

翻轉體操教學，讓孩子愛上運動

——推動體操推廣 2.0 重點學校

張琪／國立臺灣師範大學體育與運動科學系助理教授

玩體操、素養高、動作發展沒煩惱

在現代社會，學童的身心健康愈來愈受到重視，而體育教育在其中扮演著重要的角色，不僅能提高學童的體能，還能促進其全人發展。學校體育為教育的一環，體操運動在本質上就是一種對於身體運用的教導，透過學校課程來指導學生合理的身體運用，展現動作的合宜性，以達到身體運用的極佳效益（張耀宗，2015）。體操的起源乃是從人類自然的體育活動中演變而來，人類為謀生存，有其增進身體健康的方法，運用肢體餵養生命，凡是伸、屈、轉、振、跳、立、跑和蹲等都是人體基本動作。經過社會不斷進化，科學日益發達，人類為滿足運動的慾望，將人體基本動作編成有秩序規則的運動方式，稱之為體操（中華百科全書，2017）。體操運動包含爬、攀、滾、走、跑、翻、跳、撐和盪等元素，其動作多樣性及運動途徑的特殊性，能夠促進前庭系統視覺運動協調及反射統合（劉安鈞、林瑞興，2012），操作時亦包含肌力、耐力、爆發力、柔軟、協調、敏捷及平衡等全面性的體能，屬於全身性的運動，對孩童的發展是全面性的（黃國明，2004）。由此可知，體操運動對健康體適能和競技體適能都有所幫助，體操教學的內容可提供與健康有關的心肺適能、肌肉強度、耐力與柔軟度等，亦可以提升身體的控制協調能力與體態調整，學童經過長期學習與重複練習，可發展肌肉的耐力和骨骼的強度，透過多元及各種不同

的動作，可發展身體基本的運動功能、控制平衡技巧，以及身體和空間的知覺。

此外，體操在平常的運動和日常生活中，都佔有一席之地，因為體操可以教人如何安全而有效地操作身體，例如突然跌倒或遇到危險時，可以適時地滾翻、恢復平衡，以避免危險及傷害。然而，你發現了嗎？現在的孩童可以活動的時間與空間減少了，大部分孩童在家裡、學校、才藝班、安親班或補習班時間增多，且多是坐式型態的學習方式，運動量比過去的孩童大大的減少，但現在孩童的體重與身高卻普遍增加，這樣的結果造成身體的變異，例如姿勢不良、容易跌倒受傷或容易骨折等，因為孩童的運動能力普遍不佳，又因為骨骼與肌肉成長不完全，所以在遇到危險或緊急狀況時，保護自己身體的敏捷性與柔軟度就跟不上了（柳澤秋孝，2008）。因此，體操教學作為一項有系統的運動，可以提供學童各式各樣的身體探索經驗，幫助他們獲得有關身體部位的知識、基本動作能力及空間感知，而透過教學活動能提升學童的自信心、協調性、柔軟性、平衡力、反應性等能力，同時還能增進學童對身體的認知與控制能力（Werner, et al., 2015）。而在學習的過程中，學童可以培養耐心和毅力，學會面對挫折和克服難關。因此，體操教學不僅有助於學童身體發展，還能提升其心理素質。透過體操的活動，能讓學生應用整個身體，達到基本技能、控制能力及動作經驗的獲得，使他們在成長的各階段，對於身體的使用能力及參與遊戲或其他運動表現上有所幫助（劉美珠，1993）。

綜上所述，體操運動對於孩童建構身體的基本能力有其重要性及價值。然而，由於體操教學需要有專業的教學知能、合適的場地設備及安全的教學環境，而王宗吉（1988）亦指出，過去中學體育課程教授體操課程的情形，許多學校因沒有體操場地、器材設備不足或過於老舊、或具有危險性的體操課，使

得學校在考量下不進行排課，而此情形在國小體育課程亦是如此。研究發現，從學制端可以看到小學的體操、舞蹈及民俗國術等這些項目，在器材設備上是呈現缺乏與不足的狀況，如體操的安全跳箱（施登堯、魏豐閔，2017），此外，從體育統計年報的調查發現，體操運動已成為學校中最少被教導的體育學習內容，其常見原因如缺乏合適的場地設施、教材危險性高、師資培育不足及現有小學師資的體操教學專業不足等問題（施登堯，2022），因為上述原因，而使體操在學校體育課程中經常被忽略而逐漸式微。

爰此，為了真正改善與處理上述問題，協助學校體育推動體操教學普及化，則必須從學校體育課程教學開始，辦理校內相關活動或競賽，再擴大推展至學校體操運動社團，透過以上學校體育教學的三階段，才能在校紮根及永續發展。因此，教育部體育署提供經費給國立臺灣師範大學，以成立專案小組的方式推動全方位的體操教學計畫，以期讓各級學校的體操教學能夠逐步回歸學校體育（施登堯，2022）。本專案歷時八年，已完成二個中期，今年（2023）將邁入第九年，感謝體育署提供體操專案諸多的經費與資源，協助籌組培訓推動之專業師資人力、體操教材與模組課程之研發與推廣、辦理種子與模組教師增能研習、以及輔導辦理活力體操競賽 / 成果發表會。未來學校體育的體操教學課程，若能以素養導向方式，循序漸進和持續推廣至競技運動，培養各級學校體操運動代表隊，則對於國內體操運動之發展，將更具效益。

一、體操教學推廣計畫

（一）計畫緣起與推動進程

102年出版的體育運動政策白皮書，揭示了體育課的教材多元化與統整不足，而於108年開始實施的十二年國民基本教育課程綱要，則強調注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，其中在健康與體育領域學習重點的兩軸類目，即學習內容及學習表現中，將體操規範在表現型運動之範疇下，明定為國民教育課程必授項目之一。而素養導向的教育改革，引領著學校教育人員和基層教師重新調整辦教育的思維與作法，並牽動著不同學科 / 群科課程設計、教學安排、教材編選及評量方針之重構與更新。在此背景下，體育作為學校教育的一環，其理念與實施勢必需要有所調整與更新，藉以符應新時代教育改革之目的與需求（教育部體育署，2022）。

為了能營造出充滿活力與動能之校園體育文化，體操教學推廣計畫從三個關鍵面向著手：1. 教師專業：重視在國小教授體育課程教師之專業知能發展；2. 教材教法：發展與調整以學習者為中心之素養模組教學內容，以尋求課堂實踐和素養之連結；3. 體育活動：提供有品質的體育學習經驗，並創造可持續參與的空間或舞台，使每位學生皆能在安全且友善的環境中，參與身體活動並在其中獲得需求的滿足（教育部體育署，2022）。

本計畫是教育部體育署推動學校體育課程與教學計畫之一，旨在落實素養導向教育之理念與願景，規劃有「教材」、「教師」及「活動」三條軸線（如圖1），分別執行學校體育政策預期完成的「教材更新」、「教師增能」和「活動推廣」等工作，以體操教學單一運動項目為範例，展示面對素養導向革新趨

勢，體育從業人員應如何重新思考與定義體育教材，採取何種策略幫助現場教師，了解第一手的教材教法研發成果，並藉由普及化運動之籌劃與辦理延伸體育教育對日常生活之影響力，期待創建出「體育即生活」的社會文化氛圍（教育部體育署，2022）。



圖 1 體操教學推廣三軸併進模式（教育部體育署，2022）。

（二）計畫推動成果

1. 教材更新：研發一套體操教學補充教材 -EZ 教體操（如圖 2）。體操教學推廣計畫第一階段（第一個中期，1-4 年）主要是教材研發，希望打破以往體操運動以器械項目或是單元教學內容的教材框架，如地板 - 前滾翻、跳箱 - 分腿跳的教學方式，改以體操的十個基本能力來研發教材，以能力為導向的體操教學教材，包含柔軟、平衡、支撐、懸垂、跳躍、跳撐、翻滾、騰翻、旋轉及協調韻律等能力，並集結分成四冊，作為後續推動體操教學課程落實與普及之基礎（教育部體育署，2018）。



圖 2 系統化體操教材專書 -EZ 教體操（體操教學推廣計畫整理）

2. 教材更新：第二階段，第二個中期計畫（5-8 年）配合 12 年國教素養導向的教學政策，研發與推廣易學、好上手且能實際操作的體操教學模組單元。目前已發展三套適用於國小之體操教學模組，同時結合圖像動畫和教學場景之模組教學影片（中低年級體操遊戲教學模組、中高年級體操教學模組、初學及低年級體操教學模組）（如圖 3），採取主題式敘說設計，引導學生融入情境，進行體操動作的探索與核心素養之學習，供教授國小體育課之教師進行教學轉化使用（教育部體育署，2022）。

3. 教師增能：協助辦理全國體操教學模組種子教師和模組教師之增能研習，持續推動體操教學模組種子教師增能研習與認證（如圖 4），培訓基層學校教師完成研習、實際教學及回流反思三階段認證程序，取

建立體操教學推廣計畫 Youtube 頻道，並將歷年所有教學影片、活動影片上傳公開觀看點閱。

<https://www.youtube.com/@user-qh4tv1fo5s/featured>



圖 3 體操教學推廣計畫 Youtube 頻道參考示意圖（體操教學推廣計畫整理）

透過辦理體操教學模組種子教師增能研習，增加體操教學模組師資，培訓體操教學模組種子教師，擔任推廣素養導向體操教學至全臺之中堅人力。



圖 4 2022 年全國體操教學模組種子教師增能研習（體操教學推廣計畫整理）

得體操教學模組認證，擔任推廣素養導向體操教學之中堅人力，促使教師擁有模組教學之經驗，能透過模組示例，儲備教學轉化之能量，並增加體操教學模組師資，充實教師專業且深化體育學習經驗（教育部體育署，2022）。

4. 活動推廣：參酌前期計畫，臺中市及花蓮縣辦理活力體操競賽之經驗，已完成活動推廣、競賽辦理經驗之彙整，編製競賽辦理 SOP、活動辦理評估檢核表及公版秩序冊範本，並研發完成高階、進階兩套動作（含競賽辦法），完備未來辦理活力體操成果發表會之基礎工作。為順利推動體操教學落實於學校體育課程，並透過教學、課程延伸到活動，本計畫第 8 年輔導臺中市及新竹縣各兩所學校（如圖 5），推動體操教學推廣 2.0 試辦學校，以期體操教學能在學校體育中紮根（如圖 6-9）（施登堯、張琪，2022）。



圖 5 2022 年體操教學推廣 2.0 試辦學校特色與亮點（體操教學推廣計畫整理）



圖 6 支持與輔導辦理體操教學推廣 2.0 試辦學校（體操教學推廣計畫整理）



圖 7 支持與輔導辦理體操教學推廣 2.0 試辦學校（體操教學推廣計畫整理）



圖 8 支持與輔導辦理體操教學推廣 2.0 試辦學校（體操教學推廣計畫整理）



圖 9 支持與輔導辦理體操教學推廣 2.0 試辦學校（體操教學推廣計畫整理）

爰此，承接教育部體育署體操教學推廣計畫之成果，並延續推動中、小學體操教學在地紮根與落實素養導向教育趨勢之「創新實踐路線」，與採取之三軸併進策略，今年度「112年國民中小學體操教學推廣計畫」將持續推動體操教學，讓教學普及與正常化；發展體操教學推廣 2.0 重點學校，以期獲周邊學校起而效仿之效果；續辦體操教學種子教師認證，培訓體操教學推廣基層人力；輔導體操教學推廣 2.0 重點學校辦理活力體操成果發表會，擴展體操成為在地化運動。讓學習體操從單純的動作發展，跨進有益於涵育素養之新時代教育議程，更使體操學習重回學校體育課程內容，甚至向外延伸為課外活動、家庭活動和日常生活可從事的運動（教育部體育署，2023）。

二、推動與發展體操教學推廣 2.0 重點學校

體操教學推廣 2.0 重點學校的推廣重點，主要是期望體操教學能夠在學校紮根。本計畫在第一中期推動的執行面上，主要是打破原有教學框架，進行教材研發，而在實際教學推動成效卻非常有限，如研習公文在行政流程卡關，基層老師不易獲得研習資訊，亦不瞭解「體操教學」研習的內容，讓基層老師不感興趣，因此增能研習的場次雖多，教學團隊陣容也很堅強，但初期僅以鼓勵

方式推薦老師參與研習，使得教師研習參與人數無法增加，難以發揮點線面的推廣效益。在第二個中期，有鑒於前4年推動體操教學成效有限及推動之困難，因此將教材內容研發轉換為模組單元，並與各縣市健體輔導團配合，建請輔導團派員參與種子教師研習、進行認證及協辦模組教師研習。由於改變推廣策略，體操教學始能有效率的延伸與推廣，經由體操教學模組單元的研發與推廣，使體操教學更能夠容易實施且普及化，並透過活力體操競賽的實施辦理，成功讓體操教學被看見，將教學延伸到活動，徹底轉變體操運動刻板印象，讓體育課也可以快樂玩體操。但是，專案後期仍發現體操教學在學校體育課程的實施仍有阻礙，受過研習老師發現體操教學模組單元很好，但是學校課程未規畫安排課程內容，且無合適的教學環境仍難以正常實施。而活力體操競賽的籌劃與辦理擴及縣市政府，規模大且需要花費大量經費、人力與時間，若要辦理一場縣市級的活力體操競賽，有其困難度。

因此，為推動體操教學在地化，讓體操在學校紮根發展，在體操推廣計畫第八年，提出了推動體操教學推廣2.0計畫，與有意願推廣的學校進行配合，將體操課程排入學校總體課程，辦理教師增能研習，組成教師專業學習成長團體及活力體操成果發表會。首先，計畫推動之重點學校，必須將體操教學規劃排入學校總體課程，至少實施一個年段（如低年級：一、二年級）；第二、輔導與協助2.0重點學校授課教師，進行體操教學模組種子教師培訓，以提升授課教師的體操教學專業知能；第三、組成教師專業學習成長團體，老師透過此團體可共備教學內容、相互成長與交流；第四、籌辦活力體操成果發表會，授課教師於學期中進行體操模組教學單元，並於期末辦理活力體操成果發表會，將教學內容延伸至學校活動。

本計畫於今年度預定輔導6所學校推動體操教學推廣2.0重點學校，以縣市為單位，推動1個縣市至少1校至多2校之重點學校，協助體操教學於校園在地紮根，落實素養導向教育趨勢，並朝向優質體育課程發展（教育部體育署，

2023）。

（一）協助學校辦理體操教學模組種子教師培訓

由縣市政府尋找有意願推動體操教學之重點學校，針對校內教師進行種子教師培訓，做為推動該校與縣市體操教學的主要師資，體操種子教師必須參與課程研習、培訓及示範教學等認證過程，並且使用三套體操教學模組（中低年級體操教學模組、中高年級體操教學模組、初學及低年級體操教學模組）及EZ教體操之教材進行授課，確保校內教師擁有體操教學基礎能力及素養，方能在推動體操教學的過程中達成任務。

（二）協助學校辦理活力體操成果發表會籌辦工作坊

本計畫於今年將輔導6所學校辦理活力體操成果發表會，發表會前需先辦理籌辦工作坊，於會中進行活力體操動作內容和辦理形式之培訓。邀請今年推動縣市重點學校之教師及行政人員參與成果發表會籌辦工作坊，亦針對第一年編擬完成的競賽辦法、公版秩序冊、活動辦理SOP等文件進行解釋與對話，期使提供最全面的支持系統，協助各縣市與各學校順利籌辦活力體操成果發表會。

（三）協助學校辦理活力體操成果發表會

本計畫於今年度輔導6所學校辦理活力體操成果發表會，由小至大擴散社會各界對於體操活動的學習與重視，從中央到地方同步推動普及化活力體操成果發表會，實踐基層學校教體操、學生玩體操之願景，以期獲周邊縣市效仿之效果，逐步增加體操之校園運動人口。

三、未來展望：向下紮根，向上發展

在過去以往的農村環境中，孩童有足夠的空間和時間大量的活動，在鄉間田野間走跑跳及攀爬樹木等，孩童在生活的過程中，已經不知不覺地把身體基本能力培養好了，來應變生活中會發生的各種情況，這種基本能力是生存的本

能，也是適應生活的能力。而現在的小孩，不是沒有機會接觸大自然，而是地方少了或是時間少了，沒有那個環境，大部分的時間都是在家裡、學校和補習班和才藝班，甚至連交通時間也都使用汽機車接送，活動時間和空間大大的減少，所以我們應該把這些原有的能力還給孩子，提供創造身體活動的機會，幫助他們學習成長。因此，體操計畫的主要任務，是設計一個適合學童適性發展的體操課程，提供架構式的模組單元，培養學童的基本能力與體操技巧，將課程教學延伸至活動，以活力體操成果發表會，來協助體操教學的推動。

體操教學推廣第三個中期計畫之目標在於，落實素養導向教育革新之願景，促成校園運動文化在地紮根，讓國小的學童及學齡前的幼童，在學校就有機會進行體操基本能力的學習，以有效地提升及加強孩子的運動能力與生長發育。其中，學校可透過與體操計畫的合作，搭配申請樂活教室之補助，添購器材設備並活化學校閒置教室為體操專用教室。計畫端提供研發之模組內容、教學影片，提供教材資料與資源，另外，透過體育教學資源網站提供教學資訊，成為教師體操教學的後盾。

未來，本計畫將持續推動體操教學推廣 2.0 計畫，持續推動國小體操教學、學齡前體操教育，研發國中體操教學優質課程，輔導協助學校社團及育樂營的辦理。學校體育是透過身體活動的教育，透過各項體育學習活動，增進運動知識、發展運動技能，進而達到學生全面的身心發展，而體操運動的發展與推動，主要的目的在於身體基本能力的培養與建立，另外，亦期望透過體操教學多元的教育價值，例如讓學童了解操作的安全守則，知道如何保護自己與他人，學習自我挑戰、展現自己，透過操作、觀察與觀賞他人的動作表現，培養團隊合作能力，來達到美感與創作力的培育，在體操動作學習的過程中培養學童的耐心、毅力與素養，除了學習到各種運動技巧和動作，提高自己的運動技能水平，同時還可以培養運動習慣和積極的運動態度，從而增強身體素質和健康，以促進達到全人教育的目標。

參考文獻

- 中華百科全書（2017年6月29日）。體操。取自 http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia_media/main-soc.asp?id=6229
- 王宗吉（1989）。體操動作的教學過程。《中華體育季刊》，3（3），13-15。
- 施登堯（2022）。以[體操教學推廣計畫]來實現優質的體育課程及建構活力的健康校園。《學校體育》，191，16-30。
- 施登堯、魏豐閔（2017）。檢視長期推動學校體育教學設備器材現況調查與分析計畫的必要性。《學校體育》，158，14-22。
- 柳澤秋孝（2008）。親子運動，提升學習力！（羅婷婷譯）。教育之友文化。（原著出版於2006年）
- 張耀宗（2015）。身體的轉化：日治時期蕃童教育所體操科之研究。《教育研究學報》，49（1），129-144。
- 教育部體育署（2018）。EZ 教體操 - 第一冊。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2022）。《111年國民中小學體操教學推廣》計畫。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2023）。《112年國民中小學體操教學推廣》計畫。臺北市：作者。
- 黃國明（2004）。樂趣化體操教學探討 - 以“墊子遊戲”為例。《體育學系系刊》，4，57-62。
- 解志強、顏美芳（譯）（2015）。兒童體操教學。臺北市：文景書局。（Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J., 2012）
- 劉安鈞、林瑞興（2012）。體操運動對兒童感覺統合發展之研究。《屏東教大體育》，15，144-153。
- 劉美珠（1993）。發展性體操活動～一項注重身心合一的體育教學。《中華體育季刊》，6（4），52-56。