

# 學校體育行政**推動**素養導向之體育課程

## 〔飛越中壢新生暑期學藝課程實例分享〕

鍾純惠 桃園市中壢國民中學教師

### 前言

暑期學藝活動是幾乎是每所公立國中必辦的年度要項之一，以筆者服務學校過去的實施狀況，早期是以「學科活動為主，輔以數堂活動課」，到後來修正內容改以「培養學生基本能力為主」的相關課程。今年暑假學校為迎接108新課綱的到來，更是挑戰設計「素養」導向的新生學藝課程，整個活動豐富又精采，獲得許多的迴響。筆者有數年的體育行政經驗，試著透過本文介紹這活力十足的課程內容，並且說明體育行政主管在此課程中扮演的角色。

### 課程發想

我才不想來，是媽媽強迫我來參加的！

不來參加要去安親班，所以我才來的！

以上是每年暑假常聽到新生們來參與暑期學習活動的原因。行政團隊的教師們開始發想：既然學生逃不掉，何不設計會讓他們喜歡的課程內容，但，除了「學生喜歡」，我們還

需要想到，這個課程要教會孩子什麼能力？我們開始著手發展「素養導向」的課程——「飛越中壢」於是誕生！我們規劃為期四週的系列課程，其中有兩週完全以「體育」為主軸，各科教師皆以當週的運動項目出發，依其特性設計相關延伸課程。

### 課程內容與實施

體育為「身體的教育」，除了是運動技巧的傳授外，更可與其他學科相結合來豐富自身的內涵。是故，「飛越中壢」的運動項目選擇上，即結合校內運動教練的專項，以「籃球」及「飛盤」為主（原本規劃為田徑，但因本校田徑

教練考上正式教師之異動而臨時變更項目），課程內容即善用此二項運動的特性來進行規劃。透過課前的共同備課，老師們一起設計出以下課程內容：肢體語言、拉筋伸展、飛比尋常、攻其不備、超級比一比、蘿蔔腿沒有蘿蔔、深度閱讀電影、中壢大拼盤、定向中壢、緣溪行等。以下將以文字配圖簡單說明內容：

#### 一、拉筋伸展

每天從「喚醒身體」開始，體育教師透過拉筋伸展幫學生的肌肉從靜態轉為動態，以面對接下來的課堂挑戰。

（圖1）



圖1 拉筋伸展



圖2 學生練習飛盤擲準



圖3 飛比尋常：擲準

## 二、肢體語言

在表演與藝術老師的帶領下，活動形式從個人行動到團體小組，不斷的透過肢體表達來認識自己。

## 三、飛比尋常

透過飛盤國手的引導，學生從認識飛盤、飛盤動作技能學習、飛盤擲遠測量，到最後飛盤爭奪賽，是學術科兼具的主題課程。（圖2、3）

## 四、攻其不備

以發揮團隊精神的三對三籃球競賽為教學目標，在課程中將投籃、三步上籃、檔拆戰術及團隊默契培養，循序漸進的教給學生，再讓學生自行討論與組合，期望在競賽期間發展學生的思考及解決問題的能力。（圖4）



圖4 籃球：手忙腳亂障礙運球

## 五、超級比一比

學習運用協作平臺資源，將飛盤前後測的數據進行分析，以瞭解自己進步的程度，另外，開啟另一扇學習之窗——運動科學的應用，也以靜態省思完成飛盤課程的整體回饋。

飛比尋常 106課綱素養課程 中壢國中106年度新生暑期學藝活動 授課教師：簡易承

我是A班 座號：18 姓名：溫羽潔

### 蘿蔔腿沒有蘿蔔？

在這一堂的課程中，我們進行了一系列蘿蔔腿的講解，想必你（妳）一定知道自己是能否學習了解？接下來就讓我們一起來檢視並寫出內心感受吧！

- 請試著寫出三種蘿蔔腿的種類？  
腫蘿蔔、壯蘿蔔、肥蘿蔔
- 請以你（妳）自己本身的小腿，說明自己是哪種類型的蘿蔔腿？  
原因為何？請說明。  
肥蘿蔔，我的小腿很多肥肉碰一下就會晃（咕）
- 你（妳）覺得可以用哪種方式來瘦自己的蘿蔔腿？  
多運動
- 你（妳）在此一系列活動中，最大的收穫或感覺是什麼？  
讓我了解小腿內部肌肉
- 針對蘿蔔腿的課程，你（妳）有什麼建議或希望再上什麼課程呢？  
按摩教學，有專業人士來按摩身體  
卡片教學

圖5 「蘿蔔腿沒有蘿蔔」學習單

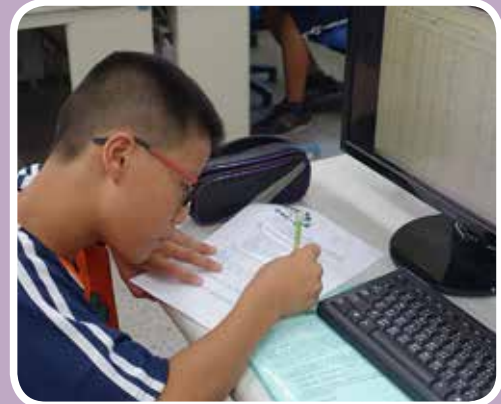


圖6 記錄身體數據



# 深度閱讀電影

觀影記錄單

班級: B 座號: 4 姓名: 曾希晨

—開始看電影之前—

情節簡介:

《奔跑吧！人生》敘述二十世紀最偉大運動員傑西•歐文斯的故事，他發跡於俄亥俄州立大學，在 1936 年參加柏林夏季奧運，以黑人之姿在希特勒面前風光奪得 4 面金牌。本片不僅僅是傑西•歐文斯的傳記電影，還探討了勇氣、決心、忍耐、友情、種族等元素，是一部激勵人心的運動劇情片，精彩呈現傑西•歐文斯如何努力奮鬥，成為奧運傳奇。

分類: 劇情

片長: 134 分

1. 今天我看的電影是: 奔跑吧！人生，英文原名為 Race。

2. 閱讀簡介後，我推測本片與上週看過的電影《卡特教頭》，應該會有這些共通點:

都是激勵人心的運動片

3. 閱讀片名及簡介後，我推測本片跟《卡特教頭》在說故事的角度上，應該會有這些不一樣的地方:

《奔跑吧，人生！》	《卡特教頭》
以 <u>運動員</u> （角色身份）的角度來敘述	以 <u>教頭</u> （角色身份）的角度來敘述
一個關於 <u>田徑</u> 運動的故事。	一個關於 <u>籃球</u> 運動的故事。

4. 「第一次世界大戰是一場於 1914 年 7 月 28 日至 1918 年 11 月 11 日主要發生在歐洲的大戰，然而戰火最終延燒至全球，當時世界上大多數國家都被捲入這場戰爭。1939 年第二次世界大戰爆發前，這場戰爭被直接稱為世界大戰。由於主要戰場在歐洲，所以 20 世紀早期經常稱之為『歐戰』。」

根據以上文字，可以知道《奔跑吧！人生》這個故事應該是發生在: ( )

☐第一次世界大戰時 ☒兩次世界大戰之間 ☐第二次世界大戰時

5. 上週我們曾經思考: 用電影說故事，跟用文字說故事，有一些不一樣的地方。因此，在這次觀賞電影時，除了劇情之外，我還可以關注這些部分:

長相、動作、場所

↑圖7 「奔跑吧人生」學習單

### 六、蘿蔔腿沒有蘿蔔

在生物老師的教導下，實際進行雞翅解剖，伴隨著引導提問的學習單，讓學生藉此認識動物生理，更進階延伸認識自己的身體及使用身體的方式。

(圖5、6)

### 七、深度閱讀電影

選擇運動領域的典範人物電影《卡特教頭》、《奔跑吧！人生》為影像文本，在閱讀教師的帶領下，於課堂中進行「分析閱讀」、「比較閱讀」，不僅學習閱讀方式，也提取人物「發現問題」、「解決問題」的歷程做為自我省思。(圖7)

### 八、緣溪行

課程以健走的方式認識校園旁的新勢公園，伴隨歷史教師娓娓道出的老街溪的歷史及發展，讓學習走出校園，讓學生認識社區，更在走讀歷程中發展自己的小組合作模式。(圖8)



圖8 老街溪走讀

### 九、中壢大拼盤

在教室內完成靜態的課程總結，以「飛越中壢」及「素養」為主軸，製作個人課程的九宮格地圖（文字化），以及小組呈現的主題意象圖（圖像化），學習將具體轉為抽象。(圖9)

### 十、定向中壢

以動態的方式進行課程總結，利用中壢校園進行定向越野活動，讓學生奔跑在校園裡的每個學習場域，再次認識校園及找尋課程的回憶。活動中不但要發揮推理能力，還要運用四週以來所學習到的圖像閱讀、理解思考、地圖判讀，更重要的是為了把握任務時間，必須要不斷跑動，運用四週累積的體能(圖10)。





圖9 飛越中壢：室內課情況

最後，頒發給學員自己完成的學習成果冊及結業證書，替課程畫下完美的句點。（圖11、圖12）

### 體育行政主管的角色

在這樣嘗試性的課程中，體育行政組長扮演著不可或缺的要角，從課程類型的選擇、主題的發想、內容的規

劃，到課程的實施，都必須花費一番苦心，筆者以自己個觀點說明此次課程中體育行政工作者的角色及工作，內容如下：

#### 一、理念發想與實踐者

這兩年本校承辦過幾場素養導向課程的教師研習活動，行政者接收「素養」教學的新概念，且願意主動地將理



圖10 「定向中壢」戰況激烈

念與實務做結合，帶頭進行改革，用行動引導所有體育教師們面對108學年度新課綱。

#### 二、組成共備團體

校內教師自主組成備課、觀課及議課的社群，社群內部的老師們不分科目，共同進行各種教學方法與策略的討論與使用。這次「飛越中壢」課程有以「運動」為主題，共備成員即各自依專業領域發展課程內容。「理念對了，課

程自然水到渠成！」

#### 三、良好的溝通協調者

必須要有很好的表達、說服及溝通能力，才讓社群內的老師願意支持這個以「運動」為核心的課程，且願意配合以此主題進行相關教案的設計，完成這跨領域的教學實驗課程。

#### 四、擁有良好人際關係

課程中動員許多校內外資源，除了不同領域的教師（國文、數學、歷



看到了：每位老師努力引導我們，寫出答案，讓所有同學融入課程，一起討論、回答、發表。

想到了：老師很辛苦，整個班三十人，但老師只有一人，並不容易將所有人顧及，有趣的課程背後可能是老師努力的背課，二天的課或許並不長，但是這個課一定最有趣、最精彩。

圖11 課程總結學生回饋單

史、體育、表藝、理化、生物、美術），還有結束學習的實習教師、行政職員、不同屆的畢業校友，所有人都因認同教學理念而主動且積極地協助課程的進行，如果不是行政者擁有良好的人際關係，理念也符合大家的共識，再好的課程可能都無法如此順利的被推展。

#### 五、善用媒體與溝通管道

為了宣傳這新的課程，行政團隊利用公開的場合向家長說明本課程的理念、實施內容與方式；善用新興的多媒體「臉書」來傳達相關訊息，成立「飛越中壢」粉絲專

頁，每天不定時地將課堂的內容進行直播及上傳學生們的活動照片、當天的作業成果，讓家長們能迅速地接收到孩子們學習的情況，更有其他教師因為粉絲專頁內的精彩課程，而主動表示加入的意願。

#### 結語

學校體育行政主管工作內容，從體育課程的創新與發展、校園運動的推展到運動代表隊的組訓監督與管理等，內容多元且繁雜。在筆者服務的學校，校內體育推展順利與否會受體育行政者的



圖12 頒發結業證書

理念、態度與行為所影響。建議體育組長可先從組織教師專業社群開始，在社群中透過理念的溝通及分享交流來影響團隊成員，善用自己的人際關係及溝通技巧讓更多人認同體育組對校園運動的貢獻；其次，扮演「領頭羊」的角色，引導教師進行專業發展，並以技巧性的

方式進行分工，讓團隊成員體認自己的價值；最後再輔以適當的傳媒管道，讓更多的人從認識體育工作者到支持體育工作團隊，並從認識學校進一步提升為認同學校。