



幼兒體能教學研究一 以一位幼教老師與一位體能老師教學觀察為例

陳錦慧／嘉義市立復國幼稚園教師

壹、緒論

幼兒體能活動是以幼兒為對象，根據其身心發展特性及社會現況的需要，以運動為主體，以遊戲為方法，以教育為指導，以培養幼兒身心發展的基礎能力為目標（林風南，1990）。黃世勛也指出體能教學是幼兒教育重要組成部分，是培養幼兒德、智、體、群、美全面發展不可缺少之因素，它對幼兒的身心發展具有重要的意義（引自黃永寬，2004）。由此可見，幼兒的體能活動並不是成人體育形式的再製，更不是將其活動量減小，而應該兼顧生理及心理發展，讓幼兒能在體能活動中，達到幼教目標中的全人發展。

既然幼兒體能活動是如此重要，目前在幼稚園中是如何實施幼兒體能教學呢？潘倩玉（1998）所云：幼兒體能師資缺乏，幼稚園的體能課程大多數還是由該班教師實施，且在師資培訓過程中，亦未能將「幼兒體能」課程列入必修科目，使得幼兒體能教學品質常讓人存疑。另外除了由幼教老師任教外，目前到處林立著幼兒體能工作室，其大多由體育系畢業來擔任幼兒體能教師，令人擔憂的是雖然他們擁有專業體能知識，但能兼顧幼兒心理發展進行教學嗎？

因此，本研究藉由觀察兩所公立幼稚園幼兒體能教學現況，並進行分析比較，以了解幼教老師及體能老師在幼兒體能教學流程、教學模式與內容、教學原則之異同點，並提出具體的建議。

貳、文獻探討

一、幼兒體能活動的教學內容

幼兒在發展階段中，有七大類體能最為重要，即平衡、協調、力量及爆發力、肌耐力、柔軟度、敏捷性及速度（楊聯琦譯，1994）。潘倩玉（1998）指出幼兒體能教學內容包括基本的身體動作和動作概念，身體動作包含穩定性技巧、移動性技巧、操作性技巧；動作概念乃是提供這些基本的身體動作如何從事運動、在哪裡活動、以及和誰或物的關係的概念。一個動作技巧可以只有一個動作概念，也可以同時涉及好幾個動作概念而成為複雜多變的動作。

二、幼兒體能教學模式

Gallahue（1987）整理初等教育階段兒童動作教學型態，基本上將其分為三大型態：直接（direct）型、間接（indirect）型及折衷（combination）型（引自簡美宜，2003）。其定義分述如下：

（一）直接教學法（黃月嬋，1998）

教師以動作親自示範，或用適當比喻及故事串聯起來，讓幼兒直接模仿，以教師為中心，教師先帶領學生暖身之後，先複習舊教材，再介紹新動作，評量時有統一的標準做參考。

（二）間接教學法（黃月嬋，1998）

強調練習中學習，以學生為中心，教師退居輔導者角色，學習順序及速度因人而異，每人的動作可能都不相同，在教學過程中，教師儘量引導學生往教學目標前進，並



以欣賞的角度，去衡量每位幼兒的特殊性。

（三）折衷教學法—限制（limitation）法，（簡美宜，2003）

折衷型較能因應學習者個別差異及達成動作技能學習的教學型態，而遵循折衷型的教學模式即為限制法。其實施步驟1.自由探索2.引導發現3.序列問題解決4.特定任務指導，且此教學法包含直接與間接型態的優點。

三、幼兒體能教學流程

一個課程可分為三部分—導入活動、主要活動、活動結束（楊聯琦譯，1994）。「導入活動」以吸引幼兒注意力，並引起對接下來活動的興趣。「主要活動」乃是教學過程重點，以實際練習及探索活動為主題。「活動結束」應該有個總結，溫習使用過的學習輔助教材，介紹新課程，或由兒童示範你認為的重要技能。潘倩玉（1998）則將教學過程分為準備活動、發展活動、綜合活動，其大致內容與上述內容相似，唯在準備活動中加入暖身活動，及綜合活動中加入緩和運動，作為迎接劇烈運動前身及緩和情緒準備結束。

參、研究方法

一、研究對象

兩所公立幼稚園的兩位進行體能教學教師，一位該班幼教老師，其為新竹師院幼教系畢業之合格幼師，擔任教師四年；一位為外聘幼兒體能教師，其為輔仁大學體育系畢業之教師，擔任幼兒體能教學12年，所施教對象各為30位大班幼兒。

二、研究方法

採用觀察法觀察幼教老師及體能教師的一節體能教學課，記錄體能教學內容、教學流程、教學原則，並將資料加以分析比較，了解幼教老師及體能教師進行幼兒體能教學時的異同點。

肆、研究結果與討論

將兩所公幼體能教學觀察資料分為：甲師-幼教老師擔任教學者、乙師-幼兒體能教師擔任教學者，以下則分別稱甲乙師，進行異同點比較，結果如下：

一、教學流程

（一）甲乙師比較表

表一 甲乙師教學流程比較表

	時間	實施	教學流程
甲師	50分	配合主題非固定	暖身（5分鐘）—引起動機—發展活動（30分鐘）—緩和（5分鐘）—綜合活動（10分鐘）
乙師	60分	每週一次	暖身（5分鐘）—引起動機—發展活動（50分鐘）—綜合活動（5分鐘）

（二）討論

1.教學時間

由表一發現甲乙兩師的教學時間各為50分鐘與60分鐘似乎差異不大，但令人注意的是甲師的體能教學是配合主題進行非固定時段，乙師則是每週固定時段一小時，研究者認為動作能力與技巧的培養應是持續不斷的

累積，若無法每週至少一節的體能教學，將無法達到幼兒動作經驗累積的教學效果。

2.暖身

甲乙教師皆實施5分鐘的暖身活動，讓幼兒在劇烈運動前伸展身體的各個肌肉群、關節和韌帶，並增加心臟、肺臟的負荷並調節全身心肺呼吸和血液，讓身體心理做好準



備，降低運動傷害的發生機率（姚光鴻，2004）。

3.緩和

緩和活動僅有甲師進行，由於體能教學與普通教學最大的不同處即在它是師生處於動態的教學狀態，實施緩和運動的目的，在

於藉由這段時間的作用，使得心肺循環系統能在劇烈活動之後，能以緩和的方式恢復至正常的活動狀況；對激烈運動後所產生的肌酸也具有高效率排除作用（黃俊揚，2001），基於運動安全考量是不可省略的。

二、教學模式與內容

（一）甲乙師比較表

表二 甲乙師教學模式與內容比較表

	模式	目標	器材	教學內容
甲師	直接教學法	◎手眼協調力 ◎手部肌力 ◎手部滾球技巧	球	◎配合主題「大自然化裝舞會」，設計種子滾滾滾活動。 ◎暖身： 配合熱門音樂想像自己是小種子，依老師口令自由運動身體的部位，做好運動準備。 ◎準備活動與發展活動： 利用種子王國探險故事引起動機並發展後續各項體能活動。（教師示範動作） 1.滾動的種子（滾球練習）：雙人利用單手、雙手做滾球練習。 2.穿越種子王國：一組兩兩滾球一組衝刺跑，兩組輪流。 3.種子炸彈：分為內外圈兩組幼兒，以滾球的方式，將圈圈內的種子滾到別組，圈內種子炸彈數最少者勝利。 ◎緩和： 配合冥想音樂想像自己是小種子，依老師口令自由運動身體的部位，調整呼吸，伸展身體部位，準備停止運動。 ◎綜合活動 回想滾球方式、進行哪些遊戲？讚美能彼此合作的幼兒。



	模式	目標	器材	教學內容
乙師	直接教學法	◎增進敏捷力、肌耐力、瞬發力、速度感 ◎訓練腳的跳躍與跑步技巧	太空棒 巧拼地墊	◎複習舊課程技能：匍匐前進、跨跳、跳高。 ◎新課程技能：衝刺跑、滾動。 ◎暖身：匍匐前進、坐姿移動、騎馬跳躍。 ◎準備活動：利用太空棒外型發展熱狗故事引起動機。 ◎發展活動(教師未示範動作) 以下活動將全班分為兩大組，以類似環式體能方式，一位接著一位幼兒輪流進行： 1.衝刺跨越大型巧拼地墊。 2.衝刺跨越30公分高障礙物。 3.衝刺跳高與老師拍手擊掌。 4.熱狗運輸站：兩組幼兒分別於跨下傳送太空棒，由最後一位幼兒抱這太空棒滾回前面，以此輪流。 5.攻佔城門：兩組幼兒分別於跨下傳送太空棒，由最後一位幼兒手持太空棒衝刺撞倒教師手中大型軟墊（城門），以此輪流。 ◎綜合活動 鼓勵幼兒對於不熟悉的技能不要輕易放棄，要多加練習嘗試，一定會成功。

（二）討論

1.教學模式

甲乙二師皆以直接教學模式進行教學，除了甲師在暖身緩和時加進想像與自由創作的元素外，由表二得知，整體的教學過程仍由老師主導，每位幼兒以相同動作完成指令，未發現在體能教學上進行動作探索的內容。

2.課程統整

由表二發現，由於甲師是班級任課老師，於是她能將體能教學內容與課程主題加以統整進行，讓幼兒的學習經驗能整體又一致，而乙師則是外聘教師，因此教學的進行，獨立於統整課程之外，容易落入分科教學的情況。

3.教學內容

（1）乙師的舊技能複習，提供孩子將

已學習的運動技能再次運用，不僅是增加熟悉度而已，也可讓不熟悉的孩子在自然的練習下慢慢熟練此運動技巧。

（2）甲師的教學內容由一簡單的身體動作（滾球）配合動作概念做變化，如快慢、方向、分組等不同向度，由易而難，採漸進方式，符合潘倩玉（1998）指出，一個課程若一次只教一個技巧，小朋友則會學得更好，將動作技巧配合動作概念變化，由簡而繁，使幼兒不致因重複練習同一動作而失去興趣。

乙師則綜合舊經驗再加入新的翻滾、衝撞等新動作，在教學過程



中動作技能的焦點由跳、跑、翻滾最後衝撞，其內容較為複雜，研究者認為這不斷的轉變，對於尚未熟悉新技能的幼兒，會有適應不及之虞，值得再進一步探究。

- (3) 甲乙二師皆以單一遊戲器材（球與太空棒）為主，結合身體動作與動作概念變化，對日後學習競技動作的技能與終生休閒活動的能力時，具有相當大的幫助（黃月嬋，1998）。

4.運動量

就運動量來說，由於乙師綜合跑跳滾等移動性技巧，因此在速度感的累積下，就更能發揮心肺的功能，讓幼兒在一節體能課之後能達到比甲師所帶領的幼兒更多的運動

量，因此研究者認為在一節體能教學中應加入移動性技巧的運用，以增加運動量的累積。

5.情意薰陶

既然將體能教學與教育連結，無可避免的就須要重視除了動作技能訓練外，一些與同儕互動、運動精神等社會性情意目標。

甲師將情意的合作實際放入教學中，利用雙人、小組的方式，並在統整活動時加以讚賞，而乙師則是在統整活動時以口語表達的方式鼓勵幼兒勇敢嘗試的運動家精神。研究者認為對於在做中學的幼兒，若能在學習過程中實際體驗經歷，將會比純口語的傳達將更容易達到教學效果。

三、體能教學原則

(二) 討論

(一) 甲乙師比較表

表三 甲乙師體能教學原則比較表

	甲師	乙師
教學原則	◎暖身 1.結合音樂使用 2.自由創意 ◎引起動機 1.以說故事方式 ◎發展活動 1.漸進原則 2.樂趣化原則 ◎緩和 1.結合音樂使用 2.自由創意 ◎綜合活動	◎暖身 1.安全原則：鋪上大型巧拼地墊、請幼兒脫下襪子防滑。 ◎引起動機 1.以說故事方式 ◎發展活動 1.溫故知新 2.樂趣化原則 ◎綜合活動



1.安全原則：乙師特別在教學開始前，以軟墊鋪地、請幼兒脫襪子，這些方式掌握了體能教學最基本與最重要的原則，因為體能教學與其他課程最大差別在於它是屬於動態課程，如何確保幼兒活動時的安全，是教師應優先考量的重點。

2.結合多媒體資源：甲師在暖身與緩和結合音樂的使用，能利用不同節奏，促使幼兒在感官知覺的過程，以配合節奏的快慢、方向變化的動作表達感受，使肢體動作與感官協調，讓身體的探索成為最直接的情緒經驗（漢菊德，1999）。

3.脈絡原則：甲乙二師皆使用故事來引起動機，且都得到教學成效，這顯示即使是體能的活動，對幼兒來說如果能提供一想像的情境脈絡，將促使他們更容易投入於動作技能的探索。

4.漸進原則：對於新的動作技能甲師利

用循序漸進的方式，由練習、分組遊戲、團體遊戲，並加以方向速度變化，逐步提升挑戰，使幼兒熟練新的動作技巧。

5.溫故知新：乙師複習舊課程的動作技能，由於幼兒已十分熟悉，因此能完全投入於運動表現上，不僅能充滿自信參與活動，最重要的是，他們的盡力投入，增強心肺的運用，達到充分運動的成效。

6.樂趣化原則：甲師運用個人、小組、團體的遊戲變化，乙師則以變化體能關關的方式，交互輪流，兩堂課的幼兒都展現極高的參與度，與快樂學習的氣氛，符合了黃月嬋（1998）指出在各項教學相關因素的變化，亦能提升活動的樂趣。

伍、結論與建議

一、結論

二、建議

表四 甲乙師體能教學異同表

		甲師	乙師
教學流程	異	1.50分/節。 2.教學時間配合主題非固定。 3.暖身（5分鐘）—引起動機—發展活動（30分鐘）—緩和（5分鐘）—綜合活動（10分鐘）。	1.60分/節。 2.每週一次。 3.暖身（5分鐘）—引起動機—發展活動（50分鐘）—綜合活動（5分鐘）。
教學模式與內容	同	直接教學法 運用單一遊戲器材	
	異	1.配合主題統整體能課程。 2.以簡單的身體動作配合動作概念做變化發展。 3.遊戲性強，缺乏運動量累積。 4.重視情意的同儕社會互動。	1.獨立體能課程。 2.結合新舊動作技能發展。 3.綜合跑跳滾等移動性技巧，在速度感的累積下，有較大的運動量。 4.重視運動精神培養。



體能教學原則	同	◎引起動機 1.以說故事方式 ◎發展活動 1.樂趣化原則 ◎綜合活動	
	異	◎暖身 1.結合音樂使用 2.自由創意 ◎發展活動 1.漸進原則 ◎緩和 1.結合音樂使用 2.自由創意	◎暖身 1.安全原則：鋪上巧拼地墊、請幼兒脫下襪子防滑。 ◎發展活動 1.溫故知新

（一）體能教學首重安全維護

基於運動安全考量，暖身與緩和運動是不可缺少的流程，此外，教師在課程開始前應環視教學環境，是否需要鋪以軟墊，或是幼兒服裝的適合問題，做好周詳的考量，才能減少運動傷害的發生。

（二）教學內容的目標的擬定

在幼兒運動遊戲的教學中，大多數的活動只是一再地強調身體方面的發展，而忽略了的社會性及創造性的發展（黃永寬，2004）。從兩位教師比較得知，創造性的發展目標，是兩位教師都頗為缺乏的，這顯示出在幼兒體能教學教師仍習於直接教學的引導模式，缺乏重視創造思考的啟發，應增加教師間接教學或折衷教學的專業知能，讓創意也能結合體能教學，使動作探索達到提升身心靈的完美境界。

在社會性目標上，幼教老師偏重同儕互動，因此運用許多小組團體活動的形式，而體能教師則注重運動精神的養成，因此在綜合之後，若在幼兒體能教學上，能兼顧同儕互動與運動精神的培養，將使體能的學習，達到跨領域的影響，讓幼兒透過運動遊戲，

提高自我尊重、社會化、激勵與建構身體運動經驗，幫助情緒上及社交上的發展（沈連魁，2004）。

（三）教學原則

1.脈絡原則的運用

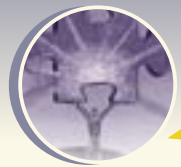
體能教學的引導上，脈絡原則的運用，應可擴大為影片欣賞、圖畫書運用、音樂運用，增加情境的營造，讓幼兒能更投入於想像的情節，並轉化為肢體活動的展現。

2.漸進結合溫故知新

雖然幼兒體能教學非以動作技巧訓練為最終目的，但是若能綜合兩位教師的溫故知新原則與漸進原則，則能讓孩子由易而難學習新的體能動作，並在日後的課程中，得以反覆增進該動作的熟練度，使幼兒能更流暢展現學習。再者結合舊的動作技能，能提升在新動作技能的體能教學中，累積幼兒的運動量，因為一項新技能若在熟悉階段，是無法產生全力發揮的運動效果，但是有了舊經驗結合，則能在學習新技能時，同時兼顧了累積運動的成效。

3.樂趣化原則

兩位教師的樂趣化原則表現於不同向



度，一是重視社會性變化的遊戲化，一是混合各種大肌肉活動的個別體能遊戲，若能加以綜合，將會使幼兒體能不僅能兼顧體能的提升，亦能發展情意領域的學習。因為透過遊戲，幼兒能相互協助、輪流和交換的觀念，藉此將道德規範複雜的發展過程，化約為簡單和日常的行動（楊志顯，2004）。

三、師資的培训

由本研究發現體能教師與幼教老師，在執行幼兒體能教學時，其方式與焦點會有不同的地方，仔細探究下，兩者的觀點對幼兒來說其實各有利弊，因此研究者認為師資的培育工作是刻不容緩的。應鼓勵大學校院在各相關系所（如：體育系及幼教系）增設幼兒體能教育指導相關課程與幼兒身心發展課程，並推行幼兒體能遊戲進修認證，讓有志從事幼兒體能教學的老師，都能在顧及幼兒體能與心理發展下，運用正確的教學法則，讓幼兒能在運動中全方位的成長。此外，定時的舉辦各種講習，讓在第一線的幼教師資

及指導員能隨時可以充實正確的幼兒運動指導能力，使在幼稚園的每一位幼兒都能享受滿足運動遊戲所帶來的樂趣與滿足（教育部體育司，2003）。

陸、結語

雖然在教育部七十六年修訂的幼稚園課程標準中提到課程六大領域：健康、遊戲、音樂、工作、語文、常識，並未明確提出體能領域，但綜合健康與遊戲目標可發現，發展幼兒基本動作與運動興趣皆包含於其中，這顯示了身體活動對幼兒的早期經驗的重要，也更確定提升教師體能教學的專業之能是刻不容緩的，期待藉由本研究對幼教教師與幼兒體能教師的教學觀察比較發現，能提供擬定幼兒體能遊戲進修認證的標準參考，讓日後進行體能遊戲的教師，都能確實兼顧幼兒動作與心理的發展，如此才能確保每位幼兒在未來都能擁有強健的體魄。

參考文獻

- 沈連魁（2004）。幼兒運動遊戲課程教學能力的培養。學校體育雙月刊，14（80），36-48。
- 林風南（1990）。幼兒體能與遊戲。台北：五南。
- 姚光鴻（2004）。暖身運動的重要性。彰化：彰化國中。
- 線上檢索日期：2005年12月25日。網址：http://www.chjhs.chc.edu.tw/warm_up.htm
- 教育部體育司（2005）。推動幼稚園運動遊戲方案。台北：教育部。線上檢索日期：2006年1月1日。網址：http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/sport/930204.d oc
- 黃月嬋（1998）。幼兒體能教學之理念。幼兒教育年刊，10，119-129。
- 黃俊揚（2001）。如何有效避免動傷害。台北：曉騰國際。
- 線上檢索日期：2005年12月25日。網址：http://www.soyong.com.tw/education/9/9t/9t_5/9t_5b.htm
- 黃永寬（2004）。幼兒運動遊戲教學之理念。學校體育雙月刊，14（80），25-35。
- 楊聯琦（1994）。幼兒運動教學。台北：信誼基金會。
- 楊志顯（2004）。遊戲非兒戲-正視兒童遊戲的權利。學校體育雙月刊，14（80），2-4。
- 漢菊德（1999）。探索身體資源：身體·真我·超我。台北：心理。
- 潘倩玉（1998）。幼兒體能教學。台灣省學校體育，46，28-33。
- 簡美宜（2003）。以限制法為基礎的幼兒動作教學方案的探析。國民教育研究學報，10，281-314。