

成就每一位孩子

——在生活中實踐終身規律運動的習慣

黃志成／臺北市立明湖國民小學教師

前言

十二年國民基本教育課程綱要（簡稱十二年國教課綱）108學年度由國小、國中以及高中一年級逐年實施，以「成就每一個孩子－適性揚才、終身學習」為願景，以自發、互動、共好為理念。為落實課綱的願景與理念，訂定啟發生命潛能、陶養生活知能、促進生涯發展、涵育公民責任等總體課程目標，並以自主行動、溝通互動、社會參與等三大面向的核心素養，作為課程發展的主軸，兼顧各教育階段間的連貫以及各領域／科目間的統整（教育部，2014）。近年來，身體素養的概念，已普遍為歐美先進國家所接受，多數國家將身體素養納為國家體育課長期發展計畫裡（許義雄，2017）。身體素養是 Whitehead 於 2001 年提出，其定義為利用人類具有的能力，包含個人具有動機、信心、身體能力、知識和理解來重視和承擔責任，在整個生命歷程中，目的性地追求身體活動（Whitehead, 2010）。健康與體育領域（簡稱健體領域）新課綱「素養導向」的教學，期待體育即生活，透過學校體育課，除了培養品德、陶冶情操外，亦需強化運動知識與運動能力的學習，引導學生養成規律運動的習慣為

最終目標（程瑞福，2018）。全人教育、適性發展以及終身規律運動，是臺灣乃至於世界各國體育教學共通的教育目標。因此，本文將介紹健體領域新課綱的基本內涵，依據新課綱規劃國小學校本位體育課綱要，分享國小素養導向體育課設計、教學與評量案例，並說明如何舉辦成就每一位孩子的體育活動。

健康與體育領域新課綱的內涵

臺灣正面臨資訊科技蓬勃發展、家庭少子女化、生態永續發展議題、工作型態推陳出新等現象，為了因應臺灣社會以及地球村日新月異的變化，國家的課程綱要應與時俱進，是以研訂十二年國教課綱。體育為教育的一環，為了呼應十二年國教「成就每一個孩子」的願景架構，健體領域主要在於培養具備健康生活與終身運動、知識、能力與態度的健全國民，包含下列三項重要內涵（教育部，2018a）：

- 一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

臺灣經歷三波的教育改革，九年國教課程標準發展的重點以知識經驗為取向，九年一貫則為能力取向的課程，十二年國教則為素養取向，強調全人教育的精神（林靜萍，2018）。健體領域新課綱延續九年一貫能力指標的精神，依據十二年國教課綱的理念，經歷前導性研究，邀請體育專家學者以及國中小

體育專家教師研修課綱草案，並召開公聽會廣徵各界意見，研修小組參考公共討論意見持續進行草案修訂，俟課發會研議確認後，提交教育部課程審議會進行審議。健體領域新課綱的架構包含基本理念、課程目標、時間分配及科目組合、核心素養、學習重點、實施要點以及附錄（如圖 1 所示）。十二年國教體育教師專業發展社群應以自發、互動、共好為理念，以素養導向教學為核心，以體育創新教學模式為主軸，進而發展學校本位體育課的教師學習共同體（黃志成，2018）。學校教師對於健體領綱的理解，是十二年國教健體領域能否順利推展的關鍵（掌慶維，2018）。因此，各級學校行政人員、體育教師必須積極參與健體領綱增能研習，組織體育教師專業學習社群，共同研討新課綱的基本理念、學習重點以及實施的方式等，並落實素養導向體育課設計、教學與評量，成就每一個孩子的身體素養，培養終身學習以及運動的習慣。

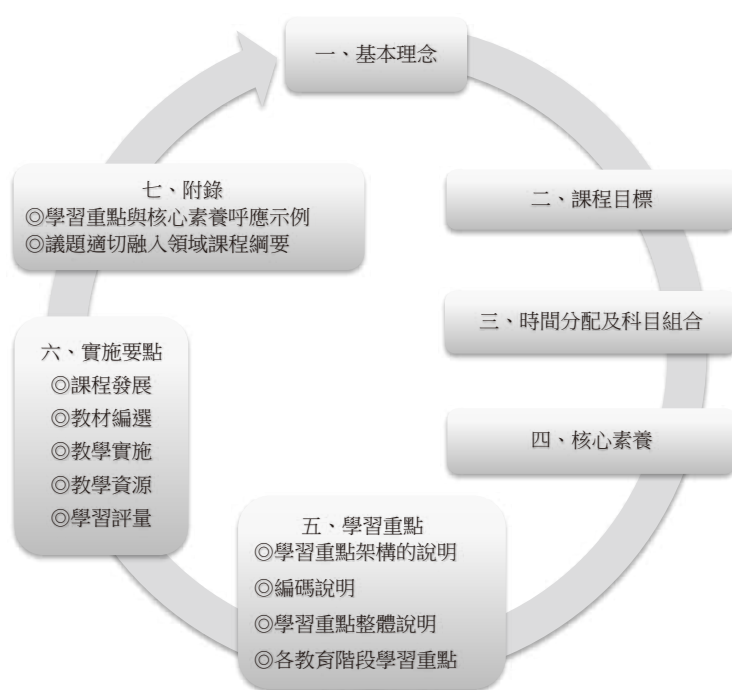


圖 1 健康與體育領域課程綱要架構圖

國小學校本位體育課綱要

核心素養是指一個人為了適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。其強調學習不局限於學科知識及技能，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展（教育部，2014）。核心素養的學校本位課程發展模式包含核心素養的課程研究、規劃、設計、實施、評鑑與經營，亦即進行學校情境分析、願景建構、方案設計、執行實施、評鑑回饋以及配套措施（蔡清田，2019）。國小體育發展委員會成立之宗旨，應落實十二年國教成就每一個孩子的願景，呼應課綱自發、互動、共好的理念，進行素養導向體育教學與學習評量，策劃推動及檢討全校之運動健康 150 計畫以及各項體育活動，凝聚學校本位體育課發展主軸的共識，進而培養學童體育的知識、技能與態度，增進學生體適能，鍛鍊健全身心健康，促進五育均衡發展的全人教育。

以筆者服務之臺北市明湖國小體育發展委員會為例，定期召開相關會議，讓教師、家長、行政人員、校長與社區人士保持互動與對話。依據十二年國教健體領綱的學習重點，配合教育部體育署 SH150 方案、臺北市普及化運動方案以及明湖國小游泳特色課程，規劃學校本位體育課綱要。包含體適能與運動知識、挑戰類型運動、競爭類型運動、表現類型運動、休閒性運動以及防衛性運動等學習內容，作為體育教師實施體育課設計、教學與評量的參考依據，明湖國小學校本位體育課綱要如圖 2 所示。

就明湖國小游泳特色課程而言，一至六年級各班每學期進行五週，每週 2 節的游泳課程，且每個班級編配一名游泳支援教師，以利進行差異化的游泳教學。在第一學習階段引導學生培養游泳安全與衛生的概念，進行樂趣化的水中



臺北市內湖區明湖國民小學

學校本位體育課程綱要

學習內容 學習階段		體適能與運動知識		挑戰類型運動		競爭類型運動
		體適能	運動傷害、防護與知識	田徑	游泳	網/牆性、彈地攻守性、標的性、守備/跑分性
第一學習階段	一年級	體適能遊戲	1各項暖身伸展動作 2運動安全常識、運動對身體健康的益處 3班級體育活動 4學校運動活動空間與場域	1走跑遊戲 2踏跳遊戲 3.60m基本動作	1游泳安全與衛生 2水中遊戲、悶氣猜拳 3持浮條仰漂	1.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 2拍球 1分鐘 3踢、擲球之跟腳協調動作
	二年級		1原地投擲遊戲 2簡易接力遊戲	1水中遊戲、水母漂 8秒 2踏浪漂浮打水 5m 3持浮板打水 6m		
第二學習階段	三年級	1體適能活動 2坐姿體前彎 3立定跳遠 4.400m跑走	1暖身、伸展動作原則 2運動安全規則、運動增進生長知識 3學校運動賽會	1.100公尺基本動作 2大隊接力規則與比賽 3.400公尺接力規則與比賽	1捷泳 10公尺(換氣 2次) 2水母漂 20秒(換氣) 3戶外戲水安全常識	1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 2排球、桌球基本動作與遊戲 3躲避球傳接球 5m
	四年級	1.一分鐘仰臥起坐 2.800m跑走 3體適能自我檢測方法	1運動與身體活動的保健知識 2奧林匹克運動會的起源與訴求 3社區運動活動空間與場域	1.直道跑、彎道跑與接力技巧 2.行進投擲遊戲。 3.跑跳遊戲	1.仰漂 15秒 2.捷泳 15公尺(換氣 3次) 3.仰泳打水 5公尺 4.簡易游泳比賽	1.排球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 2.簡易樂樂棒球遊戲（如手、足量球）
第三學習階段	五年級	身體組成與體適能之基本概念	1基礎運動傷害預防與處理方法 2運動安全教育、運動精神與運動營養知識	1.200公尺基本動作 2.疊球擲遠基本動作與比賽	1.仰漂 20秒、水中自救方法 2.捷泳 20公尺 3.仰泳打水 10公尺 4.打水 25m接力賽	1樂樂棒球基本動作、戰術、比賽與團隊合作 2.簡易彈地攻守性、標的性球類遊戲
	六年級	體適能自我評估原則	1運動與疾病保健、終身運動相關知識 2區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會 3.各項運動裝備、設施、場域	1.800公尺接力規則與比賽 2.跳的基本動作 3.小鐵人 1000m或1500M	1.仰漂 30秒 2.捷式 25公尺 3.仰式 15公尺 4.25m接力賽 5.小鐵人100或150M游泳	1.籃球或足球、標的性運動基本動作與基礎戰術 2.籃球運球與投籃 3.三對三籃球戰術與比賽

學習內容		表現類型運動			休閒性運動			防衛性運動	
學習階段		體操	舞蹈	民俗運動(器械操作與展演)	水域休閒運動	戶外悠閒運動	其他休閒運動	武術	技擊
第一學習階段	一年級	滾翻、支撐遊戲	1.唱、跳律動遊戲 2.健身操	1.民俗性運動基本動作與遊戲 2.單手用繩、雙腳跳協調動作 3.跳繩雙腳前跳	入門遊戲	入門遊戲	入門遊戲	1.武術進攻與模仿遊戲 2.武術基本馬步、弓步	技擊進攻與模仿遊戲
	二年級	平衡、墊上遊戲	1.模仿性律動遊戲 2.健身操比賽	1.跳繩雙腳前跳 10-25下 2.跳繩單腳跳 5下					
第二學習階段	三年級	滾翻、支撐動作	1.音樂律動舞蹈 2.模仿性創作舞	1.民俗運動基本動作與串接動作 2.跳繩向前、後跳 50-100下 3.個人或團體跳繩 1分鐘 4.跳繩串接動作 5.扯鈴 1分鐘比賽	基本技能	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	1.跳繩跑步 30公尺 2.跳繩組合動作 3.毽子或毽球 4.民俗性運動組合動作與遊戲 5.團體跳繩 2分鐘 6.民俗運動簡易表演	進階技能	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(跳箱)	各國土風舞健身操						



圖 2 明湖國小學校本位體育課綱要

遊戲，例如水中行走、頂球、吹乒乓球、穿越呼拉圈、猜拳、拾物等適性水性的活動，並以蹬牆漂浮捷式打水 6 公尺為目標。第二學習階段深化學生游泳自救能力的水母漂與仰漂，以捷泳 15 公尺換氣 3 次為目標，並延伸至仰泳打水動作，最後進行樂趣化的游泳接力比賽。第三學習階段以捷泳 25 公尺、仰泳 15 公尺為學習評量的標準，引導學生練習連續游泳 100 至 150 公尺，並鼓勵學生踴躍報名畢業前夕的小鐵人自我挑戰賽。經由連貫統整的系統化游泳課程，明湖國小歷年畢業生通過教育部游泳與自救能力第三級「游泳前進 25 公尺、水母漂與仰漂 30 秒」的比率高達 95% 以上，充分呼應本校「悠游明湖，多元展能」的課程願景。在每年畢業的前夕，舉辦親、師、生小鐵人自我挑戰賽，親、師、生依據自我的跑步與游泳能力，選擇適合自我的組別來進行小鐵人運動，希望終身運動的種子就此在孩子的心中萌芽，也希望親、師、生在日常生活中落實規律運動的習慣。



圖 3 明湖國小樂趣化、差異化的游泳課程

國小素養導向體育教學與評量

素養導向體育教學與評量的原則，應包含能整合體育知識、態度與技能，強調運動情境與脈絡化的學習，著重體育的學習歷程、方法與策略，並幫助學生能整合體育課所學，進而在生活中實踐規律運動、運動欣賞與品德、運動策略與原則（如圖 4 所示）。除此之外，希望透過運動計畫與運動實踐的歷程，鼓勵每一位孩子帶著家人一起運動，將學校體育擴展至家庭運動的層面，進而提升家庭成員的運動參與時間以及身、心、靈的健康。



圖 4 素養導向教學與評量原則（臺師大心測中心，2019）

在國小體育課設計、體育教學以及學習評量的過程中，必須落實三面九項核心素養的教學，不斷反思是否能夠兼顧認知、情意、技能與行為的全面性發展（李一聖、黃志成，2019）。再者，十二年國教強調因應不同學生身心發展，提供多元彈性學習課程。差異化教學的核心價值強調教學應回歸學生本身，教學策略包含依據學生準備度採用同質分組，依據學習興趣運用多元媒材，依據

學習風格採用五感學習（高子琿，2019）。下列「異同玩排球」教學活動，依據「成就每一位孩子」的理念而設計，統整認知、情意、技能與行為等多元學習層面，融合差異化教學、理解式球類教學模式以及個人與社會責任模式，並採用多元化、適性化的學習評量方式，符合素養導向教學與評量的原則。

表 1

「異同玩排球」單元學習重點、目標與核心問題

學習重點	學習表現	1d-III-2：比較自己或他人運動技能的正確性 1d-III-3：了解比賽的進攻和防守策略 2c-III-2：表現同理心、正向溝通的團隊精神 2c-III-3：表現積極參與、接受挑戰的學習態度 3d-III-2：演練比賽中的進攻和防守策略 3d-III-3：透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1：養成規律運動習慣，維持動態生活。	教材核心問題	◎如何發出有威脅性的發球？ 一、如何成功過網？ 二、如何提高對球體的控制？ 三、什麼樣的落點／球種會增加接發球的困難度？ 四、如何利用方向、遠近（落點）的變化來增加發球威脅性？
	學習內容	Ha-III-1：網牆性球類運動基本動作及基礎戰術		
核心素養		健體-E-A2、健體-E-B1、健體-E-C2		
學習目標		一、能在修改式的樂樂排球比賽中，利用低手或肩上發球的動作，將球發到有威脅性位置。（1d-III-3、3d-III-3、Ha-III-1） 二、自我選擇合適難易度的發球距離來練習，與隊友相互觀察與指導策略化發球技能。（1d-III-2、2c-III-3、Ha-III-1） 三、能與隊友討論樂樂排球比賽的戰術，設計相關的技能練習活動，並利用課餘時間共同從事排球運動。（2c-III-2、3d-III-2、4d-III-1、Ha-III-1）		

表 2

「異同玩排球」單元課程大綱

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節 重點	低手發球診斷性評量，進行異質行分組，說明學習目標與評量標準，高、低手傳球練習、運動宣言。	創意隊呼與運動禮儀，選擇適合自己的發球距離（3、5、8公尺），傳球接龍並擊球過網，並分享遊戲的策略。	挑戰自己的發球距離，在樂樂排球遊戲中，將球發至具有威脅性的位置，小組討論與分享排球比賽戰術。	持續挑戰自己的發球距離，努力練習高手擊球過的排球技能，相互觀察、讚美與指導同學的技能。分享課餘時間參與排球運動的經驗。	肩上發球成功過網，在排球比賽中應用舉球與高手擊球的比賽策略，設計並演練策略化的技能練習活動，展現團隊合作的精神。	持續挑戰低手與肩上發球的距離，在排球比賽中應用進攻與防守的策略，分享排球動作要領與策略，並能認真樂樂排球學習單。
建議 使用 教學 活動	準-1 準-2 準-3 發-1 發-2 綜-1	準-1 準-4 發-1 發-2 發-3 綜-2	準-4 發-1 發-2 發-3 發-4 綜-3	準-4 發-2 發-3 發-4 發-5 綜-1	準-4 發-3 發-4 發-5 發-6 綜-3	準-4 發-4 發-5 發-6 綜-2 綜-4

備註：「準-1」代表下列教學流程的「準備活動-1」、「發-1」代表「發展活動-1」、「綜-1」代表「綜合活動-1」，依此類推。

表 3

「異同玩排球」單元教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
◎學生先備經驗 本教學活動的授課對象為第三學習階段學生，其排球運動的先備經驗為低手發球(距離球網至少 3M)、高手與低手傳球、樂樂排球遊戲。 一、準備活動 1：你拋我接 (一) 個人拋球過網：高手或低手、單手或雙手、向前或向後 (二) 雙人隔網拋接球：高手或低手、單手或雙手、向前或向後(如圖 5) 二、準備活動 2：發球我最行(診斷性評量) (一) 2 人一組，1 人站在攻擊線的位置後方，低手發球落地後，另 1 人計算得分，每人發球 5 次，總計每人得分(如圖 6)。 (二) 異質性分組：依據每人發球的得分，進行異質分組，每組約 6 人，每組平均實力相當。 三、準備活動 3：說明學習目標與評量標準準備活動 (一) 認知(發表分享、學習單)：排球比賽技能與戰術 (二) 情意(教師觀察、自我評量)：自我努力、團隊合作 (三) 技能(教師觀察、同儕互評)：策略化發球技能 (四) 行為(發表分享、學習單)：課餘時間從事排球運動 四、準備活動 4：同心協力 (一) 小組討論與展現創意隊呼 (二) 排球比賽禮儀說明與執行：比賽前後敬禮握手、擊掌或踢腳(如圖 7)	◎學生羽球場地的隔網情境中，進行類似排球技能的拋接球暖身活動，除了適應比賽的場地，更能發揮技能學習遷移的效果。 ◎發球我最行的目的在於複習低手發球，教師應觀察與紀錄每位學生的動作，作為異質性分組以及差異化教學的依據。 ◎教師應向學生具體說明樂樂排球單元的學習目標以及評量標準，並鼓勵學生在日常生活中實踐品德與排球運動。 ◎透過比賽前後的創意隊呼、比賽儀式等具體活動，培養學生運動禮儀以及團隊合作的素養。	準備活動所需的器材包含軟式排球、小角錐、粉筆畫線、分組彩色背帶等(如圖 8)。



圖 5 明湖國小班際運動交流圖片

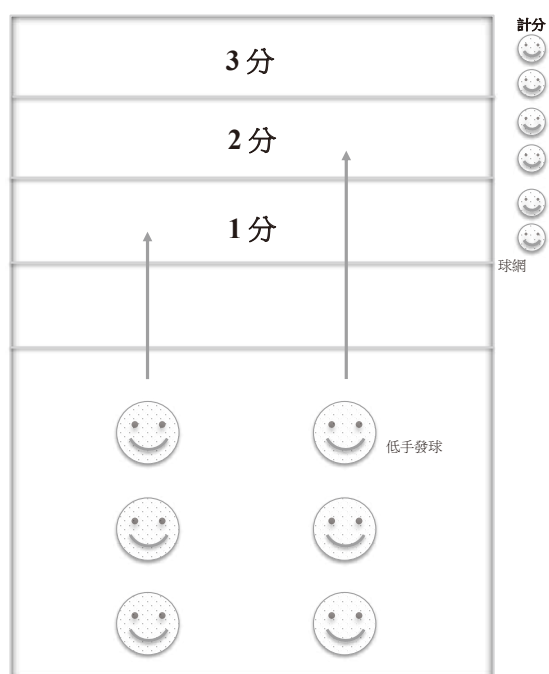


圖 6 規則說明



圖 7 明湖國小班際運動交流圖片



圖 8 棒壘球樂遊遊規則說明

續表 3

「異同玩排球」單元教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
一、發展活動 1 (一) 勇往直前 1.個人拋球(落地)低手傳球過網 2.個人拋球高手傳球過網 3.個人背向球網拋球低手傳球過網 4.個人背向球網拋球高手傳球過網 (二) 你來我往 1.固定位置雙人隔網高手傳球 2.固定位置雙人隔網低手傳球 3.固定位置雙人隔網 1 人高手傳球另 1 人低手傳球(如圖 9) 4.雙人向左或向右移位隔網高手傳接球 5.雙人向左或向右移位隔網低手傳接球 6.雙人向左或向右移位隔網 1 人高手傳球另 1 人低手傳球球網 二、發展活動 2：步步高昇 ●學生依據自己的能力，自我決定發球的位置：距離球網 3 公尺、5 公尺、8 公尺(如圖 10)。 三、發展活動 3：傳球接龍 (一) 每組 6 人 1 顆球，每個人都傳接球後，由最後 1 人傳球過網(如圖 11)。 (二) 小組討論傳球接龍的策略 (三) 再次進行傳球接龍遊戲(如圖 12)	◎學生在羽球場地的隔網情境中，練習各種高、低手傳球技能，藉以延續至各種樂樂排球比賽。 ◎教師應觀察學生的技能水準，給予具體的建議，並鼓勵學生依據自己的能力，逐漸挑戰由更遠的距離擊球過網。 ◎延續單人傳球過網活動，學生進行情境式、挑戰性的雙人隔網傳接球。 ◎鼓勵學生由固定位置，挑戰較高難度的移位傳接球。 ◎鼓勵學生依據小組的實力，選擇由易而難的汽球、沙灘排球以及軟式排球來練習。 ◎傳球接龍遊戲的目的在於讓每位學生都能參與傳接球活動，並能延伸至樂樂排球比賽的情境中。 ◎引導小組學生討論遊戲的策略，包含傳球的高度、位置，轉身、移位來支援接應隊友的傳球，並協助低技能的同伴。	主要活動所需的器材包含軟式排球、標示軟墊、分組彩色背帶、戰術討論板等。

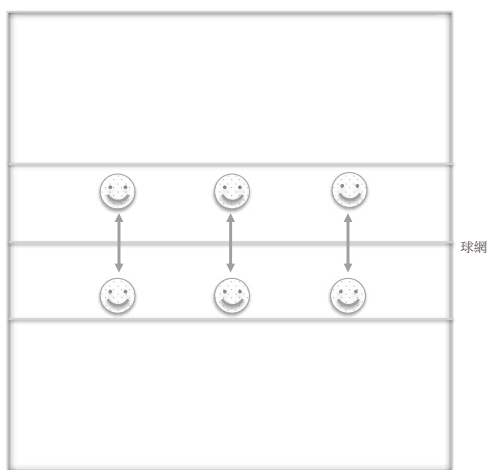


圖 9 「你來我往」高高手傳球規則說明

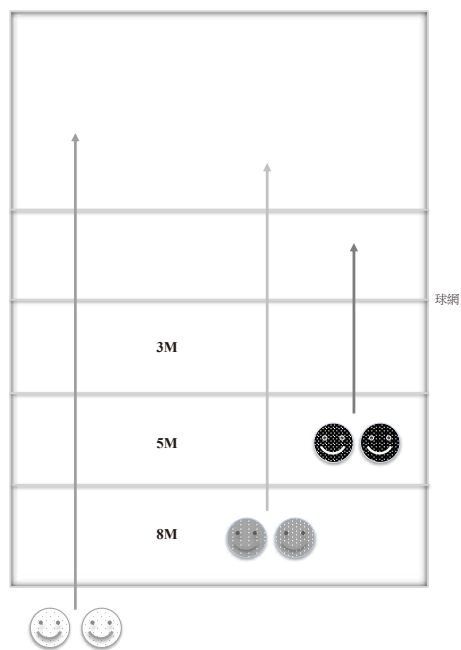


圖 10 「步步高昇」依能力決定發球位置

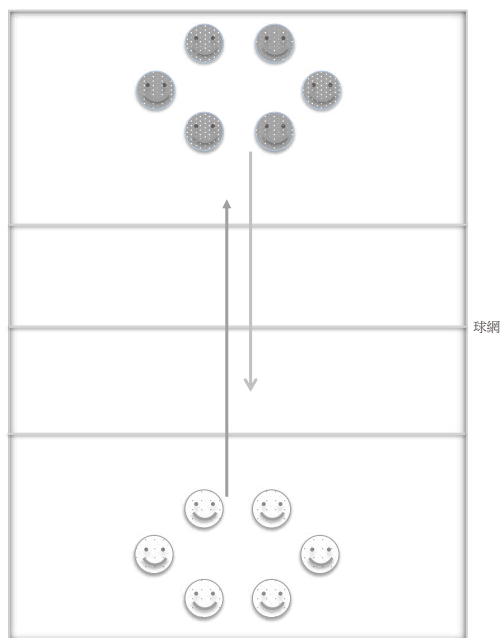


圖 11 「傳球接龍」傳接球說明

續表 3

「異同玩排球」單元教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
四、發展活動 4：球不落地 (一)「球不落地」排球比賽 1.每隊每人輪流發球 2.自我決定發球的位置：3、5、8 公尺 3.自我選擇軟式排球、沙灘排球 4.每隊擊球次數不限，過網界內即可 5.球落地得分 6.比賽結束：每人皆發球或 8 分鐘 (二)小組討論比賽技能與戰術（如圖 13） (三)再次進行「球不落地」排球比賽 五、發展活動 5：挑戰自我 (一)策略化高手擊球（發球）動作要領 1.站：雙腳前後站立 2.拋：將球拋至慣用手前上方約 50 公分的位置 3.擊：採用掌心或拳心擊中球的中下方 4.指：掌心或拳心指向具有威脅性的位置 (二)挑戰自我 1.小組成員 1 人拋球，其餘 5 人高手擊球過網 2.在左、中、右位置練習高手擊球過網（如圖 14） 3.自我挑戰不同的距離與難度：距離球網 1 公尺、3 公尺、5 公尺（如圖 15） (三)教學相長：2 人 1 組，相互觀察高手擊球動作，並依據動作要領給予讚美以及具體的建議（如圖 16）。	◎鼓勵學生能依據自己的能力，選擇適當發球的距離與球體來進行排球比賽。 ◎小組討論的比賽策略可能包含發球或擊球至空位、角落或弱邊，依據個人能力分配防守位置等。 ◎教師依據學生的先備能力，進行差異化的排球比賽表現評量。 ◎策略化高手擊球動作要領是採用口訣學習策略來進行，並鼓勵學生將排球發到具有威脅性的位置。 ◎鼓勵學生依據自己的能力，嘗試各種不同的位置與距離，並能努力練習，挑戰自我的能力。 ◎進行「自我努力」觀察的情意評量。 ◎採用互惠式教學的方式，發揮互動、共好的學習效果。	所需的器材包含軟式排球、標示軟墊、分組彩色背帶、戰術討論板等。



圖 12 「傳球接龍」遊戲



圖 13 小組討論比賽技能與戰術



圖 14 練習高手擊球過網

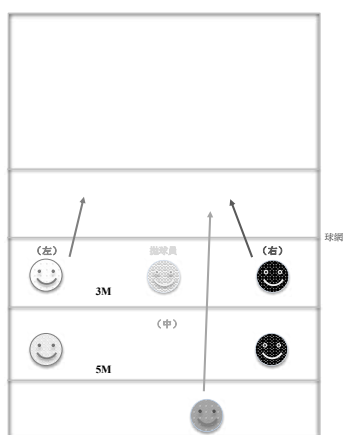


圖 15 自我挑戰不同的距離



圖 16 依據動作給予讚美與建議

續表 3

「異同玩排球」單元教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
六、發展活動 6：旋風王牌 (一)「旋風王牌」排球比賽 1.每隊每人輪流：低手或肩上發球、擔任旋風攻擊手 2.小組決定發球的位置：3 公尺、5 公尺、8 公尺各 2 人 3.同隊 2 人相互觀察、讚美與指導發球、高手擊球等動作。 4.小組成員都傳接球後，由「旋風攻擊手」高手擊球過網（如圖 17）。 5.在小組 6 次的傳接球中，允許 2 位球員接住球，包含「王牌舉球員」接住球並可持球移動。 6.球落地得分 7.比賽結束：每人皆發球或 8 分鐘 (二) 小組討論比賽技能與戰術 (三) 再次進行「旋風王牌」排球比賽	◎鼓勵小組成員依據發球能力的差異，分配發球的位置以及「旋風王牌」傳接球的方式，例如高技能者採用高手傳球的方式，傳給低技能者接住球。 ◎培養學生系統思考與解決問題的素養。 ◎教師依據學生的先備能力，進行差異化的排球比賽表現評量。 ◎在小組討論戰術時，教師可進行排球比賽戰術的認知表現評量，以及認真參與團隊討論的情意表現評量。	所需的器材包含軟式排球、標示軟墊、分組彩色背帶、戰術討論板等。

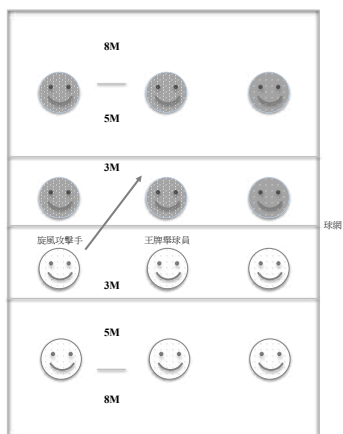


圖 17 旋風攻擊手擊球過網



圖 18 運動宣言練習



圖 19 小組發表動作要領與比賽策略



圖 20 依據規則，練習技能

續表 3

「異同玩排球」單元教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學與評量安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
一、綜合活動 1：課後運動宣言 (一) 運動宣言：「我熱愛排球運動，每週至少練習 3 天，每天運動至少 30 分鐘。」(如圖 18) (二) 請學生分享參與排球運動的經驗，包含人、地、時、事(練習的方式)等。 二、綜合活動 2：經驗分享 ● 小組發表、示範各種排球動作要領或比賽策略(如圖 19) 三、綜合活動 3：技能演練 ● 依據排球遊戲或比賽規則，小組擬訂相關的戰術，並設計與演練團體性、策略化的技能練習活動(如圖 20)。 四、綜合活動 4：樂樂排球學習單(如圖 21)	◎ 透過複誦學習策略，引導學生利用課餘參與排球運動。 ◎ 進行運動實踐的行為評量。 ◎ 透過經驗分享的方式，相互觀摩學習各組的排球動作與戰術，並培養學生溝通表達的素養。 ◎ 進行排球動作要領與戰術的認知評量。 ◎ 鼓勵學生依據各組的比賽戰術，設計相關的技能演練活動，以提升小組的排球比賽表現。 ◎ 採用樂樂排球學習單的方式，進行運動技能的認知評量、體育學習態度的情意評量，以及運動實踐的行為評量。	所需的器材包含軟式排球、分組彩色背帶、戰術討論板、學習單等。

「逗陣歡喜玩排球」學習單

班級：四年十班

座號：7

姓名：小祥

一、請勾選(✓)正確的樂樂排球遊戲規則與禮儀。

- ☒ 比賽前後要與對手敬禮、握手。
- ☐ 發球的時候腳可以踩著發球線。
- ☒ 排球落地時壓在線上應該判定為界內。
- ☐ 己(我)隊發球、接發球出界或未過網，應該判定為己(我)隊得分。
- ☒ 每隊按照順序輪流發球，發球順序必須維持到該局結束。

二、請勾選(✓)正確的樂樂排球比賽戰術

- ☒ 發球時，我們應該觀察對方的隊形，並把球發到空位。
- ☐ 防守時，我們應該集中在場地中央的位置，角落可以不必要防守。
- ☐ 回球時，我們應該把球打到對隊能力較強的那一邊。
- ☒ 接發球時，我們應該轉身面向接發球的同學。
- ☒ 同學接球時，我們應該移動位置去接應隊友的傳球。



三、我會這樣做，能做到的請打勾：

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. 在比賽的時候，我能鼓勵與協助隊友。 | ☒ 完全做到 ☐ 部分做到 ☐ 未能做到 |
| 2. 我會愛惜各項運動器材與設備。 | ☒ 完全做到 ☐ 部分做到 ☐ 未能做到 |
| 3. 我能努力練習樂樂排球運動的技能。 | ☒ 完全做到 ☐ 部分做到 ☐ 未能做到 |
| 4. 我能尊重同學與老師，認真聆聽，舉手發言。 | ☒ 完全做到 ☐ 部分做到 ☐ 未能做到 |

四、請寫出下課或假日時，跟同學或家人進行樂樂排球運動的情形。

露營是我最嚮往最期待的時光。這個星期六，我們來到一座綠意盎然的深山中，享受大自然幽靜的氣息。在空曠平坦的草地上，我和三五好友分組進行緊張又刺激的樂樂排球對抗賽，歡笑聲此起彼落，好不熱鬧呀！

五、創意圖畫區：請畫出心目中的樂樂排球遊戲



圖 21 樂樂排球學習單

舉辦成就每一位孩子的體育活動

依據教育部 107 年頒佈之高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法，學校應辦理各種運動賽會及體育活動。每學年至少舉辦全校運動會一次，其設有游泳池者，並包括水上運動項目。每學期至少舉辦各類運動競賽三次。定期舉辦體育育樂營，並酌辦體育表演會。辦理戶外教育及校外教學時，適度納入運動行程。學校應訂定校際體育活動參與計畫，輔導學生參與校際體育活動（教育部，2018b）。以筆者服務學校臺北市明湖國小為例，依據學校本位體育課，配合學校重點運動項目，舉辦各年級班際體育交流活動如圖 5 所示，包含一年級全班一分鐘拍球計次團體賽、二年級全班健身操比賽、三年級全班一分鐘跳繩計次團體賽、四年級樂樂排球比賽、五年級樂樂棒球比賽、六年級小鐵人挑戰賽，參與班際競賽的對象皆以全班的學生為原則。例如，五年級樂樂棒球比賽的主要規則，每場比賽進行兩局，第一局各班 1-14 棒次進行進攻與防守，第二局各班 15-28 棒次進行比賽，讓每個學生都有機會進行打擊與守備。

六年級小鐵人挑戰賽除學生身體不適外，鼓勵全班學生報名比賽，並考量學生運動能力的個別差異，鼓勵學生、家長與教職員工參與運動，分為學生一般組：游泳 100 公尺，跑步 600 公尺（操場 3 圈）。學生挑戰組：游泳 150 公尺，跑步 1200 公尺（學校外圍人行道 2 圈）。親師組：游泳 100 公尺，跑步 600 或 1200 公尺。引導全校親師生依據自己的運動能力與身體狀況，選擇適合自己能力的組別進行運動。再者，每學年所舉辦的體育表演會，包含創意繞場、趣味競賽、舞蹈展演、大隊接力以及親師友誼賽等活動，亦是以「人人參與身體活動」為基本原則，以成就每一位孩子運動的想望為目標，進而培養每一位學生實踐終身規律運動的習慣。除此之外，明湖國小家長會贊助學校各項

體育活動的運動獎品以及班級運動箱，在下課時間，到處可見學生帶著運動器材，在校園的每一個角落進行運動，享受汗水淋漓的運動樂趣。

結語

「有教無類，因材施教」的教育理念，反應在十二年國教「成就每一位孩子——適性揚材、終身學習」的願景。在體育教學的場域中，學生的先備知識、態度與能力，受到學習經驗、身體素質或是社會文化等因素的影響而有所差異。身體素養強調動機、信心、技能、知識與理解對於培養學生終身規律運動的重要性，體育教師可以透過遊戲的情境來提升學生的學習動機，設計符合每位學生近側發展區的差異化學習任務，引導學生自我決定動作的難易度，可以提升學生的信心、成就感與運動技能。經由小組討論的方式，可以提升學生的運動概念與比賽戰術，進而培養解決問題的能力。再者，藉由課後作業、運動計畫、運動日誌等方式，鼓勵學生利用課餘時間參與各項運動，亦即在生活中實踐規律運動的習慣。

參考文獻

- 王子琄（2019）。十二年國教教師必修學分 - 差異化教學初探。臺灣教育評論月刊，8(5)，171-176。
- 李一聖、黃志成（2019）。國小健康與體育領域素養導向教學評量案例分享。學校體育，173，15-34。
- 林靜萍（2018）。從技能到素養：三波教育改革中體育課目標與教材的演變。學校體育，168，5-13。

教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-7944,c639-1.php?Lang=zh-tw>。

教育部（2018a）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校 - 健康與體育領域。取自 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14731,c639-1.php?Lang=zh-tw>。

教育部（2018b）。高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法。取自 <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120007>。

許義雄（2017）。現代體育學原理。新北市：揚智。

程瑞福（2018）。身體素養導向：期待體育即生活。學校體育，168，2-4。

黃志成（2018）。悠游明湖，多元展能：素養導向體育教師學習社群運作案例分享。學校體育，165，54-71。

掌慶維（2018）。體育教師專業學習社群——推動素養導向體育教學的核心關鍵（上）。學校體育，165，81-89。

臺師大心測中心（2019）。十二年國教課綱國民小學標準本位評量：健體領域 - 體育。取自 <https://sbasa.rcpet.edu.tw/SBASA/HomePage/index.aspx>。

蔡清田（2019）。核心素養的學校本位課程發展。臺北市：五南。

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: throughout the life course*. London: Routledge.



一年級：一拍即合愛運動



二年級：舞動健康樂運動



三年級：跳躍精靈樂活動



四年級：排山倒海樂無窮



五年級：棒棒開花跑壘趣



六年級：游往直前小鐵人

圖 22 學校本位體育課程的特色活動——一至六年級