

110學年度新北市國小非體育專長教師研習

108課綱體育教學模組



# 動作教育

新北市健體輔導團

永福國小林國榮  
丹鳳國小黃凱琳

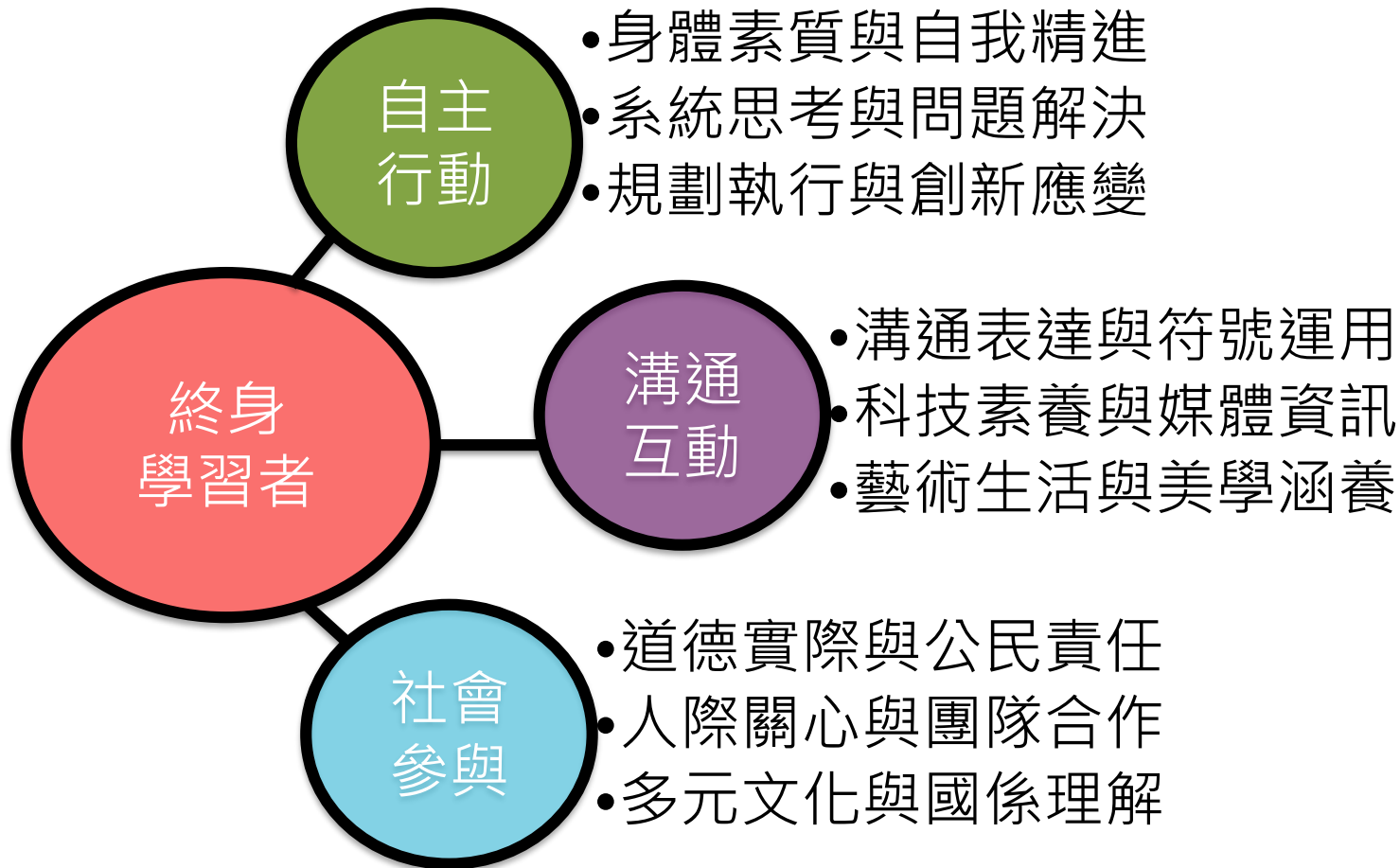
資料來源：國立臺灣師範大學 體育學系 掌慶維教授

# ■ 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)。



# 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）。

# 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、闕月清、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)。

# 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

V.S

# 身體素養

Physical **literacy**

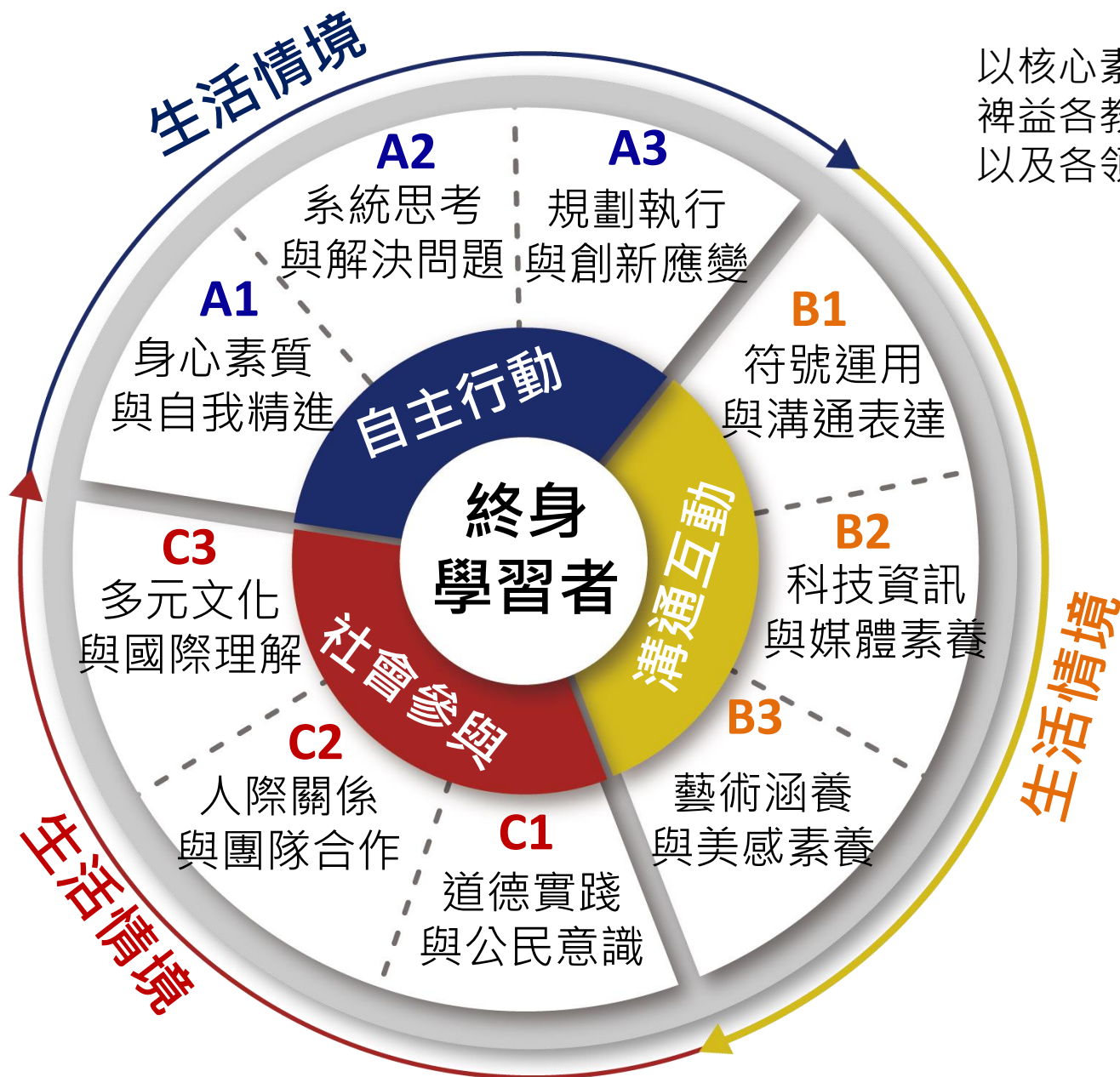
- 個人用以維持終生動態生活所需的**知識**、**動機**、**自信**與**身體能力**  
(Whitehead, 2010)

深度



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

# 核心素養的內涵與轉化策略



以核心素養為主軸  
裨益各教育階段之間的**連貫**  
以及各領域/科目之間的**統整**

# 核心素養的轉化與發展

## 核心素養三面九項

總綱

自主行動  
溝通互動  
社會參與

教育  
階段

國民小學階段(E)  
國民中學階段(J)  
普通型高級中等學校階段(U)

學習  
領域

健康與體育學習領域

領域學習重點

- 4個類別
- 16個  
次項目

學習  
表現

- 9個主題
- 26個  
次項目

學習  
內容

# 學習重點

學習表現

學習內容

4個  
類別

16個  
次項目

9個  
主題

26個  
次項目

健康  
10項

體育  
16項



# 學習內容

## → 健康體育互相融合

Ba 安全教育與急救    Bb 藥物教育  
Bc 運動傷害與防護    Bd 防衛性運動

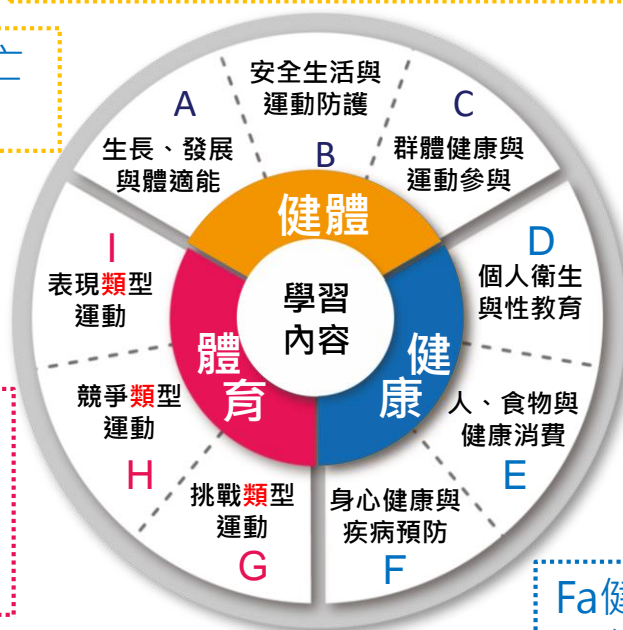
Ca 健康環境  
Cb 運動知識  
Cc 水域休閒運動  
Cd 戶外休閒運動  
Ce 其他休閒運動

Aa 生長、發展、老化與死亡  
Ab 體適能

Ia 體操  
Ib 舞蹈  
Ic 民俗運動

Ha 網/牆性球類運動  
Hb 陣地攻守性球類運動  
Hc 標的性球類運動  
Hd 守備/跑分性球類運動

Ga 田徑    Gb 游泳



Da 個人衛生與保健  
Db 性教育

Ea 人與食物  
Eb 健康消費

Fa 健康心理  
Fb 健康促進與疾病預防

# 學習表現

4個類別及16個次項目

- 1a健康知識
- 1b技能概念
- 1c運動知識
- 1d技能原理

- 2a健康覺察
- 2b健康正向態度
- 2c體育學習態度
- 2d運動欣賞

認知

情意

行為

技能

- 4a自我健康管理
- 4b健康倡議宣導
- 4c運動計畫
- 4d運動實踐

- 3a健康技能
- 3b生活技能
- 3c技能表現
- 3d策略運用

# 核心素養的在教學現場的展現

(一)不僅教知識業要重視技能與情意：

提問、討論、欣賞、展演、操作、情境體驗

(二)不僅重視結果也要重視學習的歷程與方法：

學生喜歡學習及學會如何學習

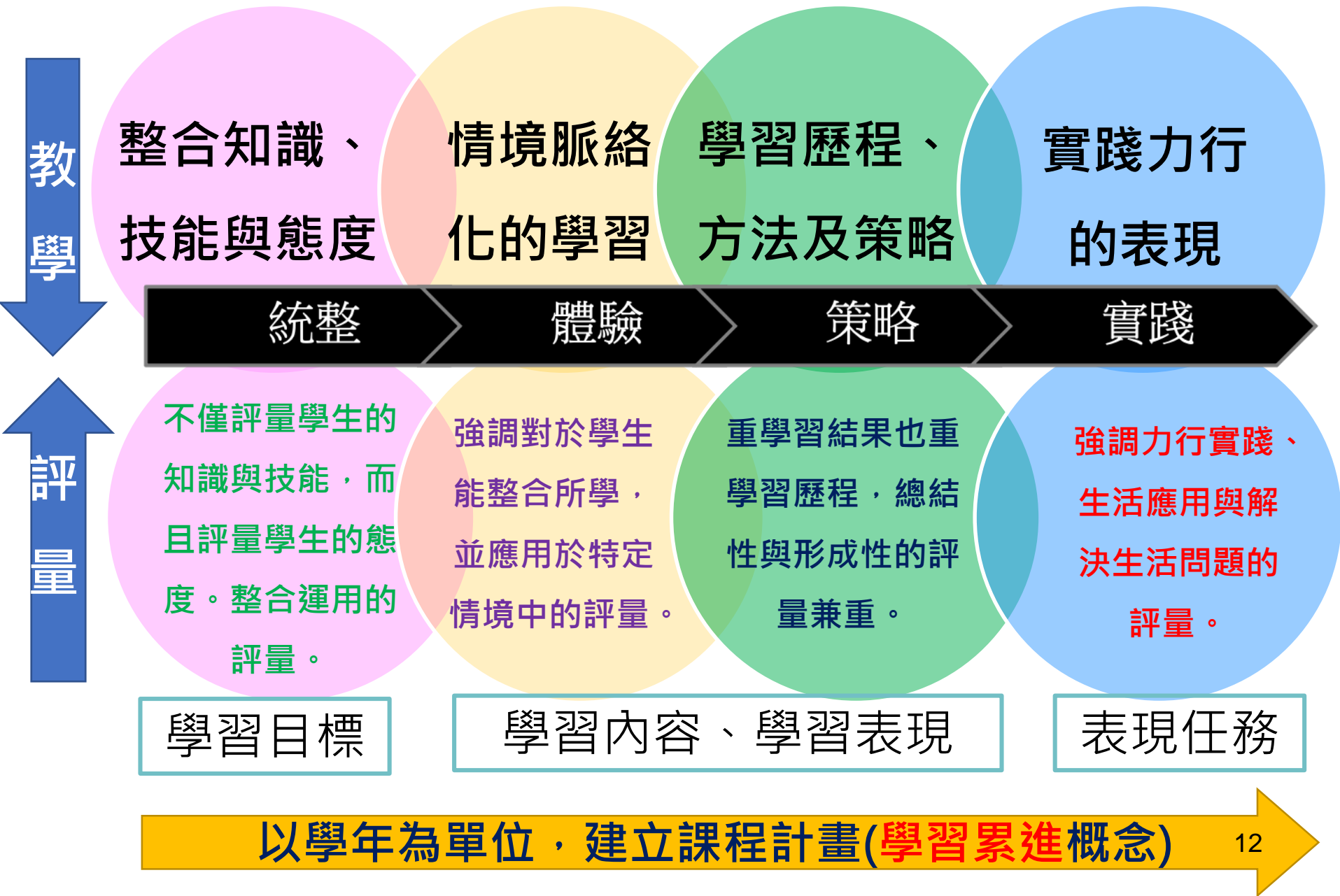
(三)不僅教抽象知識更要重視情境學習：

將所學轉化為實踐，落實於生活中

(四)不僅在學校中學習更要落實於社會行動：

在多元的情境或社會中，更有效率的參與，  
增進個人成功的生活及健全社會發展的能力。

# 素養導向教學與評量四大原則





# -國小體育教學模組-

# 設計理念

1. 針對國小**跨體育領域**之任課教師（非體育專長教師）所設計的大單元主題式**套裝教學**活動。
2. 採用「**學習者主動學習**」的概念設計。
3. 主要依據**素養導向**、**大單元主題**、**學習情境**三個特質進行的設計。



# 體育教學模組增能研習目的

- 1.呈現符合素養導向體育教學之系統化教學模式。
- 2.提升國小體育教師教學專業能力。
- 3.提供國小非專長教師認證體育專長教師之機會

# 體育教學模組推展成效

- 1.105學年度迄今已研發至少14種教學模組。
- 2.全國已有近1500名教師非專體育教師完成認證取得合格體育教學資格證書。



示範 ( Demonstration ) → 練習 ( Practice ) → 應用 ( Application )

# 體育教學模組設計背景

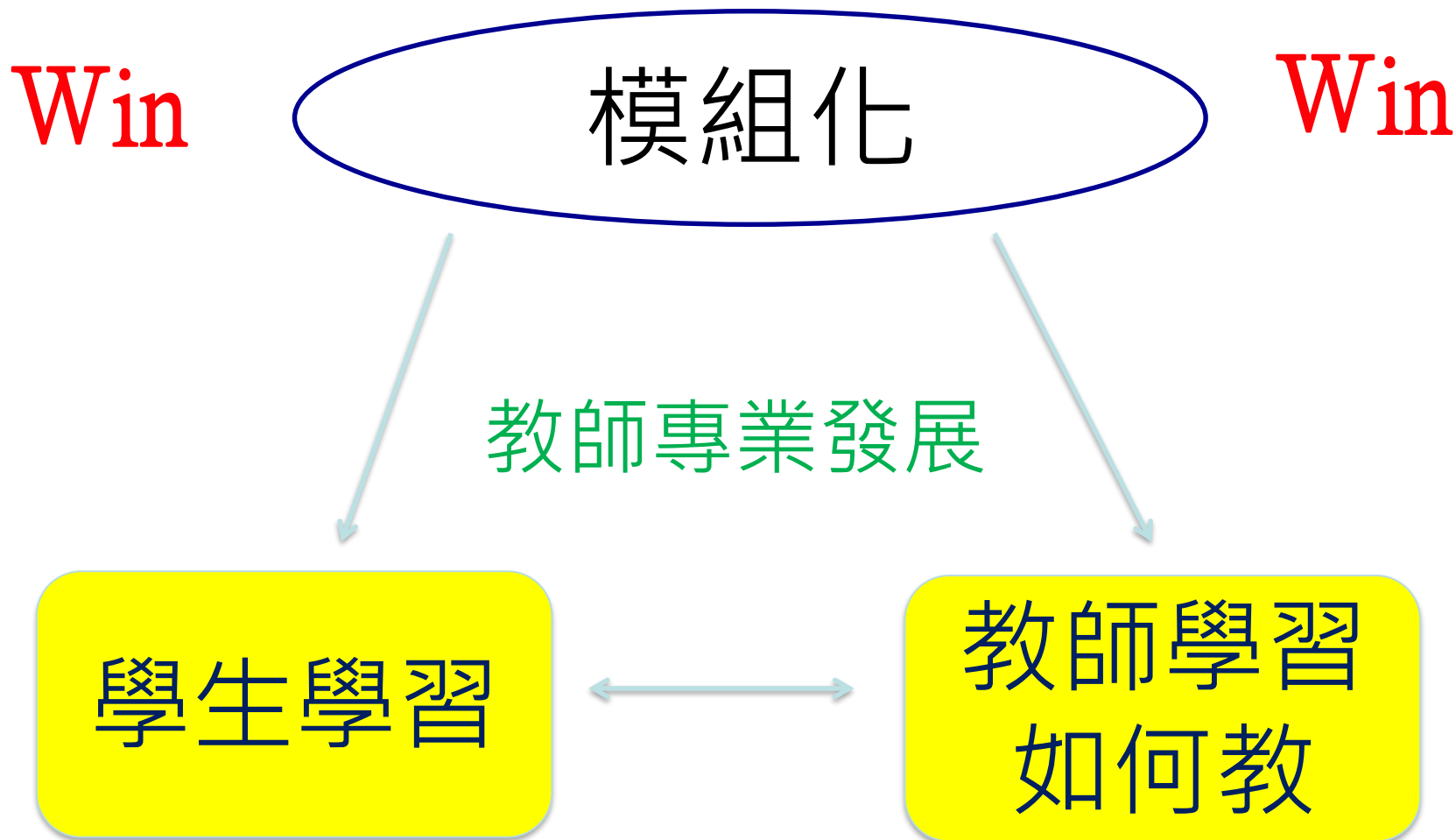
- 針對國小跨體育領域任課教師（非體育專長教師）所設計的「大單元主題式」套裝教學活動，在「操作簡單」、「容易上手」的主要考量下，提供教師實施教學之參考。

（掌慶維，2017）

# 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）。

# 『一個行動，兩種效果』



單元

差別

模組

?

單元

能力導向

知識、態度、技能

的發展和學習

模組

素養導向

整合知識、態度、

技能和行為的學習

# 單元

1. 技能主軸
2. 經驗傳遞
3. 教材學習
4. 課程腳本依序發展
5. 課的結構  
(準備、主要、綜合)

# 模組

1. 概念主軸
2. 主動學習
3. 情境設計
4. 課程腳本彈性抽換
5. 課的結構

PLAY / ENJOY  
ECCCA / GBODY

活化

進化

深化

課程與教學的發展歷程



願意學

降低門檻

發展需求

技能



願意教

學生的笑容  
成功  
自信心



# 國小體育教學模組教學架構

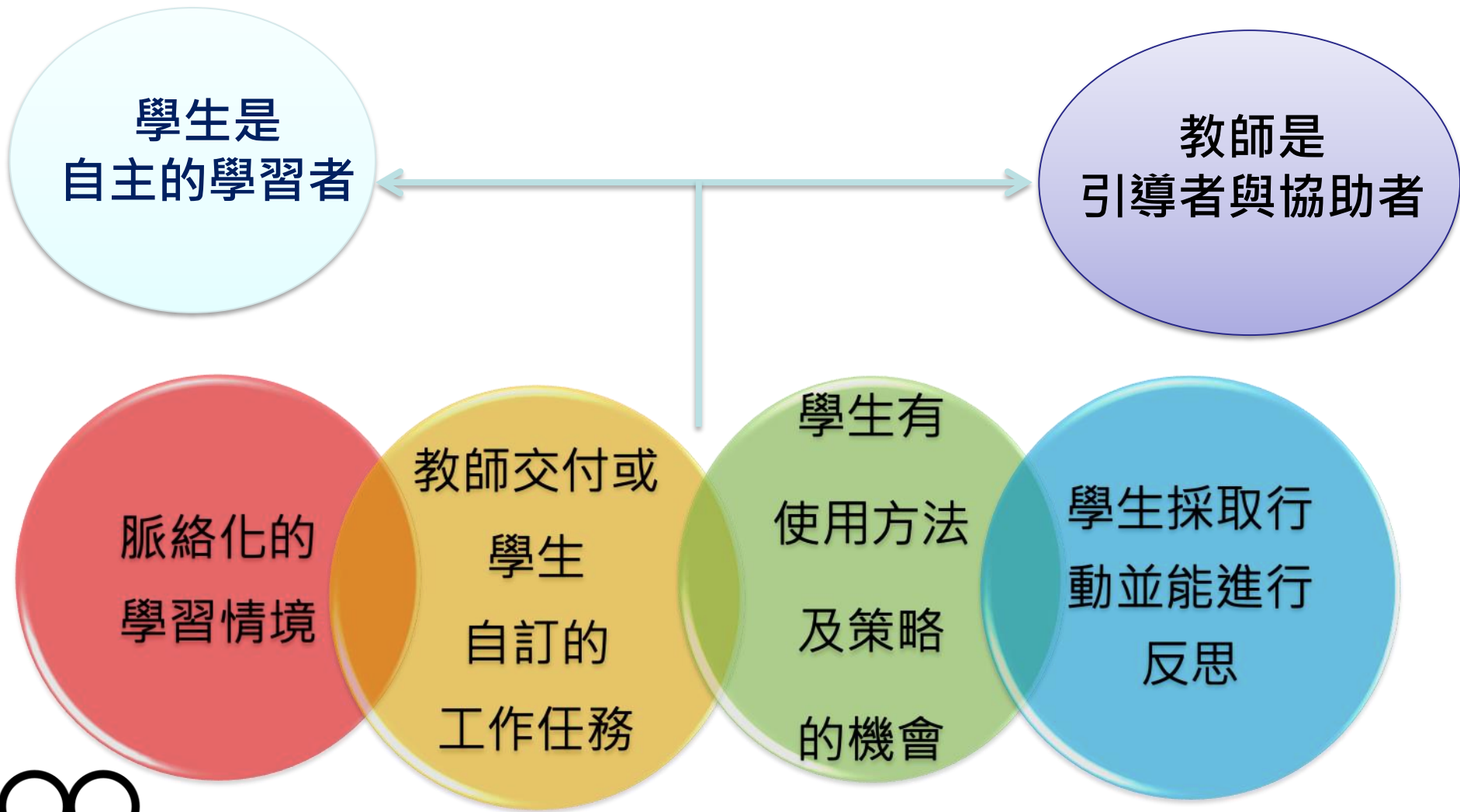


# 設計思考

- (一) 依核心素養的具體表現
- (二) 依課綱學習內容類型的價值
- (三) 依建構主義的理念



# 素養導向教學的基本成分



## 以學生為學習主體的教學

—引用自吳璧純生活課程



# 體育教學模組特質

## 三大特質：

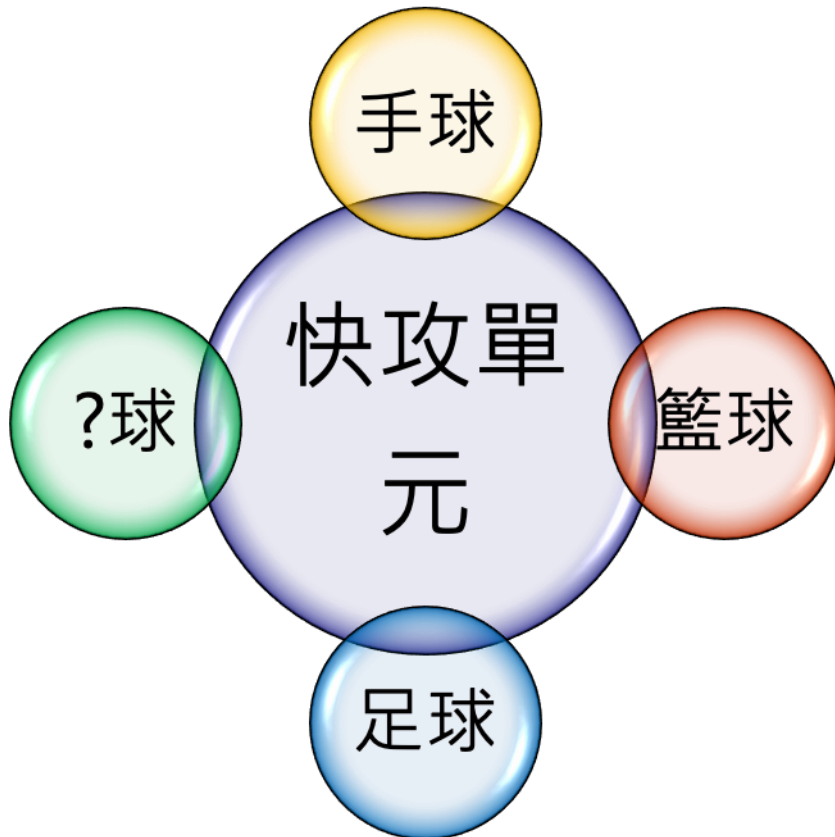
(一) 素養導向的設計理念

(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

# 大單元主題式

- 可以**單一**單元達成目標，亦可**組合**更多的單元。
- 教師僅需運用一種教材（如手球）實施過一個單元（如快攻），即可運用極其相似的情境與規則，實施不同教材的遊戲比賽（如籃球快攻）。



# 基本動作教育大單元主題 # 依類別分

可以單一單元達成目標，亦可組合更多的單元。



穩定性動作

在固定點上  
能做的動作



移動性動作

兩點移動時  
能做的動作



操作性動作

操作器具時  
能做的動作

牛皮糖(肩並肩)2人

# 移動 > 跟隨

## 互推活動

- 坐姿接觸互推
- 蹲姿接觸互推
- 站姿接觸互推

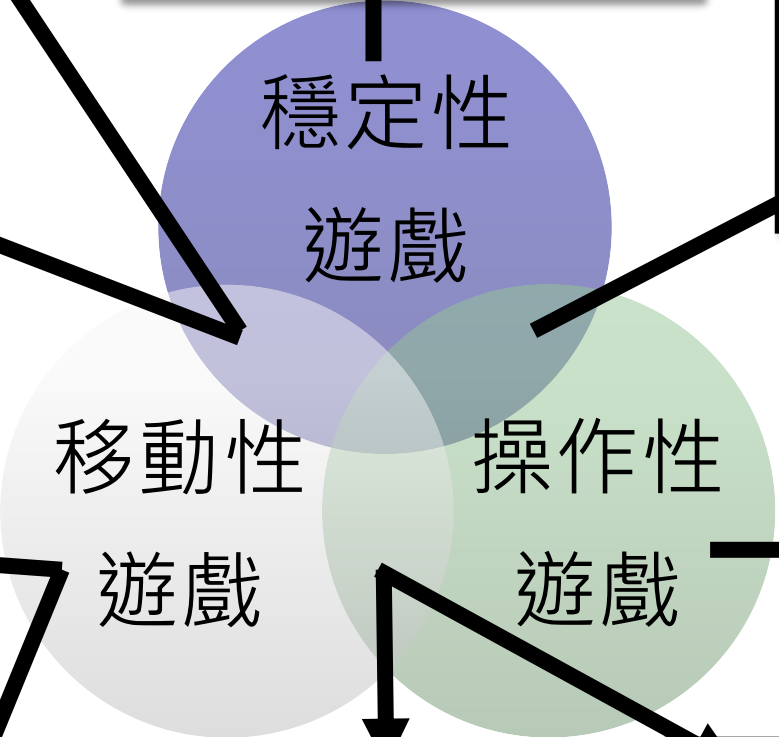


兩個人一個家

- 鑽山洞
- 穿衣服
- 穿褲子
- 防護圈

拜訪小島

- 回老家
- 換新家
- 串門子
- 猜贏了



# 走. 跑. 跳遊戲

- 進. 出
- 跨 越

擺動與繞環

# 小星星變奏曲

台灣行動GO



想要從拿哪到哪裡?  
用什麼方式移動?

## 轉轉/滾滾環

- 原地轉轉圈
- 原地拍手轉轉圈
- 歡樂步繞圈
- 換位圍繞跑
- 回位圍繞跑
- 滾動 跟隨

擺動與繞環

# 圓舞曲



# 模組概念

- 模組定義：

1) 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。

2) 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。

模組：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

# 在設計教學模組時 先動作分析

概念

構面

身體

部位

形態

項目

力道

力量

速度

時間

空間

方向

位置

路徑

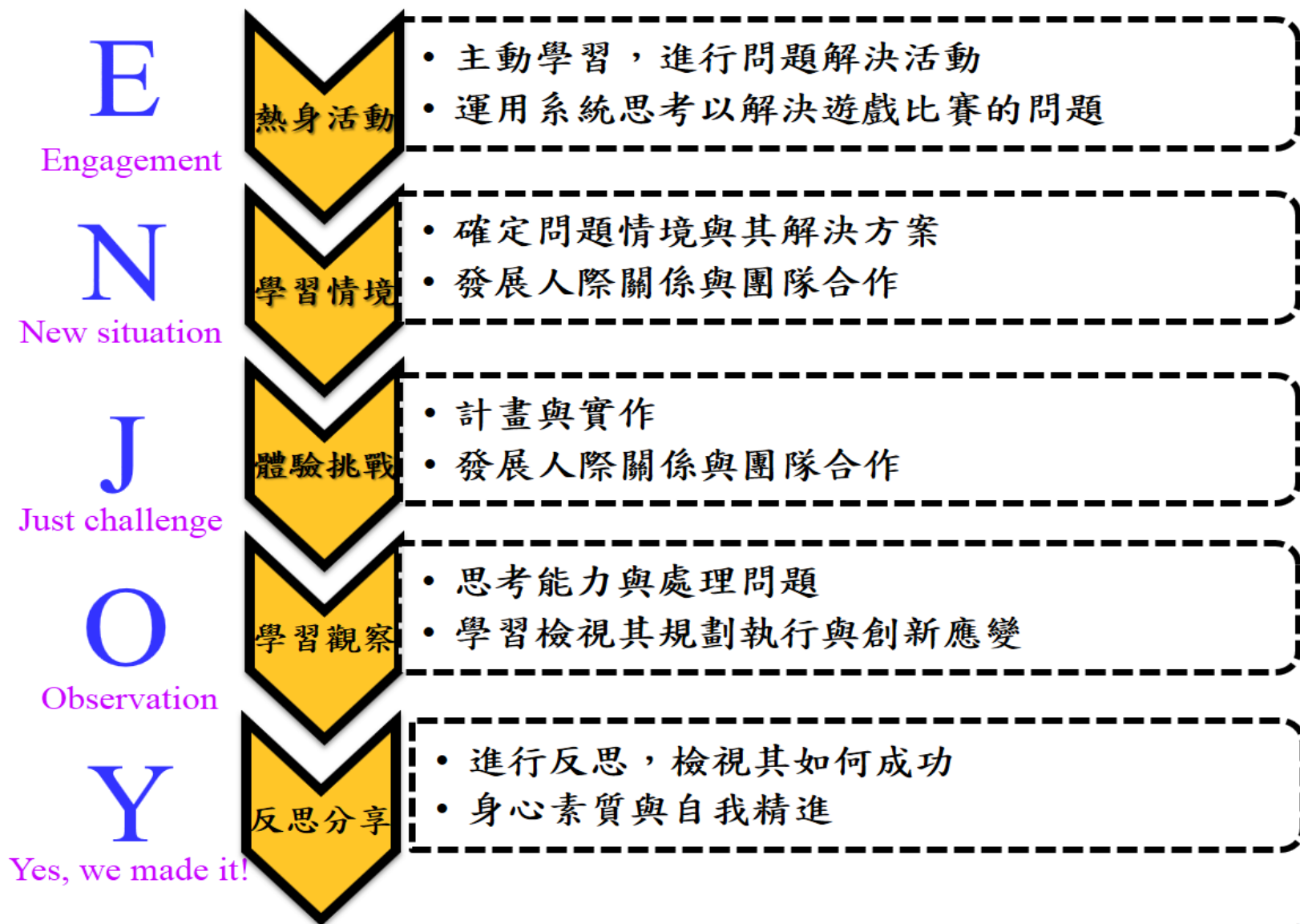
關係

動作

同伴

器材

# 「田徑教學模組」結構與素養導向教學之關聯



# 球類教學模組結構與素養導向教學之關聯

P

Play games

遊戲比賽

- 主動學習，進行問題解決活動
- 運用系統思考以解決遊戲比賽的問題

L

Learning focus

小組討論

- 確定問題情境與其解決方案
- 發展人際關係與團隊合作

A

Assessing

返回比賽

- 進行驗證
- 學習檢視其規劃執行與創新應變

Y

Yes, we got it!

經驗分享

- 進行反思，檢視其如何成功
- 身心素質與自我精進

(掌慶維，2017)



# 「體操遊戲教學模組」結構與素養導向教學之關聯

G

## Gymnastic games & movement exploration

- 在遊戲情境中進行動作探索
- 參與遊戲以進行解決問題和系統思考

問題解決  
系統思考

B

## Being familiar with challenging movements

- 熟悉三個具挑戰性體操動作的操作流程
- 了解動作本身的元素概念和操作難易度

範例識讀  
動作分析

O

## Observation and protection in group rotation

- 採分站循環方式進行動作練習與挑戰
- 小組成員彼此觀察、檢核、保護及輔助

動作精進  
團隊合作

D

## Developing diversified movement sequences

- 小組討論並發展創新的動作組合序列
- 進行構想的檢驗並完成文字符號轉譯

創新規劃  
符號應用

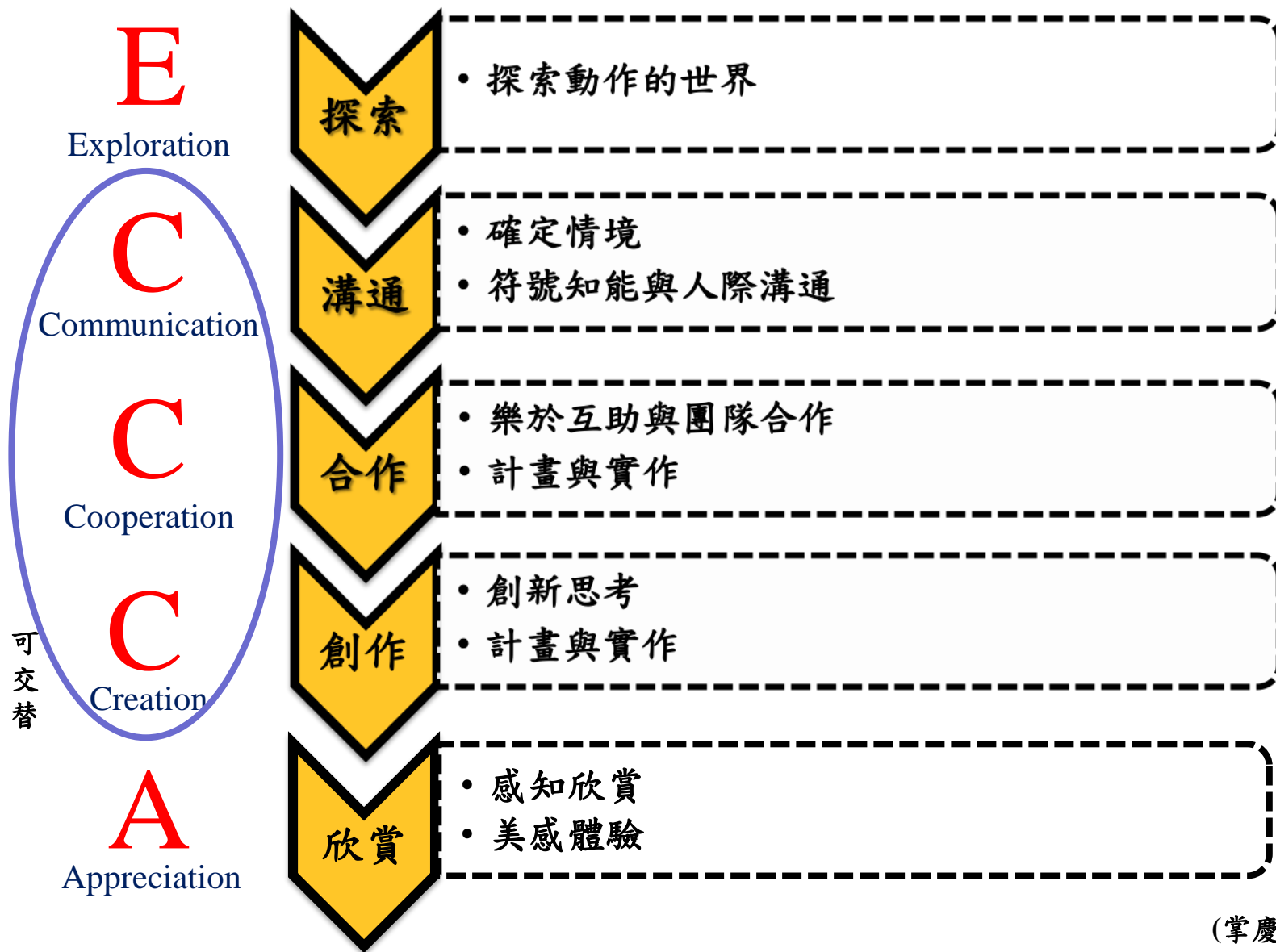
Y

## Yes, we can perform gymnastics!

- 小組創新動作序列之分享與欣賞
- 進行小組反思與改進提案

動作表達  
行動反思

# 「舞蹈教學模組」結構與素養導向教學之關聯



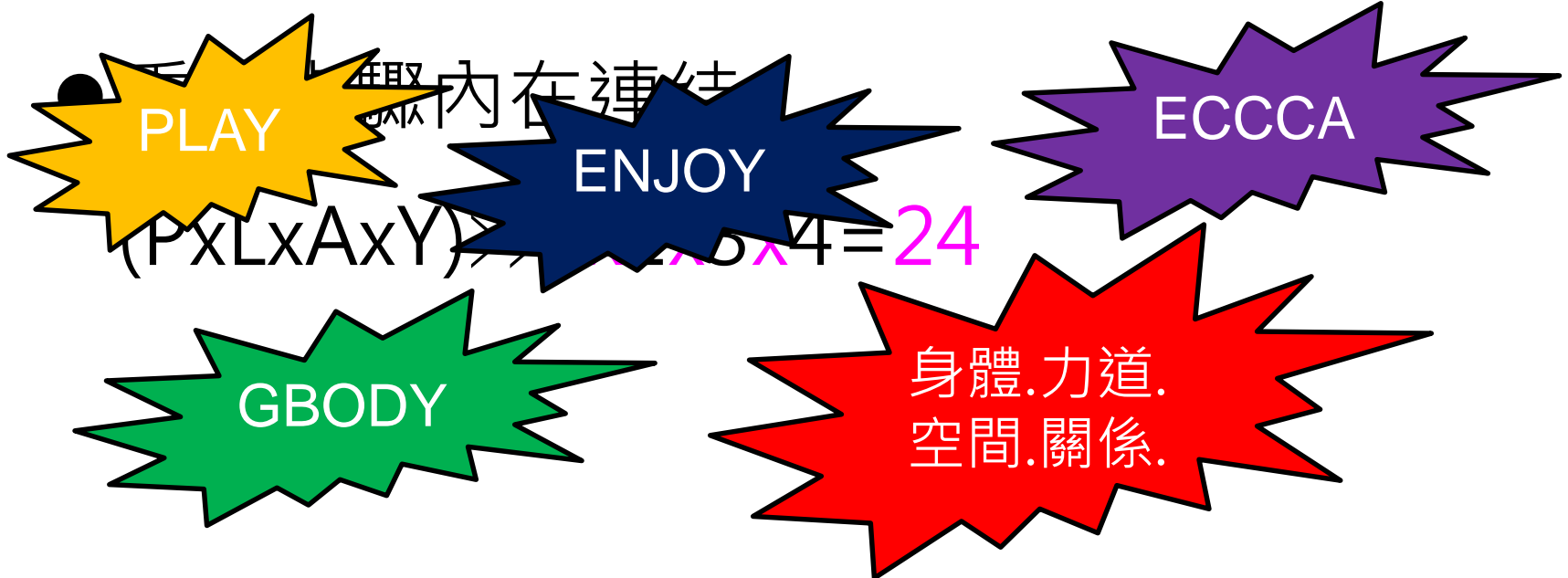
# 體育教學模組課的結構

期待發揮「相乘」而發展素養的效果

以PLAY模組為例：

- 按步驟流程

$$(P+L+A+Y) \gg 1+2+3+4=10$$



# 體育教學模組

## 大單元設計

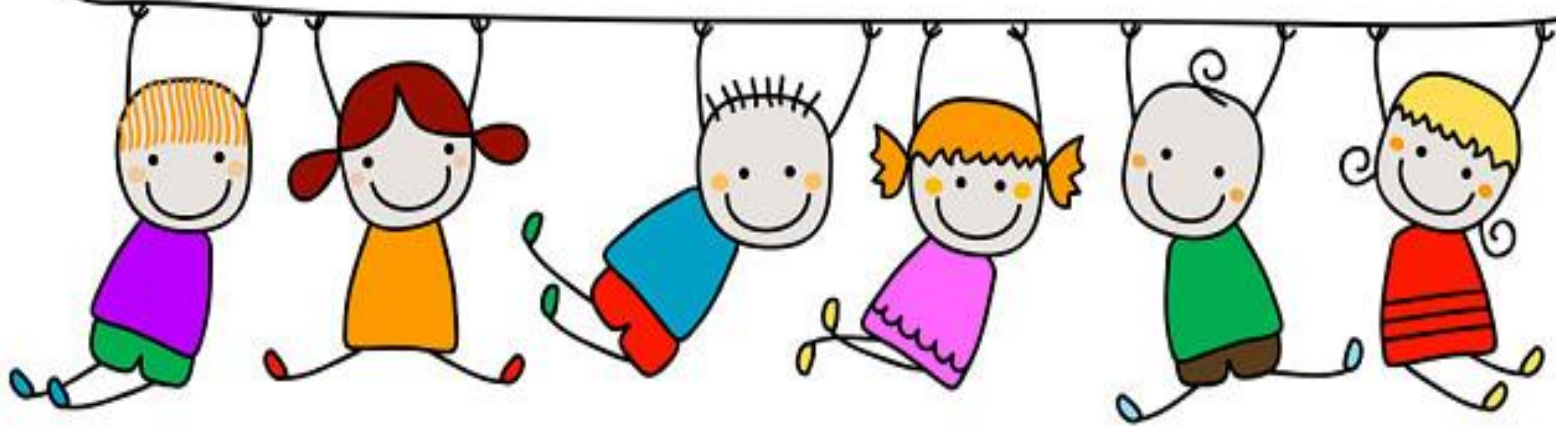


並非直接是「食譜式」的教案

- 教師需依班級學生能力與狀況，在模組單元中彈性選擇適合的內容
- 依學習表現的目標，引導授課重點
- 從學生學習反應中動態調整課程腳本
- 某些模組內容可以彈性調整與組裝

# 關於體育學習的探究……

我喜歡、我參與、我能夠





# 動作教育模組簡介



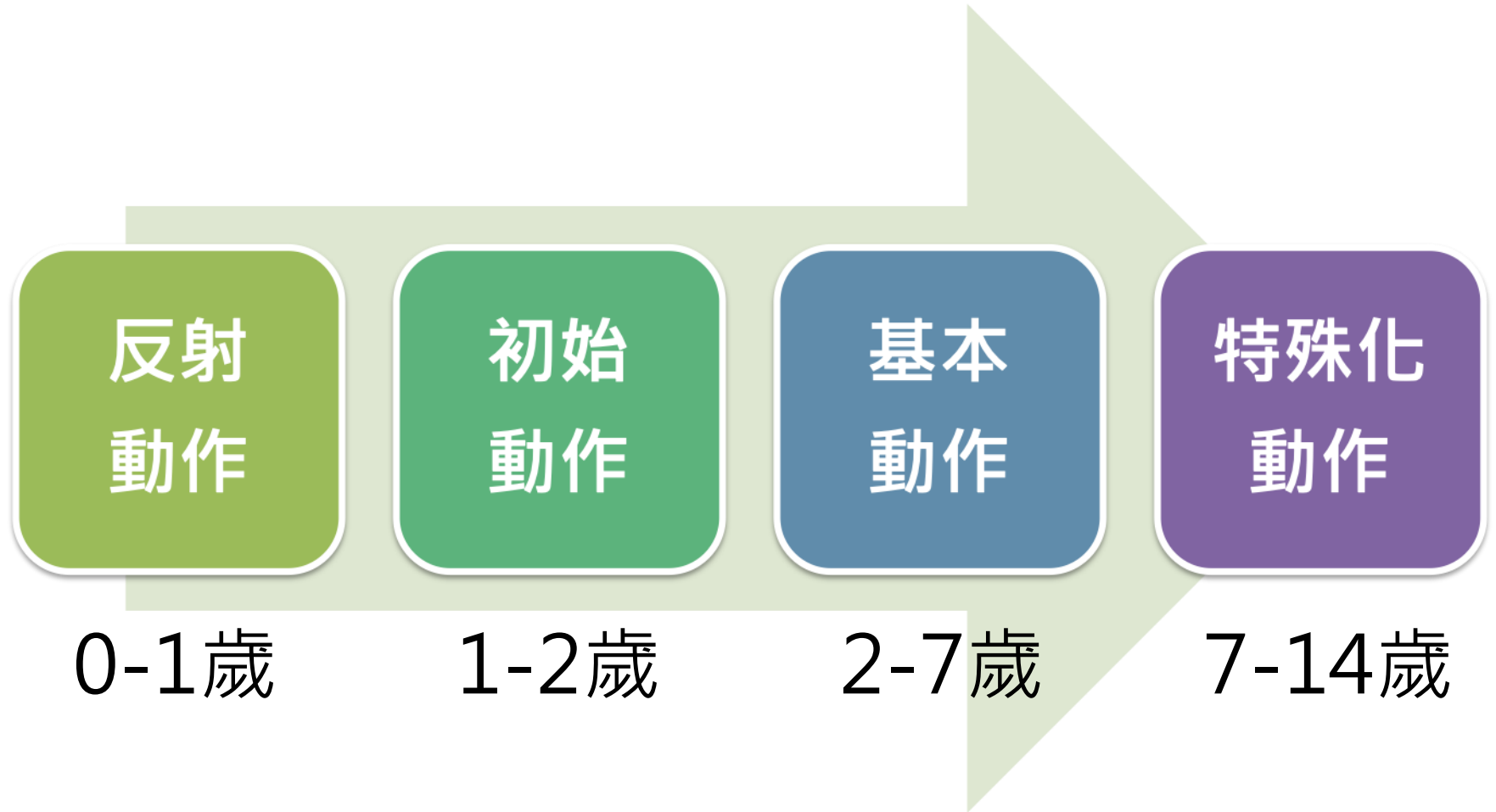
# 體育教學模組研習

## 動作教育 概念與介紹

新北市健體輔導團－國小組

陳伶潔 林國榮 黃凱琳

# 動作發展的階段 #1



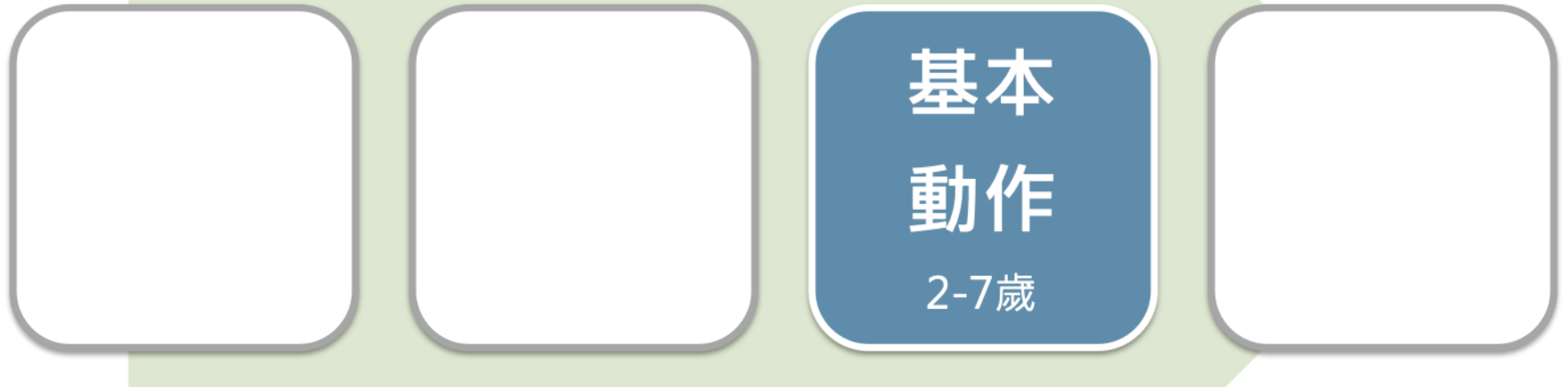
(Gallahue, 1996)

# 動作發展的階段 #2

- 動作發展的特徵：從頭到腳，從近到遠。
- 學習基本動作技能的黃金時期約為2到7歲。
- 8歲以後的兒童對於大肌肉的控制有比較好的能力。
- 7 - 8歲的國小低年級兒童，正處於基本動作和特殊動作之間的轉換期。

# 動作教育是？階段

人類動作發展的階段



簡單來說.....

動作教育就是基本動作技能的學習

# 為何要學？基本動作

◇基本動作 是構成 特殊化動作 的必要條件。

◇基本動作 如同 動作字母

Ex. 學習語言時，

從單字→詞彙→句子。

在腦中產生的連結，建構成概念。

# 基本動作 # 依年齡分

初始期

基本期

成熟期

2 - 3歲

3 - 5歲

5 - 7歲

表現模仿動作，動作粗糙不協調。

動作較能控制，協調性和節奏有所改善，但缺乏流暢感。

能將**幾個基本動作**加以**整合**後表現，動作流暢且精確，並應用在特殊動作上。

# 基本動作 # 依類別分



穩定性動作

在固定點上  
能做的動作

移動性動作

兩點移動時  
能做的動作

操作性動作

操作器具時  
能做的動作

# 基本動作 # 依類別分

---

穩定性動作

移動性動作

操作性動作

---

靜態平衡

走

投擲

跑

捕接

動態平衡

大躍步

踢

軸心運動

水平跳 垂直跳

停

單腳跳

運拍

踏跳步

滾

墊步

打擊

滑步

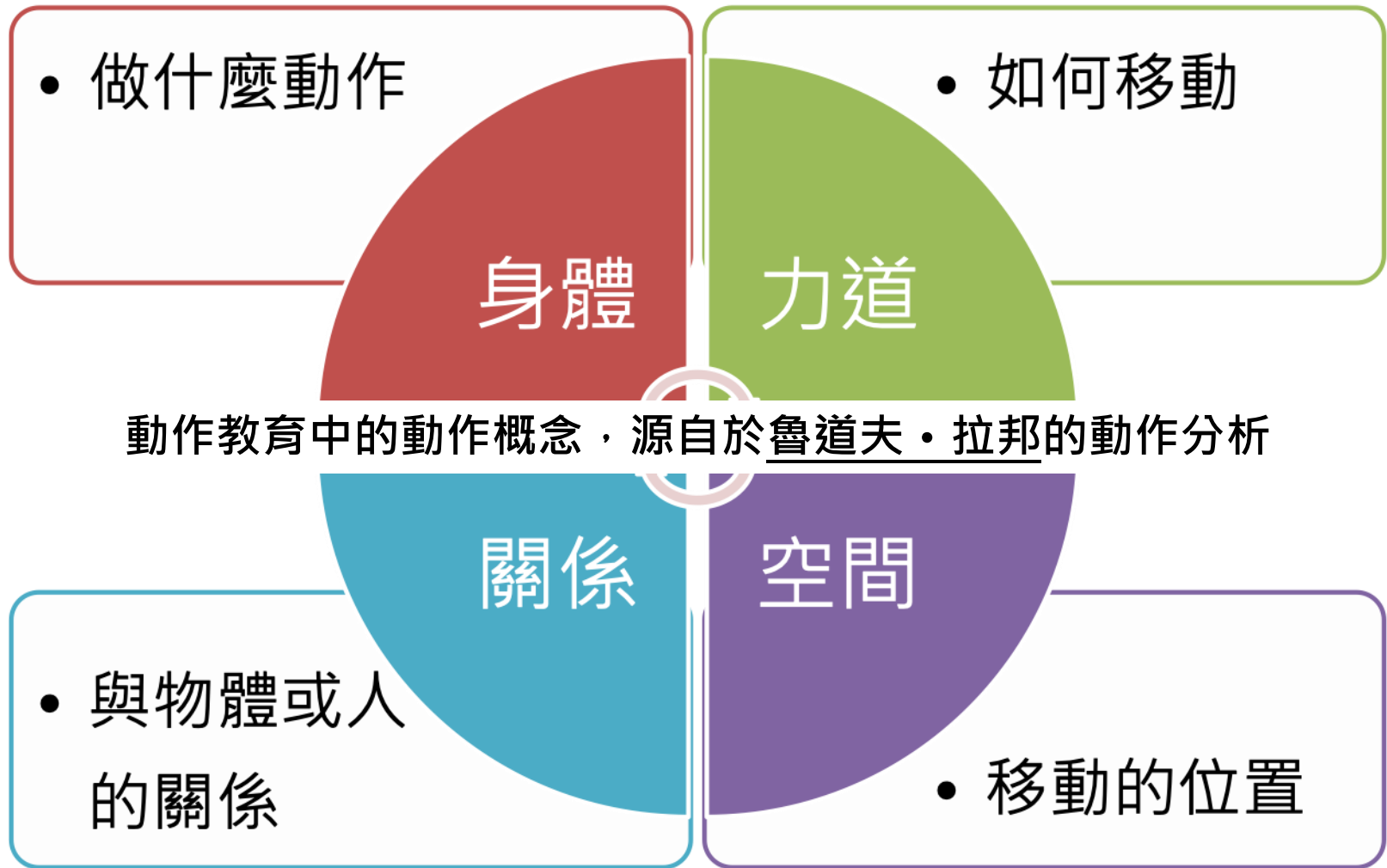
---

# 動作教育模組的教學



- ◇ 熟練正確的動作技巧，應用於日常生活。
- ◇ 建構兒童 **動作概念** 知識。

# 動作教育模組 # 動作分析



# 在設計教學模組時 先動作分析

---

概念

構 面

---

身體

部位、形態、項目

---

力道

力量、速度、時間

---

空間

方向、位置、路徑

---

關係

動作、同伴、器材

---

# 動作分析—身體



部位

• 手、腳、頭

形態

●

\_\_\_\_\_

項目

●

\_\_\_\_\_

# 動作分析－力道



力量

● \_\_\_\_\_

速度

● \_\_\_\_\_

時間

● \_\_\_\_\_

# 動作分析－空間



方向

● \_\_\_\_\_

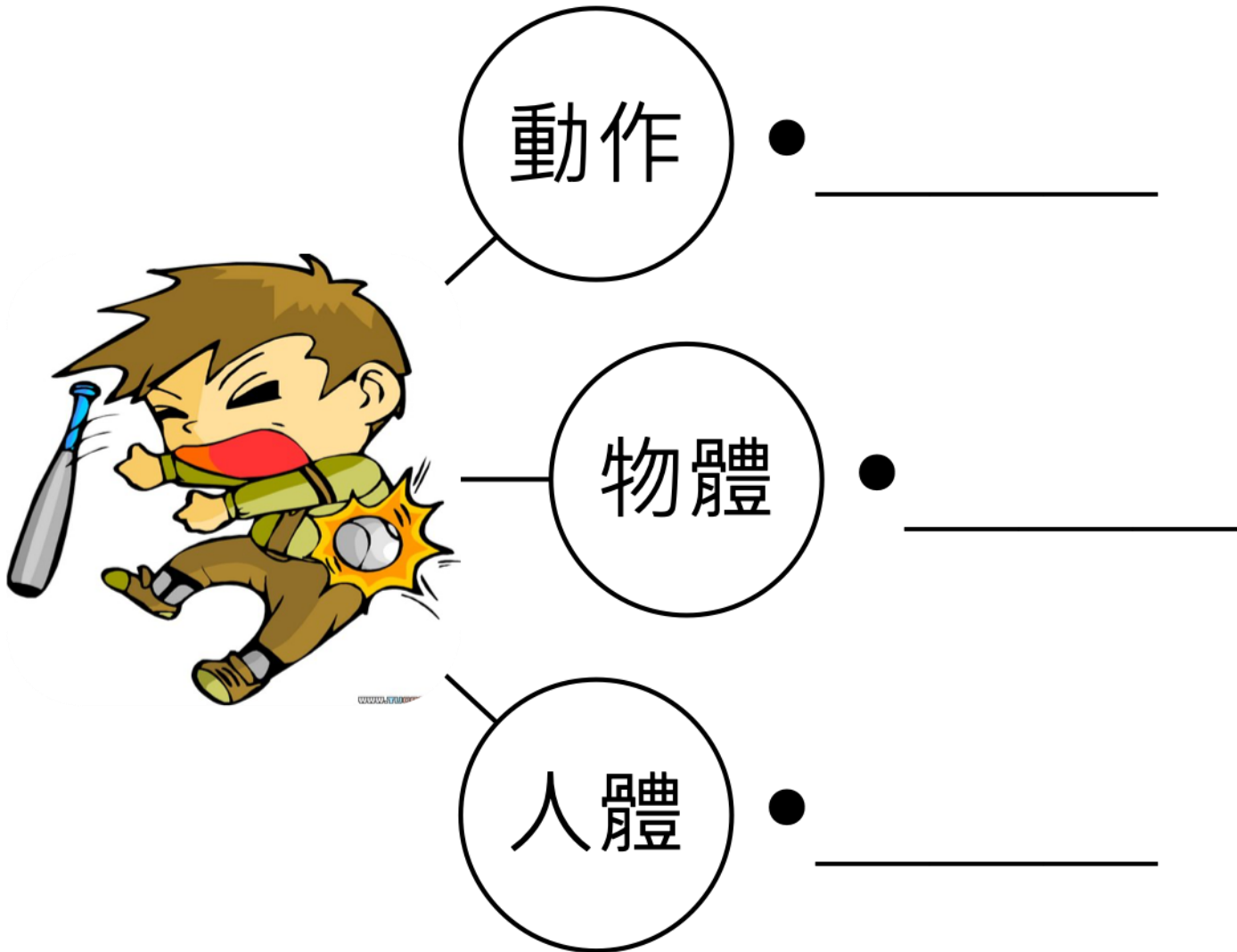
位置

● \_\_\_\_\_

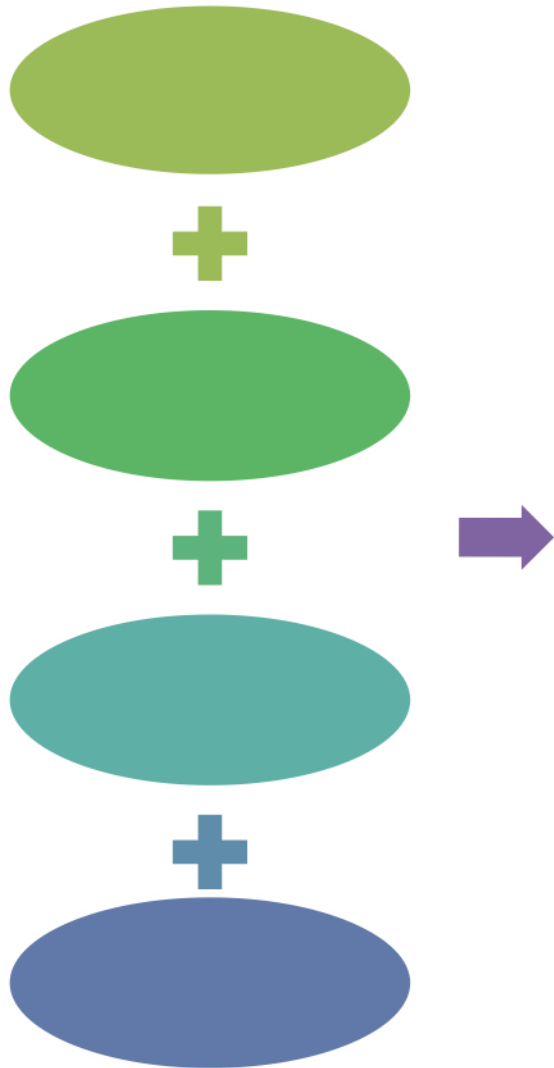
路徑

● \_\_\_\_\_

# 動作分析—關係



# 一連串 基本動作 組合 成為特殊化動作



高年級  
帶球上籃

# 在設計教學模組時 遊戲趣味化

?

?



# 動作教育模組的教學

- 教師將單調乏味的基本動作練習，設計為豐富有趣的遊戲式活動。
- 教師必須分析動作的元素，設計教材內容，發展動作學習的方法。
- 器材使用，先使用大球練習，熟練之後再換較小的球練習。

# 動作教育模組的教學

- 教師教學進行中，提出問題來刺激兒童思考，使兒童回答動作相關問題，以建構兒童動作概念知識。
- 強化兒童動作技能，內化成動作概念知識。
- 動作教育是體育教學的基礎，最好在幼稚園和國小低年級階段實施，效果會更加顯著。

# 為何要教？ # 動作教育

- 基本動作的能力，攸關於感覺統合的發展。
- 兒童的腦如果缺乏感覺刺激將會無法正常處理外界傳遞的訊息發展。
- 六歲之前的兒童無法藉由抽象概念來認識外界的事物，必須直接透過感覺輸入來認識自己的身體和周遭的環境。

# 為何要教？ # 動作教育

- 感覺統合功能發展在兒童成長過程中扮演重要的角色。
- 兒童的動作輸出必須依賴感覺輸入，進而影響計畫活動的能力。
- **回到最初.....**

動作教育就是基本動作技能的學習。

# 感謝聆聽

---

新北市體育教學模組研習  
動作教育 概念與介紹



[melovenike@gmail.com](mailto:melovenike@gmail.com)