

談十二年國教**健體課綱**草案與 體育**教學**因應

鐘敏華 國立臺北教育大學體育學系教授

前言

日本教授佐藤學從日本到臺灣掀起「學習共同體」的熱潮，強調教育的改革，應該從教室、教師的教學方法開始，教師扮演引導者，讓學生成為學習的主人和參與者，《親子天下》2012年調查發現，從學習逃走的孩子，55%國中生沒有強烈的學習動機；近70%的學生表示，鮮少有機會在課堂上表達自己的看法及幾乎沒有小組討論的機會；45%的學生，遇到功課上的問題，鮮少找同學幫忙，每個學生

在課堂學習時，就像個獨立無援的孤島，該文提到十二年國教的下一步，應該要聚焦於教學，幫助老師利用新的方法，重建失落的學習（何琦瑜、賓靜蓀、張澣文，2012）。

以下從十二年國教課綱總綱要點、十二年國教健康與體育領域課綱草案要點、體育領域之教學因應和結語，探討十二年國教之課綱是否能適應學習趨勢的需求，並能找回學生的學習興趣和自信。

十二年國教課綱總綱要點

延長國民基本教育的議題研議許久，教育部於2014年11月28日以臺教授國部字第1030135678A號函發布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》（以下簡稱《總綱》），自107學年度，依不同教育階段（國民小學、國民中學及高級中等學校一年級起）逐年實施。以下摘要部分《總綱》之要點供參考（教育部，2014）。

十二年國教建置以「學生主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為核心理念之課程體系，以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，在九年國民教育的基礎上，採取有教無類、因材施教、適性揚才、多元進路及優質銜接等五大理念，目的不只接受教育

的人數增加及年限的延長，更將帶動整體教育環境的改善與品質的提升。

十二年國教以「核心素養」為課程發展之主軸，「核心素養」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。主要應用於國民小學、國民中學及高級中等學校的一般領域／科目。總綱中核心素養的三面九項內涵是課程設計和教學活動的依歸，所有教育人員應該詳加研讀和理解，才能使十二年國教往預期方向發展。

十二年國教健康與體育領域課程綱草案要點

依「十二年國民基本教育課程研究發展會之領域課程綱要研修小組委員組成及遴聘程序」規定，由各界進行推薦後，聘請參與健康與體育領域課程綱要研修委員共40位，計有課程研發單位代表、學者專家、現場教育工作者等人員組成，規劃於2014年6月至2016年4月完成十二年國教健康與體育領域課程綱要（以下簡稱健體課綱），以下摘錄部分要點供參考（教育部，2015）。

健體課綱草案依學生之身心發展狀況，區分五個學習階段：國民小學第一、二、三學習階段，國民中學第四學習階段，高級中等學校第五學習階段的「學習重點」。學習重點由「學習表現」與「學習內容」組成。

一、健體課綱草案學習表現向度——四個

- （一）認知面向：含健康知識、技能概念、運動知識、技能原理四項類別。
- （二）情意面向：含健康覺察、正向態度、學習態度、運動欣賞四項類別。
- （三）技能面向：健康技能、生活技能、技能表現、策略運用四項類別。
- （四）行為面向：自我管理、倡議宣導、運動計畫、運動實踐四項類別。

二、健體課綱草案學習內容向度——必修課程為十七項主題

健康教育部分：A.個人衛生與保健；B.生長、發育、老化與死亡；C.性教育；D.人與食物；E.安全教育與急救；F.藥物教育；G.健康心理；H.健康促進與

疾病預防；I.消費者健康；J.健康環境。

體育部分：K.體適能與運動知識；L.挑戰性運動（田徑、游泳）；M.競合性運動（網／牆性、攻守／入侵性、標的性、守備／跑分性）；N.表現性運動（體操、舞蹈）；O.民俗性運動（民俗性器械操作、民俗性展演）；P.休閒性運動（水域活動、戶外活動、其他）；Q.防衛性運動（武術、技擊）。高級中等學校另有主題「健康與運動休閒」的選修課程。

健體領域課程在「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三個層面有不同的學習重點與實踐方式：一、自發：以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態，重視自主學習及個別差異，使學習者產生自信。培養

個人擅長的運動項目，確立運動嗜好。二、互動：強調與周遭人事物溝通思辨，尊重、包容與關懷多元文化的差異，培養學生能以各種肢體符號與外界進行溝通及互動，善用健康與體育相關之科技設備。三、共好：讓學生理解每一個人都是緊密連結，以自我的行動力進行健康倡議，力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質。強調培養學生對於「健康與體育」的知識、理解、技能、價值與態度。

體育領域之教學因應

一、課程規劃與評量

十二年國教的體育學習內容將以運動性質（體適能與運動知識；挑戰性；競合性；表現性；民俗性；休閒性和防衛性運

動），取代教學類別（籃球、排球等），同時強調健康與體育領域的獨特性，增加課程實踐中培養解決問題能力，將所學內容轉化為實踐性的知識。另外，關注各教育階段間之縱向銜接，和不同學習階段之學習能力與需求之橫向統整的概念描述與學習。

除此之外，十二年國教健體領域的課程內涵，已涵蓋安全教育和戶外教育，同時將性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育等重大或新興議題，融入本領域各教育階段的學習重點中，未來教師的教學內容或活動的時間編派、器材的需求與種類、和設施與空間等因素，需要再進修、規劃與補充，才能符合課程發展的需求。

楊照先生提過臺灣教育最大悲哀——教會了考試，忘記了

學習，沒有標準答案、非標準答案的，就變得很不重要，久而久之培養出一種態度，只要大家都相信、認可的就是對的（賓靜蓀，2016）。呼應十二年國教核心素養的學習，健體領域規劃認知、情意、技能、和行為學習表現，行為學習表現（運動計畫、運動實踐）是現有體育教學想達成的理想目標——養成規律運動的習慣。但是計畫、實踐所需要的教學時間、學習評量和教學活動安排，與一般單元的教學安排有所不同，且學習態度、運動欣賞、策略運用等內化、質性較多的學習表現，該如何規劃和蒐集評量證據？都需要教師和學校行政人員的協調和重視；加以未來將以等級評量取代分數，對現行教師評分標準的制定和規劃，都需要重新思考、學習與調適。



圖1 球體表面印有數字及英文字母

本人曾在國際研討會體驗波蘭教師的教具發明和教學示範，他設計不同大小和顏色的球，不同位置的球體表面印有數字及英文字母（圖1），學生聽指令按數字、字母順序排列或計算結果或比較大小、或以顏色區分等活動，個人或小組可進行活動，教學示範中全部學生多可同時參與活動，而且突破球的傳或接用法，另外可做不同、有趣的造型（圖2），增加體育和其他科目學習的連結與學習效果的擴充和創意體驗。

二、教學方法與教師專業能力

何琦瑜、賓靜蓀和張瀨文

（2012）的報導指出，學生對學習是有想像和渴望的，超過八成的國中生回答，和同學一起分組學習會很有幫助；最能幫助學生學習的前三大類型老師是：提供鼓勵、讓學生動手做、很會說故事的老師。表示國中生並不是學習動機低落，只是沒接觸適當的指導或學習方法。

十二年國教以學生主體的概念，增加課程實踐、鼓勵討論與實作機會和培養解決問題的能力，傳統的直接教學法恐無法單獨勝任這些素養的學習，加上以運動性質取代教學類別的學習內容，強調整合與主動學習的理解式或間接式教學法更適用於此教學內容，所以教師的回饋技巧、班級常規和安全性維護管理的能力等，在以理解式或間接式教學法的教學過程中，將更顯重要。

圖2 做不同、有趣的造型活動

在職教師是教育現場的第一線，也是教改的主力，荷蘭政府力求師資提升，大量經費投入每月教師固定研習，目的就是實現「投資老師即是投資學生」的務實理念（布爾·丁夫人，2016）。從九年一貫教育改革的過程，發現教師對課程綱要的理解與落實，影響著教育改革的成就，從九年一貫的主題軸與分段能力指標的轉化，到十二年國教的核心素養和學習重點的對應，幾乎全部教師都需要重新再學習與調整，以對應新課綱的精神與重點。

師資培育是影響教育改革成就的另一個重要單位，目前要成為臺灣的正式教師，需要修畢教育學分、完成一學期教育實習、通過教師檢定考試、再通過教師甄試的流程，層層考驗與挑



戰，希望能讓優秀的人才進入教育界服務。教師要能勝任課堂教學工作，多數依靠專門課程的知識與課室管理能力，但目前的教師檢定考試並沒有專門課程的內容，因此無法確認考上正式教師職位者確實具有相當的專門課程知識與能力，建議教師檢定考試必須加入專門課程科目，且國民小學教育也可朝分科專長任教的模式，讓現有的科系培用能對應合一且專長分工化。

加以目前大部分師培科系課程多認定教材教法或教學法的課程才要和課綱做連結，其他的系專門課程多數未對中小學課綱加以探討、理解或試教；反觀美



圖3 小組討論個人設計

國及澳洲等師資培育的養成，大三以上的課程幾乎科科的作業都要和課綱作連結與編寫教案，畢業後每個師資生對國家／州課綱都有相當的認識和教學編配的能力，再輔以現職教師的實務指導，很短時間即能勝任課綱的轉化與教學，確保每位在職教師都能理解和應用現有課綱，這是師資培養和專業發展的重要依據和作法，對教育改革的成效才有真正的提升作用。建議師培科系的系專門課程多數教師與師資生都要強制參加十二年國教課綱的研習與工作坊，才能確保發揮教改的助力，與達成課綱修正的教育進化目標。

2015年暑假本人到冰島參加體育教學研討會，有一門動作與學習（movement & learning）每次90分鐘共2次的課，現場布置許多不同高度的軟墊、跳箱、跳馬、小蹦床等體操器械，前30分鐘的熱身和器械分項練習中，教師示範、輔助學員試作與練習各項體操器械，並由教師示範連貫的操作與通過各項體操器械的跑酷（parkour）般的組合為結束熱身，再由3-4人的小組花幾分鐘設計、討論適合自己的路線（不調整現有的器械位置），最後由個人輪流嘗試自己的跑酷路線。小組討論個人的設計（圖3），設計者需要向組員說明為何要這樣的規劃路線、考慮的是什麼、創新的地方在哪裡等等，組員也會回饋或質疑路線設計的恰當性，當中最有意義與學習價值在

圖4 組員鼓勵與做決定的能力

輪流試作，有些學員無法連貫完成動作或不敢從高往下跳，組員則在旁鼓勵或提供修正的路線（圖4），充分發揮合作與關心他人的精神，討論修正後，多數的學員再組合試作的成功度及流暢性都提高，最後完成適合自己能力的跑酷路線。90分鐘的課讓有能力的學員盡情發揮體能的優勢，學習觀察、指導與領導，對體能或心理素質較弱的學員，則學習面對自己的體能限制與做決定克服限制或逃避，讓個人運動變成團體的學習方法，也和生活適應及人際互動產生連結。

結語

社會逐漸多元轉型，「學歷＝前途」的必然連結被打破（何琦瑜、賓靜蓀、張瀨文，2012），十二年國教從核心素養



的概念，培養未來的學生具有知、學、用的能力，希望教育體系與教學現場，不要只重視孩子以「應試」為目的之學習，而是可以提供「讓孩子自己選擇，承擔的力量才會大」（賓靜蓀，2016）的概念。

健體課綱草案在體育部份的學習表現，明確的將行為部分列出，同時在學習內容上，也將運動項目內容概念性相近的整合而一同學習，個人認為能呼應國際體育課程學習的趨勢，也可將體育的專門性和科目學習的特殊性加以發揮，而不是等同於會一項運動則可教體育課的想法。希望從體育署、體育師資培養單

位、體育在職教師、體育師資生等，能齊心的把握此次機會，讓體育教學的專業性被突顯與重視，同時提升學生多元身體活動學習的興趣與成功經驗。

參考文獻

教育部（2014），十二年國民基本教育課程綱要總綱，取自教育部網址<http://www.nnjh.tn.edu.tw/attachments/十二年國民基本教育課程綱要總綱.pdf>

教育部（2015），十二年國民基本教育領域／科目／群科／課程綱要草案分區公聽會-健康與體育領域會議手冊，臺北市：作者。

何琦瑜、賓靜蓀、張瀨文（2012），十二年國教大挑戰：搶救「無動力世代」。親子天下，33，136-142。

賓靜蓀（2016），楊照父女對談 孩子在德國學會的生命思考課。取自親子天下網址<http://www.parenting.com.tw/article/5069537->

布爾·丁夫人（2016），荷蘭小學寒暑假作業 市長還是老師說了算？！取自瘋荷日曆My Dutch LifeStyle網址<http://blog.udn.com/dutchlifestyle/41954916>