# 十二年國教素養導向體育教學方法與 實例分析

程汶葦/新北市榮富國小教師

#### 前言

教育部在 103 年 11 月發佈了 12 年國民基本教育課程綱要總綱(教育部,2014)正式啟動了新一波國民教育課程改革。「核心素養」(key competences)是個體發展與社會發展的關鍵,近年來受到許多國際組織的重視,也成為十二年國民基本教育課程改革的主軸。核心素養強調教育的價值與功能,它的三面向及九項目之內涵同時可涵蓋知識、能力、態度等,其理念重視在學習的過程中透過素養促進個體全人的發展以及終身學習的培養。總而言之,「核心素養」是指一個人為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。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限,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。十二年國教總綱中規範,「核心素養,將透過各學習階段、各課程類型的規劃,並結合領域綱要的研修,以落實於課程、教學與評量中(教育部,2014)。」如果「核心素養」是目的地的話,那「素養導向」就是前往目的地的路。教師可透過正式課程、非正式課程及潛在課程培養學生具備領綱當中的核心素養。本篇文章旨為針對小學體育素養導向教案研發運用於教學實踐上之分享。

### 身體素養的發展與內涵

身體素養(physical literacy) 是在1993年由韋赫德(Margaret Whitehead)女士於澳洲墨爾本國際婦女體育運動會議上,首先提出的概念。 在 2010 年 AIESEP 大會中更提出,身體素養是使用經驗;理解和能力與世界 有效互動的重要基礎能力(林靜萍,2017)。近年,英國、美國、加拿大、澳洲, 甚至是中國大陸,都開始重視身體素養的培養,並能融入學校體育課中,作為 引導學生適應未來世界的重要關鍵能力之一。國際身體素養協會將身體素養定 義為:是讓個體得以重視、願意從事身體活動,所需的動機、信心、身體能力、 知識以及理解。另外,加拿大很早便採納身體素養(Physical Literacy)的概 念,因此包括運動、休閒和教育在內,各部門已經經過多年的討論與實踐,獲 得各方共識的定義如下:「身體素養是一種動機、自信心、身體能力、知識和 理解力,讓個體能夠珍視並且負責任地為了自己的人生而參與身體活動」( Sheehan, 2018)。這個定義包含了四個要素:情意方面(動機與自信心)、 身體能力(身體能力)、認知方面(知識與理解能力)和行為方面(為了自己 的人生參與身體活動)代表著一段個人旅程,在各種情境和環境中都能體會, 需要一生去培養,並且能夠對個人的全人發展做出貢獻,這也是國際素養協會 (Internation Physical Literacy Association),簡稱 IPLA 目前採用的定義。

身體素養被認定是一個人終身運動時應該具備的動機、自信心、身體活動能力、知識和價值。因此,身體素養的培養,不僅要瞭解身體活動並練習相關動作能力,還要理解身體活動重要性和功能,願意發展相關的態度和習慣,持續練習與培養各種運動技能(Physical & Health Education Canada,2015)。這和十二年國教素養導向教學原則中,強調要引導學生對學習意義的感知和理解,才能產生學習動機以提升學習效益及後續的參與行動力之理念不謀而合。

### 素養導向體育教學設計原則

過去過度強調運動技能的體育教學最常被提出來討論,學生的學習結果脫離真實的生活情境脈絡,造成理論與實務的斷裂,學生空有知識或技能卻不知如何運用與實踐在日常生活中。素養導向教學強調情境化、脈絡化的學習,就是更朝向學習意義的感知(making sense)以及真正的理解(understanding)。真正的理解,得把學習內容和過程與經驗、事件、情境、脈絡做適切結合,意義才會在其中彰顯出來。欲涵養學生健康與體育相關的核心素養,教師應該要提供與實際生活相關的學習情境或是問題情境,引導學生演練相關的健康、生活和動作技能,才能學以致用,深化和活動相關素養。國際身體素養協會 Nigel Green 主席提出教學模式(Teaching Models),體育常用的理解式球類教學法(Teaching Games for Understanding)、運動教育模式(Sport Education)、合作學習(Co-operative Learning)、健康本位體育(Health Based PE),利用這些的教學模式設計活動,達到教學目標。

# 素養導向體育課轉化與教學方法

近年來,教育部體育署舉辦了許多關於十二年國教及素養導向的研習及研發許多的課程,例如學校體育課與教學 QPE 發展計畫、國小教學模組研發、體操教學模組推廣計畫與素養導向體育教材研發到教學實驗,無不以素養導向為教學的核心,教案的架構與核心素養的關聯性,主要參照掌慶維於 2017 年提出的球類教學模組 PLAY 如圖 1、田徑教學模組 ENJOY 如圖 2、舞蹈教學教學模組 ECCCA、體操遊戲教學模組 GBODY、以及陳昂在 2018 年素養導向體育教材研發工作坊所提出的 5E 模式,作為教案的整合學習,拓展技能導向體育教學架構,有別於以往的準備活動、主要活動、綜合活動三種架構,多了思考、溝通、合作、觀察、反思的能力,環環相扣素養導向的核心價值。



圖 1 球類教學模組 PLAY

資料來源:掌慶維(2018)。臺灣十二年國教素養導向體育教學現況與展望,於素養導向體育課教學國際論壇,國立臺灣師範大學。

# 素養導向體育課轉化授課分享

#### 素養導向體育教學實例分析

體育教學模組其中的概念,主要是體育教學由技能導向轉向內含於素養導向之中,其中的基礎理論為理解式球類教學法,透過比賽察覺並學習遊戲、比賽所需的技能。教師改變規則或是器材達到教學目標與戰術運用。學生從比賽中學習技能,再透過小組討論、比賽評估、經驗分享,再一次比賽,再討論,達到學習目標如圖1所示(掌慶維,2018)。另外,體育教學模組運用學習情境脈絡,使學習者在大單元主題式的活動中,培養體育活動的興趣、自信、能力與知識,增加學習者的成功經驗,建立終身參與身體活動之基礎(掌慶



圖 2 田徑教學模組 ENJOY

資料來源:掌慶維(2018)。臺灣十二年國教素養導向體育教學現況與展望,於素養導向體育課教學國際論壇,國立臺灣師範大學。

維,2017)。筆者參與106-107年素養導向體育課轉化與教學方法研發陣地 攻守第一階段教案,主要以鬼抓人的情境脈絡來教學足球的進攻與防守概念, 原先規劃報紙捲放在褲子後方,後來因為器材考量避免報紙被小朋友撕碎在 地上製造垃圾,因此滾動式的修正活動,再轉化一個情境以開心農場為情境。 拔菜為進攻者,守護自己的家園為防守者,從種自己的菜園到拔別人家的菜, 從沒有防守者到增加防守者,循序漸進的引導。雖然從鬼抓人到開心農場是 不同的情境,但可以讓小孩清楚地運用進攻、防守概念,甚至是發展出假動 作,這些都是透過方法跟策略實踐出的表現。如圖2所示的田徑遊戲教學模組 ENJOY,中年級田徑模組-跑。利用紅綠燈的情境,讓學生體驗不同的跑步 方式、速度的變化,從熱身進階到聽到口令的反應速度體驗挑戰,在課堂中學 習觀察再反思分享,在教學活動中透過不同的遊戲增加思考與敏捷、反應練習目的,從以上的實例中透過學生常做的遊戲或是生活情境的融入。綜合上述,素養導向課程將這節課須學會的技能透過遊戲設計達到熱身的準備,有別於制式化喊口令做操熱身動作,除此之外在課程當中循序漸進的設計多種達到教學目標的遊戲,在每一次的遊戲後做思考性的回饋與反思,讓學生思考下一次的方法或者動作操作可以如何修正,再進行下一次的遊戲,提升學生學習動機、態度與理解。

從幾次的教學模組素養導向課堂當中發現,低年級學生透過遊戲及分組反思中曾經發表:「假動作」、「控制力量」、「手眼協調」高專業性的語詞,這些發表並不是教師直接教授的詞彙,而是透過遊戲體會後彼此分組討論後所提出的想法。如圖 3 學生在課堂上彼此討論,從討論中學生不只可以說出活動中該注意的上課重點,也可以透過討論發展一些的策略與方法運用,讓學習更有深度。而高年級部分不管男女與胖瘦身材,大家非常投入於遊戲比賽當中,除了提高了學習動機外,也各自分工合作,有當領導者發號司令、有提供戰略的進攻、防守者,不管在比賽過程中或者分組討論中,沒有任何一個人坐在旁邊興致缺缺。此外,下課前的自比式評量,評量自我進步狀況,將所學的技能運用於日常生活中將是身體素養的核心價值。

在課堂教學實施當中教師難免會遇到的難題是「時間的控管」,由於小學一節只有 40 分鐘,若要完成教案中的遊戲比賽-討論-再比賽,往往時間的控管不如預期,教師須拿捏比賽及分組討論的分配時間。其次,難題二是「秩序的控管」,體育課往往是小學生最愛上的課程,但有可能因為老師一開始沒有做好班級的經營,例如沒有分組、積分制、團隊合作能力培養,按照以往的傳統直接教學方式進行素養導向的教材實施,除有可能時間掌握不易外,連班



圖 3 學生討論

上的秩序掌控也難以收拾。因此,老師可以依據學校的器材、場地、學生的學習狀況作為調整,也可以不斷的修正教材,不要為了素養導向教學而影響了上課進度或是學習成效。

# 連結生活,學習產生意義

核心素養具有「共通性」或「跨領域」的特質,因此核心素養項目的養成,不是只與某一特定學科領域有關,而是可以透過不同科目,以不同形式來促成。例如「健體-E-B3:具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。」可結合藝術領域中視覺、聽覺與身體動覺的多元感官,深化感知、創作與鑑賞能力,

培養運動相關的美感體驗。欲涵養學生健康與體育相關的核心素養,教師應該 要提供與實際生活相關的學習情境或是問題情境,引導學生演練相關的健康、 生活和動作技能,才能學以致用,深化和活動相關素養。例如利用操場整建, 書操場來表達對操場
以關係
以 此的融合在一起,如圖 4。而此堂課程除與藝術跨領域外,操場整建對我們的 議題又是如何呢?「議題」係基於社會發展需要、普遍受到關注,且期待學生 應有所理解與行動的一些課題,其攸關現代生活、人類發展與社會價值,具時 代性與前瞻性,且常具高度討論性與跨學門性質。十二年國民基本教育本乎總 綱「自發」、「互動」及「共好」之基本理念,為與社會脈動、生活情境緊密 連結,以議題教育培養學生批判思考及解決問題的能力,提升學生而對議題的 責任感與行動力,並能追求尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展等核心 價值。因議題常是涉及人類發展與價值的社會課題,其經由不同領域/科目加 以探究,有助於學生統整各領域的學習內容,更能豐富與促進核心素養的養成 (教育部,2018)。因此,操場整建工程,可延伸的生命教育議題、品格教育 的重視,讓學生明白任何的人事物都有一定的壽命期限,心存感恩的心,珍惜 資源與把握當下,都是很好的議題延伸課題。

# 結語

「核心素養」是指一個人為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。強調學習不宜以學科知識及技能為限,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。教師可透過正式課程、非正式課程及潛在課程培養學生具備領綱當中的核心素養。本文章呈現體育課在核心素養發展與內涵的相關概念,也說明了素養導向強調情境脈絡的連結、學習



圖 4 操場整建前感謝操場教學活動

歷程中學生的主動與參與、統整認知、技能和情意的統整,跨領域的運用及議題融入,教師也可針對校本以及學生生活實踐的特性做適當的調整,提升批判思考及解決問題的能力,以及學生面對議題的責任感與行動力。

### 參考文獻

- 林靜萍(2017)。十二年國教素養導向體育教學。發表於12年國教素養導向體育轉 化工作坊,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 陳昂(2018)。從學校體育角度理解 Physical literacy。發表於素養導向體育教材研發工作坊,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 教育部(2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市:作者。
- 教育部(2018)。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學健康與體育領域。臺北市: 作者。
- 掌慶維(2017)。國小體育教學模組之設計理念與實踐策略。*學校體育,160*,46-55。
- 掌慶維(2018)。臺灣十二年國教素養導向體育教學現況與展望。素養導向體育課教學國際論壇,國立臺灣師範大學。
- Dwayne Sheehan (2018). Physical Literacy in Canada: Best Practice in Physical Education Teaching,於學校體育課與教學 QPE 發展計畫教學實驗第二階段增能工作坊 π,國立臺灣師範大學。
- Physical & Health Education Canada (2015). Vision and goals of the health and goals of the health and physical education curriculum. *The Ontario Curriculum Grades*, 7, 1-8.