月旦知識庫

從傳統到創新：以運動教育模式建構校園籃網球推廣策略

李羿嫻 / 國立臺灣體育運動大學休閒運動學系研究生

張哲維 / 國立臺灣體育運動大學教授

潘沛婷 / 中華民國籃網球協會

壹、前言

籃網球 (Netball) 起源於 19 世紀末，臺灣雖於 2009 年正式成立中華民國籃網球協會並致力於基層推廣，但在國小校園中仍屬亟待開發的新興運動項目。在運動本質上，籃網球具備三大核心規則特質：第一，「嚴禁身體接觸」，從根本上杜絕了碰撞風險，極大化保障學童的運動安全；第二，「不可運球且持球限時三秒」，迫使球員必須透過高頻率、高精準度的團隊傳接球進行推進，徹底消解了傳統球類運動中常見的個人英雄主義，轉而強調團隊流動與集體智慧；第三，「嚴格的特定區域限制 (Positioning)」，場上七名球員依據胸前字母(如 GS 代表射球員 Goal Shooter、WA 代表翼鋒 Wing Attack) 各司其職，僅能在球場特定三分之一區域內活動。此種將「精準分工」與「團隊協作」強制寫入競賽規則的運動特性，對於正處於群體社會化發展關鍵期的國小學童而言，具備獨特的體育教育價值與人文關懷意義(曹江南，2005；Treagus, 2005)。

然而，正是這些「不能運球」與「區域限制」的特殊規則，成為了籃網

月旦知識庫

球在臺灣校園推廣時的雙面刃，進而構成了本研究的第一層研究動機。在基層實務教學中，傳統體育課多採用偏重技術練習的單元教學法，往往帶來三大實施困境：首先，基層師生對籃網球複雜的位置職責與高度約束的規則極為生疏，專業師資的匱乏導致授課教師面臨沉重的專業示範與執法負擔；其次，傳統教學若過度強調傳球或投籃等單一技能的量化重複練習，容易讓學生感到枯燥與焦慮，進而降低其學習動機與投入意願（Scott, 1997；楊琇琬等，2012；Birdsey et al., 2022）。最後，由於多數校園普遍面臨無專屬場地與經費短缺的限制，導致這項高包容性的新興運動常流於形式。這些特殊的規則限制，若不透過教學模式的翻轉，將直接轉化為學生的學習障礙，此即為本研究企圖解決的核心實務動機。

為突破上述推廣瓶頸，引入運動教育模式 (Sport Education Model, SEM) 作為籃網球推廣的理論與實踐框架，成為本研究的第二層研究動機。文獻證實，SEM 結合了期望價值理論，透過運動季、正式賽制與慶祝活動的制度設計，能將體育課轉化為具備高度吸引力的運動社群經驗，其在提升學生真實競賽中的技術執行與戰術認知成效上，顯著優於傳統教學（林章榜，2007；劉兆達等，2020；Zhang et al., 2023）。更關鍵的是，SEM 的核心價值體現於「多元角色扮演（如小教練、裁判、記錄員、賽事經理）」的自治機制。這項設計打破了僅以體能技術高低作為參與標準的限制，為低技能或對運動缺乏信心的學生開闢了多元參與路徑，使其能透過非玩家角色在團隊中承擔責任、獲得正面增強，進而顯著提升自我肯定感（斷言性，Assertiveness）並減少消極被動行為（何子安，2002；García-López & Gutiérrez, 2013）。

綜合上述實務痛點與理論反思，本研究旨在擺脫傳統體育單元教學的框架，建構一套具備實作價值之籃網球校園推廣策略。本研究之推廣實踐歷程

月旦知識庫

深具區域代表性與學制縱深性，主要以新北市基層校園為核心推動網絡，並向下紮根至國小端（如石碇和平國小、三重國小、厚德國小、米倉國小、鼻頭國小、澳底國小），向中延伸至中等學校（如金陵女中、清水國中、穀保家商），進而向上接軌至高等教育大專院校（如實踐大學、國立臺灣體育運動大學）。

本推廣研究聚焦以大專院校（實踐大學等）共計 14 名大專學生，以及新北市國民小學（厚德國小、和平國小等）中、高年級共計 25 名學童為核心實施對象，分別開展為期 10 週、共計 20 節課的籃網球 SEM 課程干預與小場地遊戲 (Small-Sided Games, SSG) 策略實踐。此教學劑量之設計完全符合國際文獻建議之「賽季應至少達 20 節課」之標準 (Casey & Goodyear, 2015；Zhang et al., 2023)，旨在藉此交互驗證此推廣模型在不同年齡層、不同生理成熟度之校園體育現場的適應性。據此，本研究擬探討之研究問題包括：

一、如何結合 SEM 的角色扮演與 SSG 策略，建構出具備實作價值與降低初學門檻的校園籃網球推廣模型？

二、在實施歷程中，學生的技術表現、戰術覺知與社會化素養如何受到長期賽季與跨學制推廣策略的影響？

貳、運動教育模式與籃網球推廣之理論批判

體育教學的核心目標在於培養學生的運動習慣與整體素養，Siedentop (1984) 提出運動教育模式結合遊戲理論，培養具備運動能力、文化素養與熱情的運動者。運動教育模式之理論架構並非單純的教學法，而是一套完整的

月旦知識庫

核心結構，可透過運動季、團隊小組、正式競賽、決賽時刻、紀錄留存及慶祝活動等六大特徵，營造具真實性的運動經驗（何子安，2002）。

一、SEM 與籃網球規則特質之關聯性批判

針對籃網球這類具有嚴格位置限制與團隊高度分工的運動，傳統體育課若僅採取單一技能，如定點投籃的重複練習，往往難以讓學生理解其複雜的規則與戰術脈絡 (Scott, 1997) 。根據 Zhang 等(2023)與 Evangelio 等 (2018) 的綜述，SEM 在提升進攻能力與技術執行方面優於傳統教學；劉兆達等人（2020）亦實證 SEM 能顯著增進技術與規則認知。

此模式之所以能與籃網球完美契合，在於其核心結構能轉化新興運動的推廣阻力。籃網球「不可運球」的限制要求極高的外圍空間戰術覺知，傳統教學中學生常因違例而產生高度挫折感。然而，SEM 的團隊小組提供了一個長期的同儕支持系統，使小組成員能針對「三秒持球」與「空間跑位」進行自主性的戰術解構。籃網球的位置限制規則 (如 GS 只能在射門區活動)，正需要 SEM 的「小教練」來調度適合的同儕，並透過「紀錄員」量化其投籃表現，使規則轉化為角色分工的誘因。

二、引入合作學習之理論關聯性

在 SEM 的框架下，本研究進一步引入合作學習作為支持同儕互動的底層策略。相關研究指出，合作學習能有效促進社交與認知學習，其與 SEM 的理論關聯性在於積極互賴與個人責任的雙重落實。SEM 中的多元角色扮演特徵 (讓學生成為小教練、裁判、紀錄員或經理)，正是合作學習中個人責任的具體制度化表現。

月旦知識庫

在籃網球教學中，學生扮演「紀錄員」統計射球區的投籃命中率，或扮演「裁判」實踐三秒持球與防守距離之判罰，其個人執行的品質直接影響到小組的正式積分(積極互賴)。此種將合作學習機制嵌入 SEM 賽季的設計，讓不同技能水準的學生皆能公平參與 (Casey & Goodyear, 2015)。此外，SEM 能顯著提升學生的斷言性並減少被動行為 (García-López & Gutiérrez, 2013)，Alimron 等（2023）提出的品格教育整合模型 ，更強調品格在教學活動中滲透的重要性 ，有助於促進道德認知與行動的統整成果。

三、聚焦於 SEM 理論內涵之釐清

需要釐清的是，上述 SEM 的六大特徵與合作學習理論，構成了本研究的底層理論核心。過去文獻多流於將課程節數、器材改裝等細節與理論混淆。本研究強調，唯有在具備完整理論認知的基礎下，教師方能開展高模式忠誠度的教學。從傳統教學法過渡到 SEM，並非單純將學生推向球場比賽，而是需要透過運動季的制度，給予學生充足的時間去建立團隊認同；並透過團隊小組打破以球技為核心的運動權力話語，讓低技能學生在自治管理的庇護下，從枯燥與沮喪中解放，邁向具備社交滿足感的真實運動經驗。

參、籃網球校園推廣模型與核心策略

在傳統正規比賽的教學模式下，學生的感受容易發生枯燥與沮喪(Scott, 1997；楊琇琬等，2012；Birdsey et al., 2022)。本研究結合 SEM 的核心結構與小場地遊戲 (Small-Sided Games, SSG) 之適性特質，建構出「籃網球

月旦知識庫

校園推廣模型」。此模型旨在釐清概念模型層級與具體操作策略之區分，其對比架構如表 1 所示。

表 1

籃網球傳統教學模式創新推廣模型之理論與實務對比

比較構面	傳統教學模式	籃網球推廣模型（SEM + SSG）	理論與形成依據
教學主體層級	教師主導（技術重複練習）	學生成為中心（多元角色扮演）	SEM 自治管理與合作學習理論
空間硬體層級	必須具備標準正式球場/球框	創意替代器材與現地資源轉化	曹江南（2005）教學創意理論
競賽人數結構	傳統 7v7 競技模式	靈活 6v6 戰術模式	SSG 小場地遊戲戰術覺知理論
學生情意感受	枯燥、重複性高、易沮喪	高參與動機、具社交滿足感	期望價值理論與自我決定理論
推廣核心難點	資源短缺、師資生疏、規則複雜	漸進式規則簡化、角色責任分工	模式忠誠度與結構適性化發展

*註：*內容為作者彙整。

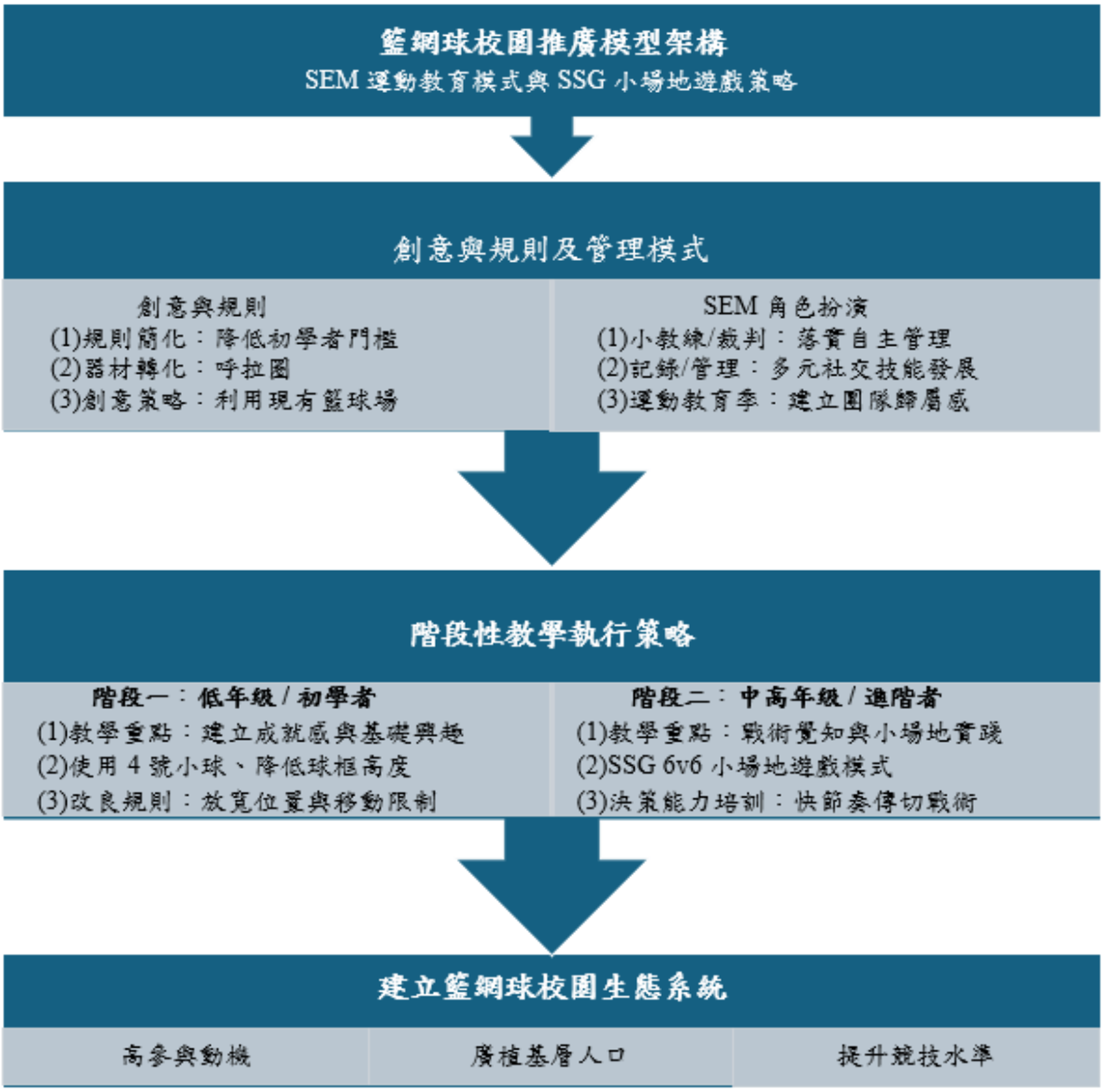
月旦知識庫

一、模型架構之形成依據與概念層次

校園推廣模型，主要結合 SEM 及 SSG 策略，策略包括：創意與規則及管理模式、階段性教育執行策略、校園生態系統，如圖 1 所示。

圖 1

籃網球校園推廣模型架構



*註：*圖為作者自製。

月旦知識庫

二、具體教學操作策略與理論對應

在上述模型架構下，本研究進一步發展出具備高度操作性的教學策略，並嚴密對應理論脈絡，同時輔以本研究於新北市各級學校與大專院校之實施歷程照片進行圖文論證：

（一）創意與規則管理策略

1. 規則簡化：為降低初學者門檻及打破籃網球規則嚴苛的刻板印象，可採取「漸進式規則簡化」，如透過放寬持球時間與移動限制等判罰細節，引導初學者專注於傳接球樂趣。簡化規則能協助學生快速進入競技狀態，減少違例產生的沮喪感，進而提升參與動機與運動信心（曹江南，2005）。
2. 器材轉化：針對缺乏專業球框之困境，可運用低成本、高靈活性的「呼拉圈」作為替代器材。教師可將其固定於單槓或牆面，甚至由學生擔任「流動球框」。此創意轉化不僅解決硬體短缺，更增加教學趣味性。
3. 創意策略：採取「場地即器材」策略，利用膠帶或粉筆於現有籃球場重新劃設五分區線，在不影響原場地功能下建構符合規範之場地，並結合籃球架底座支撐，讓學生在熟悉的環境接觸新運動，極大化校園空間利用效率。建置後之籃網球場如圖 2 所示。其中角色可分為：
   (1) 射球手 (Goal Shooter, GS)：限制於進攻端之前場深處，僅能在 1 區與 2 區活動，負責核心投籃得分。
   (2) 攻擊手 (Goal Attack, GA)：可在前場與中場活動，包含 1 區、2 區與 3 區（不含開球圈），負責組織與射門。

月旦知識庫

(3) 翼鋒 (Wing Attack, WA) : 可在 2 區與 3 區活動(不含 1 區、射門區與開球圈) ，擔任進攻前線的樞紐。

(4) 中鋒 (Centre, C) : 活動範圍最廣，橫跨 2 區、3 區與 4 區 (不含 1 區與 5 區之射門區) ，負責全場攻守流動。

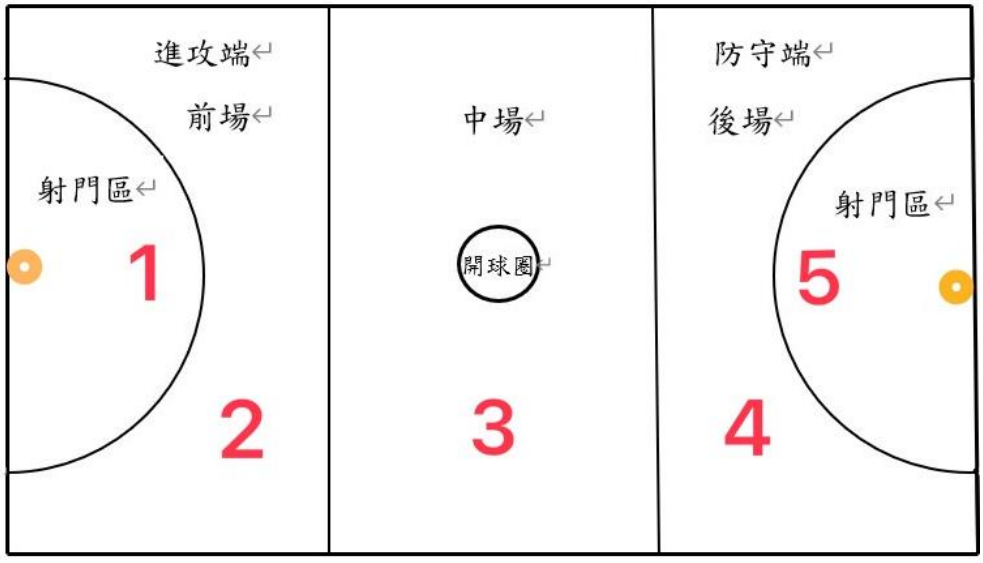
(5) 翼衛 (Wing Defence, WD) : 負責防守端中場抑制，可在 3 區與 4 區活動。

(6) 後衛 (Goal Defence, GD) : 限制於 3 區、4 區與 5 區，負責阻斷對手進攻並保護後場。

(7) 守球手 (Goal Keeper, GK) : 限制於防守端之最後方，僅能在 4 區與 5 區活動，負責阻絕射門。

圖 2

籃球場改為籃網球場示意圖

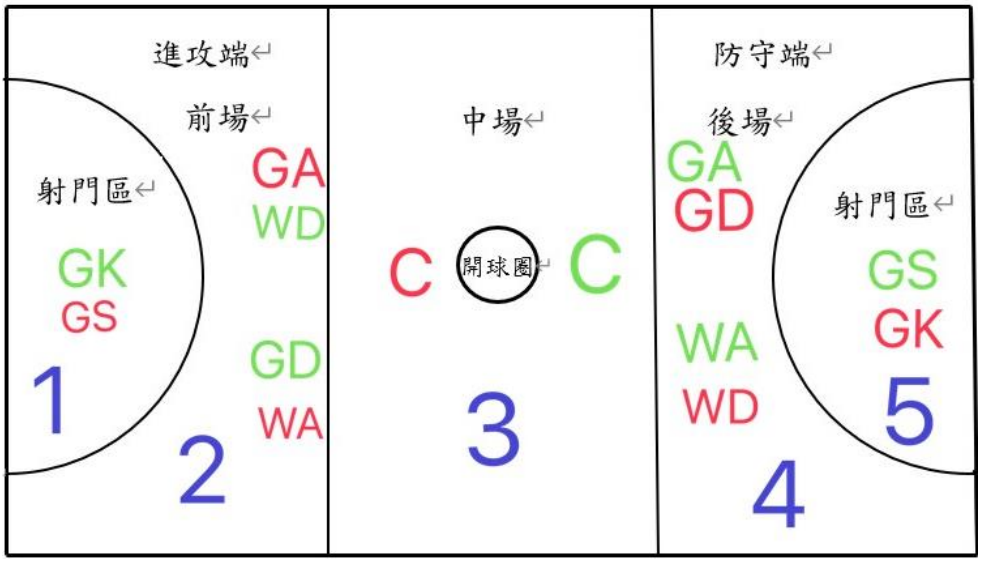


*註：*圖為作者繪製。

月旦知識庫

圖 3

正規比賽場上球員位置



*註：*圖為作者繪製。

圖 4

厚德國小籃球場改為籃網球場



*註：*照片為作者拍攝。

月旦知識庫

（二）SEM 角色扮演策略與大專高等教育端實踐

相較於國小端，高等教育大專院校（如實踐大學、臺灣體育運動大學等）的推廣則更強調學生的「高度成熟度」、「戰術覺知」與「職場軟實力銜接」。大專生普遍具備優異的邏輯思考能力，極適合深化 SEM 的「多元角色扮演」與 6v6 小場地遊戲策略。

1. 專業角色實踐與數據紀錄： 在實踐大學的推廣練習歷程中，學生不再只是被動的技能接受者。如圖 4 所示，球員身穿印有位置代碼（如 GS、WA、C、GK）的號碼衣，在嚴格的五分區限制下進行快節奏傳切。同時，非玩家角色的學生（如小教練與數據分析師）在場邊操作平板電腦進行錄影分析，並手持紀錄表統計投籃命中率。此歷程將大專生的高認知能力與專業學科知識深度整合，轉化為銜接職場的團隊溝通與數據分析知能。

圖 5

實踐大學籃球場改為籃網球場



*註：*照片為作者拍攝。

月旦知識庫

2. 自治管理與裁判執法： 課程下放規則維護與教學引導權力。大專生裁判在執行裁判法時，能內化 World Netball (2024) 提出的「安全至上」與「誠信精神」，針對「持球三秒」與「防守時維持 0.9 公尺距離」之規則進行精準判罰，引導大學生在高度規則約束下，培養果斷的決策力與情緒智商。。

（三）階段性教學執行策略與 6v6 小場地遊戲合理性論證

1. 階段一：低年級 / 初學者教學設計

(1) 教學重點：建立成就感與基礎興趣。本階段主要目標為透過遊戲化教學與正面回饋，建立學生運動自信成就感及興趣。讓學生在輕鬆有趣的氛圍中認識籃網球，激發長期參與的基礎興趣，而非僅追求競技勝負。

(2) 器材調整：改用體積較輕小的 4 號球以優化控球手感，並減少接球衝擊；同時彈性調整球框高度（2.6 公尺），以提升投籃成功率，讓學生直觀感受進步，強化持續學習動機。

(3) 改良規則：為避免初學者因限制過多而受挫，應簡化位置區域與三秒持球規則，允許較大的跑位空間與決策時間，使學生專注於傳接球與瞄準。待節奏掌握成熟後，再逐步引入標準規則，實現無痛接軌。

2. 階段二：中高年級 / 進階者

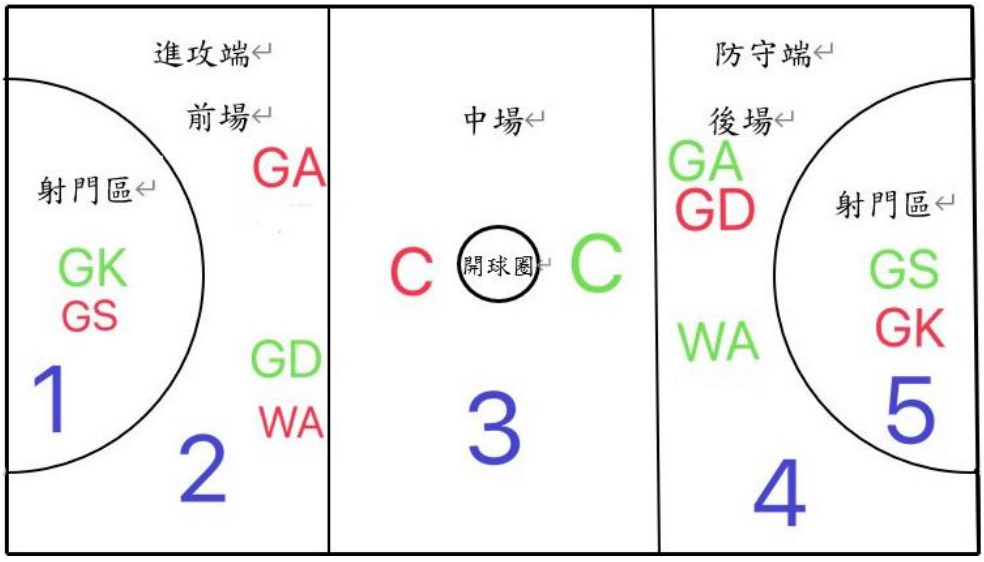
(1) 教學重點：強調從個人技術轉向團隊戰術，培養場上空間感與執行力。透過情境模擬與小場地實踐，引導學生主動觀察漏洞並利用空間，將規則遵守轉化為主動的戰術思維，體會精準跑位的核心哲學。

月旦知識庫

(2) 6v6 小場地遊戲模式推行：一邊各少一個 WD (防守)，它並非單純減少人數，而是**對規則與職責進行了結構性的精簡優化**。7 人制原有的 7 個位置，在 6v6 模式下被重新解構為「攻擊組」、「連結組」與「防守組」三大功能組。此種人數與位置限制的精簡，經實證能有效增加學生 135%的傳球次數與觸球機會，在不破壞籃網球「區域分工」核心精神的前提下，大幅提升了學生的戰術覺知與決策速度，這與大學生的高認知與高自主性特質完美契合。

圖 6

6v6 示意圖：紅色進攻區域為 1、綠色進攻區域為 5



*註：*圖為作者繪製。

月旦知識庫

(3) 決策能力培訓：運用籃網球不得運球之特性，提升學生在高壓環境下的快節奏傳切戰術與決策速度。教學重點聚焦於接球前的場勢預判與路徑選擇，確保進攻決策之精準度，進而建構流暢且高效的團隊進攻體系。

肆、建立籃網球校園生態系統之動態邏輯

本研究所建構之「創意規則管理」與「階段性教學策略」，其最終目標並非僅止於一堂課的完成，而是旨在發展出可持續運行的「校園籃網球生態系統」。論證從「策略實施」到「願景產出」的動態邏輯因果關係：當教師引入「創意與規則管理」及「階段性教學」後，直接降低了新興運動的硬體與技術門檻。學生在 6v6 SSG 且放寬限制的環境中，能直觀感受到投籃與傳球的成功經驗，進而強化其「能力期望」並降低運動壓力。這種心理需求的滿足，形成了「高參與動機」的中介驅動機制。

學生因動機提升，開始積極主動投入 SEM 的多元角色自治管理中。當不分體能高低的學生皆能在班級聯賽中找到自身價值時，籃網球便能跨越性別與生理限制。此機制經過新北市多所基層小學與大專院校（實踐大學等）的跨學制實踐，證明能有效在基礎教育與高等教育中紮根，達成「廣植基層人口」與「提升競技素養」之最終全人願景。

月旦知識庫

伍、結論

為因應臺灣國小籃網球推廣面臨之場地、師資與經費困境，本研究建構一套整合 SEM 與教學創意之推廣策略，從組織、教學、實務三大面向進行整合：

一、組織管理策略：研究確認，運用 SEM 的長賽季設計與多元角色扮演（小教練、裁判、紀錄、經理），能將教學主體由教師轉向學生自治。此策略精準回應了基層專業師資不足的痛點，讓學童在同儕自治管理中內化新興運動規則，成功將學習成效從純技術執行提升至社會素養發展。

二、教學路徑策略：本研究實證，以 6v6 SSG 為技術核心之階段性設計能有效降低初學者門檻。此策略透過精簡位置職責(解構為三大功能組) 與適性器材調整，確保高低技能學生皆能在正式賽制中獲得成功的運動經驗與戰術認知。

三、實務推行成果：本研究策略經過新北市多所國小(和平、三重、厚德、米倉、鼻頭、澳底) 、中等學校 (金陵女中、清水國中、穀保家商) 以及大專院校 (實踐大學、臺體大) 的跨學制實務推廣，最終具體轉化為具備永續性的校園運動生態系統。透過大專院校端(如實踐大學) 照片所實證的高素養自主戰術管理，以及國小端克難器材的創意轉化，本模型成功打破了傳統體育課「技術不平等」與「場地資源短缺」的雙重結構限制，為臺灣未來推動新興運動之素養導向體育課程改革，奠定了厚實且具備高度推廣價值的實證基礎。

月旦知識庫

參考文獻

何子安（2002）。運動教育模式與社會發展之初探。*中華體育季刊，16*(3)，109-114。https://doi.org/10.6223/qcpe.1603.200209.1915

林章榜（2007）。運動教育模式對提昇運動期望與價值信念之研究。*體育學報，40*(3)，115-127。https://doi.org/10.6222/pej.4003.200709.1110

曹江南（2005）。發揮創意－提升體育教學效能。*學校體育*，86，50-54。

楊琇琬、蔡堡樺、黃政翰（2012）。樂趣化的體育教學－卡巴迪前進校園。*臺中教育大學體育學系系刊*，7，40-50。

劉兆達、許玫琇、李文心（2020）。大學生之運動能力及文化素養培養－以運動教育模式為例。*大學教學實務與研究學刊*，4(1)，1-34。https://doi.org/10.6870/JTPRHE.202006_4(1).0001

Alimron, A., Syarnubi, S., & Maryamah, M. (2023). Character education model in Islamic higher education. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, *15*(3),3334-3345. https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i3.1452

Birdsey, L. P., Weston, M., Russell, M., Johnston, M., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2022). Acute physiological and perceptual responses to a netball specific training session in professional female netball players. *PLoS ONE, 17*(2), e0263772. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263772

Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? A review of literature. *Quest*, *67*(1), 56-72. https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733

Evangelio, C., Sierra-Díaz, J., González-Víllora, S., & Fernández-Río, J. (2018). The Sport Education Model in elementary and secondary education: A systematic review. *Movimento*, *24*(3), 931-946. https://doi.org/10.22456/1982-8918.81689

García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2013). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *20*(2), 125-144. https://doi.org/10.1080/17408989.2013.780592

月旦知識庫

Scott, K. (1997). *A descriptive analysis of motor learning contexts within a netball season of sport education* [Bachelor thesis, Edith Cowan University]. https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/691

Treagus, M. (2005). Playing Like Ladies: Basketball, Netball and Feminine Restraint. *The International Journal of the History of Sport, 22*(1), 88–105. https://doi.org/10.1080/0952336052000314593

World Netball. (2024). *Rules of netball: 2024 edition*..

Zhang, J., Soh, K. G., Anuar, M. A. B. M., Lin, X., Bao, L., & Nasiruddin, N. J. M. (2024). The effect of the Sport Education Model on sports ability: A critical systematic review. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, *33*(4), 197-211.