

淺談高品質的體育（QPE）發展計畫對在職體育教之師專業發展

陳菡慈／臺北市立松山高級中學老師

前言

從 110 學年度開始中、小學階段已全面落實十二年國民基本教育課綱，隨著變動頻繁的教育場域，教師學習成長的需求日益增加。根據教師法（2019）指出教師接受聘任後，享有在職期間應主動積極進修、研究與其教學有關之知能權利與義務，更進一步，教育部積極提倡透過教學觀察、教學檔案與專業學習社群並因應實際教學活動之情境脈絡，得採備課、觀課與議課，鼓勵教師專業成長，促進教師專業成長（教育部補助辦理教師專業發展實踐方案作業要點，2021），使課程設計朝向素養導向教學。教育部體育署自 107 年度開始委託臺灣師範大學體育與運動科學系規劃一系列「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，招募對素養導向有興趣的教材研發教師以及教學實驗教師，提供在職體育教師專業成長的途徑，更加深全國及區域專業成長的網絡，建立教師專業發展支持措施平台（教育部體育署，2018）。

我與 QPE 的初次見面

高品質的體育（Quality Physical Education，簡稱 QPE）於 2005 年出現在 UNESCO 文件資料中，並在世界各地廣為推行（Ho, Ahmed & Kukurova，

2021)，主要是希望學校教育能培養學生有終身參與體育活動和運動的習慣（UNESCO，2005、2015）。筆者從2016年開始投入學校體育課程與教學發展計畫和QPE發展計畫，長達五年的時間，曾研發過田徑－跳遠、跨欄、中長距離；舞蹈－創造性舞蹈等。當時接觸到的第一場增能研習為美國學者Ang Chen博士所帶的5Es探究式教學法融入體適能課程，並且有大量的科學研究支持運動對健康的好處，啟發對素養導向體育課程教材教法的新想像，參與過程不斷試圖理解QPE與素養導向關聯性，並積極建立全國各地體育老師專業學習社群，從專業對話中主動研究創新體育教材教法。充實「我」跟「QPE」五年期間的體育課程與教學實踐經歷。綜上所述，本文將以我個人與QPE發展計畫從經歷、教師專業成長和成果，與反思進行分享。

QPE 陪我共同成長經歷

俗話說「等待果實成熟，不是一朝一夕的事情。」我似乎就像果實般，慢慢成長茁壯，回首五年，輔導教授們在旁細心指導，就像給小幼苗養分，還是小幼苗的我有時會因外在的打擊，喪失自信逃避，好在這裡是個美麗花園，我身邊還有許多夥伴一起成長經歷，果實一天天長大，也開始學會分享這段旅程的美好，這就是社群的力量，也是對我自己專業成長的途徑。以下就教材研發經歷說明。

- 一、106-107 年度：第一次研發舞蹈教材－「樂」活「舞」自信，理解拉邦（Laban）舞蹈教材結構、概念及方法，透過課程安排，對於力量、空間與時間更能體會，配合自由動作編排與展演形式，融合到生活情境中。
- 二、108 年度：首次嘗試將 5E 教學模式（5E instructional model）融入田徑教材課程－We are all in！主要以田徑的中長跑、障礙賽及三級跳遠為教材，思考高中階段的學生認知能力已能處理較高層級的學習內容，教師透過步

驟性的教學設計，了解學生先備經驗與適合的活動引導，建構、解構與再次建構學生認知發展。

三、109 年度：QPE 發展計畫隨著每年度研發的方向也會有所不同，滾動式的修正緊扣每節的學習表現、內容，發展出核心任務架構表，以「基礎期」、「入門期」、「發展期」、「轉換期」以及「精熟期」，並融入差異化、情境脈絡化的實施方式。此次，以田徑跳遠項目作為主要教材，發展期為學習目標，設計與分析出跳遠的基本技術，並以「你知道自己能跳多遠嗎？（如何跳得更遠？）」的核心問題連貫課程。

四、110 年度：今年嘗試組織的中、小學體育教師跨校共備社群，以田徑跨欄作為學習項目，並以斯巴達障礙（Spartan Race）學習情境連接每個學習活動，維持半年的共備歷程，與小學體育老師一同設計中小學連貫的素養導向田徑跨欄教材課程設計，期盼能推廣並落實十二年國民基本教育體育課程與教學。

QPE 與我專業成長與共學

隨著時代的演變，素養導向課程與教學成為熱門趨勢，要如何讓自己的知識不斷增進，將體育課程與教學從「技能導向」或「多元活動課程」升級為具「素養導向」體育課程與教學，持續教師專業發展（CPD）成為每位教師的終身學習目標。基於此，QPE 發展計畫提供一個非常有品質的增能平臺，不單只帶給我突破性在職專業成長，更多的是心靈層面的提升以及豐富的支持措施，讓體育老師能夠無後顧之憂，能有效投入專心研發素養導向體育課程與教學。此時，每一年會舉辦全國教師增能研習，分享給有興趣的體育老師，在「教材研發」與「教學實驗」中不斷地來回滾動式修正，豐富各運動類型的學習內容，並組織教師專業學習社群，以利跨校、跨學習階段的體育老師能共同備課，落



圖 5 QPE 計畫與我共同成長經歷（110 年度跨欄教材 – 共備歷程）



圖 6 QPE 計畫與我共同成長經歷（110 年度跨欄教材 – 線上共備歷程）

一、「志同道合的夥伴」

參與 QPE 發展計畫中，筆者認為社群夥伴的力量功不可沒，歐用生（2004）認為夥伴關係提供溝通管道，協助教師詮釋課程政策，提供教師專業發展的脈絡，有助於課程革新。從 QPE 計畫團隊中－「輔導教授群」提供體

育專業支持，能有效將課程理論能落實於教學的現場，強化教師實踐的知能；跨校和跨學習階段的協助夥伴－「中小學體育教師群」組織教師學習社群，老師不再為單獨個體，而是能群體互助合作，共享學習資源，使得教材研發與教學實踐緊密連結；豐富的支持措施－「計畫助理群」，提供健全的教學資源平台、支援各項經費、整合會議記錄，並協助辦理一場又一場的研習。這幾年下來 QPE 發展計劃團隊之所以如此成功，每個環節都十分細心，提供全國各地的體育教師增進教師專業成長的機會。

二、建立「理論基礎與教學實踐」橋梁

健康與體育領綱的實施，如何有效推廣素養導向體育教材教法課程設計，建構「垂直連貫與橫向統整」的課程，成為落實新課綱的關鍵因素。QPE 發展計畫由林靜萍教授、水心蓓教授和陳信亨教授帶領全國中及小學體育教師並研發運動項目教材設計，以核心任務架構之分期學習目標設定，從「基礎期」、「入門期」、「發展期」、「轉換期」和「精熟期」，與健康與體育領綱學習表現、核心素養理念緊密連接，兼顧差異化教學、情境脈絡化與學習評量安排，檢核每項學習活動、學生經驗的安排以及對應素養導向課程，為十二年一貫的體育課程提供良好的機會。

三、健全的「體育教材推動支持措施」

教師進修研究等專業發展辦法（2020）提到一教師從事有助於提升其教學、輔導和研究，需要提供教師專業發展之必要支持及協助。QPE 發展計畫有健全的支持措施協助體育教師研發教材和教學實驗，例如：建立社群的觀課、議課及共備與區級公開授課經費支援，輔以跨校、跨學習階段的社群運作並提升教學效能，增進學生學習效果，讓體育老師能無後顧之憂，專心提升教師專業知能。

回顧自己參與五年的歷程，體會到 QPE 發展計畫提供在職體育教師全面性的專業成長，有助於體育老師們已完成學業後，再一次進修的機會，單一次性的教師研習，已經不足以面對新課綱帶來的挑戰，唯有持續的深耕推動，才能將體育教學的專業價值永久流傳。

參考文獻

教師法（2019 年 6 月 5 日）。

教師進修研究等專業發展辦法（2020 年 6 月 28 日）。

教育部補助辦理教師專業發展實踐方案作業要點（2021 年 2 月 5 日）

教育部體育署（2018）。學校體育課程與教學 QPE 發展計畫。臺北市：教育部。

歐用生（2004）。大學與中小學課程改革。文輯於教師專業成長與實踐智慧，3-20。
臺北市：國立臺北教育大學。

UNESCO. (2005). *UNESCO Seminar on Quality of Physical Education and Sport – Final Report*.

NESCO. (2015). *Quality PE (QPE), Guidelines for Policy-Makers*. Published in 2015 by the *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*.

Ho, W. K. Y., Ahmed, M. D., & Kukurova, K. (2021). Development and validation of an instrument to assess quality physical education. *Cogent Education*, 8(1), 1864082.