

第五章 結論與建議

本研究旨在探討理解式球類訓練法對國小籃球校隊訓練之訓練成效，本章係針對第肆章之研究結果與討論，加以綜合歸納出本研究之結論與建議，以茲提供校隊教練、體育教師、師資培育機構與未來研究參考。全章共分為兩節：第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

本節依據研究目的對應研究問題，並綜合歸納第肆章的研究結果與討論，將理解式球類訓練法對國小籃球校隊參與理解式球類訓練法之訓練在認知、技能、情意與比賽表現方面的學習效果，提出以下的結論：

一、理解式球類訓練法之認知學習成效

- (一) 教練從平時比賽與學校的佈告欄，讓球員主動建立籃球一般知識。
- (二) 教練能營造真實比賽情境，給予球員問題思考的機會，進而提升籃球之概念知識。
- (三) 球員於實際的比賽情境中能自己主動學習並清楚地了解籃球知識，提升認知之表現。
- (四) 實施理解式球類訓練法後，球員能理解教練傳遞訊息，融合原有知識，繼而轉換成可運用之身體知識。

二、理解式球類訓練法之情意學習成效

- (一) 教練於不因實施理解式球類訓練法而改變其訓練態度。
- (二) 教練表示球員在訓練時較以往專心，進而自我思考戰術。
- (三) 教練能從球員的立場出發，增加與球員間之互動。
- (四) 球員表示喜歡理解式球類訓練之訓練且重視比賽的過程。
- (五) 球員認為理解式球類訓練法可達比賽勝利的訓練方式。
- (六) 球員於理解式球類訓練法中，藉由小組討論團隊默契、提升感情。

三、理解式球類訓練法之技能學習成效

- (一) 實施理解式球類訓練法後，教練認為有其價值，但應不同訓練目標，給予不同的訓練方式。
- (二) 實施理解式球類訓練法後，球員表示理解式球類訓練法可提升技能表現，並且運用於比賽場域。

四、理解式球類訓練法之比賽表現學習成效

- (一) 教練成為觀察者的角色並能提關鍵性問題，引導學生思考解決問題。
- (二) 實施理解式球類訓練法後，球員能理解自我角色扮演、隊友以及敵隊之相對關係。
- (三) 教練與球員表示實施理解式球類訓練法後，能發展戰術意識，提昇團隊合作之精神。

第二節 建議

本節係依據研究的過程與結果，針對理解式球類訓練法之發展與未來相關研究提出幾點建議：

一、未來訓練發展與建議

根據本研究之結果，發現理解式球類訓練法，有其訓練成效，針對研究之發現，提供未來訓練場域之相關建議。

（一）建立理解式球類訓練相關資料庫

本研究結果發現，理解式球類訓練法對國小籃球系對之訓練，確實有所的提升，但在研究過程中，有關理解式球類訓練法的訓練內容設計、教練提問的問答設計等相關資訊，搜尋不易；因此，建議相關單位設立理解式球類訓練之資料庫，建立完整的查詢系統並廣為宣傳，俾使理解式球類訓練法能夠達到普及化，以利於訓練之發展。

（二）結合資訊發展提升訓練

建議運用資訊設備，藉由影片欣賞，除了讓球員觀賞與瞭解運動內容，提高學習興趣與動機，也藉由影片檢討比賽表現，促進球員學習比賽的概念。因此，建議與資訊結合發展，有利於理解式球類訓練之發展。

二、未來訓練方向與建議

根據本研究之結果，發現理解式球類訓練法，有其研究價值，針對本研究之建議，提供未來研究之相關議題。

（一）擴大研究對象

本研究對象為國小校隊之球員，因此，實驗結果無法廣泛推論。建議未來的相關研究，可針對國小、國中、高中、大專院校等不同學習階段的球員為研究對象，才能更加具體驗證理解式球類訓練法對不同年齡層球員的訓練成效，將研究對象擴及不同層面，才能更增加理解式球類訓練法相關研究的深度與廣度。

（二）選擇不同研究項目

本研究係以侵入性之籃球運動為研究項目，建議往後的研究，可選擇不同運動項目進行研究，例如標的運動的高爾夫、保齡球，或守備／跑分運動的棒球、壘球等球類運動，以進一步證實理解式球類訓練法對不同運動項目的學習效果。