

十二年國教之學校本位體育 特色課程規劃

> 以桌球運動為例

劉先翔 國立清華大學體育學系副教授

前言

十二年國教新課綱即將於2019年實施，其目的在提升國民素質，提高國家競爭力。課程綱要明確建議為落實十二年國民基本教育課程的理念與目標，以「核心素養」做為課程發展之主軸，使各教育階段間的連貫以及各領域間的統整。

「核心素養」是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（蔡清田，2012），且「核心素養」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。

十二年國教課綱將九年一貫課程中「彈性時間」改為「彈性課程」，彈性學習課程由學校自行規劃，落實地方教育以提升學生學習興趣，並藉此發展學校本位的特色課程。因此，建構學校本位特色課程為新課綱的重要因素。為讓學校發展校本體育課程，本文以新竹市虎林國小為例，提出以桌球運動做為校本體育特色課程之規劃方案，讓各校參考並期望引導學生認知、情意、技能與行為整合，達到以核心素養為導向，培養學生學以致用，並成為終身學習的現代公民。

以桌球運動為校本課程之規劃

新竹市虎林國小桌球代表隊成立於2004年，在培養桌球隊過程中，逐漸建立完善的桌球運動設施以及課程模式，學校為能充分使用桌球館以及人力資源，因此於103學年度開始選定桌球成為學校本位體育特色課程，進行每週1節桌球課。學校配合十二年國教課程改革，將原有基礎逐漸擴大成校本桌球體育課程，並與地方做聯結，此方式可做為其他學校未來在規劃校本體育課程時之參考。

一、教學目標

此校本桌球體育課程以健康與體育學習領域，培養學生規律運動習慣，讓學生學會帶著走的能力為出發，並配合十二年國教的理念，達到終身學習終身運動的目標。

◆該校本桌球體育課程設計為對照十二年國教的「九大課程目標」，包括：

- (一) 培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育素養。
- (二) 養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- (三) 培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (四) 培養學生獨立生活的自我照護能力。
- (五) 培養學生思辨、善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (六) 建構學生運動與健康的美學欣賞能力，及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (七) 培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (八) 培養學生良好人際關係與團隊合作精神。

- (九) 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。

◆規劃校本桌球體育課程的目標則由以下六個構面組成：

- (一) 以學生為學習主體的氛圍：希望藉由桌球運動，滿足國小學童身體發展的需求，並經由各學習階段以及學生能力差異設定不同的目標，不斷挑戰自我讓學生看見自身的價值。
- (二) 規律運動增進健康的素養：經由桌球運動，培養學生規律運動的習慣，並藉以提升健康體適能，促進學生身體健康。
- (三) 樂趣化學習啟發生命潛能：不強調以技能教學為主體，而是採用樂趣化體育教學方式，讓學生在愉悅的氣氛中進行學習，並經由成功經驗的獲得，啟發學生潛能。

- (四) 互惠合作促進團隊之精神：採取分組合作學習模式以及透過班級桌球賽，培養學生良好人際關係以及班級團隊合作精神。

- (五) 跨領域學習培養美感素養：藉由與藝術與人文領域結合，欣賞運動之美感，並透過運動了解本土與世界文化，拓展學童國際視野。

- (六) 輔助教學提升科技素養：使用科技行動載具輔助學習，培養學生善用相關資訊的能力提升學習成效，培養學生科技使用的素養。

二、教學內涵

十二年國教強調培養以人為本的「終身學習者」，分為「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三面向，並進一步再細分為九項目：「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃

表 1
十二年國教之校本桌球體育課程教學內涵

面向	項目	校本桌球體育課程教學內涵
自主行動	身心素質與自我精進	培養桌球運動習慣，促進身心健全發展，並認識個人運動特質，發展桌球或是其他運動的潛能。
	系統思考與解決問題	探索桌球戰術，提升問題解決能力，並透過課程中實際的體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	規劃執行與創新應變	擬定桌球運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，從其他運動學習遷移至桌球運動，或將桌球運動情境遷移至日常生活中。
溝通互動	符號運用與溝通表達	分組合作學習，同儕彼此回饋促進學習成效，並培養人際溝通能力。
	科技資訊與媒體素養	使用行動載具學習以及力學模式分析桌球動作，培養善用資訊、產品和服務的素養。
	藝術涵養與美感素養	與藝術與人文領域的結合，以及創意桌球移動腳步表演，培養學生之美感體驗。
社會參與	道德實踐與公民意識	遵守桌球運動的規則，進而能遵守學校與社會的規定，培養公民意識，關懷社會。
	人際關係與團隊合作	桌球運動之團隊合作學習，包括班際競賽等，提升學生人際互動能力。
	多元文化與國際理解	理解與關心本土與國際桌球以及其他運動議題，包容文化的多元性。

執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」（蔡清田，2014）。依照學習重點以及教育素養，將所學內容轉化為實踐性的知識，分析桌球課程教學內涵（如表 1）。

三、實施策略

（一）樂趣化桌球教學

新生入學舉辦新生桌球體驗，讓學生對桌球運動產生第一印象。並採取樂趣化教學方式引起學生的學習興趣，例如丟球、拍球、傳球、彈球、吹球等等有趣的遊戲化教學活動，讓低年級學生在遊戲中認識桌球。接著導入桌球基本動作教學，包括持拍、握拍、揮空拍教學，並利用老師自製的「樂樂桌球」輔具練習擊球，以穩定小學生的揮拍動作，配合桌球九宮格，增

加學生的學習動機以及自信心，教學效果也隨之提升。

延伸活動則配合校慶由桌球隊員展現乒乓舞以及親子桌球闖關活動，讓學生展示學習成果，最後於學期末舉辦桌球班際競賽等等，讓全校學生融入歡樂的桌球運動中。

（二）跨領域教學設計

跨領域整合是十二年國教的理念之一，本課程則將桌球融入藝術與人文領域學習，利用廢棄桌球拼貼畫，培養學生美感教育；並與語文領域結合，以桌球運動為主題的資料閱讀以及生活日記寫作，培養學生的語文素養，跨領域的學習規劃，讓學的學習更豐富；以融入自然與生活科技領域，以桌球的球體運動，實際了解「伯努利」等相關定理，並能解釋原理。

（三）結合社區資源

校本桌球體育課程需要人力資源的整合，學校將人力分成四大

表 2
校本桌球體育課程規劃

規劃	核心課程	延伸活動	推廣教育
內容	1. 桌球體驗課程。 2. 球感練習課程。 3. 桌球基本技巧課程。 4. 桌球進階技巧課程。 5. 跨領域學習課程。 6. 技巧與戰術討論與應用課程。 7. 桌球運動欣賞課程。	1. 新生迎新桌球闖關。 2. 運動會乒乓舞。 3. 運動會桌球闖關。 4. 親子桌球活動。 5. 和家人打桌球。 6. 期末班際桌球賽。	1. 課後桌球安親。 2. 學生桌球社團。 3. 教師桌球社團。 4. 社區志工桌球社團 5. 校友桌球社團。

類：第一類為專業教練，其主要負責桌球專業技能的指導；第二類為社區志工包含畢業校友，此類志工多數為具有桌球運動技能及熱忱人士，安排時間到校協助指導各班桌球教學；第三大類為學校教師，利用課餘時間，協助指導桌球運動；第四類為級任導師，協助推動桌球運動，例如安排校慶以及期末競賽，讓課程得以順利進行。

（四）完善之課程規劃

本課程規劃分為三大類：核心課程、延伸活動以及推廣教育（如表2）。核心課程將桌球所需具備

之知識、技能、情意等內容依據能力指標設計於各年級課程中：1.配合各階段能力指標，從入門的球感練習以及技巧的學習，讓學生能理解桌球運動的知識以及技能；2.透過樂趣化非單純技能性的教學方式，培養學生主動學習、樂於學習的態度；3.經由教師安排的學習情境以及比賽時戰術的討論，讓學生提升桌球的技能以及策略的應用。延伸活動與推廣教育，則培養學生將桌球運動落實於日常行為中，讓桌球運動成為學生日常生活的一部分，進而培養運動的習慣。



圖1 教師自製「樂樂桌球」輔助教學器材

評量方式

十二年國教課綱在妥善運用在地資源，發展真實有效的學習評量工具。以核心素養為主軸的學習評量，應包含知識、能力、態度等面向，須兼顧整體性和連續性，以

了解學生學習的進展，並有效進行追蹤，長期評估學生的表現與能力養成（教育部，2014）。為了檢視學生能夠達到學習目標，學校採用多元評量方式，除了規劃了分段教學的目標，在各個學習階段設立目



圖2 善用社區人力資源，每組都有助理教練

標，並於學期末進行評量。評量標準依據桌球專項運動學習理論討論後訂定之，並透過執行情況逐年討論修正；於每學期的桌球活動與競賽等實際的情境中，進行量化的評量，此外，課程中體育教師採用了省思單、學習單、互評表（互惠式教學法）等，進行質性的評量，兼

顧了知識、能力、態度等多元面向的評量。

實施效益

一、培養學生主動學習

從在地化出發，桌球運動從原有的桌球校隊為基礎，逐漸擴展到全校，桌球參與率為全新竹市之

冠。透過樂趣化教學以及活動的舉辦，提升學生學習興趣，下課會主動參與運動，達到主動學習與培養運動習慣的目標。

二、促進同儕溝通互動

運動是最佳的溝通平台，因為在過程中，可暫時跳脫現實，進入有別於實際情況的運動世界，所以，透過桌球課程的實施，學生彼此共學，討論桌球技巧與戰術，促進溝通互動能力。

三、提升家長體育認同

學生在學校運動時間增加，提升運動量，學童的生活作息變得固定正常，因而家長支持學校體育發展；另外，以金字塔式培養桌球代表隊，參加校外比賽除了是榮譽的象徵，也是自我實現的過程，此難得的經驗，讓家長感受到校本體育課程對小朋友身心發展的重要性。

四、整合社區相關資源

校本桌球運動課程的推廣需要龐大的人力資源，因此，除了學校教職員外，學校招募了社區桌球隊擔任桌球指導志工，且為提升學習效果，學校提供了完善的硬體設備，並不定期舉辦學校和社區間的友誼賽，校本體育課程整合了社區的人力資源，形成良好的互動氛圍。

五、桌球運動連接社會

推行校本桌球體育課程，加上延伸活動以及推廣教育如課後桌球安親班、教師桌球社團以及社區與校友桌球社團的成立，校園的桌球運動風氣活絡，且經由桌球運動社團的成立，老師、教練以及家長間的互動更加頻繁，增加親師溝通，對於桌球校本課程與學生學習成效的提升有重要的效益，學生也透過桌球運動，連結社區，通往未來進入社會生活的基礎。



圖3 老師指導學生辦理班際桌球競賽（一）



圖4 老師指導學生辦理班際桌球競賽（二）

結語

十二年國教的實施，學校需落實地方教育以發展學校特色課程，讓學生學習與生活發生連結，才會對學習活動有感。因此，學校需著手規劃校本特色課程，本文以體育為例，期望能成為各校在規劃校本課程之參考依據。本文介紹新竹市虎林國小的校本桌球體育課程，成功整合學校與社區的資源，提升學生的學習成效，而學生也會主動於課餘時間練習桌球運動，並成為帶著走的能力，師生共學共好，達到十二年國教自發、互動、共好的目標。

參考文獻

教育部（2013）。十二年國教實施計畫。取自<http://12basic.tchcvsc.edu.tw/Detail.php?LevelNo=8>

教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自<http://www.naer.edu.tw/bin/home.php>

教育部（2015）。十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要（草案）。取自<https://web.dcshtp.edu.tw/sites/default/files/page/2015/12/14369/13456.pdf>

蔡清田（2012）。課程發展與設計的關鍵DNA：核心素養。臺北市：高等教育。

蔡清田（2014）。十二年國教課程綱要核心素養。師友月刊，566，17-22。

楊俊鴻（2015）。從十二年國教課程改革談體育類科師資培育之策略。學校體育，151，6-13。

楊俊鴻（2016）。導讀：《課程發展與設計的關鍵DNA：核心素養》。教育脈動，5，1-5。