



國民中小學體操教學推廣計畫

中、高年級

體操教學模組



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學
National Taiwan Normal University



體育研究與發展中心

「體操教學模組」結構與素養導向教學之關聯

G

Gymnastics 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

「體操教學模組」結構與素養導向教學之關聯

G

遊戲探索

B

動作挑戰

O

循環演練

D

分享賞析

模板一：平衡 + 滾翻

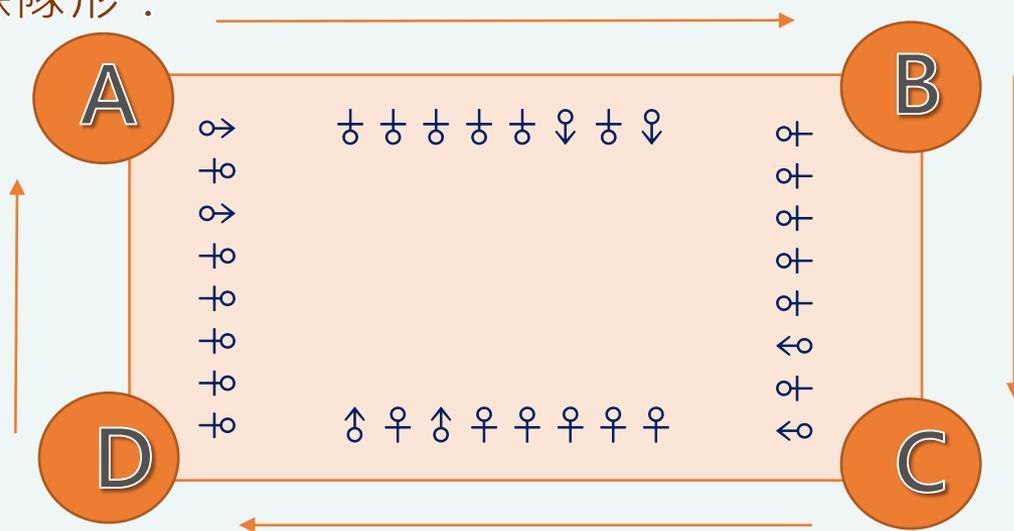
名稱：頑皮樂園

- 一、將全班分成3-4組，給予各組A、B、C、D編號，各組先在編號內。
- 二、老師帶著全班學生原地進行頸、腕、踝關節的動靜態暖身。
- 三、老師可參考EZ教體操平衡與滾翻能力的初階動作進行暖身活動。
例如：123木頭人、搖搖晃晃、人體蹺蹺板、蠍子王、滾筒等。
- 四、各組分別站於4個角落，各組依教師指示方向的路線完成任務。
- 五、哨音開始依照給的提示前進，依提示做出動作。



遊
戲
探
索

學生上課隊形：



模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園



於原地操作完畢後變換隊形

G

遊
戲
探
索

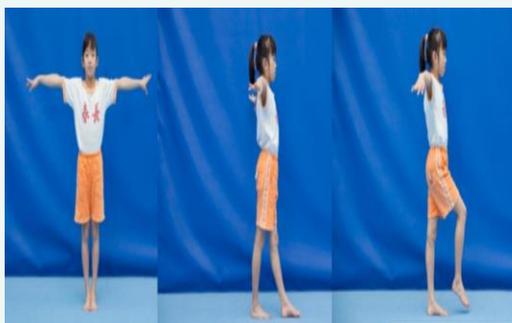
- (1) 第1條路線：沿著地板直線前進(基本平衡行走)+1腳站立，另1腳寫出自己的班級(站立揮毫)
- (2) 第2條路線：2手2腳接觸地板前進(超人)+ 2手1腳接觸地面3秒(我是長頸鹿)
- (3) 第3條路線：躺在地面手腳伸直滾動前進(滾筒)+ 臀部與背部依序接觸動作3次(搖籃)
- (4) 第4條路：由學生自行創作，可參考前面3條路線。

模板一：平衡 + 滾翻

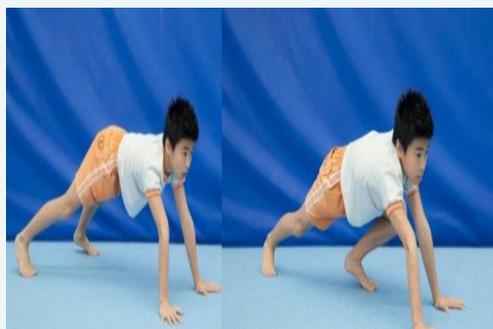
名稱：頑皮樂園

平衡：基本平衡行走/站立揮毫/超人/我是長頸鹿
翻滾：滾筒+搖籃

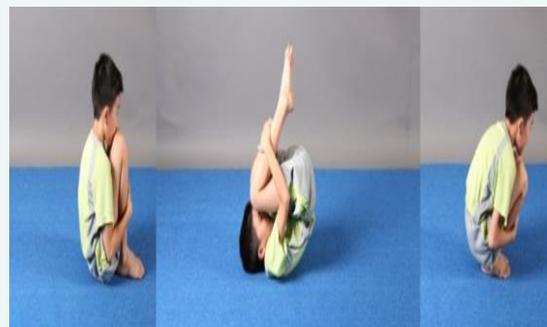
基本平衡行走



超人



滾筒



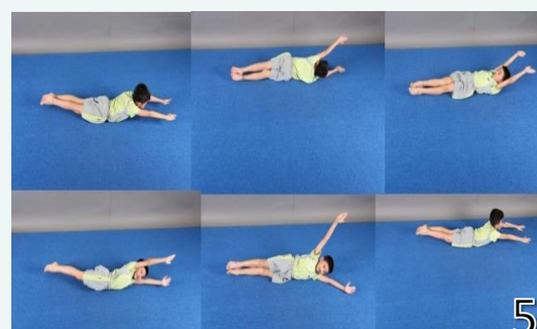
站立揮毫



我是長頸鹿



搖籃



G

遊
戲
探
索

模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

- 一、依遊戲探索的動作，引導學生思考動作與挑戰。
- 二、動作教學與挑戰。

B

動
作
挑
戰

- (1)神奇的樹木：挑戰單腳舉的高度或方向不同，如何維持平衡。(動作口訣：站離平/站抓平)
- (2)雞蛋滾：把手腳縮緊靠近身體軀幹時，挑戰如何順利滾動在直線上。(動作口訣：屈、倒、推、轉)
- (3)大象前滾翻：挑戰身體部位能依序向前滾動。(動作口訣：撐、低、圓、蹬、滾)

模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

神奇的樹木：挑戰單腳舉的高度或方向不同，如何維持平衡

B

動
作
挑
戰



模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

雞蛋滾：把手腳縮緊靠近身體軀幹時，挑戰如何順利滾動在直線上

B

動作挑戰



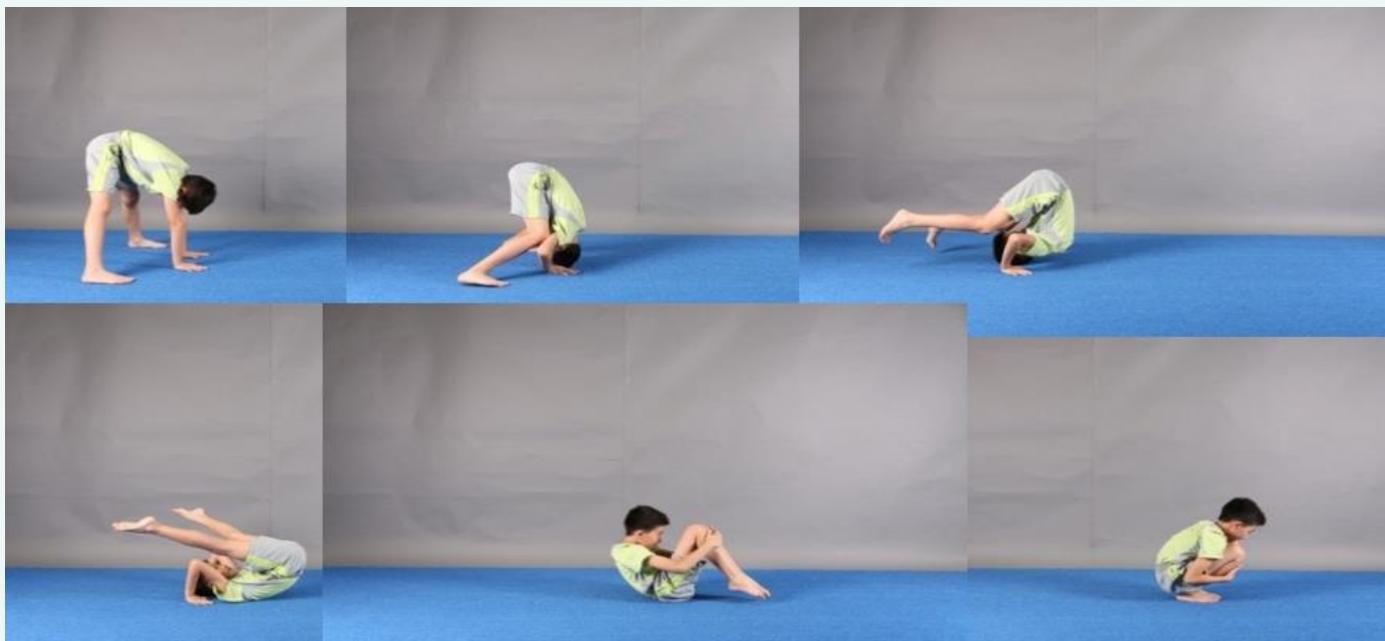
模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

大象前滾翻：挑戰身體部位能依序向前滾動

B

動作挑戰



模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

- 一、小組進行討論。
- 二、依據上節課的組合能力與情境內容進行故事編排。
- 三、可依故事編排內容，再增加能力組合。
- 四、想想看、寫寫看學習單。

D

小
組
討
論

小組分工：

- (1)故事旁白
- (2)角色(動作)分工：依能力分配(可1人或多人同時做動作)。
- (3)每個人都要有任務。

模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

各組依據1+1+1能力組合的內容進行演練，進一步調整及創作動作內容。



循
環
演
練



模板一：平衡 + 滾翻

名稱：頑皮樂園

分組展演能力組合動作，各組將展現討論、演練及創作成果，配合老師引導提問及反思。

Y

分
享
賞
析



模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

- 一、集合分組編號，腕關節暖身
 - 二、說明遊戲分站規則，分4組按編號操作
 - 三、每人需操作兩個循環，即每一關卡操作兩次
- * 為加速活動進行，提醒各組學生，同組前一位成員完成大象走路後，下一位成員即可出發。

G

遊
戲
探
索

五個關卡：

- (1)人體陀螺 (2)蛙跳 (3)大象走路
- (4)神龍擺尾 (5)小側翻

模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

遊戲五關卡 (跳繩、引導直線、引導圓片)



遊
戲
探
索

1					
	人體陀螺	蛙跳	支撐側移	神龍擺尾	小側翻
2					
	人體陀螺	蛙跳	支撐側移	神龍擺尾	小側翻
3					
	人體陀螺	蛙跳	支撐側移	神龍擺尾	小側翻
4					
	人體陀螺	蛙跳	支撐側移	神龍擺尾	小側翻

● 手掌撐地 ● 腳掌踩地 線段以粉筆畫設或以童軍繩或跳繩布置

模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

體操能力-關係對照表



模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

- 一、分配各組所屬區域，依遊戲探索的分組進行動作挑戰
- 二、說明各動作練習方法、器材操作方式及組內輪替辦法
- 三、3項動作為蛙跳、神龍擺尾及小側翻，每一動作皆設定有兩個難度，第一次操作皆先完成初階版動作，第二次操作學生可依自身能力做挑戰版動作

* 操作時，各組朝同一面向以利教師進行觀察與回饋。

B

動
作
挑
戰

*蛙跳：遠度難度，同時擺放初階版和挑戰版難度

*神龍擺尾：高度難度

*小側翻：高度難度

模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

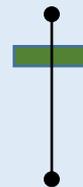
挑戰三動作 (跳繩、引導直線)

(1) 蛙跳



神龍擺尾

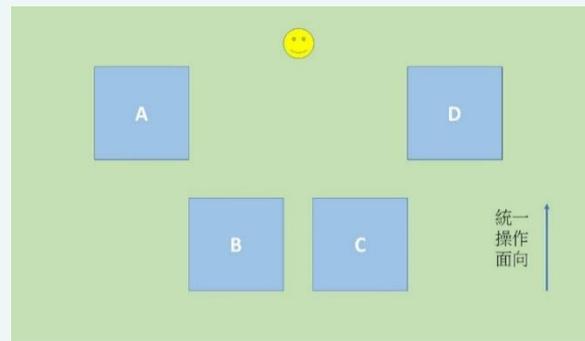
(3) 小側翻



B

動作挑戰

- (1) 每一動作皆設定有兩個難度
- (2) 第一次操作先完成初階版，第二次操作再操作挑戰版
- (3) 小組內學生依自身能力做挑戰
- (4) 小組內成員需輪替分擔場佈者、拉繩者和練習者等



模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

討論呈現造型 (跳繩)

各小組發給四條繩子，由四人拉繩，請各小組討論出希望呈現出的形狀或造型，讓小組成員能在其間穿梭做出人體陀螺、蛙跳、神龍擺尾及小側翻等動作

D

小組討論

現場示範：

教師邀請三位同學拉出一個三角形或直線，依編排好的指定動作順序進行。

說明展演形式：

- (1)不限拉繩方式
- (2)動作內容：人體陀螺、蛙跳、神龍擺尾、小側翻
- (3)動作創作需設定「開始」及「結束」位置
- (4)邀請3位同學示範基本造型、動作順序

模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

實際演練 (跳繩)

依小組討論之創作內容，進行小組內的循環演練，每位成員需輪替拉繩和操作，並相互協助與指導，確定每位成員皆能操作小組動作創作成果進行預演，每組須有兩位成員操作同一套動作創作(教師每次觀察兩個小組的初步成果)

預演後，提供1分鐘供小組進行最後的調整與精熟

O

循
環
演
練

小組討論後，指示各小組進行小組內的循環演練

(1)強調隨機抽成員演示，確定每位成員皆能操作小組創作成果

(2)組內成員需輪替拉繩和操作，並相互協助與指導

循環演練約3分鐘後，教師每次觀察兩個小組的初步預演成果

(1)預演後，提供1分鐘進行最後的調整與精熟

模板二：支撐、旋轉、騰躍

名稱：天羅地網

展演分享(跳繩)

各組依序由兩位同學分享創作成果

當某一小組進行發表時，其餘小組則擔任欣賞者角色

Y

分
享
賞
析

Q&A

- (1) 哪一組的表現最讓你們印象深刻？尤其是哪個段落或動作？
- (2) 小組討論過程是否遇到任何困難？小組內如何解決或可以怎麼解決？
 - 各組同學由一位同學代表，分享回饋問題

模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁

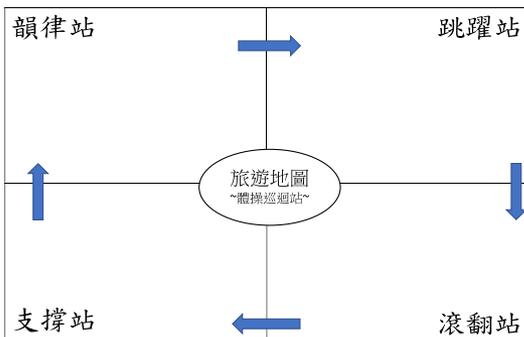
利用環遊世界大富翁遊戲概念融入體操能力基本動作並套用**機會與命運**，設計串連體操動作的體驗、挑戰與組合。

(1)每一組分配一張「旅遊地圖」，接著教師發給「動作卡」，由各組學生自行放在四個角落當作循環練習的「站」，學生依序進行動作體驗(計時/計次)。

(2)發給學生的四張「動作卡」必須包含「支撐、跳躍、翻滾、協調韻律」四種能力，教師可依學生能力替換「動作卡」。



遊
戲
探
索



(正面)

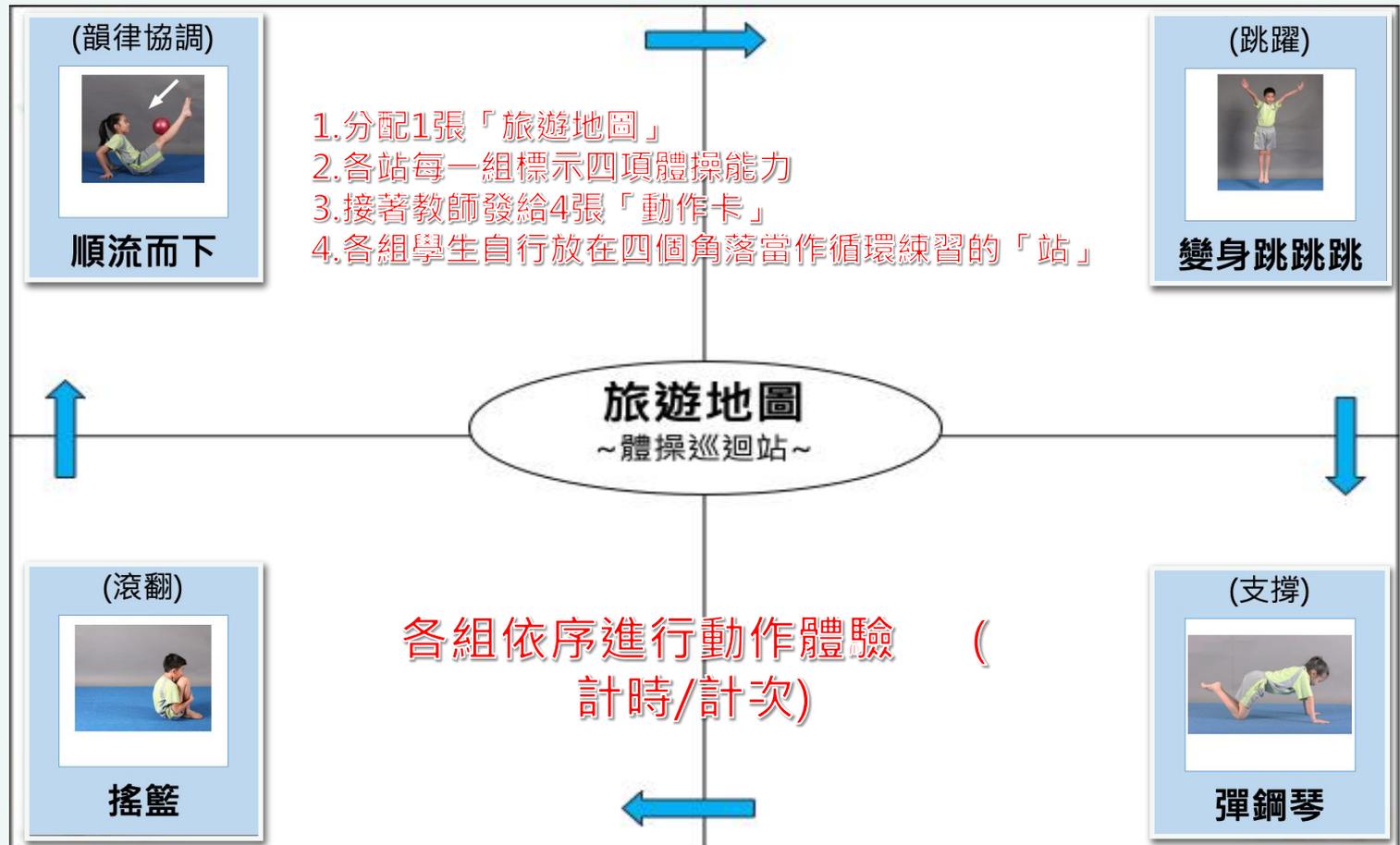


(背面)

模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁

G
遊
戲
探
索



模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁

進行方式同「遊戲探索」但是每到一站需要抽取一張「機會卡」，並且擺放在動作卡旁

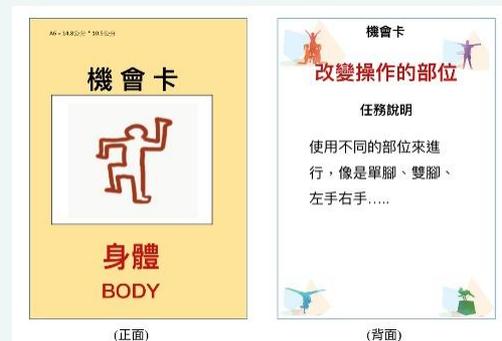
學生需要依照卡片所提示的動作變化要素來嘗試適合自己(及小組)的動作變化，一個動作挑選一個適合的機會卡改變動作型態或難度

B

動作挑戰

機會卡種類：

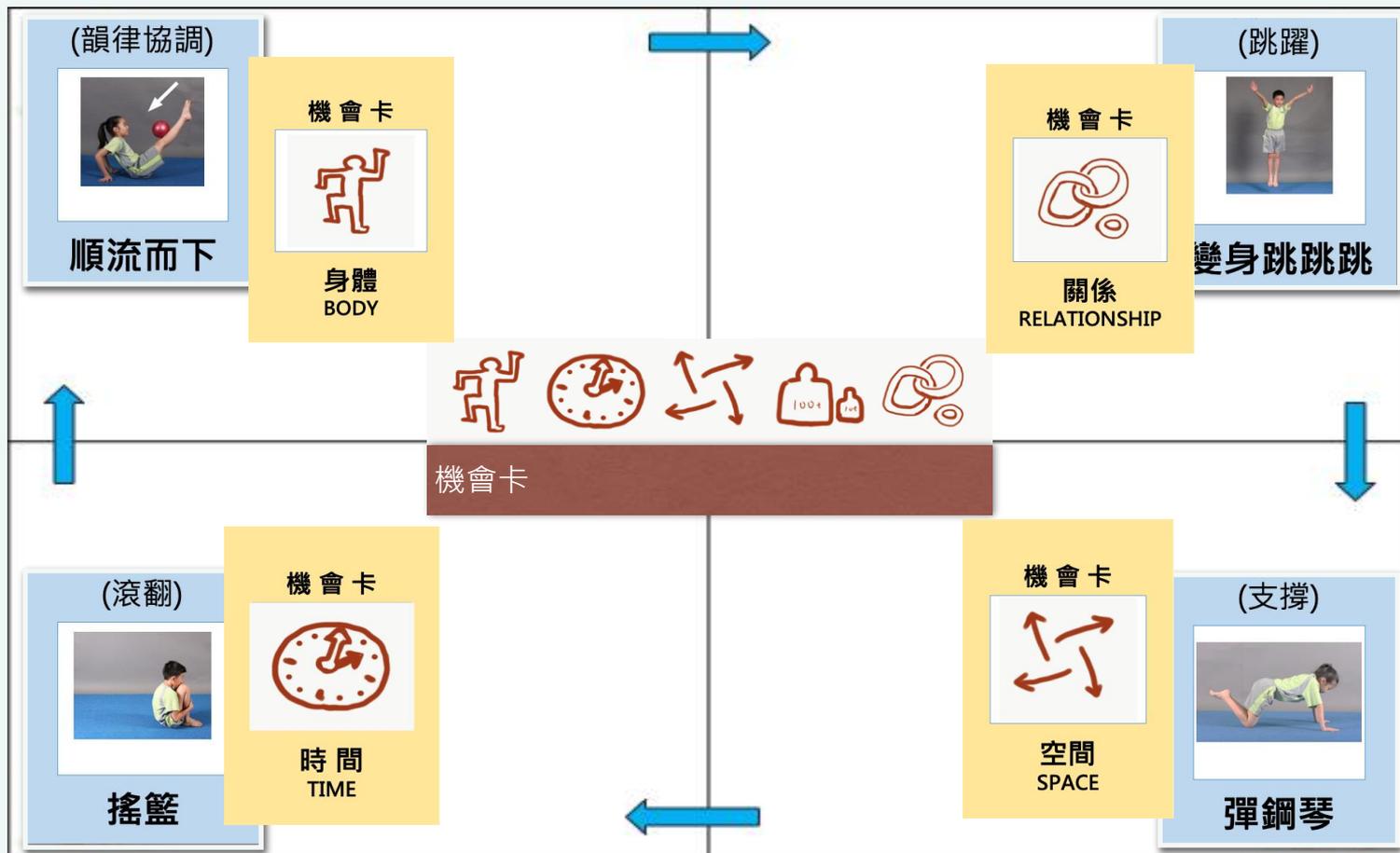
- (1)身體卡:改變操作的部位
- (2)時間卡:改變操作的速度
- (3)空間卡:改變方向或軌跡
- (4)力量卡:改變操作時的力量
- (5)關係卡:改變操作的人數或順序



模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁

B
動作挑戰



每到一站需要抽取一張「機會卡」，並且擺放在動作卡旁

模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

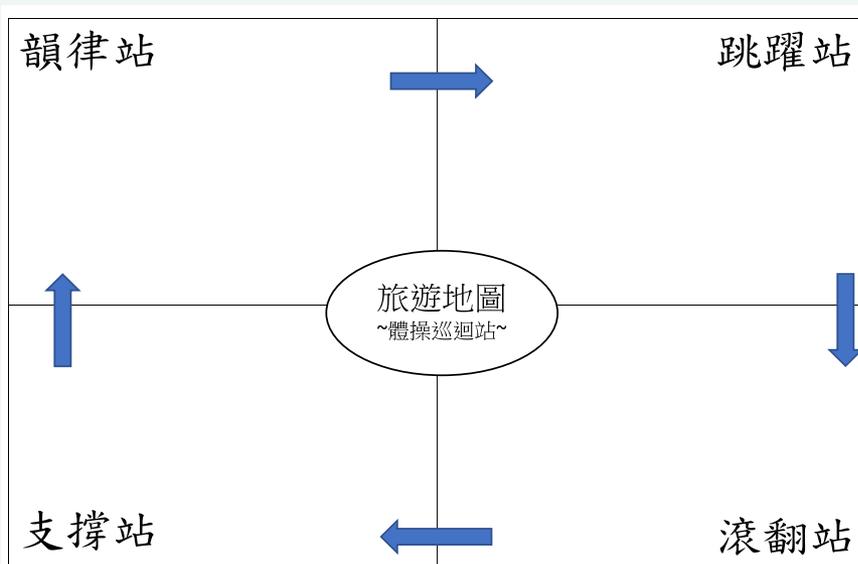
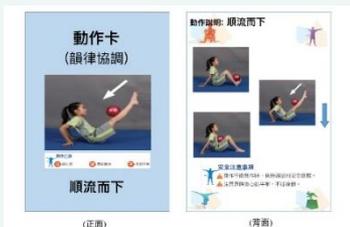
名稱：環遊世界大富翁

根據上一階段的經驗，學生透過循環演練的方式來熟練「所選擇的動作」出發到各站練習

如：韻律站（順流而下+關係卡=> 熟練雙人或多人方式操作順流而下）
練習方式：教師規定在那個角落練習何種能力的動作，由教師控制時間，聽到哨聲後換站也更換不同的能力動作（可於旅遊地圖上明示）



循環演練

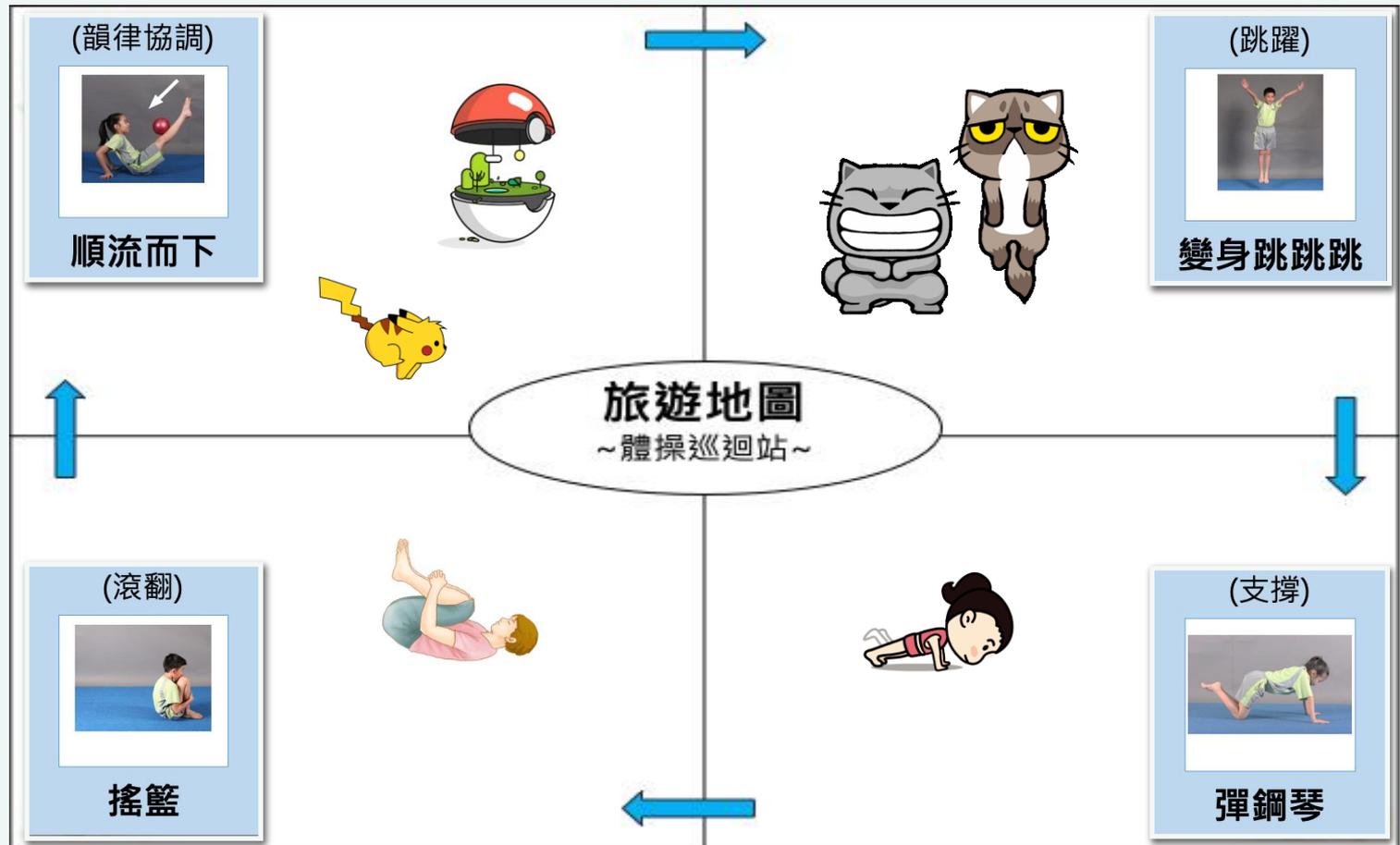


模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁



循環演練



30秒順時鐘換場 進行2分鐘 各能力動作挑戰練習

模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁

抽取「**命運卡**」，各組依照其所收到的國家及指定動作進行動作串聯的嘗試，並透過反覆操作來熟練動作。

D

教師宣布學生進行動作創作的條件，各組所編排的動作需要具備以下要素：

小組討論

- (1)開頭和結束動作
- (2)具有國家特色的動作或造型
- (3)短時間離開地板的動作
- (4)只有手支撐的動作
- (5)身體滾翻的動作
- (6)道具再離手接住的動作(不限同一個人)



(正面)



(背面)



(正面)



(背面)

模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

名稱：環遊世界大富翁

命運卡「國家特色與動作意象」

1. 協調韻律類

- (1) 台灣: 珍珠奶茶 → 向上下左右滾動或漂浮的珍珠
- (2) 日本: 足球立花兄弟 → 「我給你、你再給我」或「兩人對稱的作動作」。

2. 跳躍類

- (1) 澳洲: 跳躍的袋鼠 → 雙腳連續跳躍 + 特定動作。
- (2) 美國: 蜘蛛人 → 「單腳跳」接「雙腳跳」+ 特定動作次。

3. 翻滾類

- (1) 泰國: 打滾洗澡的大象 → 朝前後或左右方向打滾。
- (2) 埃及: 人面獅身 → 滾翻後面向不同方向

4. 支撐類

- (1) 荷蘭: 風車 → 向風車一樣的擺動、旋轉
- (2) 倫敦: 倫敦塔橋 → 像塔橋一樣有菱有角的結構支撐造型。



小組討論



模板三：支撐、跳躍、翻滾、協調韻律

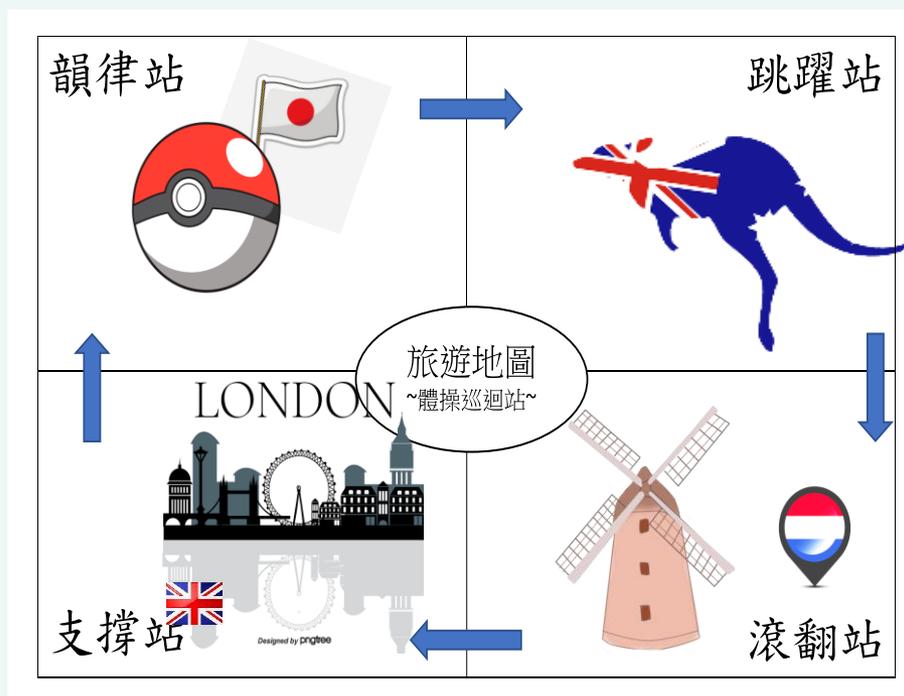
名稱：環遊世界大富翁

各小組向全班展示設計出的動作序列，同時也記錄下其他組別值得學習的一個地方。

作為組內動作反思修正之參考依據。並請觀賞同學回饋分享。



分
享
賞
析



謝謝同學發揮創意帶給來精彩的旅程，現在下課！



教材研發團隊

輔導委員：施登堯教授、張琪教授、鄭麗媛教授、掌慶維教授
羅凱暘教授、陳信亨教授、江麗玉教師

研發教師：廖永欽教師、邱雅伶教師、吳瑞萍教師
張鈴教師、張瓊恩教師、魏豐閔教師
陳欣慧教師、顏貝珊教師、王柔文教師



中高年級體操教學模組
3分鐘簡介片



中高年級體操教學模組



教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學

National Taiwan Normal University



體育研究與發展中心

