

身體素養為特色學校本位課程之 規劃

以澎湖縣中山國小為例

陳朱祥 澎湖縣中山國小教師

張素紋 澎湖縣中山國小校長

許俊達 澎湖縣中山國小學務主任

林仁傑 澎湖縣中山國小體育組長

前言

十二年國教課程改革精神為發展全人教育，以「核心素養」（Core Competence）做為課程發展之主軸，強調培養以人為本的「終身學習者」（教育部，2014）。此外，十二年國教課綱將九年一貫課程彈性學習時間改為彈性課程，由各校自行規劃課程落實於地方教育，藉此發展出結合學校、社區與環境，以及地區性的學校特色課程。

在我國重視素養導向課程發展之際，各國體育專家學者在20世紀末亦關注素養（literacy）導向的各項議題研究，開始在課程、教學、評量等皆有大量的相關研究產出（Longmuir & Tremblay, 2016）。詹恩華、闕月清、掌慶維（2017）分析英國、加拿大、美國、澳洲國家訂定課程，發現四大國皆以身體素養（Physical Literacy）作為體育課程發展的核心目標，並且有五大特色：一、身體與健康關係；二、強調基本動作技能與體適能的發展、理解與應用；三、拓展身體素養評量工具系統之限制；四、由專業團隊和整合社會資源推廣；五、提供成功的示範課程方案。Dudley

（2015）認為身體素養的詮釋應包含了動作能力、動作規則、戰術與策略、動作動機和行為技巧，動作於個人與社會的特色，也促使推動該校學校本位課程設計之方向。課程面向上，身體素養課程設計方向亦可從動作教育模式、體適能模式與理解式球類進行整體學校本位課程實施。

本校自2016年發現學生肥胖比例有明顯增高趨勢，在澎湖縣國小體適能低於該縣平均，使得全體教師共同嚴正看待，期盼尋求良好的對應方針。基於此，擬定增加本校兒童體適能的心肺適能、身體質量組成、動作發展、培養學生團隊合作與尊重他人。

鑒於此，本校體育教師團隊，在體育課程設計上以體適能模式為主，結合動作分析模式與理解式球類教學，並且配合SH150素養大富翁活動，以全校師生動起來為口號，其理念強調「人人成為終身運動的參與者」，主要校本課程推動目的在於提升學生身體素養，培養學生運動、天天五蔬果與喝水習慣，使學生在國小階段就能建構良好身體素養，甚至在未來的生活中亦能養成良好習慣，有著持續參與運動的興趣。

校本課程推動成果介紹

澎湖縣中山國小校本課程介紹，以環境現況、課程架構、體育課程、SH150、跨領域結合、評量依序進行探討與介紹。

一、環境現況

（一）SWOTS分析學校

透過全校總動員，打造一所上至校長，下至學生通通動起來的校園風氣，不僅在學生身上，教師的身體素養與運動習慣更是本校積極發展的重點。因此，以SWOTS進行整體性的分析學校的狀況，找出適合學生、適合學校環境的優質課程（如表1）。

（二）社區環境

當地家長與社區里民配合度相當高，透過體育素養的推廣與SH150的配合，邀約社區里民參與學校不定期的各項活動，造就出相輔相成的里民關係。在課程設計上，讓家長共同參與程設計與流程上的解說，也把良好身體素養觀念告知給家長。

二、體育課程

體育課程設計，以身體素養、體適能課程、SH150體育大富翁、澎湖生態大行軍四大核心循環。在教學過程不斷要求學生瞭解自我身體組成以及每堂課所練習到的體適能（肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度），並設計出體適能模式量表，讓學生養成自我評估以及實施各項課後安排自我鍛鍊計畫的能力。本課程設計理念，基於動作發展以及體適能模式之精神，符合OECD的各項指標知識、技能、態度價值進行課程設計，從行動、反思、調整與學習過程中，帶領學生實施各項生活中所需面對的挑戰，養成學生終身學習運動之習慣為目標。

表1
澎湖縣中山國小SWOTS分析表

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S (行動策略)
地理環境	多樣化海洋生物。	冬天季風強勁	觀光資源豐富	在澎湖屬於相對較高地點，冬天東北季風感受較大	善用環境優勢，結合各領域課程融入社區資源
學校規模	全校6班、學生50人，典型的迷你小學。	教師皆有行政兼職，壓縮教師教學輔導時間	發揮小班教學精神，帶好每一位學生。	人口外移、加少子化	衡酌學校既有條件，發展學校特色
硬體設備	準備迎接全新校舍。	教學行政設備老舊，尚待充實更新。	社區民意代表熱心，可有效爭取。	海島型氣候，器材設備維護不易。	有計畫善用經費，讓每一分錢都能用在刀口上
教師資源	教師年齡近40左右，經驗充足。	教師專長無法滿足七大學習領域需求	鼓勵進修與研習，提升專業知能	教師流動率低，創新不足	成立社群，分別發展各項課程與精進教學
行政人員	有強烈的責任心與使命感	行政工作繁瑣，教學與行政不易兼顧	行政電腦化	教學與行政無法兼顧，創新不足	橫向協調，召開各項計畫會議，溝通實施細節，強化彼此默契
學生	天真純樸，有活力	班級學生數少，不利同儕學習	可塑性高	學區內學齡兒童人數逐年降低	發展多元智慧，依據興趣，人盡其才

1. 學習目標：

（1）認知

- I. 理解個體身體組成
- II. 理解運動時身體肌肉的組成
- III. 能理解暖身與伸展活動對運動表現提升的幫助

（2）情意

- I. 養成終身運動的好習慣
- II. 團隊合作的意識與概念
- III. 積極學習與追求更好的學習心態
- IV. 養成運動前暖身的行為

（3）技能

- I. 基礎動作能力（FMS）的指導
- II. 基本粗大動作技能
- III. 各項基礎運動技能（籃球、體操、游泳、羽球、棒球）

2. 核心素養展現：

以十二年國教核心素養進行全年度課程之設計，主要環繞於自主行動、溝通互動與社會參與，在各類目亦均配合教學內容實施。

三、SH150

SH150活動實施，以各項體育活動結合身體素養導向之計畫實施，其主要目的為提升學生身體素養，培養學生運動習慣、天天5蔬果與喝水習慣。



圖1 社區媽媽傳統舞蹈



圖2. 家長共同參與課程設計



圖3 學校體育校本課程推動核心

（一）中山SH150大富翁：身體素養大富翁

全校教師與學生共同合力闖關競賽，透過跑步累積分數，分數可用於購買空地，如同大富翁遊戲。活動中校長與全體教師共同組成一隊，在全校皆動起來的氛圍底下，不僅能有效提升學生參與體育活動之意願，更能促進全校產生活絡之學習氛圍。

（二）澎湖生態大行軍（海洋教育）

體適能與粗大肌肉動作發展之培養，除了讓學生提升基本身體素質外，也透過「文化社區好素養」與「認識島嶼認識家」等活動，結合海洋教育與社區認知，提升自己身體的活力與健康。身體素養的體現與實

表2
核心素養展現一覽表

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健潛能。	1.自我運動與心律監控 2.粗大動作發展課程設計
	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	理解式球類教學的課程設計
	A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	向世大運致敬，透過趣味性課程讓活動更能貼近生活
B 溝通互動	B1 符號應用與溝通表達	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	
	B2 科技資訊與媒體素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
	B3 藝術涵養與美感素養	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	

C 社會 參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.透過團隊合作，達成體育素養的各項挑戰
	C3 多元文化 與 國際理解	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	

施，讓學生從校園中增進自己的體能，並且逐一從認識自己的社區到認識澎湖的各個離島，實為澎湖地區孩童體驗社區教育與海洋教育的宗旨。學生透過自己的雙腳，以體適能課程模式的引導和SH150素養大富翁增進學生跑步動機。



圖4 校長帶頭領跑



圖5 教師共同擲骰玩遊戲

四、跨領域結合

體育與英語科的跨領域的結合，在英語科的教學除指導課本上的知識內容，也指導學生在身體活動及遊戲方面等英文單字，並結合加拿大教師的配合，讓學生除了學到身體活動相關英文字句，還能嘗試擔任運動指導者。



圖6 體育大富翁

五、評量

1. 粗大動作技能測驗量表TGMD-2

根據Dale Ulrich所創TGMD-2測驗（Ulrich, 2000），於開期前、後測量全校學生粗大動作，並且在課程設計上會強調學生移位性（跑、跳..等）、操作性（拍球、投球...等）與穩定性等粗大動作技能發展，評估體育課教學與活動推廣之有效性為何。

2. 體適能模式-自我訓練計畫評量表

課程重點：在我的健身計畫中包括肌肉力量和耐力練習，數字0-3各指自我體適能安排計畫之執行情形，如有達到標準就讓學生自我評估。



圖7 學生與加拿大教師進行身體活動上澎湖日報



圖8 出發行軍圖



圖9 學生指導外師扯鈴圖



圖10 認識石滬維護環境

3. 運動自我知覺量表

運動自我知覺量表共分**10**階，體育課後依口頭詢問學生身體狀況，並以配合表格詢問學生自我知覺學習狀況。

表3

自我體適能安排計畫一覽表

0	1/ 不滿意	2/勝任/令人滿意	3/精通/傑出
學生沒有穿著體育服裝，或者沒有積極參與或付出努力。	學生只在體育課中，執行自我肌力和心肺耐力的活動。	學生每隔一天就自我安排肌力和心肺耐力的練習。	學生自我安排與其他肌群訓練交替的計畫，並能在他們的運動計劃中有適時休息時間。

4. 體適能評估量表

坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、八百公尺跑走及身體質量指數

表4

運動自我知覺量表（插表 4）

Rating	Activity Level	Rating
100%	Maximum Effort	10
90%	Very Hard	9
80%	Hard	8
70%	Vigorous	7
60%	Moderate	6
50%		5
40%		4
30%	Light	3
20%	Easy	2
10%	Really Easy	1
0%	Rest	0

結語與建議

一、結語

實施身體素養學校本位課程有以下三點對學校學生產生顯著之助益：

1. 學生體適能在心肺適能、身體組成有顯著成長。
2. 整體粗大動作發展上，五、六年級有顯著成長。
3. 全校教師能共同一起為健康努力動起來，全校氣氛變得更好。

（二）建議

實施身體素養學校本位課程後有以下兩點建議：

1. 身體素養實施須建立全校教師對健康與培養習慣性運動的共識。
2. 校長的帶動參與能有助於校本課程實施。

參考文獻

- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72, 236-260.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of gross motor development*(2th ed.). Austin, TX: Pro-Ed.
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自<http://12cur.naer.edu.tw/categort/post/189>
- 詹恩華、闕月清、掌慶維（2017）。素養導向體育課程評析：以英國、加拿大、美國、澳洲為例。大專體育，143，1-13。

附錄

中山國小體育學校本位課程：身體好素養，運動好適能。影片連結網址<https://www.youtube.com/watch?v=-2vPgcg-11I&t=1s>