

一、選手與比賽流程

- 1 正方、反方各三位辯士，由正方先發言。
- 2 比賽流程：
 

正 1		反 1
正 2		反 2
正 3		反 3
- 3 主席、計時、計分員各 1，裁判 3 名以上（奇數位裁判）

二、題目

- 1 題目分成：事實性、價值性、政策性辯題三類。
- 2 題目句型必須採用肯定句。
- 3 題目敘述有個「應」字。
- 4 題目應該持平並具有可辯性。
- 5 政策性辯題題目應該與現狀相反。

三、申論規則：

- 1 針對題目闡述己方論點（理由、想法）、攻擊對方的弊病、比較兩方的優點與不同處。
- 2 引用資料要清楚，並把資料帶上場。
- 3 時間要掌控好，正方一辯要寫逐字稿，其餘辯士應養成擬大綱的習慣。
- 4 掌控時間，不要超過！鈴響分三次按，時間一到立刻說「謝謝大家」就下台。

四、質詢規則：奧瑞岡最精彩之處。

- 1 質詢者可以提出與題目相關的問題要求對方回答。
- 2 質詢者可以隨時中斷對方的回答，但不可一直不給對手回答機會。
- 3 禁止「變向申論」。但可以技巧性的總結。

五、答辯規則：

- 1 禁止「反質詢」
- 2 不瞭解題意或聽不清楚時可以要求對方重複問題，但不可故意。
- 3 若對方不給回答機會時可以適度以肢體動作、表情表示不贊同，但絕不能和對方一同搶起話來。

六、結辯規則：

- 1 不可以提出「新論點」。
- 2 歸納整場比賽交鋒過程。提供參考方向：
  - 重新論述己方立場、反駁對方論點的錯誤、舉例鞏固自己的論點、
  - 強調自己方可以得到的利益、提出對方可能造成的傷害或不良影響

七、其他注意事項：

- 1 選手不可以帶筆上發言台。
- 2 選手眼神要注視裁判或觀眾，申論時不可對著對方座位提出疑問，但可以自問自答。
- 3 不必重複唸題目，語調自然即可，可在重點處加強語氣，另辯論尤重辯風，千萬不可強辯、態度惡劣或動怒。
- 4 稱呼對方叫「您方」、「對方辯友」，稱呼自己隊友叫「我方」、「我方辯士」。

裁判評分單												時間		地點		
題目												時間		地點		
答辯 10%	出場序	得分	質詢 (20%)						出場序	內容	技巧	得分	總分	名次	正方	反方
			正一	反一	正二	反二	正三	反三							正一	反一
申論 (20%)	出場序	內容	技巧	得分	辯士	姓名	申論	質詢	答辯	總分 15%	架構 5%	結論 10%	團體分數	主席	評分	
																正一
正方總分															勝方	
反方總分																

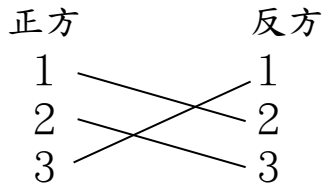
## 《新制奧瑞岡式辯論比賽規則～簡易版》

### 【人員】

辯論比賽分正反兩方，各推派出賽辯士三位，依申論次序分別為正（反）方一辯、二辯、三辯，並指定其中一位兼任結辯。出賽名單應於比賽預定時間十分鐘前提報會場主席，否則視為棄權。

### 【比賽程序】

#### 一、比賽程序：



- 1、由正方一辯先作申論。
- 2、除正一外，每次質詢完畢必是己方的申論時間。
- 3、由答辯者擔任質詢者下一輪的質詢人。

- (一) 正方第一位隊員申論，反方第二位隊員質詢正方第一位隊員
- (二) 反方第一位隊員申論，正方第三位隊員質詢反方第一位隊員。
- (三) 正方第二位隊員申論，反方第三位隊員質詢正方第二位隊員。
- (四) 反方第二位隊員申論，正方第一位隊員質詢反方第二位隊員。
- (五) 正方第三位隊員申論，反方第一位隊員質詢正方第三位隊員。
- (六) 反方第三位隊員申論，正方第二位隊員質詢反方第三位隊員。
- (七) 雙方結辯。

二、比賽時間，依申論、質詢、結論標準時間之順序，採「三、三、三」制。

三、申論、質詢均告完畢後一分鐘，開始結論。結論次序由正反雙方於一辯申論前抽籤決定。

四、申論、質詢及結論之發言，於標準時間外均有三十秒緩衝時間，屆滿時必須結束發言，計時員應 2 分 30 秒、3 分整、3 分 30 秒以鈴聲提醒台上辯士。

### 【比賽規則】

一、道具一經使用，他方亦得相同之權利。

二、非經他方要求，將已使用或待使用之道具於他方發言時展示者，視為違規。

三、任何隊員發言時，不得涉及人身攻擊，否則視為違規。

四、出賽隊員於比賽開始後，不得獲他人之任何幫助，否則視為違規。

五、出賽隊員於發言計時開始後，不得獲其他出賽隊員之任何幫助，否則視為違規。

六、引述對方言詞應正確，否則視為違規。

七、引述之證據資料應切合事實，否則視為違規，某方偽造證據資料時，得由他方檢具證據資料反證，於賽後提出抗議。

八、抗議應由結辯或領隊於比賽前或比賽後十分鐘內以書面向主席提出，否則不予受理，抗議提出後，主席應知會他方，他方得以書面答辯。

### 【立場】

- 一、正方界定之立場應完全符合題目之要求。
- 二、反方界定之立場應反對題目。
- 三、正方不合題或反方合題時，反方應於第一隊員申論，正方應於第二位隊員申論時提出理由質疑，否則視為接受他方界定之立場。
- 四、除放棄合題或不合題部分之立場外，雙方均不得修正第一位隊員申論時表明之立場，否則視為違規。

### 【質詢】

- 一、質詢者應提出任何與題目有關之合理而清晰之問題。
- 二、質詢者控制質詢時間，得隨時停止被質詢者之回答。
- 三、質詢時間內，質詢者應詢問問題，不得自行申論或就質詢所獲之結果進行評論，否則視為違規，但整理詢問結果之簡短結論不在此限。
- 四、質詢者自行申論或評論時，被質詢者得要求其停止。

### 【回答】

- 一、答辯者應回答質詢者所提之任何問題，但問題顯然不合理者，被質詢者得說明理由，拒絕回答。
- 二、答辯者不得提出反質詢。
- 三、答辯者得要求質詢者重述其質詢，但不得惡意為之，否則視為違規。
- 四、答辯者提出反質詢時，質詢者得要求其停止，並拒絕回答。

### 【結論】

1. 結論由雙方出賽隊員中自行推選一人擔任，於賽前十分鐘連同比賽名單提出。
2. 結論者不得提出任何新論點，否則視為違規。

### 【評分】

- 一、評分係就個人成績，結辯成績及團體成績分別評定之。
- 二、雙方總成績各 165 分，包括個人 150 分，團體 15 分。每隊三位隊員成績各 50 分，包括申論 20 分、質詢 20 分、回答 10 分。
- 三、**整體架構之配分五分，裁判僅得圈選一方，並給 1-5 分，且不得判予平手。**
- 四、若總分加計出現平手情形時，就該張評分表中以「整體架構」來決定勝方。

- 一、腦力激盪：4~6 人為最佳人數  
 每次討論一定要準備紙、筆，紀錄、整理論點與想法  
 \*筆記的方式：黃金三分割法  
 \*筆記的技巧：善用符號、標記資料來源、版面分區的概念
- 二、思考辯題的步驟：
  - 1 題目的含意：主詞 + 應 + 行動。請先瞭解題目中的所有語詞含意。
  - 2 弄懂題目的「定義」
  - 3 想一想「現狀的情形」
  - 4 想一想「現狀所引起的問題」
  - 5 不管打哪一方，最好都從正方開始思考辯題。
  - 6 隨時列下疑問、或是要補找的資料、證據。
- 三、思考辯題的三個角度～理由面
  - 1 為什麼要贊成或是反對的理由。理由就是「論點」的意思。
  - 2 每項理由最好都要有都要有證據或推論去支持這項論點。
  - 3 可以提出社會上有這項需求。
- 四、思考辯題的三個角度～制度面
  - 1 制度面包含：制度內容（如何做）、制度的執行力（如何做得到）、解決力
  - 2 正方必須提出好制度，同時這個制度必須要能解決現狀下所存在的問題。  
 所以，如果有項制度很棒，但是做不到，那也是枉然。
- 五、思考辯題的三個角度～利益面（損益比較）  
 我方做法的優點是什麼？                      對方做法的缺點是什麼？（制度引起的缺點）  
 我們雙方的優點誰的比較重要？            我們雙方的缺點誰的比較嚴重？
  - 1 只要哪方優點比較多，哪一方就贏了！
  - 2 辯論中常常是利弊相隨，不需全盤否認我方的問題，損益比的精神在於  
 只要證明 **我方利益+我方弊害>對方利益+對方弊害**
- 六、反方的四種打法：在正方的三個面向中，通常反方只要破解其中一個就行了！
  - 1 維持現狀
  - 2 修改現狀
  - 3 另提新制度：對反方較不利。
  - 4 純粹反對：此法最容易被對方破解。
- 七、思考題目的注意事項：
  - 1 合題性
  - 2 架構問題
  - 3 論點攻防連續原則
  - 4 共識與立場跳動：一旦場上雙方達成的共識即不可再更改之。  
 三人的立場要一致，不可前後矛盾

【活動一】請彼此分享、思考並決定適合自己的速記符號。

## 【附錄】國小常見的辯論題目

### 【政策性辯題】

- 1、我國應全面禁止國小學生使用手機 or 我國應禁止國小學生攜帶手機上學
- 2、我國應廢除國小學生穿著統一制服到校之規定
- 3、教育局應取消國小合作社販賣食品之限制（高熱量）
- 4、國小應取消學生午睡之規定
- 5、國小本土語課程應全面改為自由選修之社團活動
- 6、國小戶外教學地點應禁止前往遊樂園區
- 7、國小應全面廢除寒暑假作業之規定

### 【價值性辯題】

- 1、網際網路（or電腦）對小學生之影響是利大於弊（弊大於利）
- 2、定期評量對於小學生的學習是弊大於利
- 3、E世代小孩比50年代的小孩幸福 or 現代小孩比從前的小孩幸福
- 4、受比施有福
- 5、父母給孩子零用錢是明智之舉
- 6、長輩不應以金錢做為小學生的獎勵
- 7、讀私立中學弊大於利
- 8、補習對於學業成績的提升是弊大於利
- 9、小學生崇拜偶像之行為師長應給予支持
- 10、國小學生適合談戀愛
- 11、網路拉近人際關係 網路疏遠人際關係

### 【近幾年台中市的辯題】

- 國小應取消學生攜帶書包上學(96年)
- 我國應禁止國小學生攜帶手機上學(96年)
- 我國應廢除國小學生穿著統一制服到校之規定(97年)
- 取消學校統一安排的紙筆測驗(97年)
- 國小學生應免打掃學校廁所(102年)
- 國小學生應強制全面參與閱讀線上認證(102年)
- 國小中高年級學生應全面參與社團(103年)
- 國小營養午餐應全面免費(103年)
- 國小應全面廢除寒暑假作業之規定(104年)
- 國小學生應強制學會游泳技能(104年)
- 公共運輸工具應取消博愛座之設置(105年)
- 國小應取消學生午睡之規定(105年)
- 班長應選擇品學兼優的學生(106年)
- 國小教室應裝設監視器(106年)

### 一、申論

- ① 不要分論點
- ② 正方一辯：分析現狀問題、解釋定義、介紹制度、提出主張（論點、理由）、分析可以得到的利益。正一可以準備逐字的演講稿。  
反方一辯：提出反方論點、反駁正方的論點
- ③ 一辯需要表達能力好的人，敘事流暢，對己方觀念要清楚
- ④ 二辯：主要任務是：舉出證據支持自己的論點、澄清己方被誤解之處、反駁對方錯誤與矛盾。所以務必詳細聆聽對方論點。
- ⑤ 三辯：比賽到了三辯，已是後段，三辯必須找出自己方最強點與對方的致命傷做最後攻擊，理論上是不需要準備稿子的！得隨時聽場上的變化而修正申論稿。所以三辯以臨場反應佳者擔任為宜。  
比較雙方優缺點、點明己方的上位概念（捍衛的價值）並證明其重要性  
三辯的工作⇒損益比較，即證明：利>弊

### 二、質詢

- ① 反二、正三都是第一個上場質詢的人，必須事先匡住對方的論點之後才做其他質詢。
- ② 質詢目的有四：透過問答釐清雙方的立場與制度、讓裁判瞭解雙方的「共識」是什麼、使對方承認己方的利益、使對方承認他們的矛盾與不合理之處。
- ③ 一旦達成共識的內容在比賽中不可再改變之。
- ④ 質詢題目可先設計，先讓對方回答簡單的前提，再舉出對方矛盾之處。
- ⑤ 對方回答不出時該怎麼辦？---千萬不要浪費質詢時間
- ⑥ 不知道要問什麼？---平常先練習把肯定句變成質詢問題。
- ⑦ 如何制止對方的回答---對方辯友，現在是我的質詢時間；我的問題是…
- ⑧ 對方避重就輕、回答太久、惡逃怎麼辦？

### 三、答辯

- ① 首重態度誠懇，千萬不要「惡逃」。
- ② 儘量先做重點回答再做細部說明
- ③ 若真不懂可以自己重複對方的問題向對方確定
- ④ 瞭解己方的觀念
- ⑤ 對手常問：是或不是。但有時候的問題不是「yes 或 no」就能回答的，得看情況而定，比賽場上，若對方有此一問，我們得事先準備一個例子以備場上之需，如此當我們回答「不一定」時才有說服力。
- ⑥ 不可「反質詢」
- ⑦ 對方變向申論時不妨善用手勢、「我不同意」

### 四、結辯

- ① 不可以提出新論點。
- ② 先簡單扼要總結提對方論點，再一一予以反駁。之後再重述己方論點。  
針對整場比賽重要概念，一一論述，並比較雙方優劣，最後再重述己方論點。

## 【附錄-論點書寫舉例】 國民小學應廢除午休制度（反方）

### 【反一】3分鐘 + 30秒反駁

#### ◆前言：

午休制度由來已久，最主要即是考量到：台灣的小學生一天之中從早上 7：30 到校，經過一個上午的學習與活動後，在中午時間進行 30 分鐘左右的午休，有助於體力的恢復，提昇下午的學習效能。因此，午休制度有存在的必要。理由有下列 2 點。

#### 1、人體生理時鐘裡存在著『午睡時區』，午睡符合大腦的生理需求，是有必要的

◆資料：2017.2 月，華盛頓大學「生物工程系」教授、太平洋大學「腦科應用學習研究所」創辦人----麥迪納，《大腦當家》，由腦神經科學專家 洪蘭教授 翻譯。

(1)睡眠研究權威「狄曼」與「克萊特曼」的研究：

身體中存在『生理時鐘』，調節我們醒和睡的規律，這兩個規律分別被稱作 C 處理歷程與 S 處理歷程。

(2)每個人的生理時鐘都不同：可分成雲雀（早上）、貓頭鷹（晚上）與峰鳥三種類型。

(3)人體存在『午睡時區』（p81）

⇒對於有午睡需求的人來說，這個時段不應該排活動，且應該給予適當的睡眠與休息。

#### 2、午睡之後的精神（睏睡度較低）比較好 ⇒提升認知能力與學習能力

(1)早上清醒⇒學習、活動⇒體力下滑、S 歷程提昇⇒午睡可以將 C 歷程提昇⇒精神較好  
⇒提昇認知能力與學習能力

(2)NASA：只要 30 分鐘的午睡，就能夠提升 34% 的認知表現。

(3)政大博論：午睡 20 分鐘後，兒童的睏睡度顯著降低，精神較好，注意力較為集中。

(4)陽明大學碩論《論文-午睡在自主神經系統扮演的角色》：

以機器記錄並分析腦波與心電圖的方式研究，發現午睡 30 分鐘，可讓自主神經系統恢復成早晨的狀況。在下午 1-3 點睏睡度較低。

(5)〈午睡有理〉：哈佛大學研究午睡 1 小時可讓注意力恢復到早上 9 點的 90%。

#### ◆制度介紹：

①維持現狀，由全國各校視實際情況，讓學生在吃完飯後，規劃安排約 30 分鐘左右的午休時間。

②教室應該規劃安靜、適合睡眠的環境。並要求學生準備睡枕或躺著睡。

③體力特好，不需要午覺的學生，校方可安排學生進行『安全、不影響別人』為前提的午休活動。

④學生擁有「要求午睡」的權利。Ex.上廁所與喝水都是生理需求。⇒午睡亦是生理需求

⑤若學生下午的精神狀況明顯不佳，老師得要求學生午睡（就像爸媽可要求孩子上床睡覺一樣）

#### 3、正方的制度沒有任何意義（預留 30~60 秒 反駁正方的制度）+ 反駁正方的攻擊（時間有限的情形下，一~兩句話的反駁也可）

### 【反二】主要在反駁與攻擊對手論點！

#### 前言：

〈午睡有理，創造力加倍〉：根據記載，布希總統、發明大王愛迪生、科學家愛因斯坦和英國前首相邱吉爾……他們都喜歡午睡之後，再繼續努力工作的習慣。

意義有二⇒他們都是從午睡的習慣中獲得好處、他們有「午睡時區」的生理需求。

#### 1、午睡是學生的生理需求，不應該被剝奪！

Ex.上廁所、喝水也是學生的生理需求（膀胱、身體），不應該被剝奪！

⇒午睡時區既是（大腦）的生理需求，也不該被剝奪！



## 2、老師也需要午睡

午睡不只是學生受益，老師身為教學者，也有必要維持教學品質。透過午睡也可獲得益處，間接提昇教學品質。

## 3、午睡對於學習有幫助，已獲得科學證實

a.〈為什麼學校要強制午休〉：

2015 德國薩爾大學研究，45-60 分鐘的午睡，可讓資訊記憶能力提升 5 倍。

b.大腦當家：NASA 睡 26 分鐘 表現能力提高 34% 注意力提高 54%

c.加州大學：學習新技能後小睡片刻，能有效提高成績

### 【反三】 打散雙方所有提過的論點，進行損益比較

到底該不該保留午休制度？我方認為，應該看午休制度所帶來的利益是否大於弊害？而今天，保留午休制度，正是「利益」大於「弊害」

#### 1、保留午休制度並沒有什麼損失，也沒有造成什麼傷害。

① 趴睡問題⇒趴睡意外發生率極低，不該因噎廢食。透過睡枕、躺著睡即能解決。

② 健康問題：科學界仍無定論，況且很多資料顯示，午睡有益健康。

#### 2、一旦廢除，生理時鐘需要午睡的人（老師與學生）卻立即受害。

① 人體的生理時鐘存在「午睡時區」，正方剝奪生理需求。Ex.如同禁止上廁所、喝水

② 根據研究（念篇名）：午睡可減低睏睡度，廢除後，師、生精神不佳、專注力下降、成為與周公奮戰的瞌睡蟲、影響學習與教學。

#### 3、正方的優點反駁

① 正方廢除午休制度的利益：不重要、不合理

② 正方廢除午休制度後所帶來的新問題或是矛盾點

⇒所以，正方的作法反而造成.....

#### 4、保留午休制度，符合學生生理需求，帶來下列優點

① 根據研究，午休可以減低睏睡度、提昇注意力與學習能力

② 體力旺盛，不需要的人，他們可以做簡單的休息，仍可安靜的閱讀或做其他靜態活動

③ 對於需要的人來說，那可是及時雨，午睡制度可以解決他們生理上的需求，紓緩上午的疲累，提昇學習能力！師生皆可受惠。

⇒廢除午休制度之後，既看不出什麼優點，卻已產生缺點；我方保留午休制度，既沒缺點，反而有許多優點，午休制度 利>弊，應該維持原狀，繼續採行。

### 【結辯】 把正方說的内容一一反駁，再加上三辯的損益比較以及一辯的制度即可！

大家好，我是反方結辯，現在由我來為大家整理一下今天正、反雙方的交鋒過程。

正方說 A⇒反駁..... ⇒A 不成立

正方說 B⇒反駁..... ⇒B 不成立

.....既然正方的說法都不成立，再看看我方的優點：（午休制度利大於弊）

### 【 答辯示範：澄清對方對自己方的誤解 & 反駁對方出現的謬誤 】

#### Q1：為何反方制度中，不強迫學生睡，是否也認為學生不需午睡？

1. 午睡當然重要，但每人的生理時鐘不同，尊重少部分體力好，不需要者的自由。

2. 至少比起正方而言，有生理需求的學生可以獲得滿足(可以睡午覺)，正方制度是所有人都不能睡！

#### Q2：有人不想睡覺，造成班上困擾。

1. 不想睡覺就廢掉午休，那不想寫作業、不想上學的怎麼辦？⇒教師的班級經營問題

⇒教師可以透過獎懲制度、請學務處協助處理就行了。

2. 正方解決不想睡覺的人的問題。但是...想睡覺的人，怎麼辦？正方製造另一個問題！

### Q3：睡午覺對健康有害？（趴睡、死亡率提昇、心臟病）

#### 1. 趴睡的風險可解決：

- ① 部分班級已經選擇躺在地板睡 ② 老師應該要求學生準備小枕頭，解決壓迫問題
- ③ 趴睡發生意外的風險極低，不必杞人憂天、因噎廢食（吃飯也會有人噎死）

Ex. 運動很棒！但也要注意安全守則。午睡只要用枕頭、不要睡太久，就能輕鬆享受運動的優點，避免傷害，而非一味廢除！就像運動也不該怕受傷就禁止吧！

#### 2. 正方引用資料不夠精確

- ① 美國流行病學研究～葉姿辰醫師：午睡與死亡率的因果關係仍未被證實（原因仍未找到）！而且是因為有心臟病以及身體較弱的人容易疲倦而習慣午睡，還是午睡習慣導致心臟病或疾病呢？
- ② 上述研究也指出睡太久（超過 40 分鐘、甚至 1 小時以上）是主因。但是國小學生睡午覺大約在 30 分鐘內，況且，同一篇報導中也提到 10～20 分鐘午睡是有益健康的！

#### 3. 也有研究顯示：午睡對健康有益

- ① 康健 2000：熱帶、地中海的人不易得冠狀動脈心臟病⇒因為午睡習慣放鬆心情減輕壓力
- ② 中醫觀點：中醫界提倡睡「子午覺」，認為午時睡午覺，有益身體健康。

### 【質詢稿示範】

#### 1、生理需求應該被尊重，不容被剝奪

- ① 生理需求與物質需求不同，生理上的需求是當事人沒辦法控制，剝削後往往會造成一些傷害，因此，生理需求格外受到重視，對吧？
- ② 上廁所、喝水就是生理需求，對吧？  
被剝奪的話，可能造成當事人即大不舒服甚至出問題！對吧？  
您方同意剝奪這些需求嗎？
- ③ 午睡也是生理需求，卻被您方剝奪了，如同您方剛剛所言，確實不應該！不是嗎？
- ④ 您方認為睡眠沒關係？那麼說來，晚上剝奪睡眠也沒關係嗎？您方是贊成了的囉？

#### 2、睡午覺對健康有害是杞人憂天、因噎廢食

- ① 運動有益健康，對嗎？但也可能運動傷害，您知道吧？若因此政府禁止運動，你同意嗎  
⇒不該因噎廢食
- ② 睡午覺造成的傷害比率有多高？因運動受傷的更多吧？如果只是特例，卻因此禁止午睡，不也是因噎廢食？何況，若午睡真的有害，您方是否該立法禁止國民睡午覺？
- ③ 趴睡風險可透過趴睡枕解決，不是嗎？

#### 3、老師也可以從午睡中補充流失體力，維持教學品質

- ① 老師是教學的靈魂人物，對吧？因此，他的精神與專注力很值得我們重視，沒錯吧？
- ② 透過午睡，讓他們可以恢復體力，對於教學來說，這難道是一件壞事嗎？

#### 1、廢除午休制度，沒有那麼可怕(正方的質詢)

- ① 對方辯友，杞人憂天的故事中，其實主角的想法是多餘的，您同意嗎？  
有很多事情，我們會過度擔心，但不一定會發生，沒錯吧？
- ② 廢除午休後，您方擔心什麼事情呢？……（對方回答：精神差、學不好）
- ③ 我方分作過調查，國外許多國家（日本、羅馬尼亞、英國、澳洲、香港、德國）都沒午睡，所以，您方的意思是說，這些國家學生大概都學不好吧？是這樣嗎？可是這些國家，如日本，學生的能力還是很強阿！
- ④ 我方學校很多學生也沒午睡，就拿我們辯論隊的同學也沒在睡午覺，您方意思就是我們這幾位大概就是程度差，學習低落的學生囉？