

## 場次 II

透過學校體育促進終生運動  
參與的可能性策略？

## 討論題綱



如何透過學校體育促進學生的整體性發展，  
並引發其對終身運動的重視及參與？

## 參考資料



IPLA-Choosing-Physical-Activity-for-Life  
(中文版)

## 場次 II 主持人



### 水心蓓

國立臺北教育大學體育學系（退休）教授

- ▶ **經歷** 國立臺北教育大學體育系系主任
- 教育部體育署體育教學模組計畫授課教師暨輔導委員
- 教育部體育署國民中小學體操教學推廣計畫模組推廣委員
- 中華民國體育學會理事
- 教育部全國學生舞蹈比賽評審
- 國教院體育影片製作小組委員

## 小學組主持人



### 許政順

新北市健體輔導團校長

- ▶ **經歷** 新北市健康與體育輔導團召集人  
並榮獲全國輔導團卓越團隊
- 12 年國教健康與體育領域課程綱要講師
- 3 屆國家教育研究院 12 年國教課發會委員

## 小學組引言人



### 陳惠雯

高雄市立中山國民小學教師

- ▶ **經歷** 教育部中央健體領域課程與教學輔導諮詢教師組長
- 12 年國民基本教育課程綱要總綱種子教師
- 12 年國民基本教育課程綱要領綱國種子培訓講師
- 12 年國民基本教育課程綱要總綱主題進階回流培訓講師
- 體育署體育教學模組認證種子教師
- 體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫授課輔導教師
- 教育部教學正常化訪視委員
- 教育部標準本位評量研發委員
- 教育部安全教育計畫研發委員
- 教育部三階(初階、進階、領導人)人才培育講師
- 教育部中央團核心團隊
- 體育署體育教學傑出獎
- 高師大師培兼任講師
- 高雄市健促訪視委員
- 高雄市健體領域榮譽輔導員

## 國中組主持人



### 陳建廷

臺北市立介壽國民中學校長

- ▶ **經歷** 臺北市立民生國民中學校長
- 臺北市立介壽國民中學副訓育組長、體育組長、教學組長、訓導主任、教務主任
- 臺北市國中第 2 代校務行政系統專案團隊召集人
- 臺北市性別平等教育委員會政策小組召集人
- 臺北市提升學生體適能輔導委員會委員
- 臺北市教育局 12 年國教宣導員
- 「108 年師培大學辦理十二年國民基本教育課程綱要(總綱)國民中小學階段種子講師」培訓研習講師
- 臺北市國民教育輔導團健康與體育領域副主任輔導員、主任輔導員

## 國中組引言人



### 黃瀚揚

新北市立光榮國民中學教師

- ▶ **經歷** 教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫教材研發與教學實驗教師
- 教育部國教署中央健體領域輔導團團員
- 新北市健體輔導團團員
- 十二年國教總綱宣講種子教師
- 十二年國教健體領綱宣講種子教師
- 輔仁大學師資培育中心兼任講師 (106-108)
- 夢的 N 次方體育班別講師

## 高中組主持人



### 施登堯

國立臺灣師範大學體育學系副教授  
國民中小學體操教學推廣計畫主持人

- ▶ **經歷** 教育部技術型、綜合型高中健康與體育學習領域課程綱要研修小組召集人  
教育部 12 年一貫健康與體育學習領域課程綱要研修委員  
教育部健康與體育學習領域中央輔導團常務委員  
教育部高中職教科用書審查委員  
中華卵巢癌協會理事長  
臺灣馨懷全人關懷協會常務理事  
臺灣成功老化學會常務理事  
中華民國體育學會研究發展組副組長

## 高中組引言人



### 田珮甄

臺北市立景美女子高級中學教師

- ▶ **經歷** 教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫教材研發與教學實驗教師  
普通高級中學體育學科中心研究教師  
臺北市高中健體學科平台課程輔導員

## 大學組主持人



### 周建智

臺北市立大學運動教育研究所所長

- ▶ **經歷** 中華民國舉重國家代表隊  
臺灣運動教育學會理事長  
中華民國舉重協會選訓委員  
臺灣運動教育學會秘書長  
臺灣創造力學會理事  
中華民國大專院校體育總會  
體育學報/運動教育領域編輯  
臺灣運動教育學報主編(科技部三級期刊)  
2015~2018 教育部特殊優秀人才獎  
2015 臺北市立大學校級優良教師  
2006 教育部卓越教學金質獎  
2004 教育部創意教師獎  
2001 教育部創意行動研究獎

## 大學組引言人



### 鐘敏華

國立臺北教育大學體育學系教授

- ▶ **經歷** 國民中小學九年一貫課程推動工作「課程與教學輔導組\_健康與體育學習領域」(輔導群委員及中央課程與教學輔導諮詢教師)  
十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要研修小組委員  
國民中小學學習成就評量標準研究發展暨推廣培訓計畫-健康與體育學習領域體育諮詢委員(國立師範大學心理與教育測驗研究中心)  
教育部體育署學校體育課程與教學QPE發展計畫輔導教授  
「體育課好好玩」優質體育教材甄選委員  
「國民小學健康與體育領域教學演示競賽活動」評審委員  
「體育教學模組影片製作」審查委員  
中華民國體育學會理事  
臺灣運動教育學會理事

## 運動員組主持人



### 詹俊成

國立臺灣師範大學體育學系專任副教授  
兼體育研究與發展中心主任

- ▶ **經歷** 國立臺灣師範大學體育學系專任助理教授  
國立臺灣大學體育室兼任副教授  
國立臺灣大學體育室兼任助理教授  
國立臺灣師範大學田徑隊教練  
國立臺灣師範大學體育研究與發展中心企劃組組長  
國立臺灣師範大學體育室競賽組組長  
國立臺灣師範大學體育室場地組組長  
國立臺灣師範大學體育室公館校區體育組組長  
中華民國運動教練學會秘書長  
中華民國體育學會活動組組長  
臺北市中小學體育班訪視委員

## 運動員組引言人



### 張勝輝

新北市立明德高級中學教練

- ▶ **經歷** 明德高中導師、訓育組長、體育組長  
明德高中圖書館主任、學務主任、校長秘書  
新北田委會副總幹事兼訓練組長  
中華民國田徑協會副訓練組長  
全中運指導 15 金 17 銀 15 銅  
全中運指導 100/400 跨欄、全能大會紀錄  
全國運新北田徑總教練  
亞青國家隊跨欄執行教練  
總統教育獎陳彩娟領航教師  
體育媒體田徑賽評



## 論壇 - 如何透過學校體育促進學生的整體性發展，並引發其對終身運動的重視及參與？

### *How can school PE promote holistic development and a disposition towards valuing and engaging in physical activity for life?*

身體活動量的下降比率在全球都引發關注。坐式生活型態及少動已成為許多人的日常，這也引發肥胖、疾病、早逝等狀況的增加。身體素養挑戰人們對身體活動參與的既有做法與概念，其提供另一種讓人們願意從事身體活動的論點，並藉此減緩或扭轉上述的趨勢，增進整體性的健康與幸福感。身體素養是關於人們「願意重視並且將終身運動視為必要，而所需的動機、信心、身體能力及知識與理解」

#### 何謂身體素養? (What is physical literacy?)

身體素養從全人的觀點來看待人類的日常活動，意即當一個人從事身體活動時，他的情緒、肉體、精神也都涉入其中，並且表現在他的反應、思考與行動方式之中。身體素養的發展，牽涉到個人能否在身體活動過程中獲得運動樂趣、自信且自在的參與、對操作方法和原理的瞭解以及創意的展現。它是一個獨特的、個人的終身旅程。你無須與他人比較，因為你能否在過程中獲得全人的發展才是最重要的。

#### 誰需要身體素養? (Who benefits from physical literacy?)

每個人都可以具備身體素養，其目的在於激勵每個人都能選擇自己的終身運動，而每個人在其獨特的身體素養旅程中都可以是受歡迎的、被賞識的。身體素養提倡整體性的健康與幸福感，致力於使個體培養身體活動參與的動機、自信、身體能力及知識與理解。

一個正在發展身體素養的人，有以下特徵: (Attributes you will see in a person progressing on their physical literacy journey include )

- 想要從事身體活動
- 有信心能規劃和執行動態生活
- 在參與各種身體活動時都充滿自信
- 在不同的身體活動中都能有效和有效率地行動
- 在參與各種身體活動時，既能獨立操作也能與他人合作
- 能覺察不同身體活動中所需的動作以及可能性
- 知道如何提升自己在不同種類身體活動的表現
- 知道如何透過身體活動提升幸福感

Attributes			
I want to take part in physical activity	I know I will make progress	I can move efficiently	I have a range of experiences
			
I can work alone or with others	I know about movement	I understand the value of PA	I choose to take part in PA
			

# 身體素養的個人反思：關於終身運動參與的重視程度與實際參與，你的傾向為何？

## **Physical Literacy Personal Reflection – What is your disposition towards valuing and engaging in physical activity throughout life?**

此表單用以帶領教師/教練分別針對身體素養的四大面向來反思自己及所任教之學生/學生運動員的身體活動經驗，並據此構思「可能的改進/提升策略」以促進身體素養的發展(終身身體活動參與的達成)

Physical activity can include playing sport, exercising, playing, walking, or cycling to school/work or being active around the home. Choosing to be physically active every day is good for our health and wellbeing. Around 60 minutes of moderate to vigorous activity each day is recommended for healthy individuals. Parent, teachers, coaches, and friends can all help motivate you to engage in physical activity. Opportunities provided locally within your community will also encourage you to be more active.

身體活動包含了在學校/工作場域進行競技運動、健身、玩耍、散步、騎單車等，同時也可以是在家中刻意的活動。選擇每日都維持動態的生活型態，對個人的健康及幸福感都有益處。每天進行約 60 分鐘的中等至高強度身體活動，是維持個體健康的建議量。家長、教師、教練或你的朋友都能幫助你激發身體活動參與的動機。由學校或社區提供的各種運動機會，也能夠幫助個體更加好動。

動機		自我檢視		Teacher/Coach personal examples 個人經驗	What students would say about their lives, why? 你的學生會怎麼回答這些問題，為什麼？
1	Physical activity is part of my everyday life. 身體活動是我每日生活的一部分	YES	NO	誰/什麼影響我的動機？	
2	I am motivated to take part in physical activity on a regular basis. 我對於規律從事運動充滿動機	YES	NO		
3	I like to challenge myself in different physical activities. 我喜歡在不同種類的身體活動中挑戰自己的能力	YES	NO		

What might you want to change to improve the situation for yourself and your students?  
你覺得可以做些什麼調整，以改善你自己或你的學生的動機？

Challenging yourself at the right level in activities of your choice is good for your personal development. Understanding your capability and then making the most of your potential when engaging in physical activity, will help you be active for life. Having support from teachers, coaches, parents, and friends gives people confidence when taking part in physical activities.

自己選擇並進行合適挑戰程度的運動，對個人的發展有益。它能幫助你了解自己的能力和自己的潛能，並且讓自己的潛能得以在身體活動過程中完全發揮，還有助於保持活力。擁有來自教師、教練、家長或同儕的支持，能給予個體在參與身體活動過程所需要的信心。

信心		自我檢視		Teacher/Coach personal examples 個人經驗	What students would say about their lives, why? 你的學生會怎麼回答這些問題，為什麼？
4	I look forward to taking part in physical activities. 我對於從事各種身體活動充滿期待。	YES	NO	誰或什麼事曾經影響(提升、破壞)我對運動的自信心？	
5	I feel confident when taking part in my chosen activities. 我對於我選擇要從事的運動充滿自信	YES	NO		
6	I am confident when exploring new physical activities either by myself or with others. 不論是自己決定要參加或因為他人而從是，我在進行一項新的運動時，我也是有信心的。	YES	NO		
7	I am confident taking part in a range of activities in different environments (water, land, gym, sports field etc.) 我有信心能參與在各種環境中進行的運動(如：水域、陸地、體育館、運動場...等)	YES	NO		

What might you want to change to improve the situation for yourself and your students?

你覺得可以做些什麼調整，以改善你自己或你的學生的動機？

Our physical competence (how good we feel we are at different activities) often influences whether we choose to engage in physical activity. We develop a range of movement patterns in different environments through exploring our world as a child and then through more formal learning in school and other activity situations. If we are competent in a wide range of physical activities, then we are more likely to be physically active for life.

我們的身體能力(對於自己在不同運動項目中的能力之自覺)通常會影響我們對身體活動參與的選擇。我們在不同環境中探索這個世界，從而發展各種不同的動作型態；不論是在兒童時期的生活環境，或者是在學校或特定的運動學習情境當中。如果我們具備廣泛的身體能力，我們在未來也就有更多選項並更有可能持續終身運動。

身體能力		自我檢視		Teacher/Coach personal examples 個人經驗	What students would say about their lives, why? 你的學生會怎麼回答這些問題，為什麼？
8	I can move effectively in a range of different physical activity environments. 對於不同環境下身體活動/運動種類，我都能展現有效率的動作	YES	NO	我如何獲得(或者為何沒有獲得)這些能力? 過程中的影響因素?	
9	I can take part in physical activities by myself or with others. 我能夠獨自或與他人搭配從事身體活動	YES	NO		
10	I have a wider range of techniques that I can adapt to different activities. 我會多種運動技術，並且能展現在不同的運動中	YES	NO		
11	I am aware of my physical competence in different activities and try to challenge myself. 我知道自己在不同運動種類中的程度，並且會試著自我挑戰。	YES	NO		

What might you want to change to improve the situation for yourself and your students?

你覺得可以做些什麼調整，以改善你自己或你的學生的動機？

Our knowledge and understanding about physical activity affects whether we will value and engage in physical activity for life. Being able to reflect on our own and other people's strengths and weaknesses in different physical activities can help us, and them, improve and enjoy those activities. Challenging ourselves to be creative in physical activities can help us enjoy life more fully.

我們對於身體活動的各項知識與理解，會影響我們是否重視及從事終身運動。有能力針對自己或他人表現的優缺點進行反思，能夠幫助我們提升表現並獲得樂趣。時時刻刻激發自己在身體活動過程中的創意，也能讓我們的生活更加精采。

知識與理解		自我檢視		Teacher/Coach personal examples 個人經驗	What students would say about their lives, why? 你的學生會怎麼回答這些問題，為什麼？
12	I have good knowledge and understanding about the importance of being physically active for life, for my personal wellbeing. 我清楚了解維持動態生活對於個人健康及幸福感的重要性	YES	NO	我如何獲得/形成相關的知識與理解？ 來源及影響因素(促進、阻礙)為何？	
13	I can help others and reflect on my own strengths and weaknesses in a physical activity, to support improvement. 我能夠自己或幫助他人檢視個人在身體活動參與過程的優缺點，並知道如何改進	YES	NO		
14	I understand the physical activities that I regularly engage in and I can lead or work with others to enjoy physical activity. 我熟悉我規律從事的運動，並且能帶領或協助他人享受該項運動。	YES	NO		

What might you want to change to improve the situation for yourself and your students?

你覺得可以做些什麼調整，以改善你自己或你的學生的動機？