

不同教學形式之太極拳教學授課時間模式分析

藍孝勤 呂遜雪 黃美瑤

國立體育大學

摘 要

目的：本研究旨在分析不同教學形式之太極拳教學，其授課時間分配比率，並評估該授課時間分配之適切性。**方法：**以 1 名太極拳教學者及 54 名大學二年級選修太極拳課之學生為觀察對象。觀察堂數共 3 堂，每堂 100 分鐘。本研究運用教學授課時間模式分析 (Pattern Analysis) 觀察三種不同教學形式 (命令式、練習式、互惠式) 之授課時間分配情形。**結果：**一、命令式與互惠式各類目授課時間排序均一致，且前三項排序分別為：「內容介紹」、「練習活動」與「綜合活動」。而練習式各類目排序前三項則為：「內容介紹」、「練習活動」與「準備活動」。三種教學形式類目排序最高均為「內容介紹」，其次為「練習活動」，而三者均無「離課活動」的教學時間發生。二、教學時間分配適切性：教學者在班級管理的百分比為 14.97%；正向類目的百分比 79.18%；負向類目的百分比為 5.85%。**結論：**太極拳教學著重運動技能之講解、動作示範、領做與練習。教學者在授課時間分配適切，具備有效之時間管理。

關鍵詞：系統觀察、教學時間、教學光譜

壹、緒論

一堂有效體育教學涵蓋許多要素，周宏室 (1995) 提出「有效體育教學」包含三大範疇：教學形式的了解與運用、有效教學時間的管理、適當的教學內容。其中教學時間是不可忽略的因素，任何學習均需給學習者有思考、探索與消化過程的時間，時間是導致學習者成熟的條件，適當的體育教學時間分配對學習者是有幫助的 (王宗進、許秀桃、顧毓群，2005)。Silverman (1991) 認為一位有效或有經驗的體育教師應具備之條件包含：一、能提供正確的訊息和強調示範和說明，二、能提供適當的時間給學習者練習，三、強化適當的

通訊作者：藍孝勤

國立體育大學體推系

333 桃園縣龜山鄉文化一路 250 號

E-mail: lanchin@mail.ntsuo.edu.tw

投稿日期：2010 年 07 月

接受日期：2010 年 09 月

活動給學習者練習或參與，四、能減少不適合學習者練習或參與的活動，五、減少學習者等待的時間。王敏男（2008）認為有效的教學要從教師的自我學習開始，而教師的教學要變為更有效，要能在教學之中應用不同的技術，這些技術包括自我反省和系統觀察。所以，教師應善用系統觀察，並瞭解各種方法的適用時機，恰當的應用在教學觀察中，以獲得更客觀性、有效性的觀察結果，此結果可提供教師即時且數字資料的回饋，作為教師修正教學行為或改變課程之依據，以提昇教學品質並增進體育教學的效能（陳玉枝，2009）。有關體育課時間分配觀察，王敏男（2008）將一堂課教學時間分成四類：1.教的時間，2.管理時間，3.活動時間，4.等待時間。Zakrajsek (1989) 提出教學授課時間模式觀察系統，此系統描述了如何運用體育的教學時間，目的是為了得到各個類目在課程裡發生的精確時間比率。該觀察系統列出 10 種在體育教學中經常發生的類目，這 10 個類目分別是：準備活動、任務編配、內容介紹、練習活動、休閒活動、控制、綜合活動、離課活動、無指導、評量。

陳景星（1994）指出，體育課時間分配比率為：管理時間 15.5%、等待時間 25.5%、教導時間 21.7%、練習時間 25%、其他 12.8%。根據美國健康衛生部門指出，一個優質、有效的體育教學，體育教學中身體活動時間應至少達 50% (U. S. Department of Health and Human Services, 2010)。Zakrajsek (1989) 則認為，屬於準備、組織與控制等活動之班級管理時間應審視其效率；屬於教學、發展與總結活動之正向類目是教育目的的重要核心；屬於娛樂或無指導之負向類目，是不利體育教育性的發展和進步，應設法減少。基於上述，一個適切的體育教學授課時間分配，管理時間與負向類目時間應審慎，而屬於正向類目之教導、練習或身體活動時間之比率至少應佔 50%。

太極拳是中華民族傳統體育的瑰寶，其健身要素與追求身心和諧的養生理念，可說是現代社會與人們所期盼與追求的重要需求之一（邱丕相、王崗，2006）。太極拳具有獨特的健身、修身、防身效果，是一種合乎生理規律、輕鬆柔和的運動，並且蘊含著豐富的文化與哲學思想，對增強大專學生的身體素質、促進心理健康具有相當重要的價值與意義（程梅玲，2003）。此外，太極拳運動不受年齡、性別、身體素質、場地等限制的特性，易於開展，符合終身鍛鍊的需要；因此，於大專院校開設太極拳課程，不僅符合終身健身運動的體育教學目標，對學生而言，也是終身運動的優質選擇項目之一（歐陽斌，2002）。而太極拳技術動作特點有別於其他體育項目，屬於武術套路的一種；因此，在根據套路技術動作特點與學習者的認知規律，遵循一般教學原則及武術教學一般規律，將太極拳教學分成四個階段，以便學習者能有順序地、連貫地、系統地學習掌握知識和技能。此教學階段分別為：1.基礎教學階段、2.典型動作教學、3.完整套路教學、4.提高演練水平（全國體育學院教材委員會，2004）。由於太極拳的招式多且動作複雜，在教學與練習時要有明確的要求，抓住主要環節，及時糾正錯誤，使大腦皮層的暫時聯繫不斷得到強化，從而形成正確的動作定型（李自立，1997）。因此，太極拳教學過程中多採取分段、分解教學示範，強調抓住關鍵、重點動作，教師領做教學與學生練習反覆進行。於教學光譜理論 11 種教學形式中的命令式、練習式與互惠式，是體育教學中在學習新的運動技能時常被採用的教學形式（李興隆，2010；周冠玲，2004；黃俊傑、康正男、董惠美、王傑賢，2007）。命令式是教師扮演所有決定的決策者，學生的角色只是去遵照、服從、表演。教師事先設計好所有動作的

內容和演示過程，經由示範或說明給予學習者學習，而學習者在教師示範或說明後，能立即反應，正確地做出動作，然後教師再依學習者所複製的動作給予評量和提供適當地回饋（周宏室，1995）。此種教學形式運用於太極拳基礎教學階段，對於初學者在學習新動作的指導上是適用的，亦適合運用於大團體的太極拳教學中。練習式則是教師說明或示範某一種的動作給學習者，學習者再依教師的說明或示範練習模仿動作，然而學習者有個人不同的學習速度，此時教師便一一給予學習者回饋，如果所要學習的動作複雜，教師則會事先準備好作業卡告訴學生該做什麼、如何做（Jewett & Bain, 1995）。以動作複雜的太極拳而言，提供學生作業卡的練習式，能幫助學生更準確的掌握各個招式的操作要領，以提高動作的正確性。互惠式則是將教師許多直接、立即回饋的決定慎重地轉移到學習者身上，使學習者有責任學習使用回饋的決定，讓學習者了解其所做的動作，以及有更多的機會去修正他的動作（Mosston & Ashworth, 1986）。一般互惠式適用範疇適合於同質性較高或認知程度較高的團體實施，在活動內容的安排是進階的，學習者即使是學習新的動作，也需具備基礎的學習能力。在學生學習過數個太極拳招式，對動作的運作規律與要領有了一定的基礎能力後，採用互惠式之教學形式，可增加學生的學習興趣與責任；從提供回饋給同學的同時，也能使本身再一次的檢視、確認動作細節的正確性，有助於形成正確的動作定型。

基於上述之探討，本研究目的乃採用命令式、練習式與互惠式三種教學形式進行太極拳教學，以 Zakrajsek (1989) 提出之 10 種體育教學觀察類目與授課時間分配適切性評斷向度，使用間歇記錄法 (interval recording) 進行觀察，以分析不同教學形式之太極拳教學授課時間分配比率，並評估其授課時間分配之適切性。研究結果期能提供教師檢視太極拳教學時間分配是否合理、妥切的依據，做為進一步修正太極拳教學行為與課程安排之參考。

貳、方法

一、研究對象

本研究之研究參與者包含教學者與學習者。教學者為女教師，運動專長為太極拳，太極拳教學年資 16 年，目前任教於桃園縣某大學，學習者為大學二年級選修太極拳課且未曾學過太極拳的學生共 58 名。所有研究參與者均為自願參與，並於研究前簽署「參與者須知與同意書」。

二、研究工具

(一) 觀察系統

本研究之觀察系統以 Zakrajsek (1989) 所設計之“Pattern Analysis”為主，參考王宗進等（2005），廖桂君、陳毓卿與張琬渝（2009），並依據太極拳教學特性加以修訂而成。體育教學授課時間模式系統類目如表 1 所示，授課時間分配適切性之評斷向度如表 2 所示。

(二) 觀察記錄軟體

本研究使用周禾程（2007）研製之「體育教學與運動訓練觀察系統程式」2007.5（2.0）版本，作為觀察記錄之資料處理。

(三) 器材

攝影機（DV）二台、腳架、擴音器、碼錶。

表 1 體育教學授課時間模式系統類目表

代號	名稱	定義	實例
1	準備活動 (Preparatory)	指正式教授課程內容之前的活動過程，記錄時間是從上課鐘響到教師命令全班正式活動期間。	指教師點名、帶領暖身操、柔軟操、輔助操等活動時間。
2	任務編配 (Organizational)	指教師對教學活動說明、分配的時間。	集合、說明、分組、整隊等之時間。
3	內容介紹 (Content Presentation)	指教學活動或授課內容介紹的時間。	示範講解、老師領做、對運動項目之認知說明。
4	練習活動 (Developmental)	上課期間按照教學目標所做的練習時間。	分組練習、團體練習。
5	休閒活動 (Recreational)	指偏離主要授課內容、沒有依循教學目標或規劃的活動時間。	課外話題、學生提問、緩和收操及按摩。
6	控制 (Controlling)	指對整個班級秩序管理時間。	教師喊注意、安靜、專心。
7	綜合活動 (Summation)	指該堂上課結束的總結時間。包含教學總結、組織課程或動機的總結。	主要教材內容之補充或複習、下一節課程的提示、稱讚、激勵等。
8	離課活動 (Departure)	是指正式課程之後的活動過程的時間。	整理器材、點名清點人數。
9	無指導 (Nondirected)	指教師缺席或沒有從事教學活動的時間。	教師不在教學現場、處理突發事件。
10	評量 (Evaluation)	指所有正式的評量及與正式評量有關的示範時間。	形成性評量、技能測驗、紙筆測驗等。

資料來源：研究者自行整理。

表 2 授課時間分配適切性的評斷向度

向度名稱	類目歸類	評斷依據
班級管理	準備活動、任務編配、控制、離課活動	應審慎使用
正向類目	內容介紹、練習活動、綜合活動、評量	應多加運用
負向類目	休閒活動、無指導	應儘量減少

資料來源：Zakrajsek, D. B. (1989). Pattern analysis. In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek, and V.H. Mancini (Eds.), *Analyzing physical education and sport instruction* (pp. 171-172). Champaign, IL: Human Kinetics.

三、實施過程

(一) 取得受試者同意：

事先與教學者及學習者進行說明，並填寫參與者須知與同意書。

(二) 預備研究：

研究者於 99 年 4 月 16 日，拍攝一堂課 50 分鐘的教學流程，做為修訂類目、訓練觀察員及正式拍攝之參考。

(三) 觀察員訓練：

研究者與另一位觀察員從預拍的影帶中做個別的記錄練習，並於練習後進行討論，練習共計 3 次，每次之信度均在 85% 以上。

(四) 信度考驗：

1. 本研究以 Siedentop (1991) 的信度檢測公式，進行觀察員間與觀察員內之信度考驗。Siedentop(1991)指出觀察員之間信度應在 80% 以上者，陳玉枝(2009)則指出觀察員內在信度應在 85% 以上。檢測公式如下所示：

$$\frac{\text{意見相同的間隔數}}{\text{意見相同的間隔數} + \text{意見不同的間隔數}} \times 100\%$$

2. 本研究所拍攝之影片，讓兩位觀察員進行觀察與記錄，以考驗觀察員間信度。考驗結果顯示，觀察員間信度為 94.2%。在間隔一週後，以相同影片再讓兩位觀察員進行一次觀察記錄，以考驗觀察員內信度。考驗結果顯示，觀察員內信度分別為 97.4% 與 96.2%。由上述結果顯示，信度係數均達 85% 以上的可接受範圍。

(五) 實地拍攝：

以拍攝太極拳學期的中段課程為主，並從中擷取三種不同教學形式之課程，分別為實施八式太極教學單元之命令式、練習式、互惠式教學來進行觀察記錄。太極拳課程每週實施一堂課，每堂課 100 分鐘。教學步驟包括：暖身操、基本功、動作講解、示範、教師統一領做、練習與評量。練習部分則依不同教學形式之特性，進行任務分配、練習與回饋。每堂課拍攝時間從上課鐘響開始拍攝，下課鐘響即停止拍攝。

(六) 觀察記錄：

1. 以一堂完整的太極拳課程作為觀察記錄，主要觀察教師的教學活動。
2. 觀察使用 5 秒鐘間隔記錄法，觀察 5 秒且在下一個 5 秒記錄 (周禾程, 2007)。
3. 為得到精確的數值，所有課堂上發生的事件都予以確實記錄。
4. 觀察中如果不清楚觀察類目的歸類時，則分析觀察時間內大部分 (51% 以上) 學生發生的行為後再做判定。
5. 於 5 秒觀察時間內，若前後分別出現兩個類目，則記錄時間佔較多者之類目。

四、資料處理

所有觀察類目完成記錄之後，將每一類目的記錄次數乘以 10 秒，便獲得該類目的總秒數，隨後再將整堂課的總時數轉化成秒數。而各類目的百分比是以各類目之觀察時間（秒）除以總觀察教學時間（秒），最後將所得各類目的秒數轉換成分鐘。各類目百分比計算公式如下所示：

$$\text{各類目的百分比} = \frac{\text{各類目觀察的時間}}{\text{總觀察教學時間}} \times 100\%$$

為瞭解教學時間分配的適切性，本研究加上三個向度的評斷（Zakrajsek, 1989）。其各向度評斷的比率為各向度類目之觀察時間（秒）總和除以總觀察教學時間（秒）後再乘以 100%。

參、結果與討論

一、不同教學形式之授課時間分配比率

(一) 命令式授課時間分配比率：

命令式在授課時間的分配，以「內容介紹」38.67%最高，其次為「練習活動」22.5%、「綜合活動」11.33%、「準備活動」9.33%、「評量」7%、「休閒活動」6.34%、「任務編配」3.5%、「無指導」1%、「控制」0.33%，並無「離課活動」的教學時間發生。命令式授課時間分配比率如表 3 所示。

表 3 命令式授課時間分配比率統計結果

類目代號	類目名稱	次數	秒數（次數×10）	分鐘	百分比
1	準備活動	56	560	9.33	9.33
2	任務編配	21	210	3.50	3.50
3	內容介紹	232	2320	38.67	38.67
4	練習活動	135	1350	22.50	22.50
5	休閒活動	38	380	6.34	6.34
6	控制	2	20	0.33	0.33
7	綜合活動	68	680	11.33	11.33
8	離課活動	0	0	0.00	0.00
9	無指導	6	60	1.00	1.00
10	評量	42	420	7.00	7.00
總數		600	6000	100.00	100.00

(二) 練習式授課時間分配比率：

練習式在授課時間的分配，以「內容介紹」33.89%最高，其次為「練習活動」32.38%、「準備活動」9.78%、「綜合活動」8.26%、「任務編配」6.58%、「評量」4.22%、「休閒活動」3.88%、「無指導」0.67%、「控制」0.34%，並無「離課活動」的教學時間發生。練習式授課時間分配比率如表 4 所示。

(三) 互惠式授課時間分配比率：

互惠式在授課時間的分配，以「內容介紹」30.27%最高，其次為「練習活動」28.93%、「綜合活動」11.37%、「準備活動」10.03%、「評量」8.7%、「休閒活動」5.18%、「任務編配」4.52%、「無指導」0.5%、「控制」0.5%，並無「離課活動」的教學時間發生。互惠式授課時間分配比率如表 5 所示。

表 4 練習式授課時間分配比率統計結果

類目代號	類目名稱	次數	秒數 (次數×10)	分鐘	百分比
1	準備活動	58	580	9.67	9.78
2	任務編配	39	390	6.50	6.58
3	內容介紹	201	2010	33.50	33.89
4	練習活動	192	1920	32.00	32.38
5	休閒活動	23	230	3.83	3.88
6	控制	2	20	0.33	0.34
7	綜合活動	49	490	8.17	8.26
8	離課活動	0	0	0.00	0.00
9	無指導	4	40	0.67	0.67
10	評量	25	250	4.16	4.22
總數		593	5930	98.83	100.00

表 5 互惠式授課時間分配比率統計結果

類目代號	類目名稱	次數	秒數 (次數×10)	分鐘	百分比
1	準備活動	60	600	10.00	10.03
2	任務編配	27	270	4.50	4.52
3	內容介紹	181	1810	30.17	30.27
4	練習活動	173	1730	28.83	28.93
5	休閒活動	31	310	5.17	5.18
6	控制	3	30	0.50	0.50
7	綜合活動	68	680	11.33	11.37
8	離課活動	0	0	0.00	0.00
9	無指導	3	30	0.50	0.50
10	評量	52	520	8.67	8.70
總數		598	5980	99.67	100.00

(四) 不同教學形式授課時間分配比率之比較：

命令式與互惠式各類目授課時間排序均一致，且前三項排序分別為：「內容介紹」、「練習活動」與「綜合活動」。而練習式各類目排序前三項則為：「內容介紹」、「練習活動」與「準備活動」。三種教學形式類目排序最高均為「內容介紹」，其次為「練習活動」，而三者均無「離課活動」的教學時間發生。不同教學形式授課時間分配比率之排序如表 6 所示。

表 6 不同教學形式授課時間分配比率之排序

類目排序	命令式	練習式	互惠式
1	內容介紹	內容介紹	內容介紹
2	練習活動	練習活動	練習活動
3	綜合活動	準備活動	綜合活動
4	準備活動	綜合活動	準備活動
5	評量	任務編配	評量
6	休閒活動	評量	休閒活動
7	任務編配	休閒活動	任務編配
8	無指導	無指導	無指導
9	控制	控制	控制
10	離課活動	離課活動	離課活動

以下茲就三種不同教學形式在 10 個類目之時間分配分別討論如下：

1. 「準備活動」：三種教學形式在「準備活動」時間之百分比為：命令式 9.33%、練習式 9.78%、互惠式 10.03%，三種教學形式中，僅互惠式時授課教師有點名，因此佔用了較多時間。而此結果與潘義祥（1997）及王宗進等（2005）研究結果相似，一堂 50 分鐘的課程，暖身時間佔 6%~10.66%，約 3~5 分鐘左右。以本研究 100 分鐘的課程而言，暖身時間約為 9~10 分鐘，表示本研究教學者在暖身部分的時間分配是適切的。
2. 「任務編配」：三種教學形式在「任務編配」時間之百分比為：命令式 3.5%、練習式 6.58%、互惠式 4.52%。任務編配是授課教師針對教學活動說明與集合、整隊、分組、說明之時間，其中練習式教學佔用較多時間，主要為教師花費在說明練習卡與分組的時間較長。互惠式教學之任務編配則著重於標準卡使用之說明。整體而言，本研究之授課教師在集合、整隊與分組時間皆能有效控制。而有效教師是有效的管理者，應減少等待或轉換、管理的時間（王敏男，1994）。
3. 「內容介紹」：三種教學形式在「內容介紹」時間之百分比為：命令式 38.67%、練習式 33.89%、互惠式 30.27%。相較於陳景星（1994），王宗進等（2005），以及 Siedentop（1991）之內容介紹教學時間百分比介於 16.6%~23.8%，本研究之內容介紹時間分配顯然較多，可能原因在於太極拳運動之動作繁雜、細膩

且軀幹與肢體於三度空間方位的轉換變化頻繁，加上各式之間的銜接與方向的變化（藍孝勤、王炫智、陳五州，2010）；因此，在太極拳初型概念期之教學階段，主要著重於教師的正確示範與講解，給初學者建立動作型態、方向路線等初步概念，並反覆領做，以形成正確的動作定型（李自立，1997）。此外，無論是在單式動作或套路動作教學時，老師領做是太極拳教學中的特色。教師將講解與示範相結合，以邊示範邊領做的方式來帶領學生學習，可以收到較好的教學效果（劉文性，1999）。從本研究所拍攝的影片中也發現，教學者在內容介紹中呈現反覆多次的示範、講解及領做之教學行為；因此，使內容介紹的教學時間增加，本類目也因此成為太極拳授課時間中分配比率最高的項目。

4. 「練習活動」：三種教學形式在「練習活動」時間之百分比為：命令式 22.5%、練習式 32.38%、互惠式 28.93%。本研究以練習式之「練習活動」時間比率最高，符合周宏室（1995）與 Mosston（1992）所指，練習式的教學方式主要在於能給予學習者較多的時間來練習所要學習的動作技能，教師會事先準備作業卡告訴學生該做什麼及如何做，學生在練習時教師再給予個別、私下的回饋。相較於陳景星（1994），杜光玉（1996），王宗進等（2005）之研究指出，體育教學練習時間之要求比率為 25%~50%，本研究之太極拳教學練習活動之時間分配，在命令式是略顯不足，而練習式與互惠式之時間分配則在可接受的範圍內。
5. 「休閒活動」：三種教學形式在「休閒活動」時間之百分比為：命令式 6.34%、練習式 3.88%、互惠式 5.18%。本研究將教師實施緩和收操及按摩的時間歸類於休閒活動時間。一般緩和運動是在心血管適能活動後，讓心跳慢慢變緩的一種活動，在有氧運動中此一階段約有 5 分鐘左右的時間（卓俊辰，1997）。太極拳屬於中低強度之有氧運動（藍青、賴金鑫、黃美涓，1999），本研究教學者所實施的收操時間約為 3.9 分鐘~6.3 分鐘，符合有氧運動中緩和運動所需時間之要求。
6. 「控制」：三種教學形式在「控制」時間之百分比為：命令式 0.33%、練習式 0.34%、互惠式 0.5%。三種教學形式於班級秩序管理之「控制」時間分配差異不大，且皆低於 Grant 與 Olson（1990）所主張，一般體育教學之管理時間為 15.5%。也低於陳景星（1995）所主張之體育教學理想管理時間為 6%。顯見本研究之教學者在課室管理是屬於有效管理。
7. 「綜合活動」：三種教學法在「綜合活動」時間之百分比為：命令式 11.33%、練習式 8.26%、互惠式 11.37%。本研究結果高於王宗進等（2005）之綜合活動時間百分比 0.37%~4.15%；接近於吳萬福（1992）之 7.5%~15%與葉憲清（2004）之 10%。綜合活動是指該堂上課結束前的總結時間，包含教學總結、指導綜合整理、檢討與評價，以及下一單元問題與動機引發等（葉憲清，2004）。從本研究「綜合活動」百分比看來，其時間分配比率尚稱適切，教學者藉由每一次教學的總結與回饋，針對學習者學習狀況進行檢討與評價，適時給予學習

者激勵與提示，並讓學生可以事先為下一堂課做準備。

8. 「離課活動」：三種教學形式皆無離課活動的時間。主要在太極拳課程練習當中並無器材的借用；其次，教學者利用課堂中的評量測驗作為點名之依據。因而，在教學進行中並無清點人數與整理器材的「離課活動」時間發生。
9. 「無指導」：三種教學形式在「無指導」時間之百分比為：命令式 1%、練習式 0.67%、互惠式 0.5%。此結果與王宗進等（2005）之研究結果相似。此類目之時間產生是拍攝過程中，教師在調整教學麥克風及播放音樂的等待時間之累積所致，並非教師不在教學現場。
10. 「評量」：三種教學形式在「評量」時間之百分比為：命令式 7%、練習式 4.22%、互惠式 8.7%。教學者為確認學習者的學習狀況並提供學生相互觀摩之學習機會，於三種教學形式進行時都會給予形成性評量。而命令式與互惠式所花的時間較練習式多，從本研究所拍攝的影片中發現，主要原因為教學者於評量過後給予較多的講評與錯誤動作糾正。王文紅與尤小好（2003）指出，教師在太極拳教學過程中，採用分組、集體或擇人等方式進行演練評量，通過學生的相互觀摩與教師的評說與糾錯，能使教師與學生、學生與學生之間的教學“資訊”傳遞與回饋，呈現多向性和互交式網路化溝通，對提高教學效果明顯優於傳統的教學方法。由此可見，「評量」於太極拳教學活動中，是不可或缺的。

二、授課時間分配之適切性評估

教學時間分配三個向度之評斷結果如表 7 所示，由表 7 結果可知，教學者在班級管理向度的比率為 14.97%，包含：準備活動、任務編配、控制、離課活動。正向類目向度的比率為 79.18%，包含：內容介紹、練習活動、綜合活動、評量。負向類目向度的比率為 5.85%，包含：休閒活動、無指導。

表 7 教學時間分配適切性的三個向度評斷結果

向度名稱	類目代碼	比率
班級管理	類目 1、2、6、8	14.97%
正向類目	類目 3、4、7、10	79.18%
負向類目	類目 5、9	5.85%

由研究結果得知，太極拳教學者在班級管理比率為 14.97%，低於杜光玉（1996）、陳景星（1994）、Siedentop（1991）、Grant 與 Olson（1990）管理時間 15%~35%之比率，是屬合理的管理時間運用。本研究之正向類目比率為 79.18%，本結果與王宗進等（2005），黃月蟬（1992），Boyce（1992）之研究相符；也低於陳景星（1994）所指出教導時間、練習時間與其他加總後之比率 59.5%。而本研究負向類目比率為 5.85%，所佔比率較低，該結果符合廖桂君等（2009）以及 Zakrajsk（1989）之觀點，負向類目是妨礙體育教育性的發展，

若無法排除也應設法減少。一個成功的教學活動關鍵，在於教師有效安排與掌握教學時間（廖桂君等，2009），而適切的教學時間分配，可提昇學生的學習成效。基於以上之分析，本研究之太極拳教學授課時間分配適切。

肆、結論與建議

本研究採用教學授課時間模式分析來觀察太極拳授課時間之分配。依據研究結果與討論，獲得以下結論：命令式與互惠式於太極拳授課各類目之時間分配比率高低排序均相同，前三項類目分別為內容介紹、練習活動與綜合活動。練習式前三項類目則為：內容介紹、練習活動與準備活動。本研究之太極拳授課各類目時間分配屬於適切。

本研究提出以下四點建議：

- 一、由研究中發現太極拳教學模式中多由教師反覆的講解、領做與回饋，建議設計或修訂適合太極拳課程之行為觀察類目，方能有效觀察出教師與學生之行為，以協助教師對太極拳教學問題之瞭解。
- 二、本研究僅以授課時間分配做為系統觀察之變項，未來可採用不同觀察系統針對教師行為、技術回饋與示範為觀察焦點，以進一步瞭解太極拳課程中之教學行為。
- 三、在教學實務上，建議在「內容介紹」之時間安排做有效的規劃，或藉由教學媒體輔助學生學習，以減少該觀察類目所佔時間之比率，增加學習者練習時間的比率，提高學生動作技能的熟練度。

參考文獻

- 王文紅、尤小好（2003）。“互交式教學法”在高校女生太極拳教學中的運用。*南京體育學院學報*，17(1)，50-52。
- 王宗進、許秀桃、顧毓群（2005）。互惠式教學形式、傳統教學法教學授課時間模式之分析。*彰化師大體育學報*，5，75-88。
- 王敏男（1994）。體育教學研究－系統觀察法。*國民體育季刊*，23(3)，75-84。
- 王敏男（2008）。幼兒體育教學－自我反省和系統觀察之探討。*幼兒保育論壇*，3，26-44。
- 全國體育學院教材委員會（2004）。*體育學院專修通用教材武術（上冊）*。北京市：人民體育。
- 杜光玉（1996）。田徑教學授課時間之模式分析研究（pattern analysis）－以輔仁大學體育課鉛球教學為例。*國立體育學院論叢*，7(1)，55-71。
- 邱丕相、王崗（2006）。走進主流社會的中國太極拳文化。*北京體育大學學報*，29(2)，1603-1605。
- 李自立（1997）。*楊式太極拳競賽套路教與學*。北京市：北京體育大學。

- 李興隆 (2010)。命令式與互惠式運用於籃球教學效果之研究。《海峽兩岸體育研究學報》，4(1)，15-24。
- 吳萬福 (1992)。《體育教學的心理》。臺北市：臺灣學生。
- 周宏室 (1995)。《Mosston (摩斯登) 體育教學光譜的理論與應用》。臺北市：師大。
- 周冠玲 (2004)。《Mosston 命令式、練習式、互惠式教學在國小舞蹈教學效果之比較研究》。未出版碩士論文，國立台東大學，台東縣。
- 周禾程 (2007)。《體育教學與運動訓練觀察系統之研發》。未出版博士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 卓俊辰 (1997)。《健康體能理論：教育部 86 年度提昇國民體能計畫》。臺北市：國立臺灣師範大學。
- 陳景星 (1994)。創造思考教學法的理念與實際。《國民體育季刊》，23(3)，4-11。
- 陳景星 (1995)。創造思考教學法的理念與實際。1995 年國際體育科新課程研習手冊，30-41。臺北市：國立臺灣師範大學。
- 陳玉枝 (2009)。《學校體育教學研究方法：系統觀察法》。臺北市：國立教育資料館。
- 程梅玲 (2003)。論太極拳在大學生體育素質教育中的作用。《南京理工大學學報》，16，87-89。
- 黃月蟬 (1992)。《有效體育教學的教師行為分析》。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃俊傑、康正男、董惠美、王傑賢 (2007)。Mosston's 命令式、練習式、互惠式教學形式對壘球擲準學習效果之比較研究。《運動教練科學》，9，197-206。
- 葉憲清 (2004)。《體育教材教法》。臺北市：正中。
- 潘義祥 (1997)。國民體能指導班體適能活動時間分配之分析。《體育學報》，23，275-286。
- 廖桂君、陳毓卿、張琬渝 (2009)。同儕觀察分析系統之介紹與評析。《大專體育》，104，127-133。
- 歐陽斌 (2002)。高校開設太極拳課之我見。《南方冶金學院學報》，23(3)，61-62。
- 劉文性 (1999)。論太極拳的醫療效果與教學方法。《陝西中醫學院學報》，22(4)，58。
- 藍青、賴金鑫、黃美涓 (1999)。太極拳中老年人心肺功能之促進及維持效果。《中華復健醫誌》，27(2)，63-69。
- 藍孝勤、王炫智、陳五洲 (2010)。多媒體輔助教學對大專生八式太極拳學習效果之影響。《體育學報》，43(3)，109-126。
- Boyce, B. (1992). The effects of three styles of teaching university students's motor performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 389-401.
- Grant, B., & Olson, J. (1990). Looking inside the physical education lesson. *Set: Research Information for Teachers*, 1, 4-9.
- Jewett, A. E., & Bain, L. L. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. Columbus, OH: Merrill.

- Mosston, M. (1992). Tug-O-War, No more: Meeting teaching learning objectives using the spectrum of teaching styles. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63(1), 27-31.
- Silverman, S. (1991). Research on teaching in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(4), 352-364.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- U. S. Department of Health and Human Services (2010). *School health index of physical activity and health eating: A self-assessment and planning guide for elementary school*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control.
- Zakrajsek, D. B. (1989). Pattern analysis. In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek, and V.H. Mancini (Eds.), *Analyzing physical education and sport instruction* (pp. 167-172). Champaign, IL: Human Kinetics.

Analysis of Teaching Time on Different t Taijiquan's Instruction Forms

Hsiao-chin Lan, Hsun-Hsueh Lu, and Mei-Yao Huang

National Taiwan Sport University

Abstract

Purpose: This study was to analyze the different teaching forms of Taijiquan's instruction, the distribution ratio of teaching time, and to evaluate suitability of teaching time's distribution. **Method:** The observers were one teaching staff and 54 participants of sophomore which take Taijiquan course. The observation lessons were three, each lesson was 100 minutes. This study used the Pattern Analysis to observe three different teaching forms of teaching time distribution situation (injunctive, practice, reciprocal). **Results:** 1. Each function sequence of teaching time for the Command and Practice Style were in concert, and each function sequence of the Practice Style were, "Content Presentation", "Developmental", "Preparatory". Therefore, the highest of three teaching functions was "Content Presentation", the second was "Developmental", and all three functions showed no "Departure" of teaching time occurred. 2. The suitability of teaching time's distribution: The teaching staff in the percentage of class management is 14.97%. The percentage of positive categories is 79.18%. The percentage of negative categories is 5.85%. **Conclusion:** Taijiquan's instruction emphasizes on sports skills of explanation, movement demonstration, leading to do and practice. The teaching staff has suitable distribution of teaching time, and with effective time management.

Keywords: systematic observation, teaching time, teaching spectrum