

新課綱體育自主學習實作

——以臺北市中崙高中為例

郭志強／臺北市立中崙高中秘書

凌惠玲／臺北市立中崙高中主任

前言

本校民國 91 年 8 月正式成立，同時招收國中生與高中生，以完全中學發展為辦學特色之一，學生總人數約 1,800 人。學區鄰近臺北小巨蛋、松山運動中心、臺北田徑場和臺北市立網球場等運動場館，運動設施豐富多元。本校鼓勵學生多元適性發展，學生社團將近 50 多種，其中一般性運動性社團包含有競技啦啦隊、棒球、籃球、排球、羽球及 SUP 立式划槳等，常設運動代表隊有 102 學年度招收空手道重點運動項目體優生，於今年全國中等學校運動會勇奪 2 面金牌，歷年來除成績表現亮眼外，曾多位選手入選國家代表隊為校爭光；110 學年度招收第一屆高爾夫體優生，並

於 110 學年度榮獲全國中等學校業餘高爾夫隊際錦標賽 - 第 2 名；111 學年度配合學區國中運動發展特色項目招收圍棋體優生，成為本校第 3 個重點運動發展特色項目，期能培養多元的優秀運動選手，作為本市體育基礎的培育學校。

108 課綱以「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」為願景，以學生為學習的主體，希望能兼顧學生的個別需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，透過適性教育，激發學生對於學習的渴望與創新的勇氣，並善盡國家公民的責任展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者（教育部，2014）。本校重點運動項目學生除了利用平日課後進行專長項目訓練外，校內藉由彈性學習時間規劃專題演講及班際體育競賽活動，另外也規劃多元選修、加深加廣和自主學習等供學生學習，而校外學習規劃期能引導學生經由自主學習參與各項運動賽會、體育學術發表與戶外休閒活動等，了解更多不同的體育運動產業面向，希望能夠利用這些體育活動開闊自我視野，也能從自主學習中更了解自己與未來生涯發展。我們不只是培育運動場上的選手，更是具有推動規劃未來體育運動發展不可或缺的人才。

學生自主學習的規劃

透過實施自主學習，協助學生學習如何學習，期能培養學生獨立自主

與終身學習的能力。本校學生自主學習的實施，規劃制訂「學生自主學習實施規範」，成立「學生自主學習小組」，會議討論學生自主學習計畫申請、審核、實施與其他相關事宜。圖書館於前一學期之期末辦理說明會，每週五第 5~6 節的彈性學習時間實施學生自主學習課程。

一、制訂本校「學生自主學習實施規範」

依據教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」、教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日字第號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」，制訂本校「學生自主學習實施規範」。

二、成立「學生自主學習小組」

由校長擔任「學生自主學習小組」召集人，圖書館主任擔任執行秘書，另有其他成員，包含教務主任、學務主任、輔導主任、年級導師代表和各領域（國文、英文、數學、社會、自然和藝能）召集人與家長會代表、學生代表各 1 人。小組會議應討論學生自主學習計畫申請、審核、實施與其他相關事宜。

三、自主學習計畫申請

（一）學生應於首次提出自主學習計畫前，參加學校辦理之學生自主學習

計畫申請說明會，學生應於規定時間內，經法定代理人同意後，提出自主學習計畫申請。

- (二) 自主學習計畫申請以學期為單位，學生撰寫計畫須依統一格式撰寫，計畫內容包含學習的主題、內容、進度、方式及所需資源或設備等項目。

四、自主學習計畫審查

- (一) 學生完成撰寫自主學習計畫後，先進行自我檢核，經法定代理人簽名確認後，再由指導老師進行審核。
- (二) 學生自主學習計畫的審查分為格式審查與內容審查兩部分，然後給予「通過」或「不通過」。格式審查意為檢核計畫中的每一項目是否完成。內容審查則根據計畫書內容檢核項目，如「評估目標是否明確可行」、「學習資源是否運用合宜」共有 5 個項目進行檢核。
- (三) 經審查未通過之計畫則退回申請學生，學生經過輔導並修改計畫後得重新提出申請，再審查至通過為止。
- (四) 若審查有異議或特殊情況而無法判定是否通過之申請，得召開「學生自主學習小組」會議，進行再審核，並啟動協助與輔導。

五、執行自主學習計畫

學生應於計畫核可後，依計畫進行自主學習，期間應記錄自主學習情

形於自主學習日誌，學期末完成自主學習成果，並得放入學習歷程檔案中。

學生自主學習課程的執行策略

本校於自主學習課程的執行策略，分為教師端及學生端。以教師端而言，規劃安排研習及共同備課以提升指導老師專業知能。本校規畫學生自主學習，期待學生培養帶著走的能力，對於學生端的輔導與管理依階段而有不同的規劃。

- 一、計畫之申請階段：學校老師（如導師、輔導老師及其他任課老師等）均可提供學生諮詢，並指導撰寫自主學習計畫申請書。
- 二、進行自主學習期間：得安排指導老師督導自主學習事宜，如進行點名、通報、批閱自主學習日誌並了解學生的學習進度與困難和提供學習諮詢，輔導學生完成自主學習成果，惟學生自主學習成果之品質由學生自行負責。
- 三、學生自主學習場所，以原班級教室為主要地點，其作息時間、出缺勤管理以及教室管理，均比照一般課程。
- 四、學生自主學習所需之資源，如資訊設備和圖書，應依校內相關規定借用，若使用衝突，得由相關處室統一協調之。
- 五、學生自主學習以不影響其他人學習為原則，狀況不佳或屢有干擾學習

活動情事者，則施以輔導，若情節嚴重者則依校內規定處理。

六、表現優秀之學生自主學習計畫與學習成果，經學生同意，可提供本校其他學生參考與學習。

自主學習為彈性學習時間的一種安排，學校老師會提供幾種規劃模式供學生選擇，讓學生可以依據他想加強學習的項目提出學習計畫，並在過程會從旁修正輔導，最後讓學生檢視自己的學習成果，是有目的的學習。對於一般體優生因受限於專長訓練與課業壓力，自主學習規劃能力偏弱，正是最好的學習機會。

學生自主學習成果

本校以學期為單位，採分年級、分「領域／科目」，於所規劃的場地進行學生自主學習，如 109 學年度入學之學生，於高一下學期、高二上學期和高二下學期，各進行至少 18 節／學期，並有不同形式的成果發表活動，讓學生有展現的舞台，互相激勵與觀摩。於此學年度入學之體優生共有 6 位參與分享發表活動。最終有 4 位提出體育自主學習，有另外 2 位的主題分別與企業管理及農作物種植相關。

「自主學習乃學生主動學習的意願、態度、方法與能力。簡言之，自主學習可定義為「學生在學習上能在認知、情意、技能上展現出主動」（李

坤崇，2001）。在自主學習的精神規範下，讓體優生除了體育以外，可以依個人興趣及個性化發展不同的自主學習。藉此透過學生自由、自主的模式，引發學生自動樂於學習，培養學生正面積極的求知態度。

就筆者經驗看來，高中生透過自主學習更能發揮自覺作用，體優生可藉以提升對體育專業知識和運動技術的探求慾望，培養對體育運動專案的興趣和終身體育思想的形成，而更多元主題的選擇，讓體優生除了平日聚焦運動技能培養外，非運動領域亦有同樣價值存在。

分享與建議

自主學習是學生展現自覺學習能力的一種模式，對教師和學生而言都是一個新的挑戰。每個體優生自主學習需求不同，本校在經過三年推動學生自主學習的經驗建議如下：

一、發展「自主學習教師教學指引」

學生自主學習課程，缺乏教材或課本可供參考，甚至連最基本的課程綱要尚付之闕如，因此老師只能在摸索中想像自主學習課程的樣貌，嘗試錯誤中學習且無體育自主學習概念，凡此種種皆造成教師不安的情緒，對此建議國家最高教育主責單位儘速擬定高中學生自主學習課程綱要或制定「自主學習教師教學指引 SOP 範本」，或調訓教師參加自主學習指導之知

能研習，充實老師自主學習指導理念與內涵。

二、讓體育自主學習的學習成果被看見

辦理各種形式的自主學習成果發表，創造學生多元的展現舞臺，增進互相觀摩與學習。除了期末成果發表會外，可搭配學校特色活動，例如：校慶和學校日等，以網頁、海報和校刊等靜態方式展示。

三、辦理校際間體育自主學習的學習成果

連結各校辦理體優生的自主學習成果分享，以體育類別為主題的自主學習成果，學生可以從相似的經驗中較易類比彼此的學習狀況。

四、提供運動技能以外延伸學習的機會

體育自主學習能力應從多方面培養，例如：參與體育賽會服務工作、實地探究調查、網路資訊蒐集和小組討論等活動，以培養學生體育自主學習的能力。

五、同質性專班，適性引導

將以體育為內容的體優生或一般學生，編列成班，由指導老師協助訂定主題、撰寫計畫，若學校有合適的場地或相關資源，則能在自主學習課

Angle

程完成體育的自主學習。

期許未來學校能重視體育自主學習的推動，並能為體優生和學生提供更多的時間和空間等資源，讓校園充滿自主體育運動的學習氛圍，希望這些建議能對未來學校推行體育自主學習課程有所助益。

參考文獻

教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：教育部。

李坤崇（2001）。綜合活動學習領域教材教法。臺北市：心理。

臺北市立中崙高級中學（2022）。臺北市立中崙高級中學學生自主學習實施規範。取自 <https://drive.google.com/file/d/1cq2calpPbhUuWn3sK1HuERViK5csDYKm/view>