



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSIYU OF MACAU

教育學院  
Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程  
Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

理解式球類訓練法於澳門某中學籃球隊訓練之行動研究  
An Action Research of TGfU on High School  
Basketball Team Training

學生姓名: 劉少楓

Student: Sio Fong Lao

指導教授: 李思敏博士

Supervisor: Dr. Si Man Lei

二零一三年一月

# 理解式球類訓練法於澳門某中學籃球隊訓練之行動研究

## 摘要

本研究旨在以行動研究的方法，運用理解式球類訓練法在中學生籃球隊的訓練中，進行三個不同階段的行動方案，再藉由行動方案的實行、反思、修正，探討訓練法的實施、隊伍的歷程表現和研究者的省思及成長。研究參與者為澳門某中學的 16 名男學生，進行三階段的行動方案，並以學生訪談、教練訓練及比賽反思、隊員訓練及比賽感想、教練階段檢討、指導老師專業對話、網絡討論資料作為資料蒐集方式。研究結果發現：1. 分階段訓練形式特顯理解式訓練特點，幫助隊員逐步提升能力。2. 隊員發現與解決問題及場上閱讀能力有所提升。3. 行動研究增進研究者的解難能力，躍升為反思型的專業教練。建議往後理解式球類訓練法必須更多在澳門本地的進行推廣，並強調在訓練過程中溝通的一環，及在研究過程中要增加研究夥伴和量化資料的收集。

關鍵詞：行動研究、理解式、中學籃球隊、籃球訓練

# **An Action Research of TGfU on High School Basketball Team Training**

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the training effects of TGfU with Action Research method on basketball training among secondary school basketball players. The Action Research included three stages of training from which to explore the history of the implementation and its reflection and adjustment, the team's history of performance and the reflections and growth of the researcher. The participants included an experienced basketball male coach and 16 male players who volunteered to participate in this study. All the data was collected by the outline of the players' interviews, the reflections on the training and competitions of the coach, the impression on the training and competitions of the players, the phrasal review of the coach, the discussion with the professional instructors, and the information of the network discussion. The results were as following: 1. TGfU has a good impact on both team players' performance and also the teaching methods of the coach. 2. After the study, all the players' awareness on the playing field, as well as their team spirit, has also been improved a lot. However, the improvement of the players' personal skills was not significant. 3. The researcher has learned more about the details of Action Research and acquired more training methods during the process. The researcher also tried to implement TGfU to direct the competitions and there was a significant effect on the players. Moreover, the researcher learned how to deal with conflicts and concentrate more on the relationship between each other. In conclusion, the researcher has a professional development after finishing this study.

**Key words:** action research, TGfU, high school basketball team, basketball training

## 謝誌

感謝主，賜給我能力，帶領我完成了這篇碩士論文。首先，我非常感謝導師李思敏博士，在整個指導過程中，耐心、循循善誘地引導著我，並總是精簡、扼要對我的論文提出意見，每每在我灰心之際重燃我的希望；謝謝闕月清教授，一字一句的針對文章給予專業的意見，還有在評審中對我和文章的鼓勵和肯定，讓我感覺到自己所付出的努力沒有白費；謝謝鄭振偉教授，在評審中給文章很多精闢的見解及後還在關心著我修改的情況。再一次感謝三位評審委員，感恩有你們成為我生命中的天使。

謝謝本次研究的觀察員趙志華教練，為隊伍的進步和本人的訓練上給予寶貴的意見；謝謝我校的各位男子籃球隊隊員，在我行動研究期間，大家互相支持和信任，感謝你們的一直的配合；謝謝我的妻子，一直支持我完成這份論文，包容我的忙碌和陪伴我左右；謝謝我的家人，鼓勵我在學業上更進一步。

在攻讀碩士的三年多的時間，除了學習到新知識外，更讓我有機會回顧和反思自己在教學和訓練上的不足，還有教導學生時應該有的包容和謙卑，願我能將所學，運用在往後的教育道路上，幫助學生成功走上他們的道路。

# 目錄

摘要 .....	1
<b>第壹章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究目的 .....	2
第三節 研究問題 .....	2
第四節 研究範圍 .....	2
第五節 研究限制 .....	2
第六節 名詞釋義 .....	3
<b>第貳章 文獻探討 .....</b>	<b>4</b>
第一節 理解式球類教學法 .....	4
第二節 澳門中學籃球隊訓練 .....	18
第三節 行動研究的探析 .....	27
<b>第參章 研究方法 .....</b>	<b>32</b>
第一節 研究架構 .....	32
第二節 研究流程 .....	33
第三節 研究參與者和場域 .....	34
第五節 研究之可信度 .....	43
<b>第肆章 結果與討論 .....</b>	<b>45</b>
第一節 行動研究實施方案的歷程 .....	45
第二節 學生歷程中的表現 .....	56
第三節 研究者的省思與成長 .....	75
<b>第伍章 結論與建議 .....</b>	<b>85</b>
第一節 結論 .....	85
第二節 建議 .....	86
<b>參考文獻 .....</b>	<b>87</b>
一、中文部份 .....	87
二、英文部份 .....	90
<b>附錄 .....</b>	<b>92</b>
附錄一 研究參與球員同意書 .....	92
附錄二 第一階段行動方案－理解式常規訓練計劃 .....	93
附錄三 第二階段行動方案－理解式以賽代練計劃 .....	100

附錄六 隊員訓練及比賽感想舉隅.....	104
附錄七 學生訪談大綱及內容舉隅.....	105

