差異。

魏吟珊（2009）以 ADDIE 模式發展出一套適合學生的媒體素養融入社會學習領域的課程，且內容以性別平等議題為例，在課程之教學成效方面，學生持肯定與正面的同意滿意度；多數學生在學後成績上均達到標準。本研究在教學後兩組均達到標準(A 組 58%，B 組 67%)，研究結果符合上述研究，而且透過小組心得感想（附錄一）得知小組成員對於專題式學習教學法均感到滿意，代表 ADDIE 模式在分析及設計階段符合學習者的特性，採用專題式學習教學法是合適的。

在技能培養上，藉由 PhotoSynth 軟體應用的輔助，使學生透過各方面動作角度的觀察，了解自己在傳球技巧需修正之處，可使傳球技術更加純

熟。

本研究使用資訊融入教學的方式，教師在社課教學前，會在 facebook 台中一中足球板上傳影片來做為情境的引導，讓學生能經由不同的視覺效果提高對課程主題的動機與興趣。Keller(1982)提到，有效增強學生對課程的動機，能快速提昇學生的學習成效。池上正(2011)提到讓孩子自動自發才是最重要的，只要孩子打從心裡喜歡足球，就會很努力去踢球，打自心裡喜歡足球自然就會對踢足球很感興趣，自己就會思考比賽的時候應該怎麼做？並且自己也會察覺到很多事情，然後會懂得思考。

*學生 7：當我們進行到一半時，老師會要我們暫停下來，問我們如果剛剛哪個動作怎麼做會比較好，經過我們得討論後，就會恍然大悟原來還有別的方法更好，這也讓我們能在較少的時間內有更多的收穫。因為每個人的特點不同，透過討論可以將彼此的看法或心得分享交流，讓我們更快找到問題點也更容易解決。*

黃清雲(2004)提到在學習的過程中，經由學習同伴間彼此的鼓勵，相互的解釋、說明、教導以及示範等互動關係，更容易達到學習目標。教師提出引導問題，不要直接告訴答案，以詢問的方式引導說出答案，都讓學生更多的思考以及學習更多。這些都讓學生的傳球的學習效果更好。

*學生 6：後悔為何未能早一點接觸足球這個領域，前幾次社課時，我因為對環境的陌生再加上學習的步調也不如其他人，總無法快速吸收學習，週五的小組比賽我也無法頓時獲取足球的精髓，因此時常幫倒忙更無法得心應手，於是我開始沮喪，失去了信心...*

*學生 2：本來我在各方面都比不上上組內其他人，但在一次次的教學、練習與比賽中，我傳出好球的次數明顯的提升，有時也能獲得進球的機會。*

透過比賽數據及小組心得感想得知，透過 ADDIE 模式應用在高中學生學習足球的傳球課題上，能增加學習者的動機以及提升傳球成功率。

## 伍、結果

ADDIE 模式應用在高中學生學習足球的傳球課題上，能增加學習者的動機以及提升傳球成功率。

## 陸、參考文獻

- 池上正 (2011)。《孩子還是這樣引導比較好！》。新北市:瑞昇文化股份有限公司。
- 朱湘吉 (1994)。《教學科技的發展理論與方法》。臺北:五南。
- 余宜珮 (2011)。《以 ADDIE 模型為基礎之體育數位學習平台建構》。龍華科技大學電機工程研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 沈中偉 (2005)。《科技與學習-理論與實務》。臺北:心理。
- 林佳蓉 (2008)。《ISD 系統化教學設計與數位教材實務工作坊》。臺北:心理。
- 林佳蓉 (2009)。《教學設計理論基礎與重要模式》。載於《教育科技理論與實務 下冊》，台灣教育傳播暨科技學會主編，89-120。臺北:學富。
- 周建智、黃美瑤、蘇晏揚 (2009)。《直接教學法與專題導向教學法對健康體適能認知之比較》。《北體學報》，18，1-12。
- 吳方馨 (2011)。《以 ADDIE 模式發展媒體素養融入國小綜合活動領域課程之研究-以性別平等教育議題為例》。國立臺北教育大學課程與教學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 計惠卿、莊靜圓 (2003)。《資訊融入教學實務層面之探討》。《竹縣文教》，28，1-4。
- 陳彤宣、陳昱君、劉遠楨 (2010)。《電腦輔助專題式教學策略探究》。《國民教育》，50(4)，pp. 63-67。
- 黃清雲 (2004)。《新趨勢，新挑戰：以學生為中心的建構取向對當前健康與體育學習領域之實踐》。《學校體育》，14(4)，93-102。
- 黃雅容 (2009)。《從上課方式、補習與課外閱讀比較就讀明星高中與一般高中的學習經驗》。《教育實踐與研究》，22(1)，113-138。
- 魏吟珊 (2009)。《以 ADDIE 模式發展媒體素養融入國小社會領域課程之研究-以性別平等議題為例》。國立臺北教育大學課程與教學研究所碩士論文，未出版，台北。
- Keller, J. M., 1982. *Motivational design of instruction*. In C. M. Reigeluth. *Instructional design theories and models: An overview of their current status*. Hillsdale, NJ: 383-434.
- Mannaz, M.(1998, June). An expert teacher's thinking and teaching and instructional design models and principles: An Ethnographic study. : *Educational Technology Research and Development*, 46(2), 37-64.

- Neo,M.(2005).Engaging students in group-based cooperative learning – a Malaysian perspective. *Educational Technology & Society*,8(4),220-232.
- Pike,L.,Shannon,T.,Lawrimore,K.,McGee,A.,et al. (2003). Science education and sustainability initiatives:A campus recycling case study shows the importance of opportunity . *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 4(3),218-226.
- Resiser, R. & Dempsey, J V. (2007) . Trends and Issues In Instructional Design and Technology. 2<sup>nd</sup> edition, Prentice Hall, ISBN# 0-13-170805-8.

附錄一 小組心得感想整理表

A 組	踢球過程的問題	習得的技巧	學生的思考
學生 1	不知道 3 打 3 怎麼打，常常跑得半死卻沒有成效。	<p>從腳內側傳球&gt;迎上接球&gt;到底誰跑位&gt;敵我位置關係&gt;2 打 2 和 3 打 3</p> <p>經過了討論，也知道了怎麼去利用隊友來掩護，像 OVERLAP（疊瓦式助攻），瞬間的二過一，雖然不是完全的了解，但只希望能抓住那短暫的機會，在場上能得分。</p>	<p>這次出去比全國高中足球聯賽，與南一中之間在之前有顯著的差距，卻能抓住一次的機會以 1:0 獲勝，這也是足球所謂的情勢，能看懂情勢就能掌握比賽，在冠軍賽中，南二中和來義高中各在暫停 30 秒內進球。</p>
學生 2	<p>持球的時間比他組多，傳球也較多，但卻無法有效的贏得比賽，我認為是門前的把握度不夠，再者，我們的傳球成功次數雖和他組相當，但成功率往往低了近五個百分點，失誤是我們很大的問題。我們常常三人在前場進攻時，一旦失誤，很容易形成多打少的局面，因此我們回防的速度應再提升。</p>	<p>本來我在各方面都比不上上組內其他人，但在一次次的教學、練習與比賽中，我傳出好球的次數明顯的提升，有時也能獲得進球的機會。最令我受益良多的是傳球及跑位的部分。腳內側傳球，是足球運動的基本，藉由動作的標準化，提升了準度及穩定度，始隊友能更快、更精確的處理來球。腳內側的精確化，使我能提供隊友一顆好的傳球。至於跑位的方面，藉由跑位，支援</p>	<p>以下是我認為本組應當改進的地方：</p> <p>根據我的觀察及資料顯示，本組持球的時間比他組多，傳球也較多，但卻無法有效的因此贏得比賽，我認為是門前的把握度不夠，再者，我們的傳球成功次數雖和他組相當，但成功率往往低了近五個百分點，失誤是我們很大的問題。我們常常三人在前場進攻時，一旦失誤，很容易形成多打少的局面，因此我們回防的速度應再提升。</p>

		隊友，拉開防守，是我對跑位的了解。學習到如何跑位，使我能夠在適當的位置，支援隊友，或取得進攻的機會。另外，每日中午進行內側一腳球三分鐘測試，使我能每天知道問題的所在，並且瞭解到本日對球的感覺，並維持球感，保持每天踢球的狀態。	
學生 3	每次接到球都無法直接送一個具有攻擊性的好球，只能回傳給來到後面救援的隊友重新尋找機會 每次要去接球都不會去思考下一步，而接到球後如果被防守又只能急急忙忙的亂傳，那種時機剛剛好的一腳球或轉向的傳球，很少能做出來。	我自認為相對來說算是很配合團隊。	但總有少數人會脫隊。
學生 4		我認為在腳內側傳球的姿勢、腳內側傳球的準確性以及處理球的速度為有進步的項目。	
B 組	踢球過程的問題	習得的技巧	學生的思考

學生 6	<p>因緣際會下，我進入了足球社，也是我人生第一次正式接觸足球這個領域，雖然比其他人都晚了一年，但我仍然想認真學習，期待有一天能有進步，事實上往後我漸漸後悔，後悔為何未能早一點接觸足球這個領域，前幾次社課時，我因為對環境的陌生再加上學習的步調也不如其他人，總無法快速吸收學習，週五的小組比賽我也無法頓時獲取足球的精髓，因此時常幫倒忙更無法得心應手，於是我開始沮喪，失去了信心，幸虧後來在教練與幾個學長的淳淳教誨與循循誘導下慢慢認識了足球，教練指導我從基本動作學習起，我盡可能的一點一滴吸收，經過一段時間的淬礪，至少有了些許的進步，只是對球的感覺始終難以抓到</p>	<p>教練講解了許多跑位與小組搭配，希望將個人能力推及至團隊，利用關鍵的跑位尋求犀利的攻擊角度，從迎向接球到傳球的連貫，創造出傳球與射門的空間以增進隊伍的效益，當中許多跑位都具有【瞬間性】，令人難以捉摸也顯得撲朔迷離，但在經過教練多次說明與實際演練後，也能抓到些許訣竅，只是需要更長時間的磨礪才能得心應手。</p>	<p>現今逐步邁向高三生活，能踢球的時間日漸減少，只能利用空餘的時間增進自己實力，期許再往後的日子能持續接觸足球，最後要感謝教練以及在球場上一起打拚的隊友，感謝你們的協助讓我有成長，也感謝一中足球社，踏入這塊領域，我領悟了許多生活中的道理，使我的心智更加成熟，期待今朝後每一位踏入此地之過客，都能更加用心經營，相信在不久的將來一中足球社必能茁壯，終至發芽結果，它進入了我的生命歷程，它也將在更多人的道路中留下痕跡，更是許多人共同的美好回憶，感謝所有人 感謝天。 一中足球社 加油</p>
---------	--	---	---

	要領，導致動作與技術受到箝制，我也不斷在平時練習時，找尋腳法提升的關鍵。		
學生 7	<p>大家的技術都不是很好，又因為課業的關係，大家也沒辦法把太多時間放在練球上，社團的素質就一直沒有大幅度的提升，且常毫無頭緒得踢球。</p> <p>所以可能但經過幾次正式的比赛後，大家除了發現自己的不足之外，開始有股強烈的突破渴望，想要凝聚向心力讓自己的實力增強，但是因為課業的關係，我們沒辦法在短時間內投入大量時間來鍛鍊體能，也因為人數的障礙我們沒辦法採用大規模的練習模式。</p>	<p>五人制的比賽對體能的要求相對較小，如果懂得如何團體搭配也使的個人球技限制降低。修哥從不給我們一個準確的指令或是標準的答案，讓我們懂得如何思考，像是幾次晚上的練習，當我們進行到一半時，修哥會要我們暫停下來，問我們如果剛剛哪個動作怎麼做會比較好，經過我們得討論後，就會恍然大悟原來還有別的方法更好，這也讓我們能在較少的時間內有更多的收穫。因為每個人的特點不同，透過討論可以將彼此的看法或心得分享交流，讓我們更快找到問題點也更容易解決。</p>	<p>我們的優點是善於討論、思辨和自我反省，也就是比較會動腦比較不會動腳。正好修哥正在進行一項新教學的研究很適合我們，這使我們很有信心的接受修哥的新教學法。</p> <p>而且當彼此都有成長的決心時，我們可以激發出更多種想法，在加上和修哥的雙向溝通，所有的人都對團體和自己更有信心。之後的比賽也踢出讓大家興奮的成績，我覺得這都要感謝修哥和他的新教學法。</p>
學生 8	<p>對於我來說，是下學期初入足球社，對此既期待又害怕，比之上學期便已入的人來說，我自是技巧不</p>	<p>加強傳球位置與跑位能力。</p> <p>多加練習增加團隊合作。</p>	<p>在本次課程授予中，分為 2 對 2 練習，雖成效有限，但這是必需長時間練習，而非一蹴及的，因此建議利用模擬實戰來加強這方</p>

	<p>夠，但對教授的課程略為上手了。</p> <p>基本動作不足，傳球練習需增加，方能提高到位率！</p>	<p>練習腳內側傳球，傳球是基本功，也必須搭配迎上接球，因此分組下去練習，要點是「球到，人到，腳到」，簡單幾字，做起來頗為困難，藉此練習加強各自的傳球能力與時機，個人看起來效果不錯，在之後的小組實戰時，成效立竿見影。</p> <p>傳球-跑位，跑位的目的在於得球，在兩人（傳球與迎球）都無法傳的情況下，跑位就顯得重要了，要旨在於看出敵人的空檔及球的路線，及早在球落處迎球，經過這次練習，雖初學乍練，卻頗為受用。</p>	<p>面能力。</p> <p>優點：將各課程抓出，各個擊破，比之雜卻嚼而不爛，自有其成效。</p> <p>缺點：可能在實戰中，無法活用。</p>
<p>學生 9</p>	<p>有時自己人傳球太快，來不及反應，就會出界。</p>	<p>足球的基本功，無論是傳球、射門還是盤球；踢球的位置十分重要，假如踢的位置、角度錯誤，就影響到個人表現和團隊合作。</p> <p>團隊的合作是為重，而取決於個人於之間的表現，兩者皆為重，增強對自己和隊友彼此</p>	<p>反正，迎球是考驗個人的臨場反應和自己的體能極限，培養跑步的習慣就能增強腳程。</p> <p>在比賽中如何從敵方手上得分，是比賽獲勝的關鍵之一，隊友之間的相互配合，默契有助於團隊取勝，當自己的隊伍遭受夾擊或盯防，就必須去解</p>

		<p>的自信、信任，互相幫助。</p>	<p>圍，突破對手的防線，除此之外，繞過對手找出一個能傳球的空間-跑位，進攻向前推進，對手會積極阻擋，守備加強，來阻斷傳球的機會，所以像連續傳球、假動作、速度和挑球，都能夠甩開敵方；隊友彼此之間呼喊名字或暗號來加強彼此的默契和進攻的順暢度。</p> <p>每個位置都有其擅長的項目，守門員除了要有勇氣獨自面對對手的進攻和廣大的球門，還要指揮中場、後衛來因應突發狀況，前鋒除了進攻，也可以回防，不要拘束於位置；三角形是很重要的概念，敵方球員接到球後，做包夾，敵方自己一人也難以突破重圍。</p>
--	--	---------------------	--