

體育教學研究

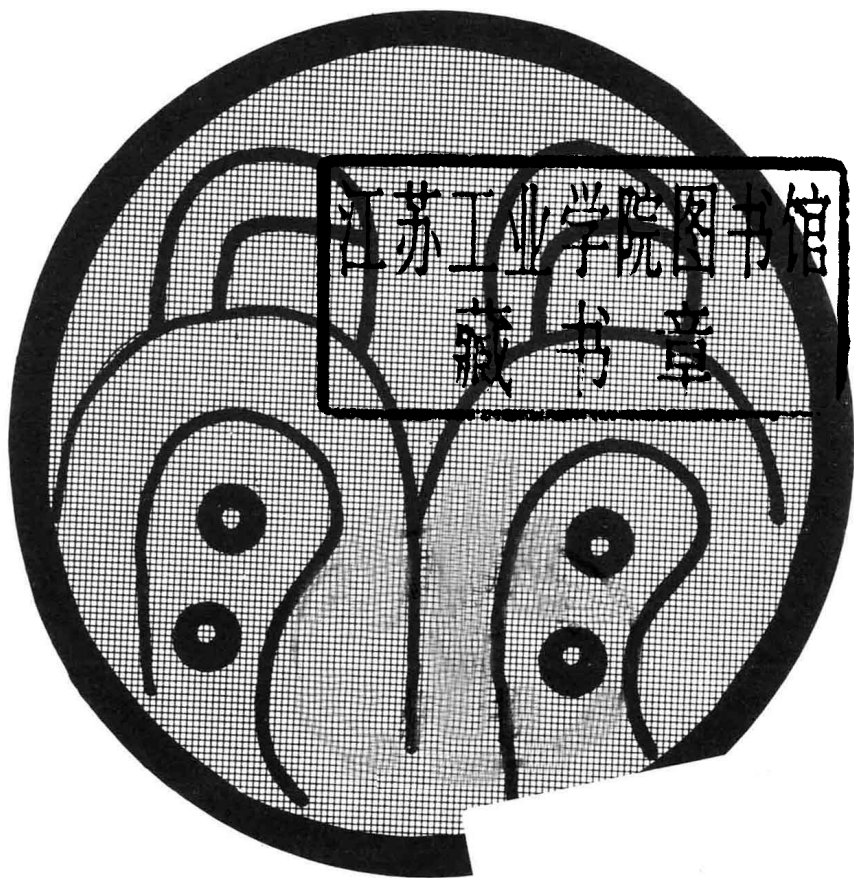
蔡貞雄編著



久洋出版社印行

體育教學研究

蔡貞雄編著



久洋出版社印行



* 中華民國七十一年十月出版 *
* 體 育 教 學 研 究 *
* 編著者：蔡 貞 雄 *
* 發行人：范 國 平 *
* 出版者：久 洋 出 版 社 *
* 經銷者：久 洋 出 版 社 *
* 地址：台南市衛民街九七號 *
* 電話：(〇六二)二四五四七六 *
* 信箱：台 南 郵 局 五五四 *
* 郵政劃撥：0321015-8 *
* 印刷者：久洋企業股份有限公司 *
* 行政院新聞局出版事業登記證 *
* 局版台業字第二五一號 *

定價：新台幣貳佰元正

體育教學研究 目錄

第零章 代序言—能力本位師範教育

體育科基本能力……行為目標……………	2
--------------------	---

第一章 緒論

壹、體育的教育本質……………	49
(壹)體育是生活的一環……………	50
(貳)體育是教育的一環……………	52
貳、體育的教育功能……………	55
(壹)發展身體機能……………	55
(貳)發展運動能力……………	56
(叁)發展心智能力……………	56
(肆)發展社會行為……………	57
叁、體育教學與教學研究……………	58
(壹)體育教學的涵義……………	58
(貳)怎樣做體育教學研究……………	61
肆、兒童身心發展與體育教學……………	67
(壹)小學前期(6—8歲)……………	67
(貳)小學後期(9—12歲)……………	69
伍、國民小學體育目標分析……………	71
(壹)身心健康的目標……………	71
(貳)運動能力的目標……………	72
(叁)社會行為的目標……………	72

（肆）保健衛生的目標·····	73
（伍）休閒娛樂的目標·····	74

第二章 體育教學法與教學技術的研究

壹、體育教學原則及其應用·····	79
（壹）準備原則·····	79
（貳）類化原則·····	86
（叁）自動原則·····	81
（肆）興趣原則·····	82
（伍）努力原則·····	83
（陸）個性適應原則·····	84
（柒）社會化原則·····	85
（捌）熟練原則·····	86
（玖）同時學習原則·····	87
貳、體育科教學法·····	88
（壹）全部教學法·····	88
（貳）分段教學法·····	88
（叁）系統教學法·····	90
（肆）經驗教學法·····	90
（伍）集中教學法·····	90
（陸）分散教學法·····	91
叁、體育科教學技術·····	92
（壹）口令與口笛的運用·····	92
（貳）整隊與點名·····	93
（叁）動機與興趣·····	94

（肆）準備運動與整理運動·····	95
（伍）說明與示範·····	96
（陸）嘗試練習與反覆練習·····	96
（柒）動作技術的檢討與改正·····	97
（捌）安全措施與保護方法·····	98
（玖）教學情境與教具的運用·····	99
肆、體育科教學形態·····	100
（壹）個別教學·····	100
（貳）全體教學·····	101
（叁）分組教學·····	102

第三章 體育科教學設計的研究

壹、體育教學進度的編訂·····	105
（壹）編訂體育教學進度的原則·····	105
（貳）學年教學進度計劃·····	106
（叁）體育課循環教學·····	107
貳、體育教學目標的擬定·····	122
（壹）單元目標·····	122
（貳）行為目標·····	123
叁、體育教學過程·····	124
（壹）準備活動·····	125
（貳）主要活動·····	126
（叁）結束活動·····	126
肆、體育教學設計的編訂與範例·····	127
（壹）行為目標教學的特點·····	127

（貳）行為目標教學設計使用說明	129
-----------------	-----

（叁）教學設計示例	131
-----------	-----

第四章 國民小學球類運動教學研究

壹、國民小學球類運動教學意義	139
----------------	-----

貳、國民小學球類運動教學目標	141
----------------	-----

叁、球類運動教學要點	141
------------	-----

肆、各項球類運動教材百分比及各學年授課時數分配表	144
--------------------------	-----

伍、球類運動教學研究	145
------------	-----

（壹）用球遊戲	145
---------	-----

（貳）躲避球	145
--------	-----

（叁）簡易籃球	160
---------	-----

（肆）簡易壘球	171
---------	-----

（伍）簡易足球	183
---------	-----

（陸）簡易手球	195
---------	-----

第五章 國民小學體操教學研究

壹、國民小學體操運動教學意義	207
----------------	-----

貳、國民小學體操運動教學目標	209
----------------	-----

（壹）形式體操教學目標	209
-------------	-----

（貳）機巧運動教學目標	209
-------------	-----

叁、體操運動教學要點	210
------------	-----

（壹）形式體操教學要點	210
-------------	-----

（貳）機巧運動教學要點	212
-------------	-----

肆、各項體操教材之百分比及各學年授課時數分配表	216
-------------------------	-----

伍、體操運動教學研究	217
------------	-----

(壹) 整隊、行進、徒手 (手具體操)	217
(貳) 墊上遊戲及墊上運動	257
(叁) 跳箱遊戲及跳箱運動	270
(肆) 單槓遊戲及單槓運動	277
(伍) 平衡木遊戲及平衡木運動	290

第六章 國民小學田徑運動教學研究

壹、國民小學田徑運動教學意義	299
貳、國民小學田徑運動教學目標	301
叁、田徑運動各項教材百分比及各學年授課時數分配表	301
肆、田徑運動教學研究	303
(壹) 賽跑遊戲及短距離跑	303
(貳) 耐力跑	313
(叁) 接力遊戲及接力跑	317
(肆) 障礙遊戲及障礙跑	327
(伍) 跳遠遊戲及跳遠運動	331
(陸) 跳高遊戲及跳高運動	339
(柒) 投擲遊戲及壘 (棒) 球運動	346

第七章 國民小學國術運動教學研究

壹、國民小學國術運動教學意義	353
貳、國民小學國術運動教學目標	354
叁、國民小學國術運動教學要點	355
肆、國民小學國術運動教材	357
(壹) 國術操	357
(貳) 簡易拳術	375

(叁) 國術	398
----------------	-----

第八章 國民小學舞蹈教學研究

壹、國民小學舞蹈教學意義	409
貳、國民小學舞蹈教學目標	411
叁、各項舞蹈教材百分比及各學年授課時數分配表	411
肆、國民小學舞蹈教學要點	412
伍、舞蹈教學研究	415
(壹) 舞蹈基本舞步指導	415
(貳) 創作舞基本訓練	424
(叁) 跳唱與模仿動作的編製	434
(肆) 簡易創作舞的指導	435

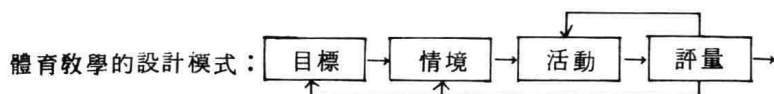
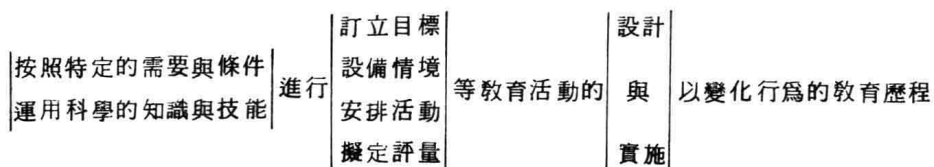
第九章 體育教學效果的評鑑

壹、體育教學的評鑑與原則	441
(壹) 體育教學評鑑的意義和目的	441
(貳) 體育教學效果評鑑的原則	442
(叁) 體育教學過程的評鑑及其運用	443
貳、國民小學體育成績考核	447
(壹) 範圍	447
(貳) 內容	447
(叁) 方法	449
(肆) 體育成績的處理	464

主要參考書籍

代序言 第零章能力本位師範教育
體育科基本能力

培育能力優強的國小體育教學師資為能力本位師專教育體育課程目標之基本任務。體育是教育，體育教學的實施，必須以教育的理論為依據，體育教學依教育工學而設計，得說明如下：
教育工學是：



教育目標的系統是這樣的：



在目標系統指導下，獲得能力，這裏所說的能力是：

“能力，是行為能力的簡稱。即是能實踐出來的行為能力。一存乎內而形於外的行為能力。在教學上，是指能用行為目標來描述的可見可測的行為能力。”

行為目標，是具體、明確的教學目標，是單元目標細步化的結果。一個行為目標至少具有四個要素：情境、行為、標準、結果。

情境—限定行為的條件，如觀點、方法、工具、材料、場所、時間、情況等。

行為—用可見可測，具體、明確的動詞來描述的反應。

結果—行為所作（實踐）的結果。

標準—要求或合格的標準（希望不斷提高的）；即評量的標準。

單 元	單 元 目 標	行爲目標
1. 體育教學	①能瞭解體育教學的意義和功能。 ②能明瞭體育教學原則及其運用。 ③能明瞭體育教學設計和評鑑的方法。	(1—1)至(1—4) (1—5)至(1—22) (1—23)至(1—26)
2. 保健與運動傷害	①能瞭解健康生活及健康測量的方法。 ②能明瞭運動傷害和急救方法。	(2—1)至(2—9) (2—10)至(2—17)
3. 國術	①能瞭解國術教學的意義。 ②能學會各種國術遊戲。 ③能學會各種簡易國術。	(3—1) (3—2)至(3—6) (3—7)至(3—14)
4. 體操	①能瞭解體操教學的意義。 ②能學會徒手體操的動作。 ③能學會墊上運動的動作。 ④能學會單槓運動的動作。 ⑤能學會跳箱運動的動作。	(4—1)至(4—4) (4—5)至(4—8) (4—9)至(4—19) (4—20)至(4—29) (4—30)至(4—48)
5. 田徑運動	①能瞭解田徑教學的意義。 ②能學會各種跑的動作技術。 ③能學會各種跳的動作技術。 ④能學會各種擲的動作技術。	(5—1)至(5—2) (5—3)至(5—18) (5—19)至(5—24) (5—25)至(5—27)
6. 球類運動 (躲避球)	①能瞭解躲避球的教學意義。 ②能學會躲避球的基本動作。	(6—1) (6—2)至(6—5)

單 元	單 元 目 標	行爲目標
	③能熟悉躲避球運動的遊戲方法和規則。	(6—6)至(6—8)
(籃球)	④能瞭解籃球運動的教學意義。 ⑤能學會籃球運動的基本技術。 ⑥能學會籃球運動的應用技術。 ⑦能熟悉國小簡易籃球運動的遊戲方法和規則。	(6—9)至(6—10) (6—11)至(6—19) (6—20)至(6—22) (6—23)至(6—26)
(棒壘球)	⑧能瞭解棒壘球運動的教學意義。 ⑨能學會棒壘球運動的基本技術。 ⑩能學會棒壘球運動的應用技術。 ⑪能熟悉國小簡易棒壘運動的遊戲方法和規則。	(6—27) (6—28)至(6—34) (6—35)至(6—38) (6—39)至(6—40)
(足球)	⑫能瞭解足球運動的教學意義。 ⑬能學會足球運動的基本技術。 ⑭能學會足球運動的應用技術。 ⑮能熟悉國小簡易足球運動的遊戲方法和規則。	(6—41) (6—42)至(6—50) (6—51)至(6—55) (6—56)至(6—57)
(手球)	⑯能瞭解手球運動的教學意義。 ⑰能學會手球運動的基本技術。 ⑱能學會手球運動的應用技術。 ⑲能熟悉國小簡易手球運動的遊戲方法和規則。	(6—58) (6—59)至(6—67) (6—68)至(6—71) (6—72)至(6—74)

單 元	單 元 目 標	行爲目標
(排球)	㉔能瞭解排球運動的教學意義。 ㉕能學會排球運動的基本技術。 ㉖能學會排球運動的應用技術。 ㉗能熟悉排球運動的遊戲方法和規則。	(6—75) (6—76) 至 (6—86) (6—87) (6—88) 至 (6—90)
7. 舞蹈	①能瞭解舞蹈教學的意義。 ②能明瞭舞蹈教學的要點。 ③能學會舞蹈的基本動作。 ④能學會唱遊教學技術。 ⑤能學會中外土風舞。	(7—1) (7—2) 至 (7—4) (7—5) 至 (7—21) (7—22) 至 (7—35) (7—36)

號 碼	行 為 目 標	學 習 活 動	評量方式	評量日期
1—1	能綜合不同教育觀點，說出體育的教育意義，意義週全。	從適應能力、經驗改造、行為改變、文化傳遞等等探討體育的教育意義。（提供資料）	測驗（測驗題另存）	(五) 男女
1—2	能綜合不同教育觀點，說出體育的教育功能，功能兼備。	從發展身體能力、心智能力、運動能力、人際關係、休閒活動等探討體育功能。（提供資料）	測驗（同上）	(五) 男女
1—3	能就小學體育課程目標逐條指出目標之涵義，指認正確。	研討資料，探討課程目標各自摘錄涵義（提供資料分組研討）。	測驗（同上）	(五) 男女
1—4	能就教育觀點，指出體育教學與運動訓練的區別，觀點正確。	探討體育教學和運動訓練之意義、目的、方法、對象、貢獻等之不同。（分組討論）	測驗（同上）	(五) 男女
1—5	能從教學原理，說出體育教學的重要原則，敘說允當。	探討準備原則、自動原則、類化原則、興趣原則…等以及體育教學上的應用（提供資料分組	作業評量	(五) 男女

號 碼	行 為 目 標	學 習 活 動	評量方式	評量日期
		研討)。		
1—6	能從兒童身心發育特徵，說出體育教學應注意事項，例舉允當詳盡。	探討6—12歲兒童的身心特徵(提供資料分組研討)。	作業評量	(㉔) 男女
1—7	能根據績效要求說出「整隊與點名」的要領各二點以上。	分組討論。	報告評量	(㉔) 男女
1—8	能根據績效要求說出「口令與口笛」的正確用法，說得正確。	分組討論。	報告評量	(㉔) 男女
1—9	能根據績效要求說出「說明與示範」的要領各二點以上。	分組討論。	報告評量	(㉔) 男女
1—10	從身心健康的觀點，說出準備運動的意義愈詳細愈好。	探討準備運動的身心意義與價值(分組討論)。	作業評量	(㉔) 男女
1—11	能根據準備運動的意義，設計出合理有效的準備運	討論、設計。 (任選某一教學單元設	作業評量	(㉔) 男女