

「繩」采飛揚「武」青春活「鈴」活現在靜心



參賽學校：臺北市私立靜心國民中小學(國小部)

主要類組：學生多元展能組

參賽者姓名：呂永昌、李翎兆、彭慧君、徐聖惠
林珊吟、沈書宇、賴翎珍、韋玉蓮



「繩」采飛揚「武」青春 活「鈴」活現在靜心

方案名稱：「繩」采飛揚「武」青春 活「鈴」活現在靜心 主要類組：學生多元展能組
參賽者姓名：呂永昌、李翎兆、彭慧君、徐聖惠、林珊吟、沈書宇、賴翎珍、韋玉蓮
學校名稱：臺北市私立靜心國民中小學（國小部）

壹、學校經營創新主題

一、前言

學校除了知識的傳遞，還要給孩子什麼樣的能力？

只有教室內的學習才是學習嗎？

e世代青少年面臨科技文明高度發展的衝擊，學習成長環境的遽變以及尋求人文自然科學的發展等因素，在健康體適能的提升、身體運動能力的精進多有持續改進的空間，培養學生運動能力與參與運動之習慣，透過快樂的學習，促進健康、展現活力，以期表現新世代活力青少年的特質。

另外，臺灣的教育發展，長期受到「升學主義」的影響，導致「考試領導教學」，直至實行教改多年的今日，依舊脫離不了文憑導向的牽引。師生面對不同面向的學習時，是以「考不考」作為「教不教」或「學不學」的依據，長期下來，校園文化呈現出重學科的教育思維與作法，然而教育是全面性的，不應該偏廢於哪一領域，又從教育部對現今中小學體適能的檢測，發現當今的孩子較之從前已經退步許多，因此提升學生體適能成為要項，培養學童健康的體格，才是正確之道。

再從法令層面探討，國民體育法第一條國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體格，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨。第三條國民體育，對我國固有之優良體育活動，應加以倡導及推廣。從上述法條可知，體育活動是不可或缺之要項，透過體育教學與活動之實施，使各級學校學生參與運動、培養運動習慣、增強體適能、學習運動技能、享受樂趣、促進身心健全發展。

第三條法令所指之「固有之優良體育活動」，實則為國術、舞龍、舞獅、扯鈴、跳繩、踢毬子、跳鼓陣等體育活動，而民俗體育活動具培養愛鄉意識、傳承固有文化、促進身心健康和破除迷信的教育意涵。因而本校依據校園文化及場地空間發展扯鈴、跳繩及武術等活動。

民俗體育除能達到一般體育的教學目標外，亦能達成其他運動項目較難達成的國民精神與發揚固有文化之目的，符合教育宗旨在於培養認同國家之國民。

民俗體育活動最具本土文化色彩，將之納入統整課程的健康與體育領域，可表現學校本位課程的特色；在國民小學推行民俗體育教學，應該是因校制宜編選教材，掌握目標進行施教，興趣導向啟發學習，創造思考活潑教學，關懷文化薪傳技藝、觀摩欣賞激發共鳴。

為了讓靜心的孩子有重視健康與運動的觀念，因此我們從最基本的教育開始，讓孩子從日常生活中了解民俗體育，接受民俗體育的洗禮，從中養成良好的運動風氣，並發展學生的學習興趣，發揚民俗體育的精神。

臺北市的學校運動場地普遍較小、學生較多，在下課從事運動時常發生碰撞造成危險，

而扯鈴、跳繩與武術是可利用較小空間從事的活動，且適合各個階段年齡層，更能從中鍛鍊肢體與身段的優美、提升自我的成就感與自信心以及驚人的耐心與意志力。加上不受人數的限制，可以一個人也可以兩個人互相搭配，甚至多數人共同參與，如此彈性及多變的組合模式，更適合都會區學校發展此項民俗體育運動。

臺北市私立靜心國民中小學（國小部）於民國九十三年開始推展民俗體育運動，從體育課教學到民俗社團活動、課後民俗體育訓練、成立扯鈴、跳繩與武術校隊到民俗教學網站的建立等，提供學生不受時間、空間限制的學習環境，並配合學生手冊的認證，達到每位學生畢業前都學會多樣民俗體育運動的目標。

二、背景分析

（一）學校背景

靜心中小學位處臺北市文山區，屬於都市學校；文山區為一文教區，大學院校、社教機構林立，公私立醫院、診所、健康中心等，本校小學學生人數達一千五百人。學生幾乎居住於大台北地區，學生家庭經濟背景普遍中上，因此家長的社經地位背景皆高，也意味著家長對於孩子的各項發展是相當重視的，因而在體育課程中，也將民俗體育融入其中，也開辦學生社團並籌設校隊讓跳繩、扯鈴與武術等民俗體育發展更加蓬勃。

（二）學校體育課程發展現況

本校的體育課程是由專任教師進行授課，每一位體育教師都是體育相關科系畢業且學有專精，都具備體育的專業知能，對於本校所發展之扯鈴、跳繩及武術等民俗體育更是學有專精，不僅教授學校體育課程，更擔任組織校隊之任務，肩負民俗體育訓練團隊教練之責。

在於體育課程實施時，將體育課程分成基本課程及特色課程，民俗體育的教授項目包含在特色課程中，希望藉由共通性的體育課程，讓全校的孩子都能學習到民俗體育的基本技能。

表1 臺北市靜心國民中小學（國小部）體育教師簡歷

教師姓名	畢業學校	專長
吳國慶	臺灣省立體育學院	桌球
賴翎珍	臺北市立體育學院	扯鈴
韋玉蓮	臺北市立教育大學體育研究所	跳繩
彭慧君	臺北市立體育學院運動教育研究所	武術
洪乙心	臺北市立教育大學體育研究所	舞蹈
陳駿安	臺灣師範大學運動與休閒管理研究所	籃球

（三）靜心健體領域課程發展情境SWOT分析表

因應學校發展民俗體育現況，針對本校條件與教學環境，就健體領域發展之影響層面進行本校健體領域課程發展SWOT分析，分析結果如下：

表2 臺北市靜心國民中小學（國小部）SWOT分析表

Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)
1、體育器材齊全、數量充足，且妥善率高。 2、體育器材設置經費充足。 3、教師具服務熱忱，有創意、活力。 4、體育專長師資充裕。	1、體育教師須身兼數職（校隊指導教練、社團老師、課後才藝班），壓縮體育教師課程研發時間。 2、每班學生人數高達42人，影響教學品質。

5、學生素質較高，活潑熱情。 6、家長熱心參與學校事務。 7、家長對學校認同度高。 8、家長社經水準高，涵蓋各類職業，人力豐富，不乏體育專業人士。	4、家長較不重視子女之體育運動。 5、本區與北市市中心學校相較，能提供之體育教學資源較缺乏。
Opportunities (機會點)	Threats (威脅點)
1、充分運用空間，進行向上發展規劃，務求達到功能多元之場地建構與運用目標。 2、教師相互協助，經常分享經驗、相處融洽、互相扶持。 3、教師進修意願高。 4、學生自發性參加各項校內及校外體育活動。 5、地方團體辦理之假日活動較多，可彌補體育課程不足之處。	1、小地小校，朝向精緻化邁進，空間小，設備無法完全依需求設置。 2、因為班級數眾多，導致雨天場地不敷使用。 3、學生學習時距過長，容易將練習動作忘掉。 4、學校活動甚多，學生一人身兼數個活動，練習時間易被分割。 5、社區現有資源與教學連結較少，未能成為有效教學資源。

從上述的分析中，我們發現到除了一般的正常基本體育教學，無場地、設備、人數、氣候之限制，一人可獨玩，人多可以做團體遊戲或表演，可隨身攜帶，運動方便，且講求姿勢的優美，身心的融合，如經常練習，可使身體健美，另可訓練耐力與動作的靈活，且可培養隨機應變的能力，民俗體育的發展卻也是一項新的體育教學契機。

貳、學校經營創新內涵與策略

在本校場地條件與學生需求之基礎上，就民俗運動中的運動延續性與指導難易度作分析，並決定以民俗扯鈴、跳繩為本校之體育運動重點發展項目，訂定本校民俗運動能力指標，以利規劃民俗課程，進行民俗體育教學與評鑑。

民俗體育教學目標以九年一貫健體領域課程標準所列舉學習目標為最高指導方針。藉由民俗體育的學習將學習目標轉化成學生基本能力，藉由民俗體育的學習，可讓學生學習以下的能力：

(一) 能具有操作，控制及運用身體的能力，從事民俗體育的學習。

(二) 能主動、積極參與各項民俗體育的遊戲與運動，並享受運動樂趣，養成運動習慣，建立終身愛好民俗體育運動生活的基礎。

(三) 能表現遵守規律及守法負責的精神，並能表現友愛，合作以及服務的態度。

(四) 能在學習民俗體育的同時，注意遊戲安全，遵守運動安全，表現健康的運動行為。

一、學校經營創新內涵

現今的民俗運動結合藝術、舞蹈、團隊、科技等多方教學向度，已成為許多臺灣中小學教育推行的民俗體育項目之一，因此越來越受到重視，樂趣化體育教學是我們一直追求的目標，而民俗體育本身，即具有許多趣味性，是推展「興趣導向」最為有利的項目。

靜心小學於民國九十三年學年度起，積極推展民俗體育運動，從課程計畫著手，民俗體育課程一到六年級每學期至少排定兩個星期以上，並配合特色課程運動能力指標進行各年級的民俗動作教學，並於教學後進行民俗運動能力認證。



民俗體育開始深化到孩子的心中，在課間活動的時間，也看到孩子在練習扯鈴、跳繩及武術。

(一) 靜心小學推展民俗體育教學具體作法與過程

民俗體育具有傳統性，歷史性以及鄉土性，站在人文的角度，實值得我們珍視並且發揚光大，當我們透過體育教學的活動，也開始傳承優良的民俗技藝，因而在課程結構上，積極推展民俗體育運動，從課程計畫著手，民俗體育課程一到六年級每學期至少排定兩個星期以上，並配合特色課程運動能力指標進行各年級的民俗動作教學。

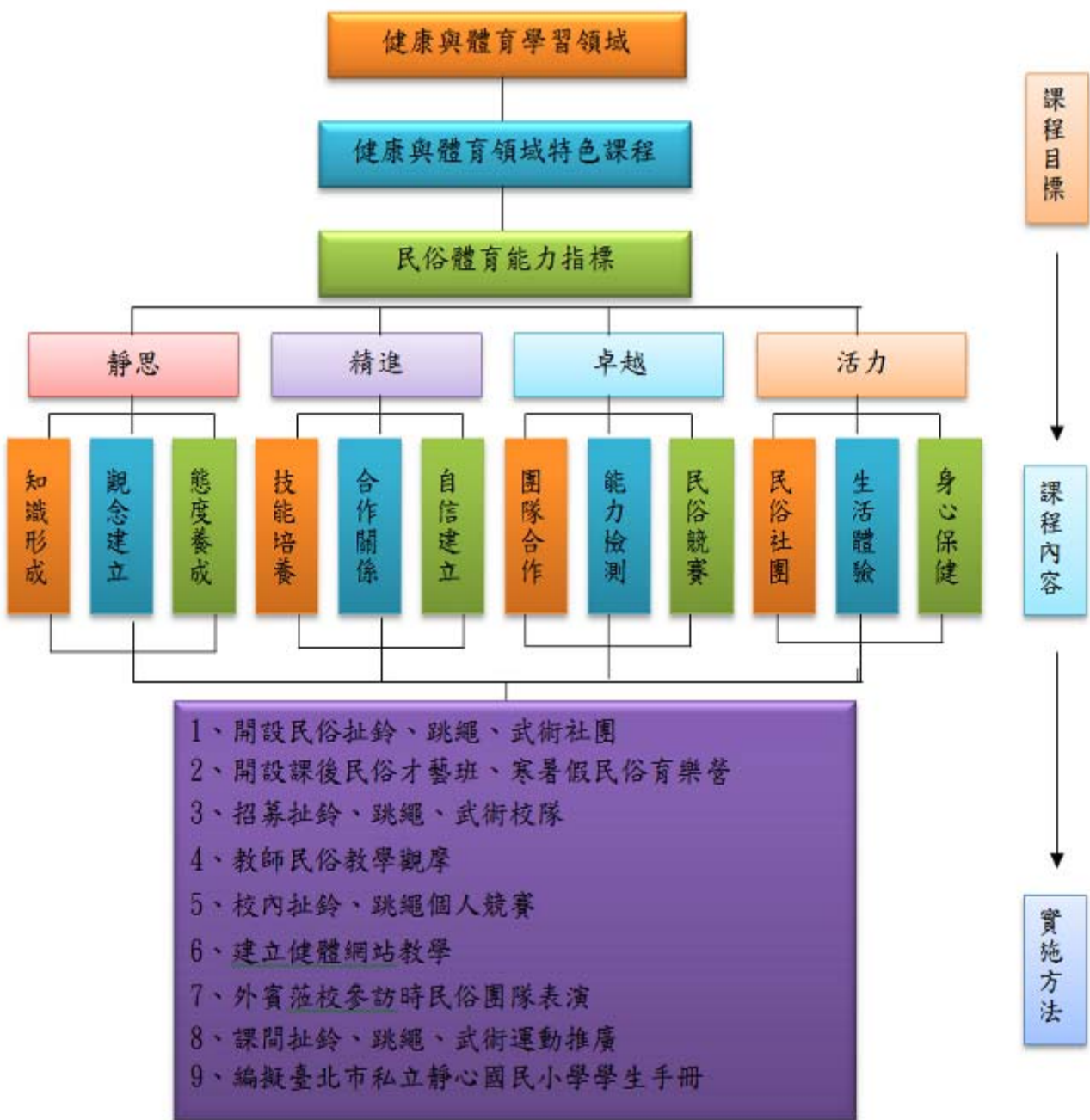


圖1 靜心中小學（國小部）民俗體育具體作法流程圖

(二) 民俗體育課程檢核方法

一至六年級民俗體育課程一貫的延伸，依據九年一貫課程健康與體育領域所強調之各階段基本能力指標之精神，並參酌學校條件、課程教材、學生條件等因素，在多元、漸進、縱向銜接、橫向連絡等原則下，並結合教育部年度體適能檢測，參照學生身心理發展階段，而研擬出本校健康與體育認證學生手冊，設計並訂定本校各年段民俗運動能力指標於學生手冊內，配合著學生手冊的體育能力檢測，以利本校教師民俗體育教學與認證時參考與運用。



於每次課程結束時，由體育教師為孩子進行認證，並登錄在學生手冊中，既可作為孩子的學習證明，也可以是下一年級教師參考孩子的學習程度依據。下表為學生手冊中民俗體育的認證標準：

表3 臺北市靜心國民中小學（國小部）民俗體育認證表

項目	年級	認證標準	其他體育專長呈現	
	一	扯鈴	能做出開關鈴及運鈴加速	1. 能在校內外比賽中獲獎。 2. 參加校內體育校隊。 3. 獲得各項體育的檢定證書。 4. 能展演完整武術套路。 5. 能達到以上任一項即可獲得體育專長認證。 6. 能達到左列五項體育專長認證任一項，即可獲得體育專長認證。
		跳繩	前跳一跳一迴旋、前跳兩跳一迴旋	
	二	扯鈴	能做出一種的花式動作<螞蟻上樹、金雞上架、龍騰虎躍、龍騰半轉>	
		跳繩	前跑跳	
	三	扯鈴	能混合做出二種以上<魚躍龍門、螞蟻上樹、金雞上架、一柱擎天>等花式動作。	
		跳繩	1. 能一分鐘計次跳 40 下以上。 2. 能做出連續單腳跳五次。	
		武術	1. 馬步可持續蹲 10 秒。 2. 初級拳—1-5 式。	
	四	扯鈴	能混合做出二種以上<金蟬脫殼、鳳凰離手、蜘蛛結網、直上青雲>等花式動作。	
		跳繩	1. 能一分鐘計次跳 50 下以上。 2. 能做出連續後跳五次。	
		武術	1. 馬步、弓步可持續蹲 10 秒。 2. 初級拳—1-10 式。	
	五	扯鈴	能混合做出二種以上<蜻蜓點水、疊棉被、仰觀星斗、金雞跳架>等花式動作。	
		跳繩	1. 能一分鐘計次跳 65 下以上。 2. 能做出雙人同拍合跳五次。	

六	武術	1. 馬步、弓步及仆步可持續蹲 10 秒。 2. 初級拳—1-15 式。
	扯鈴	能混合做出二種以上〈桂河大橋、大輪迴、金手指、金龍繞玉柱〉等花式動作。
	跳繩	1. 能一分鐘計次跳 80 下以上。 2. 能做出順繩進入長繩連續跳五次。
	武術	1. 馬步、弓步、仆步及歇步可持續蹲 10 秒。 2. 初級拳套路。

二、學校經營創新策略

由於九年一貫的課程發展，使學校體育課程自主空間加大，並朝多元化的發展，因此各類型之體育活動、運動競賽、團體活動及健身運動等內涵必然有結合課程規劃延伸的空間，而本校所發展之民俗體育亦可配合學校整體政策發展規劃，除了一班的教學課程外，還規劃學生社團及校隊，務使學生能夠提高能力，並有自我成長及展演舞台之機會。

(一) 創新策略的實施計畫

經由團隊教師與學校行政相互研討後，教師相互觀摩、參與民俗研習、教學實作與討論修改後，更有系統組織的呈現出一貫的教學；充分的運用教師專業教學來提升學生學習效能和建立民俗運動風氣。

除了透過民俗體育教學與活動之實施，培養運動習慣及增強體適能、學習民俗體育技能外，並有計畫性的成立社團及校隊，除了培養興趣之外，也可培養孩子的特殊才能，並藉由不同管道讓孩子有展現的機會，強化孩子的自信心。

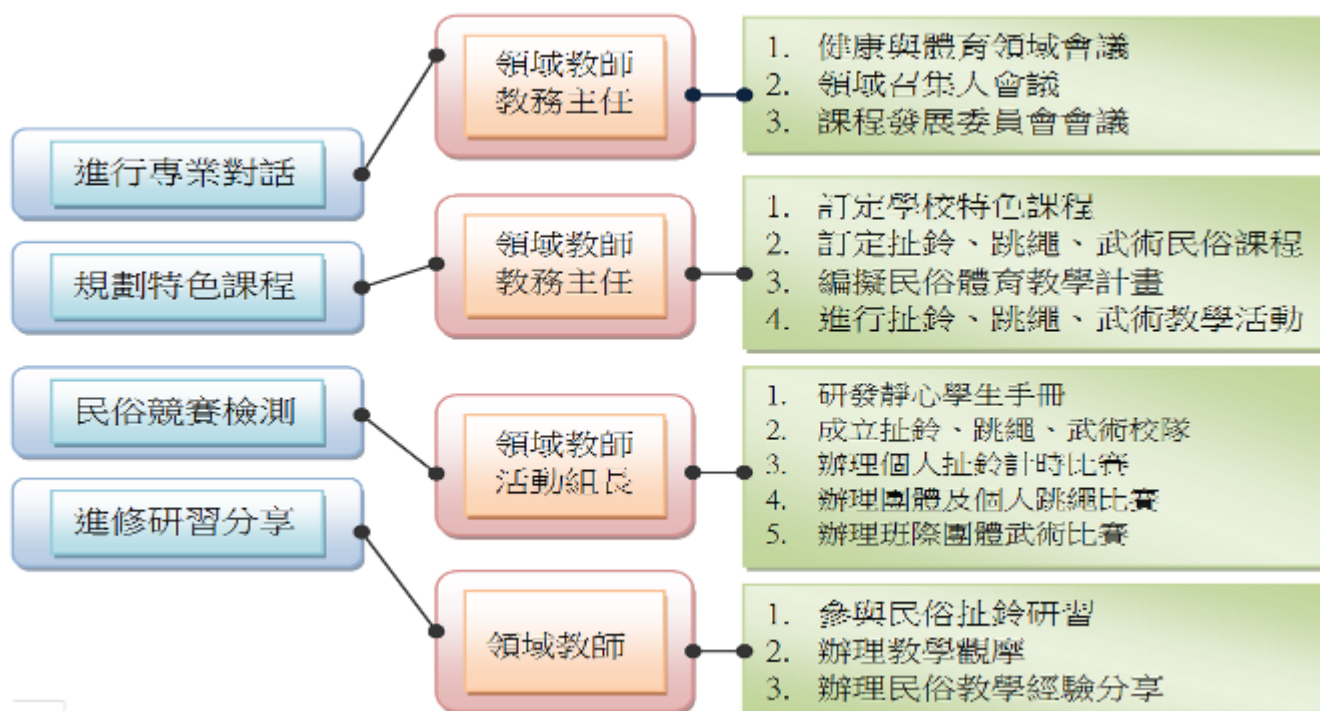


圖2 靜心中小學（國小部）提升學生民俗運動能力實施策發展圖

(二) 創新策略的性實施內容

1、開設課後才藝班、寒暑假育樂營

除了既定的體育課之外，利用放學後的下課時間另外開設課後才藝班，以及寒暑假育樂

營，讓有興趣的學生得到加深加廣的學習。



2、開設民俗體育社團，提供另類選擇

本校為推展民俗運動，使民俗技藝能夠向下紮根，將扯鈴、跳繩及武術安排於社團活動時間實施，從一年級開始各年段每週有兩節社團課，由本校的體育教師及聘請校外民俗專長教師給予學生專業指導，除了提供另類選擇，並可藉此使學生更深入學習傳統民俗技藝之精髓。



3、招募民俗校隊，培育體育人才

扯鈴校隊於九十四年成立，跳繩校隊與武術校隊從九十六年成立，利用每天早上及中午的時間辛勤的練習。每年校慶、教學博覽會及外賓來訪時，校隊的表演都是大家引頸期盼的節目。表演除了能訓練學生的膽識及增加表演舞台之外，更提高了他們的榮譽感和自信心，促使更多學生喜愛民俗這項運動，進而提升學生加入校隊的意願，以入選校隊為榮。民俗校隊經過近幾年的辛苦努力，近年成績斐然。



4、健體網站建立，推動學生自發學習

由於網路資源的蓬勃發展，扯鈴技能的學習也由學校的直接學習，延伸成為網路的分享學習，經由網路的影片傳播及扯鈴器材的改良，扯鈴動作的技巧也突飛猛進，單鈴、雙鈴到三鈴，甚至直立鈴的動作，早已超越了以前傳統對扯鈴的舊有印象。

不僅在於扯鈴的學習，為了推展民俗體育，武術與跳繩也以相同方式，將練習的招式或技巧建構於網站上，讓學習更加無遠弗屆。現今體育運動的學習不能再侷限於時間、空間，

學生在課堂外的自主學習能力十分重要。為了培養學生的自發學習能力，提供更便捷有效的學習方式，利用扯鈴校隊所拍攝的一系列示範影片，讓學生在課後也能利用網路進行自我學習。



參、學校經營創新績效

表演除了能訓練學生的膽識及增加表演舞台之外，更提高了他們的榮譽感和自信心，促使更多學生喜愛民俗這項運動，進而提升學生加入校隊的意願，以入選校隊為榮。

因而民俗體育校隊配合學校的大型活動進行表演，外賓參訪時均對本校民俗體育校隊及全校民俗運動風氣的推展印象深刻，不僅如此，這些校隊的孩子也經常獲邀於社區中演出，在多次的演出中，無形中也增加了孩子的自信與能力。

另外民俗體育團隊也應總統府之邀約，前往總統府參加親子參觀日的表演活動，每每獲得參觀來賓的熱烈喝采，也因此多次受邀到總統府展演，也讓民俗體育校隊的孩子，有機會能到學校以外的地方展演，增加孩子們的自信心。

扯鈴校隊也獲邀前往中國及香港演出，對於扯鈴校隊的演出，獲得香港及中國的參觀來賓的驚嘆，因這兩個地區的民俗體育都偏向雜技類，因此扯鈴的演出也令他們大開眼界，扯鈴這一項的運動學習，也可稱為另類的臺灣之光。





香港四海一家活動節目表演



北京私立樹人瑞貝學校參訪表演

因而扯鈴、跳繩與武術校隊及社團的成立，可以讓學生對民俗體育有加深與加廣的學習機會，豐富其民俗學習經驗。在各種技巧中，培養藝術美感；在學習和比賽過程中，能對民俗體育文化有所了解和喜愛；在反覆的練習中，培養運動精神、學習團隊合作和建立自信心，培育民俗體育人才；民俗校隊經過近幾年的辛苦努力，近年團隊成績斐然。



武術校隊榮獲教育盃獎項：
初級拳、棍、劍術團練第一名
彈腿甲類團體賽第一名



扯鈴校隊榮獲教育盃獎項：
甲類團體賽第三名
國小男生組甲類雙人賽第四名



跳繩校隊榮獲教育盃獎項：
甲類團體賽第二名
女生組甲類個人賽第三名

本校扯鈴、跳繩、武術等民俗體育校隊成立以來，在教育盃、中正盃等比賽各年度均榮獲不少優異成績。

肆、省思與展望

一、現有方案持續精進

(一) 強化民俗體育技能，養成運動習慣

藉由培養學生學習扯鈴、跳繩、武術技能，不論室內外、晴雨天都能從事民俗運動，進而養成終身運動的習慣。

(二) 教師樂於教學分享，不斷進修學習

教師們樂於分享教學的心得，並積極參加民俗體育的研習，以吸收新知、發揮創意，提升教學的能力，並增進教學效果。

(三) 發揚民俗體育文化，建立學生自信

持續推動扯鈴、跳繩、武術運動，提供學生多元學習活動，並能達到肯定自己、展現自信的目標，培養學生樂觀進取的生活態度；了解民俗體育運動，藉此深入學習傳統民俗技藝之精髓。

(四) 提供多元舞台表演，培育民俗人才

扯鈴、跳繩、武術校隊及社團的成立，可以讓學生對民俗體育有加深加廣的學習機會，豐富其民俗學習經驗。在各種技巧中，培養藝術美感；在學習和比賽過程中，能對民俗體育文化有所了解和喜愛；在反覆的練習中，培養運動精神、學習團隊合作和建立自信心，並以

入選校隊為榮，培育民俗體育人才。

二、成功經驗轉化與推廣

（一）創新適性民俗體育課程設計，增進體育教學品質

體育團隊教師以創新教學方式，充實中民俗體育的基本運動能力，在體育教學中積極發展「民俗體育」課程模式，並落實適應體育融合式教育，落實在學校的每一位學生，讓所習得的民俗體育運動成為終身運動的項目。

（二）活絡校園民俗體育活動，拓展學生運動機會

持續辦理及推展民俗體育班際競賽，賽應針對不同的年級，設計不同的競賽動作，才不會流於精英化，應朝大眾化邁進。除了班際競賽外賽外，另可舉辦各人或小組團隊競賽，加強學生的互動學習，樂於合作。

（三）培養運動參與習慣，促進健康與體適能

提升學生、教師與家長的體適能認知與態度，活絡學校與社區體適能教育，營造全方位的運動環境與文化，強化學生體適能的社會支持體系，使學生易於養成規律運動習慣，進而享受運動樂趣，提升體適能。

（四）建立學生手冊認證，配合獎勵制度

民俗體育教學的檢測認證可配合學校榮譽獎章獎勵制度給予鼓勵，提高學生課餘時間積極練習的動機。

（五）製作網路扯鈴影片，配合慢動作解說

學校網頁扯鈴影片中可增加慢動作分析講解說明，可提升學生自主學習，不限空間、時間的限制。

伍、參考資料

1、王秉彝（1981）。中華民俗體育，臺北市：臺灣書店。

2、民俗體育推廣之探析：

http://web.nutn.edu.tw/gac350/Educational_Websites/Periodical/9/204-213.htm