



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



# 十二年國教 素養導向體育課程

陳信亨

國立臺灣師範大學師資培學院 助理教授  
學校體育課程與教學QPE發展計畫 協同主持人

有討論  
才有素養?

素養導向體育=  
遊戲化? 團康化?

強調生活情境連結，  
所以運動技能  
不重要?



團隊合作	健康生活習慣
問題解決能力	體育文化素養與國際觀
規律運動習慣	規劃執行的能力
自我照護能力	體育運動的技能
休閒生活品質與全人健康	道德意識和公民責任感
良好人際關係	善用運動的資訊、產品
運動的美學欣賞能力	其他...

What matters?



請依序圈選您覺得最重要的三個目標，  
並且和身邊的伙伴分享選擇的理由！

## 內容大綱

- 學校體育的焦點：體育的素養
- 素養導向體育教學的原則
- 體育教學資源與增能活動資訊



3 健體領域綱要  
學習重點(體育)



4 核心素養與學習  
重點的連結與轉化



5 身體素養概念

其他更多有關健體  
領綱指標解讀的介紹，  
可掃QR code  
觀賞相關影片



# 學校體育的焦點：體育的素養

## 什麼是素養？我們要何種素養？

→ 面對特定情境時所展現的**知識**、**能力**與**態度**

### 跨領域

**Competences/ generic skills**  
(核心素養)

A1 身心素質與自我精進  
A2 系統思考與解決問題  
A3 規劃執行與創新應變  
B1 符號運用與溝通表達  
B2 科技素養與媒體素養  
B3 藝術涵養與美感素養  
C1 道德實踐與公民意識  
C2 人際關係與團隊合作  
C3 多元文化與國際理解

### 領域/學科內

**Functional Literacy**  
(功能性知能)

閱讀素養  
數學素養  
科學素養  
科技素養  
.....

引自: 林永豐(2016) 核心素養的概念及其課程轉化。取自十二年國教總綱種子講師培訓講義，1061014。

# 學校體育的焦點：體育的素養

## 體育的素養

**核心素養** + **學習重點** + **身體素養**

(掌慶維，2018)

廣 度

深 度

1

### 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

2

### 學習重點

學習表現

學習內容

3

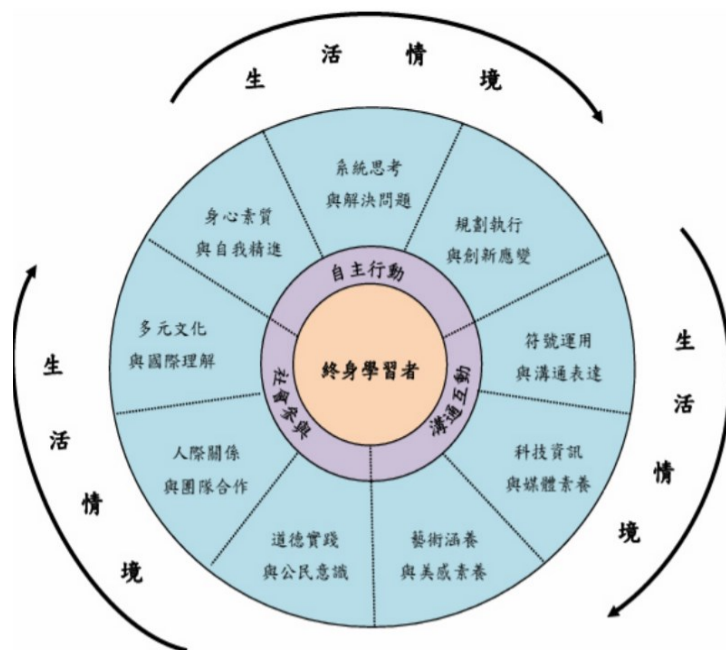
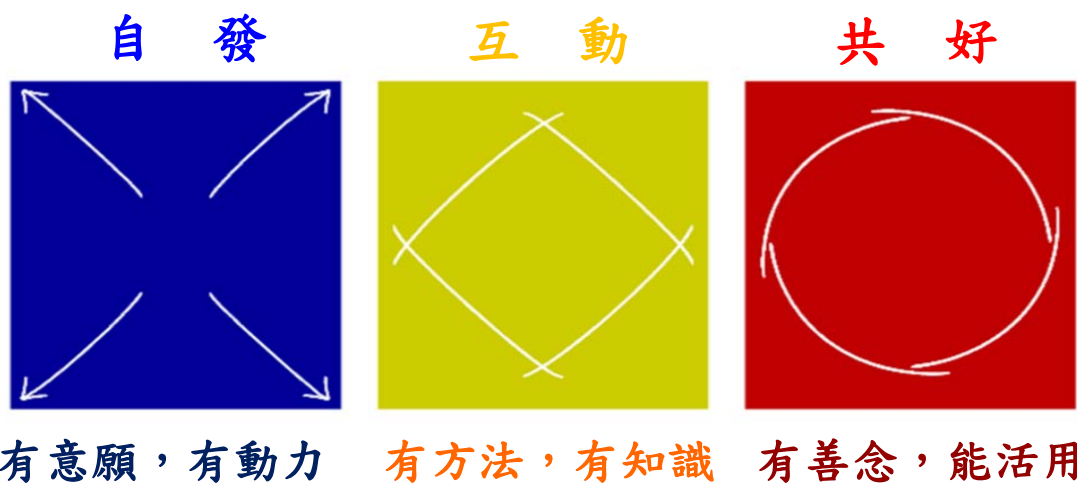
### 身體素養

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)

## 1. 核心素養

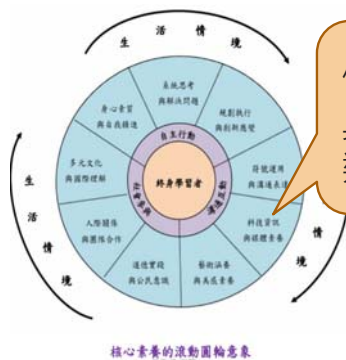


核心素養的滾動圓輪意象  
楊俊鴻 編撰

- 現代公民接受義務教育後所需具備的最低共同要求
- 融入各領域中，使學生透過領域的學習活動培養特定情境的領域核心素養
- 學生在各領域的核心素養學習經驗，最終將整合為「個體適面對現在生活與未來挑戰的核心素養」。

## 健體領綱核心素養的轉化

### 選擇題



### 健體-E-B2 (科技資訊與媒體素養)

具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。

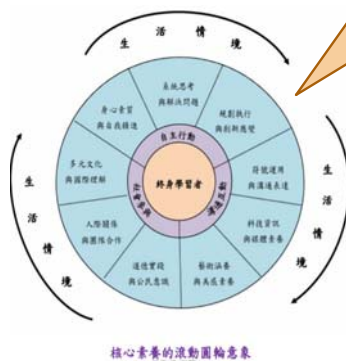
- (A) 在手球比賽的情境中，安排不同的角色扮演，教導其有效溝通與合作
- (B) 引教導學生設定個人體適能目標，並鼓勵學生在課堂及課後自我練習
- (C) 教導舞獅動作，安排學生自編簡易套路動作，並互相發表觀後感
- (D) 教學生使用網路查詢與運動鞋的相關知識，並能判斷資訊正確性

# 學校體育的焦點：體育的素養

### 選擇題 (複選)

### 健體-J-C2 (人際關係與團隊合作)

具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。



- (A) 安排分組比賽對抗
- (B) 提醒同學要在比賽中溝通合作
- (C) 安排小組選出隊長與副隊長，主持溝通協調
- (D) 教導學生在比賽中遇到意見不合時的表達方法，如:三明治發言。

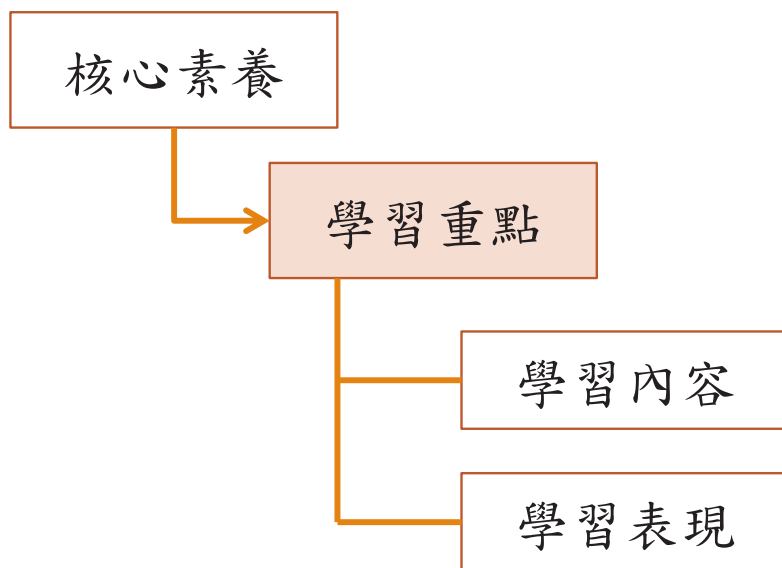


核心素養需要透過情境與教學活動來達成!

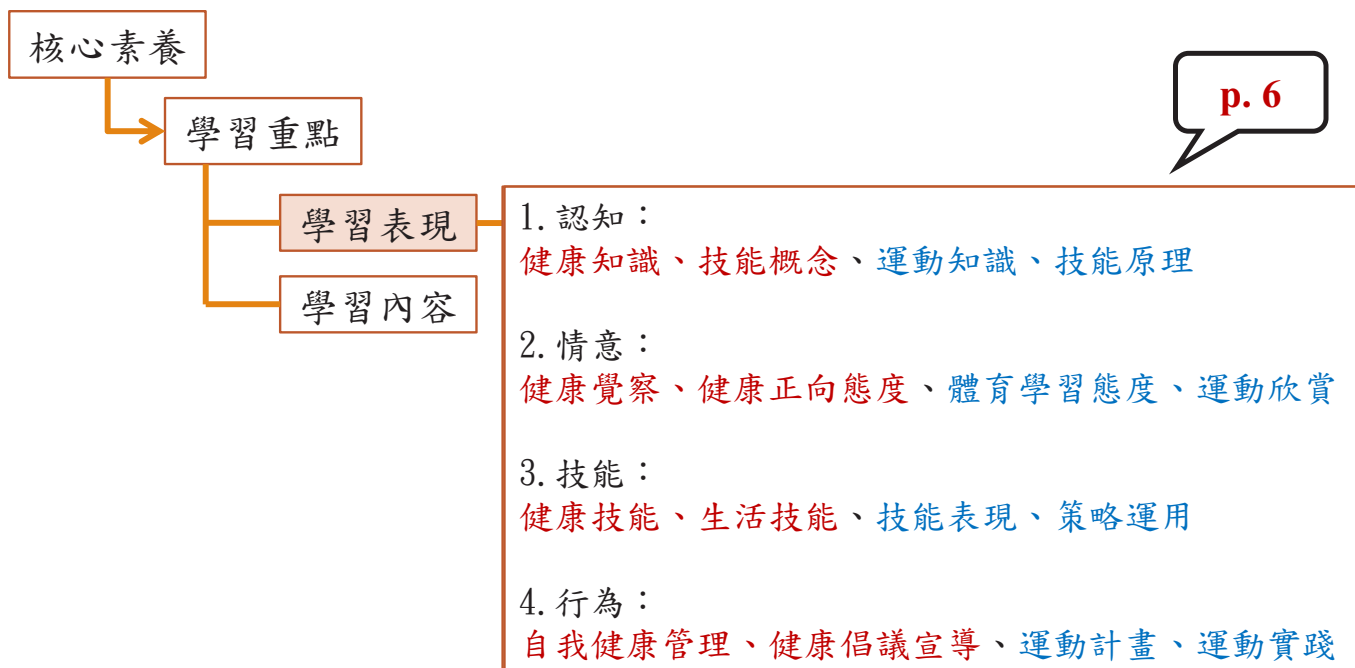
(十二年國教課綱核心素養在體育課可能的教學策略)



## 2. 學習重點



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



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

運動項目  
新分類?

- 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

讓孩子玩出學習專注力3妙招

如何守護孩子的健康好視力?

如何拉近與孩子之間的距離?

最受學生歡迎的生命教育

讚 分享 9,421 人說這個讚。成為朋友中第一個說讚的人。

小學生

健康與營養

## 運動研究所教授的建議：這輩子該學的五種運動

作者：林章宜 (Web only)

2015-03-09 (已於2018-08更新)



加入書籤 立即分享

運動社團、才藝班琳瑯滿目，該讓孩子學哪些運動才讓他們受益最多？運動研究所教授告訴你，他都是如何幫孩子選擇運動的。



1、**身體自覺類**：像是體操、舞蹈、各類武術等。提升對身體重心的控制，就算摔倒也不容易受傷。控制身體重心的本事，一輩子都用的到，尤其到了年長，還有預防跌倒以及減緩跌倒後傷害的效果。

2、**防身類**：像是國術、跆拳道、柔道、西洋劍、空手道、巴西柔術等。重點是在培養孩子對外界情勢的判斷力，遇緊急狀況也能冷靜。

3、**耐力鍛鍊**：像是慢跑、馬拉松、自行車等。可以增強心肺功能，對身體的肌肉、關節也提供較好的保護。

4、**水上運動**：游泳、衝浪、風帆、輕艇等等，其中游泳是各項水上運動的底子。台灣是海島國家，應該善用我們的資源並發展海洋文化。

5、**團隊運動**：例如籃球、棒球、足球等都算這類。培養孩子的溝通、合作、解決問題與領導統御的能力。

這樣的分類，更容易讓家長  
(甚至老師)了解體育運動  
對於**個體發展**的重要性



資料來源: 親子天下

<https://www.parenting.com.tw/article/5065389-%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%A0%94%E7%A9%B6%E6%89%80%E6%95%99%E6%8E%88%E7%9A%84%E5%BB%BA%E8%AD%B0%EF%BC%9A%E9%80%99%E8%BC%A9%E5%AD%90%E8%A9%B2%E5%AD%B8%E7%9A%84%E4%BA%94%E7%A8%AE%E9%81%8B%E5%8B%95/>

核心素養

學習重點

學習表現

學習內容

強調該運動教材的  
**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

Ha-IV-1

(p. 12)

- 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？



學生若連基本動作都不太會，要如何學戰術？如何轉化？

17

Key idea

### 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

18

## 3. 身體素養

身體素養(physical literacy)是支持個體重視並  
終身維持動態生活習慣所需的 **動機**、**自信**、  
**身體能力**與**知識理解**

Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for **engagement in physical activities for life** (IPLA, 2017)



資料來源: <https://www.physical-literacy.org.uk/>



### 發展身體素養 - 潛在的議題

Developing physical literacy –potential issues



動機      信心      身體能力      知識與理解

Motivation	Confidence	Physical Competence	Knowledge and Understanding	Engage	持續參與
	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	不得其門而入

資料來源 Nigel Green (2018 · 八月) 發表於國際體育教學研討會。臺北: 國立臺灣師範大學

所以……

樂趣很重要！  
但若只有樂趣，  
卻沒有學會，  
未來仍無法持續

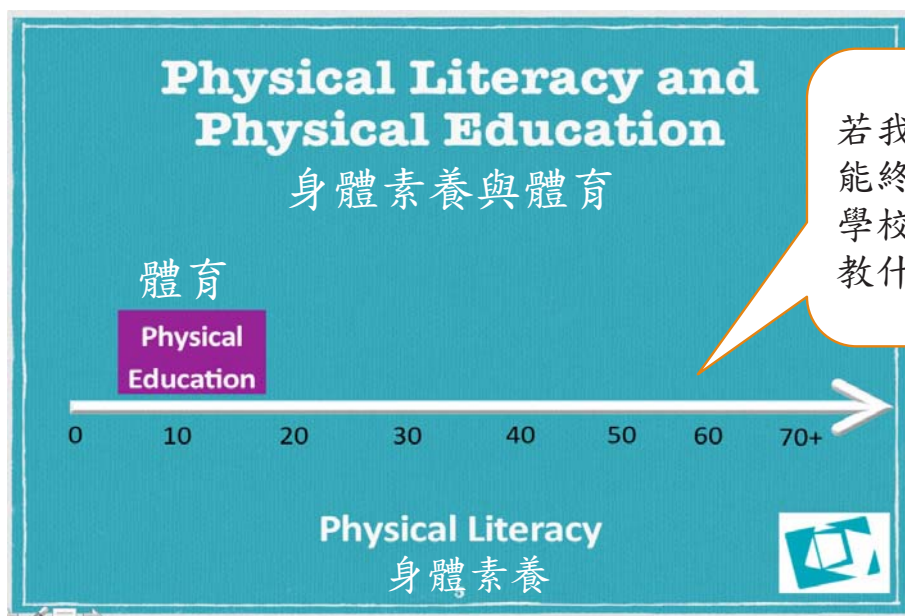


技能很重要，但若無法使  
學生感興趣、無法應用，  
行為或習慣依然無法形成

素養導向的教學，  
需要**整體性**的考量！

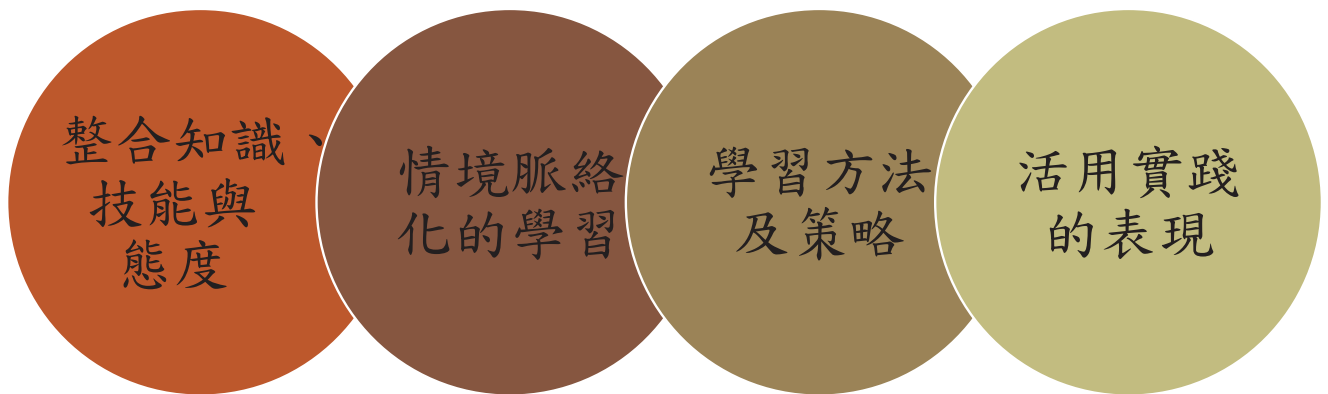


**學校體育**之於**身體素養**的發展  
極其短暫，卻又至關重要！



若我們希望學生  
能終身運動，那  
學校體育應該要  
教什麼？如何教？

## 素養導向教學的四大原則



# 素養導向體育教學

## 原則1：整合知識、能力與態度

### ● 線性→整合性的學習目標 (設定學習情境)

認知+技能

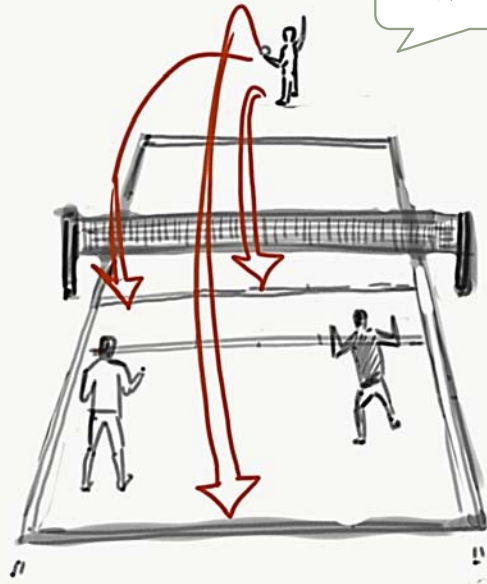
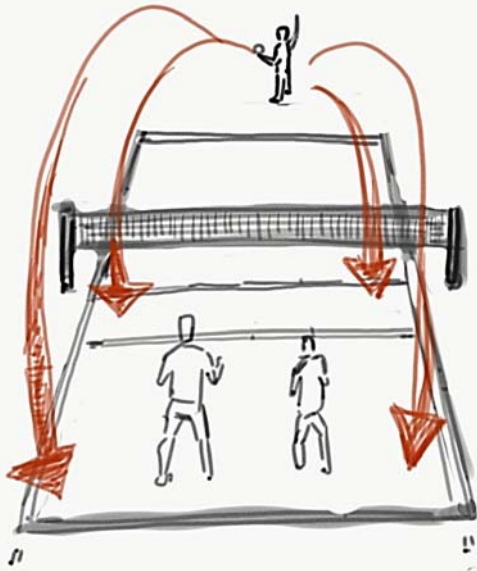
1. 認知
  - 1-1 學習排球托球動作 **要領**
  - 1-2 了解排球托球使用時機
2. 技能
  - 2-1 複習排球低手擊球動作
  - 2-2 學習排球托球 **動作**
  - 2-2 能 **運用** 低手擊球與高手托球進行傳球與攻擊
3. 情意
  - 3-1 培養團隊合作精神
  - 3-2 能欣賞他人運動表現



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 (1c-IV-1, Ha-IV-1)。
2. 學習排球低手擊球與高手托球的 **組合動作**，並能於修改式比賽中 **應用** (2c-IV-2, Ha-IV-1)。
3. 認識排球攻擊的 **基本戰術**，並且能比賽情境中做出進攻方向的 **選擇** 與執行 (3d-IV-3; d-IV-2, Ha-IV-1)。

認知+技能+行為

認知+技能



戰術/策略（高層次的認知），  
需要在情境中才得以展現！

### 素養導向體育教材(格式)

素養導向體育課程教學實驗記錄表

壹、教學實驗基本資訊

一、教材類別與名稱：球類運動(4)國。

二、教材層級學習階段：第五學習階段。

三、教師姓名：陳大宇、何大仙。

四、教學實驗學習階段：第四學習階段。

五、教學者：陳大宇。

六、實驗課表：共8節，實施第1-4節。

貳、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域	教學者	陳大宇。
實施年級	第五學習階段	課別/課時	1節。
單元名稱	自編：體育課中球類遊戲(編號)	教材來源/作者	自編、體育課中球類遊戲(編號)。
教學資源/設備	自備色卡、大號光碟、接力棒、氣球、繩索。	教學資源/設備	自備色卡、大號光碟、接力棒、氣球、繩索。
學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-3 認識不同的運動技能，並能選擇個人的運動策略。 3d-V-2 能理解或思考與同伴合作、解決團體運動技能的問題。 4c-V-2 能理解或思考個人的體能與運動技能原理。 4d-V-1 能理解或思考個人與團體運動技能。	學習內容	3d-V-1 跳、踢、擲、拋的基本技能。
學習目標	1. 能理解三級跳遠的技能原理，並能分析不同身體條件或跳遠方式對技能表現的影響(Ga-V-1, 1d-V-1)。 2. 理解助跑速度與起跳方式對三級跳遠的影響，並能選擇適合自己的三級跳遠方式(Ga-V-1, 3c-V-3, 4c-V-2)。 3. 願意與他人合作，並透過觀察、評估、實驗與思考來解決跳遠技能學習的問題(Ga-V-1, 1d-V-2, 4d-V-1)。	學習目標	1. 能理解三級跳遠的技能原理，並能分析不同身體條件或跳遠方式對技能表現的影響(Ga-V-1, 1d-V-1)。 2. 理解助跑速度與起跳方式對三級跳遠的影響，並能選擇適合自己的三級跳遠方式(Ga-V-1, 3c-V-3, 4c-V-2)。 3. 願意與他人合作，並透過觀察、評估、實驗與思考來解決跳遠技能學習的問題(Ga-V-1, 1d-V-2, 4d-V-1)。

### 學習目標

1. 能理解三級跳遠的技能原理，並能分析不同身體條件或跳遠方式對技能表現的影響 (Ga-V-1, 1d-V-1)。
2. 理解助跑速度與起跳方式對三級跳遠的影響，並能選擇適合自己的三級跳遠方式 (Ga-V-1, 3c-V-3, 4c-V-2)。
3. 願意與他人合作，並透過觀察、評估、實驗與思考來解決跳遠技能學習的問題 (Ga-V-1, 1d-V-2, 4d-V-1)。

為了呈現與課綱的連結及規劃整合性的學習活動規劃，  
「學習目標」後方連結「學習內容」與「學習表現」之代碼。



## 原則2：重視情境與脈絡的學習

- 活動本位/技術導向→模式本位、概念導向

### 活動本位教學

以運動項目及其技術為主要教材。

相信教學有「最佳解」，並以按部就班的方式來規劃教材並執行。

如：基本動作→動作組合→比賽/應用

V.S.

### 模式本位教學

綜合考量主要教材與其他學習目標來規劃教材與教法。

強調每個小單元都應該讓學生有**整體的**(而非破碎的)學習經驗。

如：運動教育模式、戰術遊戲模式、探究式教學模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式...

資料來源：王文宜等譯（2014）體育教學模式。原作者:Michael Metzler

### 連連看

請將「學習表現」與合適的「教學活動」進行連結 (可複選)

#### 學習表現

比賽中的進攻和防守策略

合作和競爭策略

觀賞他人的動作表現

動作創作和展演

選擇適合個人的身體活動

表現尊重的團體互動行為

反思自己的運動技能

#### 學習活動

1 單一或複合性技能練習/遊戲

2 包含特定球類戰術概念的技能遊戲

3 修改式球類比賽

4 需要團隊合作的遊戲/比賽

5 自編簡易動作組合、套路

6 體適能活動

7 小組討論

8 小組發表

9 個人心得發表

10 學生紀錄/測量

11 學生互評 (依據表現標準)

12 其他.....

一堂課體育課如何規劃?

三段教學法如何規劃?

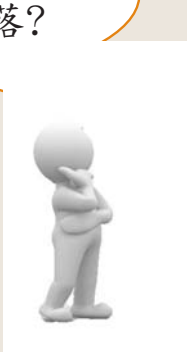
在這些段落中，只做這些嗎?

剛剛討論的活動，要放在哪個段落?

三段教學法  
(準備、發展、綜合)

準備 → 點名熱身  
發展 → 主要技能學習  
綜合 → 應用與整合

依教材特性、進度編排  
學生需求 & 狀況調整



素養導向體育教材(格式)

- TGfU
- TPSR
- ECCCA
- ENJOY
- 三段式 + 運動教育模式
- PLAY
- 5E教學
- 戰術遊戲模式
- 其他...
- 動作分析模式

安排特定的情境，並選擇合適的課程/教學模式，以試圖使學習效果最大化

# 素養導向體育教學

## 原則3：重視學習歷程、方法及策略

- 總結性評量 → 形成性評量 (教師評&學生自評)

類型	為什麼評量	舉例(體育)	
<b>促進學習的評量</b> (Assessment <b>for</b> learning)	1.教師獲得調整下一步教學的訊息。 2.教師提供學生進一步學習的訊息。	分組前的小測驗、過程中的階段測驗	形成性
<b>學習即評量</b> (Assessment <b>as</b> learning)	教師讓學生有機會監控或是反思自己的學習狀況，以幫助學生調整進一步的學習。	既像練習又像考試的學習單、遊戲、闖關活動、創作、比賽(情境題)	
<b>學習結果的評量</b> (Assessment <b>of</b> learning)	為了瞭解學生學習成效	單元結束的筆試、技能測驗	總結性

資料來源:吳璧純 (2013) 多元評量與三種評量的關係。新北市教育季刊，8，20-24。

# 素養導向體育教學

## 原則4：強調實踐力行的表現

- 課堂/課後作業 + ● 評估其是否具備**實踐力行**所需的**動機**、**信心**、**身體能力**、**知識與理解**!
- 考慮**作業(task)** 與學生生活的**連結關係**!

動機	信心	身體能力	知識與理解		
Motivation	Confidence	Physical Competence	Knowledge and Understanding	Engage	持續參與
	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	不得其門而入

資料來源: Nigel Green (2018, 八月) 發表於國際體育教學研討會, 臺北: 國立臺灣師範大學

有人認為…

當學生不只上課投入(情意)、

籃球又打的不錯(技能)，

課後還會繼續去打PLAY(行為)

甚至願意去球場觀賞HBL(認知+行為)，

這就是一種**真實**的**素養**之展現!

所以…上學生喜歡的東西就好…

33

但是，若從**身體素養**的角度出發，  
我們還得進一步考慮…

如果，當他升上高中，發現**大家都比他強**，  
他開始失去信心或成就感的時候，  
他其實早就應該還學些什麼？

如果，當他升上大學與研究所，發現自己的**課業壓力大**，  
時間不夠，無法去打籃球的時候，他其實早就應該還學些什麼？

如果，當他出社會，發現自己不只是工作忙碌，  
還**很難找到同伴**一起打球的時候，他其實早就應該還學些什麼？

又或者，當他年紀增長，**膝蓋和肩膀都不行**，  
無法繼續再打球，他其實早就應該還學些什麼？

34

所以，當我們希望學生能養成**終身運動的習慣**  
除了考慮他們當下的能力與喜好  
更要能整體性的考量…  
我們的教學，將如何影響他們未來的**身體素養**旅程？  
因為，我們都是在為孩子的未來而教！



陳信亨  
3117477

2019/7/2 上午 09:46:47  
T0198864707

1/1

1/9

1979/02/15  
040Y  
M

1: 1 : W CHEST PA  
14x17

NTUH  
W 4098 : L 2187

0.800

影像檢查設備 - ESIMDX0

W CHEST PA 14x17

DICOM SE: 1, IM: 1

Se: 1/1, Pg: 1/1, Im: 1/1



## 反思…

我的所學，可以如何促進我的健康？

如何讓我能持續地參與運動？

## 素養

不管在任何情況下都能夠持續(運動參與)

所需要的知識、技能與態度





**教育部體育署**  
Sports Administration, Ministry of Education

期待我們的體育課是...

教學有品質

教師有熱情

學生有素養

讓我們一起用教學專業

幫助孩子培養並選擇適合自己的終身運動!

