

國小教師參與十二年國教體育教學增能與公開授課

謝育臻／臺北市國語實驗國民小學教師

前言

十二年國教的推動有一個很重要的特色就是實施素養導向的體育教學，什麼是素養導向的教學？一般人看見心中一定有一個很大的問號。所謂的核心素養意指每一個人都需要的必要素養，代表社會中所有的成員應達到的共同層次，「核心」代表應該達成層次的最低共同要求，是每一位社會成員都必須學習獲得與不可或缺的關鍵且必要的素養（蔡清田，2012）。因此，國教院指出核心素養是一個人為適應現在生活及未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度（國家教育研究院，2014）。什麼是體育課的核心素養呢？我們可以從身體素養這個名詞去了解，「身體素養」是為利用人類本身所具有的能力，其中包含個人具有動機、自信心、身體能力、知識與理解以重視與承擔生活中關於身體活動之責任，在整個生命歷程中「保有目的」的追求身體活動（Whitehead, 2013）。體育課最重要的部分是要提升學生的學習動機，讓學生愛上體育課，培養運動的習慣；讓學生了解各項運動知識與理解，並能理解各項運動的方法，建立學生的自信心，讓學生提升上課與運動的動能，最後，還有一個最重要的

部分就是提升學生的身體活動。由此可見，身體素養所注重的四個層面與 12 年國民教育所說學習表現的認知、情意、技能及行為也是環環相扣。素養導向的體育課如何設計？一般教師在教育政策的推動與改變時，心中總是會充滿疑惑與排斥，因為改變會影響自己的教學習慣，為什麼一定要這樣做，教改會比較好嗎？教案的格式都變了，怎麼寫才會對呢？本文主要說明國小體育教師參與教育部體育署體育教師增能計畫，實施素養導向的體育教學與進行公開授課的方法與步驟，讓體育教師了解如何共同備課與公開授課的方法。

素養導向的體育教學設計

首先，十二年國教將體育教學架構分為學習內容及學習表現兩個向度所組成：學習表現向度，分為 4 項類別，分別為「認知」、「情意」、「技能」、「行為」。學習內容向度，分為 9 項主題，分別為「生長、發展與體適能」；「安全生活與運動防護」；「群體健康與運動參與」；「個人衛生與性教育」；「人、食物與健康消費」；「身心健康與疾病預防」；「挑戰型運動」；「競爭型運動」；「表現型運動」（國家教育研究院，2018）。

學習表現分成認知、情意、技能與行為，其中行為部分的增加是和九年一貫課程最大的不同，其目的就是要讓學生養成運動的生活習慣。學習內容簡單的說就是體育課的分類，舉例來說：田徑及游泳屬於自我挑戰類；籃球、樂樂棒球、排球屬於球類；民俗、舞蹈及體操屬於表演藝術類，詳細分類舉例如表 1。如何快速的了解 12 年國教體育課的教案如何撰寫，教師可以參考教育部體育署所建置的「體育課與教材資源網」，網址如下：<https://sportsbox.sa.gov.tw/>；其內容透過國立臺灣師範大學所推動的 QPE 體育教學計畫，研究計畫成立了許多共備體育社群，研發了一系列的素養導向體育教學設計教案，內容

包含了挑戰類型運動的田徑運動，球類運動的陣地攻守性運動、守備跑分性運動、隔網性運動；表現型運動的體操、舞蹈；體適能及跳繩；師大團隊透過體育教師社群的運作，研發了一系列素養導向體育教學教案設計，其中教案的銜接與內容，與 12 年國教素養導向的體育教學相互呼應，特別注重在情境脈絡化的教學、差異化教學、問題思考探究式教學，並且運用各種不同的教學法啟發學生學習動機、加強學生對體育課的自信心、傳授更多運動項目的知識與理解、最重要的是活動設計以學生身體活動為主，這和以往只有以技能導向的體育教學有了很大的不同。素養導向的體育教學以生活情境為出發點，透過各種運動類型與項目的課程，啟發學生對體育課的興趣，以差異化的教學設計取向，成就每一個孩子，培養學生的身體素養，期許未來能將運動融入生活日常，並且養成運動的習慣，讓自己的身體更健康。

體育教師如何進行教師增能

十二年國教的實施，有一個重大的改變就是每位教師每學年必須進行一次公開授課，教師對於公開授課，都會有一定的壓力，為了減少教師壓力又能提升教師教學。首先，學校鼓勵教師成立教學領域與組成教師社群，其目的就是要讓同領域的教師共同備課與共同增能，第二，各縣市政府辦理個行政區域教學群組的教師增能研習，透過健體輔導團的組織，進行國 12 年國教群組體育教師增能研習，第三，推動 QPE 體育教學實驗計畫，內容包含研發素養導向教案、實驗教師工作坊、種子教師培訓工作坊、體育教師研習工作坊。第四、推動體育教學模組教師增能計畫，培訓各縣市輔導團種子教師，協助推動各縣市跨體育領域教師（非專長體育教師）模組教師增能研習，其教學模組單元以十二年國教素養導向的教學方向進行設計，讓學生能夠自發、互動、共好的精

神進行體育學習，第五，成立校內教師共備社群，在校內找到志同道合的教師，共備學習教學活動，學校共備體育課的好處有很多，例如：快速了解學科內容知識，教學活動設計合適與否，學生學習成效與差異化教學探討。

共同備課的內容與步驟

健康與體育領域備課依據十二年國民教育課程綱要的三個學習階段進行課程設計、討論與教學活動，藉由三個階段的學習內容，進行學校體育本位課程設計，運用教師社群備課與教學研修進行教學活動之反思、提升學習成效的方法或策略，展現健康與體育領域的特色課程。

一、 共同備課的內容：

- (一) 教學目標釐清：以教育部課程綱要以及健康與體育領域核心素養為依據。
- (二) 學生背景分析：包括考量區域特色、各校本位健康與體育課、學生發展與個別差異、先備經驗。
- (三) 教材內容探討：了解十二年國教國小健康與體育學習三階段的課程知識、原理與技能，研究梳理教材脈絡，包含學生自學部分，教材重要概念和內容，迷思概念或學習困難點及可延伸跳躍之處，規劃有效的教學活動與評量。

自我共備及共同備課可以參與先前說明的縣市輔導團研習、QPE 體育增能研習、體育教學模組教師增能研習、跨校教師社群、各單位舉辦的體育教學工作坊等進行，透過這些研習能讓我們很快了解十二年國教體育教學設計的原則，尤其在 QPE 體育教學實驗計畫中，透過一系列的工作坊，讓我們先了解

十二年國教體育教學的核心素養，從理論帶進現實，從實做課程啟發思考，透過一群教師共備體育課，讓教師們更進一步了解如何設計素養導向的體育教材。再進一步了解共同備課的內容，可以分成學期前備課、學期初備課、學期中備課及學期後備課。其中各個時間說明了自備與共備的內容如表二。

二、 共同備課步驟（圖 1）：

- （一） 自我備課：了解十二年國教健體領域課程綱要各階段學習目標與學習重點，運用資源進行課程設計。
- （二） 共同備課：配合十二年國民教育發展學校本位體育課，綜整各階段學習內容與學習目標，領域老師進行學群分組，擬定年度公開觀課時間表。
- （三） 授課 / 觀課：選定公開觀課之課程設計，並說明觀課重點，觀課重點應該注意學生學習，觀察學生在課程活動中各別的行為表現。
- （四） 共同議課：觀課結束後進行教學檢討與分享，形式要簡單輕鬆，討論學生學習成效與反應，作為下次課程設計的依據。
- （五） 教學反思：檢討活動設計，讓學生有效學習。

進行公開授課必須完成以下流程：「說課」、「觀課」及「議課」三個步驟，「說課」的重點是在說明教學內容的重點在哪裡、學習內容有哪些、運用哪一種教學策略、期望學生的學習成效、如何進行評量還有就是觀課教師的觀課重點。「觀課」的重點可以分成幾個部分，教材內容分析與應用、教師教學方法與策略、學生學習過程與結果。「議課」就是針對觀課時所看見的情況做說明，公開授課一直以來都是教師們的一個壓力，許多教師把它視為「教學觀

摩」。因此，在教學時就會有無形的壓力，教師進行共備課程就是要拉近教師與教師的距離，讓我們把焦點放在學生的學習過程，透過公開授課了解我們的教學是否達到目的，學生學習是否有成效，做為未來教學修正的依據。在議課時，觀課教師說明時也是有技巧的，通常我們會針對觀課時看見的問題進行討論，首先要遵守 321 原則，3 就是說出三個優點、2 就是發現二個問題、1 就是提出一點建議，把握這樣的原則可以讓公開授課更為具體與完整，教師教學也會更加進步。

結語

教師增能真的是一件非常重要的一件事，無論用什麼方法，只要增加我們平常的知識都屬於增能，十二年國教的實施並不是推翻九年一貫的教育政策，而是將培養能力的結果，進化成核心素養的養成，並且將教育目的指出，要成就每一個孩子，不可以放棄任何的希望。體育課的核心素養為身體素養的養成，我們要讓學生透過體育課學習各項運動的知識與技能、進行足夠的身體活動、增加學生上體育課的動機、建立孩子應該有的自信心，最終的目的就是要實踐自己喜歡的運動項目，培養自己的運動習慣，讓自己成為一個健康的人。素養導向的體育教學，要以生活情境為出發點，透過不同的教學策略與方法，讓學生學習到各種不同的體育項目，啟發孩子興趣，建立學生信心，這樣學生才會知道運動的重要與趣味，在未來生活中才會去運動。公開授課的實施是要鼓勵教師們進行共同備課，減輕老師的教學負擔，透過共同備課可以產出更多的教學材料，透過分享老師們有了更多的教學方法，在教學現場所遇見的困難也能在共同備課時互相討論，透過共備共同尋求解決的方法，教師增能與公同

備課都很重要，十二年國教鼓勵我們教育學生培養體育課的核心素養，公開授課的實施，鼓勵我們參加教師社群進行共備學習，讓我們的教學知識更為豐富，進而培養學生素養的養成。

參考文獻

國家教育研究院（2014）。十二年國民基本教育課程發展指引。新北市：作者。

國家教育研究院（2018）。十二年國民基本教育課程綱要—健體領域。新北市：作者。

蔡清田（2012）。課程發展與設計的關鍵 DNA：核心素養。臺北市：五南。

Whitehead, M. E. (2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of related Issues. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 29-34.

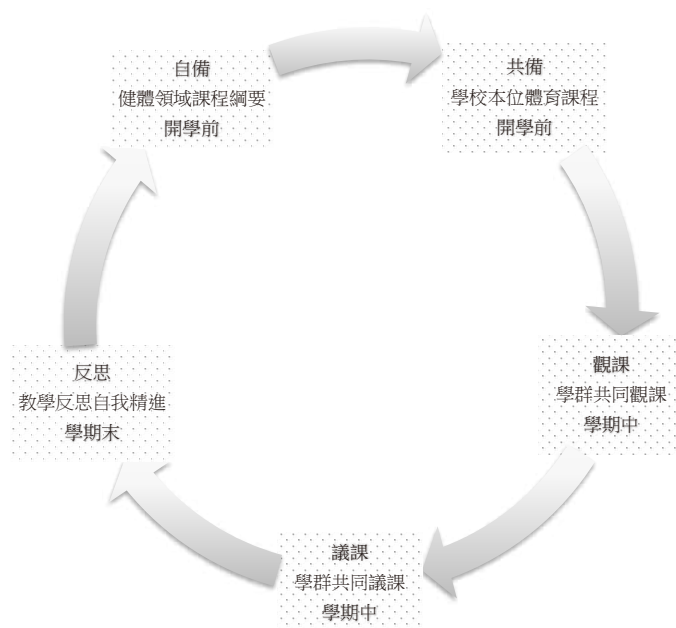


圖 1 共備流程圖

表 1

臺北市國民小學學校體育本位課程綱要範例

學習內容		體適能與運動知識		挑戰型運動		競爭型運動
學習階段		體適能	運動知識	田徑	游泳	網 / 牆性、陣地攻守性、標的性、守備 / 跑分性
第一學習階段	一年級		◎安全常識 ◎運動益處 ◎暖身伸展動作	●走跑遊戲 ●踏跳遊戲 ●3.60m 基本動作	●游泳安全與衛生 ●水中遊戲、水母漂 8 秒 ●蹬牆漂浮打水 6m	●簡易拋、接、控、擊、傳、滾、拍、擲之手眼動作協調、力量及準確的控制 ●拍球 1 分鐘
	二年級			●原地投擲遊戲 ●簡易接力遊戲	●水母漂 10 秒 ●捷泳打水 8m ●捷泳聯合動作 10m	
第二學習階段	三年級	●體適能遊戲 ●坐姿體前彎 ●立定跳遠 ●400 公尺跑走	◎安全規則的遵守、運動促進發展的知識 ◎學校性運動賽會的認識	●100 公尺基本動作 ●大隊接力規則與比賽 ●400 公尺接力規則與比賽	●捷泳 10 公尺（換氣 2 次以上） ●水母漂 20 秒（換氣） ●戶外戲水安全常識	●拋接球、傳接球、擲球、擊球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 ●排球、桌球基本動作與遊戲 ●躲避球傳接球 5m
	四年級	●1 分鐘仰臥起坐 ●2800 公尺跑走	◎理解暖身、活動部位的伸展目的 ◎運動與身體適能相關保健知識	●直道跑、彎道跑與接力技巧 ●行進投擲遊戲。 ●跑跳遊戲	●仰漂 15 秒 ●捷泳 15 公尺（換氣 3 次以上） ●仰泳打水 5 公尺 ●簡易游泳比賽	●排球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 ●簡易樂樂棒球遊戲（如：手、足壘球）
第三學習階段	五年級	●健康體適能 ●促進活動	◎運動精神的展現、運動營養補給知識 ◎區域性賽會的認識	●200 公尺基本動作 ●壘球擲遠基本動作與比賽	●仰漂 20 秒 ●捷泳 20 公尺 ●仰泳打水 10 公尺 ●打水 25m 接力賽 ●水中自救方法	●樂樂棒球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 ●簡易侵入性、標的性球類遊戲
	六年級	●簡易運動 ●處方執行	◎奧林匹克運動會常識 ◎運動空間、場域的選擇	●800 公尺接力規則與比賽 ●跳的基本動作	●仰漂 30 秒 ●捷式 25 公尺 ●仰式 15 公尺 ●25m 接力賽	●侵入性、標的性運動基本動作與基礎戰術 ●籃球運球與投籃 ●三對三籃球戰術與比賽

續表 1

臺北市國民小學學校體育本位課程綱要範例

學習內容		表現性運動			休閒性運動			防衛性運動	
學習階段		體操	舞蹈	民俗性運動 (器械操作與展演)	水域活動	戶外活動	其他	武術	技擊
第一學習階段	一年級	滾翻、支撐遊戲	●唱、跳律動遊戲 ●健身操	●民俗性運動基本動作與遊戲 ●跳繩雙腳前跳 10-25 下 ●跳繩單腳跳 5 下		入門遊戲	入門遊戲	●武術進攻與模仿遊戲 ●武術基本步型	技擊進攻與模仿遊戲
	二年級	平衡、懸垂遊戲	●模仿性韻律遊戲 ●健身操比賽						
第二學習階段	三年級	滾翻、支撐動作	●音樂律動舞蹈 ●模仿性創作舞	●民俗性運動基本動作與串接動作 ●跳繩向前、後跳 50-100 下 ●個人或團體跳繩 1 分鐘 ●跳繩串接動作 ●扯鈴 1 分鐘比賽		基本技能	基本技能	武術基本手型及步型結合(武術五步拳)	技擊基本動作
	四年級	平衡、懸垂動作	土風舞遊戲						
第三學習階段	五年級	跳躍、旋轉動作	主題性創作舞	●民俗性運動組合動作與遊戲 ●團體跳繩 2 分鐘 ●跳繩跑步 30 公尺	民俗性運動簡易性表演	進階技能	進階技能	武術組合動作與套路(武術初級拳 1-36 式)	技擊組合動作與套路
	六年級	支撐、騰越動作	各國土風舞						

表 2

共同備課內容表

項目	自備	共備	備註
學期前備課	◎學科知識準備 ◎術科技能準備	◎學校特色（校本）課程 ◎運動會或體表會融入課程 ◎班際體育競賽 ◎體適能教學與檢測 ◎游泳與自救能力教學與檢測 ◎運動健康 150	本學年各項體育活動之了解
學期初備課 （大範圍）	◎整冊 ●本學科目標／本學期教材內容準備 ●學生背景（能力）分析 ●教材地位分析（學習、教學、課程）	◎整冊（各年段教學重點） ●單元目標（教材組織分析） ●核心素養 ●學校特色（校本）或跨領域課程的統整	（如表 1）
學期中備課 （單元活動）	◎完成教學活動設計	◎單元（活動）目標 ●核心概念探討 ●迷思概念探討 ●教學活動流程 ●教學觀察內容 ●多元評量方式	（如圖 1）
學期末備課 （檢討反思）	◎教學反思回饋 ●教師回饋 ●學生回饋 ●自我回饋 ◎修正教學活動	◎教學活動討論 ◎修正教學活動 ◎研發教學活動	