

體育科自主學習實作經驗與反思

——以臺北市明倫高中為例

劉曜銘／臺北市立明倫高中體育組長

前言

「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」是我國 108 課綱所提出的重要藍圖，精神內涵更透過「自主行動」、「溝通互動」及「社會參與」三大面向來作為學校教育的三大主軸，並搭配著「自發」、「互動」及「共好」的口號，強調培養學生成為一個能終身學習的學習者（教育部，2014）。自總綱頒布，並於 108 學年度上路實施，至今已實施完整三年，期間以「滾動式修正」，帶給教學現場新的衝擊與想像。108 課綱內容做出許多不同以往的變革，提供了課程鬆綁與創新的空間。為落實「自發」的理念，於高中增設彈性學習課程，可以做為選手培訓、充實／補強性課

程及自主學習之運用。並規範學校須提供學生在學期間至少 18 小時的自主學習課程，並將自主學習的執行成果作為學校評鑑指標之一，更可作為未來升學學習歷程的佐證之一，強調落實「自發」的理念，培養孩子成為終身學習者（教育部，2014）。

總綱的理想願景，是眾人所一同盼望的美好藍圖，然而要如何達成此目標，卻成為教學現場教師們所面臨的第一線難題：學校整體課程的安排，面對鬆綁的課程架構，如何盤整校園課程資源及於不同年級之間有效連結；自主精神如何傳授與教導，並如何有效進行資源及學生管理；教師角色如何轉變，下放權利同時也能協助及引導學生，這些不曾面臨的問題，都隨著課綱的演變，成為第一線教學現場所需面對的課題。而以體育課程為例，更涉及學生學習項目的多元性，同時也有校內師資及場地資源的有限性，在以身體活動與實際操作為主軸發展的同時，如何有效結合學生自主的精神，開展出一趟自主學習的旅途。本文為作者以教學現場實際的經驗描述與省思，與各位教育先進分享，並希冀能相互激盪出更符合課綱精神與學校現場的適用策略與方法。

一、自主學習課程規劃

（一）學校的整體課程規劃

總綱內所提及的自主學習，多以理念為主，並未清楚界定如何具體實

施（梁雲霞，2020），儘管輔以《高級中等學校課程規劃及實施要點》（教育部，2018）規範學校應於彈性學習節數安排學生於修業年限之前，至少完成 18 節的自主學習課程，提供自主學習計畫的參考格式與相關規定，但具體如何實施於校園課程架構之中，仍然是實驗初期學校們所需面對解決的難題。根植於先前初期實施自主學習的經驗，並佐以研讀相關的文獻後，提出了修正的方式。有別於過往研究認為學生學習成就乃端看智力所影響，研究自主學習的研究者指出，更多時候應該是學生的學習策略與方法上影響了他們的學習成就表現，許多學生知道自己需要再努力一點或認真學習，而卻沒有辦法舉出具體的目標或是尋找有效的學習策略。長期致力於研究自主學習的國外學者 Zimmerman 於 1994 年提出若要發展自主學習能力，應該要幫助孩子發展像是目標設定、時間管理、學習策略、自我評價、自我歸因和主動尋求協助，或重要的動機信念，像是自我效能及內在興趣。

因此有了初期的嘗試經驗與文獻的支持，學校調整了整體課程的規劃，在真正進入到學生擬定自主學習計畫書與開始執行之前，高一上學期透過彈性學習節數的安排，提供自主學習的增能課程，強調並澄清自主學習的精神意涵，闡明當代社會為何需要強調自主學習的能力，同時也提供學生「主題探索」、「目標設定」、「研究方法」與「查找資源」等一系列的增能課程，培養學生實施前的先備能力。Sansone 和 Thoman（2015）提到興趣應作為自主學習的重要關鍵，強調若要學生能持之以恆的學習，

必須對所學事物產生足夠的興趣，學習的持久與自律才有可能發生。因此校內也結合微課程的形式，透過教師的引導與介紹多元的課程，讓學生能有多方涉略與探索，擴展對於不同領域的學習經驗與興趣，以作為選定主題時的參考依據。

在高一上學期階段安排增能課程與微課程的多元探索，幫助孩子在嘗試自主學習之前，能有充足的先備能力，也了解學習的多元性與廣度，同時也儘可能避免自主學習課程在學生無興趣的情況下選填，淪為「享自主而不負責」的現象發生。

有了先前的先備能力與多元探索，便在下學期實際操作自主學習之前，詳細介紹自主學習的實施流程，說明計畫表格的撰寫，將先前所學運用，闡述自己的學習動機、設定學習目標與內容，編排每週的學習進度，及如何進行檢核與最終的預期成果，並透過行政單位進行主題的統整與分類，再交由相關的指導教師審核與修訂，直到計畫完備後才真正於高二上學期正式執行，並規劃於期末時辦理成果分享會，讓學生以海報或口頭方式進行分享，也促進學生彼此交流學習與觀摩的機會。

（二）體育科自主學習之設計

而在分配及統整時，體育科的自主學習便考量學校場地資源的有限性及體育項目的多元性，無法有效滿足學生各式各樣五花八門的想法，便決

定以學校長期深耕發展並擁有較為充足器材資源的運動項目為主，其餘則視學生撰寫的主題與校內設備資源進行彈性的調整分配，並區分術科實際操作為主與學術導向的分配。在過往的操作經驗時，教師們擔心自主學習的課程淪為學生多一堂體育課的身體活動，僅享受歡樂的運動時光，而無法有效促進學生對於自主學習精神的掌握與自主學習能力的提升，也擔心若教師過於介入，自主學習淪為代表隊訓練的縮影。正如同洪詠善、林佳慧和楊慧娥（2018）所提出，若教師無法有效引導時容易產生「有自主無學習」的現象發生。因此為了避免這樣的現象發生，主要採用了 Hadwin 和 Oshige（2011）提出「社群共享調節」，強調社群成員以小組的方式進行，設定共同的學習目標與投入任務，並進行彼此的回饋與自我的反思。

以籃球主題為例，學生事先查找籃球主題相關的學習領域，並藉由同學之間的分享交流，介紹各自查找的資料與主題內容，並經由教師回饋建議與學生之間的問答，最終進行投票，作為擬定本學期自主學習的共同主題，學生所提出的主題可大略分為：裁判法知識學習、小組戰術策略、體能訓練方法、運動傷害防護及提升個人技巧，爾後則將主題切分並交由不同小組負責不同主題，透過小組合作與同儕分工，查找資料、製作簡報與設計問答，事前與老師討論報告的內容與方向，在自主學習課程時則講解給其他同儕聆聽，並帶領實際操作的活動，在同儕之間的提問與回饋，產生交流與相互學習，最後則由教師回饋與同儕互評，作為學生省思自我表現的依據。

嘗試之前，教師們也都很擔心學生的資訊查找能力與報告口條的不成熟，但隨著實際的嘗試與回饋，發現學生其實遠比想像中的優秀，在感興趣的動機牽引下，學生能善用網路資源，透過網路影片與查找的資料，組織編排具備結構的教學內容，並且在一次次的上臺嘗試後，從原先的生澀害羞，到可以成熟穩健的分享，並且埋藏同儕之間能會心一笑的時事梗，除了球技的成長，更能看見學生自我探索與學習的能力提升，善用網路資訊，並積極的投入學習之中，享受學習所帶來的成長與樂趣，儘管實際執行時更遇到疫情而被迫停課改為線上時，學生仍然透過視訊課程搭配簡報說明球場上的不同角色分工，並利用運動漫畫中的角色介紹帶入，讓課程更加活潑，豐富的內容也讓老師們大為驚嘆。

二、自主學習應用於體育科的其他可能性

教師在教學中鬆綁控制，是學生發展自主學習的第一步。教師可以透過尊重學生的課堂提議、在課堂中提供學生較具彈性的學習時間、注重學生個別差異，提供不同的選擇機會、以及提供開放性的任務等方式，幫助學生學習去做決定以及自我負責的態度（丁凡，2018）。自主學習是一種以學生為中心的教學設計，需要透過教學引導及教師在課程與教學中以學生為學習的主體，採取學生中心的教學取向，將「學習責任的控制權」（locus of responsibility）還給學生，讓學生在課堂學習的歷程中有更多自己做決定的空間。

在體育科自主學習課程的試驗與根植先前所得到的經驗，教師們更進一步將這樣的發現與教學做法帶入運動性社團，並鼓勵學生以「主題任務」方式，來作為社團的目標與評鑑成果，由運動性社團的社長，帶領社員辦理各運動社團的競賽，同時也助長校園的運動風氣，課程以學習運動與舉辦比賽作為主軸發展，思考完成任務時所需要的專業知識與技能為何，並交由學生分組來進行教學，並在嘗試與籌辦比賽的過程之中，學生面臨承擔責任與發展問題解決的能力，有了實際的舞臺與面對真實的情境，更貼切的與生活情境結合與發揮自主學習的核心精神。

三、展望體育科自主學習實施與反思

自主學習作為 108 課綱的重要精神，挑戰的不僅只是學校課程結構的調整，如何從彈性學習中的自主學習課程，更進一步成為學校教學的日常風景。其中重要的關鍵第一步便是教師如何反思自身的角色與教學方式（吳碧純，2018）。過往許多教師在教學上偏重單向的知識傳輸，學生接收的僅是標準或單向的知識，沒有學生自己做學習的空間，多數課堂中的決定，都是由教師主掌，學生較少機會能參與決定，然而在這資訊爆炸的時代，網路的普及沖淡了過往教師所扮演傳授知識的重要性，當學生無法對學習之事物感到興趣或視為自己的責任時，學習的發展就成為緩慢與掙扎的過程。同時若太快釋放權力與自由，也會造成學生因過度的自主而失

去學習的方向；過度的控制卻阻礙學生探索自主學習的機會，教師在幫助學生發展自主學習能力時更要思索如何平衡此兩者的關係（高寶玉、徐慧璇，2018）。

除了教師的權力下放與課程鬆綁，自主學習強調學生的涉入與參與，Perry、Huctchinson 和 Thauberger（2008）提出高度自主學習的課堂有三個特點：（一）提供學生具挑戰性的任務；（二）給予學生選擇的機會；（三）在學習過程中給予教師回饋與同儕回饋，使學生能進行自我評量。若教師能在一般的普通體育課程之中，試以學生為中心的課程設計，參考張蔣耀文與施登堯（2018）提出學生為中心的體育教學原則：（一）教師與學生共同建立學習環境、（二）知識傳遞方式以學生主動發現為主、（三）讓學生了解學習狀況的學習評量、（四）培養學習責任的教學。並在評量時採用尺規的使用，促進學生對動作知識的理解與提供學習目標的方向，在同儕評量過程中促進發展自我評量與後設認知等更高階的思考能力，都能有助於促進學生自主學習的能力提升（Panadero & Romero，2014）。因此若能在教學時以學生為中心設計課程，並提供學生充足的探索空間與具挑戰性的學習任務，過程中提供學生選擇的機會，以及輔以同儕回饋與自我評量，相信能藉由課程的引導與教師的協助，漸進式的培養出學生自主學習的能力，讓自主學習不再只是口號，而是能成為課堂中的風景。

結語

疫情時代的衝擊，更加顯示世界的變化迅速與意料之外，面對瞬息萬變的世界，能「終身且持續的學習」成為適應這世界的最佳方法，而自主學習的能力更是通往終身學習的關鍵。然而自主學習的能力也非一蹴而就，自主學習能力的養成，強調的是從有系統的教學與練習，讓自主學習技巧從社會（外部）資源轉移至個人（內在）資源，進而成為一種人格傾向（Schunk & Zimmerman, 1997）。當學校能提供完善的資源與規劃，協助教師幫助學生發展自主學習能力，從自身興趣作為起點，培養學習的策略與方法，並對自身能進行反思與檢討，調整自己的學習方式與狀況，教師也能從課堂之中的主導者，隨著增能賦權漸進地轉換自身角色，提供學生引導與幫助，讓學生自身探索並肩負起學習的責任，當能感受到成長與進步的喜悅，對於學生而言，學習逐漸成為一件耐人尋味的事情，教師也不總是站在學生的對立面，與學生的不成熟拉鋸拔河。學生成為學習者，不再僅是接受與背誦知識，而是能主動查找資源，善用學習策略與整合資訊，用以解決面對的困難與問題，成為能持續學習的自主學習者，讓「自主行動」與「終身學習」從課綱口號跳脫，躍然於眼前，成為學生與教師共同努力的方向，讓學校成為真正的教育場所。

參考文獻

- 丁凡（譯）（2018）。*像芬蘭這樣教：快樂教、快樂學的33個祕密*。臺北市：遠流。(T.D. Walker, 2017)。
- 吳璧純（2018）。學生自主學習，老師「做什麼」？。*教育脈動*，15，1-7。
- 洪詠善、林佳慧、楊惠娥（2018）。十二年國教課綱自主學習之實踐探究。*教育脈動*，15，1-9。
- 張蔣耀文、施登堯（2018）。學生中心教學之概念解析。*臺灣教育評論月刊*，7（7），164-177。
- 教育部（2021）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自 <https://reurl.cc/yMZADy>。
- 教育部（2018）。高級中等學校課程規劃及實施要點。取自 <https://reurl.cc/NGjlz5>。
- Hadwin, A., & Oshige, M. (2011). Self-regulation, coregulation, and socially shared regulation: Exploring perspectives of social in self-regulated learning theory. *Teachers College Record*, 113(2), 240-264.
- Sansone, C., & Thoman, D. B. (2005). Interest as the missing motivator in self-regulation. *European Psychologist*, 10(3), 175.

- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist, 32*(4), 195-208.
- Panadero, E., & Romero, M. (2014). To rubric or not to rubric? The effects of self-assessment on self-regulation, performance and self-efficacy. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice, 21*(2), 133-148.
- Perry, N. E., Hutchinson, L., & Thauberger, C. (2008). Talking about teaching self-regulated learning: Scaffolding student teachers' development and use of practices that promote self-regulated learning. *International Journal of Educational Research, 47*(2), 97-108.
- Zimmerman, B. J. (1994). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications, 1*, 33-21.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *In Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.