

南華大學人文學院幼兒教育學系

碩士論文

Department of Early Childhood Education

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

運動遊戲活動對幼兒移動性動作表現之行動研究

An Action Research on the Performance of Sport Activities on  
Children's Locomotor Skills

王菁怡

Ching-Yi Wang

指導教授：林淑蓉 博士

Advisor: Shu-Jung Lin, Ph.D.

中華民國 111 年 1 月

January 2022

# 南華大學

幼兒教育學系

碩士學位論文

運動遊戲活動對幼兒移動性動作表現之行動研究  
An Action Research on the Performance of Sport Activities on  
Children's Locomotor Skills

研究生：王菁怡

經考試合格特此證明

口試委員：楊淑朱  
張家銘  
林淑蓉

指導教授：林淑蓉

系主任(所長)：范麗文

口試日期：中華民國 110 年 11 月 26 日

## 謝誌

論文就屬寫這一頁最開心了，終於完成了我的論文，感謝淑蓉老師在繁忙的情況下，還協助的論文，由於組織邏輯能力待加強，這段期間真的讓老師費心了，向老師說聲「老師，您辛苦了！」。

再來要感謝的是我的協同教師-筑翎老師，感謝妳在這次的研究上的支持與參與，看到你在研究過程中不厭其煩的討論與修正課程，真令我感動，也因為有妳的支持與參與，我才能順利完成這篇論文。還有謝謝佳欣學妹，沛芳同學，謝謝你們在我提出論文計劃與口試的協助，讓我能全心全意在論文上的準備，減輕了許多壓力。

最後我要感謝我家人，從小到大就不斷的給予鼓勵，感激您們在背後無時無刻給予支持與鼓勵，讓我無後顧之憂的學習，因為有你們，也讓我多了一份必須更上進的責任，如果沒有了你們，一切將是空談，自然沒有現在的成就。再次感謝這些年來許許多多幫助我、關心我的人，感謝你們！

## 摘要

本研究旨在探討設計四週的運動遊戲活動對幼兒的移動性動作表現及教師在運動遊戲活動中的課程實作與專業成長。本研究為行動研究法，研究對象為臺中市某國小附設幼兒園 4 歲到 6 歲混齡班 23 位幼兒，進行四週，每週三次，每次四十分鐘，共 12 次運動遊戲活動。研究過程中以錄影、拍照、協同研究者觀察記錄、教學週誌省思、粗動作發展測驗的前測、後測及再測等資料來分析幼兒移動性動作活動的表現及教師的專業成長，研究結果發現：1.在實施完四週的運動遊戲活動後，幼兒的移動性技能有明顯進步。2.五歲至六歲幼兒在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠、橫向滑步有明顯進步；四歲至五歲幼兒在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠有明顯進步。3. 五歲至六歲幼兒在單腳跳的所有細項動作都有明顯進步。

關鍵字：幼兒、運動遊戲活動、移動性動作技能

# **An Action Research on the Performance of Sport Activities on Children's Locomotor Skills**

## **Abstract**

The purpose of this study is to explore the effects of four-week sports game activities on children's locomotor skills performance and teacher's curriculum implementation and professional growth in sports game activities. This study is an action research. The subjects of the study were 23 children in a mixed-age class from 4 to 6 years old in a preschool attached to a Taichung elementary school. They had a total of 12 sports game courses for four weeks, three times a week, 40 minutes each time. In the research process, the performance of children's locomotor skills activities and the professional growth of teachers were analyzed by using data such as video, teaching photos, collaborative researcher observation records, teaching weekly reflections, pre-test, post-test and re-test of the gross motor development test. The results of the study found that: 1. After implementing the six-week sports game course, children's locomotor skills have improved significantly. 2. Children between five and six years old have made significant improvement in running, galloping, hopping, horizontal jumping, and sliding; children between four and five years old have made significant improvement in running, galloping, hopping, horizontal jumping. 3. Children from 5 to 6 years old have improved in all the criteria of hopping.

Keywords: Children, Sport Activities, Locomotor skills

# 目次

謝誌.....	i
摘要.....	ii
<b>Abstract.....</b>	<b>iii</b>
目次.....	iv
表次.....	vii
圖次.....	viii
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	3
第三節 名詞解釋.....	3
第四節 研究範圍與限制.....	4
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>6</b>
第一節 動作發展的理論基礎.....	6
第二節 運動遊戲的意涵及重要性.....	9
第三節 基本動作技能的意涵及發展.....	11
第四節 運動遊戲的課程設計理念和特色.....	13
第五節 運動遊戲對幼兒動作技能之相關研究.....	16
<b>第三章 研究方法與實施.....</b>	<b>22</b>

第一節 研究場域.....	22
第二節 研究參與者.....	24
第三節 研究步驟.....	25
第四節 運動遊戲活動設計.....	33
第五節 資料收集與分析.....	35
第四章 研究結果與討論.....	38
第一節 運動遊戲對幼兒移動性動作技能的改變.....	38
第二節 運動遊戲教學活動中的困境與解決策略.....	46
第三節 教師實施運動遊戲活動的專業成長.....	54
第五章 研究結論與建議.....	60
第一節 研究結論.....	60
第二節 研究建議.....	63
參考文獻.....	66
中文部分.....	66
英文部分.....	68
附錄.....	70
附錄一 移動性動作技能分測驗.....	70
附錄二 研究參與者同意書.....	71
附錄三 運動遊戲活動「加油向前跑」.....	72

附錄四 運動遊戲活動「歡樂接力賽」	73
附錄五 運動遊戲活動「西部牛仔」	74
附錄六 運動遊戲活動「滑跳高手」	75
附錄七 運動遊戲活動「格子跳」	76
附錄八 運動遊戲活動「跳跳樂」	77
附錄九 運動遊戲活動「飛躍羚羊」	78
附錄十 運動遊戲活動「青蛙彈跳」	79
附錄十一 運動遊戲活動「橡皮筋跳高」	80
附錄十二 運動遊戲活動「小豬闖關」	81
附錄十三 運動遊戲活動「小青蛙去遊玩」	82
附錄十四 運動遊戲活動「青蛙渡河」	83



# 表次

表 2-1 以行動研究方式的運動遊戲課程.....	16
表 2-2 以量化研究方式的運動遊戲課程.....	18
表 3-1 專家效度名單.....	33
表 3-2 運動遊戲活動「加油向前跑」.....	34
表 3-3 資料編碼表.....	36
表 4-1 移動性技能通過百分比.....	38
表 4-2 運動遊戲活動調整表.....	46



# 圖次

圖 3-1 研究場域的班級室內平面圖 .....	23
圖 3-2 研究場域的戶外活動空間平面圖 .....	23
圖 3-3 運動遊戲教學流程圖 .....	30
圖 3-4 行動研究流程圖 .....	32
圖 3-5 三角檢核 .....	37
圖 4-1 收集輪胎進行運動遊戲 .....	51
圖 4-2 收集紙箱進行運動遊戲 .....	51
圖 4-3 收集海綿圈玩單腳跳 .....	51
圖 4-4 收集地墊玩立定跳遊戲 .....	51
圖 4-5 二種高度的橡皮筋跨跳 .....	52
圖 4-6 不同遠近的彩虹線立定跳 .....	52
圖 4-7 飛躍羚羊活動中，有輪胎跨跳 .....	52
圖 4-8 飛躍羚羊活動中，有紙箱跨跳 .....	52
圖 4-9 運動遊戲活動前，特殊幼兒在跑步時手肘不會彎曲 .....	53
圖 4-10 特殊幼兒在跑步時手肘會彎曲且擺在腰間 .....	53
圖 4-11 同學跳完後，任務性發給同學一隻玩偶 .....	53
圖 4-12 在跳格子遊戲中，協助排放小青蛙棒偶 .....	53
圖 4-13 S15 在學習區將跳格子想法畫出 .....	54

圖 4-14 S17 在積木區做了籃框，和同學玩投籃.....	54
圖 4-15 設計遊戲方法.....	54
圖 4-16 在語文區看完後，設計迷宮圖.....	54
圖 4-17 設計遊戲方法.....	54
圖 4-18 室內玩跳圈圈遊戲.....	56
圖 4-19 室內空間玩螃蟹走路.....	56
圖 4-20 玩擲骰子遊戲.....	56
圖 4-21 墊上遊戲.....	56
圖 4-22 S2 玩猜拳遊戲.....	58
圖 4-23 擲骰子到不同數字.....	58
圖 4-24 幼兒作品.....	59
圖 4-25 遊戲方法.....	59

# 第一章 緒論

本研究旨在探討運動遊戲對幼兒移動性動作技能之影響，本章共分為五節：第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的與問題；第三節為名詞解釋；第四節為研究範圍與限制。

## 第一節 研究背景與動機

近年國內出生率逐年下降，根據人口統計資料，我國 2019 年出生人口僅 17.7 萬人，人口成長率下降至千分之一以下（內政部戶政司，2020），形成少子化現象，且獨生子女的比例偏高，如果家人又過度保護，就會讓幼兒失去探索的機會（張麗滿，2011），間接影響了幼兒動作的發展。在余雅婷（2016）的研究也發現，台灣與日本的幼兒，動態活動的時間偏少，特別是戶外遊戲時間，應該必須改善，增加戶外遊戲機會。加上近年來資訊科技的發達，國人普遍使用電子產品，導致學齡前幼兒使用 3C 產品頻繁。根據邱紹雯（2014）指出，電子產品的出現，讓幼兒遊戲形態產生了變化，大多數幼兒喜歡選擇 3C 產品中的遊戲，因此坐著玩的時間變長，戶外遊戲時間縮短，雙腿活動量減少，導致幼兒肌力不足，跑步易跌倒、動作協調性不佳，成為現代幼兒健康成長的隱憂。

國內外多位教育學者及研究者也提出，運動及遊戲對幼兒的重要性，如國外教育哲學家盧梭主張自然主義的體育活動；福祿貝爾主張幼兒的生活最重要一部分即是遊戲，遊戲是兒童的內在本能，是人類最單純的精神生活，遊戲提供了想像、自由、內在的和諧；義大利教育家蒙特梭利創立了兒童之家，她認為三歲至六歲是幼兒練習筋骨最重要的時期，他將跑、走、搬等各種基本運動列為日常生活基本動作，以促進幼兒動作發展（盧美貴，2014）。國外學者 Roslan and Abdullah（2020）研究也發現體育活動是影響幼兒總運動技能發展因素之一，因此教育工作者需設計幼兒參與體育教育課程，讓兒童隨年齡的增加而發展重要的運動技能。陳美岐（2010）運動就是透過身體活動去學習發展整個動作系統，幼兒若從小擁有規律的運動，將有助於身心發展。又據洪蘭（2011）指出運動有助於學生的學習，孩子最快的學習方法就是遊戲，研究

也同樣發現，人在運動時會產生多巴胺、血清素、正腎上腺素，這些物質可以提高腦的警覺性、注意力，使身心達到最佳的學習狀態。綜上得知，幼兒常透過遊戲的方式探索生活，並發展出認知與身體動作的能力，因此，運動及遊戲不僅能促進動作發展也能增進幼兒學習。

為促進學齡前幼兒的身體動作與健康，教育部訂定「幼兒園教保活動課程大綱」，明定「身體動作與健康」領域，把舊課綱中的遊戲、健康兩個領域合併成單一個領域。此領域認為二到六歲是培養幼兒身體基本動作能力的時期，「身體動作」指的是能夠靈活掌握身體自主的行動，而要能讓身體可自主行動，就要擁有身體在動態與靜態狀態中的平衡與協調能力。因此，為了達到此目的，就需建立身體基本動作技能，包含穩定性動作技能、移動性動作技能與操作性動作技能（教育部，2017），且教育部於2019年也公布「幼兒教保及照顧服務實施準則」，明定每日應提供幼兒三十分鐘以上之出汗性大肌肉活動時間，並規定活動前、後應安排暖身及緩和活動（教育部，2019）。

研究者所任教的學校屬於國民小學附設幼兒園，班級學生為4-6歲中大班混齡，每天同樣實施三十分鐘以上出汗性大肌肉運動，但都採幼兒自由活動方式進行，例如：跑操場、大型戶外遊戲場遊戲、追逐遊戲，雖然這些自由活動也能增進幼兒的心肺功能，然而幼兒的移動性動作能力比往年的幼兒差，例如：帶幼兒到二樓圖書室閱讀，有二、三位五歲幼兒上下樓梯，無法連續雙腳上下樓梯，需一階一階單腳才能順利上下樓；帶幼兒跑操場，時常有幼兒跑到一半，協調不好自己跌倒；或幼兒盛完餐點後，端回座位的半路上時常打翻，諸如此類的情況比以往發生頻率高。過去許多研究也發現，學齡前幼兒其移動性技能表現比物體操控性技能的表現好（Yang, Lin & Hsu, 2016；楊育安，2016），但班上幼兒的移動性動作卻不如往年的幼兒，因此研究者想探究班上幼兒的移動性動作技能表現為何？因此選擇粗大動作發展測驗（TGMD-2）作為測驗工具，因為此測驗工具是將每個移動性動作再細分為三到五個動作表現，可讓研究者更詳細知道幼兒的動作表現，且許多文獻也指出，實施動作教學課程的幼兒，在動作表現確實有進步，利用跑、跳交互運動方式，訓練幼兒敏捷性；利用跑、踢訓練幼兒手眼協調，增進幼兒身體協調性（孫淑華，2006；張麗芬，2008）。因此，

為了改善幼兒的肢體活動能力，及如何突破自己的專業，研究者想利用每天三十分鐘以上出汗性大肌肉運動時間，設計運動遊戲活動於混齡班中，希望運動遊戲活動能重視幼兒個別差異及改善幼兒移動性動作技能，進而探究教學內容的適合性、困境及解決策略。

## 第二節 研究目的與問題

根據以上研究背景與動機，本研究目的如下：

- 一、分析 4 歲到 6 歲混齡班運動遊戲活動，在移動性技能的表現情形。
- 二、實施 4 歲到 6 歲混齡班運動遊戲活動，其教學活動中的困境與解決策略。
- 三、探討教師在實施混齡班運動遊戲活動後其專業成長情形。

根據以上研究目的，本研究問題如下：

- 一、4 歲到 6 歲混齡班的運動遊戲活動實施後，分析幼兒在移動性技能的表現為何？
- 二、4 歲到 6 歲混齡班的運動遊戲活動實施，探究教學活動中的困境與解決策略為何？
- 三、教師在實施混齡班運動遊戲活動後其專業成長情形為何？

## 第三節 名詞解釋

### 一、幼兒

根據教育部「幼兒教育及照顧法」規定幼兒是指二歲以上至入國民小學前之人（教育部，2018）。本研究的幼兒是旨台中市某國小附設幼兒園四至六歲的幼兒。

### 二、運動遊戲

運動遊戲是項簡單的動作教育，這些動作教育是要讓幼兒有自信心做出動作，而不是考驗幼兒，就如同生活常見的跑、跳、投擲、爬、平衡等動作，透過教師有目標的課程安排，多變化的實施方式，讓幼兒體驗不同的學習經驗，且引導幼兒注意遊戲安全的一種大肌肉身體活動（黃永寬，2009）。本研究的運動遊戲是指四十分鐘以上移動性技能活動。

### 三、基本動作技能-移動性技能

Gallahue (1996) 認為基本動作技能是一些有組織的基本動作，它涵蓋了兩個以上身體部位的動作結合。

「幼兒園教保活動課程大綱」中的「身體動作與健康」領域認為「身體動作」面向包括穩定性動作和移動性動作等（教育部，2016）。移動性動作是從某地點移動到另外的地點，能做出來的動作表現，可分為：走、跑、單足跳、雙足跳、跨跳、跳躍、踏跳、前併步、側併步、攀爬（教育部，2016）。本研究所指的移動性技能包含：跑步、踏併步跳、單足跳、跨跳、立定跳遠、橫向滑步。

#### 四、教學內容

「幼兒園教保活動課程大綱」中的「身體動作與健康」領域認為，該領域的學習面向有「身體動作」、「用具操作」、「健康行動」。身體動作包含穩定性動作、移動性動作等；用具操作是指學習操作各種器材、遊具、設施與設備，包含用具不同形態的使用方式及擺放；健康行動是指健康安全的學習，包含健康行為、收拾整理與維護環境、保持身體活動的安全、遊戲安全、使用物品的安全等（教育部，2016）。本研究所指的教學內容為教學活動過程、教學方法使用、教學器材擺放位置、安全的教學活動空間等。

### 第四節 研究範圍與限制

#### 一、研究對象的範圍與限制

本研究對象為該校美麗班 4 歲至 6 歲混齡班之 23 位幼兒。其中 4 歲有 8 位，5 歲有 10 位，6 歲有 5 位。本研究以「台中市某國小附設幼兒園」4 歲到 6 歲混齡班之幼兒進行運動遊戲活動，其研究結果是否適用於非混齡班，宜再進一步研究。

#### 二、研究方法的範圍與限制

本研究為行動研究，針對教學現場上所遭遇的問題，透過「行動」與「研究」的結合，並與協同教師一起合作，進行計劃、行動、反思、修正解決問題，跟其他量化的研究方法不同，其研究結果有其推論的限制性。

### 三、研究課程範圍的限制

本研究正式實施三十分鐘以上出汗性大肌肉運動時間的運動遊戲活動，期程自 2021 年 3 月 2 日起至 2021 年 3 月 26 日止，為期四週，每週 3 次，每次四十分鐘。運動遊戲活動屬於「自編教材」，是否適用於其他幼兒園，應考量當地幼兒動作發展及體能需求。





## 第二章 文獻探討

本章分為五節來探討，包含動作發展的理論基礎；運動遊戲的意涵及重要性；基本動作技能的意涵及發展；運動遊戲的課程設計理念和特色；運動遊戲對幼兒動作技能之相關研究。

### 第一節 動作發展的理論基礎

過去對於動作發展的理論，分別由不同的學者提出不同的觀點，包含了成熟理論、神經發展理論、認知發展理論、動力系統理論，分別說明如下：

#### 一、成熟理論

由蘇建文等人（2004）提出美國心理學家 Gesell 的研究，他以一對同卵雙胞胎做練習爬樓梯的實驗，其中一個在他出生後的第 46 周開始練習，每天練習 10 分鐘；另外一個在他出生後的第 53 周開始接受同樣的訓練。兩個孩子都練習到他們滿 54 周的時候，其中一個練習了 8 周，另外一個只練習了 2 周，實驗的結果發現，只練習了兩周的孩子爬樓梯比練習了 8 周的孩子要好。為什麼會這樣呢？因為出生 53 週的那位嬰兒比出生 46 週的嬰兒發展成熟，所以他的爬樓梯練習會比另一位好，因此，Gesell 認為影響動作發展的重要因素為成熟，並提出幾項動作發展的重要原則（蘇建文等人，2004；龔美娟等人，2018）。分別說明如下：

##### （一）個別化成熟原則

每個個體從生命開始，就具有先天遺傳的本能與潛在能力，個體依照著與生俱來的能力，發展出特定的動作型態，這樣的動作型態，並不是經驗所造決定的，而是個體內在的生長歷程，導致動作發生改變（蘇建文等人，2004；龔美娟等人，2018）。

##### （二）發展方向原則

個體發展方向依循著從頭到腳，從中央到邊緣（軀幹到四肢）、從近到遠的方向來進行。幼兒的動作發展亦是如此，例如：兒童先頭部開始控制整個身體，然後再依次從頸部、上半身、腰部、最後才是四肢；嬰兒動作發展從抬頭、然後才會胸部抬起、而後坐、站，最後才會行走（王佩玲，2016；蘇建文等人，2004；龔美娟等人，

2018)。

### (三) 相互交織原則

動作發展在成熟與不成熟的歷程之間以螺旋方式相互交織的。動作的發展，隨著幼兒年齡的成長，會逐漸合併、再分化及統整，最後達到協調的複雜行為系統。如：剛會走路的嬰兒，有時後會退回爬行階段，但只要給嬰兒一段時間，嬰兒自然會改用行走方式來移動自己的身體（蘇建文等人，2004；龔美娟等人，2018）。

### (四) 自我調節變動原則

個體動作發展除了依循著一般原則外，也會跟著個體的自身狀況或外在環境而調整步調。例如：嬰兒每天的睡眠依自己情況有所調整，有的嬰兒一覺到天亮，有的嬰兒會起來喝牛奶，因此，個體會因個別差異、行為特質、身體發展的成熟度做自動調整（蘇建文等人，2004；龔美娟等人，2018）。

## 二、神經發展理論

此理論認為動作發展以線性的方式進行，也就是動作的發展依照一定得順序，從反射到主動控制、從粗略到精準控制、從頭到腳的發展、從近端到遠端的發展（黃世瑋、黃順富，2009）。

## 三、認知發展理論

認知理論的代表人物為 Piaget，他認為個體知識的建構是由行為和環境互動所獲得的經驗。根據皮亞傑的論點，他將人的認知發展分為四階段（張春興，2013）：

（一）感覺動作期，零至二歲：靠各種感官獲取經驗，例如：嬰兒用聽覺、視覺、嗅覺、觸覺來探索世界。約一歲時發展出物體恆存的概念，以感覺動作發揮的功能；

（二）前運思期，二至七歲：幼兒已經能使用語言及符號等表徵外在事物，具推理能力但不符合邏輯思考，不具保留概念、可逆性，自我中心的思考模式；

（三）具體運思期，七至十一歲：語言及理解能力快速發展，能運用具體的經驗解決問題，有可逆性、序列化、守恆的能力；

（四）形式運思期，十一歲以上：開始會類推，有邏輯思維和抽象思維的能力。

因此，我們可以根據幼兒不同的認知發展階段提供幼兒不同的動作技能，在感覺

動作期可發展幼兒反覆操作動作、手眼協調能力、模仿行為的能力；在具體運思前期：隨音樂做走、跑、跳動作、據幼兒的想法來選擇運動遊戲、可做跑跳及其他移動式動作技能。

#### 四、動力系統理論

動力系統理論的代表為 Thelen，他認為動作的發展並不是單一中樞神經系統作用的結果，而是包含許多次級系統，自動自發互動的結果（成戎朱，1994）。

動力系統理論主要概念如下：

（一）每個個體都是複雜且多層次的系統，這些系統包含肌肉系統、神經系統、骨骼系統、也有心理層面的認知、情緒、知覺系統，且每個系統又可分為次級或更小的細胞，如神經元、神經細胞，這些複雜的系統彼此互動合作，決定動作的發展。動作表現的次級系統，可分為三大方面：1、個體本身：可包含肌肉、骨骼、情緒、動機。2、動作本身：包含動作的難易、自發性的動作。3、動作環境：包含單純的環境、陌生的環境（成戎朱，1994）。且任何一個系統都會影響動作的表現，個體也會自動組織每個動作（呂龍驤，2016；黃美瑤，2016）。因此，我們評估幼兒動作發展時，除了評估中樞神經系統的成熟外，更要考量其他因素（成戎朱，1994），例如：生理層面有肌肉骨骼系統等；心理層面有動機、知覺、情緒等；環境方面有家庭環境、學校環境等。

（二）個體的動作發展是生理基礎、環境及個體內在需求互相影響發展出來的。當個體發現新的有趣事物或目標，為了探索這些事物或環境，個體需要發展出新的動作技巧才能順利探索新事物，且新的動作技巧需要生理基礎的（黃世瑋、黃順富，2009），換言之，個體主動與環境互動，且觀察幼兒在外在環境與內在需求間修飾動作的能力，以幼兒爬行為例：不會爬行的幼兒，為了觸碰自己喜歡的玩具，他就必須移動自己身體才能獲得玩具，因此需學會爬行這個新的動作技巧。因此，我們評量幼兒的動作發展時，要觀察幼兒的自發性、自主性的動作（成戎朱，1994）。

（三）動作的形態沒有絕對的，盡量早期介入幼兒的動作發展，是希望趁著系統還是可塑期，讓幼兒動作系統彼此合作、重新組合到更具適應環境的機會（成戎朱，

1994)。

## 第二節 運動遊戲的意涵及重要性

### 一、運動遊戲的意涵

運動遊戲是項簡單的動作教育，這些動作教育是要讓幼兒有自信心做出動作，而不是考驗幼兒，就如同生活常見的跑、跳、投擲、爬、平衡等動作，透過教師有目標的課程安排，多變化的實施方式，讓幼兒體驗不同的學習經驗，且引導幼兒注意遊戲安全的一種大肌肉身體活動（黃永寬，2009）。運動遊戲是在幼兒活動情境裡，運用遊戲的方法從事簡單的運動操作，過程中以自由、快樂為目的，並非分勝負的比賽或嚴格的肢體訓練（黃靖惟、劉志華，2012），

綜合上述可知，運動遊戲是指在安全的環境下，幼兒在老師的互動引導下，以遊戲的方法從事各種大肌肉的運動，且多位研究者也認為提供幼兒適性的動作遊戲課程，使幼兒的肢體動作更豐富，動作技能更協調，進而提升幼兒生理、情緒、社會上的效益（黃永寬，2015；王姿惠譯，2007）。因此，教師如果引導得當，幼兒會體會出運動遊戲的樂趣，良好的教學品質及教學目標就容易達成。

### 二、運動遊戲對幼兒的重要性

#### （一）運動遊戲能增進幼兒動作發展

幼兒期是動作發展非常快的時期，手、腿及全身性的協調技能如能適當學習和練習，是未來動作發展及心理發展的重要基礎（杜光玉，2005）。且高麗芷（2019）也認為在嬰幼兒時期多一些探索與觸摸經驗，才能獲得大量的刺激，使神經系統和骨骼正常發展。張春興（2013）認為動作的發展是身體各部分器官的成熟及後天的學習，兩者交互影響的。由以上可知，幼兒動作的發展除了生理因素外，必須靠操作、探索、運動來達成。幼兒最喜歡遊戲，若只有遊戲而沒有身體的運動，難以滿足幼兒的需求，進而影響個體動作技能的發展。因為運動對幼兒來說，是動作技能學習的最佳方法，藉由運動遊戲來增進幼兒的穩定性技能、移動性技能、操作性技能（引自 Avery，1994），而這些能力是幼兒一切行為的基礎。

## （二）運動遊戲能促進幼兒大腦的整合，奠定學習能力的基礎

洪蘭（2011）指出運動有助於學生的學習，孩子最快的學習方法就是遊戲，研究也同樣發現，運動可提供腦的供血量，有助於氧氣、葡萄糖和營養的供給並帶走有毒物質，人在運動時會產生多巴胺、血清素、正腎上腺素，這些傳導物質可以提高腦的警覺性、注意力，並產生正向情緒，使身心達到最佳的學習狀態。再者，幼兒時期是大腦與肌肉連貫發育的關鍵期，幼兒在積極體驗新的身體動作技巧中，挑戰超越身體動作能力，並運用多元智能來解決運動遊戲中面臨的各種問題，這些對激發大腦的發展有絕對性影響（廖怡菁，2012；黃美瑤，2012）。由上述可知，透過不同的遊戲累積經驗，能幫助幼兒分辨和歸納外在刺激，激發大腦神經元的連結，因此喜歡運動的幼兒學習力會更好。

## （三）運動遊戲能增進幼兒身體健康

現代居住空間居住不足，生活型態改變，平日幼兒運動機會大幅減少。根據兒童福利聯盟文教基金會的兒童運動現況調查報告顯示，臺灣兒童運動量不足且運動強度不夠，報告指出僅有 15.5% 的兒童每週運動 3 次以上，且七成的幼兒最常做的運動是公園玩，屬於輕度運動（兒童福利聯盟文教基金會，2018），可見國內幼兒運動量及運動強度明顯不夠。據 2009 年國家健康訪問調查發現，臺灣地區 2-6 歲的幼兒過重與肥胖盛行率分別為 15.1% 和 15.6%（國家衛生研究院，2009），且從健康促進統計年報（2016）顯示，12 歲以下兒童，約 30% 有肥胖問題（衛生福利部國民健康署，2019），從上述數據明顯看出，幼兒肥胖率高，研究也指出兒童課後靜態活動大於二小時，且父母安排家庭活動如以靜態活動為主，和幼兒肥胖明顯相關（林薇、林佑真、楊小淇、周麗端，2014；黃秀玫，2008），肥胖將導致心血管疾病或兒童代謝症候群的主要因子（謝天傑，2007；張曉亭、鍾曉雲，2002），恐對幼兒健康造成隱憂，此外，增加身體活動及每日減少二小時靜態活動，被證實有效預防兒童肥胖（林薇等人，2014；連心瑜、卓燕華、蔡佳玲，2014），如果幼兒養成規律的運動，將減少心血管疾病及代謝異常毛病，使幼兒獲得身體健康。

## （四）運動遊戲能培養幼兒良好人際關係提升社交能力

運動遊戲是幼兒很喜歡的活動之一，幼兒藉著和同伴合作，溝通協調，互相禮讓、而融合在團體中，就如同黃永寬（2015）在運動遊戲效益中提出，運動遊戲必須學習與同儕角色扮演、建立對人、事、物的友善社會互動、養成良好的品德與行為。洪潔萍、李麗晶（2011）則認為身體活動遊戲課程，讓幼兒獲得足夠的身體活動、培養自信、展現自我、樂意與人接觸，並且願意遵守遊戲中的規則，提升幼兒社交能力。又在楊秋梅（2018）研究發現運動遊戲活動使得幼兒動作協調性變好，幼兒的同理心的能力也增加，他們能站在別人的角度看事情，人際關係也變得更好。由以上論述可得知，幼兒期的社會性發展是未來成年社會化的基礎，運動遊戲讓幼兒擁有良好適應社會環境、發展幼兒合群性及社交能力，足以影響幼兒社會能力的發展。

### 第三節 基本動作技能的意涵及發展

#### 一、基本動作技能的意涵

基本技能（movement skill）、基本動作技能（fundamental movement skill）、特殊動作技能（special movement）等名詞，我們常混淆不清，因而誤用。事實上，一個動作技能既不是基本動作技能，也不是特殊動作技能，它是一系列精確的動作表現，強調的是動作的控制（許義雄譯，1997）。

基本動作技能是指一些有組織的基本動作，包涵兩個以上身體部位的動作所組合的，基本動作技能可分為：穩定、移動性及操作性動作技能（許義雄譯，1997），分別描述如下：

##### （一）穩定性動作技能

穩定性動作技能使身體保持在垂直或水平方向的運動，且身體還能對抗重力，維持平衡，它是移動性及操作性動作技能的基礎（許義雄譯，1997），包含：動態平衡、靜態平衡、軸心運動。其中動態平衡為身體在空間移動時，維持控制身體姿勢的能力，動作中的重心會不斷地改變（許義雄譯，1997），如：身體滾動、遊戲中的閃避；靜態平衡為身體不動時，維持身體某種姿勢一段時間的能力（劉錚綺、劉嘉豪，2014），如：單足站立、站在平衡木維持不動；軸心運動為把身體當作軸心作出的動作

(許義雄譯，1997)，如：伸展、扭轉、彎曲。

## (二) 移動性動作技能

身體從一定點到另一個定點作水平或垂直的移動(劉鐔綺、劉嘉豪，2014)，如：跑步、雙足跳、踏跳、滑步...等。

## (三) 操作性動作技能

身體藉由用具所進行的操作動作，這些動作的執行包含接受物體或給予物體的力量(許義雄譯，1997)，如：投、接、踢、擊...等。

## 二、幼兒基本動作技能的發展階段

有些教育學家都認為，只要幼兒身體達到成熟時，就能自動發展動作技能，因此他們認為運動遊戲只要是好玩，可以抒發幼兒情緒或增進幼兒社會互動能力，這樣便達到遊戲的目的。但動作發展專家 Gallahue 認為，動作發展不只靠著身體上的成熟，更需要成人提供練習的機會及有效的引導，才能達到更熟練及精細的動作技能(許義雄譯，1997)。幼兒在學前階段或低年級時期，是幼兒獲得基本動作技能最重要的時期，且許多動作發展專家也證明，五歲以前的幼兒，會出現所有動作基本模式(楊金寶，2017；許義雄譯，1997)。幼兒基本動作技能包含穩定性、移動性及操作性動作，而這些動作技能的發展分為三個階段(許義雄譯，1997)說明如下：

- (一) 初始期：一般初始期的年齡約二至三歲，是幼兒動作發展初期，他們動作雖不協調，但開始出現可觀察有目的的動作，如：踢球、丟球、投球、跳的動作，然而由於身體發展不夠成熟，使得作出誇張或不協調的動作。
- (二) 基礎期：大約在幼兒三到五歲階段，這階段的幼兒身體發展漸趨成熟，因此動作較協調及能有效控制，且許多成人投球、接球、打擊等基本動作技能都停留在此期，如透過不同的運動課程，可協助學前的幼兒動作技能從基礎期進展到成熟期。
- (三) 成熟期：大約在六至七歲的幼兒，這階段的幼兒會將動作加以整合，形成一連串正確且有效率的動作，這時期的幼兒，動作進步快速，能夠跑得很快、跳得更高、球丟得更遠，是基本動作成熟且精緻化的時期。

由上述可知，二到七歲是奠定幼兒基本動作的時間，幼兒身體發展成熟後，若能加上適當的引導及練習，便能滿足幼兒獨特的活動技巧，特別在基本動作能力方面。幼兒利用肌肉神經系統、時間及空間的感覺系統發展漸漸成熟，加上模仿練習的機會，使得幼兒能夠自在的協調身體各種不同部位進而完成活動。

#### 第四節 運動遊戲的課程設計理念和特色

黃永寬（2015）指出運動遊戲應結合運動、遊戲，並引導幼兒身體動作來達到教育目的，且透過運動遊戲可以讓幼兒動作技能、人際互動、身體健康、認知能力得到均衡發展。在教育部（2017）所頒布幼兒園教保活動課程大綱的「身體動作與健康」領域也提及幼兒動作的發展是需要適當的活動指導，培養幼兒活動技巧，滿足幼兒生活自理發展任務，也特別強調在身體協調能力方面，幼兒擁有良好的身體協調能力，學習模仿能力就會好，且能增進幼兒學習力。因此，良好動作發展對幼兒非常重要，想讓幼兒有良好的基本動作技巧必須透過運動遊戲來達成。

##### 一、運動遊戲活動設計的原則

###### （一）以幼兒為本，了解幼兒動作能力

幼兒的發展常受到遺傳及環境因素有不同的發展，因而每位幼兒的身體發展都不同，有的幼兒手部動作協調能力好，有的腳部動作平衡能力佳。因此設計課程宜先掌握基本原則，再依照全班幼兒情況做調整，避免造成落差或幼兒適應不良（曾沈連魁，2013；王宗騰，2012）。

###### （二）課程有目標性

教學目標是教師預期學生在教學情境參與教學活動後，學生可以學會教學內容。運動遊戲活動是有目的、有目標性，有計劃性的，不是漫無目的的追、跑、丟的遊戲，因而需要被教師引導，所設計的課程還要能滿足幼兒的興趣、成就感、自信心及增進基本動作的技巧與方法（黃永寬，2009）。

###### （三）教材多元有趣

老師應了解哪些課程最能引起幼兒興趣？並根據幼兒的能力與有限環境條件下，



有計劃、有目標設計多元的課程內容。教師的思維要敏銳，反應靈敏，如在教學活動中，教師或幼兒發現遊戲器材有新的玩法，教師可以隨時加入新玩法；若原先規劃好的課程，發現錯估學生的能力，學生產生困難無法操作，可以轉換其它遊戲方式（黃永寬，2009；曾沈連魁，2013）。

#### （四）依照幼兒動作發展順序

幼兒動作發展具有一定的方向與歷程，如：從頭到腳、從中心到邊緣、從粗略到精準（王佩玲，2016；蘇建文等人，2014）。幼兒基本動作技能包含穩定性、移動性及操作性動作，這些動作技能的發展分為三個階段，包含：初始期、基礎期、成熟期（許義雄譯，1997），其中學齡前幼兒分別在初始期及基礎期這兩階段，由幼兒動作發展順序來看，運動遊戲活動應從移動性動作技能開始進行。

#### （五）重視安全性

教師設計活動必須事先做好保護動作及措施，在運動遊戲活動中適度讓幼兒了解什麼是危險，然而也不能夠怕幼兒發生危險，而不讓幼兒追逐、跑跳、爬高等動作，其實如做難度較高的動作時，應做更多的防護措施，如：增加空間避免追撞、爬高或跳躍的動作可增加海綿墊（黃永寬，2009；曾沈連魁，2013）。

## 二、運動遊戲活動教學流程

運動遊戲教學的教學流程和一般課程教學活動的流程部分相同，不過因為教學對象是學齡前幼兒，所以需要針對幼兒的不同需求加以考量，研究者閱讀相關文獻的概念後，可依下列流程進行：

#### （一）設定目標

所有教學都需設定教學目標，如：目標是要提升幼兒移動性動作技能中跑的動作姿勢、跳的協調能力，就需要在教學過程中設計跑步、跳躍的動作。然而如果在教學過程中，幼兒因本身創造力的需求或活動因素，使原來的目標有所改變，這在運動遊戲教學是可被接受的（黃永寬，2009）。

#### （二）引起動機

動機是引發幼兒學習的內在狀態，雖然動機很難覺察到，但會因學習者覺得有興

趣，促使自己達成目標而獲得滿足，因此我們可以知道，教學必須有動機才能引發幼兒的學習的動力（黃永寬，2009）。

幼兒年紀還小，教學者在規劃課程時，可以使用生動活潑的故事引起動機，增加幼兒的想像力與創造力，並提供一些問題，培養幼兒思考與解決問題的能力。除了用故事引起動機外，還有可以運用器材來吸引幼兒學習動機，由於器材可以直接讓幼兒觸摸，滿足幼兒的好奇心，且運動遊戲活動的內容變化無窮，可以用不同器材來組合，使幼兒產生學習動機（張鳳菊，2015）。

### （三）暖身活動

暖身活動是一切活動的準備，因熱身活動可以使身體的關節潤滑、促進循環，讓身體適應未來活動的準備，以減少運動傷害，對幼兒而言，由於幼兒的身體發育尚未完備，所以暖身活動對幼兒相對的重要。暖身活動的方式很多，只要以幼兒為主體，能讓幼兒展現活潑、開心的一面，簡單易學的就可以（黃永寬，2009）。

暖身活動可以利用象形運動，所謂的象形運動是指幼兒模仿動物、交通工具等，發揮想像，自由自在去展現肢體動作，且這些動作都是容易模仿的。常見的暖身活動如：雙腳蹲低，雙手曲肘側平舉，手掌呈剪刀狀，模仿螃蟹走路；雙手舉起在耳旁，雙腳跳躍，模仿小白兔跳躍動作；雙手平舉，快速往前跑，模仿飛機飛行的動作（黃永寬，2009）。

暖身活動也可以藉由簡單律動來活動自己的身體，將簡單的音樂搭配律動，經教學者的示範，幼兒模仿肢體動作，達到暖身的效果，一方面提升幼兒的節奏感及協調性，另一方面讓教學活動氣氛提高（張鳳菊，2015）。

### （四）主要活動

主要活動就是主要課程，課程教學需要漸進式，由簡單到困難，這種安排課程，讓幼兒容易學習，另外可以讓課程充滿變化，讓學習者感到有興趣（黃永寬，2009）。因此，在主要活動可包含主題遊戲、變化遊戲。

主題遊戲是以幼兒較易達成的遊戲為主，教師先示範動作，讓幼兒學習自己完成動作，在這個時期，教師是一位安全的維護者，必須隨時注意幼兒的安全及突發狀

況。老師如果發現有幼兒未參與活動，可以從旁鼓勵幼兒參與活動（黃永寬，2009）。

然而，變化遊戲是利用主題遊戲來做變化，也就是主題遊戲是基礎的遊戲，而變化遊戲是技巧的變化，如：騎腳踏車遊戲，主題遊戲提供騎直線，而變化遊戲騎曲線；變化遊戲也可以運用角色扮演的技巧，在主題遊戲中扮演漁夫，在變化遊戲可以改變扮演魚，讓幼兒體會變化的樂趣；主題遊戲提供個人完成的遊戲，在變化遊戲則可提供幼兒與幼兒同儕互動的機會，培養幼兒互助合作的精神（張鳳菊，2015）。

### （五）整理活動

在運動遊戲活動後，緩和幼兒身體及心情是重要的，包含伸展操與課程回顧，但為了讓幼兒在歡樂高潮快樂留下印象來結束課程，所以伸展操並不需要每次課程結束後都施行。因此，課程結束後，可以集合幼兒將當天的課程做簡單的回顧，並給予幼兒鼓勵，且將收拾器材納入整理活動中，讓幼兒參與收拾器材與整理環境（張鳳菊，2015）。

## 第五節 運動遊戲對幼兒動作技能之相關研究

近年國內也有許多研究以運動遊戲課程介入是否幼兒對幼兒動作技能有影響的相關研究。

### （一）以行動研究法進行的研究

表 2-1 以行動研究方式的運動遊戲課程

研究者 年份	對象與介入方 式	研究工具	研究方法	研究結果
蘇佳慧 (2019)	全班 4-6 歲幼 兒，共 30 位。描述運動 主題課程後提 升幼兒體適能 之行動歷程與 分析。	採用台北市 教育局「幼 兒健康體適 能檢測」	行動研究 質與量並 重	1. 主題課程教學方案發 現幼童體適能有明顯 進步。 2. 體能遊戲主題課程實 施之後，研究對象在 平衡感、瞬間爆發 力、肌耐力、柔 軟度四個項目皆有顯 著的效果（p

				<.05)。
張依婷 (2019)	五歲幼兒共 6 名，每次 60 分鐘，每週 2 次，為期八週，共 15 次的課後運動遊戲課程	搜集幼兒的睡眠作息紀錄、幼兒健康體適能檢測運動能力前、後測、錄音與訪談	行動研究 質與量並重	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在實施運動遊戲課程的八週內，幼兒的睡眠作息並沒有顯著改變。</li> <li>2. 實施 15 次運動遊戲課程後，幼兒在仰臥起坐與 25 公尺跑步的能力有明顯進步；但在坐姿體前彎、閉眼單足立、立定跳遠的改變沒有明顯進步。</li> <li>3. 在運動遊戲課程設計方面，提升了設計系列性運動遊戲課程的能力，觀察幼兒能力與興趣，調整運動遊戲內容，並充分運用現有設備與設施來設計運動遊戲課程。</li> </ol>
朱翠涓 (2016)	實驗組大班 20 名幼兒。每次 40 分鐘到一小時，13 週共 28 次運動主題課程。	幼兒體適能量表	行動研究 準時驗研究 質與量並重	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實驗組在參與本課程後，整體而言幼兒的運動能力有明顯的進步。</li> <li>2. 大班幼兒在六項測驗項目上均達到「有」顯著的差異，而只有一項，即爆發力測驗項目上「無」顯著的差異。</li> <li>3. 實驗組明顯優於對照組，皆達到顯著水準 ( <math>p &lt; .05</math> )。</li> </ol>
孫淑華 (2007)	中班 25 名幼兒。每次 60 分鐘，六週 12 次遊戲課	TGMD-2 操作性動作技能	行動研究 質與量並重	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遊戲課程後，操作性動作有明顯進步。</li> <li>2. 遊戲課程後，男女幼兒操作性動作技能成</li> </ol>

程。

表現並無差異。

3. 遊戲介入課程有助於增進幼兒操作性動作技能且對於遊戲更感興趣，而對教師之專業成長方面也有很大的助益。

研究者所蒐集近年來運動遊戲相關文獻中，若以行動研究的方法做研究的，大部分研究設計都是質量並重，在運動遊戲課程結束後，大部分研究者都以幼兒健康體適能做為課程檢測，檢測項目有爆發性、平衡感、柔軟度、肌耐力、速度、敏捷性，檢測結果均顯示實施完運動遊戲課程後，幼兒的體適能均有明顯進步，再加上從教師觀察記錄、教師教學省思、幼兒學習單、訪談家長等資料可看出，大部分的課程在開始時是由教師規劃的，等到教學過程中引發幼兒的興趣後，課程就轉向由幼兒規劃及討論，並在遇到困難時尋找解決方法，教師也從研究過程中觀察到幼兒的興趣，並運用現有的設施及設備，提升教師設計課程的能力。

## （二）以量化研究方法進行的研究

表 2-2 以量化方式研究的運動遊戲課程

研究者 年份	對象與介入方 式	研究工具	研究方法	研究結果
侯曉娟 (2018)	大班 39 位幼兒隨機分組，分為運動遊戲課程、戶外遊戲場自由遊戲及室內肢體律動三組。每週四次，每次 30 分鐘，共實施六週運動遊戲課程。	兒童前粗大動作品質量表	準實驗研究	1. 運動遊戲課程對於學齡前兒童的移動性、穩定性及粗大動作技能方面有改善之可能 2. 實施運動遊戲課程是可提昇學齡前兒童的操作性動作技能。
楊育安 (2016)	中大班幼兒。實驗組幼兒	Movement ABC 4-6 歲	準實驗研究	1.發現整體動作能力、手部操作靈活度、靜、

	26名，對照組幼兒25名。每週二次運動遊戲課程，每次30分鐘，共實施八週。	的動作能力測驗		動態平衡能力皆達有明顯進步。 2. 僅在球類技巧中沒有明顯進步。
鄭月娥 (2015)	4歲半至6歲，男、女生各28人，共計56人，每日30分鐘大肌肉活動課程，共六週，30堂。	粗大動作品質表評量	準實驗研究	大肌肉活動課程，讓幼兒覺得課程新鮮有趣，願意交替練習，嘗試探索各種動作，且有助提升幼兒的穩定性、移動性、操作性動作發展。
符春萍 (2013)	中班幼兒，實驗組30位，對照組29位，實驗組接受10週跳房子運動遊戲教學	自編平衡性動作技能測驗	採準實驗研究	1. 幼兒接受跳房子運動遊戲教學後，靜、動態平衡能力後測成績均優於前測成績。 2. 靜、動態平衡能力後測成績均優於對照組。 3. 跳房子運動遊戲教學課程提升幼兒靜態及動態平衡能力。
張傑雄 (2012)	四歲幼兒，實驗組28位，控制組25位，每週二次，每次40分鐘，共實施八週運動遊戲課程。	自編之穩定性動作技能測驗	準實驗研究	實施運動遊戲課程確實能增進幼兒穩定性動作之發展。
陳若蘭 (2010)	中大班，實驗組29人，對照組28人，每次約40分鐘，進行六週	TGMD-2操作性動作測驗	採準實驗研究	1. 實施體能遊戲課程後，幼兒操作性動作發展的能力明顯進步。 2. 不同性別幼兒在實施體能遊戲課程後，操作

	十二次的體能遊戲課程			性動作發展能力的效果沒有明顯差異。 3、不同年齡層幼兒在實施體能遊戲課程後，操作性動作發展能力的效果沒有明顯差異。
Yang, S. C., Lin, S. J., Chang, H. Y., & Chien, I. T. (2020).	4-5 歲幼兒 20 名，5-6 歲幼兒 20 名。共 40 名幼兒作 TGMD-2 及 BOT-2 二個動作技能測驗	TGMD-2 和 BOT-2 動作技能測驗	TGMD-2 及 BOT-2 二個動作技能測驗	在 TGMD-2 的測驗，踏併步跳中，4-5 歲幼兒缺乏協調的步伐。有超過 85% 兒童無法將身體重心轉移到前腳；4-5 歲約 70% 的人無法用指腹運球，且 65% 的人無法雙腳不移動並維持連續四次運球。 在 BOT-2 的測驗，所有孩子都難以模仿五角星和交替運球。4-5 歲幼兒約有 95% 無法做跪姿伏地挺身；4-5 歲幼兒約有 42% 無法做仰臥起坐。
Lin, S. J., & Yang, S. C. (2020)	台灣 1,029 名三至七歲學齡前兒童基本動作技能發展常模	TGMD-2 測驗	TGMD-2 測驗	基本動作技能隨著年齡的增長而增加，在整體基本動作技能的百分位五十時，八個年齡組的平均得分，男孩在七個年齡組中的表現優於女孩。
Yang, S. C., Lin, S. J., & Hsu, L. C. (2016)	公立幼兒園兩班幼兒為對象，實驗組班九位男生和十二位女生；對照組班為 11 位男生和八位女生。	TGMD-2 測驗	準實驗設計	1. 實驗組的移動性技能表現優於對照組。對於物體操控技能而言，後測顯示兩組之間沒有顯著差異。 2. 實驗組在跑步、踏併步跳、跨跳和立定跳遠方面的表現優於對

---

照組。

3. 實驗組在跑步、踏併步跳、跨跳、立定跳遠、運球、過肩丟球和低手滾球方面的前後測達顯著差異，表示這七項技能中的每一項都有所提高。
4. 對照組僅有橫向滑步的前測和後測存在顯著差異；即使他們沒有參加融入主題動作教學活動，他們的橫向滑步能力也有所提高。
5. 實驗組在移動性技能和物體操控技能的後測中表現更好。

---

資料來源：研究者整理

綜合研究者所統整近年有關運動遊戲課程的相關文獻中可以看出，大部分都是以量化的方式做研究，幼兒年齡以中、大班做為研究對象居多，運動遊戲課程介於六週到十二週、每週二到四次教學、每次教學以三十到六十分鐘為準。以不同的標準化測驗工具去施測或是研究者自編工具去施測，研究結果發現，基本動作技能隨著年齡的增長而增加，且經過有計劃、有目標的設計運動遊戲課程，對幼兒的穩定性動作技能、移動性動作技能都有明顯提升，但對於操作性動作技能而言，有些研究發現，不同年齡層幼兒在實施運動遊戲課程後，幼兒的操作性動作發展能力並沒有明顯提升。由此可知，設計運動遊戲課程，對於增進幼兒的穩定性動作技能、移動性動作技能是有助益的。



### 第三章 研究方法與實施

蔡清田（2013）認為行動研究是強調工作者在實際工作情境中遇到問題，研擬解決問題、改善問題所進行的研究，此研究是具邏輯性的，包含「行動」與「研究」持續不斷互動循環。在教育領域中，行動研究意旨教師在教學情境中，發現教學現場所產生的問題，教師是研究者，蒐集資料、反省、探究、批判其所關注的問題，來改善教育問題，進而促進自我反省與自我的專業成長的一種研究（吳明隆，2002；林素卿，2012）。

研究者在研究所修習幼兒動作教育課程，了解到幼兒的基本動作隨年齡增長而發展，當幼兒年紀漸長，會獲得不同的動作技能，課堂中同時學到 TGMD-2 的測驗工具，研究者利用此測驗工具來評估班上幼兒的粗大動作，從測驗工具數據及研究者平日觀察發現，發現班上幼兒的動作能力比往年的幼兒差，發現教學現場上有此問題，研究者想擬訂策略與執行方案，並透過教學反省，回饋修正的循環歷程來改善教學歷程，增進幼兒移動性動作技能，因此選擇行動研究法。旨在透過運動遊戲設計與實施情況，探討混齡班幼兒移動性動作技能的表現與施行歷程。

本章共分六節：第一節為研究場域，簡介幼兒園的概況及戶外活動空間；第二節為研究參與者，描述研究對象、研究者及協同研究者在本研究中所擔任的工作；第三節為研究步驟；第四節為運動遊戲活動設計，說明教學活動內容；第五節為資料收集與分析，說明蒐集資料的重點與分析資料的過程。

#### 第一節 研究場域

本研究場域為台中市某國小附設幼兒園，學校教育理念開放、民主、以學生為中心、尊重幼兒的個別差異，全校幼兒園共有兩個班級，皆為混齡班。

幼兒園屬於國小附設幼兒園，學校空間有二間幼兒園教室、一間幼兒園辦公室、一間儲藏室。其適合幼兒活動的空間除了教室外，還有和小學共用的大操場、空曠草地、戶外遊戲場、籃球場及風雨操場(含有遮雨棚)，因此學校的環境適合幼兒進行運動遊戲活動。



圖 3-1 研究場域的班級室內平面圖

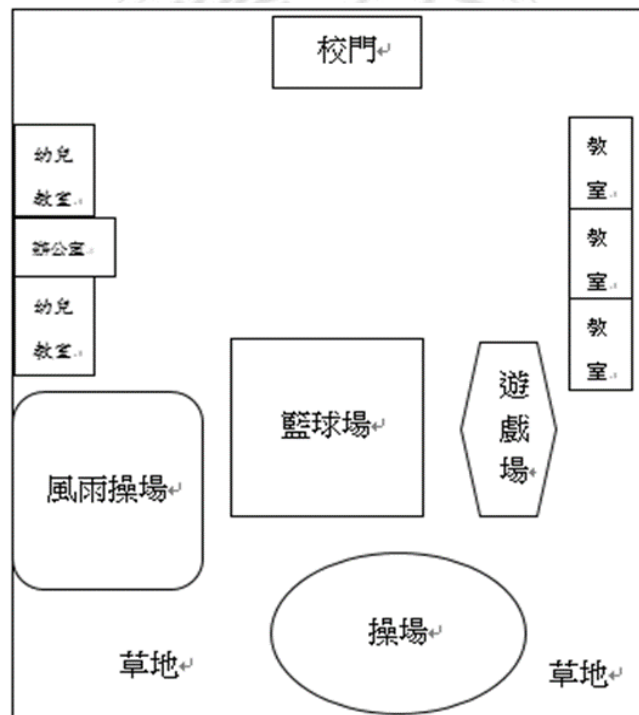


圖 3-2 研究場域的戶外活動空間平面圖

## 第二節 研究參與者

### 一、研究對象

本研究以台中市某國小附設幼兒園的美麗班，班級幼兒的年齡為四歲至六歲，共 26 位幼兒，其中 4 歲幼兒有 10 位，5 歲幼兒有 10 位，6 歲幼兒有 6 位，男童有 12 位，女童有 14 位。班級為混齡班且融入三位特殊學生，由於研究倫理及特殊生的受教權，整個研究過程中，特殊學生全程參與運動遊戲活動，也參與施測，為考量研究結果數據的客觀性，三位特殊學生在施測計分上予以排除（研究結果僅排除前後測分析），因此施測計分為四歲至 5 歲幼兒有 8 位，五歲至六歲幼兒有 15 位，共 23 位幼兒。

### 二、研究者

研究者進修完幼教學程並實習，取得幼教師資格後，從事幼教工作已經有 14 年。任教期間，不斷得充實自己，參加過許多研習及幾場研討會，有感這幾年幼教的變化很大，所以到南華大學幼兒教育研究所進修，希望能夠再精進提升自己。

研究所進修期間，不只學習到許多不一樣的幼教相關知識，並且也啟發我在教學上更細微的反思能力，在修過幼兒動作教育的課程中，了解到幼兒的基本動作隨年齡增長而發展，當幼兒年紀漸長，會獲得不同的動作技能，課堂中同時學到 TGMD-2 的測驗工具，研究者利用此測驗工具來評估班上幼兒的粗大動作，從研究者平日觀察發現，這幾年幼兒的基本動作能力比往年的幼兒差，例如：帶幼兒跑操場，時常有學生跑到一半，協調不好自己跌倒；或幼兒盛完餐點後，端回座位的半路上時常打翻，諸如此類的情況比以往常發生。這很有可能是大環境的改變，也可能是教養的問題，研究者是一位專業的幼教師，當發現此問題時，想要探究原因，並想藉著每日三十分鐘有上出汗性大肌肉運動時間，設計運動遊戲的相關活動，來探討是否能對幼兒移動性動作能力有影響。

### 三、協同研究者

班級教師共有二位，班上是以主題教學為主，並與同儕教師進行協同教學。同儕教師畢業於國立某大學幼兒教育學系，持有合格教師證書，在台北市某國小附設幼兒園擔任教保員 1 年，108 學年度考上臺中市幼兒園正式教師，教學年資共 3 年，具有專業幼教知識，喜歡幼兒律動及唱遊，對幼兒有耐心、愛心，教學上營造出健康及安全的學習環境，對於幼兒運動遊戲也很有興趣。

研究者與協同教師相處和諧，兩人皆重視幼兒的健康生活，尤其對幼兒運動遊戲更是相當重視。協同教師亦認為幼兒在遊戲中學習與探索，如在一般遊戲中加入大肌肉運動，相信對幼兒的動作技能一定會有所影響，且協同教師認可本研究，自願成為協同研究者，在運動遊戲過程中，觀察幼兒參與活動的情形，並負責拍照、錄影、在幼兒發生突發狀況予以協助處理，在參與教學結束後一起進行分享、討論、與反思檢討活動內容。

### 第三節 研究步驟

#### 一、發現與訂定研究問題

研究者本身為幼兒園教師，平日與協同教師觀察幼兒，發現班上學生，獨生子女比率偏高，家人又過度保護，讓幼兒失去探索的機會，間接影響了幼兒動作的發展，加上近年來，資訊科技的發達，班上幼兒普遍使用電子產品，使得幼兒戶外遊戲時間縮短，雙腿活動量減少，導致幼兒肌力不足，因此，跑步易跌倒、動作協調性沒有往年教過的學生好。

再者，班上的作息表裡，每天都實施三十分鐘以上出汗性大肌肉運動，大都採幼兒自由活動方式進行。例如：跑操場、大型戶外遊戲場遊戲、幼兒追逐遊戲。研究者認為，利用每天三十分鐘以上出汗性大肌肉運動時間，是否適合運用不同器材，且規劃合宜的運動遊戲活動於混齡班中？運動遊戲活動在混齡班實施，會遭遇哪些困境與解決策略？分析幼兒在運動遊戲活動中移動性動作技能的表現為何？教師在進行混齡班運動遊戲活動教學時，會獲得哪些收穫？這些是研究者想探究的。

#### 二、蒐集研究前幼兒的移動性動作發展

在進行本研究前，研究者利用 TGMD-2 的前測來了解班上幼兒移動性動作技能的表現狀況，拍照及錄影方式，觀察幼兒戶外遊戲時移動性動作的表現，且於上課時和幼兒討論，他們平常放假都從事哪些活動？

### 三、研讀相關文獻

首先，先搜尋運動遊戲與幼兒基本動作技巧的相關文獻，在研讀文獻後發現許多研究都證明運動或遊戲對幼兒的基本動作會有影響，這讓研究者更具信心研究此議題；再來，搜尋合宜的運動遊戲活動有哪些？教學技巧及注意事項。最後，整理文獻，將蒐集來的理論與實務結合，設計課程於此行動研究中。

### 四、粗大動作發展測驗（Test of Gross Motor Development, 2nd ed., TGMD-2）前測

本研究粗大動作發展測驗是指 Ulrich 於 2000 重新修訂的 TGMD-2 中的移動性技能測驗，適用於三歲到十歲 11 個月的幼兒。移動性技能有跑步、踏併步跳、單足跳、跨跳、立定跳遠、橫向滑步，共六項測驗

（一）計分方式：每一項測驗又細分三到五個動作表現平分標準，每個動作達到標準則給一分，未達到標準給 0 分；每一項動作測驗做兩次，將兩次動作測驗分數加總起來為此動作分數。

#### （二）測驗流程

1.說明：做每一項測驗前，研究者會向研究對象說明測驗流程，並親自示範測驗的項目，確認研究對象都知道測驗方式後再做施測。

#### 2.施測步驟

（1）依年齡大小排序，在施測區排隊等候準備施測。

（2）每項測驗的動作，老師都親自示範。

（3）每項測驗動作請研究對象先練習一次，來確認研究對象是否了解如何做出標準動作。

（4）開始測驗時，每項測驗請研究對象先做一次後，再重複做第二次測驗，完成後換下一位研究對象。

#### （三）測驗方式

研究者使用 TGMD-2 的移動性技能測驗，為了增進平分者信度，所以測驗項目全由研究者評分，測驗過程皆錄影留存，以便日後重新檢驗研究對象的成績。

## 1. 跑步

- (1) 場地器材：校園內風雨操場、兩個三角錐。
- (2) 測驗方法：在 10 公尺距離兩處各放一個三角錐，當施測者喊「預備，開始」，受測幼兒即從第一個三角錐跑到第二個三角錐。重複第二次測驗，即從第二個三角錐跑回第一個三角錐。
- (3) 提示語：當研究者喊「預備，開始」，受測幼兒即開始跑步。
- (4) 表現準則：觀察受測者「跑步」時，各項動作是否符合以下表現準則，
  - A. 跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對。
  - B. 雙腳同時離開地面短暫的時間。
  - C. 以足跟或腳趾著地(非腳掌著地)。
  - D. 腿部彎曲要低於 90 度(如:接近屁股)。

## 2. 踏併步跳

- (1) 場地器材：校園內風雨操場、兩個三角錐。
- (2) 測驗方法：在 7 公尺距離兩處各放一個三角錐，當施測者喊「預備，開始」，受測幼兒即從第一個三角錐以騎馬步方式踏併步跳到第二個三角錐。重複第二次測驗，即從第二個三角錐踏併步跳回第一個三角錐。
- (3) 提示語：當研究者喊「預備，開始」，受測幼兒即開始往前踏併步跳。
- (4) 表現準則：觀察受測者「踏併步跳」時，各項動作是否符合以下表現準則，
  - A. 起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間。
  - B. 前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳。
  - C. 雙腳同時離開地面短暫的時間。
  - D. 保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳。

### 3.單足跳

- (1) 場地器材：校園內風雨操場、一個三角錐。
- (2) 測驗方法：在 3 公尺距離兩處各放一個三角錐，當施測者喊「預備，開始」，受測幼兒即從三角錐以慣用腳往前跳三下，再用非慣用腳往前跳三下。第二次測驗即重複第一次測驗。
- (3) 提示語：當研究者喊「預備，開始」，受測幼兒即開始往前單腳跳。
- (4) 表現準則：觀察受測者「單腳跳」時，各項動作是否符合以下表現準則，
  - A. 非支撐的腳擺動以產生力量。
  - B. 非支撐的腳維持在身體後面。
  - C. 手臂彎曲並向前擺動產生力量。
  - D. 慣用腳要跳離地面及著地連續三次。
  - E. 非慣用腳要跳離地面及著地連續三次。

### 4.跨跳

- (1) 場地器材：校園內風雨操場、一個壘包、一個膠帶
- (2) 測驗方法：將壘包放在地上，在距離壘包六公尺處，貼上膠帶，受測幼兒站在膠帶上，以跑步方式跨過沙包。第二次測驗即重複第一次測驗。
- (3) 提示語：當研究者喊「預備，開始」，受測幼兒即開始往前跑步做跨跳動作。
- (4) 表現準則：觀察受測者「跨跳」時，各項動作是否符合以下表現準則，
  - A. 起跳腳和著地腳不同。
  - B. 短暫雙腳同時離開地面的時間多於跑。
  - C. 往前伸的手臂和前腳相對應。

### 5.立定跳遠

- (1) 場地器材：校園內風雨操場、一個膠帶
- (2) 測驗方法：以 60 公分、寬 5 公分在地上貼一條起跳線，受測幼兒

站在起跳線上，膝蓋彎曲擺手腳往前跳。第二次測驗即重複第一次測驗。

(3) 提示語：當研究者喊「預備，開始」，受測幼兒做膝蓋彎曲擺手腳往前跳。

(4) 表現準則：觀察受測者「立定跳遠」時，各項動作是否符合以下表現準則，

- A. 準備動作包括膝蓋彎曲，雙臂伸展於身體後面。
- B. 手臂有力的向前伸展，並向上延伸到頭上方。
- C. 雙腳同時起跳離開地面和著地。
- D. 落地時，手臂用力向下。

#### 6.橫向滑步

(1) 場地器材：校園內風雨操場、二個三角錐、一條直線。

(2) 測驗方法：放置兩個三角錐在 7 公尺線的兩端，受測幼兒以「橫向滑步」方式從起點到另一終點，再回到起點。重複做兩次測驗。

(3) 提示語：當研究者喊「預備，開始」，受測幼兒做橫向滑步動作。

(4) 表現準則：觀察受測者「橫向滑步」時，各項動作是否符合以下表現準則，

- A. 身體移動橫向滑走時，肩膀與地板線對齊。
- B. 前腳滑步定位後，後腳跟著前腳軌跡滑行，重複上述動作。
- C. 至少四個連續向右滑步的動作。
- D. 至少四個連續向左滑步的動作。

(四) 測驗時間：本研究前測時間為 110 年 2 月 23 日至 2 月 25 日

### 五、設計教學活動流程

本研究在探討幼兒每日於出汗性大肌肉運動時間，規劃合宜的運動遊戲活動，對幼兒身體動作的表現為何？因此本研究課程的活動時間訂於每週一、二、三上午 9 點 30 分到 10 點 10 分。

合宜的運動遊戲教學應是有目標、有計劃、有系統的教學活動過程與實踐，教學



上宜有變化、循序漸進，以遊戲為方法，達到運動的目的（黃永寬，2009），因此，教學過程將包含以下歷程：

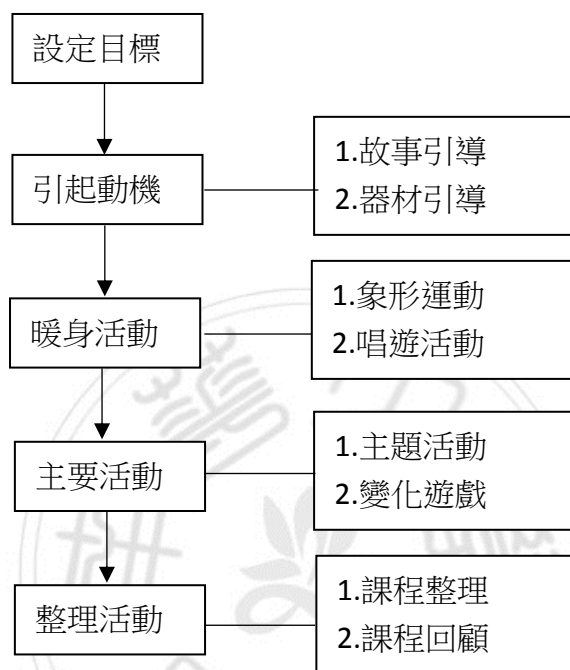


圖 3-3 教學流程圖

## 六、進行運動遊戲活動

此運動遊戲活動施行的時間為 2021 年 3 月 2 日至 2021 年 3 月 24 日，為期四週。研究者參考（黃永寬，1999；尚憶薇，2007）所建議的運動遊戲教學策略來自編課程，利用觀察記錄、教學活動照片、教學省思來發現課程實施過程中，探討各年齡層幼兒移動性動作的表現，及課程進行中所遭遇的困難及有效解決的方式，並與協同教師進行專業對話，反省此階段課程中缺失，做為教學成長改進的方向。

## 七、粗大動作發展測驗（TGMD-2）後測

粗大動作發展測驗後測時間為 110 年 3 月 29 日至 110 年 4 月 2 日

## 八、粗大動作發展測驗（TGMD-2）再測

粗大動作發展測驗後測時間為 110 年 4 月 19 日至 110 年 4 月 23 日

## 九、資料收集與分析

本研究之資料處理採用質性及量化的分析方式，說明如下：

### (一) 幼兒粗大動作分析

研究者利用粗動作發展測驗第二版（TGMD-2）評量表進行前測、後測及再測，將施測的結果做前測、後測及再測各項動作細項分析比較。

### (二) 利用拍照、錄影、教師教學觀察記錄、教師教學省思及協同研究者專業對話進行分析

研究者利用拍照、攝影做觀察記錄，以分析幼兒運動遊戲活動前後在移動性動作的差異性。研究者和協同研究者的觀察記錄、幼兒的學習成果、老師的教學省思收集的資料，來探討研究的結果。



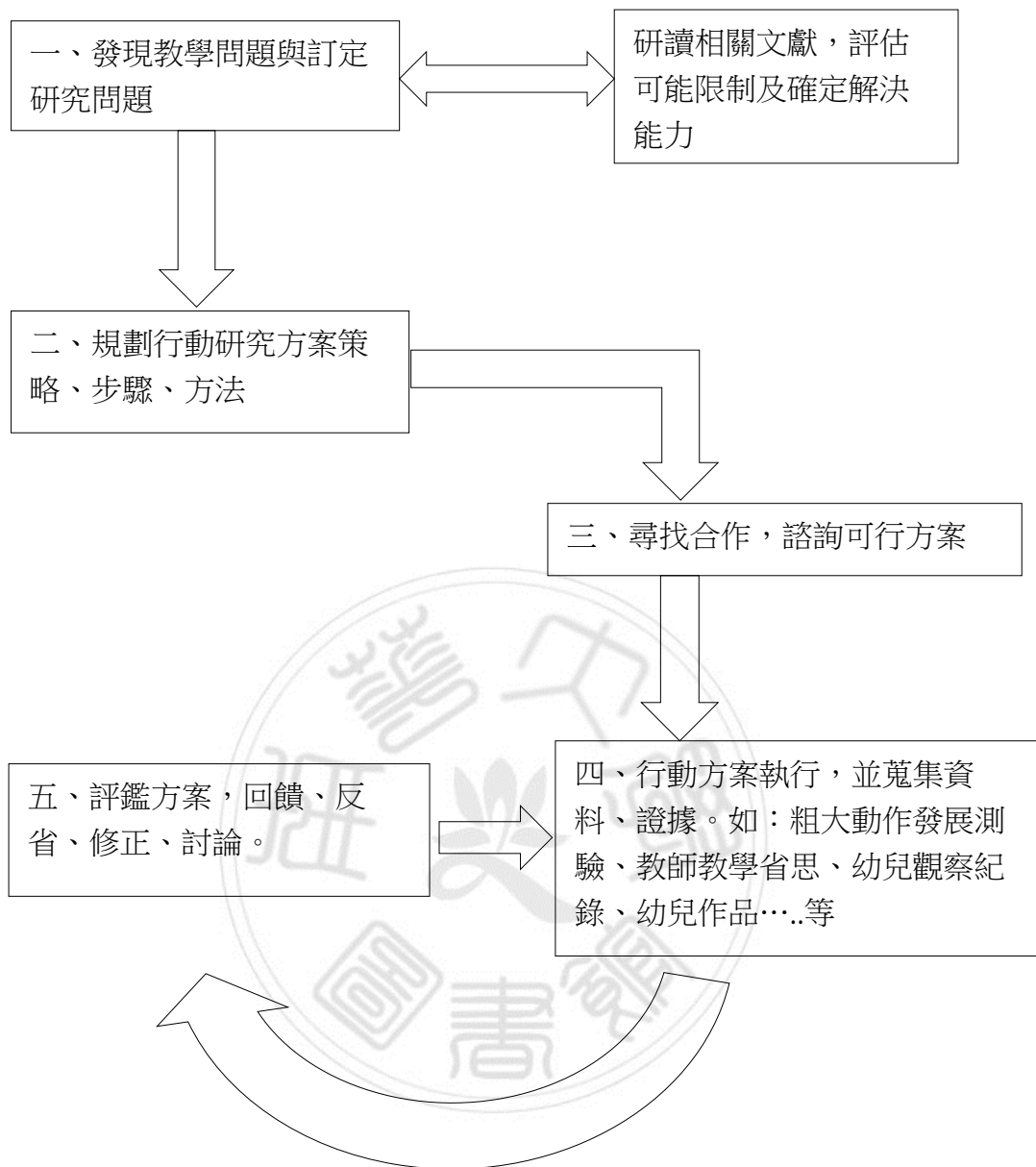


圖 3-4 行動研究流程圖

## 第四節 運動遊戲活動設計

研究者運用多元方式設計運動遊戲教學，研讀相關文獻，並參酌幼兒園教保活動課程大綱（教育部，2017）所指出，不同年齡有不同的動作發展階段，幼兒需知道自己身體的可能性，並能夠靈活運用及控制身體動作，且能夠操作各種活動器材的能力。據王宗騰（2013）學者指出運動技能的學習是從基本的動作開始，在熟悉基本動作後，才能串聯多種的運動技巧。因此本研究的運動遊戲教學，將以循序漸進，由簡單到複雜，從移動性動作技能開始，漸進到操作性動作技巧。且研究者的任教班級是二個年齡層的混齡班，課程活動也重視不同年齡層身體發展上的個別差異，設計 12 次合適的運動遊戲活動，此運動遊戲活動經過三位專家檢視，其專家效度名單如表 3-1，詳細的運動遊戲活動如附錄三至附錄十二。將列舉一次運動遊戲活動如範例 3-2。

表 3-1 專家效度名單

專家名單	工作單位與職稱
林○蓉	南華大學幼兒教育學系助理教授
張○銘	嘉義大學體育與健康休閒學系教授
楊○朱	嘉義大學幼兒教育學系教授

註：依姓氏筆畫排序

表 3-2 運動遊戲活動「加油向前跑」

活動名稱	加油向前跑		
教學日期	3 月 2 日	學生年齡	4-6 歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	三角錐、輪胎		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 教師利用肢體動作引起學生動機。	1 分鐘	增進幼兒跑步的動作技巧。 培養幼兒空間感，變化不同路徑讓幼兒向前跑	
二、暖身活動 唱跳「小不點」歌曲暖身	2 分鐘		
三、發展活動 團討： 老師剛剛做的運動，是哪種運動？  運動遊戲： 1、請幼兒示範跑步動作技巧？ 2、將幼兒分成四組，請幼兒延著地上的線跑一圈（約 100 公尺）。 3、25 公尺長，放置長度二個直徑約 40 公分的輪胎，請全班幼兒依序繞著輪胎呈 S 型路線跑步。	35 分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2 分鐘		

## 第五節 資料收集與分析

本研究主要採用行動研究，目的在研究四十分鐘以上出汗性大肌肉運動時間，設計運動遊戲活甕，其教學內容的適合性、教學困境與解決策略、教師省思與專業成長以及幼兒在移動性動作的表現。以質性敘述的方式輔以量化資料的蒐集，為求研究更具信度與效度，在進行幼兒運動遊戲教學前、後，研究者試圖使用多元方式蒐集資料，以求客觀性及正確性。

### 一、量化資料分析

研究者用粗動作發展測驗（Test of Gross Motor Development, 2nd ed., TGMD-2），於運動遊戲實施前與實施後進行施測。每項動作技能都包含數個表現準則，分別計算每位幼兒的動作表現分數，再用百分比去分析全班幼兒在各項動作技能中，數個表現準則的改變情形。例如：移動性動作技能項目中的「跑」，包含四個表現準則，以百分比分析全班幼兒在四個表現準則中，動作表現的改變情形。

### 二、運動遊戲活動教學資料分析

#### （一）教學週誌省思

每次運動遊戲活動結束後，研究者會將教學的過程記錄在教學週誌中，包含運動遊戲活動內容、課程的引導實施過程、課程中幼兒身體動作的表現與課程實施時所遇到的困難以及需要檢討的細節，並和協同教師討論後，記錄協同教師對課程的觀察，提供研究者在教學方面須調整的地方，並提出下次改進的方面與給予具體的建議。

#### （二）幼兒作品

幼兒園的幼兒無法用文字書寫來表達心中的想法，所以必須透過繪畫或是美勞的藝術創作中，來了解孩子心中的想法，故研究者會利用幼兒的創作作品，來了解幼兒對於運動遊戲的內心想法。

#### （三）拍攝器材

研究者在進行運動遊戲活動教學時，協同教師會協助利用錄影、拍照記錄幼兒的運動遊戲狀況，以及在運動遊戲活動教學的流暢度及所遭遇的困境。

#### (四) 資料整理與編碼

為了幫助研究者資料整理與歸類，且在收集資料上更明確且具方向性，研究者將教學省思、觀察記錄、協同研究者的觀察記錄，所有質性資料按照時間順序有組織的編碼，以幫助研究分析，撰寫研究討論與結果。各項原始資料的意義與代碼如下表

表 3-3 資料編碼表

資料類別	代號方式	說明意義
研究者	R	代表研究者
協同研究者	T 邱	表協同研究者邱老師
研究對象	S1~S23	表研究對象
協同研究者觀察記錄	T 邱觀 1091205	表 109 年 12 月 5 日協同研究者觀察與討論的內容
研究者教學省思	N1091205	表 109 年 12 月 5 日研究者教學省思

#### 三、資料檢核

本研究資料蒐集到資料分析的過程運用三角檢核法，運用不同人員的觀點、結合多元資料的蒐集、不同方法的檢核，來減少研究者的主觀偏見。在過程中，研究者透過資料的處理將類似的概念加以歸納組織，並將所得的資訊統整，以了解教學實施的適切性及所遇之困難，並針對每次教學進行檢討及省思，詳實記錄下來。本研究之三角檢核如下圖

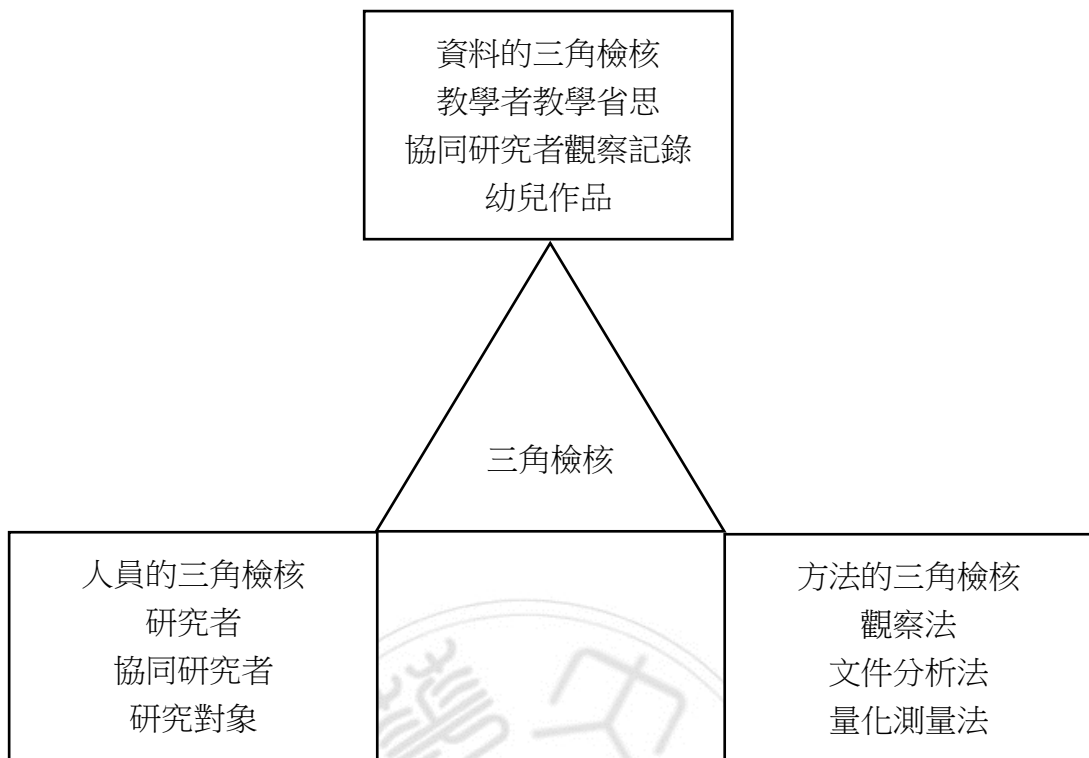


圖 3-5 三角檢核



## 第四章 研究結果與討論

本研究以臺中市某國小附設幼兒園為研究場域，針對四歲到六歲幼兒進行 12 次運動遊戲活動，在過程中蒐集幼兒粗動作發展測驗的前測、後測、再測分數、教師觀察紀錄、教學省思、幼兒作品等資料，以探討幼兒移動性動作技能的改變，運動遊戲活動教學內容的適合性、遭遇的困境及解決策略及教師的專業成長。

### 第一節 運動遊戲對幼兒移動性動作技能的改變

表 4-1 移動性技能通過百分比 (N=23)

項目	五歲至六歲 (N=15)			四歲至五歲 (N=8)		
	前測	後測	再測	前測	後測	再測
測驗						
細項						
跑						
1. 跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對。	73%	100%	93%	50%	100%	100%
2. 雙腳同時離開地面短暫的時間。	100%	100%	100%	100%	100%	100%
3. 以足跟或腳趾著地(非腳掌著地)。	100%	100%	100%	100%	100%	100%
4. 腿部彎曲要低於 90 度(如:接近屁股)。	100%	100%	100%	100%	100%	100%
踏併步跳						
1. 起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間。	13%	80%	73%	25%	75%	88%
2. 前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳。	67%	93%	67%	63%	75%	88%

3.雙腳同時離開地面短暫的時間。	93%	100%	100%	100%	100%	88%
4.保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳。	40%	80%	67%	13%	75%	75%
單腳跳						
1.非支撐的腳擺動以產生力量。	80%	80%	87%	63%	75%	88%
2.非支撐的腳維持在身體後面。	67%	73%	87%	63%	88%	50%
3.手臂彎曲並向前擺動產生力量。	20%	73%	87%	25%	88%	100%
4.慣用腳要跳離地面及著地連續三次。	53%	80%	100%	25%	63%	75%
5.非慣用腳要跳離地面及著地連續三次。	53%	80%	87%	25%	38%	88%
跨跳						
1.起跳腳和著地腳不同。	73%	100%	93%	63%	63%	100%
2.短暫雙腳同時離開地面的時間多於跑。	100%	87%	86%	88%	50%	88%
3.往前伸的手臂和前腳相對應。	67%	73%	86%	38%	50%	100%
立定跳遠						
1.準備動作包括膝蓋彎曲，雙臂伸展於身體後面。	60%	100%	100%	88%	100%	63%

2.手臂有力的向前伸展，並向上延伸到頭上方。	13%	27%	20%	0%	63%	13%
3.雙腳同時起跳離開地面和著地。	93%	93%	87%	75%	100%	75%
4.落地時，手臂用力向下。	13%	33%	60%	0%	50%	38%
橫向滑步						
1.身體移動橫向滑走時，肩膀與地板線對齊。	60%	100%	73%	62%	88%	100%
2.前腳滑步定位後，後腳跟著前腳軌跡滑行，重複上述動作。	60%	100%	73%	62%	63%	100%
3.至少四個連續向右滑步的動作。	60%	73%	67%	62%	38%	75%
4.至少四個連續向左滑步的動作。	60%	80%	67%	50%	38%	100%

全班共 23 位幼兒進行前測，經過運動遊戲活動後，再進行後測及再測，來分析全班幼兒在移動性動作表現的改變情形如表 4-1，分析結果如下：

### 一、跑

由表 4-1 發現，五歲至六歲幼兒在跑步細項「手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對」中，前測通過率為 73%，後測通過率為 100%，再測通過率為 93%，後測通過率比前測通過率高，顯示在運動遊戲活動後，跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對此細項有進步，再測通過率略為下降，顯示此細項動作技巧沒有穩定維持；四歲至五歲幼兒在跑步細項「手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對」中，這個細項前測通過率為 50%，後測通過率為 100%，再測通過率為 100%，後測通過率比前測通過率高，顯示

在運動遊戲活動後，跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對此項目有明顯進步，且再測通過率 100%，顯示此動作技能有穩定維持。

在跑方面，全班幼兒表現好，幾乎是 100%通過，只有在「跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對」這一個細項，前測表現較差，但經過運動遊戲活動後，全班後測通過率達到 100%，表示運動遊戲活動有助於提升幼兒跑步的動作技巧，且在其他研究也有相同的發現（鄭月娥，2015；Yang, Lin & Hsu, 2016）；然而五歲至六歲幼兒在「跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對」這一個細項再測成績略為下降，表示幼兒雖然能做到此動作，但是由於運動遊戲活動次數不多，幼兒此動作尚未養成習慣，甚至內化到心中，如果在運動遊戲活動中常常反覆加入手部動作，此細項的動作應會持續維持。

研究者也發現，班上跑步常跌倒的幼兒，他們在研究的測驗上，跑步項目大部分都通過，但根據研究者平日的觀察，這些幼兒跑步距離約 80 公尺後，他們的手肘就會自然放下，身體就會不平衡的搖晃，因此跑步就會跌倒，因此研究者推論，跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對這個細項動作，是讓幼兒保持身體平衡，跑步不易跌倒，手腳協調的重要關鍵動作之一。

## 二、踏併步跳

由表 4-1 發現，五歲至六歲幼兒在「起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間」細項中，前測通過率為 13%，後測通過率為 80%，再測通過率為 73%，後測通過率比前測通過率高，顯示在運動遊戲活動後，此細項有明顯進步，再測通過率略為下降，顯示此項目的動作技巧沒有穩定維持；四歲至五歲幼兒在「起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間」這個細項中，前測通過率為 25%，後測通過率為 75%，再測通過率為 88%，後測通過率比前測通過率高，顯示在運動遊戲活動後，在「起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間」細項有明顯進步，再測通過率也提升，顯示此項目的動作技巧持續穩定維持。

由表 4-1 發現五歲至六歲幼兒在「前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳」細項中，前測通過率為 67%，後測通過率為 93%，再測通過率為 67%，後測通過率比前測通過率高，顯示運動遊戲活動後，在「前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳」此細項有進步，再

測通過率略為下降，顯示此細項的動作技巧沒有穩定維持；四歲至五歲幼兒在「前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳」細項中，前測通過率為 63%，後測通過率為 75%，再測通過率為 88%，後測通過率比前測過率高，顯示運動遊戲活動後，在「前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳」細項中有進步，再測通過率也提升，顯示此細項的動作技巧持續穩定維持。

由表 4-1 發現五歲至六歲幼兒，在「保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳」細項中，前測通過率為 40%，後測通過率為 80%，再測通過率為 67%，後測通過率比前測通過率高，顯示運動遊戲活動後，幼兒在「保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳」此細項有明顯進步，再測通過率略為下降，顯示此細項的動作技巧沒有穩定維持；四歲至五歲幼兒，在「保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳」這個細項中，前測通過率為 13%，後測通過率為 75%，再測通過率為 75%，後測通過率比前測通過率高，顯示運動遊戲活動後，在「保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳」的細項中，有明顯進步，且再測通過率也維持 75%，顯示此動作技巧持續穩定維持。

在踏併步跳方面，幼兒在「起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間」此細項中，全班幼兒前測表現差，五歲至六歲幼兒只有 13%通過率，四歲至五歲幼兒只有 25%通過率，這個結果和跑步時手肘彎曲通過率低很類似，研究者發現手臂彎曲這個動作雖然簡單，但在運動遊戲活動前，全班幼兒很少能夠做出此動作，經過運動遊戲活動後，全班後測的通過率可達到 75%~80%，因此雖然是手臂彎曲並舉起到腰間的簡單動作，還是需經過運動遊戲活動的指導而進步。幼兒在「保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳」這個細項中，四歲至五歲幼兒，前測通過率為 13%，顯示四歲至五歲幼兒有 87%此細項有困難。在 Yang 和 Lin（2020）的研究也發現到四歲至五歲缺乏協調的步伐，且超過 85% 的學齡前兒童無法將身體重心轉移到前腳，這個發現和研究者的研究結果很相似。

### 三、單腳跳

由表 4-1 發現，全班幼兒在「非支撐的腳擺動以產生力量」、「手臂彎曲並向前擺動產生力量」、「慣用腳要跳離地面及著地連續三次」、「非慣用腳要跳離地面及著地連

續三次」，這四個細項的後測通過率都比前測高，顯示顯示在運動遊戲活動後，全班幼兒在這些細項都有明顯進步，且再測通過率也比後測通過率高，顯示這些細項的動作技巧都有穩定維持。從表 4-1 可看出，五歲至六歲進步最多的細項是「手臂彎曲並向前擺動產生力量」，前測通過率為 20%，後測通過率為 73%，後測通過率比前測通過率高了 53%；四歲至五歲進步最多的細項是「手臂彎曲並向前擺動產生力量」，前測通過率為 25%，後測通過率為 88%，後測通過率比前測通過率高了 63%，顯示全班幼兒在單腳跳項目，此細項動作進步最多，且再測通過率也有提升，顯示此項細項的動作技巧持續穩定維持。

在單腳跳方面，在「手臂彎曲並向前擺動產生力量」這個細項中，全班幼兒前測的表現差，四歲至五歲幼兒前測通過率為 20%，五歲至六歲前測通過率為 25%，這個結果和「跑步時，手肘彎曲」及踏併步跳的「起跳時，手臂彎曲」這二個細項的結果相似，都是通過率低也表現差的項目，因此可發現，全班幼兒在手部彎曲這個動作，更需要透過運動遊戲活動的引導，經過運動遊戲活動後，五歲至六歲幼兒，此細項後測通過率為 73%，再測通過率為 87%，表示五歲至六歲幼兒在運動遊戲活動後，此動作有進步，且持續穩定維持；四歲至五歲此細項後測通過率為 88%，再測通過率為 100%，表示四歲至五歲幼兒在運動遊戲活動後，此動作有明顯進步，且持續穩定維持。然而，幼兒在「非支撐的腳維持在身體後面」這個細項中，四歲至五歲幼兒，再測通過率為 50%，比前測及後測表現差，表示四歲至五歲幼兒，此動作技巧沒有穩定維持，據研究者推測，會造成此結果的原因，可能是運動遊戲活動次數太少有關，因此研究者認為，平常在音樂律動，可增加一些動物肢體的模仿，來增進此動作的發展。

#### 四、跨跳

由表 4-1 發現，全班幼兒在「起跳腳和著地腳不同」、「往前伸的手臂和前腳相對應」，這二個細項中，後測通過率比前測通過率高，顯示在運動遊戲活動後，全班幼兒在這些細項都有明顯進步。全班在「短暫雙腳同時離開地面的時間多於跑」，這個細項中，全班幼兒後測通過率低於前測通過率，顯示在運動遊戲活動後，全班幼兒此細項

沒有進步。

研究者發現在「短暫雙腳同時離開地面的時間多於跑」這個細項中，四歲至五歲幼兒的後測通過率低於前測通過率，且再測通過率和前測通過率相近，顯示有些四歲至五歲的幼兒，本來就具備做出此細項動作的能力，然而造成後測通過率下降的原因，據研究者探究發現，當幼兒進行後測時，有幾位四歲幼兒進行第二次後測時，直接跑過壘包，沒有做出跨跳動作，或是跑到壘包旁邊做跨跳動作，導致無法計分，造成數據上的落差。

## 五、立定跳遠

由表 4-1 發現，全班幼兒在立定跳遠所有細項，後測通過率比前測通過率高，顯示在運動遊戲活動後，全班幼兒在立定跳遠的所有細項都有明顯進步。且四歲至五歲，在「手臂有力的向前伸展，並向上延伸到頭上方」的細項中，前測通過率為 0%，後測通過率為 63%，顯示在運動遊戲活動後，四歲至五歲此細項進步最多；四歲至五歲，在「落地時，手臂用力向下」的細項中，前測通過率為 0%，後測通過率為 50%，顯示在運動遊戲活動後，四歲至五歲有 50%的幼兒進步。

由表 4-1 發現，全班幼兒立定跳遠的再測通過率都低於後測，只有五歲至六歲幼兒在「落地時，手臂用力向下」這個細項中，再測通過率高於後測通過率，顯示立定跳遠的動作技巧沒有穩定維持。

在立定跳遠方面，研究者發現，幼兒在「手臂有力的向前伸展，並向上延伸到頭上方」、「落地時手臂用力向下」，和踏併步跳中的「手臂彎曲並舉起到腰間」及單腳跳中的「手臂彎曲並向前擺動產生力量」，這些細項都是全班前測通過率低的項目，通過率介於 0%到 25%之間，而且都是手臂彎曲擺動，或是手臂向前向上產生力量的動作，顯示全班幼兒在利用手臂產生力量的肢體動作需加強，研究者建議平常可以透過音樂律動或運動遊戲增進此動作技巧。

## 六、橫向滑步

由表 4-1 發現，五歲至六歲橫向滑步在各細項，後測通過率都高於前測通過率，顯示經過運動遊戲活動後，橫向滑步的各細項的動作技巧都有進步，五歲至六歲再測

通過率低於後測通過率，顯示在橫向滑步的各項動作技巧沒有穩定維持；在四歲至五歲幼兒的橫向滑步「至少四個連續向右滑步的動作」、「至少四個連續向左滑步的動作」這兩個細項動作中，後測通過率低於前測通過率，顯示運動遊戲活動後，幼兒此兩個細項沒有進步，但再測通過率高於後測通過率，再測表現變好，表示這兩個細項動作的進步，並非是透過運動遊戲活動而來的，可能是其他因素，且在其他研究也發現到，沒有參加主題教學活動的幼兒，幼兒的橫向滑步能力也有所提高(Yang, Lin, & Hsu, 2016)。





## 第二節 運動遊戲教學活動中的困境與解決策略

### 一、教師實施運動遊戲活動中，教學活動中的困境與解決策略

研究者設計 12 次運動遊戲活動，透過幼兒的動作協調性及教學過程中的反應，來發現問題，遊戲活動及整個過程中所遭遇的問題，發現在教學活動中調整內容，適時的調整課程：

表 4-2 運動遊戲活動調整表

次數	日期	活動 類型	遭遇問題	調整教學內容	調整效果
1	3/2	跑	幼兒無法跑出 S 路徑	器材調整：原來預設二個輪胎來跑 S 路徑，調整多放置一個輪胎。	可以跑 outcomes S 路徑
2	3/3	跑	幼兒無法順利站在指定位置接棒。	器材調整：接力賽四個角落地上放置標示。	幼兒能夠站在指定位置順利接棒。
3	3/4	跑	每組幼兒繞過三角錐會互相干擾及碰撞。	器材調整：放置五個三角錐，每位幼兒繞過自己的三角錐。	每組幼兒能夠順利繞過三角錐。
4	3/8	跳	空間噪音，影響幼兒活動。	活動空間調整：室內活動室 教學方法調整：利用說故事方法引起動機。	專注力提高，幼兒有興趣學習。
5	3/9	跳	海綿圈會勾	器材調整：海綿圈改成	順利進行

			到幼兒的 腳。	地墊。	跳躍。
6	3/10	跳	特殊生影響 運動遊戲活 動。	教學方法調整：請特殊 生協助拿裝偶籃子的任 務，讓他成就感。	特殊生成 就感及參 與感，同 時也提升 動作技 巧。
7	3/15	障礙 賽	有些幼兒無 法成功跨 跳。	多種器材使用：壘包、 紙箱、輪胎	有不同器 材選擇， 幼兒都有 機會成功 跨跳。
8	3/16	障礙 賽			
9	3/17	障礙 賽	幼兒無法跨 跳。	增加器材：橡皮筋繩	不同高度 的橡皮 筋，全班 幼兒順利 進行跨 跳。
10	3/22	跨跳 混合			
11	3/23	跨跳 混合			

12	3/24	跨跳 混合	原先設計 是：跑→立 定跳→跨 跳。發現幼 兒直接跑過 立定跳的 線，沒有進 行立定跳。	調整動作技能的順序： 立定跳遠→跳房子→跨 跳。	調整後全 班幼兒都 順利完成 所有運動 遊戲活 動。
----	------	----------	---	--------------------------------	---

研究者根據幼兒的動作發展順序，規劃一系列運動遊戲課活動，分別為跑、跳、障礙賽、混合障礙賽，運動遊戲結束後，進行 TGMD-2 移動性技能的後測，後測結束後的兩週，再施行 TGMD-2 移動性技能的再測測驗，來分析全班幼兒的移動性動作表現。當運動遊戲活動中發現問題，進而修正與解決問題，以及達到的效果為何？分別說明如下：

#### (一) 發現幼兒無法依指示跑到指定位置及跑出正確路徑的問題。

大班幼兒可以口語提示直接站到指定位置的四個角落，但中班幼兒需要有清楚明確的標示位置，他才能站對位置，因此修正接力賽的四個角落放置清楚標示，每組幼兒都能站到指定位置順利跑完接力賽。在加油項前跑活動中，原先設計放置二個大型輪胎排成直線，請幼兒延著輪胎跑出 S 型的路徑，但大部分幼兒無法跑出 S 型的路徑，教師調整多放置一個輪胎，三個輪胎排成直線後，幼兒就容易跑出 S 路徑。

一開始在接力賽，大班學生可以順利站到指定位置，然後接棒並跑完接力賽，只有一、二位第四棒學生接棒後沒有跑回第一棒的位置，直接跑回學生排隊區。有些中班學生無法自己站到指定位置，且中班的第四棒學生，需跑回第一棒的位置，當他們要跑回第一棒位置時，跑步速度會愈跑愈慢，臉會看著老師或其他同學，自己不知道要跑向哪裡？當四個角落都放上明確的標示，全班學生就能夠順

利站上指定位置，且順利接棒跑回指定位置（T 邱觀 1100303）。

這次接力賽四個角落位置，可以利用明確的物品標示，或利用不同顏色物品，讓中班幼兒有所依據，讓幼兒明確知道跑步的路徑，順利跑完接力（N1100303）。

## （二）發現在運動遊戲過程中，遊戲器材會阻礙動作技巧的進行的問題

原先利用海綿圈玩單腳跳，發現幼兒的腳會勾到海綿圈，阻礙了幼兒進行單腳跳，因此將器材做調整，修改為地墊，全班幼兒順利進行單腳跳的遊戲。在進行障礙賽遊戲時，大部份大班幼兒都能順利完成三種器材的跨跳，但是有些中班幼兒只能跨跳壘包，無法跨跳紙箱，在跨跳紙箱時，只能會從旁邊繞過紙箱，在跨跳輪胎時，也是直接單腳踩進輪胎，無法做跨跳動作，遊戲修正為依照幼兒不同的能力，增加不同難度的器材，如：增加不同高度的橡皮筋繩玩跨跳及利用不同遠近的彩虹線進行立定跳。

本週課程增加為不同器材的擺放，全班幼兒都有機會順利完成跨跳遊戲，大部分大班幼兒能夠順利跨跳三種遊戲器材，只有極少數幼兒，他們會助跑後停止在箱子和輪胎前，不敢跨跳這兩項，只跨跳壘包一項，在第三天橡皮筋繩障礙賽中，同樣也有不同高度的橡皮筋繩，因此全班幼兒助跑後都順利完成這項遊戲。研究者發現，幼兒對於有高度障礙的跨跳，很需要不同器材的擺放，才能滿足不同幼兒的需求，使全班都有機會跨跳成功（N1100315）。

## （三）發現在運動遊戲過程中，遊戲器材的擺放順序會影響幼兒跨跳動作技巧的問題。

原先學生在輪胎前做跨跳動作，但輪胎和起點距離太短了，學生們沒有助跑的動作，因此他們跑幾步後就直接雙腳打開跨過去，並沒有做出跨跳的動作，且許多幼兒跑過輪胎及海綿棒，沒有做出立定跳遠及跨跳動作。修正調整器材的擺放先後順序，先立定跳遠，再跳房子，最後跨跳，讓運動遊戲中的每個動作幼兒都能夠確實做到。

學生在池塘（輪胎）前做跨跳動作，輪胎和起點距離太短而沒有助跑，大班學生會直接跨過去，沒有跨跳的動作（T 邱觀 1100323）。

昨天學生討論玩法為，先丟擲沙包進房子內，擲到沙包的那層樓，不能跳進去。遊戲中，老師又增加了跳進房子裡前會先經過圓形池塘（輪胎做跨跳）和水溝（海綿棒做地定跳遠），請幼兒要記得跨跳及立定跳過去，但許多幼兒跑過輪胎及海綿棒，沒有做出立定跳遠及跨跳動作。研究者與協同研究者省思此問題，發現幼兒很想玩跳房子，因此會直接跑過海綿棒及輪胎，沒有跨跳和立定跳的動作，我們將遊戲器材擺放順序變動，先在彩紅線上立定跳遠，再跳房子，最後再進行跨跳，這樣器材的擺放後，幼兒都有依序完成每個遊戲（N1100324）。

## 二、教師實施運動遊戲活動中，空間場域與遊戲器材的困境與解決策略

### （一）教學場域和國小共用，影響幼兒學習，幼兒園的遊戲器材大都是球類器材，運動器材種類不夠充足。

在研究者進行運動遊戲教學時間，研究場域附近正有個為期幾週的排水溝工程，加上同場域時常有國小班級上體育課或綜合活動課，因此在進行運動遊戲教學時，幼兒會受到機器的噪音及國小老師使用麥克風的音量所影響，有時遊戲進行一半，國小上體育課的學生會不小心把球踢進幼兒正在活動的場域中，不但危險也影響教學。

研究者和協同研究者共同討論解決策略，發現下一週要進行的是「跳」的運動遊戲，因此活動場域室內或室外皆可，於是我們換到室內活動室進行遊戲，且在教學過程中，老師拿動物偶說故事來引起動機，再把運動遊戲的內容和幼兒討論，成功吸引幼兒對遊戲的興趣，減少幼兒觀看其他地方而受影響。

幼兒園雖然遊戲器材種類雖不足，但研究者與協同研究者收集可做為運動遊戲的素材，讓活動能順利進行，如：輪胎、紙箱、地墊、橡皮筋繩，這些可做為跳躍及障礙賽器材；在地上畫上不同顏色的線條及圖案，則進行立定跳的活動。



圖 4-1 收集輪胎進行運動遊戲。



圖 4-2 收集紙箱進行運動遊戲



圖 4-3 收集海綿圈玩單腳跳。



圖 4-4 收集地墊玩立定跳遊戲。

## 二、教師實施運動遊戲活動中，教師的困境與解決策略

### (一) 班級為混齡班，實施運動遊戲活動應考量不同年齡層來設計活動

研究者和協同研究者發現，不同年齡幼兒的動作發展速度不同，在跑步方面，全班幼兒的動作技能都非常正確且穩定，但是在單腳跳、跨跳、橫向滑步方面，不同年齡動作技能略有發展上的差異，同樣是四歲至五歲的幼兒，有的幼兒就能夠正確依循路徑跑 S 型、玩接力賽時能夠順利接到棒子並依循路徑往前跑、連續單腳跳、看到障礙物很順利跳躍；有的中班無法連續單腳跳，助跑後遇到障礙物進行跨跳動作時，會直接停在障礙物前面，無法做出跨跳動作。

研究者和協同研究者共同檢討此問題，解決策略為當設計活動時，會同時設計不同難易度的運動遊戲讓幼兒挑戰，例如：在橡皮筋跳高活動中，有兩種不同高度的橡皮筋讓幼兒跨跳，增加趣味外也可以符合不同年齡學生的需求；在飛越羚羊活動中，設計了跨跳壘包、紙箱、輪胎，在活動中，不同器材的跨跳充滿了樂趣及挑戰性，也滿足不同年齡幼兒成功跨跳的成就。



圖 4-5 二種高度的橡皮筋跨跳。



圖 4-6 不同遠近的彩虹線立定跳。



圖 4-7 飛躍羚羊活動中，有輪胎跨跳。



圖 4-8 飛躍羚羊活動中，有紙箱跨跳。

### 三、教師實施運動遊戲活動中，幼兒的困境與解決策略

(一) 教學活動進行中，增進特殊幼兒移動性動作技巧，且賦予任務性活動增加特殊的參與感及成就感。

融合教育是現在教育的主流，班級中常融入特殊學生，特殊生在團體活動時，有時會因為活動跟不上同儕而氣餒，造成退縮的心理狀況，有的還會為了吸引老師或同儕注意而製造聲音，造成老師上課的困擾。

研究者和協同研究者發現，特殊生全程參與運動遊戲活動及施測，雖然他們在施測分數上予以排除，但他們在移動性動作技巧有進步，且研究者和協同研究者也運用他們的優勢，賦予他們任務性的活動，增加特殊生活動的參與及成就感。例如：請該生幫忙拿運動遊戲器材、或在遊戲過程中，請該生協助器材的歸位或發給。



圖 4-9 運動遊戲活動前，特殊幼兒在跑步時手肘不會彎曲。



圖 4-10 運動遊戲活動進行完後，特殊幼兒在跑步時手肘會彎曲且擺在腰間。



圖 4-11 同學跳完後，任務性發給同學一隻玩偶。



圖 4-12 在跳格子遊戲中，協助排放小青蛙棒偶。

## （二）在四十分鐘大肌肉運動時間，時間不足讓幼兒思考並討論運動遊戲內容。

研究者在研究的過程中，不斷修正自己的教學，經過第一週、第二週的教學後，學生在運動遊戲時間內，自行討論遊戲的玩法，研究者及協同研究者發現，全班幼兒提議的遊戲方式都是幾週前或是曾玩過的遊戲，較少有創新或創意的遊戲方法。

學習區活動是幼兒自由選擇與發揮創意的地方，因此研究者和協同研究認為可在教室學習區內，放置一些遊戲的相關書籍及材料，讓幼兒自由的進入學習區內進行討論及創作，結果發現幼兒會想自己的遊戲的想法在美勞區畫出，在積木區也組了籃框來投球；語文區放置的運動相關書籍，幼兒會閱讀完後將想法給畫出或在遊戲進行時說出。因此，學習區活動可提升幼兒對遊戲活動內容發揮創意，增加不同的玩法，增進遊戲的趣味性。





圖 4-13 S15 在學習區將跳格子想法畫出。



圖 4-14 S17 在積木區做了籃框，和同學玩投籃。



圖 4-15 遊戲方法：在彩虹線玩立定跳；在箱子挖洞玩投球。



圖 4-16 S14 在語文區看完迷宮書後，設計迷宮圖，同學要照著迷宮圖的提示玩遊戲。

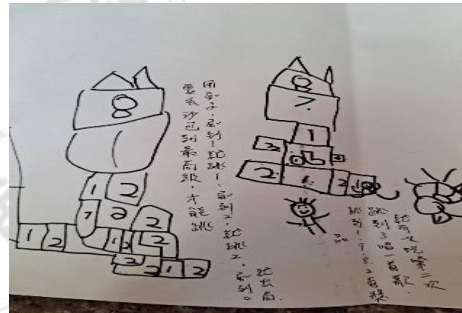


圖 4-17 遊戲方法：S12 骰子骰到不同數字有不同任務，骰到 2 就跳 2，骰到 1 就跳 1，骰到 3 就出局，骰到 6 就唱一歌。

### 第三節 教師實施運動遊戲活動的專業成長

本節主要說明每次運動遊戲教學中，透過教學紀錄、協同教師的觀察紀錄與課程結束後反省回饋等資料，在行動研究過程中，研究者所增進的專業知識、教學技巧及幼兒移動性動作技巧的進步，來分別說明之

## 一、研究者增進運動遊戲專業知識

運動遊戲教學強調運動與遊戲相互結合，並引導幼兒身體做出各項動作，透過運動遊戲增進幼兒運動技能、人際互動、認知能力等均衡發展（黃永寬，2015）。首先研究者參考書籍、網路教學影片及和協同教師互相討論，預先設計「跑」、「跳」、「障礙賽」、「障礙混合賽」、「球類」、「戶外遊戲」這幾類運動遊戲，並和協同研究來認識這些運動項目的動作技巧，及各項運動該注意的安全指導。

研究者對班上幼兒的動作技能及操作能力進行觀察，幼兒在進行運動遊戲中會發現不同的學習狀況，這時需要研究者和協同研究者來調整課程的難易度、遊戲器材擺放的先後順序、遊戲空間動線的規畫及運用角色扮演來吸引幼兒專注於活動的進行，這些都會影響教學的結果，由於研究者原先對於運動遊戲的課程設計非專業，在這次運動遊戲教學研究中，依自己先前在校所學的及參考各類書籍來規劃課程，再從幼兒的舊經驗及教學反應來修正課程，進而增進運動遊戲設計的專業知識。

## 二、促進研究者規畫室內的運動遊戲

原先規畫運動遊戲場域都是戶外，發現課程進行中與國小班級共用同一個場域，且正好學校政進行排水溝的工程，大型機具的聲音影響幼兒上課，偶爾國小班級上體育課時，足球會踢進幼兒正在進行的活動，萬一幼兒不小心跌倒受傷，實屬危險，於是研究者和協同研究者討論，有些運動遊戲可以尋找室內空間進行，例如：單腳跳、雙腳跳、立定跳、螃蟹橫向滑步、西部牛仔踏併步跳等，皆是尋找室內活動空間在進行。

由於做了此研究，研究者和協同研究者深思到以往只要遇到梅雨季或空汙問題，幼兒進行戶外運動遊戲就會受限，只要是下雨天或空汙的狀況就會直接在教室進行學習區活動，很少戶外進行戶外遊戲。研究者和協同研究者認為教師必須臨時反應上課的環境及遊戲器材，如何在室內活動空間變化出全班幼兒都能達到出汗性大肌肉運動，因此研究者和協同研究者討論，認為墊上運動、投球運動、彈跳球遊戲、徒手運動都很適合做室內運動遊戲，且設計應符合幼兒動作的發展及興趣，所以請幼兒在墊上用手臂撐住自己身體，玩火車過山洞遊戲；或利用身體在墊上模仿動物的肢體動

作，這一系列運動都適合在室內玩，當作很好的雨天或空汙的狀況備案活動。

臺中市空氣品質不佳，只要是紅旗、紫旗，學生必須盡量在教室內活動，減少進行戶外活動，做了這個研究後讓我有更多想法，很多遊戲可以在室內玩，像上學期我教學生的墊上活動，如：在墊上翻滾、學動物墊上爬行，學生的活動地點，不再侷限只能戶外進行（T 邱觀 1100419）。

除了空氣因素外，也讓我想到了，夏天容易碰上梅雨季節，常常連續好幾天無法到戶外遊戲，以前碰到下雨天，都是在教室內跳舞或學習區操作，研究者檢討到未來碰到雨天或空汙狀況，我能隨時做應變，把運動地點改為室內，並帶學生做室內運動（N1100419）。



圖 4-18 室內空間玩跳圈圈。



圖 4-19 室內空間模擬螃蟹走路。



圖 4-20 內室玩擲骰子遊戲。



圖 4-21 室內空間-墊上運動。

### 三、提升研究者思考運動遊戲活動的分組方式

研究者為了讓運動遊戲更趣味且能夠增進社會互動，教學過程中會搭配音樂讓幼兒進行自由運動活動，例如：全班幼兒同時拿海棉條，在風雨操場上自由自在模仿騎

馬的動作，但發現有些學生把海棉條當做武器，玩起打鬥遊戲，有些學生把海棉條拖在地上跑，只有少數大班幼兒是模仿騎馬動作踏併步跳，用音樂讓幼兒自由運動較無法增進幼兒的動作技能發展。

輪流分組進行運動遊戲雖然沒有自由運動能夠增進幼兒社會互動，但研究者發現輪流依序玩運動遊戲，老師才可以仔細觀察幼兒的跑、走、跳、跳躍、爬...等動作，例如在幼兒單腳跳，觀察到有些幼兒跳躍的動作都是下肢腿部在用力，並沒有使用手臂往上的力量，如發現幼兒有此現象，研究者可以立即引導幼兒作出正確的單腳跳動作，輪流分組的另一項優點是，在後面等待的幼兒可以觀察同儕的動作技巧進而模仿。

教學流程順利進行，選擇歐蘇珊娜的歌曲，幼兒聽到這首音樂，學生就直覺想到西部牛仔騎馬的動作，今天要玩的遊戲為模仿馬來踏併步跳。學生在風雨操場中用海棉條模仿騎馬的樣子，這過程中是讓學生自由活動，有些學生把海棉條當做武器，玩起追逐打鬥遊戲，有些學生把海棉條拖在地板上玩追逐，有少數大班幼兒是模仿騎馬動作（T 邱觀 1100305）

教學過程中，讓幼兒依序輪流玩遊戲，老師適時的提醒幼兒單腳跳的技巧，因此全班幼兒就會主動修正自己身體動作，讓單腳跳的動作更穩定，更順暢。研究者也省思，與幼兒討論跳躍的技巧，並讓幼兒主動出來示範給同學看，幼兒會更積極的學習，在學習區的創作時間，有些幼兒會把新的玩法畫出來，分享給全班聽（N1100310）。

#### 四、提升研究者對幼兒移動性動作技能的認知與觀察力

研究者從前帶全班幼兒進行運動遊戲活動時，只要幼兒有跑、跳、跨跳等肢體動作，時間達到三十分鐘以上且有出汗性運動，研究者認為這樣就是運動遊戲活動。

經過此研究後，研究者對幼兒的肢體動作有正確的認知及觀察力，研究者會覺察幼兒在跑步時手臂是否彎曲及雙腳相對；單腳跳時，會察覺幼兒手臂是否彎曲且身體往上帶動力量；立定跳遠時，手臂是否由下往上高舉帶動身體往上，這些動作技能的

認知及觀察能力，是我在研究過程中所提升的。

再者，研究者也從幼兒作品中發現，幼兒對「跳」、「跨跳」這類型的遊戲很有興趣，他們將遊戲想法創作出來，也從幼兒作品來瞭解到幼兒學會哪些動作技巧？

在先前的教學過程中，研究者在乎的是教學是否流暢及幼兒在活動過程中的反應，只要幼兒有跑有跳的動作就認為是運動遊戲活動。經過這幾週的研究後，發現研究者更敏銳覺察幼兒的動作技巧，在看幼兒跑操場，能夠觀察幼兒跑步的動作是否正確，並加以提醒，在玩跳格子或跳彩虹線遊戲，會觀察幼兒動作技巧並在活動過程中提醒幼兒。這個研究增加了研究者對幼兒移動性動作技巧的認識與觀察力（N1100327）。

S3：可以畫上彩虹線，每格往前跳（1100325）。

S4：跳格子跳到 6 有冠軍，跳得較遠，就有冠軍（1100325）。

S7：可以擲骰子，擲到幾點，那一格就不要跳（1100325）。

S21：跳到 1、7、8、2 有獎品，跳到 3 唱一首歌。擲骰子到 6 就可以玩兩次（1100326）。

S15：可以到階梯玩，往跳上去（1100326）。

S14：可以站在階梯兩邊猜拳，贏的前進一步（1100325）。

S19：地上可以畫很多圓圈圈，往前跳或往後跳（1100329）。



圖 4-22 S2：猜拳玩跳圈圈，猜拳贏的人就往前跳，跳到旗子的人贏。

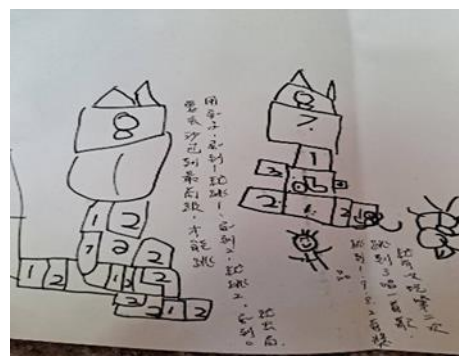


圖 4-23 S12 骰子骰到不同數字有不同任務，骰到 2 就跳 2，骰到 1 就跳 1，骰到 3 就出局，骰到 6 就唱一歌。



圖 4-24 S1：幼兒作品看出，幼兒知道單腳跳時，雙手彎曲，跳的時後利用雙手的力量帶動身體往前跳躍。



圖 4-25 遊戲方法：在彩虹線玩立定跳；在箱子挖洞玩投球。

## 五、研究者省思到缺乏與幼兒檢討肢體動作的技巧。

研究者發現，整個研究過程中的檢討與修正，大都著重在場地空間的調整、教學方法的調整、遊戲器材種類的調整及遊戲器材擺放順序的調整，教師忽略了在運動遊戲過程中，與幼兒檢討幼兒的肢體動作，從檢討過程中，先讓幼兒做出自己原本的肢體動作，然後教師親自示範動作後，再讓幼兒做出老師示範的動作，讓幼兒實際比較之間的差異，幼兒從透過討論加上實際做出動作，他們更能夠將動作技巧內化到心中，達到更成熟穩定的移動性動作技巧。

研究者和協同研究者共同檢討，發現在運動遊戲活動的過程中，大部分的檢討都是從活動過程的流暢、遊戲器材與空間、幼兒的參與度，都是以老師的角度出發，鮮少與幼兒討論肢體動作技巧，在檢討的過程中讓學生參與討論，讓學生從自己不順暢的動作做檢討，然後討論正確的動作來相互比較，幼兒更能加深正確動作技巧的認識（N1100329）。

## 第五章 研究結論與建議

本研究旨在探討四歲至六歲混齡班之幼兒，瞭解幼兒移動性技能的表現及教師在教學過程中所遭遇的困境與解決策略，及分享教師教學省思與專業成長。本章以研究結論與建議分述說明之。

### 第一節 研究結論

研究者設計運動遊戲活動，在每天四十分鐘大肌肉運動時間來進行，目的是探討幼兒移動性技能的表現及教師在教學過程中所遭遇的困境與解決策略，及分享教師教學省思與專業成長。研究者歸納出以下結論：

#### 一、實施運動遊戲活動有助於提升幼兒移動性動作技能

##### (一) 五歲至六歲幼兒，在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠、橫向滑步有進步。

五歲至六歲幼兒，在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠、橫向滑步的後測通過率高於前測通過率，顯示實施運動遊戲活動後，五歲至六歲幼兒在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠、橫向滑步有進步。尤其在踏併步跳中「雙腳同時離開地面短暫的時間」的動作細項、單腳跳的所有細項動作、跨跳中「往前伸的手臂和前腳相對應」的動作細項、立定跳遠中「準備動作包括膝蓋彎曲，雙臂伸展於身體後面」及「落地時，手臂用力向下」的動作細項，再測通過率高於前測及後測通過率，顯示這些細項動作都有持續維持且進步。

##### (二) 四歲至五歲幼兒，在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠有進步。

四歲至五歲幼兒，在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠的後測通過率高於前測通過率，顯示實施運動遊戲活動後，四歲至五歲幼兒在跑步、踏併步跳、單腳跳、立定跳遠有進步。尤其在踏併步跳中「起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間」、「前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳」及「保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳」的動作細項，及單腳跳中「非支撐的腳擺動以產生力量」、「手臂彎曲並向前擺動產生力量」、「慣用腳要跳離地面及著地連續三次」、「非慣用腳要跳離地面及著地連續三次」的動作細項，以及跨跳的所有細項動作和橫向滑步所有細項動作，再測通過率高於前測及

後測通過率，顯示這些細項動作都有持續維持且進步。

## 二、教師設計運動遊戲活動所遭遇的困境與解決策略

### (一) 教學活動中所遭遇的困境與解決策略

1. 幼兒無法依指示跑到指定位置及跑出正確路徑的問題，修正接力賽的四個角落放置清楚標示及調整多放置一個輪胎，三個輪胎排成直線後，幼兒就順利跑完接力賽容易及跑出 S 路徑。
2. 在運動遊戲過程中，遊戲器材會阻礙動作技巧的進行，將器材做調整，修改為地墊，全班幼兒順利進行單腳跳的遊戲。
3. 在運動遊戲過程中，遊戲器材的擺放順序會影響幼兒跨跳動作技巧的問題，因此調整器材的擺放先後順序，先立定跳遠，再跳房子，最後跨跳，讓運動遊戲中的每個動作幼兒都能夠確實做到。

### (二) 空間場域及遊戲器材所遭遇的困境與解決策略

1. 教學場域和國小共用，影響幼兒學習，幼兒園的遊戲器材大都是球類器材，運動器材種類不夠充足。教學場域換到室內活動室進行遊戲，並且收集可做為運動遊戲的素材，讓活動能順利進行。

### (三) 教師在運動遊戲活動中所遭遇的困境與解決策略

1. 班級為混齡班，實施運動遊戲活動應考量不同年齡層來設計活動，當設計活動時，會同時設計不同難易度的運動遊戲讓幼兒挑戰。

### (四) 學生在運動遊戲活動中所遭遇的困境與解決策略

1. 教學活動進行中，增進特殊幼兒移動性動作技巧，且賦予任務性活動增加特殊的參與感及成就感。
2. 在四十分鐘大肌肉運動時間，時間不足讓幼兒思考並討論運動遊戲內容。因此可在教室學習區內，放置一些遊戲的相關書籍及材料，讓幼兒自由的進入學習區內進行討論及創作遊戲內容。

## 三、教師實施運動遊戲活動的專業成長



### **(一) 研究者增進運動遊戲專業知識**

教師進行運動遊戲中透過錄影、教學觀察記錄及教學現場幼兒的反應，並和協同教師討論，發現幼兒的動作有不同的表現，為了讓幼兒動作表現更進步，所以調整課程、遊戲器材擺放、遊戲空間的動線規畫等，因此強化研究者在運動遊戲上課程規劃與專業性。

### **(二) 促進研究者規畫室內的運動遊戲**

此研究讓教師深思到以往只要遇到梅雨季節或空汗問題，幼兒進行戶外運動遊戲就會受限。研究者利用室內活動空間，進行部分運動遊戲活動，增進研究者規畫室內運動遊戲的能力。

### **(三) 提升研究者思考運動遊戲活動的分組方式**

透過教學過程中幼兒的反應及與協同教師討論，發現輪流依序玩運動遊戲，老師可以仔細觀察幼兒的跑、走、跳、跳躍、爬...等動作，對於無法正確作出動作的幼兒，老師能夠立即引導與協助，因此輪流分組進行運動遊戲較增進幼兒動作技能發展。

### **(四) 提升研究者對幼兒移動性動作技能的認知與觀察力**

研究者從原先對運動遊戲的既定印象就是讓幼兒跑和跳，經過此研究後，研究者對幼兒的肢體動作有正確的認知及觀察力，研究者會覺察幼兒在跑步時手臂是否彎曲及雙腳相對；單腳跳時，會察覺幼兒手臂是否彎曲且身體往上帶動力量。

### **(五) 研究者省思到缺乏與幼兒檢討肢體動作的技巧。**

教師忽略了在運動遊戲過程中，與幼兒檢討幼兒的肢體動作，從檢討過程中，先讓幼兒做出自己原本的肢體動作，然後教師親自示範動作後，再讓幼兒做出老師示範的動作，讓幼兒實際比較之間的差異，幼兒從透過討論加上實際做出動作，他們更能夠將動作技巧內化到心中，達到更成熟穩定的移動性動作技巧。

## 第二節 研究建議

本研究針對其運動遊戲教學與未來研究建議如下：

### 一、給教師的建議

#### (一) 教師以輪流方式進行運動遊戲，可適時引導幼兒動作技巧。

在運動遊戲活動中，當幼兒尚未掌握動作技巧時，建議教師以輪流依序玩運動遊戲，老師可以仔細觀察幼兒的跑、走、跳、跳躍、爬...等動作，當發現幼兒動作不協調或動作技巧錯誤，老師可以立即引導幼兒修正動作。

#### (二) 教師可選擇異質性分組方式進行運動遊戲，增進同儕合作機會。

幼兒園班級有分齡、混齡的編班方式，若是課程進行一段時間後，幼兒的動作技能漸趨穩定後，研究者建議可用異質分組，利用協同合作競賽的方式進行遊戲，從遊戲中促進同儕互動機會，增加挑戰性及趣味性，提升幼兒學習動機，例如：「小青蛙去遊玩」活動，活動過程中分別有跨跳、立定跳、跳格子，在跳格子時需同學幫忙擲骰子，最快完成的那組為獲勝。

#### (三) 教師需不斷進修及和協同教師合作，一起規劃及檢討修正課程。

在運動遊戲過程中，研究者和協同研究者對於運動遊戲的課程設計非專業，只能依據自己先前在校所學的及參考各類書籍來規劃課程，再從幼兒的舊經驗及學生的反應來修正課程，因此教師應不斷充實新知，透過進修研習來規劃適宜的運動遊戲活動。且兩位教師的協同教學也很重要，在協同教學過程中可以發現幼兒不同的學習狀況，一起調整課程的難易度、規畫遊戲器材擺放的先後順序及空間動線，使運動遊戲能夠順利進行。

#### (四) 教師需有室內運動遊戲活動設計的能力

臺灣的氣候每年都會碰到雨季，以及空氣汙染，如遇到這兩種情形，幼兒就不適合做戶外運動，大部分班級只要碰到以上兩種情況，就會選擇待在教室做其他活動，研究者建議教師必須利用室內活動空間去設計課程，讓幼兒在室內空間也能做出汗性大肌肉運動。

## 二、給學校的建議

### (一) 提供幼兒園獨立戶外遊戲空間及室內活動空間

幼兒園的作息表及幼兒生理年齡，跟國小學生不同，因此戶外遊戲空間應和國小有所區隔，才不致相互影響。許多研究也發現，幼兒園的室外環境空間狹小，且國小附設幼兒園需和國小共用戶外活動空間，倘若天氣不佳，不但沒有戶外空間使用，連室內空間也相對不足，影響教師實施大肌肉運動（許美美、黃永寬，2015；傅雅琪，2017）。

研究者所任教的學校為國小附設幼兒園，發現帶幼兒進行運動遊戲時，常遇到國小學生也正在使用場地，有時他們器材會滾進幼兒正在遊戲的場域，不僅危險也干擾幼兒運動遊戲的進行，研究者建議學校，提供幼兒園獨立的戶外活動空間，或是戶外活動時間應該有區隔，讓幼兒的戶外活動能夠不受影響安全的進行。

### (二) 增加多元的器材，讓幼兒體驗多種身體動作

運用多種類的器材，可讓活動設計更豐富，不同的器材也能引發幼兒不同的肢體創作，且幼兒園教保活動課程大綱也指出，教保服務人員依不同主題並搭配各類器材，提供幼兒體驗各種移動性及操作作的身體動作（教育部，2016）。因此，教師利用多元的器材，可使活動多元且豐富，增進運動遊戲的樂趣，促進幼兒動作技能。

研究者任教的學校，遊戲器材大都是球類、騎乘類、固定式遊戲設施，例如：足球、樂樂棒球、腳踏車、跳跳馬、呼拉圈、平衡木等，大都是制式化的遊戲器材，在傅雅琪（2017）研究發現，幼兒園實施大肌肉運動有許多困境，其中一項為遊戲器材的匱乏，這和研究者遇到的問題相近，因此研究者建議學校，增加多元的器材，遊戲器材不一定都需要購買，平常可以收集輪胎、用橡皮筋串成跳繩、地墊、海綿棒等作為遊戲器材，這些變化性較高的器材，教師可以任意組合遊戲的玩法，增進遊戲的創意性。

### 三、給未來研究的建議

(一) 建議未來的研究者可以運用不同的測驗工具做研究，了解幼兒其他動作技巧的發展。

本研究以行動研究的方式，分析教師規畫課程的適合性，教學進行中的教學困境與解決策略，並用粗大動作測驗發展測驗來分析幼兒的移動性動作技巧的改變，採用質量並重的研究方式。本研究選擇的測驗工具以跑步、踏併步跳、單腳跳、跨跳、立定跳遠、橫向滑步，六個移動性動作技巧為原則，但幼兒的動作發展不只有這六個動作，研究者建議往後的研究可尋找其他的測驗工具來做研究，以探究幼兒其他動作的發展。

(二) 建議未來的研究者可增加運動遊戲的次數。

本研究發現，全班幼兒在進行四週，共十二次運動遊戲後，大多數幼兒的後測通過率都高於前測通過率，表示運動遊戲活動確實能提升幼兒的移動性動作技能，但是研究者也發現到，全班幼兒的再測通過率低於後測通過率，表示幼兒的動作技巧沒有穩定，除了幼兒在測驗上的誤差外，可能和運動遊戲的次數太少有關，建議未來的研究可以增加運動遊戲的次數，老師有充足時間引導幼兒動作技巧，幼兒可以把動作技巧內化到心中，形成穩定的肢體動作。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 內政部戶政司 (2020)。人口統計資料。線上檢索日期 2019 年 11 月 7 日。網址：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 王宗騰 (2013)。從幼兒園新課綱提擬身體動作與健康領域實施策略。大專體育，126，15-22。
- 王宗騰 (2012)。影響動作發展之因素及因應策略。國民教育，53(1)，43-47
- 王宗騰 (2013)。從幼兒園新課綱提擬身體動作與健康領域實施策略。大專體育，126，15-22。
- 王珮玲 (2016)。幼兒發展、學習評量與輔導。臺北市，心理。
- 王姿惠 (譯) (2007)。0-8 歲嬰幼兒肢體動作經驗與教學 (原作者：R.Pica)。臺北市：華騰。(原著出版年：2004)
- 朱翠涓 (2016)。「運動，動滋動」幼兒園運動主題課程之行動研究 (未出版之碩士論文)。中正大學，嘉義縣。
- 成戒珠 (1994)。動作發展新理論-動力系統理論之介紹。中華民國物理治療學會雜誌，19(1)，88-98。
- 余雅婷 (2016)。台灣地區與日本地區 3-6 歲幼兒生活狀況之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 呂龍驤、黃美瑤 (2016)。動態系統理論觀點探討幼兒動作發展。幼兒教保研究期刊，16，113-125。
- 杜光玉 (2005)。幼兒成長特徵與運動遊戲教學。大專體育，78，12-17。
- 吳明隆 (2002)。教育行動研究導論。臺北市，五南。
- 林薇、林佑真、楊小淇、周麗端 (2014)。兒童肥胖預防：從家庭生活脈絡分析。台灣衛誌，33(1)，5-22。
- 兒童福利聯盟文教基金會 (2018)。2018 年兒童運動現況調查報告。線上檢索日期 2019 年 11 月 7 日。網址：<https://www.children.org.tw/research/detail/70/1350>
- 尚憶薇 (2007)。兒童運動與休閒活動設計。臺北市：五南。
- 邱紹雯 (2014)。動動腿，改造「都市弱肌兒」。親子天下，10，52-55。
- 林素卿 (2012)。教師行動研究導論。高雄市，麗文。
- 侯曉娟 (2018)。運動遊戲課程對學齡前兒童粗大動作品質之影響 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學，屏東。
- 洪潔萍、李麗晶 (2011)。幼兒身體活動遊戲課程在教學之應用。大專體育，114，26-32。
- 洪蘭 (2011)。弄髒衣服，盡情玩吧。親子天下，26，32-33。
- 孫淑華 (2007)。幼兒遊戲對操作性動作技能影響之行動研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

- 高麗芷 (2019)。感覺統合。臺北市：信誼。
- 符春萍 (2013)。運動遊戲對幼兒平衡能力的影響-以跳房子為例 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 國家衛生研究院 (2009)。2009 國民健康訪問暨藥物濫用調查。線上檢索日期 2019 年 8 月 4 日。網址：[http://nhis.nhri.org.tw/files/2009NHIS\\_report\\_1.pdf](http://nhis.nhri.org.tw/files/2009NHIS_report_1.pdf)
- 張依婷 (2019)。幼兒園教師實施課後運動遊戲課程之行動研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 張春興 (2013)。教育心理學。東華書局：臺北市。
- 張傑雄 (2012)。運動遊戲課程對四歲幼兒穩定性動作技能發展影響之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學。臺北市。
- 張鳳菊 (2015)。幼兒運動遊戲課之展開。載於黃永寬 (主編)，*幼兒運動遊戲* (11-8-11-11 頁)。臺中市：華格那。
- 張曉亭、鍾曉雲 (2002)。肥胖兒童之判定與危險疾病。*大專體育*，60，164-168。
- 張麗芬 (2008)。遊戲課程對幼兒移動性動作技能之影響 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 張麗滿 (2011)。少子化後的親子相處。*臺大醫網*，66，15-17。
- 教育部 (2017)。幼兒園教保活動課程大綱。臺中市：教育部國民及學前教育署。
- 許義雄譯 (1997) *兒童發展與身體教育* (原作者：David L. Gallahua)。台北市：國立編譯館。(原出版年 1996)
- 許麗鳳 (1996)。幼兒體能遊戲。臺北市：書泉。
- 許美容、黃永寬 (2015)。公立幼兒園教師實施 30 分鐘大肌肉活動現況-以七位老師為例。*幼兒教保研究期刊*，14，1-18。
- 連心瑜、卓燕華、蔡佳玲 (2013)。運用健康生活型態方案於兒童肥胖防治成效評估—系統性文獻回顧。*護理雜誌*，60(4)，33-42。
- 陳美岐 (2010)。幼兒園身體動作教學歷程之研究：以桃園縣某幼兒園大班為例 (未出版之碩士論文)。國立台北護理學院，臺北市。
- 陳若蘭 (2010)。體能遊戲課程對幼兒操作性動作發展之效果研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 曾沈連魁 (2013)。成功的幼兒體能教學觀點與技巧。*中正體育學刊*，3，11-18。
- 黃世瑋、黃富順 (2009)。發展心理學。臺北市，空大。
- 黃永寬 (1999)。幼兒運動遊戲的教學。*大專體育*，42，38-45。
- 黃永寬 (2009)。運動遊戲理論與實務。臺北市：洪葉
- 黃永寬 (2015)。緒論。載於黃永寬 (主編)，*幼兒運動遊戲* (1-14 頁)。臺中市：華格那。
- 黃秀玫 (2008)。過重、肥胖與正常體位學齡期兒童課後靜態活動之比較 (未出版之碩士論文)。臺北醫學大學，臺北市。
- 黃靖惟、劉志華 (2012)。提昇幼兒運動遊戲教學品質之策略。*幼兒運動遊戲年刊*，

6, 246-251。

傅雅琪 (2017)。幼兒園教保服務人員無法落實大肌肉活動之現象 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中。

楊育安 (2016)。運動遊戲課程對幼兒動作能力之研究 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，新北市。

楊金寶 (2017)。身體動作與健康領域。載於幸曼玲 (主編)，新課綱想說的事：幼兒園教保活動課程大綱的理念與發展 (63-143 頁)。臺北市：心理。

楊秋梅 (2018)。一所幼兒園促進運動遊戲之探究。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。

廖怡菁、黃美瑤 (2012)。運動遊戲課程與幼兒多元智能之探討。幼兒運動遊戲年刊，6，179-189。

劉錫綺、劉嘉豪 (2014)。兒童體能活動設計。臺北市：心理。

蔡清田 (2013)。教育行動研究新論。臺北市，五南。

衛生福利部國民健康署 (2019)。健康促進統計年報。臺北：衛生福利部國民健康署。

鄭月娥 (2015)。幼兒園大肌肉活動課程設計及其實施成效之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北科技大學，臺北市。

盧美貴 (2014)。幼兒教保概論。臺北市：五南

謝天傑 (2007)。淺談幼兒健康體位。輔英醫訊，54，10-12。

蘇佳慧 (2019)。運用幼兒運動遊戲主題課程提升幼兒體適能之行動研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

蘇建文、林美珍、程小危、林惠雅、幸曼玲、陳李綢...陳淑美 (2004)。發展心理學。臺北市：心理。

龔美娟、陳姣伶、李德芬、游淑芬、華紹昌 (2018)。嬰幼兒發展與輔導。新北市：群英。

## 二、英文部分

Roslan, N. A. A. and Abdullah, B.(2020). Differences in the Level of Children Gross Motor Skills Development in Silat, Taekwondo and Karate in Malaysia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(2),57-62.

Avery,M.(1994).Preschool physical education: A practical approach. *Journat of Physicat Education,Recreation&Dance*,65,37-39.

Yang, S. C., Lin, S. J., Chang, H. Y., & Chien, I. T. (2020). The Difficult Items in the TGMD-2 and BOT-2 for Taiwanese Preschoolers. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 518-524.

Lin, S. J., & Yang, S. C. (2020). The Norm of Fundamental Movement Skills for Children Aged Three to Seven. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(4), 134-141.

Yang, S. C., Lin, S. J., & Hsu, L. C. (2016). The Effect of Integrated Movement Activities on Children's FMS. *Universal Journal of Educational Research*, 4(10), 2318-2322.






附錄一 移動性動作技能分測驗

技能	表現準則	測試 1	測試 2	分數
跑	1.跑步時手肘要彎曲，手臂擺動和腿部相對。			
	2.雙腳同時離開地面短暫的時間。			
	3.以足跟或腳趾著地(非腳掌著地)。			
	4.腿部彎曲要低於 90 度(如:接近屁股)。			
踏併步跳	1.起跳時，手臂彎曲並舉起到腰間。			
	2.前腳踏出時，後腳能緊跟著前腳。			
	3.雙腳同時離開地面短暫的時間。			
	4.保持有節奏性且連續不斷的四個踏併步跳。			
單腳跳	1.非支撐的腳擺動以產生力量。			
	2.非支撐的腳維持在身體後面。			
	3.手臂彎曲並向前擺動產生力量。			
	4.慣用腳要跳離地面及著地連續三次。			
	5.非慣用腳要跳離地面及著地連續三次。			
跨跳	1.起跳腳和著地腳不同。			
	2.短暫雙腳同時離開地面的時間多於跑。			
	3.往前伸的手臂和前腳相對應。			
立定跳遠	1.準備動作包括膝蓋彎曲，雙臂伸展於身體後面。			
	2.手臂有力的向前伸展，並向上延伸到頭上方。			
	3.雙腳同時起跳離開地面和著地。			
	4.落地時，手臂用力向下。			
橫向滑步	1.身體移動橫向滑走時，肩膀與地板線對齊。			
	2.前腳滑步定位後，後腳跟著前腳軌跡滑行，重複上述動作。			
	3.至少四個連續向右滑步的動作。			
	4.至少四個連續向左滑步的動作。			

## 附錄二 研究參與者同意書

### 研究參與者同意書

本研究的目的主要探討設計四週的運動遊戲，對幼兒的移動性動作技能的表現，在研究過程中，研究參與者將參與運動遊戲，每週三次，每次四十分鐘，時間為週一、週二、週三上午 9 點 30 分到 10 點 10 分，活動地點在學校內，研究者在活動中將和幼兒一起進行運動遊戲，會全程錄影用來提供研究分析之用。如參與者在過程中，在研究過程中有任何不適，都可告知研究者，隨時可退出運動遊戲，不受任何限制。整個研究過程與結果所蒐集的資料，只作為研究之用，相關的隱私權也會受到保障。



---

### 家長同意書

已詳細閱讀完上述說明，並理解活動的內容，若您同意您的孩子參與此項研究，請於簽名處簽名，感謝您的配合協助。

家長簽名：

填寫日期：110 年 月 日

研究單位：南華大學幼兒教育學系

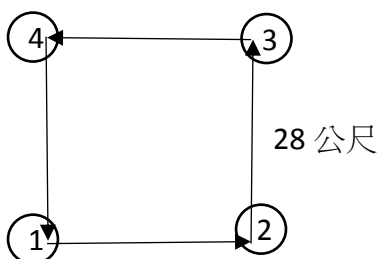
指導教授：林淑蓉 博士

研究生：王菁怡

附錄三 運動遊戲活動「加油向前跑」

活動名稱	加油向前跑		
教學日期	3月2日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中-1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	三角錐、輪胎		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 教師利用肢體動作引起學生動機。	1分鐘	增進幼兒跑步的動作技巧。 培養幼兒空間感，變化不同路徑讓幼兒向前跑	
二、暖身活動 唱跳「小不點」歌曲暖身	2分鐘		
三、發展活動 團討： 老師剛剛做的運動，是哪種運動？  運動遊戲： 4、請幼兒示範跑步動作技巧？ 5、將幼兒分成四組，請幼兒延著地上的線跑一圈（約100公尺）。 6、25公尺長，放置長度二個直徑約40公分的輪胎，請全班幼兒依序繞著輪胎呈S型路線跑步。	35分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2分鐘		

附錄四 運動遊戲活動「歡樂接力賽」

活動名稱	歡樂接力賽		
教學日期	3月3日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	接力棒		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 利用接力棒引起學習動機。	1分鐘	提升幼兒專注力與手眼協調能力。 學習團隊合作並注意安全。	
二、暖身活動 唱跳「小不點」歌曲暖身	2分鐘		
三、發展活動 團討： 1、接力賽跑，怎麼玩？ 運動遊戲： 1、將幼兒分成六組，每組4人。 2、第一組四人站在風雨操場的四個角落，由第一人拿接力棒跑28公尺傳給第二人，第二人繼續跑28公尺傳給第三人，第三人繼續跑28公尺傳給第四人，再由第四人跑28公尺回原點。 3、第一組結束後，換第二組，以此類推。	35分鐘		
四、收拾器材，回顧課程	2分鐘		
 <p>The diagram shows a square track with four stations labeled 1, 2, 3, and 4. Station 1 is at the bottom-left, 2 at the bottom-right, 3 at the top-right, and 4 at the top-left. Arrows indicate a clockwise direction: 1 to 2, 2 to 3, 3 to 4, and 4 to 1. The distance between stations 2 and 3 is labeled as 28 公尺.</p>			

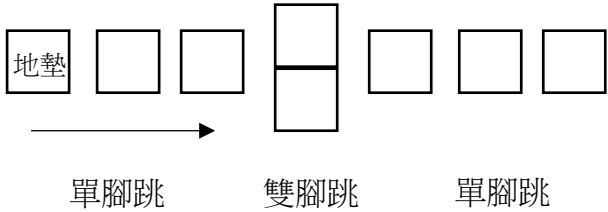
附錄五 運動遊戲活動「西部牛仔」

活動名稱	西部牛仔		
教學日期	3月4日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	海棉條		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 海棉條等器材引起學生動機。	1分鐘	提升幼兒踏併步跳的技巧。	
二、暖身活動 唱跳「歐蘇珊那」歌曲暖身	2分鐘		
三、發展活動 團討： 1、聽到這首音樂，你們覺得像在哪？ 2、剛剛聽到的音樂，你們覺得可以搭配哪些動作？ 運動遊戲： 1、配合音樂，用海棉條請學生模仿騎馬的樣子。 2、老師引導幼兒踏併步跳的技巧。 3、再請幼兒分成三組，每組幼兒踏併步跳 28 公尺。	35分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2分鐘		
<p>起點</p>  <p>起點</p> <p>人</p> <p>三角錐</p>			

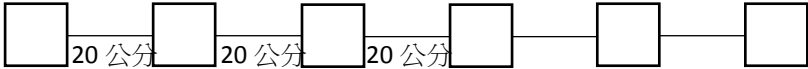
附錄六 運動遊戲活動「滑跳高手」

活動名稱	滑跳高手		
教學日期	3月8日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	藍色海綿圈 3個 紅色海綿圈 3個		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 利用小豬找媽媽，路上會經過橫向滑步及單腳跳的馬路，才能找到媽媽。	1分鐘	提升下肢運動能力。 練習單腳平衡向前跳躍。	
二、暖身活動 唱跳「歐蘇珊那」歌曲暖身。	2分鐘		
三、發展活動 團討： 1、故事中，小豬找媽媽會經過哪些道路？ 2、 運動遊戲： 1、老師示範並引導幼兒橫向滑步3公尺動作技巧及單腳跳技巧。 2、地上放三個直徑25公分的紅色海綿圈，及藍色海綿圈。 3、請全班幼兒先橫向滑步，再單腳連續跳三個紅色海綿圈內，再換另一隻腳連續跳藍色海綿圈內。	35分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2分鐘		

附錄七 運動遊戲活動「格子跳」

活動名稱	格子跳		
教學日期	3月9日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	巧拼墊 8 個		
活動內容	時間	評量重點	
<p>一、引起動機 利用小豬要回家的故事，引起動機。</p> <p>二、暖身活動 請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。</p> <p>三、發展活動 團討： 1、故事中小豬要回家，媽媽告訴小豬回家的路上會經過哪些道路？ 2、路上有跳格子，要怎麼跳才能找到自己的家？</p> <p>運動遊戲： 1、請幼兒根據故事內容，用巧拼墊，組合跳格子。 2、故事中，先單腳跳三下後雙腳站立，再換另一隻腳單腳跳三下。 3、老師示範過程，並引導單腳跳的動作技巧。 4、請全班幼兒依序跳格子。</p> <p>四、綜合活動 收拾器材，回顧課程</p>	<p>1 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>35 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>增進大肌肉瞬間爆發力。</p> <p>提升下肢運動能力。 增進大腿肌及臀部肌耐力。 練習單腳平衡向前跳躍。</p>	
			

附件八 運動遊戲活動「跳跳樂」

活動名稱	跳跳樂		
教學日期	3 月 10 日	學生年齡	4-6 歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	巧拼墊六片		
活動內容	時間	評量重點	
<p>一、引起動機 用小豬來了一封信，信中教幼兒運動遊戲，引起學生動機。</p> <p>二、暖身活動 請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。</p> <p>三、發展活動 團討： 1、小豬信中教我們哪些遊戲？ 2、利用六塊地墊玩立定跳？請問要怎麼跳，才能跳得過？</p> <p>運動遊戲： 1、請幼兒擺放六塊巧拼地墊成一直線，每片地墊距離 20 公分。 2、老師先講解並示範運動遊戲（立定跳遠）動作技巧。 3、請一位幼兒示範動作。 4、依序請全班幼兒玩巧拼立定跳。</p> <p>四、綜合活動 收拾器材，回顧課程</p>	<p>1 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>35 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>增進大肌肉瞬間爆發力。 增進手臂向前擺動及腿步跳躍的力量。 增進大腿肌及臀部肌耐力。</p>	
			



附錄九 運動遊戲活動「飛躍羚羊」

活動名稱	飛躍羚羊		
教學日期	3月15日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
<p>身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能</p>	<p>輪胎（直徑 55 公分，高 14 公分）</p> <p>壘包（長 38 公分，寬 38 公分，高 8 公分）</p> <p>紙箱（長 50 公分，寬 30 公分，高 24 公分）</p>		
活動內容	時間	評量重點	
<p>一、引起動機</p> <p>教師展示一個輪胎、一個壘包、一個紙箱器材，引起學習動機。</p> <p>二、暖身活動</p> <p>請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。</p> <p>三、發展活動</p> <p>團討：</p> <p>1、小朋友，輪胎、壘包、紙箱這三樣器材，我們要怎麼玩？</p> <p>2、我們要玩跨跳的障礙賽。</p> <p>運動遊戲：</p> <p>1、老師先在邊長 10 公尺的正方形場地上，四個角落擺上壘包、紙箱、輪胎。</p> <p>2、將幼兒分成四組，每組 6-7 人。</p> <p>3、依序從起點三角錐上起跑，進行四個角落的跨跳遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>收拾器材，回顧課程</p>	<p>1 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>35 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>增進幼兒下肢跳躍能力。</p> <p>加強幼兒協調性及下肢對距離的操控能力。</p>	

附錄十 運動遊戲活動「青蛙彈跳」

活動名稱	青蛙彈跳		
教學日期	3月16日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	橡皮筋繩一條（長 120 公分） 壘包（長 38 公分，寬 38 公分，高 8 公分） 海綿圈（直徑 25 公分）		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 教師展示一條長 120 公分的橡皮筋繩、壘包、海綿圈引起學生動機。	1 分鐘	增進幼兒下肢跳躍能力。 加強幼兒下肢對距離及空間感的操控。	
二、暖身活動 請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。	2 分鐘		
三、發展活動 團討： 1、請問幼兒，橡皮筋繩、壘包、海綿圈能夠怎麼玩？ 運動遊戲： 1、幼兒討論後，幼兒說可以跨跳橡皮筋繩，再單腳跳及雙腳跳進五個海綿圈，最後再分別橫跨兩個壘包。 2、請幼兒示範玩法及動作。 3、依序從起點起跑後跨跳橡皮筋繩（15 公分）、跑 5 公尺後單雙腳跳海綿圈，最後分別再跑 5 公尺後進行跨跳二個壘包。	35 分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2 分鐘		

附錄十一 運動遊戲活動「橡皮筋跳高」

活動名稱	橡皮筋跳高		
教學日期	3月17日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	橡皮筋繩二條（長 120 公分） 壘包（長 38 公分，寬 38 公分，高 8 公分） 海綿圈（直徑 25 公分）		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 教師展示橡皮筋繩、壘包、紙箱引起學生動機。	1 分鐘	增進幼兒下肢跳躍能力。 加強幼兒下肢對距離及空間感的操控。	
二、暖身活動 請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。	2 分鐘		
三、發展活動 團討： 1、 請問幼兒，橡皮筋繩、壘包、海綿圈能夠怎麼玩？ 運動遊戲： 1、 幼兒討論後，幼兒說可以跨跳二條不同高度的橡皮筋繩，再把二個壘包疊起來跨跳。 2、 請幼兒示範玩法及動作。 3、 幼兒依序從起點起跑 5 尺後跨跳 20 公分橡皮筋繩、再跑 5 公尺後跨跳 30 公分橡皮筋繩，最後再跑 5 公尺後進行跨跳二個疊起來的壘包。	35 分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2 分鐘		
<p>橡皮筋繩</p> <p>5 公尺 5 公尺 5 公尺</p> <p>高 20 公分 高 30 公分</p> <p>壘包</p>			

附錄十二 運動遊戲活動「小豬闖關」

活動名稱	小豬闖關		
教學日期	3 月 22 日	學生年齡	4-6 歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性			
身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能			
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 和小豬玩偶討論遊戲方式	1 分鐘	增進幼兒下肢跳躍能力。 加強幼兒協調性及下肢對距離的操控能力。	
二、暖身活動 請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。	2 分鐘		
三、發展活動 團討： 1、小豬玩偶提供我們海綿棒、地墊、橡皮筋繩、海綿圈，我們可以怎麼玩？ 2、請幼兒在地上排放地墊玩單腳跳。 3、再請二位幼兒坐在地上拉橡皮筋繩，拉到肩膀高度。 運動遊戲： 1、用海綿棒模仿騎馬動作，踏併步跳 5 公尺。 2、再用地墊玩單腳跳。 3、接著跑 5 公尺後，跨跳高 25 公分橡皮筋繩。	35 分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2 分鐘		

附錄十三 運動遊戲活動「小青蛙去遊玩」

活動名稱	小青蛙去遊玩		
教學日期	3月23日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
身-中 1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性	輪胎（直徑 55 公分，高 14 公分） 海棉條（長 50 公分，厚 5 公分）		
身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能	地上畫房子		
活動內容	時間	評量重點	
一、引起動機 住在七層樓高的小青蛙想出門去遊玩，請小朋友帶小青蛙去遊玩。	1 分鐘	增進幼兒下肢跳躍能力。 加強幼兒協調性及下肢對距離的操控能力。	
二、暖身活動 請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。	2 分鐘		
三、發展活動 團討： 1、小青蛙的家會經過哪些地方？ 2、身體要怎麼動，才能順利過池塘（輪胎）及水溝（海綿棒），到達小青蛙的家？ 3、到達小青蛙的家門口，要怎麼到達第六樓，把小青蛙帶出來遊玩？（丟沙包，丟到沙包的那格不能跳進去） 運動遊戲： 1、老師先放上輪胎、海綿棒、地上畫上房子。 2、請幼兒示範動作，從輪胎（跨跳）、海綿棒（立定跳）後跑到小青蛙家門口。 3、從家門口投沙包，跳進小青蛙的六樓，把小青蛙從六樓帶出來。	35 分鐘		
四、綜合活動 收拾器材，回顧課程	2 分鐘		
<p>The diagram illustrates the activity layout. It starts with a vertical line on the left. A horizontal line extends 2.5 meters to a tire labeled '輪胎'. From the tire, a horizontal line extends 3 meters to a vertical bar labeled '立定跳' with a height of 1.5 meters. To the right of the bar is a hopscotch house labeled '跳房子', consisting of three squares and a triangle.</p>			

附錄十四 運動遊戲活動「青蛙渡河」

活動名稱	青蛙渡河		
教學日期	3月24日	學生年齡	4-6歲
新課綱領域目標	教學資源		
<p>身-中-1-1-1 覺察身體穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-中-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能</p>	<p>輪胎（直徑 55 公分，高 14 公分）</p> <p>海綿條（長 50 公分，厚 5 公分）</p> <p>地上畫房子</p> <p>地上畫出六條彩虹線（每個間隔約 15 公分）</p>		
活動內容	時間	評量重點	
<p>一、引起動機</p> <p>地上有七條彩紅線、海綿棒、房子，請小青蛙來和幼兒討論，要怎麼玩遊戲？</p> <p>二、暖身活動</p> <p>請幼兒一起唱數，搭配音樂做暖身操。</p> <p>三、發展活動</p> <p>團討：</p> <p>1、小青蛙詢問幼兒，地上彩虹線可以怎麼玩？（立定跳）</p> <p>2、海綿棒可以怎麼玩？（架高 30 公分）</p> <p>3、在房子前擲骰子，擲出的數量，那一格就不能跳進。</p> <p>運動遊戲：</p> <p>1、請幼兒示範，先在彩虹線上立定跳，再往前跑 4 公尺，擲骰子，擲到的數量那格不能跳進，最後再跑 6 公尺跨跳海綿棒（高約 30 公分）</p> <p>四、綜合活動</p> <p>收拾器材，回顧課程</p>	<p>1 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>35 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>增進幼兒雙手擺動，雙腿同時跳躍能力。</p> <p>加強幼兒協調性及下肢對距離的操控能力。</p>	