

健體領綱推動及身體素養論壇

Forum on the HPE Curriculum and
Physical Literacy

第一場次及第二場次專題講座

KEYNOTE SPEECH

Physical Literacy:
A new focus for Physical Education
身體素養：學校體育的新焦點

主 講 人

Keynote Speaker

Nigel R. Green

NRG Physical Education Consultant.

Chair of the International Physical Literacy Association.

Current Executive Committee member of North Western
Counties Physical Education Association.



Education

Master's Degree, Leadership in Physical Education and School Sport, Liverpool John Moores University.

Bachelor's Degree, Education, North Cheshire College – Warrington.

Teaching Certificate, Physical Education Teaching and Coaching, Padgate Teacher Training College – Warrington.

Experience

Oct 2018-present NRG Physical Education Consultant

Oct 2018-Jul 2009 Senior Lecturer in Physical Education, Liverpool John Moores University

Jan 1995-Jul 2009 Head of PE and Arts Faculty, Deyes High School

Jan 1989-Dec 1994 Head of PE, St Thomas More Catholic School

Aug 1987-Dec 1988 Head of Boys PE, Hawkey Hall High School

Aug 1980-Aug 1987 Teacher of Boys PE, Rose Bridge High School

Previous board member of the Physical Education Association UK Executive Committee

Editor of the Research Matters section of the AfPE journal, Physical Education Matters

External Examiner for the MA in Physical Education and School Sport at UCLAN

Specialized Field

Teaching, Higher Education, Curriculum Development, Physical Literacy, Personal development through PE, ICT in PE and assessment in PE

Physical Literacy – A new focus for Physical Education 身體素養 - 學校體育的新焦點

Nigel Green

IPLA and NRGPEC

nrgpec@gmail.com

nigel.green@physical-literacy.org.uk

Currently a **Physical Education Consultant**. 目前全職擔任體育顧問

Senior Lecturer in Physical Education at Liverpool John Moores University from 2009 – 2018.

2009 – 2018 「利物浦約翰摩爾斯大學」體育學系資深講師

Physical Education Teacher in four secondary schools 1980 - 2009, during this time he led three departments, a faculty (including PE, Art, Music, Dance and Drama) and a networked community.

1980-2009先後於四所中學擔任體育教師，期間曾領導三個科、一組教員(包括體育、藝術、音樂、舞蹈和戲劇)以及一個網路社群

Involved in **training PE teachers** and **providing professional development** for over thirty years, in the UK and more recently in India, Brazil and Taiwan.

過去三十年曾為體育老師提供專業訓練，曾於英國、印度、巴西和臺灣提供服務

Previous **board member** of the Physical Education Association UK Executive Committee.

曾任「英國體育協會」執行委員會成員

Current **Executive Committee member** of North Western Counties Physical Education Association, Chair of the International Physical Literacy Association.

現任「英格蘭西北區體育協會」執委，「國際身體素養協會」主席

Written articles, delivered CPD, organised and presented at workshops and conferences on physical literacy, personal development through PE, ICT in PE and assessment in PE.

曾於研討會發表並擔任研習講師，主題有「身體素養、體育促進個人發展、資訊融入教學、體育評量」。

Editor of the Research Matters section of the AfPE journal, Physical Education Matters.

於英國體育協會發行的Physical Education Matters期刊中擔任研究事項的編輯者

External Examiner for the MA in Physical Education and School Sport at UCLAN.

曾任英國中央蘭開夏大學體育與運動碩士班之外部口試委員

India – Ministers and Coaches 印度-部長和教練

工作坊：身體素養以及全民運動—機會、缺口及未來



India – Schools 印度-學校



Brazil (Sao Paulo) – University, Coaches and Teachers – September 2018
巴西(聖保羅)-大學，教練和老師-2018年九月



Taiwan – August 2018
(臺灣-2018年八月)



'Nigel demonstrates a commitment and passion to promote and support the development of physical education and physical literacy worldwide.'
(Nigel 展現他至世界各地推廣身體素養的投入和熱情)

Aims of the Session 演講大綱

1. To gain an understanding of physical literacy.
獲得對身體素養的了解
2. To reflect on personal engagement in physical activity relative to physical literacy.
反思關於身體素養身體活動中的個人參與
3. To consider the importance of philosophy, pedagogy, content and assessment in physical education.
教學哲思、教學法、內容與評量對體育的重要性
4. To consider pedagogy and assessment relative to physical literacy.
促進身體素養的教學和評量評量方法

Physical Literacy 身體素養

Literacy is 'effective interaction with an environment' where we are able to:
素養是和環境有效的互動，它讓我們能夠：

- Challenge ourselves physically in a range of environments
在各種不同的環境下測試自我的身體能力
- Engage in/with different environments/situations
有能力進入/參與各種不同的環境/情境
- Respond appropriately/authentically/rationally
適當地、真實地、合理地回應外在需求
- Draw on previous experiences and develop our capability
吸收先前的經驗並發展我們的能力
- Appreciate and comprehend
欣賞與理解

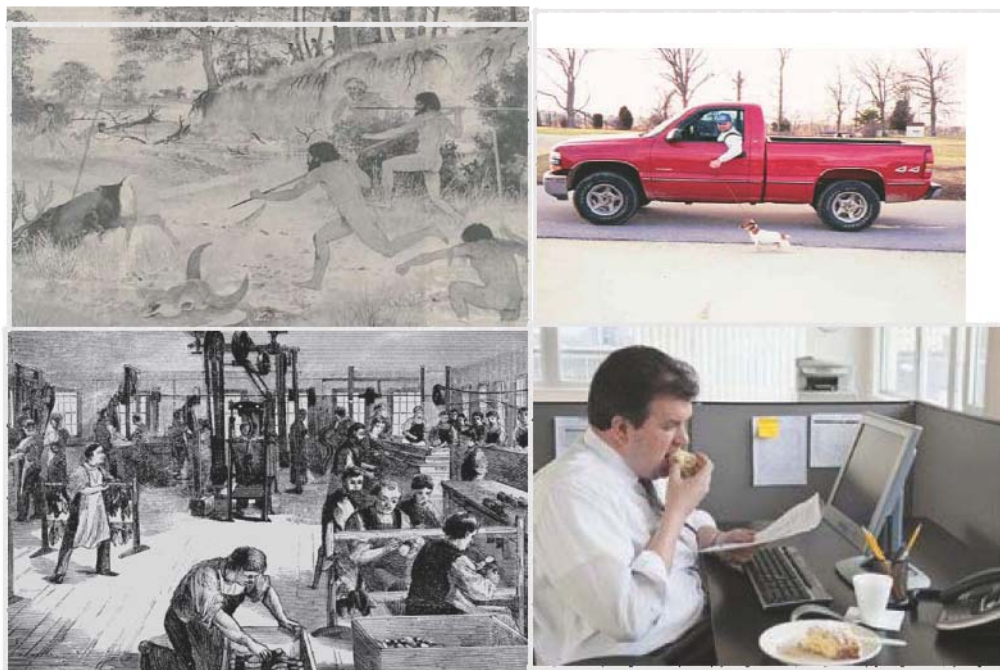
**It is a process of give and take through interaction, perception and action,
where we develop ourselves as we interact with the world.**

**這是一個互動、知覺和實際行動來進行交流的過程，
使我們透過與外在世界的互動來發展自我**

Whitehead, M. (2017) IPLA Forum, Liverpool

Are we interacting effectively with our environment? 我們和環境有效的互動嗎?

Is this affecting our health and wellbeing? 這會影響我們的健康和幸福感嗎?



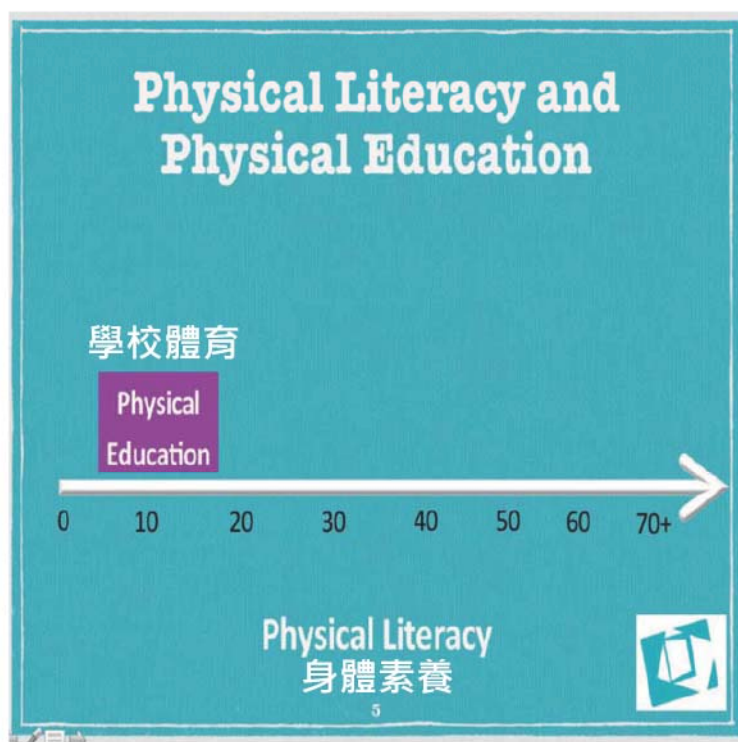
Physical Literacy 身體素養

"Physical literacy is the **motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding** to **value** and take **responsibility** for **engagement in physical activities for life**" (IPLA, 2016)

身體素養是讓個體得以重視、願意從事身體活動，所需的動機、信心、身體能力、知識以及理解



Choosing physical activity for life and treating everyone as an individual.
選擇終身從事的身體活動，並且將每個人視為具有獨特需求的個體來對待



Consider the physical education environment you create in your school.
你在學校裡為體育創造何種學習環境

動 機	信 心	身體能力	知識與理解		
Motivation	Confidence	Physical Competence	Knowledge and Understanding	Engage	參與
	Confidence	Physical Competence	Knowledge and Understanding	Apathy	冷漠
Motivation		Physical Competence	Knowledge and Understanding	Anxiety	焦慮
Motivation	Confidence		Knowledge and Understanding	Frustration	挫折
Motivation	Confidence	Physical Competence		Confusion	混淆

How and why are you currently engaging in physical activity? 你如何以及為何參與體育活動呢？

- What are your current interactions within physical activity environments? 你現在在身體活動環境中的互動如何呢？
- Are you motivated to engage in physical activity? 你對參與體育活動是有動機的嗎？
- Are you confident to engage in physical activity? 你對參與體育活動有信心嗎？
- Are you competent in a range of physical activities? 在身體活動中你是有能力的嗎？
- Do you have sufficient knowledge and understanding to engage in physical activities? 你有足夠的知識與理解去參與體育活動嗎？
- Do you value and take responsibility for engagement in physical activity? 對於參與體育活動，你重視且負責任嗎？

Philosophy - the why that informs the what or the how.
哲學- 指引「做什麼」或「如何做」的「理由」

影響 Impact

leaf
樹葉

機會 Opportunities

branch
樹枝

方向 Direction

trunk
樹幹

哲學 Philosophy

root
樹根

Underpinning Philosophy 哲學基礎

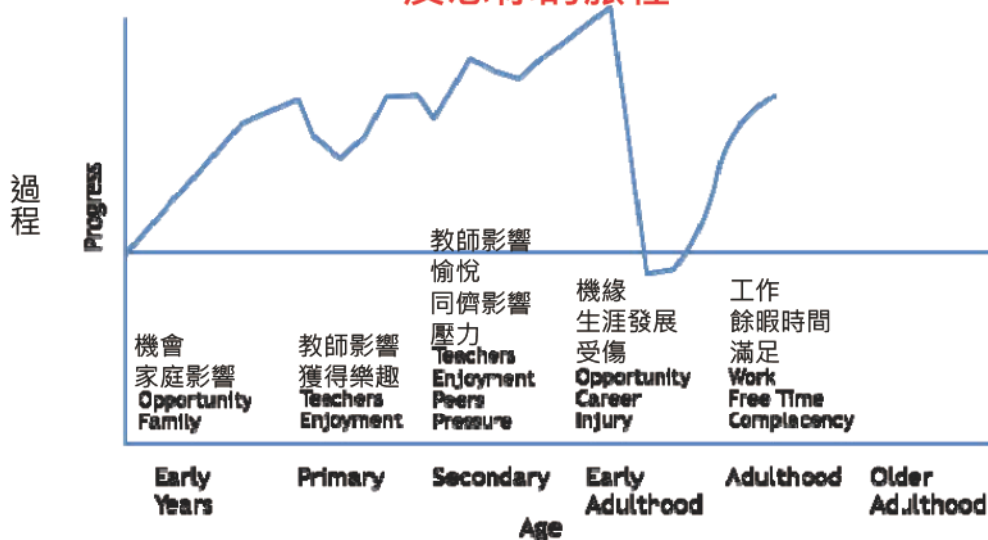


Monism (一元論)	Existentialism (存在主義)	Phenomenology (現象學)
Our mind and body are inseparable, interconnected and intertwined. Holistic approach that values each attribute equally. 我們的身體和心靈是不可分割的，是相互連結、相互交織的。以全人的取向平等地評估每個屬性。	Individuals create themselves as they live and interact with their world. Personalised ongoing dialogue between ourselves and our surroundings. 個體在他們生活和與他們的世界互動時創造自己。個體與周圍環境之間的持續對話。	Individuals perceive the world from their unique perspective based on their previous experience - Subjective. 個體基於他們過去的經驗以他們獨特的視角看待世界 - 主觀性。

What have been the significant developments in your physical literacy journey and who or what has influenced you? **Reflect on your journey.**

你自身獨特的身體素養旅程是如何發展的？
受到誰或什麼的影響？

反思你的旅程



特質 - 正在發展/具有身體素養的人之樣貌

- A. **Wants** to take part in physical activity 想要參與身體活動
- B. Has **confidence** when taking part in different physical activities
有信心參與不同的身體活動
- C. **Moves efficiently and effectively** in different physical activities
在不同的身體活動中能有效和有效率的運動
- D. Has an **awareness of movement needs and possibilities** in different physical activities
覺察到不同身體活動中的運動需求和可能
- E. Can **work independently and with others** in different physical activities
可以在不同的身體活動中獨立操作，或者與他人一起從事身體活動
- F. **Knows how to improve performance** in different physical activities
在從事不同的身體活動時，知道如何促進動作表現
- G. **Knows how** physical activity can improve well-being
知道身體活動如何促進幸福感
- H. Has the **self confidence** to plan and effect a physically active lifestyle
有信心計劃和實現積極的生活方式

IPLA Video

[..\..\Taiwan\Active for Life.mp4](#)



Physical Literacy - choosing physical activity for life

有身體素養的人
所具備之特質：

- 想要參與身體活動
- 有信心參與不同的身體活動
- 在不同的身體活動中能有效和有效率地運動
- 覺察到不同身體活動中的運動需求和可能
- 可以在不同的身體活動中獨立操作，或者與他人一起從事身體活動
- 在從事不同的身體活動時，知道如何促進動作表現
- 知道身體活動如何促進幸福感
- 有信心計劃和實現積極的生活方式

Physical Literacy 身體素養

“身體素養是讓個體得以重視、願意從事身體活動，所需的動機、信心、身體能力、知識以及理解 (IPLA, 2016)”



選擇終身從事的身體活動，
並且將每個人視為具有獨特需求的個體來對待

重要原則

身體素養要**包含**所有人，不論男女老幼、身體能力或偏好。

身體素養將個體視為具有情緒、身體以思考能力的**整體**。

身體素養是一種**個人的**終身旅程，每個人的旅程都是獨一無二的。

身體素養的進展對於每個人都是**獨特的**。沒有必要跟他人比較。

身體素養是展示人類潛能的方法，其自身就相當有價值

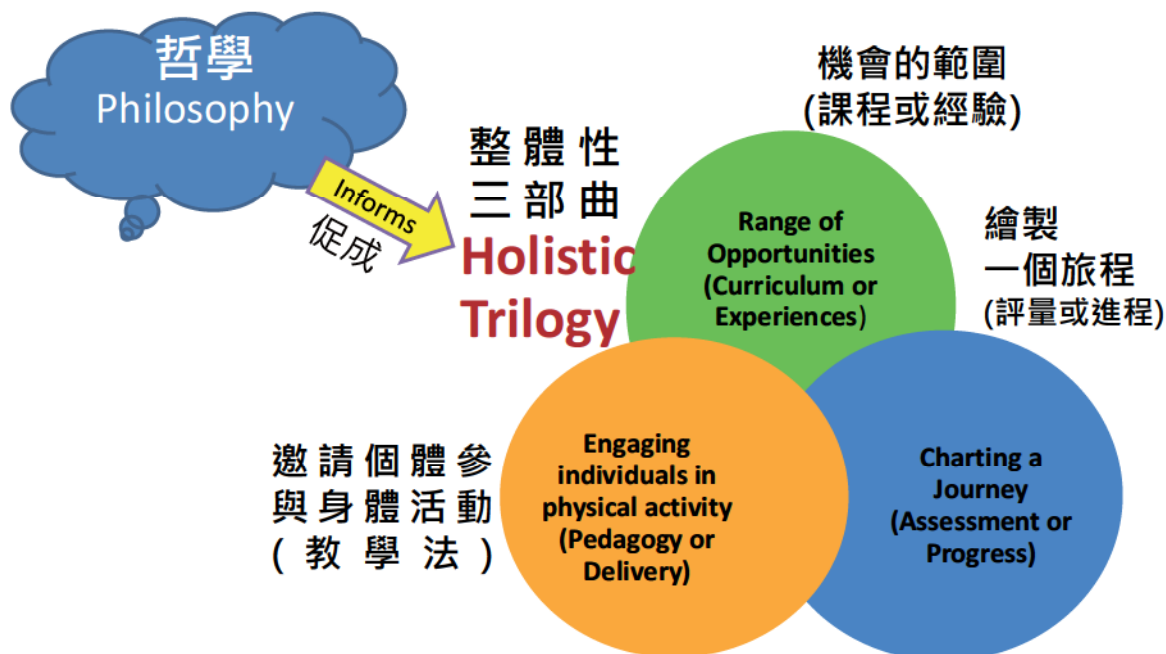
The focus of Physical Education is the development of physical literacy. 體育的焦點是發展身體素養



Nurturing positive attitudes and behaviours towards
engagement in physical activities for life.

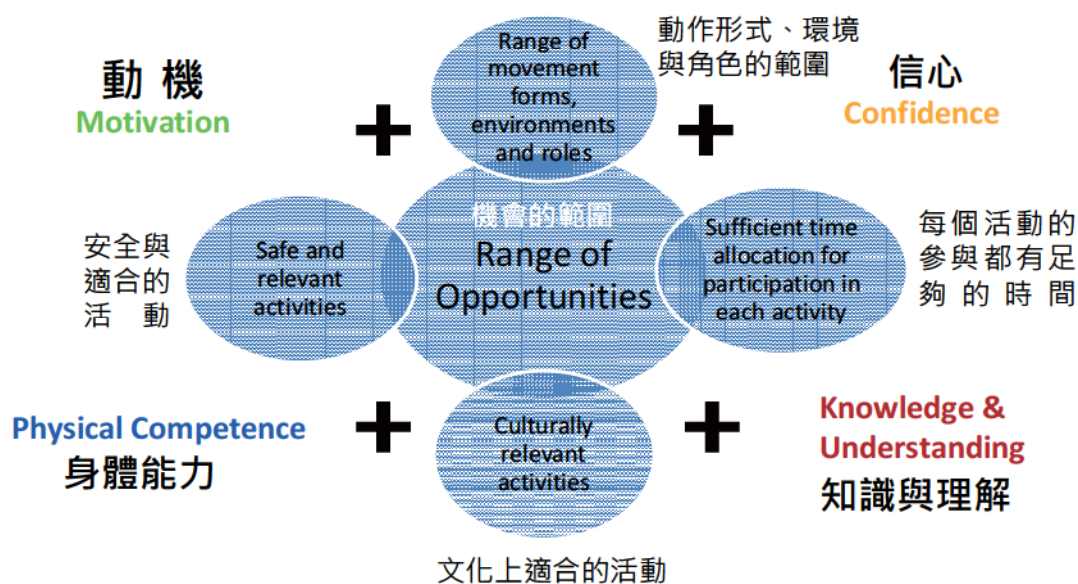
培養積極的態度和行為，以及在生活中參與身體活動。

作為實踐者，我們如何培植身體素養？

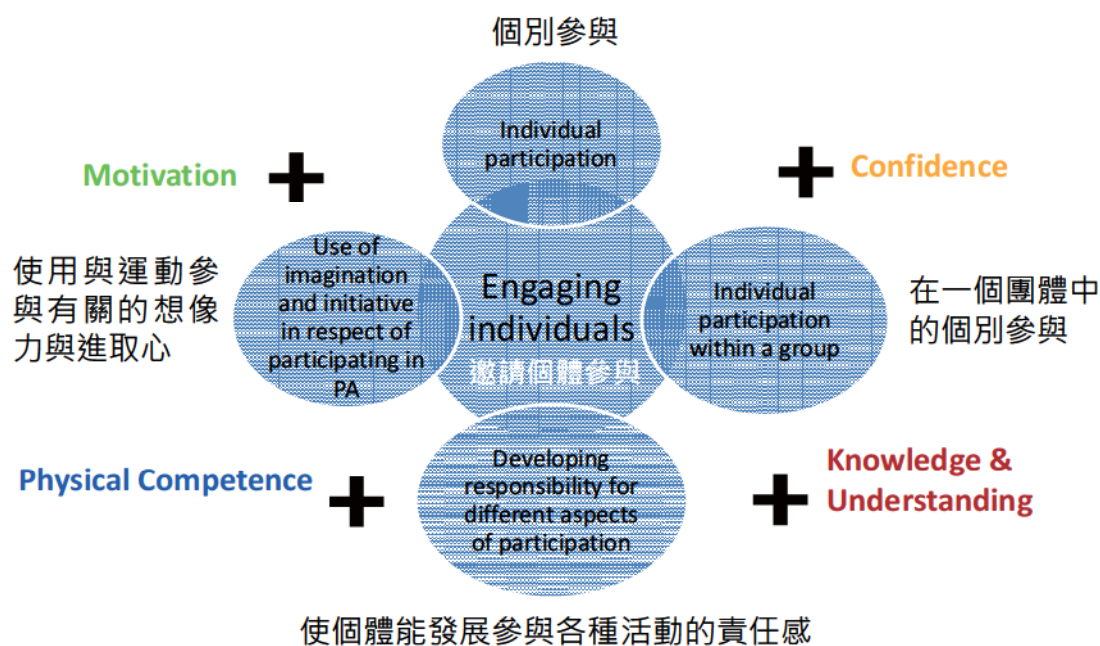


Range of Opportunities 機會的範圍

Often dependent on the school facilities, staff expertise/interest and government requirements
通常依賴於學校設施、職員專長/興趣 和政府的要求



Engaging Individuals – Pedagogy 邀請個體參與 – 教學法



Appropriate Challenge 合適程度的挑戰

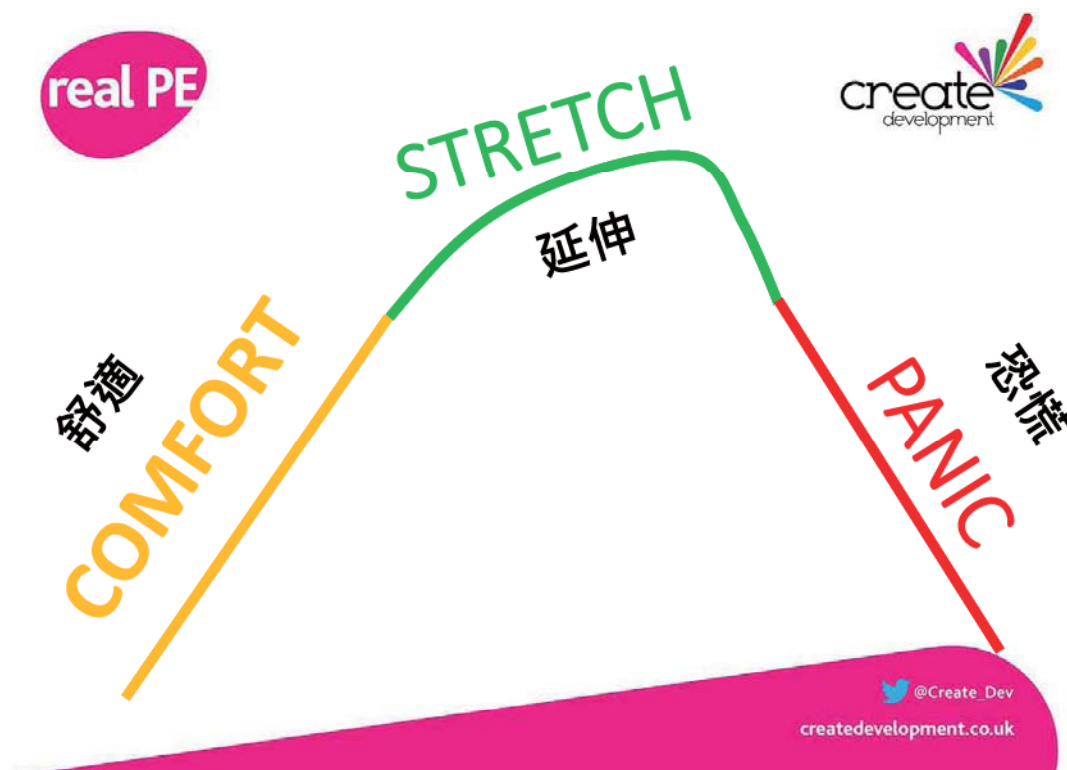


Chart and Reflect on our Journey/Progress 繪製並反思我們的旅程/進步

Judgements to include the affective, physical and cognitive domains – holistic.
包括情意、身體(技能；心理動作)和認知領域的判斷—整體性

Judgements to be criterion referenced not norm referenced - Ipsative.
依據標準參照而非常模參照來判斷 —自比性測驗

Judgements to reveal changes in a physical literacy journey that could then be used as a guide towards our future challenges.
能揭示身體素養旅程中的改變之判斷—能被用作為一種導向未來挑戰的指引

Judgements that are made, to involve and be shared with teachers, practitioners and significant others as appropriate.
能牽涉或被分享於教師、實踐者和重要他人的判斷

Recording a journey to support and chart our changing behaviour towards engagement in physical activity.
記錄發展的旅程，用以支持和描繪我們在參與身體活動時的變化

Mosston's Spectrum of Teaching Styles 摩斯登教學光譜



體育評量 1-8 年級

姓名：

座號：

年級：

	身體		情意		認知	
	身體能力	健康與適能	個人	社會	認知	創造
10	我能在大多數的身體活動環境中有自信、有效率且有效的移動。	我在身體活動中展現出知識、技能和承諾，以達到且維持一種增進健康水準的適能。	我具動機且承諾有自信地參與到一定範圍環境內合作性、競爭性和/或個別性身體活動，作為我日常生活的一部分。	我對自己和他人參與到多數身體活動環境和角色具有責任。	我認識、欣賞且重視對健康、樂趣、挑戰、自我表達和/或社會互動有益的身體活動。	我具備想像與創造，積極且規律地參與大量的身體活動。
9	我應用和採納與一連串身體活動相關的動作技能、形式、原則和概念。	我能將那些影響我自己與他人健康和福祉之選項與行為進行連結。	我在身體活動情境中展現出尊重自己與他人的責任和安全的個人與社會行為。	我自我覺察且確信身體活動中的溝通與互動。	為了強化我的能力來成功地參與那些活動，我適當地應用動作策略，呈現出對大量身體活動內容的了解。	我在一定範圍內的身體活動環境中展現出獨創性、想像力和創造力。
8	我能將一連串活動和運動的技能與動作進行有效的遷移。我能在具挑戰或競爭的情境中一致且有效地表現出大量的技能。	我能解釋個體如何需要不同形式和程度的適能，以在他們的活動/角色/活動中更加有效。我能計畫和依循我自己的基礎適能計畫。	我能創造自己的學習計畫，並在有需要時修改這個計畫。我能接受關鍵的回饋並做出改變。	我能參與他人且鼓勵週遭他人表現得更良好。我從大量資源尋求協助，以幫助我精進。	我能檢視、分析並評估我自己和他人的優勢與劣勢，且我能閱讀不同活動情境發展並在它們發展時予以回應。	我能有效地掩飾我接下來即將要做的事。我能應用變化和創造性來吸引觀眾。
7	我能在特定運動情境中有自信地運用技能組合。我能在實踐情境中流暢且正確地表現一連串技能。	我能自選且表現適當的暖身和緩和活動。在計畫一項活動時，我能辨識可能的危險。	我了解所有新的挑戰皆是學習和發展的機會。我認識自己的優勢與劣勢且能為自己設定適當的目標。	我能給予和接受敏感的回饋以精進自我與他人。我能適當地協商與合作。	我對如何發展我自己和他人的工作具有清晰的觀念。我能認識和建議遊戲的型態且我能發展出以智取勝對手的方法。	我能想像地回應不同情境，適應與調整我的技能、動作或戰術，所以它們會不同於其它，或與其它產生對比。

體育評量 1-8 年級

	身體		情意		認知	
	身體能力	健康與適能	個人	社會	認知	創造
6	我能以好的身體張力表現出大量的動作與技能。我能將行動連結起來，所以它們在跑、跳和擲的活動中是流暢的。	我能描述基礎的適能內容，並解釋為了健康我應該多常運動和運動多久。我能記錄並監控我的運動強度。	當事物變得困難時，我妥善處理且正向回應。我能堅持一項任務且我能透過規律的練習增進我的表現。	我與他人妥善地合作且給予有幫助的回饋。我協助組織角色與責任且我能引導小團體完成一項任務。	我能理解運作方式(規律)以判斷表現，且我能確認出要持續努力的特定部分。我能使用我的空間和其他覺察來做出好的決定。	我能連結行動並發展動作序列來表達我的想法。我能改變戰術、規則或任務來使遊戲更有趣或具挑戰性。
5	我能以清楚的姿勢與規定的動作表現且重複較長的動作序列。我能以好的控制和一致性選擇並應用一連串技能。	我能描述運動前後我自己身體的改變。我能解釋為什麼我需要暖身和緩和。	我了解自己學到了哪且我已開始挑戰自己。	我表現出耐心且支持他人，聆聽他們談論我們的工作。我樂於表現和告訴他們我的想法。	我能理解進攻與防守的簡單戰術。我能很好地解釋我正在做的事，且我已開始辨識出要增進的領域。	我能組成我自己的活動規則與版本。我能差別地回應大量的任務或音樂，且我能認識動作和表達的相似與相異。
4	我能以些許控制和一致性表現一連串技能。我能表現出一系列具有些許程度、方向或速度上改變的動作。	我能說出運動前、中、後我身體的感覺。我適切地使用設備且安全地移動與著地。	即便最初我沒有成功，我嘗試多次，且在適切時機尋求協助。	我能幫助、稱讚並鼓勵他人學習。	我能開始去整理教學、動作和技能。在有協助的狀況下，我能認識表現的相似與相異，且我能解釋為什麼某人做得或表現得好。	我能開始比較我和他人的動作與技能。我能選擇並將動作連結在一起來形成一個主題。
3	我能以些許控制表現出單一的技能或動作。我能表現出小範圍的技能並將兩個動作連結起來。	我覺察到為什麼運動對於好的健康是重要的。	我能遵循指導、安全地練習並自己操作簡單任務。	我能與他人明智地工作，輪流與分享。	我能了解並遵循簡單的規則。我能說出一些我在行的事情。	我能探索和描述不同的動作。
2	我能以不同方式有自信地移動。	我覺察到運動時我的感覺有了改變。	我享受在受幫助下操作簡單任務。	我能與他人遊戲並在有協助狀態下輪替與分享。	我能遵循簡單的指導。	我能觀察和複製他人。
1	我開始以不同方式有自信地移動。	我即將覺察到運動時我的感覺有了改變。	我開始自己操作簡單任務。	我開始與他人遊戲、輪替與分享。	我開始遵循簡單的教學。	我開始觀察和複製他人。

A-運動員, BD-羽球, BB-籃球, C-板球, D-舞蹈, F-足球, FT-適能, Fr-飛盤, G-體操, H-手球, M-武術, P-遊戲, RPE-真實體育, S-游泳, TT-桌球, V-排球

國際身體素養協會 矩陣

身體素養旅程的特徵		不參與	發展中/建立中	建立中/興起中	維持中/參與中	挑戰中/賦權中
動機	願意參與身體活動	我不經常想去參與身體活動	我在身體活動上是積極的，因為我開始能享受它	我因為樂趣而參與身體活動且因它對我來說變得重要	我維持身體活動上的積極度，因為它就是我一部份且因為我重視它	我對於嘗試新的活動持有高度興趣，並且願意挑戰我的能力
	自身願意去持續地應用及參與	參與身體活動時，我不會完全投入	我開始在身體活動中有更多的投入	我不輕言放棄且持續向前。我變得更能持續且恢復迅速	我保持參與和涉入固定的身體活動	我願意在不同的環境中挑戰自我
	願意逐步將身體活動納入自己的生活	我會設法避免/逃避身體活動	身體活動開始成為我生活型態的一部分	身體活動逐漸變成我生活中固定進行的一部分	身體活動是我生活中令我感到自在且不可缺少的一部分。	我會在自己的生活中尋找增加身體活動種類的方法
自信	有自信參與	我沒有自信參與身體活動	我開始期待參與身體活動	我更自信我能完成任務且他人將支持我	我確信參與將有回報並強化我的自信	我有自信透過練習和努力，我能完成自己和他人所設定的挑戰
	能力的自我知覺且相信會有進步	我沒有自信能在身體活動中獲得進步	我變得有自信我能在身體活動中獲得進步	我更覺察到我在一些活動中有所成長且我更自信且有能力獲得進步	我知道我參與身體活動的經驗會有回報且這將增進我的自尊	我欣賞我的動作能力且有自信能藉後續有挑戰性的經驗增進我的技術並從中學習
	有自信在一定範圍的環境下互動與參與	我只在一些身體活動環境中感到自在	在不同室內和室外情境中我變得更有自在參與	我期待新的情境與活動，且有自信在這些環境中我能有自信地參與	我有自信探索一定範圍的環境，或多或少對我而言是熟悉的，確定我能回應它們對我的要求	我喜愛新的且有挑戰性的環境並設定自我的成就目標
身體能力	動作能力與動作型態構成所有動作/身體活動的基礎	我只具有一些身體活動有限的動作語彙	我正發展與大量身體活動相關得動作語彙	我正發展一般和精緻動作型態，並將它們連結到與一連串身體活動相關的序列上	我持續應用且調適我的動作型態，以形成更多與我所參與的身體活動有關之複雜動作序列	我能在一個或多個挑戰性身體活動中，有效地使用特定動作型態進行移動

	在大量個別和團體環境中的動作	我能在有限的動作環境中有效地移動	我開始獨自和與他人一起參與大量的身體活動環境	藉由參與到身體活動中，我在漸增的不同個人與團體環境中獲得進步	我持續有效且有效率地參與到大量的個人與團體身體活動環境。	我在大多數的身體活動環境中自信、精進且有效地移動
	身體活動環境的敏銳知覺和對其的知覺行動	我無法覺察許多身體活動環境需要的動作要求	我開始發展我對於不同身體活動環境下動作要求的覺察	我變得更能覺察和敏銳的回應身體在不同環境中的需求	在與身體活動環境互動時，我展現高度敏銳度並覺察我的身體能力	我敏於欣賞挑戰性身體活動環境的所有面向，預測動作需求或可能性，並以知覺和想像適切地予以回應
知識與理解	反思與增進表現	我發現描述我正在做什麼是困難的且需要努力以取得進步	我能辨識我正在做的動作並思考我需要增進什麼	我能描述我正在做的動作，建議我可以增進的地方和我可以努力的目標	我能評估我正在做的動作，確定我做好的部分、設定實際的目標並為達成所設目標提供建議的方式	我能分析我正操作動作的所有面向，描述我的長處和需要改進的部分。我藉由提供達成目標的策略以挑戰自我
	計畫、互動與創造性	我發現獨自或與他人一起計畫和調適身體活動中的動作序列和觀念是困難的	我能獨自或與他人一起計畫和調適身體活動中的動作序列，貢獻觀點且聆聽他人的想法	我能在一個範圍的環境中，獨自和與他人一起有效地工作，創造與精緻動作序列和身體活動、貢獻想法、聆聽和尊重他人的觀點	我能獨自且與它人一起工作，用以反思、創造並精緻動作序列和身體活動。我提供想法，聆聽並尊重它人的觀點，且在與他人競爭與合作的過程中扮演好不同的角色	我獨自或與他人在具挑戰性的身體活動環境中工作，創新地計畫我自己與他人在競爭與合作情境中的責任
	安適與重視身體活動	我無法覺察到身體活動對我的全人健康與安適的重要性	我開始理解身體活動幫助我維持良好，所以我能享受生活	我了解參與身體活動對我的全人健康具有益處，且提供我機會能在大量不同的環境中獨自和/或與他人一起取得身體活動上的成長	我了解參與不同身體活動將對我的全人健康有正向影響，且使我維持生活品質	我了解、欣賞且重視能促進健康、樂趣、挑戰、自我表達與/或社會互動的身體活動

IPLA Matrix(IPLA矩陣)

Motivation 動機	Motivated to participate in physical activity. 有動機的去參與身體活動	Physical Competence 身體能力	Movement capacities and movement patterns that constitute the foundation of all movement/physical activity. 組成所有運動/身體的活動基礎的運動能力和運動方式
	Sustained application and engagement. Motivated to apply oneself. 維持努力和參與。有動機的使一個人努力		Movement within a wide range of environments both individually and with others. 在某範圍的環境內，有個人的運動及與他人間的運動
	Motivated to take steps to include physical activity in life my pattern. 有動機的採取步驟去涵蓋生命中自我方式的身體活動		Sensitive perception of and perceptive action in response to physical activity environments. 對於身體活動的環境有敏感的知覺
Confidence 信心	Confident to engage. 有信心的去參與	Knowledge and Understanding 知識與理解	Reflecting and improving performance. 反思並改善執行
	Self perception of ability and belief that progress can be made. 個人對能力的知覺和信念:進步是可以達成的		Planning, interacting and creativity. 計畫、互動和創造力
	Confident to interact and engage with a range of environments. 有信心的參與某範圍的環境並互動		Wellbeing and valuing physical activity. 幸福感和重視身體活動

Core Tasks – E.G. Basketball 核心任務-以籃球為例

	Link 連結階段	Introduction 導入階段	Development 發展階段	Intermediate 中間階段	Advanced 高階階段
Core Tasks 核心任務	Core Task One 核心任務1	Core Task Two 核心任務2	Core Task Three 核心任務3	Core Task Four 核心任務4	Core Task Five 核心任務5
	- 模仿老師動作進行熱身 - 在練習中展現個人技能 - 知道如何進行簡單遊戲比賽 - 知道並指出自己能做到那些事 - 指出自己在團隊中發揮何種功能	- 與老師一起進行熱身 - 在2打1的持球遊戲中展現個人技能，並朝籃框推進與投籃。 - 展現你對4 v 2 或3 v 3比賽戰術的知識與理解。 - 說出你覺得自己表現好的地方，並指出需要改進的技術/戰術運用。 - 說出自己在團隊中如何發揮功用	- 自己進行有效的籃球熱身 - 在2 v 1 或2 v 2 的持球遊戲中展現個人技巧，並朝籃框推進與投籃得分。 - 展現自己對3 v 3 或4 v 4比賽的規則及戰術之理解。 - 與一個夥伴，針對個人優點及需要改進之處提出建議。	- 帶領他人熱身 - 替你的班級或小組安排小型的比賽。 - 在5 v 5 比賽中展現個人技術。 - 展現你對比賽所需的戰術運用及裁判規則之理解 - 分析自己與他人的優點，並能指出改進方向。	- 解釋如何進行有效的籃球練習。 - 扮演能促進隊伍成長的角色。 - 在比賽情境中展現個人技術。 - 在比賽中展現自己對戰術與規則的認識。 - 評價己方隊伍與對手的比賽表現

Physical, Affective and Cognitive 身體的、情感的與認知的

Physical 身體的	你能够表現簡單的籃球技能，並且能玩遊戲。	你能够在練習與比賽的情境中展現基本的籃球技術。	你在多種的籃球技術上都能有穩定與準確的表現。你能參與競爭性的比賽。	你能够在競爭性的比賽中運用多種技巧，並能展現技術運用的精確性與穩定性。	你能够使用多種的進階技術，並且能穩定、流暢、有創意的在比賽中展現這些技術。
Affective 情感的	你能嘗試與他人合作，且試著改善自己的表現。你能在活動中獲得自信。	你能够與他人合作，並且願意去提升自己的表現。你能在活動中獲得信心。	你與他人能有良好的搭配，並且願意去提升自己的表現。你在比賽和練習的情境中都能展現自信。	你正在練習和比賽的情境中發展領導與組織的信心。你對於比賽充滿熱情。	你能够有信心的帶領練習、自主訓練、擔任裁判。你開始固定地參與比賽活動。
Cognitive 認知的	你能描述自己的表現，並且能覺察自己的優點及待發展之處。	你能够察覺比賽中發生的策略運用，並能開始去調整因應方式。你能够說明為何需要熱身，以及運動對健康的好處。你能够描述自己的表現，並且能覺察自己的優點及待發展之處。	你在比賽終能對發生的進攻與防守策略進行理解與鑑別。你能够為了練習/比賽而進行有效率的熱身，並且知道身體如何因為運動而變化。你能够比較並評論自己與他人的技術。	你能够指出比賽相關之技能、策略與戰術的改善方法。你能够組織他人進行比賽，並且知道能增進體適能或比賽表現的練習方式。你能够分析與評論他人的技術與策略運用，並能提供改進的建議。	你能够根據比賽局面的變化，有效的調整戰術運用。你能够運用健康與體適能相關知識來規劃與評價自己的運動計畫。你能够評價自己和其他隊伍的比賽表現，並提供好的改進建議。

What you do well and what you need to improve at 關於你做的很好的以及你需要改進的

做得好的例子	你能够在練習的情境中展現簡單的籃球技能。你能够在練習和比賽的情境中與他人一起合作。你能指出自己可做得更好或改進之處。	你能够完整的執行傳接球。你能够運球朝你要向前進，並能在無人壓迫的情況下投籃。你能够在進攻或防守中扮演自己的角色。你能够恰當的進行與籃球有關的熱身，並且能說出運動對健康的好處。你能指出自己在比賽中做得不錯的地方，以及需要改進的事項。	你通常能有好的傳接球表現。你能够運球朝希望的方向推進，並且能有效的運用不同的方法投籃。你了解在比賽中「從進攻轉為防守」時應該怎麼做。你能够有效的熱身，並身體在運動中的變化。在伙伴的協助下，你能够比較自己的動作和標準動作之間的差異，指出自己的優點和需要加强的地方。	你能够自在的運球行進，並且在比賽的情境中能有不錯的傳球及投籃表現。你能够在球隊中扮演好自己的角色，在比賽進攻和防守的時候都能有好的發揮。你能够帶領小組進行熱身，並且能說出與籃球有關的體適能訓練方法。你對於他人的優缺點以及隊伍的進攻及防守戰術都有很好的理解。	你是一個很好的球員，能够在隊伍需要的時候合適的展現多種技術與策略運用。你知道透過何種個人訓練可以提升自已的籃球表現。你清楚知道自己所運用的策略為何，而且願意跟他人分享你的想法。你有能力扮演各種組織的角色，如：教練、裁判、隊長。
需改進的例子	你需要加強自己的基本技術，好讓你更能夠享受比賽。你需要學習有關籃球比賽如何進行的知識。你需要參考看看別人是如何操作的，並思考自己可以如何提升。	你需要加強你的傳球投籃和運球技巧。你需要有更多的比賽經驗。你應該要有辦法解釋自己可以如何妥善的熱身。你需要去觀察別人的技術，並且試著去描述他人的優點及待改進之處。	你需要加強自己在投籃、傳球與運球等動作的一致性，並且要知道進攻和防守的選擇其實有很多種。你需要有帶領他人進行熱身或伸展的機會。你需要透過觀看自己隊友在比賽中的技巧與策略運用，來發展自己觀察和分析的能力。	你需要透過更高強度的比賽來提升自己的技術，並且發掘更多可行的比賽策略。你需要知道更多有關籃球體能訓練的知識。你需要試著擔任教練的角色，並且從中學學習更多有關進攻與防守的策略。	你需要繼續透過教導或協助他人技術與戰術，以發展你的領導能力。你需要知道更多有關體能訓練的科學原理。你需要有更多能夠與他人分享所知、組織比賽或擔任裁判的機會。

Learning Outcomes: 學習結果/學習目標 Physical (Competence and Fitness): 身體的(能力和體適能) Affective (Personal and Social): 情感的(個人的和社交的) Cognitive (Knowledge and Creativity): 認知的(知識和創造力)
Learning Activities with teaching styles/models: 結合教學法/模式的學習活動 Initial Engagement – 引起動機/引發參與 Progressive learning activities (Differentiated) – 促進進步的學習活動 (差異化教學) Conditioned Games - 特定條件的比賽
Success Criteria linked to learning outcomes: 與學習目標有關的判斷指標 All must: 所有人都要能... Most should: 大部分的人都能... Some will: 某些人能夠...

Physical Literacy – A new focus for Physical Education 身體素養-體育的新焦點

Moving forwards what next?
下一步為何?

Nigel Green

IPLA and NRGPEC

nrgpec@gmail.com

nigel.green@physical-literacy.org.uk