

方案名稱：**靈動自如 扯鈴風**

主要領域：**健康與體育** 次要領域：**生活**

其他領域：**本國語文、數學與資訊教育、綜合活動**

參賽者姓名：**吳月霞、邱聖哲、鍾雅玲、謝建國、黃旭正**

學校名稱：**桃園縣觀音鄉保生國民小學**



壹、創意教學背景說明

保生國小為桃園縣觀音鄉的濱海偏遠小校，學區屬於典型客家農村，多低收入戶、原住民、單親、隔代教養及新住民子女，弱勢學生比例約 50%。

如何活化教學，使學生擁有自信並獲得未來生活的各項能力，一直是我們不遺餘力的目標。面臨少子化的衝擊，在學生人數逐年遞減的困境下，本校教學團隊致力於增進學生學習效益，藉由設計創新課程暨多元展能機會，開拓學生視野、豐富生活經驗、提升人文關懷、充實藝術涵養。

為增加偏鄉學生多一分競爭能力，同時提升自我成就與信心，本校推行民俗技藝——扯鈴教學活動。歷經多年努力，於 100 學年度獲教育局特色學校之肯定，至此保生國小扯鈴教學有了階段性的成果。

在現成的基礎上，我們思索著如何深入規劃更精緻的課程，除了讓學生享受扯鈴活動所帶來的樂趣，兼顧體適能的提升，亦為課程教學能夠長久實施與傳承而努力，期能創新保生扯鈴技藝教與學的風氣。

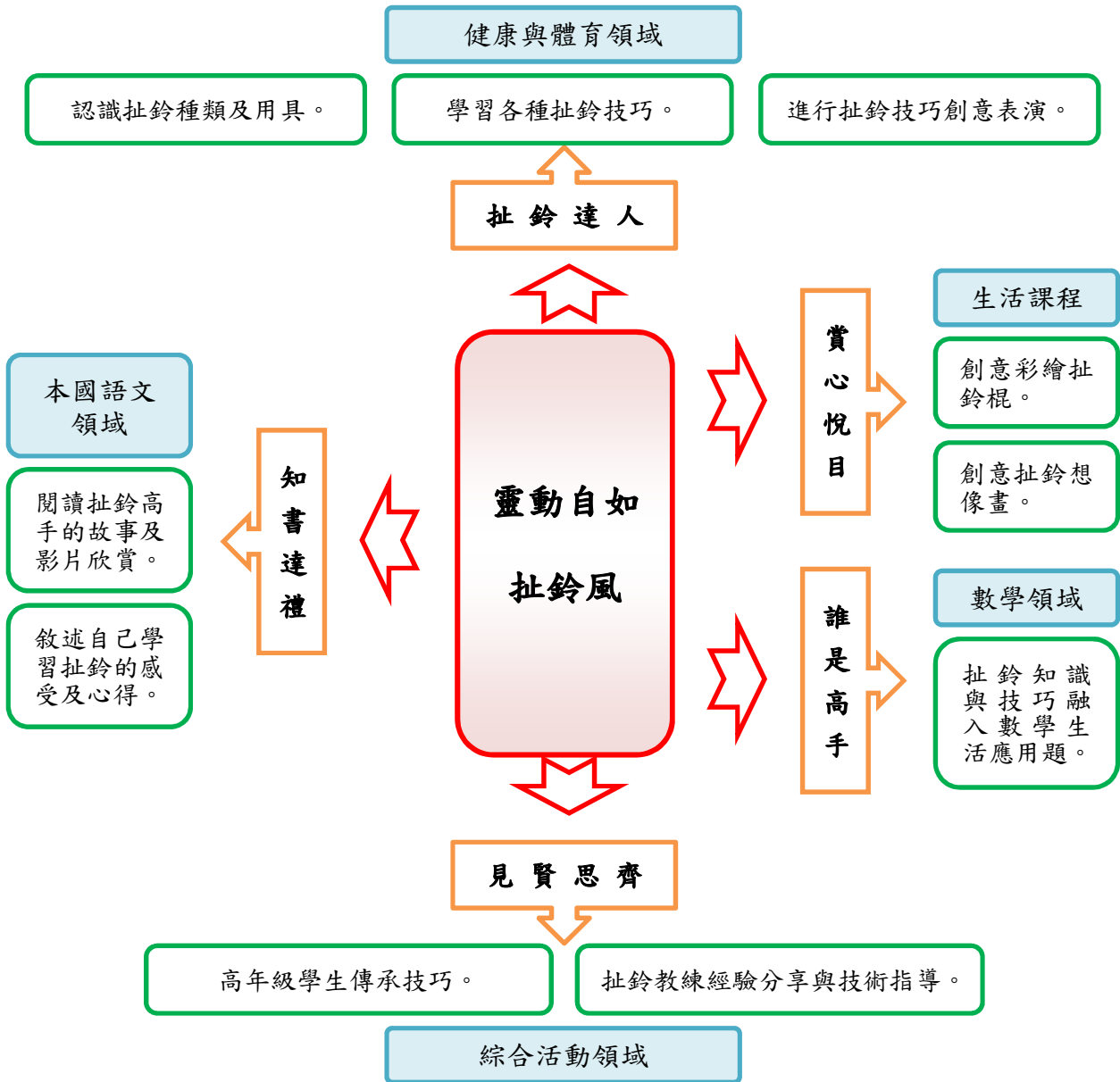
貳、創意教學創新策略

- 一、**學習共同體**：由率先學會的學生指導進度落後者，藉由同儕互助的力量，分擔教師教學難以兼顧的情況，更能使學生提高學習動機與樂趣。
- 二、**多媒體輔助教學**：由教師自製多媒體教學檔案，作為課程教學的輔助說明，讓所有學生能同時清楚實施步驟，達到有效教學的目的，跳脫傳統健康與體育的教學方式。
- 三、**教師協同教學**：藉由二人以上的教師團體共同合作，進行各領域的教學活動，以期藉由教學方式的改變，更加著重於學生學習型態的創新，使學生在活潑的教學情境中，得到豐富的知能。
- 四、**結合各領域課程實施教學**：結合各領域統整教學，擴大學生學習扯鈴的眼界，讓學生了解扯鈴不只是在於技術上的學習。在語文領域，認識扯鈴界的典範人物——林韋良，激發學生提高學習扯鈴的意願；在生活課程，藉由彩繪扯鈴棒讓學生盡情發揮創意，將自己練習的扯鈴棒變成全世界獨一無二的扯鈴棒；在綜合活動領域，藉由學長姐與扯鈴教練的經驗傳承，增強學生持續學習的意願；在數學領域，將扯鈴融入數學概念應用。
- 五、**包含多元智慧發展**：針對學生的需求，在課程中放入肢體律動智慧、品格智慧、藝術創作智慧、語文智慧以及數學邏輯智慧，讓學生能有全方位的發展學習。
- 六、**配合課程作環境布置**：為發展扯鈴專業課程，學校特地於學生經常出入的穿堂，規劃認識扯鈴布置櫥窗，擺設各式扯鈴種類，介紹不同扯鈴的特色及相關用具，讓學生更熟悉扯鈴。
- 七、**培養校園運動風氣**：藉由學習扯鈴所帶來的樂趣，激發學生經常運動的意願，保持良好的體適能。桃園縣長吳志揚先生的理念，即是讓每個學生養成喜好一種運動的風氣，以建立強健體魄。「一人一運動」的目標正落實於「靈動自如 扯鈴風」之中。

參、課程架構

一、設計概念

「靈動自如 扯鈴風」為課程中心主題，以二年級學生為教學對象，健康與體育領域為主軸，融入數學、本國語文、綜合活動及生活等五大學習領域，各領域分為五大子題：扯鈴達人、誰是高手、知書達禮、見賢思齊及賞心悅目，計十個教學單元，共 19 節課 760 分鐘的教學活動。



二、組織架構：

為達到統整不同領域學習，運用教學創意策略，啟發學生多元智能，我們依據課程內容設計各種教學活動，讓學生不僅學會扯鈴招式的技巧，同時培養良好品格，豐富藝術內涵，擴展語文學習面向，提昇邏輯思辨能力。

本方案課程內容組織架構如下圖。

方案	單元主題	課程內容	創意策略
靈動自如 扯鈴風	扯鈴達人 (健體領域)	一、認識扯鈴種類及用具。1 節 二、學習各種扯鈴技巧。5 節 三、扯鈴技巧創意表演。1 節	1. 學習共同體、協同教學 2. 多媒體輔助教學 3. 培養運動風氣、體適能 4. 多元智慧、品格教育 5. 環境布置
	誰是高手 (數學領域)	四、扯鈴融入數學應用題。2 節	1. 學習共同體 2. 多元智慧、品格教育
	賞心悅目 (生活課程)	五、創意彩繪扯鈴棍。2 節 六、創意扯鈴想像畫。2 節	1. 學習共同體 2. 多元智慧 3. 品格教育
	知書達禮 (語文領域)	七、扯鈴高手的故事。2 節 八、學習扯鈴的感受及心得。1 節	1. 學習共同體 2. 多媒體輔助教學 3. 多元智慧、品格教育
	見賢思齊 (綜合活動)	九、高年級學生傳承技巧。2 節 十、扯鈴教練分享與指導。1 節	1. 學習共同體 2. 培養運動風氣、體適能 3. 多元智慧、品格教育



學生認真練習扯鈴



彩繪創意扯鈴棍

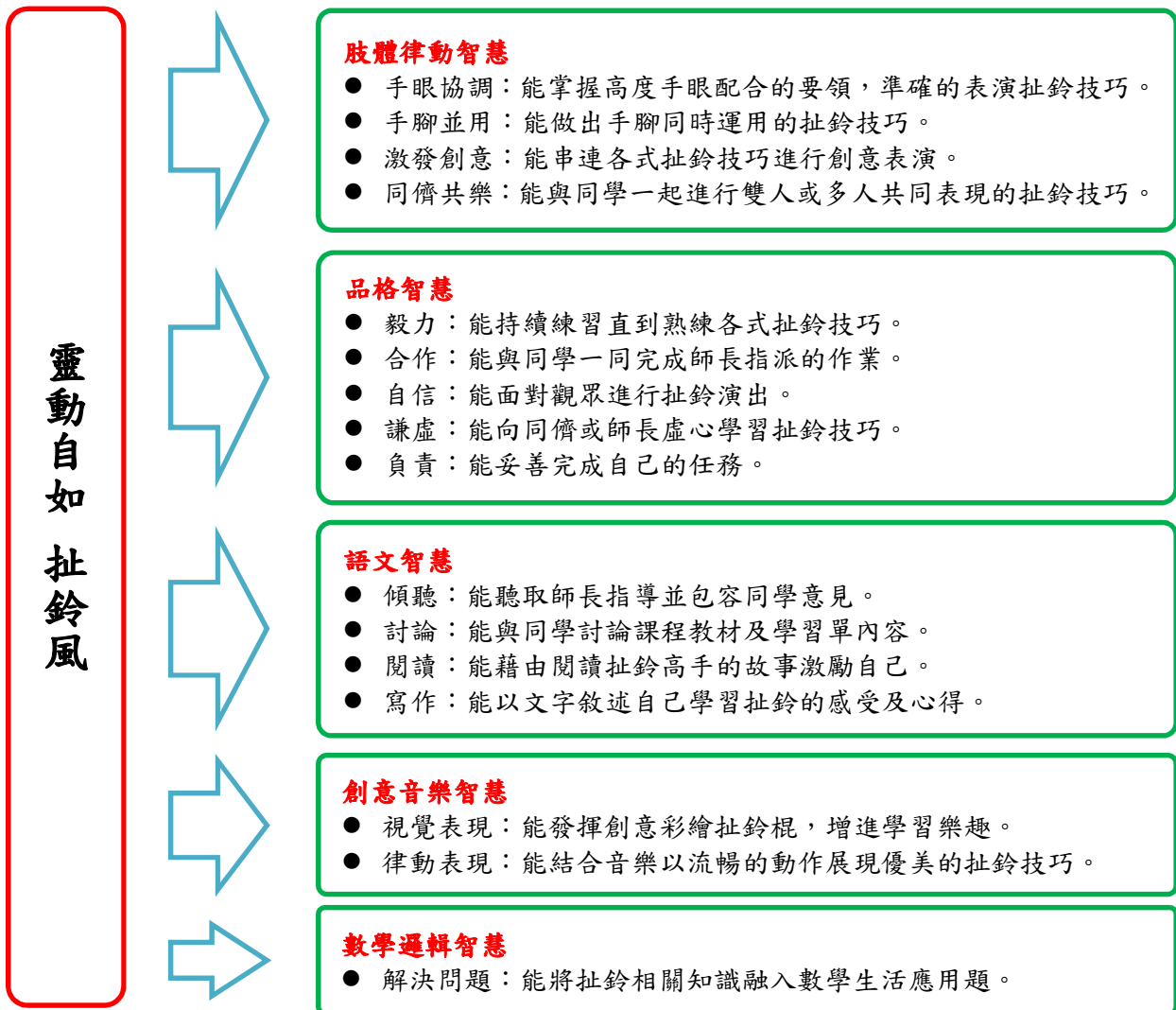


仔細觀看老師示範



小組合作學習

三、多元智慧：



四、內容規劃： 本方案課程內容詳細規劃如下表。

課程規劃	教學目標	教學內容	能力指標	學習評量
【課程一】 認識扯鈴種類及用具 (1 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識不同類型的扯鈴，及其基本差異。 2. 能正確更換扯鈴線。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶學生認識校園扯鈴櫥窗及各式扯鈴造型。 2. 每位學生操作扯鈴線網綁的動作，並播放簡報檔作為輔助教學。 	【健康與體育】 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能聆聽老師講解，並辨別不同的扯鈴類型。 2. 能正確、自行網綁扯鈴線。
【課程二】 學習各種扯鈴技巧 (5 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確演示三種以上的扯鈴技巧。 2. 能持續練習所學的扯鈴技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 根據學生程度，傳授不同難度的扯鈴技巧。 2. 反覆示範扯鈴技巧的分解動作及連續動作。 	【健康與體育】 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能仔細觀看老師示範。 2. 能正確做出扯鈴技巧。
【課程三】 扯鈴技巧創意表演 (1 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能以小組合作的方式，共同研究創意扯鈴技巧的表演法。 2. 學生能表演二招以上的扯鈴連續招式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過小組討論，引導學生思考如何將扯鈴招式作創意表演。 2. 請學生上台表演創意扯鈴技巧。 	【健康與體育】 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能參與討論並聆聽他人意見。 2. 能正確表演二招以上的扯鈴連續招式。

<p>【課程四】 扯鈴融入 數學應用題 (2節)</p>	<p>1.能運用已學過的扯鈴招式，小組合作設計數學應用題。 2.能解決其他小組所編出的應用問題。</p>	<p>1.請學生分享在健體課所學習到的扯鈴招式與扯鈴種類。 2.透過小組討論，請學生結合生活情境及扯鈴招式、種類，設計加、減法與乘法應用問題。 3.小組分享討論出的扯鈴融入應用題的題目，並進行解題活動。 4.全班選出編題最好的組別。</p>	<p>【數學】 N-1-02 能理解加法、減法的意義，解決生活中的問題。 N-1-04 能理解乘法的意義，解決生活中簡單整數倍的問題。</p>	<p>1.能以小組討論的方式，設計應用問題。 2.能得出解決問題的最佳步驟。</p>
<p>【課程五】 創意彩繪 扯鈴棍 (2節)</p>	<p>1.能運用合適的彩繪工具，進行上色。 2.能向同學說明自己想彩繪的想法。</p>	<p>1.透過問題討論方式，引起學生想要彩繪扯鈴棒的動機。 2.請學生思考要如何把扯鈴棒穿上獨一無二的新裝。 3.進行彩繪活動，請學生分享自己的彩繪作品。</p>	<p>【生活課程】 3-1 嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。 3-2 練習並運用探究人、事、物的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。</p>	<p>使用合適的語彙或方式，表達對同學作品的讚美與意見。</p>
<p>【課程六】 創意扯鈴 想像畫 (2節)</p>	<p>1.能運用合適的彩繪工具，進行上色。 2.能向同學說明自己設計的主題及想法。</p>	<p>1.以問題討論方式，引起學生設計扯鈴的動機。 2.請學生思考設計主題及選用此主題的理由。 3.進行活動，並請學生分享自己的設計作品。</p>		<p>1.能完成創意扯鈴的設計與彩繪。 2.使用完整的語句表達自己設計扯鈴主題及想法。</p>
<p>【課程七】 扯鈴高手的 故事 (2節)</p>	<p>1.能依據文章的內容，回答問題。 2.知覺並感受學習與態度。</p>	<p>1.透過影片欣賞，認識世界扯鈴冠軍林韋良。 2.閱讀林韋良的故事。 3.反思學習扯鈴的態度。</p>	<p>【本國語文】 5-1-7 能掌握基本的閱讀技巧。 5-1-4-2 能和別人分享閱讀的心得。 3-1-1-11 能用完整的語句，說出想要完成的事。</p>	<p>1.能口頭發表意見，並用完整語句書寫回答。 2.分享自己學習過程中遇到的困難與如何解決。</p>
<p>【課程八】 學習扯鈴的 感受及心得 (1節)</p>	<p>1.能在學習過程中知覺自己遇到的瓶頸，並有能力去解決。 2.能將自己學習扯鈴的過程，用適當的語句書寫來。</p>	<p>1.請學生分享自己在學習扯鈴的過程中，印象最深刻的時候。 2.將分享的事情與心得書寫在學習單上。</p>	<p>【本國語文】 6-1-1 能經由觀摩、分享與欣賞，培養良好的寫作態度與興趣。 6-1-1-1 能學習觀察簡單的圖畫和事物，並練習寫成一段文字。 6-1-3-1 能練習寫作簡短的文章。</p>	<p>能口頭發表，並用完整語句書寫出自己的感受。</p>
<p>【課程九】 高年級學生 傳承技巧 (2節)</p>	<p>1.藉由觀摩高年級學生的演出，激勵低年級學生學習扯鈴的意願。 2.低年級學生能遵從高年級學生的指導動作。 3.藉由活動過程學習傳承的精神。</p>	<p>1.利用各種時機與場合，請高年級學生表演較高難度的扯鈴技巧。 2.請高年級學生指導低年級學生扯鈴招式。</p>	<p>【綜合活動】 4-1-3 樂於參加班級、家庭的戶外活動。</p>	<p>1.能欣賞高年級學生表演扯鈴招式。 2.能仔細觀看、聆聽高年級學生指導的動作。</p>

<p>【課程十】 扯鈴教練 分享與指導 (1節)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從專業扯鈴教練分享的故事獲得啟示。 2. 能根據教練的指導，提升自己的扯鈴技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請專業扯鈴教練作經驗分享。 2. 請教練指導學生扯鈴招式較複雜的技巧。 	<p>【綜合活動】 3-1-4 欣賞身邊 不同文化背景 的人。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能聆聽教練分享故事。 2. 能遵從教練指導，做出正確的扯鈴招式。
---	---	--	--	--

肆、教學歷程及省思



活動照片及文字說明

		
老師介紹學校扯鈴櫥窗。	教師運用多媒體簡報教學。	學生互相協助，解決困難。

教學省思

運用學校設置的扯鈴櫥窗讓學生對扯鈴用具、種類有初步的認識，有助於學生認識扯鈴、提高學習興趣，發揮扯鈴櫥窗的教學價值。進行扯鈴線網綁教學時，以簡報檔案輔助說明，由二位教師進行協同教學，並鼓勵學生彼此研究，互相觀摩，加速學習步調並提高學習效率。



活動照片及文字說明

		
老師指導學生扯鈴招式。	老師們協助學生練習扯鈴。	教師協同教學。

教學省思

扯鈴教學的指導難處在於其招式變化繁複，必須重複演示並從旁修正動作才能成功。教學時由二位教師協同教學，能夠更快讓學生學會扯鈴招式。學習過程中最可貴的經驗，在於培養學生不輕言放棄的毅力，以及同儕間互相砥礪的情感。



活動照片及文字說明

		
學生利用時間練習扯鈴。	學生進行扯鈴公開表演。	學生彼此切磋扯鈴技巧。

教學省思

為了能夠表演自己最拿手的扯鈴招式，學生們無不利用空閒時間認真練習，熟練各項扯鈴招式。演出者盡力表現，觀眾們用心欣賞，除了課堂教學時間外，他們還能私底下交流學習心得，互相切磋砥礪，展現對扯鈴十足的熱愛。

靈動自如 扯鈴風

誰是高手

課程四：扯鈴融入數學應用題／2節

活動照片及文字說明



小組討論進行編題。



分工合作進行編題的美化。



小組上臺發表時間。

教學省思

本課程利用數學課已學過的加、減法以及乘法做扯鈴招式的編題活動。將全班分成三組，每組都要將扯鈴招是融入加、減法以及乘法的應用問題中。在小組的討論過程中，並非每一小組都可順利進行，有出現意見相左的時候，考驗著成員中的溝通與協商能力。

靈動自如 扯鈴風

賞心悅目

課程五：創意彩繪扯鈴棍。／2節

活動照片及文字說明



教師於上色活動前，詢問學生彩繪扯鈴棒的设计主題。



學生認真地為扯鈴棒進行上色活動。



每一位學生分享與展示自己彩繪的扯鈴棒作品。

教學省思

透過彩繪扯鈴棒的課程中，學生能為自己的扯鈴棒設計主題與圖案，而感到無比的興奮。在過程中，看到學生專注的神情在為扯鈴棒上彩繪，也有學生教導另一位同學要用旋轉扯鈴棒的方式來上色較省力的畫面。彩繪完後，學生都迫不及待的想拿著完成的扯鈴棒與同組的成員分享。

敏綺分享彩繪的主題為「衣服王國」，因為在日常生活中，班上的同學每天都會穿著不同的衣服上學，覺得很有趣。所以，才会有「衣服王國」的發想。

靈動自如 扯鈴風

賞心悅目

課程六：創意扯鈴想像畫。／2節

活動照片及文字說明



學生為自己的想像中的扯鈴設計主題與圖形意象。



學生進行著色活動。



每一位學生分享與展示自己設計的扯鈴作品。

教學省思

本課程活動讓學生能夠利用生活中的觀察或經驗，做為扯鈴的設計主題，盡情創作出專屬於自己的扯鈴想像畫。

在成果發表時，每一位學生都是扯鈴小小設計師，不但對自己的作品展現自信，更能清楚說明自己的創作理念與特別的想法，讓人明白設計的獨到之處。

靈動自如 扯鈴風

知書達禮

課程七：扯鈴高手的故事／2 節

活動照片及文字說明



大家共同觀賞林韋良 12 分鐘的紀錄片。



進行閱讀扯鈴高手的文章，介紹林韋良的心路歷程。



小組討論並共同學習「扯出未來」學習單的問題。

教學省思

本活動的設計為透過林韋良的影片欣賞與閱讀林韋良的文章，讓學生從扯鈴學習楷模中了解練習扯鈴辛苦的過程與需要堅持到底的決心，經過不斷的努力與練習，最終林韋良成為世界扯鈴冠軍。

進行影片欣賞時，學生驚呼林韋良扯鈴功夫的神乎奇技；進行文章閱讀後，小組共同討論學習單的內容，彼此分享與交換意見。最後，請各小組推派一位成員對全班進行分享。晉名分享說：「林哥哥好厲害，他的夢想是要讓全世界看見扯鈴，也讓全世界看見台灣。我覺得好感動喔！那老師可不可以請林哥哥來保生國小教我們扯鈴啊？」

靈動自如 扯鈴風

知書達禮

課程八：學習扯鈴的感受及心得／1 節

活動照片及文字說明



學生扯鈴心得插圖。



學生進行扯鈴心得分享活動。



學生進行扯鈴心得分享活動。

教學省思

學生經由老師的問題提問，反省回顧從一年級到現在學習扯鈴的酸、甜、苦、辣等各種心情，並認真思考該如何讓自己的扯鈴技巧更加進步，練習問題解決的能力。

課程後半段的教學，則是逐步引導學生將學習扯鈴的過程，撰寫成一篇短文，並鼓勵學生踴躍上臺與大家分享，達到互相觀摩的學習效果。

靈動自如 扯鈴風

見賢思齊

課程九：高年級學生傳承技巧／1 節

活動照片及文字說明



高年級學生於全校集會時表演團體扯鈴招式。



高年級學生指導低年級學生練習扯鈴。



高年級學生指導低年級學生練習扯鈴。

教學省思

藉由欣賞高年級學生賣力的演出，能夠有效激勵低年級學生練習扯鈴的意願。接受高年級親自指導扯鈴動作，能改進低年級的缺點，快速學會扯鈴招式，更重要的是從中學習服務的熱忱與傳承的精神。

活動照片及文字說明



教練分享自己學習的故事。



教練示範基本動作。



教練指導扯鈴招式。

教學省思

學校運用各項資源，聘請專業的扯鈴教練到校指導，讓學生近距離接觸扯鈴名人，也在教練親切的指導下，學會許多扯鈴招式，而原先不清楚的步驟、動作，也能在教練的修正指點後，獲得改善。

伍、創意教學成效評估

扯鈴是民俗傳統技藝之一，其迷人之處在於千變萬化的技巧，完美結合「鈴」與「繩」的精采表現。學習扯鈴有助於訓練手眼協調的能力，培養耐心與毅力，並養成良好運動習慣，提升體適能。

本方案為有效教導學生練習扯鈴，運用多種創意教學策略，成功達到教學目標，使學生不僅學會各種扯鈴招式，更能樂在學習之中。

根據課室教學觀察及問卷調查結果分析，本方案創意教學成效評估如次：

一、知識力：扯鈴課程的實施，幫助學生學習扯鈴技巧，同時透過學長姐的傳承與教練的指導，學生能以正確的方式表演複雜的扯鈴招式。另外結合語文課程的實施，帶領學生閱讀扯鈴故事，及書寫扯鈴學習心得，提升語文表達能力。

(一) **辨知力：**學生從思考、探索、討論和分享等問題解決過程中，能辨知更多扯鈴招式與技巧的策略和表演方法。

(二) **鑑賞力：**透過扯鈴招式表演與彩繪、製作扯鈴招式海報等課程中，能欣賞和評鑑自己及同學的作品。

二、情意表現力：透過團隊合作學習，增進學生人際關係互動，鼓勵多元與尊重。生活中願意與人合作學習，並能關懷和欣賞他人，樂於分享自己的心得。

(一) **自信力：**學生在小組合作學習的互動中，較願意發表己見，肢體律動表演能力和口語表達的自信皆明顯提高。

(二) **貫徹力：**透過反覆練習，能夠完成老師、學長姐及教練教授的扯鈴招式。

(三) **挑戰性：**觀摩高年級表演後，願意嘗試高難度的比賽招式，樂於挑戰各種困難的扯鈴招式。

(四) **精進力：**學生願意利用課餘時間勤練扯鈴，以增強自己的扯鈴技藝，充分表現精進學習的毅力與熱情。

(五) **發問力：**在教師教授扯鈴招式與小組討論中，學生能勇於提問，和他人與教師的想法互動。

(六) **尊重心：**在觀賞與討論過程中，能肯定他人優異的表現，並給予鼓勵與表現出學習的積極態度，並珍惜扯鈴的使用。

(七) **開放性：**在小組討論中，學生能敞開心胸接受與自己不同的意見，並學會溝通與協商，共同尋求最佳解決問題方法。

(八) **合作力：**在分組討論和挑戰遊戲中，能與同組成員發揮團隊精神，完成課題解決，充分展現合作學習的精神。

三、思考力：透過遊戲、傳承和觀摩等多元活動，讓學生改進自己的缺失，精進扯鈴技巧，培養問題發現與解決的能力。

(一) **理則性思考：**從教師的教學與示範動作中，能了解扯鈴招式的分解動作與比較不同招式間的差異，進而發現自己應該如何展現出正確的扯鈴動作。

(二) **連想性思考：**從老師、同學或學長姐的動作表現中，發現並反思自己如何可以更進步的改善方法。

四、技能：扯鈴技藝的學習，最主要著重於技能熟練的層面，透過各式課程的教學後，學生能夠確實達到增進技能的目的。

(一) **正確性：**學生使用扯鈴的方法符合教師提出的要求。

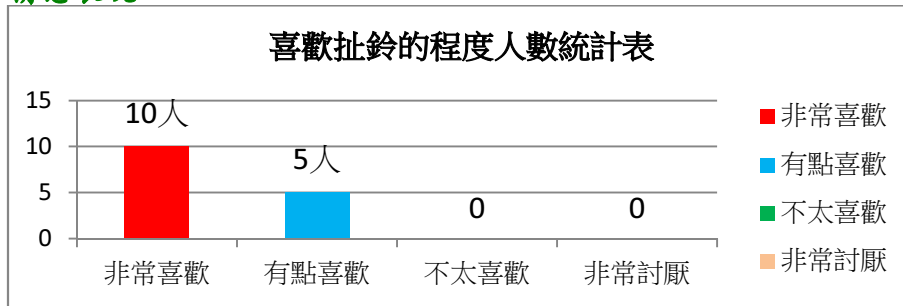
(二) **熟練度**：能利用課餘時間積極練習及與同學互相比賽以求技能的進步。

(三) **品質性**：學生能透過合作共同創作完成扯鈴技巧的創意表演。

五、創作表達力：藉由創意彩繪扯鈴棍及設計扯鈴創意畫的藝術教育課程，激勵學生發揮創意、自由想像，並能鑑賞他人的作品。

六、扯鈴學習問卷調查表統計結果：

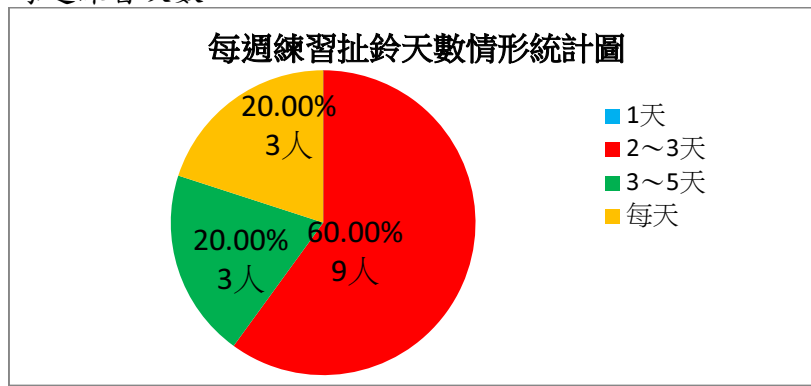
(一) **情意表現：**



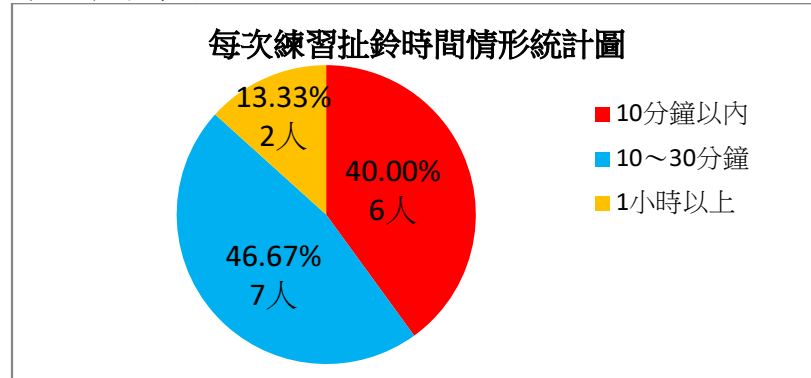
(二) **技能表現：**

1. 練習的頻率：

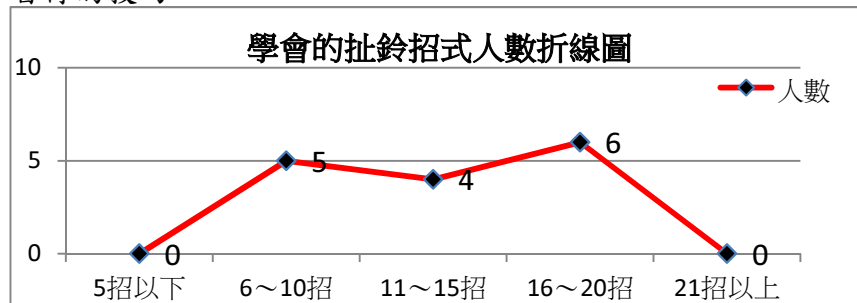
(1) 每週練習次數：



(2) 每次練習時間：



2. 習得的技巧：



陸、結語：讓學校成為充滿能量，能積極協助孩子學習和成長的教育場域，我們一直不遺餘力。

偏鄉迷你的校園裡，總能見到這群孩子興奮地玩著扯鈴，那份喜悅與熱情，在稚嫩的臉龐上表露無遺。每當看著孩子成功演示扯鈴技巧時的雀躍，就為他們感到高興和驕傲。在各領域課程中的學習，讓我們了解孩子真的從中獲得許多豐富的知識，相信這份成長的轉變，正是我們扯鈴教學的真正價值。