



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院
Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程
Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

澳門大專學校太極拳單元教學研究
A Research on the Modular Teaching of Tai-Chi Chun for
Post secondary Schools in Macau

學生姓名：黎任芳

Student: Lai Iam Fong

指導教授：何敬恩博士

Supervisor: Dr. Walter, King Yan Ho

二零零八年一月

January, 2008

目 錄

鳴謝.....	I
摘要.....	II
圖表目錄.....	VI
第壹章 緒論.....	1
第一節、研究背景	3
第二節、研究動機及目的.....	6
一、研究動機	6
二、研究目的	7
第三節、研究問題.....	8
第四節、研究假設.....	8
第五節、名詞釋義.....	9
一、澳門大專學生	9
二、太極拳	9
三、領會教學	10
四、單元教學.....	10
五、遊戲教學.....	11
六、傳統體育教學.....	12
七、學習效果	12
第六節、研究範圍.....	13
一、研究內容.....	13
二、教授的運動項目.....	13
三、研究參與學生.....	13
四、研究操作時間.....	13
第貳章 文獻探討.....	14
第一節、領會教學.....	14
一、「領會教學」的起源.....	14
二、「領會教學」的相關研究結果.....	16
第二節、傳統體育教學.....	20
第三節、有效教學.....	21
一、外觀層次的分析.....	22
二、心理層次的分析.....	22
三、教學技巧層次的分析.....	23
第參章 研究方法與設計.....	24
第一節、研究架構.....	24
第二節、研究流程.....	25

第三節、研究對象.....	26
一、學生	26
二、教師.....	26
第四節、研究工具.....	27
一、問卷調查.....	27
二、訪談	28
三、教學觀察.....	28
四、數據統計.....	29
第五節、研究步驟.....	30
第六節、實施程序.....	30
一、「領會教學」及「技能教學」教學計劃比較報告.....	30
二、教學設計.....	32
三、試點分析.....	35
四、教學觀察與測試.....	36
第七節、資料處理.....	37
第八節、研究限制.....	37
第肆章 研究結果分析與討論.....	38
第一節、學生在期初時的背景及對太極拳課希望的問卷調查分析(前測)....	38
第二節、學生在期初問卷前測後第一次訪談的分析.....	42
第三節、學生在期末時太極拳課之學習效果問卷調查分析(後測).....	43
第四節、學生在期末問卷後測後第二次訪談的分析.....	47
第五節、領會教學班及傳統教學班的 6 個共通問題前後測的變化比較.....	48
第六節、技能成績測試.....	54
第七節、討論.....	55
一、「傳統太極拳教學」在大學生學習太極拳運動前後，對認知 方面的差異.....	55
二、「領會太極拳教學」在大學生學習太極拳運動前後，對認知 方面的差異.....	57
三、比較「領會太極拳教學」及「傳統太極拳教學」兩種教學法對 大學生學習太極拳運動前後對認知方面的學習效果的差異 ...	58
四、比較「領會太極拳教學」及「傳統太極拳教學」兩種教學法 對大學生學習太極拳運動後，在技能方面的學習效果的差異	59
第伍章 結論及建議.....	62
第一節、結論.....	62
第二節、建議.....	64
參考文獻.....	66
附錄一 簡化太極拳單元教學學習情況調查期初問卷.....	69
附錄二 簡化太極拳單元教學學習情況調查期末問卷.....	70

附錄三	「領會教學」及「傳統教學」教學計劃比較報告.....	72
附錄四	澳門科技大學傳統太極拳課教案.....	77
附錄五	澳門科技大學領會太極拳課教案.....	83
附錄六	訪談記錄	89
附錄七	簡化太極拳(二十四式)的簡介及要求	92

圖表目錄

圖：

圖 3-1-1：研究架構圖.....	24
圖 3-2-1：研究流程圖.....	25
圖 4-1-1：以前有沒有在學校上過太極拳課？.....	39
圖 4-5-1：在這課堂裏你學到了什麼？.....	49
圖 4-5-2：掌握太極拳技能的水準達到什麼程度呢？.....	50
圖 4-5-3：太極拳課的練習時間怎樣分配的？.....	51
圖 4-5-4：這課堂裏你學習太極拳的效果是怎樣的？.....	52
圖 4-5-6：您是怎樣考核太極拳的？.....	53

表：

表 3-5-1：研究的步驟	30
表 4-1-1：為什麼選修太極拳課？.....	39
表 4-1-2：希望學到什麼？.....	40
表 4-1-3：希望掌握太極拳技能的水準達到什麼程度呢？.....	40
表 4-1-4：希望太極拳練習時間怎樣分配？.....	40
表 4-1-5：希望老師怎樣教太極拳？.....	41
表 4-1-6：在這課堂裏你希望學習太極拳的效果是怎樣的？.....	41
表 4-1-7：希望老師怎樣考核太極拳？.....	41
表 4-3-1：在這課堂裏你達到了什麼目的？.....	43
表 4-3-2：在這課堂裏你學到了什麼？.....	44
表 4-3-3：在這課堂裏你掌握太極拳技能的水準達到什麼程度呢？.....	44
表 4-3-4：在這課堂裏你的老師怎樣分配太極拳練習時間？.....	45
表 4-3-5：在這課堂裏你學習太極拳的效果是怎樣的？.....	45
表 4-3-6：在這課堂裏你學習太極拳感覺是很辛苦，原因是什麼？.....	45
表 4-3-7：在這課堂裏你學習太極拳感覺很輕鬆，原因是什麼？.....	46
表 4-3-8：在這課堂裏你選擇了怎樣考核太極拳？.....	46
表 4-3-9：在這課堂裏你老師怎樣教太極拳？.....	47
表 4-5-1：在這課堂裏你學到了什麼？.....	49
表 4-5-2：掌握太極拳技能的水準達到什麼程度呢？.....	50