

107年度北一區縣市夥伴學習群高中  
體育教師專業成長研習

**「體育科素養導向增能研習」**

## **研習手冊**

指導單位：教育部國民及學前教育署  
臺北市府教育局

主辦單位：天主教徐匯高級中學  
臺北市立景美女子高級中學

研習時間：107年6月5日（二）

研習地點：新北市私立徐匯高級中學

# 目 錄

一、課程時間表.....	2
二、實施計畫.....	3
三、課程內容簡報	
(一) 十二年國民教育課程綱要健康與體育領域領綱宣導暨 實作課程.....	5
(二) 素養導向體育課程設計與示例.....	34
四、參加人員名冊.....	47

# 課程時間表

時間	配置	研習內容	主持人/講師	地點/方式
8:30~8:50	20分	報到	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	七樓會議室
8:50~9:00	10分	校長致詞	徐匯中學陳海珊校長	
9:00~10:30	90分	健體領綱宣導	體育學科中心/國教院楊俊鴻研究員	
10:30~10:40	10分	茶敘	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	
10:40~12:10	90分	從健體領綱轉化成教學活動設計（實作課程）	體育學科中心/國教院楊俊鴻研究員	
12:10~13:10	60分	午餐	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	
13:10~14:40	90分	素養導向課程設計與示例	體育學科中心/國立台灣師範大學體育系掌慶維教授	
14:40~15:00	20分	綜合座談	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	
15:00		賦歸		

# 107 年度北一區縣市夥伴學習群高中體育教師專業成長研習實施計畫

## 壹、計畫依據

- 一、依據教育部國民及學前教育署 107 年 4 月 25 日臺教國署高字第 1070012730 號函辦理。

## 貳、目的：

- 一、為推動高中新課程實施，強化教師專業成長，並建構區域校際策略聯盟與教師夥伴學習同儕支持系統，提升教師專業成長成效。
- 二、以教師專業發展為主軸，鼓勵教師自我省思及同儕專業互動成長，精進教學和班級經營的有效提升。
- 三、協助教師增能課程實務研習，透過全國教師進修網有效管理並統整個人及學校教師研習事宜。

## 參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、臺北市政府教育局。
- 二、主辦單位：天主教徐匯高級中學、臺北市立景美女子高級中學。

## 肆、辦理內容

- 一、參加對象：臺北市、新北市、基隆市、金門縣、連江縣地區縣(市)公私立高中及高級職業學校體育教師每校 1-2 人。
- 二、研習時間：107 年 6 月 5 日(二)9:00-15:00。
- 三、研習地點：天主教徐匯高級中學(新北市蘆洲區中山一路 1 號)。
- 四、研習內容：

研習課程表

時間	配置	研習內容	主持人/講師	地點/方式
8:30-8:50	20 分	報到	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	
8:50-9:00	10 分	校長致詞	徐匯中學陳海珊校長	
9:00-10:30	90 分	健體領綱宣導	體育學科中心 / 國教院 楊俊鴻研究員	講述分享

10:30-10:40	10 分	茶敘		
10:40-12:10	90 分	從健體領綱轉化成教學活動設計（實作課程）	體育學科中心 / 國教院 楊俊鴻研究員	講述、實作
12:10-13:10	60 分	午餐	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	
13:10-14:40	90 分	素養導向課程設計與示例	體育學科中心/國立臺灣師範大學體育系掌慶維教授	講述分享
14:40-15:00	20 分	綜合座談	徐匯中學服務團隊 景美女中服務團隊	
15:00~		賦歸		

五、報名方式可使用以下方式：

(一)請至教育部全國教師在職進修資訊網報名：網址：

[https://www3.inservice.edu.tw/index\\_login.aspx](https://www3.inservice.edu.tw/index_login.aspx)，研習代碼: 2422461

(二)報名日期：即日起至 6 月 1 日截止。

六、研習時數：全程參加者核予 6 小時研習時數。

七、其他事項：

(一)參加研習人員請各校准予公(差)假登記與課務派代，差旅費由各服務單位依規定支給。

(二)為響應節能減碳，敬請與會教師自備環保杯。

(三)聯絡人：李其隆

聯絡電話:02-22281756#9

E-MAIL:Chilung@sish.ntpc.edu.tw

聯絡人：田珮甄

聯絡電話:02-29368847#212

E-MAIL: audreytien@cmgsh.tp.edu.tw

伍、本計畫陳校長核定後實施，修訂時亦同。

# 十二年國民基本教育課程綱要 健康與體育領域

## 領綱宣導暨實作課程

報告人：楊俊鴻

2018.6.5.  
體育學科中心

## 報告重點

第一部份：健康與體育領綱研修背景

第二部份：健康與體育領綱內涵

第三部份：健康與體育領域課程手冊架構

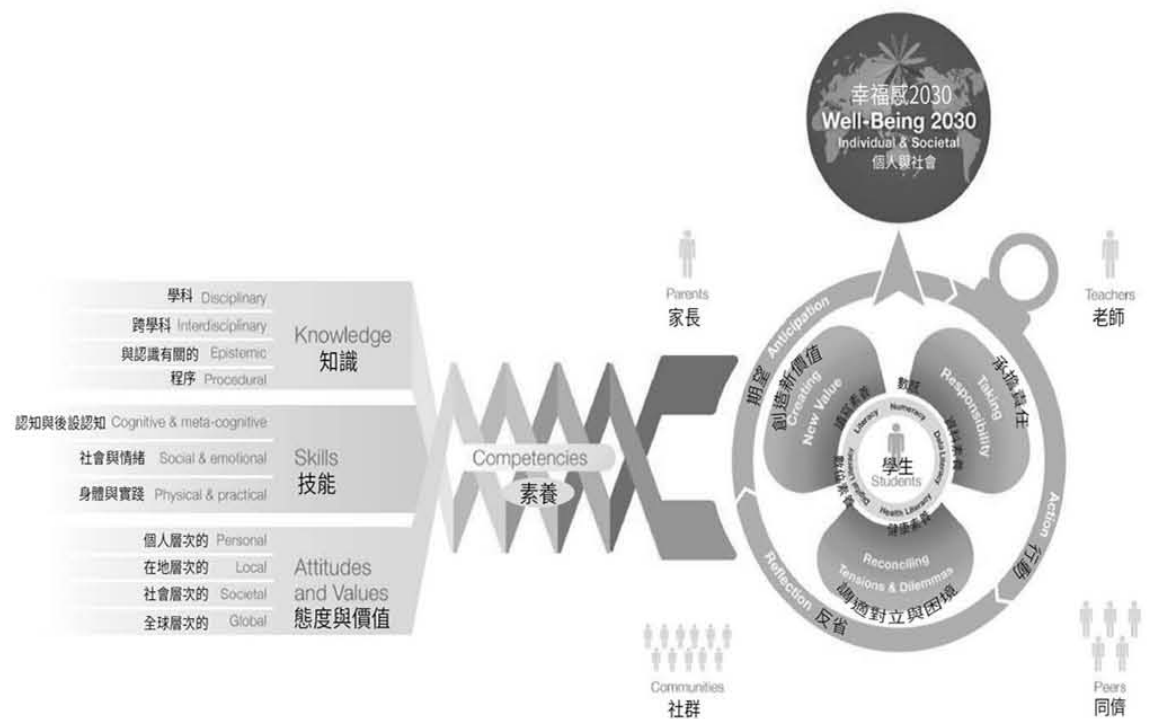
第四部份：健康與體育教材與教學模組案例

第五部份：從健體領綱轉化成教學活動設計

# 第一部份

## 健康與體育領綱研修背景

### OECD：邁向2030年的學習架構



資料來源：[http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf)

# 現況問題

### 食安危機連環爆

2011/5	塑化劑
2013/5	毒澱粉
2013/6	毒醬油
2013/8	混充米
2013/10	黑心油

食安問題



環境問題



人身安全



## 坐式生活型態

- ✦ 僅止於靜態生活的內容，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。
- ✦ 不太費力的輕度身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。
- ✦ 持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- ✦ 持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

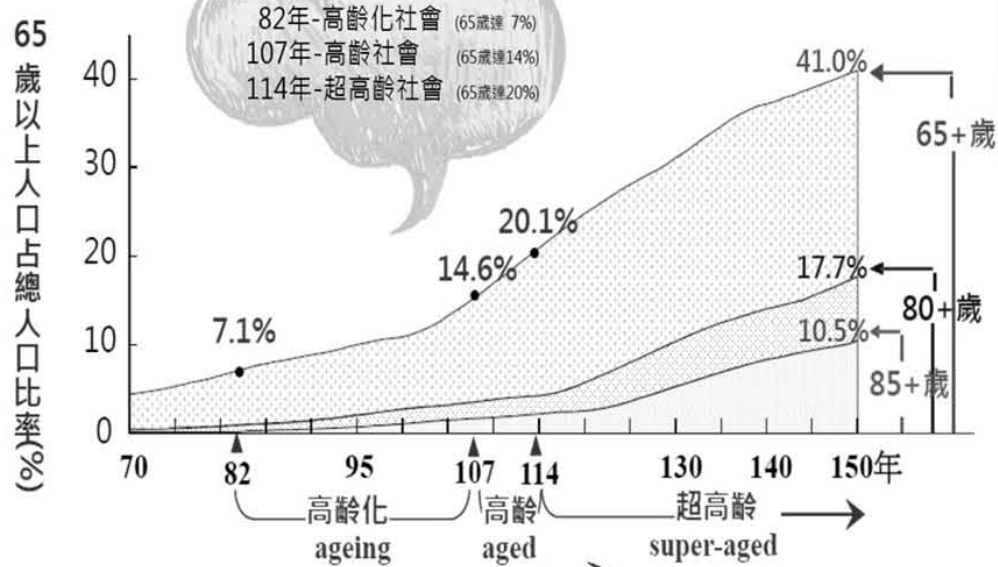
3C 保母危害知多少？



3C 產品的使用

圖片來源：衛生福利部國民健康署(肥胖防治網)

# 現況問題



高齡-超高齡  
速度加劇

人口老化

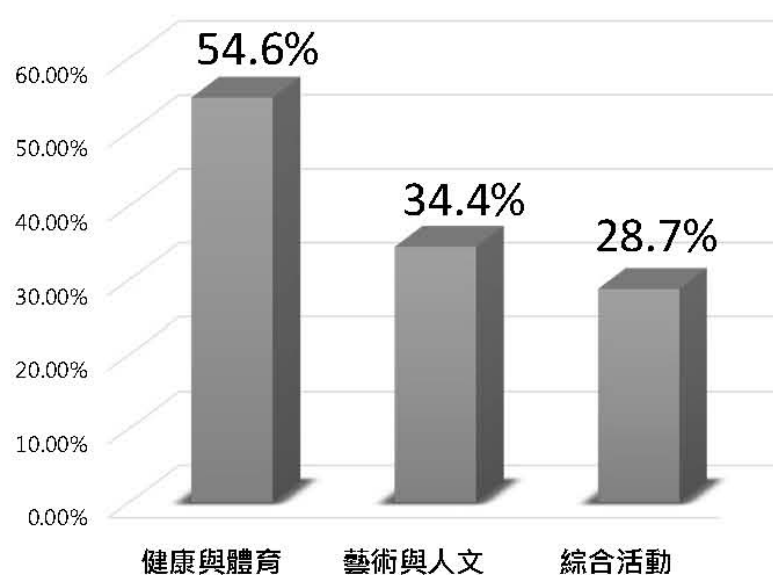
取自：簡慧娟(2015)。高齡社會白皮書規劃報告



## 健康與體育領域新課綱的因應

- !
!
!
!
!
!
- !
!
!
!
!
!
- !
!
!
!
!
!
- !
!
!
!
!
!
- !
!
!
!
!
!
- !
!
!
!
!
!
- !
!
!
!
!
!

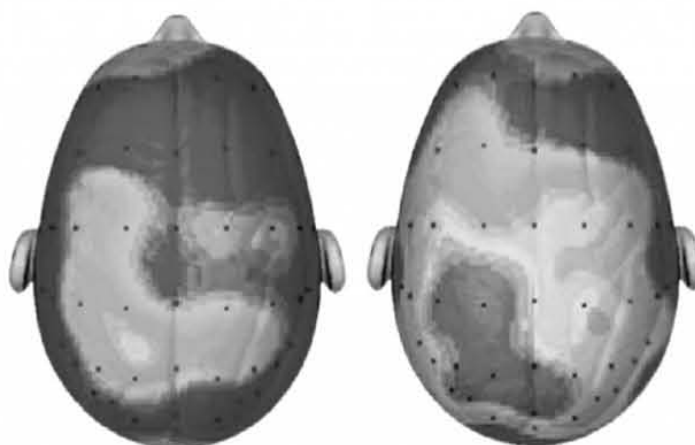
## 學生最喜歡的科目



資料來源:《親子天下》2012年3月「國中生學習力大調查」

## 研究證據：運動活化大腦

### MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN WHAT MRI SCANS TELL US\*



AFTER SITTING QUIETLY    AFTER 20-MINUTE WALK

\* Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

資料來源：<https://www.aspenprojectplay.org/the-facts>

## 落實總綱之精神與內涵



### 素養導向

連結經驗世界  
展現學習信心



### 彈性

領域或分科教學  
彈性教材編選  
適性多元選修



### 連貫統整

1-12年級連貫  
跨科目/領域統整

## 第二部份

### 健康與體育領綱內涵

#### 健康與體育領綱新舊課綱分析說明

11

	現行課程綱要	新課程綱要
核心理念	基本能力、核心能力	核心素養
學習階段	九年一貫： 1-3年級為第一學習階段 4-6年級為第二學習階段 7-9年級為第三學習階段 高中：不分學習階段	1-2年級為第一學習階段 3-4年級為第二學習階段 5-6年級為第三學習階段 7-9年級為第四學習階段 10-12年級為第五學習階段
國小低年級節數	2-3節	3節
教材編選依據	分段能力指標 教材綱要	須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標。

## 壹、基本理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 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。

## 貳、課程目標

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。

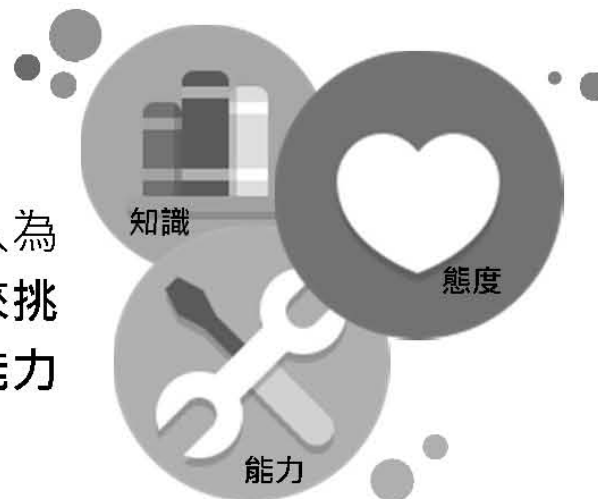
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

### 參、第五學習階段時間分配及科目組合

國民小學及國民中學 (第一至四學習階段)				普通型高級中等學校 (第五學習階段)
第一學習階段 一、二	第二學習階段 三、四	第三學習階段 五、六年級	第四學習階段 七、八、九年級	第五學習階段 十、十一、十二年級
每週 3節	每週 3節	每週 3節	每週 3節	必修：健康與護理 2學分 必修：體育 12學分
健康與體育領域於第一、二、三學習階段，以領域教學為原則。惟學校得依實際條件（例如：學生學習需求、學校發展特色、師資專長等因素），經學校課程發展委員會通過後，採取分科教學，健康教育與體育的時間分配以1:2為原則。			在領域課程架構下，得依學校實際條件，彈性採取分科或領域教學。若學校採取分科教學時，健康教育與體育的時間分配以1:2為原則	加深加廣選修：採跨科開設，模組課程全名為：「健康與運動休閒」，共分為：「安全教育與傷害防護」、「運動與健康」、「健康與休閒生活」三個科目，各2學分。透過此加深加廣選修課程，學生可依興趣、性向與能力來進行生涯規劃之試探。

## 核心素養的界定

「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力(包含技能)與態度。



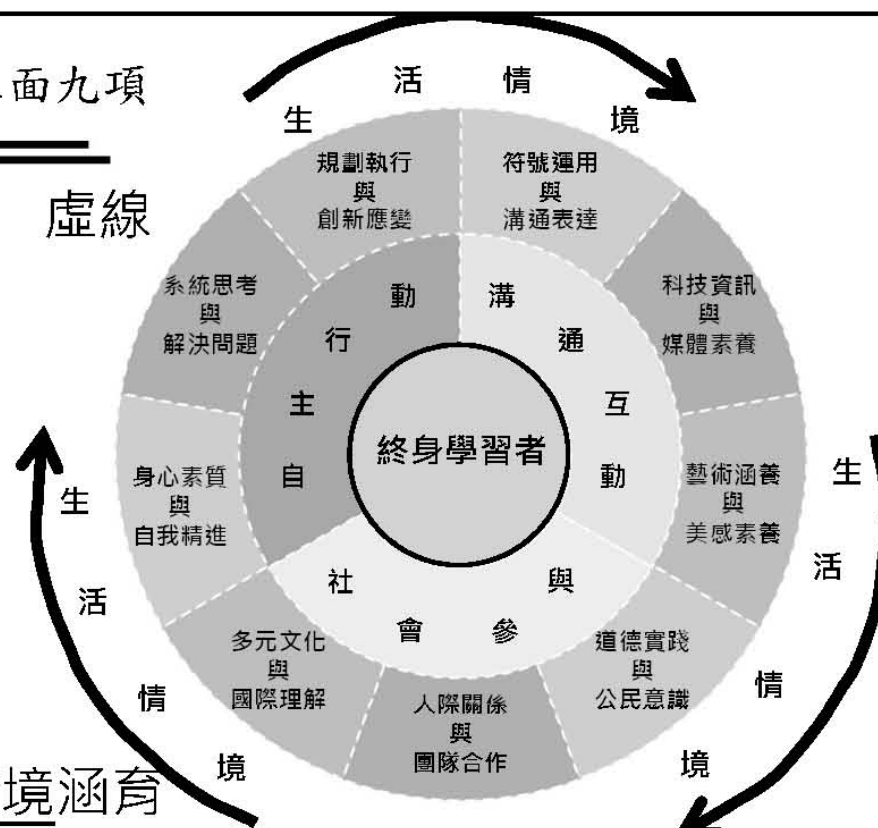
「核心素養」是育人目的，  
「素養導向的課程及教學」是實踐途徑。

## 核心素養的三面九項

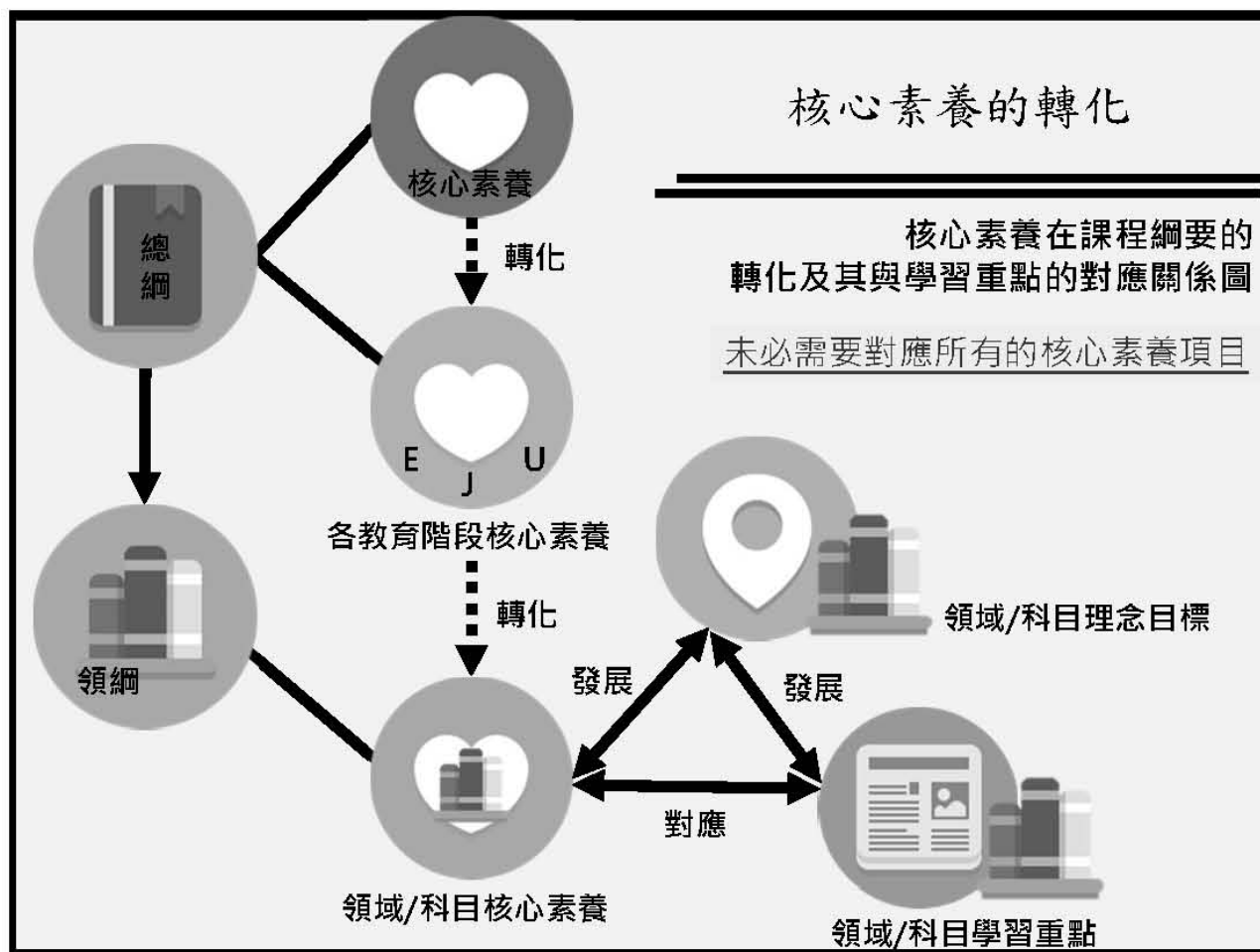
- 整全
- 動態
- 有機
- 相互連結
- 交互運用

虛線

- 透過生活情境涵育
- 在生活情境整合活用



核心素養的滾動圓輪意象圖



## 肆、核心素養

18

總綱 核心素養 項目	總綱核心素養 項目說明	健康與體育領域核心素養具體內涵 (以A1、B2、C2為例)
		高級中等學校教育 (U)
A1 身心素質 與 自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。
B2 科技資訊 與 媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。
C2 人際關係 與 團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。



## 伍、學習重點

一、學習重點由「學習表現」與「學習內容」所組成：

(一) 學習表現向度，分為四項類別，分別為：

1. 認知：含a.「健康知識」、b.「技能概念」、c.「運動知識」、  
d.「技能原理」四個次項目；
2. 情意：含a.「健康覺察」、b.「健康正向態度」、c.「體育學習態度」、  
d.「運動欣賞」四個次項目；
3. 技能：含a.「健康技能」、b.「生活技能」、c.「技能表現」、  
d.「策略運用」四個次項目；
4. 行為：含a.「自我健康管理」、b.「健康倡議宣導」、c.「運動計畫」、  
d.「運動實踐」四個次項目。

(二) 學習內容向度，分為九項主題，分別為：

- A. 生長、發展與體適能:含a.「生長、發育、老化與死亡」與b.「體適能」
- B. 安全生活與運動防護:含a.「安全教育與急救」、b.「藥物教育」、c.「運動傷害與防護」與d.「防衛性運動」
- C. 群體健康與運動參與:含a.「健康環境」、b.「運動知識」、c.「水域休閒運動」、d.「戶外休閒運動」與e.「其他休閒運動」
- D. 個人衛生與性教育:含a.「個人衛生與保健」與b.「性教育」
- E. 人、食物與健康消費:含a.「人與食物」與b.「健康消費」
- F. 身心健康與疾病預防:含a.「健康心理」與b.「健康促進與疾病預防」
- G. 挑戰類型運動:含a.「田徑」與b.「游泳」
- H. 競爭類型運動:含a.「網牆性球類運動」、b.「障地攻守性球類運動」、c.「標的性球類運動」與d.「守備匍分性球類運動」
- I. 表現類型運動:含a.「體操」、b.「舞蹈」與c.「民俗運動」

## 陸、實施要點

- 一、**課程發展**：以循序性、階層性、銜接性、統整性、適量性、多元適性等六大向度為課程發展之主軸。
- 二、**教材編選**：須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材與教師教學參考用書內容。

- 三、**教學實施**：可彈性實施領域教學或分科教學。
- 四、**教學資源**：包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。
- 五、**學習評量**：依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

## 第三部份

### 健康與體育領域課程手冊架構

為說明十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要（國民中小學暨普通型高中）之重要內涵，解析健康與體育領域之核心素養。

十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要研修小組特研訂發展十二年國民基本教育健康與體育領域課程手冊，期能建立完整課程架構，提出教材編選參考與教學實施案例，分析新舊課綱差異，研擬課程銜接建議，提供各界理解，達成課綱目標。



## 章節架構

### 壹、發展沿革與特色

- 一、發展沿革
- 二、特色
- 三、新舊課程綱要的差異

### 貳、課程架構

- 一、課程架構規劃說明
- 二、高中加深加廣選修、升學與職涯進路關係

### 參、核心素養與學習重點的呼應說明

- 一、國小教育階段
- 二、國中教育階段
- 三、高中教育階段

### 肆、學習重點解析

- 一、學習內容解析
- 二、學習表現解析

### 伍、素養導向教材編寫原則

- 一、素養導向教材編寫原則說明
- 二、學習表現與學習內容雙向細目表

### 陸、健康與體育領域之議題融入說明

- 一、融入議題之選擇
- 二、議題融入之作法
- 三、議題融入之示例說明

### 柒、教學單元案例

- 一、健康教育示例
- 二、體育示例
- 三、健康教育與體育領域跨科「國小教育階段」示例
- 四、健康教育與體育領域跨科「國中教育階段」示例

### 捌、新舊課綱之課程實施銜接分析與建議

### 玖、其他課程規劃建議

### 拾、課綱Q&A

## 第四部份

### 健康與體育教材與教學模組案例

十二年國教健體領域教材與教學模組－  
高中部定必修課程「體育」



跑跳人生，泳出生命

體現新自我

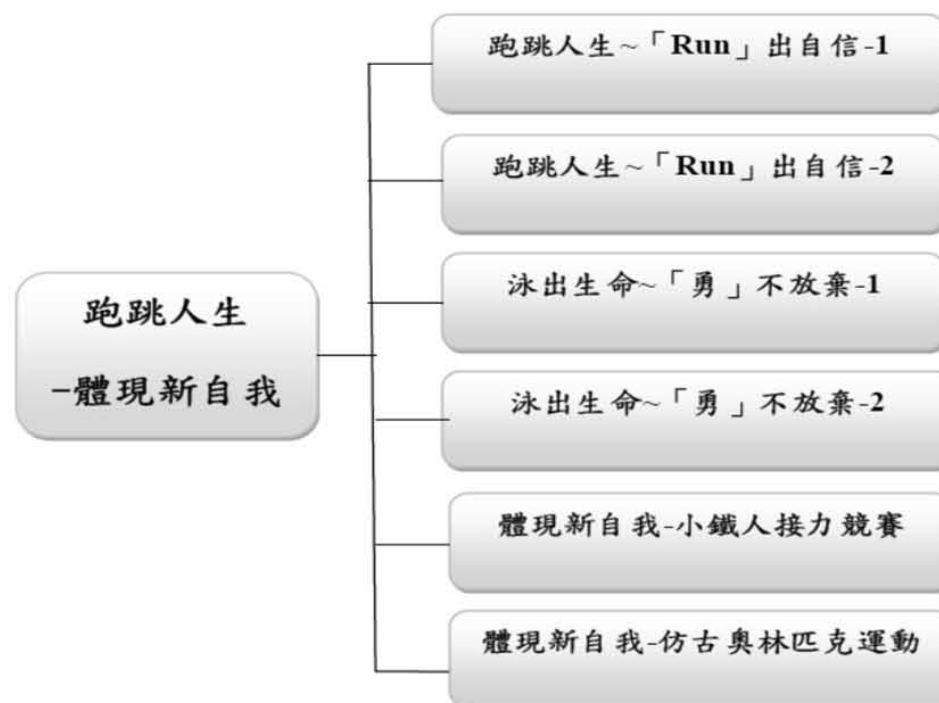
主要設計與教學者：陳秋慈

## 總體課程目標

本課程分成三個部份，挑戰類型運動以游泳與田徑為主，將游泳、田徑與團體競賽(仿古奧林匹克運動會)，進行體育課程規劃與設計，其教學總體學習目標如下：

1. 能瞭解田徑與游泳運動項目中所用之體適能相關知識與技能原理，藉由樂趣化活動設計，增進學生對於游泳與田徑之要素有所認識。
2. 課程安排以運動教育模式進行，以團隊合作方式搭配競賽與角色扮演，加入田徑的身體素質中所具備體適能項目，增進學生對於體適能之要素有所認識，並透過概念構圖與合作學習情境之方式，使學生習得培養團隊合作之能力。
3. 能透過掌握理解體育專業知能之要點，培養運動常識與肯定自我學習體育價值。
4. 設計仿古奧林匹克運動會，以組內合作，組間良性競爭為主題，培養運動風度與風氣。

## 課程架構圖 I



## 課程架構圖 II



## 核心素養檢核表

表一 核心素養檢核表

核心素養	具體指標內涵	主要檢核工具	達成	
			是	否
A1 身心素質與自我精進	田徑與游泳中所需體適能之動作技巧與專業知能規劃與執行。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 任務單 <input type="checkbox"/> 實作演練		
A3 規劃執行與創新應變	體育專業知能報告與生活應用之挑戰。	<input type="checkbox"/> 互評表 <input type="checkbox"/> 成果簡報		
B3 藝術涵養與美感素養	運動精神口號欣賞、技巧、情意與行為整體表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 學習單		
C2 人際關係與團隊合作	團隊互動、合作與分享，以及人際關係的整體表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 自互評表 <input type="checkbox"/> 成果簡報		
C3 多元文化與國際理解	奧林匹克教育專業知能與理解表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 任務單 <input type="checkbox"/> 實作演練		

## 由學習表現與學習內容交織發展單元學習目標

單元名稱	學習重點		學習目標
單元一 跑跳人生~ 「Run」出 自信-1	學習 表現	1c-V-2 應用動作發展、營養知識，設計適合自己的運動處方，促進身體發展，並運用於生活當中。 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	1. 學生學會競技體適能與健康體適能之重要核心概念。 2. 學生對自身的體能狀況有所了解，並能進行自我挑戰。
	學習 內容	Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估。 Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術。	
單元二 跑跳人生~ 「Run」出 自信-2	學習 表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。	1. 學生能將情意、技能、行為與認知觀念與團隊分享。 2. 學生對於田徑運動之核心肌群有所理解並加能帶入日常應用。
	學習 內容	Ab-V-1 體適能運動處方設計、執行與評估。 Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術。	

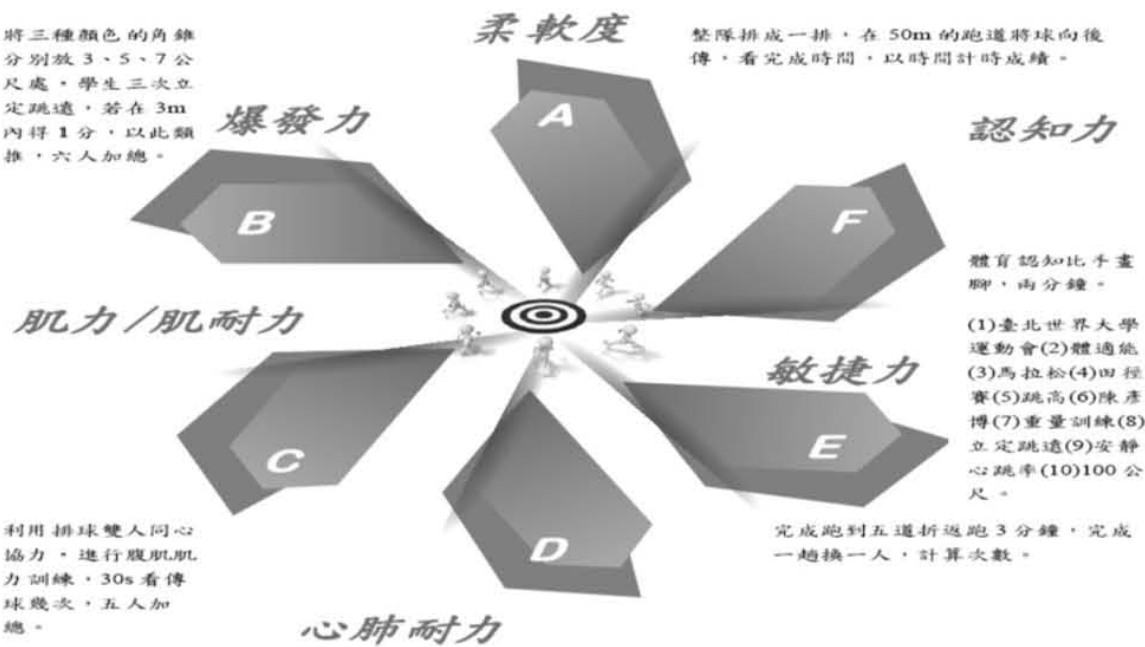
## 跑跳人生~「Run」出自信-2之關關教學活動設計 I

### ● 關關難過關關過：

本單元活動將有六個關卡，每組依照體適能基本要素設計各關卡，包含體育專業知能、敏捷、肌力/肌耐力、心肺耐力、爆發力、柔軟度，同學們須以團隊合作一起闖關。

※活動任務：團隊完成每關卡，展現各隊呼，依照裁判規定，並符合運動家精神。

將三種顏色的角錐分別放 3、5、7 公尺處，學生三次立定跳遠，若在 3m 內得 1 分，以此類推，六人加總。



利用排球雙人同心協力，進行腹肌肌力訓練，30s 看傳球幾次，五人加總。

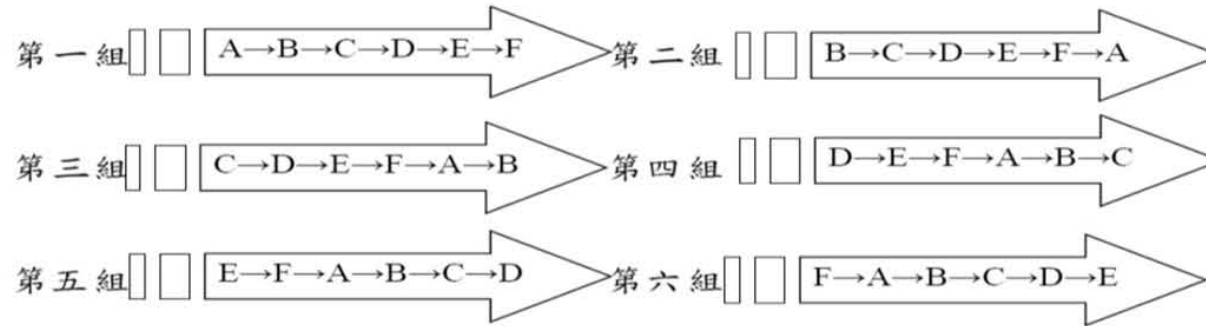
以登階(約 96 公分)，連續登階 2 分鐘，休息 30s 後開始量心跳，計算恢復心跳率(15 秒 x4)，五人心跳加總，分數少得分高。



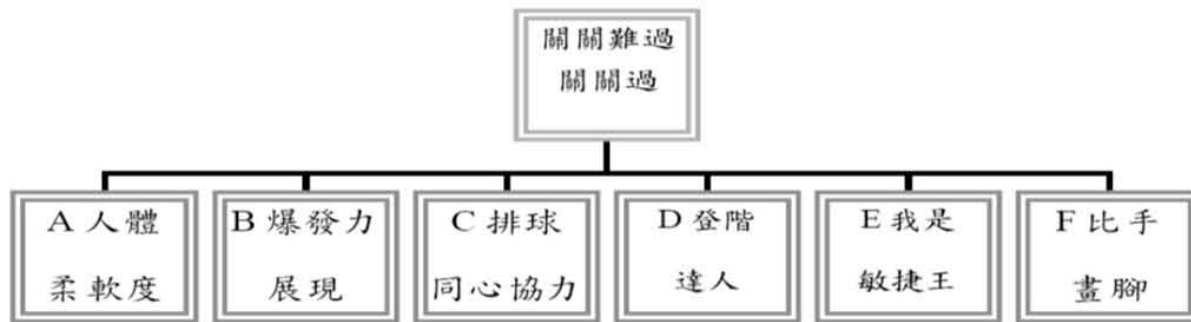
## 跑跳人生~「Run」出自信-2之闖關教學活動設計 II

### ●跑關順序：

※活動任務：從不同關卡出發，由教師統一吹哨換組。



### ●各關名稱：



十二年國教健體領域教材與教學模組-  
高中部定選修課程「運動與健康」



主要設計與教學者：田珮甄

## 課程架構圖



## 核心素養檢核表

### 核心素養檢核表

核心素養	具體指標內涵	主要檢核工具	達成目標	
			是	否
A1身心素養 與自我精進	1.學會檢測紀錄追蹤BMI、體脂肪及腰臀比。 2.學會利用健康網站及手機APP管理體位。 3.能澄清身體意象對健康的意義。	<input type="checkbox"/> 實作演練 <input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 學習單		
A2系統思考 與解決問題	1.學會透過檢測數據分析影響體位的因素。 2.能設計健康體位自我管理計畫。 3.會分析食物營養價值對身體健康的影響。	<input type="checkbox"/> 實作演練 <input type="checkbox"/> 成果報告 <input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 學習單		
B1符號運用 與溝通表達	1.學會辨別定向運動之地圖及競賽規則。 2.能從健康體適能概念分析定向運動對身體健康的影響力。	<input type="checkbox"/> 實作演練 <input type="checkbox"/> 成果報告 <input type="checkbox"/> 學習單		
C2人際關係 與團隊合作	透過定向運動學會與他人溝通尋求共識解決問題。	<input type="checkbox"/> 實作演練 <input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 學習單		

## 瘋運動享健康單元之教學活動

### 活動一：健康體位知識尋寶大作戰～我是海賊王

「海賊王」羅傑，他擁有財富、名聲、勢力、擁有世界上的一切。有一天，在他即將遭到處刑前說了一段話：「想要我的財寶嗎？想要的話可以全部給你。去找吧！我把所有的財寶都放在那裡！」後來世界上的人們都將這個寶藏稱作「大秘寶」(ONE PIECE)。

為了尋找寶藏的各位決定跟著魯夫一同出海，在遙遠的路途上找尋著志同道合的夥伴，進入「偉大的航道」，目標是得到「ONE PIECE」與成為新一代的「海賊王」。接下來讓我們一同拿著健康體位藏寶地圖，從校園啟航尋找「大秘寶」囉！Go 出發～～

### 健康體位知識尋寶大作戰 我是海賊王 遊戲規則介紹



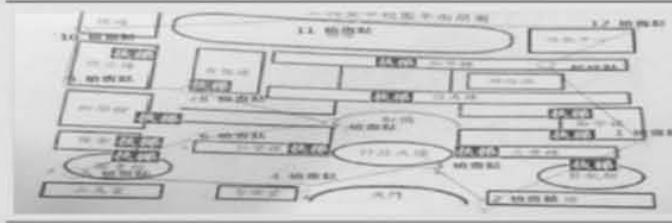
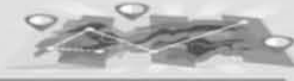
- 一、進行方式：
  - 校園各處將設置打洞題目標板(即控制點)，你將獲得一張健康體位藏寶地圖，請同學依據地圖上的訊息，尋找目標並回答板上問題，完成控制點任務。
- 二、遊戲規則：
  - 尋寶遊戲採積分制，2-3人一組，在有限的時間內，不限制順序，完成最多題目標板上的任務者為勝，因各控制點位置及路徑均不同，參賽者需判斷出最佳路徑獲得高分。
  - 遊戲限時20分鐘內，完成所有控制點的8至12個關卡。

## 瘋運動享健康單元之教學活動

定向運動核對卡											
參賽員出發後 必須向終點報到											
DATE						NAME			POSITION		
CLASS						NO.			FINISH		
RANK						STAGE			TIME		
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

#### 健康體位藏寶地圖

請根據地圖所標記的檢查點完成各點任務並在核對卡中相應的檢查點進行打卡



### 活動二：問題與討論

1. 在定向越野尋寶遊戲過程中，哪一個關卡讓你印象最為深刻？為什麼？
2. 在解讀定位地圖時，小組成員如何協調溝通達成共識？路線如何規劃？如果下次再讓你跑一次定向，你的致勝策略是什麼？
3. 經過這次活動，你的身體活動量提升多少？脈搏的變化如何？從運動強度上分析此次活動是否符合中等強度的範圍？想想看從生活經驗中是否曾有這樣的身體感受，試舉例說明之。
4. 請試著設計五個有關提升肌耐力的體能關卡。

## 瘋運動享健康課後學習單

▶ 請依據下列問題作答：

- ▶ 請利用本堂課所使用的「動動計步器APP」紀錄一週身體活動量，並將統計資料分析後上傳。
- ▶ 想想看，在定向運動尋寶過程中，該如何有效率的在時間內找到所有控制點？
- ▶ 定向尋寶過程中，哪一個關卡讓你印象深刻？為什麼？
- ▶ 透過定向運動，你覺得可以運動到哪些肌群？對體適能造成哪些影響？
- ▶ 判讀地圖時，小組成員如何溝通協調達成共識？路線如何規劃，試說明之。
- ▶ 參與定向運動後身體感知覺察？（身體感知1-5分級；1=一點都不累；5=非常累）
- ▶ 舉例說明運動對健康有哪些益處？

31

## 第五部份

### 從健體領綱轉化成教學活動設計

## 21世紀跨域核心素養的培養策略

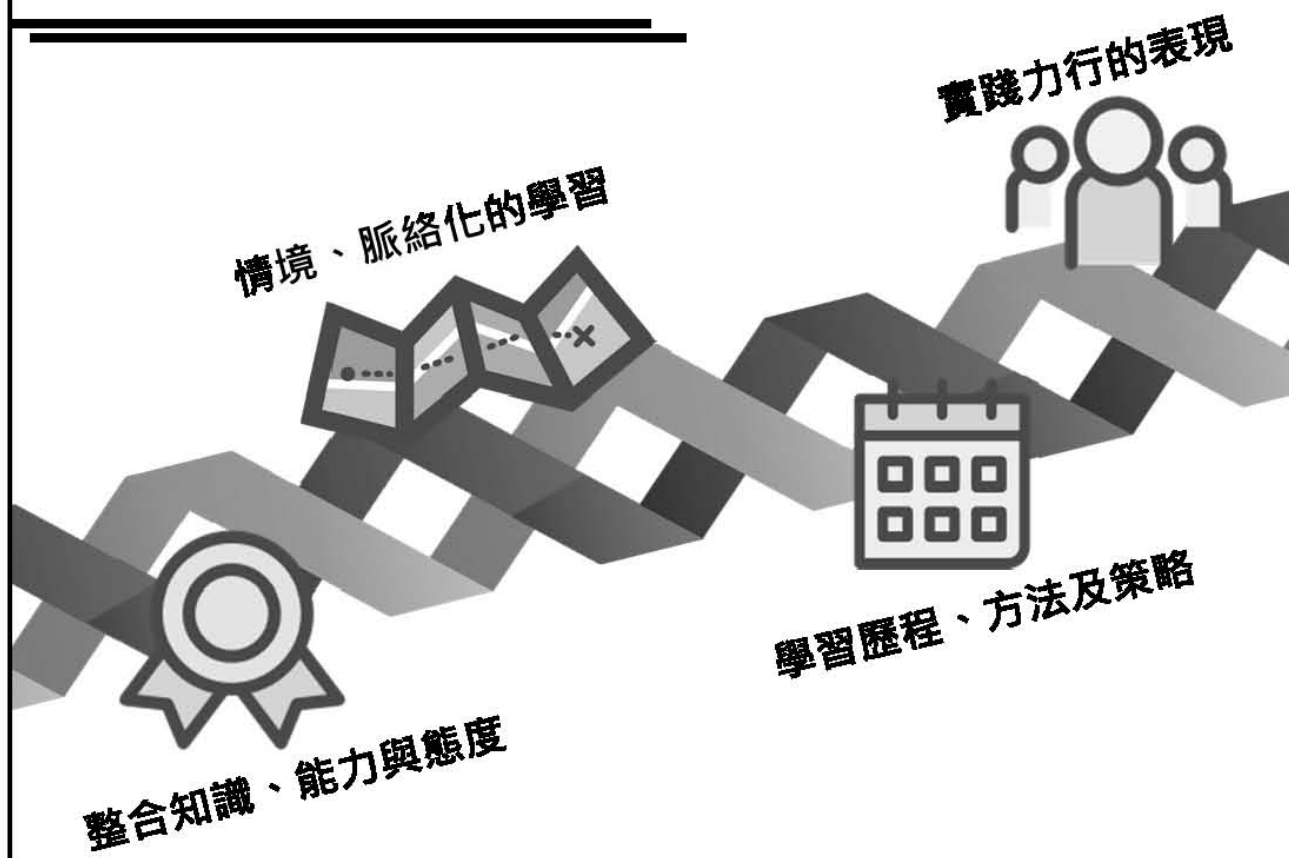
21世紀素養的培養與「深度學習」(deeper learning)息息相關(Pellegrino, 2017)。

深度學習強調發展學生「可移轉知識」(transferable knowledge)，這種可移轉的知識可以應用於**新問題的解決**或者是**對於新情境做有效地回應**(Pellegrino, 2017)。

學生並不只是學習特定學科的專門知識，教師也要理解就學生之所知，於何時(When)應用、如何(How)應用及為什麼(Why)應用(Pellegrino, 2017)。

21世紀素養的培養強調學習遷移，「遷移」(transfer)即在一個脈絡關聯的情境中，學生運用過去的學習經驗以支持新的學習或問題解決的能力(Pellegrino, 2017)。

## 素養導向的教學設計四項基本原則



## 1.整合知識、能力(包含技能)與態度



- 透過提問、討論、欣賞、展演、操作、情境體驗等有效的教學活動與策略，引導學生創造與省思，提供學生更多參與互動及力行實踐的機會。

## 2.重視情境與脈絡的學習

- 教材與教學設計能夠重視情境與脈絡化的學習，引導學生能主動地與週遭人、事、物及環境的互動中觀察現象，尋求關係，解決問題，並關注在如何將所學內容轉化為實踐性的知識，並落實於生活中。



## 3.重視學習的歷程、方法及策略



- 教材與教學設計，除了知識內容的學習之外，更應強調學習歷程及學習方法的重要，以使學生喜歡學習及學會如何學習。

## 4.強調實踐力行的表現

- 教學設計要能提供學習者活用與實踐所學的機會，並關注學習者的內化以及學習遷移與長效影響。





學習表現與學習內容雙向細目表

學習表現	
學習內容	
	單元或活動名稱： 學習目標：

單元學習目標撰寫範例 I

學習表現	2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。
學習內容	
Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	◎單元名稱：草木皆兵 ◎學習目標： 1.能透過小組籃球競賽，掌握各種技能與比賽策略應用。 2.能尊重競賽結果，包容個別表現，透過溝通解決各種運動情境的問題。



### 單元學習目標撰寫範例 II

學習表現	1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。
學習內容	3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。
Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	<p>◎單元名稱：突破重圍</p> <p>◎學習目標：</p> <p>1.能透過班級籃球競賽，掌握並應用團體比賽策略。</p> <p>2.能因應各種競賽組合，透過溝通解決各種運動情境的問題，並體驗籃球比賽之樂趣。</p>

### 單元學習目標撰寫範例 III

學習表現	2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。
學習內容	3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。
Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推廣與分享	<p>◎單元名稱：籃球大聯盟</p> <p>◎學習目標：</p> <p>1.能認識國際籃球賽事，瞭解國際趨勢與賽事內涵。</p> <p>2.能透過正規籃球比賽體驗，了解賽事全貌，連結國際運動相關議題。</p>

素養導向教學設計的基本模式:兩工具、五要點

以教學單元參考格式為工具，陳述該領域/科目教學單元的  
設計理念。



找出與此設計理念高度相關的領域/科目核心素養



依此單元的設計理念及領域/科目核心素養，選擇高度相關的  
學習表現與學習內容。



以雙向細目表為工具，分析學習表現與學習內容彼此之間的  
對應關係，發展該單元之學習目標。



依此學習目標，發展教學活動及評量方式。

感謝聆聽  
敬請指教

# 素養導向體育課程設計與示例

國立臺灣師範大學

體育學系

掌慶維

2018/06/05

## 大綱

壹 前言

貳 素養導向課程

參 素養導向課程設計示例

肆 結語

第一部分

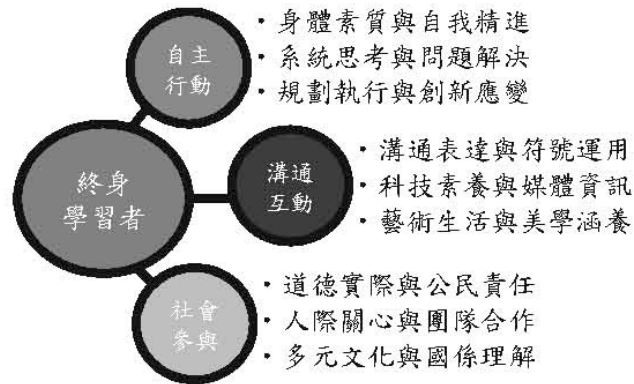
動腦實作

第二部分

素養導向

■ 臺灣十二年國民教育課程 (教育部, 2014)

- 素養導向為目標，發展全人教育的精神。
- 核心素養為課程發展之主軸，強調培養以人為本的「終身學習者」。適應生活及面對挑戰，所應具備的知識、能力與態度，關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展 (范信賢, 2016)。



3

## 核心素養 (core competencies)

### ■ 定義

指每一個人都需要的必要素養，代表社會中所有的成員應達到的共同層次，「核心」代表應該達成層次的最低共同要求，是每一位社會成員都必須學習獲得與不可或缺的關鍵且必要的素養 (蔡清田, 2012)。

### ■ 特性

- 強調情境化、脈絡化的學習，更朝向學習意義的理解 (making sense)，與真正的理解 (understanding)
- 強調力行實踐，學以致用。
- 彰顯全人發展，並使其成為終生學習者 (蔡清田, 2012)。

4

## 身體素養 (physical literacy)

- 在我國重視素養導向課程發展同時，各國體育領域的課程亦於2000年後即開始關注素養 (literacy) 之重要性 (詹恩華、關月清、掌慶維，2017)。
- 身體素養的概念，蘊含身體動作能力，意指個人能具備動機、信心、身體能力、知識和理解，終身致力於將有目的之身體活動應用於生活並融入其生活型態 (Whitehead, 2010)。

5

## 第三部分

### 國小體育教學模組示例

## 體育教學模組定義

運用學習情境脈絡，使學習者在大單元主題式的活動中，進行「主動探究」之教學套裝，以培養其對體育活動的興趣、自信、能力與知識；同時使教學者在關注學習的情況下，進行體育教學決定與專業發展，增加學習者的成功經驗，建立終身參與身體活動之基礎（掌慶維，2017）。

## 體育教學模組設計背景

- 針對國小跨體育領域任課教師（非體育專長教師）所設計的「大單元主題式」套裝教學活動，在「操作簡單」、「容易上手」的主要考量下，提供教師實施教學之參考。  
（掌慶維，2017）

## 模組概念

- 模組定義：

(一) 數個具基礎功能的元件，可組建成具體功能的組件，組件可組成完整功能的系統。

(二) 通常具有製程/邏輯相同，惟將組成元件加以變換，即可調適其功能或用途。

## 體育教學模組特質

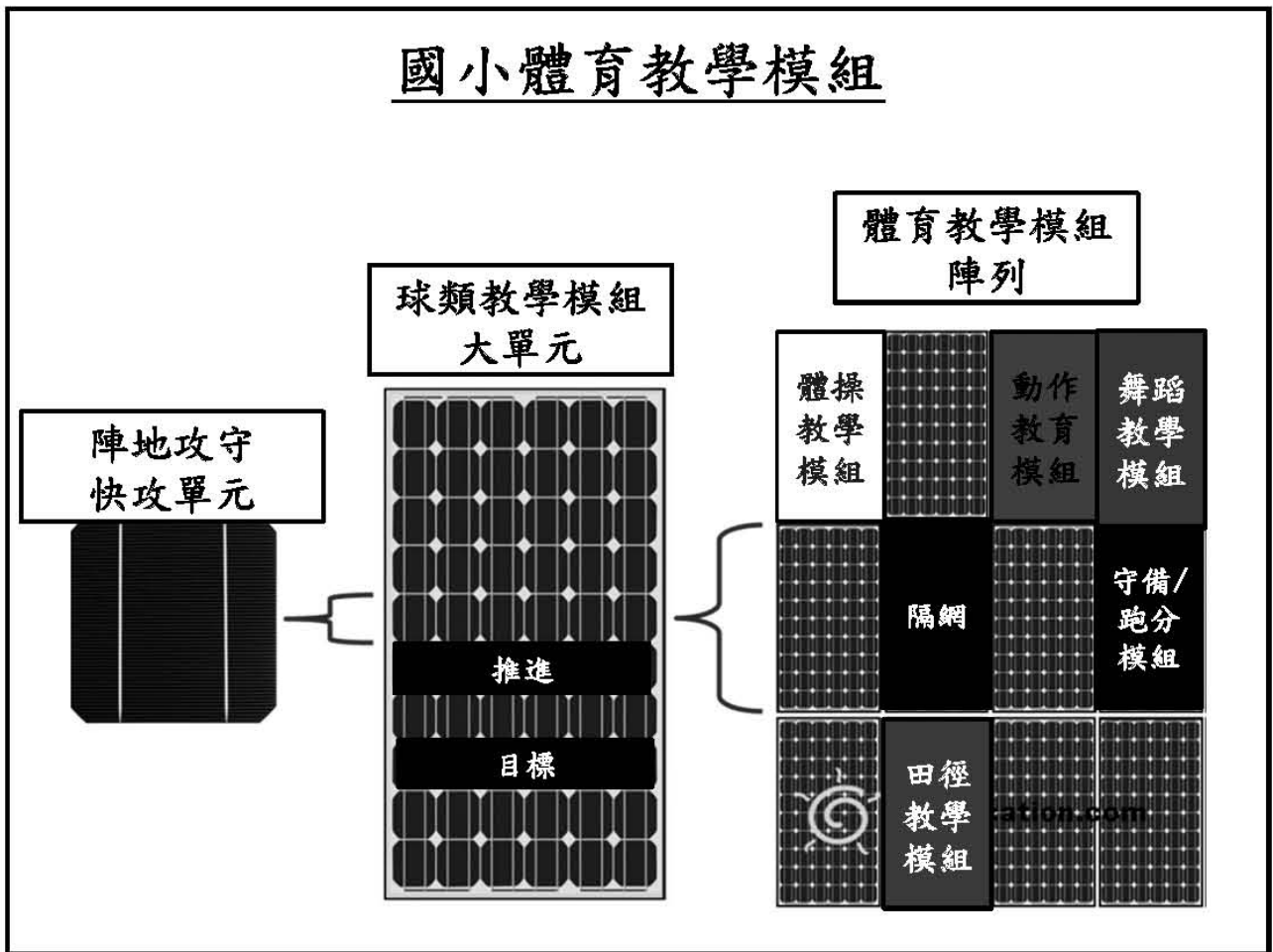
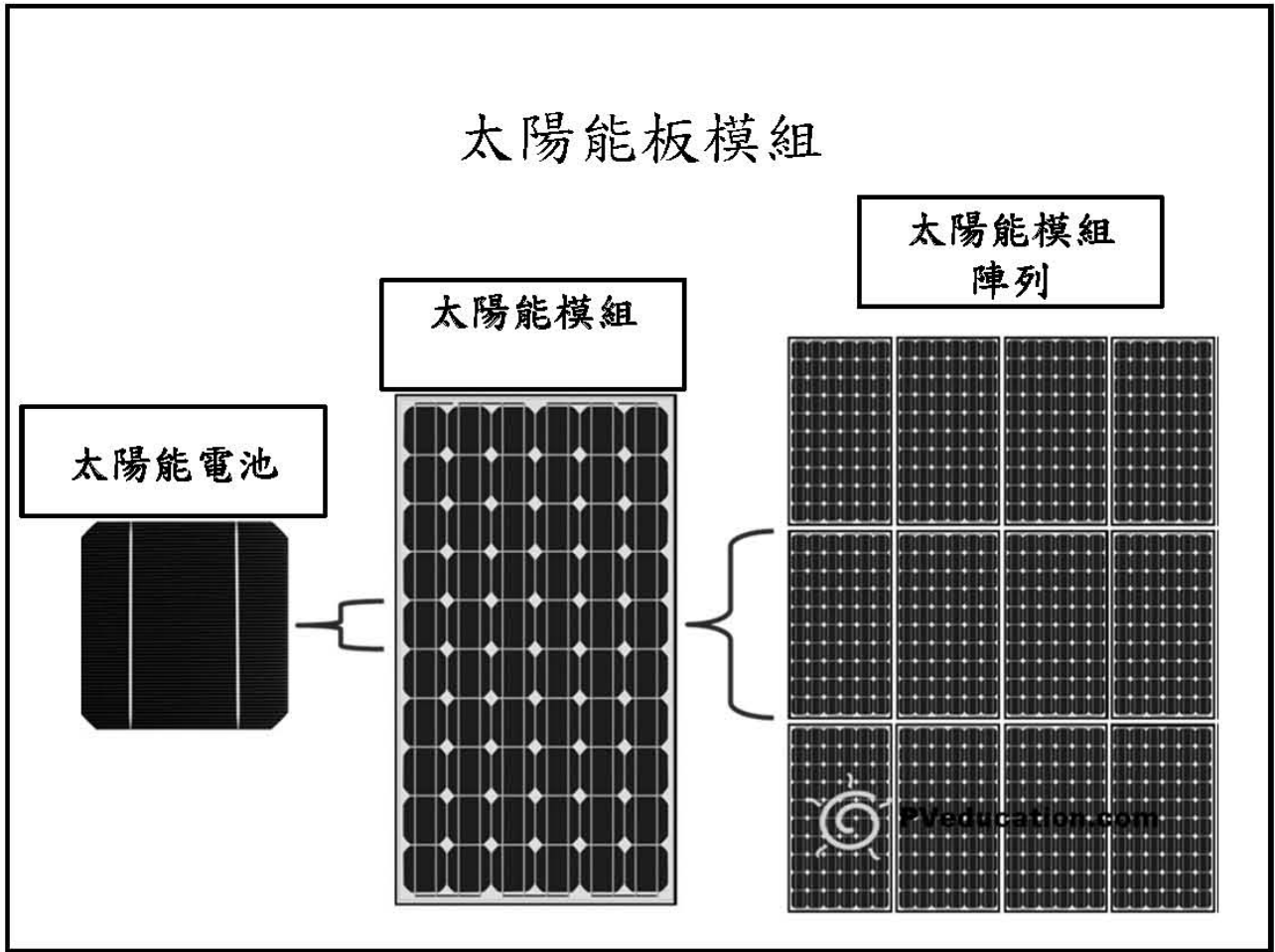
三大特質：

(一) 素養導向的設計理念

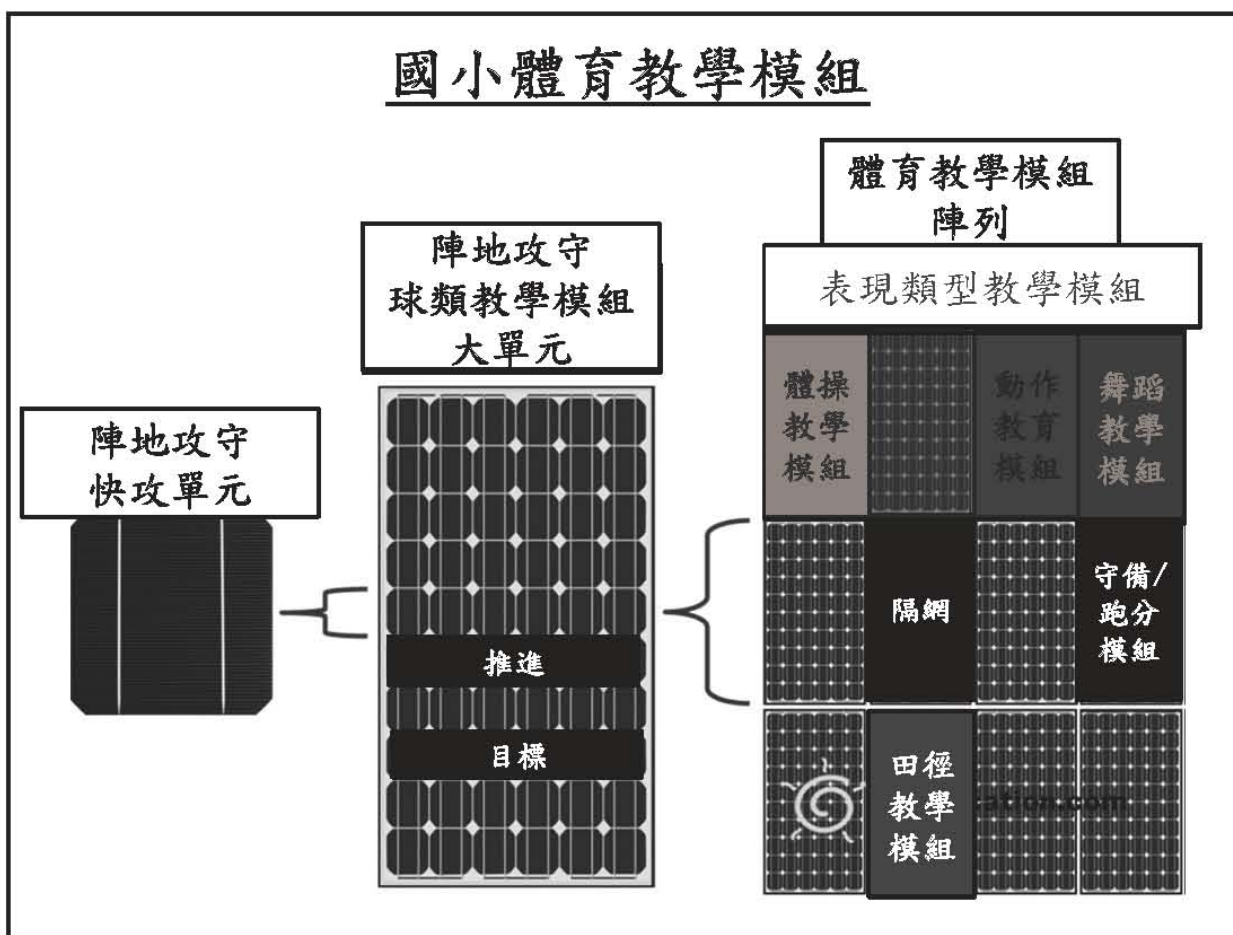
(二) 大單元主題式的活動設計

(三) 情境化與脈絡化的學習而設計

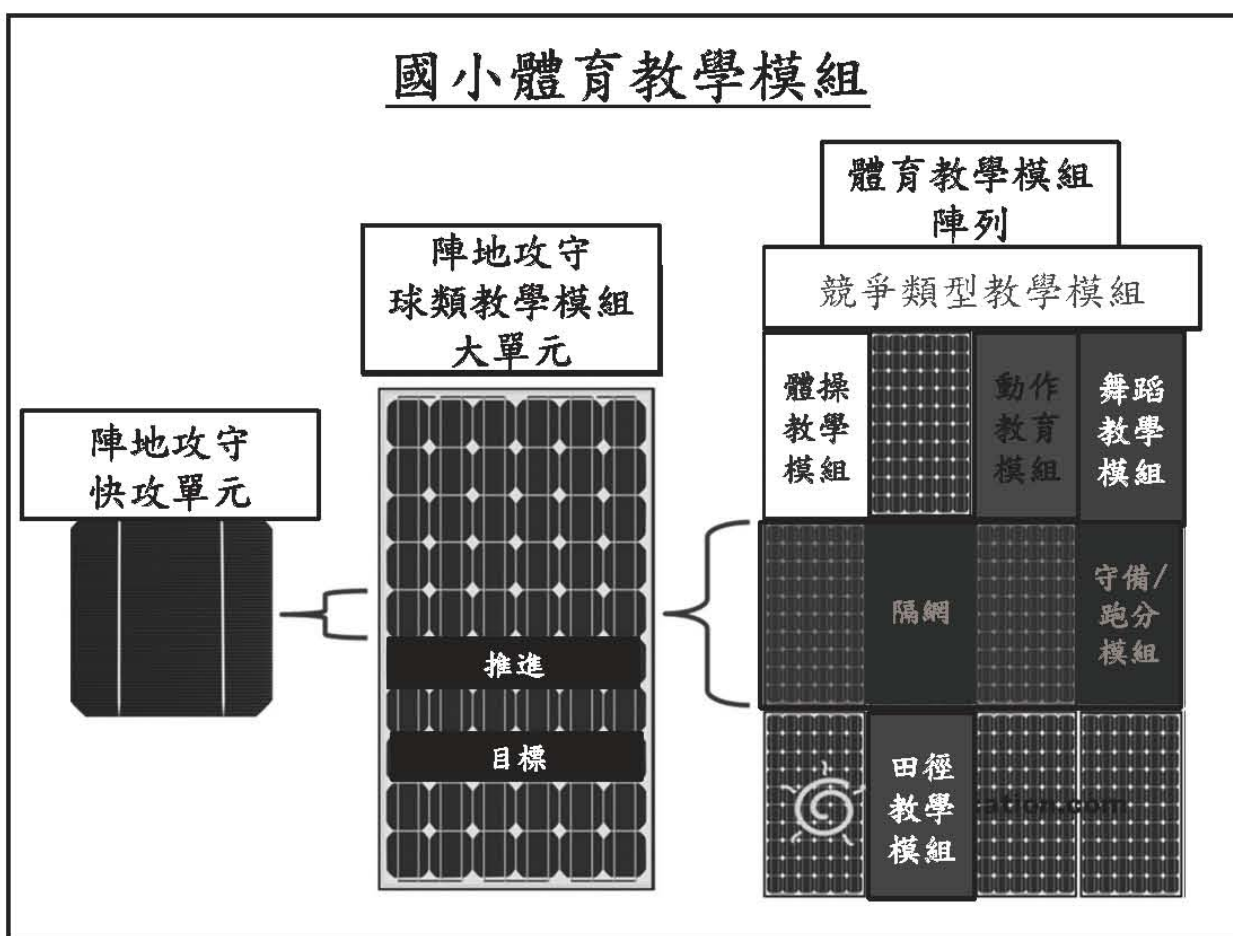




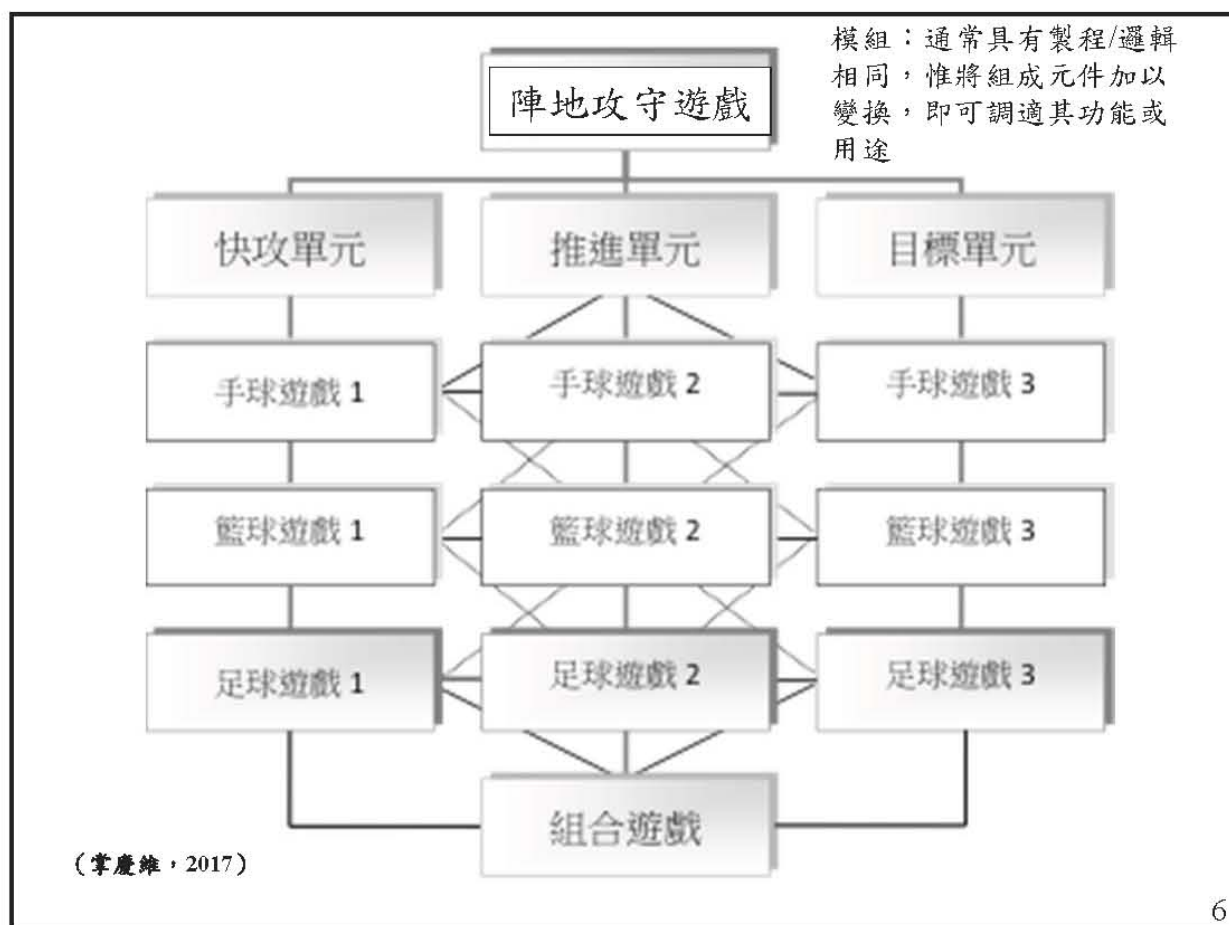
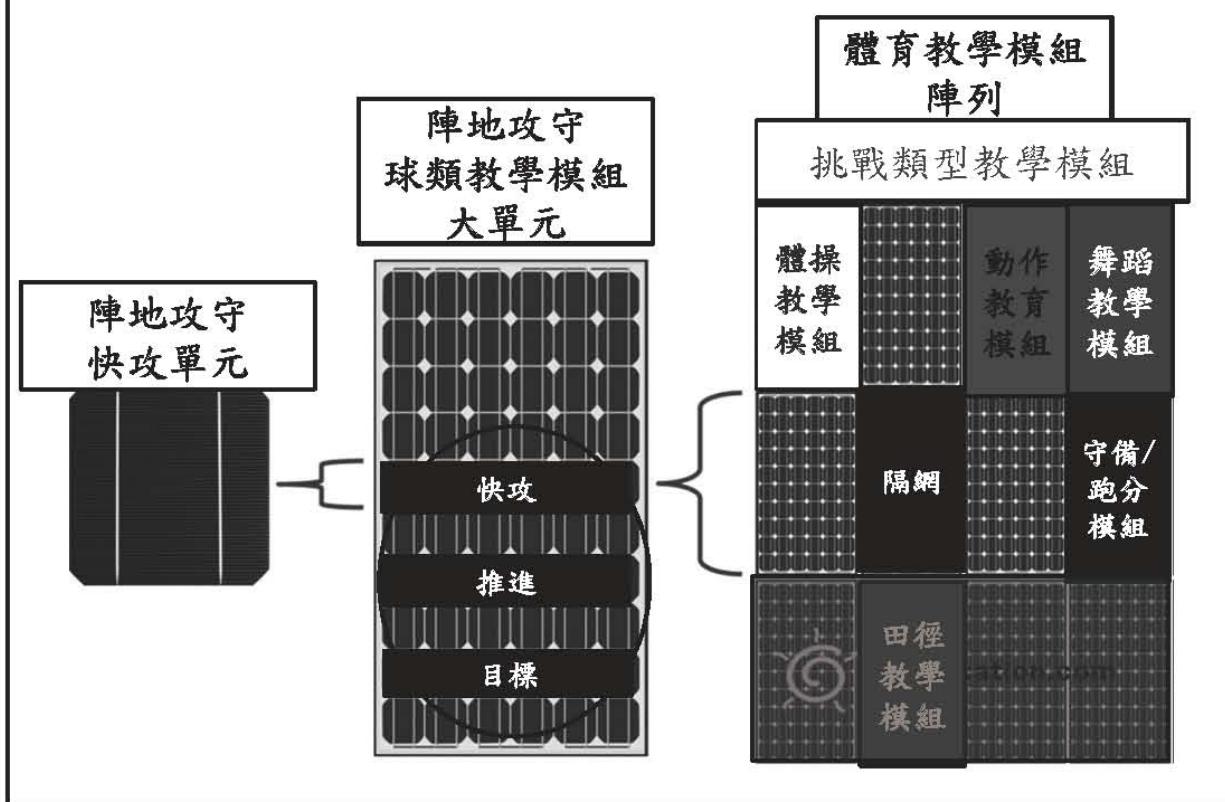
## 國小體育教學模組



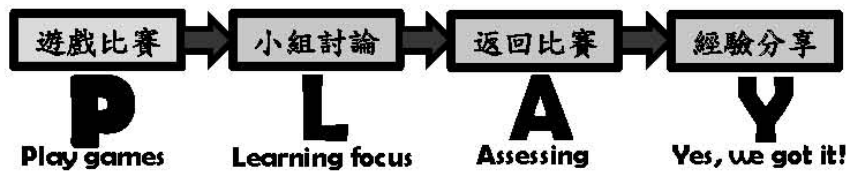
## 國小體育教學模組



## 國小體育教學模組

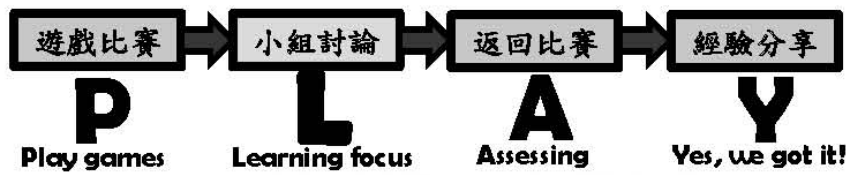


球類教學模組實施架構 模組：通常具有製程/邏輯相同，惟將組成元件（如遊戲規則、技能）加以變換，即可調適其功能或用途



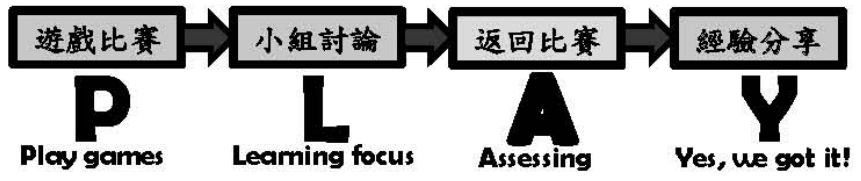
7

球類教學模組實施架構

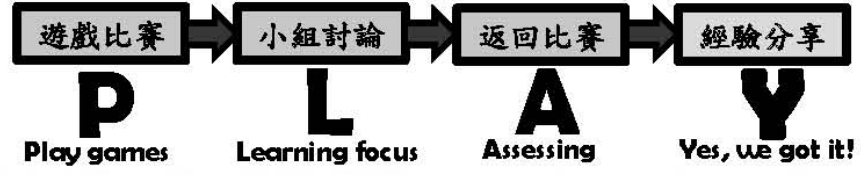


7

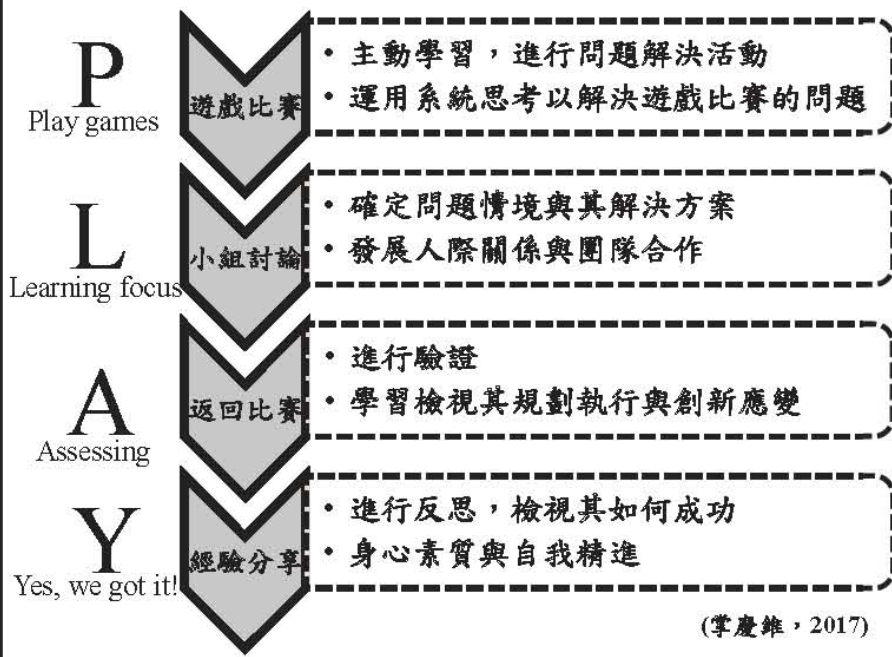
球類教學模組實施架構



球類教學模組實施架構



### 球類教學模組結構與素養導向教學之關聯



7

表3-3 十二年國民基本教育課程總綱核心素養與健康與體育領域之關係

總綱核心素養面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內容綱要		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
自主行動	身心素質與自我精進	1.良好習慣 2.個人特質	1.運動與保健 2.探索人性	1.運動與保健 2.肯定自我
	系統思考與解決問題	1.思考能力 2.處理問題	1.思考與分析 2.運用策略	1.後設思考 2.面對挑戰
	規劃執行與創新	1.計畫與實作 2.創新思考	1.善用資源 2.創新求變	1.實踐與反省 2.創新與應變
溝通互動	符號運用與溝通表達	1.符號知能 2.人際溝通	1.表達能力 2.概念應用	1.能力掌握 2.同理心
	科技資訊與媒體素養	1.科技資訊 2.媒體內容	1.善用資訊 2.互動關係	1.運用資訊 2.批判與反省
	藝術涵養與美感素養	1.感知欣賞 2.美感體驗	1.審美表達 2.美感體驗	1.鑑賞能力 2.賞析分享
社會參與	道德實踐與公民意識	1.是非判斷 2.遵守規範	1.道德思辨 2.主動參與	1.道德對話 2.參與公益
	人際關係與團隊合作	1.樂於互動 2.團隊合作	1.利他合群 2.和諧互動	1.人際互動 2.包容異己
	多元文化與國際理解	1.本土與國際 2.包容多元	1.接納多元 2.欣賞差異	1.拓展視野 2.尊重多元

(許義維，2017)

## 第四部分

### 結語

## 問題討論



### 三、參加人員名冊

編號	姓名	服務學校	職位類別	備註
1	楊治賢	臺北市 私立滬江高中	組長	
2	朱佳宏	臺北市 私立東山高中	組長	
3	陳柏文	臺北市 臺北市立南港高級中學	組長	
4	田珮甄	臺北市 臺北市立景美女子高級中學	合格專任教師	
5	江沛	臺北市 臺北市立明倫高級中學	代理代課教師	
6	韓國瑾	臺北市 臺北市立內湖高級中學	合格專任教師	
7	余能信	臺北市 臺北市立第一女子高級中學	組長	
8	雷淑敏	基隆市 市立暖暖高中	合格專任教師	
9	楊燕萍	基隆市 國立基隆高中	組長	
10	吳亞潔	臺北市 臺北市私立延平高級中學	代理代課教師	
11	林鈺芳	新北市 市立錦和高中	代理代課教師	
12	謝再益	臺北市 臺北市立景美女子高級中學	組長	
13	林真	臺北市 私立十信高中	組長	
14	簡湘雲	臺北市 私立大同高中	合格專任教師	
15	蔡瑞益	新北市 私立光仁高中	合格專任教師	
16	楊玉妃	新北市 財團法人恆毅高中	合格專任教師	
17	鍾玆芸	臺北市 臺北市私立華興高級中等學校	組長	
18	呂育真	臺北市 臺北市立內湖高級中學	組長	
19	丁聖堯	新北市 私立醒吾高中	合格專任教師	
20	李其隆	新北市 私立徐匯高中	合格專任教師	



編號	姓名	服務學校	職位類別	備註
21	林依媚	臺北市 臺北市立中正高級中學	合格專任教師	
22	李佩貞	新北市 私立聖心女中	組長	
23	華美貞	臺北市 臺北市私立金甌女子高級中學	組長	
24	丁淑君	臺北市 臺北市私立金甌女子高級中學	合格專任教師	
25	龐雲漢	臺北市 臺北市私立泰北高級中學	組長	
26	謝瑞貞	新北市 私立清傳高商	合格專任教師	
27	趙懇	臺北市 臺北市立大直高級中學	代理代課教師	
28	游宗諭	基隆市 私立二信高中	合格專任教師	
29	黃馨慧	基隆市 國立基隆女中	代理代課教師	
30	涂家綸	新北市 市立板橋高中	代理代課教師	
31	黃勝宏	新北市 財團法人南山高中	組長	
32	尤文良	基隆市 私立光隆家商	合格專任教師	
33	許金樹	臺北市 臺北市立景美女子高級中學	代理代課教師	
34	游淑霞	臺北市 臺北市立大同高級中學	合格專任教師	
35	簡健華	臺北市 市立建國中學	合格專任教師	
36	白萬應	臺北市 市立建國中學	主任	
37	鍾芝憶	臺北市 臺北市立中山女子高級中學	合格專任教師	
38	陳雅柔	新北市 市立清水高中	合格專任教師	
39	楊慧君	新北市 市立秀峰高中	組長	
40	林宇唐	連江縣 國立馬祖高中	合格專任教師	

編號	姓名	服務學校	職位類別	備註
41	張光宗	臺北市 市立麗山高中	組長	
42	鄭強	新北市 國立華僑高級中等學校	主任	
43	林士元	基隆市 私立培德工家	主任	
44	曾月雲	新北市 市立泰山高中	主任	
45	許子力	新北市 市立安康高中	合格專任教師	
46	張鈴	新北市 市立安康高中	合格專任教師	
47	蘇庭億	臺北市 臺北市立永春高級中學	代理代課教師	
48	洪仁斌	新北市 私立格致高中	合格專任教師	
49	王鈺涵	無學校 目前無服務學校資料	代理代課教師	
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				