



# 十二年國教 素養導向體育課程

陳信亨

國立臺灣師範大學

henrychen0215@ntnu.edu.tw

# 新舊健體領綱 (九年一貫→十二年國教) 改了什麼？

國小 2階段(3-3) → 3階段(2-2-2)

- 國小：低、中、高年級→第一、二、三學習階段 (I、II、III)
- 國中→第四學習階段 (IV)；高中 →第五學習階段 (V)

主題軸+能力指標 → 學習重點(學習表現+學習內容)

- 能力指標→ 學習表現 (認知、情意、技能、實踐)
- 無固定教材 → 增列學習內容 (六大類運動)

十大基本能力 → 核心素養+領域核心素養

- 帶得走的能力→整合(知識+技能+態度)的學習經驗

# 體育教學的過去、現在與未來

Where are we now?

改變，乃建立在已有的成就之上，持續累積

改變，往往是因為條件和需求不一樣了



1885



1920



1965



1985



1990



2000



2015



Future

圖片來源: <https://ru.depositphotos.com/61484767/stock-illustration-phone-evolution-vector-icons.html>

# 體育教材的發展脈絡

體育課程**標準**(民89以前)

→ 詳列運動技能教材 → 基礎紮實 vs. 技能導向!?

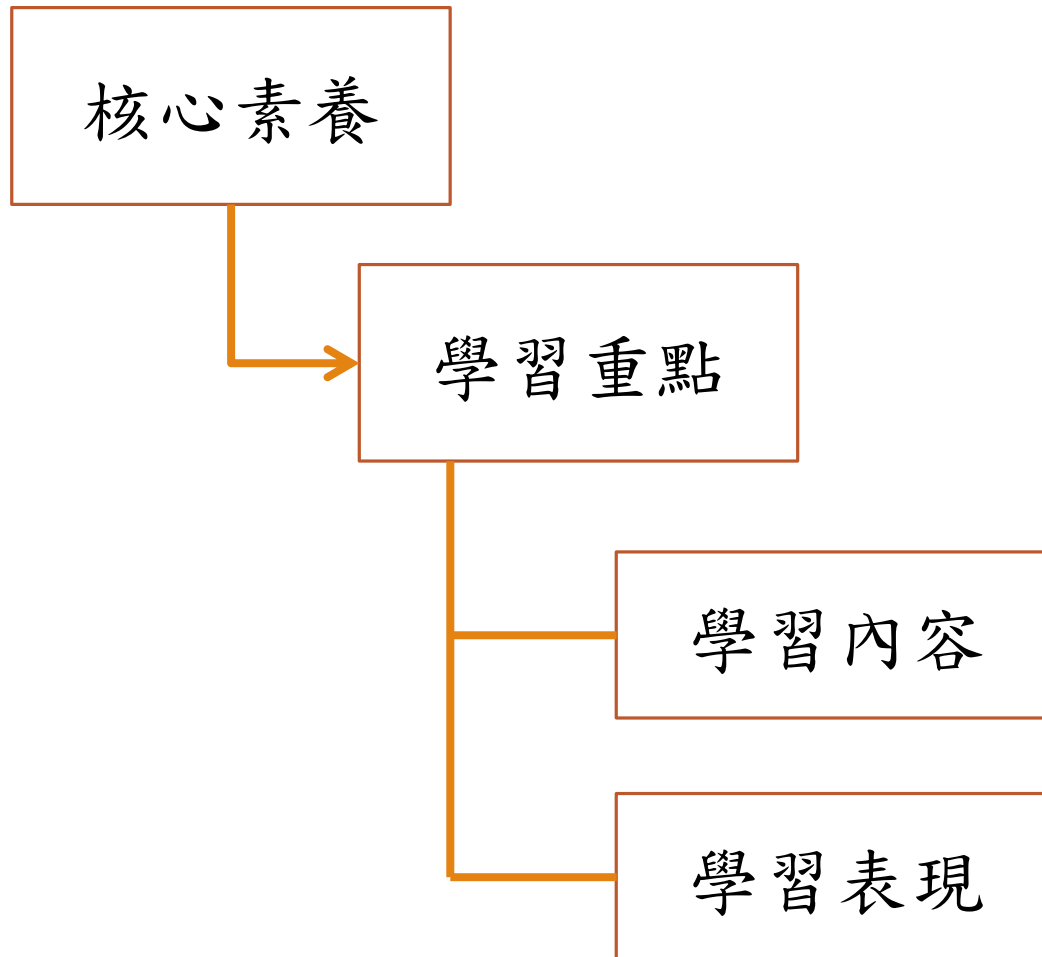
九年一貫健體領域**綱要**(民90-107)

→ 移除運動項目 → 符合需求 vs. 身體經驗窄化!?

十二年國教健體領域**綱要** (民108以後)

→ 以教育目的作為運動之類別

# 體育教材：十二年國教時期



資料來源: 國家教育研究院 (2018) 十二年國民基本教育課程綱要 - 健康與體育領域

核心素養

學習重點

學習表現

學習內容

1. 認知：

健康知識、技能概念、運動知識、技能原理

2. 情意：

健康覺察、健康正向態度、體育學習態度、運動欣賞

3. 技能：

健康技能、生活技能、技能表現、策略運用

4. 行為：

自我健康管理、健康倡議宣導、運動計畫、運動實踐

p. 6

資料來源：國家教育研究院 (2018) 十二年國民基本教育課程綱要－健康與體育領域

# 課綱問答題

## 1 學習表現

4 類(知、情、技、行)  
16 項 (a b c d)

(p. 6)

- 1. 健體領域的「學習表現」共分幾類？幾項？  
屬於「體育和運動」的代碼為何？

- 1-1 能「能認識與了解各類運動之規則與技術」  
屬於哪一類的學習表現，其代碼為何？

1c (p. 7)

- 1-2 國中七年級的「運動實踐」屬於哪一類的  
學習表現？其指標為？

行為

4d-IV-1

4d-IV-2

4d-IV-3

(p. 27)

核心素養

學習重點

學習表現

學習內容

強調該教材的  
**教育功能**

不是唯一  
而是**優先**考量



- A. 生長、發展與體適能
- B. 安全生活與運動防護
- C. 群體健康與運動參與  
(含:運動知識, 水域、戶外及其他休閒運動)
- D. 個人衛生與性教育
- E. 人、食物與健康消費
- F. 身心健康與疾病預防
- G. 挑戰類型運動 (含:田徑、游泳)
- H. 競爭類型運動 (含:網/牆性、陣地攻守性、標的性、守備/跑分性球類運動)
- I. 表現類型運動 (含體操、舞蹈、民俗性)

資料來源: 國家教育研究院 (2018) 十二年國民基本教育課程綱要—健康與體育領域



# 課綱問答題

## 2學習內容

- 2-1體操屬於哪一類？  
若為國小三年級，其代碼為何？

表現類型運動  
(p. 12)

Ia-II-1  
(p. 16)

- 2-2手球屬於哪一類？  
若為國小五年級，其代碼為何？

競爭類型運動  
陣地攻守性球類運動  
(p. 12)

Hb-III-1  
(p. 16)

# 課綱問答題

## 2學習內容

- 2-3跳繩屬於哪一類？  
若為國中七年級，其代碼為何？

表現類型運動  
民俗

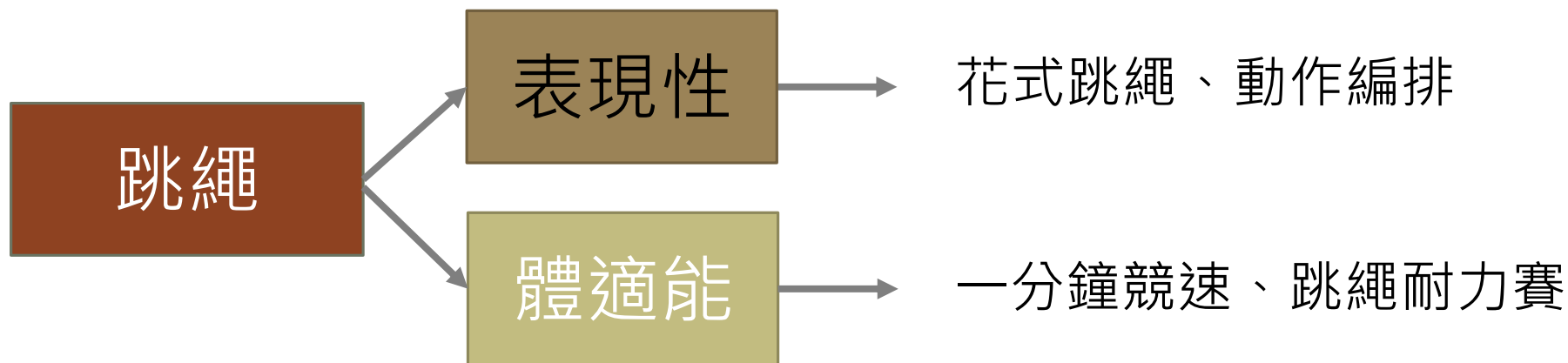
(p. 12)

生長發展與體適能  
體適能

(p. 10)

Ic-IV-1

(p. 29)



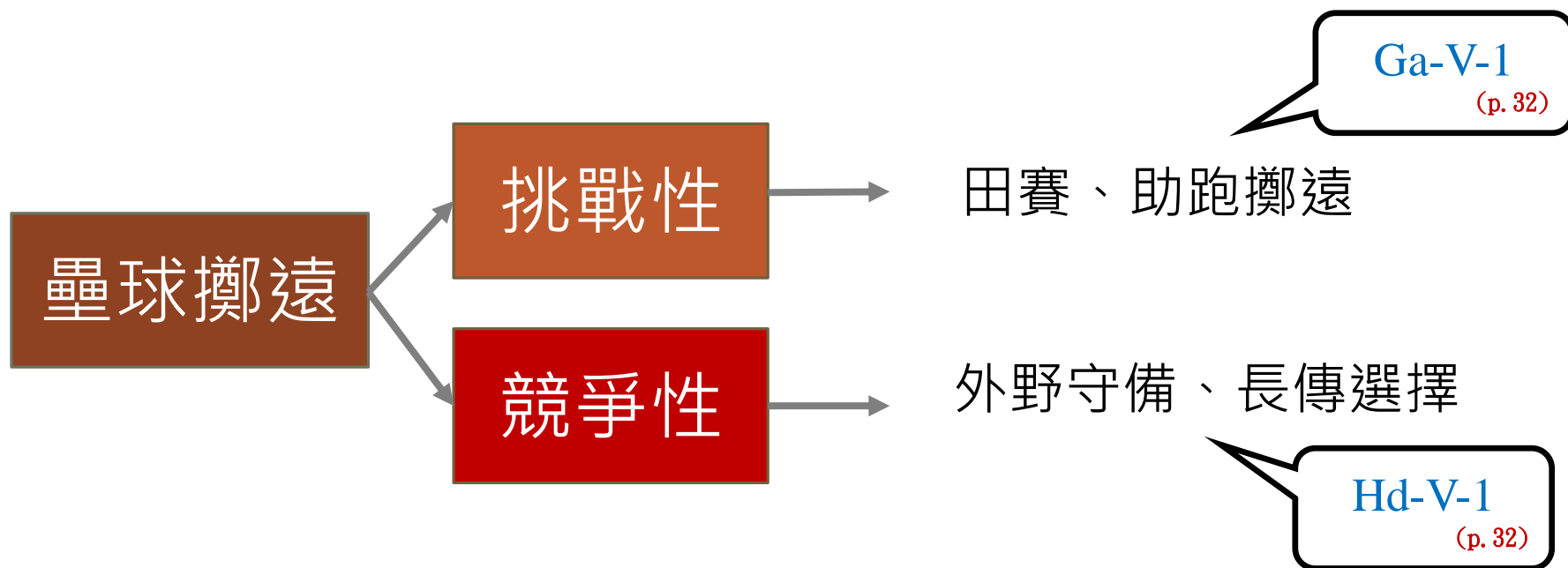
# 課綱問答題

## 2學習內容

競爭類型運動  
守備跑分性球類運動  
(p. 12)

挑戰類類型運動  
田徑  
(p. 12)

- 2-4 「壘球擲遠」技術屬於哪一類學習內容？  
若為高中一年級，其代碼為何？



Key idea 1

# 依學習重點(目標)來選擇學習內容

跳繩

體適能

一分鐘競速、跳繩耐力賽

表現性

花式跳繩、動作編排

壘球擲遠

挑戰性

田賽、助跑擲遠

競爭性

外野守備、長傳選擇

# 課綱問答題

**Ha-IV-1**

(p. 12)

## 2學習內容

- 2-5 「排球」在國中階段要教些什麼？
- 2-6 「Hb-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術」指的是什麼？

Key idea 2

# 學習內容是**範疇**而非項目

H競爭類型運動

Ha-IV-1 網/牆性球類運動**動作組合**及**團隊戰術**

傳接球組合動作

攻擊組合動作

攻擊對方的弱點、弱邊

組織強力攻擊

防守位置分配、補位

排球

浮士德球

修改式排球

# 課綱問答題

## 3 學習目標 = 學習表現 X 學習內容

<p>學習內容</p> <p>學習目標</p> <p>學習表現</p>	<p>Ha-IV-1</p> <p>網/牆性球類運動動作組合 及團隊戰術</p>
<p>1c-IV-1</p> <p><u>了解各項運動基礎</u> <u>原理和規則。</u></p>	<p><u>了解排球規則</u>，以及網/牆性運動之進攻與防守基本原則。</p>

# 課綱問答題

## 3 學習目標 = 學習表現 X 學習內容

<p>學習內容</p> <p>學習目標</p> <p>學習表現</p>	<p>Ha-IV-1</p> <p>網/牆性球類運動動作組合 及團隊戰術</p>
<p>2c-IV-2 表現利他 合群的態度，與他 人理性溝通與和諧 互動。</p>	<p>能以理性<u>正向</u>的態度與隊友溝 通、檢討排球比賽中的表現與 策略，並願意互相合作。</p>

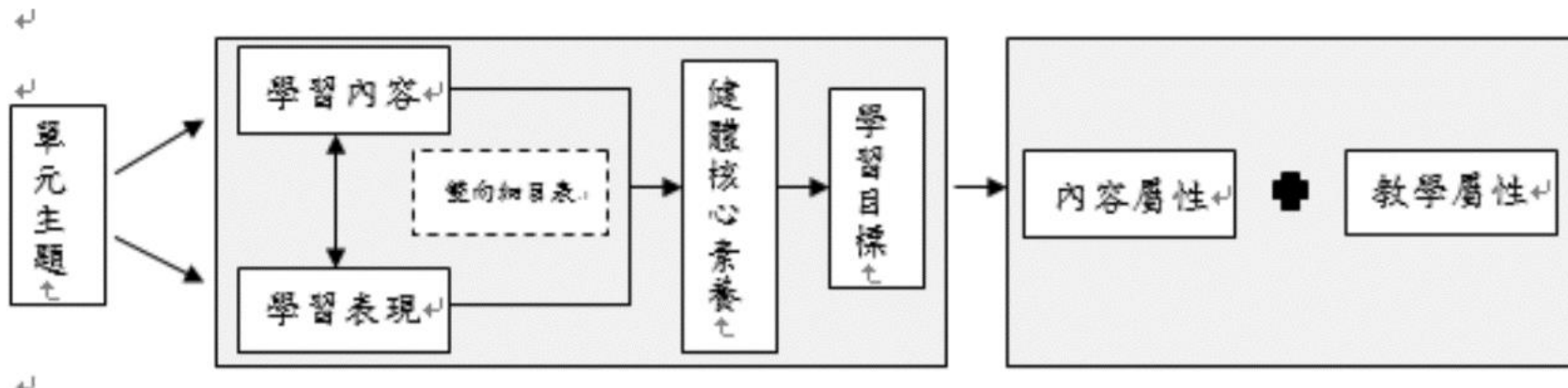


# 課綱問答題

## 3 學習目標 = 學習表現 X 學習內容

<p>學習內容</p> <p>學習目標</p> <p>學習表現</p>	<p>Ha-IV-1</p> <p>網/牆性球類運動動作組合 及團隊戰術</p>
<p>3d-IV-2 <u>運用運動</u> 比賽中的<u>各種策略</u></p>	<p>學習並能<u>運用</u>排球的「接發球站 位」、「<u>基本進攻</u>」<u>策略</u>。</p>

# 素養導向教材的轉化



資料來源: 國家教育研究院 (2017) 健體領域課程手冊。  
<https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/154410502.pdf>

# 國中排球的教學目標?

學習內容 學習重點 學習表現	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合 及團隊戰術
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	瞭解排球規則，以及陣地攻守性運動之進攻與防守基本原則。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	能以理性正向的態度與隊友溝通、檢討比賽表現、策略，並願意互相互合作
3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	學習排球發球及低手、高手傳球基本技術，並能達到協調、有效率的動作表現
3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	能根據所屬隊伍條件擬定有利的比賽策略
4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	依自己的身體條件與技術，選擇合適的傳球與攻擊動作進行加強。

## 可能之學習目標

1. 學習排球的「接發球站位」、「基本進攻戰術」戰術，並能根據自身的條件嘗試應用；
2. 在練習與修改式比賽的情境中學習並執行排球運動的發球及低手、高手傳球技巧；
3. 學習與隊友溝通並合作執行所討論出的戰術，並願意分享比賽心得；
4. 能遵守規則，並表現出公平競爭的行為。

# 學習目標由屬性分明→情境整合

認知+技能

## 1. 認知

- 1-1 學習排球托球動作要領
- 1-2 了解排球托球使用時機

1. 學習排球托球的動作要領，並能以安全有效率的方式進行傳球。

認知+技能+行為

## 2. 技能

- 2-1 複習排球低手擊球動作
- 2-2 學習排球托球動作
- 2-2 能運用低手擊球與高手托球進行傳球與攻擊

2. 學習排球低手擊球與高手托球的組合動作，並能於比賽中應用。

認知+技能

## 3. 情意

- 3-1 培養團隊合作精神
- 3-2 能欣賞他人運動表現

3. 認識排球攻擊的基本戰術，並且能試圖於比賽情境中做出進攻方向選擇與組織。

# 素養導向教學的四大原則

參照各領域/科目之核心素養、學習重點



整合知識、  
技能與態  
度

情境脈絡  
化的學習

學習方法  
及策略

活用實踐  
的表現

# 體育課程與教學目標的脈絡

- **體育課程標準**(民89以前)  
→ 培養技能、興趣 → 未來具備終身運動能力  
(學校所教的技能&知識，與未來生活的連結?)
- **九年一貫健體領域綱要**(民90-107)  
→ 培養帶的走的能力 → 追求動態生活型態  
(培養帶得走的能力! 帶走什麼? 運動技能 or 運動規劃與參與... ?)
- **十二年國教健體領域綱要**(民108以後)  
→ 整合的學習經驗 → 在當前生活情境尋求實踐  
(核心素養vs.身體素養：跨領域的素養 與 領域內的素養 之平衡點?)

# 十二年國民基本教育課程綱要

## 基本理念

本於全人教育的精神，強調學生自發主動，學校教育應引發學習動機與熱情，引導其妥善開展與自我、與他人、社會、自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。

## 學習階段

1. 國小一、二年級
2. 國小三、四年級
3. 國小五、六年級
4. 國民中學
5. 高級中學

## 課程架構



## 課程目標

基本理念引導下，訂定四項總體目標，協助學生學習與發展。  
 啟發生命潛能 × 陶養生活知能  
 促進生涯發展 × 涵育公民責任

## 實施要點

針對教育夥伴提出課程綱要實施規範與鼓勵創新活力建議，提供課程設計與發展彈性、支持教師教學與學生學習、整合多元教學資源、評估課程實施成果，保障學生的學習權，強化教師的專業責任。



- 因應不同學生身心發展 提供彈性多元學習課程
- 轉變傳統單向教育 選用多元模式策略
- 重視學習過程成效 取代完成進度目標
- 各區政府支援經費 鼓勵多元教學資源
- 教師專業進修社群 提升學生學習成效
- 機關學校行政支持 實現課綱理念目標
- 家長民間社群參與 強化親師協同合作

## 十二年國教**健體**課綱三項重要內涵

- 一、以學生為主體及**全人健康**之教育方針，結合生活情境的**整合性學習**，確保人人參與**身體活動**。
- 二、運用生活技能以**探究與解決問題**，發展適合其年齡應有的健康與體育**認知、情意、技能與行為**，讓學生**身心潛能**得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立**健康生活型態**，培養日常生活中之**各種身體活動能力**並具**國際觀、欣賞能力**等**運動文化素養**，以鍛鍊身心，培養**競爭力**。

資料來源: 國家教育研究院 (2018) 十二年國民基本教育課程綱要－健康與體育領域



# WHAT'S NEW ?

全人健康、確保人人參與身體活動

結合生活情境的整合性學習

探究與解決問題、身心潛能

認知、情意、技能與行為

國際觀、欣賞能力、運動文化素養

健康生活型態、各種身體活動能力競爭力

我們想給的很多，但時間與資源有限，  
所以...勢必要有「優先順序」的選擇

透過健體領域的教學，  
你最希望帶給學生什麼？

運動技能很重要，但往往不是最  
上位的目標，反而是藉以達成某  
些教育目標的途徑

PRIORITIES

- 1.
- 2.
- 3.

# 素養導向的教學…

哪一種**素養**？



# 核心素養

Core **competence**

個人面對現在生活與未來挑戰所需的**知識、技能與態度**。

從**自發、互動、共好**所衍生的**三面、九項**核心素養

廣度

# 身體素養

Physical **literacy**

個人用以維持終生動態生活所需的**知識、動機、自信與身體能力**

(Whitehead, 2010)

深度

V.S.



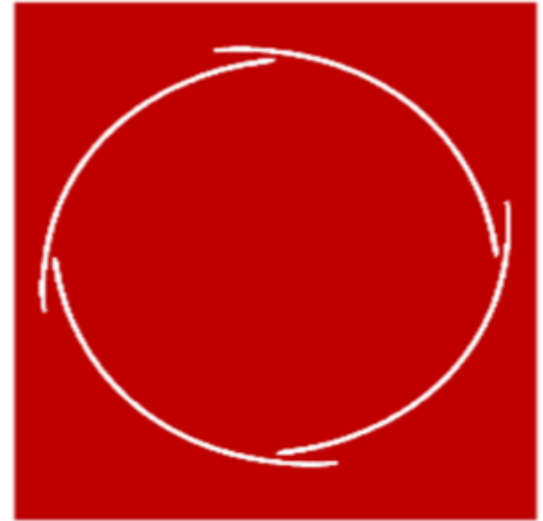
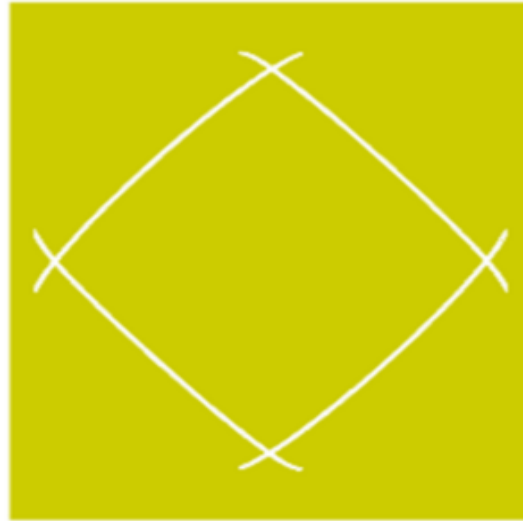
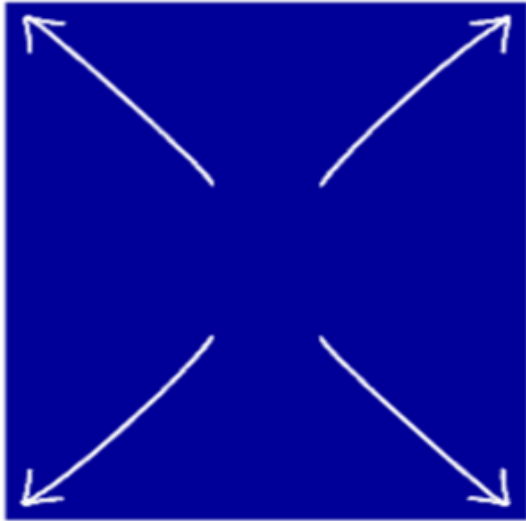
皆強調**真實、整合的學習經驗**，  
而非**片段、情境分離的知識或技能**

# 十二年國教總綱的基本理念

自發

互動

共好



有意願，有動力 有方法，有知識 有善念，能活用

# 核心素養的內涵與轉化策略



廣度

面	項	可能的體育教學策略
自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師介紹各種策略及可用的資源，指導學生去規劃出能自己在課堂內/外進行的學習活動，並自己執行、設法解決過程中的突發狀況、記錄執行情形。(如: 為了提升體適能進行課外自主練習、為了提升班級競賽成績之課後練習)</li> </ul>
	A2 系統思考 與 解決問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師安排各種活動，能讓學生願意主動提升自己的健康或競技體適能 (如: 透過慢跑、跳繩、追逐跑...)</li> <li>教師設法使學生願意認真練習，以提升在各種運動項目技能的表現 (如:籃球投籃命中率...)</li> </ul>
	A3 規劃執行 與 創新應變	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師安排與教學目標相關的情境(狀況題)，並透過教師提問或學生小組討論，來讓學生構思如何解決問題 (如: 剛才那一球為何會失分? 哪裡出了問題? 對方做了什麼? 我們做了什麼? 接下來怎可以怎麼準備或調整?)</li> </ul>

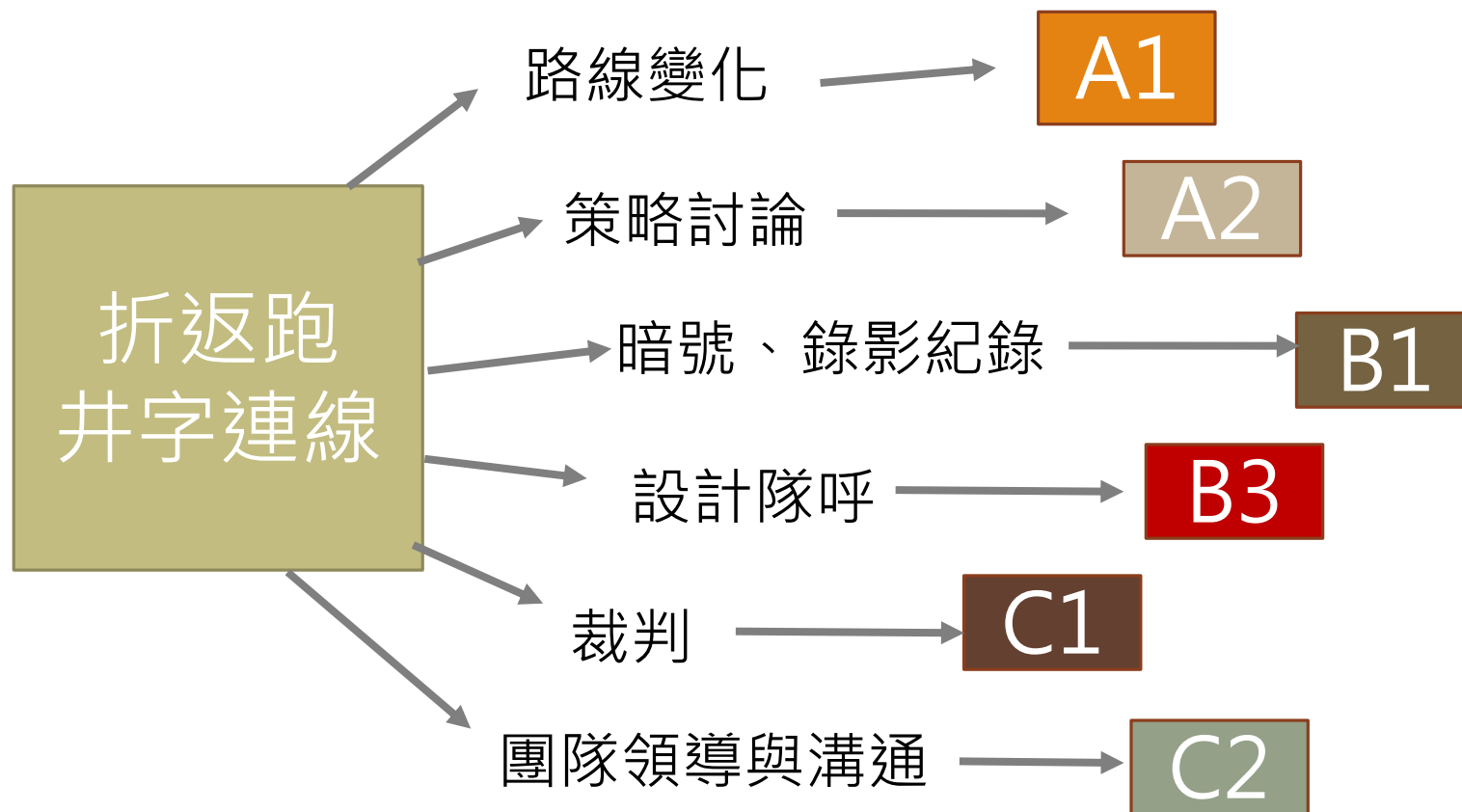
面	項	可能的體育教學策略
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師安排特定的課堂或回家作業，要求學生透過網路<b>搜尋</b>相關資料來完成。</li> <li>教師教導學生運用各種<b>科技媒材</b>來完成任務(軟體如: Nike run、coachbase、師大瘋籃球...等手機APP；硬體如:手機、Go pro、智慧穿戴裝置)。</li> </ul>
	B2 科技資訊 與 媒體素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>師生直接指導或使學生討論出在運動情境中使用的訊息傳達方式(如:表情、手勢、身體動作、術語...等)；並讓學生能根據隊友或對手的所釋放的訊息，進行有效的判讀、溝通、討論(如:採取的行動或戰術、加油打氣...)</li> </ul>
	B3 藝術涵養 與 美感素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生<b>欣賞</b>運動員的力量、技術、智慧、情緒，或運動場域中的設備、器材、服裝、氣氛、事件，以增進其對運動之美的<b>共鳴</b>，並能闡述自己感想(如:說明自己欣賞那位選手，理由為何?)</li> </ul>



面	項	可能的體育教學策略
○ 社會參與	C1 道德實踐 與 公民意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師透過故事敘說或影片撥放，來呈具有法律、社會關懷、道德等方面<b>兩難議題</b>的事件，並引導學生進行<b>省思</b>自己過去及未來面對相似事件時所採取的觀點與行動 (如: 運動中的小動作、歧視、侮辱、暴力、舞弊)。</li> </ul>
	C2 人際關係 與 團隊合作	<ul style="list-style-type: none"> <li>在學生有實際運動體驗的前或後，教師介紹該<b>運動的文化意涵</b> (如: 新興運動、本土/民俗運動、國際運動)，並透過教師解說或學生蒐集資料，來認識其特色、理解其發展脈絡 (如: 紐西蘭黑衫軍橄欖球隊戰舞的意義及發展背景)。</li> </ul>
	C3 多元文化 與 國際理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師透過團體性運動的分組、合作完成任務、競賽等關係，來使學生練習<b>與他人互動時應有的態度</b>、應保持的關係 (如: 當遇到意見相左的時候應尊重對方的想法、理性溝通)。</li> </ul>

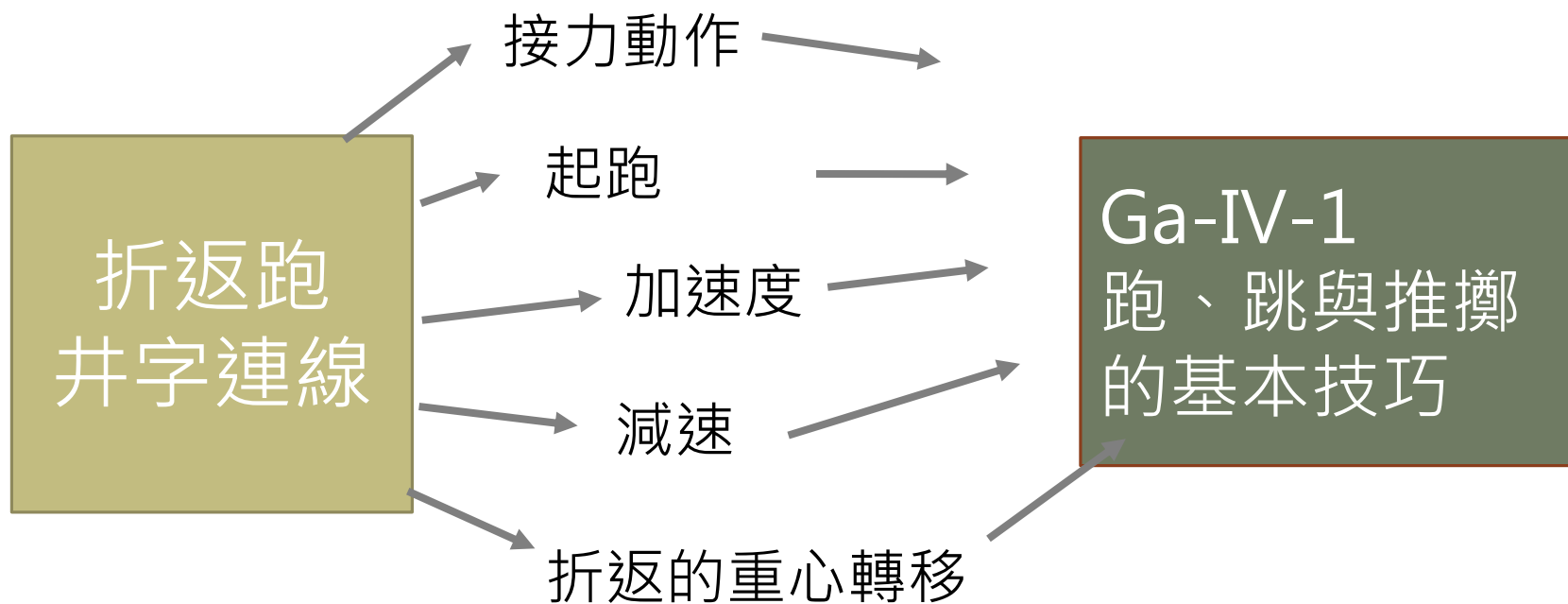
Key idea 4

核心素養可在任何學習領域培養!  
方法在於透過**教學策略**的運用  
來提供相對應的**學習機會**!



Key idea 5

身體素養只屬於體育領域！  
需連結到該領域的專業知識，  
並透過有效教學來使學習者掌握



Key idea 5

# 運動技能的學習重點需依照 個體動作技能發展的順序

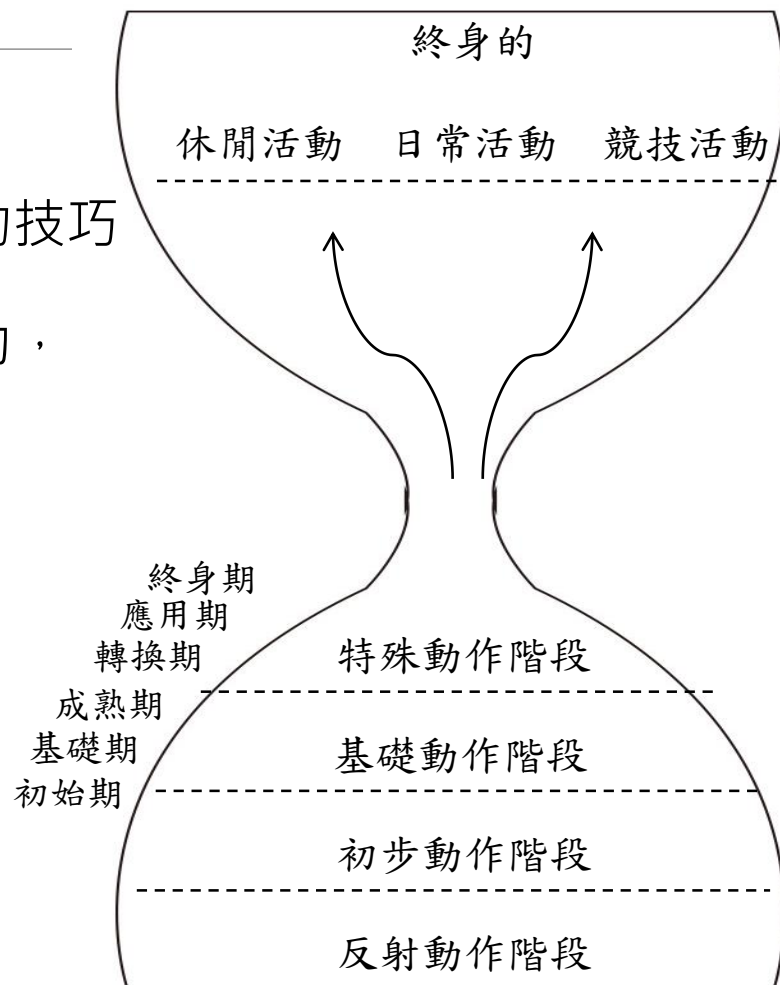
3c-V-2 熟練**專項運動技能**、創作和展演的技巧

3c-IV-1 表現局部會全身性的身體控制能力，  
發展**專項運動技能**

3c-III-2 在身體活動中表現**各項運動技能**

3c-II-1 表現**聯合性動作技能**

3c-I-1 表現**基本動作**與模仿的能力



國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

Key idea 6

身體素養的達成需要整體考量，  
並提供學生有意義的學習(連結生活)

欣賞

人際

運動習慣

運動技能

知識

體適能

樂趣

成就感

身體  
能力

體適能很重要!

所以...

接下來怎麼辦?



資料來源: 2016-05-17 聯合報

udn | 即時 要聞 娛樂 運動 全球 社會 財經 股市 健康 生活 文教 評論 地方 兩岸 數位 簡

udn | 文教 | 文教新聞 | 文教新聞

### 台師大研究：體適能力越強 課業成績越好

f 分享 G+ 分享 留言 列印 存新報 A- A+

2016-05-17 11:20 聯合報 記者鄭麗君/即時報導 f 分享 24 讚 G+ 2

研究發現運動與課業成績有相關性。示意圖。圖/Ingimage授權

中學生體適能愈佳，基測成績愈高！台師大研究團隊利用大數據資料，分析全國近40萬名七到九年級學生的體適能成績和基測成績關係，結果發現，國三階段，無論男、女生，維持較佳體適能會有較好的基測成績，差距足以產生5個學校志願差異。而BMI則與學科成績呈負相關，BMI越高，基測分數愈低，學者認為，想考好，就要控制體重。

首頁 >> 吶喊廣場 >> 假日體適能之超神奇現象！

## 假日體適能之超神奇現象！

2017/11/14 秦靖

許多人因為缺乏感同身受的同理心，因為自己的小孩尚未接受制度的要學生白老鼠們吞下不合理的制度。

上星期六的臉書動態，好幾位高中與研究所同學不約而同地po出高雄市某科技大學運動場上爆滿學生人潮的照片，原因無他，這些同學們帶著自己剛升上國一的孩子遠征高雄市檢測體適能。超神奇的現象是，這場高雄市的體適能檢測卻來了超過一半的台南市國中生，學生們在異鄉看到熟識的同學互相打招呼，家長們狐疑，體適能比序造成的扭曲現象，教育主管單位還要繼續裝傻嗎？



通過前，導師要學生去運動！  
通過後，導師要學生回教室念書

這是我們要的嗎？

可以如何讓此「優勢」  
發揮更大的效果？





設身處地的思考學生所學能夠應用在什麼生活情境，  
素養才比較有可能會發生

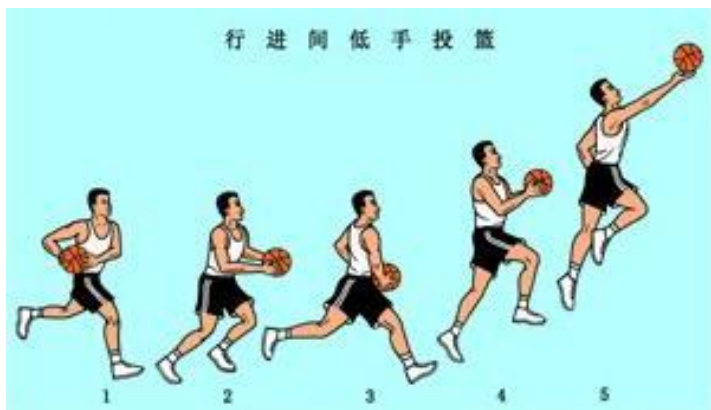
---



Key idea 7

生活情境，並非可遇不可求的未來場景，  
而是學生在當下可能連結的生活場域

(課堂→校園→家庭→社區)



Q: 沒辦法上場的人呢?

Q: 沒有比賽的運動呢?





國小

國中

高中



105-106學校本位體育標竿學校-高雄  
國小【「滾」出健康，力「球」



105-106學校本位體育標竿學校-高雄市明德國小【陽光、勇



105-106學校本位體育標竿學校-臺中市內新國小【體適能本

校本課程/標竿學校

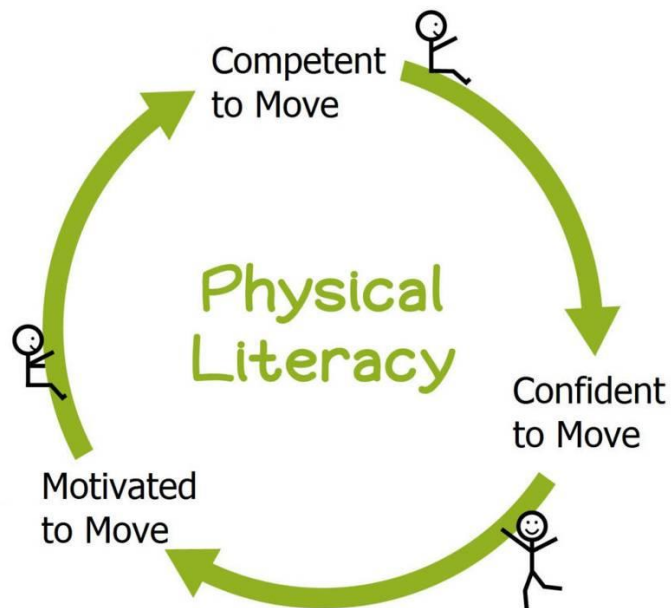
關於如何創造有意義的學習情境，

歷年的校本體育標竿學校甄選

有許多優秀案例可參考

<http://sportsbox.sa.gov.tw/program/list>

# 身體素養



支持個體追求與維持終身動態生活習慣  
所需的 知識、動機、自信與身體能力

(Whitehead, 2012)

就算無法連結當下的生活情境，只要能留在學生身上、讓學生產生興趣、對其未來有幫助... 亦可能有助於素養的深化





**如果你想改變果實，你必須先改變它的根；如果你想改變看得見的東西，你必須先改變看不見的東西。-哈佛艾克（T. Harv Eker）**

資料來源: 2017奧林匹克精神講座菁英讀本

[http://www.tpenoc.net/wp-](http://www.tpenoc.net/wp-content/uploads/2018/03/2017%E5%A5%A7%E6%9E%97%E5%8C%B9%E5%85%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E8%8F%81%E8%8B%B1%E8%AE%80%E6%9C%AC.compressed.pdf)

[content/uploads/2018/03/2017%E5%A5%A7%E6%9E%97%E5%8C%B9%E5%85%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E8%8F%81%E8%8B%B1%E8%AE%80%E6%9C%AC.compressed.pdf](http://www.tpenoc.net/wp-content/uploads/2018/03/2017%E5%A5%A7%E6%9E%97%E5%8C%B9%E5%85%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E8%8F%81%E8%8B%B1%E8%AE%80%E6%9C%AC.compressed.pdf)

讓我們以自身熱愛的專業-體育-來幫助孩子  
並一起對他們的未來，發揮更大的影響力

