

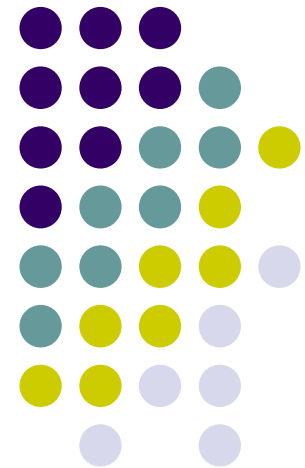
Chapter 3

Skill Themes, Movement Concepts,
and the National Standards

技能主題、動作概念及國家標準

By

Mei-Yao Huang, Ph. D



重要概念



- ▶ 當小孩長大為青少年、成年後，則需要對基礎運動技能變得有足夠的能力才能享受運動。
- ▶ 在國小強調學習運動技能而非運動規則或架構。
- ▶ 技能主題(Skill theme)可比擬為動詞(Action Words)。細分成：
 - 移動性技能 (locomotor Skills)
 - 非操作性技能 (nonmanipulative Skills)
 - 操作性技能 (manipulative Skills)

重要概念(續)



- 動作概念(Movement concept)可比擬為副詞
(They describe how the action perform)。
細分成：

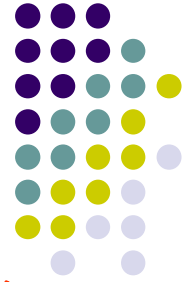
空間意識(space awareness)

勁力(effort)

關係(relationship)

- 在低年級(primary grades)，先教動作概念再教
技能主題。

重要概念(續)



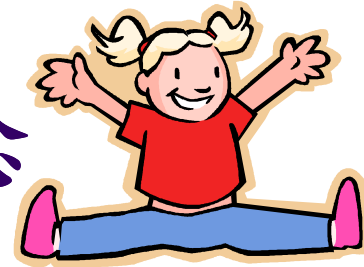
- ➡ **動作分析技能圖(wheel)**是以人的動作分析為基礎並描述技能主題和動作概念如何互相影響。
- ➡ **螺旋圖(spirals)**對每一個技能主題概述有合適發展的過程。
- ➡ **Children Moving**直接提出國家和州的體育標準。



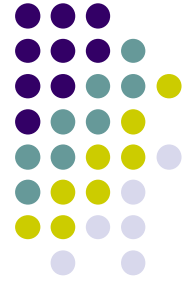
主題的特質

- 在體育課中，多樣的動作被視為一主題。
- 例. 跳躍可以以物體來跳-箱子或桌子。
- 這些動作可以有些微的變化：跳過一個物體之後，降落時和起跑面向不同的方向。
- 和夥伴一起同時發生一段距離的跳或躍，這也是jumping。
- 指導者教技能主題著焦於幫助兒童成為有技術的行動者。當他們學習了必需的基礎運動技能後，長大後，就能有較多的練習機會成功參與活動。

技能主題和動作概念



- 表3.2和表3.3是規劃體育內容的方式，不是藉由運動，而是將動作的分析運用於各種運動及日常生活。
- 表格提供一個可靠的方針，讓我們去教全部重要的動作。
- 技能主題和動作概念的關係被用於修正或豐富範圍有效的技能運用，使動作和概念有差別。



技能主題和動作概念

- 技能主題-動詞-動作可以被表現。
- 動作概念-副詞(修飾詞語)-使用於美化、提升、發展動作的品質。
- 概念修飾技能 (Concept modify skills) 。
- 在低年級是在學習和了解動作概念的詞彙。因此動作概念比技能主題先列出。
- 當兒童了解這些字symmetrical, zigzag, and twisted→他們就可以真的享受到學習和移動的挑戰。



技能主題和動作概念

- 當兒童開始移動，他們也練習一個或更多的技能主題，即使他們在那時可能沒有想到。
- 例. 兒童在彎曲的道路跳躍走，他們可能思考”彎曲”的概念，但他們也學習了”跳躍走”。在後來的年級，從強調低階層(動作概念)轉換至降落的品質→從概念到技能。
- 這是一個分隔線，二者是不斷地交互影響。

動作技能分析圖The wheel

- 表3.2和表3.3重新以5個同心圓之圖表呈現。顯示技能主題和動作概念彼此如何交互影響。
- 由內而外
- 1st-技能主題的三個分類。
- 2nd-分析每類的技能主題。(子類目)
- 3rd-動作概念的三個分類。
- 4th-把每類動作概念再細分。(子類目)
- 5th-再將動作概念更細分。
- 動作概念被用於提升不同的技能發展。

不動的

旋轉



上下文變化 (螺旋圖The spirals)

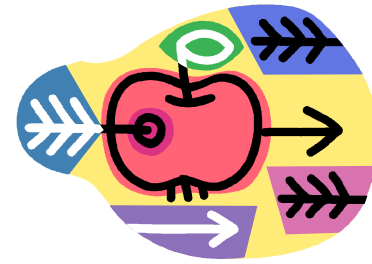


- 說明技能主題上下文的變化(差異)
- 規劃活動從易而難，從少而雜。
- 四階段- Precontrol → Control →
Utilization → Proficiency
- (以*punting*為例)
- 例. 快和慢-被用於提升任務的挑戰。滾翻和重心轉移使兒童難於挑戰而移動緩慢。



國家標準和技能主題

- 國家標準發展的背景
- 技能主題和內容標準
- Box 1-3列出七項NASPE內容標準。
- 身體被教育者(學生etc.)執行很多動作形式的
能力，並能精通於一些動作形式。
- 身體被教育者提供**動作概念及原則**→使運動技
能的**學習和發展**。→使用認知訊息動技能及表
現。



動作技能分析教育課程的概念架構

運動技能的概念結構 (Movement Concept)

人體 (Body)

空間 (Space)

勁力 (Effort)

關係 (Relationship)



動作技能主題 (Skill Themes)

基礎動作技能 (Loco-motor)

操作性動作技能 (Manipulate Skill)

非操作性動作技能 (Non-Manipulate Skill)

運動技能概念

Movement Concepts



空間知覺 - Space Awareness

- 身體可做**What**
- 身體移動方向**Where**
- 位置**Location**、方向 **Directions**、程度 **Levels**、路徑**Pathways**

關係

Relationships

- 與自我身體
- **Of body Parts**
- 與目標物或他人
- **With Objects or People**

勁力

Effort

- 身體如何移動**How**
- 時間 **Time**、時間 **Time**、流暢 **Flow**

動作技能分析教育課程的概念架構(續)

概 念

構 面

人體
Body

身體可做**What**

身體活動

1. 身體活動部位
2. 身體活動型態
3. 身體活動項目

勁力
Effort

身體如何移動**How**

時間

1. 重量
2. 空間
3. 移動

空間
Space

身體移動方向**Where**

位置

1. 方向
2. 程度
3. 路徑
4. 延伸

關係
Relationship

所有的關係**Relationship**

位置

1. 單一或小組
2. 器材

人體(Body)

人體(Body)

感覺自己的身體是如何動的
- 身體部位 -

(一) 關節：

- (1) 感覺肩關節與手臂—髖關節與大腿之關係
- (2) 覺察手肘及膝蓋的關節
- (3) 腳踝骨及手腕部的關節
- (4) 足部與手掌的關節

人體(Body)

續

人體(Body)

感覺自己的身體是如何動的
- 身體部位 -

(二) 軀幹：

- (1) 脊柱—是人類動作的基礎，所有人類身體形狀的建立是離不開脊柱的
- (2) 胸部—影響著呼吸及手臂的使用，整個身體挺伸的外貌也和它關係密切，但因為構造關係，它動作的活動範圍較小
- (3) 腹部—有力量的腹肌，可以使你掌握身體中央的力量，由身體中央來帶動其他部位舞動
- (4) 骨盆 —重心就在骨盆的中央，它在身體中央位置藉由肌肉來連接軀幹與四肢，並增進脊柱的線條

人體(Body)

續

人體(Body)

感覺自己的身體是如何動的
- 身體部位 -

(三) 頭頸部—

頭部包含了臉部五官頸部包含了肩部, 頸椎非常地靈活, 可使頭部向不同方向擺動

(四) 週邊部位—

主要是手足四肢, 這些部位都可以單獨的活動。手臂包括手肘、手腕及手掌, 腿部包括膝蓋、腳踝、腳掌等。他們的活動度很大可以做出千變萬化的動作

人體(Body)

續

人體(Body)

感覺自己的身體是如何動的
- 身體部位 -

組合練習—身體多部位的組合

- (一) 非移位動作—延伸、扭轉、搖擺、擺蕩、旋轉、下墜...等
- (二) 移位動作—走、跑、跳、躍、滾、翻、爬...等

勁力 (Effort)

- 當身體肌肉的感覺越強壯有力、身體的反應越靈敏時，意象也會更清楚、更正確。

- (一) 各部位的輕重力量 《strong-light》
- (二) 緊張與放鬆 《tense-relax》
- (三) 剎那及平順的力量 《sudden-sustain》
- (四) 動力

- (1) 瞬間的
- (2) 漸進的

勁力(Effort)

續

Time - 主要強調動作的斷續性與延續性

(一) 速度

速度是時間中的重要構成，速度的快與慢，決定了動作能量使用的多寡及動作的感覺…

(二) 時間長短

持續性(sustain)和斷續性(sudden)

- (1) 比較時間長短的不同
- (2) 運用想像力來表達你接受到的訊息或是感覺
- (3) 敏感掌握時間

(二) 節奏

舞動時因為速度的變化和時間長短使用的不同，自然而然地產生了節奏…

- (1) 拍子
- (2) 節奏模式
- (3) 重音

空間 Space

空間 Space - 在動作技能中，空間是極具彈性的，除了具體的硬體設施之外，身體也可以塑造空間。

- (一) 形狀
- (二) 水平
- (三) 方向
- (四) 尺寸
- (五) 地板與空中途徑

流動 Flow

- (一) 自由不羈 《free flow》…如行雲流水
- (二) 約束牽制 《bound flow》…較穩定

關係 Relationship

個人與他人之間的互動

- (一) 人與人之間的關係
- (二) 人與團體的關係
- (三) 人與物的關係

