

# 運動指導法

黃美瑤



© Can Stock Photo - csp3618541

## 問題討論



1. 你覺得老師要有什麼人格特質？
2. 假設一位個性溫和的老師教到一班頑皮的學生，她沒有辦法像別科老師一樣嚴厲的管教學生，那麼她應該怎麼做來改善這情況？
3. 老師教課時，要如何同時兼顧不同學習風格的學生，讓他們都能有效的吸收授課內容？

2

## 前言

- 在各種學習情境中，每一個學習者都必須由自己來感知訊息，對訊息作出處理、儲存和提取等反應。
- 而學習者之間存在著生理和心理上的個體差異，不同的學習者獲取訊息的速度不同，對刺激的感知及反應也不同。

## 前言(con' t)

➤不同的人會採用不同的學習方式。通常情況下，我們會採用自己感覺最舒適的方式進行學習。

➤透過了解自己的學習方式，我們可以：

- (1) 採用最適合自己的方式去學習。
- (2) 改善我們自己不擅長的學習方法。

### Kolb 學習風格 (1976)

Kolb 的經驗學習理論把學習視為一個連續過程，此過程可分為一個四階段的週期：

- ◆具體經驗 (Concrete Experience, CE)
- ◆省思觀察 (Reflective Observation, RO)
- ◆抽象概念 (Abstract Conceptualization, AC)
- ◆主動實驗 (Active Experimentation, AE)

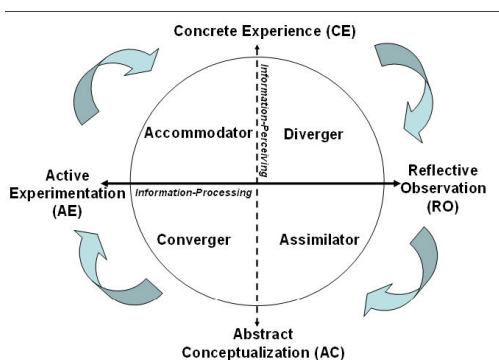
此四階段形成一循環的學習過程，持續且不斷地重複。



### 四種學習風格

- (1) Diverger (發散者)：  
喜好省思觀察與具體經驗。
- (2) Accommodator (調適者)：  
喜好主動實驗與具體經驗。
- (3) Converger (聚斂者)：  
喜好主動實驗與抽象概念。
- (4) Assimilator (同化者)：  
喜好省思觀察與抽象概念。






---

---

---

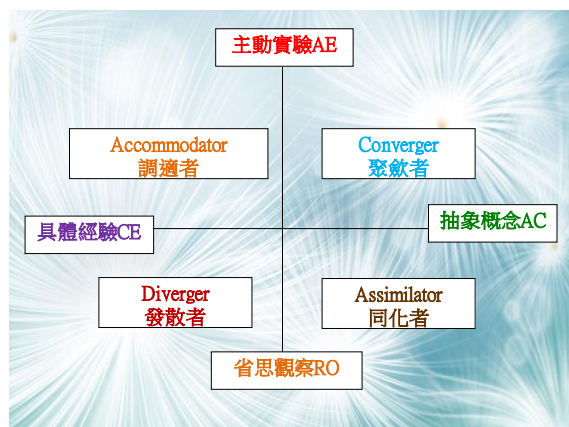
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

## Diverger 發散者

- ◆ 喜好省思觀察與具體經驗，透過觀察情境的各種面向來學習，多觀察、少行動，須以圖像或整體觀來幫助學習，喜好開放式的作業和自我判斷的活動，具創新性格，喜歡觀察別人吸收知識，但不喜歡同儕互動學習。

- ◆ 適合從事藝術、服務及娛樂業。

---

---

---

---

---

---

---

---

## Assimilator 同化者

- ◆ 喜好省思觀察與抽象概念，是思考者，尤其是大量資訊的處理，善於歸納知識而成理論，思考透徹後，甚至創造概念和模式(Concepts and Models)，喜歡作業、理論、授課及已架構好的東西。

- ◆ 適合資訊與科學方面的工作。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Converger 聚斂者

- ◆ 喜好主動實驗與抽象概念，是實用主義者，善於找到理論的實際應用方式及難題的解決方法，以親自實驗的方式獲得知識，相信單一答案、普遍知識及實踐的價值，重視專家式的學習與結構好的知識，興趣較為狹窄，具非情緒(unemotional)性格。

- ◆ 適合當工程技術人員。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Accomodator 調適者

- ◆ 喜好主動實驗與具體經驗，是冒險者，易適應新環境，在理論和情境不完全相符的情況下，會放棄理論，相信直覺，適合動作取向，不需要架構或權威，需要同儕互動學習。

- ◆ 如銷售員行業。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 情境

◆週四的傍晚,同學們回家的回家,約會的約會,你為什麼願意坐在這裡上運動指導法?



---

---

---

---

---

---

---

---

### 情境

◆週四的傍晚,同學們回家的回家,約會的約會,你為什麼願意坐在這裡上運動指導法?



---

---

---

---

---

---

---

---

### Q: 何謂動機??

引起個體活動,維持已引起的活動,並使該一活動朝向某一**目標**的內在歷程。

行為的內在動力,行為的內在心理原因。由動機引起的行為活動是有目標的。

# 動機



---

---

---

---

---

---

---

---

### Q：動機與驅力有何不同？

驅力多用來表明屬於原始性或生理的動機，e.g. 飢餓、渴、性。




---

---

---

---

---

---

---

---

### Q：何謂“誘因”（incentive）？

誘發個體行為的外在原因（刺激）。

正誘因：令個體趨向或接近的刺激，且能由接近而獲得滿足者。e.g.食物、玩具、金錢。

負誘因：令個體逃離或躲避的刺激，且能由逃避而獲得滿足者。e.g.電擊、罰單。




---

---

---

---

---

---

---

---

### Q：何謂“誘因”（incentive）？

誘發個體行為的外在原因（刺激）。

正誘因：令個體趨向或接近的刺激，且能由接近而獲得滿足者。e.g.食物、玩具、金錢。

負誘因：令個體逃離或躲避的刺激，且能由逃避而獲得滿足者。e.g.電擊、罰單。




---

---

---

---

---

---

---

---

## 行為主義

藉由獎勵與懲罰來控制學生學習的動機，強調外在控制




---

---

---

---

---

---

---

---

### Q：行為主義理論如何解釋學習動機？

行為由驅力所促動，而驅力則因生理上的需求而產生，如在個體行為表現時給予需求的滿足(後效強化)，就會強化保留該行為(外在動機)。




---

---

---

---

---

---

---

---

### Q：行為主義學習動機理論有何缺失？

1. 只為外在誘因而學習，學生為追求獎勵而讀書，為追求分數而求知，但能得到獎勵者畢竟是少數，其他學生因得不到獎勵而學習動機低落。
2. 功利取向，不易產生學習遷移：通常使用之學習策略其訊息處理程度較淺，難貯存於個人之認知結構中，日後在面對新情境時難以形成學習遷移。




---

---

---

---

---

---

---

---

## Q：馬斯洛 (Maslow) 將人的需求分為哪些層次？

### 一、基本需求：

- 1.生理需求：維持生存及延續種族的需求。
- 2.安全需求：希求保護、免於威脅，從而獲得安全感的的需求。
- 3.愛與隸屬的需求：被人接納、愛護、關注、鼓勵及支持。
- 4.自尊需求：獲取並維護個人自尊心的一切需求。




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Q：馬斯洛 (Maslow) 將人的需求分為哪些層次？

### 二、成長需求：

- 1.知的需求：理解事物的需求（即學習動機）。
- 2.美的需求：對美好事物欣賞的需求。
- 3.自我實現的需求：人生存在的終極目的。

各層需求除高低之分，尚有前後順序之別，只有低層需求獲得滿足後，高一層的需求才會產生。




---

---

---

---

---

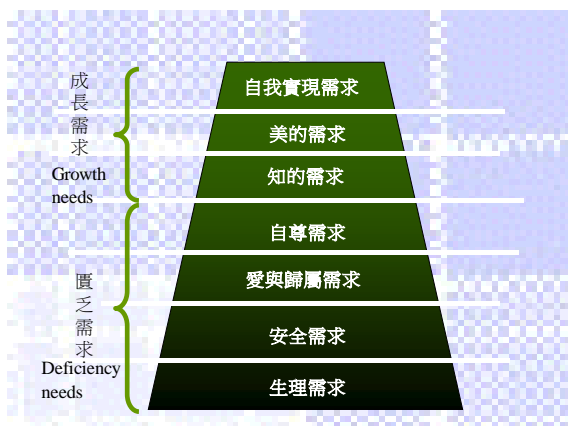
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Q：基本需求與成長需求最大的不同為何？

- 基本需求：一旦獲得滿足其需求強度就會降低。
- 成長需求：需求的強度反因獲得滿足而增強。

Q：Maslow需求層次論在教育上有何啟示？

需先對成長中個體給予良好的教育環境，使其各種**基本需求均獲得滿足**後，個體才會自發性地繼續成長（追求自我實現）。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 個案情境與討論

小美是一位國中體育老師，她的專長是排球。有一次，小美老師上八年級學生的體育課，她選擇教她擅長的排球項目，因此，總共有六週的體育課教排球單元。第一堂課，小美老師教學生低手接球的動作，她教了兩種低手接球的手勢，並且讓學生自由選擇適合自己的低手接球手勢，接著讓學生練習，選擇適合自己的手勢。第二堂課開始，小美老師就跟學生說，她到第六週要測驗，從這週開始到第六週結束，這中間你們都可以來做測驗，但是必須要使用低手接球的方式，連續運球100次才算過關。假如你今天過關了，之後的課程，你都可以去玩你最喜欢的運動。




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 個案情境與討論(續)

就這樣，從第二堂課開始，每位學生都在練習低手接球的動作，而小美老師會在旁邊觀察學生的動作，並且給予指導，或者幫學生做測驗，直到第六週結束排球課程為止。其中有位學生叫阿源，他很厲害，第三節課他就過關了，小美老師就叫他去幫忙教別同學，以至於第四節、第五節都陸陸續續有學生過關。

◆請舉出案例中正面的概念。

◆請說出案例中錯誤的地方。

◆上完這六堂課，你會給小美老師什麼樣的建議？




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 下週預告

➤ 體育教材的排列

➤ 體育教材的選擇

➤ 體育教材的特性



---

---

---

---

---

---

---

---