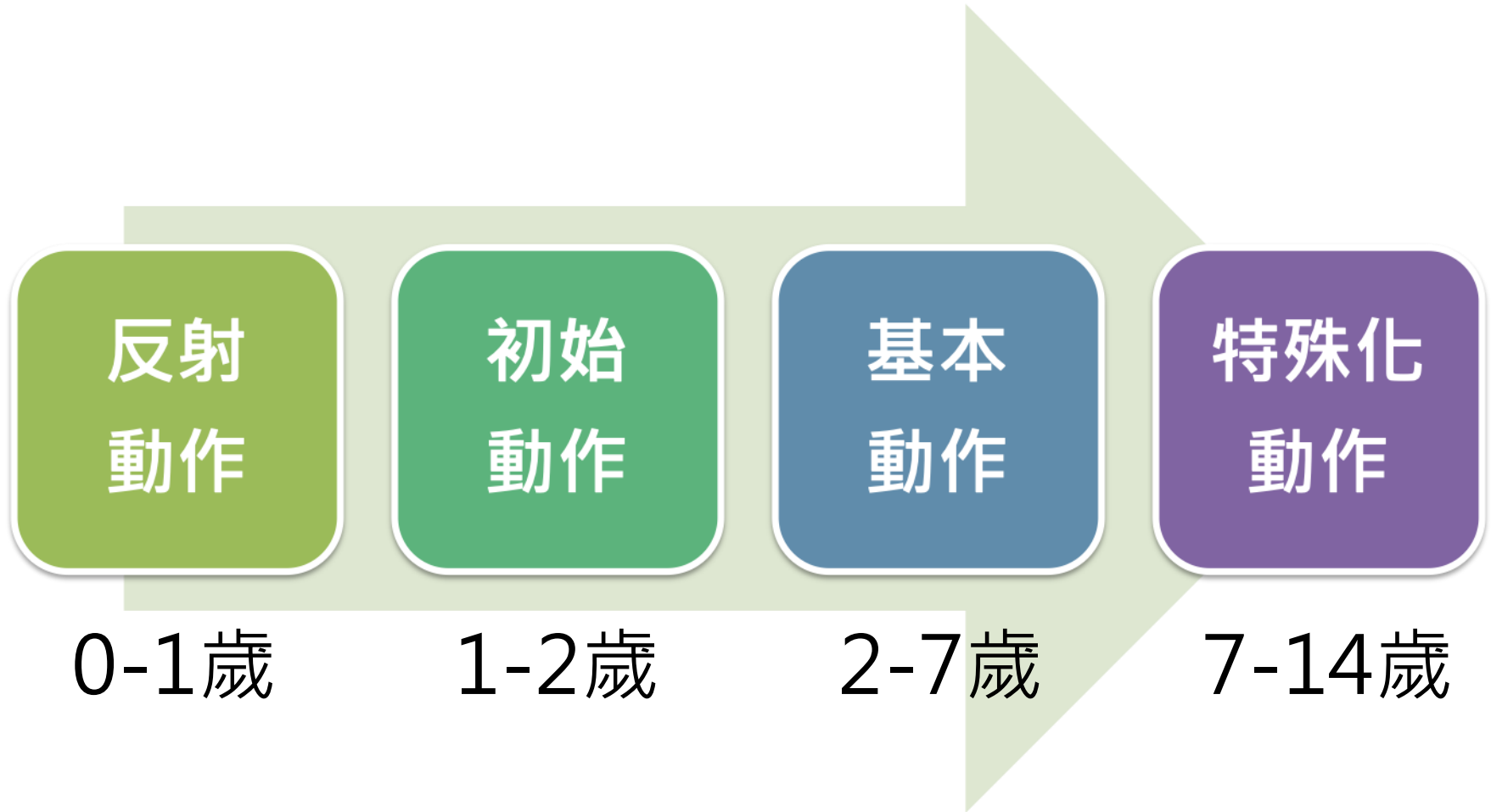


新北市體育教學模組研習

動作教育 概念與介紹

健體輔導團-國小組

動作發展的階段 #1



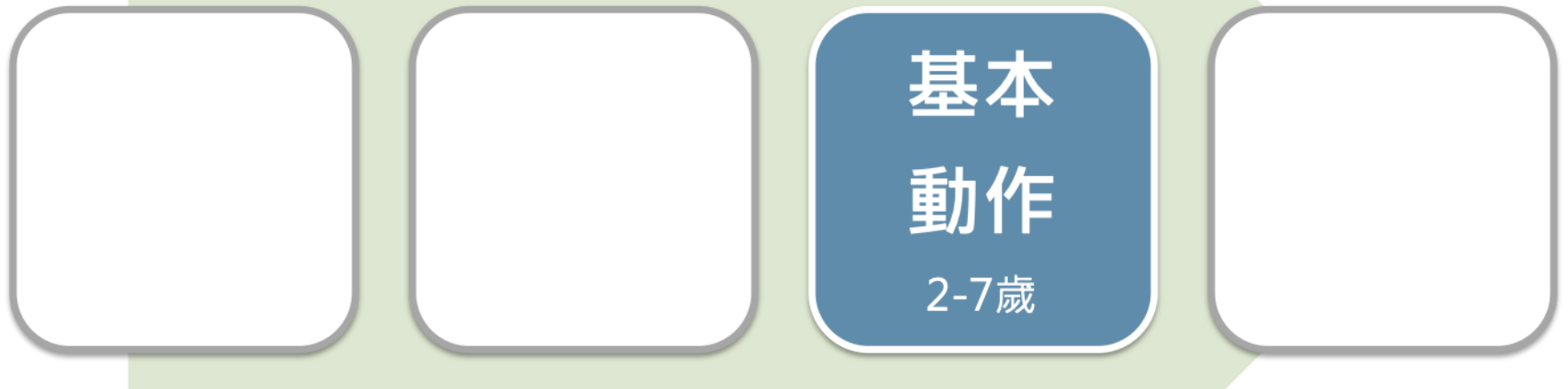
(Gallahue, 1996)

動作發展的階段 #2

- 動作發展的特徵：從頭到腳，從近到遠。
- 學習基本動作技能的黃金時期約為2到7歲。
- 8歲以後的兒童對於大肌肉的控制有比較好的能力。
- 7 - 8歲的國小低年級兒童，正處於基本動作和特殊動作之間的轉換期。

動作教育是？階段

人類動作發展的階段



簡單來說.....

動作教育就是基本動作技能的學習

為何要學？基本動作

◇基本動作 是構成 特殊化動作 的必要條件。

◇基本動作 如同 動作字母

Ex. 學習語言時，

從單字→詞彙→句子。

在腦中產生的連結，建構成概念。

基本動作 # 依年齡分

初始期

基本期

成熟期

2 - 3歲

3 - 5歲

5 - 7歲

表現模仿動作，動作粗糙不協調。

動作較能控制，協調性和節奏有所改善，但缺乏流暢感。

能將幾個基本動作加以整合後表現，動作流暢且精確，並應用在特殊動作上。

基本動作 # 依類別分



穩定性動作

在固定點上
能做的動作



移動性動作

兩點移動時
能做的動作



操作性動作

操作器具時
能做的動作

基本動作 # 依類別分

穩定性動作

靜態平衡

動態平衡

軸心運動

移動性動作

走

跑

大躍步

水平跳 垂直跳

單腳跳

踏跳步

墊步

滑步

操作性動作

投擲

捕接

踢

停

運拍

滾

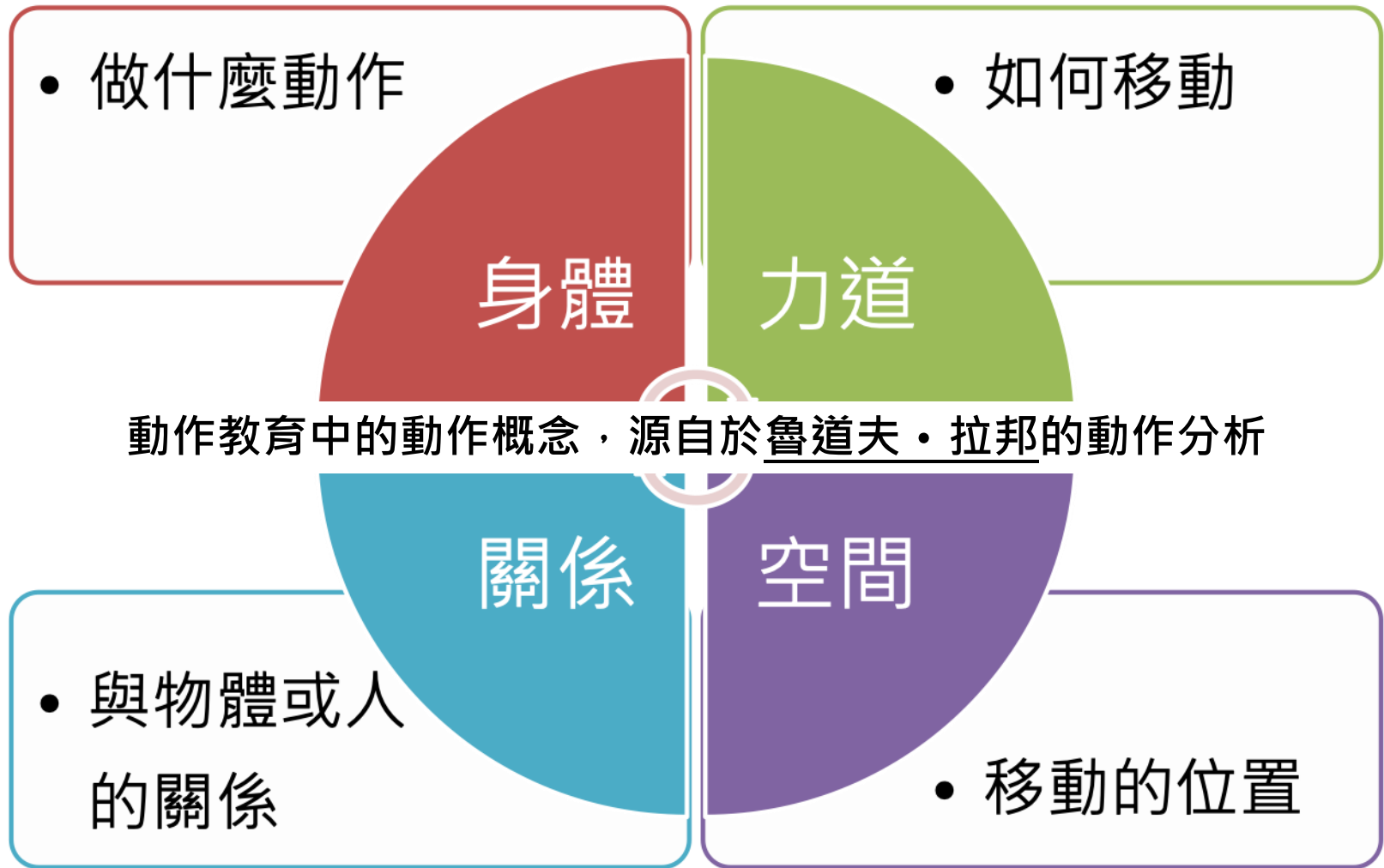
打擊

動作教育模組的教學



- ◇ 熟練正確的動作技巧，應用於日常生活。
- ◇ 建構兒童 **動作概念** 知識。

動作教育模組 # 動作分析



(Graham, 2004)

在設計教學模組時 先動作分析

概念

構 面

身體

部位、形態、項目

力道

力量、速度、時間

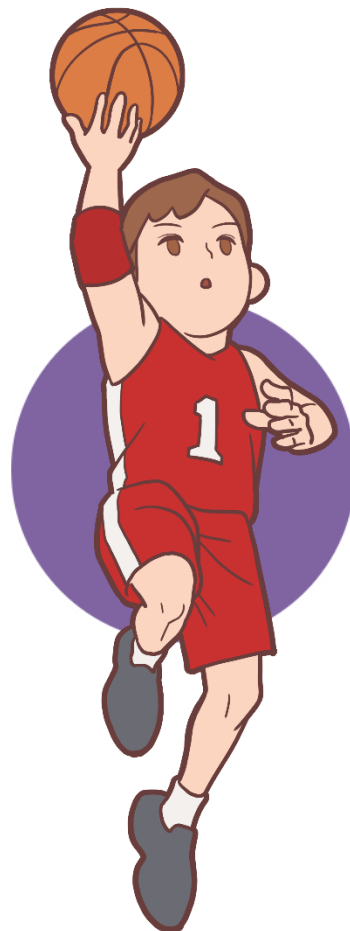
空間

方向、位置、路徑

關係

動作、同伴、器材

一連串 基本動作 組合 成為特殊化動作



高年級
帶球上籃

在設計教學模組時 遊戲趣味化

?

?



紙飛機 > > 作者：小林 實 繪者：林明子



動作教育模組的教學

- 教師將單調乏味的基本動作練習，設計為豐富有趣的遊戲式活動。
- 教師必須分析動作的元素，設計教材內容，發展動作學習的方法。
- 器材使用，先使用大球練習，熟練之後再換較小的球練習。

動作教育模組的教學

- 教師教學進行中，提出問題來刺激兒童思考，使兒童回答動作相關問題，以建構兒童動作概念知識。
- 強化兒童動作技能，內化成動作概念知識。
- 動作教育是體育教學的基礎，最好在幼稚園和國小低年級階段實施，效果會更加顯著。

為何要教？ # 動作教育

- 基本動作的能力，攸關於感覺統合的發展。
- 兒童的腦如果缺乏感覺刺激將會無法正常處理外界傳遞的訊息發展。
- 六歲之前的兒童無法藉由抽象概念來認識外界的事物，必須直接透過感覺輸入來認識自己的身體和周遭的環境。

為何要教？ # 動作教育

- 感覺統合功能發展在兒童成長過程中扮演重要的角色。
- 兒童的動作輸出必須依賴感覺輸入，進而影響計畫活動的能力。
- 回到最初.....

動作教育就是基本動作技能的學習。