



# 國民中小學體操教學推廣計畫

## 初學及低年級

## 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**

Guiding to the playfield

場佈暖身

**B**

Body imitation and control

模仿與控制

**O**

Opportunities to interact

溝通互動

**D**

Differentiated games

差異化遊戲

**Y**

Yes, I can do it

能力養成

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

概念建立：交通號誌，紅綠燈遊戲引導，紅燈停，綠燈行。

G

場  
佈  
暖  
身

第一關 我會過馬路

紅燈停動作：

- (1) 金雞獨立：單腳站立，雙手抱膝。
- (2) 金雞獨立：單腳後勾，單手拉住腳踝。
- (3) 四點俯撐。

綠燈行動作：

- (1) 走。
- (2) 雙腳跳。
- (3) 四點俯撐前進。

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

1. 學會看交通號誌紅綠燈

口訣：紅燈停，綠燈行，黃燈亮了請小心！

2. 藉由紅綠燈遊戲，學習過馬路

金雞獨立



四點俯撐



G

場  
佈  
暖  
身

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

\*概念建立：過馬路，紅燈停、綠燈行、黃燈亮了請小心。

\*動作設定：紅燈停，金雞獨立動作、四點俯撐。

綠燈行，可以走、跑、跳、大象走路。

過馬路遊戲，紅燈停、綠燈行。

(1)第一個角錐紅燈停，金雞獨立動作1靜止3秒，綠燈行，往前走至第二個角錐。

(2)第一個角錐紅燈停，金雞獨立動作2靜止3秒，綠燈行，往前跑至第二個角錐。

(3)第一個角錐紅燈停，金雞獨立動作2靜止3秒，綠燈行，往前雙腳跳至第二個角錐。

(4)第一個角錐四點俯撐靜止3秒，綠燈行，大象走路至第二個角錐。

B

模  
仿  
控  
制

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

概念建立：過馬路，紅燈停、綠燈行。

\*引導：行人過馬路要小心，汽車要禮讓行人後才能前進。

1. 行人雙向通行。
2. 車子雙向通行。
3. 行人與車子單向通行。



溝  
通  
互  
動

\*角色：行人、汽車。

\*大象走路當汽車。

\*分成二組，每次一個人出發，第一個角錐當作紅燈，過馬路時往前至第二個角錐。

一、過馬路遊戲

(1) 行人過馬路：金雞獨立動作靜止三秒後過馬路。

(2) 汽車行走：四點俯撐三秒後行走。



# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

概念建立：學會查看交通號誌，小紅人，小綠人。

D

差異化遊戲



- (1) 小紅人是紅燈，要停下來；小綠人是綠燈，可以走、跑、跳
- (2) 聽到哨音時老師說小紅人、小綠人，同學想一想，紅燈停和綠燈行的動作都讓同學自己決定。
- (3) 小紅人紅燈停，還有其他姿勢變化嗎？
- (4) 小綠人綠燈行，還有其他姿勢變化嗎？小綠人是慢慢走還是快快走？
- (5) 車子綠燈行，還有其他姿勢變化嗎？

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

Y

能  
力  
養  
成

概念建立：

- 一、過馬路學會看紅綠燈的能力。
- 二、行人過馬路要小心，車子要禮讓行人的概念。
- 二、嘗試行人與車子新動作及互相觀摩，新版姿勢再試試。

# 模板一：柔軟 + 協調

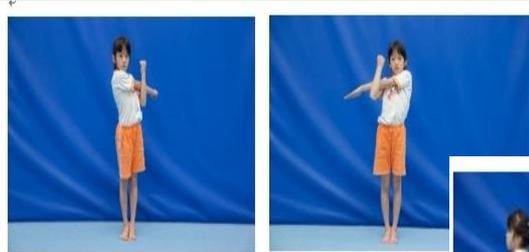
## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

- 一、教師將活動場地布置馬路情境(紅綠燈、地上貼斑馬線、瑜珈墊當人行道)，學生分3組依序排隊(一排)。
- 二、大象、海豹、跳跳虎(附件一)，安全走在人行道的規則與行為。
- 三、大象的長鼻子(每個動作四個八拍)、海豹(每個動作四個八拍)、跳跳虎(雙腳夾球原地跳10下)(每一組都要完成3個動作)  
跳跳虎的變項-夾球練習 (用大腿、用膝蓋、用腳踝、球的大小)

G

第三關 交通安全過馬路

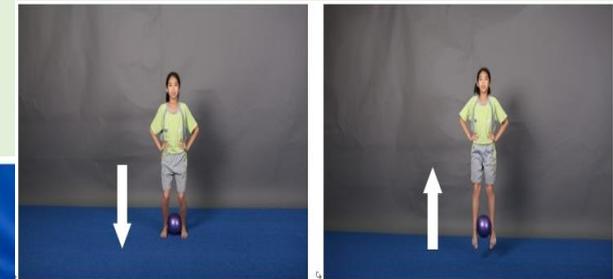
大象的長鼻子



海豹



跳跳虎



場  
佈  
暖  
身

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

概念建立：人行道上有許多障礙物，在行走時要學會閃開。  
(提醒學童現在是模仿動物的行為過馬路，人類過行走時是用雙腳行走)

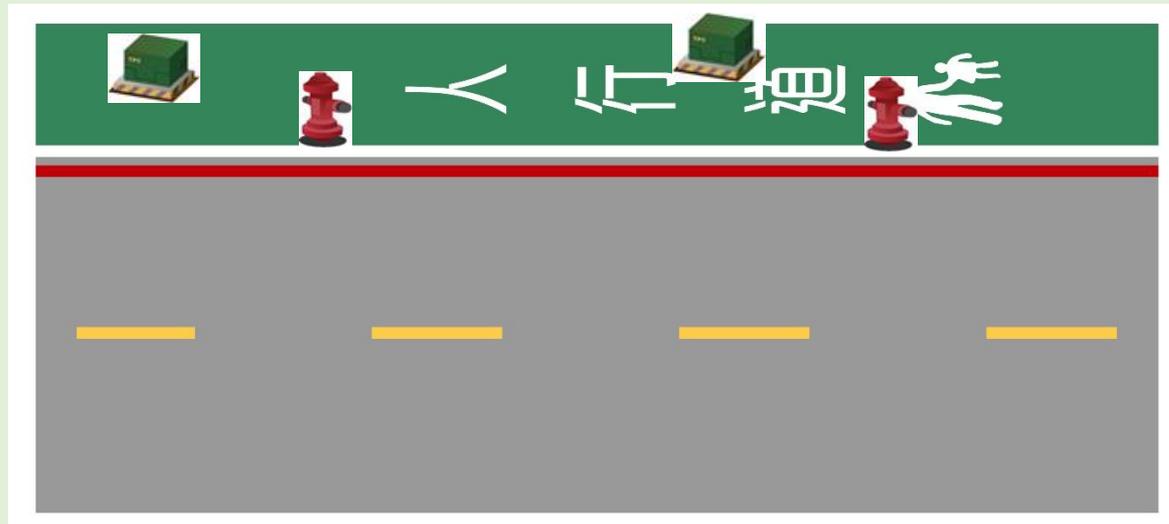
(1)大象的長鼻子、海豹、跳跳虎，開始往前走，5公尺的距離。

(從A點走到B點) ♀♀♂♂ ▲ A → B ▲

(2)在A點走到B點的人行道增加三角錐(消防栓)、小紙箱(變電箱)，讓小孩學會去避開障礙物。

B

模  
仿  
與  
控  
制



# 模板一：柔軟 + 協調

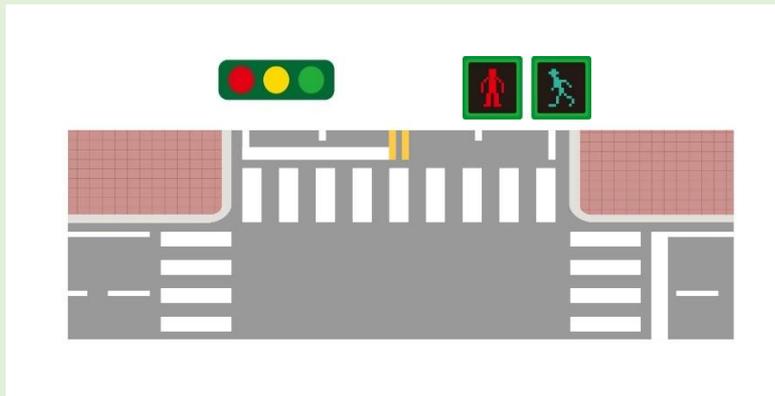
## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

概念建立：引導學生模擬過十字路口，遵守交通號誌安全過馬路。

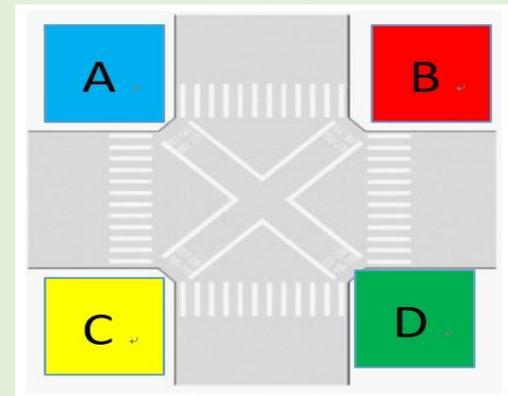
- (1) 老師拿圖卡或指令：紅綠燈、小紅人、小綠人。
- (2) 過馬路四大要點：離十字路口退後三大步、左看右看再左看、舉起你的雙手、專心迅速向前走(5公尺的距離)。
- (3) 大象、海豹、跳跳虎互相提醒過馬路的須知與安全。



溝通互動



歡樂動物逛大街，安全過馬路



對角線行人穿越道線

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

Y

能  
力  
養  
成

概念建立：

- 一、日常生活中，小孩學會在人道行走的安全注意事項，以及過馬路時遵守交通號誌的能力。
- 二、各組將教具依老師指示放回指定地點(物歸原位)。

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

培養身體柔軟度

訓練手臂柔軟教導交叉概念

培養下肢肌力及身體的動態平衡

G

第三關 交通安全我最行

場  
佈  
暖  
身

看到老師亮起「紅燈」或「綠燈」，並且聽到音樂響起，開始進行任務，音樂結束前完成任務。

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

### 第三關 交通安全我最行

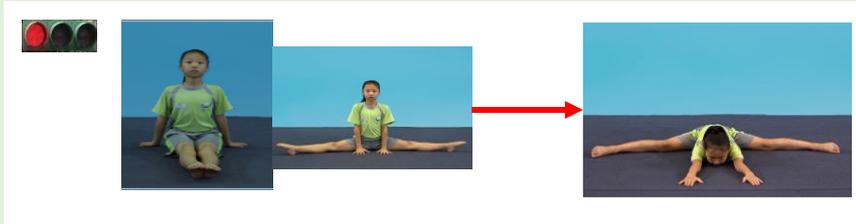
一、看到老師亮起「紅燈」或「綠燈」，並且聽到音樂響起，開始進行任務，音樂結束前完成任務。

#### (1)紅線燈-斑馬線：

1. 雙腳伸直併攏坐著，聽到「紅燈」的音樂響起後，將雙腳分開然後併攏5次後，雙腳分開向前趴下，雙手向前伸直；等到「紅燈」音樂結束，「綠燈」音樂響起，回復原狀。
2. 雙腳伸直併攏坐著，待音樂響起後，將雙腳伸直分開(造飛機)，最旁邊的學生拿1顆球，讓球從自己的腳踝沿大腿內側到另一腳的腳踝，再傳給下1位同學接力，等到「紅燈」音樂結束，「綠燈」音樂響起，回復原狀。



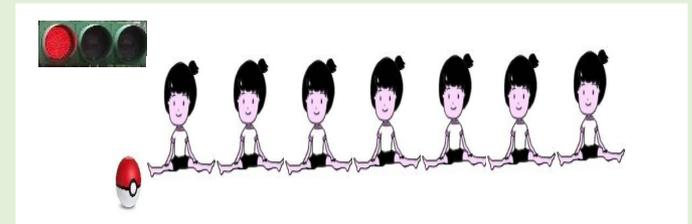
場  
佈  
暖  
身



紅燈：雙腳分開+併攏\*5次 → 雙腳分開向前趴下(海豹)



綠燈：雙腳併攏



紅燈：雙腳分開(造飛機)傳球再傳回來(傳完趴下)



綠燈：雙腳併攏

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

### 第三關 交通安全我最行

一、看到老師亮起「紅燈」或「綠燈」，並且聽到音樂響起，開始進行任務，音樂結束前完成任務。

(2)紅線燈-行人：

- 1.聽到「紅燈」的音樂響起後，做金雞獨立(如下圖)，等到「紅燈」音樂結束，「綠燈」音樂響起時，過馬路。
- 2.聽到「紅燈」的音樂響起後，沒有拿球的同學身體向前彎曲，膝關節微屈，背部伸直與地面平行，拿球的同學將球放上去，等到「紅燈」音樂結束，「綠燈」音樂響起時，雙手滾球前進。



場  
佈  
暖  
身



紅燈：金雞獨立\*5秒，換腳操作



綠燈：走路過馬路(大象的長鼻子)



# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

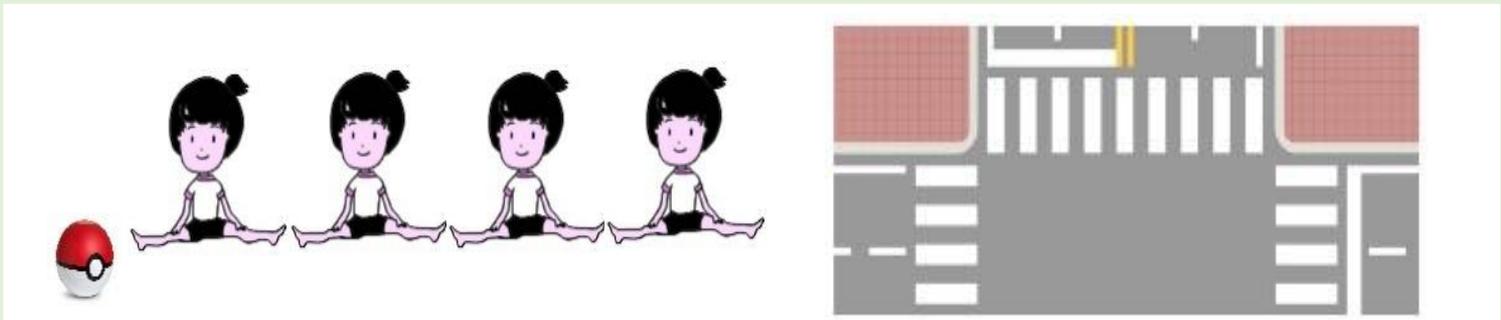
※概念建立：我看得見你，你看得見我(交通安全守則)

※滾動地球-停看滾：

- (1) 每組4顆球。
- (2) 各組排成1橫排，做造飛機的動作。
- (3) 第1位同學先拿1顆球，兩手拿著球靠在自己1腳的腳踝，首先「停」在那邊數到3，再「看」下一位同學準備好了沒，最後再用雙手手指頭將球沿著自己的腳「滾」向另一腳，傳給下1位同學繼續接力；第1位同學將球傳出去之後，再拿第2顆球，重複動作；下1位同學重複接力動作。(進階可用單手)

B

模  
仿  
與  
控  
制



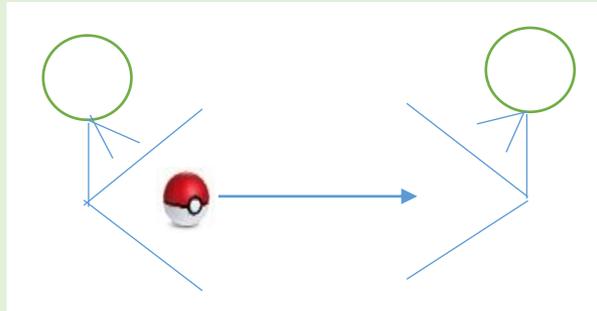
# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

※概念建立：紅燈停、綠燈行、黃燈亮了請小心!

- (1)兩人1組一顆球，面對面坐著，雙腳分開，距離約2-3公尺。
- (2)當喊「紅燈停」時，身體向前趴下雙手抓著球向前伸直，數到3再起來；接著喊「綠燈行」時，手拿球的同學將球傳給對面的同學；最後喊「黃燈亮了請小心」時，雙手舉高，然後雙手碰右腳3下，再碰左腳3下。

溝  
通  
互  
動



紅燈停，綠燈行，黃燈亮了請小心。

- 1.紅：身體向前趴數到3
- 2.綠：傳球(跳跳虎、雙手滾球前進)
- 3.黃：雙手舉高-碰右腳、左腳各3下

# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

※概念建立：認識交通符號及遵守交通規則

學生分成4組，各組同學圍成圓圈，每組有2顆球，1顆球代表汽車，另1顆球代表行人，進行「交通安全」的活動。

D

差異化遊戲

- (1) 依照現有的交通標誌，學生自行將交通標誌加入圓圈中。
- (2) 當遇到紅燈時，全部學生必須雙手向前伸直趴下數到5才可以起來，再將球滾到下一位學生手上；當遇到「綠燈」時，拿球的學生可以直接用傳球的方式給任何一位學生，但傳球之前必須先叫出名字後，再傳球。
- (3) 當行人遇到行人禁止通行時，就不可以前進，只能往回走；反之，當汽車遇到汽車禁止通行時，就不可以前進，只能往回走。
- (4) 各組選定由行人或汽車(球)行進。
- (5) 想想看、試試看、討論看看，交通標誌還可以怎麼放，可以讓行人或汽車(球)順利通過



禁止行人通行



禁止汽機車進入



僅准直行



行人專用

# 模板一：柔軟 + 協調

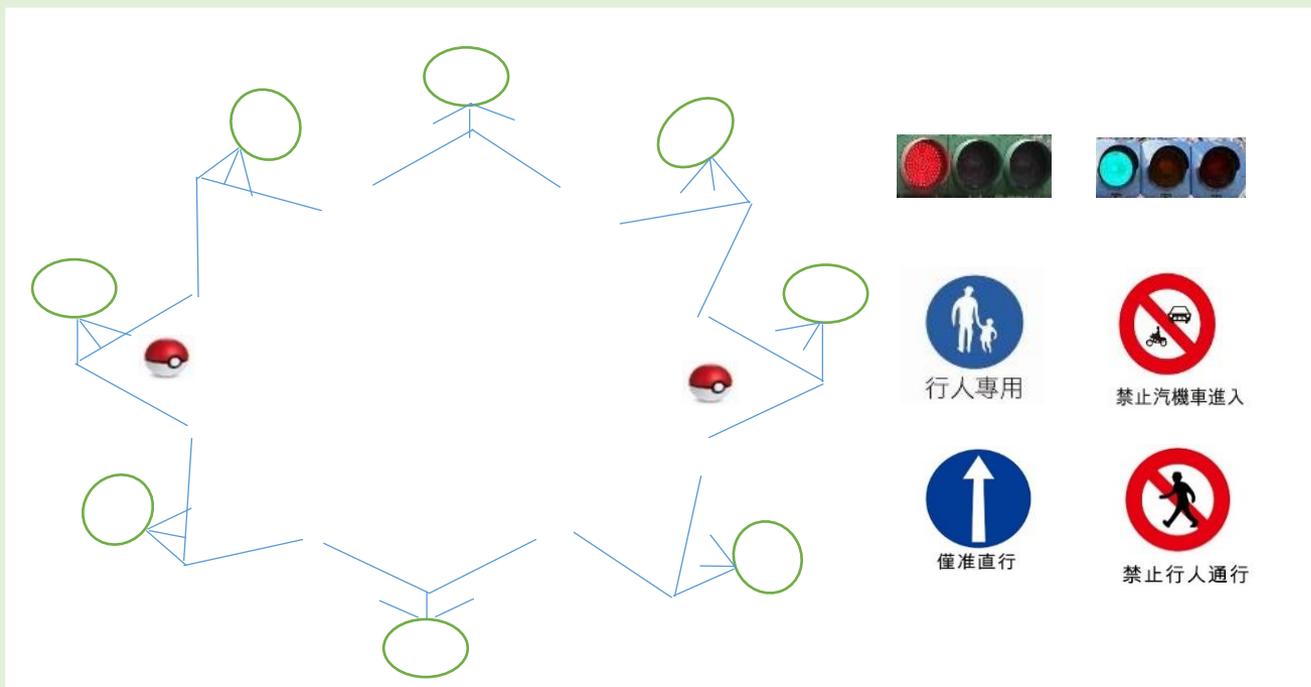
## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

※概念建立：認識交通符號及遵守交通規則

交通安全我最行：代入口號及標識進行交通情境創作

D

差異化遊戲



# 模板一：柔軟 + 協調

## 名稱：歡樂動物，瘋狂之旅

Y

能  
力  
養  
成

概念建立：

- 一、上台展示交通安全我最行。
- 二、說說看，我還知道什麼交通安全規則？
- 三、各組將球、交通符號等教具依老師指示放回指定地點。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

### 故事情境一

小小冒險家為了要到新樂園去挑戰任務，迷宮大王給小小冒險家一個挑戰，小小冒險家需要探索七彩迷宮，兩隻腳都必須踩在色帶上行走，而且要走在同一個顏色的色帶上才可以找到出口。

G

場  
佈  
暖  
身

### 第一關 建造七彩迷宮

1. 教師利用色帶布置成迷宮。
2. 學童跟著老師進行暖身活動。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

### 第二關 探索七彩迷宮

1. 教師依照學童的能力將全班分成兩大組。
2. 兩大組再分成兩小組及三小組，各小組輪流出發，在同個顏色的色帶上進行「**基本平衡行走**」動作。

B

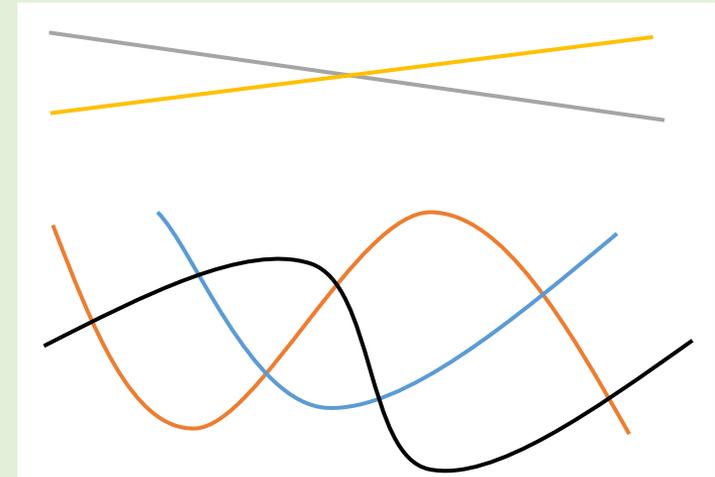
模  
仿  
與  
控  
制

※動作注意事項：

1. 基本平衡行走動作：

(1) 可以向前走、向側走。

(2) 兩隻腳要一前一後的踩在色帶上行走。



場地布置示意圖

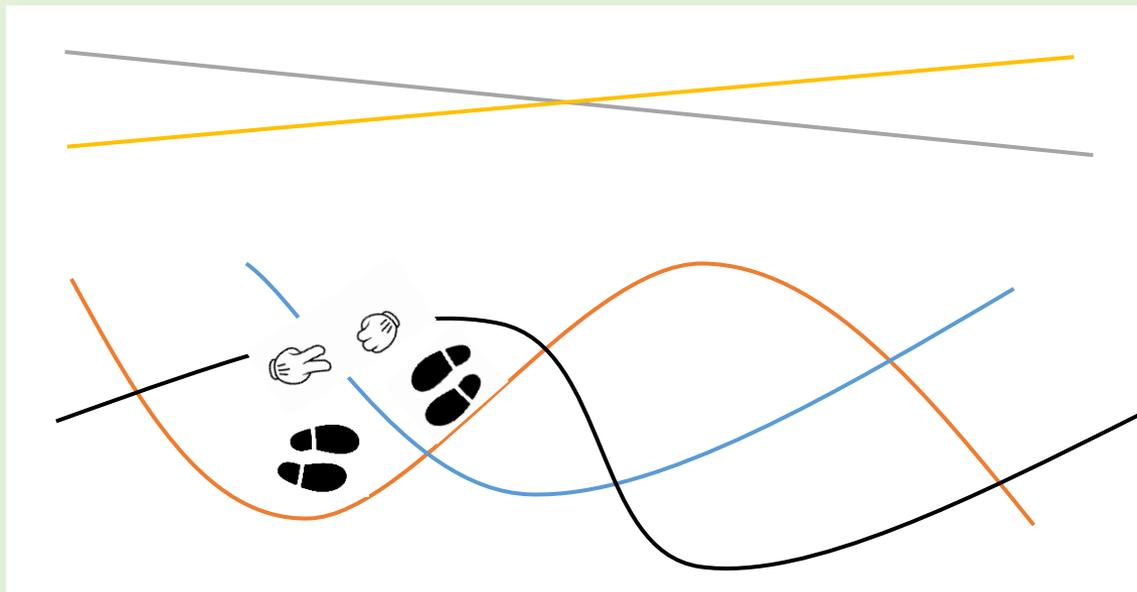
# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

各小組一個一個學童出發，在同個顏色的色帶上做出「基本平衡行走」動；到色帶交界處時雙方猜拳，贏的人可以先通過。



溝  
通  
互  
動



場地布置示意圖

## 模板二：跳躍 + 平衡

### 名稱：探險樂園

#### 故事情境二

之後，迷宮大王為了讓小小冒險家能有更多的技能可以到新樂園去挑戰任務，在七彩迷宮中設計了幾個關卡，當迷宮的路線上，出現了紅綠燈的標誌就必須停下來，遇到了闖關卡的圖卡時，需要模仿闖關卡上的動作做一次，迷宮大王才會讓小小冒險家通過。

#### D

#### 第三關 勇闖七彩迷宮

差異化遊戲

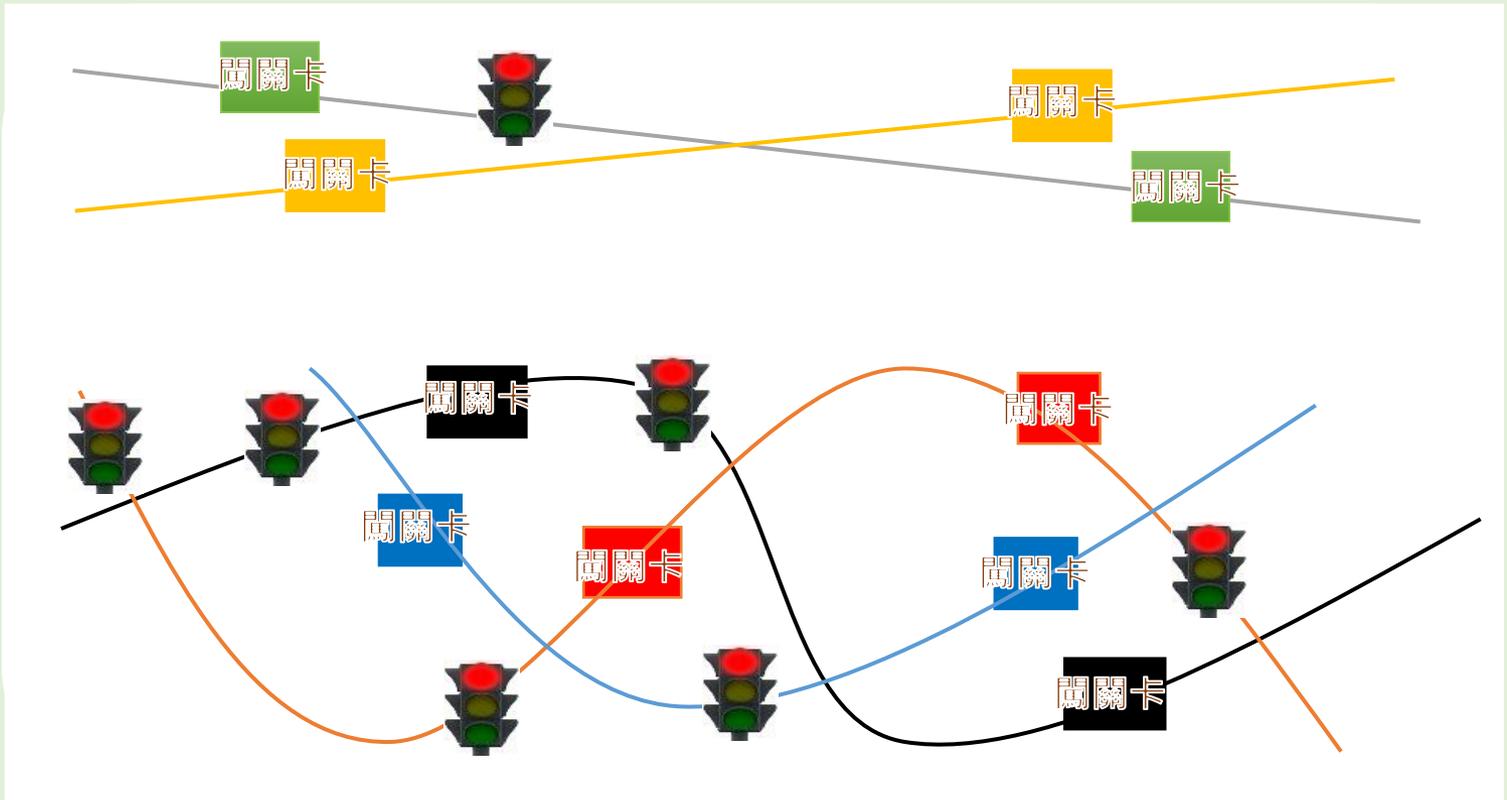
各小組同時出發，在同個顏色的色帶上做出「基本平衡行走」動作；行走過程中，須注意地上的圖卡標誌，遇到紅燈標誌時要停下來5秒鐘才可以繼續行走，至闖關卡處時，依照闖關卡提示需完成「平衡能力」之身體動作停止3秒鐘後才可繼續往前行走。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

D

差異化遊戲



場地布置示意圖

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園



養  
成  
能  
力

1. I can do it! 完成基本平衡行走及闖關卡上提示的平衡能力動作。
2. I can do it! 遵守遊戲規則及完成收拾色帶並歸位。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

### 故事情境三

小小冒險家勇敢的闖出迷宮之後，發現有一間上面有好多好多數字的房子，在不同的數字上讓自己變成不同的動物；小小冒險家經過了七彩迷宮的挑戰又讓自己變成許多不同的動物之後，小小冒險家發現一間房子擠不下所有的冒險家，於是小小探險家分工合作的要多蓋幾間房子，可以開開心心的跳躍。

### G

場  
佈  
暖  
身

### 第二關 跳房子

- 1.想像動物行進的方式。
- 2.老師帶領學童用巧拼佈置拼出跳房子。
- 3.可選用小鴨、小鳥、大象、兔子、青蛙等。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

能力養成，人手一巧拼加蓋房子或佈置第二間房子，並依照老師指令在數字巧拼上做出下列動作

B

模  
仿  
與  
控  
制

模仿想像各種跳的方式並控制

1. 跳上跳下：前後跳；進階增高可跳上跳下。
2. 跨越小溪：向前跨越
3. 袋鼠跳跳：雙腳前後、左右跳。
4. 變身跳跳：輕輕的小兔跳；飛高高小鳥飛。
5. 創意跳跳：大大的大字跳；旋轉101。

(參閱EZ體操中階教材之跳躍能力動作練習。)

提醒：落地緩衝動作，用前腳掌輕輕落地、身體前傾屈膝蹲姿、

足尖方向朝前、雙手於身體兩側維持平衡。

# 模板二：跳躍 + 平衡

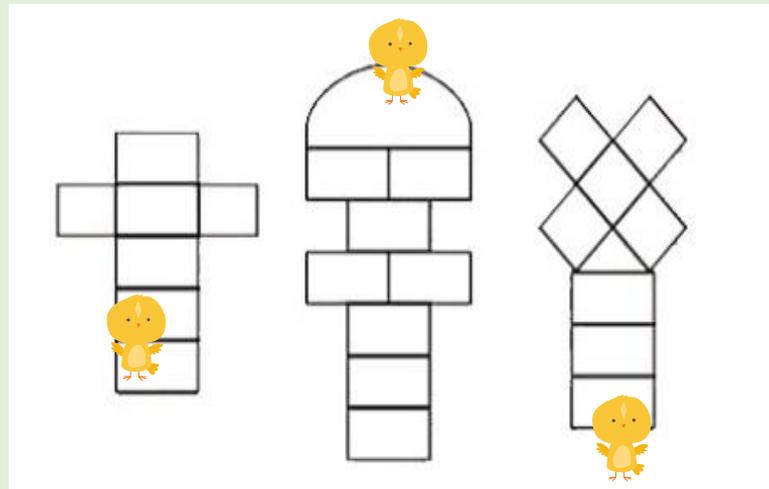
## 名稱：探險樂園

養成基本跳的能力與基本蓋房子的能力，老師引導並協助操作或讓學童嘗試自由發想把房子加長加大或加高。

O

溝  
通  
互  
動

- 1.分組，利用巧拼互相協助設計蓋出我的家。
- 2.期待每間房子「家的模樣」。



單、雙、單、雙的跳躍方式或設定指定動作

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

### 故事情境四

小小冒險家蓋了許多各式各樣的房子之後，興奮地在房子上跳來跳去，有人用單腳跳、雙腳跳，還有向左跳、向右跳....玩得不亦樂乎。

### D

#### 差異化遊戲

創意闖關+指定動作

- 1.挑戰新房路線，動作變化可運用左右跳、連續跳、跨越跳等方式進行難度進階。
- 2.最後一格加上身體方向的變化(轉向180度)。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

Y

能  
力  
養  
成

概念建立：分享賞析/復場。

- 一、我最喜歡的房子。
- 二、收拾房子將巧拼歸位。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

### 故事情境五

小小冒險家為了要到新樂園去挑戰任務，迷宮大王給小小冒險家一個挑戰，小小冒險家需要探索七彩迷宮，兩隻腳都必須踩在色帶上行走，而且要走在同一個顏色的色帶上才可以找到出口。

G

場  
佈  
暖  
身

### 第一關 建造七彩迷宮

1. 教師利用色帶布置成迷宮。
2. 學童跟著老師進行暖身活動。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

### 故事情境六

小小冒險家在七彩迷宮及跳房子的階段升級了自己的能力，更有信心的到新樂園挑戰了，新樂園裡的有平衡行走、人體翹翹板、跳上跳下和變身跳跳跳四個關卡，小小冒險家勇敢的在新樂園裡挑戰關卡，並且在每個關卡都挑戰成功，成為小小冒險王囉！

G

場  
佈  
暖  
身

- 1.引導學生將布置挑戰樂園的場地。
- 2.跟隨教師進行暖身活動，進行身體重大關節的活動。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

拿出動作圖卡介紹，分別有：  
人體蹺翹板/基本平衡行走/跳上跳下/變身跳跳跳

B

模  
仿  
與  
控  
制



人體蹺翹板



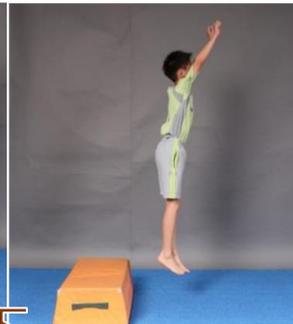
基本平衡行走



變身跳跳跳



跳上跳下



# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

教師將全班分成4組，每一隊小小探險隊的隊員，準備進入挑戰樂園探險，總共四關，依序為人體翹翹板→跳上跳下→基本平衡行走→變身跳跳跳，每一組分配不同關卡為起點，統一開始啟動探險模式。



溝  
通  
互  
動

人體翹翹板

跳上跳下

墊  
子

變身跳跳跳

直條粗線

基本平衡行走

「挑戰樂園」圖示

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

D

差異化遊戲

1. 每一組探險小隊，請與隊友討論，在自己所屬的關卡發明新動作。
2. 討論結束，老師邀請各關表演自己的新發明。
3. 再請探險隊做隊友新發明的動作，依照原本的路線，重新挑戰各個關卡，完成者即通過挑戰樂園的考驗。

# 模板二：跳躍 + 平衡

## 名稱：探險樂園

Y

能  
力  
養  
成

- 1.請小朋友分享遊戲心情與感覺，也可以說出哪一組的小朋友表現得最棒，為什麼最棒？
- 2.請小朋友協助將墊子與直條粗線搬回指定位置。

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

### 故事情境五

小小冒險家為了要到新樂園去挑戰任務，迷宮大王給小小冒險家一個挑戰，小小冒險家需要探索七彩迷宮，兩隻腳都必須踩在色帶上行走，而且要走在同一個顏色的色帶上才可以找到出口。

G

場  
佈  
暖  
身

佈置泥巴水坑-「小豬打招呼」遊戲

小豬走路-支撐動作要領- 學童在音樂背景下隨機移動

任務一：與5隻不同的小豬擊掌

任務二：猜拳贏3隻小豬



# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

### 活動一 滾泥巴

- 1.引導學童操作空間：前後左右距離
- 2.示範-搖籃/不倒翁/滾筒
- 3.學童一起操作

B

模  
仿  
與  
控  
制

◎ 搖籃



◎ 不倒翁



◎ 滾筒



# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

請學童兩人一組，討論及分享以下問題



溝  
通  
互  
動

討論為什麼小豬要在身上滾泥巴呢？

還有什

麼動物也會有滾泥巴的行為？

討論要怎麼樣才能滾得更順暢呢？

有什麼

方法能滾得更快？

# 模板三：支撐 + 翻滾

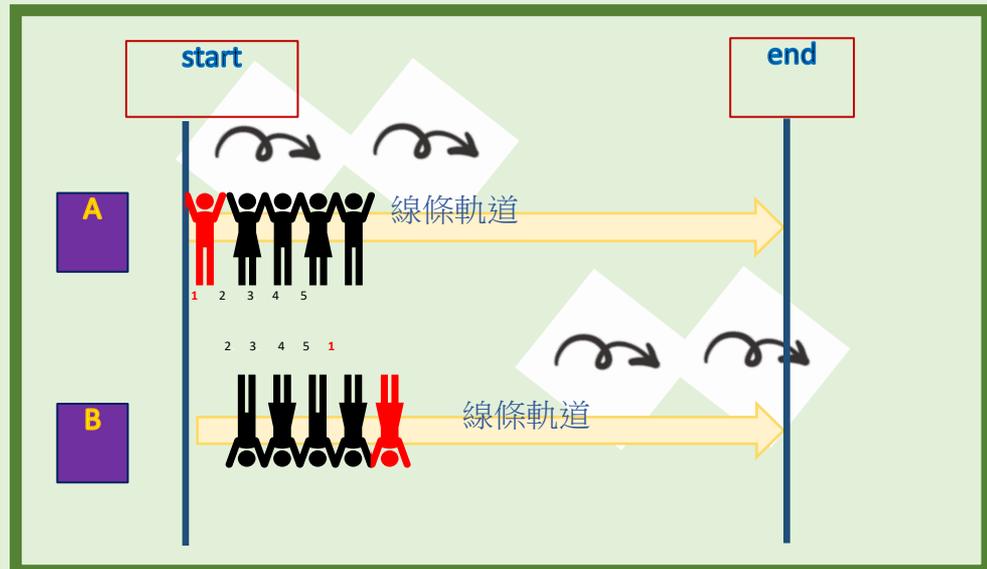
## 名稱：頑皮世界

依班上學童之組成與特性，擇一操作以下的方式進行滾泥巴大賽！  
教師將體型相當之學童，5人分為一組  
設置AB兩個場地，每三組在一個場地進行  
目標任務：同組學童合作用「滾筒」動作滾至終點線內

D

差異化遊戲

空間距離  
操作方向

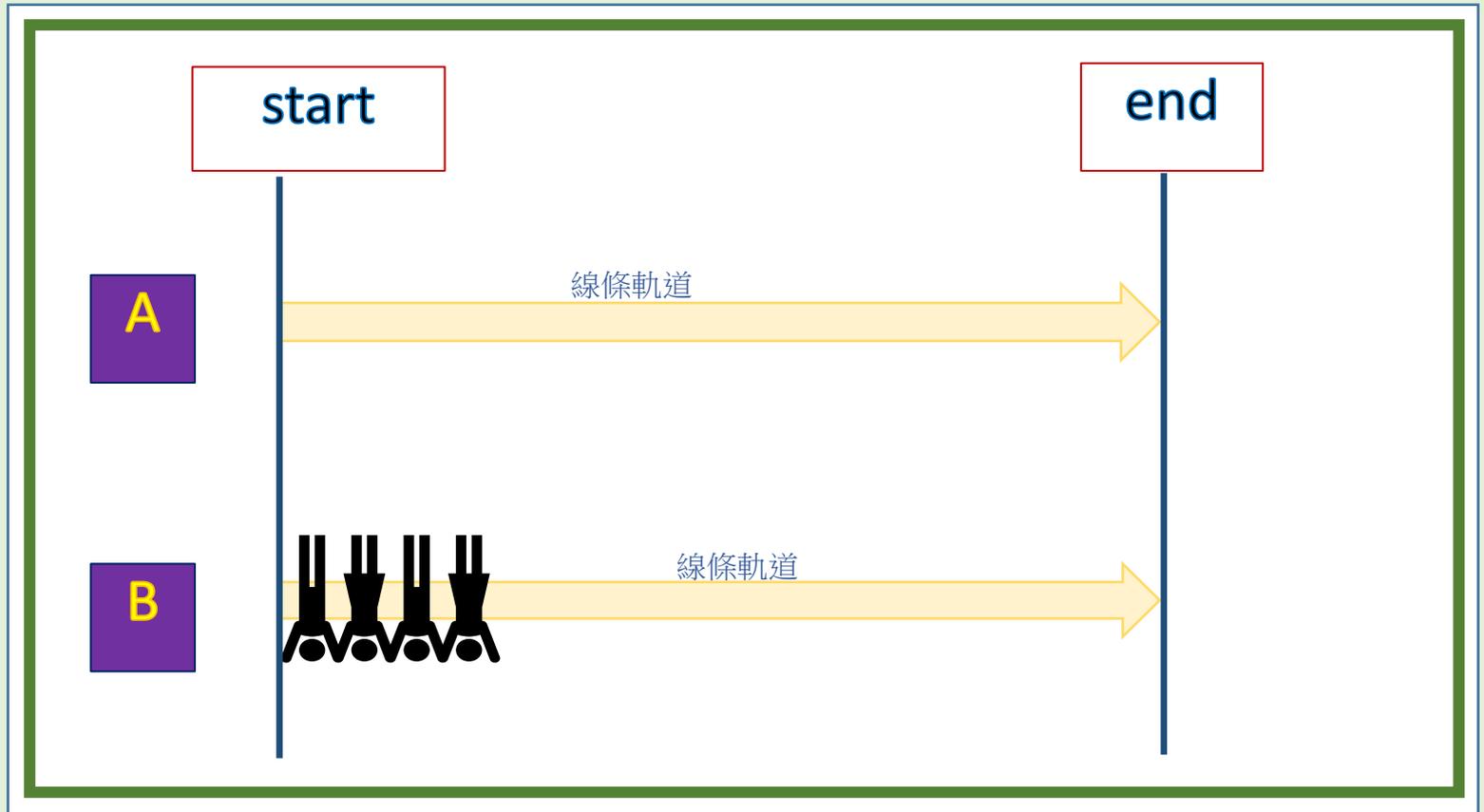


# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

D

差異化遊戲



場地布置示意圖

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

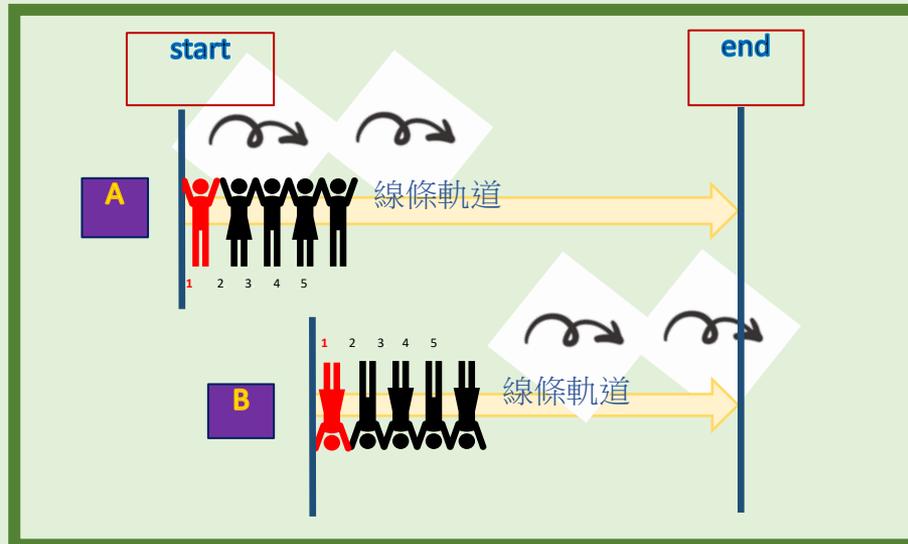
依班上學童之組成與特性，擇一操作以下的方式進行 **滾泥巴大賽 II**  
教師依照各組學童能力，選定組別在AB場地進行操作

A場地：為能力較佳的組別

B場地：為能力適中的組別，或混合不同能力的組別

D

差異化  
遊戲



空間距離  
操作方向

# 模板三：支撐 + 翻滾

名稱：頑皮世界

Y

能力養成

請學童分享及展示自己最喜歡的滾泥巴動作？

收拾泥巴水坑場地，恢復活動空間

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

### 活動二 熊貓打滾

課程引導 - 猜猜看、圖卡、影片  
伸懶腰 ( 變球 ) / 伸懶腰打滾 / 雞蛋滾

G

暖  
場  
布  
置

◎伸懶腰 ( 變球 )

◎伸懶腰打滾

◎雞蛋滾



# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

功夫熊貓

模擬動心不穩或遇到威脅(拍鈴鼓)，做滾翻保護自己

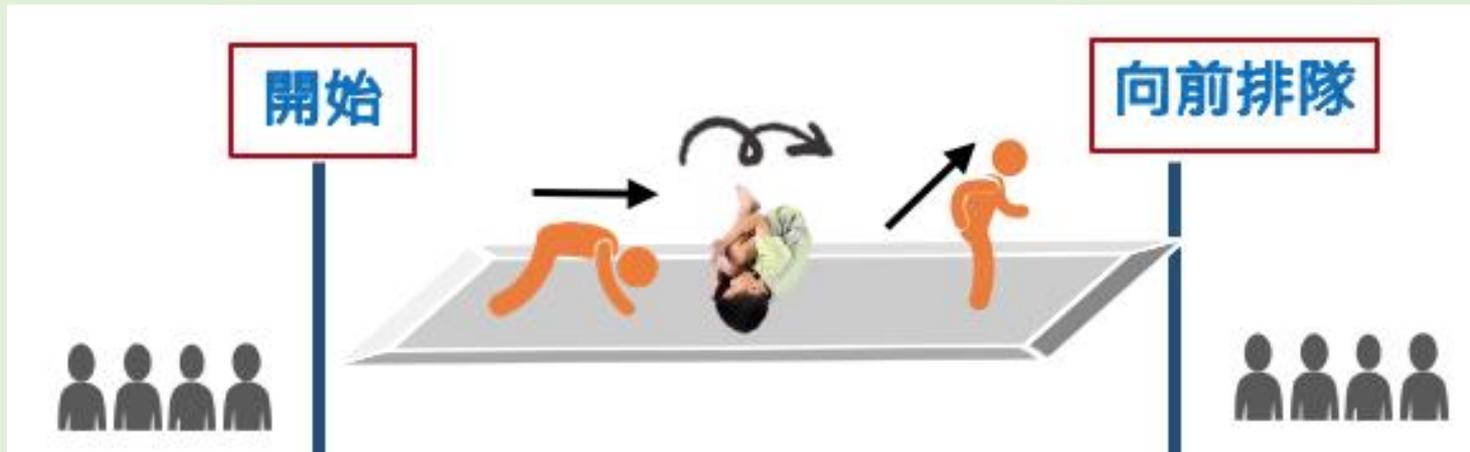
熊貓爬行  拍鈴鼓(危險)  做雞蛋滾後站起

依教室大小、學童人數分2-3排

全部完成後，往回折返練習

B

模  
仿  
與  
控  
制



# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

請學童兩人一組，討論及分享以下問題

O

溝  
通  
與  
互  
動

自己有沒有摔倒過的經驗？

有什麼印象深刻的感受？

討論摔倒時該如何保護自己？

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

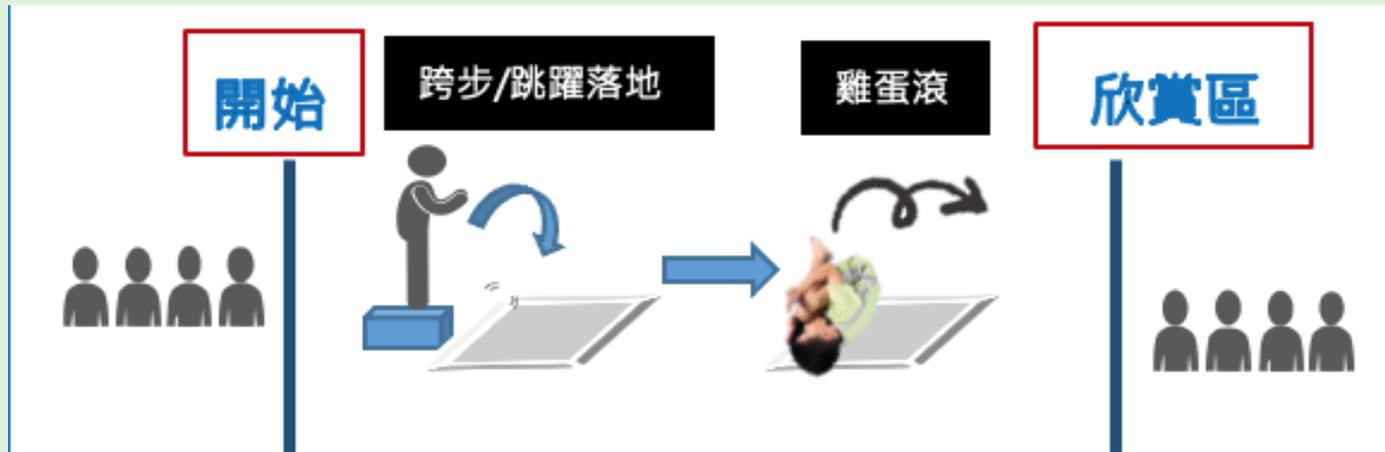
### 我會保護我自己

帶領、引導學童一起場地佈置2-3組

依據不同能力，嘗試不同任務（不同高度15-30CM、落地方式單雙）  
完成後至欣賞區欣賞他人表現，並給予同伴鼓勵

D

差異化遊戲



統一口令節奏，不要求速度及競賽，注意個人特質

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

Y

能  
力  
養  
成

1. 詢問學童今日學會那些動作與能力? 覺得自己哪個動作做得最棒?
2. 邀請學童展演, 觀察者 ( 學童 ) 給予鼓勵
3. 帶領學童場地復原

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

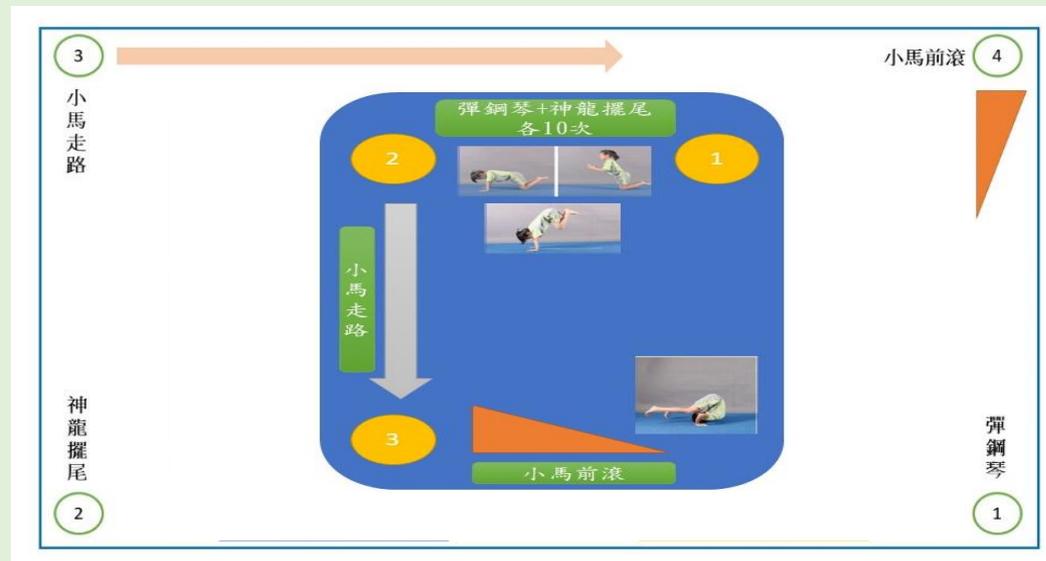
活動三：馬兒大遷徙

場地佈置

- 1.用圖卡介紹器材
- 2.照場地圖佈置
- 3.對照圖卡走一圈，確認場地
- 4.開場白 - 我們要模仿一種動物的動作，用動作來說故事喔！

G

場  
佈  
暖  
身



# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

分站循環練習

小波出場 - 模仿動作

分站介紹 - 流程、要領、等級(每站都有動作小卡提示)

每站一組共4組，依口令輪轉

學童互相觀摩指導，有問題舉手

\* 為增進學童精熟度，第一節可先操作GB兩程序

B

彈鋼琴 - 10次

[等級一] 離地後拍手1下

[等級二] 離地後拍手2下



神龍擺尾 - 10次，3組

[等級一] 腳掌高度在手肘左右

[等級二] 腳掌高度在肩膀以上



模  
仿  
與  
控  
制

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：探險樂園

小馬走路 - 走10公尺，3次

[等級一] 緩步前行

[等級二] 快步疾行

B

模  
仿  
與  
控  
制



小馬前滾 or 搖籃+雞蛋滾 - 做10公尺，3次

[等級一] 緩坡前滾

[等級二] 陡坡前滾

[等級三] 搖籃+雞蛋滾

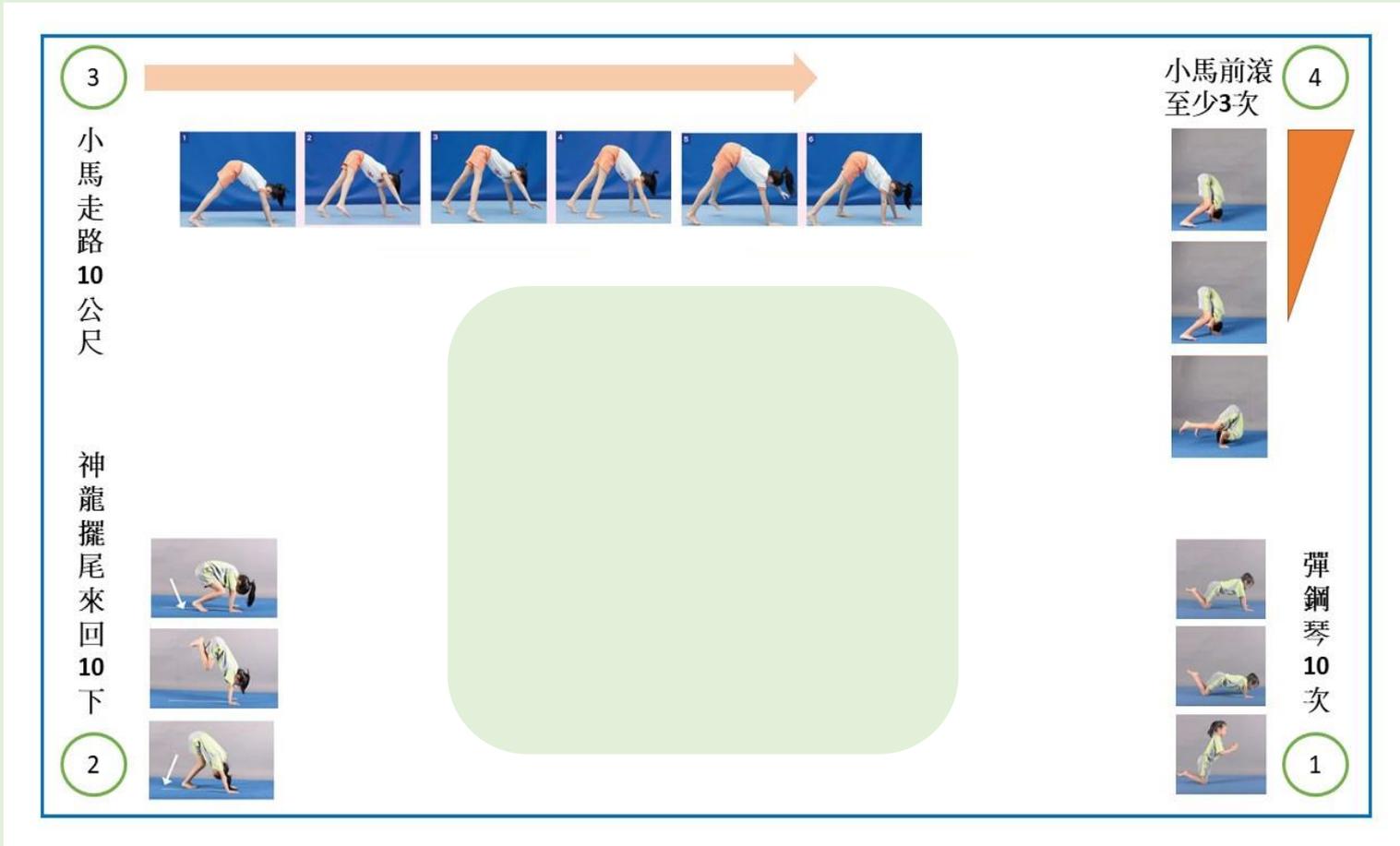


# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：探險樂園

B

模  
仿  
與  
控  
制



場地布置示意圖

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

提供機會進行同儕間的分享



溝  
通  
互  
動

請問大家最喜歡小波做的那一個動作呢？

請與旁邊的小朋友分享你/妳覺得做得最好的動作。

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

在相同故事情節下，選擇會成功的動作組合

1. 使用中央的場地和器材
2. 選擇自己想串聯的動作
3. 故事情節 - 講故事
4. 拿故事小卡，選場地開始

D

差異化遊戲

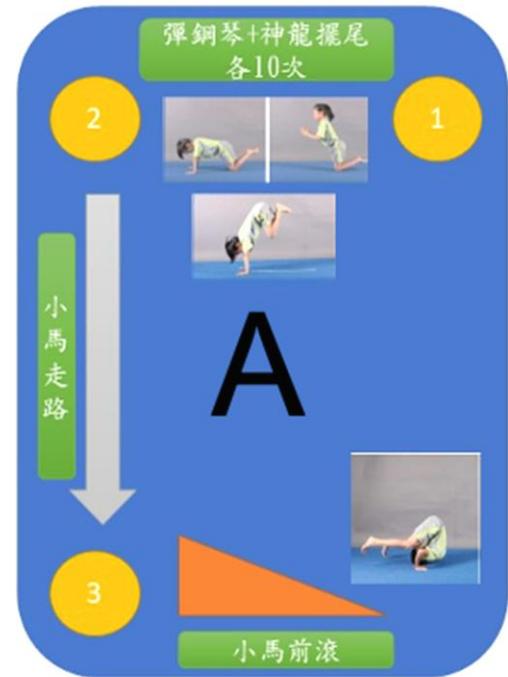
故事情節：

一隻非洲斑馬小波睡個午覺起來，發現怎麼四處都沒有草料了，牠很緊張地**碰碰跳跳**[彈鋼琴、神龍擺尾]

為了找到食物，牠約了同伴踏上遷徙的旅程，起初慢慢走，後來因為想快點找到食物**越走越快**[小馬走路]，一個不小心踩到地上的香蕉皮，向前翻了個跟斗[小馬前滾或搖籃+雞蛋滾]，幸好沒受傷。

1-小波很緊張地碰碰跳跳

2-想快點找到食物越走越快



3-踩到香蕉皮，翻了一個跟斗

# 模板三：支撐 + 翻滾

## 名稱：頑皮世界

Y

能  
力  
養  
成

學童自行找到一位同儕

1. 分享自己的動作組合
2. 學習他人的組合方式
3. 喜歡自己還是同伴的組合
4. 恢復場地

滾泥巴的小豬、翻滾的熊貓，蹦蹦跳跳的小波  
你最喜歡哪一個呢？



## 教材研發團隊

輔導委員：施登堯教授、張琪教授、黃玉貞校長、羅凱暘教授  
掌慶維教授、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



初學及低年級體操教學模組  
3分鐘簡介片



初學及低年級體操教學模組



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

