



# Mosston 體育教學形式在 創造性舞蹈教學之應用

—從樂趣化體育教學談起—

葉素汶／私立慈濟護理專科學校講師

## 一、前言

隨著高度科技的發展，機械化和省力化使人類身體活動的機會與空間逐漸減少；且富庶的生活型態及攝取過多的營養，使得文明病患者日益增多。所謂『預防勝於治療』，運動已成為追求與維護健康的積極作法。推展身體活動的有效方法便是落實學校體育課程，促使學生樂於參與體育活動，進而建立良好的運動習慣。

學校體育是社會體育的搖籃（許義雄，民82），而推動搖籃的手就是體育老師。有別於其他學科，體育課是一種動態性課程，因此學校體育的教學，並不能把一般科目的教學方法，硬生生不加思索的套入（蘇瑞陽，民83）。所謂『戲法人會變』，體育教師自然就運用一些異於其它學科的教學方式，因而產生了樂趣化、創意性及感受性

## ……等教學方式。

本文擬先從臺灣省政府教育廳監製的樂趣化體育教學(二)錄影帶——創造性舞蹈的樂趣化體育教學特性做分析，再探討其程序與Mosston體育教學形式的關係，藉以介紹Mosston體育教學光譜的特性，以提供體育教師參考。

## 二、創造性舞蹈的分析

### (一)創造性舞蹈的定義

創造性舞蹈是一種強調動作教育的過程，它不是指某類型的舞蹈。在教育過程中，教師視每一參與者為一獨立個體，以學生為中心，允許學生呈現個別化、自發性的表現。創造性舞蹈教學可從模仿、及即興入門，透過教師的指導語引導、啟發學生學習探索肢體動作的可能性，自在的運用想像力與創造力，在愉悅、安全的情境中，表達、溝通互動，並體驗、欣賞美



感，以達到自我實現的目的（臺灣省政府教育廳，民85）。

## （二）創造性舞蹈的特性

根據上述定義，可將創造性舞蹈歸納出四個主要的特性：1. 動作教育訓練。2. 以學習者為中心。3. 肢體動作的探索、溝通與表達。4. 啟發學習者的創造力與美感經驗。

## （三）創造性舞蹈之探索要素

創造性舞蹈課程設計係以拉邦（Laban）動作分析因素為主要架構，探索要點與教學目標可細分為四部份：（如表一）

## 三、樂趣化體育教學的意義與特色

許義雄、莊美鈴（民82）指出，

所謂樂趣化體育教學，可解釋為體育課是一門有樂趣的課程，或可引中為，透過樂趣的教學過程，使體育課至少不為學習者所厭惡。

後來，莊美鈴（民83）進一步

指出所謂樂趣化體育教學，乃在提供學習者學習的樂趣，重視運動主導者一學生的滿足感，愉快的經驗及盡其在內的成就感。透過教師充滿挑戰、富變化、有創意的教學設計，啟發學生自發自主的學習意願，進而充分體驗運動的樂趣。

曾瑞成（民85）主張樂趣化體育教學包含以下三點重要意義：

1. 樂趣化體育教學是追求運動內在價值的教學。

2. 樂趣化體育教學是從遊戲論出發的教學。

3. 樂趣化體育教學是沒有挫敗感受的教學。

經由上述學者的闡述，筆者認為樂趣化體育教學乃是以學習者為其主要對象，整個學習過程能充分掌握樂趣的因素；在有效教學的情境中，以達到樂趣學習的目標。所

以教學的成敗取決於學生學習的反應，只要學生能融入老師精心設計的學習環境中，把各式花招使出，盡情參與就不會有挫敗感，同時也達到樂趣化體育教學的成效。

## 四、Mosston的體育教學光譜

教學光譜是一種決定教學行為的模式，每一種形式是根據教師與學習者之間的分配而作特別的決定，每一種形式也有其特別設定的目標，所以每一種形式有它自己個別的決定結構。

在Mosston體育教學光譜的十

一種教學形式中分為兩個群集。命令式—A、練習式—B、互惠式—C、自測式—D與包含式—E等前五式稱為「再製群集」；導引式—F、集中式—G、擴散式—H、設計式—I、創造式—J與自教式—K等後六式稱為「生產群集」。



表一：創造性舞蹈之探索要點、內容、教學目標與具體目標

目標、目的 探索要點、內容		教 學 目 標		具 體 目 標
肢 體 動 作	肢體動作 、 肢體造型 《扭轉、伸展、收縮》	認知	瞭解肢體動作的 應用表達要領。	1. 基本動作能力： 柔軟性、肌耐力、平 衡感、空間感。 2. 由啟發、引導探索肢 體動間作變化的可能 性。
		技能	探索扭轉、伸展 、收縮動作。	
		情意	培養群體合作欣 賞的態度。	
空 間 因 素	高低 、 方向 、 大小 、 軌跡	認知	瞭解空間大小、 高低、方向的變 化。	1. 舞蹈空間要素： 高低、大小、方向、 軌跡。 2. 利用個人、雙人及多 人組合方式，啟發探 索舞蹈空間要素。
		技能	體驗舞蹈空間知 覺。	
		情意	培養探索創造合 作、欣賞態度。	
時 間 因 素	長短 、 快慢	認知	瞭解舞蹈的時間 要素。	1. 舞蹈時間要素： 節奏、長短、快慢、 靜止。 2. 藉由對話節奏配合肢 體動作以體會舞蹈時 間長短因素。
		技能	能表現肢體動作 的時間變化。	
		情意	培養探索創造合 作、欣賞態度。	
力 量 因 素	強弱 、 輕重	認知	能說出舞蹈力量 要素。	1. 舞蹈力量要素： 強弱、輕重。 2. 由不同活動中注入力 量要素，引導變化與 運用表現。
		技能	能做出不同力度 肢體動作。	
		情意	勇於嘗試、表現 欣賞別人優點。	

(參考臺灣省政府教育廳監製的樂趣化體育教學(二)，筆者自行編制)







「再製群集」是以教師為主的

群集，是在指導學習者知道該做些什麼和該如何去做，學習者係依據教師所說明或示範的活動內容或所設定的標準來表現或練習，學習者本身並沒有參與某些特定的活動；

「再製群集」是以學習者為主的群集，教師的角色只是從旁協助學習者學習，其是在強調學習者「發現的過程」(discovery process)，也就是學習者有發現或創造的機會(周宏室，民83)。

而「發現的過程」包含二個途徑：即聚斂性思考與擴散性思考。聚斂性思考指個人憑思考解決問題時，總是以已有的知識與經驗為根據，循邏輯規則去尋求唯一的正確答案，而不能拋開舊經驗的束縛。至於擴散性思考，是指個人在解決問題時，同時會想到數個可能解決

的方向，而不局限於單一答案或專

鑽牛角尖式的探求，其代表著人類的創造性能力。換言之，在「生產」

的群集中，E式、G式是在尋求單

一、正確的答案，而H式、I式、J式、

不式在發現的過程中會有數個可能解決問題的方向(周宏室，民83)。

## 五、樂趣化體育教學程序與 MOS-ston 體育教學形式

教學行為是一連串的決定(引自周宏室，民83)，其程序是按部就班、有系統的。樂趣化體育教學過程中包含四個探索部份，藉著四個程序的具體目標而形成創造性舞蹈。

從表一的具體目標，可清楚得知其過程是循序漸進。首先，將學習者所獲得的基本動作能力，藉由教師啟發、引導而創造出肢體動作的多樣化。其次，透過各種空間要

素與學習者的組合、創作方式，來體驗舞蹈空間的知覺。第三，透過舞蹈的時間要素，藉由肢體動作與節奏的配合，來體會時間的長短要素與表達肢體動作的時間變化。最後，將力量的強弱、輕重要素溶入於舞蹈的創作中，以發揮創作效果。

值得一提的是，在樂趣化體育教學的四個程序中，第一階段皆由教師親自示範、指導，讓學習者瞭解所指定的動作，然後經練習，並做出正確的動作。第二階段為學習者自行創作的階段。經過第一階段基本動作的練習，並做出正確的基本動作後，學習者應用這些技巧發揮最大的創作；也就是根據「主題」，運用肢體動作、空間、時間及力量要素。例如：以『煙』為主題，利用四個基本要素來創作、詮釋



『煙』的形狀與感覺……漂渺的(肢體動作)、由小至大的(空間)、緩緩升起的(時間)、柔弱的(力量)，

任憑學習者的想像而自由創作。表

二、三、四、五為Mosston教學形式

記錄表。(表二、三、四、五)

由表二、三、四、五可看出，

命令式、練習式與設計式充分被應用於各個時序中。筆者針對這三個教學形式分別詳加介紹：

(一)命令式(The Command Style)·

在命令式中，教師的角色是做出所有的決定，而學習者只要隨著教師明確的指示而反應正確動作即可。此式特別是用於指導初學者、

或新動作的學習上，其目標是動作的正確、一致與精確，而教師本身的動作就是學習者學習成果的依據。由於命令式較適用於大團體之

教學，所以教師在提供回饋時，也是做團體的回應，無法作單一或個別回饋。

(二)練習式(The Practice Style)·

在練習式中，教師的角色是做

動作的示範與說明，而學習者只要隨著教師的指示與說明練習模仿動作即可。教師會事先做好作業卡與標準卡，學習者有較充分的時間個別或者私下練習其所要學習的動作

技能；學習者的練習量與精確與是否，完成依據作業卡與標準卡。由於練習式有私下練習的時間，所以教師能針對學習者的表現提供個別的回饋。

(三)設計式(The Individual Program Learner's Design)·

在設計式中，教師的角色是設計教材的內容或設計問題，而學習

者的角色是根據教師所設計的問題，依自己的認知與體能，設計出一連串的動作與技巧，設計式適用的對象則是基本動作紮實、技巧成熟或是認知能力強的學習者。

雖然在樂趣化體育教學的四個探索要素程序中，並未完全應用到Mosston的十一種教學形式，但它似乎與Mosston兩個群集的個別意義相符合。

第一階段基本動作的學習是一個以教師為主的群集，也就是學習者認知的群集。特別是此階段，在Mosston的十一種教學形式中，學習者充分運用到命令式與練習式；而第二階段的創作部份，是以學習者為主的群集，教師只是從旁協助，使學習者有創造的機會，特別是學習者能充分運用「聚斂性思考與擴散性思考」。在此階段，學習者

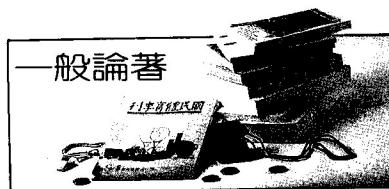


表二：肢體動作的Mosston教學形式記錄表

時序數	時間	時序	教學形式	活動時間
01	0:00	單元介紹(一)肢體動作	×	4'30"
02	4:30	扭轉、伸展、收縮等基本動作的練習	A	11'35"
03	15:05	T講解肢體動作的應用	×	3'25"
04	18:30	T以拍手方式打拍子 S個別自由發揮、創作 扭轉、伸展、收縮等肢體動作	A + B	3'50"
05	22:20	T示範肢體動作的創作	×	1'10"
06	23:30	T以拍手方式打拍子 S分組練習 自由發揮肢體動作	A + B	9'30"
07	33:00	T講解、給予主題	×	0'40"
08	33:40	S自由發揮肢體動作 以分組方式集體創作 T在旁提示、指導	B + J	6'20"
09	40:00	T講解、給予主題	×	0'32"
10	40:32	T以拍手方式打拍子 S分組練習 集體自由的創作	A + B + J	3'28"
11	44:00	T講解、說明	×	1'00"

表三：空間因素的Mosston教學形式記錄表

時序數	時間	時序	教學形式	活動時間
01	45:00	單元介紹(二)空間因素	×	1'30"
02	46:30	空間因素的基本動作練習	A	4'05"
03	50:35	T講解、說明	×	2'55"
04	53:30	T以拍手方式打拍子 S個別自由發揮、創作 高低、大小、方向等空間因素	A+B+J	3'30"
05	56:30	T講解、說明	×	0'30"
06	57:00	T給予主題 S個別作私下練習 自由的創作、創作	B+J	2'30"
07	59:30	T講解、說明	×	0'45"
08	1:00:15	T給予主題 三人為一組作私下練習 集體自由的創作	B+J	3'20"
09	1:03:35	T講解、六人一組	×	0'35"
10	1:04:10	T給予主題 六人一組作私下練習 集體自由的創作	B+J	2'20"
11	1:06:30	T講解	×	0'55"
12	1:07:25	T給予主題 T以拍手方式打拍子 S個別自由發揮、創作	A+J	1'45"
13	1:09:10	T講解	×	1'10"
14	1:10:20	二人為一組 練習一分鐘 T從旁指導	B	1'20"
15	1:11:40	T給予主題 T以拍手方式打拍子 每組自由發揮創作	A+J	2'20"
16	1:14:00	T講解	×	1'35"
17	1:16:25	應用高低、大小、方向等因素 四人一組做私下練習 T在一旁指導	B+J	1'00"
18	1:17:25	T以拍手方式打拍子 四人一組做私下練習 配合主題集體發揮創作	A+B+J	0'45"
19	1:18:10	T以拍手方式打拍子 每組輪流上場表演 主題：春、夏、秋、冬	A+B+J	1'45"
20	1:20:55	T講解更多的空間要素	×	2'45"
21	1:23:40	放鬆操，一口令一動作	A	1'36"



表四：時間因素的Mosston教學形式記錄表

時序數	時間	時序	教學形式	活動時間
01	1:25:16	單元介紹（三）時間因素	×	0'55"
02	1:26:11	T講解時間要素的表達	×	0'34"
03	1:27:45	以口令方式 T帶領學生練習 做出精確的基本動作	A	4'58"
04	1:32:43	T講解如何創作	×	1'02"
05	1:33:45	二人為一組 應用時間因素集體創作 T從旁做私下指導	B+J	3'15"
06	1:37:00	T講解、說明 詢問S的體驗 讓S腦力激盪	×	3'20"
07	1:40:20	四人一組做腦力激盪 集體各自做創作、思考 T從旁做私下指導	B+J	3'55"
08	1:44:15	T講解、說明	×	0'35"
09	1:44:50	每組輪流上場表演	×	7'25"
10	1:52:15	T做最後的講解 詢問S是否能體驗 並且給予建議	×	2'00"



表五：肢體動作的Mosston教學形式記錄表

時序數	時間	時序	教學形式	活動時間
01	1:54:15	單元介紹（四）力量因素	×	0'53"
02	1:55:08	T講解力量要素的表達	×	0'42"
03	1:55:50	T示範動作 S模仿動作 做出精確動作	A	4'05"
04	1:59:55	T採集體方式糾正動作	（符合A式精神）	2'40"
05	2:02:35	T從旁指導、S自行練習	B	0'50"
06	2:03:25	T講解、給予創作因素	×	2'08"
07	2:05:33	S私下練習創作	B+J	2'32"
08	2:08:05	T要S口頭列舉其他力量要素	×	1'39"
09	2:10:44	依據T指定，S作出正確動作	A	2'36"
10	2:13:20	T說明力量的正、反特性與涵意	×	1'15"
11	2:14:35	T以鼓聲要求一命令一動作 二人一組私下練習 進行施力、受力的創作	A+B+J	1'02"
12	2:15:37	T講解、說明	×	0'04"
13	2:15:41	T以鼓聲要求一命令一動作 二人一組私下練習 進行施力、受力的創作	A+B+J	0'59"
14	2:16:40	T說明如何應力量要素	×	0'30"
15	2:17:10	T以鼓聲要求一命令一動作 二人一組私下練習 進行施力、受力的創作	A+B+J	1'00"
16	2:18:10	T講解、說明、舉例	×	1'56"
17	2:20:06	T以手打拍子S做反應 創作舞四要素的聯合創作 依主題發揮創作	A+B	2'10"
18	2:22:16	T說明如何詮釋	×	1'40"
19	2:23:56	八人為一小組 各組私下進行創作 依主題進行腦力激盪	B+J	3'14"
20	2:27:10	各組輪流上場表演	×	3'20"
21	2:30:30	T做複習、總評論	×	5'00"
22	2:35:30	T帶領S做放鬆操 一口令一動作	A	1'40"

※註：A為命令式，B為練習式，J為創造式，×為無形式。

T為老師，S為學生。

（參考臺灣省政府教育廳監製的樂趣化體育教學(二)，筆者自行編制）



所使用到的是設計式。

## 六、結語

樂趣化體育教學程序與Moston教學光譜順序的結合的相吻合，證明了樂趣化體育教學與Moston教學光譜的相輔相成，也說明了Moston體育教學光譜的漸進性原則。

許義雄（民81）指出：樂趣化體育教學，一方面即在尊重學習者自主性，一方面，則在發揮體育教學的效果。Moston體育教學光譜可驗證樂趣化體育教學的有效性與自主性，即透過設計式的發展與表現來滿足學習者的自主。而在創造性舞蹈不但具備多樣趣味，亦包涵了Moston體育教學光譜的特性。特別是創造性舞蹈教學中，最初從大團體教學、基本動作的模仿、到最後經由教師的引導、指示，使學

習者沉浸在創造的愉悅。

透過創造性舞蹈教學，不僅發揮了樂趣化的體育教學，且充分表現出Moston的精神所在。

古人說：「不陵節而施之謂孫」，可見由淺到深、按部就班之教學方式的重要性。但在給予學生施教時，別忽略了「戲法人人會變」

的重要意涵，如何讓學生不論在技能、知識的認知，都能在愉快的學習氣氛中達到最大的效果，才是最佳的教學方式。

### 教材來源：

1. 台灣省政府教育廳（民85）：散播歡樂的運動種子—樂趣化體育教學（二）舞蹈錄影帶。台灣省政府教育廳監製。

### 參考書目：

1. 周宏室（民83）：Moston（摩斯登）體育教學光譜的理論與應

用。師大書苑。臺灣省學校體育，2（1），4～5頁。

2. 許義雄（民81）：樂趣化體育教學。臺灣省學校體育，2（1），4～5頁。

3. 許義雄（民81）：有了起步，就有希望。臺灣省學校體育，2（5），2～3頁。

4. 許義雄、莊美鈴（民82）：樂趣化體育教學意義及其方法。樂趣化體育教材彙編。臺灣省教育廳。
5. 莊美鈴（民83）：樂趣化體育教學。國民體育季刊，23（3），12～21頁。

6. 曾瑞成（民85）：中小學推展樂趣化體育教學策略之探討。臺灣省學校體育，6（4），7～14頁。

7. 蘇瑞陽（民82）：從教材運動特性談體育教學。臺灣省學校體育，3（1），10～11頁。

# *English* *Abstract of* *ssays*

## ■ **About Mosston's Physical Education Teaching Form from Entertaining Physical Education Teaching** /YEH, Su-Ju

For entertaining physical education teaching on one side, it is to respect learners' independence, the other side is to develop physical education teaching function. Mosston's physical education spectrum may approve the function and independence of entertaining physical education teaching. It is to satisfy learners' independence via designing development.

In creating dance, it not only has various interests, but also includes the characteristics of Mosston physical education teaching spectrum. Especially in the creating dance teaching, it starts from big group teaching, imitating basic acts, until the end, with the help of teacher's guiding and instruction, learners may enjoy the process of creating.

## ■ **The Influence of Students' Eyesight, Illumination on Reaction Time of Ming-hsin Technological College** /LO, Yuan-hung

An Individual always faces various threats from all around this environment, who reacts after recognizing various threats from outside world. Reaction time will influence sports techniques directly or indirectly, which has been agreed by many experts. Yet, The completion of human's reaction act is all up to message receiver and the transmission of nerve system. The receivers of human body include feeling, hearing and vision, etc., therefore, the experts of this field all start their research from this part. Therefore, there are many researches point out that the difference of reaction time among individuals do exist. The reaction time of an individual is different because of the sports strength and threats.

## ■ **Sport Experience and Life** /CHANG, Wei-ke

Sport, is few of the chances may offer the young to be in the limelight. You have to seize your young time, once missed, you will have to wait until midage to reach the summit of life.

Sport may offer similar life experience, but, not as practical as practical life. The accumulate of this experience may cultivate one to face change in the right way and unyielding character. For example, when one can face the limitation and insufficiency of skills, biological low tide and psychological fragility, it is also the best time to develop one's potentials.

