教育部體育署 112 學年各級學校民俗體育深耕計畫

計畫主持人:王翔星 教授

協同主持人:湯惠婷 教授

中華民國 112 年 7 月 1 日

目錄

壹、計畫緣起 3

一、計畫依據 3

二、十二年國教的民俗體育推動理念 3

貳、現況分析 5

一、師資結構 5

二、課程與教材發展 5

(一)課程: 5

(二)教材: 5

參、計畫目標及執行策略 6

一、計畫目標 6

二、執行策略 6

(一)行政支援： 6

(二)扎根學校輔導： 6

(三)人才培育： 6

(四)課程深化： 7

(五)賞析活動辦理： 7

肆、計畫具體執行方案 7

【子計畫一】:「民俗體育扎根學校輔導」暨「青年教師培育」計畫 8

一、計畫背景 8

二、計畫目的 8

三、計畫實施對象 8

四、計畫內容 8

五、各層級分工及具體策略 9

(一)教育部體育署： 9

(二)國立體育大學： 9

(三)縣市政府： 10

(四)各級學校： 10

六、子計畫預期成果 10

【子計畫二】:「民俗體育師資增能」暨「數位影音課程建構」計畫 11

一、計畫背景 11

二、計畫目的 11

三、計畫實施對象 11

四、計畫內容 11

五、各層級分工及具體策略 12

(一)教育部體育署： 12

(二)國立體育大學： 12

(三)各級學校： 13

六、子計畫預期成果 13

壹、計畫緣起

一、計畫依據

國民體育法施行細則第 3 條明訂:「主管機關制定全國體育發展政策及訂定地方體育發展計畫，應積極倡導及推廣我國固有之優良體育活動」。1975 年教育部頒布「普遍推行民俗體育活動」的法令，通令全國各級學校加強進行民俗體育活動，並列入運動會等對外表演活動項目。教育部體育司也在 1976 年至 1978 年期間，在課間活動時間推動跳繩、踢毽等活動。教育部 102 年所出版的體育運動白皮書撰述我國體育運動發展應扎根本土：落實在地特色與本土優勢條件之體育運動政策。綜合以上可知，教育部有連貫性的政策推行校園民俗體育教學，讓知識與技能的學習得以延伸，也能傳承我國固有之體育活動；近幾十年來，這些具有本土地域性格的民俗運動在教育部政策支持下，受到文化界及學術界高度的重視和肯定，不但能在校園展現在地特色，也達到提升體適能、養成運動習慣及終身愛好體育運動的目標。

二、十二年國教的民俗體育推動理念

為了提升國民質素，促進教育機會均等，縮小教育落差，紓緩升學壓力，使能培育「終身學習者」，103 年教育部推動十二年國民基本教育，並將「成就每一個孩子」訂為核心願景。107 年十二年國民基本教育課程綱要中「健康與體育領域課程」提出下列三項重要內涵：

(一)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。

(二)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

(三)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

屬於「健康與體育領域」的民俗體育中程計畫即是呼應「成就每一個孩子」的願景，透過政策制定與策略實施，營造符合時勢、適性與友善的學習環境，使每一位孩子都能有機會參與民俗體育，並在民俗體育的參與過程中能運用生活技能探究與解決問題，培養身心素質、美感、人際關係與資訊媒體運用等素養，在刻意營造的適性與安全環境下，激發學習興趣，啟發思考創造的天賦，讓每一個孩子都能提高競爭力、展現自信並受到肯定。

隨著時代巨輪的推進，學校體育的價值已從身體活動擴展為「全人教育之必要元素」及「終身學習之權利」。教育部所推行的 108 課綱，從著重於「知識的學習」昇華至學生「運用知識的能力」。故民俗體育中程計畫是以 108 課綱三大理念為策略實踐的方向：包括:自發(自主學習與創造的熱情)、互動(與自己不一樣的人溝通合作創造更多可能)、共好(關心身處環境並樂於參與)，依據三大理念層次發展核心素養。將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性與身心健全發展。此外，經濟發展的社會所帶來的各種健康問題與文明病，

促使運動與健康成為全球高度重視的議題，而校園中民俗體育之推動，可以是國民健康、文化永續傳承之基礎工程。換言之，扎根厚基學校民俗體育，是未來「健康與體育領域」的重要發展目標，而民俗體育深耕計畫必須扮演達成「健康促進」、「素養培育」以及「文化傳承」的角色與任務。

三、民俗體育在「十二年國教」中與各課程的連結

民俗體育除了在「健康與體育領域」能夠實施外，在眾多學校的校訂必修、選修課程的團體活動與彈性學習時間也均已有在實施。

以扯鈴為例，近年參加民俗體育競賽約四百餘校，其所發展的軌跡是由學校自發設立社團活動開始，實施漸有成效後被「健康與體育領域」教師採用，或校訂必修、選修課程的團體活動與彈性學習時間中來實施，達適性揚才與多元學習的成效。

貳、現況分析

依據108課綱自發、互動及共好的三大理念，推廣我國固有優良體育活動使培育新世代人才；民俗體育的課程與活動實施就是最好的培育策略與驗證平台。本計畫就推動民俗體育的現況，依師資結構、課程與教材面向說明如下:

一、師資結構

投入民俗體育教學的教師質、量，是影響各級學校民俗體育教學成效的關鍵因素。因此，盤點現今推動學校民俗體育的師資類別為何?是民俗體育中程計畫規劃的依據。分析109-110年獲選「教育部體育署各級學校民俗體育深耕計畫」扎根學校的師資類別統計資料發現:

(一)各級學校是以體育教師擔任民俗體育教學師資者，約為27.3%。其中本身是民俗體育專長者為67%，其餘33%均非民俗體育專長。

(二)各級學校非以體育教師擔任民俗體育教學師資者，約為13.6%。其中本身是民俗體育專長者為67%，其餘均非民俗體育專長。

(三)各級學校以外聘教練擔任民俗體育教學師資者，約為59.1%。其中本身是體育科系畢業者為46%，非體育科系畢業者為54%

綜合以上可知，多數學校是聘任校外兼職教練擔任民俗體育的教學師資，用以補足學校民俗體育專長師資不足的問題，因此培育學校教師具備民俗體育教學指導能力，以及強化外聘教練教學知能，應列為重點工作事項。

二、課程與教材發展

民俗體育課程實施的理念是引導學生經由技能學習的歷程，獲得好的體適能、欣賞能力與文化的素養；更期待師生能夠以舊有的經驗發揮創新能力，自編符合時代趨勢的教材，以促學校民俗體育的發展，換言之，課程與教材設計編製亦是未來重點工作事項。現今民俗體育課程與教法的實施與現況分析如下。

(一)課程:

十二年國民基本教育課程綱要的健體領域中，學習內容共分為9項，民俗體育屬於第9項的表現類型運動，教學項目包括:跳繩、踢毽、扯鈴、陀螺、舞龍、舞獅、鼓藝等。因此民俗體育於正式課程的實施頻率與比重並不高。

民國103年，教育部體育署啟動學生每週在校運動150分鐘推展方案（Sport & Health 150方案)，以養成每天規律運動的習慣，強化體適能，培養活力青少年。因此，我國各級學校民俗體育的課程實施，多搭配SH150方案，將民俗體育列入社團、課間、課後與早自習的活動，並進一步發展成學校的特色運動。

(二)教材:

由於民俗體育項目多元，各校會依據推展項目的特性、經費及負擔能力編選教材。多數學校會選擇個人發展亦適用團體操作的民俗體育項目，可以在正式課程實

施，也可發展成校園活動；例如: 跳繩、踢毽、扯鈴、陀螺。這些項目的器材便宜，可自製亦可方便採購取得。

但不少學校為了有更亮眼的特色，選擇具備展演能力的民俗體育項目，例如舞龍、舞獅、鼓藝，這些項目需要以團隊的方式發展。以舞龍為例，每一校的舞龍隊成員必須達 15 人以上，所需器材昂貴且不易自行製作。但由於具備展演能力，可能有外出參演機會，具經費自籌的優勢，可緩解器材昂貴的壓力。

因應全球數位化學習潮流，學校教育的教材也因應科技的發展多有調整，從使用圖文為主，改為多媒體影像之數位教材。事實上，我國民俗體育圖文教材並不豐富，但近年來有非常多推展民俗體育團隊依據自己的教學經驗與技巧，拍攝能吸引年輕學子興趣，又能作為學校教師教學應用的影片。教育部體育署亦以每年 30 部影片的編製進度，循序漸進建構民俗體育數位影音教材，亦獲肯定與廣泛應用。

綜合以上可知，民俗體育課程的實施多仰賴 SH150 方案，於課間、課餘與課後執行。此外，配合課程所需的教材，因發展項目的不同，經費負擔各異。值得一提的是，受益於數位化學習潮流，民俗體育數位影音教材正逐漸豐富中，此對學校民俗體育的推展與深耕有非常大的助力。

參、計畫目標及執行策略

一、計畫目標

(一)依據十二年國民基本教育課程綱要精神，充分支援學校民俗體育之教與學，營造適性與友善的學習環境，使學生都能具備身心素質、美感、人際關係與資訊媒體運用等素養。

(二)提高民俗體育教師之質與量，培養教師取得資源、應用科技及創新課程之能力。

(三)輔導學校以多重管道提高民俗體育授課比例，將民俗體育列入正式課程、非正式課程、潛在課程，以民俗體育發展校園文化與特色。

二、執行策略

(一)行政支援：

可優化的機會，透過中央與地方政府之行政資源，有效推動民俗體育的發展。

(二)扎根學校輔導：

遴選近三年推動民俗體育具績效的團隊並給予更具體的資源，輔導辦理校際競賽與演出、課程發展、教材創新、能力認證等有助學生自主學習、溝通互動的發展工作。

(三)人才培育：

藉由多重管道提高授課比例，有系統培育民俗體育青年教師，讓民俗體育傳承工作能永續發展。

(四)課程深化：

辦理增能或培力課程，針對各項目架構完整學習脈絡與內容，融合科技、多媒體與運動科學等知能與技能，讓民俗體育教師能有更豐富的學識及教學能力。

(五)賞析活動辦理：

以申請補助方式，向中央及地方政府爭取經費，辦理校園巡迴展演、民俗體育表演會，讓學生透過社會參與，發展與人溝通協調、包容異己及團隊合作的素養。

肆、計畫具體執行方案

依據 108 課綱核心素養的自主行動、溝通互動、社會參與三大面，規劃中程計畫之具體執行方案。讓師生有機會從參與民俗體育開始，過程中發展民主社會所需之求同存異與團隊合作，最後利用社會參與的機會，將成果與他人分享並展現高成就，有效推動民俗體育的發展。

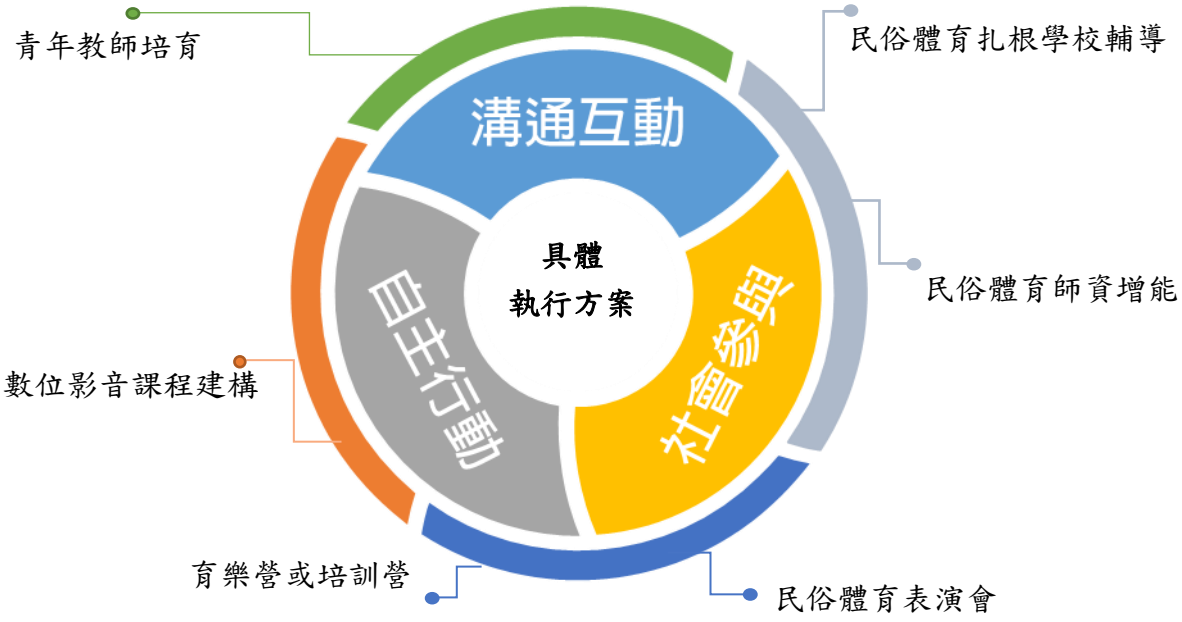

圖 1、具體執行方案圖

【子計畫一】:「民俗體育扎根學校輔導」暨「青年教師培育」計畫

一、計畫背景

為有效推展學校民俗體育，組織「民俗體育教學輔導團」輔導發展民俗體育的國民中、小學配合 SH150 政策將民俗體育納入校內正式課程、課間、課後時間實施，並輔導其辦理班級競賽、能力認證或技藝展演。此外，為了師資傳承與提供扎根學校教學資源，將招募民俗體育青年教師，培育青年教師具備更專業知能外，亦提供青年教師至各級學校授課（含演出）的機會，累積青年教師教學經驗與自信。綜合以上，本計畫將精準執行扎根學校輔導與青年教師培育所訂定之各項指標，使獲得學校民俗體育推展及人才培育之雙贏績效。

二、計畫目的

(一)邀集專家學者擔任「民俗體育教學輔導團」，負責教學輔導、課程發展及青年教師培育工作。

(二)輔導「民俗體育扎根學校」推展跳繩、扯鈴、踢毽、鼓藝、舞龍、舞獅、陀螺、砌磚、撥拉棒…等運動項目(每校至少推展一項)，並輔導其辦理班級競賽、技藝展演或能力認證。

(三)配合 SH150 政策，輔導「民俗體育扎根學校」將民俗體育納入校內課程、課間、課餘、課後時間實施。

(四)培育民俗體育青年教師至各級學校進行民俗體育教學，並協辦民俗體育競賽、研習或演出活動，促師資有效傳承。

三、計畫實施對象

(一)發展民俗體育的國民中小學及「民俗體育扎根學校」師生。

(二)40 歲以下且實際執行民俗體育教學之青年教師。

四、計畫內容

(一)邀請我國民俗體育專家學者擔任「民俗體育教學輔導團」，成員包括:地方政府代表、各級學校具推動民俗體育經驗之一級主管或校長、大學教授、民俗體育委員會或協會代表。

(二)定期召開「民俗體育教學輔導委員會議」，研議扎根學校輔導及青年教師培育策略。

(三)公開甄選扎根學校:甄選程序包括擬訂並公告甄選條件→請體育署發函週知各縣市政府教育局(處) →請教育局(處)函轉該縣市有意願擔任「民俗體育扎根學校」之各級學校提出申請→辦理甄選會議→將獲選之扎根學校名單陳體育署公告→發函週知各縣市政府教育局(處)。

(四)各「民俗體育扎根學校」於計畫期間應選擇跳繩、扯鈴、踢毽、鼓藝、舞龍、舞獅、陀螺、砌磚、撥拉棒其中一項運動項目作為該校之推展項目。

(五)鼓勵「民俗體育扎根學校」依專項運動特性辦理班際民俗體育競賽、全校性表演或能力認證之推展活動。

(六)輔導「民俗體育扎根學校」於學期期間召開體育委員會，將民俗體育納入校內課程、課間、課餘、課後時間實施。

(七)招募並培育青年教師，由教學輔導團指導青年教師前往各級學校授課或演出情形。青年教師可採取實體授課或影音線上授課，用以解決師資匱乏問題，並兼顧人才培育及師資傳承的成效。

(八)指導青年教師協助辦理民俗體育競賽、民俗體育表演會、增能研習課程、課程教材研發等活動，培養活動企畫與辦理能力。

五、各層級分工及具體策略

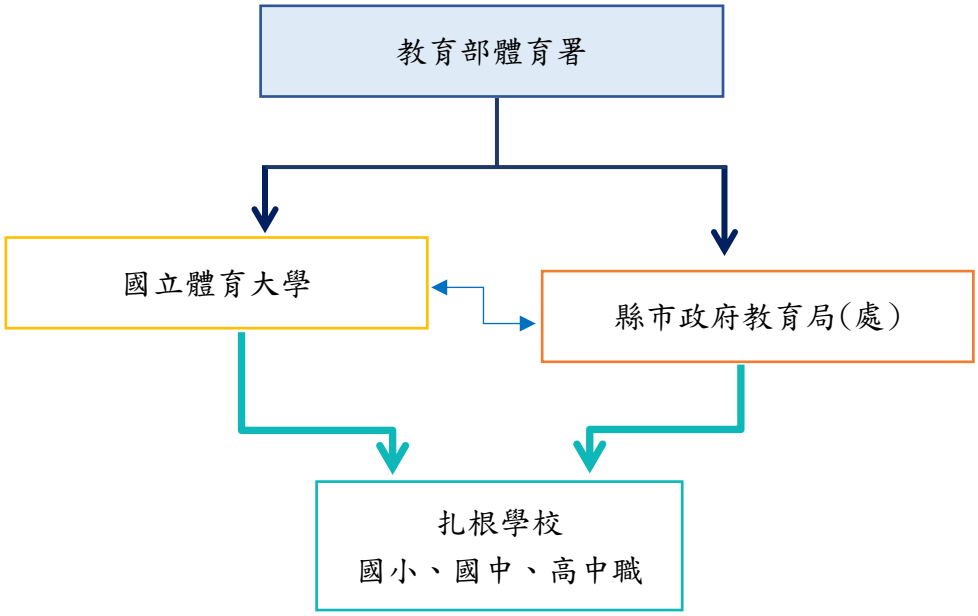

圖 2、方案一各層級分工圖

(一)教育部體育署：

1. 指導民俗體育教學輔導團推動相關教學、訓練、競賽活動及師資培訓等行政事務。
2. 行政支援各項活動，如公文轉發、縣市政府事務協調及其他需公權力輔助事項。
3. 督導考核「民俗體育教學輔導團」及「民俗體育扎根學校」所執行之各項工作與成果。

(二)國立體育大學：

1. 除與縣市政府合作共同推動學校民俗體育活動外，並邀集專家學者組成「民俗體育教學輔導團」，定期召開工作會議，辦理相關行政、文書與溝通協調工作。

2. 邀集專家學者定期召開工作會議或教學工作坊，討論民俗體育推展與師資培育等相關議題。
3. 辦理「民俗體育扎根學校」之遴選、輔導與績效管考工作。
4. 招募並培育青年教師並輔導青年教師至各級學校進行教學與演出。
5. 輔導「民俗體育扎根學校」，將民俗體育納入校內課程、課間、課餘、課後時間實施。
6. 協助「民俗體育扎根學校」，辦理校內民俗體育班際比賽、能力認證、技藝展演。
7. 協助相關單位舉辦縣市民俗體育競賽時，將本年度推展重點納入比賽項目中，並鼓勵「民俗體育扎根學校」參與比賽。
8. 負責統整推展成果，並協助「民俗體育扎根學校」資料上傳雲端資料庫。
9. 結案報告書撰寫、報告與印製。

(三)縣市政府：

1. 協助各級學校申請「民俗體育扎根學校」，並輔導成果結報、經費核銷等工作。
2. 支援民俗體育推展之各項活動。
3. 督導考核「民俗體育扎根學校」所執行之各項工作與成果。

(四)各級學校：

1. 各校選擇一個以上運動項目(跳繩、扯鈴、陀螺、踢毽、鼓藝、舞龍、舞獅、砌磚、撥拉棒及流星球)，作為學校永續發展項目。
2. 國民中小學各校召開體育委員會並將民俗體育納入校內課程、課間、課餘、課後時間之實施。
3. 除將民俗體育融入課程教學或課間活動外，鼓勵成立社團或校隊，使體育教學多元化，提高學生學習興趣，也給予學生一個展演的空間，落實民俗體育教學。
4. 鼓勵學生參與校內、縣市內或全國民俗體育競賽或表演。
5. 積極培養具舞台表演能力之藝術表演團隊。
6. 應將該學年度推展成果上傳雲端資料庫，接受本計畫輔導委員會評比。

六、子計畫預期成果

(一)邀集專家學者組織「民俗體育教學輔導團」，優化民俗體育推展工作。

(二)各「民俗體育扎根學校」均將民俗體育納入校內課程、課間、課餘、課後時間實施，達成「健康促進」、「素養培育」以及「文化傳承」之教育目標。

(三)培育 15 名以上民俗體育青年教師並依各「民俗體育扎根學校」或推動民俗體育各級學校的需求，前往指導及辦理相關活動。

(五)輔導「民俗體育扎根學校」辦理校內班級為單位的民俗體育競賽、能力認證或全校性演出活動，讓民俗體育成為校園文化與特色。本學年為 600 班 18,000 人次。

【子計畫二】:「民俗體育師資增能」暨「數位影音課程建構」計畫

一、計畫背景

現階段多數的民俗體育教學課程或代表隊組訓，均是聘任校外兼職教練或由非民俗體育專長的體育老師擔任師資。故培育學校專任教師具備民俗體育教學指導能力，以及強化外聘教練的教學知能，是民俗體育教學與推展成效的關鍵。本計畫將規劃全國級教師增能研習，提供民俗體育專項技能教學、運動科學相關知能、民俗體育相關競賽規則等有助提升教師教學能力及代表隊組訓之課程。本計畫亦辦理民俗體育教學觀摩工作坊或育樂營，提供各校就推展制度設計、教材課程及成功經驗進行交流。

近年來校園網路數位服務普及，學生利用網路的數位服務進行學習與課程討論比率逐年提升，因此應有系統的建構清晰易懂且形象清新的網路影音教學課程，讓學校的師生甚至行政人員易於取得；此不但可以減輕學校行政的負擔，也可讓有志推展民俗體育的教師能依據影音課程循序漸進教導學子民俗體育之技能，學子也能隨時點選學習，養成主動學習的態度與習慣。

綜合以上，本計畫以「民俗體育師資增能」的執行策略，提高教師增能意願與師資水準；同時，以「數位影音課程建構」給予師生更具體且運用價值高的教材資源，提升教學與學習成效。

二、計畫目的

(一)辦理民俗體育師資增能課程或活動，使各級學校有足夠的民俗體育師資，能發展多元化及趣味化的民俗體育項目，並讓民俗體育落實於學校的體育教學。

(二)辦理區域性「民俗體育師資增能」活動，兼顧各區域(北、中、南、東及離島)所發展的特色運動項目。

(三)各項增能研習課程結合教育部教師在職進修網登錄課程並核發研習時數，強化教師進修動機。

(四)與各單項協會合作共同辦理教練與裁判研習，協助各級學校教師或校外兼職教練具有教學訓練、代表隊組訓的能力與資格。

(五)建構民俗體育數位影音課程，加強行動化的數位教材應用，提升老師的教學成效及學生的學習動機。

三、計畫實施對象

(一)現為民俗體育指導教師、教練或 18 歲以上選手。

(二)各級學校參與民俗體育課程、訓練之師生。

(三)對民俗體育教學有興趣者。

四、計畫內容

(一)舉辦全國級與區域性「民俗體育師資增能活動」。

(二)辦理民俗體育教學觀摩工作坊或育樂營。

(三)統計分析各項活動之質性與量化數據，作為微調與規畫依據。
(四)依單項特殊性、體育政策、教學實務需求，設計課程架構與授課內容。
(五)各項活動結合教育部教師在職進修網登錄課程並核發研習時數。
(六)分級建構民俗體育數位影音課程，經專家學者審查後上傳影片分享網站。

五、各層級分工及具體策略

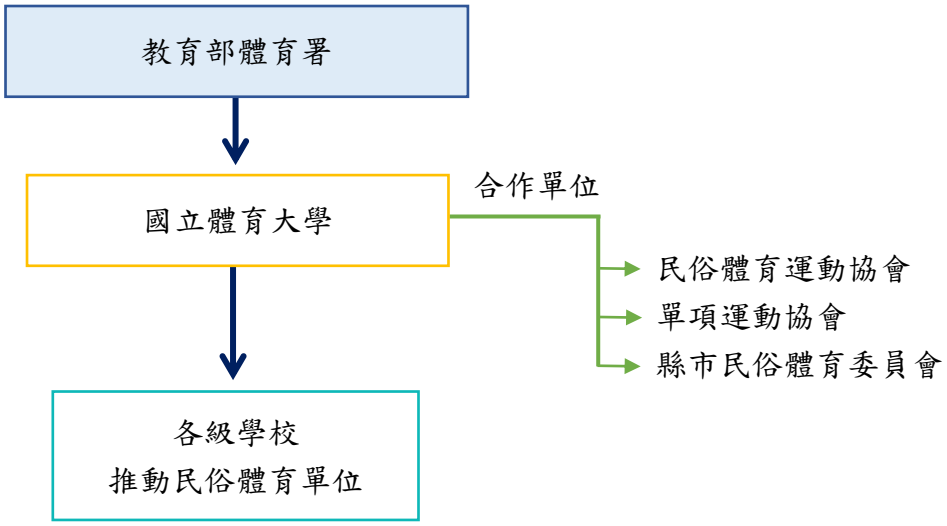

圖 3、方案二各層級分工圖

(一)教育部體育署：

1. 指導國立體育大學推動學校民俗體育相關師資培訓及影音課程建構等行政事務。
2. 行政支援各項活動，如公文轉發、縣市政府事務協調及其他需公權力輔助事項。
3. 督導考核「民俗體育師資增能」暨「數位影音課程建構」之執行進度及工作成果。

(二)國立體育大學：

1. 與合作單位共同擬訂民俗體育師資增能研習課程架構及推動策略。
2. 延聘講師辦理民俗體育師資增能研習或有助於提升教學能力之活動（研習、論壇、教學成果分享、育樂營…等)。
3. 與單項協會合作辦理教練講習，協助各級學校教師或校外兼職教練取得丙、乙級證照，使具有教學訓練、代表隊組訓的能力與資格。合作單位包括:中華民國民俗體育運動協會、中華舞龍舞獅運動總會或其他中華民國體育總會之會員協會。
4. 統計分析各項活動之質性與量化數據，作為微調與規畫依據。

5. 邀請各單項運動選手拍攝數位影音課程，影音課程規範包括:解析度需達1920x1080、顯示比例為 16:9、以已授權的無版權音樂且應含字幕…等)。影音規格、內容與專業程度須經輔導委員會審查通過，方能上傳影片分享網站。

6. 利用扎根學校申請機制、研習活動、自媒體宣導等方式，增加師生使用數位影音課程的頻率。

(三)各級學校：

1. 鼓勵所屬教師參加活動，以提升其教學能力及教學技術。
2. 鼓勵教師善用研習獲得之知能及技能，運用於學校民俗體育教學。
3. 鼓勵學校教師研發教材、創意教學，讓民俗體育趣味與多元化。
4. 善用本計畫建構之影音課程，以提升老師的教學成效及學生的學習動機。

(四)計畫人力分配：

職稱	人數	工作地點
計畫主持人	1 人	國立體育大學
協同計畫主持人	1 人	國立體育大學
碩士級專案助理	1 人	國立體育大學
學士級專案助理	1 人	教育部體育署

六、子計畫預期成果

(一)參加「師資增能研習」及「推展活動」之教師能獲得民俗體育教師教學知能、教材設計製作能力、運動科學相關知能、代表隊組訓能力、民俗體育相關裁判規則。

(二)逐年擴大辦理「民俗體育師資增能」活動，促使各級學校有足夠的民俗體育師資。舉辦 5 場次「增能研習」及 1 場次「推展活動」，預計 250 人次以上參與。

(三)各級學校教師或校外兼職教練考取教練證，獲代表隊組訓的能力與資格。

(四)建構 30 部影片民俗體育數位影音課程，增加學校師生使用數位教材之比例，提升教學及學習成效。