

# 提升學童體適能及運動興趣之體育教學 研究—以台中市中正國小一年級為例

■ 台中市國民教育輔導團／謝慈惠研究員

## 壹、緒論

### 一、研究背景

國小一、二年級階段的學童正處於神經生長發育的快速期，也是兒童動作技能發展的關鍵期，如果兒童在此關鍵期的動作學習是失敗的、有挫折的，對於兒童日後想要獲得更高水準的動作技巧學習會有很大的負面影響。很多人以為兒童在成熟時都能自動地發展其特殊的動作技能，這是錯誤的觀念，如果兒童在學齡前及小學階段沒有正確地發展與熟練基本及特殊的動作技巧，常會造成成人時期運動學習上的挫折（許義雄譯，2000）。根據「健康與體育問題總統評議會」所進行的調查（吳文忠等譯，1997），孩童時代的運動經驗與成年時的運動堅持性有很大的關係，也就是說曾經參與過學校運動的人和從未參與過學校運動的人相比，結果是曾經參與過學校運動的人目前從事運動的比例比較高；另外，有一些積極參加體育活動的人當中，有70%曾經受到父母在體育活動的鼓勵。近幾年來，大家不斷倡導終生學習、終身運動的當時，就不能忽略先前運動經驗的重要性。所以，兒童在學習動作技能時，老師和家長除了要給予適度的指導外，也要給他們充足的練習機會和不斷的鼓勵，讓孩子的動作發展能夠更穩固更精緻化（許義雄譯，2000），讓學童也能將學習的動作技能帶到生活中，享受運動的樂趣與健康，進而提升其體適能。

回到教學現場發現，教師對低年級的體育課程是既期待又怕被傷害，探究其原因有以下：

（一）教師的因素：教師本身未曾修習過相關體育科教材教法，覺得專業不足，

不知如何上體育課？教科書編寫的活動不知如何示範說明？學校場地不足、設備器材不夠？戶外課程班級常規無法控制？…等。

(二) 學生因素：因平日活動機會少，基本動作能力較缺乏、活動空間狹窄，靜態活動較多、對體育課興趣缺缺，上課意願低、…等。

綜合以上因素，筆者認為要發展學童身體運動能力，首先就是要滿足學童對運動的欲望與興趣，讓學童在安全的環境和有趣的活動中盡興的玩，先由喜歡上體育課進而喜歡運動，再把對體育課的熱情帶到生活中，以提高其運動能力促進其健康。如果教學設計能夠以動作教育理論為基礎，設計簡單、好玩、樂趣化的體育遊戲，一定能夠引起學生的學習興趣，進而喜歡上體育課；喜歡上體育課之後，上課自然容易專心、與他人合作、遵守遊戲規則，也就可以克服以上棘手的問題，體適能自然會提升。將動作教育的理論融入體育課程中，教師只要用口語做明確的指導，不必有太多的示範（陳英三，林南風，吳新華等譯，1988），一樣能達成教學目標，也可以避免應無體育專業的背景而不敢教體育課，對任何老師來說都是非常適合的教學方式。因此，筆者認為在低年級體育課程的教育上，動作教育有其積極推展之必要。

## 二、研究目的

- (一) 探討動作教育融入體育教學是否能提升學童對體育的興趣。
- (二) 探討十次的動作教育課程設計是否令學童喜愛。
- (三) 探討動作教育融入體育教學是否能提升學童的體適能。

## 三、名詞界定

### (一) 動作教育：

動作教育就是：(1) 動作的學習 (learn to move) 包含基本的動作能力 (穩定性、移動性、操作性動作能力) 和身體能力 (健康的身体、調整能力)。(2) 透過動作以進行教學 (learn through move) 包含對身體、週遭環境的探索，認知運動能力和概念化，以及情緒的發展 (建立自我概念和培養同儕關係) (陳英三，林南風，

吳新華等譯，1988)。

## (二) 體適能的定義：

簡單而言體適能便是體能，也就是身體適應生活、運動與環境(例如；溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力，也就是說體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。因此，體適能的好壞可代表個人體能的好壞。體適能包括健康體適能(Health-related Fitness)和競技體適能(Performance-related Fitness)兩大部分。健康體適能指：人體對抗病原體的能力、對抗外在環境的氣候變化，機械性壓力……等等的能力。競技體適能則是指人體運動的能力。它可包括動作的力量(strength)、速度(speed)、持久性(endurance)，動作的協調性，及身體的平衡感……等等(王敏男，2003)。

## (三) 遊戲

遊戲是兒童認識自己的身體和動作、促進兒童認知與情意的成長，提供發展良好運動技能的重要方法，遊戲也是體育課程中重要的教育工具，它可以是適靜態的、動態的、預先設計的、由老師設計的、或由學生設計等方式。遊戲的種類可以分為：簡易的遊戲、接力賽式的遊戲、前導遊戲、正式的運動項目和合作式的遊戲等(許義雄，2000)。

# 貳、文獻探討

## 一、兒童動作發展基本概念

美國學者Gallahue對動作發展的觀點來看(許義雄譯，2000)，個體一生的動作發展可以分為反射動作、初始動作、基礎動作及特殊化動作等四階段。在國民教育階段(6歲到12歲)，身體活動的重點在於基礎動作及特殊化動作階

段的培養。以基礎動作為例，又可細分為穩定性技能、移動性技能及操作性技能三種，此三種基本動作技能是日後特殊化動作的基礎。

### （一）穩定性動作技能

讓身體「保持」在固定的穩定狀態或「維持」身體於水平或垂直方向運動的能力，可以簡單的說成是身體維持平衡的能力；穩定性技能的動作包括彎曲、扭轉、揮動、身體滾動、著地、閃避、伸展、旋轉、倒立支撐、停止和平衡等動作能力。

### （二）移動性動作技能

身體從空間中一水平或垂直位置移動至另一位置的能力，為身體活動中最常使用的動作技能。此種能力包含多種的運動形式，諸如走、跑、跳、爬、踢、跨越、滾翻等皆屬移動性技能的範圍。

### （三）操作性動作技能

指身體控制器材或道具的能力，可分為粗略性的操作技能（簡單的接受或給予物體力量），如：投擲、打擊、踢、接、停球、截擊、彈跳等操作技能。

由以上基本動作的了解，以第一階段為例，在教材的安排上，應首重穩定性技能和移動性技能的發展，再加入操弄性技能，以作為發展其他動作技能的基礎，應避免過多的結合性技能或只進行單一種類的身體活動，以免學生遭受過多的挫折和剝奪兒童其他動作能力發展的機會。教師以學生能力為出發點，將動作教育的觀念應用在其中，作為教材設計的依據，如此設計的教材內容不但具有邏輯順序，更能符合兒童動作發展的需要。

## 二、動作教育理論

（一）「動作教育」（Movement Education）是M.Frostig於1970年所創（陳英三，林南風，吳新華等譯，1988）。這種教育可使學童在毫無身心的「負擔」下，學得很多在發展過程中所必須的「動作」，又可透過

各種「動作」的操作，去獲得將來學習更複雜之事與物的「預備條件」(Readiness)。因此，動作教育可以認為是入學之前的預備教育。當學習學科的預備條件準備齊全之後才進小學，可使學科的學習更加順利。因此，在低年級（或障礙兒童）的身體教育上，有積極推展動作教育之必要。促進感覺動作發展的目標，可以歸納成四點：(1)增進感覺運動技能，(2)增進身體意識，(3)增進時間、空間、因果關係等概念，(4)增進各種心理機能。

### (二) 動作教育理論的特色 (黃月嬋, 2002)

- (1) 接納錯誤、給予時間思考。
- (2) 鼓勵獨特、主動參與及延伸學習。
- (3) 適應差異、欣賞獨特力的多元化及多層面。
- (4) 良好互動、教師不獨佔所有教學活動的時間。

### 三、兒童動作訓練的原則

依據動作教育的理論與實際指出 (陳英三, 林南風, 吳新華等譯, 1988), 知覺動作訓練, 受到物理的環境、兒童發育、發展的程度、以及指導者的興趣與能力等所左右。因此, 設計動作活動時, 應考慮到下述原則:

- (一) 重視兒童愉悅和自主性的原則: 考慮兒童產生喜悅和興趣的遊戲, 及與運動技能習得的成就感相結合, 而促進其情緒發展。
- (二) 重視創造性的原則: 提供兒童的活動內容, 不僅要有目的性地規劃, 還要考慮到對兒童本身能產生挑戰性、心像化的運動。藉此, 不但可以促進自我意識與身體意識的形成, 還可以統合知覺、記憶、感情、思考的水準, 助長智能的發展。
- (三) 重視成功感的原則: 根據兒童的興趣, 配合其實際情況, 來準備活動的內容與課題, 當完成時, 他們必將從中獲得成就感。
- (四) 重視注意力持續的時間與集中度: 由空間的規劃安排及兒童有興趣、適合其能力的活動來促進。

- (五) 富變化的反覆原則：動作教育必須持續實施20~30分鐘，要富變化。
- (六) 節制的週期性原則：藉著靜態活動與動態活動均衡的循環，可以促進兒童適度的緊張，同時也能培養時間的感覺。
- (七) 排除競爭的原則：在重視兒童幸福感達成的動作教育上，除了競技項目外，幾乎不要格人或團體的競爭。
- (八) 方法採柔軟性的原則：指導者對於指導量的多寡，是依據兒童們的特殊行為或能力來取捨，當限於最少量，應視兒童反應決定。
- (九) 有效地利用環境和器具的原則：動作教育不使用器具也能指導，但是器材的使用，更能促進兒童運動屬性與身體意識的發展。

## 參、研究方法與步驟

### 一、研究時間

本項研究自93年2月20日至93年5月4日，研究時間約二個半月。

### 二、研究對象

本項研究之對象為本校一年級快樂班之全體學生，該班學生人數共34人，男生17人，女生17人，研究實施前該班除正常之體育課程外，鼓勵課後與父母一起做運動。

### 三、解決問題的構想

- (一) 教學活動的設計要能引發學生參與的動機，採用各種形式活動，使教材生活化、新鮮化、多樣化，以期達到吸引學生的學習興趣。
- (二) 以分組方式進行教學，使同儕間相互學習、相互協助，共同探索身體動作，另一方面循序漸進提升體能。
- (三) 為了增進學生之健康體適能，課程設計著重在心肺耐力、肌力和肌耐力、身體柔軟度和瞬發力的訓練。
- (四) 透過體育活動的參與，使學生對身體活動產生學習興趣，除了參與課堂活動之外，在日常生活中也能樂於運動，使體適能活動能持續不

斷，進而養成運動的習慣，以確實達到健康體適能的提昇。

#### 四、實施過程與步驟

##### 【步驟一】進行體適能前測

教學前先進行體適能前測來瞭解學生的基礎體能狀況，再以所得數據作為設計教學活動之參考。

本班學生第一次參與體適能的檢測，對於體適能的檢測項目（一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、600公尺跑走等四項）毫無概念，因此老師在前測時的說明要非常的清楚並親自做示範。施測時雖然有強調每個人的體能狀況不一樣，不必和別人做比較，但是可以強烈的感覺到學生求好心切的感覺。所有的檢測項目中，坐姿體前彎對學生來說最為困難，也最陌生，甚至有人一次都上不來。600公尺跑走時，雖然事先有徵求家長的同意，但是本班學童第一次跑600公尺，老師在施測時還是有點兒害怕，怕學生在跑走時發生意外，不斷的提醒學童「跑不動，不要勉強，要大步走」。

##### 【步驟二】設計以動作教育融入體育教學方案

「健康與體育」學習領域 動作教育 單元教學活動設計			
單元名稱	快樂兒童	適用年級	一年級下學期
設計者	謝慈惠	教學時間	10節（400分鐘）
教學者	謝慈惠	教材來源	自編教材
設計理念	<p>一、國小一、二年級階段的學童正處於神經生長發育的快速期，也是兒童動作技能發展的關鍵期，除了加強基本動作技能外，應給予多元多樣化的活動，引發學童對身體活動的興趣，進而喜歡運動，養成天天運動的習慣，並且提昇其體適能。</p> <p>二、設計原則以簡單有趣的體育活動為主，讓非體育科系的老師也能輕鬆的教學體育。</p>		

能力指標	<p>1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>3-1-1表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體能。</p> <p>6-1-5了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>				
教學目標	<p>一、能了解基本的動作技能，如：跑、跳、爬、滑步、接、擲…等動作的方式。</p> <p>二、能做出基本的動作技能，如：跑、跳、爬、滑步、接、擲…等動作。</p> <p>三、遊戲中能表現跑、跳、改變方向、急停、重心轉移、伸展等動作。</p> <p>四、遊戲活動中能表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>五、能配合音樂節奏表現身體律動。</p> <p>六、在嘗試各種活動時，能說出自己的感覺與情緒。</p> <p>七、體驗運動前、中、後的身體變化，如：呼吸、心跳、體溫的改變等。</p> <p>八、能和同學愉快的參與活動，並享受團隊合作達成目標之愉悅感受。</p> <p>九、利用課後或假日時間，邀集家人或朋友，一同到戶外從事身體活動。</p> <p>十、能養成運動流汗後擦乾、更衣並補充水分之習慣。</p>				
教 學 活 動 流 程					
教學目標	教 學 目 標	或 說 明 教 學 省 思	資 源 教 學	評 量 教 學	指 標 能 力
一 二 三 四 五	<p>第一節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 教師說明遊戲規則</p> <p>(二) 熱身活動：跟著音樂自由走動，聽到一聲哨音走步，二聲哨音走S</p>	◎熱身活動時，盡量散開，每個人要保持一定	CD錄音機、輕快的音樂、寬廣的	觀察實作討論發表	3-1-1 3-1-4 4-1-1 6-1=5

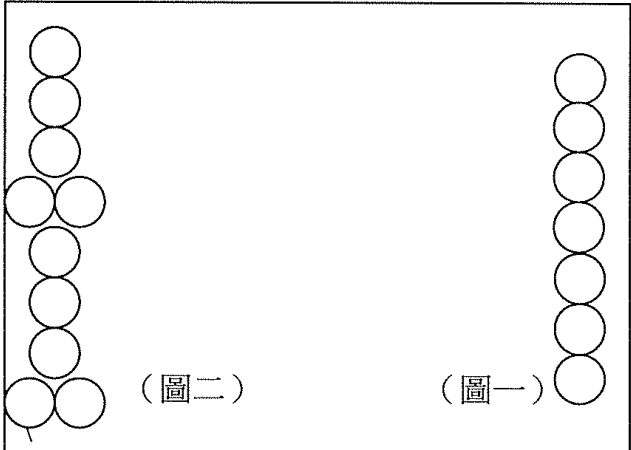


<p>六十</p>	<p>形，，三聲哨音找一個同伴拍掌 (哨子間奏回覆原來自由走)。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：空襲警報：</p> <p>1、跟著音樂自由走動，聽到一聲哨音走步，二聲哨音走S形，，三聲哨音雙腳跳10下。</p> <p>2、跟著音樂自由走動，聽到一聲哨音走步，二聲哨音走S形，，三聲哨音單腳(右)跳10下。</p> <p>3、跟著音樂自由走動，聽到一聲哨音走步，二聲哨音走S形，，三聲哨音單腳(左)跳10下。</p> <p>4、跟著音樂自由走動，聽到一聲哨音走步，二聲哨音走S形，，三聲哨音自由創作動作。。</p> <p>活動二：肩並肩</p> <p>1、甲發令，乙粘在甲的右肩旁，緊跟著甲的移動一連續或間斷『方向』，甲喊口訣後換乙發令。</p> <p>2、甲發令，乙粘在甲的後面，緊緊跟隨甲的移動一連續或間斷『方向』，甲喊口訣後換乙發令。</p> <p>活動三：三人行</p> <p>1、三人一組，中間(或最右)發令，其他二人緊跟著發令者旁邊並且模仿其動作。</p> <p>2、四人一組，中間(或最右)發令，其他三人緊跟著發令者旁邊並且模仿其動作。</p>	<p>的空間。</p> <p>◎走動也可以改成跑步、滑步。</p> <p>◎學生口訣： 123 223 323 423</p> <p>◎要注意安全。</p> <p>◎離發令者越遠者難度越高。</p>	<p>場地</p>		
-----------	--	---	-----------	--	--

	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 這節課的上課內容好不好玩? 會不會累?</p> <p>(二) 這節課我們學會了哪幾種動作?</p> <p>(三) 上完體育課後, 我們要注意什麼才會對身體有益?</p> <p>四、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="215 772 853 1377"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果			✓		競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓	✓		✓		<p>◎喝水、擦汗、休息...</p>			
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																							
活動效果			✓																								
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																						
活動效果	✓	✓		✓																							
<p>一 二 三 五 六 八 九</p>	<p>第二節 呼拉圈遊戲 (一)</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 老師說明遊戲規則</p> <p>(二) 暖身活動: 跟著音樂自由走動, 聽到「1」自轉一圈, 聽到「2」原地跳5次, 聽到「3」找一個家 (呼拉圈) 站在圈內。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一: 空襲警報</p> <p>1. 跟著音樂自由走動, 聽到「1」自轉一圈, 聽到「2」單腳 (右) 跳5次, 聽到「3」找一個家 (呼拉圈) 站在圈</p>	<p>◎老師的指令要明確。</p> <p>◎所有的學生完成後, 再做下一個活</p>	<p>C D 錄音機、輕快的音樂、呼拉圈35個、大球場</p>	<p>觀察實作討論發表</p>	<p>3-1-1 3-1-4 4-1-1 6-1-5</p>																						

<p>內。</p> <p>2.跟著音樂自由走動，聽到「1」自轉一圈，聽到「2」單腳（左）跳5次，聽到「3」找一個家（呼拉圈）站在圈內。</p> <p>3.跟著音樂自由走動，聽到「1」自轉一圈，聽到「2」雙腳跳10次，聽到「3」時先找一個朋友雙手互拍一下，再找一個家（呼拉圈）站在圈內。</p> <p>4.跟著音樂自由走動，聽到「1」自轉一圈，聽到「2」雙腳跳10次，聽到「3」先找一個朋友雙手互拍一下，再找一個家（呼拉圈）站在圈內，老師喊口令「1點」學生用身體在圈內碰觸地板1點（如單腳站立，以此類推）。</p> <p>5.跟著音樂自由走動，聽到「1」自轉一圈，聽到「2」雙腳跳10次，聽到「3」學生自由創作後，再找一個家（呼拉圈）站在圈內，老師喊口令「2點」學生用身體在圈內碰觸地板2點（如一腳一手碰地板）。</p>	<p>動。</p> <p>◎老師要不斷的給表現良好的學生鼓勵。</p>			
<p>活動二：找房子</p> <p>1.跟著音樂自由走動，聽到「1」自轉一圈，聽到「2」雙腳跳10次，老師喊口令「綠色」學生找綠色呼拉圈用單腳站在綠色呼拉圈內。（紅色、藍色、綠色、黃色）</p>	<p>◎學生要注意行進間的安</p>			
<p>活動三：我是變形高手：學生站在呼拉圈內，老師倒數「5.4.3.2.1.0」，學生自由創作動作，靜止。</p>	<p>◎學生互相觀摩欣賞。</p>			

<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 這節課的上課內容好不好玩? 會不會累? 有沒有流汗?</p> <p>(二) 這節課我們學會了哪幾種動作?</p> <p>(五) 上完體育課後, 我們要注意哪些才會對身體有益?</p> <p>三、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="199 772 837 1377"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果	✓	✓	✓		競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓			✓		<p>◎鼓勵學生發表</p>			
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																						
活動效果	✓	✓	✓																							
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																					
活動效果	✓			✓																						
<p>第三節 追趕跑跳碰 (二)</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 暖身操</p> <p>(二) 老師說明遊戲規則</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：追趕跑跳碰</p> <p>1. 老師說明遊戲規則：一組呼拉圈排成直線學生雙腳跳 (如圖一), 另一組排成如圖二形狀, 學生在單個呼拉圈時用單腳跳, 兩個呼拉圈時用雙腳跳。</p>	<p>◎ 從頭部、肩部、上肢、腰部、臀部、下肢、手關節、踝關節等簡單的暖身活動。</p>	<p>C D 錄音機、輕快的音樂、呼拉圈</p>	<p>觀察實做討論發表</p>	<p>3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-1</p>																						

 <p>(圖二) (圖一)</p>	<p>2.分組練習：各組由排頭領隊依順序沿著規定路線跑。</p> <p>3.活動停止時，原地踏步100下，再做深呼吸，讓呼吸漸漸平穩。</p> <p>活動二：大巨人與小矮人</p> <p>1.老師口令「大巨人」時，學生雙手高舉，雙腳成弓箭步慢慢走10步；老師口令「小矮人」時，學生手插腰蹲著走10步。</p> <p>2.間奏隨著音樂用走或跑自由移動。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 表演與欣賞</p> <p>(二) 心得分享</p> <p>1.這節課的上課內容好不好玩？會不會累？</p> <p>2.這節課你創作幾種跳呼拉圈的動作？</p> <p>3.上完體育課後，我們要注意哪些才會對身體有益？</p> <p>四、體適能要素</p> <p>◎活動結束，先在原地踏步，等呼吸平穩後才可以停止。</p> <p>◎能給表演者熱烈的鼓勵。</p>
--	--

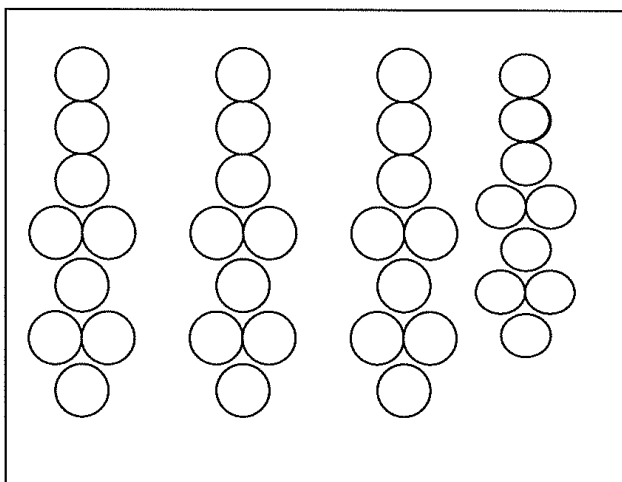
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度				
活動效果	✓	✓	✓					
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性				
活動效果	✓	✓		✓				
一	第四節				◎每個學生要保持一定的空間，避免相撞。			
二	一、準備活動							
三	(一) 熱身運動：							
四	1.學生沿著球場邊緣『跑步』，老師吹一							
六	聲哨子，學生轉身改變方向。							
八	2.原地踏步50下，深呼吸數次。							
九	二、發展活動							
十	活動一：							
	1.學生沿著球場邊緣『跑跳步』，老師吹							
	一聲哨子，學生轉身改變方向。							
	2.原地踏步50下，深呼吸數次。							
	活動二：							
	1.學生沿著球場邊緣『滑步』，老師吹一							
	聲哨子，學生轉身改變方向。							
	2.原地踏步50下，深呼吸數次。							
	活動三：分組活動							
	1.每隊放置六到十個呼拉圈，第一、							
	二、三、六呼拉圈單腳跳，第四、							
	五、七、八、九呼拉圈雙腳跳，跑到							
	式，可請				◎呼拉圈排列方式，可請			

最後一個（第十個）呼拉圈轉身折返，與同組擊掌後換下一位。

2.分組比賽：

(1) 分四組。

(2) 規則：動作準確者得一分，以得分最高的組別為優勝。（如圖示）



學生自行排列。

◎比賽規則強調「動作準確」，非跑的最快。

三、綜合活動

(一) 心得分享

1.這節課的上課內容好不好玩？會不會累？

2.這節課我們學會了幾種新的動作？

3.上完體育課後，我們要注意哪些才會對身體有益？

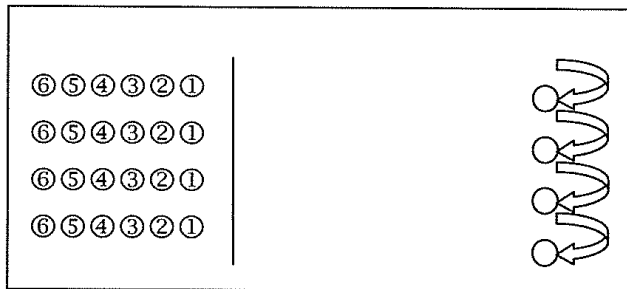
三、體適能要素

健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度
活動效果	✓	✓	✓	

	競技體 適能要 素	協 調 性	平 衡	速 度	敏 捷 性	瞬 發 力					
	活動 效果	✓	✓		✓						
第五節											
一	一、準備活動										
二	(一) 暖身活動：換我帶領										
五	1.4-6人一組單行慢走，老師吹哨子，隊						◎沿著球 場邊緣慢 跑，強度 漸漸增 加，避免 一上課就 快跑，從 走、跑、 跑跳步的 引導，比 較能讓學 生了解強 度。	C D 錄 音機、 輕快的 音樂、 呼拉圈 35個、 大球場	觀察 實作 表演 發表	3-1-1	
六	伍最前一個走到到最後面，由第二個									3-1-4	
七	成爲帶頭者，直到每個人都做過帶頭									4-1-1	
八	者爲止。									6-1-5	
九	2.4-6人一組單行慢跑，老師吹哨子，隊										
十	伍最前一個跑到最後面，由第二個成										
	爲帶頭者，直到每個人都做過帶頭者										
	爲止。										
	3.4-6人一組單行跑跳步，老師吹哨子，										
	隊伍最前一個跑到最後面，由第二個										
	成爲帶頭者，直到每個人都做過帶頭										
	者爲止。										
	二、發展活動										
	活動一：蜈蚣走路										
	1.分成四組，蹲下成一行縱隊，後面的										
	雙手抱前面同學的腰。										
	2.帶頭者隨意走動，老師吹一聲哨子，						◎在活動 範圍內隨 意走動， 避免擠成 一堆。				
	帶領者走到最後面，由第二個成爲帶										
	頭者，直到每個人都做過帶頭者爲										
	止。										
	活動二：蜈蚣競賽										



1.由帶領者帶著隊伍繞過○後回來，以最快、沒有斷掉的隊伍為優勝。（如圖一）



圖一

三、綜合活動

(一) 緩和運動：坐在地板上，做伸展操。（腿部、腰部、頭部）

(二) 分享與討論：

- 1.上完課後，你覺得身體哪個部位最酸最累？為什麼？
- 2.全組的小朋友要怎樣做，蜈蚣才能走得又快又沒有斷掉？
- 3.這節課你覺得哪個活動最有趣？最好玩？

三、體適能要素

健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	
活動效果	✓	✓	✓		
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力
活動效果	✓			✓	

◎強調規則重在小組合作。

◎指導運動後緩和運動的重要。

<p>一 第六節</p> <p>三 一、準備活動</p> <p>五 (一) 暖身活動</p> <p>六 1.小隊長帶領組員繞?軟墊慢跑，每個軟</p> <p>七 墊都要繞到。</p> <p>八 2.身體關節繞環：腕關節、肘關節、肩</p> <p>九 關節、踝關節，膝關節、髖關節等做</p> <p>十 大小繞環。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：方向遊戲</p> <p>1.用走步方式向前走，老師吹一聲哨子</p> <p>向後走（左、右、右斜前、左斜前等</p> <p>不同方向）。</p> <p>2.用跑步方式向前走，老師吹一聲哨子</p> <p>向後跑（左、右、右斜前、左斜前等</p> <p>不同方向）。</p> <p>3.用腳尖走路方式向前走，老師吹一聲</p> <p>哨子向後走（左、右、右斜前、左斜</p> <p>前等不同方向）。</p> <p>4.用矮人走路方式向前走，老師吹一聲</p> <p>哨子向後走（左、右、右斜前、左斜</p> <p>前等不同方向）。</p> <p>活動二：與軟墊共舞</p> <p>1.用跑步方式向前跑，老師吹一聲哨</p> <p>子，到最靠近自己的軟墊做五次跳進</p> <p>跳出的雙腳跳動作。</p> <p>2.用各種跑步方式向前跑，老師吹一聲</p> <p>哨子，到最靠近自己的軟墊，雙手摸</p> <p>軟墊做五次前後蹲跳。</p> <p>3.小組圍著軟墊牽手做滑步（方向線、</p>	<p>◎認識身</p> <p>體關節</p> <p>◎注意行</p> <p>進的安</p> <p>全，碰到</p> <p>別人一定</p> <p>要道歉。</p> <p>◎叮嚀學</p> <p>生要輕輕</p> <p>的牽同學</p> <p>的手。</p>	<p>C D 錄</p> <p>音機、</p> <p>輕快的</p> <p>音樂、</p> <p>軟墊數</p> <p>個、寬</p> <p>廣的場</p> <p>地</p>	<p>觀察</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	<p>3-1-4</p> <p>4-1-1</p> <p>4-1-4</p> <p>6-1-5</p>
---	--	---	-------------------------------	---

	<p>反方向線)。</p> <p>4. 每個人用慢跑的方式繞過每一個軟墊，順著軟墊擺放位置成S形繞回來，自己踏步50下，停。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 緩和運動：由上而下做緩和運動。</p> <p>(二) 討論：</p> <p>1. 這節課你們學會了幾種方向？</p> <p>2. 這節課你們最喜歡哪一個活動？為什麼？</p> <p>3. 我們學過的動作如跑、跳、滑步，你們平常在玩遊戲或運動時會不會用到？</p> <p>4. 運動過後，要怎樣補充水分？</p> <p>三、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="236 1227 874 1843"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果	✓	✓	✓		競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓			✓					
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																							
活動效果	✓	✓	✓																								
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																						
活動效果	✓			✓																							
一	第七節		C D 錄	觀察	3-1-1																						
二	一、備活動		音機、	實作	3-1-4																						
四	暖身活動		輕快的	討論	4-1-1																						
五	1. 結冰與溶化：學生沿?球場周圍走步	◎複習學	音樂、	發表	6-1-5																						

<p>六 七 八 九</p>	<p>(快走)，老師喊「結冰」，大家馬上停住不動，喊「溶化」則開始走。</p> <p>2.「結冰與溶化」變化：慢跑、快跑、跑跳步、滑併步。</p> <p>3.學生沿著球場周圍走步，老師吹哨子一聲，大家轉身向反方向走。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：用肢體寫字：</p> <p>5.用頭寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>6.用肩膀寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>7.用手肘寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>8.用手指頭寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>9.用腳在地上寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>10.用腳在空中寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>11.用臀部寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>12.小朋友自己找一個身體部位寫最大（最快、最小）的1到10。</p> <p>13.用雙腳在地上寫出最大的1到10。</p> <p>活動二：打電話</p> <p>1.分四組排成一行牽手，二人之間依序為1、2、3、4、5、6、7等數字。</p> <p>2.老師說一個數字「1」，排頭和排尾的小朋友帶著隊伍穿過「1」，回到原位。</p>	<p>過的移動性基本動作技能，如走、跑、跑跳步、滑步...等。</p> <p>◎要寫最大的字，身體動作要盡量伸展到最長最大最遠。</p> <p>◎老師要隨時讚美表現好的學生，並請其他學生觀摩。</p> <p>◎打電話的數字一次不要太多，先從一個數字</p>	<p>寬廣的場地</p>		
----------------------------	---	--	--------------	--	--

	<p>3.老師說二個數字「5、7」，排頭和排尾的小朋友帶著隊伍先穿過「5」在穿過「7」，回到原位。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 緩和運動</p> <p>(三) 分享與討論：</p> <p>1.這節課的上課內容哪裡最有趣？為什麼？</p> <p>2.這節課我們用身體寫字，哪個部位最好寫？哪各部位最難寫？</p> <p>3.你願不願意回家和家人玩「打電話」的遊戲？</p> <p>三、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="233 1117 871 1727"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果				✓	競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓	✓		✓		<p>開始打起。</p>			
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																							
活動效果				✓																							
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																						
活動效果	✓	✓		✓																							
<p>三四五六七八</p>	<p>第八節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 暖身活動：簡單的關節繞環。</p> <p>(二) 單人活動：</p> <p>1.隨著音樂節奏自由跑2×8拍，在「軟墊」上做各種單腳或雙腳跳。</p>	<p>◎軟墊有一點厚度較好。</p>	<p>C D 錄音機、輕快的音樂、寬廣的場地</p>	<p>觀察實作討論發表</p>	<p>3-1-4 4-1-1 4-1-4 6-1-5</p>																						

十	<p>2.隨著音樂節奏自由跑2×8拍，在「軟墊」上做各種單手或雙手撐跳的動作。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：雙雙對對</p> <p>1.二人一組，隨著音樂自由跑2×8拍，一人帶領在「軟墊」上做各種單腳跳或雙腳跳，另一人跟著做動作，帶領者可互換。</p> <p>2.二人一組，隨著音樂自由跑2×8拍，一人帶領在「軟墊」上做各種單手或雙手撐跳（如伏地挺身、前後蹲跳…），另一人跟著做動作，帶領者可互換。</p> <p>活動三：請你跟我這樣做</p> <p>1.多人一組，隨著音樂自由跑2×8拍，一人帶領在「軟墊」周圍做移動的動作（四肢隨意做動作），其他人跟著做動作，帶領者可互換。</p> <p>2.多人一組，隨著音樂自由跑2×8拍，一人帶領在「軟墊」周圍做移動的動作（四肢隨意做動作），吹哨子一聲，轉身向反方向跑，其他人跟著做動作，帶領者可互換。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 緩和運動</p> <p>(二) 分享與討論：</p> <p>1.這節課的上課內容哪裡最有趣？為什麼？</p> <p>2.本節課你們運動最多的部位是哪裡？</p>	<p>◎學生不會算拍子也沒關係，只要能把動作做好即可。</p> <p>◎注意安全，避免推擠。</p>			
---	---	--	--	--	--

	<p>有什麼感覺？</p> <p>3.活動後有沒有感覺心臟跳的很快？身體覺得很熱？除了這些，身體還有什麼反應？</p> <p>4.做完劇烈運動後，要注意些什麼？</p> <p>三、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="248 698 890 1312"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果	✓	✓	✓		競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓			✓					
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																							
活動效果	✓	✓	✓																								
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																						
活動效果	✓			✓																							
<p>三 四 五 六 八 十</p>	<p>第九節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>1.夏天小朋友最喜歡玩什麼活動？</p> <p>2.哪一種活動最讓你們覺得很好玩又涼快？</p> <p>3.用水玩的遊戲很多，又很好玩，最簡單用手撥水，還有呢？</p> <p>(二) 暖身活動</p> <p>1.小朋友聽老師的口令1、2、3、4，在教室四周做自由跑步（32拍）。</p> <p>2.小朋友聽老師的口令1、2、跳-，在教室四周做自由跑步（32拍）。</p>	<p>◎老師一邊引導，學生一邊做動作。</p> <p>◎讓學生毫無拘束的自由活動。</p>	<p>CD 錄音機、輕快的音樂、寬廣的場地</p>	<p>觀察實作討論發表</p>	<p>3-1-4 4-1-1 4-1-4 6-1-5</p>																						

<p>3.小朋友聽老師的口令1、2、3、4、5、6、跳—，在教室四周做自由跑步（32拍）。</p> <p>4.雙手抱膝（1~4拍）把身體縮到最小、最圓，把頭抬起來起身，手肘伸直，雙手向頭上伸直，眼睛向上（5~8拍），反覆四次（32拍）。</p> <p>5.跑步或小跑步向前移動1~2拍，蹲下3~4拍，起身雙手上舉跳上5~8拍，反覆四次共32拍。</p> <p>6.最後，小朋友變成小河的水，到處流動。一邊跑一邊上下動身體，很放鬆的坐上下起伏地前跑，也可以加上手的擺動（32拍）。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：潑水遊戲</p> <p>1.現在老師有一盆水，我把你們當作是小水滴，老師向前潑、潑、潑。潑出去的動作怎麼做？</p> <p>2.練習水向前潑出去，1、2、前跳。</p> <p>3.老師提示：</p> <p>（1）除了前潑，還可以向哪邊潑？（上方、後方、向左、向右、斜上、斜前、斜後）</p> <p>（2）老師會潑得很大很強，潑很大時小朋友的動作會怎樣？</p> <p>（3）潑的很強時小朋友的動作會怎樣？</p> <p>（4）水噴出去的方向，哪一個最好做？</p>	<p>◎老師要不斷的讚美、鼓勵。</p> <p>◎給學生討論的空間</p>			
---	---------------------------------------	--	--	--



<p>(5) 老師要潑很少的水，小朋友怎麼做一滴水？</p> <p>活動二：奇妙的水管</p> <p>1.我們來想想，家裡有什麼東西可以拿來玩水？有什麼東西是你們常用來玩水？</p> <p>2.現在老師要選水管來玩。</p> <p>3.分四組：現在起，老師交代的事都要由全體決定，並且完成。</p> <p>4.教師提示：</p> <p>(1) 水管是什麼形狀？各組站好水管的樣子。</p> <p>(2) 現在你們是在水管理的小水滴，老師要開水龍頭了，水怎麼出來呢？</p> <p>(3) 老師要你們想一想水管的外形，水管的外形是什麼樣子？這麼多人如何做水管的形狀？然後又變成水，經過水管向某一方向噴出？</p> <p>(4) 水要關起來，剩餘的水怎麼滴下來？可不可以往上跳？</p> <p>(5) 每一組從頭到尾連起來做，練習二~三次。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 分組表演：各組要有水管的造形做為開始；然後水流做為發展部份，最後以小水滴二~三滴做為結束。 (造形—水流—水滴)</p> <p>(二) 討論與分享：</p>				
--	--	--	--	--

	<p>1.哪一組的表演做得最像，有長的感覺？</p> <p>2.哪一位小朋友跳得最高？噴得最有力？</p> <p>(三) 綜合檢討：</p> <p>1.今天的水的遊戲好不好玩？</p> <p>2.小朋友對跳得高，跳得低，有沒有辦法分清楚？有沒有用高低的感覺跳？</p> <p>3.今天跟同組的小朋友玩的開心嗎？有沒有吵架？有問題如何解決？</p> <p>六、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="215 992 858 1601"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果	✓			✓	競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓	✓		✓	✓				
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																							
活動效果	✓			✓																							
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																						
活動效果	✓	✓		✓	✓																						
<p>三 四 六 八 十</p>	<p>第十節</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 暖身活動</p> <p>1.親親我的球：學生圍成單圓圈，單手或雙手持球，以球繞身體各部位（如繞頭部、腰部、臀部、膝蓋、跨下…等），持續繞接或「8」字繞圈練習。</p> <p>2.伸展活動：單手或雙手持球做伸展活</p>	<p>◎學生一拿到球就會習慣性的拍球。</p> <p>◎學生要體會身體與球接觸</p>	<p>C D 錄音機、輕快的音樂、寬廣的場地</p>	<p>觀察實作討論發表</p>	<p>3-1-3 4-1-1 4-1-4 6-1-5</p>																						

<p>動（如側彎、直立前彎、坐姿前彎、）</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：個人傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.個人站姿向上自拋自接球。</li> <li>2.個人坐姿向上自拋自接球。</li> <li>3.每個小朋友設計五種自拋自接的動作。</li> </ol> <p>活動二：煙火遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.分四組，在一定時間內做向上拋接球不落地遊戲，以拋接次數多者優勝。</li> <li>2.分組設計「如何使球向上拋接不落地」？</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 分組表演</p> <p>(二) 分享活動後的感覺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請說一說身體與球接觸的感覺？</li> <li>2.小組要怎樣拋接，球才不會落地？</li> <li>3.運動後要注意哪些事項？</li> <li>4.整理服裝，擦汗及補充水分。</li> </ol> <p>四、體適能要素</p> <table border="1" data-bbox="247 1518 890 2078"> <tr> <td>健康體適能要素</td> <td>肌力</td> <td>肌耐力</td> <td>心肺耐力</td> <td>柔軟度</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>競技體適能要素</td> <td>協調性</td> <td>平衡</td> <td>速度</td> <td>敏捷性</td> <td>瞬發力</td> </tr> <tr> <td>活動效果</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>	健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度	活動效果		✓		✓	競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力	活動效果	✓			✓		<p>的感覺。</p> <p>◎本節主要訓練學生的手眼協調能力及球感練習。</p> <p>◎先讓各組嘗試讓球向上拋接不落地，再討論。</p>			
健康體適能要素	肌力	肌耐力	心肺耐力	柔軟度																						
活動效果		✓		✓																						
競技體適能要素	協調性	平衡	速度	敏捷性	瞬發力																					
活動效果	✓			✓																						

### 【步驟三】進行教學活動

利用每個星期五的第二節健康與體育課來進行教學活動，共設計十節的課程，為期二個月。在教學進行中，請級任老師協助教室觀察及攝影、拍照工作；教學活動結束後，讓學生填寫自我檢核表，藉以了解學生對此教學設計之興趣與反應，以作為教師下一節課的參考，教學者作軼事紀錄。

- (一) 筆者在學生做完體適能前測後，設計十節以動作教育融入體育課程的教學活動，每次教學後發現每節設計的活動項目過多（三個主要活動），無法在一節課中上完，教學中筆者為了想要達成原先設計的活動，整個教學流程有時會顯得很匆促，沒有給學生足夠的時間練習；實際教學時，也會因為學童當時的反應或場地、器材的限制，馬上做課程的修正，時常和原設計的活動完全不同，課後筆者再將本節之教學活動重新整理修正。
- (二) 課後請學生做自評表（附錄四），作為筆者修正下一次教學活動的重要參考依據；一年級的學生年紀小，剛學會國字，因此自評表的設計需越簡單越好，每人一張，紀錄方式採用在適當的位置打(即可，學生自評後，教師依據學生反應修正下一個教學活動。
- (三) 筆者在設計活動時，重點放在活動的多元和多樣性，並針對提昇學童體適能活動來設計，希望能提高學生對體育活動的興趣，因此每一次的活動設計都不同，但是較忽略活動與活動彼此間的連貫性和一致性；有些單元活動設計可延伸化，上三節或四節課才能達成其教學目標，用一節課來上實在太匆忙。
- (四) 上完課後，筆者會請五位學生留下來進行課後訪談，針對低年級的訪談內容，筆者設計的問題如下：
  - 1.今天的課程，你覺得哪一個活動最好玩也最有趣？
  - 2.今天的課程，如果可以再玩，你最想玩哪一種活動？
  - 3.今天的課程，你覺得身體的哪一部分最累？
  - 4.今天的課程內容，你會不會與家人分享或一起活動？

#### 【步驟四】實施體適能檢測之後測

經過十節以動作教育融入體育教學活動後，實施體適能檢測之後測（坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、600公尺跑走），了解學生經過兩個月的身體活動後，在體適能上的增長情形。

- （一）學童已有前測的經驗，利用一節半的時間同時完成三項檢測（包括一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎和立定跳遠）。
- （二）在做一分鐘仰臥起坐檢測時，二人一組，學童的施測標準比第一次嚴格。
- （三）坐姿體前彎由筆者和協同教師分別施測，施測標準也有一定的標準，但是統計結果顯然都進步了。
- （四）600公尺跑走檢測時，5人為一組，提醒學童要盡力的跑，不可以偷懶。筆者負責計時，協同教師負責登記成績，學生每跑完一圈教師便提醒學生跑完圈數。後測結果全班比前測平均進步了121秒（2分01秒）。

#### 【步驟五】填寫回饋表

將學生體適能前後檢測結果分送給學生和家長，並請學生與家長填寫回饋表。

#### 【步驟六】評鑑與檢討

分析學生課後自評表、體適能前後測、學生及家長回饋表等資料，了解教學結果及評鑑研究成效，並檢討缺失，以進一步提出達成有效提升學生體適能及運動興趣的建議。

### 五、研究工具

本研究所應用的工具如下：

#### （一）體適能檢測表(附錄一)

本校體適能檢測系統適用於7~12歲的學生，一年級學生有些未滿七歲，因此有一半學生無法用此常模檢測其目前的體能狀況，因此本表只是用來填寫檢

測的數據，以作為筆者之研究資料。

(二) 體適能檢測（前測）家長同意書(附錄二)

(三) 體適能檢測（後測）家長同意書(附錄三)

(四) 自我檢核表：(附錄四)

由研究者和協同老師討論編製，於每次活動後，讓學生對自己參與活動的情形進行反思，主要內容為檢核學生對每次活動設計的感受（非常喜歡、喜歡、不喜歡）、身體的感覺（有點累、不累）、自己的活動表現（能遵守遊戲規則）和小組合作（能和同學快樂的運動）等四個向度的表現情況編製而成，每節課後請學生自評。

(五) 學生回饋表(附錄五)

由研究者和協同老師討論編製，在二個月的教學活動結束和體適能後檢側後，請學生依問卷填答，採「同意」、「部分同意」、「不同意」三分法檢核，主要內容為檢視學生對十節教學活動設計的學習興趣、平時課後活動情形、學生對體適能的觀念、學童與父母的互動情況和教師教學的成效。

(六) 家長回饋表(附錄六)

本問卷為研究者和協同老師討論編製，於十節教學活動結束後，將體適能前後測的統計結果分送給家長參閱後，再請家長進行填答，題目採「同意」、「不同意」、「沒意見」三分法來檢核，另一題採開放性意見陳述，內容主要是想了解家長對學童在校的體育活動參與情形的了解狀況、對學童的體適能的重視程度以及給教師提供教學上的建議。

## 六、資料處理

(一) 自我檢核表進行百分比的統計分析。

(二) 學生回饋表進行百分比的統計分析。

(三) 家長回饋表進行百分比的統計分析。

(四) 體適能檢測前測與後測的結果，做分項統計分析。

(三) 家長回饋表的開放題結果列表分析。

## 肆、行動研究評估

### 一、研究結果與討論

本研究結果分別針對教學活動過程的學生反應、學生回饋表統計結果、家長回饋表統計結果以及體適能檢測表前測與後測的結果等四方面進行分析與討論。

#### 一、教學活動過程的學生反應

- (一) 在教學活動過程中，筆者會因為學生的現場反應修正活動內容。
- (二) 在教學活動過程中的學生反應包括「自我檢核表」、「學生訪談」二部份：

1. 自我檢核表：每次教學活動後，讓學生對自己參與活動的情形進行反思，分為活動設計的感受（非常喜歡、喜歡、不喜歡）、身體的感覺（有點累、不累）、自己的活動表現（能遵守遊戲規則）和小組合作（能和同學快樂的運動）等四個向度，請學生自行檢核。（圖一）

圖一：自我檢核表（百分比）

項目	活動感受			身體感覺		活動表現	小組合作	其他
	非常喜歡	喜歡	不喜歡	有點累	不累	能遵守遊戲規則	能和同學快樂的運動	
第一節	72.7	24.2	3.0	75.8	24.2	63.6	93.9	
第二節	84.8	15.1	0	78.8	21.2	69.6	93.9	
第三節	78.7	18.1	3.0	69.7	30.3	75.7	87.9	
第四節	81.8	12.1	3.0	72.7	27.3	78.8	93.9	
第五節	96.9	3.0	0	69.7	30.3	84.8	81.8	
第六節	84.8	18.2	0	66.7	33.3	87.9	87.9	
第七節	87.8	6.0	3.0	54.5	45.5	72.7	87.9	
第八節	87.8	9.0	3.0	54.5	45.5	69.6	87.9	
第九節	93.9	6.0	0	54.5	45.5	78.8	84.8	
第十節	87.8	9.0	3.0	69.7	30.3	84.8	90.9	

問卷學生只有72%非常喜歡本節課的教學設計，有3%不喜歡本節課的教學設計內容；有24.2%學生感覺身體不累；有63.6%學生能遵守遊戲規則，也就是有36.4%的學生不能遵守遊戲規則。針對以上省思和學生自評結果，在設計第二節課時作為主要的參考依據。

學生自我檢核表結果顯示：每次活動有八成以上學生很喜歡這樣

的教學方式，尤其是第五節和第九節的活動內容有九成以上非常喜歡，顯示出學生對本教學活動內容很有興趣；活動後感覺身體有點累的有六成以上，顯示整節課的活動設計有一定的運動強度，可以讓學生在一節課中持續不斷的活動，自然可以提升學生的體適能；有七成以上學童能遵守遊戲規則，使整個活動能順暢進行，使老師能夠順利的達成教學目標；最可喜的是每一節課有近九成的學童能和同學快樂的運動，顯示活動方式對學童的人際互動也有很大的幫助。

## 2. 學生訪談

上完課後，老師會留下五位學生做訪問說一說上課時的感覺，低年級能夠表達的詞彙較少，因此，大部分學生的回答是「很好玩、很累、很喜歡上這樣的課程、有流汗、每次都期待上體育課、好想再玩一次、超級喜歡上體育課、很喜歡老師、身體熱熱的、每次上課都很快樂、…」，以下是幾位小朋友的訪談紀錄。

◎小凱說：「今天的課程最好玩的地方是跳呼拉圈，又跑又跳的，好好玩喔，我覺得身體感覺最累的部位是整條腿。」

◎小瑛說：「打球的時候，大家都太興奮了，所以都沒有聽到老師的指令。」

◎曉萱說：「這樣的課程很有趣、比較累，因為又跑又跳，所以會覺得比較累。」

◎小成說：「我最喜歡跑步，所以很喜歡這樣的課程。」

◎小智說：「從來沒有上過這樣的體育課，覺得非常有趣。」

◎萱萱說：「我最愛體育課，每次上課都很開心。」



從學童的訪問中可以知道學生對本課程設計的學習興趣非常高昂，動態的設計也能達到預期的目標。由以上反應內容顯示，以動作教育融入教學中，學生會覺得體育活動更好玩更有趣，無形中讓學生更喜愛身體活動，學童的體適能自然也就提升了。

## 二、學生回饋表統計

在二個月的教學活動結束和體適能檢測後，請學生依問卷內容填答，採「同意」、「部分同意」、「不同意」三分法檢核，主要內容為檢視學生對十節教學活動設計的學習興趣、平時課後活動情形、學生對體適能的觀念、學童與父母的互動情況和教師教學的成效。（圖二）

圖二：學生回饋表（百分比）

內 容	同 意	有些同意	不同意
1.我喜歡現在的上課方式。	87.5	9.4	3.1
2.老師每次帶領的活動，可以提升我的體（適）能。	84.3	15.7	0
3.我對上課的活動場地很滿意。	84.3	15.7	0
4.我會主動和同學去做簡單的體能活動（例如：吊單槓、跑步、捉迷藏、跳繩…）。	71.9	21.9	6.2
5.我知道提升自己的體（適）能是很重要的。	81.3	12.5	6.2
6.我對自己體（適）能檢測的結果很滿意。	78.1	18.8	3.1
7.我會主動告訴父母上體育課的感覺。	56.3	18.7	25
8.我常和父母一起做運動。	56.3	18.7	25
9.老師上課的態度很親切。	84.4	6.3	9.3
10.老師上課的說明很清楚。	90.6	6.3	3.1

本回饋表結果顯示「教學活動」部分（第1.2.3項）有八成五以上的學生喜歡本教學模式，也覺得可以提升自己的體適能；有七成一以上的學生課後會主

動和同學做簡單的體能活動（第4項）；有八成一以上的學生知道體適能的重要，有七成八以上的學生滿意自己體適能檢測結果（第5.6項）；有八成七以上的學生覺得老師上課的態度很親切，上課的說明很清楚（第9.10項）；但是只有五成六的學生會主動告訴父母上體育課的感覺和與父母一起運動（第7.8項），顯示大部分的學生回家比較少和父母分享學校的課程，也可以了解大部分的家長很少和孩子運動。

### 三、家長回饋表統計

十節教學活動結束後，將體適能前後測的統計結果分送給家長參閱後，再請家長進行填答，題目採「同意」、「不同意」、「沒意見」三分法來檢核，另一題採開放性意見陳述，內容主要是想了解家長對學童在校的體育活動參與情形的了解狀況、對學童的體適能的重視程度以及給教師提供教學上的建議。

（圖三）

圖三：家長回饋表（百分比）

內 容	同 意	有些同意	不同意
1.我喜歡老師現在的上課方式。	89.7	0	10.3
2.老師每次帶領的活動，可以提升學生的體（適）能。	93.1	0	6.9
3.我對上課的場地安排很滿意。	89.7	0	6.9
4.孩子會主動和別人去做簡單的體能活動（例如：吊單槓、跑步、捉迷藏、跳繩...）。	93.1	3.4	3.4
5.我知道提升孩子的體（適）能是很重要的。	100	0	0
6.我對孩子體（適）能檢測的結果很滿意。	79.3	6.9	13.8
7.孩子會主動告訴父母上體育課的感覺。	82.8	10.3	6.9
8.我常和孩子一起做運動。	69	17.2	13.8

從家長回饋表統計結果顯示：

(1) 有九成以上家長同意教師的上課方式、活動內容和場

地安排，可以提升學生的體適能；有十成家長同意提升孩子的體（適）能是很重要的事；有近八成家長對孩子體（適）能檢測的結果很滿意，只有二成家長不滿意也不知道；有九成以上孩子會主動和別人去做簡單的體能活動，也有八成以上學生會主動告訴家長上體育課的感覺；另外，家長都知道學生體適能的重要也非常關心學童的健康體適能，但是只有六成九的家長常和孩子一起做運動。由此可知，「知道」和「做得到」還是有一段距離，這是未來教師在身體教育上需要努力的方向。

(2) 從開放性問題中發現家長最關心的是「體育課的安全問題」，因此教師上體育課時，除了要教導孩子運動應注意的安全外，課前的場地規劃、課間的場地使用及課後的器材的維護、管理都很重要，課程也要依據學生的體能狀況做適度的修正，避免意外傷害的發生。

您對本學期的體育課程有什麼建議？

- (1) 很好，小朋友回到家會告訴家長今天上體育課的情形，要我們與她分享。
- (2) 因宜如有些氣喘，不宜作太劇烈運動。
- (3) 我覺得老師所教的活動都很適合小朋友，而且小孩回家都會自己練習，這些活動都滿適合他們的程度，並不會造成小朋友的負擔，若能讓他們在活動動中提升體力與耐力，我想對他們應該也很有幫助！！
- (4) 老師帶一年八班同學做運動很好，謝謝老師。
- (5) 適當的體能活動對孩子是有益的。
- (6) 安親班的體能課較清楚。
- (7) 多教導孩子運動應注意的安全措施，可降低不必要的傷害。
- (8) 希望加強體能以外，並向小朋友說明運動傷害的嚴重性，對於反射神經的訓練課程，也希望能多加安排。

- (9) 非常同意學校對孩子體能的重視，孩子的健康是一切的基本。請老師也能依孩子的身體狀況，做最適當的體能活動，謝謝！
- (10) 依體能檢測表看到孩子成績有進步。很好。(慢慢累進)增加孩子對身體耐力的忍受度。
- (11) 感覺好，很滿意。

#### 四、體適能檢測表前測與後測的結果

本研究在教學前後各實施一次體適能檢測，其檢測結果如下：

體適能檢測前後測結果分析表

檢測項目	前測平均成績	後測平均成績	結果 (+進步-退步)
一分鐘仰臥起坐(次)	17	20	+3
坐姿體前彎(公分)	26	39	+13
立定跳遠(公分)	87	109	+22
600公尺跑走(秒)	355	234	+121

由本表顯示學童體能提昇進步之情形，每個項目透過動作教育融入體育活動教學後，均有所進步，其中以肌力和瞬間爆發力（立定跳遠）和柔軟度（坐姿體前彎）最具成效，各平均進步達22公分和13公分，而肌耐力（一分鐘仰臥起坐）部分亦具效果，惟心肺耐力（600公尺跑走）較不如預期成效高反而退步。

## 二、研究結論

(一) 以動作教育融入體育教學會讓學童對體育活動產生學習的興趣。

在本研究中，不論是在每次活動後所做的自評表，或是整體活動結束後所做的學生回饋表以及學生訪談結果，都顯示出大多數的學生覺得以動作教育融入教學非常有趣，又可以達到運動的效果。因此，以動作教育融入教學來引導學生學習確實可以提升學習興趣，使學習更容易達成教學目標，且對體適能活

動的學習產生內在動機，在情感上能夠喜愛，心理充滿好奇，自然而然能表現想要學好的態度，因此，我們可以推知以動作教育融入體育教學的確會讓學生產生學習興趣。

(二) 十次的動作教育課程設計讓學童非常喜愛。

每次教學採小組合作方式進行，每個學生都有可能成為領導者帶領其他人做活動，小組彼此學習相互幫助，學生經過合作學習的經驗，能激發團隊的榮譽心，也能引發出學生潛在的本能。因此，本研究實施合作學習的教學活動，提升了學習興趣，促進了學習成果。

(三) 以動作教育融入體育教學能提升學童的體適能。

本研究採取體適能前後側的方式，以瞭解學生經由原先所設計的體能活動教學之後，的確能夠引起其學習興趣，並轉化成爲日常生活活動的方式，如此無形提昇自我的體適能，分析該前後測之數據顯示出，學生確實在引發學習興趣後，逐漸內化爲情感上的喜愛，在日常活動中反覆應用，並提昇了自我的體適能。

(四) 動作教育理論在國小低年級體育課有其推展的可行性。

由學生或家長的回饋表中可知，對於運用動作教育理論融入體育教學的教學方式，獲得學童和家長的肯定認同，因此，依據能力指標設計動作教育相關課程，在目前國小體育師資缺乏的環境有其推展的可能性。

### 三、研究建議

(一) 對課程規劃的建議

採取以動作教育爲基礎設計趣味化、生動化、生活化的教學活動，其結果顯示，的確可以提升學生的學習興趣和提升學童的體適能，因此，教師在教學活動的設計上，應多考量學生好奇、好動的本質，配合此項特質，盡量以較具有趣味性、多變性之活動來引起學生之學習動機與學習興趣，如此，才能使教學更豐富又具有成效。

(二) 對教師教學的建議

- 1.本研究發現實施合作學習的教學活動，學生彼此間能藉此產生更多的互動，激發更多的潛能，以及引發更多的團體合作態度，如此在學習興趣以及學習成果上都比預期為高，因此，合作學習的模式，可以在教學中持續的應用。
- 2.健康體適能一般來說是從國小四年級起才開始做檢測，因此對一年級的學童來說體適能檢測的項目是非常陌生或是第一次接觸，因此，教師對體適能檢測的基本認知要清楚明瞭，尤其是800公尺跑走的檢測更要注意，除了檢測前請家長填寫同意書外，施測的場地、氣候及施測時學生的身體狀況都要非常留意，可避免意外的發生。或者800公尺跑走（心肺耐力）的檢測動作教育理論用其他方式替代，以免造成低年級學童身體的負荷；本研究採用變通方式將800公尺跑走改成600公尺跑走替代。
- 3.用體育課來提升體適能，一般說來時間是不夠的，無法達到提升體適能的目的，所以學校體育課程必需將焦點設定在教育及改善行為方面，盡量鼓勵學生在課外與同儕或家人從事休閒與趣味的活動。

## 伍、參考文獻

- 王敏男（2003）。體適能教學。台北市：五南
- 吳文忠等譯（1997）。運動心理學。台北市：五南。
- 周宏世主編（2002）。運動教育學。台北：師大書苑
- 陳英三、林風南、吳新華編譯（1988）。動作教育的理論與實際。台北：五南
- 許義雄譯（1997）。兒童發展與身體教育。（David L. Gallahue原著）台北。國立編譯館主譯，麥格羅·希爾印行。
- 許義雄譯（2001）。體育、體適能及運動入門。（Daryl Siedentop原著）。台南市：復文
- 廖幼茹等撰（1999）。藝術教育教師手冊國小舞蹈篇。國立台灣藝術教育館。藝術館：台北市。
- 許玲玲等編（2003）。台中市國教輔導團九十一學年度教師行動研究論文集。台中市：中市府



## 附錄二

## 體適能檢測家長同意書

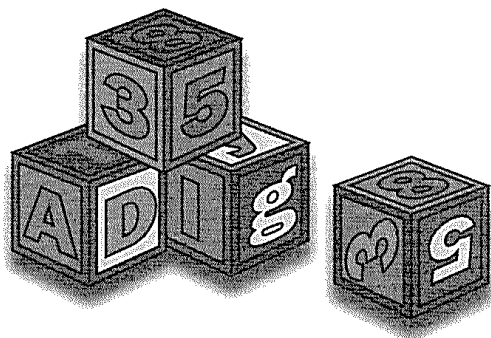
敬愛的家長：您好!

在子女的成長過程中，看著孩子健康快樂的長大，是為人父母最大的喜悅，在邁入二十一世紀後，孩子所面臨的競爭會越來越激烈，因此，為了能夠面對未來各種的挑戰，擁有健康的身體是非常重要的。

國小一、二年級階段正處於神經生長發育快速期，是兒童動作技能發展的關鍵期，也就是說如果兒童在此關鍵的學習是失敗的、有挫折的，對兒童日後想要獲得更高水準的技能學習有負面的影響。很多人都以為兒童在成熟時都能自動地發展動作技能，這是錯誤的觀念，兒童在學齡前及小學階段的基本及特殊動作技巧，如果沒有正確地發展與熟練，常會造成成人時期運動學習上的挫折。所以，兒童在學習動作技能時，需要老師、家長的鼓勵和指導，也希望利用課餘時間給孩子一些練習機會，讓孩子的動作發展能夠更精緻化。

為提升孩子的健康體適能，教育部提出「提升學生體適能333計畫」，希望家長能鼓勵並陪著您的孩子，每週至少運動3次，每次運動至少30分鐘，且運動後心跳率能達到每分鐘130次左右，持之以恆，養成規律的運動習慣，以增進全家的體能水準，讓孩子健康的成長，快樂的學習。

孩子的健康，需要老師和家長的關心，懇切希望您能一起來支持與關心健康體適能的活動。





# 天天做運動健康免費送

體育老師啓93.2

-----回-----條-----

## 家長同意書

本人  同 意       不 同 意

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號      姓名 \_\_\_\_\_

參加體適能檢測600公尺跑走。(學生依照自己的體能慢跑或慢走，完成測驗，本項目檢測學生的心肺耐力。)

家長姓名：\_\_\_\_\_ (簽章)

填表日期：93年2月\_\_\_\_日



## 附錄三

## 體適能檢測（後測）家長同意書

敬愛的家長：您好！

您知道您的孩子體育課在上些什麼嗎？他們回去有沒有告訴您們體育課玩了什麼遊戲？經過了三個月共十節課的動作教育課程，您家的寶貝有沒有越來越健康、越來越快樂。我要非常感謝您們的支持，也要謝謝您們平日與孩子的互動，百忙中也能經常帶他們到戶外活動。

爲了要了解學生的上課進步情況，在課前先做「學生體適能前測」，下週要做「學生體適能後測」，以供以後教學的參考。因此，透過測驗前先徵詢家長的同意，非常的謝謝您的合作與協助。

# 天天做運動健康免費送

體育老師啓93.4.28

-----回-----條-----

## 家長同意書

本人  同 意       不 同 意

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號      姓名\_\_\_\_\_

參加體適能檢測600公尺跑走。（學生依照自己的體能慢跑或慢走，完成測驗，本項目檢測學生的心肺耐力。）

家長姓名：\_\_\_\_\_（簽章）

填表日期：93年4月\_\_\_\_日








## 附錄五

## 『快樂兒童』學生回饋表

一年快樂班

※小朋友請在適當的笑臉塗上顏色

1.我喜歡現在的上課方式。			
2.老師每次帶領的活動，可以提升我的體（適）能。			
3.我對上課的活動場地很滿意。			
4.我會主動和同學去做簡單的體能活動（例如：吊單槓、跑步、捉迷藏、跳繩…）。			
5.我知道提升自己的體（適）能是很重要的。			
6.我對自己體（適）能檢測的結果很滿意。			
7.我會主動告訴父母上體育課的感覺。			
8.我常和父母一起做運動。			
9.老師上課的態度很親切。			
10.老師上課的說明很清楚。			

## 附錄六

## 『快樂兒童』家長回饋表

## 一年快樂班

※敬愛的家長：請在適當的位置打✓，非常謝謝您！

內容敘述	同意	有些同意	不同意
1.我喜歡老師現在的上課方式。			
2.老師每次帶領的活動，可以提升學生的體（適）能。			
3.我對上課的場地安排很滿意。			
4.孩子會主動和別人去做簡單的體能活動（例如：吊單槓、跑步、捉迷藏、跳繩…）。			
5.我知道提升孩子的體（適）能是很重要的。			
6.我對孩子體（適）能檢測的結果很滿意。			
7.孩子會主動告訴父母上體育課的感覺。			
8.我常和孩子一起做運動。			
9.您對本學期的體育課程有什麼建議？			