

# 素養身心力，學習好體力

## [新北市昌平國小體育教師專業學習社群]

夏淑琴 新北市昌平國民小學

葉純華 新北市昌平國民小學

教師是專業工作者，專業者的培養，沒有別人可以幫忙，  
只有靠同儕。

—— 史丹佛大學名譽教授、教育心理學與教師教育專家  
Lee S. Shulman

### 社群簡介

近十年來，因應教育部推動教師專業發展評鑑政策，專業學習社群（professional learning community，簡稱PLC）的概念逐漸盛行，也成為教師專業成長重要的支持系統。本校自民國95年即參與教師專業發展評鑑計畫，原先校內各領域課程小組，開始轉型成為專業學習社群運作模式，除了發揮領域課程小組在課程規劃、課程實施、課程與教學評鑑的功能之外，也朝促進體育教師專業發展、提升學生學習成效的目標發展。

教師專業發展必須群策群力的整合發展，凝聚共識，形塑共同願景，建立學習型組織，才能有效而持續增進教師教學效能。因此，本校體育教師專業學習社群是以健體領域課程小組

的組織成員為主，並配合學校每年課程規劃與發展，擬訂相關社群運作目標與時程，固定以教學觀察三部曲形式，進行所有專業成長活動檢視與成果蒐集的重點，以呼應教師專業發展評鑑的主軸。表1是過去十年本校體育教師專業學習社群專業發展主題，呈現社群發展脈絡。

表1  
本校體育教師專業學習社群最近十年專業發展主題

| 學<br>年 | 專業發展主題              | 社群目標簡述                              |
|--------|---------------------|-------------------------------------|
| 97     | 海洋教育                | 研發學校校本課程海洋教育議題相關課程內容。               |
| 98     | 創意體育教學實踐-校園玩運動      | 校園體育運動資源與創意教學實踐的結合。                 |
| 99     | 學生體適能促進方案實踐之研究      | 研發促進學生體適能促進課程與課外活動，探究學生體適能增進成效。     |
| 100    | 體育教師電腦版系統觀察法之應用     | 利用電腦版系統觀察法進行教學觀察，探究體育教師教學行為與學生學習效益。 |
| 101    | 活力210運動E級棒（專業貢獻平台）  | 建置E化體育教學資源，促進學生身體活動參與達每週210分鐘之成效。   |
| 102    | 運動ETC教師專業社群（專業貢獻平台） | 配合新北市專業貢獻平台運作策略，協助他校體育教師專業社群發展。     |
| 103    | 健康體位教學模組實踐與研發（專業社群） | 配合學務處健康促進學校計畫，研發與實踐健康體位教學模組案例。      |
| 104    | 學生為本之健體課程實踐（專業社群）   | 探究以學生為中心教學法，應用在健體領域教學之成效。           |
| 105    | 創課健體MOVE UP!（專業社群）  | 配合學校創客理念推展，研發與實踐學校體育創意資源與課程推展。      |
| 106    | 素養身心力、學習好體力（專業社群）   | 探究與研發身體素養導向的教學案例，增進學生身體素養。          |

## 社群目標與運作

基於集體領導的組織領導理論，本校的各種組織決議與運作，都從基層凝聚共識開始。校長、主任等領導者平時努力專業成長獲取嶄新教育知識與理論，適時提出供組織參考作為討論的理論依據，進而協助共同執行績效評鑑，追求組織運作的效率與效能。因此，本社群的發展目標除了源自教師本身自發性的專業成長需求，也需要符合學校校務會議、課程發展委員會、教師專業發展評鑑委員會等教師專業相關組織運作決議（如圖1）。在校長、主任的支持下，得以順利進行社群發展、執行和反思。

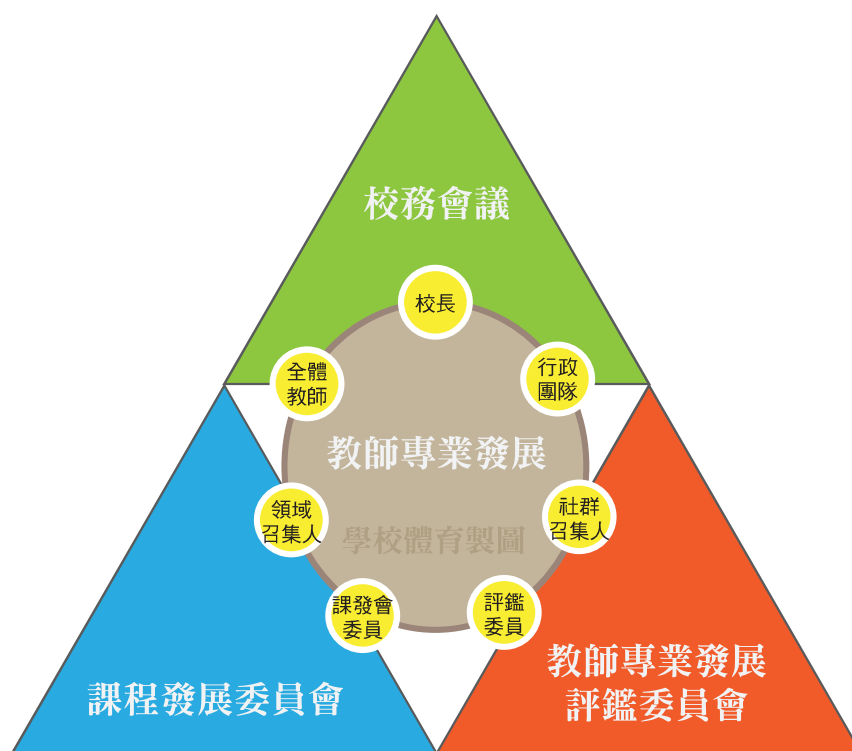


圖1 本校教師專業發展組織關係圖

97學年度，學校課程發展委員會決議要建構全校性海洋教育議題相關課程，希望各領域課程小組能合力建構各領域一至六年級可融入的海洋教育課程內容。當年度健體領域社群目標即制定出海洋食品、海洋休閒運動與近海活動安全等相關課程架構，作為健體領域課程計畫撰寫之參考。

99學年度配合學務處在校務會議中提出促進學生體適能計畫的實施，建議健體課程計畫增加體適能活動相關知能，希望能有效提高學生體適能表現等級。因此社群以延續98年校園體育運動資源與創意教學的成效，持續研發促進學生體適能相關的教材和課外活動，並透過期末學生體適能檢測成效，作為社群運作成效的檢視。因此，教師們在當年度共同製作了體適能檢測說明影片、創意體適能活動和有趣的課外身體活動教案及教材，公布在學校網頁供家長、老師及同學下載使用。這些實施成效，獲得新北市教育局教師三級社群最高等級-專業貢獻平台遴選委員之認同，得以在101及102學年獲得每年五萬元補助，協助本校及他校健體教師專業社群發展，形成策略聯盟的共好關係。

在103學年度，由於本校體育教師異動率高，加上本校教師專業發展評鑑委員會希望各社群活動能落實教學觀察三部曲、教學檔案、專業成長計畫的評鑑流程。本社群退出新北市教師專業貢獻平台，轉向校本導向的專業社群。社群目標強調課程研發與實踐歷程中，透過教學觀察三部曲，檢視課程實踐與學生學習成效，呼應教師專業發展目標。自104學年迄今，本社群都採用此運作模式，每學年設定體育教師專業發展主題，落實課程、教學與學生學習成效三面向的專業成長實踐活動。

## 社群專業發展特性

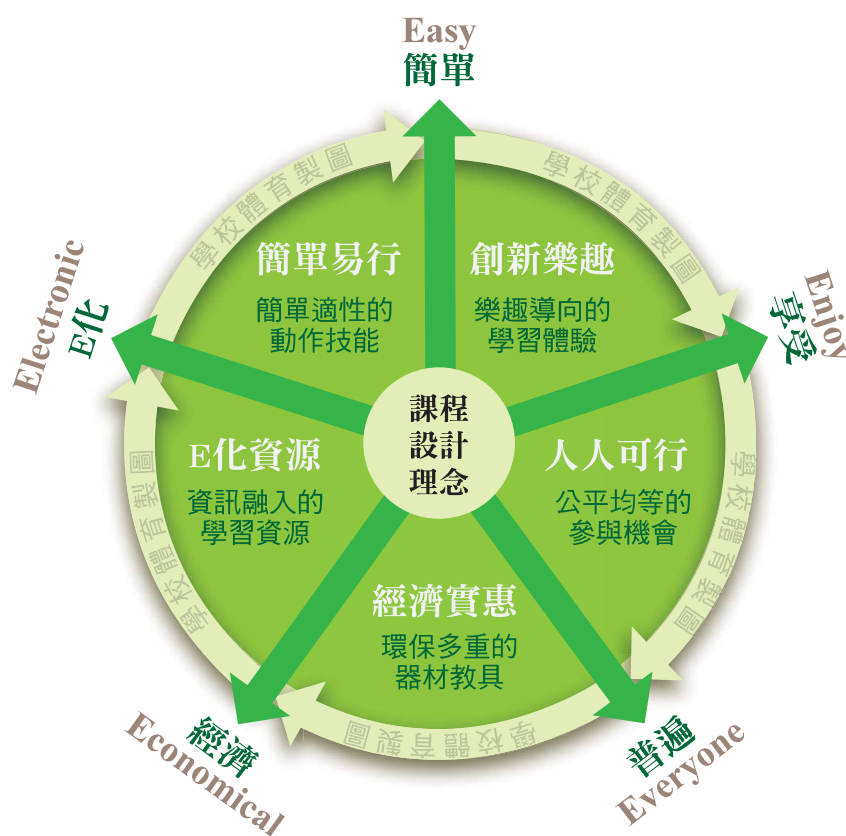
一般的專業學習社群，只要老師共同有興趣或關注的議題，就可以一起組成社群，進行專業成長。但實際對教師專業成長有所助益的社群，要以學生學習為主，從教學現場，透過教學觀察、專業對話、行動研究或學習評量等，察覺學生的學習情況，藉以改善、提升、或精進學習成效。

本社群自102學年起，透過社群教師集體創意，架構專業發展的主軸-運動ETC，擷取ETC快速通關的意涵，作為體育教師專業發展捷徑。有關ETC的理念如下：

### 一、課程設計理念強調5E（圖2）：

- （一）簡單（Easy）：課程設計的動作技能或體適能活動都能以簡單的基礎動作為元素，透過創意重組改裝，統整學習舊經驗，吸引學生學習興趣，增加學生成功機會。再透過動作分析概念，螺旋式發展模式，漸進式增加學習課題的挑戰性。
- （二）享受（Enjoy）：課程設計要以樂趣導向的學習活動為主，跳脫技能主導的機械訓練、重複練習，引導學生享受體育課的愉悅。
- （三）普遍（Everyone）：課程設計理念能保障學生公平、均等的參與活動機會。教學活動安排以分組合作或分站活動，增加活動時間和機會。
- （四）經濟（Economical）：課程設計所需的教具器材，強調能一具多用的重複使用和多元功能，以學校現有或隨時可用的器材，增加外溢效用，如巧拼墊、呼拉圈、跳繩，重組再造，再現另類操控功能。

(五) E化 (Electronic)：面對科技時代，掌握資訊就能掌握最新學習動脈。課程設計的教材以化進行教學，或透過錄影方式檢視教學和學習成效，都是資訊融入的展現。網路分享平台、碼連結系統，也是本社群課程設計化的目標。



▲圖2 課程設計5E理念

## 二、學生學習成效達5T（圖3）：

- （一）頂尖（Top）：任何動作技能的學習，都希望能培養學生規律運動習慣、促進體適達自己最佳狀態的頂尖目標。
- （二）對話（Talk）：體育學習結果能在分享對話中，促進正向互動學習氣氛，有助溝通技巧的培養。
- （三）匯聚（Together）：體育教學能促進團隊的學習型態，匯聚智慧，形成學習共同體。
- （四）玩意（Toyish）：學習歷程能合乎玩出樂趣的意涵，喚起學生積極的學習動機，樂於學習的持續動能。
- （五）時間（Time）：掌握每個學習時間，讓每個學習活動充分發揮效益，減少非學習時間。



圖3 學生學習成效5T

### 三、教師專業發展5C（圖4）：

- （一）承諾（Commitment）：教師專業學習社群是一群志同道合的教育工作者所組成，持有共同信念、願景或目標，組織承諾高，成員才願意致力於社群發展。
- （二）溝通（Conversation）：專業對話是社群發展的主要活動，藉由有效的問題解決策略和專業溝通技巧，是促進教師專業成長的重要基礎。
- （三）合作（Collaboration）：教師專業學習社群是成人學習模式，在傳授學生合作學習的重要性之際，更須建立教師同僚性的合作學習機制。本校教師以合作分工方式共同探究與問題解決，期末分享研發成果，都己成為固有的學習共同體。



圖4 教師專業發展5C

（四）環狀（Curves）：本社群希望讓每個成員輪流擔任社群工作任務，累積多元的執行經驗，享受環狀性的四通八達成長效益。

（五）增能（Capabilities）：社群中同僚彼此備課、觀課、議課，共學共好，互助互惠，彼此增能，也增進同儕情誼。

雖然教師專業發展評鑑計畫已在105學年度畫下句點，但本社群的專業發展動向並未因此停擺，反而隨著十二年課綱課程改革趨勢成功地無縫接軌，順利地朝素養導向教學做準備。這也是延續學校課程發展委員會和校務會議重大決議，因應國內最新教育動脈調整學校教師專業組織運作的自動轉換機制，更重要的是教師具備配合教育議題進行專業發展的專業信念。因此，106學年度，本社群已提早為108學年度實施新課綱做專業發展準備。

### 社群具體成果與效益

教師專業學習社群是學校組織中自然的一部分，它是否能蓬勃發展取決於社群成員組織承諾、社群召集人領導技巧和社群運作支持系統之外，經營行銷、擴展專業舞台也扮演重要關鍵。

本社群的成員在教師專業發展的過程中，不斷的成長也樂於分享，善用社群研發成果，參與教學研究及相關競賽，並爭取教育部及新北市教育局社群運作支持經費，作為社群永續經營的實質後盾。本社群具體成果與效益如下：

- 一、99學年獲得教育部「體適能攜手促進計畫」經費補助。
- 二、100學年獲得新北市教師行動研究計畫論文績優獎。
- 三、101學年獲得新北市教學卓越優等獎。
- 四、101學年獲得新北特色之星學校-樂活之星。
- 五、102學年獲得全國KDP創意教學健康與體育領域標竿獎。
- 六、102學年度獲邀至國家教育研究院初階建體輔導員研習分享專業學習社群經營領導才能。
- 七、103學年度社群召集人夏淑琴老師獲得新北市體育有功人員。
- 八、101-102學年獲得選為新北市教育局教師三級社群專業貢獻平台，每學年補助五萬元。
- 九、103-106學年獲得新北市教育局教師專業社群經費補助，每學年二萬元。
- 十、105學年獲得天下雜誌採訪教師專業發展評鑑計畫十年報導，成果刊載於天下雜誌發展專業力教出未來力專書。

## 社群未來展望

因應十二年國教課綱的實施以及教師專業發展實踐方案的目標，未來本社群運作除兼顧深度與廣度的專業成長活動之外，也將朝素養導向、差異化教學及健體雙語教學（跨領域課程）探究的方向邁進。除了呼應學校校務發展需求，也結合教師公開課的教師專業實踐活動，擴展更多元的教師專業發展活動形式（如圖5）。

因此，本社群107學年之社群目標設定如下：

- 一、瞭解十二年國教健康與體育領綱課程設計理念與相關專業知能。
- 二、探究十二年國教健康與體育領綱核心素養轉化為學習重點的課程設計技巧。
- 三、實作以十二年國教健康與體育領綱素養導向的教案。
- 四、進行十二年國教健康與體育領綱素養導向課例研究。
- 五、善用線上學習及網路研討會專業成長支持系統，提升教師專業知能。



▲圖5 教師專業發展活動形式