

昶心蒙特利實驗教育學校本位體育特色課程

王文宜 臺北市立大學運動教育研究所副教授
范悅圓 臺北市昶心蒙特利實驗教育學校體育教師

前言

《親子天下》曾特別企劃專題「2017實驗學校招生中」，以實驗教育為主題開啟現在多數家長對於實驗學校的面紗，同時也點出對體制內教育存在的某些標準化系統教學的不信任與困境（張益勤、張靜文，2017）。以體育課來說，「一個哨子一顆球」就該是體育課原有的樣貌嗎？「上課打鐘／點名集合／暖身／老師告知學生今日體育課教學目標／動作學習／動作練習」這些反覆操作的動作學習是否能使學生學會運動技能後進而達到終身喜愛運動？張靜文（2011）發現

體育教師面臨五大困境包括：體育課不受重視淪為藝能科配角的角色、部分國小導師包班導致課程缺乏體育專業、教育專業被運動技能綑綁、場地限制多、沒被體育感動過。但這些困境是否真的是無法改善？場地有限制就不能進行體育教學？體育課該教孩子些什麼？如何重新賦予體育教育新的可能？上述的疑問對於一位實驗教育體制外的體育教師來說似乎有不同的看法。以下茲介紹臺北市昶心蒙特利實驗教育學校的體育教師如何在資源有限情況下，創造出體育特色課程及其附加價值。

透過混齡教學，找到每一個年紀學生的位置

「公園即操場！」這句話可說是臺北市昶心蒙特利實驗教育學校體育課的最佳寫照。這所無操場的學校，社區公園即成了學校體育課、身體活動的重要場域。由於該校位於臺北市民生社區巷弄間，身體活動空間有限，因此體育專任的范悅圓老師必須自己找場地進行體育課。雖然少了操場，但她認為體育課可以有其他的方式進行，只要教學目標與主旨定位清楚，孩子也能進行有意義的學習。尤其該校學生組成來源，同年齡學生人數並不多，因此三個層次的混齡教學（Altersmischung），便是體育課程主要進行方式（低年級一二年級一個班、三年級到五年級中年級一個班、六年級以上到國中學階段一個班）。孩子並非火車，學習也沒有一定的速度，而是因時而異，若其對所學內容感到興趣，其學習速度越快。如何找到每一個年紀學生的

位置，是體育課很重要的核心價值。不僅如此，通常孩子的學習也不依照大人認為的順序進行，所以沒有課本一點都不可怕。范老師的體育課程完全不使用坊間教科書進行體育課程內容的安排，而是發揮自行研發精神，創造出體育課程特色，透過從無到有，從無技能到開始學運動技能的積木式堆疊教學方式，並依循孩子能力進階／倒階活動設計的螺旋課程，建構系列化體育課程。以下茲陳述其不同年段的課程特色規劃與活動範例（如表1），以及不同年段體育課程主體安排的核心。

一、低年級教學：排除不必要的競爭

低年級體育教學階段，應當給予孩子大量體能活動，同時透過體驗培養學生未來願意終身運動的習慣。由於此階段孩子在身體機能尚未完備、加上肌耐力不足對學習會有所妨礙，因此在低年級課程規劃中，會透過大量的玩、流汗，讓孩

表 1
不同年段的課程特色規劃表

各年段 課程規劃	低年級階段（一到二年級）		中年級 （三到五年級）	六年級以上～ 中學階段
主體核心	策略性體適能	合作策略性遊戲	以動作技能學習前 導教育為主	透過同儕協同學習 專項運動
技能程度	低 —————> 高			
依據體育 教學模式 或觀點	健康體適能元素、動作教育模式	合作學習模式	「玩」出動作技能	提供學生自主性的支持／個別化系統教學模式
活動範例	搶救火山 奪池攻城 神偷怪盜 移形換物	滾木運動 拆城補牆 巧克系列——大風吹、三星連線、角力、紅綠燈	拋拋排球 板車系列——曲棍球、網球、壁式手球、足球——衝鋒陷陣 飛盤系列——飛盤籃球、勇氣賽、躲避球	平面排球 樂拋壘球 四門足球 T 棍球 定向越野



圖1 老鼠搬大米遊戲（一）



圖2 老鼠搬大米遊戲（二）

子增加身體適能等基本能力。身體適能能力不佳會造成孩子一連串對體育負向的看法，也有可能因為基本動作能力不好影響到人際關係（Silva, Lott, Mota, & Welk, 2014），甚至排斥體能活動和體育活動。

當身體結構都建構好的情況下，這時體育活動設計就要讓孩子能融入活動情境中。藉由有策略性的課程，讓孩子逐步鍛鍊起基本能力、支撐學習，用遊戲的手法開展孩子對於體能活動這件事有興趣。范老師指出，有些老師會透過競賽活動如：分組對抗賽、時間競賽、獎懲制等方式，進行身體活動的教學，然而，該種方式往往有可能讓低技能小孩怯步、高技能小孩感到無聊。因此以「策略性體適能」、「合作策略教育」為該階段主軸的核心價值。策略性體適能設計例如：老鼠搬大米（如圖1、2）等活動。

（一）策略體適能遊戲：老鼠搬大米

1. 將孩子分為兩組，兩個場地進行比賽，1組小朋友為老鼠，2組小朋友為貓咪，貓咪把所有的小老鼠抓住即獲勝。
2. 老鼠可以留在安全區和米倉，其它區域有貓咪進行防守，老鼠要想辦法將米倉的米運回安全區，運完10粒米（角盤）即獲勝。
3. 被抓到的老鼠要到場外蹲下，其他老鼠可以搶貓咪的尾巴救回隊友。

此外，在合作策略的教育設計上，重視思考的過程導向、建設性的留白時間以及牽引團體合作能力，獲得學習樂趣。低年級分兩組學生，分別與中年級混齡教學，讓低年級學生模仿，達到截長補短，互相觀摩學習之效（王秋萍，2012）。合作策略的教育設計如：同舟共濟（如圖3、4）、人體坦克車接力（如圖5、6、7）等活動。



圖3 同舟共濟遊戲（一）

圖4 同舟共濟遊戲（二）



（二）合作教育：同舟共濟

所有人分成四組多人龍舟（含龍頭、龍尾）前面的孩子抓扣住後方孩子的兩腳，利用手和腹部的力量前進，先奪標者獲勝。

（三）合作教育：人體坦克車接力

1. 將所有人分成四組，發下紙箱後，請孩子自行組裝坦克車。
2. 利用手腳和腹背部的力量前進，先完成接力並保持坦克車完好無缺組，即達成獲勝。

二、中年級教學：以前導經驗

「玩」出動作技能

經由低年級重視體適能能力與合作策略遊戲階段，學生多半已了解運動的重要性，也培養出興趣。到了中年級體育教學階段的學習，孩子們則必須進階到建構動作技能的學習。所謂「動作技能前導經驗」奠基於Graham, Holt/Hale, 與Parker（2010）所提動作發展結構概念，但卻透過創意與遊戲啟發學



圖5 組裝坦克車

圖6 人體坦克車接力活動

圖7 人體坦克車：準備～開始！



6-1



6-2

習。教學設計如同拋拋排球（圖8）等活動。

三、高年級教學：落實學習共同體的「協同學習」

高年級學生根據中年級體育教學階段奠定的前導技能，開始發展各項專項運動的體育學習（如圖9）。在此階段以東京大學佐藤學教授提出「學習共同體（learning community）」的理念為核心，把學習權還給學生，讓學生在同儕中互學，教師則為學生搭起能力建構的橋梁（余肇傑，2014）。同時融入體育教育學者Reeve（2009）所提的「自主支持環境」，讓學習動機跟學習成效有正向影響，以及Metzler（2012）「個別化系統教學模式」（如圖10），讓學生依自己的能力加快或放慢腳步學習，當學生完成學習任務既定表現標準時，就能進入下一項任務，不用仰賴教師制式標準的指示。

結語

透過上述的特色體育課程，該校學生從無技能到開始學運動技能，范老師透過近10年的教學經驗，以積木式堆疊教學方式，依循孩子能力進階／倒階活動設計建構出此系列化體育課程。課程可以因為不同學生學習進程而調整改變，但不變的是，各年段課程的設計皆以學生經驗為出發點，同時課堂活動與遊戲皆具有提供學生自主、自發、自由，以及自我表現的特色，我們更可以說：這樣的體育課程並不狹窄！

然而也許有人會說體制內的學校教育根本無法達到如此完美的理想境界，但退一步思考，也許可以先從「潛在課程中」予以融合。至於實施的方式該如何進行，則有待教育現場的專家教師們進行自我定位，發展出屬於學校的體育本位價值。最後，提供范悅圓老師歷近10年的體育教學實務後的價值觀供大



圖8 動作技能前導課程——拋拋排球



圖8-1 拋拋排球

圖8-2 拋拋排球



圖9 「協同學習」活動：T棍球

家思考，亦期待能讓更多有想法的教師，一起用有特色的體育課程來改變孩子吧！

離開（無）操場
體育 是否能讓孩子看見更廣的視野
擱置專項運動技能
運動 能不能讓孩子學得更多不平凡的價值
去除優質化訓練
遊戲 能不能為孩子建構更多體育知識
我想看看
當教練 / 老師 不再是前方的領導者時
孩子們 能不能成為領導者
大人放手了 孩子是否學會接手
——范悅圓

參考文獻

王秋萍（2012）。蒙特梭利或是華德福——談德國兩種著名私校的選擇。《教育研究月刊》，214，121-139。

余肇傑（2014）。潛談佐藤學學習共同體。《臺灣教育評論月刊》，3（5），122-125。

張益勤、張瀞文（2017）。臺北市祖心蒙特梭利實驗教育：給孩子「準備好」的教室。《親子天下專特刊》，29，117。

張瀞文（2011）。體育課該教會孩子什麼？《親子天下》，28，146-149。

Graham, G. Holt/Hale, S., & Parker, M. (2010). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education with movement analysis wheel*. Boston: McGraw-Hill.

Metzler, M. W. (2012). *Instructional models for physical education* (2nd ed.). IL: Human Kinetics.

Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward Students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychology*, 44(3), 159-175.

Silva, P., Lott, R., Mota, J., & Welk, G. (2014). Direct and indirect effects of social support in youth physical activity behavior. *Pediatric Exercise Science*, 26, 86-94.