

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in
Physical Education-Dance

舞 蹈



國立教育資料館編印
National Institute of Educational Resources and Research

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

舞 蹈

Dance

國立教育資料館

中華民國98年11月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 舞蹈教材教法與評量

曾明生

現職：國立臺灣師範大學體育學系專任講師

學歷：美國加州大學洛杉磯校區舞蹈系碩士





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 舞蹈教材教法與評量	
第一節 奇妙的身體	57
第二節 注音符號	58
第三節 捏麵人(1)	59
第四節 魔術巾	60
第五節 七爺八爺	61
第六節 連體嬰	62
第七節 大家一起跳跳跳	63
第八節 跳躍的音符(1)	64
第九節 鏡子遊戲	65
第十節 吹汽球	66
第十一節 美妙的圈圈	67
第十二節 小畫家	68
第十三節 隱形書畫(1)	69



第十四節	魔術方塊	70
第十五節	橡皮筋的遊戲	71
第十六節	音樂盒	72
第十七節	木頭人	73
第十八節	數字遊戲	74
第十九節	洗衣機	76
第二十節	“拔”河比賽	77
第二十一節	大搬家	78
第二十二節	鏗鏘鏘鏘打擊樂	79
第二十三節	太空漫遊	80
第二十四節	風的家族(1)	81
第二十五節	環遊世界(1)	82
第二十六節	字母ABC	84
第二十七節	隱形書畫(2)	85
第二十八節	捏麵人(2)	87
第二十九節	隱形書畫(3)	88
第三十節	穿山越嶺	89
第三十一節	回音(1)	90
第三十二節	美好的一天	91
第三十三節	雞同鴨講	92
第三十四節	水的宗族	93
第三十五節	捏麵人(3)	94
第三十六節	階梯字母	95
第三十七節	隱形書畫(4)	96
第三十八節	跳躍的音符(2)	97
第三十九節	連體嬰(2)	98
第四十節	環遊世界(2)	99
第四十一節	魔術機器	100
第四十二節	回音(2)	101
第四十三節	交響樂團	102
第四十四節	風的宗族(2)	103



修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌
民國98年11月







第一章 目標與架構

第一節 體育課程的目標架構

前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

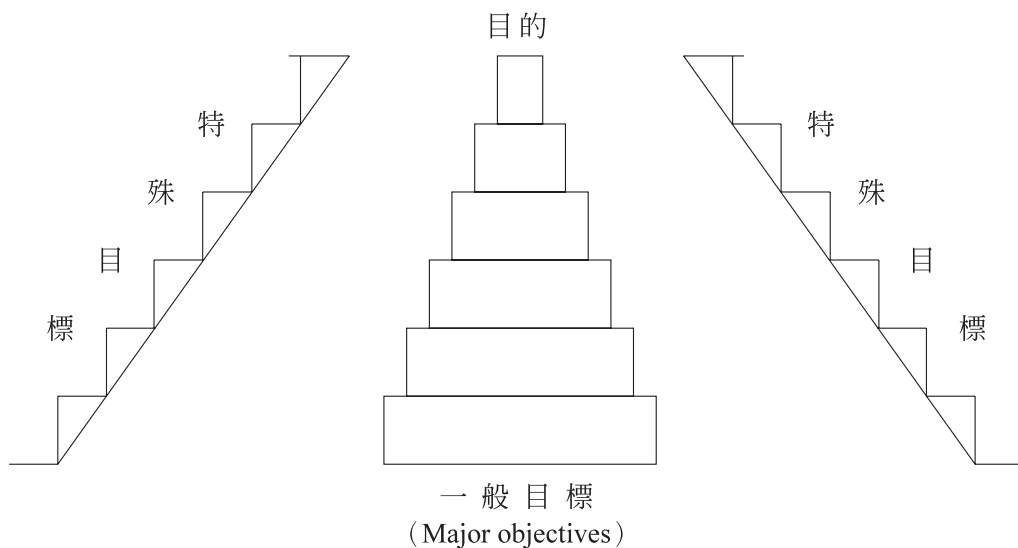


圖 1 目的與目標的關係

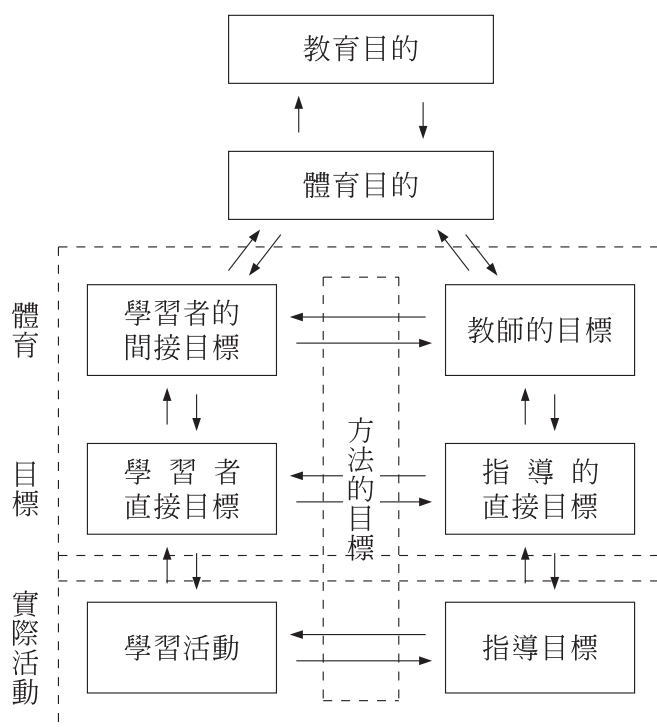
依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是

一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



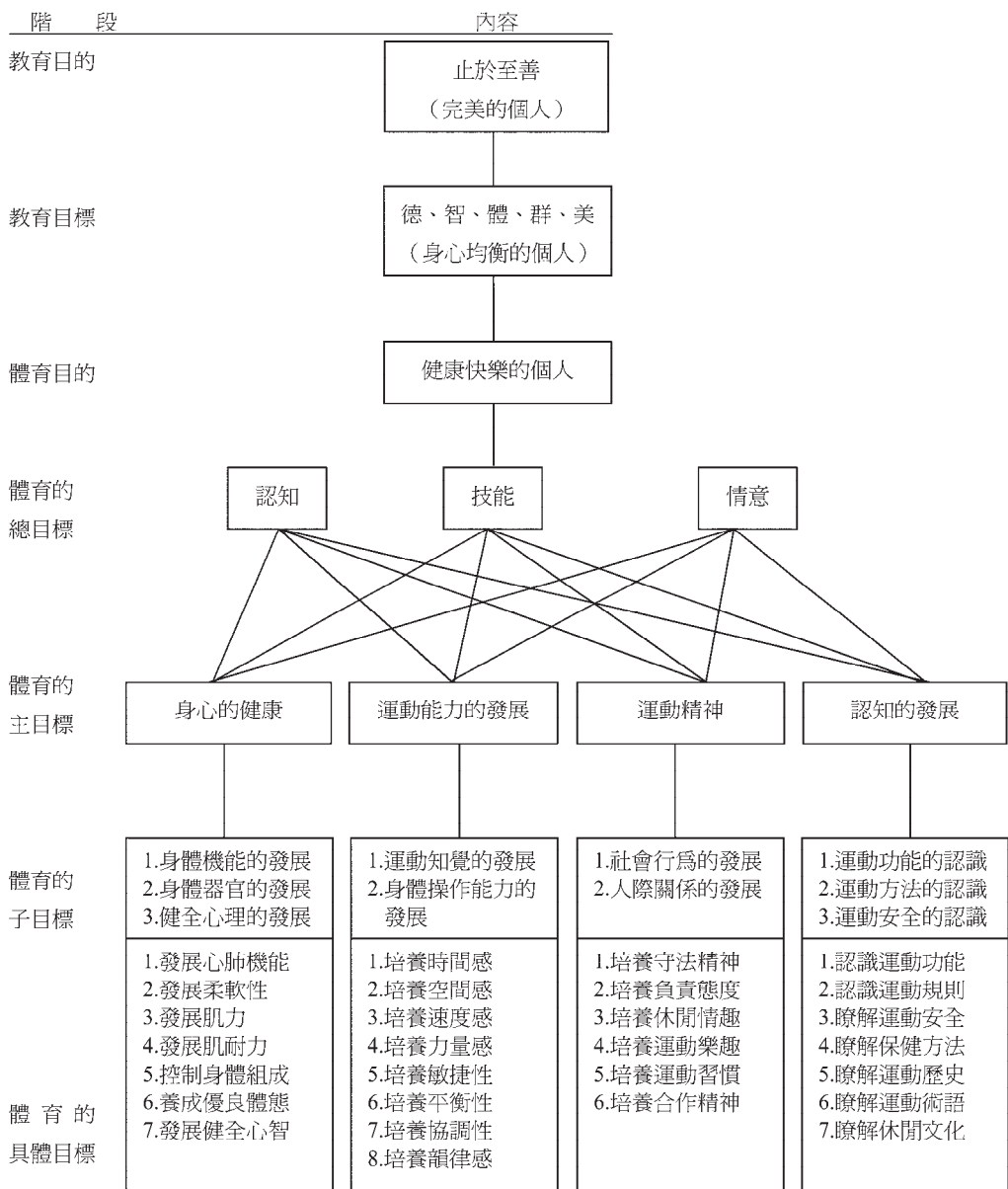


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	✓	✓													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	✓	✓													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			✓	✓	✓	✓									教材教法及項目宜多樣化
	21.操作性技巧增進					✓	✓	✓	✓	✓						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								✓	✓	✓					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
技	23.專門性運動技能發展											✓	✓	✓		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
	24.能在短時間學習新技巧												✓	✓		同上
	25.動作效率品質增進												✓	✓		同上
	26.較能應用運動技巧												✓	✓	✓	同上
能																



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲												√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性												√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。



第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別的毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。



3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

(三) 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

(四) 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。



3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全

- (1) 游泳場所及環境安全。
- (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
- (3) 注意衛生安全。

2. 學習游泳技能要按步就班。

3. 學習游泳動作要依序實施。

4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。

5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：

- (1) 先求動作正確。
- (2) 再求動作協調。
- (3) 進一步求游泳距離之增長。
- (4) 再求速度的進步。

6. 游泳教學內容：

- (1) 基本泳姿。
- (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
- (3) 理論課程--流體力學等。

7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。

8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。

9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。

10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿一停一收手收腿。



第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一)身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二)社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三)情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四)專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。

三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育



- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (ㄨ)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (ㄨ)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (ㄨ)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (ㄨ)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (ㄨ)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (ㄨ)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (ㄨ)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (ㄨ)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啓發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行爲，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

(四)對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

(五)對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

- (1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。
- (2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。



附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分為國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和為 100%。





附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										面						方					面							
		技					能					運動			精神			發展			知識			發展						
教材項目	動作因素	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
徑	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面															
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			知識									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化			
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	◎			
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		◎	◎								
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	◎			
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
動	其																																
	他																																

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



球類教材達成體育目標分析

達成體育目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
球類	投		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	接		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
類	擊		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	踢		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
運	運	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	盤	◎	◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
動	傳		◎		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	動作結合	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
其他	技術應用	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	攻	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
其他	防	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	守	◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
其他	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體	跳躍	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	支撐			◎			◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎					◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	擺動	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	懸吊		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	旋轉		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	著地		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	飛躍		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



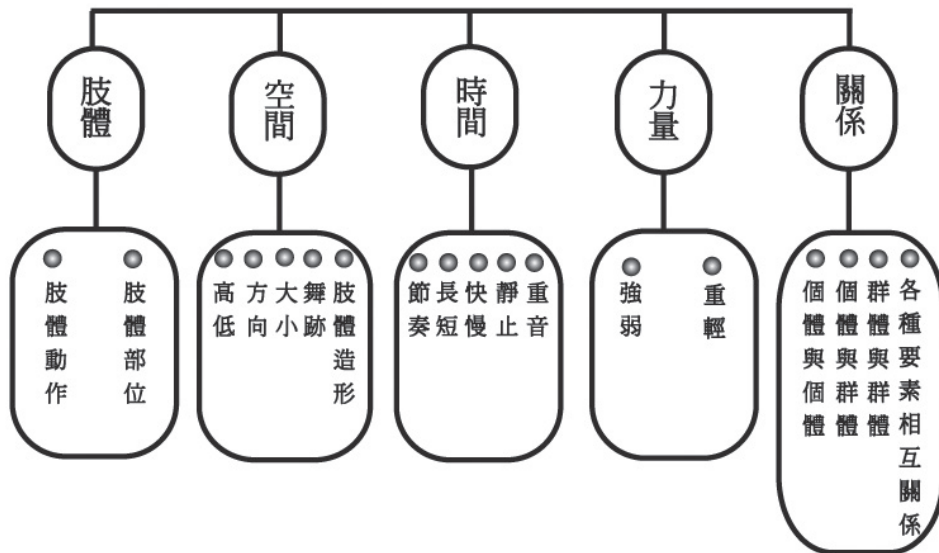


第二章 舞蹈教材教法與評量

一、前言

創造性舞蹈所強調的是一種動作教育的過程，不是指形式化之各類舞蹈技巧訓練。在教育過程中，教師應視每位參與者為一獨特個體，可從模仿、即興入門，經由引導啟發之方式，讓學生自在地運用想像力和創造力，不斷學習探索肢體動作的可能性，增進肢體運動能力，達到表達、溝通及自我實現的目的。筆者認為創造性舞蹈是每位學生在學校教育中都可享有並勝任愉快的活動經驗。

筆者以拉邦教育舞蹈之理念並斟酌採用其動作分析要素，將課程設計的主體架構分為下列各探索要素：



圖前-1 探索要素

根據此研究案，創造性舞蹈從小學一年級至高中三年級分配到四十四節課，為了提供使用者完整的參考資料，筆者提出四十四個不同之教學活動設計，每個教學活動設計考慮探索要素適量分配及學生之需要和能力。有些活動名稱相同又分配在不同之階段，期望作為使用者延續發展同一活動之參考實例。

每一節課之設計包含教材名稱、探索要素、教學目標、引導參考、教學要點及教學評量。教材名稱之設定以簡易且富趣味性為主。探索要素清楚標明學生之學習方向，並與教學評量相互呼應。每堂課之設計都涵蓋認知、技能及情意三方面的目標，但於每一節課教學目標項目內，本研究案僅根據每節課之教學重點、將最主要的目標設計之活動內容僅供使用者參考，期盼使用者能掌握教學之原理原則針對學生之情況自己安排設計活動內容。至於教學要點則是提醒使用者應視自己實際教學情況，預先

考量應注意之事項，以便能安全且有效地掌握學生之學習過程，提昇師生互動關係。

二、各階段教學目標：

(一)國小階段

1. 幫助學生認識身體，適當的使用身體，發展基本運動能力。
2. 透過肢體活動，認識舞蹈基本要素，培養觀察力，激發想像力。
3. 透過肢體活動，結合生活與學習經驗，以促進整體學習效果。
4. 培養群體合作態度。

(二)國中階段

1. 引導學生探索舞蹈基本要素，以拓展肢體動作之可能性。
2. 啟發學生有創意地運用肢體，發展創造潛能，並肯定自我。
3. 引導學生瞭解個體之異同性並尊重他人。
4. 提供學生美感體驗及欣賞的機會。

(三)高中階段

1. 指導學生融合運用舞蹈要素，以強化肢體表現能力。
2. 引導學生有效的運用肢體，表達意念和溝通情感。
3. 提昇鑑賞能力，豐富美感經驗。
4. 透過舞蹈活動，開發舞蹈專業發展之可行性。



第一節 奇妙的身體

一、探索要素：

空間／肢體造形

二、教學目標：

- (一)學生能認識身體及各個部位。
- (二)學生能運用不同身體部位做出各種造形。
- (三)學生能與他人合作共同完成造形。

三、引導參考：

- (一)教師藉由人體圖片引導學生瞭解身體部位名稱及所在位置。
- (二)藉由遊戲刺激學生以不同肢體部位觸地做出各式造形。例如：一腳一手碰地；雙腳及頭碰地；臀碰地。
- (三)引導學生以不同的肢體部位相互碰觸做出肢體造形。例如：鼻、膝互碰；腳、頭互碰。

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解身體各部份的名稱及相關位置。
- (二)提醒學生在做肢體觸地及互碰時注意安全，教師應隨時提高警覺。
- (三)所給之引導口語提示須考慮動作造形的可能性及可行性。
- (四)可由個人肢體造形發展成與他人合作共同完成造形之活動。

五、教學評量：

- (一)學生能否正確地說出肢體部位的名稱及正確位置。
- (二)學生能否根據口語提示在要求範圍之內做出肢體造形。
- (三)學生能否在相同口語要求下做出多種而獨特的肢體造形。
- (四)學生能否與他人合作共同完成造形。



第二節 注音符號

一、探索要素：

空間／肢體造形

二、教學目標：

- (一)學生能以身體做出注音符號的造形。
- (二)學生能從身體造形辨認出注音符號。

三、引導參考：

- (一)藉由卡片讓學生複習注音符號以為頭腦暖身。
- (二)以全身肢體做出卡片上之注音符號。
- (三)每位學生拿一張注音符號卡片，並以全身肢體做出注音符號之造形。
- (四)學生選擇自己最滿意之注音符號造形，讓全班欣賞並指認。

四、教學要點：

- (一)當學生做同一卡片之注音符號造形，提醒學生儘量與他人不同。
- (二)強調儘量用全身做出造形。
- (三)協助學生確認自己的造形。

五、教學評量：

- (一)學生能適當地以身體做出注音符號造形，並能確認他人之造形。
- (二)學生能用不同的方式做出同一注音符號之肢體造形。
- (三)學生能夠說出自己選擇「最滿意注音符號造形」的理由。



第三節 捏麵人(1)

一、探索要素：

空間／肢體造形、高低

二、教學目標：

- (一)學生能創造出不同的身體造形。
- (二)學生能正確地模仿不同的身體造形。
- (三)學生能瞭解並做出高和低的身體造形。

三、引導參考：

- (一)不妨以模仿教師動作作為暖身活動，（例如：跑—停—造形，教師做不同水平之造形）。
- (二)讓兩人一組，一人為捏麵師傅為對方塑形。
- (三)讓捏麵師傅正確的模仿出捏麵人的造形（自己的作品）。
- (四)讓捏麵師傅改變造形之高度（若原捏麵人為低的造形，則改為高的，反之亦然），模仿做出類似原捏麵人的造形。

四、教學要點：

- (一)提醒學生盡量做出不同的造形並清楚の確認之。
- (二)確定學生能精確模仿對方的造形。
- (三)確定學生能盡量維持某一特定造形的外形而只改變其水平。
- (四)每位學生都必須經驗捏麵人及捏麵師傅兩個角色。

五、教學評量：

- (一)學生能否努力嘗試出各種不同的造形。
- (二)學生能否精確地模仿造形。
- (三)學生能否在不改變外形的情况下變化造形之水平。
- (四)學生能否與同學充分合作。



第四節 魔術巾

一、探索要素：

肢體／肢體動作

二、教學目標：

- (一)學生能做出收縮、伸展及扭曲的肢體動作。
- (二)學生能透過視覺刺激轉化成肢體動作。

三、引導參考：

- (一)以手巾為教具引發學生想像力，說出其可能之功用。
- (二)以手巾之伸、縮、扭刺激學生做出相對應之肢體動作。
- (三)讓學生分組示範觀摩不同之伸、縮、扭的肢體動作。

四、教學要點：

- (一)給學生足夠時間想像及發表。
- (二)教師應善用手巾，以不同方式操作刺激學生視覺，亦可引導學生提出可能之操作方式。
- (三)提醒學生嘗試以全身或局部變化伸、縮、扭的動作。

五、教學評量：

- (一)學生能否說出多種令人驚奇的手巾功能及使用方法。
- (二)學生能否以手巾的動作轉化成相對應之肢體動作。
- (三)學生能否細心觀察並做出不同的伸、縮、扭之肢體動作。



第五節 七爺八爺

一、探索要素：

空間／高低

二、教學目標：

- (一)學生能認識民俗活動中七爺八爺之人物角色及造形。
- (二)學生能分辨高低之對比並以肢體動作表現之。

三、引導參考：

- (一)教師可用視聽媒體輔助說明七爺八爺之人物角色及造形並突顯其高低之差異。
- (二)讓學生以高水平及低水平之走步經驗七爺八爺之行進動作。
- (三)讓學生嘗試做出比先前高水平更高，低水平更低之不同行進動作，（不限定於七爺、八爺之角色及動作）。

四、教學要點：

- (一)教師應善用視聽媒體，或事先要求學生準備相關資料。
- (二)鼓勵學生大膽跨張地模仿七爺八爺之動作。
- (三)觀察並提醒學生開發高低水平各種行進動作之可能性。

五、教學評量：

- (一)學生能否說出七爺八爺的特色。
- (二)學生能否勇敢地模仿動作。
- (三)學生能否明顯做出高、低水平的行進動作，並嘗試多種移動可能性。



第六節 連體嬰

一、探索要素：

關係／個體與個體

二、教學目標：

- (一)學生能和他人共同合作並完成動作。
- (二)學生能經驗與他人肢體相連之動作可能性。

三、引導參考：

- (一)以「兩人參腳」跑步比賽為熱身。
- (二)讓學生說出上述跑步之經驗，並藉此啟發學生比較兩人參腳連接與個人正常跑步之不同。
- (三)讓學生以相同部份連接移動。例：背對背、肘對肘、頭碰頭、臀碰臀、肩碰肩等方式。
- (四)讓學生以不同部位相連移動。例：肩碰臀、膝碰腳等。

四、教學要點：

- (一)提醒學生應注意自身安全，教師在教學過程中亦應保持警覺。
- (二)可給予學生自由選擇肢體相連部位的機會。
- (三)提醒學生以不同的行進方式移動。

五、教學評量：

- (一)學生能否嘗試用多種方式連接肢體。
- (二)學生能否在肢體相連的情況下，勇於嘗試不同的行進動作。
- (三)學生能否與同伴密切配合，保持連接並完成移動。



第七節 大家一起跳跳跳

一、探索要素：

肢體／肢體動作

二、教學目標：

- (一)學生能瞭解並練習安全跳躍落地的方法。
- (二)學生能經驗不同的跳躍動作。

三、引導參考：

- (一)教師可以貓的跳躍為例，並親自示範，讓學生瞭解並多次練習跳躍著地的技巧。
- (二)教師在地面安排不同圖形，讓學生採用單／雙腳跳躍動作，在圖形中移動（地面圖形可如跳房子遊戲之設計）。
- (三)讓學生於起跳後在空中做出伸縮，及扭之各種姿勢，並安全落地之。
- (四)讓學生選擇自己最得意的跳躍動作與同學分享。

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解並掌握跳躍落地的技巧，並應用不同意象幫助學生達到要求。
- (二)應讓學生嘗試下列各種跳躍及落地方法（含原地及移位）。

起跳腳	落地腳
雙腳	單腳（左或右）
雙腳	雙腳
單腳	同一單腳
單腳	不同單腳
單腳	雙腳

- (三)鼓勵學生嘗試不同的空中姿勢，並隨時提醒注意落地安全。
- (四)教師應慎重選擇場地避免學生受傷。

五、教學評量：

- (一)學生能否適當地做出跳躍落地動作。
- (二)學生能否掌握不同的單／雙腳跳躍。
- (三)學生能否創造出不同且特殊的空中動作。



第八節 跳躍的音符（1）

一、探索要素：

時間／長短

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體動作經驗時間的長短。
- (二)學生能隨著音樂音符長短體驗不同高度的跳躍。

三、引導參考：

- (一)以「我是隻小小鳥」的歌為輔助，讓學生以全身或某些肢體部位配合歌詞做出不同音符長短的動作。
- (二)以同一首歌配合做出不同高度之跳躍動作。
- (三)將全班分組，並指定每一組用一個肢體部位配合歌曲做出不同的肢體動作或跳躍與其他同學分享。

四、教學要點：

- (一)確定每一位學生都會唱所選擇的歌曲，並讓學生瞭解歌曲音符長短之不同。
- (二)提醒學生在用某肢體部位配合歌曲時，儘量不要加入其他身體部位的動作。
- (三)提醒學生欲高跳時應以深蹲為準備動作，並配合不同節奏做出不同高度的跳躍。

五、教學評量：

- (一)學生能否以肢體動作適當的配合歌曲音符的長短。
- (二)學生能否配合歌曲變化不同高度的跳躍並掌握起跳及落地技巧。
- (三)學生能否以肢體動作勇敢大方且順暢地配合完整首歌曲。



第九節 鏡子遊戲

一、探索要素：

肢體／肢體動作、肢體部位

二、教學目標：

- (一)學生能夠確切地模仿他人的動作。
- (二)學生能夠勇敢嘗試不同肢體部位的動作。
- (三)學生能和諧地與他人合作。

三、引導參考：

- (一)可以帶領學生嘗試不同肢體部位動作為暖身活動。
- (二)讓學生兩人一組，探索照鏡人與鏡中人在不移位之情況下的肢體動作關係。
- (三)讓學生以移位的方式探索照鏡人與鏡中人之肢體動作的可能性。

四、教學要點：

- (一)提醒學生仔細觀察彼此的動作。
- (二)提醒照鏡人在引導時，應考慮時間方向等因素，以避免鏡中人無法精確的模仿與配合。
- (三)提醒照鏡人儘量嘗試以不同肢體部位的動作來引導。
- (四)提醒鏡中人儘量在最快時間內（幾乎同步）反應模仿照鏡人的動作。
- (五)確定每一位學生都扮演過上述之兩種角色。

五、教學評量：

- (一)學生能否確切地模仿他人的肢體動作。
- (二)學生能否嘗試不同肢體部位的動作。
- (三)學生能否相互配合。



第十節 吹汽球

一、探索要素：

空間／大小

二、教學目標：

- (一)學生能體驗並轉換身體的大小變化(個人空間，圖10-1)。
- (二)學生能夠控制肢體的伸張與收縮。



圖10-1 個人空間

三、引導參考：

- (一)以各個肢體部位之伸張與收縮為暖身活動。
- (二)兩人一組，一人為汽球，另一人則為吹汽球者。慢慢將汽球吹大及慢慢放氣。
- (三)將汽球的吹氣口設定在不同的肢體部份上。當吹氣時，要求汽球從該設定部位先膨脹以至全身。

四、教學要點：

- (一)提醒學生留意身體由小變大或由大變小之轉換過程。
- (二)提醒學生汽球可以有不同的外形。
- (三)確定學生都經驗過汽球與吹汽球者的角色。
- (四)可提醒學生變化吹汽球及洩氣的速度。

五、教學評量：

- (一)學生能否清楚地展現各肢體部位之伸張與收縮。
- (二)學生能否在角色擔任及肢體動作上密切配合。
- (三)學生能否展現出不同形式之身體大小變化及轉換過程。

第十一節 美妙的圈圈

一、探索要素：

肢體／肢體動作

二、教學目標：

- (一)學生能以不同肢體部位繞環。
- (二)學生能以一個肢體部位做出不同方位大小之繞環動作。

三、引導參考：

- (一)讓學生嘗試不同部位的繞環動作。
- (二)讓學生在一特定部位畫出至少兩種不同的圓圈。
- (三)讓學生在兩個特定肢體部位同時畫出不同的圓圈。
- (四)讓學生自由持續地以不同肢體部位在空間中畫出各式各樣不同方向大小的美妙圈圈。

四、教學要點：

- (一)提醒學生繞環時盡量不間斷肢體動作，並求其圓滿。
- (二)要求學生以不同的肢體部位嘗試繞環動作，並盡量運用肢體畫出不同方位大小之圓圈。
- (三)可挑戰學生在同一時間中盡量畫出最多最奇妙的圓圈。

五、教學評量：

- (一)學生能否以不同肢體部位畫出圓滿而不間斷的圈圈。
- (二)學生能否以特定肢體部位做出不同圓圈。
- (三)學生能否流暢、延續地在空間中畫出許多不同的圓圈。



第十二節 小畫家

一、探索要素：

時間／快慢

二、教學目標：

- (一)學生能體驗時間快慢相對之差異性。
- (二)學生能以各個肢體部位表現出快慢不同的動作。
- (三)學生能控制動作在特定的拍數下完成。

三、引導參考：

- (一)引導學生嘗試在2、4、8拍的限定下，以畫筆在圖畫紙上完成三個相同大小的圓圈。
- (二)引導學生嘗試在2、4、8拍的限定下，以畫筆在圖畫紙的另一面儘可能畫出最多相同大小的圓。可限定圓之大小與步驟(一)同。
- (三)引導學生以不同的肢體部位嘗試上述兩步驟。
- (四)讓學生自選一肢體部位（除手外）表現之。

四、教學要點：

- (一)教師應掌握基本拍子之速度。
- (二)教師應提醒學生分使用每一拍，勿在固定拍子結束前就完也畫圓。
- (三)教師應確認學生從活動中瞭解時間快慢對箱對差異。

五、教學評量：

- (一)學生能否控制肢體在特定拍數內完成畫圓。
- (二)學生能否儘量嘗試以不同的肢體部位畫圓。



第十三節 隱形書畫（1）

一、探索要素：

空間／肢體造形；關係／個人與群體關係

二、教學目標：

- (一)學生能記憶並精確地模仿他人之肢體造形。
- (二)學生能掌握個人與群體間的相關位置。
- (三)學生能充份與他人合作完成群體造形。

三、引導參考：

- (一)教師擔任攝影師，決定攝影角度為全體學生拍團體照，學生則必須配合攝影師迅速更換位置，並變化隊形及姿勢。
- (二)讓學生分成相同人數若干組（每組5或6人），每2或3組為一活動單位。由其中一組創造群體畫面，同一單位其他組員依據事先分派之觀察對象進行觀察並透過視覺記憶造形及與他人之關係。
- (三)讓每一活動單位輪流示範表演，以達到相互觀摩學習及評論之效果。

四、教學要點：

- (一)教師拍照時，應善用活動空間，儘可能急遽改變取景之方向角度，並隨時提醒學生注意安全。
- (二)確實要求學生，僅透過視覺觀察，記憶造形後再模仿，而非直接以身體模擬之。

五、教學評量：

- (一)學生能否正確的記憶並模仿他人之肢體造形及掌握在群體造形中之確切位置。
- (二)學生能否充分與他人合作，虛心接受他人意見與協助他人完成展演。



第十四節 魔術方塊

一、探索要素：

空間／大小

二、教學目標：

- (一)學生能在有限空間內發展不同的肢體動作。
- (二)學生能充分利用空間設計動作。

三、引導參考：

- (一)學生分成七至八人一組，每組以三張報紙開始，由學生自由地將報紙放在地上，學生必須在報紙上做出多種群體造形（造形之間的移動時間由老師決定）。
- (二)漸次遞減報紙張數，要求每組在報紙上做出多種群體造形。
- (三)每組每人報紙一張，各組自行決定報紙在地面之排列方式，並由全體組員同時在報紙上移動，每20拍增減報紙張數並變更其地面排列方式。
- (四)每組輪流呈現，供其他各組觀摩學習。

四、教學要點：

- (一)提醒學生移動過程中儘量變化位置。
- (二)限制學生維持報紙之完整性。
- (三)多鼓勵學生利用方形報紙製造出各種圖案。

五、教學評量：

- (一)學生能否在有限空間中充分移動，並變化造形。
- (二)學生能否利用報紙做出不同圖案的安排。
- (三)學生能否與他人配合，共同呈現探索過程。



第十五節 橡皮筋的遊戲

一、探索要素：

空間／肢體造形

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體與外物結合創造造形。
- (二)學生能藉助外物特性擴展肢體造形之可能性。

三、引導參考：

- (一)教師以一長串橡皮筋（鬆緊帶亦可），為輔助物，先引發學生思考該物之功用及特性。
- (二)引導學生利用橡皮筋，與身體結合做出不同的造形。
- (三)兩人一組，共用一長串橡皮筋，嘗試不同造形。
- (四)三至五人一組，重複步驟(三)。

四、教學要點：

- (一)提醒學生善用橡皮筋的伸縮特性。
- (二)避免學生利用橡皮筋彈射他人，也讓學生注意自我之安全。
- (三)兩人或多人合作時教師可提醒學生，在肢體造形設計上運用先前所學之動作要素。

五、教學評量：

- (一)學生能否與橡皮筋結合創出多種且獨特的造形。
- (二)學生能否與他人充分合作完成造形。
- (三)學生能否透過經驗及想像力說出橡皮筋的特性及多種功用。



第十六節 音樂盒

一、探索要素：

時間／節奏

二、教學目標：

- (一)學生能分辨間斷性及持續性肢體動作之不同。
- (二)學生能做出間斷性及持續性肢體動作。

三、引導參考：

- (一)利用鼓及三角鐵所發出的聲音引導學生瞭解聲音的間斷性及持續性。
- (二)引導學生以丫 ，せ ，一 ，又 ，又 及丫……，せ……，一……，又……，又……之發聲，再次經驗間斷與持續之不同。
- (三)兩人一組，其中一人選擇任一造型固定不動，好似一等待上發條之音樂盒，另一人則為其上發條，使音樂盒能夠翩翩起舞。（動作必須包含）：
 1. 間斷性動作
 2. 持續性動作
 3. 綜合上述兩種動作

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解間斷性及持續性的意義。
- (二)確定學生充分運用身體各個部位嘗試肢體動作。
- (三)確定學生經驗音樂盒及上發條者兩種角色並做出間斷性、持續性之肢體動作。

五、教學評量：

- (一)學生能否適當發出間斷性及持續性的聲音。
- (二)學生能否做出間斷性及持續性動作。
- (三)動作能否清楚綜合間斷性及持續性肢體動作。



第十七節 木頭人

一、探索要素：

時間／靜止

二、教學目標：

- (一)學生能經驗動作之動與靜。
- (二)學生能在快速移動中急停和靜止。

三、引導參考：

- (一)讓學生隨著音樂節奏多次體驗行進、移動與靜止。
- (二)學生依教師之口令「1 2 3 木頭人」做出行進動作與急停造形。
- (三)以教師的動作為指令，要求學生當教師靜止時必須以行進及移動呼應之；教師移動時則急停靜止。

四、教學要點：

- (一)提醒學生在聽到「1 2 3 木頭人」之人字後，立即並確切掌握肢體之靜止。
- (二)可變換「1 2 3 木頭人」口令之節奏。例如：
 1. 1 — 2 — 3 ————— 木—頭—人—————
 2. 1 ————— 2 ————— 3 ————— 木—頭—人—
 3. 1 — 2 ————— 3 — 木 — 頭 ————— 人—
- (三)讓學生輪流擔任發號施令者。
- (四)提醒學生在行進移動與靜止時，肢體動作及靜止造形多做變化。

五、教學評量：

- (一)學生能否在移動中急停並做出與眾不同的靜止造形。
- (二)學生能否適應不同節奏變化口令，且仍能掌握身體完全靜止。
- (三)學生能否正確快速的反應教師的指令動作，以靜對應動，以動對應靜。



第十八節 數字遊戲

一、探索要素：

空間／方向

二、教學目標：

- (一)學生能透過活動提昇反應力及方向感。
- (二)學生能以肢體動作反應方向變化。

三、引導參考：

- (一)以芭蕾舞的八個基本方向為基礎（如圖18-1）讓學生瞭解不同方向在空間中的分配。

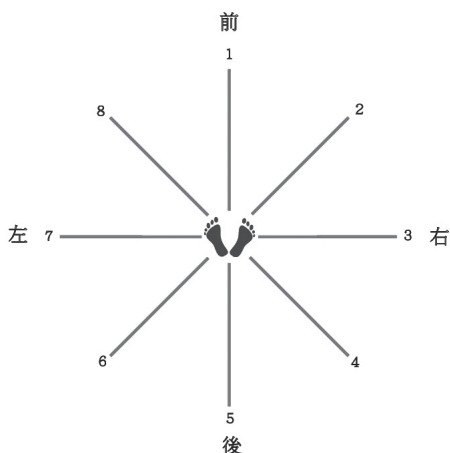


圖18-1 八個基本方向

- (二)讓全體學生依指令（阿拉伯數字）變換身體面向。（例如：學生聽到“5”的指令則應向後轉，與原先面向差 180° ）。
- (三)讓學生依指令，以某一特定肢體部位，指向所設定之方向。
- (四)讓學生嘗試以加減法計算結果之數字為指向標準，用肢體部位指示出方向，並靜止不動，等待下一道題的出現。例如：老師出題「17加21」答案為38，學生在心算結果之後，應立即以兩個肢體部位指向正右方及左前方固定不動。

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解每個數字所代表的方向。

- (二)要求學生以較明顯的方式做出肢體部位的指向。
- (三)算式應事先設計，使學生能廣用各個方向，並且避免答案中有0及9兩數字之出現。

五、教學評量：

- (一)學生能否正確的反應出適當的方向。
- (二)學生能否以肢體動作清楚地指出正確的方向。
- (三)學生能否充分利用不同肢體部位，指示方向。



第十九節 洗衣機

一、探索要素：

空間／舞跡

二、教學目標：

- (一)學生能經驗身體移動之舞跡。
- (二)學生能透過意象創造肢體動作。

三、引導參考：

- (一)以「上沖、下洗、左搓、右揉」為口訣，讓學生嘗試不同的洗衣方法，並藉助動作行經路線，說明舞跡之意。
- (二)讓學生自由組合口訣的八個字，以嘗試不同的洗衣動作及舞跡。
- (三)以洗衣機洗衣服之過程為意象，引導學生想像自己為被洗之衣物，經歷洗淨、排水、進水、洗清、脫水等過程。
- (四)互相呈現與觀摩。

四、教學要點：

- (一)教師應使口訣富有節奏感及趣味性。
- (二)鼓勵學生儘量嘗試以不同的口訣組合，多方運用空間創造動作軌跡。
- (三)確定學生瞭解舞跡的意思，並應用較具體的方式讓學生理解。

五、教學評量：

- (一)學生能否應用口訣創造不同的動作及舞跡。
- (二)學生能否充分排列組合口訣的八個字。
- (三)學生能否發揮想像力，以肢體動作明確且獨特地表現出洗衣機內洗衣的各個過程。



第二十節 “拔”河比賽

一、探索要素：

力量／強弱

二、教學目標：

- (一)學生能體驗力量之強弱。
- (二)學生能以肢體動作顯出力量使用之不同。
- (三)學生能以不同的肢體動作施力。

三、引導參考：

- (一)兩人一組，單手互拉展開迷你型拔河比賽，體驗拉力之使用，（可擴展雙方之人數）
- (二)兩人彼此面對，相距約一手臂長度，以雙掌互推，體驗推力之使用及身體之平衡。
- (三)兩人坐姿，以背互頂，體驗力量之使用。
- (四)維持上述三種施力方式，每人假想三個對手：
 1. 比自己輕小甚多者。
 2. 比自己重大甚多者。
 3. 與自己完全相同者。用不同施力方式，以極富戲劇性的動作顯現出來。

四、教學要點：

- (一)在互相施力的過程中，注意學生之安全。
- (二)引導學生表現出力量使用的差別性。
- (三)提供意象，讓學生肢體表現更豐富並具戲劇效果。

五、教學評量：

- (一)學生能否控制身體重心，嘗試不同之施力方式。
- (二)學生能否從肢體動作中展現較豐富之表現力。



第二十一節 大搬家

一、探索要素：

力量／輕重

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體表現不同搬運重物之方式。
- (二)學生能以動作顯現出所承受重量之不同。

三、引導參考：

- (一)兩人一組，以背人之方式，由甲地移至乙地，感受在移動中的負重。
- (二)三人一組，以抬轎方式（兩人相搭手成轎，一人乘轎），由甲地移至乙地。
- (三)以「抬、扛、提、端、背、抱……」等動詞為刺激，引導學生用不同的動作表現出來，強調在做每個動詞時，都嘗試以不同輕重為之。
- (四)要求學生自選四個動詞，由甲地移至乙地，每個動詞用兩種不同輕重之動作表現，一共八種，組合成句，熟練後與其他同學分享之。

四、教學要點：

- (一)在做背人及抬轎活動時，應依學生身高體重適當分組，並注意學生安全。
- (二)可透過發問方式引導學生提供在搬家時，可能用的搬物動作。
- (三)鼓勵學生儘量用不同方式搬運，並表現出物品重量之明顯差異。

五、教學評量：

- (一)學生能否以肢體動作表現出不同的搬運方式。
- (二)學生能否以動作顯現出所承受重量之不同。
- (三)學生能否清楚地連貫所選擇之動作組合。



第二十二節 鏗鏘鏘鏘打擊樂

一、探索要素：

時間／重音

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體動作表現節奏重拍。
- (二)學生能準確掌握動作過程中的重拍。

三、引導參考：

(一)以四拍為一節奏單位，引導學生以拍手動作，顯出重拍所在，模式可如下：

1. (反覆數次) 重 2 3 4, 重 2 3 4, 重 2 3 4, 重 2 3 4,
2. (反覆數次) 1 重 3 4, 1 重 3 4, 1 重 3 4, 1 重 3 4
3. (反覆數次) 1 2 重 4, 1 2 重 4, 1 2 重 4, 1 2 重 4
4. (反覆數次) 1 2 3 重, 1 2 3 重, 1 2 3 重, 1 2 3 重,

(二)引導學生用不同肢體動作反覆上述模式(如踏步、點頭、聳肩、小跳等等)。

(三)六至七人一組，每組依據(一)之重拍模式，討論決定配合之肢體動作，完成十六拍的動作組合。

(四)分組呈現，互相觀摩。

四、教學要點：

- (一)教師應根據學生程度，設計節奏及重拍模式
- (二)鼓勵學生用不同方式反應重拍。

五、教學評量：

- (一)學生能否準確地以動作顯現出重拍所在。
- (二)學生能否以多樣的肢體動作表現重拍。
- (三)學生能否與他人配合整齊地呈現動作重拍組合。



第二十三節 太空漫遊

一、探索要素：

力量／輕重

二、教學目標：

- (一)學生能夠體驗肢體動作力量之輕與重。
- (二)學生能夠以肢體動作表現出力量輕重之明顯差異。

三、引導參考：

- (一)藉輕走步及重踩步讓學生體驗力量使用之差異。
- (二)讓學生嘗試不同肢體部位在失去地心引力的狀況下的運動方式，並比較其和正常情況下之差異。
- (三)配合音樂，讓學生呈現一段「太空漫遊」的舞蹈。

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解力量輕重之差異，並能以肢體正確的表現出。
- (二)確定學生瞭解人體在有無地心引力下活動之差異。
- (三)選擇的音樂應與太空漫遊的意象相配合。

五、教學評量：

- (一)學生能否顯出肢體力量使用輕重之不同。
- (二)學生能否掌握在無地心引力下之動作狀況。
- (三)學生能否配合音樂表現太空漫遊之情景。



第二十四節 風的家族（1）

一、探索要素：

力量／強弱

二、教學目標：

- (一)學生能了解肢體動作力量強弱的使用。
- (二)學生能表現出不同力度之肢體動作。

三、引導參考：

- (一)讓學生發表風的種類及特色。
- (二)以「微風吹」及「颱風吹」為動作指令，讓學生配合微風或颱風而舞動。
- (三)讓學生兩人一組，一人為風（颱風或微風），一人為被吹之物，兩人彼此配合，以肢體動作體驗吹與被吹之角色。
- (四)在經歷並熟悉不同角色之後，每次選擇數組，輪流呈現與其他同學分享。

四、教學要點：

- (一)以「微風吹，吹什麼，吹頭，颱風吹，吹什麼，吹肩膀」之引導語，引導學生探索動作。
- (二)確定學生經歷風（微風、颱風）及被吹者的角色，提醒學生被吹之物可以是任一具體實物。
- (三)提醒學生留心風之強度與被吹物扮演之間的互動關係。

五、教學評量：

- (一)學生能否以肢體動作回應強風及弱風。
- (二)學生能否相互配合呈現風與被吹物之關係。
- (三)學生能否勇於表現並表達己見。



第二十五節 環遊世界（1）

一、探索要素：

肢體／肢體動作

二、教學目標：

- (一)學生能創造出多種的移位動作。
- (二)學生能確實模仿，並配合他人肢體動作。
- (三)學生能在移位過程中保持隊形。

三、引導參考：

- (一)全班成圓配合音樂節奏，模仿教師之各種走、跑、跳步及方向水平變化做為暖身活動。
- (二)以問題引導學生思考及想像，「你們來學校及放學回家搭乘什麼交通工具？」、「發揮想像力還有沒有什麼更奇特的方式？」、「在不借助外物的情況下人體有那些基本的移位方式？」（走、跑、跳、爬、攀、翻、滾）。
- (三)讓學生四人一組，排列成菱形，面向同一方向，由最前面的學生為領導者，即與創作一個肢體動作，並以移位不斷反覆之，其他組員則模仿，並儘快與領導者同步舞動，當領導者決定交棒時則改變方向（左／右90度或180度），所有組員隨其改變方向，新面向之最前方者則為新的領導者。
- (四)每次由二至三組學生演示之，其他學生觀摩並口述他人的特色。

四、教學要點：

- (一)確認學生瞭解移位動作之定義。
- (二)鼓勵學生發揮想像力回答問題。
- (三)要求學生確實保持菱形之隊形，以利領導角色傳接的順暢。
- (四)提醒學生，即興創作時應嘗試以不同的肢體部位及空間要素為之。
- (五)要求學生於領導時動作應確實清楚，以利他人模仿。
- (六)教師應慎選音樂，以節奏清楚，中等速度的音樂為宜，並提醒學生配合音樂舞動。

五、教學評量：

- (一)學生能否發揮想像力說出多種且奇特的移位方式。
- (二)學生能否確實模仿他人之動作並維持適當隊形。



(三)學生能否流暢地轉換角色及動作的連接。

(四)學生能否配合音樂之節奏舞動。



第二十六節 字母ABC

一、探索要素：

空間／肢體造形

二、教學目標：

- (一)學生能以全身肢體做出英文字母造形。
- (二)學生能夠從肢體造形辨認出英文字母。
- (三)學生能透過肢體字母造形，組合出可辨認之單字。

三、引導參考：

- (一)讓學生都試過英文字母印刷體大小寫各個字母造形。
- (二)讓學生個人選擇一英文單字，並逐字母造形連貫之。
- (三)讓學生五至六人為一組，並討論選擇一英文單字，每個學生負責設計其中的一個字母。
- (四)分組演示觀摩之。

四、教學要點：

- (一)提醒學生儘量以全身做出與眾不同之字母造形。
- (二)協助學生觀察、辨認、連接字母。
- (三)鼓勵學生勇於參與討論單字的選擇並激發個人呈現其字母造形之獨特性。

五、教學評量：

- (一)學生能否以身體做出各種不同之英文字母造形，並確認讀出他人之造形。
- (二)學生能否清楚的連接不同的字母成字。
- (三)學生能否積極參與群體討論，並能有效且獨特地完成其份內工作。



第二十七節 隱形書畫（2）

一、探索要素：

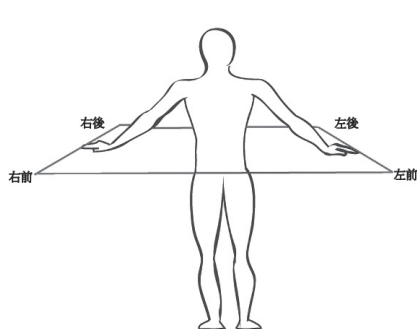
肢體／肢體動作

二、教學目標：

- (一)學生能擴展各個肢體部位的動作語彙。
- (二)學生能夠清晰的掌控某一些肢體部位之動作。
- (三)學生能認識並分辨三種不同空間平面。

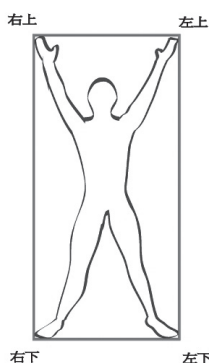
三、引導參考：

- (一)引導學生利用手、頭、膝、臀、肩、背等部位在立體空間中不同平面上（例如在水平面、額狀面、矢狀面）書寫自己的名字。



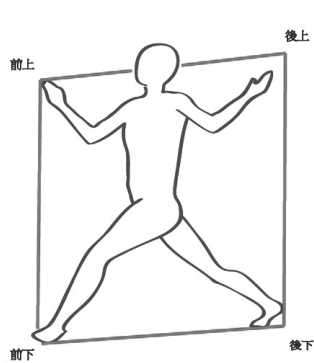
水平面

圖27-1



額狀面

圖27-2



矢狀面

圖27-3

- (二)引導學生單獨使用頭、手、和腳分別書寫「你」、「好」、「嗎」三字。
- (三)讓學生選擇二至三個部位同時書寫自己的名字（可寫在同一或不同平面上）。
- (四)將全班分成若干組，彼此示範觀摩，分享練習成果。

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解空間平面之概念。
- (二)要求學生確實掌握各肢體部位之獨立使用。

五、教學評量：

- (一)學生能否精確操作某一（些）肢體部位的動作。



- (二)學生能否勇於嘗試不同肢體部位之獨立運動，並開發其動作之可能性。
- (三)學生能否於活動中，清楚感受到動作與平面之關係。



第二十八節 捏麵人（2）

一、探索要素：

空間／肢體造形

二、教學目標：

- (一)學生可以創造及模仿不同的身體造形。
- (二)學生可以將數個不同身體造形連接成一句動作。

三、引導參考：

- (一)以動作接龍為暖身活動。全班成圓由教師帶領一個動作全體學生模仿之，數次後，由教師點一名學生帶領一個動作（反覆數次），以此類推。
- (二)讓學生兩人一組，一人為捏麵師傅為對方塑形，並能正確做出所塑之造形。
- (三)捏麵人依序記住所塑之造形，將其連接成一句動作。
- (四)捏麵人自由選擇造形之順序連接成一句動作。

四、教學要點：

- (一)強調動作接龍活動中，動作與動作之間的流暢性。
- (二)提醒學生儘量設計不同的造形。
- (三)確定學生能依照造形順序組合動作。
- (四)協助學生根據不同的既定造形（先前創造的）在自由組織動作成句時做出最佳順序選擇，以利動作之連接。

五、教學評量：

- (一)學生能否努力嘗試設計各種不同的造形。
- (二)學生能否使造形間之連接更為順暢。
- (三)學生能否嘗試組合不同順序之造形，並確認最佳之組合順序。
- (四)學生能否針對自我的選擇提出說明。
- (五)學生能否充分與他人配合。



第二十九節 隱形書畫（3）

一、探索要素：

力量／輕重、強弱

二、教學目標：

- (一)學生能分辨及掌控動作中力量使用的輕重及強弱。
- (二)學生能透過意象表現出肢體動作的輕重強弱。

三、引導參考：

- (一)引導學生以各個肢體部位，用不同輕重強弱的力量書寫「永」字。
- (二)讓學生自己選擇一肢體部位，並想像該肢體部位為雕刻刀，在堅實的木板上雕刻出一個舞姿。
- (三)讓學生選擇一肢體部位，並想像該肢體部位為一水彩筆在畫紙上輕柔揮灑描繪出朵朵雲彩。
- (四)將全班分成若干組，彼此展示、觀摩，分享創作成果。

四、教學要點：

- (一)要求學生嘗試不同程度力量的動作，體會其間之差異性。
- (二)所給予之意象若無法達到預期效果，應設法提供適當之意象協助學生。

五、教學評量：

- (一)學生能否以相同肢體部位嘗試不同力度之動作。
- (二)學生能否以肢體動作明顯地表現出，不同意象刺激所產生的差異。



第三十節 穿山越嶺

一、探索要素：

空間／舞跡

二、教學目標：

- (一)學生能以移位動作在地面舞出多種舞跡。
- (二)學生能以多種移位動作舞出立體性的舞跡。

三、引導參考：

- (一)學生全班一起走步，隨時並任意改變方向，穿梭於人群間，做為暖身活動。
- (二)讓學生六至七人一組，在四公尺平方的範圍內自由散開，每個人選擇一固定位置站立不動，每位組員輪流嘗試數次以直線和曲線的方式，穿梭繞行過每位組員一次，再回到原點。
- (三)維持原組，每人輪流為登山健行者其餘組員組成群山固定造形，由健行者完成穿山越嶺之艱巨任務（時間由教師控制）。
- (四)由各組分別呈現與其他組分享穿山越嶺之過程。

四、教學要點：

- (一)教師應提醒學生注意安全避免碰撞或跌落。
- (二)暖身活動可視學生情況而適度調整走步速度。
- (三)探索過程中要求學生創造不同的地面及立體軌跡，並強調直曲線的配合運用。
- (四)提醒學生儘量運用所學之動作經驗於穿山越嶺之過程中。
- (五)確認學生不會在探索過程中做出危及自我與他人之動作，並要求學生善盡維持群山造形固定不動及全力配合之角色。

五、教學評量：

- (一)學生能否充分運用直線曲線舞出多種地面舞跡。
- (二)學生能否應用不同方式，舞出多種立體舞跡。
- (三)學生能否善盡責任充分與他人配合。
- (四)學生能否在創造舞跡時，開發不同的肢體動作可能性。



第三十一節 回音（1）

一、探索要素：

時間／節奏

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體動作回應不同的節奏變化。
- (二)學生能以肢體動作表現多種的韻律節奏。

三、引導參考：

- (一)讓學生以口語模仿老師所設計「你快樂嗎」及「我很快樂」的聲音。
- (二)讓學生以肢體動作做出教師口語之節奏。
- (三)讓學生兩人一組，一位以聲音設計上述八字的節奏，另一位則嘗試以動作配合。
- (四)讓學生兩人一組，一位以聲音節奏配合肢體動作完成「你快樂嗎」，則一位則以聲音節奏及肢體動作完成「我很快樂」回應之。

四、教學要點：

- (一)教師應以多種節奏變化示範「你快樂嗎」及「我很快樂」。
- (二)教師應提醒學生避免以默劇及手語方式作表達，並應兼顧不同肢體部位之運用。
- (三)提醒學生用心設計聲音及動作節奏的組合。
- (四)要求學生仔細觀察他人之動作表現及節奏之運用。

五、教學評量：

- (一)學生能否正確地模仿教師示範之節奏。
- (二)學生能否確切地以肢體動作配合聲音之節奏變化。
- (三)學生之聲音及動作節奏的設計是否有獨特性。
- (四)學生能否相互配合完成肢體動作對話。



第三十二節 美好的一天

一、探索要素：

空間／方向、大小

二、教學目標：

- (一)學生能充分運用動作要素之方向及大小。
- (二)學生能發揮想像力將肢體動作之意象以口語敘述。

三、引導參考：

- (一)詢問學生「在家裡是否做家事」、「會做那些家事」、「看過那一種工人，做那些工作」、「日常生活中自己做了那些動作」。
- (二)讓學生五至六人一組，全組每人輪流將一種日常生活動作改變其動作要素之方向、大小（或二者同時改變），做出具特色之肢體動作。其餘組員嘗試模仿之。
- (三)在步驟(二)輪流嘗試數次後，每位組員選擇一最滿意之肢體動作，將各組員之肢體動作組合成句。
- (四)各組充分練習創作成果後，每兩組相互表演觀摩。
- (五)各組組員討論他組之表演並結論出肢體動作傳達之意象。

四、教學要點：

- (一)課前提醒學生仔細觀察日常生活動作。
- (二)提醒學生轉化日常生活動作時應盡量遠離日常生活動作原來的面貌。
- (三)鼓勵學生討論肢體動作之意象可發揮想像力，結論出天馬行空式的聯想。
- (四)表演時動作連接要順暢，並發揮團隊精神使動作整齊。

五、教學評量：

- (一)學生能否勇於口述日常生活動作觀察心得。
- (二)學生能否充分利用方向及大小的動作要素轉化生活動作。
- (三)學生能否充分發揮想像力，結論出肢體動作意象。
- (四)學生能否充分合作，使表演完滿。



第三十三節 雞同鴨講

一、探索要素：

時間／慢快

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體動作回應時間的快慢。
- (二)學生能以肢體動作表現出「時間持續」之相對性。

三、引導參考：

- (一)讓學生以不同的時間長短慢慢說出「我的名字是XXXX」。
- (二)以肢體動作完成「我的名字是XXXX」這句話。
- (三)兩人一組以動作介紹自己的名字。
- (四)兩人互相協調其中一人以較快之動作介紹自己，另一人則以較慢之動作介紹自己。
- (五)兩人決定兩句日常之問答對話，以肢體動作明顯表現出彼此動作快（雞）慢（鴨）之相對性。

四、教學要點：

- (一)教師示範時可以不同時間快慢介紹自己的名字以啟發學生。
- (二)教師應確定學生瞭解時間之「持續」及快慢的相對觀念。
- (三)應提醒學生避免默劇式的介紹自己的名字，強調肢體動作運用的獨特性。

五、教學評量：

- (一)學生能否以聲音清楚表達時間快慢。
- (二)學生能否以肢體清楚展現出快慢不同的動作。
- (三)學生能否以較獨特的方式介紹自己的名字。
- (四)學生能否相互協調配合共同完成雞同鴨講之對話。



第三十四節 水的宗族

一、探索要素：

力量／強弱、輕重

二、教學目標：

- (一)加強學生對力量使用之認識與掌握。
- (二)學生能夠運用不同力度之動作表現意象。

三、引導參考：

- (一)以自然昇雲→雨→急流→緩流之現象為引導，刺激學生探索肢體動作之輕重強弱。
- (二)讓學生六至七人一組，並自行決定角色之分配，將雲、雨、急流、緩流之現象以肢體動作共同合作呈現之。
- (三)讓學生根據各組呈現成果，表達個人意見。

四、教學要點：

- (一)確認學生能以肢體動作不同之力度回應所提供之意象。
- (二)學生分組後可整體扮演相同意象，共同完成所有的意象組合；亦可自行決定角色之扮演，但須確定包含所有提供之意象。
- (三)各組呈現後，確切掌握討論時間。

五、教學評量：

- (一)學生能否以肢體動作呈現所提供之意象。
- (二)學生能否組合完成所提供之各種意象，並展現全組之配合度與獨特性。
- (三)學生能否根據作品以言語清楚的表達己見。



第三十五節 捏麵人（3）

一、探索要素：

空間／肢體造形

二、教學目標：

- (一)學生瞭解「對稱」的意義，並以身體造形表示之。
- (二)學生能嘗試做出不同透視的對稱造形。

三、引導參考：

- (一)透過講解或輔助教具（例如：圖片），讓學生瞭解對稱的意義。
- (二)讓兩人一組，一人為捏麵師傅為對方塑形後做出與其對稱之造形。
- (三)讓學生嘗試做出不同角度之對稱造形。

四、教學要點：

- (一)確定學生瞭解「對稱」之意義。
- (二)確定學生能做出對稱造形。
- (三)要求學生在不同的角度做出相對稱之造形。

五、教學評量：

- (一)學生能否說出何謂對稱。
- (二)學生能否以動作表現出彼此對稱之造形。
- (三)學生能否嘗試根據同一造形，在不同角度做出相對稱之造形。
- (四)學生能否努力合作，並勇於嘗試出多種對稱關係。



第三十六節 階梯字母

一、探索要素：

空間／高低

二、教學目標：

- (一)學生能夠用全身做出高低不同之英文字母造形。
- (二)學生能夠維持字母外形在空間移動。
- (三)學生能夠在行進中變換不同水平的字母造形。

三、引導參考：

- (一)暖身活動可安排不同高低水平之動作。
- (二)讓學生以一個字母做出三種不同高低水平之造形，並將其連貫之。
- (三)讓學生分組，每組選一英文單字，由組員以不同高低水平之英文字母，從不同角落移動聚在一起，排列成字，讓他組辨認之。

四、教學要點：

- (一)要求學生嘗試不同水平、角度之字母造形，最好以印刷體呈現之。（大小寫不拘）。
- (二)提醒學生在空間變換不同水平造形時，留意動作之流暢性。
- (三)提醒學生英文單字中字母排列順序之正確性。
- (四)提醒學生應由不同角度去觀察辨認字母造形。

五、教學評量：

- (一)學生能否適當地做出不同水平及角度之字母造形。
- (二)學生能否流暢地變化不同水平之字母造形。
- (三)學生能否較有組織的聚集，並排列出英文單字。



第三十七節 隱形書畫（4）

一、探索要素：

空間／舞跡

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體在空間中畫出不同的圖形。
- (二)學生能夠協調地做出上下半身的肢體動作。
- (三)學生能觀察並說明某一特定點在空間移動之軌跡。

三、引導參考：

- (一)讓學生雙腳站立不動，雙手下垂緊貼大腿，上半身自由的在有限的範圍中活動。
- (二)單腳站立，重複步驟(一)，換腳再做。
- (三)選擇任一肢體部位，並使其著地固定不動，其他部位儘量畫出不同的舞跡。
- (四)挑戰學生在動作過程中每六拍變換身體與地面接觸點，不間斷地以其他肢體部位在空間中畫出舞跡。
- (五)兩人一組，探索步驟(四)，彼此觀摩，表演者以明顯標誌（如：手帕、貼布）標示於身體某一特定點，由欣賞者觀察並記憶此點之移動舞跡。之後，互相討論。

四、教學要點：

- (一)鼓勵學生在條件限定下，儘可能開發肢體動作。
- (二)提醒學生在探索過程中感覺並確認動作之軌跡。
- (三)在變換接觸點之活動中，提醒學生要注意動作之流暢性。
- (四)確定每位學生都經歷表演者與欣賞者兩種角色，並能細心觀察，踴躍討論。

五、教學評量：

- (一)學生能否在限定條件下，多樣地運用肢體動作。
- (二)學生能否協調並流暢地在固定拍數內轉換動作。
- (三)學生能否體認自我及其他同學之移動舞跡。
- (四)學生能否與他人共同分享學習心得。



第三十八節 跳躍的音符（2）






一、探索要素：

時間／節奏

二、教學目標：

- (一)學生能以肢體動作表現出不同的音符。
- (二)學生能將音符節奏轉變成肢體動作。
- (三)學生能順暢的連接動作。

三、引導參考：

- (一)提供學生五種音符（—全音符、—二分音符、—四分音符、—八分音符及—四分休止符）引導學生根據音符長短設計四個與音符時間長短相同的動作。
- (二)挑戰學生以所設計的動作組成16拍的句子（必須含蓋所規定之五種音符，休止符表示靜止不動）。
- (三)全班分成相同人數之若干組，每次每組選出一名表演自己動作設計，其餘組員以音符記錄該組表演者十六拍之動作節奏。

四、教學要點：

- (一)提醒學生設計動作時考慮不同音符時間長短之相對性。
- (二)給予學生足夠時間完成動作設計及記錄節奏結構。

五、教學評量：

- (一)學生能否準確地設計出動作之節奏
- (二)學生能否精準而順暢地完成十六拍之動作。
- (三)學生能否經由觀察正確地記錄他人之動作節奏。



第三十九節 連體嬰（2）

一、探索要素：

關係／個體與個體、個體與群體關係

二、教學目標：

- (一)學生能夠與他人肢體部位相連變換動作。
- (二)學生能在移動中，變換肢體相連部份。
- (三)學生能與多人合作開發肢體相連動作之可能性。

三、引導參考：

- (一)全班分成數組，以「蜈蚣競走」（蹲姿雙手搭肩成縱列而行）為導引活動。
- (二)兩人一組，一前一後，後者雙手搭前者雙肩，隨著配樂舞動。
- (三)兩人一組，選擇相同或不同部位相連，隨音樂而舞，舞動過程可變換相連之肢體部位。
- (四)數人一組，每個人的某肢體部位必需與他人連接，隨著音樂共同舞動，移動中，可更換所接觸的舞伴及接觸點。

四、教學要點：

- (一)提醒學生所有動作須以身體接觸為前提。
- (二)要學生注意轉換接觸點及舞伴之流暢性。
- (三)教師慎選音樂，以中等速度流暢性佳的音樂為優先考慮，並讓學生配合音樂舞動。
- (四)提醒學生在移動過程中善用時間與空間要素。

五、教學評量：

- (一)學生能否確實維持接觸點而舞動。
- (二)學生能否配合音樂維持動作之流暢性。
- (三)學生能否充分合作在肢體相連情況下，儘量探索肢體語彙並善用時間空間要素。



第四十節 環遊世界（2）

一、探索要素：

空間／方向

二、教學目標：

- (一)學生能加強對方向的敏感度。
- (二)學生能經驗動作在不同方向移動之變化。
- (三)學生能掌握動作變換之流暢性。

三、引導參考：

- (一)教師將世界地圖貼於牆上，引導學生觀看地圖，以台灣為基點，說出其他各國與台灣之地理相關位置（例如：韓國在台灣的那一方向？）
- (二)確定數個國家與台灣的相關位置後，讓學生自己找一小空間站立不動，面對教師，根據所給之指令（國家名稱），隨時轉變面向（例如“韓國”－學生迅速朝北）
- (三)讓學生根據上述指令，朝特定方向移動五拍，再以三拍儘快跑回基點準備再出發。學生必須維持相同之五拍動作，隨著指令變換方向移動。
- (四)讓學生自由選擇變換之方向，仍以五拍移動，但不必回基點。每次變換移動方向時必須改變移動方式，其間動作應持續不間斷。
- (五)將學生分成兩組，互相觀摩學習及討論步驟(三)及(四)。

四、教學要點：

- (一)教師所給予的指令，應事先設計以涵蓋多種方向的變化。
- (二)提醒學生確實掌握拍子，以避免「過早出發」、「逾期末歸」或「耽誤行程」之現象產生。
- (三)限定學生以身體面向代表移動方向。

五、教學評量：

- (一)學生能否較快且正確地說出各國與台灣之相關地理位置。
- (二)學生能否較快且準確地變換身體面向及動作移動方向。
- (三)學生能否確實掌握拍數，以相同動作在不同方向移動。
- (四)學生能否順暢變換動作移動方向並嘗試不同之移動方式。



第四十一節 魔術機器

一、探索要素：

時間／快慢

二、教學目標：

- (一)學生能控制動作的快慢及時間的分配。
- (二)學生能記憶動作過程之軌跡。

三、引導參考：

- (一)讓學生自行設計一段十二拍的動作，以非常緩慢的速度進行。
- (二)讓學生重覆所設計的動作數次，每次以越來越快的速度進行。
- (三)挑戰學生透過魔術錄影機將十二拍之動作循軌跡從終點倒回起點，從慢到快練習數次。
- (四)充分發揮魔術機器之功用，維持相同動作表現下列效果：
 1. 慢進慢回
 2. 慢進快回
 3. 快進慢回
 4. 快進快回
- (五)一次選擇數人同時呈現上述不同效果，供其他人欣賞評論。

四、教學要點：

- (一)提醒學生儘量嘗試極快極慢的動作過程。
- (二)要求學生注意變化動作速度時，不同動作所經歷時間的相對性。
- (三)確定學生倒帶動作軌跡之正確性，而非只是顛倒動作之順序。
- (四)提醒學生設計動作時考慮回帶動作之可行性。

五、教學評量：

- (一)學生能否自如地控制肢體動作的快慢。
- (二)學生能否正確地做出倒帶動作。
- (三)學生能否勇於向動作快慢的極致挑戰。



第四十二節 回音（2）

一、探索要素：

力量／強弱

二、教學目標：

- (一)學生能配合音樂呈現出動作之強弱。
- (二)學生能夠以肢體動作與音樂相抗衡。

三、引導參考：

- (一)以兩首強弱分明之音樂為刺激，讓學生以口語表達出不同之感受。
- (二)要求學生以肢體動作自然反應兩首曲子之音樂。
- (三)挑戰學生根據兩首樂曲之輕重強弱做出大而強、小而弱、大而弱、及小而強的動作。
- (四)全班分成兩組，每一組都經歷過兩首不同的曲子，並互相觀摩。
- (五)挑戰學生以動作與音樂相抗衡，即以強、重的動作對應弱、輕之音樂，反之亦然。

四、教學要點：

- (一)教師應慎選音樂，並確定學生瞭解所選音樂之差異性及其特質。
- (二)提醒學生傾聽音樂，並在最快時間內以肢體動作反應之。
- (三)教師可用肢體動作示範，引導學生大而強、小而弱、大而弱、小而強之差異，以及如何以動作與音樂相抗衡。
- (四)提醒學生開發自我動作語彙。
- (五)可挑戰學生兩組同時反應同一首樂曲，一組配合音樂，另一組則與音樂抗衡。

五、教學評量：

- (一)學生能否表達自己對音樂的感受並分辨不同音樂的差異。
- (二)學生能否以肢體動作反應音樂，以顯示充分掌握音樂特性。
- (三)學生能否做出大小強弱不同組合之動作，並與音樂相抗衡。
- (四)學生在與音樂配合或抗衡時能否努力嘗試不同的肢體動作。



第四十三節 交響樂團

一、探索要素：

肢體／肢體動作；關係／個體與群體關係

二、教學目標：

- (一)學生能將感受轉化成肢體動作。
- (二)學生能體驗肢體動作特質，擴展肢體動作之運用。
- (三)學生能呼應他人肢體動作，共創群體表現之協調性。

三、引導參考：

- (一)讓學生從操縱不同隱形之樂器開始，發展到讓學生擬想自身為被敲、擊、彈、拉、吹之樂器，以肢體動作反應之。
- (二)由學生自選一喜愛之樂器，練習擬想之動作。將五至八個學生分成一組，形成一小樂團，以肢體動作即興合奏。
- (三)每組經由討論決定組員之間肢體動作之時間、空間之搭配應用，以奏出較和諧的肢體動作樂章。（可配合聲音伴奏）
- (四)每組呈現創作成果，與其他各組分享。

四、教學要點：

- (一)確定學生明辨使用樂器與身為樂器所呈現出肢體動作之不同。
- (二)多用意象之刺激幫助學生體會不同樂器被演奏時之感受以發展肢體動作的可能性。
- (三)提醒學生強調肢體動作的探索，無須考慮樂器本身之外形。
- (四)將學生分組時，應考慮同一組內不同特質之肢體動作的搭配。
- (五)提醒學生善用所學過的探索要素，以創造最傑出之肢體動作樂章。
- (六)給予時間，讓學生發展觀賞心得。

五、教學評量：

- (一)學生能否以肢體動作表現不同樂器對外力之回應。
- (二)學生能否儘量嘗試不同特質之肢體動作。
- (三)學生能否充分與他人合作搭配，共同完成表演。
- (四)學生是否顯現出對所學過之探索要素的敏銳度並能善加運用。



第四十四節 風的宗族（2）

一、探索要素：

力量／強弱、輕重

二、教學目標：

- (一)學生能夠綜合不同時間、空間、力量之因素，展現不同力度之肢體動作。
- (二)學生能以不同質地的肢體動作表達意念。

三、引導參考：

- (一)讓學生以肢體探索不同風的特質並以語言詮釋之。
- (二)學生六至七人為一組，各組至少選擇三種不同的風，利用肢體動作組織成舞。
- (三)與其他學生分享作品，並讓表演者與觀賞者交換心得。

四、教學要點：

- (一)提醒學生以肢體之力量使用，表現出不同風之些微差異。
- (二)提醒學生在組織成舞的過程中，不要忽略所學過之時間，空間等相關因素。
- (三)給予足夠時間讓學生溝通，並適切引導學生做有建設性之評論。

五、教學評量：

- (一)學生能否適當地以肢體動作及口語表達各類風的特質。
- (二)學生能否明確地以肢體動作顯現至少三種不同特質的風，並將其組織成舞作。
- (三)學生能否較完整地呈現舞作。
- (四)學生能否互相觀摩與討論





學校體育教材教法與評量：舞蹈 = Teaching
methods, materials, and assessment in
physical education : dance / 林靜萍, 曾
明生修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資料
館, 民98.11
面；公分
ISBN 978-986-02-0616-6(平裝)
1. 舞蹈 2. 體育教學
976.033 98020832

學校體育教材教法與評量—舞蹈

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、曾明生

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：130元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。



國立教育資料館

地 址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電 話：(02)2351-9090

網 址：www.nioerar.edu.tw

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0616-6



9 789860 206166

GPN：1009803137

定價：130 元