
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

許美蓉 黃永寬

國立體育大學體育推廣學系

摘要

本研究採質性研究，以新北市公立幼兒園七位老師為對象，進行半結構式自編之「公立幼兒園實施 30 分鐘大肌肉活動現況訪談大綱」，探討公立幼兒園實施 30 分鐘大肌肉活動現況，透過訪談建立資料，經由分析、整理與歸納等途徑，分析結果顯示：現況一、實施 30 分鐘大肌肉活動的時間多在上午九點半至十點，考量用餐前後不宜劇烈運動及避免後續課程的連貫性；二、對於 30 分鐘大肌肉活動認知為只要有身體的活動（追逐跑步、玩遊樂器材等）都算是大肌肉活動；三、進行活動前不會事先設計活動內容。影響無法實施因素方面：一、幼兒園空間的不足及器材是否充足；二、教師專業不足又缺乏相關專業資訊的參考與研習。

關鍵詞：公立幼兒園、幼兒、30 分鐘大肌肉活動

壹、緒論

一、研究背景與動機

隨著社會環境的改變，生活水準的提升，雙薪家庭日益增加，家長陪伴及照顧幼兒的時間日漸減少。加上少子化的趨勢，幼兒已成為家中唯一的寶貝，家中成員總是將幼兒捧在手心，凡事待其勞，百般呵護。無形中，剝奪了幼兒展現能力的機會，更未能提供足夠的學習和練習的機會，而導致幼兒缺乏自理能力，容易造成依賴的心理。幼兒時期若身體活動機會缺乏，影響到幼兒動作的品質、肌力及耐力，導致兒童行動力下降，注意力不足及缺少學習潛能，進而危及兒童之智力發展（黃鳳怡，2001）。幼兒教育學者盧梭（Jean Jacques Rousseau）主張，幼兒應該多做些戶外活動，會使幼兒獲得健康和強壯的身體（王靜珠，1988），而幼兒可透過運動遊戲課程學習基本的動作能力，發展身體動作技能、增進體質、促進身心全面發展，為幼兒未來成長打好基礎（黃永寬，2001）。幼兒的成長發展過程中，體適能與身心健康的維持有密切的關聯性及相對的重要性。

再者，加上生活型態急速變化情況下，人們太重視便利性與效率性下，從徒步上學變成以車代步上學。如此不僅減少親子間的互動，更減少運動的機會和時間，因而，缺乏足夠的身體活動機會，衍伸幼兒體能下降與對外界環境的適應能力弱。陳正奇（1999）研究指出，幼兒在3-6歲是動作發展非常重要的契機，在幼兒期階段是神經系統最發達的，同時也是生理及心理成長最重要的時期。此時期，幼兒在大肌肉及小肌肉的發展應受到重視與啟發，以建立其身心及社會的健全發展。英國醫師Liam Donaldson（2010）認為，童年時的運動量不足易導致成年後不夠活潑，故對於幼兒而言，每日應做一小時的體能活動才能使人更活躍。幼兒身體健康與身體運動有密切的關係，若在幼兒期身體肌肉能有足夠的運動，便可促成神經系統的健全發展達到良好的生長；如果身體運動不足，則運動神經不易發達，自然影響幼兒健全的發展（郭志輝，1991）。另一方面，張靜文（1997）提及，身體的活動不僅影響學齡期幼兒的成長發育及健康外，透過身體各個器官系統活動所得到的動作經驗及運動能力，將成為日後學習的基礎。由此得知，在幼兒階段提供足夠運動量，以建立基本動作技能，大肌肉動作的發展，對於學齡前幼兒來說有絕對的重要性。

教育部於民國101年8月30日開始實施「幼兒園教保活動課程暫行大綱」，其中「身體動作與健康領域」，將「身體動作」抽離成爲一個獨立課程領域，且強調每日應有30分鐘大肌肉活動，並融入其他領域中；教學方式則強調「以運動爲主體、遊戲爲方法」，強調以健康與動作模式奠基及基本動作正確性（教育部，2012）。而在1987年教育部所頒佈之「幼稚園課程標準」並未將「身體動作」獨立劃分爲單一的課程領域，而是將身體動作融合於健康與遊戲領域中，以「鍛鍊幼兒基本動作，發展幼兒運動與興趣能力」列爲重要目標（教育部，1987）。新舊課程

比較下，可以知道身體動作教育在幼兒園新課程中更為重要，著重強調身體動作的能力，且範圍不再侷限。由此可知，政府單位對幼兒時期身體動作與健康教育的重視。然而，面對幼托整合後課程的改變，職場的教師如何因應？老師在多元教學上如何安排這30分鐘的大肌肉活動？教師又是以什麼樣的模式進行活動？及幼教教師對於30分鐘大肌肉活動理解的程度為何？還是上有政策下有對策的心態。此為研究者深感興趣的問題。

國內推動體育教育之學者亦指出幼兒的體能教育極為重要不容忽視，黃文俊（1998）認為未來要有健康安適的生活，需要幼兒時期培養良好的體適能及建立健康的身體機能。沈連魁（2003）則指出，藉由提供高品質的幼兒體能遊戲相關活動與課程，可以增進各種體力要素且促進幼兒身心健康，並奠定幼兒未來良好的運動基礎。曾玉華（2000）也強調幼兒時期的認知、社會、身體動作等發展與運動學習有其密切相關；從快樂遊戲中能夠培養幼兒的運動能力。另外，Datar 與 Sturm（2004）的研究針對幼稚園到小學一年級追蹤實施體能課程的時間，發現在小學一年級時，若將體能課多實施一小時，則對於較肥胖體型的女童，會降低其BMI（身體質量指數）值。

綜合上述諸位學者的觀點可以推論，在幼兒時期實施正常化體能活動相關課程，將對幼兒未來各階段身體機能、身心發展及動作發展具有深遠的影響。如此就不難理解，為何教育部在幼托整合後，新課程大綱將「身體動作」抽出，並特別強調幼兒應每日30分鐘大肌肉活動。目前幼兒園每週實施幼兒運動遊戲課程的時數以一節為主，兩節居次。每堂幼兒運動遊戲課程的分鐘數以「21~30分鐘」為主，「31~40分鐘」居次（張鳳菊，2010；吳雅芳，2007；張財銘，2005）。然而，活動課程是需要由教師去規劃設計及執行的，所以研究者認為幼兒園教師如何在不影響其他課程（主題、單元）活動中，能落實實施30分鐘大肌肉活動，是值得被關注與探究的。因此，本研究希望藉由透過與老師的訪談中，瞭解教師是如何安排30分鐘進行大肌肉活動此為研究動機之一。再者，在幼兒園評鑑中，強調須落實30分鐘大肌肉活動，而研究者本身為職場教師，在進行30分鐘大肌肉活動時，常會因時間、空間等等相關因素，而導致中斷正在進行之主題活動，但新課程大綱強調教學統整性，如何將30分鐘大肌肉活動融入於主題或單元課程呢？因此，想透由本研究探討其他教師是否有相同因素或其他因素而影響實施30分鐘大肌肉活動。希望藉由本次探討提昇幼兒園落實30分鐘大肌肉活動實施的普遍率，此為研究動機之二。

二、研究目的與問題

基於上述研究動機，本研究目的是透過訪談瞭解幼兒園實施30分鐘大肌肉活動現況。具體研究問題有：

- (一) 探討幼兒園教師實施30分鐘大肌肉活動的情形為何?
 (二) 分析影響幼兒園教師實施30分鐘大肌肉活動的因素為何?

三、名詞界定

(一) 大肌肉活動

本研究所指稱的大肌肉活動，為幼兒園教保活動課程暫行大綱中身體動作領域所提之大肌肉活動。幼兒能使用身體的大肌肉來進行各項活動，如伸、彎、蹲、旋、擺、走、跑、踏、跳、滑、投、接、踢、擊、運、跑、跳、滾、攀、爬、推、拉、投擲...等。

(二) 幼兒

根據幼兒教育及照顧法（2013）第二條指出2歲以上至入國民小學前之人。本研究中指實際年齡為3到6歲的兒童。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究主要是探討公立幼兒園教師實施30分鐘大肌肉活動現況，本研究對象為新北市公立幼兒園教師，新北市公立幼兒園型態分為小學附設幼兒園、國中附設幼兒園及專設幼兒園，然而，無論幼兒園型態為何，依照新課程大綱作為教學依據。故本研究對象針對研究主題找尋新北市7位公立的現職教師為樣本，小學附設幼兒園4位，國中附設幼兒園2位，專設幼兒園1位。

表1 受訪者資料

受訪者編號	受訪者性別	受訪者資歷	任教單位
T1	女	5 年	國小附設幼兒園
T2	女	18 年	國小附設幼兒園
T3	女	12 年	專設幼兒園
T4	女	6 年	國小附設幼兒園
T5	女	15 年	國小附設幼兒園
T6	女	10 年	國中附設幼兒園
T7	女	8 年	國中附設幼兒園

二、資料蒐集方式

本研究採半結構訪談方式蒐集資料，在自然的情境下進行訪談，每次訪談約15分鐘，因訪談場所多為幼兒園辦公室，過程中多次因受干擾而中斷，故每位訪談者進行一到二次不等的訪談。透過錄音錄製以便後續資料整理。訪談大綱則根據研究目的涵蓋兩大主題：(1) 幼兒園實施30分鐘大肌肉活動的情形為何；(2) 影響幼兒園實施30分鐘大肌肉活動的因素為何。依照研究目的與主題提問外，訪談進行時，研究者依照所蒐集資料的個別性，可在特定議題的範圍內自由發展問題，以探求更深入的訪談資訊。訪談完畢後由研究者將訪談內容整理成逐字稿，並再經過訪談者確認，若有不同意的部分再予以刪除。

三、資料處理與分析

本研究之分析方法根據張芬芬(2010)提出模板式(Template Analysis Style)進行分析，首先將訪談資訊轉成逐字稿後，先採開放性編碼，之後再以主軸編碼方式，將相同類屬的句子、詞句及段落所代表的編號串聯起來，依照主題之主要概念加以分析、整理、歸納，參考過去文獻所使用命名或概念名稱，不斷比較、詮釋，並運用三角檢核加以檢視資料中的重要意義，加以分析比對，將其意涵進一步詮釋。本研究獲得實施30分鐘大肌肉活動的「時間」、「認知」、「活動內容」、「阻礙因素」及「教師專業與政府單位」等層面如表1所示。其訪談分析代碼之一的欄為受訪者代碼，其次第二欄英文字則為主要層面，數字代表子軸之說明，最後是受訪時間，例如「T01-A1-0422」所指的是2014年4月22日進行第一位老師訪談內容。研究者在不同時間反覆閱讀受訪者逐字稿，且採取三角檢證法，說明如下：

(一) 受訪者確認：研究者將訪談內容轉譯成逐字稿後，在不同時間內多次閱讀，將疑問記錄下來，且將訪談記錄給予受訪者確認，針對內容有疑義之處，請受訪者說明、澄清，受訪者回答的內容是否也與研究者所理解的內容相符，最後做為資料解釋、分析之參考依據。

(二) 同儕評論：研究者在解釋、分析資料時，為避免個人偏見之影響，而造成研究偏失，藉以釐清不同意義與不同看法，會不定時將分析完的資料與同儕教師互相討論，務求他們同意研究者所詮釋之資料能做為研究結果，俾使研究內容更為完整；另再與其找出相關的問題，然後逐一解決。

(三) 自我省思札記：研究者於每次訪談結束之後，除先將受訪者的錄音檔整理成為逐字稿外，另會再依研究目的抽取資料中之重要概念，彙整出分析架構，並撰寫自我省思札記，以做為進一步解釋、分析資料之參考。

此外，為增進本研究之效度，篩選不同背景的樣本，分別有小學附設幼兒園、中學附設幼兒園及專設幼兒園作為訪談對象，以增加資料的真實性與可靠性。因此，本研究所獲得的資料具一定程度的可信賴度。

表2 資料編碼與說明表

主軸編碼	內容	子軸編碼	說明
A	時間	A-1	活動進行時間的安排
		A-2	活動時間安排的難處
B	認知	B-1	何謂 30 分鐘大肌肉活動
		B-2	老師的角色
C	活動內容	C-1	活動內容的設計
		C-2	器材的使用
D	阻礙因素		
E	教師的專業與政府單位		

四、研究限制

本研究限制說明如下：首先在研究範圍部分，僅設限於新北市，且僅以七位教師為例，所得到的資料較為狹隘，若能再增加訪談教師人數，其研究結論必能更客觀。因受訪者及研究者皆為在職教師，工作繁忙、時間有限，以致研究者訪談時，時間較受限制，以致無法一次訪問完，分成多次採訪，可能打斷受訪者的思維，而導致訪談的中斷，是較可惜之處。其次，在研究結果部分，由於質性研究是微觀的，以致本研究結果僅能代表受訪者的想法，尚無法廣泛推論至目前幼兒園的現況及問題；但縱使如此，研究者透過本研究觀察到可能的影響因素，期望我們的教育現場能有不同的觀望視角及省思方向。

參、結果與討論

本研究根據教師的訪談結果歸納整理有關30分鐘大肌肉活動實施現況，分別針對幼兒園實施30分鐘大肌肉活動之情形與影響幼兒園實施30分鐘大肌肉活動的因素等相關因素進行結果的呈現與討論。

一、幼兒園教師實施 30 分鐘大肌肉活動之情形

(一) 時間的安排

透過訪談中得知，在一天的作息中，教師會在不同時段安排時間來進行大肌肉活動。部分教師利用早上到園的時間來進行活動，甚至會考慮到用餐的前後時間不宜做劇烈活動，而特別將活動時間安排在九點半至十點。顯然，這樣的時間安排與「幼兒園教保活動課程暫行大綱」中「身體動作與健康領域」的教學原則所提出教師要巧妙運用生活經驗、時間來進行活動是相符（教育部，2012）。

在早上點心後，大概在 9 點半左右，太陽還不大時帶幼兒到戶外，其實，會考慮到不影響其他的課程，所以，我們都大概進行到 10 點，我們會先做暖身，然後再讓幼兒自由活動。(T01-A1-0421)

我們都沒有固定的時間，都是在早上點心後，有時候課程前有時候課程後，因為要避開午餐前不能劇烈運動，大概落在 9 點半到 10 點這段時間。(T04-A1-0427)

我們每天早上 9 點 10 分就會帶小朋友出去玩，會有一位老師先帶小朋友下去操場，另一位老師先在教室等還沒有到園的小朋友，然後再一起帶出去。(T07-A1-0425)

此外，教師指出如果要能夠很完整的實施連續性 30 分鐘大肌肉活動仍是有困難，主要原因是當主題課程或單元課程正進行時，無法將時間切割出來單獨的實施大肌肉活動，因為會影響其他活動或是課程的進行。所以，每日能實施大肌肉活動的時間長度是不一定的，甚至有可能因此而沒辦法實施。研究顯示，與「幼兒園教保活動課程暫行大綱」身體動作與健康領域教保活動實施的原則，教師要以統整的觀點將體能性活動融入日常生活，有所落差（教育部，2012）。或許是教師認為大肌肉活動課程必須獨立出來，教師並不知可以將大肌肉活動納入主題活動中一起實行。此結果也顯現出，一般教師仍著重在教學，而在進行主題或單元課程較少發揮創意，將課程內容轉換設計成大肌肉活動的主題，透過大肌肉活動的應用來執行主題，此問題值得深思。

如果說阿...就是說，我們不是平常都會有課程嗎？不是星期一星期二都會有學習區嗎？.....阿如果說在課程之中又去玩那 30 分鐘，就是課程的那安排就沒辦法做的就是沒有辦法銜接得很好。(T02-A2-0423)

有時候不會進行到 30 分鐘，可能就只有 20 分鐘或是可能 10 分鐘，有時候是會搭配課程去做活動。我們沒有每天，不過一周大概都會有一到二天啦！就算是好天氣也不會每天出去，因為礙於課程的規劃，也許可能課程的脈絡走向的課程關係安排。

(T04-A1-0427)

因為有時候我們的課程會安排蠻多的，對，就是單元呀，單元的課程，有時候會來不及出去外面活動。(T05-A1-0428)

(二) 教師對 30 分鐘大肌肉活動的認知

對於 30 分鐘大肌肉活動的認知，基本上訪談 7 位教師都肯定大肌肉活動能夠提升幼兒身心發展，但對於 30 分鐘大肌肉活動的認知見解上卻有所不同。研究顯示，四位教師表示，30 分鐘的活動不一定是需要有活動的設計，帶幼兒玩遊戲器材、到戶外跑步追逐、唱歌跳舞等等都算是 30 分鐘的大肌肉活動。然而，陳鴻雁、黃永寬（2006）認為幼稚園老師兼任運動遊戲課程，可能因專業運動認知不足，不但對幼兒無所助益，更可能因此使幼兒受到運動傷害。換言之，不是只有玩而已，而是要有系統性的規劃活動（例如基本技巧能力、課程融合）以提升幼兒的身體動作能力。同時，在新課程大綱「身體動作與健康領域」中身體動作是指肢體的基本動作，包含了穩定性動作、移動性動作及操作性動作等三類。並且每天至少 30 分鐘有計畫的體能活動，但從研究中，四位教師認為跑步追逐、跳律動等活動皆可屬於 30 分鐘大肌肉活動，顯然，教師對於新課綱的認知還不足。此外，教師也須建立足夠的專業運動認知，才能有助於幼兒身心發展並減低運動傷害。

我個人是覺得，像戶外活動去溜滑梯，騎腳踏車這些都算是大肢體運動，YY 課程上不一樣是每天有，但戶外活動是絕對有。(T06-B1-0429)

還是希望幼兒能去跑跑跳跳，或是利用攀爬架、溜滑梯做一些身體上的活動。(T01-B1-0421)

星期一、五會先有全園的晨會，晨會完之後大概唱歌跳舞~~20、30 十分鐘會有，但是不見得會出汗，但是我們晨會完之後就在在帶戶外玩溜滑梯或玩戶外遊戲。(T03-B1-0426)

那如果以我們班的方式的話，我們一開始會先有熱身，熱身完以後就是像跑操場一樣跑步。(T04-B1-0426)

讓小朋友去玩溜滑梯，不然就去操場跑一跑 (T05-B1-0428)

Richard（2006）認為教師是帶領幼兒進入運動遊戲中的重要角色，當運動能適性呈現出來時，也將有助於幼兒發展社會行爲、社交技能、學習態度及自尊心的建立。然而，訪談中教師覺得在活動裡，教師扮演安全維護的角色是最基本也是最重要的，當活動需要教師加以引導時，教師才是引導者。如同張鳳菊、黃永寬（2009）所提出安全性是教學者在整個活動課程的實施中不可忽視的要素，幼兒在安全的情境下活動，才能達到活動課程最終的本意。同時，郭志輝

(1991) 指出課程教學時應指導適切的運動，滿足幼兒對運動的慾望，以提升幼兒體能充實生活。然而，施教者若能依據幼兒身心發展，規劃適切的課程，並依照幼兒的個別差異，給予不同的指導，這才能讓幼兒透過一個好的學習而得到真正的成長(張春興, 2004; 林晉榮, 2004; 洪潔萍、李麗晶, 2011)。所以，教師在活動中不僅僅是注視安全的維護，還需要扮演一位重要的指導者角色。

如果是體能活動當然是老師會去引導，戶外活動就是在一旁做一個安全的維護。

(T06-B2-0429)

會啦，不過也會看是到哪一區，如果到那個遊戲器材區，就會讓小朋友自己玩，阿，老師會在一旁維護安全。YY 阿如果是到投球那一區，老師會先引導小朋友或是跟小朋友一起玩。

(T07-B2-0425)

不過我想不管是什麼活動，老師一定是扮演一個安全的維護者吧!(T03-B2-0426)

但教師也表示，大肌肉活動都是由班導師來進行，不像私立幼兒園能聘請體能老師入園帶活動。由此更顯現出，公立幼兒園教師需要扮演多重角色，在這樣的情形下，教師自我充實以及具備專業指導能力即為重要。

我覺得公立幼兒園跟私立就不一樣，私立幼兒園有所謂的體能老師來帶活動，但是公立幼兒園不能外聘師資，所以，帶活動或設計課程都要老師自己來。(T01-B2-0421)

(三) 30 分鐘大肌肉活動內容的設計

黃儒傑(2002)、張碧娟(1999)研究所提出有效的教學，課前的計畫與準備是十分重要。許義雄(2001)亦指出設計穩定性技能活動時，過程包括設計前的觀察與評估、特定計畫與實施、評量與修正。而訪談中得知，教師在進行大肌肉活動前，並沒有事先設計活動，通常是活動要進行時或前一、兩天才思考要進行什麼樣的活動。許麗鳳(2001)則認為幼兒運動遊戲教學並非只要幼兒做運動，過多的運動並不能達到目的，若忽略幼兒身心狀況，不但使幼兒安全受到威脅，並且會造成幼兒生理、心理及社會層面的負面影響，同時，也違背幼兒運動遊戲教學的目標。研究中，教師也多半表示沒能事先設計活動是因為覺得自身的專業能力不足以及每天事情很多並沒有多餘的時間可用來設計活動；同時，教師也認為30分鐘大肌肉活動並非是課程，帶幼兒到戶外隨興地遊玩、活動，也是實施30分鐘大肌肉活動。故教師如果沒有進行活動設計，或在活動中省略活動前的暖身以及忽略結束後的緩和運動，反而容易造成運動傷害，因此教師的課程設計能力、專業素養及豐富教學經驗對運動遊戲教學甚為重要(李淑惠，

2004；黃永寬，2002)。

我們是..沒有照一定去規劃課程，不會有很詳細的規劃，就是大概討論一下，耶~這樣子可以然後進行活動的時候就如果覺得可以再加入什麼在調整課程內容。(T04-C1-0427)

不太會，如果到戶外還是以幼兒自由活動為主，或是帶幼兒玩大型的遊樂設施或是讓幼兒去跑跑操場流流汗，所以沒有設計課程。如果是在室內，也沒有事先的設計，就是當天要在室內進行，才想一想要進行什麼活動(T01-C1-0421)

可能我覺得老師需要再去充實在這一方面的多元化跟專業吧！我是覺得比較不足的是，我們可能是把自己舊有的概念帶孩子做引導。(T06-C1-0421)

但是如果說每天都規劃課程這也不太可能，我們哪有這麼多時間。對呀對呀，如果說你看這樣會變成說每天都規劃這個課程，我們又沒有這一方面的專業素養。(T02-C1-0423)

曾沈連魁(2011)對兒童體能創意教學的實施策略中提出活用多樣化的教學方法、運用創意方法並善用體能設施與器材。換言之，教師創造不同教材資源，可使活動更多元，更有變化。從訪談中得知，有四位教師會利用園裡現有的器材進行活動如：戶外遊戲場、呼拉圈、球等器材；一位教師則取得並善加利用生活周遭隨手可得之物品做為進行活動的素材。然而，各園所的器材設備不同，教師應在有限的情況下善用器材，使其教學活動更富有創造性及意義。

學校在器材有很多可以運用，有現成的器材當然是可以讓幼兒實際去體驗，那那有時候如果沒有，我們也會自己動手做，比說用報紙揉成紙球也可以，教材其實可以去做轉變變化。(T06-C2-0429)

我們大概是溜滑梯，然後或者玩搖搖馬、還有類似那種平衡木喔，那種拱橋爬過去的那個，都是一些體能器材的運用。(T03-C2-0426)

我們學校有那個腳踏車、呼拉圈還有一些那個那個圓錐可以讓小朋友這樣跑跑到終點在過來，還有烏龜墊呀。(T05-C2-0428)

綜合上述資料顯示，儘管實施大肌肉活動的時間不一，教師仍會考量最佳的時間，利用不同的時段來實施 30 分鐘大肌肉活動，並且善加利用園所裡現有的器材，使得教學活動更為有趣及多變化。然而，教師缺乏事前的活動設計，如此一來，易造成幼兒運動傷害，同時，也會影響活動的流暢性與完整性，對幼兒的學習較不完備。

二、影響幼兒園教師實施 30 分鐘大肌肉活動的因素

(一) 活動空間因素

李昭譽(2003)針對臺北市幼稚園所做的研究,發現實施幼兒運動遊戲課程佔 87.7%,而未實施的主要因素中場地不足佔 56.1%。張鳳菊(2010)研究指出公立幼稚園經費來源、場地設備是無法自行決定,故礙於場地受限影響實施運動遊戲課程的阻礙高於私立幼稚園。透由訪談中得知,中小學附設教師皆認為因為沒有獨立的空間環境而造成影響 30 分鐘大肌肉活動的實施,更為了避免不影響國中小的作息時間或是場地使用的衝突,影響教師的教學意願與態度。同樣的專設幼兒園則認為因空間過於狹小或是沒有屬於自己的空間,而需要借用到他人場地,教師認為無法帶給幼兒完整的活動課程。研究結果,與上述學者的研究是相呼應。然而,在「幼兒園教保活動課程暫行大綱」身體動作與健康領域教保活動教學原則提及幼兒在室內活動面積如果太少,將會使幼兒的團體互動遊戲減少;隨之,幼兒容易呈現旁觀的現象,且會增加攻擊及爭吵等行爲(教育部 2012)。

因為我們是小學附設幼兒園所以很多場地是跟小學一起共用,如果小學也在上場地,我們就必須找其他場地,那可能場地就比較小比較不佳。(T01-D-0421)

我們的戶外場地也不夠,如果我們在進行,小學下課,我們出去進行小學在上課,我們在外面這樣運動,可能也會發出一些聲音會干擾到他們,那他們下課我們更不可能出去,因為我們都沒有做區隔呀!如果我們出去一定會被撞。(T02-D-0423)

空間太小了,我們空間太小,所以我們要玩大型器材的話一定要到樓上活動中心的空地才有,可是因為我們只能借道禮拜二的時間,所以只有禮拜二可以用。我覺得會是因為我現在待的這個學校空間太小、器材也不多所以空間跟器材就會局限我想要設計給小朋友的課程內容,會被綁住。(T03-D-0426)

下雨天有時候沒有辦法,我們沒有室內的場地可以使用呀,因為如果我們到地下室,國小就會一直覺得我們很大聲。如果音樂放得太大聲,他們都會下來反應太大聲了。(T05-D-0428)

此外,因天候狀況的不同,大肌肉活動進行的空間也隨著變動,因此,教師考量空間上的問題而改變活動內容、使用的器材以及進行的方式。然而,更有教師覺得室外的空間已經受限,相對室內的空間更為明顯不足,尤其班級數多的學校,無法一次讓所有的班級都能進行大肌肉活動。天候的影響導致空間不足,進而無法實施課程。然而,其實幼兒的運動並非需要多大的空間,只要將運動的類型改變,一樣可以讓幼兒達到運動的效果。

比如下雨就會在教室或者是我們的室內團體教室，比如搭配器材（球類、呼拉圈、其他遊戲方式）來進行活動。(T01-D-0421)

如果下雨天只能在教室裡進行，那可能要做一些改變，大肢體動作可能就不能那麼大了，那個安全的考量就需要去考量。(T06-D-0429)

就是下雨的問題，下雨天絕對沒有辦法出去，只能在室內，阿可是我們的室內空間有不夠，我們有那麼多班，大家都搶著要用要那一塊。(T05-D-0428)

如果下雨原則上是沒有體能課程了，我們的室內空間就沒了。(T03-D-0426)

我們是有一個大的室內活動室，如果下雨可能沒有辦法全園一起進行，所以各班老師會找時間去讓小朋友活動活動。(T07-D-0425)

依上述資料顯示，幼兒園因場域空間的限制與天候狀況不同，而影響無法實施 30 分鐘大肌肉活動因素。然而，活動與遊戲都需要一定的空間，若活動空間太小，易導致幼兒碰撞或爭執的機會增加，甚或排斥參與。大肌肉活動若在教室內進行，教師應在活動期間，引導幼兒取得安全位置，並維持與他人之間適當的活動空間；故教師須確認活動空間合宜可用。另外，因為空間的不足，會降低幼兒的活動量，甚至連走路移動的次數也會降低。也就是說，空間不足對於幼兒身體動作的發展與學習具有關鍵性的影響，故應提供充足室內室外的活動空，以提高幼兒活動肢體的機會。

（二）專業因素

杜光玉、鍾國銘（2008）研究指出幼兒園運動遊戲課程外聘專業幼兒運動遊戲教師與幼稚園帶班教師兼任者約各佔半，但在公立幼稚園及臺選南部區域，則以園內帶班老師兼任居多。林志誠（2008）認為幼兒身體動作指導員學習幼兒身體動作相關專業知識，才會依幼兒身體動作技能特性設計出適合幼兒的身體動作課程來達到學習發展，並能有效培養幼兒運動方面的各項能力。此現象顯示幼兒園教師對幼兒運動遊戲課程在教學安全上應具備專業的訓練習得專業知能。然而在訪談中，教師不約而同指出幼教教師在師資培育過程中，對於大肌肉活動相關的專業課程，在師資培育中僅有一小部分，主要課程多在於學習如何執行遊戲的概念，對於大肌肉活動的相關課程幾乎沒有。換言之，在教師尚未建立足夠的專業能力情形下，教師通常依自己的舊經驗來進行活動，或是綜合舊經驗加以改變。然而，進行一個活動課程不具專業且又未經過有計畫設計的大肌肉活動，對幼兒並無助益。如何增進教師的專業知能值得關注。

幼教老師對體能活動又不是專業，我們也只在大學時，修過幾學分的課，如果要真正的來規劃課程在各方面的能力都不足夠。(T05-E-0428)

我們沒有任何的參考資料，我們就會依自己以前所學的或者曾經在哪看過活動的舊經驗來規劃課程，或是從這些舊經驗中在去發想不一樣的活動。(T01-E-0421)

可能我覺得老師在去充實在這一方面的的多元化跟專業吧!我是覺得比較不足的是，我們可能是把自己舊有的概念帶孩子做引導，可是我覺得可以在這去做進修，可以讓遊戲在更多元化，更豐富，在這一方面的專業需要隨時再去做進修。(T06-E-0429)

另外，教師也提及教育單位似乎沒有一套教學範例提供老師參考或是規劃更多的相關研習課程，足以提升教師大肌肉活動課程的專業。而且，教師認為新課程大綱上路後，教育局並沒有針對此說清楚實施的原則為何，教師仍對實施 30 分鐘大肌肉活動是有所疑惑；多半教師無法確認 30 分鐘大肌肉活動是否要連續性或是可將時間分散進行。希望政府單位能針對身體動作與健康領域課程中教學原則，開辦說明會或研習方式，讓教師更清楚。

如果教育部能提供這樣一系列的教材給老師參考，我們就能依幼兒的興趣、能力作改編，規劃出最適合幼兒的活動。(T01-E-0421)

如果教育局能夠安排一系列的與這個相關的課程研習，我覺得對我們來說會有很大的幫助。(T02-E-0423)

我是覺得，教育局可以多承辦一些相關的課程研習，比如說：像什麼運動遊戲課程啦!或.....是怎麼設計運動活動，還有教我們怎麼在室內室外都可以進行的大肌肉活動有哪些，我覺得這對教師很有幫助。(T03-E-0426)

教育局也沒有說清楚是可以分開還是呢一定要連續 30 分鐘嗎?我們只知道因為評鑑裡提到要連續 30 分鐘，可能要跟老師說清楚。(T04-E-0428)

由訪談結果得知，教師本身的專業度不足，也是影響實施 30 分鐘大肌肉活動的主要因素。然而，教師如何提升自己的專業，需要相關教育單位給予一些進修及研習的管道。

肆、結論與建議

本研究係透過訪談分析後，獲得以下的結論，並提出幾項建議：

一、結論

幼兒園並沒有固定的時間實施 30 分鐘大肌肉活動，通常都落在 9 點半至 10 點，因為教師

會考量早午餐的前後不宜劇烈運動；同時，可避免影響其他課程的完整性。大肌肉活動對幼兒生理、心理各方面的發展，扮演著重要的角色，故幼兒園是幼兒學習的重要環境，而是否能確實的實施大肌肉活動，教師則是關鍵者。因此，教師在活動中扮演重要安全維護者與引導者的角色。在基本認知的傳遞下，呈現了各自解讀、各行其事的狀況，教師認為大肌肉活動是多重選擇沒有固定的模式，只要讓幼兒能有身體的活動如（自由的玩遊樂器材、放任幼兒追逐嬉笑、跑步、唱歌跳舞等）就是實施 30 分鐘大肌肉活動；也因此一般教師並不會設計活動內容，認為讓幼兒隨興的活動即可。而幼兒園的空間環境（戶外、室內）狹小，特別是在天候不佳時，不僅沒有戶外空間可使用，連同室內空間相對也不足夠，故因此影響教師無法實施 30 分鐘大肌肉活動的因素之一。如果幼兒園有足夠活動空間，教師會有較大意願進行相關活動，反之則否；幼兒園的器材多元、充足的情況下，通常也較能刺激教師進行大肌肉活動教學的實質動機，反之則缺。其次，教師雖有幼教背景，能了解幼兒的身心發展並啟發，但對於幼兒大肌肉活動教學，教師本身的專業能力不足，再者，加上缺乏相關專業研習活動的參與，導致在執行上有障礙；同時，也缺乏相關專業資訊的參考，實為影響實施 30 分鐘大肌肉活動因素之二。

二、建議

（一）政府在政策執行應該有配套措施，並且應提供更多的研習及進修機會。

（二）對未來研究建議，本研究採用半結構訪談方式了解現況，但受訪談對象人數僅 7 位教師，所得到的資料較為狹隘，若能再增加訪談教師人數或對象增加私立幼兒園教師，其研究結論必能更客觀。其次，除了以半結構式訪談，可增加教學現場透過文字描述或影像紀錄，整理成爲重要資料來加以分析。再者，本研究透過教師訪談得知 30 分鐘大肌肉活動實施現況，未來若能利用問卷方式擴大研究對象進行研究，更能增加推論更大的範圍和研究結果的正確性。

參考文獻

- 王靜珠 (1988)。 *幼稚教育*。臺中市：長春。
- 沈連魁 (2003)。 *幼兒體能遊戲課程的教學理念與方法*。 *大專體育*，65，19-24。
- 李招譽 (2003)。 *臺北市幼稚園幼兒體能之調查研究*。未出版之碩士論文，臺北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，臺北。
- 李淑惠 (2004)。 *幼兒體能教師專業能力分析與培育課程之研究*。未出版之碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，臺中市。
- 杜光玉、鍾國銘 (2008)。 *幼兒運動遊戲師資專業化之探討*。 *大專體育*，97。
- 吳雅芳 (2007)。 *中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*。未出版之碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 林晉榮 (2004)。 *從動作發展看幼兒運動遊戲設計*。 *學校體育雙月刊*，1 (1)，49-58。
- 林志誠 (2008) *臺北縣、市幼稚園園長對幼兒運動遊戲指導員專業能力認知之研究*。未出版之碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 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。
- 洪潔萍 (2011)。 *幼兒體能教師專業能力與有效教學表現之研究*。未出版之碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- Gallahue，(1996)。 *兒童發展與身體教育* (許義雄譯) (2001)。臺北市：國立編譯館。
- 許麗鳳 (2001)。 *幼兒體能遊戲*。臺北市：書泉。
- 張芬芬 (2010)。 *質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升*。 *初等教育學刊*，35，87-120。
- 張春興 (2004)。 *教育心理學*。臺北市：東華。
- 張碧娟 (1999)。 *國民中學校長教學領導、學校教學氣氛與教師教學效能關係之研究*。未出版之博士論文，國立政治大學教育研究所，臺北市。
- 張鳳菊、黃永寬 (2009)。 *幼兒運動遊戲課程規劃因素與教學流程*。 *國際體育與健康休閒發展趨勢研討會專刊暨大會手冊*，1-8。
- 張靜文 (1997)。 *運動對幼兒的重要性*。 *學校體育雙月刊*，37 (7)，68-70。
- 張財銘 (2005)。 *南部地區或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*。未出版之碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 教育部 (1987)。 *幼稚園課程標準*。臺北市：正中書局。
- 教育部 (2012)。 *幼兒園教保活動課程暫行大綱*。臺北市，教育部。
- 郭志輝 (1991)。 *幼兒體育指導*。臺北市：臺北市立體育學術研究會。
- 陳正奇 (1999)。 *幼兒期生長發育與運動能力之調查研究*。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。

- 陳鴻雁、黃永寬 (2006)。幼兒運動遊戲實施現況調查。《幼兒運動遊戲年刊》，1，9-27。
- 曾玉華 (2000)。幼兒運動能力檢測方法編製意見研究-以幼教科系教師為例。《北體學報》，8，41-54。
- 曾沈連魁 (2011)。《幼兒體能與遊戲》。臺中市：華格那。
- 黃文俊 (1998)。兒童身體活動之必要性。《臺灣省學校體育》，46，24-27。
- 黃鳳怡 (2001)。從生理特徵談唐氏兒童的身體活動。《學校體育》，11 (2)，88-92。
- 黃儒傑 (2002)。《國小初任教師教學信念、教學成敗歸因及其有效教學表現之研究》。未出版之博士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 黃永寬 (2001)。《動作教育模式在幼兒運動遊戲之觀察研究》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃永寬 (2002)。臺北縣幼兒園實施幼兒運動遊戲課程狀況調查。論文發表於 2002 年臺灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會。嘉義縣，吳鳳技術學院。
- 黃永寬 (2007)。幼兒運動遊戲課程實施概況之探討。《輔仁大學體育學刊》，6，137-149。
- Datar, A., & Sturm, R. (2004)。Physical education in elementary school and body mass index: Evidence from the early childhood Longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1501-1506.
- Richard, B. (2006)。Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *The Journal of School Health*, 76(8), 397-402.
- Liam Donaldson (2010)。B.B.C.com/Asia business NEWS 15.Mar 2010。
- 取至 news.bbc.co.uk/2/hi/health/8568111.stm- 67

附錄

公立幼兒園實施30分鐘大肌肉活動現況之探討

訪談大綱:

- 1、請問老師，您在教學活動裡有沒有實施30分鐘的大肌肉活動?（有實施）
 - 1-1如果有執行，那通常都由誰來帶活動?
 - 1-2請問如何安排進行的時間?
- 2、請問實施30鐘大肌肉活動時，老師與幼兒有什麼樣的互動?
- 3、請問實施三十分鐘活動的類型是什麼?
- 4、會因其他因素（如天氣）的關係而改變課程嗎?那您是如何因應?
- 5、請問您實施大肌肉活動時，有什麼考量?
- 6、請問您實施30分鐘大肌肉活動，會事先設計活動嗎?為什麼?
- 7、請問老師，您在教學活動裡有沒有安排30分鐘的大肌肉活動?（沒有實施）
 - 7-1請問老師造成您沒有實施30分鐘大肌肉活動的原因是什麼呢?

A Study of the Implementation of Thirty Minute Gross Motor Activities in a Public Kindergarten

Mei-Jung Shu, Yung-Kuan Huang
Department of Sport Promotion,
National Taiwan Sport University

Abstract

The research is to discuss the impacts and the current developments of thirty minute gross motor activities in public kindergartens through interviewing seven public kindergarten teachers with in-house designed questionnaires. The purpose of the questionnaire was to understand the developments and affecting factors for thirty minute gross motor activities in public schools. After analyzing the questionnaires, the outcome showed that most of the thirty minute gross motor activities were allocated from 9:30 to 10:00 am with the consideration to avoid intense exercise after snack time and to maintain the consistency of curriculum. The precise definition of gross motor activities differed in individual teacher's interpretation; however, activities involving large muscles, *e.g.* running and playground exercise, were generally accepted as one form of gross motor activities. Most of the teachers did not specifically involve these activities in the curriculum due to the understanding that activities most of the four to six year old children performed already involved large muscles. Thus there was no need to expand the topics in the curriculum. This study also found that there were two additional factors that customized gross motor activities were not popular in kindergarten. The first factor was the insufficiency of the space in most kindergarten and the deficiency of the equipment for gross motor activities. Secondly, teachers did not have knowledge designing such activities. In addition, workshop and the other events/resources educating teachers on the topics are still limited and not easy to reach.

Keywords: Public Kindergarten, Kindergarten Children, Gross Motor Activities