

國立台東大學幼兒教育學系
碩士論文

一位幼兒體能指導員
的養成與活動指導能力之研究



研 究 生：陳雯靜

指導教授：陳玉枝

中華民國九十八年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：幼兒教育學系碩士班

本班 陳雯靜 君

所提之論文 一位幼兒體能指導員的養成與活動指導能力之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：潘倩云
(學位考試委員會主席)

陳淑芳

陳六枝

(指導教授)

論文學位考試日期：98年8月13日

國立台東大學

附註：1. 一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 幼兒教育學系
九十八 學年度第 學期取得 碩士 學位之論文。

論文名稱：一位幼兒體能指導員的養成與活動指導能力之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後
散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線
上檢索、閱覽、下載或列印。

☒同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍
內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件
之一，申請文號為： ，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非
專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為
無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：

陳 永 枝

研究生簽名：

陳 慶 靜

學

號：

3193026

日 期：中華民國 98 年 8 月 24 日

謝 誌

與台東的緣分很深，14年前來到這裡，展開人生中最精采而豐富的大學生活；實習結束後到北部工作，雖然生活因教學工作而充實忙碌，但始終忘不了的，還是台東蔚藍的海岸與濃的化不開的人情味。再次回到台東，美麗的景色依舊，不同的是這次帶著學習的心到台東展開新的人生旅程。

在這趟的學習旅程中，得到許許多多的鼓勵與幫助，最要感謝的莫過於指導教授玉枝老師，運用其豐富的專業知識，溫暖悉心的態度，從撰寫研究計畫到論文完成，提供我許多寶貴的意見，也尊重我在研究方向上的堅持。感謝口試委員幼教系淑芳老師、倩玉老師給予論文的指正與建議，讓我對研究有更深入的看法。

其次，要感謝學弟清祥、振勳，給予我在論文格式及電腦文書上莫大協助，因為有你們，我才能順利完成這項艱難的工作。感謝克銘學長、怡姍學妹及承蓉學妹在台東生活上的照料，讓我能專心進行研究。感謝幼教系老師們及妙真的鼓勵協助，身為幼教人真是一件值得驕傲的事！感謝立帆老師在研究內容給予全力支持。

最後要感謝的是我的爸媽及家人，謝謝您們的支持與包容。感謝外子阿強，在台東的這些日子，家裡的工作都交給你~辛苦了！

終於，這趟旅程結束了，我將帶著滿滿的收穫與祝福踏上歸途。

陳麗靜

謹誌

2009年8月

一位幼兒體能指導員的養成與活動指導能力之研究

研究生：陳雯靜

指導教授：陳玉枝

日期：98年8月

摘要

本研究目的旨在瞭解幼兒體能指導員的養成經歷及能力培養過程，並由幼兒體能活動實施現況探討幼兒體能指導員的課程設計與活動指導能力表現。本研究方法採觀察、訪談及系統觀察法進行研究，研究對象為一名具有 10 年指導經驗的幼兒體能指導員，共拍攝 15 節幼兒體能課程，研究工具以研究者自編之指導員活動觀察暨訪談表、DECOME-PE (Data Collection for Managerial Efficiency in Physical Education)、TMAS (Teacher Monitoring Analysis System) 及 QMTPS (Qualitative Measures of Teaching Performance) 等工具，觀察幼兒體能指導員的活動指導過程；在質性資料部份，透過訪談與觀察以持續比較法及三角檢核法，進行分析加以歸納整理；在量化資料部份，針對研究對象進行觀察，所得資料以描述性統計分析呈現。研究結果發現：一、幼兒體能指導員的養成經歷與能力培養，主要為體能工作室所提供之實習經驗與參與活動經歷。二、幼兒體能指導員之活動流程為暖身操、引起動機、主要活動及收拾器材與回饋；善用幼兒作示範，並以音樂營造熱絡氣氛。三、幼兒體能指導員課程設計具活動目標，符合幼兒體能設計原則，以器材延伸數個活動組合而成。四、幼兒體能指導員的管理時間少，顯示管理效率高；活動監管位置以鄰近區域為最多；活動內容發展以重複活動為多，但重複活動皆隨告知活動與延伸活動而來。由研究結果得知，本研究參與之幼兒體能指導員養成經歷與能力培養受體能工作室影響具甚，且具有課程設計與活動指導能力。根據本研究結論，提出相關建議，供學校教育層面及未來研究方向做參考之用。

關鍵詞：幼兒體能指導員、活動指導、幼兒體能

A Study of the Cultivating and Activity Instruction Ability of the Children's Fitness Instructor

Wen-Ching Chen

Adviser: Yuh-Chih Chen, Ph. D.

Master's Thesis, Aug., 2009

Abstract

The purpose of this study was to understanding of children's fitness instructor experience and capacity-building, and to investigate the children's fitness instructor's ability of curriculum designs and activity instruction. The participant was a children's fitness instructor with 10 years experience. This was a case study for 15 lessons. Both qualitative and quantitative approaches were used for data collection. The qualitative data were collected by interview and observation. The data were analyzed by constant comparison and triangulation method. For the quantitative study, the data were collected by systematic observation during instructional time. These data were analyzed using descriptive statistics. The findings were as follows: (1) The experience and capacity-building of the children's fitness instructor was dependence on the fitness studio to provide for experience of internship and participate in activities. (2) The children's fitness instructor's activity processes were warm-up, caused by the motivation, the main activities, clean up the equipment and feedback. The children's fitness instructor used child to show as a model, and used music to create a warm atmosphere. (3) The children's fitness instructor's curriculum design activities with the goal, it was in line with the design principles which equipment extends to a combination of several activities. (4) The children's fitness instructor has less management time, shows that management was highly efficient, and the monitoring location focuses on the sectors adjacent sides, development activities in order to redundant activity, and it was comes with the inform activities and extension activities. The findings above illustrated that the experience and capacity-building of the children's fitness instructor was dependence on the fitness studio, and has ability of the curriculum design and the activity instruction. In conclusion, related suggestions and recommendations were proposed for instruction purpose and future research direction.

Key words: Children's Fitness Instructor, Children's Fitness, Activity Instruction

目次

論文口試委員審定書

授權書

謝誌

中文摘要	I
英文摘要	II
目次	III
表次	V
圖次	VI

第一章 緒論	1
第一節 問題背景	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 名詞界定	4
第五節 研究範圍與研究限制	5
第六節 研究的重要性	6

第二章 文獻探討	7
第一節 幼兒體能教學之探討	7
第二節 幼兒體能活動之設計與帶領	13
第三節 幼兒體能相關研究之探討	25
第四節 有效體育教學之探討	32

第三章 研究方法	44
第一節 研究架構	44
第二節 研究對象	45
第三節 研究方法	55
第四節 研究工具	56
第五節 實施流程	63
第六節 研究倫理	69

第四章 結果與討論	70
第一節 幼兒體能指導員的養成經歷與能力培養情形	70
第二節 幼兒體能指導員的體能課程實施現況	85
第三節 幼兒體能指導員的課程設計能力情形	92
第四節 幼兒體能指導員的活動指導能力情形	101

第五章 結論與建議	117
第一節 結論	117
第二節 建議	119

參考文獻	122
中文部份	122
英文部分	127
附錄	128
附錄一 幼兒體能指導員同意書	128
附錄二 園所同意書	129
附錄三 幼兒體能指導員生活履歷訪談題綱	130
附錄四 幼兒體能指導員活動觀察暨訪談表	131
附錄五 DECOME-PE 信度考驗表	132
附錄六 TMAS 信度考驗表	133
附錄七 QMTPS 信度考驗表	134
附錄八 指導員服務園所之園長、教師、家長及工作室負責人訪談大綱	135
附錄九 幼兒體能指導員服務園所學期體能規劃表	136
附錄十 海棉墊活動內容與活動班級對應表	137
附錄十一 幼兒體能指導員生活履歷訪談內容	138



表次

表 2-1	健康體適能和競技體適能內容及目的之相關研究	10
表 2-2	3-5 歲幼兒動作發展之相關研究	13
表 2-3	幼兒體能相關之研究	25
表 2-4	幼兒體能活動實施現況之研究	26
表 2-5	幼兒體能指導員之研究	27
表 2-6	有效體育教學之要素	38
表 2-7	運用系統觀察法研究有效教學之研究	40
表 3-1	幼兒體能指導員個案背景資料表	47
表 3-2	幼兒體能指導員服務園所暨時間一覽表	47
表 3-3	幼兒體能指導員活動服務觀察園所概況一覽表	48
表 3-4	DECOME-PE 管理段落型態類目定義與範例表	57
表 3-5	DECOME-PE 系統觀察項目定義、範例與規則紀錄表	57
表 3-6	團體組織型態層面類目定義表	58
表 3-7	教師位移模式層面紀錄規則表	59
表 3-8	教師提供的活動類別、說明及範例表	60
表 3-9	系統觀察法之觀察員背景及觀察項目分配	64
表 3-10	相關人員訪談時間表	66
表 3-11	資料分類對照表	68
表 4-1	海棉墊活動內容紀錄表	85
表 4-2	平衡木加木箱活動內容紀錄表	87
表 4-3	三角錐活動內容紀錄表	88
表 4-4	幼兒體能指導員管理時間總量及管理段落分配表	102
表 4-5	幼兒體能指導員管理次數及對學生的正負面反應	104
表 4-6	幼兒體能指導員監管位置百分比比例表	105
表 4-7	活動內容的團體型態及位置分配表	108
表 4-8	幼兒體能指導員內容發展活動順序	109
表 4-9	幼兒體能指導員在 QMTPS 系統中的得分比	110

圖次

圖 3-1	研究架構圖	44
圖 3-2	F 園地區概況平面圖	49
圖 3-3	F 園二樓教室平面圖	50
圖 3-4	A 園場地概況圖	51
圖 3-5	B 園場地概況圖	51
圖 3-6	C 園場地概況圖	51
圖 3-8	D 園場地概況圖	52
圖 3-9	E 園場地概況圖 1	52
圖 3-10	E 園場地概況圖 2	52
圖 3-11	F 園場地概況圖 1	53
圖 3-12	F 園場地概況圖 2	53
圖 3-13	活動場地標示圖	59
圖 3-14	研究流程圖	63
圖 4-1	總管理時間及各管理段落型態佔總時間比例圖	102
圖 4-2	幼兒體能指導員內容發展次數圖	109

第一章 緒論

本章主要分六節，第一節說明研究問題背景，第二節呈現研究目的，第三節為本研究所欲探討的研究問題，第四節針對本研究中的重要名詞進行釋義與界定，第五節敘述本研究的範圍與限制，而第六節則說明本研究的重要性。

第一節 問題背景

近幾年在進行公立幼稚園招生活動時，除了教學課程內容是一般家長注意的要項外，有越來越多的家長，會詢問幼稚園的活動空間是否寬敞，有無體能活動時間；園方的飲食情形如何，有無美術才藝的課程進行，是否有外聘師資進行教學…等等問題，這顯示了家長在選擇幼稚園的方向上，已經從原先只關心智能取向，慢慢注重孩子學習上的其它發展要項，尤其是在研究者最感興趣的幼兒體能部分，詢問的家長也非常踴躍；因為研究者所服務的是一所所有國中、國小與幼稚園的綜合型學校，擁有寬闊的校園與運動場地，在此區域高樓林立，孩子能安全自由的活動場所並不多，具有廣闊活動空間的學校，也成為幼稚園在招生活動時的一大優勢。

其實不只在此區域活動空間狹小，現今台灣因為經濟發展，都市化使得環境受到限制，戶外活動的空間便減少，限制了幼兒的戶外遊戲場地，當然對於其身體有所影響（林風南，1991），加上現代人生活方式的改變，雙薪家庭增多與不讓孩子輸在起跑點上的觀念，讓孩子的放學時間不是以往快樂盡興的活動，而必須到安親班、才藝班進行較靜態的認知活動。回家後，大半的時間也消耗在看電視，讓孩子活動機會大大減少、時間縮短，而無法達到鍛鍊身體的功能（林風南，1991；許麗鳳，1996）。

研究者本身非常喜歡幼兒體能的教學課程活動，除了學校課程作息安排的體能遊戲外，也常在教學中加入一些與體能方面有關的主題延伸活動，當孩子在進行這些體能遊戲時，總是顯得非常專注；而研究者也在孩子進行這些活動時，依

行政院衛生署國民健康局（2001）所公佈的生長量表，觀察出某些孩子一些發展上的差異，直接提供家長相關訊息，就有父母因為老師的建議，讓孩子到醫院接受評估時，發現孩子動作發展上確實有一些需要再加強的部分，而額外進行訓練治療課程；由此可知體能課程在學前階段的確是需要被注意的一環。

以研究者服務的學校而言，在實施體能教學課程時，是由園內老師分工進行，並特別針對孩子的發展進行課程設計與評量；而根據調查，其它有進行幼兒體能活動課程的幼稚園，也多是園內教師為主要實施者（黃秀蓮，2002；李招譽，2004），但以台北縣為例，近幾年在幼稚園的幼兒體能活動課程，則多是由幼兒體能指導員來進行（黃永寬，2002）。這樣的情形讓研究者產生好奇，於是研究者對幼兒體能指導員這樣的角色產生了興趣，興起想要研究的念頭。

李招譽（2004）、李崑璋（2004）及張財銘（2005）研究指出，台北縣市及南部幼稚園的實施體能教學的主要師資若是外聘，則多為體育相關科系畢業。但也有非體育科系及非幼教科系的師資擔任指導員角色（張財銘，2005）。

研究者之前曾在一所托兒所觀察，恰好偶遇該托兒所進行體能教學活動，就是聘請體能指導員來園進行活動，與所長詢問之下得知，該名體能指導員是由坊間所謂體能工作室引薦至園所任教。與該體能指導員攀談之下，得知該名指導員並非體育科系畢業，也無幼教相關背景，這讓研究者非常好奇，幼兒體能指導員應具備怎樣的條件才足以勝任？而擁有體育相關專業背景對於一位幼兒體能指導員來說是否有所差異，是研究者想了解的一部分。

第二節 研究目的

基於以上的問題背景，本研究以一位幼兒體能指導員為研究對象，探討其養成經歷及能力培養過程，並瞭解指導員在幼兒體能活動的課程設計及活動指導的專業素養及能力，歸納出主要目的如下：

- 一、探討幼兒體能指導員之養成經歷及能力培養。
- 二、瞭解幼兒體能指導員之體能活動實施現況。
- 三、探討幼兒體能指導員之課程設計能力。
- 四、分析幼兒體能指導員之活動管理能力、活動監管能力及活動指導能力。

第三節 研究問題

基於研究目的，本研究旨在探討下列三個研究問題：

- 一、幼兒體能指導員之養成經歷及能力培養如何？
- 二、幼兒體能指導員之體能活動實施現況為何？
- 三、幼兒體能指導員之課程設計能力為何？
- 四、幼兒體能指導員進行幼兒體能活動之指導能力為何？
 - (一) 幼兒體能指導員之活動管理能力為何？
 - (二) 幼兒體能指導員之活動監管能力為何？
 - (三) 幼兒體能指導員之活動指導能力為何？

第四節 名詞界定

本研究的重要名詞包含，幼兒體能活動、幼兒體能指導員、課程設計與活動指導，茲將重要名詞的定義分述如下：

一、幼兒體能活動

幼兒體能指的是幼兒為積極適應社會生活所表現出來之身體能力，包含型態、機能與運動等的適應能力（體育大辭典，1984）。幼兒體能活動，係指與幼兒身體運動有關的教學活動設計，有人亦稱之為幼兒體能遊戲、幼兒運動遊戲教學、幼兒體育遊戲教學、幼兒體適能教學（黃秀蓮，2002）。本研究之幼兒體能活動，係指幼兒體能指導員在幼兒園所實施與運動有關之活動。

二、幼兒體能指導員

行政院體育委員會在 2001 年頒佈的「國民體能指導員授證辦法」指出：「本辦法所稱之國民體能指導員，指具有體能活動指導能力，並通過國民體能指導員檢定及格者。」一般所指之體能指導員或是國民體能指導員，皆為持有合格證照，可針對特定民眾需要設計適當運動計畫之專業人員。本研究所指幼兒體能指導員，係指在幼兒園（含托兒所、幼稚園）進行幼兒體能指導活動，並持有「中華民國幼兒體育發展協會」舉辦幼兒體能指導員檢定證照考試之 B 級證照。

三、活動指導

以教師為整個教學活動的中心，教師屬於主導的地位，稱為指導式教學，此一類型最常採用的教學方法為：講述、練習、示範、表演等（林寶山，1998）。本研究所指活動指導，係指針對幼兒體能指導員在 6 個園所 15 堂課中，進行幼兒體能活動時所呈現的指導方式及流程，包含管理效率、監管位置、指導能力及活動指導者的角色。

第五節 研究範圍與研究限制

茲將本研究的研究範圍與研究限制，分述說明如下：

一、研究範圍

本研究研究範圍分為研究對象及研究內容兩部分，以下分述之。

(一) 研究對象

本研究之研究對象為服務於台北縣幼兒園所的現職幼兒體能指導員，採立意取樣並經研究對象同意後，選取黑皮哥哥（化名）作為研究對象。

(二) 研究內容

本研究主要探討內容為幼兒體能指導員的養成與活動指導能力，以研究對象之訪談活動為主，輔以活動指導觀察。活動指導觀察中除紀錄活動過程，也包含與幼兒的互動及研究者之省思札記，並利用系統觀察法進行幼兒體能指導員之體能活動帶領能力；訪談以半結構式訪談題綱的問題內容為範圍，指導活動觀察時亦與研究對象進行課前與課後的訪談。

二、研究限制

茲從研究結果限制，論述如下：

個案研究具有獨特性，其研究結果只能作為本研究探討用，具體育相關背景或幼教相關背景之體能指導員則無法推論之。

第六節 研究的重要性

基於研究目的，本研究的重要性可分為下列三方面：

一、幼兒體能活動的特殊性

幼兒是國家未來的主人翁，身心是否健全，關係著國家未來的發展；因此，提升幼兒身心健康自然是社會所重視的焦點。但是，幼兒體能活動有別於其他對象的體育活動，故無法以縮小版的學校體育課程或是成人體育活動替代之，而需在課程內容與活動實施過程加以設計，才能達到最終健全身心的效果。所以完善的課程與專業的活動帶領者，對於幼兒體能活動發展及幼兒體能提升有極大的影響的。

二、幼兒體能師資培育的重要性

現今幼兒體能活動的指導者已非侷限於幼稚園老師，有越來越多幼兒園的體能活動是交由幼兒體能指導員來進行；指導員是否擁有幼兒體能的課程設計及活動指導專業，將直接影響幼兒體能學習品質，換句話說，身為一位幼兒體能指導員如具備有良好的專業能力，對促進幼兒體能發展將是一份助力。

三、國內從事幼兒體能指導員的專業養成文獻甚少

目前國內有關幼兒體能活動的文獻，多為幼稚園的實施現況、幼兒體能檢測、幼兒體能教學內容、過程及方法，而對於幼兒體能指導員的研究並不多，其中尤以幼兒體能指導員（非幼稚園老師）的養成研究更是寥寥無幾。因此本研究以幼兒體能指導員的課程設計及活動指導能力為研究課題，實在有其必要性。

第二章 文獻探討

本章旨在敘述幼兒體能教學的理論基礎及相關文獻之探討，主要分為四節，第一節為幼兒體能教學之探討；第二節為幼兒體能活動之設計與指導；第三節探討幼兒體能之相關研究；第四節為有效體育教學之相關研究，茲分述如下。

第一節 幼兒體能教學之探討

一、幼兒體能教學內涵與意義

林風南（1991）認為幼兒體能活動應該是一種以「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」的活動。也就是將含有體能活動的因子，以遊戲的方式來進行，即是在活動內容中，將體能與遊戲兩個要素結合（許麗鳳，1996）。而張財銘（2005）指出幼兒體能教學係指在安全的環境中，讓幼兒在老師的指導下，以遊戲的方法進行各種大、小肌肉運動的教學過程，泛指幼稚園所實施的幼兒體育課、幼兒體能課、幼兒體適能課、幼兒體能活動課、幼兒遊戲課的統稱，故以下所談到任何體能相關名稱課程皆以幼兒體能課程稱之。

遊戲即是幼兒的生活重心，是幼兒不可缺少的，透過遊戲的方式來進行體能教學，可達到幼兒生理、社會、情感和心理的發展（徐錦興，1991；林風南，1991）。王健次（1982）也指出「幼兒體能遊戲是以學齡前幼兒為對象，施以適合其能力所及的體能遊戲，使幼兒在運動遊戲中獲得身心健全的發展」。所以幼兒體能的進行，必須應用的教學模式是遊戲的方式，只有在這樣的課程中，幼兒是最快樂與滿足，並發自內心參與（陳信全，2002），才能達到其事半功倍的效果。

王健次（1982）指出，幼兒在運動中獲得身心健全的發展，即幼兒從體能活動情境裡得到認知、情意及技能的能力提升；林風南（1991）認為運動遊戲的功能在於促進幼兒身心機能發展，也有益於兒童行為控制；許麗鳳（1996）認為，實施幼兒體能可以增加幼兒的體力、培養靈巧性還有良好的習慣與態度。林安全

(1996) 指出幾點幼兒常運動的益處：身體抵抗力強、平衡系統的適應力較強、肢體動作和諧、大腦細胞靈活、增強整體耐力、認知學習機能佳、情緒獲得舒解。王惠姿(2006) 書中則說明幼兒的動作教學，與幼兒的生理領域、社會情緒領域及認知領域的發展有極大的相關；黃永寬(2001) 認為幼兒可由體能活動中學習基本動作能力、發展技能、促進身心全面發展。由上述研究得知，體能活動除了增強幼兒體能、培養健康身體，也能活化腦部、增進認知發展，對於幼兒情緒紓發、解決問題能力的培養與社會行為的增加，都有其存在價值，因此，幼兒體能遊戲有助於幼兒發展。

二、幼兒體能的師資來源

既然是在幼稚園中實施幼兒體能教學，理應由幼稚園老師進行教學；幼稚教育法(1981) 中指出，幼稚園教師由幼稚師資培育機構畢業者擔任為原則，若在主管教育行政機關指定之學校修習幼稚教育專業科目 20 學分以上，且成績及格並從事幼稚教育工作四年以上成績優良者，亦可成為幼稚園教師。而在幼教師資培訓修習之專業課目學分中，必修學分包含：幼稚教育概論、幼稚園教材及教法、幼稚園教學實習、鍵盤樂及國音學；選修科目及學分有幼稚園行政、幼兒發展與保育、幼兒生活與輔導、幼兒故事與歌謠、幼兒體能遊戲與視聽教育。幾乎所有的科目都是適合幼稚園進行，並有助於幼兒發展的課程，而其中也包含了幼兒體能活動，而活動的設計與帶領當然也是幼稚園老師的工作之一。

但是近年來，這樣的情形卻有了一些改變，多篇調查研究指出，幼兒體能的教學者雖多為園內教師，但是也有越來越多的外聘體能師資進入幼稚園進行體能活動指導(黃秀蓮，2002；李招譽，2004；陳信全，2002；張財銘，2005)，而這些外聘幼兒體能師資不但取代了幼教老師在體能教學上的工作，也承辦幼稚園非課程教學的其他活動，例如：運動會、畢業典禮及園遊會...等。外聘幼兒體能指導員興起的原因在此不做探討，但既然是現今幼教的一種趨勢及現象，不免要

回頭來探究外聘幼兒體能指導員的專業性，是否也能和幼稚園老師一樣擁有許多幫助幼兒學習發展的技能。

目前國內對於幼兒體能指導員的學經歷並無一定的規範，但在民國 91 年時，國內成立了第一個以幼兒體育為發展重點的民間組織：「中華民國幼兒體育發展協會」，投入幼兒體育指導員的培訓工作；授與指導員證書，計畫從 C 級指導員延續到 B 級指導員，最後再到 A 級指導員，計畫建立一套完整的幼兒運動遊戲指導員培訓流程（張財銘，2005）。台中縣體育會幼兒體能委員會也開設相關研習課程供有興趣之民眾參加，並取得證照。中華民國體育協會的幼兒體能指導員的 C 級證照研習課程如下：動作教育講座、幼兒身心發展講座、幼兒律動教學、幼兒體能遊戲實務教學、幼兒體能遊戲概論、幼兒體能遊戲實務演練及考驗取證等課程。而台中縣體育會的 C 級指導員課程為：幼兒體能指導綱要、幼兒體能教學技巧、幼兒體能感覺統合、幼兒體能運動傷害及防護、幼兒體育生理、心理發展，裁判三級制度、幼兒韻律評分方法、幼兒體能競賽辦法及體能五大類（球類、體操、舞蹈、田徑、幼兒健身）等兩天的研習課程，研習結束後即頒發證書。

由上述取得幼兒體能指導員的證照來看，對於幼兒體能教學的實務工作，例如：設計教案、實務教學、體能競賽…等，所佔比例大於幼兒身心發展的認識；幼教師所受訓練為幼兒園學生在校生活的全部內容，而幼兒體能指導員的培訓只針對幼兒體能指導這一部分，並未涉略到其他部份，若是未受過完整的專業知能培育的指導員進行幼兒體能指導，則令人心存擔憂。在教育部「推動幼稚園運動遊戲方案」（2004）中提到，現今。幼兒體能工作室到處林立，且大多以商業行為來經營，而非從幼兒教育理念為出發點，對幼兒體能的理念也不十分正確，雖然一樣可以帶著幼兒玩得很高興，也達到運動的目的，但在幼兒體能指導員對幼兒的特性及身心發展都不甚了解的情況下，所呈現的指導活動內容及品質，不但使幼兒安全受到威脅，並且會造成幼兒精神面、身體面、社會面的負面影響，而且也違背幼兒體能教學的目標，因此幼兒體能指導員的專業，確實是值得重視。

三、幼兒體能的要素

(一) 體能的定義及分類

「體能」英文是“physical fitness”，意為「工作能力」，日本人稱為「体力」。國內常見「體適能」亦是體能的一種名稱；許義雄（1999）認為體能是指：能勝任日常工作而不勞累，並有餘力從事休閒活動或應付緊急所需；方進隆（1993）指出：體適能是由身體幾組或幾種不同特質的體能所構成，而這些體能因素與從事日常生活或身體活動的品質或能力有關。「體適能」（physical fitness）事實上包含兩部分：「與運動競技有關的體適能」（sports related fitness）和「與健康有關的體適能」（health-related fitness），第二部分又稱為「健康體適能」（國民健康局，2004）；徐錦興（1991）將體適能區分為健康體適能和競技體適能；康惠琮（2001）則稱之為健康體適能和運動體適能。茲將健康體適能和競技體適能的內容及目的之相關研究列表整理，如表 2-1。

表 2-1 健康體適能和競技體適能內容及目的之相關研究

研究者 (年代)	健康體適能		競技體適能	
	目的	內容	目的	內容
方進隆 (1993)	促進健康及預防疾病。	身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力及柔軟度。	為增進運動競賽之體能。	除左列項目並強調速度、協調性、敏捷及協調反應。
徐錦興 (1991)		肌力、肌耐力、心肺耐力及柔軟度		速度、協調性、敏捷性、平衡性及瞬發力。
國民健康局 (2004)	改善體能與生活品質，減少慢性病發生並降低死亡率。	心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度與身體組成(脂肪百分比)。	參與運動競技	
陳俊池 (2005)	促進個人身體的健康，提升生活品質。	肌力、肌耐力、柔軟性、心肺耐力及體脂肪。		
謝錦城 (1998)	健康促進與疾病預防。	心肺耐力、身體組成、肌力、肌耐力、柔軟度。	提升體適能與比賽得獎。	除健康體適能項目外，包括速度、動力、平衡、協調、敏捷性、反應時間等。

由表 2-1 可知，健康體適能的目的是在於促進健康與預防疾病，競技體適能的目的則在於為競賽獲勝；而健康體適能包含的要素有心肺耐力、肌

力與肌耐力、柔軟度與身體組成，競技體適能的要素除包含健康體適能的要素外，另強調速度、協調性、敏捷性、反應時間、平衡性及瞬發力等。由此可得知，競技體適能是因目的不同，而由健康體適能中加強某些要素而產生。目前較多稱之為體適能，但在本研究中統一以「體能」一詞稱之。

（二）幼兒體能的要素

對幼兒來說，只注重健康體能的四大項要素對於幼兒的發展是不夠的，李茂祥（2004）提出更進一步的分析，他認為運動體能分為「一般運動體能」與「專項運動體能」，一般運動體能是指的是一般人在閒暇時候，從事各項運動，所需要適當的體能要素，包括：四項要素及速度、爆發力、敏捷性、協調性、反應時間與準確性等體能要素；張佩玲（2003）認為幼兒運動能力的要素就有心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟、身體組成、速度、爆發力、敏捷性、協調性、巧緻性與平衡感。研究者亦認為，在孩子進行體能活動時，除了增強幼兒的健康體能外，應該還要針對一般運動體能部份進行鍛鍊，除促進幼兒身心健康外，對於幼兒的動作發展是有很大的助益。所以幼兒的體能要素應包含：心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成（身體脂肪百分比）、速度、爆發力、敏捷性、協調性、平衡感、巧緻性等 10 項。現就針對幼兒體能的要素說明如下（國民健康局，2004；康惠琴，2001）。

1. 心肺耐力

為健康體能要素中最重要的一項，其所涉及的範圍包括：心臟、肺臟、血管及血液等器官組織系統的機能。

2. 肌力與肌耐力

肌力代表的是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量，而肌耐力則是某一部位肌肉或肌群在從事反覆動作時的一種持久能力；身體任何大小的都是靠肌肉牽引骨骼完成，肌肉本身若無法發出力量，有些動作會顯得吃力或無法完成。

3.柔軟度

這種能力代表的是人體的關節可以活動的最大範圍。影響柔軟度的因素除了骨骼本身的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨組織等。較佳的身體柔軟度表示肢體軀幹在運動、彎曲、伸展、扭轉時都比較輕鬆自在。

4.身體組成（身體脂肪百分比）

從健康的觀點，肥胖是威脅生命的高危險因子，因此身體脂肪百分比也是評估健康體能的重要項目。要保持身體適當的脂肪百分比，除了需要均衡飲食外，更需要加強運動。

5.速度

連續運動快或慢的程度。

6.爆發力

肌肉在瞬間收縮所發出來的力量。

7.敏捷性

全身或局部動作能迅速移動或變換方向的能力。

8.協調性

幼兒運動時身體動作穩定而規律的配合。

9.平衡感

幼兒平衡感與大腦、小腦等中樞神經的感覺神經系統關係很大。

10.巧緻性

身體各部位動作表現靈巧且有節奏的進行運動能力。除身體組成的均衡飲食部分無法由運動達成，其餘各項運動體能要素，都能夠藉由運動來加以鍛鍊。而如何將利用幼兒體能要素融入幼兒體能課程中，是下一節體能活動設計的重點。

第二節 幼兒體能活動之設計與帶領

第一節幼兒體能教學中已說明其重要性及要素，而體能教學的活動內容，便是決定能否達到體能教學目的的重要關鍵之一。茲從體能活動的設計原則、活動內容設計、設計的流程順序及幼兒體能的活動指導進行探究。

一、幼兒體能活動的設計原則

熊文宗（1996）提出運動過程的兩大原則：一是漸進原則：即依身體情況及發展情況逐步增強運動量，二是超負荷原則，例如：要增強柔軟度，就必將肌肉拉得比平常長。而行政院體委會（2003）則增加了特殊性原則，即發展某部分體能，設計運動時強化較弱的部份，綜合成為三個條件進行運動才能達到增強體能的目的。所以，在設計幼兒體能活動時，要依照幼兒發展情形、增強體能要素及運動強化設計來做考量。

（一）幼兒的動作發展（漸進原則）

在幼兒動作發展上，每個年齡層發展都有不同之處，茲列出相關研究列表整理，如表 2-2 所示。

表 2-2 3~5 歲幼兒動作發展之相關研究

研究者 (年代)	3 歲	4 歲	5 歲
王佩玲 (1995)	走路時兩手交互擺動 可繞障礙物跑 單腳站立 5 秒 可接反彈球 以腳趾接腳跟向前走直線 原地單腳跳	單腳向前跳、連續跳 向上攀爬垂直的階梯 過肩丟球 12 呎 單腳站立 10 秒 騎三輪車繞過障礙物 雙腳在 5 秒內跳 7-8 次	腳尖平衡站立 10 秒 雙手接反彈的乒乓球 主動且有技巧的攀爬 有規律的兩腳跳躍 跑的很好 可以接丟來的球 以腳趾接腳跟倒退走直線
王惠姿 (2006)	可依指令改變方向、速度或是動作型態 能走直線或低的平衡木 踮腳尖跑步 可以丟球與肩下投球 單腳跳 對稱使用雙手和雙腳 雙腳交替上樓梯 能雙手接住大的或彈球 能從高處跳下	能在障礙周圍開始、停止、轉身及移動 用非慣用腳單腳跳 交叉步穿越身體中心線 交換腳下樓梯 跳過 5~6 英吋高的物件 打球與接住球 單腳跳躍	滑步 改變腳步跳躍 接球 用單腳保持平衡 移動身體重心丟球 跳簡單的舞蹈步伐 踢正在滾動的球

表 2-2 3~5 歲幼兒動作發展之相關研究（續）

研究者 (年代)	3 歲	4 歲	5 歲
許麗鳳 (1996)	可用單腳跳 在平行線中行走 兩腳交替上樓梯 可單手拋球 可單手丟球	可用單腳跳並前進 可以接跳動的球 可以接往上拋的球 可以用手拍球	
衛生署 國民健康局 (2001)	可拿球或東西往下丟 不扶東西可兩腳同時離地 跳起 不扶欄杆自己上下樓梯 不扶東西用單腳跳一下	可用前腳腳跟接著後腳腳 趾，向前走兩、三步 不扶東西時，用單腳連跳 五下以上	單腳穩穩站立十秒鐘 合併雙腳向前跳四十五公 分以上。
謝佳容、楊承 芳、周雨樺、 郭淑芬、徐育 愷 (2007)	跳 15~24 吋遠 單腳平衡 1 秒 向上跳 3 次 雙腳交替上樓梯 可用身體抱接球	跳 24~34 吋遠 可奔跑 可單腳跳上 6 階 接彈跳球	跳 28~36 吋遠 可閃躲 雙腳交替下樓梯 跳 1 呎高 可以順暢地開始、轉彎、 停止 走平衡木

由表 2-2 中可看出，年紀越長的幼兒在動作發展上的質與量都增多，故了解各年齡層幼兒所具備的動作能力基礎，便可以搭配適當能力要素，進行體能活動設計。

（二）增強體能要素（超負荷原則）

在幼兒體能活動中，其實不必有超負荷計畫，因為孩子在一遍一遍反覆玩耍中，已經有其效果（熊文宗，1996）。千萬勿讓幼兒死板的重覆練習動作，以免適得其反。

（三）強化動作設計（特殊原則）

由於幼兒體能範圍之廣，無法在短短時間內完成所有的體能要素提升，故必須針對當次的活動目標，即是針對想提升的體能要素項目進行設計；但過多的體能活動內容，或是同時要求多項體能因素的快速提升，則可能會對孩子的身體造成傷害，所以在教學設計時須特別注意。

二、幼兒體能活動的設計內容

在擬定體能活動計畫時，若能先知道運動的要素及原則是什麼，即可針對運動教學目的、遊戲種類、遊戲方法來擬定教學計畫（許麗鳳，1996）。所以，在瞭解體能的要素及設計的原則後，接下來便可以進行教學計劃訂定。教學計畫訂定大約可分成三個部份：第一部份為目標設定、第二部份為課程內容安排、第三部份則是評量的標準及方法。

（一）目標設定

在目標設定方面，幼兒體能教學設計可分為教育目標與教學目標。在教育目標部份，由於體能教學進行的場所多是在幼稚園所，進行的對象為幼兒，故應依照幼稚園之教育目標為最高原則；幼稚教育法（1981）指出：「幼稚教育之實施，應以健康教育、生活教育及倫理教育為主，並與家庭教育密切，達成下列目標：一、維護兒童身心健康。二、養成兒童良好習慣。三、充實兒童生活經驗。四、增進兒童倫理觀念。五、培養兒童合群習性。」正好與幼兒體能教學的意義相呼應。並在幼稚園課程標準（1987）中提到：「瞭解幼兒身心發展的過程，並配合幼兒教育目標來實施，不可超越其能力，以免妨礙其身心的發展。」也提醒我們在進行教學時需注意幼兒身心的程序。

在幼稚園課程標準（1987）中，清楚指出健康與遊戲領域是與幼兒體能活動有直接關聯性。在健康領域的第三項目標中指出：「鍛鍊幼兒基本動作，發動能力與興趣」，內容有：

- 1.使用基本動作如行走、跑、跳等從事體能活動。
- 2.使用簡單的技巧如投、推、拉、滾動等從事體能活動。
- 3.使用簡單的運動器材如滑梯、鞦韆等從事體能活動。
- 4.利用感覺、知覺等從事體能活動。
- 5.參與簡單的團體遊戲，如捉迷藏、模仿遊戲、想像遊戲、解決問題的遊

戲。

6.隨音樂做簡單的體操。

7.以友愛態度與他人遊戲，並遵守遊戲規則。

8.從遊戲中培養自動、忍耐、沈著、積極的精神，並養成清潔、衛生和安全的習慣與態度。

而在遊戲領域的第二項目標中指出「滿足幼兒愛好遊戲心理與個別差異需要」，與體能活動的意涵相結合，並在遊戲的「感覺運動遊戲」項目，和健康領域也能相呼應。內容有：運用身體大小肌肉的遊戲，在大肌肉方面：如走、跑、跳、爬、投、推、拉以及使用運動器材如溜滑梯、盪鞦韆、拍球、跳繩等遊戲。

在托兒所部分雖無課程標準，但在設施標準中有教保內容，其中活動與輔導的項目中的「遊戲」部分，提出：「發展筋肉之連合作用，訓練感覺與肢體之敏活反應」，能夠與體能教學意義相結合（陳淑琦，1994）。

而在教學目標部分，決定教學目標前，須先訂出此次體能教學的教學單元，即是單元名稱，這個標題主要是表明這一個活動的中心（陳淑琦，1994）。依據教學單元所要呈現的內容決定此次的教學目標為何，當然必須針對幼兒體能發展要素，搭配園所教學主題或是體能活動帶領者規劃進行設計外，還須考量幼兒的社會性發展、運動能力水準、興趣及個別差異等條件（林風南，1985）。例如：幼兒園的班級模式和一般國小、國中學制不完全相同，國中小學採取等級分組（即分齡編班）方式，而幼兒園除了等級分組方式，還有混齡組合（即混齡編班）方式（蔡春美、張翠娥、敖韻玲，1992），幼兒園階段的幼兒動作發展皆不盡相同，在設計時必須就要使用不同的教學目標進行考量。

體能教學除了增進幼兒體能外，培養解決問題能力與增加社會能力也是重要的目標之一，如何將其轉化在教學之中，是教學者的一大課題。李招譽（2004）指出，雖然先設定目標，但在幼兒體能教學過程中，可能因

活動的需要，或幼兒本身的新創活動產生，而使原來的教學目標有所更改，這在幼兒體能活動指導上是可以被接受。所以教學者在設定目標之後，仍能視幼兒情形及需求適時調整教學，但教育目標是不變的。

（二）課程內容安排原則

在課程內容安排原則，分為課程內容設計及課程內容時間兩部份論述。

1.課程內容的設計原則

在教材編選方面，幼稚園課程標準（1987）指出教材應依據下列要點選擇與設計：符合幼兒的教育目標、考慮幼兒個別差異與時令需要、配合幼稚園環境及設備、注重生活性、需具有價值性、基本性、多樣性及統整性。

在課程內容設計部份，先從幼兒的動作發展來看，林風南（1991）認為要從粗大動作到細微（手指）動作來進行；康惠琴（2001）則指出要從單一性動作延伸到複合性動作；熊文宗（1996）認為體能活動的設計應該由部分肌肉活動進入大肌肉活動，綜合以上各研究，在設計體能活動時，因考量到幼兒動作發展，所以應先由大肌肉及單一活動伸展，再進入小肌肉與複合式動作練習。

而在課程的活動流程設計方面，熊文宗（1996）認為遊戲方式進行時，則應以簡易遊戲先開始，再進入複雜性的遊戲；王惠姿（2006）指出動作要素的發展應是漸近式的由最少到最多；林風南（1991）提到需先以個別活動練習，但也須與團體活動互做搭配。故在教學流程設計上，在動作要素發展部份應由少到多；活動應從簡易活動進入複雜性活動；以個別活動為先再配合團體活動。

在活動器材使用上，熊文宗（1996）指出徒手遊戲的順序應排在道具性的遊戲之前，而在道具性遊戲裡，也是由單項道具進入多項道具，最後才是多變化道具；林風南（1991）也認為，應以徒手遊戲進入器材運動遊

戲，再加入大型遊具；所以在活動器材使用上應以先以徒手遊戲開始，後加入道具。李招譽（2004）也提出數點的課程內容進行方式：由淺入深、由近而遠、由低而高；變化角色的扮演、由單獨遊戲變成兩人的合作互助遊戲以及變化器材的遊戲。

整合各研究後，研究者歸納出在體能課程內容安排上應注意幾項重點：

- （1）教材選編應考慮幼兒個別差異及時令需要。並依幼稚園環境及設備進行活動設計。
- （2）體能動作的順序為大肌肉活動到小肌肉訓練。
- （3）課程流程設計部份，體能要素應由少到多；活動性應從簡易性進入複雜性；活動群性應以個別為先再加入團體。
- （4）體能器材運用上，則須先由徒手運動開始，再加入體能器具或道具；器材與道具由單項練習，再加入多項道具，且可配合大型遊具教學。

2.課程內容的時間

在課程內容時間安排方面，因課程內容安排依據目標而來，在教育目標下，需再分出教學目標；若是教學目標須達成的時間較為長久，則必須再分出更仔細的課堂教學目標。因幼兒專注力與體力使然，課程時間無法持續長久，每次教學時間不宜超過 40 分鐘。

然而為使幼兒能領受到較完整、一致性的體能活動教學，應在學期初設計體能課程時，訂定學期計劃與教學時間，列出要進行的各項活動，並仔細寫下每次體能教學活動所需達成的目標。再針對該課程之教學目標進行設計。例如：要教導幼兒進行躲避球遊戲，無法一開始就直接進入躲避球活動，應先由丟接球、躲球等個人基本動作練習完成後，再配合遊戲規則、加上場地配置，最後進行團體活動。這些事項無法在 40 分鐘內完成，故需針對各分項活動進行各自教學活動規劃，並依時程教授。

（三）評量的標準與方法

活動後為了解教學成效，就必須進行教學評量；藉由教學評量需進行幼兒評量活動與帶領者省思活動，以期下一次的活動能更順利的進行。

以下針對體能活動評量活動再做說明：

1.幼兒評量活動

幼兒評量內容標準依據該活動所設定的目的而決定，一般在設計教案時，通常分為認知、技能、情意三大部分進行項目設定，幼兒體能活動亦不例外。幼稚園課程標準（1987）指出，教學評量應包括前評量、教學活動中的評量、後評量及追蹤評量；教學評量的方法則有：觀察、紀錄、口述、表演、操作、作品等。評量的重要性在於能反映幼兒的學習是否符合目標，及教學者的教學計畫及教法是否適當，作為下一次課程的參考。

幼兒評量活動是觀察孩子是否達到訂定目標最快的方法，已經有許多量表提供檢測出孩子是否達到該年齡層的動作發展，所以評量活動是依據目標細分出不同背景幼兒（年齡層不同、身體發展）而做的設定。有另外一些體能評量是無法以數據顯示的，例如：幼兒的情意發展或是群性表現，這時須以觀察方法加以記錄。幼稚園常使用的方法多為觀察孩子活動中呈現，即在活動進行的過程中，觀察孩子是否能達到該評量內容。若是多數幼兒皆能達到該評量內容，顯示是符合幼兒發展標準活動，並可增加其強度或是內容量。若是多數幼兒皆未能達到該評量內容，有可能是目標訂定或活動流程設計不當，也可能是體能指導員本身帶領過程有誤。不管是何種原因造成未達目標，都可以反映出該次體能活動可改進之處，作為下一次課程的參考。

2.帶領者教學省思

教學省思即是教學反省，陳玉枝（2003）認為反省是一種連續性的檢視、分析、修正及再建構自己所思考及所作的心理歷程活動；教學反省則是一種在教學前、教學中和教學後的省思歷程，在教學過程中有解決問題

或重新獲得知識，再從反省的回饋與檢討，改進教學品質，即是教學帶領者對於自己課堂呈現的評量，所以教學省思在教學中是不可少的。

三、幼兒體能活動的教學流程

由於幼兒體能進行的場所多是在幼稚園所，並且帶領對象多為園內教師（黃秀蓮，2002；李招譽，2004；陳信全，2002；張財銘，2005），所以教學的進行亦多利用一般幼稚園課程設計的教學方法進行；在上一段已經討論到設定目標及構思活動流程的原則，這一段主要探討幼兒體能活動的課程教學流程。

陳淑琦（1994）將幼稚園活動教學分為三階，分別是：準備活動（initiatory activities）、發展活動（developmental activities）及綜合活動（culminating activities）；王建次（1982）將體能教學活動分為五大階段，分別是引導階段、準備活動階段、運動基礎能力的試探補強階段、主要階段與整理結束階段。而康惠琴（2001）則是體能教學分成引起動機、暖身運動、主要活動、緩和運動與結束過程五部份。李招譽（2004）則是將體能教學以設定目標、引起動機、熱身操、加強部份的柔軟操、進入主題遊戲、變化遊戲與老師的參與七大類來闡述。綜合以上各研究，研究者將體能活動教學設計歸納成：準備活動、主要活動、以及統整遊戲三項，以下分項進行探討。

（一）準備活動

準備活動的活動時間約 5~8 分鐘，包含了暖身操、加強部分部位的柔軟操及引起動機。

1.暖身操（Warm up）

由於體能教學是進行幼兒身體動作，所以在主要活動前必須進行暖身操。暖身操是活動前的準備動作，劉淑英（2000）認為一般暖身活動的教學目標是將身體及心靈暖和起來；而熱身活動是可以活動肢體、關節、來

適應活動，避免傷害。暖身操的種類有很多種，可利用肢體體操或音樂律動方式進行暖身（康惠琴，2001），但沒有一制式的動作，只要且簡單易學且以幼兒為主體即是暖身操（李招譽，2004）。活動時間約 3~5 分鐘。

2.加強部份部位的柔軟操

暖身操完成後，需再依所訂定的活動目標，加強某些部位的肌肉伸展；例如今日活動的重點為投擲球，在暖身活動中，要特別加強手部的伸展。加下來才開始進行主要的教學內容。活動時間約 2~3 分鐘。

3.引起動機

動機是一種讓人從事某種行為的力量與念頭，而幼兒體能活動就是由幼兒自發性參與的活動；如何能讓幼兒有自動自發的參加，就必須藉由某些策略或教學技巧來引發孩子參與的興趣。幼稚園老師常用的方式是故事敘說，或是利用活動內容大綱或是器材介紹（康惠琴，2001），吸引孩子的專注與興趣。

（二）主要活動

主要活動也稱主要課程，也就是正式課程，是經過設定目標、教學流程設計而產生；藉由許多的小活動堆疊出要進行的主題，即是包含許多小型的學習活動組合成為教學主題活動。並依暖身操、加強部分的柔軟操及引起動機順序後進入。單一活動不如多變化的活動讓孩子覺得有趣，同樣都是達成目標的數個活動，組合方式不同就產生許多變化；變化即代表著新奇與再參與的可能性，也能讓孩子對目標能力更熟練，或是更容易達成。主要活動時間約 25~30 分鐘。

（三）統整活動

在統整活動部分分為統整遊戲及緩和運動做說明。

1.統整遊戲

在主要活動結束之後，可進行一個綜合性的遊戲，也被稱為「高峰活動」或「結束活動」（陳淑琦，1994），提供孩子進行體能能力的再複習；

並說明活動將結束，讓孩子可以調整情緒，並對下一次的活動有期待感(康惠琴，2001)。

2.緩和運動

李招譽(2004)提出活動應由緩和運動進入激烈性運動，再由激烈性運動嵌入緩衝性活動，即是活動開始的暖身操及活動結尾的緩和運動。在活動結束時，務必要再進行緩和操，讓因活動而緊繃的身心獲得放鬆，亦能夠幫助血液送回心臟；再度的伸展肢體，也幫助乳酸代謝，減少肌肉酸痛的機會。

四、幼兒體能活動的指導

在課程內容中，蔡春美等(1992)認為包含活動內容組織、師生角色及教學方法，以下茲就指導者的指導方法與指導者角色來做探討。

(一) 指導方法

對於幼兒體能活動的指導者來說，不管是幼兒園教師或是幼兒體能指導員，都應具備以下幾項指導實施能力：

- 1.在活動教學指導方式方面，可利用個別指導、團體指導、分組指導、隨機指導等指導型態，配合幼兒發展實況來進行體能活動實施。而故事化、模仿遊戲及競爭比賽是幼稚園體能活動較常使用的指導形式，指導者可自由搭配運用。
- 2.在指導者行為方面，在指導前，應佈置適當的環境，準備充足的教具或實物，並且熟悉指導內容；在指導時，應注意目標的達成，對於態度、情感、興趣、是非觀念、社會能力的培養及知識概念、動作技能的學習也應重視；指導者對於幼兒的生活背景須了解，並隨時觀察紀錄；指導者要有愛心與耐心，不對幼兒做過多的比較，對幼兒表現都應予以重視且加以讚美；指導者應以真誠態度對待幼兒，並有寬容性，接納每一位

幼兒的獨特個性；處理幼兒行為問題應公正合理。

（二）幼兒體能指導員的角色

綜合幼稚園課程標準（1987）、陳淑琦（1994）、張翠娥（1996）、郭靜晃（1994）、熊文宗（1996）、許麗鳳（1996）、康惠琴（2001）、水心蓓（2003）、李招譽（2004）及王惠姿（2006）的各項研究，研究者將體能活動帶領者，也就是幼兒體能指導員的角色歸納如下：

1.安全的維護者

幼兒活動首重安全，體能活動前，體能指導員須布置理想、合宜的活動場地；注意運動與遊戲器材的設計和選擇，並在活動前說明或示範運動器材的基本及安全的使用方法。對於幼兒的面臨傷害的突發情況亦需要馬上處理。

2.幼兒體能活動的計畫者

體能指導員在指導前應依實際需要，編訂指導計畫，並於注意活動的設計需達成教學目標；對於態度、情感、興趣、是非觀念、社會能力的培養及知識概念、動作技能的學習亦應同時納入設計之中。

3.活動領導、示範及輔助者

體能指導員要熟悉活動內容，運用資源引發兒童的興趣；在活動時須先進行動作示範來提示幼兒，或是詳細說明進行方式，且在態度和行為上，均應以身作則，作為幼兒表率。許麗鳳（1996）提出幼兒體能指導員輔助幼兒活動時的幾個要點，分別是：「不必過於勉強幼兒、不忽略指導程序、不亂碰兒童的身體、不要站的離兒童太遠、不要做太多的輔助、應隨兒童的動作移動、不做目標以外的輔助、不做錯誤的輔助、要隨機應變。」提醒幼兒體能指導員適時的輔助，可以幫助幼兒在活動中做的更好。

4.活動輔導者

幼兒體能指導員要能細心觀察幼兒的行為、人際關係、興趣、情緒的變化，配合幼兒身心發展，進行團體輔導和個別輔導；指導員對體能教學

活動應抱持自然的原則而非強迫實施，如果幼兒不願參加活動，需探究原因並在活動中或活動後加以關心。要適時的尊重、關心幼兒，不要對其要求過多，使幼兒能表現自己，建立自信。

5.幼兒的玩伴

由於對象為幼兒，所以活動中的對話宜兒語化，因為深澀的字彙較難與幼兒溝通，用兒語來帶動則容易與孩子打成一片。郭靜晃（1994）認為指導員參與遊戲，會讓孩子覺得這個遊戲值得一試，而更喜歡玩這個遊戲。所以，在幼兒體能活動中，指導員所扮演的是一個孩子們的大玩伴。

6.樂於讚美的欣賞者

體能活動是以有趣、遊戲式的方式進行，若是具有競賽性質的體能活動，體能指導員不可過分重視勝負，以免幼兒因自信心受損而排斥活動。另外，對於孩子的表現，應多給予適當的讚美；除去責難的口氣而以鼓勵的口語從旁指導，並以微笑來帶動，且注意讓參與的每位幼兒均有表現機會。相信孩子對於活動的參與度更高。

7.能自我省思的指導改進者

一位具有專業幼兒體能指導能力者，應有活動設計能力、臨場的機智反應、活動的執行能力、活動後的反省檢討及活動內容修正能力。並能經常檢討與改進指導方式，逐漸達成目標，才是一位良好的體能指導員。

第三節 幼兒體能相關研究之探討

近年來，幼兒體能指導之所以盛行，是因為體能活動對於幼兒的幫助，因各研究而逐漸彰顯；政府機關及民間團體的大力提倡，也使得幼兒體能活動受到重視。本章節將針對四部份加以探討：第一部份探討幼兒體能活動的相關研究；第二部分了解幼兒體能活動的實施現況；第三部份探討幼兒體能指導員的研究；第四部份則探討政府推廣幼兒體能活動的研究。

一、幼兒體能活動的相關研究

綜合幼兒體能相關研究之結果，依研究者、研究方法、研究對象及研究發現，逐一列出，如表 2-3 所示：

表 2-3 幼兒體能相關之研究

研究者（年代）	研究方法	研究對象	研究發現
曾玉華（2000）	問卷調查 發出 120 份 回收有效問卷 92 份	幼稚園教師	幼稚園教師對幼兒運動能力測驗方法編制意見為： 1. 幼教師較認可「參酌幼兒運動教學實務工作者」為主要設計觀點。 2. 幼教師把握「情意的成長」為主要測驗目標，「體適能的提升」為次要目標。
童淑美（2006）	個案研究	某幼稚園園長及相關教師共 10 位	在幼稚園實施體適能活動研究，發現： 1. 實施與體適能相關活動內容包括：戶外活動時間、表演藝術課、幼保系學生體能實習課、舞蹈系學生創造性舞蹈實習課、大班溜冰課、晨間操律動等六項。 2. 安排幼兒一天至少要有兩個小時的戶外活動時間，讓孩子進行各項設備器材的遊戲。
劉雅文（2002）	體能檢測	735 位 中大班幼童	經檢測後發現： 1. 身體型態主要因子有身高、體重。 2. 幼兒的體能因子分別是：肌耐力、敏捷、爆發力、速度與協調性。 3. 根據因子組合出幼兒體能測驗，包括連續單腳跳、十公尺來回曲折跑、立定跳遠、20 公尺跑與手腳併走八字。

由以上幼兒體能的相關研究可知，體能課程的範圍廣泛，可運用的器具也多元且富變化。而且除了體能課程外，應安排長一點的時間讓孩子進行自由探索遊玩的時間。而在幼兒體能檢測部份，幼稚園老師較注重情意的成長目標勝於體適能的提升。

二、幼兒體能活動的實施現況

以下就各研究對幼兒體能實施的情況做說明，分別有：體能課程的實施與否、每週上課次數、每次實施的時間及體能指導員來源等各項研究發現，如表 2-4 所示：

表 2-4 幼兒體能活動實施現況之研究

研究者（年代）	研究方法	研究對象	研究發現
李招譽（2004）	問卷普查 發出 405 份 回收 333 份	台北市公私立 幼稚園園長	台北市實施體能教學現況如下： 1. 有實施體能課程者佔 87.7%。 2. 每週一次。 3. 40 分鐘內居多。 4. 師資以校內教師兼任居多。
李崑璋（2004）	問卷普查 發出 669 份 回收 487 份	台北縣市幼稚 園園長	台北縣市實施體能教學現況如下： 1. 有實施體能課程者佔 93.0%。 2. 每週一次。 3. 每次 40 分鐘內居多。 4. 師資以非體育相關之幼教老師兼任居多。
張財銘（2005）	問卷普查 發出 600 份 回收 426 份	南部區域幼稚 園園長	南部區域實施體能教學現況如下： 1. 有實施體能課程者佔 80.3%。 2. 每週一次。 3. 每次 31~30 分鐘。 4. 師資以校內教師兼任居多。 5. 取得幼兒指導員證照者僅佔兩成。
教育部（2004）	問卷調查		全國幼稚園實施體能教學現況如下： 1. 有實施體能課程佔 88.7%。 2. 每週一次。 3. 每次 40 分鐘內居多。 4. 師資以師資以校內教師兼任居多。
黃永寬（2002）	問卷調查 有效問卷 151 份	臺北縣幼稚園	台北縣有實施體能課程者佔 76.8%。 1. 每週一次。 2. 每次 40 分鐘內居多。 3. 師資以外聘教師居多。
黃秀蓮（2002）	問卷調查	高雄市公私立 幼稚園園長	高雄市實施體能教學現況如下： 1. 有九成六園所實施體能課程者。 2. 四成四公幼每週二次、八成三私幼每週一次。 3. 每次 30~40 分鐘。 4. 公幼師資以園內教師為主、私幼以外聘師資居多。

綜合以上實施體能活動的現況來看，幼稚園所多有實施體能活動課程，每週一次、每次約 40 分鐘以下；而幼兒體能指導員來源多以園內教師兼任為主，私幼則較多外聘指導員，可能與公立幼稚園無法外聘指導員的政策有關。而在體能指導員方面，領有幼兒指導員證照者比例不高。

三、幼兒體能指導員的研究

由於目前教授幼兒體能的指導人員仍以園內教師居多，故以非教師之幼兒體能指導員的研究不多，但仍可從一些研究中歸納出關於幼兒體能指導員（含幼稚園教師與非教師資格之體能指導員）的相關論點。茲將相關研究整理如表 2-5 所示：

表 2-5 幼兒體能指導員之研究

研究者（年代）	研究方法	研究對象	研究發現
江旺益（2004）	問卷調查 發出 799 份 回收 466 份	台北縣市幼兒體育教師	調查台北縣市幼兒體育師資教學專業發現： 1. 台北縣市幼兒體育師資以女性居多（59.7%）。 2. 以外聘師資居多（52.4%）。 3. 以幼兒相關科系畢業居多（49.3%） 4. 對專業能力重要程度各構面的認知程度依序為「專業技能」、「專業知識」、最後是「專業態度」。
杜光玉、簡秋暖（2005）	問卷（量表）調查 發出 236 份 有效 205 份	台中市某托兒所家長	調查家長對幼兒運動遊戲課程目標期望中，希望校方聘任體育相關科系畢業幼兒體能師資之家長，在個人發展與環境對應之期望，高於希望園方聘任帶班老師兼任之家長。
周佳慧（2005）	探索性因素分析，另找 123 名幼兒體能教師進行檢證樣本	64 名幼兒體能教師	研究幼兒體能教師在課程計畫等角色之研究，發現教師教學技巧難易的觀察指標有：增進幼兒學習技能、正確傳達教學訊息及掌握教學步調。
郭婉伶、黃永寬（2007）	質性研究（個案研究）	單一體能工作室	研究幼兒體能工作室的經營中，發現： 1. 幼兒體能工作室的主要產品為提供幼兒體能授課師資及律動教學。 2. 工作室成員皆為大學體育相關科系畢業，且均取得幼兒體能專業證照，具有幼兒運動專業指導技能。另成員須具備授課教學能力及活動主持等基本能力。
陳博楨（2005）	問卷調查 發出 740 份 回收 496 份	台北縣市擔任幼兒體能指導員	研究台北縣市幼兒體能指導員的工作倦怠，發現： 1. 指導員以女性居多。 2. 擁有大學學歷。 3. 幼保科相關科系學生居多。 4. 大多數沒有專業證照。

表 2-5 幼兒體能指導員之研究（續）

研究者（年代）	研究方法	研究對象	研究發現
童淑美（2006）	個案研究	某幼稚園園長及相關教師共 10 位	在幼稚園實施體適能活動研究，發現： 1. 幼教師認為目前體能相關專業知識及技能不足，不足以擔任體能教師工作。 2. 體能相關教師對體能活動的理念與原則為：搭配幼稚園課程、依年齡分級教學、以及安全原則和樂趣化，還有對體適能發展的意義，除了協助發展幼兒柔軟度外，對全面性發展是有幫助的。
陳錦慧（2006）	質性研究 10 堂課程觀察（幼兒肢體動作教學分析研究）	一位公幼老師及一位外聘幼兒體能老師	比較一位公幼老師與外聘幼兒體能老師之教學，發現： 1. 公幼教師體能教學是配合主題進行而無固定時段；外聘師資則是每週固定時段一小時。 2. 僅有公幼教師有進行緩和活動。 3. 兩位教學者皆以直接教學模式進行教學，未發現進行動作探索的內容。 4. 公幼教師較能將體能活動與課程統整進行；外聘師資獨立於統整課程之外。 5. 外聘師資的舊技能複習，能讓孩子的運動技能再運用、再練習。 6. 外聘師資帶給孩子運動量，較能發揮心肺功能。
黃永寬（2001）	行為觀察及訪談	3 位體能指導老師及 3 位中班幼兒	以動作教育模式在體能教學之觀察，得知： 1. 動作模式在教學時，教師行為以教導、指導學生為主，其次是管理、督導及觀察。 2. 教師指導行為包含直接、間接、示範指導及參與活動四種。 3. 教師以口語傳達訊息，主要是以問問題方式與幼兒互動。 4. 在教學中會用音樂來增加活動氣氛。
廖學明、李敏、林寶成（2005）	問卷調查（量表）	台北市 286 所公私立幼稚園之 103 位幼兒體育指導員	在臺北市幼兒體育指導員工作滿意度之研究中：「是否為體育科系畢業」之幼兒指導員在「內部互動」達顯著差異；且不同「學歷」之幼兒體育指導員，在文化價值上達顯著差異。

綜合以上的研究得知，目前實施體能活動的指導員還是以園內的教師居多，但是非園內教師之幼兒體能指導員的數量也是日漸增加。非園內教師之體能指導員在體能活動課程上是獨立於幼稚園課程之外；但提供了較多的運動機會提升運動量，增進心肺功能。而體能指導員除授課教學能力外，也需擁有活動主持等基本能力。

四、政府推廣幼兒體能的研究

教育部在 1999 年所頒定的「提升學生體適能三三三計劃」中，編制了國小、國中及高中組的健身操，用以推動學生體能的健康，但當國人正在大力推廣體能運動之際，卻似乎忽略了位於國家基礎的兒童體能；幼兒時期，若未能培養良好的體適能，之後何有健康的兒童、青壯年及老年時期，由此可見幼兒體能之重要性及其影響。因此，教育部編制了幼兒健身操，並期能強化體能（李招譽、洪立，2003）。於是政府單位對幼兒體能的推廣工作，從早期被動的配合民間團體及聘請專家演講等教育訓練工作。轉變成主動的推動幼兒體育相關工作（張財銘，2005）。例如臺北市政府於民國九十年提出的「臺北市公私立幼稚園推廣趣味化體育活動實施計畫」即是一個開始，希望透過趣味化體育活動的推廣，加強幼稚園體能教學的實施，培養幼兒運動興趣與習慣，以達成幼兒體育教育之目標（李招譽、洪立，2003）。

教育部提出「2001 年教育改革之檢討與改進」大會之重要結論，即是教育向下紮根，在提升幼教品質中並納入強化幼兒情操及體能的正常教育。因此，如何落實運動遊戲的推動，促進幼兒身心健康，讓幼兒能常常運動、終生都運動的健康觀念與習慣，這便是落實教育向下紮根的重要方案之一。而教育部提出的「推動幼稚園運動遊戲方案」，進一步強調幼兒運動遊戲在幼兒教育的重要性。由此可見，幼兒體能活動的教學已獲政府機關的支持與關注（教育部，2004）。

教育部在「推動幼稚園運動遊戲方案」（2004）中指出，幼兒體能現況不佳、肥胖率高，幼兒體能教學師資不足，幼兒運動遊戲教學教材缺乏、家長也誤解幼兒活動的意義，於是提出具體方案：

（一）建立推動之機制

幼兒體能活動為幼稚園課程之一，因此幼稚園必須落實課程標準，並試辦種子學校作為典範，並協助縣市政府建立輔導及推動機制，應能增進幼兒體能活動的推展，讓幼兒能在幼稚園中享受運動的樂趣。

（二）強化師資培訓

幼兒體能教學的教師其專業知能的培養，是有關單位的責任，所以政府應結合學校單位及民間團體，培育幼兒體能教學者並建立專業知能。國內幼兒體能指導員，因無專門機構進行培訓，使得幼兒體能指導員的素質參差不齊。要提升指導員之素質，應以研習會為基礎，並鼓勵有關之教育單位增設幼兒體能教學相關課程，此外也可以藉由學術研討會，以增進幼兒體能指導員之學術涵養。

（三）改善教學環境

環境因素及教具設備影響著幼兒體能活動的內容及效果，要改善教學環境應結合專家學者研發相關教材，提供指導者更多的選擇。國內幼兒運動遊戲活動參考手冊缺乏，手冊的研發亦是不可或缺的。而教材的編纂應尋求理論基礎做依據，配合幼兒所需研發出一套幼兒體能遊戲指導手冊。

（四）加強幼兒運動活動之推廣

幼兒活動是展現教學成果的方法，也是達到宣傳效果最直接的方法。但幼兒活動應以幼兒為主體，增加親子互動，並避免競爭與名次的方式，且活動的推展應朝多元化的設計，讓幼兒及家長有多元的參與管道及機會，並從活動過程中，建立家長對幼兒體能活動的認同與支持。要增加幼兒運動機會，可從社區著手，推動社區幼兒體能活動班，並於幼兒常去的公共場所辦理親子活動，必能增加幼兒運動的機會。

（五）推展幼兒運動遊戲之理念

利用媒體與網際網路的功效，推動幼兒體能活動將達到事半功倍的效果。除此之外，應善用其多元性，提供幼生家長對幼兒體能遊戲的認識，加上對幼兒身心發展幫助的理念宣導，才能讓家長重視與認同。而幼稚園的主管往往是推動幼兒體能活動的決策者，因此要加強理念的宣導，可從幼稚園的主管講習開始，才能使園方、家長及社會大眾從認識幼兒運動遊戲，到認同幼兒運動遊戲，進而支持幼兒運動遊戲的推動。

五、小結

幼兒體能活動實是幼兒生活中重要的一環，由幼兒體能教學的內涵、意義與幼兒體能的要素，使我們瞭解幼兒體能的重要性；而設計出適合幼兒發展的體能活動，藉由各種不同的遊戲、素材變化進行教學，則是一位好的幼兒體能教學者所應具備能力；於是乎，幼兒體能教學的內容與幼兒體能指導者的專業能力形成一雙強而有力的手，幫助幼兒在健康的學習環境中成長、發展。幼兒身心是否健全發展影響著國家未來的前途，於是政府部門也逐漸重視學齡前的幼兒發展，由運動來維持健康的身體並培養健康的心靈，是一舉兩得的美事，身為幼兒學習發展的教育者，實在是不可輕忽幼兒體能教學的重要性。



第四節 有效體育教學之探討

本節旨在探討有效體育教學之相關研究，將其內容分為兩部分介紹，第一部分為有效體育教學的行為；第二部份為系統觀察法運用於有效體育教學之研究。

一、有效體育教學的行為

本節從各學者的相關研究，採重點條列式分述如下：

王敏男（1990）認為，要達成有效體育教學的要素有：

- （一）讓學生從適當的學習活動、能針對主題、學習時間要長，從事點名、服裝檢查和瑣事的時間要短。
- （二）學習氣氛以成功、積極、關懷為主。
- （三）學生能從教師處獲得清楚、客觀和比率高的回饋。
- （四）教師能常查核學生進步情形。
- （五）低比率的管理時間，從事某一活動能順暢地轉換到另一種學習環境，不浪費時間，學生等待的時間要少。
- （六）學生在行列中等待的時間少、高比率時間從事與主題有關的練習，體育以活動為基礎，學生在上課時應有較多的時間從事活動。
- （七）教師的教學要有組織，對學生應期望，學習活動應由教師指導，活動不宜太容易或太困難。在學習活動中，學生需要成功及挑戰性。
- （八）教師要熱心參與，並投入整個教學過程之中，主動指導，有高比率的師生互動。

許義雄（1992）指出有效教學的教師具有以下特質：

- （一）在氣氛方面，較少申述、少責難；常給予讚賞、給予肯定性的動機。
- （二）在學生行為的管理方面；則發現有效教學時，學生的破壞行為較少，教學管理所費時間短、管理更結構化；至於學習課題的管理，則有效的教學時間多用於學生的學習活動，教師對全班學生實施指導時，學生未受到關照的個人少。

莊美玲（1992）認為有效體育教學的過程是：

- （一）高比例的參與主教材學習時間。
- （二）高比率的活動時間。
- （三）適合學生能力的教學內容。
- （四）創造和睦肯定的教學氣氛。
- （五）創造能提供高比例的活動時間，但不妨害創造和睦與肯定教學氣氛與教學結構。

蕭秋祺（1997）利用因素分析的統計方式，得到有效體育教學的因素內容及定義如下：

- （一）課室管理：為使耗費在管理上的時間短且少，以及教學活動的進行與轉換流暢、迅速且有秩序，有效的教師除本身應精通課室管理及組織技巧外，應於學期初即建立教學常規及訂定課室規則，並確實執行；且在教學前，也已先擬好教學計畫。
- （二）教學內容：教學內容的設計應蘊含豐富且生動的活潑，以能吸引學生參與，也能激發學生的創造力；而實施的方法，則強調運用輔助器具或教學媒體來輔助教學。
- （三）教學能力：有效教師本身應具有高度教學熱忱，具備良好的運動技術，能做出正確而標準的示範動作，能提供明確、扼要的講解說明，以及能與學生建立融洽、和諧的師生關係，並能創造出和睦、肯定的教學氣氛。
- （四）器材設備：充足的器材、足夠的活動空間及場地設備是從事體育教學的基本條件，而滿足此條件的前提是學校能重視體育教學及行政單位充分的配合；此外，為確保學習環境的安全，教師於教學前應確實檢查場地、設備及器材。
- （五）成功學習：有效教師在教學前應瞭解學生的基本能力，而教學內容的難易水準，即配合學生的能力，並且於活動進行中，時常檢核學生對教學內容理解的情形，以確保學生動作練習的成功率。

(六) 教學時間：有效的體育教學應避免讓學生有過多的等待時間，教師介紹活動的時間也不宜太長，大部分的教學時間則應該用來進行主要教學內容。

Metzler (1986) 分析各家說法，提出有效的體育教學應包括以下幾點：

- (一) 直接性的指導策略。
- (二) 高參與時間比例。
- (三) 認真、井然有序的學習氣氛。
- (四) 有效率的使用指導時間。
- (五) 活動的困難水準應配合學生能力。
- (六) 增強性的、適時的和特殊的回饋及讚美。
- (七) 合適的活動結構。
- (八) 經常評量學生進步情形，且評量的內容應切合主題。

Siedentop (1991) 認為成就有效的體育教學，教師應把握以下幾個原則：

- (一) 確保學生安全
- (二) 說明講解清楚、明確
- (三) 積極主動的監控學生練習
- (四) 對學生行為的回饋，使用群體導向。
- (五) 有效掌握學生學習進度。
- (六) 教學要有動量
- (七) 鼓勵學生提出問題，主動表達。
- (八) 善用學生做協助

Boyce (1992) 指出有效體育教學的因素應包括：

- (一) 高比率的上課時間在進行教學內容。
- (二) 適當和相當多的練習。
- (三) 成功的有效練習。
- (四) 對學生有高度期望
- (五) 少等待、轉換或管理時間

(六) 教導學生的責任心

(七) 增強性學習環境

(八) 直接的指導(任務取向、清楚陳述目標、示範和講解、教師靠近監看、立即提供回饋)。

吳德城(2001)則綜合各家研究,將有效體育教學區分為數個層面,在主要概念層面有內容發展、課室管理與教師專業,其下又細分次概念層面及舉例說明:

(一) 內容發展

1.告知:

- (1) 活動的介紹時間不要太長,讓學生有較多練習的機會。
- (2) 教師的說明是否清楚會影響學生的學習成就。
- (3) 清楚的溝通內容,使學習者負起完成工作或任務的責任。

2.延伸

- (1) 減少不適合學習者的練習、參與的活動。
- (2) 活動是適合班級的能力水準,提高學生練習的成功率。
- (3) 將動作分割成幾個小步驟,以確保學生能成功的操作。

3.改進:強化合適的學生練習或參與。

4.應用:提供有意義,有挑戰性的工作或活動,使學習者有成就感。

(二) 課室管理

1.氣氛

- (1) 有效教師會創造良好的教學氣氛。
- (2) 營造一個正面、積極的管理氣氛。
- (3) 多獎勵學生的合適表現。
- (4) 認真、井然有序的學習氣氛。

2.時間

- (1) 減少學生等待時間。
- (2) 提供學生有足夠的練習時間。

- (3) 提高主要教學內容的時間百分比，增加學習機會。

3.組織管理

- (1) 精通課室管理及組織技巧。
- (2) 建立常規與組織架構。

(三) 教師專業

1.教學準備

- (1) 尋找更多資訊，以計畫教學。
- (2) 能擬定上課管理和學生學習的計畫
- (3) 有預料及偶發事件的腹案。

2.方法

- (1) 能瞭解各種教學形式的時效，且知道適用時機。
- (2) 有效教師會運用有效的教學方法。
- (3) 增強性的、適時的和特殊的回饋及讚美。

3.教學知識：提供「正確」的訊息和強調「說明與示範」。

4.察覺：察覺學生技能的差異，以及利用資訊來規劃與督導學習有效教師有專業的決斷能力。

5.評估

- (1) 仔細評估學習者，且能改變教材，以符合學習者的需求。
- (2) 教師會時常提醒和檢查學生是否理解。
- (3) 經常評量學生進步情形，且評量的內容應切合主題。

6.態度

- (1) 教師對學生的學習富有責任。
- (2) 積極地與學習者溝通，並能表示出熱忱
- (3) 在溝通中，讓學生知道教師對他真實、正面和強烈的期望。
- (4) 常與學習者溝通、講究實際、並對學習者有合理的期望。

吳秋慧（2004）綜合學者的重要觀點，歸納出有效的體育教學要素包含人為因素與環境因素：

（一）人為因素方面：人為因素包含教師管理效率、學生學習參與和師生互動行為等。

- 1.教師管理效率：教師應精通課室管理及組織技巧，充分掌握教學的節奏與步調，並於教學過程隨時掌握學生動態，使活動與活動間的轉換流暢迅速有秩序，讓課室管理所費時間短且少，充分降低管理時間。
- 2.學生學習參與：教師應掌握教學時間，課堂中要關注學生學習態度的主動積極，活動介紹的時間不宜太長，並減少學生的等待時間。教室要注意教材內容難易的適中，使學生動作練習的成功率高，教師給於學生足夠時間思考反應，並善用學生協助教學。
- 3.師生互動行為：有效的體育教學師生要有有效的互動，教室提供高比例的學生互動和特殊回饋，在學生嘗試練習一種技術後立即給予回饋，學生就能從教師處獲得清楚和比例高的回饋，對學生的動作表現要多鼓勵、少責備。

（二）環境要素方面：環境要素包含學習環境和行政配合等。

- 1.環境要素：有效的體育教學應建立在良好、安全、增強性高的學習環境，以達事半功倍之效，
- 2.行政配合：有效的體育教學仰賴學校對運動風氣的推展，且學校的資源能平均加以分配。

Siedentop（1991）指出，體育教師在教學情境中所呈現的教學行為有三種：

- 1.管理學生：管理指的是口語或非口語的教師行為，教師為了有目的組織、改變活動或組合器材、維持課室的規定所呈現的行為。
- 2.指導與教導學生：指的是示範、解釋、團體回饋與討論。
- 3.督導或督促學生：所謂督導行為是指在學生練習的時候，教師主動觀察、督促學生，提升學生對於活動的專注。

本研究以此觀點，分為教師管理、教師監管及教師指導三部份，作為討有效體育教學的系統觀察面向，茲將上述專家學者有關有效教學的要素整理如表 2-6 所示。

表 2-6 有效體育教學之要素

研究者 (年代)	教師管理	教師監管	教師指導
吳秋慧 (2004)	1. 精通課室管理及組織技巧，掌握教學的節奏與步調，使活動與活動間的轉換流暢迅速有秩序，讓課室管理所費時間短且少，充分降低管理時間。 2. 教師應掌握教學時間，課堂中要關注學生學習態度的主動積極，活動介紹的時間不宜太長，並減少學生的等待時間。	於教學過程隨時掌握學生動態。	1. 師生要有有效的互動，教室提供高比例的學生互動和特殊回饋。 2. 對學生的動作表現要多鼓勵、少責備。
吳德城 (2001)	1. 減少學生等待時間。 2. 提供學生有足夠的練習時間。 3. 提高主要教學時間百分比，增加學習機會。 4. 精通課室管理及組織技巧。 5. 建立常規與組織架構。	察覺學生技能的差異，以利用資訊來規劃與督導學習。	1. 教師的說明影響學生的學習成就。清楚的溝通內容，使學習者負起完成工作責任。 2. 減少不適合學習者的練習、參與的活動。 3. 活動適合班級的能力水準，提高練習的成功率。 4. 將動作分幾個小步驟，確保學生成功的操作。 5. 提供有意義，有挑戰性的工作或活動，使學習者有成就感。
Boyce (1992)	1. 高比率的上課時間在進行教學內容。 2. 適當和相當多的練習。 3. 少等待、轉換或管理時間。	1. 增強性學習環境。 2. 直接的指導：教師靠近監看。	直接的指導：清楚陳述目標、示範和講解、立即提供回饋。
Metzler (1986)	1. 高參與時間比例。 2. 有效率的使用指導時間。		1. 直接性的指導策略。 2. 增強性的、適時的和特殊的回饋及讚美。 3. 活動的困難水準應配合學生能力。
Siedentop (1991)	1. 有效掌握學生學習進度。 2. 善用學生做協助。	1. 確保學生安全 2. 積極主動的監控學生練習。	1. 說明講解清楚、明確。 2. 對學生行為的回饋，使用群體導向。

表 2-6 有效體育教學之要素（續）

研究者 (年代)	教師管理	教師監管	教師指導
蕭秋祺 (1997)	1. 教師應精通課室管理及組織技巧外，應於學期初即建立教學常規及訂定課室規則，並確實執行；且在教學前，也已先擬好教學計畫。 2. 有效的體育教學應避免讓學生有過多的等待時間，教師介紹活動的時間也不宜太長，大部分的教學時間應該進行主要教學內容。	於活動進行中，時常檢核學生對教學內容理解的情形，以確保學生動作練習的成功率。	1. 教學內容的設計應蘊含豐富且生動活潑，以吸引學生參與，也能激發學生的創造力；而實施的方法，則強調運用輔助器具或教學媒體來輔助教學。 2. 教師本身應具備良好的運動技術，能做出正確而標準的示範動作，能提供明確、扼要的講解說明。 3. 有效教師在教學前應瞭解學生的基本能力，而教學內容的難易水準，即配合學生的能力。
莊美玲 (1992)	1. 高比例的參與主教材學習時間。 2. 高比率的活動時間。		1. 適合學生能力的內容。 2. 創造和睦肯定的教學氣氛。
許義雄 (1992)	1. 有效教學時，學生的破壞行為較少，教學管理時間短、管理結構化。 2. 有效的教學時間多用於學生學習活動。	在教師對全班學生實施指導時，學生未受到關照的個人少。	在氣氛方面，較少申述、少責難；常給予讚賞、給予肯定性的動機。
王敏男 (1990)	1. 讓學生從適當的學習活動、能針對主題、學習時間要長，從事點名、服裝檢查和瑣事的時間要短。 2. 低比率的管理時間，從事活動能順暢轉換到另一種學習環境，學生等待的時間要少 3. 高比率時間從事與主題有關的練習。	1. 教師能常查核學生進步情形。 2. 教師要熱心參與，並投入整個教學過程之中，主動指導，有高比率的師生互動。	1. 教師的教學要有組織，對學生應期望，學習活動應由教師指導，活動不宜太容易或太困難。 2. 在學習活動中，學生需要成功及挑戰性。

綜合以上學者的重要觀點，研究者歸納出有效體育教學的要素如下：

（一）教師管理部份

1. 主要活動時間長、幼兒練習時間多。
2. 幼兒等待時間短、教師管理時間少。

- 3.教師示範時間不宜太長，可善用學生做協助。
- 4.學期初建立常規，並於活動中時常運用讓幼兒熟悉。

(二) 教師監管部份

- 1.於教學過程隨時掌握學生動態，確保學生安全。
- 2.積極主動靠近監看幼兒活動，並以全體幼兒為關注對象。
- 3.教師要熱心參與，主動指導，師生互動機會多，氣氛融洽。

(三) 教師指導部份

- 1.在教學前完成課程設計，活動內容須難易適中，適合幼兒年齡發展。
- 2.運用器材或教學媒體來輔助教學。
- 3.教師示範時須明確講解，準確度與正確性要高。
- 4.對幼兒的表現多做鼓勵與讚美，避免責罵或處罰。
- 5.提供有挑戰性的活動，使學習者有成就感。

二、系統觀察法運用於有效體育教學之研究

近年來，系統觀察法成為有效體育教學最常用的方式，茲將運用系統觀察法研究有效體育教學之相關研究，整理如表 2-6。

表 2-7 運用系統觀察法研究有效教學之研究

研究者 (年代)	研究對象	觀察工具	觀察內容	研究結果
陳勝美 (1994)	八名國小 教師	Anderson, W.G. 的「教育教師 專業功能」行 為分析系統	教學過程 中教師的 行為	一、國小教室上舞蹈課的教師行為 1. 在功能方面以指導為主，觀察次之，有較高比例的準備性指導和帶領活動。 2. 在功能執行層面以教師親自執行教學為主。 3. 在行為對象以面對一群或全班的學生教學。 4. 在行為方式以說話為主，示範及使用輔助媒體次之。 二、國小教師教授體育課實施舞蹈課程採用傳統命令式的直接教學型態。

表 2-7 運用系統觀察法研究有效教學之研究（續）

研究者 (年代)	研究對象	觀察工具	觀察內容	研究結果
劉仙湧 (1995)	二名國小體育科輔導員	DACOM-PE DIBA TMAS	教學過程中教師的行為(包括管理、指導和督導行為)	一、管理行為：田徑輔導員的管理效率在活動開始時最高，活動結束時效率最低；球類遊戲輔導員則相反。 二、指導行為：以架構課題與控制為主，其次傳遞訊息及觀察，較少給予學生回饋、讚美/鼓勵、發問。 三、督導行為：身體移動型態較不積極，習慣固定在場地的一小區域教學。教學內容側重創新、多樣化的活動設計。
黃雅貞 (1996)	十一位國中實習老師	DACOM-PE TMAS 問卷調查法 訪談法	教學過程中教師和學生的行為	一、實習教師教學活動中的監管策略： 1. 監管策略受到教學環境的器材、設備及教材內容合活動設計所影響。 2. 位置多集中在臨邊區域，平均每區最少停留時間在半分鐘以上。 3. 主要的監管策略是保持眼神接觸與運用身體位移來靠近並控制。 二、實習教師教學活動中的管理效率： 1. 管理時間的平均總量，大約佔整堂課五分之二的時間。 2. 各階段的管理時間，由於各班紀律、策略及目的不同，效率程度略有差別。 三、實習教師課堂管理理念與實際：對於學生的紀律問題多採取「直接的要求」。
蔡易峻 (1998)	國小專家與生手教師各一名，學生76名	QMTPS OSCD-PE	教師內容發展與教師對內容介紹、回饋本質、學生反應、	一、專家體育教師排球教學活動的內容發展明顯的優於生手教師的教學。 二、專家在 QMTPS 各類目和整體得分方面，均比生手教師有較高的得分。 三、所有學生的兩項排球技能學習均有進步，而在專家體育教師教學的學生有較高的學習成就。 四、整體 QMTPS 得分與學習成就有相關存在，得分愈高，學習成就愈好。
吳德城 (2001)	4位國小體育專家所教四個班級共139位學生	OSCD-PE QMTPS	專家教師之內容發展教學行為與內容發展決定	一、專家在 OSCD-PE 觀察工具的發展情形：四位教師均採用命令式與練習式的教學形式，屬於以教師為中心的直接教學策略，因此在傳達功能行為方面以勸誘最多；在內容功能行為方面，專家教師以告知與組織行為居多。 二、專家在 QMTPS 觀察工具的教學型為得分方面：四位教師中有三位教師的 QMTPS 得分有一致的現象，且 QMTPS 總分並未與學生學習成就成高度正相關。 三、專家教師的內容發展決定過程會教學的進程一起變化並非固定的。

表 2-7 運用系統觀察法研究有效教學之研究（續）

研究者 (年代)	研究對象	觀察工具	觀察內容	研究結果
張誌元 (2002)	八位有經驗的體育教師	DACOM-PE TMAS PEPCI	體育課教師管理效率，教師監管和學生行為管理	一、活動中的管理行為： 1. 有經驗教師管理行為以預防性策略為主，其次是指導性策略，較少使用處罰性策略。 2. 有經驗教師認為預防性行為的管理成功與否必需依賴班級常規的建立，以及簡短明確的訊號傳達。 3. 學生產生不當行為時，有經驗教師主要是以指導性管理行為來提醒學生。 二、教學活動中的監管策略： 1. 有經驗教師監管以周圍區域為主。 2. 有經驗教師的移動頻率筆實習教師的移動頻率高。 三、教學活動中的管理效率： 1. 管理效率受到教學項目、器材、學生對教材的熟悉度以及教師對學生的了解程度不同有所差異。 2. 管理效率的有效策略是開學前幾週需建立的課堂教學常規。
吳秋慧 (2004)	一位體育課程教學老師及其任教班級學生 33 人	訪談 內容分析 DACOM-PE ALT-PE RIAS	教師的體育教學反省、反省信念、與有效體育教學	一、國小教師體育教學反省札記方面： 1. 反省內容取向，以對「學生」和「教學」的反省最多。 2. 反省層次以「描述反省」為最多。與反省內容取向交互分析下，以學生、教學及學校環境的「描述反省層次」；學生、政策制度的「批判反省」層次；及教學的「實際行動」層次的事件篇數為最多。 二、國小教師體育教學反省期間有效體育教學方面： 1. 國小教師體育教學反省期間，教師的管理時間總量、班級組織時間和課堂轉移時間少，課堂呈現較高的課室管理效率，且教師的管理時間總量，隨反省次數的增加而減少，體育教學反省對教師管理效率有正面的影響。 2. 國小教師體育教學反省期間，學生參與情形以「適度活動」比例最多，學生「參與學習」時間比例隨反省次數增加而增高；「等候學習」時間隨反省次數增加而減少，體育教學反省對學生學習參與有大部分正面的影響。 3. 教師體育教學反省期間，師生互動以「教師的講述」比例多，教師口語和非口語行為隨反省次數增加而減少，師生互動回饋正向多於負向，教學反省對師生互動正面的影響。 4. 國小教師體育教學反省期間，在課程與教學課室管理及教師方面，呈現多樣化與專業性的有效教學行為。

歸納以上專家學者使用系統觀察法為觀察工具相關研究發現，研究者大多是以觀察內容也就是研究的目的，選擇適合的系統觀察工具。在研究對象方面，多是以國小、國中的教師或學生為主；研究內容部份，以教師的教學行為或課程內容居多；在觀察工具方面，大部分是針對教師行為或師生互動行為。本研究依研究目的，採用 DACOM-PE 管理效率資料蒐集系統、TMA5 教師監管分析系統與 QMTPS 體育教學表現系統三種觀察系統，觀察指導員在幼兒體能活動中的表現。此三種系統觀察法內容，在第三章的研究工具中有詳細的介紹。



第三章 研究方法

本研究目的在探討一位幼兒體能指導員的養成經歷與能力培養，及其幼兒體能活動中的能力表現，包含幼兒體能活動的實施現況、幼兒體能活動之課程規劃能力及活動指導能力。本章以研究目的與文獻為基礎，提出本研究之研究架構、研究對象的選取、研究方法、研究工具、實施過程與研究倫理等，茲依各節詳細描述如下。

第一節 研究架構

本研究為了深入了解幼兒體能指導員在幼兒體能活動中的課程設計及活動指導，選擇一名在幼兒園所進行體能課程的指導員為研究對象，運用體育管理效率資料蒐集系統（DECOME-PE）、教師監管分析系統（TMAS）及體育教學表現系統（QMTPS）等觀察工具，分析幼兒體能指導員活動之影帶；再加以活動觀察紀錄及訪談方式所得之資料，綜合、分析與歸納出指導員的課程設計及活動指導能力等結果。本研究的研究架構如圖 3-1 所示：

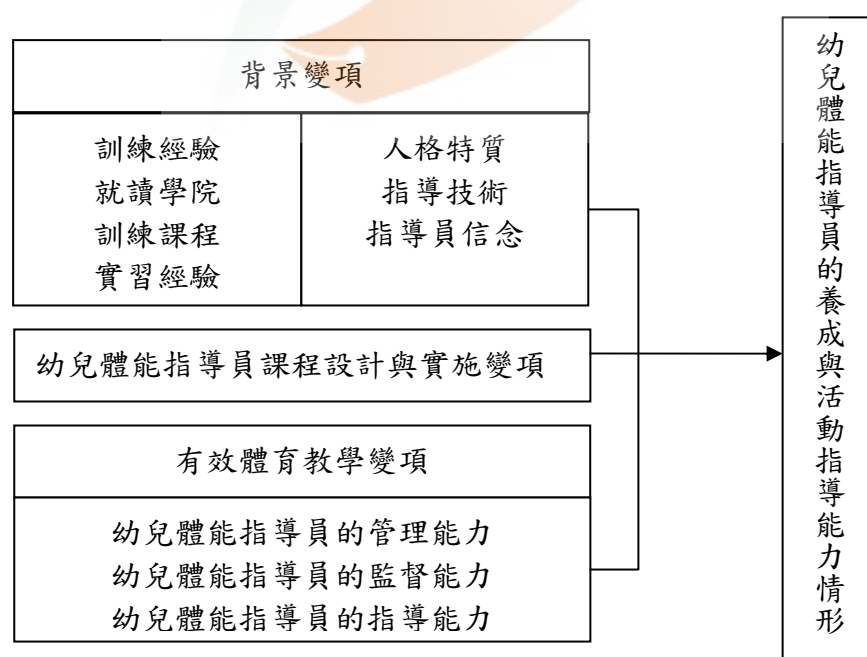


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究是以在幼兒園所進行體能教學的指導員進行觀察。由於研究者服務之場域無持證之幼兒體能指導員，因此選擇其它幼兒園所為研究場域。但因研究者教學年資尚淺，並未熟識其他園所主任及教師可提供諮詢，所以在工作場所附近幼兒園所一一詢問，並致電另一鄉鎮市熟識之幼稚園教師協助訪查，最後選定附近一所私立托兒所之指導員：黑皮哥哥作為研究對象。

一、選擇個案原由

基於以下三大理由，研究者選擇黑皮哥哥作為本研究的主角。

（一）活動內容多元豐富，且個案受訪意願高

研究者在服務場域附近訪查，恰好看見黑皮哥哥正在進行體能活動，於是駐足停留在一旁觀看，當天活動約進行 40 分鐘，從幼兒集合開始，暖身操連結一首幼兒律動，之後進入小球的活動；先介紹器材後直接進入遊戲，總共利用小球加上道具變化了 5 個遊戲，最後以緩和操結束活動。研究者本身對於體能活動也有很高的興趣，雖然在大學課程中少有這方面的課程介紹，但也自己研讀許多關於體能遊戲的書籍，進而運用在班級教學中。這是第一次觀察非同校老師的體能活動，更何況是專職在進行幼兒體能活動的指導員，所以感覺到很震撼。震撼的是黑皮哥哥除了能將一個小球變化出數種玩法，而且還能依照其玩法的難易程度，循序漸進的讓孩子們進行；時間掌控也很好，40 分鐘的活動進行的很緊湊，遊戲是搭配了故事進行，所以趣味性也頗高。於是當下就決定以黑皮哥哥作為本研究的第一人選。

在課程之後與黑皮哥哥進行攀談，對於研究者提出的研究對象詢問，黑皮哥很快就同意了，並表示在該工作領域中，一向是以分享及互相腦力激盪來構思活動，所以很歡迎研究者的觀察，並表示亦可以藉由研究者的觀察成果，增加自己在體能活動的專業能力。唯一要請研究者留意的是，

在黑皮哥哥工作的幼兒園所部份，須由研究者自行聯絡，若是園所無法配合，則不能進行研究。

(二) 黑皮哥哥本身所屬的工作室，在幼兒體能活動方面有知名度

對於黑皮哥哥在幼兒體能活動中呈現出來的活動內容，令人想知道其背後的培訓過程為何，因為黑皮哥哥並非是體育相關科系或是幼教相關科系畢業（研究時黑皮哥哥尚未就讀體育學院），經過詢問才知黑皮哥哥是大彩虹（化名）幼兒體能工作室培訓出的指導員。大彩虹在北部地區從事幼兒體能教學已有多多年，工作室除提供幼兒園體能活動的指導人員外，也協助許多單位辦理體能相關活動，如：親子運動會、幼兒園所畢業典禮、體能相關研習活動...等，知名度頗高。聘任黑皮哥哥的園所當初亦是透過大彩虹體能工作室的引薦，成為該園所體能指導員。

(三) 地利之便與園方支持

研究者的工作地點距離黑皮哥哥工作場域僅 5 分鐘路程，至園所觀察訪談的時間較為充裕，進行教學觀察及訪談也較為容易，幼兒園對於本研究亦表示贊同。

二、個案資料介紹

黑皮哥哥，一位 32 歲的大男孩，是某技術學院電機系二專畢業的學生；從事幼兒體能指導員的工作有 10 年的時間，目前已取得幼兒體能指導員檢定證照 B 級。平日在大台北地區各幼稚園所進行幼兒體能活動指導。除平日體能活動教學外，也會依兼課幼稚園所的需求，協助舉辦畢業典禮、親子活動、運動會...等，晚上及假日多為體能工作室團體聚會或是舉辦體能研習的時間；專長為籃球與田徑短跑項目。茲將個案的背景資料簡述如表 3-1：

表 3-1 幼兒體能指導員個案背景資料表

年齡	32 歲
學歷	某技術學院電機系二專畢，現於某體育學院進修學士學位
專長	籃球、田徑短跑
證照	幼兒體能指導員檢定證照 B 級
體能教學年資	10 年
所屬體能工作室	大彩虹體能工作室
研究場域	寶貝幼兒園及其 5 所服務之幼兒園所

三、研究場域

(一) 關於黑皮哥哥的研究場域

原先計畫在 F 園（園所代碼如表 3-3 所示）進行一學期之教學觀察紀錄，因研究者本身在時間上及學校課程無法相互配合，於是改由黑皮哥哥服務園所之所有活動班級，各選擇一堂課作為觀察的內容，活動觀察時間為 96 年 7 月至 97 年 8 月。黑皮哥哥的服務園所暨活動時間（基於研究倫理，所有園所均採用化名）如表 3-2 所示：

表 3-2 幼兒體能指導員服務園所暨時間一覽表

星期	時間	園所名稱	活動堂數	每堂平均時間
一	09:00~11:00	維尼托兒所-分園	3	40 分鐘
二	09:30~12:00	白兔托兒所	4	37.5 分鐘
二	14:30~15:30	健康托兒所	1	60 分鐘
二	16:00~17:00	ABC 幼稚園	2	30 分鐘
三	10:00~11:00	車車托兒所	2	30 分鐘
三	14:00~16:00	同心園幼稚園	3	40 分鐘
四	09:00~10:30	童年托兒所	2	45 分鐘
四	11:10~12:00	亮亮托兒所	1	50 分鐘
四	13:30~14:30	維尼托兒所-分園	1	60 分鐘
四	15:30~16:10	心田托兒所	1	40 分鐘
五	09:00~11:00	育英幼稚園	2	60 分鐘
五	14:30~16:30	寶貝幼兒園	3	40 分鐘

由表 3-2 可知，黑皮哥哥幾乎每一天皆有兩所以上幼兒園需進行體能活動，而且幼兒園所在地遍佈大台北地區，包含有近山區之幼兒園亦有此

需求。每個園所活動時間則依園方需求所決定，每堂活動時間至少 30 分鐘，至多達一個小時。

本研究中原有 7 所幼兒園同意參與本研究，由於一般幼兒園所多設有大、中、小三種班別，於是本研究亦只取大、中、小班幼兒參與之活動影帶為主要觀察內容，幼幼班（1~2 歲）之幼兒與安親班學童（國小課後參與）混合其中之混齡班級，則不列入本次活動觀察紀錄中，故 G 園未列入此次研究範圍。這 7 所幼兒園概況、活動班級型態分佈及觀察影帶採用原則如表 3-3 所示。

由表 3-3 可知，聘用黑皮哥哥的幼兒園，以托兒所居多，其中蒙氏教學佔多數。班級活動型態有分齡分班（原有班級獨立上課）、分齡合班（同齡班級一起上課）及混齡合班（不同齡班級一起上課）三種，視園所調配而定。

表 3-3 幼兒體能指導員活動觀察服務園所概況一覽表

代碼	園所名稱	園所類型	園所型態	活動班級	拍攝節數	採用節數	不採用節數	上課班級型態
A	維尼（分園）	托兒所	蒙氏	3	3	2	1【幼幼班】	分齡分班
B	白兔	托兒所	蒙氏	4	4	4	0	分齡分班
C	同心園	幼稚園	主題	3	3	2	1【幼幼班】	分齡合班
D	童年	托兒所	主題	2	2	2	0	分齡合班
E	育英	幼稚園	單元	2	2	2	0	分齡合班
F	寶貝	幼兒園	蒙氏	3	4	3	1【幼幼班】	分齡分班
G	亮亮	托兒所	單元	1	1	0	1【安親班】	混齡
共計				18	20	15		

因研究者在 F 園中觀察時間最久、堂數亦最多，故將 F 園提出做為研究場域的主要說明，其餘幼兒園所將以照片方式呈現。F 園介紹如下：

1. 地區概況

這所 F 園位於高樓林立的北縣住宅區，幼兒園本身為 20 層樓高的住宅 1、2 樓，前後左右皆為 20 層樓高以上的住宅，園所的右方有一片空地，

是兩棟高樓間的紅磚人行步道區；園所的左方是一條小馬路，馬路的另一邊也有一塊兩棟高樓間的區域，是黑皮哥哥晴天時實施體能活動的地方，此空地旁即為四線省道，車流量非常大；如果下雨，便將場地移至二樓的班級教室。該地區平面圖及二樓教室平面圖如圖 3-2、圖 3-3 所示。

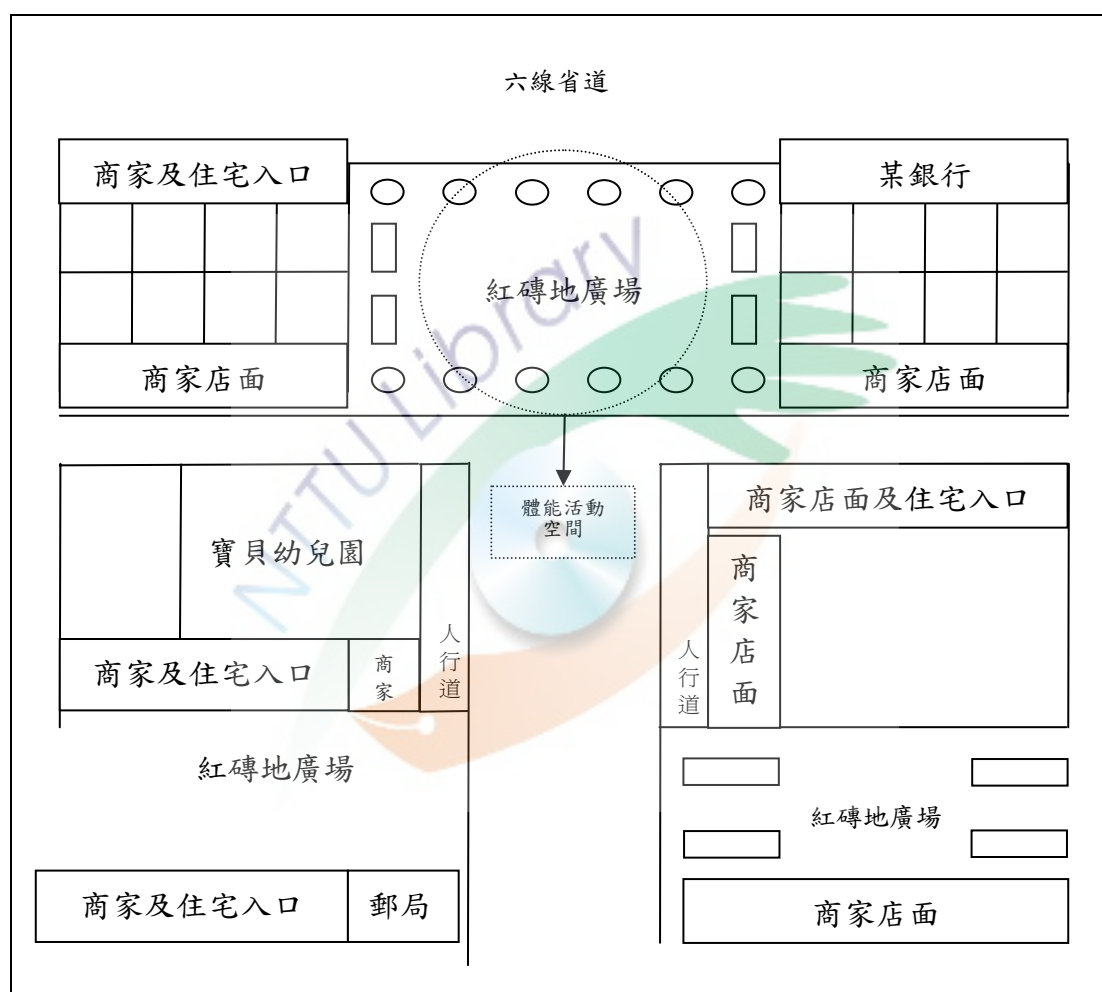


圖 3-2 F 園地區概況平面圖

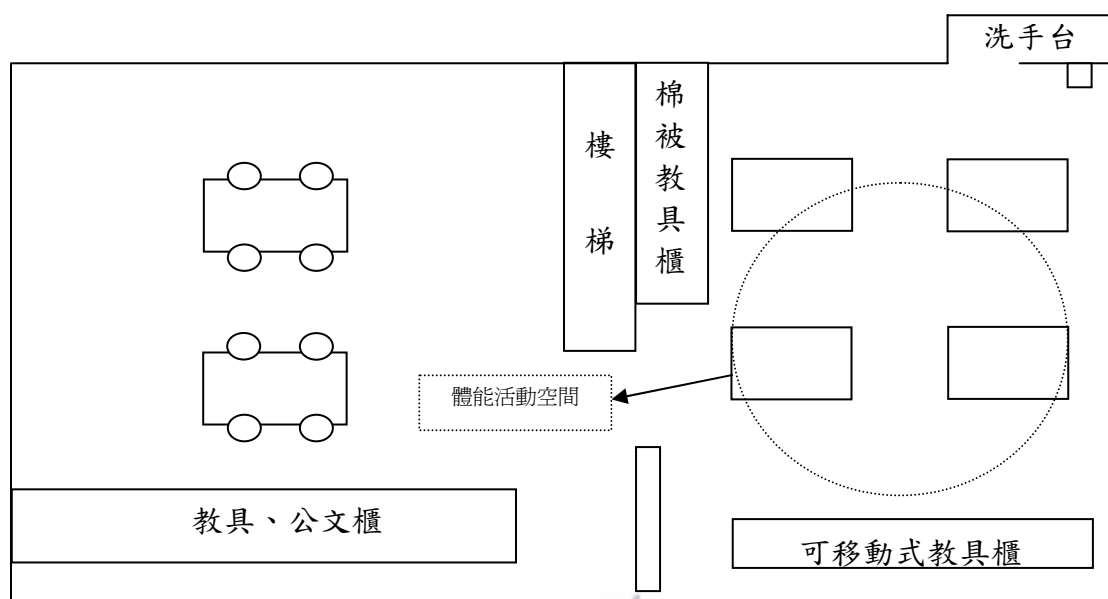


圖 3-3 F 園二樓教室平面圖

由圖 3-2 及圖 3-3 可看出，小朋友可活動的空間並不大，約是一般國小教室的一半大小，上課前須將小朋友桌椅及教具櫃靠牆擺放，黑皮哥哥利用這樣的空間進行三角錐、滑板，及平衡木加跳箱活動，在有限空間中規劃出孩子的動線。

2. 園所概況

F 園於民國 89 年成立，園內共有四個班級，分別是幼幼班（3 歲以下幼兒）、小班（3 足歲）、中班（4 足歲）及大班（5 足歲）各一班；園中共有 12 位教職員工。

F 園於民國 90 年開始進行體能課程，剛開始是園所長參加大彩虹工作室所舉辦之律動研習，得知有提供幼兒體能師資到園服務，便打電話給大彩虹體能工作室要求安排師資，工作室負責人便指派黑皮哥哥到園內進行面試，之後便於開始進行課程。

參與研究之 6 所幼兒園所場地概況如圖 3-4、3-5、3-6、3-7、3-8、3-9、3-10、3-11、3-12、3-13、及 3-14 所示。



圖 3-4 A 園場地概況圖

由圖 3-4 所示，A 園活動場地為一長方形區域，是園所一進門小廣場的一半區域，平常用於與體能活動與幼兒視聽教學場所，有一根柱子在廣場中間，幼兒體能指導員在完成基本暖身操及音樂律動後，會請孩子繞著柱子進行跑步活動。



圖 3-5 B 園場地概況圖

由圖 3-5 可知，B 園的活動場地為一長方形區域，是園所一進門的會客室，因場地不大，幼兒體能指導員在此園所未進行跑步活動。



圖 3-6 C 園場地概況圖

由圖 3-6 知，C 園的活動場地為一長方形區域，是園所內的通道空間，中間有拉門，平常時拉起成為兩間小教室使用；幼兒體能指導員在進行完基本暖身操及音樂律動後，會在兩端擺放三角錐，請孩子繞著三角錐進行跑步活動。



圖 3-7 D 園場地概況圖

由圖 3-7 可知，D 園的活動場地為一 T 形區域，是園所一進門的小空間及連接廚房廁所的區域，小空間平日有擺設桌椅，幼兒體能指導員活動前須先搬移至一旁。在小空間進行完基本暖身操及音樂律動後，幼兒體能指導員會在 T 型場地交接點及底邊擺放三角錐，請孩子繞著三角錐進行跑步活動。



圖 3-8 E 園場地概況圖 1



圖 3-9 E 園場地概況圖 2

由圖 3-10、圖 3-11 及圖 3-12 可知，E 園的活動場地分為兩部份，一為室外場地，另一場地為地下室；戶外場地為 E 園對面之公園，場地寬闊，幼兒體能指導員完成基本暖身操及音樂律動後，會帶孩子繞整個公園

進行跑步活動。地下室規劃為E園的室內活動場地，幼兒體能指導員表示班級組成為中小班及幼幼班小朋友，且多為新生，考量幼兒安全後改在室內場地舉行。



圖 3-10 F 園場地概況圖 1



圖 3-11 F 園場地概況圖 2

由圖 3-10、圖 3-11 可知，F 園的活動場地為小朋友教室，是一正方形區域，大小約一般國小教室的一半；幼兒體能指導員活動前須將桌椅及教具櫃搬移至一旁，才能空出場地進行活動；因活動空間小，幼兒體能指導員在此場地未進行跑步活動。

本研究共計有 6 所幼兒園所參與本次的研究計畫，取得雙方同意，並簽署研究同意書（附錄二）後，始進行本研究。

第三節 研究方法

本研究採用質量相輔的研究法，以指導員生活履歷及體能活動相關信念訪談等方法，輔以參與觀察的系統觀察法，達到本研究的目的，其方法如下：

一、質性資料部分

（一）訪談法

本研究訪談分為兩部分，一是幼兒體能指導員的深度訪談，另一項則為幼兒體能指導員指導活動訪談。在深度訪談部份，想瞭解幼兒體能指導員的養成經歷中，曾面臨哪些抉擇與學習，他們是如何去適應或是對於他們的影響為何。深入的訪談可探究研究對象的深層想法，並從個人的立場去了解社會現象，對於研究對象的觀點能被完全擷取，對體能指導員養成歷程及能力培養過程能有深入的了解（林妙真，2005）。

在幼兒體能指導員指導活動訪談部份，在每一堂體能活動時，進行課前準備、課中發現與課後省思三部份訪談，藉此瞭解幼兒體能指導員在課程進行中的想法與理念，提供研究者進行分析與探討，對幼兒體能指導員的課程設計及活動指導能力有更深入的理解。

（二）觀察法

幼兒體能指導員的指導活動觀察，可呈現幼兒體能指導員的體能活動實施現況及活動指導能力；並藉由幼兒體能指導員活動觀察表格，分析其課程設計能力，對指導員的專業能力有較完整的呈現。

二、量化資料部分—系統觀察法

本研究共採用三種系統觀察法，分別為體育管理效率資料蒐集系統（DECOME-PE）、教師監管分析系統（TMAAS）及體育教學表現系統（QMTPS）等，其中體育管理效率資料蒐集系統採取期程及事件記錄；教師監管分析系統採用時間取樣法，而體育教學表現系統採期程記錄法，用此三種觀察法，探討幼兒體能指導員在課程設計及活動指導時所表現出的專業能力。

第四節 研究工具

為了對研究對象的專業能力呈現更進一步的了解，使用觀察記錄資料及深度訪談及是本研究獲得相關資料的方法，其內容分述如下：

一、質性資料部分

（一）訪談法

本研究的訪談工具為幼兒體能指導員生活履歷訪談題綱，而在體能活動後時亦有活動指導觀察訪談。

1. 幼兒體能指導員生活履歷訪談題綱

訪談重點是以研究對象成為體能指導員的歷程為主，包含養成訓練經驗、指導員特質及指導信念，事先擬定訪談大綱。本研究之訪談大綱是研究者預先參考吳秋慧（2004）「國小教師生活履歷訪談題綱」的相關問題內容，改編成適合本研究之「幼兒體能指導員生活履歷訪談題綱」（如附錄三）。深度訪談時利用錄音筆協助記錄訪談內容。

2. 指導活動訪談表

體能指導員在活動過程中，可能會因為時間、空間等因素改變，而更換原先規劃之活動型態或項目，於是本研究中設計了指導活動的觀察訪談部份，大致分為三部分：課前準備、課中發現及課後省思三部份來進行；表格由研究者自行設計，合併幼兒體能指導員的活動內容紀錄部分，一堂課紀錄一份幼兒體能指導員活動觀察暨訪談表，如附錄四所示。

（二）觀察法

利用研究者自行設計之幼兒體能指導員活動觀察暨訪談表（附錄四），紀錄幼兒體能指導員呈現之活動內容，包含園所名稱、活動時間、活動名稱、班級屬性、活動時間長度、幼兒人數、活動場地、老師是否協助及活動內容資料；在活動內容紀錄部份，則記錄每個小活動時間、動作內容分析、器材擺設、幼兒體能指導員活動連接語句及活動音樂使用等內容。

二、量化資料部分—系統觀察法

本研究利用體育管理效率資料蒐集系統 (DECOME-PE)、教師監管分析系統 (TMAS) 及體育教學表現系統 (QMTPS) 等工具為幼兒體能導員活動中的量化資料, 研究過程中需要拍攝指導員活動指導過程與系統觀察法紀錄分析表格等研究工具相佐。以下分項介紹之:

(一) 體育管理效率資料蒐集系統 (DECOME-PE)

體育課管理效率資料蒐集系統 (Data Collection for Managerial Efficiency in Physical Education) 是由 Siedentop and Rife (1989) 所發展, 主要藉由蒐集各管理段落的管理時間長度、管理行為次數及教師對學生工作與非工作中的正負面的回應次數, 能有效觀察教師管理學生的行為 (張誌元, 2002)。此系統工具只測量教師管理行為, 包含管理段落型態、管理段落長度、管理行為次數、對學生工作中行為的正面反應及非工作中的負面反應五個部份, 本研究係採用張誌元 (2002) 在其「國小有經驗教師體育課班級管理之研究」, 及黃雅真 (1995) 在「國中實習體育教師課室管理之研究」中體育管理效率資料蒐集系統的類目定義、紀錄規則與範例, 並與相關領域專家共同修訂而成, 茲分項說明如下:

1. DECOME-PE 系統管理段落型態 (types of managerial episodes) 類目定義和範例如表 3-4 所示:

表 3-4 DECOME-PE 管理段落型態類目定義與範例表

類目	代號	定義	範例
開始活動	a	班級開始活動或組織班級以便開始教學	開始點名或設置器材的訊號或時間。
活動中的班級轉移	b	從一處教學區域移動到另一處所用的訊號與時間	分站活動時的換站或熱身操的散開集合
活動中的管理	c	主要活動中的管理時間，不中斷指導或練習的管理行為及組織性的活動。	如變換練習的組織活動、調整器材、調整位置。
轉換類似活動	d	隊形轉移的信號及時間是為了練習之前教師所教的活動	從集合隊形分散開來尋找位置練習或小組練習所需的隊形轉換。
轉換新活動	e	隊形轉移的訊號與時間是為了教師教導新的活動	從分散練習的隊形集成聆聽指導看示範的隊形。
活動結束時的管理	f	課堂結束時的管理或與教學目的無關的轉換	課程結束後的集合收及器材的訊號與時間

2. DECOME-PE 系統管理段落長度 (length of managerial episodes)、管理

行為次數、教師對學生工作中行為的正面反應及非工作中的負面反應類

目定義、範例和紀錄規則如表 3-5 所示：

表 3-5 DECOME-PE 系統觀察項目定義、範例與規則紀錄表

觀察項目	定義	範例與紀錄規則
管理段落長度	從教師發出管理訊息後，到學生做出適當行為或教師開始下一個新活動的時間。	教師說：「請（計時開始）小朋友坐下來，今天（停錶，計算時間量）要玩大龍球。」
管理行為次數	教師的管理行為；為活動而準備的行為或為轉換活動而發出的訊號，發生在被期望的學生行為之前，有別於教師的反應與回饋。	*活動開始、改變及結束時，教師組織學生或器材設備的行為。教師與學生佈置場地。 *紀錄規則-- 1. <u>開始</u>，<u>兩個人一組</u>，<u>快一點</u>，<u>停</u>。（包括開始的訊息、最初的要求、兩次增加的訊息，共四個管理行為。） 2. 點名，連續點完為一次，中間停頓處理別的事務，應重新計次。 3. 口令下達倒數計時，記為一次，若是如：<u>小朋友一起倒數</u>，<u>五四三二一</u>，<u>停</u>，則計為三次。
教師對學生工作中的正面反應	屬於教師行為回饋的一般類目，取決於學生工作中的正面反應。	*每單一事件計為一次反應行為 1. 全班：對全班發出反應訊息，例如：今天集合很快喔！ 2. 小組：對兩人以上的小組發出反應訊息。例如：這邊的小朋友身體坐的比較直喔！ 3. 個人：對個人發出反應訊息。例如：方力很專心聽講耶！

表 3-5 DECOME-PE 系統觀察項目定義、範例與規則紀錄表（續）

觀察項目	定義	範例與紀錄規則
教師對學生非工作中的負面反應	屬於教師行為回饋的一般類目，取決於學生非工作中的負面反應。	*每單一事件計為一次反應行為
		1. 全班：對全班發出反應訊息，例如：怎麼都沒有有人在動呢！
		2. 小組：對兩人以上的小組發出反應訊息。例如：男生排隊怎麼歪來歪去！
		3. 個人：對個人發出反應訊息。例如：帥帥！注意看這裡！

（二）教師監管分析系統（TMAS）

TMAS (Teacher Monitoring Analysis System) 是由 van der Mar (1989)

所發展之觀察系統，包含團體組織型態層面與教師位移模式層面，紀錄程序為：先紀錄團體組織型態層面，再紀錄教師位移模式。

1. 團體組織型態層面，類目定義與範例如表 3-6：

表 3-6 團體組織型態層面類目定義表

類目	代號	定義	範例
全體 (Whole)	w	全體於一集中區域，由教師或學生所引導的整體性活動。	排隊進場、圍坐圈圈、站成一排等挑選或分組、跑步、暖身操、伸展操（包括一致性的解散和集合）。
小組 (Subgroup)	s	分成小組或小群從事活動。	分站、分組、小隊。
兩人一組 (Partners)	p	分成兩人一組的小群從事活動（不一定同時做同一種動作）	兩人傳接球、一人丟球、一人幫忙撿球。
個人 (Individual)	i	以個人為單位，散開在整個區域從事活動。	各自練習拋接球運動。
解散 (Disperse)	d	成散開狀態	去尋找空間、拿器材、找夥伴。
集合 (Converge)	c	正聚集於某一地點的行為。	分散練習後的集合、歸還器材。
無組織 (Nonstructure)	n	無組織性的狀態	正進入場地或等待課程開始。

2. 教師位移模式層面 (teacher monitoring)

（1）活動場地標示

首先需將活動場地分設標示點及分成九格，並標示出九個區域，「▲」

為觀察方向，紀錄教師的位置及移位的模式，如圖 3-17 所示。

1	2	3
4	5	6
7	8	9



圖 3-12 活動場地標示圖

區域定義如下：5 為中間區域、1、3、7、9 為角落區域、2、4、6、8 為鄰邊區域。

(2) 紀錄規則如表 3-7 所示：

表 3-7 教師位移模式層面紀錄規則表

規則		規則劃記說明
1	觀察紀錄間隔內，教師站在哪區域，便記下該區域的號碼。	觀察紀錄間隔內，教師站在第 6 區，便於表上紀錄為「6」。
2	觀察紀錄間隔內，教師改變了區域，加「1」在最後的區域內。如橫跨三個區域，則紀錄教師最後進入的那一區。	* 觀察紀錄間隔內，如從第 6 區移至第 7 區，便記「17」。 * 觀察紀錄間隔內，如從第 4 區經第 5 區到第 2 區，便記「12」。
3	觀察紀錄間隔內，教師在站同一區域內移位，便將號碼畫圈。	觀察紀錄間隔內，如在第 1 區內移位，但未跨區，便記「①」。
4	觀察紀錄間隔內，教師正好站在界線上，或一腳站一區，則視教師正面面向區域為紀錄區。	教師站在第 3 區與第 6 區的界線上（或一腳站一區），但正面面向第 5 區，則記「5」。
5	觀察紀錄間隔內，教師正好站在界線上，或一腳站一區，但視線無一特定目標區域，則紀錄教師來自哪一區。	教師從第 4 區開始移動，觀察紀錄間隔內，站在第 3 區與第 6 區的界線上（或一腳站一區），但視線無特定目標，則記「4」。
6	不在視線內時，則紀錄為「0」。	教師在觀察時間間隔內，移動至活動場地外，則紀錄為「0」。
7	觀察紀錄間隔內的第一秒，教師的一腳剛踩進另一區，則以後一區的位移為紀錄。	* 第一秒時，教師從第 5 區進入第 8 區，其後四秒皆靜止在第 8 區，則紀錄「8」。 * 第一秒時，教師從第 5 區進入第 8 區，其後四秒皆在第 8 區移動，則紀錄「⑧」。
8	觀察紀錄間隔內的第五秒，教師的一腳剛踩進另一區，則以前一區的位移為紀錄。	* 第五秒時，教師從第 1 區進入第 2 區，若其前四秒皆靜止在第 1 區，則紀錄「1」。 * 第五秒時，教師從第 1 區進入第 2 區，其前四秒皆在第 1 區移動，則紀錄「①」。

(三) 體育教學表現系統 (QMTPS)

QMTPS (Qualitative Measures of Teaching Performance) 由 Rink 與 Werner (1989) 所發展，是一種觀察體育教師教學行為與學生反應的測量工具，其主要的目的在描述體育教師教學行為特徵及學生對於活動反應的類別。主要內容分成「教師提供的活動類別 (type of task)」、「教師對活

動的呈現 (task presentation)」、「學生的反應是否符合活動焦點 (student responses appropriate to task focus)」及「教師是否提供與焦點一致的回饋 (teacher specific congruent feedback)」四個部份，本研究係採用吳德成 (2001) 在其「國小體育專家教師教學行為分析」中體育教學表現系統的類目說明，茲就細項類目說明分述如下：

1. 教師提供的活動類別

此類目主要是教師於課中告知給學生進行的活動性質，共分為告知 (Informing)、改進 (Refining)、延伸 (Extending)、重複 (Repeating) 及應用 (Applying) 五種類別，活動說明及範例如表 3-8：

表 3-8 教師提供的活動類別、說明及範例表

活動類別	代碼	活動說明	範例說明
告知 (Informing)	I	解釋、定義或描述一個動作技能或動作概念的任務，但並沒有實際去做，通常為一連串工作中第一個動作。	教師說明上課內容，例如：今天我們要上大龍球，先請小朋友在原地拍球。
改進 (Refining)	R	企圖質化改進動作表現的任務，此類型的行為通常著重在增加動作技巧或比賽的戰術或策略方面。	在拍球的時候，手要記得用力往下拍。
延伸 (Extending)	E	在呈現任務時或為了呈現多種反應，教師會藉由各種難易度的情況來量化改變原有任務的內容。	由原先的原地拍球，改變成邊走邊拍。
重複 (Repeating)	Re	先前任務的簡單重複。	重複原先的原地拍大龍球。
應用 (Applying)	A	著重在學生本身以外的表現的任務，通常為競爭性的或自我測驗的本質。	能否打破原地拍球的個人紀錄。

2. 教師對活動的呈現

活動呈現主要著重在教師傳送訊息學生的表現情形，分成五個類目：

(1) 明確 (clarity)

教師對於做什麼及如何做有清楚的口語解釋/指示。並以學生對於活動呈現產生的動作回應及與情境是否符合為判定的基準。

a. 是——學生集中注意從事教師要求他們做的工作。

b. 否——學生對此活動表現困惑、疑問、不當行為 (off-task)、或缺乏意願去執行特定的工作。

(2) 示範 (demonstrate)

由教師、學生做示範或以視聽媒體協助。

- a. 是——所有動作均作示範。
- b. 部分的——僅作部份的動作示範。
- c. 否——無動作示範。

(3) 適宜的提示量 (appropriate number of cues)

指教師對此動作提供充分的資訊，並且這些資訊對學習者來說是不過量的。

- a. 適宜——對此動作的表現有 3 個以下的新提示。
- b. 不適宜——對此動作的表現提供超過 3 個的新提示或沒有新提示。
- c. 無——沒有提示。

(4) 提示的正確性 (accuracy of cues)

指資訊的呈現具有專業的正確性，且反應出正確的力學原則。

- a. 正確——所有提供的資訊都是正確的。
- b. 不正確——一或多個不正確的資訊。
- c. 無——沒有提示。

(5) 提示的品質 (qualitative cues provided)

在動作過程或動作技巧上，對學生提供口語的資訊。

- a. 是——教師的解釋或指示至少包括一個方面的動作表現過程。
- b. 否——教師的解釋或指示沒有包括動作表現過程的任何資訊。

3. 學生的反應是否符合活動焦點

此類別在於檢測學生對教師所揭示活動的回應程度。

- (1) 全部——在影帶螢幕中，不超過兩位學生表現出不適當的行為。
- (2) 部分——在影帶螢幕中，三個以上的學生表現出不適當的行為。
- (3) 沒有學生表現出適當的行為。

4. 教師是否提供與焦點一致的回饋

最後一個類別主要是注視活動中，教師的回饋與活動的焦點是否一致。

- (1) 教師的回饋中，超過兩個以上與活動焦點一致的明顯回饋。
- (2) 一或二個與活動一致的、明顯的教師回饋。
- (3) 沒有與活動焦點一致的回饋。



第五節 實施流程

在確定研究主題後，開始進行文獻的蒐集、閱讀及探討，由其中找出與研究主題相關的資料；接下來確定研究方法、研究對象與場域。訪談與活動觀察等工作結束後，開始進行資料分析，完成後則可開始撰寫報告。茲以圖 3-18 呈現之並分項述之：

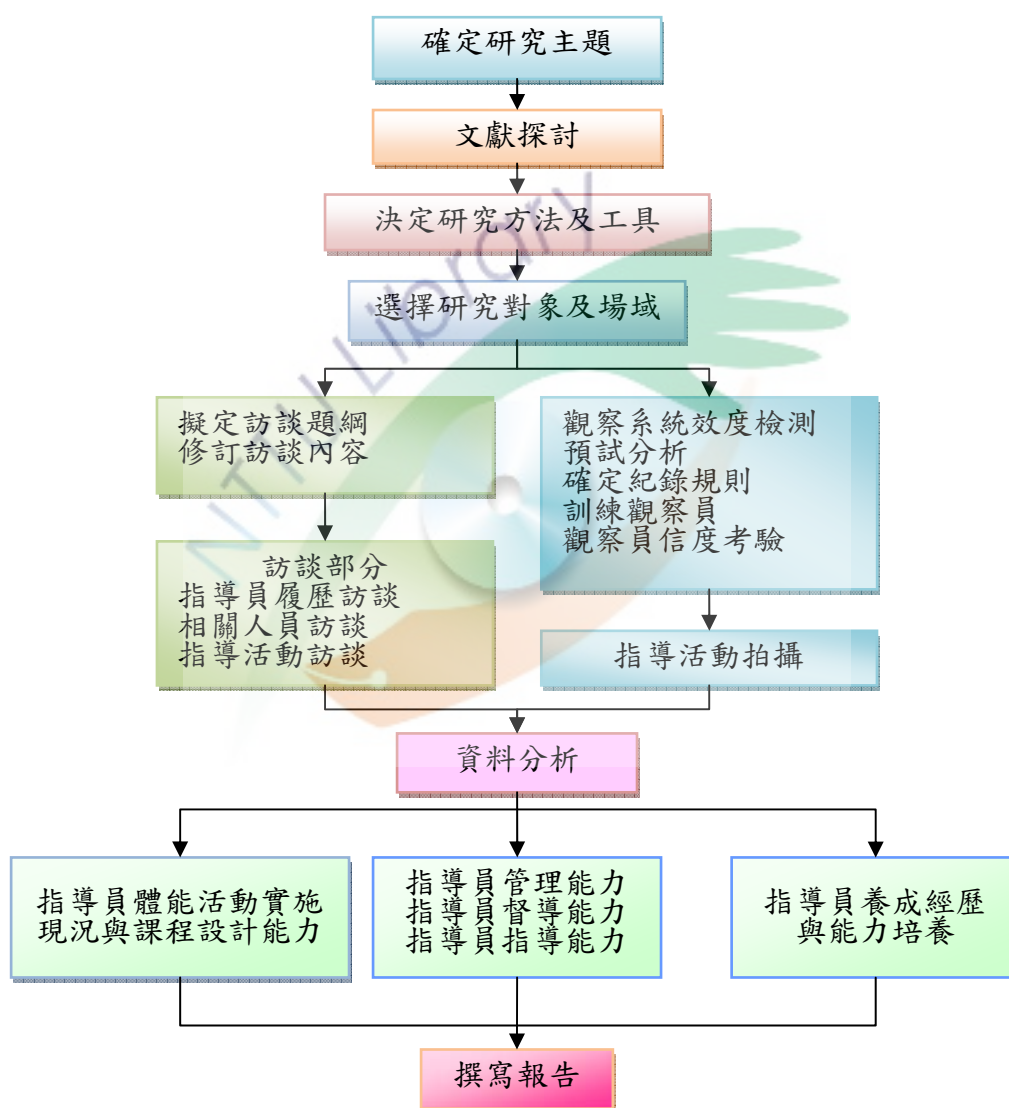


圖 3-13 研究流程圖

一、預備研究

研究者選擇幼兒體能指導員的一堂課進行試拍影帶工作，讓研究者熟悉攝影器材的使用及拍攝技巧，並運用試拍影帶進行觀察練習，修正觀察類目說明文，並確立觀察紀錄規則。

二、系統觀察員的訓練與信度考驗

因研究需要，研究者遴選兩名人員擔任系統觀察法的觀察員，其背景及觀察項目如表 3-9 所示：

表 3-9 系統觀察法之觀察員背景及觀察項目分配

系統觀察法	觀察紀錄方法	觀察員背景及項目分配
體育管理效率資料蒐集系統 (DECOME-PE)	期程紀錄法 事件紀錄法	觀察員 A：研究者。 觀察員 B：國立台東大學體育學系碩士班已畢業，現為大學教授研究助理。
教師監管分析系統 (TMAS)	時間取樣法	觀察員 A：研究者。 觀察員 C：國立台東大學體育學系碩士班一年級學生。
體育教學表現系統 (QMTPS)	期程紀錄法	觀察員 A：研究者。 觀察員 C：國立台東大學體育學系碩士班一年級學生。

研究者決定觀察員人選及工作分配後，便進行觀察員訓練與信度考驗。先由觀察員 A 進行訓練，之後再進行觀察員 B 與 C 部分。

(一) 觀察員 A

觀察員 A (即研究者) 利用預備研究所拍攝的影帶進行觀察紀錄，修正觀察類目工具說明，亦建立觀察紀錄規則，再進行個人內在信度考驗。

(二) 觀察員 B 與 C

觀察員 A 分別與觀察員 B 與 C 討論所負責的觀察法類目定義及記錄規則方法，並討論可能發生之問題，使兩位觀察員對所負責之系統觀察熟悉記錄方式，再以一堂指導員活動課程進行觀察紀錄練習，觀察至一段紀錄點便進行停止影帶進行紀錄，逐一建立共同觀察的規則。而觀察員 B 與 C 分別將預試觀察課程進行兩次紀錄，以進行個人內在信度考驗。

(三) 信度考驗

本研究的信度考驗採取 Siedentop (1991) 所提出的方法，計算公式如下：

1. 期程紀錄法 (DECOME-PE)

$$\frac{\text{低紀錄秒數}}{\text{高紀錄秒數}} \times 100\%$$

由期程記錄法得知 DECOME-PE 所取觀察員內在信度分別為 85.4% 及 90.4%，觀察員間信度為 84.3%。

2. 時間取樣法 (TMAS)

$$\frac{\text{意見相同間隔數}}{\text{總間隔數(意見相同次數+意見不同次數)}} \times 100\%$$

由時間取樣法得知 TMAS 所取觀察員內在信度分別為 97.4% 及 91.0%，觀察員間信度為 94.2%。

3. 期程紀錄法 (QMTPS)

$$\frac{\text{意見相同間隔數}}{\text{總間隔數(意見相同次數+意見不同次數)}} \times 100\%$$

由期程記錄法得知 QMTPS 所取觀察員內在信度分別為 96.4% 及 97.1%，觀察員間信度為 95.2%。

Siedentop (1991) 指出，應用各種形式教學時，觀察者間信度達 .80 以上是可被接受的；而本研究中三種系統觀察依公式計算後，各觀察員個人內在信度及觀察員間之外在信度均達 .80 以上，因此，本研究所得數據是具有可接受度的（如附錄五、六、七）。

三、訪談及活動觀察

(一) 訪談法

活動觀察訪談與研究對象的指導現況相關，故於活動指導當天與幼兒體能指導員進行訪談。個別訪談部份安排於平常日下班後，或是假日進行訪談，避免影響兩方工作時間。

本研究除瞭解幼兒體能指導員的養成歷程外，指導員的信念及其體能活動指導呈現也是探究的內容，與指導員有接觸的相關人員也列為本研究的訪談對象，茲將相關人員的訪談時間、訪談內容呈現如表 3-10 所示：

表 3-10 相關人員訪談時間表

人員職稱	人數	訪談時間	訪談重點
園所長	一名	2008.7	包含選擇體能指導員的本意、原則及實施後對幼兒園的成效。
幼兒園教師	兩名	2008.7	對於體能指導員的活動看法及在活動課程中的教師提供的協助為何。
園所家長	一名	2008.7	對於外聘指導員的看法與幼兒參與體能活動的態度為何。
工作室負責人	一名	2009.7	對於幼兒體能工作室的經營內容、方式、福利與指導員的養成訓練、工作要求等。

本研究採半結構式訪談，訪談大綱如附錄八。而在訪談過程中以錄音器材紀錄訪談資料，並將訪談逐字稿交予受訪者討論紀錄內容確定為其原意。

(二) 觀察法

由於研究者本身工作所限，平日無法至寶貝幼兒園所進行觀察，於是改採暑假期間至指導員服務園所進行觀察。剛開始有研究構想時（2006.9），已與黑皮哥哥進行過個別訪談，並進入園所觀察過 2 次體能活動；因當時研究架構並未完備，內容疏漏亦多，所以決定再進行訪談。研究者最後進現場觀察的時間是 2008 年 8 月，為避免對園所造成困擾，因此每個園所（除寶貝幼兒園外）只進行一次教學觀察，一次時間長度為指導員在該園所教學的時間；在觀察時，研究者的角色是被動的參與者，即在現場固定一位置進行觀察。過程中使用一架攝影機拍攝教學過程。在課前詢問幼兒體能指導員準備工作；課中觀察指導員的活動指導流程，和

小朋友、老師的互動，並於觀察時簡要記下時間、教學內容、突發事件或是有疑問的事情，作為課後時向指導員訪談的參考。

（三）研究者札記

在研究中，研究者必須要有自省的能力，並具有自我批判的能力，盡量以客觀的角度看待研究對象；因此在每次的個別訪談、教學訪談及教學觀察之後，必須進行檢討與反省，將之記錄下來，便成為研究者的省思札記；並利用每次的省思札記擬定下一次的訪談題目。

（四）相關文件資料收集

在研究中，蒐集的文件常用來補充、佐證研究觀察及訪談的論點；因此研究者也蒐集與本研究相關的文件。本請研究個案提供教學資料、養成訓練資料或其他與幼兒體能指導有關之文件，希望能與訪談及相互對照觀察，但個案能提供的文件僅有：全學期幼兒體能活動規劃表一份（附錄九），故研究者亦利用指導員的活動觀察暨訪談內容（附錄四），充實佐證訪談、課程規劃與活動指導內容。

四、資料分析

茲從資料編碼與資料分析兩部份說明。

（一）資料編碼

本研究所蒐集的資料有訪談、觀察、研究者札記及其它文件資料。在每次訪談之後將記錄轉成逐字稿；而觀察當場所做的紀錄，則是以更詳盡的方式記錄下來，並將文字資料都轉譯至電腦。每一份資料研究者分門別類後再加以編碼。例如「訪 A 園 20080715」代表是 2008 年 7 月 15 日訪談黑皮哥哥任教園所之園所長資料，各項資料代碼見資料分類對照表，如表 3-11 所示，其餘資料以此類推。

表 3-11 資料分類對照表

資料類型	對象
訪：個別訪談	個案：黑皮哥哥
觀：活動觀察與訪談	園長：園所長
札：研究者札記	師：園所教師
文件：相關文件	家：園所家長
	負責：幼兒體能工作室負責人

(二) 資料分析

在資料分析部份，所蒐集的資料在完成文字化及編碼作業後，進行反覆的閱讀，整合出幾個主要類別，再將資料與主要類別項目進行比對、合併與歸類，之後便配合研究目的進行資料詮釋。在這樣的分析過程中，研究者以各項資料比對、同儕檢核、研究對象檢核及研究者自我反省，避免過度解釋、先入為主或主觀意見過重（童淑美，2006；彭欣怡，2000）。

第六節 研究倫理

本研究主要以訪談的方式進行，訪談過程中對於研究者生活進行深入的了解，在資料處理分析後，也忠實的呈現出研究對象的歷程，因此在研究的過程中，包括觀察、訪談及資料分析時，研究倫理非常的重要，為保障研究對象的權益，在本研究中所有出現的人名、園所名及地名，皆採用化名；訪談、觀察時皆徵求受訪者同意進行錄影、錄音，對於研究中的所有資料，予以保密；另外研究者亦認清自己的身分，進入園所進行觀察時，以不干擾園務運作為原則並時時提醒自己以客觀的角度去看待事情。



第四章 結果與討論

本章共分為四節，第一節為幼兒體能指導員的養成經歷與能力培養，利用幼兒體能指導員生活履歷、活動指導觀察訪談及相關人員訪談等資料進行分析。第二節為幼兒體能指導員的體能活動實施現況，利用研究者針對幼兒體能指導員所做的活動觀察紀錄進行描述；第三節是幼兒體能指導員的課程設計能力，利用幼兒體能指導員的活動觀察紀錄、訪談內容及相關文件進行分析。第四節為利用有效體育教學系統分析幼兒體能指導員活動指導結果，包含幼兒體能指導員管理能力、幼兒體能指導員監管能力及幼兒體能指導員指導能力三部份。茲分述如下。

第一節 幼兒體能指導員的養成經歷與能力培養

本節將以幼兒體能指導員生活履歷訪談內容及相關人員訪談等資料，將幼兒體能指導員的養成經歷及能力培養做說明，以下分為幼兒體能指導員的成長經驗、幼兒體能指導員的養成歷程、幼兒體能指導員的個人特質，及幼兒體能指導員與體能工作室的關係四部份進行探討，以下分述之。

一、幼兒體能指導員的成長經驗

茲就幼兒體能指導員的家庭背景、求學經驗及選擇工作原由三部份來說明。

（一）家庭背景

幼兒體能指導員小時候家庭環境並不富裕，所以國中就需在放學後打工，以半工半讀方式支付自己的學雜費用。所以幼兒體能指導員的父母對於其並無其特殊的期望，只希望他能平安順利成長，有個好工作。

（二）求學經驗

幼兒體能指導員國中畢業後，選擇繼續升學，高中本想就讀美工科系，但因為需支付較多費用購買教材，於是放棄理想改讀電機科系；選擇電機科系雖然非幼兒體能指導員的興趣，但抱持著「唸書就是想要學一點

東西，因為畢業之後會覺得其實未必走電機這個部分」，完成了高中學業。

高中畢業後，幼兒體能指導員選擇先服兵役；退伍後，幼兒體能指導員就讀夜間部二專電機科系，此時幼兒體能指導員白天已開始從事這份工作。完成二專學業後，開始擔任全職的幼兒體能指導員，96 年考取體育學院體育系，現正進修學士學位中。

幼兒體能指導員本身喜歡運動，國中加入籃球隊及田徑隊，高中則參加田徑隊，對體育活動興趣濃厚，但由於缺乏體育科系報考資訊，所以二專畢業都前未曾進入體育相關科系學習。

指導員的求學經歷受家庭環境影響，無法依其理想學習，直到近年後，才又繼續進修，而且是與幼兒體能工作有相關的體育科系。

（三）選擇幼兒體能指導員此工作的原由

幼兒體能指導員曾表示在高中時對電機科系無興趣，只是為了有一份文憑，也無法再就讀想要的美術科系；在高中已是籃球及田徑校隊的一員，在喜愛運動的心裡其實已對幼兒體能產生興趣，他表示：「以前在高中的時候，真的就是想做幼兒體能工作！我可以去帶小朋友運動呀。我不知道那時候為什麼就會有這個想法，那時候我根本沒有接觸過這種東西，如果可以，我本來想當國小體育老師，那後來想說國小體育老師可能要念很多書，可能比較難一點，後來就想到幼稚園。幼稚園不用念很多書，而且想說不然我去幼稚園，帶幼稚園的小朋友運動啊，那時候沒有想到是玩遊戲，就是說如果帶他們運動，然後可能也不錯啊，小朋友又單純，也是老師，又不用念很多書，喔！這個不錯（訪個案20070628）。」雖然如此，卻也沒有管道讓幼兒體能指導員進入幼稚園進行體能工作。

當兵結束後，幼兒體能指導員在餐廳打工處遇到體能工作室的負責人，兩人在指導員高中時，已因用餐關係而相識，但當時幼兒體能指導員並不知道負責人的工作內容及身分，直到退伍後的相遇，在負責人的詢問下，得知幼兒體能指導員正在為工作及學業煩惱，於是探問性的請他加入團隊，於是在指導員就加入了工作室的行列。

幼兒體能指導員選擇此份工作，除興趣因素外，最大的原因還是在於負責人剛好在幼兒體能指導員工作的一個選擇點出現，讓幼兒體能指導員不需努力爭取尋找，就能得到這樣的機會，成為退伍後的第一份工作，也是一直持續到今的工作。

二、幼兒體能指導員的養成經歷及能力培養

研究者將指導員的養成經歷及能力培養，分成實習經驗、活動經歷、證照取得及信念支持四部份闡述。

（一）實習經驗

幼兒體能指導員第一天到工作室時，看見一群人，不分老的、小的、胖的、瘦的正在練跳舞，經工作室負責人介紹，才瞭解原來工作室是從事幼兒體能的工作，其內容是帶孩子進行遊戲並與孩子一起跳舞。在此之前，指導員未曾接觸過幼兒體能相關活動或知識，所以對於幼兒體能指導員的工作內容並不瞭解，而黑皮哥哥如何成為一位幼兒體能指導員，便從實習經驗與活動經歷說起。

剛開始加入工作室，是無法直接到園所進行服務，指導員每天與工作室內的學長，到他們服務的園所進行實習工作。指導員在旁需做筆記、配合協助及觀察活動。活動常為一整天，上下午皆有課程。指導員在實習第一個月就有 1、2 次上場的機會，學長會利用某些園所下午有三堂課的機會，請指導員上一堂課，活動結束後，學長會立刻提醒：「你哪裡沒做好、分解動作沒有講解清楚。」給予立即的回饋，而每位學長都有不同的活動特質與指導方法，所以在實習期間，指導員需跟每位學長到處實習，並藉由實習上場機會開始磨練自己的活動指導經驗。

除實習活動外，每週二晚上為工作室聚會、活動檢討時間，剛開始實習的指導員還未有活動經驗，所以對於課程內容及活動指導方法只能聽取學長及負責人的經驗，並與大家的一同開會。以前剛進來時都是看著學，也要

團體開會，一起想道具會給孩子什麼幫助，會有怎樣的危險，還有就是，我們在玩這個遊戲，由孩子的不同動作而又有新的啟發，可以加入活動中……（訪個案 20070621）。

實習經過六個月後，工作室為指導員安排了第一份獨立上場的工作，一星期只有三堂課，指導員回憶其第一堂課程：我很緊張，緊張到不行，我還記得那是一堂兩點的課，我不到一點就到那邊，就坐在那一直在想，等一下要跟小朋友怎麼講話啊，活動流程要怎麼上……（訪個案 20070628）。雖然有了自己獨立上場的工作，但指導員扣掉該園所活動時段，其他時間還是要跟著學長繼續實習，詢問他原因，他回答：「要不然會不知道上什麼課，上這個課做什麼，又不像上籃球課，有一定規則就是不能走不能怎樣。所以這一週學長上什麼，我下一週就上這個相同模式課程，也是進行練習（訪個案 20070628）。」

在經歷了半年實習後，指導員開始了自己上場的工作內容，其他時間卻還是必須繼續跟著學長學習，顯示以大彩虹工作室而言，半年實習並不足以養成一位可完全獨立指導員，反而給予保留空間進行學習；指導員一邊到園服務活動一邊實習，且可以再將實習所學馬上運用在職場上，這樣密集的活動訓練，加上每週一次的開會研討，增加體能課程設計及其他相關知識，其實習經驗對於指導員在活動內容及指導的課程規劃能力有很大的助益。

（二）活動經歷

幼兒體能指導員除平日的園所服務及實習活動外，還須配合幼稚園或工作室進行活動演出。例如：指導員所服務園所皆為私立幼稚園，舉辦節慶活動較多，尤其是母親節、聖誕節及畢業典禮，多以表演或親子活動方式呈現，而指導員多需主辦或協辦此活動。園方表示：「他來帶的話活動很熱鬧啊！而且他們會設計活動，老師就不用再花時間，因為平常老師已經很忙了。辦活動如果很熱鬧成功，孩子跟家長都很喜歡，對招生很有幫助（訪園長 20080715）。」所以在開學初，指導員除訂定每個園所的學期課程計劃，也需與園所排定活動時間，以便分配人力與資源。像母親節、聖誕節，每個園所都要辦活動，你有 10

間學校，你就要去排時間。例如聖誕節是 25 號，可能 10 號就要開始排，才能把 10 個學校都排進去。可能兩個禮拜的早上中午晚上都要活動，但因為辦活動一個人不夠，所以都是周六日找人家來幫忙，互相支援，所以一開學就要確定時間方便排（訪個案 20070621）。

園所體能課程與節慶活動似乎已將指導員的時間佔滿，指導員還有工作室的活動需參與，工作室的活動有三種：第一種是平常工作室聚會時，會進行的活動設計討論和檢討；第二種是由工作室承接外界的活動，由指導員表演或帶領活動；第三種是工作室的音樂教材研習會，也就是音樂作品發表會，工作室利用周六日帶著所有指導員，到台灣各地為幼教工作者進行作品發表及研習。工作室承接的活動範圍也多樣化，包含：教會活動，社區或縣市聯合運動會、營火晚會、園遊會……等，活動地區也遍布各地，都由工作室承辦規劃，由指導員進行表演呈現或活動帶領。

由上述可知，體能指導員的行程繁多，活動經驗也不少，活動呈現以動態表演及遊戲帶領為主；除指導員服務園所的體能活動及節慶活動外，其餘活動指導員不需參與規劃；但也因為如此，指導員並無固定休假時間，甚至活動繁多時每天都有行程。六日活動量真的很大，所以我們很少休息，像這次我們自己的新專輯發表研習會，剛好後面是母親節這種大節日，每天早上、下午和晚上都有活動安排，我已經兩個月都沒放假了（訪個案 20080621）。由此可看出指導員的工作並沒有周休二日制度，也沒有其他假期讓指導員能在身體及精神上有休息的時間。

（三）證照取得

指導員持有「中華民國幼兒體育發展協會」舉辦幼兒體能指導員檢定證照考試之 B 級證照。而在證照取得部分，C 級證照經由研習活動可取得，B 級證照則需多加入實際操作部分，例如唱跳編製及上台帶領，完成測驗後方可領取此證照。證照代表一個人擁有的能力和經驗，得到認證；但對於這個證照，指導員卻提出不同的想法：其實我覺得喔，現在很多證照，

或許它是一個「東西」，但幼兒體能這種東西，包括我們現在帶很久的人，也還是在學習，因為孩子潛能無限，幼兒體能又不像籃球，有規則就是不能走不能怎樣，幼兒體能沒有一定的模式，只要是對孩子有幫助的，我覺得就是幼兒體能，透過遊戲引導他們，所以有證照不一定會帶的很好（訪個案 20080621）。工作室負責人也提出這樣的看法：「以現在的幼兒體能證照，發照方式應該可以再慎重謹慎一些，拿證照應該是要有實際上場的能力，不是只有研習就可以取得……。若今天你是園所長，你會選擇拿 10 張證照的新手指導員，還是我們工作室出來的指導員，園所長可以請他們都試教 20 分鐘啊！我相信我的指導員一定比較好（訪負責 20090729）。」

可看出工作室負責人及指導員對於證照的擁有與否，與是否為一個好的體能指導員無絕對相關，而是要以指導員表現能力來做評斷標準。

不只體能指導員及工作室負責人，其實園所長也並不在意指導員是否有其證照，因為當初園所聘請指導員時，並無此證照類別可供參考。所以證照的持有與代表意義，在本研究中只是代表指導員的一項經歷而已。

（四）信念支持

黑皮哥哥剛從事幼兒體能指導員工作時，由於晚上仍在就讀夜二專，家人以為指導員是以打工性質從事這個工作，直到二專畢業，幼兒體能指導員能開始全心投入此工作，但家人卻希望幼兒體能指導員能從事電機方面工作，因家人覺得幼兒體能指導員的工作好像兒戲，且很少放假，作息時間不穩定，不太贊成幼兒體能指導員繼續工作，但是經由不斷的溝通，家人終於瞭解幼兒體能工作對幼兒體能指導員的意義，便全力支持。

除了家人的支持外，工作室的負責人是幼兒體能指導員從事體能工作中影響其最深的人，負責人不只傳授幼兒體能活動技能，也將幼兒體能的概念在工作室討論中傳達出去。在幼兒體能指導員的工作面臨家人的質疑時，負責人曾與幼兒體能指導員家人懇談，使其能順利繼續工作。除此之外，幼兒體能指導員本身對這個工作也是樂在其中，於是更支持他繼續從事這份工作。但做這個工作真的要喜歡小孩子，才撐的下去，也是有很多人半途而廢

啊。因為其實這個工作你說輕鬆也是輕鬆，就是去跟小孩子玩，但是如果是爲了想賺錢或是你不喜歡小孩子，沒有耐心對待，其實會做的很辛苦，也是有人做做就走了（訪個案20080628）。

由上述可知，幼兒體能指導員在實習期間，習得了大部分的課程設計及活動指導要領，並經由許多活動演出，增強自己帶領能力及表演經驗；幼兒體能指導員對於這份工作的接受度很高，已經有十年以上的年資，但相關證照取得過程並非讓真正呈現出指導員的能力。

三、幼兒體能指導員的個人特質及指導信念

茲將幼兒體能指導員的個人特質與指導信念來進行闡述。

（一）個人特質

黑皮哥哥覺得自己是一位很樂觀的人，每天的生活似乎都充滿希望；研究者則認為指導員亦是一位正向積極的人，可從幼兒體能指導員家境看出，他不因家庭狀況不佳就灰心喪志，反而以半工半讀方式，完成學業；針對幼兒體能指導員特質部份，黑皮哥哥覺得幼兒體能指導員特質要有愛心及耐心，要有帶領幼兒的活動能力，他自己覺得本身符合此條件，工作室負責人也給予指導員相同評價。我覺得指導員要具有愛心、耐心，男生其實都不太有耐心，他是真的很喜歡孩子，如果是假裝的，一份工作可以假裝十年嗎？所以我們到現在都沒有人說要退休，因為我們真的都很喜歡這樣的工作，很享受（訪負責20090729）。

（二）指導信念

體能是讓孩子更熟悉手和腳的能力，體能它是一種引導，讓孩子自然而然喜歡運動，接而可以面對他國小國中高中體育課。但基本上體育包含到成績這種東西，會有輸有贏。在我覺得體能他要的只是一個過程，幼兒體能對孩子來說這個過程太重要了，在體能中讓孩子知道每個人都是贏家，只要你來運動，不會像體育一樣會有輸有贏，不要讓

孩子從小就覺得我一定要贏，只是希望他喜歡運動，能夠熟悉他的手跟腳的每一個地方，面對他未來的體育課。(訪個案 20080621) 短短幾句話說明了幼兒體能指導員的指導信念，要讓孩子喜歡體能，把現在的根基紮穩，讓孩子以後喜歡體能課，足以面對國小、國中及高中的體育課。

研究者從指導員的觀察及訪談中發現：他認為要讓孩子喜歡體能，所以活動必須多樣化，器材要有變化性；為了讓孩子喜歡體育課，指導員用輕鬆愉快的氣氛進行活動，讓孩子在進行體能課時是快樂的、期待的。

四、指導員與體能工作室的關係

研究者茲將指導員與體能工作室的關係，分為工作室介紹、工作室對幼兒體能指導員的訓練、工作室對幼兒體能指導員所代表的意義以及工作室對幼兒體能指導員的期望等四個部份來進行闡述。

(一) 工作室介紹

工作室於 1990 年成立，工作室的成立宗旨為：「培訓專業師資；帶動快樂的幼兒體能遊戲課程；致力於體能遊戲的推廣與師資培訓；加強與園所間的交流與建教；辦理親子活動、增進親子情誼；設計符合時代、環境、功能性的體能遊戲；研發適合幼兒身體發展的體能遊戲教具。」與指導員的養成訓練及指導信念有諸多符合之處。

負責人本身為體育科系畢業，目前正在體育研究所進修中；其幼兒體能經歷甚早，在 1974 年輔仁大學王健次教授與水谷英三教授於台中舉辦「台灣第一屆幼兒聯合運動會」已參與其中，並在台灣第一所以外聘師資實施幼兒體能活動的「私立雙連幼稚園」，擔任暑期專任體能老師；在 1988 年第一個企業公司贊助台灣的親子體能運動會中，負責人擔任節目總企劃，連續舉辦三屆並將活動延伸至台中及高雄等地；而後又策畫由行政院新聞局於 1992 年到 1997 年在台北縣市、桃園、台中、台南、高雄及金門

等地區的親子體能運動會，除此之外，也曾受聘許多單位擔任長期幼兒體能與律動課程講師，及其它學校相關研習活動講師，負責人的幼兒體能活動經歷可謂非常豐富。

工作室規模並不大，包含負責人在內，只有 20 名員工，人事編制簡單，分成負責人、負責人夫人（以下稱陳老師，化名）、總幹事及數十位幼兒體能指導員；負責人及陳老師負責的工作內容，包含大型活動規劃、場地配置、音樂選編及動作設計；而總幹事的工作內容為工作室對外聯絡窗口，提供幼兒體能指導員到園服務、承接活動及大型活動時的場地接洽及時間安排等細節事項；而指導員工作內容為：園所體能活動服務、大型活動表演及工作室研習會的巡迴演出為主。除平日園所體能活動為幼兒體能指導員單獨進行外，其餘皆為工作室人員小組或全體一起進行。

工作室中除負責人、陳老師及總幹事外，其餘幼兒體能指導員並未分有階級及職務分配，大家以進入工作室年資為準，以學長學弟互稱之。園所體能活動服務工作的接洽雖由總幹事作為聯絡窗口，但並未限定一定由誰擔任，而是以有空堂時間的幼兒體能指導員為主，且尊重其意願；指導員說：「幼稚園如果要找指導員，就是要跟總幹事接洽，也沒有說誰一定要帶什麼學校，就是這學期你早上有空堂，若有學校詢問就說只剩星期一早上，看學校願不願意接受……。像我們工作就是用問的，誰有空就誰接活動，其他人要幫忙做其他的，每個人都有事情做，沒有誰一定要做什麼事，有空就去做，所以我們公司還蠻團結的，也還蠻自由的。」（訪個案 20080628）

工作室沒有一般公司所謂的升遷制度及福利制度，在幼兒體能指導員的薪水部分，由於主要工作薪資是直接跟服務園所領取，所以每位幼兒體能指導員薪水並不同，但因為每位幼兒體能指導員的課程時數相近，薪水沒有太大差異；工作室所承接的大型活動，會發給參與之幼兒體能指導員津貼；每年兩次的研習亦支付幼兒體能指導員車馬費。我們公司並不是靠我們賺錢，是我們靠我老闆賺錢，因為我們靠老闆找到工作，人家打電話找體能指導員就

會找他。老闆需要幫忙我們會去，他也會給我們車費。(訪個案 20080628)

由此可知，工作室並不算是一個公司行號，也非營利事業，比較類似一個體能研究組織，並包含人力訓練及工作引薦，工作室本身不以指導員收入或捐獻做為盈收。雖然指導員有薪水收入，但其他的種種保險及退休金等部份，工作室並無此制度，只能由指導員本身規劃。

(二) 工作室對指導員的訓練

在指導員的養成經歷及能力培養中已提到訓練內容，工作室提供實習機會及活動經歷參與等訓練幼兒體能指導員指導員，茲就工作室對指導員的訓練做更深入的說明。

在工作室人員選擇方面，體能狀態良好是首要條件，研究者本以為要體育相關科系或是幼教相關科系畢業較有優勢，但本研究之指導員開始從事體能工作時，本身也非體育相關科系或幼教相關科系畢業，與負責人訪談時得知：如果是幼教相關科系或體育相關科系當然會比較好，比較知道我們在做什麼！但是體育人的心態，我比較不喜歡，就是會用訓練體育的方式來帶孩子，這樣是不好的，所以如果沒有體育或是幼教背景沒關係，但是要認真學，要辛苦一點，主要是我們覺得這個人有沒有當指導員的特質(訪負責 20090729)。對於工作室而言，體育相關科系或幼教相關科系有較多的機會，但並非選擇的惟一標準，工作室以指導員特質做為優先選擇標準，但擁有體育相關背景或是幼教背景的人在進入幼兒體能指導員的領域是較具優勢的。

工作室希望的指導員應具有的特質為：單純、擁有赤子之心、喜歡幼兒、有愛心及耐心；負責人表示：這個行業男生很多，但是通常男生比較沒有耐心，要做這個工作你一定要喜歡孩子，你可以接受孩子拉著你的衣服，或是撲到你身上跟你玩嗎？有些人不能接受(訪負責 20090729)。負責人於幼兒體能指導員打工時相識，對於其的服務態度及談吐間的個性特質覺得非常適合擔任幼兒體能工作，所以幼兒體能指導員一退伍即被延攬進入工作室。

想要進入工作室工作，應試者及其父母要與負責人一同進行面談，負

責人要使父母了解自己的孩子從事什麼樣的工作，要能得到家人支持。以致於工作室很少招收新人，也有實習期間應試者因表現或態度不佳被工作室所拒絕。工作室會利用實習的時間，決定該名幼兒體能指導員是否適合繼續留下訓練。今天有一個要來應徵。我告訴他要能面對幼兒、上場活動要三年時間，而且父母要來和我面談……。(訪負責 20090729) 可見工作室負責人在徵選指導員有其一套自己的甄試標準。

工作室在幼兒體能指導員實習期間，有許多詢問電話要邀請工作室派員入園服務，但工作室當時已無其他資深幼兒體能指導員有空閒時間可服務，工作室礙於服務品質，以實習之幼兒體能指導員未能上場為由推拒園所。那時有很多園所都要找體能指導員，其實我們工作室老闆會注重品質，都說要實習半年才行，園所還說你就讓他來上沒關係，可是工作室還是會盡量不要這樣，畢竟還沒有學好到一個程度，希望多留一些時間跟公司的學長多學習(訪個案 20070628)。

工作室進行幼兒體能課程設計訓練部分，指導員能藉由實習機會學習到許多活動，之前是由指導員實習時在旁觀察紀錄，在指導員進入工作室三年後，負責人希望每位指導員都能將所習得的活動紀錄下來，因為工作室之前並沒有體能活動的書面資料，負責人希望每位指導員都能有自己的一份資料，之後可以在課程設計時派上用場，所以要求所有的指導員要紀錄上課活動。我們有做一本體能課的資料，他叫我們把圖像都畫下來，就像今天上了小足球課，第一個小活動是什麼就要畫下來，有一段時間，我們每個星期有兩天都要到工作室去畫圖，然後討論，每個人將自己上的課程畫下來，可能是一樣的活動，但是自己要記錄自己的上法，增加印象，變成自己的財產(訪個案 20080628)。

所以在課程設計部分，工作室要求指導員要留下活動後紀錄，作為日後進行活動參考，但無要求幼兒體能指導員需針對園所體能活動進行活動前之教案設計，幼兒體能指導員之課程設計內容是依先前活動所累積之經驗而來。

在指導員觀念建立部份，在訓練時，工作室希望指導員能放下自己舊

有觀念，重新學習幼兒體能領域。反而我們老闆不希望是一個體育人來帶，被固定住，因為體能重視過程，體育比較重視成績（訪個案20080628）。進入園所服務時，負責人希望員工能注重自己的私生活，能潔身自愛，保持好男女生距離；也要求幼兒體能指導員到園所服務時，服裝適宜且態度有禮。其餘有關幼兒體能指導員對體能活動所抱持的想法，則在幼兒體能指導員的指導信念明述之。

幼兒體能指導員先利用觀察方式學習活動，經實習表現或是獨立上場後，再回到觀摩實習；加上工作室聚會時的討論改進，一遍遍的反覆練習，讓體能指導員的活動設計及帶領流程都能非常純熟；與一般師培單位在進行師資訓練時，其實有異曲同工之妙。

（三）工作室對指導員所代表的意義

工作室員工作流動率小，以幼兒體能指導員的10年年資來看，這10年來，只有一位學長因回南部照顧長輩而離職；而在幼兒體能指導員之後也才加入了三位伙伴，流動率極低。幼兒體能指導員對工作環境及工作內容感到滿意，談到幼兒體能對於工作室的看法，他說：我們沒什麼制度，規模不大，不太像個公司，我倒覺得蠻像一個家的，大家沒有利益上的關係，大家都像兄弟一樣，在一起的感覺蠻舒服的、蠻快樂的（訪個案20080628）。也因為是這樣的想法，讓幼兒體能指導員對於工作室及工作內容認同感高。

沒有一般公司的人事、升遷及福利制度，也沒有高額獎金為誘因，工作內容其實較為繁忙，但指導員能自發性的參與其中，樂於奉獻自己的時間，工作室在指導員的養成經歷中的確扮演非常重要的角色。

（四）工作室對幼兒體能指導員的期望

工作室對每一位幼兒體能指導員的期望有二：一是希望幼兒體能指導員在幼兒體能領域能繼續奉獻，將快樂體能帶給每一位孩子；另一個期望為幼兒體能指導員能繼續進修；負責人希望本研究之幼兒體能指導員取得體育科系學士學位後，能繼續就讀研究所。我希望每一個指導員如果可以都去

讀研究所，這樣就可以把我們的專業帶到學術領域，因為現在還沒有專門為幼兒體能所設計的大學科系課程，我認為這應該要是一種專科教育（訪負責 20090729）。他希望我們是跑在前面讓人家追，不要在後面跟著追人家，或是跟人家一起跑（訪個案 20080628）。

五、幼兒體能指導員的活動表現

幼兒體能指導員平日主要工作是到各個園所進行幼兒體能活動，本研究將幼兒體能指導員的活動表現以訪談相關人員內容進行討論；相關人員包含：園所長一名、園所教師二名及一名園所學生家長，並依其訪談內容，探討幼兒體能指導員的活動表現。

（一）園所長部份：包含選擇體能指導員的本意、原則及實施後對幼兒園的成效

園所長表示當初聘請幼兒體能指導員的理由是：園所長認為體能指導員從專業中培訓出來，對體能活能有專業規劃，希望藉此能增加幼兒體能，讓孩子可以動一動，促進幼兒身體健康。而不以園內教師進行的原因則是希望老師能著重在園內的主題課程教學，而且老師平時已很忙碌。

幼兒體能指導員使用的器材很多樣化，能讓孩子多運動；還有幼兒體能指導員的音樂律動，也成為園內活動時的表演項目；園內比較大型的親子活動也都需要體能老師來協助規劃進行。

園所長覺得聘請幼兒體能指導員進行體能活動非常好，因為小朋友很喜歡體能課，器材使用多且有變化，孩子會勇於嘗試新事物；家長的反應也覺得體能課對孩子有幫助，最重要的是對於招生有效果。而且黑皮哥哥配合度高，活動豐富，跟園內老師相處也很和諧，園所長亦會繼續聘請幼兒體能指導員到園服務。

由以上可知，園所長在選擇指導員方面以活動內容及招生效果為主軸，幼兒體能指導員也符合園所長的要求，有豐富的活動內容搭配多樣化的器材，再加上高配合度，奠定指導員在園所內的工作基礎。

(二) 園所教師部分：包含對指導員的活動看法及在課程中本身提供的協助

這次訪談了兩位園所教師，以下以甲師、乙師稱之：甲師教學年資 8 年，現帶班級有 15 名幼兒；乙師年資 7 年，班級有 19 名幼兒。甲師認為幼兒體能活動是帶領幼兒發展大肌肉活動，讓幼兒在遊戲中訓練肌肉，讓幼兒學習平衡、柔軟，乙師則認為體能是針對幼兒年齡的不同設計該年齡的活動，訓練幼兒大肌肉的發展、身體的協調性，包含體適能、律動、遊戲。甲師若是自己進行體能課程，曾讓孩子玩一些跳呼啦圈的遊戲、走獨木橋等，在戶外課或平時轉換時間就會讓孩子練習跳一跳等活動；乙師在班級上較少與幼兒進行體能活動，但會配合主題去設計體能小遊戲，例如：跳圈圈、球類運動…等；甲師對聘請體能指導員表示贊同：我覺得很不錯啊！其實在幼稚園中很難得可以看到男性角色出現，體能指導員就可以補這方面的缺憾，而且他們學有專精，就讓專業的人帶領不是更符合專才的觀念嘛！（訪甲師 20080707）乙師則對此沒有想法。兩位教師對體能指導員的能力表示讚賞，甲師表示：覺得很好啊！上起課來又活潑、小孩又很喜歡，而且教具的使用上又有很多不一樣的玩法，連我自己都覺得上了一課呢！（訪甲師 20080707）；體能活動時，兩位老師的角色都為協助者，負責班級的秩序控制；班級幼兒對於進行體能活動都非常喜歡，老師也會將指導員活動時的內容帶入教學課程或團體活動裡。兩位老師都表示願意親自帶領孩子進行體能教學，甲師認為，如果親自帶領就能配合主題教學時帶入活動遊戲，可以讓主題呈現更為多元；乙師則表示，若是偶爾進行體能活動沒問題，但若長期進行，還是需要有受過相關課程訓練的體能指導員較好。

綜合以上兩位教師訪談內容，得到結論如下：幼稚園教師對體能活動都有基本的認識，對體能活動及指導員也抱持肯定的態度；教師在指導員課堂中扮演輔助者的角色，指導員也成為老師們學習體能活動的對象；但在是否親自帶領活動中，甲師認為應包含在幼稚園課程中進行，可增進課程多元化，乙師則表示無體能相關專業無法進行長期的活動帶領。

（三）園所家長部份：對於指導員的看法與幼兒參與體能活動的態度為何

此位家長（以下稱陳小姐）的女兒今年4歲，就讀中班，當初是因為求工作方便及就近照顧，所以選擇此間幼兒園。陳小姐認為的幼兒體能活動，就是訓練幼兒大肌肉的發展。對於幼稚園聘請指導員上課，陳小姐表示非常贊同，因為他認為園方是請專業的人來上課。雖未曾見過黑皮哥哥，但回家小孩都會分享今天玩的遊戲，而且很期待進行體能課程。陳小姐也提出，她認為孩子在上完一學期體能課後，很願意嘗試任何遊樂設施，會願意挑戰新事物，孩子的體力反應也較好。

陳小姐表示，選擇幼兒園會以學校理念為挑選前提，但若是選擇的數所園所內容差不多，就是會以有體能課程或是其他課程的園所為優先；陳小姐也提出他曾參觀過的私立幼兒園，都有聘請幼兒體能指導員服務。

由上述可知，接受訪談家長對於指導員到園服務表示贊同，並肯定本指導員在園所表現，除了讓幼兒喜歡上體能課，也幫助幼兒在身體上發展並增加幼兒探索新事物的機會。

總括本節內容可知，黑皮哥哥的個人特質符合指導員特質，在幼兒體能活動中的態度正確；工作室提供訓練過程、給予幼兒體能活動觀念，並提供許多的活動機會進行磨練與嘗試。在園所滿意度方面，幼兒體能導員能提供幼兒有趣而活潑的體能課程，也讓班級老師從中學習體能相關活動；對園所長而言，除幼兒健康因素外，能藉由指導員的活動能提高新生入園率。

第二節 幼兒體能指導員的體能課程實施現況

本節將利用研究者針對幼兒體能指導員所做的活動觀察紀錄，呈現出幼兒體能指導員在進行體能活動實施現況；研究者依器材特性，列出海綿墊、平衡木與木箱及三角錐活動各一堂，並利用研究者自編之指導活動觀察紀錄表所記錄的內容進行說明，三項活動內容紀錄僅擷取活動流程部分，如表 4-2、4-3、4-4 所示。

表 4-1 海綿墊活動內容紀錄表

園所名稱	童年托兒所	影帶編碼	D-1
活動名稱	海綿墊	班級屬性	大中班混合上課
活動時間長度	50'12"	人數	17
活動場地	室內會客室	老師協助	有，1 位
時間	活動內容		
0' 00"	◎ 指導員集合幼兒，請幼兒把雙手打開轉一圈，成散開隊形，再與幼兒問好。		
0' 44"	◎ <u>基本暖身操</u> ：(頭頸、手、肩、腰、屁股、膝蓋、腳踝轉動與開合跳動作。)		
3' 02"	◎ <u>音樂律動暖身</u> ：請幼兒手插腰後再去放音樂，進行了兩首律動歌曲。		
9' 50"	◎ 律動結束後，指導員手拿兩個三角錐，先在活動的 T 型場地放下一個，再請孩子排在身後跟著走，走到 T 型場地尾端放下三角錐，請孩子站在原地，然後去放音樂，並蹲在音箱旁發號施令。)		
10' 38"	◎ <u>跑步</u> ：(先請孩子繞兩端三角錐走→墊腳尖走→慢跑→反轉跑→反轉跑→反轉跑→慢走繞圈調呼吸時指導員加入一起走。)		
13' 35"	◎ 指導員請小朋友靠牆壁坐下，收三角錐，鋪好海綿墊。		
15' 08"	◎ 指導員詢問孩子知不知道海綿墊是軟的還是硬的，孩子說海綿墊是軟的，指導員先說今天的活動要在海綿墊上進行，家裡的沙發或是彈簧床不能隨便亂跳，以免發生危險。要請孩子在上面跳一跳來感受一下，先請男生站在墊子上跳；此時指導員走到音箱旁邊放音樂，女生開始跳動，約 20 秒後，請女生休息，換男生到墊子上面跳約 30 秒，指導員停下音樂請男生休息，再換女生上去跳，這次時間較上次縮短，之後也是由指導員以音樂及口語方式繼續男女生交換，配合音樂進行時間越來越快、越來越短；交換進行各 7 次後，指導員停下音樂請幼兒靠牆壁站著，並提醒幼兒調整呼吸完畢之後再坐下。		
19' 46"	◎ 指導員：「有沒有到過動物園！那我們今天來模仿動物園的小動物好了，我們先來模仿小狗好了，我來選一個叫學小狗叫的最大聲的，那你們有沒有看過小狗走路？誰會？你們叫叫看，來示範」		
	☆ <u>小狗爬</u> （匍匐前進）：指導員選一位學狗叫很大聲的孩子示範，指導員抓住孩子雙手幫助孩子往前彎下，膝蓋跪在墊子上，口中一邊說著動作內容，接著讓示範者爬一次，完成後請孩子們為他拍手。接著請全班到墊子前排隊，指導員到音箱處開音樂，再跪坐在墊子前端，幫助孩子跪在墊子上，提醒爬行動作。全班輪流進行兩次，完成的孩子靠牆壁坐下。		
24' 24"	◎ 全班完成後關掉音樂回到中間。指導員問：「除了小狗，有沒有看過還台灣黑熊？那誰會學黑熊叫？」		
	☆ <u>小熊走</u> （四肢著地屁股翹高走）：指導員選一位孩子示範，指導員抓住孩子雙手幫助孩子往前彎下，將孩子屁股拉高，口中一邊說著動作內容，接著讓示範者爬一次，完成後請孩子們為他拍手。接著請全班到墊子前排隊，指導員到音箱處開音樂，再跪坐在墊子前端，幫助孩子調整姿勢，提醒屁股要翹高不能變成小狗爬。全班輪流進行兩次，完成的孩子靠牆壁坐下。		
28' 19"	◎ 全班完成後關掉音樂回到中間。指導員問：「接下來呢，動物園還有一種嘴巴最大的是什麼動物？...那我請嘴巴最大的出來示範，誰最大？」孩子們張開嘴巴。		

表 4-1 海綿墊活動內容紀錄表（續）

時間	活動內容
35' 06"	☆ <u>鱷魚爬</u>（匍匐前進）：指導員選一位孩子示範，請他趴在墊子上，請孩子前進，口中一邊說著動作內容，完成後請孩子們為他拍手。接著請全班到墊子前排隊，指導員到音箱處開音樂，再跪坐在墊子前端，幫助孩子調整姿勢，提醒提醒身體要趴在墊上，腳要幫忙前進。全班輪流進行兩次，完成的孩子靠牆壁坐下。 ◎ 全班完成後關掉音樂回到中間。指導員問：「動物園逛完了，肚子就餓了，動物園有賣什麼吃的嗎？...有賣熱狗，那誰會當熱狗？我來烤一烤。」
39' 28"	☆ <u>大熱狗</u>（雙腳交叉，橫躺在墊子上做鉛筆滾動作）：指導員選一位孩子示範，請他躺在墊子上，將孩子的雙手擺在後腦杓，雙腳交叉，指導員再用手在孩子的肚子上來回揮動，說：「要加烤肉醬才會香。」並推孩子滾動前進，口中一邊提醒滾到外面要自己調整姿勢回來，完成後請孩子們為他拍手。接著請全班到墊子前排隊，指導員到音箱處開音樂，再跪坐在墊子前端，幫助孩子調整姿勢。全班輪流進行兩次，完成的孩子靠牆壁坐下。
41' 50"	◎ 第二次活動時，指導員將孩子躺的方向換邊，即兩次滾動頭的方向不同。 ◎ 全班完成後關掉音樂回到中間。指導員問：「除了熱狗，有沒有賣香腸？那我們來吃大腸包小腸好了，請兩個小朋友抱在一起滾。」
49' 11"	☆ <u>大腸包小腸</u>（兩個人互抱滾動前進）：指導員請兩位孩子示範，先請一位躺在墊子上，再請另一位孩子趴在上面，兩人雙手合抱，指導員推孩子滾動前進，口中一邊提醒手不要鬆開，要兩人都出力才能滾動，完成後請孩子們為他拍手。接著請全班分兩人一組（指導員及三位老師介入協助，讓孩子以身高配對）到墊子前排隊，指導員到音箱處開音樂，再跪坐在墊子前端，幫助孩子調整姿勢。全班輪流進行兩次，完成的孩子靠牆壁坐下。
49' 34"	◎ 最後一位孩子滾到第三塊墊子時，指導員先收起一塊墊子放置音箱旁，再關掉音樂，走到孩子前面問他們今天活動有沒有被壓扁啊。
50' 12"	◎ 請幼兒全部起立，指導員唸著：「拍拍小手（啪啪啪啪）、拍拍屁股（啪啪啪啪），雙手舉高，謝謝○○老師，還有謝謝誰（黑皮哥哥）」，感謝協助的老師及指導員本身，並提醒幼兒要記得洗手、喝水及上廁所。 （結束記錄）

由表 4-1 可看出，本次活動時間約 50 分鐘，幼兒為大中班混合上課，人數共 17 人，有一名班級老師隨班協助秩序管理。幼兒體能指導員的暖身運動進行基本暖身操、音樂律動還有跑步運動；幼兒體能指導員以介紹器材進入活動；幼兒體能指導員利用音樂作為活動開始與結束，且活動時皆有音樂作為陪襯；幼兒體能指導員的活動呈現有主題及故事性：「動物園」。幼兒體能指導員皆以幼兒為活動示範者；本次海棉墊活動是由 6 個在墊上進行小活動組合而成，每個活動多會進行兩次；幼兒體能指導員在幼兒進行活動時，多在活動器材前協助幼兒姿勢調整或隊伍秩序管理；本體能活動項目多為一人可獨立完成，有一項為兩人一組進行。幼兒體能指導員在活動接近尾聲時，提醒幼兒喝水、洗手及上廁所；請幼兒感謝班級老師及指導員本身，並以一首手指謠結束活動。

表 4-2 平衡木加木箱活動內容紀錄表

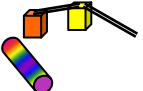
園所名稱	寶貝托兒所	影帶編碼	F-1
活動名稱	平衡木加木箱	班級屬性	大班
活動時間長度	40'23"	人數	20
活動場地	教室	老師協助	無
時間	活動內容		
0' 00"	◎ 請孩子散開，讓孩子蹲下再跳起，由指導員喊口號，看誰跳最高，看可不可以摸到天花板（此時指導員在放置器材、準備音樂）。整理完畢，指導員在站在孩子前方幫孩子數拍跳起。		
0' 45"	◎ 音樂律動動作複習，完畢後由進入律動暖身，進行一首律動歌曲。		
5' 53"	◎ 請孩子到一旁坐下，指導員開始擺設平衡木，一邊介紹名稱一邊鋪設，將 4 根平衡木平放在地上擺成  型（下方都鋪有止滑墊片）。指導員：「小朋友知不知道這是什麼？這叫平衡木，我們上學期有上過對不對，今天要來玩更難一點的，今天先來橫著走。」		
8' 26"	☆ <u>平衡木橫走</u> ：指導員請一位孩子示範，提醒腳步小心，若是掉下來再踩上去即可；指導員請全班到起點排隊，之後到音箱處開音樂，便站在起點處觀看幼兒活動，請他們輪流進行一次。		
12' 35"	◎ 全班完成後關掉音樂回到中間。指導員說：「剛才那種有沒有人跌倒？沒有喔！那現在這一種比較難喔，要像我這樣，腳要交換走，手要張開。」		
14' 41"	☆ <u>平衡木直走（雙腳要交換）</u> ：指導員親自示範，再請全班到起點排隊，之後到音箱處開音樂，便站在起點處觀看幼兒活動，請他們輪流進行一次。		
20' 41"	◎ 全班完成後關掉音樂回到中間。指導員說：「這個好像也很簡單，有沒有看過猴子，對~要用手跟腳都放在地上走，我請一個小朋友來示範很像什麼？喔~對很像猴子。」		
27' 18"	◎ 全班完成後關掉音樂，指導員請孩子後退到牆邊，將四根平衡木改排成  型，再從一旁拿出鑽籠並打開放在平衡木後。（鋪設時一直與孩子對話）「這個比較難喔！要請你先走完平衡木後才可以鑽過時光隧道。」		
32' 46"	☆ <u>時光隧道</u> （先雙手雙腳跨在兩根平衡木上行走，之後鑽過鑽籠）：指導員請一位孩子示範（協助姿勢及提醒注意事項），有跟著示範幼兒孩子一起進行到鑽籠部分，再請全班到起點排隊，之後到音箱處開音樂，便先站在起點處觀看幼兒活動，請全班輪流進行一次。（中途有走來走去巡視平衡木穩不穩，也有補強平衡木的防滑措施，在站在鑽籠旁抓住張開。）		
35' 10"	◎ 全班完成後關掉音樂，從一旁拿出兩個木箱，開始重新排列。將兩個木箱加入平衡木及鑽籠中組合成  型。（鋪設時一直與小朋友對話）		
	☆ <u>走天橋 1</u> （用雙腳雙手跨在雙平衡木方式爬上斜坡及爬過天橋）：指導員先說明行進方法，再請一位孩子示範，並協助爬行姿勢及提醒慢慢走，也跟著示範孩子一起進行到鑽籠，之後再請全班到起點排隊，之後到音箱處開音樂，便站在天橋處觀看幼兒活動，請全班輪流進行兩次。（中途有再補強平衡木的防滑措施。）		
	◎ 進行中指導員提醒第二次需用走的方式（用雙腳跨在雙平衡木方式走上斜坡及天橋）進行。（中途有再補強平衡木的防滑措施，且一直站在天橋旁扶孩子的手。）		
	◎ 全班完成後關掉音樂，指導員：「有沒有人會害怕，沒有喔！那我就抽走變成一根。」將天橋的平衡木抽走一根放旁邊，成  型。（鋪設時一直與小朋友對話）		

表 4-2 平衡木與木箱活動內容紀錄表（續）

時間	活動內容
39' 28"	☆ <u>走天橋 2</u> （用雙腳跨在雙平衡木方式走上斜坡，直走或橫走方式過天橋）：指導員先說明行進方法，再請一位孩子示範並協助手扶及提醒慢走等注意事項，也跟著孩子一起進行到鑽籠，之後到音箱處開音樂，便站在天橋處觀看幼兒活動，請全班排隊輪流進行一次。（中途有再補強平衡木的防滑措施，且一直站在天橋旁扶孩子的手。）
40' 23"	◎ 全班完成後關掉音樂，開始收拾器材。提醒幼兒不要來碰器材並洗手喝水，再請幼兒全部起立，指導員唸著：「拍拍小手（啪啪啪啪）、拍拍屁股（啪啪啪啪），雙手舉高高，謝謝誰（黑皮哥哥）」。並收起所有器材放置一旁。
	（結束記錄）

由表 4-2 可看出，本次活動時間約 40 分鐘，共有 20 名大班幼兒參與，沒有班級老師隨班活動。幼兒體能指導員的暖身運動進行基本暖身操及音樂律動；幼兒體能指導員以介紹器材進入活動；幼兒體能指導員利用音樂作為活動開始與結束，且活動時皆有音樂作為陪襯；幼兒體能指導員多以幼兒為活動示範者；本次平衡木加木箱活動是由 6 個由平衡木組合變化的活動組合而成，本次活動內容有順序性，多會進行兩次。幼兒體能指導員在幼兒進行活動時，多在活動器材旁協助幼兒姿勢調整或隊伍秩序管理；本體能活動項目皆為一人可獨立完成；幼兒體能指導員在活動接近尾聲時，提醒幼兒喝水、洗手及上廁所；請幼兒感謝幼兒體能指導員本身，並以一首手指謠結束活動。

表 4-3 三角錐活動內容紀錄表

園所名稱	寶貝托兒所	影帶編碼	F-2
活動名稱	三角錐	班級屬性	大班
活動時間長度	40'00"	人數	18
活動場地	教室	老師協助	無
時間	活動內容		
0' 00"	指導員到教室時，全體幼兒及老師還在午休，於是指導員先叫醒幼兒再進行場地整理、桌椅搬動等工作。		
5' 00"	◎ 指導員在整理音樂、調整麥克風。		
5' 30"	◎ 指導員請孩子小手叉腰、脖子轉一轉，進入基本暖身操（脖子、肩膀及腰部轉動，前後彎腰伸展、膝蓋、屁股、腳踝轉動及立定跳）		
7' 36"	◎ 請孩子小手叉腰，複習動作（拍腳拍手、找兩個人...），指導員找大姐姐（該班老師放暑假的小三女兒）做搭配，指導員放音樂進入律動暖身。		
12' 32"	◎ 指導員將音樂關掉，請孩子坐下，指導員從一旁拿出三角錐，詢問孩子知不知道名稱，在哪裡看過？（馬路上），再路上看到三角錐代表什麼涵義，表示施工、有危險，就不能靠近。再請孩子想像反過來的三角錐像什麼（像冰淇淋筒），那冰淇淋筒要裝什麼？要裝冰淇淋；再從一旁拿出一袋小球，告訴孩子各色小球即是各種口味的冰淇淋。		
14' 18"	◎ 指導員拿出一顆小球，往上拋後用三角錐接住。		
14' 43"	再請一位孩子出來示範，拿一個三角錐，由指導員拋出小球讓孩子接住。		

表 4-3 三角錐活動內容紀錄表（續）

時間	活動內容
15' 58"	◎ 指導員又問孩子想不想吃冰淇淋，便發下三角錐讓孩子一人拿一個，再由指導員在前丟小球指名讓孩子接球，慢慢的丟擲分配後，每位孩子有一個三角錐，一顆彩色小球。
19' 20"	◎ 指導員介紹第一個活動請孩子自己丟球接球，請孩子們散開在教室各處，之後到音箱處開音樂，便站在原先說明處觀看幼兒活動。 ☆ <u>自拋自接</u> ~孩子們自由練習在場內練習自拋自接，指導員提醒孩子注意天花板高度；約經過 2 分鐘，指導員提醒幼兒可以將球丟高一點試試看。
23' 07"	◎ 指導員將音樂關掉請孩子回到原先位置，自己到中間。指導員說：「有沒有接到球？接到球的小朋友勝利，耶~。我找一個人跟我一起示範一下，等一下請兩個人用一顆球，這一關叫做眼明手快，要這樣蓋住球喔！兩個人一組，快點。等一下我來看看誰沒有兩個人。...」 ☆ <u>眼明手快</u> （兩人一組坐在地上，用三角錐蓋住小球後推出，另一方以三角錐蓋住滾過來之小球，兩邊重複實施）：指導員請一位孩子一起示範，先協助全班分散在教室中，之後到音箱處開音樂，讓孩子開始進行，指導員在場中走來走去觀看幼兒活動。
31' 02"	◎ 指導員將音樂關掉請孩子將三角錐放置在中間地板，球交回指導員處，並坐到兩旁位置，自己到跪在中間說明。指導員說：「接下來男生屢生來比賽喔，小朋友知不知道四川大地震，很多房子都倒了，今天要請小朋友當建築師巴布來蓋房子。」之後指導員自己一邊說明規則：「只能用手扶起及推倒三角錐，不能用腳或其他部位進行，否則要到旁邊休息。」一邊將一旁袋子中的三角錐散落在教室空間裡，並建立默契：聽到音樂聲停止要把手放頭上不能進行。並安排由男生先蓋女生先推倒，之後再進行交換。 ☆ <u>重建家園</u> （男女分組，同一時間內，一組把三角錐立起，另一組則將三角錐推倒，時間到時看三角錐是立起的多還是被推倒的多。）：由指導員親自示範，之後到音箱處開音樂，讓孩子開始進行，指導員到處走來走去觀看幼兒活動。先由男生立起三角錐，女生推倒，時間到時關掉音樂計算數量。
35' 43"	◎ 第二次遊戲時則由女生立起三角錐，男生推倒，時間到時關掉音樂計算數量，指導員宣佈由女生獲勝（但指導員提醒還有下個遊戲讓男生有機會勝利）。
37' 31"	◎ 此時三角錐散落地上，指導員請孩子不用收拾，坐在地上開始示範下一個活動。「蓋好房子我們要開始來種花，這樣我們的家才會很漂亮，要把三角錐反過來放在地上，要慢慢放，才可以種出一朵一朵很漂亮的花。」 ☆ <u>種花與收割</u> （將三角錐反過來用面積較小一頭立起）：指導員自己示範，然後放音樂請全部孩子開始一起進行。全部立起後指導員請孩子給自己鼓勵。
39' 04"	◎ 指導員告訴孩子花長大要收割了販賣，請孩子一起同時將三角錐疊起收到指導員處（收拾時亦有音樂）。
39' 42"	◎ 收拾完畢指導員請孩子坐下休息，提醒幼兒洗手喝水，再請幼兒全部起立，指導員唸著：「拍拍小手（啪啪啪啪）、拍拍屁股（啪啪啪啪），雙手舉高高，謝謝誰（黑皮哥哥）」。
40' 00"	（結束記錄）

由表 4-3 可看出，本次活動時間約 40 分鐘，共有 18 名大班幼兒參與，沒有班級老師隨班活動。幼兒體能指導員的暖身運動進行基本暖身操及音樂律動；幼兒體能指導員以介紹器材進入活動；幼兒體能指導員利用音樂作為活動開始與結束，且活動時皆有音樂作為陪襯；幼兒體能指導員的活動呈現有故事性：「冰淇淋、蓋房子」。幼兒體能指導員多以幼兒為活動示範者；本次三角錐活動是由 6

個依三角錐特性組合變化的活動組合而成，本次活動內容多為分組活動，在一段時間內進行動作練習。幼兒體能指導員在幼兒進行活動時，以巡視幼兒活動進行協助幼兒姿勢調整或隊伍秩序管理；幼兒體能指導員在活動接近尾聲時，提醒幼兒喝水、洗手及上廁所；請幼兒感謝幼兒體能指導員本身，並以一首手指謠結束活動。

由表 4-1、4-2、4-3 歸納出數點幼兒體能指導員在體能活動中的實施現況：

- 一、幼兒體能指導員的體能活動時間長度由幼兒園決定，幼兒體能指導員在活動時間內將活動安排緊湊無休息。
- 二、幼兒體能指導員的活動流程為暖身操、引起動機、主要活動及收拾器材與回饋。
- 三、幼兒體能指導員在暖身運動會進行基本暖身操及音樂律動，跑步活動則視園所場地大小，決定是否實施。
- 四、幼兒體能指導員在多以介紹器材來引出主題。
- 五、幼兒體能指導員在幼兒活動進行中，利用音樂作為活動開始與結束，指導員表示，音樂能讓氣氛熱絡，而且可以較容易讓孩子知道活動的段落，例如音樂響起表示活動開始；音樂一停表示活動要暫停或結束。
- 六、幼兒體能指導員的活動不一定有故事性。
- 七、幼兒體能指導員多以孩子為示範者，所有活動皆由指導員進行主導。
- 八、幼兒體能指導員會利用器材特性延伸出數個活動組合成該次活動。
- 九、幼兒體能指導員在幼兒活動時會隨時注意幼兒情況。
- 十、幼兒體能指導員會以一首手指謠結束活動，並提醒幼兒喝水、洗手及上廁所等事項。

研究者將幼兒體能活動教學設計的相關研究（陳淑琦，1994；王建次，1982；康惠琴，2001；李招譽，2004），歸納出準備活動、主要活動、以及統整遊戲三項，以下將依幼兒體能指導員的活動流程與統整資料進行比較說明。

幼兒體能指導員的活動流程與相關文獻相符部份為暖身操、引起動機及主要

課程部分。幼兒體能指導員的暖身操簡易易學，除基本暖身外，也會配合音樂律動來進行，完成後視場地許可讓孩子增加跑、跳……等活動。在此部分幼兒體能指導員的暖身操確能達到活動肢體與關節的效果；而加強部分的柔軟操項目，在滑板課程中的暖身，幼兒體能指導員在基本暖身操後曾說：「今天要用到手和腳很多，要再多動一動、轉一轉」。在引起動機部份，利用的孩子生活經驗搭配器材來介紹，孩子們專注而有興趣。在準備活動時間部份，幼兒體能指導員在暖身操加上部分部位柔軟操所佔活動時間不固定，有些 5 分鐘，也有些班級長達 10 多分鐘。在主要課程部分，活動多變化，每次活動至少都有 3~6 的小活動組合而成，都是為了達到該活動的活動目標所設計，主要活動時間也約在是 20~25 分鐘。

幼兒體能指導員的活動流程與相關文獻不符部份，包含暖身活動時間、主要活動時間、統整遊戲及緩和運動部份。在準備活動時間部份，指導員在暖身操加上部分部位柔軟操所佔活動時間不固定，有些 5 分鐘，也有些班級長達 10 多分鐘，比一般活動暖身操時間長。在準備活動內容部份，指導員暖身操時間長，相對壓縮主要活動時間。尤其若是活動時間較短的班級，主要活動進行時間少，活動總數相對較少。另外在引起動機部份，由於與暖身操的活動間隔及型態明顯不同，反而較像是主要活動的開始，不算是準備活動的一環。在統整活動中的統整遊戲部份，15 堂活動觀察中，指導員只有出現一次統整遊戲。緩和運動在本研究的 15 堂課中幾乎未出現，僅有一個活動因較為激烈，指導員請幼兒們起立調整呼吸，但無其他伸展肢體的活動出現，研究者推測可能原因是否指導員的活動強度不高，所以最後不需進行緩和運動；或是指導員習慣將時間都用以進行活動，以充實活動內容，因而未進行緩和運動。

第三節 幼兒體能指導員的課程設計能力情形

本節針對幼兒體能指導員的體能活動課程，以活動觀察紀錄、訪談內容及相關文件進行分析，文獻資料相對照，用以檢核幼兒體能指導員所設計的幼兒體能活動課程。本節分為幼兒體能指導員學期體能課程規劃、幼兒體能指導員體能課程設計原則及幼兒體能指導員體能課程設計內容，分述如下：

一、幼兒體能指導員學期體能課程規劃部分

研究者能蒐集的資料，僅有幼兒體能指導員在學期初為園所所設計的學期體能規劃總表，因幼兒體能指導員無法提供單堂之活動設計，亦無相關活動表格，故僅由此學期體能規劃總表探討幼兒體能指導員學期體能課程規劃。

在學期體能課程規劃部分，幼兒體能指導員規劃所服務每個園進行的學期課程單元大致相同，所以幼兒體能指導員僅需設計一份體能規劃表，即可用於所有園所，同一週各個園所上的課程是相同的，幼兒體能指導員表示這是從之前實習時，學長們的活動安排就是這樣規劃，對於順序流程並無其他說明，且幼兒體能指導員也表示這樣的活動模式到各間幼兒園進行體能活動時，器材準備較為便利，避免混淆。學期體能規劃總表如附錄九所示。

由附錄九可知，幼兒體能指導員每個學期規劃了 24 週的活動（私立幼兒園所並無類似國中小之寒暑假，故課程週次較多），每一週的單元都有其應對的目標及使用的道具；每週目標點出幼兒體能指導員在該活動中要增強的項目，包含：七大項幼兒體能要素及幼兒的情意發展，但未發現有認知層面供幼兒學習。單元名稱由活動內容呈現所訂定，例如：海綿墊活動中（表 4-1），幼兒體能指導員將各個小活動名稱搭配動物名稱，符合遊戲單元「動物模仿秀」。單元規劃的前兩週活動是由徒手遊戲開始，之後的每一週皆有使用到器材輔助，且器材種類都不相同，使用器材授課的比例高。當我們在設計課程，不是先想遊戲，不是要用什麼道具，今天要訓練孩子什麼地方，好，訓練敏捷性，敏捷性可以用什麼道具，要先有一個方向，

給孩子什麼幫助，再去想用什麼來幫助（訪個案 20070621）。

二、幼兒體能指導員之體能課程設計原則

在設計原則部分，研究者提出三部分說明：

（一）幼兒體能指導員課程設計符合幼兒的動作發展，以表4-1、4-2、4-3為例：

爬行、滾動、接球、走平衡木等活動適合幼兒園各年齡層進行，顯示幼兒體能指導員課程設計符合漸進原則。

（二）幼兒體能指導員進行主要活動中的一個活動時，至多練習兩次，便轉換其他活動進行（表 4-1），無呆板重複動作練習情形發生；由此可知，幼兒體能指導員課程設計無超負荷情形發生。上述兩點也符合熊文宗（1996）所提出的運動過程原則。

（三）幼兒體能指導員課程設計多是以器材運用作為活動的主軸（表 4-4），並由該項器材延伸出數種不同的活動（表 4-1、4-2、4-3），每次活動有其不同的目標，符合行政院體委會（2003）的特殊原則。

由上可知，幼兒體能指導員在體能課程設計原則部份，符合漸進原則、超負荷原則及特殊原則。

三、幼兒體能指導員之體能課程設計內容

在幼兒體能指導員體能課程設計內容設計部份，分成課程目標設定、單元內容設計與器材運用、課程設計時間安排及評量標準與方法來說明，以下分述之。

（一）在體能課程目標設定方面

幼兒體能指導員之體能活動指導目標可從生活履歷訪談窺知一二：我覺得體能是讓孩子更熟悉手和腳的能力，幼兒體能它是一種引導，讓孩子自然而然喜歡運動，接而可以面對他國小國中高中體育課。……體能活動是一種過程，不是一種結果（訪個案 20070621）。幼兒體能指導員認為，幼兒體能的活動理念就是要讓孩

子參與活動並喜愛運動；而在單元活動目標方面，幼兒體能指導員的學期體能規劃表訂出每週單元名稱及活動目的，活動目的說明每次活動要達到的體能要素及情意發展，並選用器材進行。

幼兒體能指導員體能活動表現與與幼稚園課程標準（1987）的健康領域目標符合度極高，如海綿墊活動、三角錐、滑板及平衡木加木箱活動而言（表 4-1、4-2、4-3 及觀 F-3），符合部份包含：（1）使用基本動作：利用走、跑、跳等動作進行活動。（2）使用簡單技巧：讓孩子使用到簡單技巧如：投球、推球、身體滾動等動作。（3）使用簡單的運動器材：由學期體能課程表（附錄九）得知，使用器材比例極高，但限於可攜帶式的器材如：海棉墊、平衡木...，大型器材如滑梯及鞦韆等則未見設計活動。（4）幼兒體能指導員會利用幼兒感覺及知覺進行活動，時時提醒幼兒姿勢動作，並給予再複習的機會。（5）幼兒體能指導員在進行活動時，會視活動主題設計個人遊戲或分組團體遊戲，且活動中之解說也包含模仿或想像遊戲，讓孩子們有一些與舊經驗連結的想像，例如：「小朋友家裡有沒有養小狗？你會不會學小狗叫？會不會學小狗走路。」即是要進行爬行的動作。（6）幼兒體能指導員會隨音樂作簡單體操；每次暖身操都會進行音樂律動，幼兒隨著音樂與幼兒體能指導員的口頭提進行肢體擺動。（7）幼兒體能指導員在活動前會說明規則，活動中提醒次數多，活動後給予幼兒口頭鼓勵；活動時遇動作較慢的孩子，會請全班小朋友一起給予加油鼓勵，培養孩子友愛的態度。（8）幼兒體能指導員會鼓勵幼兒自動自發參與活動、學習活動時須等待輪流；活動結束時，幼兒體能指導員會請孩子感謝今天協助的老師及幼兒體能指導員本身，然後提醒洗手喝水等事項，養成幼兒衛生及清潔的好習慣。

由上可知，幼兒體能指導員體能活動課程設計具有單元活動目標，但在個人體能活動指導目標不明確。

（二）在體能課程單元內容設計與器材運用方面

1.在課程內容設計方面

研究者綜合各學者之看法，歸納出在體能課程內容安排上應注意幾項重點，與幼兒體能指導員在 15 堂體能活動內容相互對照，結果如下：

- (1) 幼稚園課程標準（1987）指出教材選編應考慮幼兒個別差異及時令需要，並依幼稚園環境及設備進行活動設計；幼兒體能指導員的活動內容適合幼兒動作發展，亦能依幼稚園環境進行規劃。以海綿墊活動（表 4-1）而言，指導員的教材編選適合大多數的 3~6 歲幼兒。幼兒體能指導員至園所進行活動，場地多為室內，活動之前，幼兒體能指導員需將場地中的桌椅、櫥櫃清至一旁，再依需要擺設。幼兒體能指導員指導員的器材準備，皆由指導員自己攜帶至園方，經研究者詢問後得知，私立幼稚園多有空間不足困擾，所以並無大型遊具可使用，且指導員活動所需器材多元，一般幼兒園無法全部備齊，所以指導員的器材不依賴園方提供。
- (2) 體能動作的順序為大肌肉活動到小肌肉訓練（林風南，1991；熊文宗，1996；康惠琴，2001）。幼兒體能指導員活動動作順序符合此要素，以表 4-1、4-2、4-3 為例，活動針對幼兒大肌肉訓練居多，小肌肉訓練較少；例如：表 4-3 的「種花」活動，請幼兒將三角錐以尖頭面立在地上，是當次三角錐活動裡，較需要運用小肌肉及穩定度的活動，亦是擺在活動後段進行。
- (3) 在課程流程設計部份，體能要素應由少到多；活動性應從簡易性進入複雜性；活動群性應以個別為先再加入團體（林風南，1991；熊文宗，1996；王惠姿，2006）。以幼兒體能指導員的滑板活動（觀 F-3）為例：先由一人趴在滑板上前進，再由兩人合作進行，最後延伸成為四人坐在滑板上活動，活動性即是由簡易進入複雜，而活動群性亦是由個人再加入團體。但不是每次活動主題都符合此流程，以表 4-1 的海綿墊活動，多為個人操作活動，包含：爬行、滾動、

匍匐前進...等，團體的只有雙人合抱滾動動作，可能原因是受道具器材限制，無法將每次活動、每樣器材完全符合其設計流程。

依上述分析可知，指導員在課程內容的教材選編時，能符合幼兒的體能發展需求，但受限於園方的環境及設備，僅能在有限的空間中進行，指導員的場地規劃能力與幼兒的安全學習息息相關。而體能指導員在設計的體能動作順序、體能要素、活動群性也適合幼兒進行。

2.在器材運用部分

幼兒體能指導員依訓練目的選擇所需器材，再從中延伸發展出數個活動；本研究觀察 4 種不同的課程及器材使用，共計 15 堂課；分別為海綿墊、平衡木加木箱、三角錐及滑板，各單元活動內容分項說明如下：

(1) 海綿墊（共計 12 堂課）

幼兒體能指導員在 12 堂課共呈現 9 個小活動，包含在墊子上跳動（垂直跳）、小狗爬（爬行）、小熊走（四肢著地膝蓋不著地，屁股翹高走）、阿兵哥前進或鱷魚爬（匍匐前進）、毛毛蟲爬（身體趴下一伸一縮前進）、烤熱狗香腸（側滾）、大腸包小腸（雙人合抱側滾）、划船（坐下腿伸直，並以手撐起臀部移動後退）及青蛙跳（蹲下後雙手置於雙腿間輕觸地板跳動）；但每堂課僅採取 4~6 個動作組合呈現，幼兒體能指導員表示因活動班級有新舊生及年齡上的不同，所以在動作組合上，並不一定每堂課相同（附錄十）。幼兒體能指導員為每個動作命名，名稱趣味化，適合幼兒理解與學習；動作說明是研究者依動作表現所記錄。

(2) 平衡木加木箱（共計 1 堂課）

幼兒體能指導員進行 6 個活動，包括：平衡木橫走（在地上架好一根平衡木，側身開併腳通過）、平衡木直走（雙腳交換前進通過一根平衡木）、猴子走路（四肢著地屁股翹高走在一根平衡木上）、時光隧道（先雙手雙腳跨在兩根平衡木上行走，之後鑽過鑽籠）、走天橋 1（利用跳箱架高平衡木，做成斜坡及天橋，再用雙腳雙手跨在雙平衡木方式走上斜坡及

天橋，之後鑽過鑽籠）與走天橋 2（用雙腳跨雙平衡木方式走上斜坡，再以直走或橫走方式通過一根平衡木，之後鑽過鑽籠）。

（3）三角錐（共計 1 堂課）

三角錐內容包含：用三角錐拋接小球（指導員拋孩子接及孩子自拋自接）；眼明手快（兩人一組坐在地上，用三角錐蓋住小球後推出，另一方以三角錐蓋住滾過來之小球，兩邊重複實施）；重建家園（在固定時間內，一方將三角錐立起，另一方將三角錐推倒）；種花（將三角錐反過來用面積較小一頭立起）及花朵收割（將三角錐一個一個套入疊起）。

（4）滑板（共計 1 堂課）

滑板內含 5 個小活動，分別是：單人滑板車（一人趴在滑板上，用手觸地推動前進）、雙人滑板車 1（一人趴在滑板上，用手觸地推動前進，另一人則背對趴著的人，坐在兩腿之間空隙，且腳需放在滑板上）；雙人滑板車 2（兩人背對坐在方形滑車的兩邊，雙手握滑車上的把手，用腳控制前進）；四人滑板車 1（四人背對坐在方形滑車的四邊，雙手握滑車邊緣，用腳控制前進繞行一周，而後依指導員口令向後轉方向前進。）；與最後一項四人滑板車 2（四人背對坐在方形滑車的四邊，不繞行三角錐而是原地旋轉，並依幼兒體能指導員口令進行反轉遊戲。）

由上可看出幼兒體能指導員在單元內容設計時，會考慮器材特性進行活動組合或延伸，例如：在海綿墊活動及滑板部份，主要是以幼兒動作變化為進行模式，器材本身只是提供一個的場地或單一功能性供孩子進行遊戲；而在三角錐活動部份，利用三角錐的中空及椎形，可以進行接球或反面立起的遊戲，變化性大；而在平衡木及木箱組合部份，平衡木的數量不同（一根或兩根並列），就能有不同的動作練習，加上搭配木箱墊高平衡木，而使活動不僅只是平面遊戲，而讓孩子有高低的空間感受。

幼兒體能指導員在體能器材運用上，符合熊文宗（1996）認為則須先由徒手運動開始，再加入體能器具或道具；器材與道具由單項練習，再加

入多項道具的設計。沈連魁（2007）也認為在幼兒體能活動需要器材與空間配合，指導員應重視器材的設計，吸引幼兒參與，且教師應充分瞭解器材的特性，延伸器材能變化的活動。

由上可知，幼兒體能指導員在內容設計中，以器材的運用為其主軸，並將器材的特性發揮出來，延伸出具創意又豐富的活動內容。

（三）課程設計時間安排

在課程時間方面，因幼兒體力及專注力使然，每次活動時間以不超過 40 分鐘為宜。幼兒體能指導員活動時間如表 3-2 得知，每次活動從 30~60 分鐘皆有，由於活動時間為園方所安排，通常為一個時段，由指導員分配活動班級的活動時間，例如：早上：9：00~11：00 進行活動。有些園所採合班上課，只有兩個活動班級，幼兒數雖增加，但時間也較長，例如：育英幼稚園活動時間雖長達 1 小時，但是會有 2~3 班共計 30~40 位孩子同時進行。

指導員所進行的每週活動相關性及連貫性不大，所以甚少有需要利用多週分項進行練習再組合遊戲者，指導員進行的課程內容偏向規則簡易、完成度高，若是遊戲也只需口頭或示範一次，即可讓孩子了解並開始進行。本指導員的活動內容多元，但是未曾出現較有組織性，且需長時間練習的活動。

由上可知，在課程內容時間方面，指導員活動時間因幼兒園規劃而不同，但每次活動時間皆進行規劃內容；指導員課程每週獨立，連貫性不高。

（四）評量標準與方法

一般教師在進行教學活動後為了解其成效，必須進行教學評量，藉由幼兒評量與帶領者省思，以期下一次的活動更順利。針對本指導員在活動指導後對幼兒之評量活動及本身省思，以下說明之：

1. 幼兒評量活動部份

幼兒評量內容標準依據該活動所設定的目的而決定，通常分為認知、

技能、情意三大部分進行項目設定。幼稚園課程標準（1987）指出，教學評量應包括前評量、教學活動中的評量、後評量及追蹤評量；教學評量的方法則有：觀察、紀錄、口述、表演、操作、作品等。幼兒體能指導員對園所的體能活動設計僅有整學期之體能活動規劃表（附錄九），其中在「意義及目的」欄位即是本次活動想要達到的目標，並未包含前、中、後及追蹤評量；而在評量方法部份，則以觀察幼兒活動中的操作表現進行口頭評量為主，並無其他評量方法。

研究者曾提出詢問幼兒體能指導員，若是孩子對於某動作似乎進行的不好或是不熟練，是否會有再機會練習，未完成是否算是未能達到目標，幼兒體能指導員則指出在本學期既定的計劃表內或許無機會，若之後有進行到相同器材，就會讓孩子再多練習。且幼兒體能指導員也提到，體能活動是為了讓孩子有更多活動機會去嘗試、練習，不一定要有評量，這部份就與一般國中小體育課與幼稚園體能活動設計較不相同。

2. 幼兒體能指導員自省能力

在教學過程中有解決問題或重新獲得知識，再從反省的回饋與檢討，改進教學品質，即是教學帶領者對於自己課堂呈現的評量（陳玉枝，2003）。幼兒體能指導員省思就由研究者以自行設計的活動觀察紀錄暨訪談表紀錄，但結果呈現，幼兒體能指導員對自己的活動內容無特別提出省思之處，多以「不錯啊！」、「很順利！」、「沒有！」回答，也僅一次曾就活動場地的臨時變更覺得無法提供更好活動，覺得惋惜。雖然幼兒體能指導員覺得本身並無可反省或檢討之處，但研究者在觀察時也發現幼兒體能指導員有思考與改進行為，以海綿墊活動（觀 A-1、A-2 及 B-1）為例：A 園的體能活動課，A-1 幼兒進行「毛毛蟲爬」活動時，孩子動作較為不順暢且進行時間拖長，指導員在 A-2 就沒有進行該活動，研究者以為幼兒體能指導員覺得活動較難而放棄；隔天到 B-1 觀察時，幼兒體能指導員進行了「毛毛蟲爬」活動，但是示範動作有些許改變，困難度降低，孩子進行

活動就順利許多。由此例看來，幼兒體能指導員確實有進行自省而解決問題，不過原先的問題解決並不會回到原來的班級進行驗證，因為下週又是不同的活動進行了。



第四節 幼兒體能指導員的活動指導能力情形

第四節將利用有效體育教學系統觀察之結果，呈現幼兒體能指導員的活動指導能力，包含：幼兒體能指導員管理效率、幼兒體能指導員監管及幼兒體能指導員活動指導能力，再加入研究者針對幼兒體能指導員的活動指導觀察紀錄，分析其指導方法及指導者的角色，共計四部分進行說明。

一、幼兒體能指導員的活動管理能力部分

幼兒體能指導員的管理能力，分成管理時間總量及管理段落型態來說明。

（一）管理時間總量部分

管理時間總量部分，幼兒體能指導員 15 堂課的平均管理時間比例約佔全部活動時間的 7.76%，與劉仙湧（1995）在其「國小體育科輔導員之教學行為分析研究」中，田徑輔導員的 20%、球類輔導員的 26.2%；黃雅真（1996）在其「國中實習體育教師課室管理之研究」中，國中實習教師的 20.3%（約佔課堂的五分之一時間）；陳玉枝（1999）在其「國小體育科輔導員與體育實習教師之課室管理研究」中，國小體育科輔導員的 23.4%，實習教師的 28.1%；張誌元（2003）在其「國小有經驗教師體育課班及管理之研究」中對國小有經驗教師的 11.5%等研究，明顯少了許多，而與吳秋慧（2004）在其「國小教師體育教學反省、反省信念與有效體育教學之個案研究」中，國小教師的 6.6%較為相近。這符合吳秋慧（2004）、Boyce（1992）、許義雄（1992）及王敏男（1990）所認為的，有效體育教學教師其管理時間應少的原則。其中 A-1 的 3.7%為本次觀察活動中的最少管理比例值，F-2 的管理比例時間為 15.3%，觀察發現可能為班級老師是否到場協助有很大關係。

幼兒體能指導員的 15 堂活動其管理時間總量及管理段落型態分配，如表 4-4 所示。

表 4-4 幼兒體能指導員管理時間總量及管理段落型態分配表

影帶 編號	授課 時間 (秒)	總管理 時間 (秒)	管理時 間佔授 課時間 之比例 %	管理段落型態長度 (秒)						未含 c 之管理 時間佔 授課時 間之比 例%
				a	b	c	d	e	f	
A-1	2533	93	3.67	3	14	43	11	19	3	1.97
A-2	2239	172	7.68	14	22	73	27	32	4	4.42
B-1	2250	153	6.80	6	18	77	26	17	9	3.38
B-2	1661	154	9.27	9	11	64	15	43	12	5.42
B-3	1606	105	6.54	7	15	56	10	14	3	3.05
B-4	1800	114	6.33	4	7	69	19	13	2	2.50
C-1	2042	97	4.75	2	16	53	12	9	5	2.15
C-2	2220	113	5.09	4	21	64	9	11	4	2.21
D-1	3012	203	6.74	7	29	121	19	21	7	2.72
D-2	2274	162	7.12	4	22	86	21	23	6	3.34
E-1	3732	288	7.72	19	31	104	64	53	17	4.93
E-2	3497	243	6.95	15	42	92	57	24	13	4.32
F-1	2423	309	12.75	43	18	185	0	39	24	5.12
F-2	2400	367	15.29	56	2	105	70	95	39	10.92
F-3	2400	226	9.42	70	6	62	28	20	39	6.83
總時間	36089	2799	7.76	263	274	1254	388	433	187	4.28
平均數	2405.93	186.60	-	17.53	18.27	83.60	25.87	28.87	12.47	-
各管理段落型態佔總授課時間比例				0.73%	0.76%	3.47%	1.08%	1.20%	0.52%	-

註：a 為活動段落型態類目為開始活動、b 為活動中的班級轉移、c 為活動中的管理、d 為轉換類似活動及 e 為轉換新活動與 f 為活動結束時的管理。

幼兒體能指導員總管理時間及各管理段落型態佔總時間比例，如圖 4-1 所示。

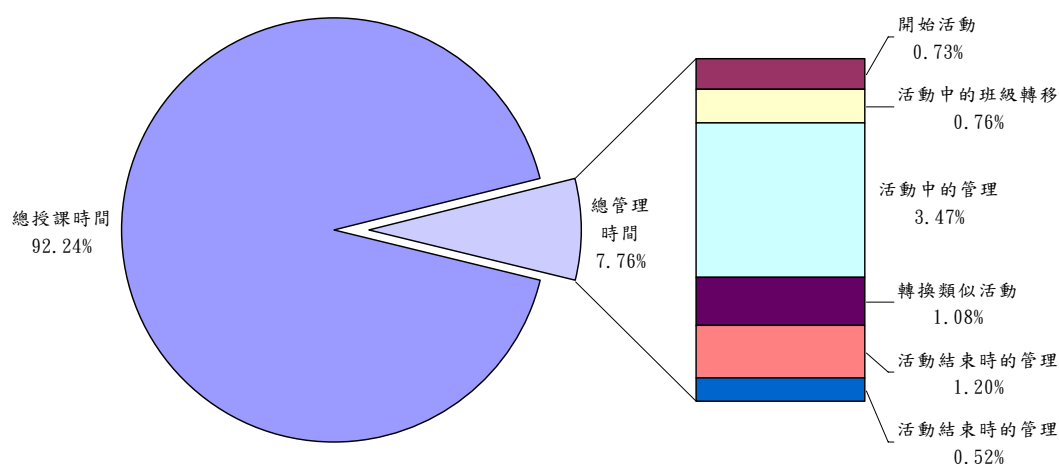


圖 4-1 總管理時間及各管理段落型態佔總時間比例圖

在活動段落型態部份，以活動中的管理部份類目 c 時間最長，活動結束時的管理類目 e 次之；顯示幼兒體能指導員在活動中的管理此類目花費相當多的時間，但由於類目定義時，活動中的管理類目並未中斷活動時間，而是一邊進行活動一邊管理，故活動中的管理類目所花費的時間，亦算是主要活動時間；總管理時間若是不含活動中管理類目時間，則比例則為 4.21%，顯示幼兒體能指導員在幼兒進行活動時除了給予指導協助外，也能對其他幼兒進行管理，且不中斷活動，使活動時間不因管理而中斷或縮短。表示幼兒體能指導員管理效率高且管理時間少。

本研究發現幼兒體能指導員管理時間總量比例低可能的原因有二：活動流程緊湊，孩子等待的時間少，一個活動結束後，馬上接著新活動的介紹或示範；另外是班級老師的協助，幼兒園活動與國中小活動較不同的地方在於，幼兒年紀較小，狀況較多，對活動理解力及動作熟練度也不高，指導員既非園所教師，當然對於幼兒習性不甚了解，所以班級老師與幼兒一同進行課程是必要的。多數活動班級有一位或一位以上的老師在進行協助，但以 F-1 的管理時間比例 12.8%，及 F-2 的 15.3% 的管理時間總量比例偏高，研究員發現可能是因班級老師未在場，且活動內容及器材較為繁複，幼兒體能指導員必須兼顧活動與管理所致。

（二）幼兒體能指導員對幼兒正負面管理部份

幼兒體能指導員 15 堂活動其管理次數及對幼兒的正負面反應如表 4-5 所示。

表 4-5 幼兒體能指導員管理次數及對學生的正負面反應表

影帶編號	管理行為次數	正面反應			負面反應		
		全體	小組	個人	全體	小組	個人
A-1	62	1	4	7	0	1	5
A-2	74	3	2	11	0	0	15
B-1	113	2	0	5	0	6	19
B-2	82	5	0	8	0	8	17
B-3	65	1	3	4	0	5	9
B-4	73	0	1	6	0	2	11
C-1	78	2	0	9	0	1	14
C-2	89	0	1	3	0	2	23
D-1	128	1	0	9	0	5	27
D-2	100	0	3	13	2	3	21
E-1	171	7	13	19	0	4	25
E-2	152	12	9	21	0	3	18
F-1	164	55	24	15	2	6	6
F-2	182	46	10	11	4	2	6
F-3	111	37	11	14	0	0	0
總數		172	81	155	8	48	216
(平均數%)		(10.46%)	(4.93%)	(9.43%)	(0.49%)	(2.92%)	(13.14%)
		408			272		
		(24.82%)			(16.55%)		

幼兒體能指導員在管理活動中對幼兒正面的管理行為多於對學生的負面管理行為，正面行為比例為 24.82%，且在正面反應中以全體對象的 10.46% 為最高，其次依序為個人的 9.43% 及小組的 4.93%；幼兒體能指導員在管理行為中的對幼兒的負面反應為 16.55%，以個人為對象的 13.14% 最高，而小組及個人的比例只佔 2.92% 及 0.49%。此結果與黃雅貞（1996）以實習老師為對象、張誌元（2002）有經驗的體育教師，及吳秋慧（2004）反省中的體育教師研究結果不同，教師均只對學生非工作中的負面行為進行管理而且次數很少，對於學生工作中的正面管理行為幾乎是沒有；但與陳玉枝（1999）的研究中則顯示出輔導員及實習教師在管理的正負面反應都有，且正面反應多於負面反應，大多是對全班做反應，其次依序是對小組和個人結果相似。

然，指導員對幼生正負面反應結果與黃雅貞（1996）、張誌元（2002）及吳秋慧（2004）研究結果不同，可能與活動對象有關；幼兒體能指導員面對的是一群三到五歲的幼兒，其理解力及專注力當然不能與國中及國小學生相提並論，所以指導員對於孩子的表現，有較多的讚美與鼓勵，並以

全體幼生為對象進行正面回饋，減少幼兒之間的比較及競爭。

研究者依影帶觀察發現，幼兒體能指導員在管理活動中的正面回饋多是以全體幼兒為對象，並藉由正向鼓勵激勵幼兒活動或準備的情緒，提升團體動力；而負面反應多是針對幼兒個人行為進行管理，以提醒或指示口語進行，並未有處罰等其他行為出現。

由上述結果可知，幼兒體能指導員在活動時管理時間比例不高，雖然次數較多，但多是以口語提醒為主，不影響幼兒主要活動時間；且在管理時對幼兒的正面反應多於負面反應，顯示幼兒體能指導員善用團體動力對幼兒進行管理。總括來說，指導員在本研究中的管理效率良好，符合有效教學的內涵。

二、幼兒體能指導員的活動監管能力

本小節將以幼兒體能指導員的活動影帶，利用系統觀察法得到之數據進行幼兒體能指導員活動監管能力分析，分為幼兒體能指導員監管位置及幼兒體能指導員團體組織型態進行討論，分述如下：

（一）幼兒體能指導員監管位置

幼兒體能指導員監管位置百分比比例如表 4-6 所示：

表 4-6 幼兒體能指導員監管位置百分比比例表

影帶編號	監管位置			
	角落區域 (%)	鄰邊區域 (%)	中間區域 (%)	其他區域 (%)
A-1	2.2	89.1	8.7	0.0
A-2	1.0	93.3	5.7	0.0
B-1	6.7	81.5	11.8	0.0
B-2	2.7	82.8	14.5	0.0
B-3	3.4	86.3	10.2	0.0
B-4	4.4	83.7	11.9	0.0
C-1	1.7	86.8	11.5	0.0
C-2	5.0	82.9	12.2	0.0
D-1	21.8	75.5	2.6	0.0
D-2	8.8	83.8	6.1	1.3
E-1	60.1	32.9	0.1	6.9
E-2	11.1	53.7	34.9	0.3
F-1	24.4	57.9	17.8	0.0
F-2	29.3	64.1	6.6	0.0
F-3	42.9	43.2	13.4	0.5
平均數 (%)	15.0	73.2	11.2	0.6

幼兒體能指導員的活動內容在 A、B、C、D 及 E 園所，皆是進行墊上運動；而 F 園依影帶編號分別為平衡木組合、三角錐及滑板三個活動。由上表可知，幼兒體能指導員的活動區域除 E-1 活動外，以鄰邊區域為最多，且所佔比例為課堂的 73.2%；與黃雅貞（1996）以實習體育教師為對象所獲得的結果，以鄰邊區域為最多，平均是 60.1；與張誌元（2002）以有國小有經驗體育教師所得結果，以週圍地區為主，結果一致。

而在 E-1、E-2 與 F-3 課程中，E-1 的鄰邊區域比例 32.9% 遠低於角落區域 60.1%，且其他區域 6.9% 比例值較大；E-2 的中間區域比例 34.9% 高出平均值 11.2% 甚多；而 F-3 則是角落區域數值 42.9% 接近鄰邊區域 43.2%。經研究者觀察後發現，在 E-1 課程中進行的是海棉墊活動，幼兒體能指導員在進行暖身活動時以鄰近區域為主，但在主要教學活動開始時，因活動場地海棉墊的擺放位置橫跨兩個角落區域與一個鄰近區域，而幼兒體能指導員多站在海綿墊前緣協助幼兒進行活動，故以 E-1 活動而言，角落區域比例高於鄰近區域；另 E-1 的活動場地為戶外公園，幼兒體能指導員進行完基本暖身運動後，即帶領幼兒繞著公園進行跑步活動，超出研究者所設計之九宮格觀察範圍外，故其它區域比例也明顯比所有活動的其它區域比例高出許多。而在 E-2 部分，幼兒體能指導員因場地規畫而將海棉墊擺放在兩個鄰近區域與一個中間區域，將場地分為兩大塊，幼兒坐在其中一塊大區域（兩個角落區域加上一個鄰近區域），另一塊大區域則空下未作安排；每當活動說明時，幼兒體能指導員便站在中間區域進行，於是此活動之中間區域比例偏高。最後在 F-3 滑板活動中，因為場地狹小，指導員在活動中有許多時間在四處走動進行安全維護，活動說明也因為場地關係多在角落區域進行，故 F-3 的角落區域數值與鄰近區域數值相近。

由上述結果可看出，幼兒體能指導員的監管位置以鄰邊區域為最多，但會視其場地大小、器材的複雜與簡單、器材擺放位置及幼兒在器材操作

所提供的協助，有些許的差異。

（二）幼兒體能指導員團體組織型態

幼兒體能指導員活動內容的團體組織型態及位置分配如表 4-7 所示。

由表 4-7 可知，幼兒體能指導員的團體組織型態以在全體活動的 66.14% 為最多，且多集中為海綿墊運動；另外 E-1 及 E-2 雖為海綿墊活動，但因為班級數及幼兒人數較多，故採分組方式輪流進行，所以此兩堂活動以小組型態居多。

全體型態中，幼兒體能指導員位置皆以鄰邊位置為最多，且於多於集合活動、暖身及活動講解時段。小組型態中，也皆與鄰邊區域為主，只有 E-1 活動以角落區域居高，且觀察後發現多為器材擺設位置因素所致。

由以上結果得知，由於園所差異，所以進行體能活動的場所並不相同，導致活動器材擺放位置須依場地做調整，團體組織型態也依場地及幼兒人數有所不同，以相同活動而言，人數較多的活動班級，幼兒體能指導員會依班別或是男女生進行小組活動。另外，觀察後得知，許多班級都有班級老師隨班進行管理，所以幼兒體能指導員多以正在活動幼兒為主要協助對象，其它幼兒則由班級老師協助管理，等待進行活動。所以場地器材擺設、活動設計及幼兒參與人數，為幼兒體能指導員在活動中監管位置變化的主要因素。

表 4-7 活動內容的團體組織型態及位置分配表

影帶編號	監管位置	團體組織型態					
		全體 W	小組 S	個人 I	兩人 P	散開 D	集合 C
A-1	角落區域	5	6	0	0	0	0
	鄰邊區域	397	54	0	0	0	0
	中間區域	44	0	0	0	0	0
A-2	角落區域	4	1	0	0	0	0
	鄰邊區域	318	156	0	0	0	0
	中間區域	27	2	0	0	0	0
B-1	角落區域	1	29	0	0	0	0
	鄰邊區域	170	196	0	0	0	0
	中間區域	2	51	0	0	0	0
B-2	角落區域	9	0	0	0	0	0
	鄰邊區域	274	0	0	0	0	0
	中間區域	48	0	0	0	0	0
B-3	角落區域	11	0	0	0	0	0
	鄰邊區域	196	82	0	0	0	0
	中間區域	26	7	0	0	0	0
B-4	角落區域	1	15	0	0	0	0
	鄰邊區域	125	177	0	0	0	0
	中間區域	3	40	0	0	0	0
C-1	角落區域	7	0	0	0	0	0
	鄰邊區域	354	0	0	0	0	0
	中間區域	47	0	0	0	0	0
C-2	角落區域	11	11	0	0	0	0
	鄰邊區域	321	47	0	0	0	0
	中間區域	34	20	0	0	0	0
D-1	角落區域	100	32	0	0	0	0
	鄰邊區域	394	63	0	0	0	0
	中間區域	13	3	0	0	0	0
D-2	角落區域	40	0	0	0	0	0
	鄰邊區域	382	0	0	0	0	0
	中間區域	28	0	0	0	0	0
	其他區域	6	0	0	0	0	0
E-1	角落區域	87	358	0	0	0	0
	鄰邊區域	191	53	0	0	0	0
	中間區域	1	0	0	0	0	0
	其他區域	51	0	0	0	0	0
E-2	角落區域	49	31	0	0	0	0
	鄰邊區域	216	170	0	0	0	0
	中間區域	91	160	0	0	0	0
	其他區域	2	0	0	0	0	0
F-1	角落區域	101	13	0	0	4	0
	鄰邊區域	279	0	0	0	1	0
	中間區域	81	0	0	0	5	0
F-2	角落區域	48	29	20	8	6	5
	鄰邊區域	196	1	31	14	7	5
	中間區域	10	0	1	12	3	0
F-3	角落區域	88	0	0	71	5	6
	鄰邊區域	97	0	0	69	3	2
	中間區域	43	0	0	10	0	0
	其他區域	0	0	0	2	0	0
總次數		4713	1807	368	186	34	18
(平均數%)		(66.14 %)	(25.36%)	(5.16%)	(2.61%)	(0.48%)	(0.25%)

三、幼兒體能指導員的活動指導能力

以下分別就幼兒體能指導員在各活動中的內容發展及 QMTPS 得分進行討論，指導員在本研究中共計進行 15 堂活動，內容發展活動順序如表 4-8 及圖 4-2 所示：

表 4-8 幼兒體能指導員內容發展活動順序

影帶編號	活動內容	內容發展活動順序
A-1	海綿墊活動	I→ Re→I→ Re→E→ Re→E→ Re→E
A-2	海綿墊活動	I→ Re→I→ Re→E→ Re→E→ Re→I→ E
B-1	海綿墊活動	I→ Re→I→ E→ Re→E
B-2	海綿墊活動	I→ I→ Re→E→ Re→I→ Re→I
B-3	海綿墊活動	I→ Re→I→ Re→E→ Re
B-4	海綿墊活動	I→ Re→I→ Re→I→ Re→I→ Re
C-1	海綿墊活動	I→ I→ Re→I→ Re→I→ Re→
C-2	海綿墊活動	I→ Re→I→ Re→I→ Re→I→ Re→E→ Re
D-1	海綿墊活動	I→ Re→I→ Re→E→ Re→E→ Re→I→ E→ E→ Re
D-2	海綿墊活動	I→ I→ Re→E→ Re→E→ Re→I→ E
E-1	海綿墊活動	I→ Re→E→ Re→E→ Re→I→ Re→I
E-2	海綿墊活動	I→ I→ Re→E→ E
F-1	平橫木加木箱	I→ E→ E→ E→ E→ E→ E
F-2	三角錐	I→ I→ Re→E→ E→ I→ R→ I→ A→ Re→I→ E
F-3	滑板	I→ Re→R→ E→ Re→E→ Re→E→ Re→R→ E→ E→ E

註：活動類別：I 為告知活動、R 為改進活動、E 為延伸活動、Re 重複活動及 A 為應用活動。

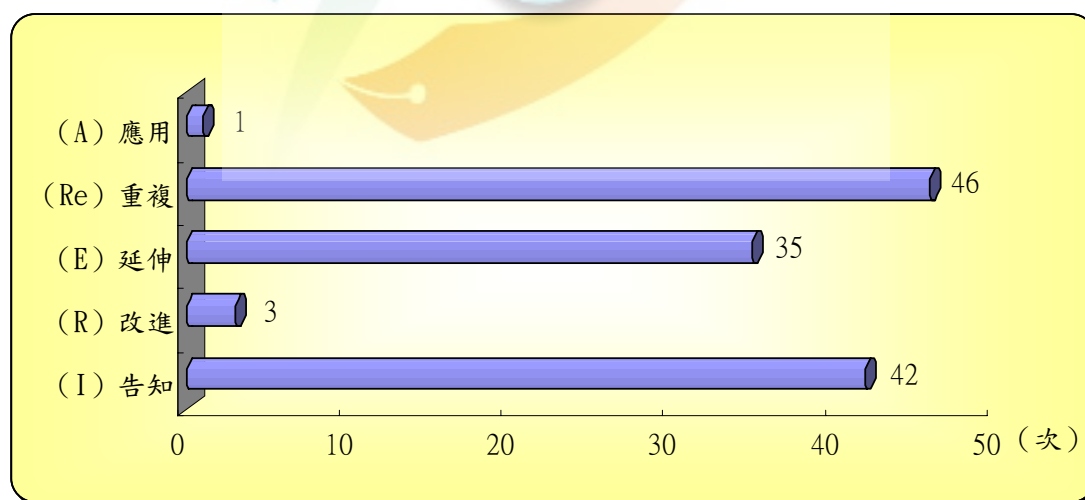


圖 4-2 幼兒體能指導員內容發展次數圖

由表 4-8 及圖 4-2 可知，幼兒體能指導員的內容發展以重複活動為多，但其重複活動皆隨告知活動與延伸活動而來，與蔡易峻（1998）在專家體育教師的研

究結果中，較高比例的延伸活動與改進活動不符合；探究原因可能是因為幼兒體能指導員在設計活動時的原則，是以幫助幼兒發展某部位能力為主，所以內容多圍繞在動作的熟練及變化，並依幼兒活動時間增刪活動內容。以海棉墊活動為例，幼兒體能指導員在進行時，活動內容多在告知、延伸活動後，再以重複活動複習之，用意在於讓孩子對於動作能練習精熟；而在約 20~30 的主要活動時間內，幼兒體能指導員進行了約 4.8 個主要教學活動，內容多變化，能維持幼兒高度的參與意願，加上重複動作，讓孩子嘗試機會變多，有較高的成功機會。

而在改進活動部份，由表中似乎未能看出指導員有進行改進活動，但以影帶觀察發現，幼兒體能指導員介紹示範動作完畢後，幼兒開始進行活動時，指導員便會針對活動中幼兒一直進行動作提醒，並在重複活動中發現動作有所改進後，給予鼓勵與讚美，研究者因而將此活動中說明歸納為活動動作提醒，而有中斷活動之說明才定義為改進活動。

幼兒體能指導員活動內容在 QMTPS 各項類目中的得分比如表 4-9 所示。

表 4-9 幼兒體能指導員在 QMTPS 系統中的得分比

次類目 影帶	明確	示範	提示量	提示的 正確	提示的 品質	學生 反應	教師 回饋	得分
A-1	100	44.4	88.9	88.9	88.9	100	77.8	84.1
A-2	100	50.0	70.0	70.0	70.0	100	80.0	77.1
B-1	100	50.0	66.7	66.7	66.7	100	100	78.6
B-2	100	50.0	62.5	62.5	62.5	100	75.0	73.2
B-3	100	41.7	100	100	100	100	100	91.7
B-4	100	37.5	87.5	87.5	87.5	100	87.5	83.9
C-1	100	42.9	100	100	100	85.7	85.7	87.8
C-2	100	40.0	70.0	70.0	70.0	100	80.0	75.7
D-1	100	50.0	75.0	75.0	75.0	100	75.0	78.6
D-2	100	55.6	77.8	77.8	77.8	100	88.9	82.6
E-1	100	55.6	88.9	88.9	88.9	100	100	88.9
E-2	100	60.0	80.0	80.0	80.0	100	100	85.7
F-1	100	100	100	100	100	100	100	100.0
F-2	100	83.3	83.3	83.3	83.3	100	83.3	88.1
F-3	100	83.1	84.6	84.6	84.6	100	84.6	88.8
平均數	100.0	56.3	82.3	82.3	82.3	99.0	87.9	84.3

由表 4-9 得知，幼兒體能指導員在明確度方面有 100% 的得分比，顯示幼兒體能指導員在進行活動前有清楚的說明，且幼兒們皆集中注意進行動作；此結果與蔡易峻（1998）、吳德城（2001）之研究結果一致，在「明確」此類目中平均分數最高。

在示範部份，幼兒體能指導員的示範量僅為 56.3%，與蔡易峻（1998）在專家體育教師的活動展現 65% 的示範、吳德城的四位國小體育專家平均 77.8% 的結果比較比例較低，研究者探討原因發現，可能是幼兒體能指導員在告知活動、改進活動、延伸活動及應用活動開始前均進行示範，但在這些活動之後，幼兒體能指導員多規劃重複活動讓孩子進行，重複活動部分並不加以示範而以口頭說明，故相加計算後其示範比例值並不高，但若不將重複活動計算在內，其示範數據將提升至 83.9%。

在提示量、提示的正確及提示的品質部份，幼兒體能指導員的提示量為 82.3%、提示的正確性為 82.3% 及提示的品質亦為 82.3%；本結果與蔡易峻（1998）在專家體育教師及生手體育教師的 52% 合適的教學提示量、活動展現有 76% 正確及 75% 提示品質；及吳德城（2001）的四位體育專家教師的 61.4% 提示量，提示為 82.2% 的正確及提示品質為 90.3% 的結果相符，顯示幼兒體能指導員在幼兒體能活動中的活動示範及活動提示適宜。

而在學生反應及教師回饋部份，幼兒體能指導員在活動中有 99% 的幼兒正確回應此教學活動，教師提供 87.9% 相同活動回饋，本結果與蔡易峻（1998）在專家體育教師及生手體育教師研究中學生有超過 78% 正確回應，而教師回饋有 61.83% 的發生頻率；與吳德城（2001）的四位體育專家教師結果學生反應為 53.1%、教師回饋為 54.5% 之結果相比較，均高於其比例。由此可知，幼兒體能指導員在活動中的呈現，除示範類目外，其餘皆展現出高比例的活動表現。

蔡易峻（1998）指出，整體 QMTPS 得分與學習成就有相關存在，得分愈高，學習成就愈好；幼兒體能指導員整體 QMTPS 得分範圍為 73.2 分至 100 分，平均 84.3 分，高於蔡易峻（1998）專家體育教師 QMTPS 得分範圍 50 分至 90 分，平均 72 分，顯示幼兒體能指導員的活動指導能力不亞於專家體育教師。

四、幼兒體能指導員的指導方法及指導者角色

在體能活動指導部分，將分為指導方法與指導者角色來分析幼兒體能指導員的活動指導能力。

(一) 幼兒體能指導員的活動指導方式以團體指導為主；幼兒體能指導員行為受場地限制影響，但大致符合幼兒體能活動指導方式。

在活動教學指導方面，幼兒體能指導員常利用的指導方法為：團體指導（在說明及示範活動時）、個別指導（幼兒輪流進行遊戲時）及分組指導（兩人一組活動時，會在旁提醒或協助）；模仿遊戲則是幼兒體能指導員常用以連接或介紹活動時使用，例如：「小朋友家裡有沒有養小狗？會不會學小狗叫？會不會學小狗爬？（觀 A-1）」即帶入爬行活動；故事化情節也會出現，例如：「小朋友我們今天要去參觀動物園喔！動物園除了有小狗（爬行活動），還有什麼比較大隻的動物？」幼兒體能指導員運用模仿遊戲次數多，雖是進行一樣的活動，在不同的班級介紹詞卻不一樣，例如：匍匐前進的動作，幼兒體能指導員會說：「阿兵哥的動作」或「腿短短的鱷魚怎麼爬？」，而進行側滾時，幼兒體能指導員說：「中秋節烤肉來吃熱狗，要在墊子上烤一烤」，並請孩子躺在墊子上活動時，在孩子肚子上用手指輕刷，說：「要加一些烤肉醬才好吃！」幼兒體能指導員使用詞彙活潑有趣，內容也貼近幼兒生活經驗，顯示幼兒體能指導員在體能活動當中指導方式非常適宜。

而在幼兒體能指導員行為方面，指導前僅能依現有場地佈置，無法要求或決定場地，所以每間園所的活動器材擺設都不相同；但若是園方是臨時變更場地，加上原本要進行的活動器材較大，幼兒體能指導員在佈置場地需花費較多時間；研究者曾詢問若是因場地變化有無可能臨時更改課程，幼兒體能指導員則回答因器材準備不及，不會去更換活動。這顯示出幼兒體能指導員有能力依場地不同佈置環境，但也因自備器材及外聘身分

受限，無法臨時更換活動內容。

幼兒體能指導員在活動中的器材充足且多元，但都是自備，原因是園方無法準備全部器材，且幼兒體能指導員在設計活動上有此需求，既然無法要求園所提供，就需要資金添購各式教具，以研究者觀察的課堂來看，幼兒體能指導員所擁有的器材包含：滑板車數台、一袋彩色小球（約數百顆）、三角錐一批（約 30 個以上）、海綿墊三大片（可摺疊式）、彩色木條數根（當平衡木使用）、正方形空心木箱（用來架高平衡木）及鑽籠等，大小體能器材多樣，幼兒體能指導員需以車輛才能載送器材到園服務。

指導時，幼兒體能指導員藉由動作示範、個別指導與重複練習，讓孩子熟悉動作技能；幼兒體能指導員也會利用幼兒彼此競爭心提昇活動參與度，例如：「我來看看男生比較快還是女生比較快。」或「你們應該會做的比我更棒！」等話語鼓勵孩子。若有完成度較低或是年紀較小的孩子，幼兒體能指導員會請全班為他加油，此舉除鼓勵幼兒完成活動外，其餘孩子也不會因為等待而顯無聊。幼兒體能指導員還會利用介紹器材時間提醒生活中安全事項，例如：「家裡的床不能亂跳，因為很高，可能會摔倒（介紹海綿墊）。」，或是「在路上看到三角錐代表要注意、有危險，小朋友不要靠近（介紹三角錐）。」

指導時，幼兒體能指導員僅能順利叫出班上數位孩子姓名，因為活動園所不同，參與活動人數也多，幼兒體能指導員無法如同帶班老師熟悉每一位幼兒的背景。而幼兒體能指導員會隨幼兒活動情形給予協助，但無紀錄活動及幼兒情形。

幼兒體能指導員對孩子的表現加以鼓勵及讚美，對於活動中出現的爭執，也能適度化解，例如：兩位孩子爭執誰要排前面，幼兒體能指導員便在的兩次相同活動中輪流讓孩子先進行各一次；若有帶班老師在場，通常會協助幼兒體能指導員維持秩序及解決紛爭等問題，幼兒體能指導員便專心進行活動帶領。

（二）幼兒體能指導員大多符合的幼兒體能指導者的各種角色

綜合幼稚園課程標準（1987）、陳淑琦（1994）、張翠娥（1996）、郭靜晃（1994）、熊文宗（1996）、許麗鳳（1996）、康惠琴（2001）、水心蓓（2003）、李招譽（2004）及王惠姿（2006）的各項研究，針對指導員在幼兒體能活動中的呈現，研究者將幼兒體能指導員在指導者的角色歸納如下：

1. 幼兒體能指導員是幼兒體能活動安全的維護者

幼兒體能指導員僅能在有限的場地做最好的規劃，活動前的詳細說明與示範，活動中的時時注意，例如：滑板活動中，由於臨時更換場地改為教室內進行，指導員在立好三角錐後開始進行活動，第一個活動進行時便到處走動，再次移動桌腳、變換三角錐的方向、提醒孩子行進方向及推動滑板的力道；指導員非常注意安全，但畢竟在不適宜的場地中，幼兒體能指導員容易因注意進行中孩子的各項安全而無法顧全所有幼兒的活動。

2. 幼兒體能指導員是幼兒體能活動的計畫者

以研究者的觀察園所而言，幼兒體能指導員的確是體能活動的主要設計者，活動順暢，內容設計呈現亦符合幼兒發展；幼兒體能指導員並未將每堂活動化為書面資料記錄下來，而以學期規劃表取代；基於研究需要，研究者將此次 15 堂活動以自編之活動觀察紀錄表紀錄之，以了解幼兒體能指導員的體能活動課程設計。

3. 幼兒體能指導員是幼兒體能活動的領導、示範及輔助者

幼兒體能指導員是幼兒體能活動的領導者，所有活動內容皆在幼兒體能指導員設計中，較少與幼兒對話的部份，或依幼兒想法轉換內容；在活動前幼兒體能指導員均先以動作示範來提示幼兒，示範的人員多數為幼兒，而幼兒體能指導員在一旁以口述及肢體協助方式進行示範；對於較無法掌握動作技巧之幼兒，幼兒體能指導員亦會提供協助，例如：幼兒走過架高平衡木時，幼兒體能指導員以手輕握行走的幼兒一同前進。

4.幼兒體能指導員是幼兒體能活動的輔導者

幼兒體能指導員對體能活動幼兒的參與並不強迫，遇到不主動參與之幼兒，會先詢問老師情形或幼兒個人想法後，以鼓勵進行或陪同方式讓孩子完成；對於完成度不高的幼兒也不以強迫嚴峻口氣命其練習；分組時，幼兒體能指導員會先請幼兒自行分組，並適時介入為孩子完成分組工作，解決幼兒人際關係及情緒上的困擾。

5.幼兒體能指導員不全然是幼兒體能活動中幼兒的玩伴

幼兒體能指導員與孩子的對話，詞彙都偏向簡易，尤其是對小班小朋友，除了說話速度放慢，語調也較為上揚。由於此次活動團體性遊戲較少，所以幼兒體能指導員除在活動前會示範外，並不會與孩子一同進行遊戲，因為幼兒體能指導員要隨時提醒幼兒注意事項，還要控制活動音樂及活動進行節奏，很難參與其中。與其說幼兒體能指導員是幼兒的玩伴，不如稱呼幼兒體能指導員為教孩子們玩遊戲的大哥哥更為適合。

6.幼兒體能指導員是幼兒體能活動中樂於讚美的欣賞者

幼兒體能指導員設計的活動，不論是個人、小組或團體，都能讓每位孩子有參與操作的機會；競賽型的遊戲設計，若是兩方勝負有落差，幼兒體能指導員會以鼓勵口吻為落敗的隊伍在下一個活動中加油，以期讓孩子有「個個都是最棒的！」的心態進行遊戲。幼兒體能指導員常對孩子說出讚美及鼓勵的話語；而對於活動中不守規矩的孩子，幼兒體能指導員也不會以嚴厲的口語責罵，而以團體規範或是延遲幼兒活動來處理，不過若有協同教師在場，老師隨即會介入處理，以協助幼兒體能指導員活動順利。

7.幼兒體能指導員是能自我省思的指導改進者

幼兒體能指導員具有活動設計、活動執行、臨場反應及內容修正能力；雖然在研究者的活動觀察訪談中，幼兒體能指導員常說不出對於活動的省思，但觀察者依觀察內容可察覺，幼兒體能指導員有針對活動進行修正的能力，並在下一堂活動呈現出來。研究者曾對幼兒體能指導員提問，

是否有增進活動能力的機會或方式，幼兒體能指導員則回應：每週二為體能工作室成員聚會時間，除編纂新舞蹈，設計新活動外，也會一起討論活動進行是否順暢，如何改進指導方式等，顯見幼兒體能指導員亦是一位具自我省思的指導改進者。



第五章 結論與建議

本研究旨在瞭解幼兒體能指導員的養成經歷及能力培養，並探討幼兒體能指導員的體能活動實施現況、課程設計能力及活動指導能力。以指導員的活動觀察記錄，與指導員管理效率、監管能力及指導能力的系統觀察結果，輔以指導員訪談內容，得到研究結果。本章先依研究結果歸納整理做成結論，再提出相關建議。

第一節 結論

綜合上一章之結果與討論，研究者對本研究做出以下結論。

一、幼兒體能指導員的養成經歷及能力培養

- (一) 幼兒體能指導員養成經歷及能力培養，主要為體能工作室所提供之實習經驗與參與活動經歷。
- (二) 幼兒體能指導員特質為愛心、耐心、喜愛幼兒並樂於工作。指導信念為期望幼兒喜歡運動進而喜愛未來的體育課。

二、幼兒體能指導員之體能活動實施現況

- (一) 幼兒體能指導員之體能活動流程為暖身操、引起動機、主要活動及收拾器材與回饋。
- (二) 幼兒體能指導員以音樂作為活動開始與結束的劃分依據，同時營造熱絡的學習氣氛。
- (三) 幼兒體能指導員是體能活動中的主導者，且善用幼兒進行示範。

三、幼兒體能指導員之課程設計能力

- (一) 幼兒體能指導員學期體能課程規劃具單元活動目標，以幼兒體能七大項要

素為主，情意發展為輔，但欠缺認知層面。

- (二) 幼兒體能指導員在體能活動設計原則部分，符合漸進原則、超負荷原則及特殊原則。
- (三) 幼兒體能指導員在體能活動內容部份，以每週器材延伸出數個活動組合而成，但以整學期來看，不具統整及連貫性。
- (四) 幼兒體能指導員在體能活動中之幼兒評量以表現評量為主。

四、幼兒體能指導員進行幼兒體能活動之能力

- (一) 幼兒體能指導員之活動管理時間極少，顯示管理效率高，不亞於國小體育專家教師。
- (二) 幼兒體能指導員之活動監管位置以鄰邊區域為最多，且視場地大小、器材擺設操作及幼兒參與人數影響指導員的監管位置。指導員的體能活動團體組織型態以全體活動為主，指導員較容易掌控幼兒；而協同教師的參與與否也影響指導員監管位置。
- (三) 幼兒體能指導員在活動中課程內容發展多變化，活動內容以告知活動與延伸活動為主，搭配重複活動讓幼兒再練習。在活動前的說明與示範也佔有很高比例，顯示指導員的活動指導能力符合幼兒體能活動需求。
- (四) 幼兒體能指導員的指導大致符合幼兒體能活動指導能力，其指導方式以團體指導為主，指導員行為受場地限制影響。幼兒體能指導員大致符合活動指導者之各種角色。

第二節 建議

根據研究結論及參酌相關文獻，研究者提出以下三項建議。

一、對幼兒體能指導員的建議

(一) 指導員在體能活動中可讓孩子有發揮創意進行的時間。

本研究之指導員是體能活動中的主導者，幼兒的動作及活動內容皆由指導員事先設計，建議可在活動進行後段加入與幼兒對話時間，並依幼兒意見進行試驗或練習。例如：在進行完指導員所設計的動物的走路方法後，指導員可詢問孩子還有沒有其他的動物是不一樣的走法，讓孩子能有表現自己的機會，增加對課程的參與度，指導員或許還可從幼兒呈現中產生新的啟發。

(二) 在幼兒評量部份，指導員除表現評量外，可規劃幼兒整學期動作發展評量。

指導員只在活動進行時對孩子進行表現評量，但未能得知幼兒在進行一學期的課程之後，是否提升當初設定之幼兒體能要素目標，若能在學期初先規劃此評量方法，在學期末時進行檢核評量，依幼兒的評量結果，調整指導員的課程設計內容，相信更能貼近幼兒需要。

二、對制度面的建議

(一) 證照取得部份

由本研究可知，取得幼兒體能指導員C級證照並不困難，也不需要經過許多的活動經歷及呈現，因為為了讓大眾都能接觸幼兒體能領域，但因此卻形成取得證照並不代表是一位優秀的幼兒體能指導員；若是取得證照的程序能包含實務層面，並如同教師培育般有其實習機會，相信此證照效力必會大大提升，並能保障真的擁有幼兒體能活動專業的指導員工作環境。

（二）專業能力習得部分

本研究可看出好的幼兒體能指導員所培訓的時間不亞於一般師資培育時間，但有許多的時間是靠自己摸索與觀察而來，若是政府教育單位能在現有的幼兒教育科系或是體育科系開設幼兒體能學程，或修習一定比例之學分，並邀請目前具豐富實務經驗的幼兒體能指導員進行分享，在課程完成之後加以實習的機會，其知能與技能兼備後，再協助取得證照，對於欲聘請指導員之園所或機構，也有可參考的依據。

（三）工作室的福利爭取部分。

工作室對於指導員福利及權益應妥善規劃，由於指導員的工作特殊性，其工作應有的保障及福利都需自行處理，例如：休假、保險及退休金…，工作室應依指導員需求，在這方面給予建議或代為規劃，對於指導員健康及日後的生活必有所幫助。

三、對後續研究的建議

由於受限於時間及研究者能力等因素，本研究仍有延續及改善的空間，茲提供以下建議供未來研究幼兒體能指導等相關領域參考。

（一）研究對象方面

本研究是以一位非體育相關背景且非幼教相關背景之幼兒體能指導員為對象，若能以研究對象的背景變項不同，例如：體育相關科系與幼教相關科系畢業之體能指導員，或培訓的工作室不同，就能依不同的養成背景來進行探討其表現能力是否有所差異。

（二）研究內容方面

在研究內容方面，本研究對指導員的課程設計能力，僅以15堂活動進行中觀察記錄方式呈現，無法得知指導員在幼兒發展認知及課程設計原則的瞭解，未來可針對幼兒體能指導員的課程設計能力與園所主題的結合進

行研究，例如：園所主題與體能課程如何結合，如何運用園所既有器材進行活動設計…等。

在幼兒體能指導員的活動內容發展部份，本研究僅採取指導員的四種不同器材之課程，其中三種器材僅有一堂課程紀錄，無法呈現幼兒體能指導員指導員的活動內容發展，建議可深入探討，長期追蹤幼兒體能指導員在一個園所中整個學期的體能活動表現，便於分析其活動模式。



參考文獻

中文部份

- 方進隆（1993）。*健康體能的理論與實際*。台北市：漢文。
- 水心蓓（2003）。論幼兒運動遊戲的教學編排與創新。*國立臺北師範學院學報*，16（1），253-272。
- 王佩玲（1995）。*幼兒發展評量與輔導*。台北市：心理。
- 王健次（1982）。*幼兒體育遊戲*。台北市：健行。
- 王敏男（1990）。談體育課程與教學。*中等教育*，41（6），36-38 頁。
- 王惠姿（譯）（2006）。*0-8 歲嬰幼兒肢體動作經驗與教學*。台北市：華騰文化。
- （Rae Pica，2004）
- 江旺益（2004）。*台北縣市幼兒體育教師專業能力之研究*。未出版碩士論文，天主教輔仁大學，台北縣。
- 行政院衛生署國民健康局（2001）。*三到六歲兒童生長發展量表*。行政院衛生署國民健康局。
- 行政院衛生署國民健康局（2004）。*健康體能指引手冊*。行政院衛生署國民健康局。
- 行政院體育委員會（2001）。*國民體能指導員授證辦法*。民國 98 年 8 月 4 日取自行政院體育委員會，網址 <http://www.ncpfs.gov.tw/law/law-1.aspx?No=39>
- 行政院體育委員會（2003）。*運動健康指導手冊*。桃園縣：國立體育學院。
- 吳秋慧（2004）。*國小教師體育教學反省、反省信念與有效體育教學之個案研究*。未出版碩士論文，國立台東大學，台東縣。
- 吳德成（2001）。*國小體育專家教師教學行為分析*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 李招譽（2004）。*臺北市幼稚園實施幼兒體能現況*。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，台北市。

- 李招譽、洪立（2003）。台北市幼兒運動人口倍增計畫之推動與展望。*國民體育季刊*，32（2），58-62。
- 李茂祥（2004）。影響國小學童體適能發展因素之研究—以屏東地區國小學童為例。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東縣。
- 李崑璋（2004）。台北縣市幼稚園之幼兒運動遊戲課程實施情況與園長認知程度之研究。未出版碩士論文，天主教輔仁大學，台北縣。
- 杜光玉、簡秋暖（2005）。家長對幼兒運動遊戲課程目標期望之研究-以台中市大地托兒所為例。2005 年國際運動教育學術研討會大會手冊（頁 89-101）。桃園縣：國立體育學院。
- 沈連魁（2007）。幼兒體能教師教學信念及有效教學表現之研究。未出版博士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 周佳慧（2005）。幼兒體能教師在課程計畫、教學準備及教學技巧角色上之研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 林安全（1996）。運動遊戲。臺北市：啟蒙。
- 林妙真（2005）。邁向幼教老師之路：三個師資生的故事。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 林風南（1985）。兒童遊戲指導-實際與理論。台南市：供學。
- 林風南（1991）。幼兒體能與遊戲。台北市：五南。
- 林寶山（1998）。教學原理與技巧。台北市：五南。
- 徐錦興（1991）。不同指導者參與運動遊戲課程對幼兒體能發展的影響。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 康惠琮（2001）。幼兒體能。台北市：啟英。
- 張佩玲（2003）。從體育哲學析論動態情境教學在幼兒體適能教學上的應用。*教育趨勢導報*，3，1-10。
- 張財銘（2005）。南部區域幼稚園幼兒運動遊戲課程實施現況與園長認知程度之研究。未出版碩士論文，天主教輔仁大學，台北縣。

- 張翠娥（1996）。*如何扮好幼教老師角色*。台北市：大洋。
- 張誌元（2002）。*國小有經驗教師體育課班級管理之研究*。未出版碩士論文，國立台東師範學院，台東市。
- 教育部（1981）。*幼稚教育法*。台北市：正中。
- 教育部（1984）。*體育大辭典*。台北市：台灣商務。
- 教育部（1987）。*幼稚園課程標準*。台北市：正中。
- 教育部（1999）。推動三三三學生體適能向前走活動。*教育部公報*，289，51。
- 教育部（2004）。國內幼稚園運動遊戲實施現況調查。*九十三年度教育部推動幼稚園運動遊戲方案報告書*。
- 教育部（2004）。*推動幼稚園運動遊戲方案*。台北市，教育部。
- 莊美玲（1992）。有效教學的自我評量。*台灣省學校體育*，2（6），15-21。
- 許義雄（1992）。體育科的有效教學亟待開發。*台灣省學校體育*，2（2），4-5。
- 許義雄（1999）。體適能與生命品質。*教師體適能指導手冊*，22-31。
- 許麗鳳（1996）。*幼兒體能遊戲*。台北市：書泉。
- 郭婉玲、黃永寬（2007）。幼兒運動遊戲工作室經營模式之研究。*96 年度大專體育學術專刊*（頁 206-212）。台北市：中華民國大專院校體育總會。
- 郭靜晃（譯）（1994）。*兒童遊戲－遊戲發展的理論與實務*。台北市：揚智。(Jones E. Johnson)。
- 陳玉枝（1999）。國小體育科輔導員與體育實習教師之課室管理研究。*1999 年海峽兩岸大專院校體育研討會專刊*（頁 77-86）。高雄縣：義守大學。
- 陳玉枝（2003）。*國小實習教師體育教學反省之研究*。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳信全（2002）。*運動遊戲課程對幼兒運動能力影響之研究*。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台北市。
- 陳淑琦（1994）。*幼兒教育課程設計*。台北市：心理。
- 陳勝美（1994）。*體育課之教師行為分析-台北市國民小學舞蹈教學研究*。未出

- 版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳博楨（2005）。台北縣市幼兒運動遊戲指導員工作價值觀、工作投入與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 陳錦慧（2006）。幼兒體能教學研究~以一位幼教老師與一位體能老師教學觀察為例。課程與教學，23（8），111-118。
- 彭欣怡（2000）。幼稚園新進教師適應歷程之研究-以兩個個案為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 曾玉華（2000）。幼稚園教師對幼兒運動能力測驗方法編制意見研究。北體學報，8，13-28。
- 童淑美（2006）。幼稚園實施體適能活動之個案研究--以一所科技大學附設幼稚園為例。未出版碩士論文，國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 黃永寬（2001）。動作教育模式在幼兒運動遊戲教學之觀察研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃永寬（2002）。台北縣幼兒園實施幼兒運動遊戲課程狀況調查。2002 年台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊（頁 339-348）。嘉義縣：吳鳳技術學院。
- 黃秀蓮（2002）。高雄市公私立幼稚園體能教學實施現況調查研究。未出版碩士論文，國立台東師範學院，台東縣。
- 黃雅貞（1996）。國中實習體育教師課室管理之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 黃瑞琴（1994）。質的教育研究法。台北市：心理。
- 廖學明、李敏、林寶成（2005）。臺北市幼兒體育指導員工作滿意度之研究〔摘要〕。中華民國體育學會九十四學年度學術論文發表會專題座談會大會手冊（頁 25）。台北市：中華民國體育學會。
- 熊文宗（1996）。幼兒體育遊戲指導法。台北：五洲。

- 劉仙湧（1995）。國小體育科輔導員之教師教學行為分析。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉淑英（譯）（2000）。幼兒動作探索。台北：華騰文化。（Molly Sullivan，1998）
- 劉雅文（2002）。幼兒體能因子分析。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 蔡易峻（1998）。專家與生手體育教師教學行為之比較。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蔡春美、張翠娥、敖韻玲（1992）。幼稚園與托兒所行政。台北市：心理。
- 蕭秋祺（1997）。有效體育教學因素之分析。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 謝佳容、楊承芳、周雨樺、郭淑芬、徐育愷（譯）（2007）。嬰幼兒發展。台北市：五南。
- 謝錦城（1998）。運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊，117，20-26。

西文部份

- Boyce, B. (1992). The effects of three styles of teaching on university students' motor performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 389-401.
- Metzler, M. W. (1986). Using systematic analysis to promote teaching skills in physical education. *Journal of Teacher Education*, 37(4), 29-33.
- Rink, J. E., & Werner, P. H. (1989). Qualitative Measures of Teaching Performance Scale (QMTPS). In P. W. Darst, D. B. Zakrjsek, & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education And Sport Instruction* (pp. 269-275). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Siedentop, D., & Rife, F. (1989). Data collection for managerial efficiency in physical education (DACOME-PE). In P. W. Darst, D. B. Zakrjsek, & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education And Sport Instruction* (pp. 61-166). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van der Mars, H. (1989). Teacher monitoring analysis system (TMAS). In P. W. Darst, D. B. Zakrjsek, & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education And Sport Instruction* (pp.213-224). Champaign, IL: Human Kinetics.

附 錄

附錄一 幼兒體能指導員同意書

同 意 書

親愛的_____您好：

個人是國立台東大學幼兒教育學系碩士班的學生，目前正在進行「一位幼兒體能指導員的養成與活動指導能力之研究」碩士論文，對象擬以一名幼兒體能指導員為主，進行的主要內容有：幼兒體能指導員之養成與能力培養、幼兒體能指導員的課程設計及活動指導…等。

研究者將在您體能課程時間進行一學期的觀察，在觀察過程中，會利用錄影、錄音器材來輔助蒐集資料，並訪問您關於活動上的問題，然後將蒐集到的資料進行分析。這些資料僅提供學術研究之用，為保護及尊重您的權益，本研究所蒐集的資料將以匿名方式呈現，並善加保密；錄影錄音之資料亦會妥善保管。

本研究需要您的配合同意，以上僅簡短的向您介紹本研究進行的方向，如您需要進一步的了解，個人將竭誠為您說明。再一次謝謝您的協助與同意。

敬祝 身體健康 萬事如意

國立台東大學幼兒教育學系碩士班研究生

陳雯靜 敬上

97.8

☐ 本人同意研究者在幼兒體能課程時從事研究，並配合錄影、錄音方式輔助研究資料的蒐集。

☐ 本人不同意

本人簽名：

附錄二 園所同意書

同 意 書

親愛的園所長您好：

個人是國立台東大學幼兒教育學系碩士班的學生，目前正在進行「一位幼兒體能指導員的養成與活動指導能力之研究」碩士論文，對象擬以一名幼兒體能指導員為主，進行的主要內容有：幼兒體能指導員之養成與能力培養、幼兒體能指導員的課程設計及活動指導…等。

研究者將在貴園體能課程時間進行觀察，在觀察過程中，會利用錄影、錄音器材來輔助蒐集資料，並訪問您與園所內教師關於體能指導員活動上的問題，然後將蒐集到的資料進行分析。這些資料僅提供學術研究之用，為保護及尊重幼兒的權益，本研究所蒐集的資料將以匿名方式呈現，並善加保密；錄影錄音之資料亦會妥善保管。

本研究需要您的配合同意，以上僅簡短的向您介紹本研究進行的方向，如您需要進一步的了解，個人將竭誠為您說明。再一次謝謝您的協助與同意。

敬祝 身體健康 萬事如意

國立台東大學幼兒教育碩士班研究生

陳雯靜 敬上

97.8

☐ 本園同意研究者在幼兒體能課程時從事研究，並配合錄影、錄音方式輔助研究資料的蒐集。

☐ 本園不同意

園所長簽名：

附錄三 幼兒體能指導員生活履歷訪談題綱

幼兒體能指導員生活履歷訪談題綱

一、成長的經驗

※您從小到大的生活環境為何？

※您從事此份工作的原因是？

※談談您的求學經驗與學習過程經驗如何？ ←

二、養成訓練經驗

※您從事幼兒體能已經多久了？

※您是藉由何種管道進入幼兒體能教學的領域？

※您在從事幼兒體能工作之前，接受過哪些職前訓練，請簡述其課程內容？

※這些課程對您從事幼兒體能工作之後有什麼影響？ ←

※談談您從事幼兒體能的經驗？（如：實習、初任教學、重要事件...）

※你覺得從之前到現在的幼兒體能教學經驗中，還有沒有欠缺或是需加強的地方？是哪些部份？您是如何解決？

※您如何取得體能指導員證照？證照層級是如何區分？需要怎樣的資格才可參加？

※曾經有哪些活動經歷？（如：主辦、協辦、演出...） ←

※在從事幼兒體能教學的工作中？誰對你的影響最大？對你造成哪些影響？

※在您的朋友與家人中，有誰對您的教學有所影響？（包含支持或反對）

三、工作經驗~工作內容

※您在工作室的年資多長？擔任哪些職務？

※您是如何進到工作室成為其中一員？

※可否簡述工作室的福利制度、人事編制？

※工作室的工作內容為何？您除了體能教學外，是否須進行其他活動？是哪些活動？與幼兒體能有相關嗎？ ←

※您如何得到到幼稚園教學的機會？如何與園所長或負責人進行細節洽談。

四、個人特性

※您覺得您是一位怎麼樣的人？（人格特質）

※您覺得擔任幼兒體能指導員的人人格特質如何？應該具有哪些專業能力？

※您對擔任幼兒體能指導員的意願如何？為什麼？

五、幼兒體能活動信念

※您覺得一位好的幼兒體能指導員的人人格特質如何？應該具有哪些活動專業能力？那您覺得您有沒有符合？（哪些地方相似的？哪些部分尚未達到？）

※您認為成功的幼兒體能活動應包含哪些因素？您個人比較重視哪一個因素？為什麼？

兩題可同時提做連結

兩題可同時提做連結

附錄四 幼兒體能指導員活動觀察暨訪談表

幼兒體能指導員活動觀察暨訪談表

園所名稱		活動時間	
活動名稱		班級屬性	
活動時間長度		人數	
活動場地		老師協助	
時間	活動內容		備註
			
活動前準備			
活動中間與答			
活動後省思			

附錄五 DECOME-PE 信度考驗表

幼兒體能指導員教學觀察 DECOME-PE 內容分析系統信度考驗表

類別 類目	觀察員 A 內部信度 (%)	觀察員 B 內部信度 (%)	觀察員 A 觀察員 B 兩者間信度 (%)
總管理時間	92.46	90.94	92.03
開始活動	91.67	82.76	86.79
活動中的 班級轉移	88.64	94.55	77.57
活動中的 管理	89.47	92.94	91.11
轉換 類似活動	94.29	95.45	79.07
轉換新活動	91.43	84.62	93.06
活動結束時的管 理	86.36	87.50	91.11
管理行為次數	97.67	95.08	95.24
正面全班	86.36	94.74	90.24
正面小組	86.67	93.33	96.55
正面個人	85.71	88.89	76.47
負面全班	50.00	100.00	50.00
負面小組	66.67	75.00	71.43
負面個人	88.24	89.47	88.89
平均數 (%)	85.40	90.38	84.25

附錄六 TMAS 信度考驗表

幼兒體能指導員教學觀察 TMAS 內容分析系統信度考驗表

類 目 \ 類 別			全體 (W)	小組 (S)	個人 (I)	兩人 一組 (P)	解散 (D)	無組 織 (N)	總計	信度
觀 察 員 A	內 在 (%)	角落區域	90.9	100.0	90.9	91.4	80.0	100.0	96.5	97.4
		鄰邊區域	98.8	100.0	79.0	95.1	75.0	100.0	98.3	
		中間區域	95.0	87.5	83.3	66.7	100.0	100.0	94.6	
		其他區域	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
觀 察 員 C	內 在 (%)	角落區域	93.5	97.5	100.0	92.3	100.0	75.0	96.1	91.0
		鄰邊區域	96.2	87.5	83.3	71.15	100.0	0.0	91.9	
		中間區域	97.4	100.0	33.3	28.6	100.0	50.0	76.0	
		其他區域	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
觀 察 員	A 和 C 間 (%)	角落區域	92.2	98.8	95.5	91.9	90.0	87.5	96.3	94.2
		鄰邊區域	97.5	93.8	81.2	83.1	87.5	50.0	95.1	
		中間區域	96.2	93.8	58.3	47.7	100.0	75.0	85.3	
		其他區域	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	

附錄七 QMTPS 信度考驗表

幼兒體能指導員教學觀察 QMTPS 內容分析系統信度考驗表

類別 類目	觀察員 A 內部信度 (%)	觀察員 C 內部信度 (%)	觀察員 A 觀察員 C 兩者間信度 (%)
活動的類別	86.4	92.3	84.6
活動的介紹-明確	100	92.3	92.3
活動的介紹-示範	92.3	92.3	100
活動的介紹- 提示量	100	100	100
活動的介紹- 提示的正確	100	100	100
活動的介紹- 提示的品質	100	100	100
學生反應	92.3	100	92.3
教師回饋	100	100	92.3
平均數%	96.38	97.11	95.19

附錄八 指導員服務園所之園所長、教師、家長及工作室負責人訪談大綱

園所長訪談題綱	※請簡述貴園的園所概況及教學概況。 ※您聘請幼兒體能指導員的理由為何？ *為何不由園內教師進行幼兒體能活動教學？ ※您藉由何種管道聘請幼兒體能指導員？指導員已服務年資為何？ ※你知道有現在有「幼兒體能指導員證照」嗎？您知道貴園指導員持有何種證照呢？ ※您如何安排體能活動時間及班級分配事項？ ※期望幼兒體能指導員能為孩子帶來何種幫助？ ※幼兒體能指導員除園內進行體能活動服務外，還須提供何種服務？為什麼？ ※體能指導員的薪資及福利為何？ ※您是會繼續聘請幼兒體能指導員進行體能活動？為什麼？ ※您覺得此位幼兒體能指導員的表現是否符合您的期望？為什麼？
園所之教師訪談題綱	※請簡述貴班的幼兒概況及班級作息。 ※請簡述您的教學資歷。 ※您覺得何謂幼兒體能活動？ ※您是否曾在貴班進行幼兒體能活動？活動內容為何？ ※您對於園方聘請幼兒體能指導員的想法為何？ ※您覺得此位幼兒體能指導員的能力如何？上課表現如何？ ※體能活動時，您的角色為何？ ※就您觀察，孩子進行體能活動的反應為何？ ※您認為幼兒體能指導員能為孩子帶來何種幫助？ ※您認為幼兒體能指導員是否為您帶來幫助？何種幫助？ ※您覺得此位幼兒體能指導員的表現是否符合您的期望？為什麼？ ※若有機會，您是否願意親自帶領幼兒體能活動？為什麼？
園所家長訪談題綱	※請簡述貴子女的年齡及就學概況。 ※請簡述您為何選擇該所幼兒園？ ※您覺得何謂幼兒體能活動？ ※您是否知道該園有進行幼兒體能活動？如何得知？ ※您是否知道該園由指導員進行活動，對於園方聘請指導員，您的想法為何？ ※您覺得此位幼兒體能指導員的上課表現如何？孩子反應如何？ ※您認為幼兒體能指導員能為孩子帶來何種幫助？ ※您覺得此位幼兒體能指導員的表現是否符合您的期望？為什麼？ ※園所有幼兒體能活動是否影響您選擇幼兒園的想法？為什麼？
工作室負責人訪談題綱	※請敘述體能工作室的全銜、成立沿革（成立年份、成立緣由及發展改變）。 ※請說明體能工作室的主要服務內容。 ※請說明體能工作室的福利及人事制度。 ※請說明工作室對於幼兒體能指導員如何進行培訓？ 專業知能部份/專業技能部份/其他部分：證照、在職進修... ※請簡述您的學經歷，並說明最初從何處得知有幼兒體能指導員此種訊息？ ※您本身從事幼兒體能的相關經驗為何？ ※您認為好的幼兒體能活動應包含什麼因素？ ※您認為何種特質的人適合從事幼兒體能指導員？您覺得黑皮哥哥符合這樣的特質嗎？ ※您認為好的幼兒體能活動指導員應具備什麼能力？為什麼？ ※您認為黑皮哥哥是一位稱職的幼兒體能指導員嗎？為什麼？ ※您對於幼兒體能證照的看法如何？其分級內容及取得過程為何？ ※請簡述您對體能工作室的未來展望及對幼兒體能指導員的期許。

附錄九 幼兒體能指導員服務園所學期體能規劃表

○○幼稚園 96 下學期體能規劃表

新的學期開始了！經過了上學期的洗禮，小朋友已經更能融入體能課這快樂的課程，並以學會尊重他人且守秩序的精神喔！這學期我們將把重點放在培育幼兒身體面的七大項目，並透過遊戲培養幼兒對幼兒體能的自發性，且增加抵抗細菌的能力，透過團體的遊戲也能讓幼兒了解團隊精神的重要，並且培養幼兒公平公正的情操，以及自信、勇敢、冒險、專注的精神。

培養幼兒身體面的七大項目：

1. 協調性：平衡感、方向感及韻律感(如：幼兒五項基本體能：爬、走、跑、跳、滾。)
2. 敏捷性：瞬發力及速度(如：折返跑、交換跳)
3. 肌耐力：肌肉力量持續運動的能力(如：拔河、連續跳、撐、懸掛)
4. 柔軟度：全身骨骼肌肉韌帶做及適度的收縮與伸張(如：翻跟斗、柔軟操等)
5. 彈性：全身骨骼肌肉韌帶做瞬間的收縮(如：甩手、跳躍等)
6. 肌力：肌肉的強度與力度(如：舉、推、拉、踢、抬等)
7. 心肺功能：循環與呼吸的能力及新陳代謝的增進(如：跑步、游泳)

週次	遊戲單元	意義與目的	使用道具
01	空間尋寶	讓幼兒對空間更加的了解避免遊戲時發生碰撞	徒手遊戲
02	歡喜來門陣	利用音樂律動遊戲教導幼兒遵守秩序與常規	徒手遊戲
03	音速小子	培養幼兒的團隊精神及增加幼兒的心肺功能	標的物接力棒
04	快樂小農夫	柔軟度的訓練並透過大團體的刺激增進幼兒榮譽感	呼拉圈
05	星際大戰	給予幼兒敏捷性與專注力的遊戲及練習丟擲與拋接	小布球呼拉圈
06	八腳大章魚	方向感的培養以及訓練小腿的肌耐力及爆發力	大滑板
07	勇敢小泰山	培養協調性與及社會性增進團體活動的互動	滑溜布
08	扶輪社長	建立幼兒勇敢冒險的精神和自信心的培養	輪胎
09	忙碌小郵差	團隊合作的開始也是爆發力及肌耐力的最好活動喔	跳袋 球池球
10	大腳阿婆	模仿動物靈巧的動作，來刺激手臂肌力的發展	飛盤
11	動物模仿秀	運用全身活動進行，跑跳滾爬的進階遊戲	海綿墊
12	美國牛仔	培養幼兒相互尊重的情操及秩序感的培養	空氣棒
13	買菜去	利用道具的組合使幼兒了解團結合作的重要	球池球 菜籃
14	北海小英雄	高高低低的板凳考驗幼兒協調性與勇敢冒險的精神	圓板凳
15	超級大力士	肌力及肌耐力的鍛鍊並且也是小手臂的最佳訓練	短繩
16	灌籃大賽	培養幼兒拋接與手眼協調的能力以及敏捷性的訓練	小皮球
17	消滅害蟲	藉由氣球飄浮的特性增加幼兒對空間與距離的判斷	小氣球 報紙
18	龜兔賽跑	全身肌肉韌帶做及適度的收縮與伸展	烏龜墊
19	捕魚樂	培養團結合作及訓練抓、舉小臂肌肉	長繩
20	快樂馬戲團	藉由觸摸的遊戲進而學習控制比身體大的教具	大籠球
21	超級聖誕樹	透過夾子訓練幼兒末梢神經的最好遊戲	大夾子
22	彩色世界	團隊遊戲的最佳代表並且學習相互尊重的情操	氣球傘
23	我是小小兵	透過木梯的活動增強幼兒小手臂及小腿的肌耐力	木梯 木箱
24	上山下海	平衡木可充分的訓練小朋友的平衡感及勇敢的精神	平衡木 木箱

附錄十 海綿墊活動內容與活動班級對應表

影帶 編碼	幼兒 人數	班級 形態	協同 教師	引起動機與主要活動								
				跳 墊 子	小 狗 爬	小 熊 走	鱷 魚 爬	毛 毛 蟲	烤 熱 狗	大腸 包小 腸	划 船	青 蛙 跳
A-1	13	大班	2	√	√	√	√	√				
A-2	15	大班	2	√	√	√	√		√	√		
B-1	16	中班	0	√	√		√	√				
B-2	9	小班	1	√	√		√		√			√
B-3	11	大班	0	√			√	√				
B-4	13	大班	1	√			√	√	√			
C-1	15	中小 混班	2	√			√		√		√	
C-2	13	大班	0	√			√		√	√	√	
D-1	17	大中 混班	1	√	√	√	√		√	√		
D-2	12	小班	1	√	√	√	√		√			
E-1	33	大班 混班	3		√	√	√		√	√		
E-2	41	中小 混班	7	√	√		√		√			

附錄十一 幼兒體能指導員生活履歷訪談內容

幼兒體能指導員生活履歷訪談內容

Q：您從小到大的生長環境如何？

A：家庭環境並不富裕，所以國中就需在放學後打工，以半工半讀方式支付自己的學雜費用。所以父母對於他並無其特殊的期望，只希望孩子能平安順利成長，有個好工作。

Q：您的求學經歷為何？為何從事此份工作？

A：國中畢業後，選擇就讀電機科系，不是因為興趣而是成績落點。高中畢業後，選擇先服兵役，因為如果當完兵，可以繼續唸書，如果不唸書，找工作方面就比別人好一點。退伍後不久，就遇到體能工作室的老闆，在老闆的詢問下，先加入了這個工作，是退伍後的第一份工作。然後我還是選擇繼續讀書，所以白天進行體能指導員工作，晚上進修夜二專電機科。全職工作了一段時間後，96 年考取體育學院體育系，現在正在就讀。其實我在高中的時候，真的就是想做幼兒體能工作！我覺得我可以去帶小朋友運動呀。不知道那時候為什麼就會有這個想法，那時候根本沒有接觸過這種東西，如果可以，我本來想當國小體育老師，那後來想說國小體育老師可能要念很多書，可能比較難一點，後來就想到幼稚園。幼稚園不用念很多書，而且想說不然我去幼稚園，帶幼稚園的小朋友運動啊，那時候沒有想到是玩遊戲，就是說如果帶他們運動，小朋友又單純，也是老師，又不用念很多書！剛好在退伍後有這個機會，於是就開始進入工作室。

Q：您在從事幼兒體能指導員前接受過哪些職前訓練？這些課程有什麼影響？

A：我先進工作室當實習生，剛開始還不能接任何幼稚園的工作，都要從實習開始，每天要跟學長（工作室中年資較長的指導員），到他們服務的園所進行實習工作。我們要做筆記、配合學長活動還要在旁邊觀察。活動都是一整天，上下午皆有課程。我在實習第一個月就有 1、2 次帶活動的機會，學長會利用下午的園所有三堂課的機會，讓我上一堂課，孩子下課後，學長會立刻告訴我：「你哪裡沒做好、分解動作沒有講解清楚。」不只要跟一位學長實習，因為每位學長都有不同的帶法，所以工作室要我們跟每位學長到處實習。我們工作室也會聚會、檢討活動的時間，聽其他學長怎麼設計活動、聊一聊到園所帶活動要注意的地方、還是發現什麼新活動。這些課跟實習是讓我以後自己當指導員時很好的模範。之後有了工作，但是沒有排滿，沒有工作的時間就再去實習，這週實習的活動我下一週就會拿到幼稚園運用，對於實際活動很有幫助。

Q：您擔任幼兒體能指導員已經多久了？工作內容為何？

A：從退伍進入工作室到現在已經 10 年，我們在工作室裡沒有什麼職務，就是當

體能指導員，我們平常星期一到星期五就是到幼稚園去帶體能活動，假日有其他活動，像私立幼稚園在母親節、聖誕節都會辦活動，就要去支援配合，有時候需要規劃，有時候只要表演帶動跳或玩個小遊戲就可以了。另外是工作室的工作，工作室聚會時要活動設計討論，另一種為工作室例行性的音樂作品發表會；最後是由工作室接外界的活動。

Q：在這份工作中誰對你影響最大，有哪些影響？

A：我覺得是老闆，老闆有找我父母見面聊天，跟他們解釋這一個行業，他不太像老闆，因為我們平常跟他沒大沒小，但是他在進行專業知識告訴我們時，我們都會很尊敬他，很多正面的方向，活動之外我們會一起去釣魚烤肉…，就像朋友一樣，所以很多事我也會與他一起討論或分享。例如：男女生距離要保持好。老闆會有給我們世界觀，他覺得我們不是只有賺錢，每年暑假他會帶我們去玩，要會賺錢也要會花錢。…我們老闆本身也是體育科系畢業的，我們工作室也有很多都是體育科系的國家選手，但到了這裡，這些根本沒有用，還是要從頭開始，反而我們老闆不希望是一個體育人來帶，被固定住，因為體能重視過程，體育比較重視成績，我們老闆不在乎你是否為體育科系，所以進來工作怎麼學比較重要。

Q：您覺得您的人格特質為何？當一個稱職的體能指導員要有怎麼樣的特質？

A：我覺得我很樂觀啊！做這個工作真的要喜歡小孩子，才撐的下去，也是有很多人半途而廢啊。因為其實這個工作你說輕鬆也是輕鬆，就是去跟小孩子玩，但是如果是為了想賺錢或是不喜歡小孩子，沒有耐心對待，其實會做的很辛苦。

Q：您對於擔任幼兒體能指導員的意願為何？

A：很喜歡，應該沒人不想做，我覺得這個工作很單純很快樂，也很輕鬆。應該會一直做到跳不動為止，我們有學長也是四十幾歲還在跳。

Q：您的幼兒體能信念為何？

A：幼兒體能這種東西跟體育不太一樣，體育的範圍比較廣，而體能是包含小小的部份，因為不能拿體育放在孩子身上，因為他們是學齡前的小朋友，韌帶骨、肌肉還未發育完全，所以不能拿體育的東西…它可以包含啦但是不能給小孩子全體育。體能是讓孩子更熟悉手和腳，體能他是一種引導，讓孩子自然而然喜歡運動，接而可以面對他國小國中高中體育課。如果是體育的這種東西，沒有自然而然對體育的動機，長大就沒那麼喜歡體育，我也不太會說體育及體能，但基本上體育包含到成績這種東西，會有輸有贏。在我覺得體能他要的只是一個過程，幼兒體能對孩子來說這個過程太重要了，在體能中讓孩子知道每個人都是贏家，只要你來運動，不會像體育一樣會有輸有贏，不要讓孩子從小就覺得我一定要贏，只是希望他喜歡運動，能夠熟悉他的手跟腳的每一個地方，面對他未來的體育課。