

國小體育教師的專業成長

——以宜蘭縣國教輔導團健體領域輔導小組推動模式為例

莊紘珍 宜蘭縣宜蘭市黎明國小教師

前言

在職教師的專業成長一直是各縣市輔導團的重點工作，宜蘭縣國小健康與體育領域的發展方向透過到校輔導、專業培訓、社群協作、資源開發與執行教育部專案等策略來推動本領域教師的專業發展。長期以來體育教學給人的印象，不是輕鬆教就是不知怎麼教，「一顆哨子兩顆球，老師學生都自由」，或是過於強調技能訓練造成無法抽離運動訓練與體育教學的現象。由於師資結構問題一直是影響著體育教學的重要關鍵，國小體育課大多數是由非專長老師擔任，問題顯得更為嚴重，在強調教學正常化的同時若無法及時改善師資結構問題，如何提升在職體育教師的教學能力是各

縣市輔導團刻不容緩的任務，無論是辦理研習或是教學觀摩演示等策略，都是在協助老師能運用「如何教」的能力以提升體育教學的效能。本文以宜蘭縣輔導團健體領域小組推動為例供參，希冀本文的拋磚引玉能引發不同的思考，對於體育教師的專業發展能再精進躍進，激盪多元的具體行動策略與模式！

提升非體育專長教師增能——領航系列研習

辦理研習是輔導團的年度重要工作之一，無論是在課程內容與型態上均會牽動老師的參與意願，尤其是在沒有教師進修時數的規範下，如何讓老師願意走出校園參與全縣的研習，真的是一大考驗！早期的課程內容規

劃是以「現在流行什麼」為主軸來做政策上的推動，參與研習的老師大都是以配課教師為主，反倒是體育科系畢業的老師寥寥無幾，據非正式的調查，因為大部分的體育專長教師身兼行政或校隊訓練，較無法抽身參與研習進修。此外，幾次的到校輔導經驗中，發現有不是體育科系畢業或專長的老師，在教授體育課時確實會有些教學上的困難，印象中最深刻的一幕是授課老師在進行跳箱單元的第一節課，竟布置了四層箱讓孩子逐一跳箱。在後續的專業對談中，我們發覺老師很認真的備課，所以也依樣畫葫蘆用了課本的場景來進行教學；這次事件，觸動了我們將這群老師鎖定為最主要對象，展開了一連串「領航系列研習」，希冀透過講師的教學分享，將「如何教」的教學技巧實際能運用在課堂中，將教學的方法與教材中沒有說明的「眉眉角角」帶回到自己的教學現場。這一系列的研習課程依教師研習回饋需求或是針對教師較不易掌握的教學技巧，利用週三、週五下午時段或暑假期間，邀請縣內、外實際授課的現場教師或專長教師擔任研習授課講師，進行教學經驗分享與動作教學技巧的傳授。茲將各年度辦理的項目整理如表 1：



圖1 健康與體育領域增能研習活動：獨木舟教學



圖2 健康與體育領域增能研習活動：獨木舟教學

表1 宜蘭縣國教輔導團國小健體領域輔導小組辦理領航教學系列研習一覽表

年度	研習課程	備註
95 年度	飛盤教學、國術教學、舞獅教學、兒童瑜珈教學、跳繩教學	共五場次
96 年度	跑跳教學、跳箱教學、踢毬教學、扯鈴教學	共四場次
97 年度	創造性舞蹈教學、瑜珈教學、土風舞教學、原住民舞蹈、理解式球類教學法、樂趣化球類教學	共六場次

直到民國 98 年輔導團承辦教育部體育司「提升非體育專長教師增能研習計畫」，遂將之與計畫整併，延續領航的精神，課程內容以貼近教學現場需求，包含身體活動、參與及實作等課程，並以遊戲化、樂趣化的方式導入技能學習，邀請現場教師與教授們配搭，兼顧理論與實務面，以能有效達成提升教師們的體育教學能力。唯一不同的是此計畫較有強制

性，規定非體育專長教師在四年內要研習二個項目共 12 小時，因此在課程規劃上是依據教育部體育教師增能研習課程大綱及國小教師實用原則，以學校較常進行的運動項目為主，並儘量避免與前幾年的「領航系列研習」課程重複（如表 2）。另外，考量研習的成效，人數受限於 30-35 人的小班教學，因此每個項目皆規劃兩班次以較能符合老師們的需求。

表2 民國98-101年課程規劃

年度 對象	98 年 規劃內容	99 年 規劃內容	100 年 規劃內容	101 年 規劃內容
一～三年級教師	肢體律動	跑跳遊戲	球類遊戲	體操教學
四～六年級教師	籃球	籃球	樂樂棒球	樂樂棒球
四～六年級教師	羽球	徑賽教學	桌球	排球

為了落實此計畫的推動，除了事先調查需要參加研習之教師名單，以能有效調訓授課教師外，每年暑假期間辦理完畢後，本縣府體育保健科還會以發文方式由各校填報培育人數，以確實掌握調訓人員及比率。經由每場次的問卷分析，教師們對於日後返校進行體育教學的信心程度（能掌握教學活動設計要領、能了解教學重點進而變化教學方法、能運用教學技巧提升教學效能）以前後測的平均值看來皆有大幅的成長（註1），顯見此專案的推動對體育老師的專業提升是有助益的。

另外，每一場次的研習教學影像錄製都上傳至宜蘭縣國小健體領域部落格，建置了體育課程的教學資源庫，也讓無法親自參與研習的老師們也能在線上自行增能。令人意外的是推動此專案的最大收穫是建立縣內教學優異教師的人力資源庫。

專業成長的新風貌——社群協作

雖然透過全縣研習或是輔導員的教學觀摩演示，可以提供現場老師教學增能的機會，但是研習結束後，老師們回到教學現場是否有其它的教學問題待解決呢？輔導團還可以如何



圖3 研習教學影像：律動舞蹈教學



圖4 研習教學影像：田徑遊戲教學

協助體育老師們的專業成長呢？於是在全縣研習後，利用週三或週五下午時間進行五次不等的主題研討，採小團體討論與對話的方式，進行教學研究並聘請講師協助老師們增能，記錄教學過程與省思，以提升教學效能。

98 年承辦「提升非體育專長教師增能研習計畫」時，亦結合精進教學計畫接續辦理教學策略工作坊，邀請教授蒞臨協助輔導並擔任教學實務分享研討會講評，以能協助非專長教師後續追蹤與輔導。

表3 歷年工作坊主題

年度	工作坊主題	備註
95 年度	動作教育	
96 年度	TGfU 教學——理解式教學法	
97 年度	生活技能工作坊	健康
98 年度	體育教學策略	配合非體育專長增能計畫辦理；辦理體育教學教案評選活動
99 年度	體育教學策略	配合非體育專長增能計畫辦理
100 年度	微型教室	輔導團員讀書會
101 年度	PBL 問題導向教學法	輔導團員跨縣市工作坊



圖5 98年體育教學策略工作坊學員分享教學案例（一）



圖6 98年體育教學策略工作坊學員分享教學案例（二）

從上表中可以看出工作坊的發展主軸與方向，多年的人脈經營累積，發掘出不少優異教師，日後成為輔導團員或種子團隊成員。這一群來自不同學校，因著對本領域教學理念而結合，除了透過輔導團員讀書會對話，亦主動參與教育部中央團辦理的跨縣市工作坊，與外縣市團隊進行交流吸取經驗。這種輔導員的增能模式，儼然形成一個嶄新的跨校社群，共同協作教材與教學活動提供給現場教師運用，以能發揮更廣大的影響面。

值得一提的是，工作坊的產出效

能是有目共睹的，透過協作將每一次的教學對話與研討，留下教學歷程紀錄，不但建置個人教學檔案，也讓本領域的教學資源庫更形完備。

人力資源網絡的建立——領導教師認證

98 年配合教育部精進教學能力三年計畫，最大的改變是研習對象聚焦在輔導團員的增能研習與落實三層級輔導機制——中央、地方與學校。有感於各校的領域召集人年年更替，造成輔導團輸送教學資源給學校的困



圖7 團員增能讀書會



圖8 領導教師培育成果專輯

難度，於是與本縣國小數學領域共同策劃研討如何積極培育各校領域召集人成為該領域的領導教師，藉由領導教師培育機制提升學校領導教師的學科教學能力，建立專業形象。期能透過輔導團、領導教師與健體教師間的教學分享與深度對話，強化學校健體領域召集人（領導教師）與輔導團的

合作關係，落實校校有麻吉、處處有人才的理念，營造和諧、穩定與合作的健體專業團隊。

在課程安排上，每年規劃的發展重點，兼顧領導與團隊運作、學科與教學及實作研討三個面向。各年度的課程內容整理如下：

表4 民國98-100年課程內容

面向	期別	課程內容
領導與團隊運作	98	認識團隊運作與任務
	98	團隊領導與實務
	99	認識團隊運作與任務
	99	健體領導教師專業團隊
	100	認識團隊運作與任務
	100	教學專業團隊的營造
學科與教學	98	心智構圖在體育教學的應用
	98	生活技能在健康教學的應用
	98	資訊融入健體領域教學的應用
	99	課室觀察促進體育教學效能
	99	課綱微調實務之轉化運用
	99	TGFU 教學法
	100	高層次思考——體育教學設計之應用
	100	微型教學
	100	競技疊杯
	100	資訊融入健體領域教學
實作研討	98	領導教師作品分享
	99	健體領導教師專業對話
	99	領導教師作品分享暨教學研討（含成果研討）
	100	健體領導教師專業對話
	100	領導教師作品分享暨教學研討（含成果研討）

專業認證的推動旨在培育優秀的健體領域領導教師，以透過專業認證協助教師回校推動學校本位的教師專業成長。在課程規劃上專業認證分為初階與進階兩個層級，除參與相關培育活動之外，還必須要有作品的審核與產出。其中培育活動的部分（約27-30小時），參與學員到課時數需達五分之四以上；在作品產出的部

分，需依培育課程之規定主題，以小組方式完成一份作品產出，經審核與修正後即可取得由本縣教育處核發頒證的健體領域領導教師證書。為了協助參與教師能順利取得認證，我們並規劃了期中迴流教育，以確保並協助作品產出。茲將每年發展的議題與取得證書人數整理如下：

表5 民國98-101年專業認證議題與取得證書人數

年度	教學活動產出作品主題	取得認證人數
98 年度——初階	概念構圖教學、生活技能融入健康教學	9 人
99 年度——初階	課綱微調之教學活動設計	8 人
100 年度——初階	微型教學教室——健康與體育教學活動設計	6 人
101 年度——進階	PBL 問題導向教學法	6 人



圖9 教育部健康與體育領域中央團赴金門訪視：左起方進隆教授、陳景星教授、蔡榮捷校長

在三年初階完成研習培訓後，針對這 23 位取得初階證書之領導教師進行後續的研究，透過培訓研習方案實施問卷調查結果進行分析，本問卷並請臺師大晏涵文教授及林靜萍教授進行專家審查，修正後才進行正式問卷施測。有效問卷 20 份，回收率達

87%，問卷內容主要分為兩部分，其一是針對課程安排的規劃對健體教師與領導教師是否有助益，在這三個面向的課程設計整體的平均值來看（以五點量表填寫），可見課程內容的安排頗能符合領導教師增能的需求。

表6 領導教師培育課程內容的助益之間卷結果

面向	對體育教師而言	對健體領導教師而言
領導與團隊運作	4.12	4.46
學科與教學	4.29	4.50
實作研討	4.34	4.52

圖10 肢體動作是最佳的國際語言：2010年伊斯坦堡國際藝術節



問卷的第二部分是實施現況與方案影響，「實施現況」指對於問卷題目描述的同意程度；「方案有正面影響」指領導教師——校校有麻吉培訓研習之方案在問卷題目描述的內容

有正面的影響與促進。題目共計十六題，分成個人發展、專業發展及社會發展三個面向，以五點量表填寫，結果如表 7：

表7 實施現況與方案影響之問卷結果

面向	題號	現況	平均	方案	平均	差異	總差異	題 目
個人發展	1	4.05	3.99	4.10	4.23	0.05	0.24	我願意協助校內教師掌握健體課程內涵
	2	4.00		4.25		0.25		我願意協助校內教師精進健體課堂教學
	3	3.95		4.20		0.25		我願意協助校內教師發展健體學習評量
	4	4.15		4.40		0.25		我願意協助校內教師瞭解學生健體學習
	5	3.75		4.20		0.45		我願意經營校內教師健體專業成長團隊
	6	4.05		4.25		0.20		主動蒐集健體課程、教學與評量的相關訊息
專業發展	7	3.90	3.81	4.00	4.05	0.10	0.24	我具備健體課程的相關知能
	8	3.90		4.15		0.25		我具備健體教學的相關知能
	9	3.70		3.95		0.25		我具備健體評量的相關知能
	10	3.95		4.15		0.20		我具備學生健體學習的相關知能
	11	3.60		4.00		0.40		我具備運作教師健體專業成長團隊的相關知能
社會發展	12	3.60	3.62	4.20	4.18	0.60	0.56	我會主動和校內教師分享健體課程、教學或評量模式實務
	13	3.80		4.35		0.55		我會鼓勵校內教師嘗試不同的健體教材、教學或評量設計
	14	3.55		4.15		0.60		校內教師有健體教學相關問題時會找我一同討論
	15	3.00		3.70		0.70		我能組織並運作校內教師的健體專業成長團隊
	16	4.15		4.50		0.35		當我遇到相關問題時，我會尋求同儕或專家幫忙

從上表分析得知，領導教師培育對參與教師在三個面向上皆呈現正向成長，其中又以社會發展的顯著最高，可見此方案對健體教師在學校與同儕互動的能力被強化了，無論是主動分享教學資源或是教學討論等同儕關懷皆有所改變，倘若領導教師的角色與功能被重視的話，對於形塑學校學習社群文化是有助益的。其中第十六題「當我遇到相關問題時，我會尋求同儕或專家幫忙」，排序上最多的是校內教師，其次是麻吉教師和輔導員，接著是專家學者。麻吉教師在此次的研習中，雖然來自不同的學校，然因經歷多天的相處與學習互動，並且和輔導員建立信任關係，都是返校後的人脈資源，反倒是較不知尋求專家學者的協助；可見地方輔導團應成為專家學者與學校教師的連繫橋樑，承擔起三層級輔導機制居中的重要樞紐。

回顧與前瞻——結語

綜觀宜蘭縣在推動體育老師專業成長的脈絡，雖然主要策略仍以研習為主軸並配搭到校輔導、資源開發等方式，但是在研習型態上是以兩條

軸線進行發展的，其一是透過全縣性的研習辦理，讓較多的現場教師學習「如何教」，再藉由成長工作坊的方式，提供同儕互動討論與發展教學活動，協助參與教師將研習所學真正應用在教學上並解決實際遇到的教學問題，以達到有效教學的目的。其二是輔導員內部增能與領導教師認證培育，將專業培訓與社群協作結合，人力資源的整合與群聚，協助各校教師提升體育教學能力。

雖然領導教師專業認證的方案對於教師專業成長確實有所助益，然因目前對於在職教師的研習與專業認證尚未有強制性的規範，仍是由教師自發性的參與為主，因此在推動上也造成諸多困難，無法普及於每所學校，殊為可惜！若能有相關的配套措施，提升學校的領域召集人專業形象，建立領導教師的專業制度，必能改變召集人年年更替的狀況，相信對於體育教師的專業成長更能向前邁進一大步！期能透過領導教師與輔導員的串連，讓輔導團的各項教學及人力資源能確實供輸到學校與教學現場，以能確實有效落實三層級輔導機制。此外，對於領導教師的持續關懷，讓領

導教師的角色及功能被看見，更能突顯出推廣的成效性，這也是我們未來仍可以繼續努力的方向。

（僅以此文感謝所有蒞臨本團擔任講座的講師群、參與研習的老師們及輔導團員夥伴的支持和協助，更感謝數學領域輔導員宜蘭國小陸昱任主任引領我們發展領導教師培育）

註 釋

註 1 輔導團僅承辦 98-99 年的計畫，因 100 年度縣府更換由學校承辦，所以無法提供後面兩年的第一手資料。

延伸閱讀

宜縣國小健康與體育領域部落格，網址：
<http://blog.ilc.edu.tw/blog/index.php?blogId=21>

圖11 國際體育交流活動促進國民外交

