

臺中市辦理 113 年教育部體育署體操教學推廣 2.0 活力體操初階工作坊

一、依據：教育部體育署 113 年國民中小學體操教學推廣計畫。

二、目的：

(一)為強化國小跨領域專長教師體育教學知能，提升國小體育教學品質，及提高具體育教學專業能力人數比例，以增進教師體育教學能力，豐富學生課堂學習，促進十二年國民基本教育素養導向學習之成效。

(二)提供曾接受教育部體育署補助活力體操軟硬體經費之學校體操師資增能機會。

三、執行單位：

(一)主辦單位：教育部體育署。

(二)承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心、臺中市政府教育局、臺中市大里區永隆國民小學。

(三)協辦單位：臺中市國民教育輔導團健康與體育領域國小輔導小組。

四、參加對象：臺中市國小健康與體育領域教學之體育教師報名參加；請參加員所屬服務機關學校於研習期間惠予公(差)假登記出席參加。

五、研習時間和地點(永隆國小教師為優先報名，如遇人數超額，學校有優先審核權)。

(一)辦理時間：113 年 8 月 28 日(星期三)。

(二)研習地點：永隆國小隆來體操館。

(三)報名方式：請於 113 年 8 月 23 日(星期五)前逕至全國教師在職進修網/永隆國小報名。

(四)報名人數：30 人。

六、研習課程表：

日期/時間	實施內容	講師/主持人	地點/備註
08:30-09:00	活力體操初階 計畫說明、競賽辦法與評分細則介紹	石城國小 周昆佑主任	永隆國小 隆來運動館
09:00-10:30	競賽動作內容實作 第一站(平衡能力) 第二站(滾翻能力) 第三站(跳躍能力)	A 組 講師:塗城國小 林士凱老師 助講:永隆國小 楊富宇主任 B 組 講師:石城國小 周昆佑主任 助教:永隆國小 廖永欽老師	永隆國小 隆來運動館
10:30-10:40	休息		
10:40-12:10	競賽動作內容實作 第四站(支撐能力) 第五站(旋轉能力) 第六站(協調能力)	A 組 講師:塗城國小 林士凱老師 助講:永隆國小 楊富宇主任 B 組 講師:石城國小 周昆佑主任 助教:永隆國小 廖永欽老師	永隆國小 隆來運動館
12:10-12:40	意見討論與分享	張永志 校長	永隆國小 隆來運動館

八、獎勵：承辦工作人員請逕依「臺中市立國民中小學及幼兒園教育人員獎勵要點」規定辦理敘獎。

九、其他:參加研習人員，請務必於研習結束完成線上研習問卷。

研習問卷回饋表



十、本計畫奉核後實施，修正亦同。

附件一

一、評分細則：

【平衡能力】

(一)神奇樹木

- 1、單腳站立靜止 3 秒鐘，維持身體平衡穩定
- 2、無明顯的晃動、掉落，或手腳碰觸器械

(二)獨木橋探險

- 1、雙手平舉於身體兩側，身體平衡無明顯晃動前進
- 2、腳跨越障礙物時，必須正面跨越

(三)站立揮毫

- 1、維持身體穩定，單腳抬起時需膝蓋伸直，腳尖下壓腳背繃緊
- 2、腳前後擺動來回一次(須換腳)，高度約前後各 45 度
- 3、動作結束後，需從平衡木上垂直跳下，雙腳著地站穩

【滾翻能力墊子】

(一)側滾翻

- 1、由安全跳箱跳下後，需緊接著側滾翻，滾翻中不能有多餘的動作(例如：手撐地)
- 2、滾動時需雙腳併攏，雙腳大腿靠緊身體
- 3、動作完成後，須盤腿坐著靜止 2 秒

(二)不倒翁

- 1、滾動時需透過背部、肩部、腿部來完成動作(左右邊各一次滾動)
- 2、滾動過程中，雙腳腳掌緊黏不分開，雙手十指交扣手掌抱住前腳掌，不可手腳分離
- 3、動作完成後需原地坐著停 2 秒，結束後原地起立

(三)大象前滾

- 1、動作前先檢查是否下巴貼緊胸口，雙眼是否注視腹部，雙腳是否打開站立
- 2、動作開始時是否由後腦勺、肩部、背部、臀部、腳部著地
- 3、動作完成後需雙腳併攏站起，做出一個結束動作停 2 秒

【跳躍能力】

(一)跨越小溪

- 1、向前跨步跳越障礙物，前腳跨，後腳蹬地，後腳向前併攏，雙腳同時落地(左右邊各一次)
- 2、動作過程中腳不可由側邊跨越障礙物
- 3、動作結束落地時無明顯搖晃

(二)袋鼠左右跳

- 1、動作開始時是否由雙腳啟動
- 2、動作實施中是否由雙腳併攏完成跳動

(三)跳上跳下

- 1、動作實施中是否雙腳併攏跳上障礙物
- 2、由障礙物跳下時是否保持身體平衡無晃動(滯空中)
- 3、落地時是否雙腳併攏站穩無明顯晃動

【支撐能力】

(一)神龍擺尾

- 1、檢查雙手是否伸直支撐，雙腳是否併攏
- 2、動作實施中，是否雙腳併攏完成左右彈跳
- 3、動作結束後，是否雙腳併攏回至起點

(二)手推車

- 1、俯撐動作時，身體是否與肩膀同高，是否塌腰或翹臀
- 2、動作實施時，身體是否與肩膀同高，雙腳是否併攏，是否確實完成左右移動各半圈
- 3、動作完成後，雙腳收回至手撐處，然後站立做出結束動作停 2 秒

(三)小側翻

- 1、動作實施過程中雙手是否有移動
- 2、動作完成時是否雙腳站穩落地無明顯晃動
- 3、動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

【旋轉能力】

(一)坐地屁股轉

- 1、實施過程中動作流暢保持身體重心不晃動，完成 360 度轉動，結束時回到坐姿
- 2、動作完成後雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

(二)雙腳交叉旋轉

- 1、實施過程中動作流暢身體重心無明顯晃動
- 2、動作實施過程中無多餘腳步，或身體明顯晃動
- 3、動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

(三)單腳旋轉

- 1、實施過程中動作流暢身體重心無明顯晃動
- 2、動作實施過程中無多餘腳步，須確實用單腳完成 360 度旋轉
- 3、動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

【協調能力】

(一)七手八腳

- 1、實施過程中，動作流暢沒停頓，手與腳確實碰觸，身體重心無明顯晃動
- 2、動作完成後，須雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

(二)球 8 字繞身

- 1、動作實施前，雙手伸直手掌捧球置於胸前
- 2、動作實施過程中，能流暢控制球繞頸、腰和膝，無中斷或停頓或掉球
- 3、動作實施過程中，身體無明顯晃動
- 3、動作實施結束後，雙手伸直手掌捧球置於胸前停 2 秒

(三)滾動地球

- 1、動作實施過程中，身體須保持平衡，過程中手腳皆不能碰觸地面
- 2、動作實施過程中，能將球流暢滾動於雙腳之間無停頓
- 3、動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

二、動作標準對照表

	獲得半顆星星	獲得一顆星星
流暢	動作表現具律動感	從容不迫的轉換動作且具節奏感
幅度	動作大部分展現應有的位置	所表現的動作展現最大活動範圍
正確	動作可完成，但部分未展現正確性	動作可完成，且展現正確性
美感	動作少部分缺乏美感	完美呈現且具美感

三、評分方式

- (一)各分站都有三個動作，選手只要動作正確，且流暢完美的呈現每一個動作，完成後可獲得五顆星星，獲得幾顆星星是由裁判給分來鼓勵選手。
- (二)過程中有小失誤，評審可扣二分之一個星星作為選手失誤扣分，每缺少一個動作扣一顆星星。
- (三)個人評分表上共有三十顆星星，是六個單站的個人得分，成隊總成績是由個人的整體表現加總產出，取前 20 名總分。