

高中體育教師專業學習社群

> 以臺北市松山高中特色課程為例

陳荻慈 臺北市立松山高級中學體育教師
施登堯 國立臺灣師範大學體育學系副教授

前言

十二年國民基本教育實施為近年來最受矚目的教育改革，將現有的九年國民義務教育延長至十二年，後三年採非強迫自願就學，自2014年正式實施，此教育改革包涵因材施教、有教無類、適性揚才、多元進路及優質銜接五大理念（教育部，2013），象徵著教師專業將步入另一個里程，從國際教育改革的浪潮，在時代及社會瞬息萬變的現階段，個人的基本素養與學力，成為課程發展的核心訴求，甚至不少國家引進「國際學生評量方案（programme for international student assessment, PISA）」作為各級學校

培養學生面對未來挑戰能力的參考依據。

而體育教學的主要目標在培養學生運動的興趣，希望學生能享受運動樂趣，同時養成終身運動的習慣。21世紀學生所需具備核心能力，將更大的力度放在「教師教學」與「學生學習」，並期待學校在課程發展上能有突破，讓學生真正成為學習主體（丁亞雯，2012），一位適任的教師必須具備一定水準的專業能力，才能達到有效教學，以增進學生學習成就與表現，為了使這種專業不斷的成長與茁壯，必須透過自我檢視與外在支持。教師專業學習社群（profes-

sional learn community, PLC)便是基於此概念誕生的團體，PLC主張經由共享願景，一起學習一起領導與共享實務等來提升教師專業能力（蔡玫芳、黃惠貞，2012）。

高中體育科課程綱要的改革，主要特色為發展學生的核心能力及素養、以課程大綱取代課程標準，以學校特色發展本位課程並將重大議題融入體育教學中，藉由多樣性的運動項目讓學生能有更多選擇，強調運動習慣的養成與健康體適能的提升。

近年來，在學校體育課程逐漸萎縮、肥胖問題增加、資訊媒體發達之時代裡，「身體素養」的提出，對提升生活品質、促進終身運動極具啟示（Whitehead, 2010）。身體素養的概念，已普遍為歐美先進國家所接受，其中，多數國家將身體素養納為國家體育課程長期發展計畫裡，如英國、芬蘭及加

拿大等國，而美國則將身體素養作為國家體育課程標準（American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance[AAHPERD], 2013），學校體育融入身體素養概念，也就順理成章。以高中階段為例，高中體育課的重點在終身運動、知識與價值，終身運動亦可以是中學階段的團隊與競技運動項目之延續，而體育課綱要的修正代表學校體育課程朝向學生學習目標，實踐以素養課程為導向之教學理念。為了建立學校體育特色，除了完整的課程規劃與教學目標，還需經過長時間的實踐以及不斷地反省及修正，才能讓學校體育特色課程日趨完善。

十二年國民基本教育施行的同時，體育教學也需要在單一且直接的型式上有所突破，使學生的「學」與教師的「教」能以互動性方式進行，教學相互成長，在學校

每週安排體育特色課程，使體育課程更具多樣化及專業性。

教師專業學習社群之概述

教師專業學習社群主張不單純只是教師能力的提升，更期待能透過教師的積極參與，透過專業化的組織，由下而上促動學校結構與文化之轉變。舊式教學模式中單打獨鬥的角色，可以在PLC中，藉由日常的专业對話形塑更有效率的教學模式，並分享可行且優良的教學創意，逐漸打破老師們之間的藩籬，塑造有利於發展信任、分享、學習與專業認同培力型組織文化。在此筆者依據「高中優質化方案：總召學校資訊網」對PLC之定義與內涵進行簡述：

一、支援性和共享領導：校長將權力下放給教師，期盼教師參與決策，將「教師專業」與「社群」扣連，形塑「以學

校為本位，以教師為改革主力」的聯合行動體，希望藉由教師共同行動產生革新動力，改善教育品質。

二、共享價值觀與願景：專業學習社群透過對話與協商，建構社群的價值觀和學校的願景，並以學習作為學校教育的核心價值。

三、共同學習和學習成果的應用：建構共同願景之後，教師必須將願景分階段付諸實踐，持續發展專業知能及提升自我效能感，以回應學生學習之需求。

四、共享實務經驗：專業學習社群並非只專注於研發新教材與教法，或是思考如何鬆動僵化的校園文化，PLC更注重實踐知識的建立，透過社群的共同討論，檢討與反思教學實務，有系統的整理與建構

經驗知識，參與人員可包含教師、行政人員、校長、專業人員，甚至家長以及社區民眾。

五、內部與外部之支援：內部與外部的援助，不單指物質條件的滿足，還包含專業人力和社會資源的提供，教師專業學習社群需要充足的經費、物力與空間作為配套措施，以協助教師提升專業能力，在教師團隊間能力不足，或者思考產生侷限之時，則需要外部專業人員提供支援，以克服困境。

歸納而言，PLC即是藉由經驗的分享、知能的傳承、學習持續性的引領成員專業發展，建構組織形象，進而促進教師專業發展，為使十二年國教課程發展與教師教學能順利進行，學校資源的統整與挹注，教育部推動「高中優質化補助

方案」之競爭型計畫，鼓勵高中職發展校本特色課程，因此，應以各地區高中的優質多元發展為前提，投入資源並建立機制，以觸發各高中團隊持續精進能量，以穩定進而推動十二年國民教育。

利用體育特色課程組織教師專業學習社群——以松山高中為例

學校特色課程，是指擁有不同於其他學校、具代表性、特色性的課程，為使十二年國教課程發展與教師教學能順利進行，教育部推動「高中優質化補助方案」與「課程與教學領先計畫」之競爭型計畫，鼓勵高中職發展校本特色課程，而本校積極增取該計畫，其政策內涵與特色課程相關如下：

一、教育部優質化補助方案

教育部高中優質化補助為學生創造優質學習環境，使在地學生發展茁壯；但是在升學競爭的壓力

下，國人傳統對於少數高中的追求依然熱烈，究其原因，實為各地讓社會大眾信賴的高中數量不足之故。因此，優質化以各地區高中應普遍優質多元發展為前提，投入資源並建立機制，以促發各高中團隊持續精進能量，以穩定進而推動十二年國民教育。

二、臺北市102年度至106年度高中職課程與教學領先計畫

為因應十二年國教推動與培養臺北市學生六大核心能力的需要，臺北市教育局擬訂臺北市高中職課程與教學領先計畫，內容為積極發展學校學習社群，教學研究會和教師社群活絡專業研討，促進學生學習以及學校持續精進。

臺北市松山高中於2014-2017年間申請到課程與教學領先計畫，並將於2017年開始為期3年的高中優質補助方案，故在近3年特色課程規劃下，每學期皆開設27至31門不

同學科領域，以跨學科或以學生學習立場與角度開設特色課程，以體育學科目前有開設四門課程，分別為：適應體育、海洋教育、鐵人三項與球類概念轉移，以符合多元發展之課程。

課程時間皆安排於每週五下午2-4點，每次共計兩小時課程，考量其校內、外部優勢條件、願景目標及社會需求，為全體學生所規劃有助於提升學習成效之課程內容，而本校順應此一趨勢，組織多種教師社群，作者則為規劃體育社群之召集人，設計體育教師專業學習社群，以培養教師專業發展。本文所指的專業學習社群，為「創意體育教學——運動與健康之體育特色課程」，105年度第一學期所規劃課程如表1。

表 1
體育教師專業學習社群課程規劃表

社群名稱		創意體育教學——運動與健康			
社群成員		陳老師、張老師、羅老師與體育組同仁			
社群目標		組成教師專業社群培養教師專業增能，建立優良體育課程教學、多方了解體育專業知能，學習運用策略來解決問題並課程中能帶給學生勇於接受挑戰、敢於自我超越，強化強健體魄，溝通合作、實作展現、提升學生生命動力並透過運動傷害與防護、網球、桌球、樂趣化體育教學、墊上運動等進行討論。			
場次	日期時間	實施內容	實施方式	講師／主持人	地點
1	105／09／13（二）	社群組成與討論	討論學期社群規劃及目標	陳老師	體育組
2	105／10／04（二）	創新網球教學：正反手擊球	創新教學與實作	羅老師	網球場
3	105／10／11（二）	球類概念轉移分析	體育專業知能	孫講師（外聘）	活動中心
4	105／10／18（二）	運動傷害與防護	體育專業知能	陳講師（外聘）	體育組
5	105／11／15（二）	墊上運動與啦啦舞	創新教學與實作	黃老師	韻律教室
6	105／11／22（二）	創新網球教學：截擊	創新教學與實作	羅老師	網球場
7	105／12／13（二）	桌球技術探討	創新教學與實作	張老師	桌球場
8	105／12／27（二）	創新網球教學：發球	創新教學與實作	羅老師	網球場
9	106／01／10（二）	社群期末回顧與反思	討論學期社群規劃及目標	陳老師	體育組



圖1 創新網球教學：正反手擊球

社群成果與反思

本文作者組織為期一學年之教師專業學習社群，每位教師討論社群之核心目標到彼此間的互信、互助與共好，得以讓此社群更加茁壯成長，過程中有困難與挑戰，透過學習社群之初衷目標，使體育教師一起精進教學，以促發創造出適合學生學習之方向，並以及提升自己和體育課程之發展，督促並鞭策著

自我專業能力。結合世代潮流與時俱進新課綱，進行合作學習、專業省思對話，分享實務與經驗，以達到精進教學與提升學生學習成效。

基於此，在專業學習社群中，教師彼此皆為領導者，在專業領域共同學習、經驗傳承、合作與分享，這種共學、共作、共享、共榮的精神，將成為教育的新趨勢，應更加入多樣化的教學模式，以因應



圖2 球類概念轉移分析

教學時勢需求，希冀在新的教育體制下，透過以社群專業發展，於未來進入教育現場時，能運用更多樣教學方法，對教師本身學科教學知識有所提升，跳脫傳統式技能導向教學，翻轉創新體育教學核心素養並扎根萌芽。

延伸閱讀

高中優質化方案 總召學校資訊網：
<http://163.23.175.15/Orign.aspx>

參考文獻

丁亞雯（2012）。以課程與教學為十二年國教推動核心——臺北市推動策略與行動。《中等教育》，63（1），183-187。



圖3 運動傷害與防護講習

教育部（2013）。十二年國民基本教育實施計畫。臺北市：作者。
蔡玫芳、黃惠貞（2012）。建構教師專業社群——以板橋高中導師專業發展社群為例。《中等教育》，63（2），177-185。

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. New York, NY: Routledge.



圖4 墊上運動與啦啦舞

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (2013). *National Standards for K-12 Physical Education*. Retrived from www.shapeamerica.org/standards/upload/national-standards-flyer.pdf