

身體素養導向教學方法與實例

詹恩華 高雄市立海青工商

前言

「身體素養」是為利用人類本身所具有的能力，其中包含個人具有動機、信心、身體能力、知識和理解以重視和承擔生活中關於身體活動之責任，在整個生命歷程中「保持有目的」的追求身體活動（Whitehead, 2013）。身體素養是一種整體、全人與終身的概念，根據國際身體素養協會（International Physical Literacy Association, 2015）指出，將此概念分為以下四個部分：情意（動機、信心、價值與責任）、身體能力（瞭解技能不是單獨存在，必須有效的與其他不同內涵互動）、認知（知識與理解）以及終身身體活動參與。所以，在這條身體素養的旅程道路上，學齡階段的體育課程扮演重要的角色。身為體育教師，我們應鼓勵學生前進，拓展他們的視野和豐富他們人生的選擇，在體育課程中，積極培養身體素養內涵—身體能力、動機與信心以及知識與理解，使學生能終身積極地為自己參與身體活動負責。



圖1. 身體素養九項教學策略圓環圖（圖片來源：PHE Canada, 2018）

身體素養導向的教學方法與實例

一、身體素養導向的教學策略

各國在發展身體素養的課程與教學策略時，皆成立相關研究單位發展之，例如：英國「Bupa Start to Move」課程、美國Ennis 和Chen 的大型研究計畫（Schoemce, PE and Me!）（Ennis, 2015）、加拿大「Passport for Life」課程等都值得我們借鏡（詹恩華、闕月清、掌慶維，2017）。其中，加拿大在發展身體素養導向的體育課程時，如圖1 的EDUCATION九個字母所代表的九個原則，作為身體素養導向的教學策略（PHE Canada, 2018），此九項原則即是高品質的體育課程成功的關鍵因素，並且彼此之間交互影響。若能以此九項原則培養學生，並積極的創造正向學習環境，如此能夠幫助學生提升身體素養。本章將介紹這九項身體素養教學策略，期待能夠提供我國素養導向體育教學之參考。

- （一）享受（**Enjoyment**）：以發展為導向且學生為中心，設計符合學生能力的課程，鼓勵他們參與和成功。
- （二）多樣化（**Diverse**）：多樣化的身體活動類型和多樣化的教學風格，適應個別需求。
- （三）理解（**Understanding**）：鼓勵對知識的理解，並且有更深層次的理解，以運用於各種身體活動中，使學生成為聰明的運動者。
- （四）品格（**Character**）：身體活動中加強公平競爭、合作、團結合作等關鍵角色培養。
- （五）能力（**Ability**）：培養各種基礎技能，發展運動能力，並提供更精確的技能指導，使學生能夠提高運動技能，重點在於鼓勵個人追求自我精進，而非與他人比較。
- （六）整體性（**Totality**）：提供學生發展全人健康的機會，包含提供各種健身活動，以發展心肺耐力，肌肉適能和敏捷性。
- （七）想像力（**Imagination**）：確保設施、設備的安全性，使學生能夠在安全的環境下發揮創造性與想像力，以及鼓勵個人或團體為各種運動挑戰創造性的解決方案。
- （八）持續性（**Ongoing**）：學校每天最好都能提供體育課程，以強調積極生活的重要性，培養學生現在和整個生命週期中持續選擇健康的生活型態所需之技能。知識和態度。在學校中能提供課後的身體活動計畫，使學生能夠應用體育課所學習的能力。最後，也必須確定學生在校外能有可以活動的機會（例如：公園、游泳池、健身房、運動中心等）。

（九）培育（**Nurturing**）：培養學生認知（例如：思考、理解、解決問題的能力）、情意（例如：積極的同伴互動、溝通、運動精神、團隊合作等）與技能（例如：健康、技能發展等）發展，並且規畫適合學生年齡階段的活動。

二、轉化素養導向的教學模式與實例

擁有上述的九項教學策略後，素養導向體育教學的模式常採用模式本位的課程模式來轉化（**Dudley, 2015**），如：**Doozan**和**Bae**（**2016**）以理解式球類教學（**Teaching Games for Understanding, TGfU**）來實施身體素養教學；**Hastie**和**Wallhead**（**2014**）則透過運動教育模式來實施身體素養教學，而個人與社會責任模式也適合作為轉化身體素養課程的概念（**詹恩華, 2017**）。以下將針對這三項模式本位的課程設計，提供實例的教案參考之。

（一）運動教育模式

運動教育模式是以提供學生整體且愉快的真實比賽經驗，有助於學生養成及維持積極運動的意願，可以培養身體素養中的動機與信心，並且能夠讓學生更願意從事身體活動。在課程中以賽季性的單元來安排，並且將學生依照能力進行異直性分組，讓學生在團隊中學習多種角色，培養學生多元的身體能力，以及在比賽中學習運用所學的知識、能力與態度。在整個比賽季的成績會保留作為最後的學習成果，並且在整個賽季中營造如慶典的氣氛，讓學生在愉快的正向經驗中學習。因此，本單元以此概念設計，以第五學習階段的學生，設計十節（每節50分鐘，共500分鐘），採運動教育模式的素養導向籃球單元教案（如表1）。

表1

3E運動季籃球聯賽教學單元教案

單元名稱		3E運動季 籃球聯賽	設計者	詹恩華、丘愛鈴
學習重點	學習表現	1d-V-2、2c-V-1、2c-V-2、3c-V-1、3c-V-2、4c-V-2、4d-V-1	領綱核心素養	健體-U-A1 健體-U-C2
	學習內容	Hb-V-1		
學習評量		技能：動態評量 情意：同儕互評 認知：比賽規則（Kahoot成績）、 比賽規則與戰術設計（心智繪圖） 行為：實作評量（填寫學習單）		
教學活動內容及實施方式				
第一、二節：運動規則與裁判實務、熱身賽		一、準備活動： （一）教師：點名、詢問身體狀況、教學內容說明，提醒及公布分組名單。教師依學生能力採男女混編分組，每組7-8人，共分為5組。 （二）學生：按照各組排列，並先想隊名、隊服、隊員職務分配。 二、熱身活動：「全場防守步伐」哨子及手勢改變學生的移動方向、急停及移動能力，聽到哨音要拍地喊 Defense 並依教師手指的方向移動。 三、主要活動 （一）規則說明與賽制及賽程表的公布 1. 簽署與宣示公平競爭協定。 2. 課程操作說明 3. 規則說明（運用PPT與Kahoot教學app） （二）裁判法練習與熱身賽：由各組輪流進行熱身賽和輪流進行裁判練習，教師從旁協助判例指導。 四、綜合活動 （一）緩和活動與針對課程表現進行個人的反思 （二）關心今日的學生表現，多給予鼓勵，並進行小組加分。		
第三、四節：預賽		一、準備活動 二、熱身活動：由各組組長和教練協助引導基本動作技能練習：運球、傳球上籃、投籃等，並討論出賽名單與戰術。 三、主要活動：各組依照賽程比賽，採分組循環賽制，並擔任比賽裁判與紀錄。 四、綜合活動 （一）緩和活動與針對課程表現進行個人的反思 （二）關心今日的學生表現，多給予鼓勵，並進行小組加分。		

第五、六節：預賽	一、準備活動 二、熱身活動：兩人與三人小組快攻和多打少戰術練習（由各組隊長、教練協助帶領） 三、主要活動 （一）戰術討論（完成戰術討論單）： - 繪製比賽分析圖：針對上次比賽的問題分析 - 各組報告所繪製的心智圖與策略。 - 教師與其他組同儕回饋與提問 （二）預賽：各組依照賽程比賽，採分組循環賽制，並擔任比賽裁判與紀錄。 四、綜合活動 （一）緩和活動與針對課程表現進行個人的反思 （二）關心今日的學生表現，多給予鼓勵，並進行小組加分。
第七、八節：季後賽	一、準備活動 二、熱身活動 （一）靜態伸展熱身 （二）動態熱身：防守練習－盯人與區域防守（由各組隊長、教練協助帶領） 三、主要活動 （一）戰術討論（完成戰術討論單）： - 繪製比賽分析圖：針對上次比賽的問題分析 - 各組報告所繪製的心智圖與策略。 - 教師與其他組同儕回饋與提問 （二）預賽：各組依照賽程比賽，採分組循環賽制，並擔任比賽裁判與紀錄人員。 各組依照賽程比賽，採分組循環賽制，並擔任比賽裁判與紀錄人員。 四、綜合活動 （一）緩和活動與針對課程表現進行個人的反思 （二）關心今日的學生表現，多給予鼓勵，並進行小組加分。
第九、十節：決賽、技術挑戰賽、頒獎	一、準備活動 二、熱身活動：移位投籃、三人八字快攻（由各組隊長、教練協助帶領） 三、主要活動 （一）三四名決賽 （二）技術挑戰賽－三分球挑戰賽 （三）冠亞軍決賽 （四）技術挑戰賽－中場投籃大賽 四、綜合活動 （一）頒獎慶典活動 （二）緩和活動與針對課程表現進行個人的反思 （三）關心今日的學生表現，多給予鼓勵，並進行小組加分。

表2

我的「排」隊情人－排球教學單元教案

單元名稱		我的「排」隊情人－排球	設計者	詹恩華
學習重點	學習表現	1d-V-2、2c-V-1、2c-V-2、3c-V-1、3c-V-3、4d-V-1	領綱核心素養	健體-U-A1 健體-U-B3 健體-U-C2
	學習內容	Ha-V-1		
學習評量		技能：動態評量（動作標準卡、GPAI表現評量） 情意：同儕互評與自我檢核 認知：實作評量（填寫學習單） 行為：課後練習學習單記錄		
教學活動內容及實施方式				
第一、二節：攔接愛情－低手與高手傳接球與空間概念		一、準備活動 二、熱身活動 （一）持球靜態與伸展熱身 （二）動態熱身：兩人一組排球熱身操（互相傳接球動作） 三、主要活動 （一）複習低手與高手擊球動作要領與練習：讓學生分組練習，同儕互評與互相依照標準卡練習正確的低手與高手擊球動作。 （二）接住你的愛情球：同一組分別站在網子兩邊，將球向上拋後，對面隊友用手臂（手腕處）夾住球或是用高手動作接著球，夾住後再拋給隊友，時間內努力突破自己接球並穩定傳給隊友。 （三）回應你的愛情球：同一組分別站在網子兩邊，將球向上拋後，低手，夾住後再拋給隊友，時間內努力突破自己接球並穩定傳給隊友。 （四）問題討論 1. 比賽中接球的位置與排球低手和高手動作的關聯性？為什麼一定要這樣接球？是要達到什麼目的？ 2. 接球前要如何判斷球和手之間的空間位置，隔網性的運動特徵為何？延伸至讓學生了解排球場空間位置。 四、綜合活動 （一）九人制排球賽：僅能使用低手或高手傳接球，不得扣球，球落地後可再打一次，連續落地兩次即為失分，每次進攻需傳接至少四次才可以攻至對面，並且這四次需要不同人和不同排交替。 （二）教師引導討論比賽中的規則與排球正式比賽的關聯性。 （三）緩和活動與引導學生分享今日學習收穫，教師總結今日課堂表現。 （四）教師引導並鼓勵學生完成課後練習內容與學習單。		

第三、四節：傳遞愛情－發球與進攻站位	一、準備活動 二、熱身活動 （一）持球靜態與伸展熱身 （二）動態熱身：兩人一組排球熱身操（互相傳接球動作） 三、主要活動 （一）排球發球動作介紹與分站練習：學生分組依照關卡，複習與練習低手、高手發球的動作，可依照不同能力選擇發球的位置，並由同儕互相協助檢核，教師從旁指導。 （二）三人制比賽：將學生分為四組，每次比賽只能派三名同學上場，每一次得分結束必須換一名同學上場，輪轉為發球者不得換，必須發完球可以換下去，場地以三米線內，三米線為發球線，過程中若要扣球只能用拳頭扣球，計分方式是一傳過網得分算一分，兩傳過網得分算兩分，三傳過網得分算三分，四次以上失分，其餘規則同正式規則。 （三）問題討論 1. 發球動作中低手和高手的動作哪一個比較適合？發球前的拋球動作與發球的品質有什麼關聯？發球如何發才具有威脅性？發球對於比賽有什麼重要性？發球與進攻和防守的關係是什麼？ 2. 比賽中發球發到什麼位置比較容易得分？而接發球者接到後該怎麼佈陣才能有效得到三分？佈陣要什麼時候開始佈？怎麼判斷發球者發球的位置？該怎麼決定站什麼位置？ 四、綜合活動 （一）八人制排球賽：兩位球員穿上號碼衣擔任舉球員的工作，必須站在一前一後，發球時可以依照擬定的策略站在三米線後的任何位置發球，而兩位舉球員可以將球接起後在用拋球的方式舉球，但不可將球拋至對面，另外每次攻擊至少三次才可以過網，低於三次算失分，其餘規則同正式比賽。 （二）教師引導討論比賽中的規則與排球正式比賽的關聯性，並且引導學生思考在八個人的場地中如何去佔位接發球以製造進攻機會？ （三）緩和活動與引導學生分享今日學習收穫，教師總結今日課堂表現。 （四）教師引導並鼓勵學生完成課後練習內容與學習單。
第五、六節：浮士德的愛情交易－進攻與防守戰術應用	一、準備活動 二、熱身活動 （一）持球靜態與伸展熱身 （二）動態熱身：兩人一組排球熱身操（互相傳接球動作） 三、主要活動 （一）修正式浮士德球：比賽中可以球可以一次落地，計分方式是一傳過網得分算一分，兩傳過網得分算兩分，三傳過網得分算三分，四次以上失分，其餘規則同排球規則（可以正常攻擊不需以拳頭擊球）。

第五、六節：浮士德的愛情交易－進攻與防守戰術應用	(二) 問題討論 1. 引導學生既然可以落地一次，所以不能放棄每一顆球，展現排球運動的精神。 2. 如何利用可以落地一次的規則，有效得分與防守站位？ 3. 引導學生安排球場上的角色，如舉球員、攻擊手、自由球員、中間手等，各個位置應該要扮演什麼角色與任務？ 4. 接發球位置的站位要如何站？選擇適合自己隊伍特質的站位方式，並能夠達到互相溝通和互相幫助的防守區域範圍。 四、綜合活動 (一) 六人制排球賽：兩位球員穿上號碼衣擔任舉球員和揭發球員的工作，必須站在一前一後，發球時可以依照擬定的策略站在三米線後的任何位置發球，而兩位舉球員可以將球接起後在用拋球的方式舉球，但不可將球拋至對面，另外每次攻擊至少三次才可以過網，低於三次算失分，其餘規則同正式比賽。 (二) 教師引導討論比賽中的規則與排球正式比賽的關聯性，並且引導學生思考如何去站位接發球以製造進攻機會？並且防守位置要如何溝通？ (三) 緩和活動與引導學生分享今日學習收穫，教師總結今日課堂表現。 (四) 教師引導並鼓勵學生完成課後練習內容與學習單。
---------------------------------	---

(二) 理解式球類教學

理解式球類教學之理念是讓學生透過遊戲或比賽的情境進行學習，引發學生學習動機，強調以學生主動思考的方式，發展與理解比賽所需的戰術策略，能達到培養身體素養的情意（動機與信心）、認知（戰術理解）和技能的要素。本教案以第五學習階段設計六節課（每節50分鐘，共300分鐘），以理解式球類教學法的素養導向排球課程，期望建立學生戰術理解並提升身體素養（如表2）。

(三) 個人與社會責任模式

個人與社會責任模式重點在於培養學生的態度、價值及行為的看

法，提供學生一個漸進式的學習目標，並透過身體活動的不同經驗操作，讓他們能理解與培養對自己和社會的責任，致使達到全人（**well-being**）的教育價值（闕月清，2013；Hellison, 2003）。此模式的目標即是身體素養中所強調的情意內涵。在實施TPSR時，教師需能夠辨識和尊重學生個體、傾聽他們的聲音和賦予做決定的機會，如同尊重在身體素養旅程中個別化的歷程。此一教學得以成功的基礎為與學生建立良好的關係，爾後再逐漸將權力轉移到學生身上，讓他們負責更多的個人責任和團體責任，並且要能引導學生做出個人的評估與反思，使學生能夠自主的追尋自己的終身身體素養旅程。因此，筆者於2017年設計以TPSR模式的素養導向撞球單元教案（詹恩華，2017），期望透過撞球課程增加學生休閒運動參與的機會，並提供多元的活動方式，種下身體素養的種子，培養其發芽與成熟。

結語

反思我們現有的體育教學，能否真正幫助我們的學童具有面對現在與未來的能力？能否建立他們成為具有動機、信心、身體能力、知識理解與終身具有身體活動的個體呢？借鏡國外實施身體素養導向的課程與教學，多採用以模式本位的課程，再運用**EDUCATION**策略：享受（**Enjoyment**）、多樣化（**Diverse**）、理解（**Understanding**）、品格（**Character**）、能力（**Ability**）、整體性（**Totality**）、想像力（**Imagination**）、持續性（**Ongoing**）以及培育（**Nurturing**），本篇筆者設計三種模式本位課程，採用上述策略，期望能幫助我們更有方向朝

向素養導向的體育課程與教學，培養我國學童成為追求終身身體素養的人。



參考文獻

詹恩華（2017）。素養導向體育教學設計－高中示例。《學校體育》，162，74-87。

詹恩華、闕月清、掌慶維（2017）。素養導向體育課程評析：以英國、加拿大、美國、澳洲為例。《大專體育》，143，1-13。

闕月清（2013）。體育教學中的品德教育：個人與社會責任模式之源起與發展。《中等教育》，4（2），6-14。

Aspen Institute.(2015). *Physical literacy: A global environmental scan*. Retrieved from https://www.shapeamerica.org//events/upload/GlobalScan_FINAL.pdf

Doozan, A., & Bae, M.(2016). Teaching physical literacy to promote healthy lives: TGfU and related approaches. *Physical Educator*, 73(3), 470-486.

Hastie, P. A., & Wallhead, T. L.,(2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 132-138.

Hellison, D.(2003). *Teaching responsibility through physical activity*(2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

International Physical Literacy Association.(2015). *International physical literacy association homepage*. Retrieved from <http://www.physical-literacy.org.uk>.

PHE Canada(2018). *Physical Literacy Educational Strategies*. Retrieved from <https://phecanada.ca/activate/qdpe/physical-literacy-educational-strategies>

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

Whitehead, M. E.(2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of related Issues. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 29-34.