

# 臺南縣佳里鎮子龍國小98學年度 發展民俗體育成果彙編

## 砌磚、撥拉棒、流星



主辦單位：教育部

輔導單位：國立台南大學

承辦單位：台南縣政府教育處

申請學校：台南縣佳里鎮子龍國小

地址：台南縣佳里鎮三協里潭墘5號

Tel:06-7262913 fax:06-7263430 <http://www.tl2es.tnc.edu.tw>

中華民國 九十九 年 五 月 三十一 日

# 目 錄

1. 教育部九十八學年度推展學校民俗體育專案計畫	2
2. 「民俗體育(砌磚、撥拉棒、流星)教學發展學校」推動計畫	5
3. 「民俗體育(砌磚、撥拉棒、流星)發展學校」計畫申請表	7
4. 子龍國小「民俗體育(砌磚、流星球)」教學推動計畫	8
5. 砌磚、撥拉棒、流星配發學校名單及說明	11
6. 推展學校民俗體育「各縣市學校民俗體育種子教師培訓」 分區研習課程活動表	14
7. 臺南縣市99年度推動民俗體育(砌磚、撥拉棒、流星球)教學研習	15
8. 臺南縣 99 年度推動民俗體育(砌磚、撥拉棒、流星球)教學研習	16
9. 子龍國小週三教師研習	17
10. 臺南縣 99 年南瀛盃砌磚、撥拉棒、流星民俗體育錦標賽成績公告	18
11. 撥拉棒簡介	20
12. 流星砌磚簡介	22
13. 民俗體育研習器材規格表	23
14. 子龍國小校內民俗體育競賽	25
15. 比賽動作方式說明—砌磚	26
16. 比賽動作方式說明—撥拉棒	28
17. 比賽動作方式說明—流星	30
16. 「民俗體育發展學校」自評表-子龍國小	32
17. 子龍國小自編教案—砌磚	39
18. 子龍國小自編教案—撥拉棒	41
19. 子龍國小自編教案—流星	44
20. 99年全國民俗體育觀摩賽表演競賽出場時間及出序表	46
21. 參考資料	49

## 教育部九十八學年度推展學校民俗體育專案計畫

本文取自教育部推展學校民俗體育網站<http://163.26.189.1/custom/>

### 壹、緣起

#### 一、依據

- (一)憲法規定教育的目標在於「發展國民之民族精神，自治精神，國民道德，健全體格，科學及生活智能。」確立發展國民之民族精神與健全體格是為我國教育之基本要務，故本國傳統固有的民俗體育，有其傳承發揚的價值與協助達成憲法所規定的教育目標之功效與重要性。
- (二)從國民體育法的相關條文中，更可發現其重要性：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。及國民體育法施行細則修正條文第三條：本法第三條所定我國固有之優良體育活動，指國術、舞龍、舞獅、扯鈴、跳繩、踢毬、划龍舟、跳鼓陣及其他民俗體育活動等條文更可確立民俗體育，應在國民體育教育中加以倡導及推廣。
- (三)各種現行國民中小學課程標準，也明列民俗體育各種課程。

#### 二、民俗體育的重要性與發展

每個國家或地域因自然環境及氣候之不同，當地的人們為求生存，會發展出不同的生活形式及形態，因而在不同的地域間產生不同的人文景觀及文化，這些不同的人文景觀及文化中，亦包括了各式各樣的身體活動或運動型態。這些身體活動或運動型態不僅是不同地域住民的生活型態的展現，亦是不同地域文化精神透過身體活動型式的展演，其不僅表達了當地住民宇宙觀，更藉身體展演表達了人的價值。是以，這些身體活動可以說是當地文化的濃縮菁華，亦是不同地域文化的展示櫥窗。同時世界文化的發展，將朝本土化、國際化兩個主軸加以深刻化。並本國所實施的學校課程，也以國際性與本土性，做為課程規畫向度，故體育課程中的本土性項目的實施，將漸趨殷切。

臺灣自四百年前開始進入文字記載的時代，歷經荷西、明鄭、滿清、日治及國府等時期的治理，不斷地有不同的文化在不同時期流入島內，是以島上匯聚了多元的文化，同時也因為此種多元的文化，使臺灣民間的生命力生生不息。臺灣的這股生生不息的力量，不僅呈現在語言和飲食的多元與融合上，更呈現在多樣及精緻化的身體活動及身體展演上。這些身體活動展演或儀式不僅維持著傳統文化的傳承工作，更重要的是這些身體活動的展演和儀式在全球化的文化單一化中，具有識別地域差異及活化身分認同的功效，是以有必要加以保持及承續。

這些具有本土地域性格的民俗傳統文化，在近幾十年來的文化界及學術界均獲得了不少的重視和進行傳承工作，如較靜態的傳統音樂、戲曲、工藝、美術…等，且已頗有成效。而政府提倡屬動態傳統文化的民俗體育，逐年推動的政策雖然有：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(戴佩琪，2006)。體育司也從1976 年至1978 年，在學校方面推動跳繩、踢毬成為國小的課間活動，而教育廳要落實民俗體育競賽的舉辦，因此也刺激民俗體

育團隊的產生。1991 年起由於鄉土化的影響，教育部國教司二科將國民中小學推展傳統藝術教育列為其業務重點，民俗體育整體性發展借身於傳統藝術計畫中，露出實質的經費補助之曙光。1999 年體委會為進行全國體育會議並修改國民體育法，委託臺南大學進行「民俗體育現況與發展策略」基礎研究，規畫出民俗體育願景。臺南大學自 2000 年度起至 2004 年度止，即起草擬及執行教育部委託之「發展民俗體育中程計畫」，推廣民俗體育活動的努力不遺餘力。然；細察近一、二十年來，靜態傳統文化在文化界及學術界的龐大資源與經費挹注下，已有長足進步，可是被畫歸所謂傳統體育或民俗體育範疇，屬文化界陪襯腳色的動態身體文化活動：舞龍、舞獅、宋江陣、跳鼓、高蹺、踢毬、跳繩、流星、砌磚、撥拉棒、陀螺、滾鐵環…等則尚無法與其他靜態傳統文化齊頭並進、等量齊觀，因而造成動靜態傳統文化失衡的現象。雖然民俗體育已在國民體育法第三條中加以立法保護並提倡，並部份已納入國中小的課程及課外活動中，然而各級學校民俗體育教學項目與活動仍分布極不均勻。有些學校因無相關師資、教材、經費、器材，無法進行教學，其中以師資與教學資源缺乏為其最主要因素。

是以有必要在現今民俗體育因時代潮流無情衝擊，流失及急速沒落下，教育體系有其保留菁華文化之職責，有必要利用各種教育手段加以傳承和發揚，以延續其命脈，展開其復甦契機。更何況在臺灣民間，這些被歸屬為動態的精緻身體活動及文化仍存火苗，只待國家有系統地給予柴薪，其展現光亮火炬之日將在不久之後。

### 三、現今學校推行民俗體育困境的解決之道

自前述 1975 年起，民俗體育實施三十餘年來，亦面臨了發展之瓶頸，根據臺南大學研究團隊蒐羅分析相關研究指出，民俗體育在學校落實推廣上面臨了師資養成與培育、輔導與評鑑、教材與教具、研究與發展、進修與考察、活動與訊息等六大面向之問題(吳慧貞，2002；吳騰達 2000；李秉彝，1982；李俊興，2003；林恩顯、黃維憲、林顯宗，1997；施美雪，2003；高華君，2001；莊國富，2003；陳光雄，1999；陳志文，2003；黃榮平，2003；廖達鵬，1991；樊正治，1995；蔡宗信，2005；蔡長啟，1995；謝辰育，2003；顏銘賜，2003；羅文崇，2002)

針對上述問題，本校研究團隊將本學年推展計畫重點，聚焦在「活絡各級學校」之面向上，以解決現今各級學校民俗體育教學與活動仍分布極不均勻，與師資缺乏無法進行教學之急迫性瓶頸。因此舉辦民俗體育教師培訓是解決各項缺乏相關師資的快速方法。另外如何將民俗體育推動多年來的各項教材、教學、師資成果加以彙整編錄，結合原有的資源加以擴充，提供更多更快速的教學資源以利教學。而為強化各校的推展及執行，除了訂定完整配套的落實學校民俗體育教學相關辦法外，強化相關的輔導及訪視制度，亦是必要之措施，同時進行全國各級學校民俗體育之觀摩競賽，將有助於各校民俗體育在課外活動時間之推展。

而在整體執行策略方面，因民俗體育範圍廣闊、項目眾多，本校將設立「民俗體育發展中心」，以便能更有效率統整各項計畫與相關資源，來推動民俗體育教學與活動。並加強相關單位之策略分工與資源整合；尤其是長久以來，推展民俗體育重要的夥伴學校「臺北市立教育大學」，已有相當豐富之經驗及推動成果績效卓越，將持續密切配合聯手推動各項民俗體育計畫；另也將再聯合南部的實踐大學(高雄校區)和相關推廣民俗體育的單位，進行協同分工與資源整合；使民俗體育能朝深化與普及化方向繼續紮根與推廣。

另；為使民俗體育推動更加落實紮根及與國際接軌吸收各國推動經驗，亦建請下列兩案另案辦理，以收相輔相成之實效。1. 辦理國際民俗體育學術研討會，發揮國際宣傳效果，整合教學、研究與推廣之效果。2. 運用國際考察計畫，吸收國外寶貴發展經驗與國際接軌。

## 「民俗體育（砌磚、撥拉棒、流星）教學發展學校」推動計畫

一、依據：教育部98年8月20日台體(三)字第0980144092號函辦理。

二、目的：

- (一) 為推動「砌磚」、「撥拉棒」、「流星」等教材，以保存固有民俗體育技藝，激化全民愛護鄉土、認同固有文化，並鍛鍊強健體魄及符應國教改造工程，促使文化傳承。
- (二) 鼓勵各級學校將「砌磚」、「撥拉棒」、「流星」等民俗體育教材，納入體育教學內容，期使民俗體育更多教材項目，能落實於各級學校的體育教學中，增加民俗體育運動人口。

三、教材內容：

- (一) 流星：我國歷史悠久之民俗活動與雜技項目，繩索兩端裝水的稱為水流星，表演時必須滴水不漏；而裝火的則是火流星。現引進學校中繩索兩端僅繫上小球以便操作。其是利用離心力舞動雙球，使雙球上下交叉舞動或兩球互為拉直繩子成一直線舞動，是一種可變換多種花樣的繩子技巧，為中國古代「繩技」的主要體現項目。
- (二) 撥拉棒：我國民俗百戲之一，器材為三根棍子雙手各持一棍，利用棍的摩擦力黏性及槓桿原理撥打拉扯凌空的主棍，使主棍不致墜地，操作簡易技巧多變，極具趣味性與創造性。
- (三) 砌磚：通常由三塊木磚所組成，兩手各抓一木磚，夾住中間一塊，動作時或一手或兩手翻手或抓取中間木磚，但不使三塊木磚掉落地上的技巧。花樣變化上百種又具有一定活動量，並可由操弄者再自行開發設計新玩法，是相當優良的民俗體育活動教材。

三、徵選方式：

- (一) 依據「教育部九十八年度推展學校民俗體育專案計畫」，徵求 40 所各級學校在課程與活動中，推動「砌磚」、「撥拉棒」、「流星」等教材，獲選學校將由專案配發其中一至三項教學器材，協助該校在課程與活動中推廣。

(二) 學校推展方式：

1. 可以僅在一個班級或數個班級推展，或排入年級的體育課程時段中，或在學

校相關活動中安排教材教學及研習與教案之設計。

2. 為使砌磚、撥拉棒、流星等項目，有效率地普及與定著於學校教育中，教育部已將砌磚、撥拉棒、流星，列入 99 年 5 月「全國各級學校民俗體育觀摩表演競賽」正式競賽項目中；除此之外，更鼓勵學校成立相關社團，並推派學生參加各相關競賽，以期將民俗體育活動朝向更多樣化的發展。
3. 本計畫以參與學生的運動人口數量與習得教材內容多寡等教材推展的有效性，做為徵選推展學校的主要依據，而推展方式依實際情形由各校自行設計。

(三) 獲選學校必須選派教師參加臺北市、臺中縣、臺南縣所承辦的「民俗體育種子教師培訓」或「民俗體育教學推動工作坊」至少一梯次的研習活動，以習得新項目教材內容，能更有利於回校推展教學活動。

相關研習活動內容將於 98 年 12 月至 99 年 3 月舉辦，詳情請上

<http://163.26.189.1/custom>

- (四) 請填寫「申請表」後，將電子檔傳至 [ccsh@mail.nutn.edu.tw](mailto:ccsh@mail.nutn.edu.tw) 信箱，另紙本逕寄臺南大學民俗體育發展中心(70005 臺南中西區樹林街二段 33 號)參加徵選，計畫徵選自即日起至 99 年 1 月 15 日截止。
- (五) 徵選通過的學校，將配發該項目 40 組器材，於 99 年 1 月 30 日以前配發。
- (六) 獲得徵選配發器材學校依申請內容落實推動，於 99 年 5 月至 7 月間將委由訪視小組實地訪視教學推展情形，推展優良的學校，將請教育部獎勵。
- (七) 「計畫申請表」詳細內容如後。

## 教育部九十八年度推展學校民俗體育

## 「民俗體育（砌磚、撥拉棒、流星）發展學校」計畫申請表

學校名稱	臺南縣佳里鎮子龍國小		學校電話	06-7262913#12
學校地址	臺南縣佳里鎮三協里潭墘 5 號			
申請項目	<input checked="" type="checkbox"/> 砌磚 <input type="checkbox"/> 撥拉棒 <input checked="" type="checkbox"/> 流星球（不限幾項）			
推動方式	<p>內容需包含：1. 推動班級／人數、2. 推動方式</p> <p><b>【學校推動簡介-第一學期；其他詳見教學推動計畫】</b></p> <p>◎全校 6 班、94 位學生、31.5%為弱勢家庭。</p> <p>1. 推動班級：三~六年級共 78 位學生，佔全校人數之 82%</p> <p>2. 推動方式：</p> <p>(1)排入健體課程：每學期 12 節。</p> <p>(2)每週二、四 10:00-10:30 全校性樂活時間每學期 40 次。</p> <p>(3)教師研習：每學期兩次，第一學期定於 3/3 及 3/24 週三下午 13:30-16:30。</p> <p>3. 推展項目：砌磚與流星球兩項。</p> <p>4. 預期目標：第一學期 60%、第二學期 80%。</p>			
內容	<p>(1)砌 磚：三~六年級學生每人於一學期教學後，60%能學會砌磚基本動作。如：平磚基本動作、上下移磚、花式翻轉、左右翻轉。立磚上下移磚、橫磚左右翻轉…等。</p> <p>(2)流星球：三~六年級學生每人於一學期教學後，60%能學會流星球基本動作。如：立舞花、平舞花、大刀花、立單手花、蜻蜓點水…等。</p>			
說明	<p>5. 教師專業成長：</p> <p>(1)種子教師培訓：推派兩位體育專長教師參加教育部辦理南區民俗體育種子教師研習活動，教導主任黃國峯全程參與獲得 16 小時之結業證書。體育專長教師郭偉智與黃國峯主任再度報名參加教育部九十八年度推展學校民俗體育臺南縣市民俗體育教學工作坊研習活動計畫「砌磚」、「流星球」研習。</p> <p>(2)體育教學課程：</p> <p>a. 健體領域：三、四、五、六年級每週三節，全學期共 60 節，扣除本校特色一~六年級游泳教學 12 節，兒童韻律 20 節，另撥出 12 節課排入兩項新民俗體育項目。</p> <p>b. 樂活時間：本校每週二、四上午 10:00-10:30 為全校性樂活時間，依教師專長分成球類、田徑體適能、民俗體育三組。計畫於民俗體育組調整上課項目，全學期共 40 次。</p> <p>c. 親職教育：結合 99.03.28(日)親職教育與教學成果發表會，安排績優學生節目表演，並設立活動攤位專題介紹新民俗體育項目。</p> <p>d. 對外參賽：配合四月份縣賽與五月份全國賽，進行培訓工作，商請兒童律動教師協助音樂配樂、編舞與舞台儀態指導，提升舞台表演精彩度。</p> <p>e. 觀摩學習：搜尋相關民俗體育與武術相關影片，融入教學課程，激發學生動作的創新能力。※備註：以所申請通過項目配發器材</p>			
(如頁數不足請自行增頁)				
承辦人	職稱	教師	E-mail	<a href="mailto:newtk2@t12es.tnc.edu.tw">newtk2@t12es.tnc.edu.tw</a>
	姓名	郭偉智	手機	0922-712561
	電話	06-7262913	傳真	06-7263430

承辦人： 郭偉智

主任： 黃國峯

校長：許木林



## 子龍國小「民俗體育（砌磚、流星球）」教學推動計畫

### 一、依據：

- (一)教育部 98 年 8 月 20 日台體(三)字第 0980144092 號函辦理。
- (二)臺南縣政府 98 年 12 月 15 日府教體字第 0980002496 號函辦理。

### 二、目的：

- (一)配合教育部政策推動「砌磚」、「撥拉棒」、「流星」等民俗體育教學教材，以保存固有民俗體育技藝，激化全民愛護鄉土、認同固有文化，並鍛鍊強健體魄及符應國教改造工程，促使文化傳承。
- (二)將「流星」、「砌磚」二項民俗體育教材，納入體育教學內容，期使民俗體育更多教材項目，能落實於體育教學中，增加民俗體育運動人口，促使本校學童均能學會一項民俗體育，進而更熱愛運動，學會欣賞力與美的展現。

### 三、選定教材內容：流星與砌磚二項。

- (一)流星：我國歷史悠久之民俗活動與雜技項目，繩索兩端裝水的稱為水流星，表演時必須滴水不漏；而裝火的則是火流星。現引進學校中繩索兩端僅繫上小球以便操作。其是利用離心力舞動雙球，使雙球上下交叉舞動或兩球互為拉直繩子成一直線舞動，是一種可變換多種花樣的繩子技巧，為中國古代「繩技」的主要體現項目。
- (二)砌磚：通常由三塊木磚所組成，兩手各抓一木磚，夾住中間一塊，動作時或一手或兩手翻手或抓取中間木磚，但不使三塊木磚掉落地上的技巧。花樣變化上百種又具有一定活動量，並可由操弄者再自行開發設計新玩法，是相當優良的民俗體育活動教材。

### 三、學校推展方式：

#### (一)教師專業成長：

- 1.種子教師培訓：推派兩位體育專長教師參加教育部辦理南區民俗體育種子教師研習活動，教導主任黃國峯全程參與獲得 16 小時之結業證書。體育專長教師郭偉智與黃國峯主任再度報名參加教育部九十八年度推展學校民俗體育臺南縣市民俗體育教學工作坊研習活動計畫「砌磚」、「流星球」研習。
- 2.辦理校內週三研習：流星球 99.03.03(三)13:30-16:30；砌磚(三)13:30-16:30。

#### (二)體育教學課程：

- 1.健體領域：三、四、五、六年級每週三節，全學期共 60 節，扣除本校特色一~六年級游泳教學 12 節，兒童韻律 20 節，另撥出 12 節課排入兩項新民俗體育項目。
- 2.樂活時間：本校每週二、四上午 10:00-10:30 為全校性樂活時間，依教師專長分成球類、田徑體適能、民俗體育三組。計畫於民俗體育組調整上課項目，全學期共 40 次。
- 3.親職教育：結合 99.03.28(日)親職教育與教學成果發表會，安排績優學生節目表演，並設立活動攤位專題介紹新民俗體育項目。
- 4.對外參賽：配合四月份縣賽與五月份全國賽，進行培訓工作，商請兒童律動教師協助音樂配樂、編舞與舞台儀態指導，提升舞台表演精彩度。
- 5.觀摩學習：搜尋相關民俗體育與武術相關影片，融入教學課程，激發學生動作的創新能力。

### 四、學校簡介：

#### (一)學校概況

本校位於台南縣佳里鎮三協里，位處國道一號高速公路往佳里鎮 176 縣道幹道「永昌宮(子龍廟)」旁，交通尚為便利，但分類屬「偏遠學校」。學區包含子龍里、三協里及民安里第 11 鄰。**目前共有 6 班，學生數為 94 人**。社區人士多數務農，雖離市區較遠，但民風純樸。校園整潔綠意盎然，兒童天真活潑可愛，五育並重，尤其各項比賽成果輝煌，獎盃琳瑯滿目，校園和諧猶如一個大家庭。社區人士及家長熱心教育、同心協力、犧牲奉獻，因此人才輩出。教育應隨時代潮流而躍動，本校在歷任校長及師生的努力下，朝向學習型學校邁進。擁抱希望、快樂學習、健康成長以達全人教育是親、師、生共塑的學校新願景。學校特色方面在環境教育、綠色環保、節能減碳、游泳教學有顯著的成效，顯示出本校追求卓越、創新、努力以赴的奮鬥精神。

### 1. 學生人數

班級 性別	一甲	二甲	三甲	四甲	五甲	六甲	小計
男	3	5	12	8	12	10	50
女	4	6	9	10	9	6	44
合計	7	11	21	18	21	16	94

### 2. 人員編制

職稱 性別	校長	主任	組長	級任	科任	職員	小計
男	1	2	1	1	0	1	6
女	0	0	1	4	1	2	8
合計	1	2	2	5	1	3	14

### 3. 學校特色

- (1) 重視環保及生態教育，推動資源回收環境教育，獲選為綠色環保學校。
- (2) 重視學童視力保健，榮獲台南縣視力保健考評特優，持續推動學童動眼操運動。
- (3) 重視學生科學教育，榮獲台南縣科展數學組特優，並代表參加全國比賽。
- (4) 加強生活教育—設置榮譽獎章制度，培養有禮貌、愛整潔、守秩序等良好行為習慣。
- (5) 重視學生衛生飲食教育，爭取教育局補助，實施學生自備餐具。
- (6) 實施學生潔牙運動，由家長會補助，購置學生個人用潔牙用具，並請佳里鎮牙科蔡醫師到校義務位學生檢查牙齒。
- (7) 推展台南縣卓越教育計劃，實施游泳、音樂、鄉土教學，落實學生多元學習發展的理念。

#### (二)師資概況

1. 學歷：全校 10 名教師，研究所畢業及目前正就讀研究所之教師 5 位，大學畢業 4 位大專 1 位。
2. 體育專長教師：
  - (1) 校長：許木林。屏東師專 66 級體育組、國立臺南大學社教系畢業；臺南縣校長組網球代表隊，多次獲得全國冠軍。
  - (2) 教導主任：黃國峯。臺北市立學院語教系 84 級；國立臺東大學體育教學碩士 97 級，排球 A 級教練，長期指導排球、躲避球、田徑榮獲全縣前三名。
  - (3) 總務主任：黃萬芳。屏東師專 71 級體育組畢業；臺南縣全縣游泳教育推廣負責人；四、五、六年級健體教師，樂活時間民俗體育組指導教師。
  - (4) 體育教師：郭偉智。目前就讀國立臺南大學體育研究所論文寫作中，兼任本校三年級級任及輔導教師。
  - (5) 其它教師：平均年資不到 10 年，接受新觀念，學習新事物的動力較高。

(三)學生背景

本校學生具有單親、隔代教養、新移民、身心障礙子女等弱勢家庭背景居多，佔 31.5%。學生放學後居家少有補習或娛樂，文化刺激明顯不足。

五、學生學習比例：三~六年級合計 78 人，佔全校 82%。

六、申請項目：流星球與砌磚兩項。

七、經費概算：敬請教育主管機關補助器材流星球 40 套、砌磚 40 套。

八、預期目標：第一學期 60%、第二學期 80%。

(一)砌 磚：三~六年級學生每人於一學期教學後，60%能學會砌磚基本動作。如：平磚基本動作、上下移磚、花式翻轉、左右翻轉。立磚上下移磚、橫磚左右翻轉等。

(二)流星球：三~六年級學生每人於一學期教學後，60%能學會流星球基本動作。如：立舞花、平舞花、大刀花、立單手花、蜻蜓點水

九、檢討改進：本計畫實施一學期後召開檢討會議，研擬改進措施，再次修正以求實施成效。

十、本計劃經校務會議討論，校長核可後實施，修正時亦同。

承辦： 郭偉智

主任：黃國峯

校長： 許木林

## 砌磚、撥拉棒、流星配發學校名單及說明

感謝各校踴躍參與提出申請成為推動民俗體育發展學校，本年度提出申請校數多達 90 校。依據教育部 98 學年度推動學校民俗體育專案計畫，原訂擇優選取 40 所學校配發砌磚、撥拉棒、流星其中一至三項教學器材。

此三項為教育部民俗體育專案計畫新興推廣項目，為擴大推廣層面增加學習人口，鼓勵各校推動，因此採從寬審核原則，在考量各校推廣效益及城鄉、區域、學習人數等各項條件下，共計錄取 74 校，每校配發一至三項教學器材；每項目以 30 組為基準（特殊及小型學校配發 15 組）不等，未獲錄取之學校以及未能完全符合學校申請期望之處，請見諒。期待今年度在各校積極配合推動之下，能共同創造最佳成效，以期此三項民俗體育活動能定著普及於各校。

配發學校名單（如附件一）；近期內將進行各校器材配發作業，收到器材之學校清點器材無誤後，請填寫附件二器材簽收單據，寄回國立台南大學（南市樹林街二段 33 號）民俗體育發展中心收。

### 附件一：配發學校名單及配發組數

縣 市	申請學校	申請項目		
		砌磚	撥拉棒	流星
台中市東區	台中家商	30	30	30
台中縣大雅鄉	上楓國民小學	30	30	30
台中縣大雅鄉	陽明國民小學		25	
台中縣太平市	中華國民小學		30	30
台中縣東勢鎮	東新國民小學	30	30	30
台中縣潭子鄉	東寶國民小學			30
台中縣潭子鄉	新興國民小學		25	
台中縣潭子鄉	潭陽國民小學	30	30	30
台北市	雙園國民小學	30	30	30
台北市士林區	至善國民中學		25	25
台北市大同區	日新國民小學	30		
台北市大安區	金華國民中學	30	30	
台北市大安區	金華國民小學		30	30
台北市大安區	大安高工	30		
台北市內湖區	內湖國民中學		30	
台北市文山區	興華國民小學	30		
台北市文山區	景美國民小學		30	
台北市文山區	辛亥國民小學	30		
台北市文山區	力行國民小學		30	
台北市北投區	關渡國民小學	30		
台北市信義區	吳興國民小學			30
台北市南港區	修德國民小學		30	

## 子龍國小 98 學年度發展民俗體育學校成果

台北縣三重市	明志國民中學	30	30	
台北縣三峽鎮	中園國民小學	30		30
台北縣三峽鎮	成福國民小學		25	
台北縣中和市	光復國民小學	30	30	
台北縣文山區	景興國民小學	30		
台北縣永和市	永平國民小學			30
台北縣汐止市	樟樹國民中學	30		
台北縣板橋市	海山國民小學	30		
台北縣烏來鄉	烏來國民中學		15	
台北縣新店市	崇光女中	30		30
台北縣新莊市	新泰國民小學			30
台北縣樹林市	彭福國民小學		30	30
台北縣樹林市	樹林國民小學	30		30
台北縣鶯歌鎮	永吉國民小學			25
台東縣台東市	馬蘭國民小學	30		30
台南市	成功大學	30	30	30
台南市北區	大光國民小學			30
台南縣下營鄉	中營國民小學		30	
台南縣仁德鄉	依仁國民小學			15
台南縣六甲鄉	六甲國民小學	30	30	
台南縣永康市	南大附中	30	30	30
台南縣永康市	復興國民小學	30		30
台南縣永康市	永康國民小學	30		
<b>※台南縣佳里鎮</b>	<b>子龍國民小學</b>		<b>15</b>	
台南縣南化鄉	南化國民小學		25	
台南縣後壁鄉	菁寮國民中學		15	
台南縣新營市	興國高級中學			25
台南縣歸仁鄉	保西國民小學		30	30
台南縣歸仁鄉	大潭國民小學	30		
台南縣歸廟鄉	五甲國民小學	30		30
台南縣關廟鄉	保東國民小學		15	15
台南縣關廟鄉	新光國民小學		15	
台南縣鹽水鎮	塋頭港國民小學	15		
台南縣鹽水鎮	仁光國民小學	15		
台南市	台南大學	30	30	30
宜蘭縣羅東鎮	成功國民小學	30		
南投縣竹山鎮	竹山高級中學	30		30
屏東縣里港鄉	玉田國民小學	30	30	
苗栗縣獅潭鄉	豐林國民小學		15	
桃園縣八德市	大安國民小學	30		

高雄縣大樹鄉	大樹國民小學	30		
高雄縣美濃鎮	龍肚國民小學			30
高雄縣茄萣鄉	茄萣國民小學	30	30	30
高雄縣路竹鄉	蔡文國民小學			30
高雄縣鳳山市	新甲國民小學	30	30	30
高雄縣鳳山市	中山國民小學	30		30
連江縣南竿鄉	馬祖高級中學			30
雲林縣古坑鄉	山峰國民小學		15	
新竹縣竹北市	竹北國民小學		30	
新竹縣湖口鄉	中興國民小學			15
嘉義市東區	民族國民小學		25	
嘉義縣番路鄉	永興國民小學		15	

## 附件二

收到器材之學校清點器材無誤後，請填寫下列器材簽收單據，寄回國立台南大學民俗體育發展中心（南市樹林街二段 33 號）收。

<b>茲收到</b>	
國立台南大學民俗體育發展中心辦理 98 學年度教育部民俗體育專案計畫，配發民俗體育教學推廣器材：	
<b>砌磚</b>	<b>組</b>
<b>撥拉棒</b>	<b>組</b>
<b>流星</b>	<b>組</b>
學校名稱：	
器材清點簽收人：	
聯絡電話	

## 教育部九十八學年度推展學校民俗體育「各縣市學校民俗體育種子教師培訓」

- (1)研習日期：99 年 1 月 9 日(六)、10 日(日)  
 (2)研習地點：台南縣歸仁國小(台南縣歸仁鄉文化街一段 100 號)  
 (3)報名時間：南區研習報名時間即日起至 99 年 1 月 4 日（星期一）截止。  
 (4)本種子教師研習結束後直接發予研習證書，不需上全國教師網登錄。

2010-01-09: 教育部九十八學年度推展學校民俗體育「各縣市學校民俗體育種子教師培訓」分區研習活動計畫南區研習報名活動負責人 [網站工友](#)報名截止日期 2010-01-04 23:55 (2228 人氣)

### 教育部九十八學年度推展學校民俗體育「各縣市學校民俗體育種子教師培訓」 分區研習課程活動表

	(星期六)	(星期日)
8:30 至 8:50	報到及開訓	報到
8:50 至 10:20	組合舞曲－砌磚教學與實作	流星飛舞－流星球教學與實作
10:20 至 10:30	休 息	休 息
10:30 至 12:00	組合舞曲－砌磚教學與實作	流星飛舞－流星球教學與實作
12:00 至 13:00	午餐時間	午餐時間
13:30 至 15:00	組合舞曲－砌磚教學與實作	夢幻如意棒－撥拉棒教學與實作
15:00 至 15:10	休 息	休 息
15:10 至 16:40	流星飛舞－流星球教學與實作	夢幻如意棒－撥拉棒教學與實作
16:40 至 17:00	心得分享	綜合座談

**教育部九十八年度推展學校民俗體育**  
**臺南縣市民俗體育教學工作坊研習活動計畫課程活動表**

	第一梯次(砌磚) 1 月 21 日(星期四)	第二梯次(撥拉棒) 1 月 22 日(星期五)	第三梯次(流星球) 1 月 25 日(星期一)
8:20 至 8:40	報到及開訓	報到及開訓	報到及開訓
8:40 至 10:10	組合舞曲 砌磚介紹	夢幻如意棒 撥拉棒介紹	流星飛舞 流星球介紹
講師外聘			
10:10 至 10:30	休 息	休 息	休 息
10:30 至 12:00	組合舞曲 砌磚動作分析	夢幻如意棒 撥拉棒動作分析	流星飛舞 流星球動作分析
講師外聘			
12:00 至 13:00	午餐時間	午餐時間	午餐時間
13:00 至 14:30	組合舞曲 砌磚教學與實作	夢幻如意棒 撥拉棒教學與實作	流星飛舞 流星球教學與實作
講師外聘			
14:30 至 14:40	休 息	休 息	休 息
14:40 至 16:10	組合舞曲 砌磚教學與實作	夢幻如意棒 撥拉棒教學與實作	流星飛舞 流星球教學與實作
講師外聘			
16:10 至 16:30	綜合座談	綜合座談	綜合座談
16:30~	賦歸	賦歸	賦歸



**臺南縣 99 年度推動民俗體育(砌磚撥拉棒流星球)教學研習**

<b>教育處主辦(編號:15872)</b> <b>臺南縣 99 年度推動民俗體育(砌磚撥拉棒流星球)教學研習</b> 只有一梯次(每單位限報:無限制人次) <b>承辦單位:台南縣政府教育處</b>	99/03/23 08:00:00 ~ 99/03/23 16:00:00	周 二	正取:50 備取:0 已報名:29 人	99/03/11 08:00:00 ~ 99/03/19 16:00:00	報名截止 了!	報名名 單
--	---	--------	------------------------------	---	------------	----------

號	單位	姓名	報名狀態	書籍	核發 時數狀態	報名時間	備註
1	頭社分校	陳俊誠	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/11 08:48:38	正取 1
2	中營國小	林賢杰	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/11 11:14:39	正取 2
<b>3</b>	<b>子龍國小</b>	<b>郭偉智</b>	<b>成功</b>	<b>無</b>	<b><u>已核發</u></b>	<b>99/03/11 11:26:55</b>	<b>正取 3</b>
4	依仁國小	陳志彥	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/11 20:48:24	正取 4
5	歸仁國小	陳振輝	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/12 07:54:25	正取 5
6	歡雅國小	陳朝誠	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/12 10:50:29	正取 6
7	苓和國小	韓文珍	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/12 16:30:59	正取 7
8	東興國小	林佳慧	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/12 20:56:38	正取 8
9	永康國小	周偉明	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/12 22:45:43	正取 9
10	龍船分校	蘇士勳	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/13 21:12:08	正取 10
11	保東國小	蔡慶南	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/15 07:58:48	正取 11
12	竹橋國小	黃薇芬	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/15 10:04:06	正取 12
13	保西國小	楊明融	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/15 11:02:02	正取 13
14	南興國小	張誌元	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/15 11:08:30	正取 14
15	六甲國小	顏秀朱	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/15 11:48:48	正取 15
16	新營國小	李宜翰	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 08:20:16	正取 16
17	保東國小	蔡安峻	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 09:23:39	正取 17
18	層林國小	賀國綱	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 10:47:21	正取 18
19	南化國小	王南傑	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 12:42:31	正取 19
20	歸仁國小	楊長頌	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 13:40:32	正取 20
21	歸仁國小	蔡志宏	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 13:41:11	正取 21
22	歸仁國小	黃佳祥	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 13:51:51	正取 22
23	奎頭港國小	姜怡如	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/16 14:18:09	正取 23
24	新光國小	李俊雄	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/17 08:04:50	正取 24
25	大潭國小	薛國信	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/17 08:50:15	正取 25
26	文化國小	郭明智	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/17 12:45:30	正取 26
27	五甲國小	蕭柏琪	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/18 11:15:47	正取 27
28	後港國小	張儀正	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/18 11:31:55	正取 28
29	仁光國小	黃國倫	成功	無	<u>已核發</u>	99/03/18 14:29:54	正取 29

## 子龍國小 99 年度推動民俗體育(砌磚撥拉棒流星球)週三研習

研習名稱	研習日期	研習時段	招收名額	報名日期	名單
<p style="text-align: center;"><b>校內研習</b></p> <p style="text-align: center;"><b>研習編號: 18029</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="#">子龍國小新民俗體育進階研習</a></p> <p style="text-align: center;">只有一梯次 (每單位限報:無限制人次)</p> <p style="text-align: center;"><b>承辦單位:子龍國小</b></p>	99/06/02 13:20:00 ~ 99/06/02 16:20:00	周三	正取:15 備取:0 已報名:9 人	99/05/19 08:00:00 ~ 99/06/02 13:00:00	<a href="#">報名名單</a>
<p style="text-align: center;"><b>校內研習</b></p> <p style="text-align: center;"><b>研習編號: 17024</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="#">新民俗體育(流星球/砌磚/撥拉棒)</a></p> <p style="text-align: center;">只有一梯次 (每單位限報:無限制人次)</p> <p style="text-align: center;"><b>承辦單位:子龍國小</b></p>	99/04/14 13:20:00 ~ 99/04/14 16:20:00	周三	正取:10 備取:0 已報名:10 人	99/04/14 08:00:00 ~ 99/04/14 13:00:00	<a href="#">報名名單</a>

## 臺南縣 99 年南瀛盃砌磚、撥拉棒、流星民俗體育錦標賽

### 各項比賽成績公告

#### 一、砌磚

##### 【國小組】

##### (一)團體賽：

第一名：六甲國小                      第二名：復興國小                      第三名：龍崎國小

##### (二)個人花式賽：

第一名：苓和國小林忠穎              第二名：五甲國小許廷維              第三名：歪頭港國小陳佳偉  
第四名：大潭國小 B 黃柏瑞          第五名：保東國小徐敬凱              第六名：大潭國小 A 梁建鑫

##### (三)個人競速賽：

第一名：五甲國小許廷維              第二名：復興國小林恩澤              第二名：永康國小柯乃仁  
第四名：保西國小謝昀呈              第五名：大潭國小 B 黃柏瑞          第六名：保東國小徐敬凱

##### 【國中組】

##### (一)團體賽：

第一名：沙崙國中 A

##### (二)個人花式賽：

第一名：沙崙國中 A 李泓郁          第二名：慈濟中學蔡博丞              第三名：建興國中吳承融

##### (三)個人競速賽：

第一名：沙崙國中 A 甘和憲          第二名：慈濟中學蔡博丞              第三名：建興國中吳承融

##### 【教師組】

##### (一)個人花式賽：

第一名：龍崎國小蘇士勳              第二名：中營國小林賢杰              第三名：文化國小郭明智  
第四名：歸仁國小陳振輝              第五名：保東國小蔡慶南

##### (二)個人競速賽：

第一名：北門國小蘇龍輝              第二名：保西國小黃柏儒              第三名：中營國小林賢杰  
第四名：歸仁國小陳振輝              第四名：龍崎國小蘇士勳              第四名：文化國小郭明智

**第四名：子龍國小郭偉智**

#### 二、撥拉棒

##### 【國小組】

##### (一)團體賽：

第一名：苓和國小                      第二名：中營國小 A                      第三名：歸仁國小 A  
第四名：六甲國小                      第五名：歸仁國小 B                      第六名：文化國小

##### (二)個人花式賽：

第一名：永康國小蔡君慧              第二名：中營國小 A 顏均叡              第三名：保西國小黃雁玲  
第四名：中營國小 B 陳韋翰          **第五名：子龍國小 A 楊浣婷**              第六名：歸仁國小 B 王煜淇

##### (三)個人競速賽：

第一名：中營國小 A 馮志偉              第二名：中營國小 B 陳韋翰              第二名：永康國小張上友  
第二名：六甲國小劉冠廷              第五名：保西國小陳秉杰              第六名：新光國小鄭惠貞

**【國中組】**

(一)個人花式賽：

第一名：慈濟中學蔡博丞      第二名：建興國中吳承融

(二)個人競速賽：

第一名：慈濟中學蔡博丞      第二名：建興國中吳承融

**【教師組】**

(一)個人花式賽：

第一名：文化國小郭明智      第二名：龍崎國小蘇士勳      第三名：中營國小林賢杰

**第四名：子龍國小 B 黃國峰**

(二)個人競速賽：

**第一名：子龍國小 A 莊素珍**      第二名：保西國小王佳文      第三名：龍崎國小蘇士勳

第四名：中營國小林賢杰      第五名：歸仁國小蔡志宏      第六名：文化國小郭明智

**三、流星**

**【國小組】**

(一)團體賽：

第一名：依仁國小      第二名：竹橋國小      第三名：復興國小

第四名：歸仁國小 A      第五名：歸仁國小 B

(二)個人花式賽：

第一名：五甲國小陳鑫輝      第二名：竹橋國小蔡佳潔      第三名：歸仁國小 B 黃雁琳

第四名：保西國小魏志凱      第五名：龍崎國小蕭榮笙      第六名：歸仁國小 A 陳羿淇

(三)個人競速賽：

第一名：依仁國小陳建宇      第二名：新光國小陳冠廷      第三名：歸仁國小 B 孫玉芳

第四名：五甲國小李翌維      第五名：保西國小魏志凱      第六名：大潭國小 A 卓品寬

**【國中組】**

(一)個人花式賽：

第一名：慈濟中學蔡博丞      第二名：建興國中吳承融

(二)個人競速賽：

第一名：慈濟中學蔡博丞      第二名：建興國中吳承融

**【教師組】**

(一)個人花式賽：

第一名：文化國小林立武      第二名：中營國小林賢杰      **第三名：子龍國小 A 王自強**

**第四名：子龍國小 B 黃國峰**

(二)個人競速賽：

第一名：依仁國小陳志彥      **第二名：子龍國小 B 黃國峰**      **第三名：子龍國小 A 王自強**

第四名：中營國小林賢杰

## 撥拉棒簡介



出現在許多古老文化中；例如在美國的印地安 Cherokee 系祖先，有一種遊戲，把箭頭綁在箭柄的頂端，做旋轉遊戲；另一個來源是中國，你可以看到玩家使用二支棍子，流暢的撥動中間的棍子，那叫做中國撥拉棒。在這個遊戲中使用三根棍子，運用你靈巧的雙手非常的自然撥動，它具簡易操作性，不需要電池，這就是”撥拉棒”。

取自 <http://www.wfps.tp.edu.tw/cla/bola/news.html>

『撥拉棒』是我國對這項民俗運動的稱呼，一般民間也稱為「三枝棍」；而在日本或西方國家則稱為『惡魔棍』。這項民俗運動的歷史相當悠久，根據考據，其最早的發源地應是在西元前三千多年的非洲，而在古埃及的墳墓中就已經出現過類似今天惡魔棍表演的壁畫（維基百科，2006）。研究學者認為，在那之後這種棍技表演，可能是從埃及經由絲路傳到了中國，或者也有可能是後來中國人又獨自重新發明了這種玩法，總之，在西元兩千多年前，中國人就已經開始玩撥拉棒並將它發揚光大，故許多文獻中都認為中國才是撥拉棒的發源地。也有很多人相信撥拉棒是馬可·波羅從東方引進歐洲，在文藝復興時期的催化下，撥拉棒就在歐洲風靡盛行起來了。

### 一、撥拉棒雜技的運動價值

#### （一）是全方位的運動：

作為運動，撥拉棒是高度有氧的運動，能增進心肺功能。撥拉棒能幫助一個人發展好的手眼協調能力和平衡感。因為操作撥拉棒能鍛鍊平常日常生活中不常使用的肌群，雜技師不僅有良好的協調性，也經常很「有型」或甚至很健美。但請注意他們並非一開始就那樣！因為學習操作撥拉棒是一種循序漸進的過程，只要有耐心的學習，它終將能帶來美好的結果。

#### （二）增進反射神經的靈敏：

張連起（1990）指出練習撥拉棒雜技能幫助發展反射神經。而事實上雜技師都發展出了高度的反射神經，那是和人類平常的活動無關的反射。這些反應力是經由為了學會撥拉棒的某些複雜動作，不斷重複練習而訓練出來的。在那些多樣訓練反應力的過程的同時，新的、更難更複雜的技巧也繼續地「奠基」在先前已經開發好的技能上。這些新的複雜技能終將變得更加直覺化，而到最後，許多非尋常的反射神經就被開發出來。一個例子是，要抓住一顆生蛋對於初學撥拉棒雜技的人可能很具挑戰性，但對具熟練技巧的雜技師就可能可以在不弄破蛋的情況下，接住那些無預警地向他丟擲的雞蛋。

#### （三）增加休閒娛樂的多樣性：

以作為一種休閒娛樂來說，撥拉棒雜技在許多方面都勝出。除了先前提到對健康的好處外，

撥拉棒雜技在社交場合也極為適用。而以當作一種遊戲的觀點，撥拉棒雜技，除了兼具挑戰性和娛樂性之外，許多先前提到的好處，也使得它成為一種有益身心健康的活動。它不但能鍛鍊出一個人的自信，同時更是結交朋友的好方法。

總而言之，學習撥拉棒雜技能幫助兒童或大人發展一種對於古典物理的基本法則之初步認知。在所謂的已開發國家之中，很多小孩的日常活動（如看電視）似乎使得他們的專注力退化，導致學習上的障礙、集中力的缺乏以及對於事物的沒興趣。但是在特殊教育領域中，有些活動是利用玩撥拉棒雜技來訓練小孩子的精神集中力。多元智慧理論學者 Gardner, Howard. 指出，經常練習撥拉棒能刺激左右腦的平衡作用，同時增強創造能力和批判能力，特別是在熟練更高階的撥拉棒運動者（Crystal stix, 2005）。最重要地，撥拉棒雜技很好玩，這對所有人來說，或許是最吸引人的。

## 二、撥拉棒器材

撥拉棒的主棍通常長約 60 到 120 公分，而兩根控制桿通常為 1 公分粗、30 到 50 公分長。主棍的主要質量都分佈在兩端，其中流行於日本的惡魔棍是做成中央較細、兩端較粗的形狀，而流行於美國和台灣的撥拉棒的主棍則是一根直棍在兩端加上花狀飾物和額外重量。這樣做的用意是為了增加轉動慣性而使得道具較好操作。一般而言，撥拉棒的主棍因為有花狀裝飾物的設計能夠減慢旋轉的速度，而且經常被設計的摩擦力極大，被認為比較適合初學者使用，而惡魔棍的主棍則速度快且較滑，若一開始就直接使用可能會頗難上手。

取自雜技知能工作坊網站 <http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=4>

## 流星簡介

我國歷史悠久之民俗活動與雜技項目，繩索兩端裝水的稱為水流星，表演時必須滴水不漏；而裝火的則是火流星。現今演化為繩索兩端繫上小球以便操作。其是利用離心力舞動雙球，使雙球上下交叉舞動或兩球互為拉直繩子成一

直線舞動，是一種可變換多種花樣的繩子技巧，為中國古代「繩技」的主要項目。

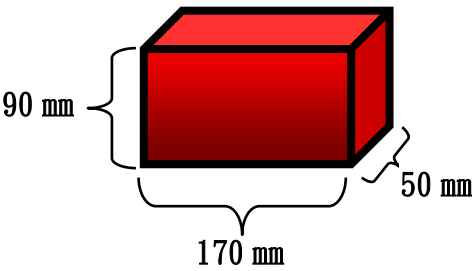



## 砌磚簡介

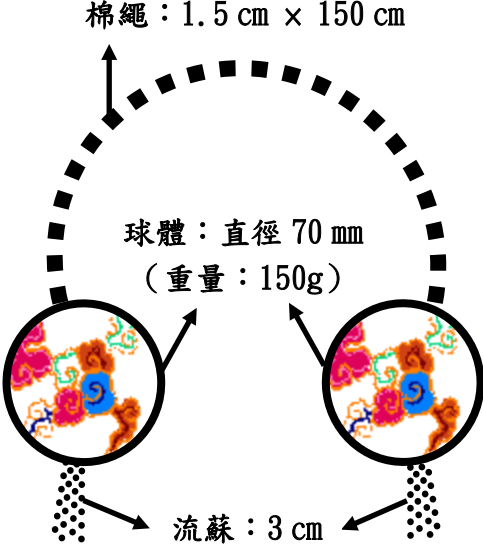


通常由三塊木磚所組成，兩手各抓一木磚，夾住中間一塊，動作時或一手或兩手翻手或抓取中間木磚，但不使三塊木磚掉落地上的技巧。花樣變化上百種又具有一定活動量，並可由操弄者再自行開發設計新玩法，是相當優良的民俗體育活動教材。

## 98 學年度教育部推展學校民俗體育專案 種子教師研習器材規格表

項次	品名	詳細規格	數量	備註
1	砌磚 (3塊/組)	<p>(1) 材質：三合板 (12 mm厚)                      (2) 長：170 mm (±20 mm)                      (3) 寬：90 mm (±20 mm)                      (4) 高：50 mm (±20 mm)                      (5) 重量：250g (±30 g)</p> <p><b>【示意圖】</b></p> 		<p>◎外部：                      1. 包覆絨布或是防滑布料(膠布)                      2. 顏色以朱紅色為主</p> <p>◎內部：                      1. 防蟲煙燻處理</p>
2	撥拉棒 (母棒x1+子棒x2/組)	<p>◎母棒：                      1. 外部材質：                      矽膠管 (10 mm×12 mm、長 600 mm)                      2. 內部材質：                      玻璃纖維棒 (直徑 10 mm、長 600 mm)</p> <p>◎子棒：                      1. 外部材質：                      矽膠管 (6 mm×8 mm、長 500 mm)                      2. 內部材質：                      玻璃纖維棒 (直徑 6 mm、長 500 mm)</p> <p><b>【示意圖】</b></p> 		◎需以熱溶膠封口



項次	品名	詳細規格	數量	備註
3	流星球	<p>1. 雙球：(單顆尺寸)</p> <p>(1) 材質： 外部：中國緞面布 內部：細石子</p> <p>※外部裝飾 30 mm 長的流蘇</p> <p>(2) 直徑：70 mm (±20 mm)</p> <p>(3) 重量：150g (±30 g)</p> <p>2. 串繩： (1) 材質：棉繩 (2) 直徑：15 mm (3) 長度：1500 mm (±50 mm)</p> <p><b>【示意圖】</b></p>  <p>The diagram illustrates the construction of a流星球. It features two circular spheres, each with a diameter of 70 mm and a weight of 150g. These spheres are connected by a thick cotton rope that is 1.5 cm in diameter and 150 cm long. Each sphere is decorated with colorful patterns and has a 3 cm long tassel hanging from its bottom. Arrows point from the text labels to the corresponding parts of the diagram.</p>		◎也可以用 2 顆網球代替球體。

# 子龍國小 98 年度下學期砌磚、撥拉棒、流星民俗體育競賽

## 實施計畫

教導處擬 99.05.20

- 一、宗旨：發展民俗體育運動，藉由比賽活動相互觀摩，提昇全民運動風氣及水準。
- 二、輔導單位：國立臺南大學
- 三、承辦單位：子龍國小教導處
- 四、比賽日期：99 年 6 月 9 日（星期三）
- 五、比賽地點：中庭廣場
- 六、比賽規則：依照教育部頒布之全國各級學校民俗體育觀摩賽比賽規則。
- 七、比賽項目
  - （一）砌 磚：1. 個人花式賽 2. 個人競速賽 3. 團體表演賽。
  - （二）撥拉棒：1. 個人花式賽 2. 個人競速賽 3. 團體表演賽。
  - （三）流 星：1. 個人花式賽 2. 個人競速賽 3. 團體表演賽。
  - （四）流星器材製作賽：（花式創意手工 50% ，實用 50%需展演一個招式一分鐘）
- 八、報名日期：自即日起至 99 年 6 月 8 日(二)12:00 止。
- 九、報名地點：三甲郭偉智老師
- 十、獎勵：
  - （一）各項比賽錄取前三名。
  - （二）頒發獎狀及優勝選手榮譽卡以資鼓勵，榮譽卡張數依校內競賽標準發給。
- 十一、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

## 『砌磚』比賽方式動作說明

## (一)團體賽

資料來源：取自教育部發展民俗體育網站-國立台南大學

團體賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女混合參加，國小組每隊以 6~8 人為原則，其餘各組每隊以 4 人以上為原則。</li> <li>■ 教師組可以同一縣市或學校為單位組隊，請備現職證明文件。</li> <li>■ 比賽時間 4~5 分鐘</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 上下移磚（平磚）</li> <li>■ 左右砌磚（囊中取物）</li> <li>■ 平衡立磚</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合砌磚基本準則</li> </ul>	
評分標準		
評分項目	評 分 內 容	分數編配
技術分	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 規定動作的流暢性、準確性、熟練度、力度</li> <li>■ 自選動作的流暢度、協調性及難度價值</li> <li>■ 雙人動作的默契、整齊度表現</li> </ul>	50 分
藝術分	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 內容編排、結構編配、音樂性釋</li> <li>■ 舞臺儀態、韻律感、表現力</li> <li>■ 創意表現、創作特色與創編</li> </ul>	50 分

## (二)雙人賽

雙人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女分組參加。</li> <li>■ 教師組可以同一縣市或學校為單位組隊，請備現職證明文件。</li> <li>■ 比賽時間 3~4 分鐘</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 上下移磚（平磚）</li> <li>■ 左右砌磚（囊中取物）</li> <li>■ 平衡立磚</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合砌磚基本準則</li> </ul>	

## (三)個人賽

個人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女分組參加，國小組（高、中、低年級）、國中組、高中組、大專組、教師組。</li> <li>■ 教師組請備妥現職證明文件。</li> <li>■ 比賽時間 2 分鐘~2 分 30 秒。</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 上下移磚（平磚）</li> <li>■ 左右砌磚（囊中取物）</li> <li>■ 平衡立磚</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合砌磚基本準則</li> </ul>	

## (四)競速賽(計次賽)

比賽項目	規則說明	比賽分組
左右砌磚 (囊中取物)	比賽時間一分鐘，變換次數最多者獲勝（左右為一次）	個人（男女分組）國小組（高、中、低年級）、國中組、高中組、大專組、教師組

## 『撥拉棒』比賽方式動作說明

## (一)團體賽

資料來源：取自教育部發展民俗體育網站-國立台南大學

團體賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女混合參加，國小組每隊以 6~8 人為原則，其餘各組每隊以 4 人以上為原則。</li> <li>■ 教師組可以同一縣市或學校為單位組隊，請備現職證明文件。</li> <li>■ 比賽時間 4~5 分鐘</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 鐘擺</li> <li>■ 左右挑轉</li> <li>■ 雙杆打棍平轉</li> <li>■ 鷓鴣</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合撥拉棒基本準則</li> </ul>	
評分標準		
評分項目	評 分 內 容	分數編配
技術分	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 規定動作的流暢性、準確性、熟練度、力度</li> <li>■ 自選動作的流暢度、協調性及難度價值</li> <li>■ 團隊的默契、整齊度表現</li> </ul>	50 分
藝術分	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 內容編排、結構編配、音樂性釋</li> <li>■ 舞台儀態、韻律感、表現力</li> <li>■ 創意表現、創作特色與創編</li> </ul>	50 分

## (二)雙人賽

雙人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女分組參加。</li> <li>■ 教師組可以同一縣市或學校為單位組隊，請備現職證明文件。</li> <li>■ 比賽時間 3~4 分鐘</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 鐘擺</li> <li>■ 左右挑轉</li> <li>■ 雙杆打棍平轉</li> <li>■ 鷓鴣</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合撥拉棒基本準則</li> </ul>	

## (三)個人賽

個人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女分組參加，國小組（高、中、低年級）、國中組、高中組、大專組、教師組。</li> <li>■ 教師組請備妥現職證明文件。</li> <li>■ 個人賽比賽時間 2 分鐘~2 分 30 秒。</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 鐘擺</li> <li>■ 左右挑轉</li> <li>■ 雙杆打棍平轉</li> <li>■ 鷓鴣</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合撥拉棒基本準則</li> </ul>	

## (四)競速賽(計次賽)

比賽項目	規則說明	比賽分組
單手左右挑轉	比賽時間一分鐘，變換次數最多者獲勝（左右為一次）	個人（男女分組）國小組（高、中、低年級）、國中組、高中組、大專組、教師組

## 『流星』比賽方式動作說明

## (一)團體賽

資料來源：取自教育部發展民俗體育網站-國立台南大學

團體賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■採男女混合參加，國小組每隊以 6~8 人為原則，其餘各組每隊以 4 人以上為原則。</li> <li>■教師組可以同一縣市或學校為單位組隊，請備現職證明文件。</li> <li>■比賽時間 4~5 分鐘</li> <li>■比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 平舞花</li> <li>■ 大刀花</li> <li>■ 蜻蜓點水</li> </ul>	
自創動作	■ 由選手自行編創，但需符合水流星基本準則	
評分標準		
評分項目	評 分 內 容	分數編配
技術分	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 規定動作的流暢性、準確性、熟練度、力度</li> <li>■ 自選動作的流暢度、協調性及難度價值</li> <li>■ 團隊的默契、整齊度表現</li> </ul>	50 分
藝術分	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 內容編排、結構編配、音樂性釋</li> <li>■ 舞台儀態、韻律感、表現力</li> <li>■ 創意表現、創作特色與創編</li> </ul>	50 分

## (二)雙人賽

雙人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■採男女分組參加。</li> <li>■教師組可以同一縣市或學校為單位組隊，請備現職證明文件。</li> <li>■比賽時間 3~4 分鐘</li> <li>■比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 平舞花</li> <li>■ 大刀花</li> <li>■ 蜻蜓點水</li> </ul>	
自創動作	■ 由選手自行編創，但需符合水流星基本準則	

## (三)個人賽

個人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 採男女分組參加，國小組（高、中、低年級）、國中組、高中組、大專組、教師組。</li> <li>■ 教師組請備妥現職證明文件。</li> <li>■ 比賽時間 2 分鐘~2 分 30 秒。</li> <li>■ 比賽內容分為：規定動作三種及自創動作一種並搭配音樂節奏融合舞蹈。</li> <li>■ 選手之比賽音樂一律準備二份，未準備比賽音樂者取消比賽資格。</li> </ul>		
比賽項目	參賽方式	備註
指定動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 平舞花</li> <li>■ 大刀花</li> <li>■ 蜻蜓點水</li> </ul>	
自創動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 由選手自行編創，但需符合水流星基本準則</li> </ul>	

## (四)競速賽(計次賽)

比賽項目	規則說明	比賽分組
左右蜻蜓點水	比賽時間一分鐘，變換次數最多者獲勝（左右為一次）	個人（男女分組）國小組（高、中、低年級）、國中組、高中組、大專組、教師組



# 教育部九十八年度推展學校民俗體育 「民俗體育發展學校」自評表

## 一、學校基本資料

### (1) 學校資料

學校名稱	臺南縣佳里鎮子龍國小		
學校地址	臺南縣佳里鎮三協里潭墘 5 號		
學校電話	( 06 )726-2913	學校傳真	( 06 )726-3430
承辦人	黃國峯	職稱	教導主任
聯絡電話	( 06 )726-2913	手機	0928-393383

### (2) 教師人力資料庫

項目	■ 砌 磚		■ 撥 拉 棒		■ 流 星	
負責 教師	1 職稱	教師	1 職稱	幹事	1 職稱	教導主任
	姓名	郭偉智	姓名	莊素珍	姓名	黃國峯
學 校 推 動 教 師 群	2 職稱	教師	2 職稱	訓導組長	2 職稱	教務組長
	姓名	李國華	姓名	林欣慧	姓名	王自強
	3 職稱	總務主任	3 職稱	教師	3 職稱	教師
	姓名	黃萬芳	姓名	陳心儀	姓名	邱筱芸
	4 職稱	代課教師	4 職稱	教師	4 職稱	2688 支援教師
	姓名	黃俊偉	姓名	郭蘭真	姓名	吳純慧
	5 職稱	支援教師	職稱	共聘自然教師	職稱	
	姓名	陳瑞麟	姓名	林珈妤	姓名	
	職稱		職稱		職稱	
	姓名		姓名		姓名	
	職稱		職稱		職稱	
	姓名		姓名		姓名	

備註：職稱：校長、主任、教師、2688 專長教師、代理代課教師、外聘教師等

## 二、學校推動績效(90%)

### (1)教學推動方式(70%)

申請項目	<input checked="" type="checkbox"/> 砌 磚	<input checked="" type="checkbox"/> 撥 拉 棒	<input checked="" type="checkbox"/> 流 星
學 校 推 動 方 式	<input checked="" type="checkbox"/> 全校推動 <input type="checkbox"/> 學年推動 <input type="checkbox"/> 部分推動	<input checked="" type="checkbox"/> 全校推動 <input type="checkbox"/> 學年推動 <input type="checkbox"/> 部分推動	<input checked="" type="checkbox"/> 全校推動 <input type="checkbox"/> 學年推動 <input type="checkbox"/> 部分推動
推 動 教 學 計 畫 簡 述 15%	<p>(一)教師層面</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立新民俗體育推廣小組，推派教師參加種子教師培訓。</li> <li>2. 辦理校內週三研習初階進階各一場。</li> <li>3. 組隊參加台南縣南瀛盃民俗體育競賽(新營體育館)。</li> <li>4. 組隊參加全國民俗體育觀摩賽(台南大學)。</li> <li>5. 研發教材教法蒐集相關資料自製教學媒體。</li> <li>6. 發送器材製作規格表，研發流星球器材使學生能親自動手自製。</li> </ol> <p>(二)學生層面</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 納入健康與體育領域各學年每週實施一節民俗體育課程。</li> <li>2. 依學生興趣實施分組活動。</li> <li>3. 樂活時間(課間活動 10:00-10:30)安排學生展演活動增進學生彼此互動學習。</li> <li>4. 利用藝術與人文課程學習自製流星球。</li> <li>5. 組隊參加台南縣南瀛盃民俗體育(新營體育館)教師組三項競賽。</li> <li>6. 組隊參加全國民俗體育觀摩賽(台南大學)教師組三項競賽。</li> <li>7. 辦理校內民俗體育觀摩賽，請教師學習裁判動作評分標準。</li> <li>8. 辦理暑期育樂營招收學生不限本校。</li> </ol> <p>(三)家長</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於親師橋開闢專欄刊登民俗體育相關訊息使家長了解學校推展情形。</li> <li>2. 親職教育活動安排展演，讓來賓與家長認識新項目。</li> <li>3. 讓學生帶回器材鼓勵親子互動學習，增進家長認同。</li> </ol>		
推 動 教 學 成 果 簡 述 35%	<p>(一)教師層面</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師三位(黃國峯主任、郭偉智老師、莊素珍幹事)參加種子教師培訓課程，分別擔任推動小組分項組長。</li> <li>2. 全體教師參與校內週三初階、進階研習，每位教師均需學習三項器材操作基本技巧並老姐比賽基本動作，在進階研習之後依個人興趣學習單項並能在校內比賽中擔任指導教師及評審。</li> <li>3. 組隊參加台南縣南瀛盃民俗體育競賽(新營體育館)教師組三項競賽 4 人次。</li> <li>4. 組隊參加全國民俗體育觀摩賽(台南大學)教師組三項競賽 6 人次。</li> <li>5. 研發教案三份(每個項目一份)並蒐集相關資料自製教學媒體。</li> </ol> <p>(二)學生層面</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每位學生均有機會學習三種項目，依興趣分組可使學生專精該項目。</li> <li>2. 樂活時間(課間活動 10:00-10:30)透過學生展演活動有效增進學習效果。</li> <li>3. 利用藝術與人文課程學習自製流星球的方法。</li> <li>4. 參加流星球社團的學生能自製流星球，有效降低購置成本並發揮創意。</li> <li>5. 組隊參加台南縣南瀛盃民俗體育競賽(新營體育館)撥拉棒、流星球比賽 4 人次。</li> <li>6. 組隊參加全國民俗體育觀摩賽(台南大學)撥拉棒比賽 4 人次。</li> <li>7. 辦理校內民俗體育競賽與親子流星球製作比賽。</li> </ol> <p>(三)家長</p>		

	1. 參與校內民俗體育競賽與親子流星球製作比賽。	
教學設計 15%	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請附教案設計之電子檔) <input type="checkbox"/> 無 共 <u>3</u> 件教案設計	
自製教材 5%	<input checked="" type="checkbox"/> 有(請附照片檔) <input type="checkbox"/> 無 <div data-bbox="343 409 847 862">  <p>◎由黃國峯主任教導製作過程</p> </div> <div data-bbox="874 409 1362 862">  <p>◎學生將材料一一拆開組裝</p> </div> <div data-bbox="343 878 847 1330">  <p>◎男生的手巧不輸女生</p> </div> <div data-bbox="874 878 1362 1330">  <p>◎流星球製作素材與成品</p> </div> <div data-bbox="343 1355 847 1807">  <p>◎將軟式棒球包進不織布中</p> </div> <div data-bbox="874 1355 1362 1807">  <p>◎學生興奮的展示成品</p> </div>	

(2)學生參與層面(20%)

申請項目	■ 砌 磚	■ 撥 拉 棒	■ 流 星
推動前學生 參與人數	0 人	0 人	0 人
學 校 推 動 層 面 5%	<input checked="" type="checkbox"/> 學校推動 <input checked="" type="checkbox"/> 成立社團 <input checked="" type="checkbox"/> 學生育樂營	<input checked="" type="checkbox"/> 學校推動 <input checked="" type="checkbox"/> 成立社團 <input checked="" type="checkbox"/> 學生育樂營	<input checked="" type="checkbox"/> 學校推動 <input checked="" type="checkbox"/> 成立社團 <input checked="" type="checkbox"/> 學生育樂營
推動後學生 參與人數 10%	98 人	98 人	98 人
參與 校外 活動 5% (請附照片)	<input type="checkbox"/> 外校展演 活動名稱：  <input checked="" type="checkbox"/> 參與校外競賽 競賽名稱： <u>南瀛盃民俗體育競賽</u> 比賽名次： <u>教師組個人競速賽</u> <u>第四名/郭偉智(教師)</u>	<input type="checkbox"/> 外校展演 活動名稱：  <input checked="" type="checkbox"/> 參與校外競賽 競賽名稱： <u>南瀛盃民俗體育競賽</u> 比賽名次： ◎教師組個人競速賽 第一名/莊素珍(幹事) ◎教師組個人花式賽 第四名/黃國峯(主任) ◎學童組個人花式賽 第四名/楊婉婷(三甲)	<input type="checkbox"/> 外校展演 活動名稱：  <input checked="" type="checkbox"/> 參與校外競賽 競賽名稱： <u>南瀛盃民俗體育競賽</u> 比賽名次： ◎教師組個人競速賽 第二名/黃國峯 ◎教師組個人競速賽 第三名/王自強 ◎教師組個人花式賽 第三名/王自強 ◎教師組個人花式賽 第四名/黃國峯
	 	 	 

### 三、學校推動情形(10%)請附學生活動照片 10 張

照片 1：三甲學生體育課『砌磚』



照片 2：三甲學生體育課『砌磚』



照片 3：一甲邱筱芸老師示範流星球平舞花



照片 4：二甲進行流星球『蜻蜓點水』的練習



照片 5：代課老師與五甲學生一起操作砌磚



照片 6：課間活動撥拉棒組『左右搖擺』



照片 7：郭偉智老師示範『流星球平舞花』基本手勢，利用廢棄的掃帚柄操作。



照片 8：郭偉智老師示範在課後輔導低年級安排每週一節民俗體課程示範『砌磚』立磚與平磚的基本手勢



照片 9：四甲代課老師黃俊偉與『砌磚』組學生一同學習。



照片 10：六甲王自強老師在課間活動流星組操作『流星球左右蜻蜓點水』。



#### 四、學校推動所遭遇之瓶頸與發展建議：

本校為六班小型偏遠小學全校僅 10 位教師，教師年資較淺，學習力強，因此發展策略先由種子教師開始，透過校內週三教師研習先讓教師有基本概念之後，再讓教師依興趣分組，使三個項目均有推廣的種子教師，鼓勵教師參加全縣與全國觀摩賽精進操作技巧，並拍攝其他學校特殊與創意動作，回校後與同仁分享。除每週一節體育課外，鼓勵師生利用課間活動時間進行觀摩展演與操作練習，讓學生輕鬆互動學習，技巧較為純熟之學生也組隊報名參加縣賽及全國賽。大體而言，本校在爭取成為發展學校深獲教育處體健科、校長與教師們的支持，推展過程十分順利。

由於小型學校人手不足，每位教師均須兼辦行政工作，無法花太多時間練習，以至於技術進步有限，建議寒、暑假若有機會能由民俗體育中心，再辦理相關研習活動。目前本校推展重點，僅就個人競速方面著手，在團體賽的指導，礙於搭配音樂與舞蹈是普通教師較弱的一環，較難有驚人之舉。另一方面學校有其他社團，僅有 98 位學生卻有直笛隊、田徑隊、太鼓隊、繪畫社等常態性社團，加上參與國語日報實驗班的推廣，學生較無法有充足的時間學習。基於此，在器材的管理上，盡量讓想學習的學生能隨手可得、方便練習，利用下課時間當成遊戲來進行，讓學生在無壓力的情形下學習新玩意。

本校由教育部配發『撥拉棒』15 套，教育處配發『流星球』與『砌磚』各 15 套，加上自購 5 套撥拉棒，鼓勵自製『流星球』，在器材的取用上還算足夠。透過製作簡易的流星球，讓學生能發揮創意，擁有屬於自己的器材，尤其是親子共同製作增進親子關係能增進家長的認同，有助於民俗體育未來的推動。下一階段將於暑假期間開設民俗體育育樂營，並對外招生不限本校學生報名，將學習的面擴大，希望打造本校為佳里鎮民俗體育的種子學校，向民俗體育特色學校邁進。

備註：請將自評表、教案設計、照片以電子檔燒成光碟以光碟方式寄回國立臺南大學民俗體育發展中心（台南市樹林行二段 33 號）。





具體目標	教 學 活 動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	時間	評量方式
<p>可以單邊作一上或下的「四分之一移磚」。</p> <p>可以單邊單次接到上下移磚</p> <p>能左右移位後再立即橫向接磚即可</p> <p>能明確說出自己動作不足所在</p>	<p><b>第二節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>教師：</p> <p>1. 準備十五份砌磚。</p> <p>學生：</p> <p>1. 穿著運動服裝。</p> <p>※ 先進行暖身與肌肉伸展。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>活動一：</b></p> <p>(一) 「左右四分之一移磚」操作講解。</p> <p>(二) 學生綜合操作。</p> <p><b>活動二：</b></p> <p>(一) 「上下移磚」動作分析。</p> <p>(二) 學生綜合操作。</p> <p><b>活動三：</b></p> <p>(一) 「左右移磚」動作分析。</p> <p>(二) 學生綜合操作。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>※ 進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。</p> <p>※ 下課</p>	<p>5 分</p> <p>3 分</p> <p>7 分</p> <p>3 分</p> <p>7 分</p> <p>3 分</p> <p>7 分</p> <p>5 分</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>

## 台南縣子龍國小新民俗體育教材示範教案 2

適用對象	國小	年級	二年級	
單元名稱	棒子不落地	時間	五節課，每節 40 分鐘 共 200 分鐘	
設計者	陳心儀老師			
教材來源	網路、自編			
學生經驗：				
3. 剛開始接觸撥拉棒之器材與發展由來。				
4. 剛開始接觸撥拉棒的操玩方式。				
5. 剛開始接觸撥拉棒評判分數之依據。				
<b>課程綱要</b>				
教學目標	1. 撥拉棒的基本動作「鐘擺」要領。 2. 撥拉棒「拋接」操作要領。 3. 撥拉棒「左右挑轉」操作要領。 4. 撥拉棒「雙杆打棍平轉」操作要領。 5. 撥拉棒「鱘馬」操作要領。			
具體目標	教 學 活 動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	時間	評量方式	
1、配合左右擺動，做撥拉棒穩定擺盪練習。 2、可以在空中「鐘擺」三分鐘。 3、訓練學生的專注力和基本節奏。 4、能明確說出自己動作不足所在。	<b>第一節</b> <b>【準備活動】</b> 教師： 1、準備十五份撥拉棒。 學生： 1、穿著運動服裝。 ※ 先進行暖身與肌肉伸展。	5 分	實作評量	
	<b>【發展活動】</b> (一)「棒子不落地遊戲首部曲」 讓學生先徒手輪流接住棒子，不讓棒子倒下落地。	5 分		
	(二)「鐘擺」動作介紹及分析 (三)徒手讓學生先試著按照節奏左右擺動。	5 分		
	(四)學生循序漸進，從地面往半空中進行「鐘擺」動作 (五)學生分組競賽。	5 分		
	<b>【綜合活動】</b> ※ 進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。	10 分		
		5 分		
		5 分	口頭評量	

具體目標	教學活動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	時間	評量方式
<p>1、配合拋接練習，做穩定撥拉棒練習。</p> <p>2、可以在空中「拋接」左右十次。</p> <p>3、訓練學生的專注力。</p> <p>4、能明確說出自己動作不足所在。</p>	<p><b>第二節</b></p> <p><b>【準備活動】</b> 教師： 1、準備十五份撥拉棒。 學生： 1、穿著運動服裝。 ※ 先進行暖身與肌肉伸展。</p> <p><b>【發展活動】</b> (一)「棒子不落地遊戲二部曲」 學生徒手往上及旋轉 180 度拋接棒子雙手接住，不讓棒子落地。 (二)「拋接」動作介紹及分析 (三)先練習直接向上進行「拋接」動作，雙棍接住。 (四)學生循序漸進，旋轉 180 度後，再以雙棍接住。 (五)學生分組競賽。</p> <p><b>【綜合活動】</b> ※進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>
<p>1、配合左右手拋接練習，做穩定撥拉棒練習。</p> <p>2、可以做出雙手「左右挑轉」十次。</p> <p>3、訓練學生的專注力。</p> <p>4、能明確說出自己動作不足所在。</p>	<p><b>第三節</b></p> <p><b>【準備活動】</b> 教師： 2. 準備十五份撥拉棒。 學生： 1、穿著運動服裝。 ※ 先進行暖身與肌肉伸展。</p> <p><b>【發展活動】</b> (一)「棒子不落地遊戲三部曲」 學生左手旋轉 180 度用右手拋接棒子反之相同，不讓棒子落地。 (二)「左右挑轉」動作介紹及分析 (三)先練習單手「左右挑轉」動作。 (四)學生循序漸進，雙手做出「左右挑轉」動作。 (五)學生分組競賽。</p> <p><b>【綜合活動】</b> ※進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>

<p>1、配合雙手旋轉棒子練習，穩定撥拉棒。</p> <p>2、可以做雙手「雙杆打棍平轉」十次。</p> <p>3、訓練學生的專注力。</p> <p>4、能明確說出自己動作不足所在。</p>	<p><b>第四節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>教師：</p> <p>1、準備十五份撥拉棒。</p> <p>學生：</p> <p>1、穿著運動服裝。</p> <p>※ 先進行暖身與肌肉伸展。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)「棒子不落地遊戲四部曲」</p> <p>學生雙手旋轉棒子，不讓棒子落地。</p> <p>(二)「雙杆打棍平轉」動作介紹及分析</p> <p>(三)先練習雙手「雙杆打棍平轉」動作。</p> <p>(四)學生循序漸進，單手做出「雙杆打棍平轉」動作。</p> <p>(五)學生分組競賽。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>※進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>
<p>1、配合雙手旋轉棒子練習，穩定撥拉棒。</p> <p>2、可以做雙腳交換「鷓鴣」十次。</p> <p>3、訓練學生的專注力。</p> <p>4、能明確說出自己動作不足所在。</p>	<p><b>第五節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>教師：</p> <p>1、準備十五份撥拉棒。</p> <p>學生：</p> <p>1、穿著運動服裝。</p> <p>※ 先進行暖身與肌肉伸展。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)「棒子不落地遊戲五部曲」</p> <p>讓學生先徒手輪流將棒子跨過抬起的腳，不讓棒子倒下落地。</p> <p>(二)「鷓鴣」動作介紹及分析</p> <p>(三)先練習單腳「鷓鴣」動作。</p> <p>(四)學生循序漸進，雙腳交替做出「鷓鴣」動作。</p> <p>(五)學生分組競賽。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>※ 進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p>

### 台南縣子龍國小新民俗體育教材示範教案 3

適用對象	國小階段	年級	三年級
單元名稱	流星	時間	一節課，每節 40 分鐘
設計者	邱筱芸老師		
教材來源	網路、自編		
學生經驗：			
1. 已了解流星之形體與由來。			
2. 已知曉流星的基本操作方式。			
教學 目標	<b>課程綱要</b>		
	1. 水流星的基本動作要領。 2. 水流星「蜻蜓點水」操作要領。 3. 水流星「大刀花」操作要領。 4. 水流星「平舞花」操作要領。		
具體目標	教 學 活 動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	時間	評量方式
可以單一邊順時鐘或逆時鐘轉流星。	<b>【準備活動】</b> 教師：準備十份水流星。  學生：穿著運動服裝。 ※ 先進行暖身與肌肉伸展。	5 分	實作評量
	可以木棍或水流星舞出「大刀花」	<b>【發展活動】</b> <b>活動一：</b> (一) 流星操作手部運轉方式複習 (二) 「蜻蜓點水」動作分析。 (三) 學生操作。	2 分 3 分 5 分
<b>活動二：</b> (一) 「大刀花」動作分析。 (二) 學生以木棍嘗試操作。 (三) 學生以水流星實際操作。		2 分 3 分 5 分	實作評量

具體目標	教 學 活 動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	時間	評量方式
<p>可以木棍或水 流星舞出「平舞 花」</p>	<p><b>活動三：</b>                      (一) 「平舞花」動作分析。                      (二) 學生以木棍嘗試操作。                      (三) 學生以水流星實際操作。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p>	<p>5 分 5 分</p>	<p>實作評量</p>
<p>能明確說出自 己動作不足所 在</p>	<p>※ 進行討論與動作修正，並解答操作時之疑問。                      ※ 下課</p>	<p>5 分</p>	<p>口頭評量</p>

## 98 學年度全國各級學校民俗體育觀摩表演競賽

## 撥拉棒比賽時間及出場序

項目	撥拉棒		
場地	台南大學籃球場丙場地		
項次	比賽項目	參賽隊伍及選手出場順序	預定時間
9.	國小男童 競速組 (高)10(中)10 (低)2	1.(高)保西國小:陳秉杰 2.(高)保西國小:李書誠 3.(高)東寶國小:呂承皓 4.(高)東寶國小:許龍雨 5.(高)東寶國小:張家郡 6.(高)中營國小:馮志偉 7.(高)文化國小:蔡瀚文 8.(高)中營國小:陳韋翰 9.(高)中營國小:黃勢堂 8.(高)六甲國小:劉冠廷 9.(高)永康國小:張上友 10.(高)蘭雅國小:陳家庠 11.(中)中營國小:顏均勸 12.(中)子龍國小:陳冠霖 13.(中)文化國小:林章恩 14.(中)蔡文國小:楊絜凱 15.(中)蔡文國小:林俊呈 16.(中)蔡文國小:蘇洛 17.(中)蔡文國小:謝銘原 18.(中)蔡文國小:林昀 19.(中)龍崎國小:林耿民 20.(中)茄苳國小:楊城志 21.(低)蘭雅國小:孫皓 22.(低)蘭雅國小:李孟軒	13 : 45 14 : 35
11.	國小女童 個人賽 (高)9(中)7 (低)2	1.(高)保西國小:黃雁玲 2.(高)歸仁國小:陳羿淇 3.(高)東寶國小:陳玫瑰 4.(高)蘭雅國小:徐于涵 5.(高)蘭雅國小:董健妤 6.(高)台灣戲曲學院:吳芳瑜 7.(高)台灣戲曲學院:劉函綠 8.(高)東寶國小:莊詒婷 9.(高)東寶國小:蔡家盈 10.(高)永康國小:蔡君慧 11.(中)茄苳國小:李姿愉 12.(中)蘭雅國小:林玉薇 13.(中)喀哩國小:林昀萱 14.(中)喀哩國小:黃于庭 15.(中)喀哩國小:吳宛庭 16.(中)子龍國小:楊宛婷 17.(中)東寶國小:游喻琇 18.(低)蔡文國小:許景筑 19.(低)蔡文國小:洪書諭	14 : 35 15 : 35
12.	國小女童 雙人賽 (高)6 (中)5	1.(高)台灣戲曲學院:吳芳瑜 劉函綠 2.(高)東寶國小:莊詒婷 蔡家盈 3.(高)東寶國小:陳玫瑰 林欣儀 4.(高)蘭雅國小:林玉薇 董健妤 5.(高)蘭雅國小:徐于涵 張家瑄 6.(高)蔡文國小:許文綺 楊宜婷 7.(中)子龍國小:楊宛婷 陳好柔 8.(中)喀哩國小:陳茹秀 吳宛庭 9.(中)喀哩國小:黃于庭 林佩欣 10.(中)喀哩國小:林昀萱 林芳宇 11.(中)茄苳國小:李姿愉 吳念蘋	15 : 35 16 : 30
20.	女教師組 個人賽	蔡文國小: 1.曾 慧 菁 2.子龍國小:莊素珍 3.成功大學:高華君	17 : 10 17 : 20
21.	女教師組 競速組	1.子龍國小:林欣慧 2.子龍國小:莊素珍 3.蔡文國小:曾 慧 菁 4.保西國小:王 佳文 5.成功大學:高華君	17 : 20 17 : 30

## 流星球比賽時間及出場序

項目	流星球		
場地	台南大學藍球場乙場地		
項次	比賽項目	參賽隊伍及選手出場順序	預定時間
22.	男教師組 個人賽 2 組	1. 子龍國小：王自強 2. 喀哩國小：黃界錫	
23.	男教師組 競速組 2 組	1. 子龍國小：黃國峰 2. 子龍國小：王自強	
24.	女教師組 個人賽 3 組	1. 子龍國小：邱筱芸 2. 成功大學：高華君 3. 東寶國小：周宛柔	
25.	女教師組 競速組 3 組	1. 成功大學：高華君 2. 東寶國小：周宛柔 3. 子龍國小：邱筱芸	

## 砌磚比賽時間及出場序

項目	砌磚		
場地	台南大學藍球場甲場地		
項次	比賽項目	參賽隊伍及選手出場順序	預定時間
1.	男教師組 個人賽	1. 中營國小：林賢杰 2. 龍崎國小：蘇士勳 3. 龍崎國小：張順泰 4. 文化國小：郭明智 5. 彭福國小：傅一峯 6. 喀哩國小：黃界錫 7. 子龍國小：郭偉智 8. 子龍國小：黃國峰	09：00 09：30
2.	男教師組 競速組	1. 文化國小：郭明智 2. 中營國小：林賢杰 3. 彭福國小：傅一峯 4. 子龍國小：郭偉智 5. 子龍國小：黃國峰 6. 喀哩國小：黃界錫 7. 北門國小：蘇龍輝	



【參考資料】

教育部推展學校民俗體育網站 <http://163.26.189.1/custom/>

雜技知能工作坊網站 <http://www.wfps.tp.edu.tw/iweb/acrobatics/index.asp?m=4>

撥拉棒的首頁 <http://www.wfps.tp.edu.tw/cla/bola/index.html>

子龍國小校內教師研習成果 99.04.14 初階

<http://163.26.120.129/~stone/seaedu/990414.html>