

體育混齡教學

[以新北市三和國小校本扯鈴課程為例]

吳忠霖 國立臺灣師範大學體育學系博士班／ 新北市正義國民小學

胡皓崑 新北市三和國民小學 邱俊傑 新北市三和國民小學

前言

聽到學生說：終於可以打球了。

受到少子化及年齡結構不穩定的影響，偏鄉班級學生人數在個位數，影響學習成效，為能突破教學困境，學校紛紛採取混齡教學。有鑑於此，新北市教育局於106年五月帶領國教輔導團各領域輔導小組召開「偏遠地區公立國民小學混齡教學」會議，產出課程發展導引手冊，期能有效整合偏鄉地區行政規劃及善用學校資源，讓偏鄉學校能依課程地圖及解決策略，參照學校特色、社區資源、學生組成及教師個人專長等，發展各領域混齡教學課程。

淺談健體領域混齡教學規劃

新北市國小健體輔導團跳脫課綱的規範，為讓教學者「看到學生本身」，採用混齡教學的課程設計，研擬輔導手冊：

一、編輯理念

混齡教學最常遇到的問題是：把不同年齡的學生集中教

學，不是自找麻煩嗎？學習本身是個別性的，在混齡班級，超前或落後都只是目前學習的狀態，教學者和學生都必須關注學生本身。如此，學生能在「自信之下，只要喜歡學習」，可按自己的步調前進。

二、課程地圖

分析三大教科書版本教材結構，搭配新領綱學習內容-競爭類型運動及表現類型運動（國民中小學暨普通型高級中等學校—健康與體育領域課程綱要草案，2018），從單一年段（低、中、高）的混齡學生考量。新北市健體輔導團綜合各版本自編教材，分別發展出體育低、中、高課程地圖總表：

- （一）新北市國小健體輔導團以低、中及高年級三階段為實施對象，配合身心發展排列授課，加入戰術討論與互動課程，提升學習效率，辦理多場次非體育專長教師及偏鄉地區新任老師的「體育教學模組」研習，頗受好評。
- （二）選定108課綱健體領綱學習內容強調的民俗體育（跳繩、扯鈴、踢毽子....）、田徑以及舞蹈等。讓教師可以依學校環境、師資選擇合宜項目融入課程推動。

三、混齡課程實施Q&A

各領域實施混齡教學最常被提問的困難是：因應同年段較高年級學習，該如何設計有延續性而不重複前一年的課程？高年級混齡教學，畢業生與在校生於畢業典禮後是否有遺漏學習的問題？

因此新北市國小健體輔導團蒐集現場教學問題，研擬Q&A因應對策與解決策略：

(一) 體育混齡課程實施之可行利基：

1. 技能或動作具有遷移效果。
2. 主題加深加廣的課程變化。
3. 學生達適量人數即可實施。
4. 不受版本影響更彈性操作。

(二) 108學年度起九年一貫與十二年國教課綱並行與轉化因應：

1. 行政支援：

- (1) 提升課發會健體領域的專業知能。
- (2) 發展學年及領域成員的課程設計。
- (3) 發揮健體領域召集人的推動職責。
- (4) 規劃場地使用適切性的安排調整。

2. 課程教學：

- (1) 落實動作教育。
- (2) 回歸課程的多元學習。
- (3) 需檢視能力指標與學習內容。
- (4) 參酌「體育教學模組」的精神規劃。
- (5) 低年級增加節數，需注意學生的體能負荷。

(三) 確保穩定體育專業師資來源：

1. 提升合格的體育師資。
2. 校群專長的巡迴教師。
3. 風華再現的退休人力。
4. 偏鄉教師的甄選條款。
5. 非專長教師認證研習。
6. 單項協會的社區支援。

(四) 畢業生離校後，在校生的課程因應：

1. 延伸跳躍學習或成果發表會。
2. 提升課程趣味與精熟度。
3. 融入自編校本特色課程。
4. 辦理校際畢業成果系列。

依先備經驗，結合領域特性，考量問題解決、融入相關議題、專題探討深究，設計體育混齡教學，發展多元學習成果，成效是眾所樂見。

體育混齡教學實施案例

體育課混齡教學強調分組教學、個別化與合作學習，不鼓勵競爭，而是以學生學習成效為目標。當然，可能面臨到教師能力、教材選擇、場地提供和家長配合的困難。因此，學校行政將邀請專家學者及輔導團員的教學研究，組成專業支持系統，成為請益指導的後盾。

新北市國小健體輔導團與三和國小以田徑和球類運動為主要發展課程，並借重胡皓崴老師的扯鈴專長，結合社區資源，打造出「轉動山『和』、健康樂活」之十二年國教學校本位體育課程。

一、學校簡介

民國32年4月1日創設的三和國小，位於陽明山下，自然生態豐富，地理環境優雅，是一所擁有「好品德、好能力、好創意」的三好小學。在得天獨厚的地理條件，學生貼近「自然山林」、投入「食農教育」、落實「健康促進」，培養對自然環境的愛護、對大地農作的感恩、對學習活動的熱情，在健康的環境下多元學習成長。

二、社會環境

發揮老師專長，除了透過設計運動角與體育活動，強調時時可運動，處處可活動，達成一人一技並養成運動習慣，另一方面積極推動戶外教育課程，把學習場域擴大到校外，運用社區的自然環境發展出不同的學習課程，展現活力與發展特色，獲得親師生與社區民眾的支持與肯定。

三、規模設施

（一）班級與學生數

設普通班6班，學生總數41人；幼兒園1班，總數18人。

（二）學校體育教師與相關編制

配置訓育組長 1 人、體育專長教師 1 名及混齡課程教師 5 人，推動體育課正常教學與活動推廣。

（三）學校體育課程總表

因應十二年國教課綱排定每週2節體育課程。依學校本位設計混齡體育課程，如表1。

（四）硬體設施

學校設有運動場、樂活教室、活動中心、親水體驗池及樂活運動角。場地設備完善，提供學生優質的身體活動環境，假日校園開放，提倡親子全民運動。

混齡教學實施情形

三和國小混齡體育校本課程除了以田徑和球類為主外，為揮灑童年色彩，三和學子從「鈴」開始，規劃扯鈴課程，推廣扯鈴運動。因此，發展民俗體育學校體育本位課程，使學生從學習中找到樂趣，從樂趣中找到自信心，達成「一生一專長」

之目標，提倡學生適性學習，發展多元智能，增強學生體適能，培養健康身心，推動情形說明：

一、課程概念分析

表1
三和國小學校體育混齡校本課程

學校願景	品德、能力、創新
核心概念	學習無極限
校本課程	轉動山「和」健康樂活
課程主軸	創新學習 從鈴開始
低年級主題	從鈴開始（上-一起來合作-基本繩結；下-表演藝術從鈴開始）
中年級主題	飛耀鈴羊（上-休閒運動力與美；下-運動萬花筒）
高年級主題	活鈴活現（上-表演任我行；下-扯鈴任我行）

資料來源：胡皓崑（2017），三和國小教導處。

二、教學方法分析

為達到教學目標，扯鈴教學應用了精熟教學法、練習教學法、能力本位教學法三種教學方法。混齡教學法應用，如表2。除了重視體適能發展，也希望運用精熟教學法與練習教學法來使學生多動、多練習，以符合校本體育課程目標所發展出來的動作。能力本位教學法則著重學生的創造性思考以及問題解決能力，混齡教學著重於「自發、互動、共好」新課綱理念，讓不同年齡層的學習夥伴，彼此觀察與互相幫忙，增進社會發展，達到學習目標，解決問題能力。

表2
混齡教學法應用

小校小班體育混齡教學方法與活動設計	
教學方法	活動設計
精熟教學法	分組反覆練習，達到精熟原則，增進學習成就
練習教學法	不斷的練習，使基本技能熟練，達到發展身體適能效果，步驟： 1.引起動機（掌握及保持趣味性） 2.解說重點及規則技巧 3.教師示範或指定同學示範技巧 4.學生模仿 5.個別或分組練習 6.評量結果
能力本位教學法	透過遊戲教學，發展學生創造性思考和問題解決能力

資料來源：張嘉和（2017），高雄市景義國小「跨年級教學」體育教學活動。

三、推動策略與作法：

（一）發展扯鈴校本課程

1. 召開課程發展委員會，修訂「創新學習、從鈴開始」學校本位課程
 - （1）規劃全校一學期五週扯鈴課程。
 - （2）規劃「三和扯出活力扯鈴賽」。
 - （3）訂定扯鈴課融入建體領域課程。
 - （4）發展校本扯鈴課程的教學目標。
 - （5）成立扯鈴社團，推廣民俗體育。
 - （6）針對課程定期反思與修正討論。

2. 規劃扯鈴課上課時段，指導教師為本校專長教師
 - (1) 甄聘體育專長教師，協助課程教學。
 - (2) 每週一節課，每時段實施二個班級。
 - (3) 學生依進度分組，教師群協同教學。
 - (4) 期初進行社團分組，學習扯鈴技巧。
 - (5) 校園設置運動角落，增加身體活動。
 - (6) 扯鈴招式集點卡，以提升學習興趣。
 3. 學校本位教師進修，發展教師專業
 - (1) 成立「創新學習、從鈴開始」教師學習社群。
 - (2) 辦理民俗運動領域進修，增進教師專業素養。
- (二) 宣導民俗運動知識
1. 開學始業活動辦理扯鈴體驗、繩結宣導，厚植相關知識。
 2. 期末結合社區資源，辦理聖誕扯鈴展演，提供自信舞台。
- 年度活動：「聖誕扯鈴展演」、「運動會扯鈴表演」等（如附件1）。

實施情形與成果

- (一) 學校本位課程實施成效：
1. 實施扯鈴課程與體適能檢測
 - (1) 106學年度起。全校實施每一學期五週之扯鈴教學課程。
 - (2) 106學年體適能檢測合格率82.14%高於新北市所設定之66%目標。
 2. 課程計畫報告及課程評鑑
 - (1) 不同年段，分別規劃學年度之體育課程計畫。

(2) 領域會議進行自我評鑑，檢討、反思及修正。

3. 教師專業成長

(1) 自105學年度起辦理相關教師專業進修累計達4場次。

(2) 新北市教育局105學年度SH15 暨零時體育工作坊4場次。

(3) 105及106學年度教師參與體育增能活動場次達6場次。

(二) 提升學生體位適中率，提高12.19%，如表3。

表3
三和國小 105 學年度學生體位情形表

	過輕	過重	超重	適中
105年10月	9.76%	19.52%	2.44%	68.30%
106年04月	2.44%	14.64%	2.44%	80.49%
進步狀況	-7.32%	4.88%	0	+12.19%

資料來源：胡皓崴（2017），三和國小教導處。

(三) 畢業生體適能檢測：

105學年度畢業生計11人，通過人數9人。通過率81.9%。金牌：1人，銀牌：0人；銅牌：8人。

綜合效益及省思

體育混齡教學注重的是學生要群性學習，因此，採取低、中、高年級分別混齡教學。而學校策略聯盟，充分運用教學資源與協同教學、共同備課是主要推動的要素。由學長帶領分享課程，展現「小老師」的成就感與榮譽心是

達到成效的關鍵。綜合效益及省思展望如下：

一、綜合效益：

（一）學生的學習面

1. 技能的學習

（1）「從鈴開始」，循序漸進，達成一人一技。

（2）提供學習機會，養成良好的身體活動習慣。

2. 情意的學習

體驗通往成功之路的「困難」與「堅持」。

3. 生活的學習

進行分組教學，培養互助與人際溝通技巧。

（二）社會的整合面

1. 資源共享

教學架構模式及設備，提供學校使用參考。

2. 社區友好

社區展演與宣導學習，推廣民俗體育活動。

二、省思展望

（一）省思

扯鈴課程在混齡教學中，學生學習落差較大，教師透過分組學習及學習共同體的教學模式，進行差異化教學，已漸漸找到方向。

（二）未來展望

1. 課程永續發展

在扯鈴專長教師規劃的校本扯鈴課程，並與新北市健體輔導團合作的永續發展，以達成學校體育法「SH150教育政策」，成就學生終身帶著走的技能。

2. 技能專業發展

期望學生提升專業技能後，藉此傳承創新，推動民俗體育，再創扯鈴新境界。

參考文獻

新北市「偏遠地區公立國民小學混齡教學」課程發展導引手冊。

十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域課程綱要草案—研修小組於2018年4月22日依審議大會決議修訂版（標記版）

國民小學健康與體育領域教學演示競賽活動—小校小班體育課混齡教學活動設計 設計者：高雄市景義國小張嘉和老師。

附件 1、三和國小體育科混齡校本課程規劃

轉動山「和」 健康樂活					
學校願景	品德、能力、創新				
核心概念	學習無極限				
課程主軸	創新學習、從鈴開始				
教學目標	認知：以課程連結，推廣民俗體育之扯鈴運動 技能：透過混齡學習與分享，操作技術與展演 情意：學生樂於創發展現自我，推動技藝傳人				
單元	年段	結合領域	課綱教材	教學教法	課程內涵
創新之從鈴開始	低	綜合(上)	一起來合作—基本繩結	解說探索 體驗觀察	1.透過開學始業感受對民俗體育的熱誠 2.露營情境引導兒童學習繩結及扯鈴繩 3.了解扯鈴運動藝術與民俗體育的相關
		藝文(下) 健體(下)	表演藝術 從鈴開始	影片教學 技法示範	1.播放教師自製扯鈴教學影片因發興趣 2.學生運用腦力激盪，齊創作舞台表演 3.從鈴開始：運玲起玲開始的操作熟練 4.小組操作分享，提升學習樂趣與自信
能力之飛耀鈴羊	中	健體(上)	休閒運動力與美	啟發設計 合作學習	1.認識民俗體育的種類與分享相關經驗 2.體驗竹竿舞樂趣與展現合作完成任務 3.跳繩體驗與多人跳繩姿勢優美的呈現
		健體(下)	運動萬花筒	示範引導 集體創作	1.觀察與分析扯鈴種類的差異與創發性 2.飛耀鈴羊課程：熟練的扯鈴組成創新 3.小組共同發想扯鈴動作與儀態的變化 4.透過戲劇、口頭、設計扯鈴成果表演
品德之活鈴活現	高	藝文(上)	表演任我行	合作學習 創作思考	1.透過戲劇欣賞說出戲劇表演組成元素 2.分組討論嘗試編劇融入扯鈴表演話劇 3.觀摩同儕創作，並分享自己感受心得
		健體(下)	扯鈴樂無窮	展演指導 創意發表	1.扯鈴樂無窮課程：小組能以能力創新 2.創作跨年級的混齡教學成果精神氣勢 3.扯出活力扯鈴賽中能夠充分展現自信 4.運用轉動山和健康樂活奠立健康環境

附件 2、三和國小校本扯鈴課程實施照片

新北市金山區三和國民小學	
「轉動山和-健康樂活」學校本位課程實施照片	
	
	
	