月旦知識庫

民俗運動文化認同與新興的交織：撥拉棒活潑體育教學示例

黃志成 / 臺北市明湖國小學務主任
朱弘哲 / 臺北市明湖國小體育組長

壹、前言

在校園、街頭、慶典或廟會等場合，扯鈴、舞龍等民俗運動的展演，最是能吸引學生與民眾的目光。民俗運動是指一個民族或地域的人民生活中，共同創造、代代相傳以及約定俗成的身體運動文化，深具學校體育與社會教育的價值。教育部於 2014 年首次舉辦「全國各級學校民俗體育競賽」，項目包括撥拉棒等 11 項運動，超過 3000 人次同臺競技，呈現獨特的民俗運動美學。之後，比賽參與人數逐年快速增長，2018 年時吸引 6605 人次參與（蕭嘉惠，2019）、2023 年吸引 9083 人次參與（李森永，2025）。

運動部全民運動署於 2025 年 9 月 9 日掛牌成立，為讓民俗運動由校園走入民眾，落實全民運動多元參與的精神，將「全國各級學校民俗體育競賽」，調整為「全國民俗運動匯演活動」，開放運動社團、俱樂部、宮廟等單位參與，透過觀摩分享、嘉年華等形式，讓更多民眾接觸臺灣不同型態的民俗運動與文化。其舉辦的項目包含扯鈴、跳繩、踢毽、陀螺、舞龍、醒獅、臺灣獅、客家獅、武陣、文陣、砌磚、流星球、撥拉棒等 13 個活動，總計逾 10000

月旦知識庫

人次參加(運動部全民運動署，2025)。近年來，各項民俗運動的器材、招式、展演形式等不斷推陳出新，對學生而言，是一項交織民俗文化認同與新興的體育課程。

筆者長年推展民俗運動教學，亦是「十二年國民基本教育課程綱要健康與體育領域」民俗運動課綱編寫委員，本文以民俗運動中的撥拉棒活潑體育教學為例，介紹撥拉棒運動、學習活動設計概念、素養導向民俗運動教學模式、社會情緒學習融入撥拉棒教學，以及科技輔助撥拉棒自主學習。希望能拋磚引玉，為傳統民俗運動文化注入活水，展現現代素養導向教學的豐富魅力與文化生命力。

貳、撥拉棒運動簡介

撥拉棒又名花棒 (Flower sticks)，通常包含 1 支母棍以及 2 支子棍，一般民間亦稱「三支棍」。母棍的兩端，通常設有花狀裝飾物，能夠減緩旋轉的速度，棍子材質由木頭、塑膠作為主體，外面包覆矽膠，增加摩擦力、握感與安全性，比較適合初學者使用；在歐、美、日等地，亦流行難度較高的魔鬼棒 (Devil sticks)，其母棍為中央較細、兩端較粗的形狀。依據「教育部體育署 113 學年度全國各級學校民俗體育競賽撥拉棒競賽章程」規定，撥拉棒母棍長約 52 至 85 公分，子棍長約 45 至 65 公分；建議體育教師可以使用黑、紅、黃等不同顏色的膠帶，黏貼在撥拉棒的中間與左右兩端，作為各種招式練習的參考點 (如圖 1 所示)，配合動作口訣，可以顯著提高學生學習撥拉棒各種招式的效率。

月旦知識庫

圖 1

撥拉棒器材與參考點



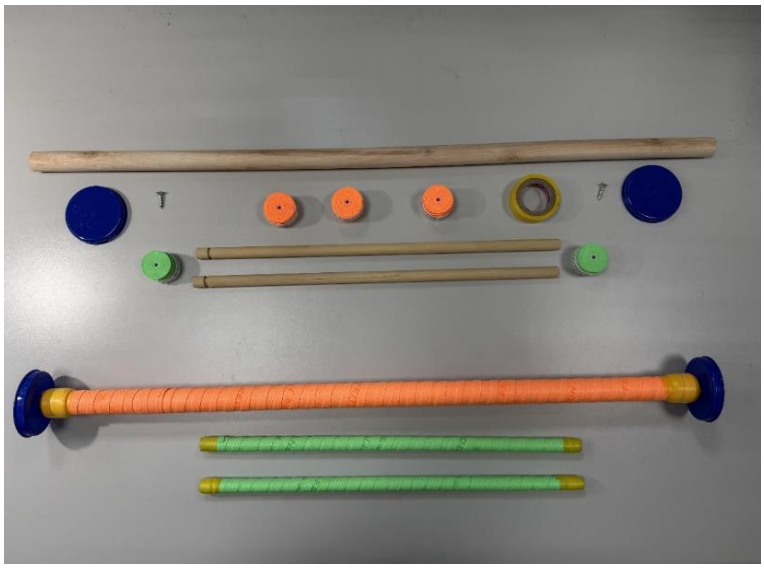
*註：*圖為作者提供。

坊間一組撥拉棒的價錢約在 500 至 1000 元不等，若因學校經費有限，教師可以利用扯鈴的木棍等，外面纏繞羽球握把布等可以增加摩擦力的材質，作為撥拉棒子棍（較細），再利用廢棄拖把或掃把的木條、竹條等，纏繞羽球握把布，作為撥拉棒的母棍（較粗），並在兩端鎖上羽球桶的塑膠蓋子，以增進練習的操作性與便利性（如圖 2 所示）。

月旦知識庫

圖 2

製作撥拉棒



*註：*圖為作者提供。

參、撥拉棒學習活動設計概念

民俗體育活動的特點，包含具有適度的運動量、器材獲取容易、人人可行、較無場地限制、運動較為安全、運動招式變化無窮、身心靈融合發展、培養學生體適能與品德等，自 1978 年開始，編入國中小體育科選受教材（李秉彝，1982）。十二年國教健體領域課綱的表現類型運動學習內容，系透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵，依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。如各族群之體操、舞蹈、民俗運動等，透過這些類型的運動進行審美活動，體驗其所包含之精神、意義與美感，以及尊重與關懷各族群文化的態度，並得以培養國際了解的素養（教育部，2018）。具體而言，民俗運動的學習內容包含第一學習階段（國小低年級）：Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲；第二學習階段（國小中年級）：Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接；第三

月旦知識庫

學習階段（國小高年級）：Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲、Ic-Ⅲ-2民　俗運動簡易性表演；第四學習階段（國中）：Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作、Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演；第五學習階段（高中）：Ic-Ⅴ-1 民俗運動創新動作、Ic-Ⅴ-2 民俗運動團隊創思展演。

依據教育部體育署2024年全國各級學校民俗體育競賽撥拉棒競賽章程，撥拉棒的「個人動作內容」至少包含鐘擺、左右挑轉、雙杆打棍水平旋轉、驫馬、背劍等動作，以及自編創之挑、轉、拋、甩、繞等動作之組合；「雙人動作內容」應在個人動作的基礎上，再展現交換、移位、互拋，及富有協調默契之變化和兩人互動之動作；「團體動作內容」在雙人動作內容的基礎上，再展現富有團隊默契之隊形、動作變化和六人之互動動作。體育教師在設計撥拉棒「技能」相關課程時，可以考量學生的撥拉棒先備學習經驗，融合動作招式、活動人數、站立移位、互動關係、子棍數量、母棍數量、速度節奏以及展演隊形等元素概念（如圖 3 所示），設計螺旋式與差異化的學習活動：

一、動作招式：包含鐘擺、挑轉、驫馬、背劍、腳踏車、摩天輪、天旋地轉、繞手、繞腳、飛拋、扣棍、魚尾等基本動作，以及挑、轉、拋、甩、繞等基本動作的串接、組合、綜合、創新與展演。

二、活動人數：單人、雙人、團體（3 人以上）。

三、站立移位：原地站立、蹲低、跳躍等；向前、向後、向左、向右、斜向、向上（跳躍）、向下（蹲低）以及組合等移位動作。對於初學者，大多採用原地站立練習各種動作內容，後續若需增加學生的運動量與挑戰性，教師可以設計向前、後、左、右、斜等方位移動，學生行進間挑戰各種撥拉棒的動作內容。

月旦知識庫

四、互動關係：不論雙人或團體互動時，可以設計「交換」撥拉棒（交換時，母棍之高度應在頭部以下位置）或「互拋」撥拉棒（互拋時，母棍之高度應超過頭部以上位置）等互動關係。

五、子棍數量：個人徒手、1 支、2 支等。對於初學者可以設計個人徒手練習鐘擺、旋轉等動作內容，或是雙人互換、拋接撥拉棒的遊戲；對於高階學習者則可配對，一人左手握子棍、一人右手握子棍，兩人左右貼近站立，展演鐘擺、左右挑轉、驫馬等動作內容。

六、母棍數量：徒手、1 支、2 支、3 支以上等。

七、速度節奏：緩慢、快速、靜止、組合等。

八、展演隊形：一字、V 字、梯形、圓形或組合隊形等

圖 3

撥拉棒學習活動設計概念圖



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

肆、素養導向民俗運動教學模式

教育部為加強體育教學，提升教學品質，進行素養導向體育教材研發，發展十二年國教健體領域課綱各運動教材分類之素養導向體育教材示例。依據「106 至 114 年學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，完成「體適能、田徑、舞蹈、網 / 牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、守備跑分性球類運動、防衛性、休閒性運動及民俗性運動」等 9 大類教材彙編，內容包含 50 個單元教案，175 個教學活動，並以 QRcode 提供 208 支教材示例短片（蔡明學，2024）。為串聯國小、國中、高中的系統性教材，QPE 相關教材已刊登於體育署「體育課程與教學資源網」，並可連結至教學影片，供十二年國教階段的體育教師於體育教學使用，實施多元化的體育課程或融入課程議題中，鼓勵教師創新課程與教材教具，以增進教師知能（李森永，2025）。

教育部為完善體育專業人力培育與進修制度，持續辦理體育教學模組的種子教師培訓及認證計畫。105 年迄今研發包含球類、動作、舞蹈、田徑遊戲、體操等 20 項體育教學模組教材，並搭配 19 部教學影片，及舉辦增能研習、諮詢輔導、反思、授證等程序（黃茂在，2023）。陳政智、夏淑琴於 2024 年研發「JUMP」民俗運動教學模組，其教學架構包含導入遊戲（Join the start）、關鍵理解（Understand the core esssentials）、熟練技巧（Master the skills）、展演創作（Performance showcase）等元素，可以作為體育教師進行素養導向民俗運動活潑教學的參考策略：

一、導入遊戲：體育教師以撥拉棒運動的挑、轉、拋、甩、繞等各項動作技能要素為主，提供簡易的暖身活動或遊戲，例如徒手拋接撥拉棒母棍（如圖 4 所示），或是引導學生複習驅馬、背劍等動作技能與認知概

月日知識庫

念等舊經驗。

圖 4

撥拉棒導入遊戲



*註：*圖為作者提供。

二、關鍵理解：教師透過提問與活動，引導學生理解撥拉棒的關鍵動作概念，以及串接動作的關鍵技巧。例如在教師示範 0「鐘擺動作」後，請學生分組討論與發表關鍵動作要領，最後師生總結其口訣「8、3、1」：關鍵動作要領為「兩支子棍呈現內八」、「母棍左右擺動 30 度」、「子棍挑打母棍上方約 10 公分的位置」(如圖 5 所示)。將撥拉棒各種招式動作口訣化 (精緻與複誦動作要領)，並在母棍上黏貼不同顏色的參考點，可以顯著提高學習的效果。

月旦知識庫

圖 5

撥拉棒動作要領口訣化



*註：*圖為作者提供。

三、熟練技巧 : 教師提供撥拉棒的動作技能串連學習任務，例如在執行「鐘擺動作」後，如何串連至「左右挑轉」？分組合作進行練習與解決問題。

四、展演創作：學生進行撥拉棒動作創意組合，再進行分組的展演與運動欣賞 (如圖 6 所示); 教師於活動歷程中引導學生自我評量、相互評量與分享回饋。教師應設計撥拉棒展演的學習任務，用以協助學生小組討論展演的動作內容與隊形，例如：以每組 4 人為例，小組需設計撥拉棒「個人動作 4 項，每 1 項動作進行 2 個 8 拍」、「雙人交換動作 4 項，每 1 項動作進行 2 個 8 拍」、「團體互拋動作 4 項，每 1 項動作進行 2 個 8 拍」、「設計 4 種隊形與移動方式」等基本任務。

月旦知識庫

圖 6

各組展演撥拉棒與運動欣賞



*註：*圖為作者提供。

伍、社會情緒學習融入撥拉棒教學

教育部為實踐「健康臺灣」之國政願景，已完成擘劃並於 2025 年 1 月公布教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫（114-118 年），以營造友善且幸福的校園環境，提升教職員工生的情緒健康，重點涵蓋學習有關人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育過程（教育部學生事務及特殊教育司，2025）。十二年國教課綱素養導向教學的概念，以及「自發、互動、共好」的核心精神，與社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 所強調的自我覺察 (self-awarenes)、自我管理 (self-management)、社會覺察 (social awareness)、人際技巧 (relationship skills) 及負責任的決定 (responsible decision-making) 這五大面向的內涵十分契合（吳怡萱，2024）。SEL 在學校班級實踐的層面，可透過生活課程、健體或綜合領域的直接主題課程教學、融入學科以及班級經

月旦知識庫

營等方式來教導 SEL。直接性的教學強調學生應有固定的課程、持續的學習機會，培養、實踐和反思其 SEL 的素養。建議以 SAFE 指標：分齡適性(Sequenced)、積極參與 (Active)、專注投入 (Focused)、直接明確(Explicit)，來評估和設計 SEL 課程（陳學志，2024）。

學業社交與情感學習協作組織 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 所提出 SEL 的架構，包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的決定，以上五個能力彼此相輔相成、相互關聯，可依據發展階段、需求特色及社會文化環境進行調整與實踐，進而促進個人的學習成效、身心健康、人際溝通互動以及社會參與(教育部，2025)。以下將五個核心要素的概念融入撥拉棒教學，作為教師進行素養導向民俗運動活潑教學的參考策略：

一、自我覺察：係指理解並覺察自己的情緒、想法與價值觀，以及理解個人特點與優劣勢，包括自我認同、成長心態、興趣與目標發展等。在學生學習撥拉棒「腳踏車」、「天旋地轉」等新招式動作時，教師適時引導學生辨識學習新技能時的情緒，並練習情緒調節，提升專注與學習動機。例如，學生在練習的過程，撥拉棒可能經常掉落，老師引導學生自我覺察並接納失望或沮喪等情緒，並讓學生嘗試深呼吸、適時暫停、感受當下、享受過程、放慢節奏等情緒管理的技巧，並保持積極的心態繼續學習。

月旦知識庫

圖 7

「地面鐘擺」動作練習以及自我覺察與管理情緒



*註：*圖為作者提供。

二、自我管理：係指有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標，包含壓力管理、規劃與執行目標等。例如學生在學習「單棍平轉」等動作時，採用排解壓力策略（深呼吸）、自我激勵（我完成了一次順時鐘單棍平轉，我好棒！）、設定目標（在今天下課前，我要做到連續三次單棍平轉）並善用計畫完成，持續面對挑戰與挫折。

三、社會覺察：係指能夠理解他人的想法與同理他人的感受，進而展現同理與關懷，並且理解社會文化、價值觀與規範等對個人與群體的影響。在進行撥拉棒展演學習活動時，教師可以採用異質性分組的方式，使各組均包含低、中、高不同能力層級之學生。在小組討論與設計展演任務時，引導學生理解每位同學的情緒與需求，認識與尊重同學間運動能力與觀念的差異，並在團隊練習與展演中，展現支持與包容的態度，達成共同的任務與目標。

月旦知識庫

四、人際關係技巧：係指個人能夠與他人建立健康與良好的關係。例如在小組討論撥拉棒展演任務時，同學之間能夠清楚地溝通、積極聆聽、共同解決問題、解決衝突，以及能夠領導他人，並且在需要時能夠尋求協助或提供他人協助，共同完成小組展演的任務。在欣賞同學的撥拉棒表演後，可以引導學生採用「正面肯定—具體建議—鼓勵期待」的三明治回饋法，例如在欣賞同學的撥拉棒表演後，請學生提出 3 項具體的優點、1 項具體改進的問題或建議、1 項相信同學能表演的更好之鼓勵性語句，展現正向人際互動，並互相提出建設性回饋。

圖 8

同學能展現良好的人際關係技巧



*註：*圖為作者提供。

五、負責任的決定：係指個人在行為與人際互動中，能夠考量倫理道德、規範，以及理解不同群體的需求與感受，經過評估行為的利弊與後果，展現具有同理心與建設性的決定與行動。在小組討論與設計撥拉棒展

月旦知識庫

演任務後，依照每位學生的能力與需求，規劃自主與團隊練習計畫，在練習中做出負責任的選擇與決定，共同完成撥拉棒展演的任務。

陸、科技輔導撥拉棒自主學習

教育部鼓勵學校教師善用數位學習平臺資源及功能，搭配自主學習四學(自學、共學、互學、導學）教學策略，依據學生學習的狀況適時給予指導，提升教師發展多元創新的科技化教學活動及特色課程知能，擴大資訊科技融入教學與自主學習的應用層面及實施成效，進而培養學生解決問題的能力(教育部國民及學前教育署，2023)。相關體育教學研究與實務指出，運用科技輔助學生自主學習，能有效提升學生的學習成效。例如，透過提供學生學習鷹架，輔助自主學習時，能強化理論與知識的吸收；再引導學生觀察自己的練習錄像，逐步修正動作技能表現；進一步學習應用動作分析指標，反思自己的學習成果。最後，透過同儕互評及回饋活動，讓學生學習從專業的角度去評鑑技能表現，發展批判性反思的能力 (夏綠荷、林彥男，2022)。因材網的實施，為學生提供自主學習的平臺，也提升體育教師的數位科技能力。在教學實踐中，充分運用 WSQA 教學模式 (觀看 [Watch]、摘要 [Summary]、提問 [Question]、評量 [Assessment]) 設計課程包，讓學生透過自主觀看影片、組內共學以及提問深化理解，有效提升學生的學習效果(王俊成，2024)。

以科技輔助國小學生撥拉棒教學為例，教師可以運用 WSQA 教學模式，採用教育部「民俗體育數位影音教學-撥拉棒項目」為課程內容，讓學生在家裡或學校，自主觀看 (Watch) 學習內容，建立先備知識；學生在觀看撥拉棒影片後，整理歸納 (Summary) 各種招式的動作要領；接著，學生針對影片內容提出疑問或想進一步探討的問題 (Question)，透過提問來深化理解；最

月旦知識庫

後，教師針對學生的提問與表現給予即時回饋，並提供指導與提示，將學習責任分擔給學生，並進行自我評量 (Assessment)、同儕互評或教師評量。科技輔助撥拉棒教學的具體策略與作法如下：

一、學生自學：透過國立臺南大學民俗運動發展中心網站中，影音教材區撥拉棒項目，教師引導學生觀看「正確握法」、「鐘擺」、「左右挑轉」等教學影片 (如圖 9 所示)，對各種動作要領進行初步的認識與理解。

圖 9

學生觀看撥拉棒教學影片



*註：*圖為作者提供。

二、組內共學：在觀看教學影片後，小組共同討論撥拉棒招式動作的要領，依據動作要領進行練習、配對觀察、正向回饋、建議與指導。亦可利用平板電腦進行錄影，觀察自我的動作，進行自我精進與評量 (如圖 10 所示)。

月旦知識庫

圖 10

組內互學撥拉棒鐘擺動作



*註：*圖為作者提供。

三、組間互學：教師引導小組學生依據所學之撥拉棒招式動作，討論展演的動作內容與隊形。最後進行小組間的撥拉棒表演與欣賞，分享學習的成果與經驗，組間提出正向的回饋、建議與鼓勵；亦可利用平板電腦進行錄影，觀察小組的表演，進行小組自我精進與評量（如圖 11 所示）。

月旦知識庫

圖 11

撥拉棒組間表演、欣賞與互學



*註：*圖為作者提供。

四、教師導學：教師扮演引導者，根據個別學生與各組學生展演的學習狀況，提供正向回饋、具體指導或進行補救教學。

柒、結語

透過傳統民俗技藝活動的辦理，能提昇民眾對於民俗運動的重視，達到宣揚當地文化及塑造整體形象的功能，進而「認知」、「體驗」與「認同」民俗運動文化 (吳守從、李苾文、巫昌陽，2013)。在校園中，透過民俗運動課程、體育社團、展演活動等，亦能提升學生對於民俗運動文化的知識、技能、認同與實踐。筆者鼓勵體育教師可以參加民俗體育教師研習、QPE 增能研習、體育教學模組認證計畫，增進民俗運動教學的專業知能；此外，隨著科技的進步，體育教師也應將數位科技融入民俗運動教學與學習，透過因材網、民俗運動發展中心等教學影片，進行自主學習各種民俗運動技能與概念。

月旦知識庫

參考文獻

王俊成（2024）。以因材網為平臺的雙語體育適性教學實驗。*學校體育*，204，76-103。

李秉彝（1982）。民俗體育活動的推行與展望。*師友月刊*，180，13-16。https://doi.org/10.6437/EM.198206.0013

李森永（2025）。第十一章 學校體育。*中華民國教育年報，112*，429-464。

吳守從、李苡文、巫昌陽（2013）。民俗體育活動參與者對民俗文化認同之影響。*休閒觀光與運動健康學報，3*(2)，9-27。

吳怡萱(2024)。探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來。*師友雙月刊*，648，25-30。

夏綠荷、林彥男（2022）。基於反思促進機制的科技輔助自主學習模式 - 以瑜珈課程為例。*學校體育*，192，27-41。

陳政智、夏淑琴（2024，7 月 3 日）。*中年級民俗運動教學模組*。113 年度體育教學模組種子教師增能研習，高雄市，臺灣。

陳學志（2024）。社會情緒學習的內涵與實踐原則。*師友雙月刊*，648，13-18。

教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校 - 健康與體育領域。*行政院公報，24*(107)。https://edu.law.moe.gov.tw/Download.ashx?FileID=30983&id=GL001774&type=LAW

教育部國民及學前教育署（2023，5 月 11 日）。推廣「科技輔助自主學習」 強化師生數位運用能力。*教育部全球資訊網*。https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=712D24A918B84277

教育部（2025）。教育部社會情緒學習中長程計畫 第一期五年計畫（114-118 年）。https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf

教育部學生事務及特殊教育司（2025，2 月 27 日）。幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好 教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」。*教育部全球資訊網*。https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=CA99860C9634CFB0

月旦知識庫

黃茂在（2023）。第十一章 學校體育。*中華民國教育年*報，*110*，399-435。

運動部全民運動署休閒運動組（2025，12 月 22 日）。全國民俗運動匯演及展演在臺南。*運動部全球資訊網*。https://www.sports.gov.tw/News_Content/309/20128

蔡明學（2024）。第十一章 學校體育。*中華民國教育年*報，*111*，409-446。

蕭嘉惠（2021）。第十一章 學校體育。*中華民國教育年報*，*108*，401-437。

framework for teachers. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391104.locale=zh