



教育部體育署110學年度民俗體育深耕計畫

教育部體育署110學年度 青年教師 教學實踐分享會

主辦單位：教育部體育署
承辦單位：國立體育大學

「教育部體育署 110 學年度青年教師教學實踐分享會」

實施計畫

壹、本活動依據110年7月21日臺教體署學（三）字第1100025770號函辦理。

貳、計畫目的：自110學年度民俗體育深耕計畫中增加青年教師培育以來，已逐步完成部分青年教師徵選，且達成初步培育階段，為使培育青年教師更加落實及完善，並招募更多青年教師，故透過本次分享會探討各民俗專項教學實務及發展現況，作為民俗體育推展之規劃依據。

參、分享會主題：青年教師分享教學經驗與困境

肆、指導單位：教育部

伍、主辦單位：教育部體育署

陸、承辦單位：國立體育大學

柒、研習日期：111年7月14日（星期四）

捌、研習地點：國立體育大學（桃園市龜山區文化一路250號）

玖、參加（邀請）人員：

- 一、對民俗體育發展有興趣者
- 二、民俗體育扎根學校教練及教師
- 三、中華民國民俗體育相關協會
- 四、對民俗體育有興趣之學生與研究員

壹拾、報名資訊：

- 一、報名方式：採網路報名。請以google表單填寫相關資料
（報名網址：<https://forms.gle/t5BkR4CpUieTQUiT7>）
- 二、報名時間：即日起至111年7月10日（星期日）為止
- 三、報名費用：無須報名費



壹拾壹、研習注意事項：

- 一、研習期間，請遵守承辦單位規劃安排，依現場狀況適度調整。
- 二、全程參予研習者，將頒發研習證書。
- 三、各級學校教職員、代理教師、實習教師…等若需教師研習時數，參加研習後可

獲得教師進修網研習時數，會後由承辦單位登入。(申請中)

- 四、本研習報名內容經核定後辦理，並提供研習資料、保險補助及午膳；另交通費用及其他相關費用，請由原服務單位報支或自行支付。
- 五、研習當天如遇天然災害發生，將擇期辦理之。
- 六、為響應環保，請自備水壺（現場有飲水機可使用）。
- 七、為落實防疫，請攜帶身份證明文件以便查核身份，並遵守研習全程配戴口罩。
- 八、如有報名問題逕洽專案助理 李小姐 03-328-3201分機1512，信箱：
jocelyn@ntsu.edu.tw。

壹拾貳、 附件：

- 一、課程表
- 二、交通資訊

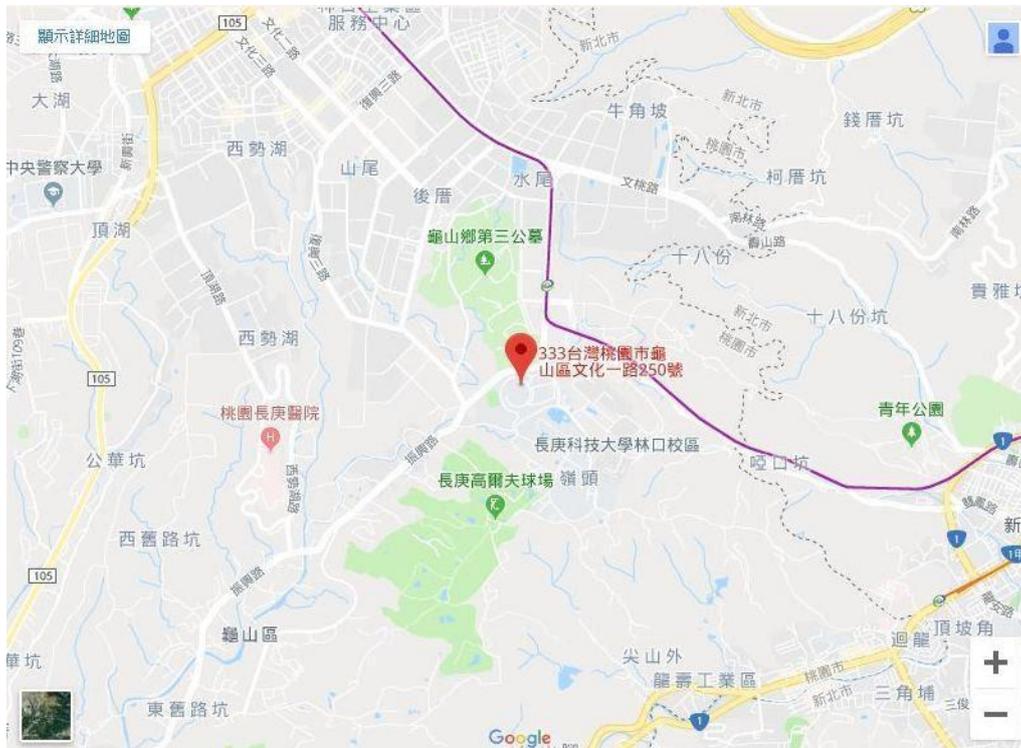
「教育部體育署 110 學年度青年教師教學實踐分享會」

活動流程表

111 年 7 月 14 日 (星期四)		
時間	分享內容	分享人
8:30-9:00	報到	
9:00-9:15	鼓藝及龍獅教學經驗與困境	青年教師 王昇揚
9:20-9:35	扯鈴教學經驗與困境	青年教師 張仁謙
9:40-9:55	舞龍教學經驗與困境	青年教師 吳秉樺
10:00-10:15	花式跳繩教學經驗與困境	青年教師 廖子汶
10:20-10:35	龍獅教學經驗與困境	青年教師 陳勁甫
10:40-10:55	花式扯鈴教學經驗與困境	青年教師 蔡君慧
11:00-11:15	鼓藝及舞獅教學經驗與困境	青年教師 劉東閔
11:20-12:00	綜合座談	計畫主持人 王翔星 教授

國立體育大學交通資訊

▽國體大位置圖（地址：桃園市龜山區文化一路 250 號）



▽國體大校園地圖(路邊停車格皆可停，虛線為車子禁止進入區)

https://general.ntsui.edu.tw/files/14-1028-13012_r4-1.php?Lang=zh-tw



◆自行前往：

A. 開車至林口下交流道後，沿文化一路往桃園龜山方向行駛約四公里即可抵達本校。

B. 由台北出發行經台一線往桃園方向，途中右轉青山路一段，接往青山路二段後，左轉文化一路行駛約500公尺即可抵達本校。

◆搭乘大眾交通工具方法如下：

A. 公車：

1、大台北公車967（北市政府--國立體育大學）：可直達國立體育大學，於行政教學大樓下車。

2、桃園客運202（體育大學--工四工業區） 固定班次發車、一日來回共22班，可直達國立體育大學，於行政教學大樓下車。

3、桃園客運5065（桃園--體育大學）：固定班次發車、一日來回4班，可直達國立體育大學，於行政教學大樓下車。

4、三重客運603（體育大學--丹鳳捷運站）：可直達國立體育大學，於行政教學大樓下車。

B. 桃園捷運：

桃園機場捷運A7站（國立體育大學）：下車後，走路約15分鐘可到達行政大樓。

C. 高鐵：

高鐵青埔站（桃園）：搭乘高鐵至桃園站下車後轉搭桃園捷運至A7體育大學下車。

D. 客運：

搭乘國道客運（統聯、國光等）至林口站下車後可轉搭公車或搭乘桃園捷運至體大A7站下車。

◆停車資訊：

本校為開放性校園，只要有停車格的位置皆可停車（除職員專用車格）。

教育部體育署
110學年度青年教師教學實踐分享會

龍、獅、鼓 教學經驗談

分享人 王昇揚

中華民國111年7月14日

1 教學經驗

2

1 教學經驗

只要有熱情，就可以學得很快



3

1 教學經驗

做喜歡的事，讓喜歡的事更有價值



4

1 教學經驗

被迫學習，就不會想去精進自己



5

1 教學經驗

如果沒有熱情，就會不想嘗試



6

2 遇到的困境

2 遇到的困境

編曲

鼓動 簡化版
八聲音位基本

風暴

2 遇到的困境

人員



2 遇到的困境

接續前一位老師教學的項目



謝謝大家的聆聽

青年教師教學實踐分享會

張仁謙



自我介紹

- ▶ 姓名：張仁謙
- ▶ 所屬團隊：鈴極限
- ▶ 職位：教學部負責人
- ▶ 資歷：2011年迄今，12年教學經歷
- ▶ 任教校隊：興南國小、博愛國小
- ▶ 任教社團：民權國小、福星國小、力行國小
- ▶ 證照：民俗體育甲級教練證、民俗體育乙級裁判證
- ▶ 中華民國僑委會派駐海外文化教師



經驗分享

挫折感

1. 撿鈴時間大於練習時間
2. 練同一個招式練到倦怠

解決方式

1. 換一招
2. 搭配遊戲進行
3. 舊生帶新生
4. 參加比賽及成發演出累積成就感



經驗分享

賽事推行不易

1. 參賽門檻過高
2. 甲乙組的分組方式並未考量到
3. 硬鈴規則

解決方式

1. 選擇較好入門的比賽
3. 加入協會內部出一份力



謝謝觀賞~



青年教師 舞龍教學實踐分享

自我介紹



青年教師:吳秉樺
專長項目:舞龍 資歷:12年

教學經歷:
茄定國小民俗隊
大崗國中舞龍社
壽山高中舞龍隊

歷年成績:
2018年馬來西亞世界龍獅錦標賽 自選舞龍金牌
2019年第五屆亞洲龍獅錦標賽 自選舞龍銀牌
103 105 107年全民運動會 競速舞龍金牌

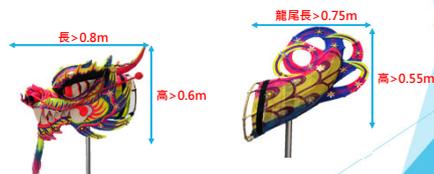
舞龍介紹

舞龍又稱為競技龍
相較於傳統舞龍節數較少,正
因為這樣的演變,讓舞龍的發
展較不受人員的限制,能提升
競技成分及添加演出張力。



舞龍介紹

龍獅運動已有國際組織,也有正式的國
際賽會,在道具 規則 人數和服飾都有嚴
格的要求



比賽項目

自選
規定
競速
障礙
夜光

項目介紹-自選舞龍

評分要點: **創意表現、獨特風格、配樂一致**
難度動作、故事情節(編排)

評分標準:
動作規格 (5分): 輕微0.1、明顯0.2、嚴重0.3
藝術表現 (3分): 精神、編排結構、服飾器材、音樂
動作難度 (2分): 要求10個, 即得1.5分, 少1個扣0.1
分

多1個加0.05分, 最多加0.5分



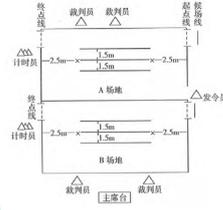
項目介紹-規定舞龍



動作規格、順序、方向、路線均不得更改
 評分要點：**氣勢、音樂配合準確、龍體流暢**
身段功架、場地運用

評分標準：
 動作規格（7分）：輕微0.1、明顯0.2、嚴重0.3
 藝術表現（3分）：精神、編排結構、服飾器材、音樂

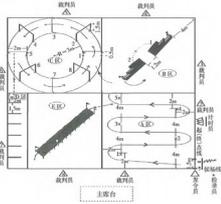
項目介紹-競速舞龍



動作要求：
 直線行進入場→連續快速穿騰4次
 →連續快速螺旋跳龍10下→直躺舞龍10次
 →直線跑出場。

評分細則：
以下每出現一次增加5秒
 規定動作次數不足、隊員倒地、脫把、打結
 飾品落地、出界、標示桿倒地
 直躺左右八字舞龍皆未打在左右兩側線上

項目介紹-障礙舞龍



動作要求：
 A快速曲線左右起伏繞龍柱行進→B飛越高台2次
 →C一躍一穿跑圓場一周半→D單側起伏繞桿行進
 →D獨木橋連續螺旋跳龍6圈→A繞繞行進3次
 →舉龍跑出場

評分細則：
以下每出現一次增加5秒
 規定動作次數不足、隊員倒地、脫把、打結
 飾品落地、出界、標示桿倒地少繞、少穿、少躍

項目介紹-夜光舞龍

評分要點：**氣勢、神韻演示、速度表現**
鼓樂/音樂配合

評分標準：
 動作規格（5分）：輕微0.1、明顯0.2、嚴重0.3
 藝術表現（3分）：精神、編排結構、服飾器材、音樂
 動作難度（2分）：要求10個，即得1.5分，少1個扣0.1
 多1個加0.01分，最多加0.5分



教學分享



- 傳承
- 教學相長
- 習武先習德 學藝先學禮

教學最大挑戰

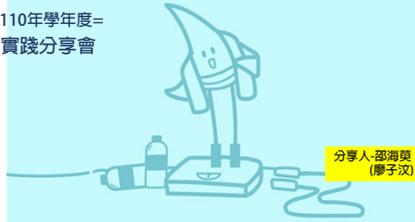




感謝聆聽!

花式跳繩教學經驗與困境

=教育部體育署110年學年度=
青年教師教學實踐分享會



分享人-邵海晏
(廖子汶)

分享人介紹 繩齡17年+ (104年起正式任教至今)

幼兒園至社會人士均有指導經驗



- 中華民國民俗體育裁判、教練丙級證照
- 臺北市/臺中市街頭藝人證照(表演藝術類)
- 民風Folk Custom Style創辦人-團長兼指導
- 中華民國義務委員會民俗體育花式跳繩海外教師資格
- 新絲絲輕樂團NH Z主唱(紅磚RED Brick民歌音樂餐廳+鐵齒3S共享空間駐唱歌手)
- 大學18級 Podcast節目主持人

(選手時期參賽成績)

《民國97-105年連五屆全民運動會》女子個人花式銀牌

(指導成績)

- 《民國109年全民運動會》女子個人花式銅牌、第四、六名、男子個人花式第五名
- 《教育部體育署108學年度全國各級學校民俗體育競賽》
國小女子個人賽菁英決賽冠軍&第二名
國小男子個人賽菁英決賽冠軍、國中男子個人賽菁英決賽冠軍
- 《民國107年全民運動會》女子個人花式銅牌、男子個人花式第六名



花市跳繩教學推廣/任教範圍

學期中

寒暑假

臺中市
彰化縣
南投縣

不設限



110學年度任教學校

- 現任臺中市〔瑞城國小〕花式跳繩校隊特聘教練
- 現任臺中市〔瑞城國小、信義國小、協成國小、華盛頓雙語小學、明道普霖斯頓雙語小學〕、
- 彰化縣〔華南國小、南郭國小〕
- 南投縣〔僑光國小〕花式跳繩外聘教練



曾任教學校與單位

- 曾任臺中市〔五光國小、峰谷國小、成功國中、清水國小、檳榔國小、文山國小、忠信國小、華德福大地實驗學校〕、
- 彰化縣〔新民國小、大村國小、愛因斯坦雙語國小、私立貝登堡文理短期補習班〕花式跳繩外聘教練
- 曾任臺中市〔佶米幼兒園〕花式跳繩教練
- 曾任〔臺中市私立慈馨兒少之家〕花式跳繩外聘教練



花式跳繩相關服務項目

- 花式跳繩教學(特聘/外聘/私人)

- 1.技術為主
- 2.運動休閒

私人教學項目: 私人社團/對1教學/親子共學/跳繩健身
校隊跳繩考試/選手特訓

- 表演(個人/雙人/多人/團體)
- 研習(花式跳繩/普及化競速)
- 演講





花式跳繩表演合作單位

- 109年-民視綜藝大集合
- 108年-臺中廣三SOGO感謝祭、臺中港三井Outlet春節、臺中金典綠園道商場春節
- 107年-臺中港三井Outlet開幕、中臺科技大學校慶、靈鷲山普仁獎(第15、16屆)、臺中市南屯區端午木屐節、南投縣虎山國小為愛而跳
- 106年-臺中文創園區(經典老車公益車聚暨民俗體育園遊會)
- 105年-臺中市體育嘉年華會 運動臺灣、彰化縣大村國小校長退休晚會
- 103年-臺中市政府臺中嘉年華會開辦前記者會
- 097年-民視綜藝大贏家、大愛電視台
- 097年~102年-臺中市體育嘉年華會



花式跳繩講師/業師經歷

- 111年- (110-2)中臺科大兒教系基礎專業實習多元學習-花式跳繩課程講師
- 110年- (110-1)中臺科大兒教系-花式跳繩課程講師
美感戲遊記III(國立臺灣戲曲學院推廣部)-臺中市龍峰國小多元學習跳繩講師
臺中市吉峰國小普及化跳繩暨花式跳繩研習講師
- 109年-臺中市國民小學運動聯盟普及化跳繩競賽各區複賽全市決賽裁判研習：
一、跳二迴旋研習講師
重訓健身社當季主題-花式跳繩講座講師(中國醫藥大學附設醫院骨科張利平主治醫師私人特選邀請)
- 108年-南投縣僑光國小花式跳繩研習講師
- 107年-南投縣虎山國小競速跳繩暨花式跳繩研習講師(內民國107年南投縣民包體轉委員會跳繩種子教師研習講師)
- 106年-新竹縣石光國小花式跳繩研習講師、臺中市瑞峰國小普及化跳繩研習講師



18歲

我能夠為我所愛的
“花式跳繩”做些什麼?!

決定打造自己夢想中的團隊



演藝組



花式跳繩培訓隊



團員來自“中彰投”三縣市

DREAM



無償教學





教學中遇到最大的挑戰是?



- 任教學校層面
- 私人教學層面
- 團隊層面
- 教材相關層面
- XD



喔兜ㄅㄟˇ?



在臺灣，體育這條路不好走
在這圈子的我們很勇敢...

但選擇「民俗體育」
並堅持在這條路上的我們
更勇敢!



挖喜「草繩君」

고마워요~~~

龍獅教學經驗與困境

陳勁甫

2022.07.14



姓名：陳勁甫
舞獅資歷：17年
任教學校：新北市建國國小
 新北市安和國小
 新北市山佳國小
 新北市三峽國中
 新北市鶯歌國中
 新北市樹人家商
 桃園市永豐高中
最佳成績：
2018年馬來西亞世界獅王爭霸賽亞軍
近年大型演出：
中華民國108年國慶大會演出



山佳國小 班級性社團
36人

安和國小
課堂數偏少 20人



建國國小 課後班社團
13人 家庭問題學生居多

三峽國小
早自習訓練 8人



鶯歌國中 高樁訓練較危險
12人

樹人家商
學校場地及道具 8人





最大的挑戰是？

經費來源



贊助或演出

以演出代替贊助更能提升學生對於團體的重要性

讓國家政府看見我們



左：台灣教育部部長潘文忠
右：篤歌國中校長張俊峰



新北市長侯友宜

舞獅的興趣從何發起



1. 認識舞獅
2. 家長支持
3. 得到自信
4. 給予機會



開朗的環境
有效的訓練



感恩的心感謝有你



民俗體育青年教師 教學實踐分享會



Presenter : 蔡君慧

蔡君慧

- 扯鈴年資14年
- 教學年資9年
- 閃鈴教室專業師資
- 亞洲盃公開女個冠軍
- 日本大阪公開女個冠軍
- 現任永康國小扯鈴隊教練
- 指導學生參加教育部全國賽(105-110)
32特優 44優等 43甲等
- 亞洲盃青少年團體第五名



2018年美國巡迴民俗體育講師

大綱 CONTENTS

01 扯鈴經歷

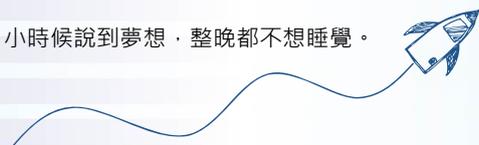
02 社團教學經驗分享

03 校隊教學經驗分享

04 Q&A

兒時夢想

小時候說到夢想，整晚都不想睡覺。



長大談到夢想，只想... 趕快睡覺。

扯鈴競賽經驗



- ✓ 決心
- ✓ 毅力
- ✓ 堅持





社團課程經驗分享

- 小朋友不受控？
- 少少時間要大大成效？
- 小朋友無心參加扯鈴課？



**臺南市
永康國小扯鈴隊**



2022高雄市長盃扯鈴暨民俗體育錦標賽

國小技術四人團體賽【第一名】

國小技術雙人賽
 男子組【第一名】
 女子組【第三名】

技術個人賽
 高年級女子組【第三名】
 高年級男子組【第三名】
 中低年級女子組【第一名】
 中低年級男子組【第二名】

技術雙鈴賽
 中低年級男子組【第一名】
 中低年級女子組【第二名】




技術單鈴賽
 中低年級男子組【第一名】
 中低年級男子組【第二名】
 中低年級男子組【第三名】
 中低年級女子組【第一名】
 中低年級女子組【第二名】

繞腳繞鈴賽
 低年級男子組【第三名】
 低年級女子組【第一名】
 低年級女子組【第二名】
 中年級男子組【第一名】
 中年級男子組【第二名】

拋鈴跳繩繞鈴賽
 中年級女子組【第一名】

校隊經驗分享

教育無他，唯有愛與榜樣。

教育是一種生命影響生命的歷程。

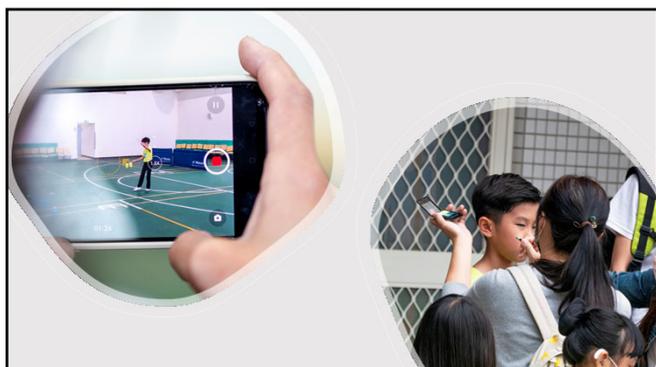
系統化經營

制定扯鈴校隊規矩

練習場地規劃

資源整合 / 家長後援會

練習時間安排



扯鈴比賽三大要素



技術分 01

藝術分 02

實施分 03

校隊經驗分享

- 體能
- 體態
- 技術

A collage of three photos showing students practicing slackline skills in a gymnasium. The top photo shows a student performing a trick. The middle photo shows a group of students practicing. The bottom photo shows a student performing a trick.

體能

A group of students is practicing slackline skills in a gymnasium. They are standing on a slackline and performing various tricks.

拉筋



位移腳步



基本功



扯鈴教學扯鈴招式表

單鈴

不離線
加速
定點
繼續

離線
彈跳
環繞

放棍
甩竿
轉轉
放單棍
放雙棍

可參考閃鈴教室招式分級表
Google: 閃鈴教室扯鈴教學百寶箱

經營校隊最大挑戰...



民俗體育培育四級銜接可能性？





教育部體育署110學年度青年教師 教學實踐分享會

青年教師：劉東閔

❖ 文化大學國術系
輔仁大學體研所

❖ 興趣：醒獅、鼓藝

❖ 現任：體育代理教師（17年）
兼任：社團教練（19年）

❖ 專業能力↓

中華舞龍舞獅民俗體育運動協會	丙級教練證
中華舞龍舞獅民俗體育運動協會	丙級裁判證
中華民國田徑協會	田徑 (C) 級教練證
中華民國籃球協會	籃球 (C) 級教練證
台北市體育會	摔角 (C) 級教練證
桃園縣國術會	縣市 (C) 級裁判證
中華民國臨性麻痺協會	地板滾球 (C) 級裁判證

❖ 劉東閔



自我探索

❖ 哪些人事物影響了你對未來科系或職業的選擇？

我是個**陣頭孩子**，從小就被陣頭文化洗禮，陣頭文化裡的形形色色我只能用兩個字來形容……那就是“豐富”，也因它過於“豐富”而導致大家對陣頭人的社會觀感有很大的落差，不過……

3

自我探索

❖ 哪些人事物影響了你對未來科系或職業的選擇？

「弄獅拍鼓」它對於我來說改變了我的人生，如：求學、工作…等，舞獅讓我有非常多的意想不到~

<input type="checkbox"/> 獎學金	<input type="checkbox"/> 因材施教
<input type="checkbox"/> 升學	<input type="checkbox"/> 適性揚才
<input type="checkbox"/> 沒前途	<input type="checkbox"/> 多元進路

4

教學分享

❖ 誰沒有輝煌過？




5

教學分享

❖ 誰沒有輝煌過？



一年一度的歲末活動盛況

6

教學分享

激情過後~



【丹鳳擊鼓/野樂學堂報導】

團員斷層真事件可怕的事.....

#努力撐住丹中魂



野樂學堂三件室

查看洞察報告 11個貼文觸及人數

劉家正和其他35人 11則留言

得面對現實!

7



教學分享

❖ 面臨挑戰：

- 一、少子化
- 二、多元社團衝擊
- 三、勞動性社團
- 四、疫情擊潰



9

教學分享

❖ 如何解決？

- 一、~~少子化~~
- 二、多元社團衝擊
- 三、勞動性社團
- 四、~~疫情擊潰~~



10



分享完畢！感謝聆聽~

11

