

# 113 年教育部體育署體操教學推廣 2.0 學校精進計畫(第 2 梯)

## 附件表

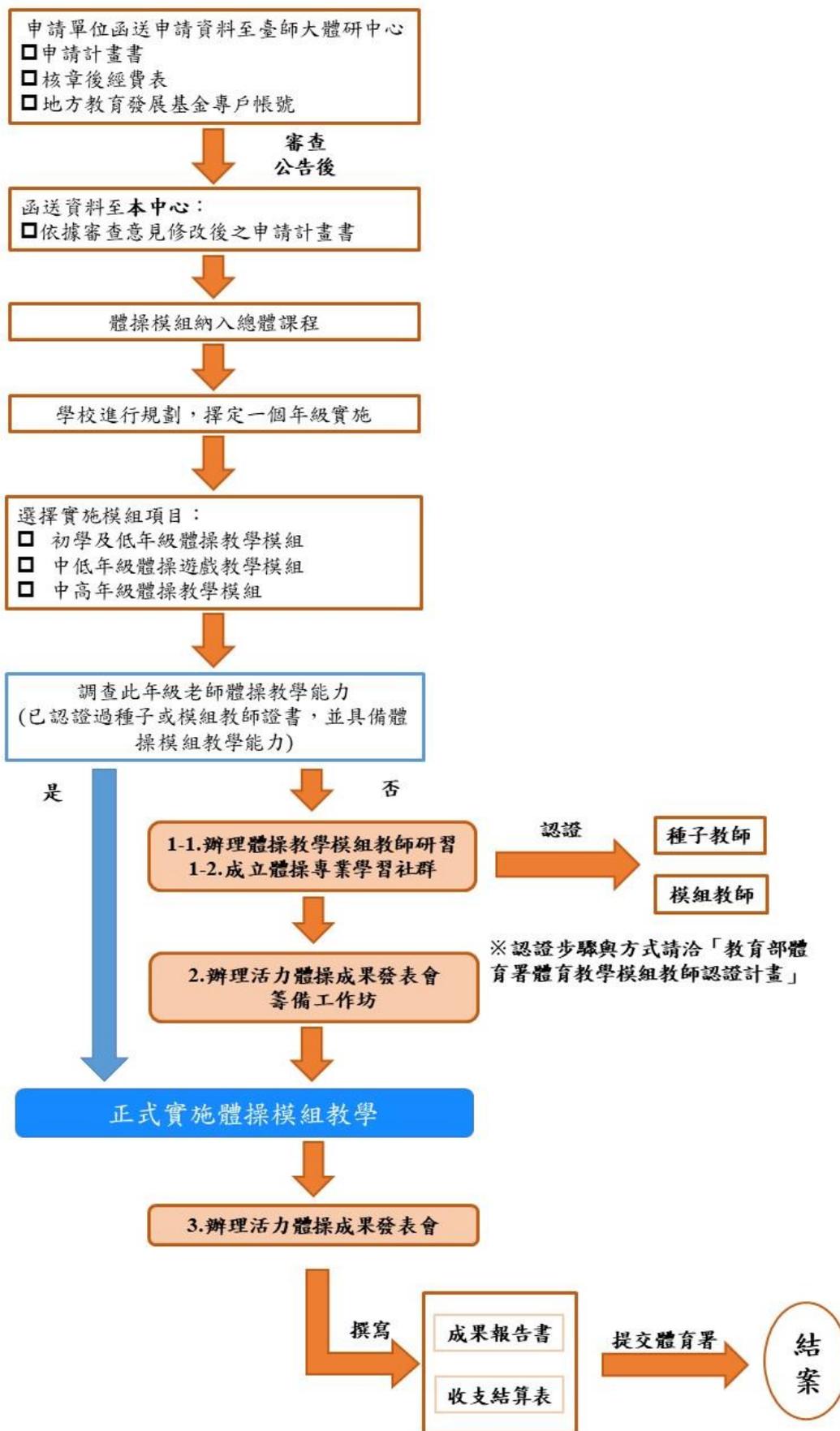
### 目錄

附件一、體操教學模組種子教師研習 .....	5
附件二、活力體操成果發表會籌辦工作坊 .....	13
附件三、活力體操成果發表會計畫 .....	14
附件四、中心學校與推廣學校聯盟實施細則 .....	23
附件五、申請計畫書.....	24
中心學校計畫書(範例).....	25
附件六、教育部體育署補助計畫項目經費表(需核章).....	44
附件七、各直轄市及縣(市)政府財力分級表(體育課程教學-經常門) .....	46
附件八、教育部體育署推動學校體育運動發展成果報告 .....	47
附件九、教育部體育署補(捐)助經費收支結算表.....	48
附件十、成果報告書.....	49

## 計畫期程

日程	工作內容事項
113 年 7 月 24 日 前	1.申請單位函送 113 年教育部體育署補助體操教學推廣 2.0 學校申請計畫書至國立臺灣師範大學體育研究與發展中心(以下簡稱本中心)。 (含核章後教育部體育署補助計畫項目經費表) 2.審查結果發文公告後，申請單位依據審查意見將修改後計畫書函送本中心。
113 年 8 月	1.中心學校與推廣學校建構體操專業學習社群，發展課程特色並提升教師專業。 2.依學校之體育課程現況，完成 113 學年度上學期的體操課程設計及編排課程。 3.辦理模組教師研習課程，主動聯繫該縣市健體輔導團提供協助。 4.辦理活力體操成果發表會籌備工作坊，說明成果發表會動作、評分標準及相關參加訊息。 5..
113 年 9 月 至 113 年 11 月	1.113 學年度第一學期正式實施體操教學模組課程。 2.進行活力體操成果發表會動作教學。 3.教師研習完成後，可進行體操模組教師認證。 (認證相關步驟與方式，請洽「教育部體育署體育教學模組教師認證計畫」。)
113 年 11 月 至 113 年 12 月	辦理活力體操成果發表會。
113 年 12 月 15 日 前	申請單位依相關規定將結案報告函送 <b>教育部體育署</b> 辦理後續結案事宜： ◆地址：104 台北市中山區朱崙街 20 號 ◆函送資料： 1. 教育部體育署推動學校體育運動發展成果報告表一份 2. 教育部補(捐)助經費收支結算表一份 3. 成果報告書一份

## 體操教學推廣 2.0 重點學校精進計畫流程



**「體操教學推廣 2.0 重點學校」申請自我檢核表**

檢核項目		檢核勾選欄 (完成請填✓)	備註
1	完成申請計畫書 (由主管機關函送計畫書及項目經費表)	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	需提交電子檔至 臺師大存查
2	體操教學模組課程排入總體課程 (或自編之體操教學內容)	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	需納入 113 學年度 上學期課程
3	擇定年級或全校實施體操教學模組課程 ✓選擇實施模組項目 ✓選擇活力體操項目	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	需於 113 學年度上 學期開始前安排
4	建構體操專業學習社群 以協助全校或該年級體育授課教師進行體操 模組教學	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	需於 113 學年度上 學期開始前安排
5	辦理活力體操成果發表會 將成果發表會排入學校活動行事曆	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	需於 113 學年度上 學期開始前安排
6	撰寫成果報告書	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	直轄市、縣(市) 政府主管之學校， 由縣市政府教育局 (處)函送成果報告 書至教育部體育署
7	撰寫教育部體育署補(捐)助經費收支結算表	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 後續完成 <input type="checkbox"/> 未完成	直轄市、縣(市) 政府主管之學校， 需核章至所屬教育 局處長

## 附件一、體操教學模組種子教師研習

### 一、目的：

為提升國小體育領域教師之體操教學專業能力，推展學校本位體操教學模組教師專業發展實踐之模式，鼓勵學校透過一學期專業學習社群運作，提升體操教學模組課程發展與教學之專業知能。體育教師可因應學校校本特色，採用及選擇適切的體操教學模組進行專題增能、課程共備與公開觀課、議課之實踐歷程，發展適合學生素養導向的體操學習方案，提升體操課程教學品質與落實十二年國教課綱精神。

### 二、辦理單位：

(一)主辦單位：教育部體育署

(二)承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心、縣（市）政府教育局處。

### 三、辦理方式：辦理 1 場體操教學模組種子教師研習，由學校自行擇定體操模組。

因應體操授課需求來辦理體操教學模組教師培訓，建構體操專業學習社群，規劃模組增能研習課程與專業學習社群內涵及辦理方式，

### 四、經費支用：經費得用於研習與專業學習社群之出席費、講師鐘點費、講座助理費、差旅費、場地使用費、教學材料費、印刷費、保險費、膳費、雜支等，業務費之各項費用動支後，得循執行單位內部行政程序自行辦理流用。

### 五、實施方法：

(一)各縣市得以分區聯盟方式調度種子教師，並與區域師培連結輔導系統，由各縣市健體輔導團確實執行。

1. 北一區：臺北市、基隆市、宜蘭縣、花蓮縣、連江縣。

2. 北二區：新北市、桃園縣、新竹市、新竹縣、金門縣。

3. 中區：苗栗縣、臺中市、南投縣、彰化縣。

4. 南一區：雲林縣、嘉義市、嘉義縣、臺南市。

5. 南二區：高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣。

(二)學校辦理體操教學模組研習，需由教育部體育署認證完成之種子教師進行授課，項目為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。(種子教師名冊詳 P.9-12)。

(三)請各校透過籌備會議擇定預定實施之體操模組，規劃模組增能研習課程內涵(一場次須規劃共 6 小時之課程)，原則如下：

1. 每場次體操教學模組增能研習之課程內容須涵蓋體操教學模組三個已發展完成體操教學模板演示等必授內容，活動時數至少應有6小時。

代碼	項目
GYM1	體操教學模組-中、低年級體操遊戲教學模組 (適用國小1~4年級學生)
GYM2	體操教學模組-中、高年級體操教學模組 (適用國小3~6年級學生)
GYM3	體操教學模組-初學及低年級體操教學模組 (適用學齡前~國小2年級學生)

2. 模版內容

模板順序 模組名稱	模板一 (2小時)	模板二 (2小時)	模板三 (2小時)
中、低年級體操 遊戲教學模組	支撐、平衡	柔軟、平衡	跳躍、滾翻
中、高年級體操 教學模組	平衡、滾翻	支撐、旋轉、騰躍	支撐、跳躍、滾翻、 協調韻律
初學及低年級 體操教學模組	柔軟、協調	跳躍、平衡	支撐、滾翻

例：

(1)代碼 GYM1 (中、低年級體操遊戲教學模組) 辦理 6 小時。

(2)代碼 GYM2 (中、高年級體操教學模組) 辦理 6 小時。

(3)代碼 GYM3 (初學及低年級體操教學模組) 辦理 6 小時。

(四)增能研習辦理模式可採集中式研習或社群方式辦理，由各縣市自行決定(每一個模組課程規劃必須要有完整 6 小時，方可進行後續認證)。

(五)辦理增能研習後，每位體育教師可結合校內公開課歷程，進行體操教學模組實踐，可依據體育教學模組認證程序，自行選擇認證種子教師或模組教師，認證程序如下頁，並請洽「教育部體育署體育教學模組教師認證計畫」。

## 體育教學模組「種子教師」認證



★完成三步驟後，經過審核及通過認證

## 體育教學模組「模組教師」認證制度



### 六、體操教學模組 2.0 增能研習講師與參與研習人員：

- (一) 講師需自教育部體育署 108 至 111 年度辦理體操教學模組增能研習獲該課程認證人員中挑選，並教授認證項目之課程。
- (二) 參與研習人員：以學校教授體育課程之教師為主，可邀請跨校有興趣之體育教師參與。
- (三) 參與的學校，如果編制內所有老師皆取得認證(含正式及代理)，基於鼓勵師大另外製作掛牌認證。

### 七、本案聯絡人：李作文先生，電話：(02) 7749-7611，E-mail：[perdc2020@gmail.com](mailto:perdc2020@gmail.com)

八、體操教材資料：

(一)初學及低年級體操教學模組：

<https://drive.google.com/drive/folders/1rOY33ToIZnCLD5dnEes5t5aBypMyTe0N?usp=sharing>

(二)中低年級體操教學模組：

<https://drive.google.com/drive/folders/1KtiEDhCM8LgEEdu3WuhoOkMf6gfOKDsN?usp=sharing>

(三)中高年級體操教學模組：

[https://drive.google.com/drive/folders/1Udxut\\_KY5vHqWKDngSUIE8PFxw8eYumJ?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Udxut_KY5vHqWKDngSUIE8PFxw8eYumJ?usp=sharing)

(四)EZ 教體操一套四冊：

[https://drive.google.com/drive/folders/10rIaOI4K\\_yHFag4GQnZSLWnG5NvVqUfY?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/10rIaOI4K_yHFag4GQnZSLWnG5NvVqUfY?usp=sharing)

初學及低年級體操教學模組	中低年級體操教學模組
	
中高年級體操教學模組	EZ 教體操一套四冊
	

九、其他注意事項：

- (一)參與本研習並取得模組認證者，將納入學校體育統計年報之體育專長教師認定範疇（國小體育教師體育專長定義第七點：取得體育署核發之體育教學模組種子教師證明書及經體育署審定並認可，具授證資格團體所授之體育教學模組教師證明書之體育教師）。
- (二)本案執行率如未達 8 成，結餘款應依教育部補（捐）助及委辦經費核撥結報作業要點繳回教育部體育署。
- (三)若辦理課程未依審核通過辦理，恕無法撥款及進行後續認證，敬請見諒。
- (四)申請單位應依本要點規定擬定申請計畫書，並於辦理前提交電子檔至「教育部體育署國民中小學體操教學推廣計畫」存查（E-mail：perdc2020@gmail.com）。
- (五)本計畫如有未盡事宜，主辦/承辦單位保留變更、修改之權利。

**教育部體育署體育教學模組種子教師**  
授證項目：**中、低年級體操遊戲教學模組**

區域	縣市	認證年度	學校 (以認證學年度在職單位為主)	種子教師	授證模組
北 一 區	臺北市	108	臺北市立螢橋國民中學	陳欣慧	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺北市中山區中正國民小學	張曉亭	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺北市北投區清江國民小學	張郁婷	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	臺北市內湖區麗湖國民小學	張恬嘉	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	臺北市大安區新生國民小學	顏貝珊	中、低年級體操遊戲教學模組
		110	臺北市大安區幸安國民小學	蔡依私	中、低年級體操遊戲教學模組
		110	臺北市博嘉實驗國民小學	郭明諭	中、低年級體操遊戲教學模組
	基隆市	108	基隆市中山區中華國民小學	陳志宏	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	基隆市安樂區武崙國民小學	王明賢	中、低年級體操遊戲教學模組
	宜蘭縣	109	宜蘭縣三星鄉萬富國民小學	鄭芳庭	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	宜蘭縣宜蘭市黎明國民小學	莊紘珍	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	宜蘭縣宜蘭市光復國民小學	李思瑤	中、低年級體操遊戲教學模組
	花蓮縣	108	花蓮縣立國風國民中學	陳茂盛	中、低年級體操遊戲教學模組
北 二 區	新北市	108	新北市立福和國民中學	吳瑞萍	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	新北市永和區頂溪國民小學	林羿君	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	新北市立樹林區彭福國民小學	傅一峯	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	新北市板橋區莒光國民小學	張勇銓	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	新北市立蘆洲國民中學	邱雅伶	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	新北市淡水區屯山國民小學	夏淑琴	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	新北市新莊區丹鳳國民小學	黃凱琳	中、低年級體操遊戲教學模組
		110	新北市立安康高級中學	張鈴	中、低年級體操遊戲教學模組

區域	縣市	認證年度	學校 (以認證學年度在職單位為主)	種子教師	授證模組
	新竹縣	108	新竹縣二重國民小學	王郁馨	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	新竹縣竹北市安興國民小學	葉仰道	中、低年級體操遊戲教學模組
		110	新竹縣竹北市六家國民小學	王柔文	中、低年級體操遊戲教學模組
中區	臺中市	108	臺中市大里區大里國民小學	曾正仁	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市大里區塗城國民小學	林士凱	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市北區中華國民小學	張仕政	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市南屯區南屯國民小學	吳沐馨	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市東勢區石城國民小學	周昆佑	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市大里區永隆國民小學	廖永欽	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市大肚區大肚國民小學	張倍安	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺中市西區忠孝國民小學	鄧國楨	中、低年級體操遊戲教學模組
	彰化縣	109	臺中市西區大勇國民小學	廖政彥	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	彰化縣員林市東山國民小學	許弘欣	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	彰化縣彰化市民生國民小學	陳小玲	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	彰化縣竹塘鄉竹塘國民小學	紀泓志	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	彰化縣竹塘鄉竹塘國民小學	紀泓志	中、低年級體操遊戲教學模組
南一區	雲林縣	108	雲林縣北港鎮南陽國民小學	陳政冠	中、低年級體操遊戲教學模組
	嘉義縣	108	嘉義縣太保市南新國民小學	陳宏栢	中、低年級體操遊戲教學模組
南二區	高雄市	108	高雄市前鎮區光華國民小學	黃思航	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	高雄市立前金國民中學	史瑞臨	中、低年級體操遊戲教學模組
	臺東縣	108	臺東縣卑南鄉溫泉國民小學	傅玉潔	中、低年級體操遊戲教學模組
		108	臺東縣成功鎮成功國民小學	王麗珊	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	臺東縣池上鄉福原國民小學	陳麗惠	中、低年級體操遊戲教學模組
		109	臺東縣卑南鄉賓朗國民小學	王嫻翎	中、低年級體操遊戲教學模組

教育部體育署體育教學模組種子教師

授證項目：中、高年級體操教學模組

區域	縣市	認證年度	學校 (以認證學年度在職單位為主)	種子教師	授證模組
北一區	臺北市	109	臺北市立螢橋國民中學	陳欣慧	中、高年級體操教學模組
	基隆市	109	基隆市中山區中華國民小學	陳志宏	中、高年級體操教學模組
北二區	新北市	109	新北市立樹林區彭福國民小學	傅一峯	中、高年級體操教學模組
		110	新北市淡水區屯山國民小學	夏淑琴	中、高年級體操教學模組
	桃園市	109	桃園市平鎮區東勢國民小學	吳香蘭	中、高年級體操教學模組
	新竹縣	110	新竹縣竹北市六家國民小學	王柔文	中、高年級體操教學模組
	新竹市	109	新竹市東區龍山國民小學	楊政基	中、高年級體操教學模組
中區	臺中市	109	臺中市大里區永隆國民小學	吳瓊誠	中、高年級體操教學模組
		109	臺中市大里區永隆國民小學	廖永欽	中、高年級體操教學模組
		109	臺中市大肚區大肚國民小學	張倍安	中、高年級體操教學模組
		109	臺中市西區大勇國民小學	廖政彥	中、高年級體操教學模組
	彰化縣	110	彰化縣彰化市民生國民小學	陳小玲	中、高年級體操教學模組
		110	彰化縣竹塘鄉竹塘國民小學	紀泓志	中、高年級體操教學模組
南一區	臺南市	110	臺南市仁德區德南國民小學	盧穎玉	中、高年級體操教學模組
		110	臺南市東區裕文國民小學	葉怡安	中、高年級體操教學模組
		110	臺南市中西區永福國民小學	郭惠玲	中、高年級體操教學模組
南二區	高雄市	109	高雄市前鎮區光華國民小學	黃思航	中、高年級體操教學模組
		109	高雄市苓雅區四維國民小學	葉建宏	中、高年級體操教學模組
		109	高雄市燕巢區燕巢國民小學	杜宜憲	中、高年級體操教學模組
		109	高雄市立前金國民中學	史瑞臨	中、高年級體操教學模組
		110	高雄市三民區獅湖國民小學	顏義峰	中、高年級體操教學模組
	臺東縣	109	臺東縣卑南鄉賓朗國民小學	王嫻翎	中、高年級體操教學模組

**教育部體育署體育教學模組種子教師**  
**授證項目：初學及低年級體操教學模組**

區域	縣市	認證年度	學校 (以認證學年度在職單位為主)	種子教師	授證模組
北 一 區	臺北市	111	臺北市大同區大同國民小學	方正銘	初學及低年級體操教學模組
	臺北市	111	臺北市大同區蓬萊國民小學	蔡綠麒	初學及低年級體操教學模組
	基隆市	111	基隆市中山區中華國民小學	陳志宏	初學及低年級體操教學模組
北 二 區	新北市	111	新北市板橋區莒光國民小學	張勇銓	初學及低年級體操教學模組
		111	新北市新莊區丹鳳國民小學	黃凱琳	初學及低年級體操教學模組
	新竹縣	111	新竹縣竹北市東海國民小學	李志豪	初學及低年級體操教學模組
	新竹縣	111	新竹縣竹北市東海國民小學	廖孟琳	初學及低年級體操教學模組
	新竹縣	111	新竹縣新豐鄉福龍國民小學	蘇振鑫	初學及低年級體操教學模組
	新竹市	111	新竹市北區載熙國民小學	曾德明	初學及低年級體操教學模組
南 一 區	雲林縣	111	雲林縣斗六市公誠國民小學	華念萍	初學及低年級體操教學模組
		111	雲林縣斗六市公誠國民小學	王炯斌	初學及低年級體操教學模組
南 二 區	高雄市	111	高雄市三民區獅湖國民小學	顏義峰	初學及低年級體操教學模組
	臺東縣	111	臺東縣卑南鄉賓朗國民小學	王佩翎	初學及低年級體操教學模組

## 附件二、活力體操成果發表會籌辦工作坊

- 一、依據：教育部體育署 113 年國民中小學體操教學推廣計畫。
- 二、宗旨：藉著實作與分享落實學校體操教學、奠定推廣及普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能，讓體操教學更有趣且融入生活素養化，來強化學生自主及適應環境的能力。
- 三、目標：
- (一)幫助老師具備體操教學素養導向的能力及經驗。
- (二)結合相關人員、教材及資源的平台與交流。
- 四、辦理方式：辦理成果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，流程範例如下表，競賽動作內容可參考 P.22 頁-活力體操成果發表會內容彙整表。

日期	時間	實施內容	講師/主持人	地點/備註
	12:00-13:00	活力體操初階工作坊 計畫說明與競賽辦法介紹		
	13:00-15:00	競賽動作內容實作 第一站（平衡能力） 第二站（滾翻能力） 第三站（跳躍能力）		
	15:00-15:10	休息		
	15:10-17:10	競賽動作內容實作 第四站（支撐能力） 第五站（旋轉能力） 第六站（協調能力）		

- 五、經費支用：經費得用於工作坊之出席費、講師鐘點費、講座助理費、差旅費、場地使用費、教材教具費、印刷費、保險費、膳費、雜支等，業務費之**各項費用動支後**，得循執行單位內部行政程序自行辦理流用。

## 附件三、活力體操成果發表會計畫

- 一、依據：教育部體育署 113 年國民中小學體操教學推廣計畫。
- 二、目標：透過成果發表會活動以落實學校體操教學、奠定推廣及普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能。
- 三、辦理方式：透過成果發表會活動以落實學校體操教學、奠定推廣及普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能。
- 四、經費支用：經費得用於成果發表會之出席費、講師鐘點費、講座助理費、差旅費、場地使用費、教學材料費、印刷費、保險費、膳費、雜支等，業務費**各項費用動支後**，得循執行單位內部行政程序自行辦理流用。
- 五、項目：
  - (一)『勇闖奇幻森林』初階（適用國小 1~4 年級）
  - (二)『奇幻漂流歷險』進階（適用國小 3~6 年級）
- 六、成果發表會規則：
  - (三)依據活力體操評分規則予以評分。(詳 P.18、21 頁)
  - (四)服裝以班級統一服裝(班服或學校運動服)、不穿鞋襪出賽。
  - (五)依報名隊伍分組，每組採循環模式，每班參賽學生依序出賽。
- 七、成績計算：
  - (一)最佳表現：
    1. 每隊參賽成績採計前 20 名之平均成績計算之。
    2. 不足 20 人之參賽班級依個人成績計算之。
  - (二)最佳精神：由專家和裁判共同評選，依據學生參加過程整體表現包含熱身操、參賽態度、秩序、觀摩學習表現等。
  - (三)最上鏡頭：由媒體及專家票選。
  - (四)最具潛力：由專家和裁判共同評選，學生參加動作表現可能因為心理因素、年齡較小或組隊條件較差而表現未如預期，但可觀察到仍全力以赴完成發表者。
- 八、附則：辦理成果發表會期間需投保活動場地公共意外責任險。

# 『勇闖奇幻森林』評分細則(初階)

## 第一站：平衡能力

### 一、神奇樹木

1. 單腳站立靜止 3 秒鐘，維持身體平衡穩定
2. 無明顯的晃動、掉落，或手腳碰觸器械

### 二、獨木橋探險

1. 雙手平舉於身體兩側，身體平衡無明顯晃動前進
2. 腳跨越障礙物時，必須正面跨越

### 三、站立揮毫

1. 維持身體穩定，單腳抬起時需膝蓋伸直，腳尖下壓腳背繃緊
2. 腳前後擺動來回一次(須換腳)，高度約前後各 45 度
3. 動作結束後，需從平衡木上垂直跳下，雙腳著地站穩

## 第二站：滾翻能力

### 一、側滾翻

1. 由安全跳箱跳下後，需緊接著側滾翻，滾翻中不能有多餘的動作(例如：手撐地)
2. 滾動時需雙腳併攏，雙腳大腿靠緊身體
3. 動作完成後，須盤腿坐著靜止 2 秒

### 二、不倒翁

1. 滾動時需透過背部、肩部、腿部來完成動作(左右邊各一次滾動)
2. 滾動過程中，雙腳腳掌緊黏不分開，雙手十指交扣手掌抱住前腳掌，不可手腳分離
3. 動作完成後需原地坐著停 2 秒，結束後原地起立

### 三、大象前滾

1. 動作前先檢查是否下巴貼緊胸口，雙眼是否注視腹部，雙腳是否打開站立
2. 動作開始時是否由後腦勺、肩部、背部、臀部、腳部著地
3. 動作完成後需雙腳併攏站起，做出一個結束動作停 2 秒

## 第三站：跳躍能力

### 一、跨越小溪

1. 向前跨步跳越障礙物，前腳跨，後腳蹬地，後腳向前併攏，雙腳同時落地(左右邊各一次)
2. 動作過程中腳不可由側邊跨越障礙物
3. 動作結束落地時無明顯搖晃

### 二、袋鼠左右跳

1. 動作開始時是否由雙腳啟動
2. 動作實施中是否由雙腳併攏完成跳動

### 三、跳上跳下

1. 動作實施中是否雙腳併攏跳上障礙物
2. 由障礙物跳下時是否保持身體平衡無晃動(滯空中)
3. 落地時是否雙腳併攏站穩無明顯晃動

## 第四站：支撐能力

### 一、神龍擺尾

1. 檢查雙手是否伸直支撐，雙腳是否併攏
2. 動作實施中，是否雙腳併攏完成左右彈跳
3. 動作結束後，是否雙腳併攏回至起點

### 二、手推車

1. 俯撐動作時，身體是否與肩膀同高，是否塌腰或翹臀
2. 動作實施時，身體是否與肩膀同高，雙腳是否併攏，是否確實完成左右移動各半圈
3. 動作完成後，雙腳收回至手撐處，然後站立做出結束動作停2秒

### 三、小側翻

1. 動作實施過程中雙手是否有移動
2. 動作完成時是否雙腳站穩落地無明顯晃動
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停2秒

## 第五站：旋轉能力

### 一、坐地屁股轉

1. 實施過程中動作流暢保持身體重心不晃動，完成 360 度轉動，結束時回到坐姿
2. 動作完成後雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

### 二、雙腳交叉旋轉

1. 實施過程中動作流暢身體重心無明顯晃動
2. 動作實施過程中無多餘腳步，或身體明顯晃動
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

### 三、單腳旋轉

1. 實施過程中動作流暢身體重心無明顯晃動
2. 動作實施過程中無多餘腳步，須確實用單腳完成 360 度旋轉
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

## 第六站：協調能力

### 一、七手八腳

1. 實施過程中，動作流暢沒停頓，手與腳確實碰觸，身體重心無明顯晃動
2. 動作完成後，須雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

### 二、球 8 字繞身

1. 動作實施前，雙手伸直手掌捧球置於胸前
2. 動作實施過程中，能流暢控制球繞頸、腰和膝，無中斷或停頓或掉球
3. 動作實施過程中，身體無明顯晃動
4. 動作實施結束後，雙手伸直手掌捧球置於胸前停 2 秒

### 三、滾動地球

1. 動作實施過程中，身體須保持平衡，過程中手腳皆不能碰觸地面
2. 動作實施過程中，能將球流暢滾動於雙腳之間無停頓
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

## 動作標準對照表與評分方式(初階)

### 動作標準對照表

	獲得半顆星星	獲得一顆星星
流暢	動作表現具律動感	從容不迫的轉換動作且具節奏感
幅度	動作大部分展現應有的位置	所表現的動作展現最大活動範圍
正確	動作可完成，但部分未展現正確性	動作可完成，且展現正確性
美感	動作少部分缺乏美感	完美呈現且具美感

### 評分方式

- 一、各分站都有三個動作，選手只要動作正確，且流暢完美的呈現每一個動作，完成後可獲得五顆星星，獲得幾顆星星是由裁判給分來鼓勵選手。
- 二、過程中有小失誤，評審可扣二分之一個星星作為選手失誤扣分，每缺少一個動作扣一顆星星。
- 三、個人評分表上共有三十顆星星，是六個單站的個人得分，成隊總成績是由個人的整體表現加總產出。

## 六、『奇幻漂流歷險』評分細則(進階)

### 一般組

#### 第一站：跳撐能力+跳躍能力

##### 一、蛙跳

1. 雙手屈肘往前伸撐地，雙手食指張開，手掌確實緊貼地面，雙腳蹬、跳離地。
2. 空中雙腳彎曲，離地 20 公分以上，雙腳落地。

##### 二、大字跳

1. 跳躍空中時身體呈「大」字動作，雙手雙腳張開左右平衡伸直。
2. 落地時雙腳併攏微蹲，雙手放於兩側。

##### 三、垂直跳轉

1. 待身體跳躍至空中最高點時，立即運用頭、肩膀及髖關節同步逆時針方向轉動，維持身體平衡無重心偏離，轉體動作度數符合 180°。
2. 落地瞬間雙腳屈膝併攏，同時雙手直臂側平舉，重心平穩站立。

#### 第二站：平衡能力+翻騰能力(右去左回)

##### 一、Passé 平衡+俯平衡

1. passé 平衡：前收腿成單腳站立，腳尖須貼緊支撐腿的膝蓋附近，停留 2 秒。
2. passé 平衡空中腿不落地往後伸直成俯平衡，停留 2 秒。
3. 俯平衡空中腿伸直前擺，向前踢至腰部高度，連接小側翻。

##### 二、小側翻

1. 向前踢至腰部高度後，向前踩屈膝，雙手與肩同寬向右轉 90°撐地，雙手固定伸直。
2. 右腳抬起向上跳，左腳跟隨向上翻（踢至腰部高度，空中腳可微彎）。
3. 雙手和雙腳盡可能在一直線上（第一隻落地腳要超過遠端支撐手），落地無明顯晃動。

#### 第三站：旋轉能力+協調能力(右去左回)

##### 一、繞呼拉圈+Passé 旋轉 180°

1. 右手虎口順時針繞圈（由下往上繞）同時向前走 4 步，注意呼拉圈面與身體矢狀軸平行。
2. Passé 旋轉 180°，呼拉圈同時沿著矢狀軸大手臂繞圈左轉 180°，將圈放置地上。

##### 二、地上轉動呼拉圈

1. 將放在地上的圈以垂直軸轉動同時用手掌固定轉動軸心（轉動至少 360°）。
2. 用手掌握住圈使其停止。

## 第四站：滾翻能力+柔軟能力+支撐能力

### 一、前滾左右分腿

1. 向前滾翻時由後腦杓至臀部依序著地，滾完雙腳併攏屈膝成坐姿。
2. 雙腳左右分腿打開同時雙手撐地。

### 二、支撐前後分腿

1. 身體向右轉 90°，同時雙手撐地以利身體向右轉成前後分腿（右腳在前）。
2. 身體向後轉 180°，同時雙手撐地以利身體向後轉成前後分腿（左腳在前）。
3. 身體轉回正面雙腿直膝併攏，雙手微向右撐，同時雙腿從前經過左側邊向後移動成俯撐（亦可換邊做），雙腳收起蹲立。

### 三、倒立空中剪刀腳

1. 雙手直臂支撐，單腳直膝後踢，兩腳空中交換腳後依序著地(腳踢高約至腰部)。
2. 動作完成後，雙腳併攏曲膝站立做出結束動作。

## 挑戰組

**挑戰組綜合能力【屈膝剪跳（貓跳）→左、右小側翻→團身前滾翻→前滾翻分腿前俯  
→俯撐→大字跳→垂直跳轉 180°（左、右各 1 次）】**

1. 每個單一動作的評分標準請參照各分站說明。
2. 每個動作的標準性呈現。
3. 整套動作連接的流暢性。

## 評分方式(進階)

### 一般組

#### 動作標準對照表

	獲得半顆星星	獲得一顆星星
流暢	動作表現具律動感	從容不迫的轉換動作且具節奏感
幅度	動作大部分展現應有的位置	所表現的動作展現最大活動範圍
正確	動作可完成，但部分未展現正確性	動作可完成，且展現正確性
美感	動作少部分缺乏美感	完美呈現且具美感

#### 評分說明

- 一、各分站都有指定動作，選手只要動作正確，且流暢完美的呈現每一個動作，完成後可獲得五顆星星，獲得幾顆星星是由裁判給分來鼓勵選手。
- 二、過程中有小失誤，評審可扣二分之一個星星作為選手失誤扣分，每缺少一個動作扣一顆星星。
- 三、個人評分表上共有 20 顆星星，是四個單站的個人得分，成隊總成績是由個人的整體表現加總產出。

### 挑戰組

#### 評分說明

與一般組評分標準相同（請參閱前文動作標準對照表），成績是由個人的整體表現加總產出。

### 活力體操成果發表會內容彙整表

	初階 (1~3 年級)		進階 (4~6 年級)		高階 (7~9 年級)	
	站名	動作內容	站名	動作內容	站名	動作內容
一般組	第一站 (平衡能力)	神奇樹木、獨木橋探險、站立揮毫	第一站 (跳撐能力+跳躍能力)	蛙跳*2→大字跳*2→垂直跳轉 180°*左右轉各 1 次	第一站 (跳撐能力+跳躍能力)	直膝剪跳→分腿跳→垂直跳轉 (360°) →跳撐上箱→垂直跳下
	第二站 (滾翻能力)	側滾翻、不倒翁、大象前滾	第二站 (平衡能力+翻騰能力)	Passé 平衡→俯平衡→小側翻 (左、右反覆各 1 次)	第二站 (平衡能力+翻騰能力)	單腳站立後平衡 (左、右腳) →側翻*2
	第三站 (跳躍能力)	跨越小溪、袋鼠左右跳、跳上跳下			第三站 (旋轉能力+協調能力)	繞呼拉圈向前走 4 步→Passé 旋轉 180°→地上轉動圈 (左、右反覆各 1 次)
	第四站 (支撐能力)	神龍擺尾、手推車、小側翻	第四站 (滾翻能力+柔軟能力+支撐能力)	前滾左右分腿→支撐前後分腿→向前並腿側移轉成俯撐→倒立空中剪刀腳	第四站 (旋轉能力+協調能力)	單足旋轉 360° (左、右各 1 次) →指定跳繩動作
	第五站 (旋轉能力)	坐地轉屁股、雙腳交叉旋轉、單腳旋轉			第四站 (滾翻能力+支撐能力)	團身前滾翻*2→瞬間倒立
	第六站 (協調能力)	七上八腳、球 8 字繞身、滾動地球				
挑戰組	跳箱				分腿跳	
	地板		屈膝剪跳 (貓跳) →左、右小側翻→團身前滾翻→前滾翻分腿前俯→俯撐→大字跳→垂直跳轉 180° (左右轉各 1 次) °		單足旋轉 360°→垂直跳轉 360°→分腿跳→俯平衡→側翻*2→團身前滾翻→倒立	

## 附件四、中心學校與推廣學校聯盟實施細則

一、目的：為達到體操課程普及化與體操教學向下紮根之目標，由中心學校聯盟鄰近推廣學校一同執行本計畫，並由中心學校領頭，帶領兩校共同規劃合辦本計畫相關活動，進而建立學校體育文化特色並增進兩校良好的互動合作關係，並帶動周邊縣市效仿，實踐基層學校教體操、體操人才培育紮根之願景，進而建立學校文化特色並增進兩校良好的互動合作關係。

二、辦理方式：計畫通過後由中心學校召開相關會議，雙方洽談活動（研習、工作坊、成果發表會）規劃、合作方式及办理流程等相關事宜並建立教師專業學習社群，分享體操教學實務的經驗及進行活動討論。

（一）中心學校：

1. 召開活動規劃相關會議。
2. 輔導推廣學校實施體操教學。
3. 計畫執行中，以自身執行經驗，協助排除推廣學校於執行上遇到的相關問題。

（二）推廣學校：

1. 完善自身學校體操教學所需使用之場地、器材等設備。
2. 協助中心學校執行本計畫活動。

## 附件五、申請計畫書

# 113 年國民中小學體操教學推廣計畫 體操教學推廣 2.0 學校計畫書及成果報告撰寫說明

### 一、撰寫規格說明：

- (一) A4、直向、由左向右橫寫，左右對齊。電子檔案請以 word 格式製作。
- (二) 除標題字型大小為 14 外、其餘字型大小為 12、中文字型為標楷體；英文字型為 Times New Roman；且行距設定為 1.5 倍行高。
- (三) 請依格式架構撰寫提案計畫書（呈現方式亦可依提案議題進行調整）。
- (四) 計畫書請編頁碼，以便查對。
- (五) 各項文獻資料引用請註明資料來源及資料日期。
- (六) 各項資料應注意前後一致，按實編列或填註。
- (七) 金額請以（新臺幣）千元為單位，小數點下四捨五入計算。
- (八) 若無按照格式撰寫，恕不接受審查，請見諒。

### 二、計畫書繳交說明：

- (一) 計畫書請於截止日前函送至臺師大。
- (二) 本計畫書申請可與「113 年教育部體育署體操教學推廣 2.0 重點學校實施計畫」分列後，一同函送至臺師大。

### 三、成果報告書繳交說明：

- (一) 成果報告書需於截止日前，函送教育部體育署結案。

備註：本頁僅提供說明撰寫格式，列印時本頁無須列印。

中心學校計畫書(範例)

113 年國民中小學體操教學推廣計畫

## 教育部體育署體操教學推廣 2.0 重點學校 中心學校 計畫書

學校名稱：

計畫負責人：(校長)

計畫承辦人：

連絡電話：

電子郵件：

中華民國 113 年 ○ ○ 月 ○ ○ 日

## 壹、學校資料

一、學校全銜：\_\_\_\_\_

中心學校	學校負責人	姓名		聯絡電話		手機		
		職稱		E-mail				
	計畫承辦人	姓名		聯絡電話		手機		
		職稱		E-mail				
		專長		健體輔導團員	<input type="checkbox"/> 是：_____ (職稱) <input type="checkbox"/> 否			
聯盟學校								
		(推廣學校名稱)						
各年級班級數		一年級：_____班；二年級：_____班；三年級：_____班； 四年級：_____班；五年級：_____班；六年級：_____班。						
學校特色簡介：								
近三年體操教學執行情形：								

填表人：(核章)

校長：(核章)

二、全校體育授課教師名單：(表格可自行增減)

項	職稱	姓名	專長	是否為體操教學模組授證人員
1				(一)該師是否為本次體操教學模組授課老師？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否。 (二)該師是否為體操教學模組授證人員？ <input type="checkbox"/> 種子教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 模組教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 否，會參與校內體操教學模組師資研習。 <input type="checkbox"/> 否，不參加校內體操教學模組師資研習。
1				(一)該師是否為本次體操教學模組授課老師？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否。 (二)該師是否為體操教學模組授證人員？ <input type="checkbox"/> 種子教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 模組教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 否，會參與校內體操教學模組師資研習。 <input type="checkbox"/> 否，不參加校內體操教學模組師資研習。
1				(一)該師是否為本次體操教學模組授課老師？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否。 (二)該師是否為體操教學模組授證人員？ <input type="checkbox"/> 種子教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 模組教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 否，會參與校內體操教學模組師資研習。 <input type="checkbox"/> 否，不參加校內體操教學模組師資研習。
1				(一)該師是否為本次體操教學模組授課老師？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否。 (二)該師是否為體操教學模組授證人員？ <input type="checkbox"/> 種子教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 模組教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 否，會參與校內體操教學模組師資研習。 <input type="checkbox"/> 否，不參加校內體操教學模組師資研習。
1				(一)該師是否為本次體操教學模組授課老師？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否。 (二)該師是否為體操教學模組授證人員？ <input type="checkbox"/> 種子教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 模組教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 否，會參與校內體操教學模組師資研習。 <input type="checkbox"/> 否，不參加校內體操教學模組師資研習。
				(一)該師是否為本次體操教學模組授課老師？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否。 (二)該師是否為體操教學模組授證人員？ <input type="checkbox"/> 種子教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 模組教師，授證項目：_____ <input type="checkbox"/> 否，會參與校內體操教學模組師資研習。 (一) <input type="checkbox"/> 否，不參加校內體操教學模組師資研習。

三、113 學年度第 1 學期－體育課教學預定課表(範例)

週別	日期	六年級	五年級	四年級	三年級	二年級	一年級
1	8/30~9/2	基本訓練	基本訓練	基本訓練	基本訓練	基本訓練	器材區指導
2	9/5~9/9	墊上運動	田徑運動	田徑運動	田徑運動	體能遊戲	基本訓練
3	9/12~9/16	墊上運動	田徑運動	田徑運動	田徑運動	中低年級體操模組(支撐與平衡)	民俗體育
4	9/19~9/23	田徑運動	田徑運動	田徑運動	田徑運動	中低年級體操模組(柔軟與平衡)	民俗體育
5	9/26~9/30	田徑運動	躲避球運動	足球運動	體能遊戲	中低年級體操模組(跳躍與翻滾)	田徑運動
6	10/3~10/7	田徑運動	躲避球運動	足球運動	民俗體育	律動遊戲	田徑運動
7	10/10~10/14	籃球運動	躲避球運動	足球運動	民俗體育	律動遊戲	體能遊戲
8	10/17~10/21	籃球運動	桌球運動	躲避球運動	躲避球運動	球類運動	球類運動
9	10/24~10/28	籃球運動	桌球運動	躲避球運動	躲避球運動	球類運動	球類運動
10	10/31~11/4	期中評量 田徑運動	期中評量 田徑運動	期中評量 田徑運動	期中評量 躲避球運動	期中評量 體能遊戲	期中評量 體能遊戲
11	11/7~11/11	民俗體育	墊上運動	墊上運動	田徑運動	田徑運動	民俗體育
12	11/14~11/18	民俗體育	墊上運動	墊上運動	田徑運動	田徑運動	民俗體育
13	11/21~11/25	體能遊戲	田徑運動	田徑運動	墊上運動	團體遊戲	團體遊戲
14	11/28~12/2	體能遊戲	田徑運動	田徑運動	墊上運動	民俗體育	球類運動
15	12/5~12/9	體適能測驗	體適能測驗	體適能測驗	籃球運動	民俗體育	球類運動
16	12/12~12/16	體適能測驗	體適能測驗	體適能測驗	籃球運動	體能遊戲	律動遊戲
17	12/19~12/23	體適能測驗	體適能測驗	體適能測驗	足球運動	球類運動	墊上運動
18	12/26~12/30	桌球運動	民俗體育	民俗體育	足球運動	球類運動	墊上運動
19	1/3~1/6	桌球運動	民俗體育	民俗體育	足球運動	體能遊戲	律動遊戲
20	1/9~1/13	期末評量 足球運動	期末評量 籃球運動	期末評量 躲避球運動	期末評量 樂樂棒球	期末評量 體能遊戲	期末評量 律動遊戲
21	1/16~1/19	足球運動	籃球運動	躲避球運動	樂樂棒球	團體遊戲	團體遊戲
說明	1.本表係預定進度表，各班得依特殊狀況實際教學需要適時修正。 2.本表係斟酌校園場地及器材使用分配設定，請盡量按項目進度進行教學。						

四、113 學年度第 1 學期－學校行事曆

(請新增)

五、場地安全規劃 (表格可自行增加)

(一)學校體操上課地點：

地點：○○○○教室。	

(二)學校體操器材：(現有或欲購置器材)

器材：○○○○。	器材：○○○○。

(三)學校體操場地安全性規劃：

場地安全規劃之內容舉例說明如下：

- 1.建立使用安全守則並張貼公告。
- 2.規劃安全動線且清楚標示。
- 3.安排專任教師、志工加強防護，宣導正確使用觀念，協助看顧使用。
- 4.建立場地器材檢測表，針對設備與器材定期進行檢測與保養。
- 5.場地器材不同功能與區域之動線，稜柱防撞措施與邊角加裝泡棉防護、防護網、防滑墊等。

六、預期效益：

## 貳、體操教學推廣 2.0 重點學校總體規劃

### 一、辦理目標：

### 二、預定辦理期程：

(一)體操教學模組增能研習：113 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

(二)活力體操成果發表會籌辦工作坊：113 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

(三)活力體操成果發表會：113 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。

### 三、活動規劃：

#### (一) 體操教學實施年級

	中心學校	推廣學校	備註
體操教學 實施年級			
實施 學生人數			
<p>★實施體操教學模組課程與教師研習項目（請勾選）：</p> <p><input type="checkbox"/>初學及低年級體操教學模組（適用學齡前～國小 2 年級學生）</p> <p><input type="checkbox"/>中低年級體操遊戲教學模組（適用國小 1～4 年級學生）</p> <p><input type="checkbox"/>中高年級體操教學模組（適用國小 3～6 年級學生）</p>			
<p>★活力體操籌辦工作坊與成果發表會辦理項目（請勾選）：</p> <p><input type="checkbox"/>初階（適用國小 1～4 年級）</p> <p><input type="checkbox"/>進階（適用國小 3～6 年級）</p>			

(二)師資規劃 (表格可自行增減)

校內體操教學模組 種子教師研習授課 師資	1	姓名： 任職： 經歷：
	2	姓名： 任職： 經歷：
活力體操成果發表 會 籌辦工作坊授課師 資	1	姓名： 任職： 經歷：
	2	姓名： 任職： 經歷：
活力體操成果發表 會 評審師資	1	姓名： 任職： 經歷：
	2	姓名： 任職： 經歷：

四、執行進度規劃表：(範例)

日程	工作內容事項
113 年 5 月	撰寫計畫書，函送申請計畫。
113 年 6 月	依審查意見修正計畫，並請領補助款。
113 年 7-8 月	1.建立兩校專業學習社群，發展課程特色並提升教師專業。 2.討論 113 學年度上學期的課程設計及編排課程。 3.辦理研習課程，主動聯繫該縣市健體輔導團提供協助。 4.辦理校內活力體操成果發表會工作坊，說明成果發表會動作、評分標準及相關參加訊息。
113 年 9 月至 11 月	1.正式實施體操教學模組課程。 2.進行活力體操成果發表會動作教學。 3.教師研習完成後，可進行體操種子教師/模組教師認證。認證相關步驟與方式，請洽「教育部體育署體育教學模組教師認證計畫」。
113 年 11 月	辦理校內活力體操成果發表會。
113 年 12 月 15 日前	提交學校體育運動發展成果報告表一份、收支結算表及成果報告書一份、成果報告書一份函送教育部體育署(104 台北市中山區朱崙街 20 號)，辦理後續結案事宜。 <b>(請務必於 113 年 12 月 15 日前完成結案)</b>

## 五、教師專業學習社群-運作說明(範例)

### 一、社群目標：

- (一)促進兩校體育教師具備教導體操課程綱要課程設計專業知能。
- (二)理解體操教學模組素養導向體育教學內涵。
- (三)提升體育素養導向課程實踐能力。

二、進度規劃：113年7月-12月。(社群活動至少6場次，可包括增能研習、共備、觀課、議課、學生學習成效分析等)

場次	日期/時間	實施內容	講師/主持人	地點/備註
		社群成員專業對話		
		體操教學模組增能研習		
		體操教學模組各年段共備會議		
		體操教學模組公開課工作分配		
		各年段體操教學模組公開課、議課		
		體操教學模組認證與社群成果彙整		

### 三、預期效益與檢核方式：

- (一)透過增能研習與校內公開課，提升兩校體育教師實踐體操教學模組之專業知能。(檢核方式-公開課成果共○○場)
- (二)結合體育教學模組認證平台與輔導人員資源，協助全校體育教師都能完成體操教學種子教師/模組教師認證。(檢核方式-認證人數能超過○○人)
- (三)透過議課與資料彙整，提供素養導向體育教學模組實踐策略。(檢核方式-公開課成果與教學影片成效分析紀錄)

## 六、專案小組組織及運作(範例)

職稱	姓名	工作職掌	運作方式
校長	○○○	計畫統籌	促進教師間的知識分享，並引導學習社群經驗交流。
教務主任	○○○	規劃並實施課程	協助將體操課程納入學校總體課程，並辦理增能研習。
學務主任	○○○	執行計畫方案	規劃工作會議與進度，並辦理活力體操發表會及籌備工作坊。
總務主任	○○○	硬體設備設施	硬體設備的提供、完善與維護。
體育組長	○○○	社群回饋	召集校內健體教師(含跨領域教師)參與研習並協助校內老師實施觀課。
體育教師	○○○	教學回饋	協助計畫撰寫並開放校內老師觀課。

## 參、體操教學模組增能研習

一、辦理時間地點：預計於 113 年○○月○○日；地點為○○○○。

二、辦理方式：

辦理方式說明 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 集中式研習 <input type="checkbox"/> 社群式研習	
課程規劃 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 初學及低年級體操教學模組 ( 適用學齡前~國小 2 年級學生 ) <input type="checkbox"/> 中低年級體操遊戲教學模組 ( 適用國小 1~4 年級學生 ) <input type="checkbox"/> 中高年級體操教學模組 ( 適用國小 3~6 年級學生 )	
辦理地點		
辦理時間		
授課師資	1	姓名： 任職： 經歷：
	2	姓名： 任職： 經歷：
	3	姓名： 任職： 經歷：
備註		

三、研習日程表：請務必編滿六小時之課程，並按照規定之模組課程編寫

集中式(範例)：

時間	課程內容	地點
08:50-09:00	始業式	○○國民小學
09:00-10:00	體操教學模組觀念簡介	○○國民小學
10:10-12:10	中低年級體操遊戲教學模組 (支撐平衡模板)	○○國民小學
12:10-13:10	午餐	○○國民小學
13:10-15:10	中低年級體操遊戲教學模組 (柔軟平衡模板)	○○國民小學
15:20-17:20	中低年級體操遊戲教學模組 (跳躍滾翻模板)	○○國民小學
17:20~18:00	綜合座談	○○國民小學

社群式(範例)：

第一週

時間	課程內容	地點
13:30-13:40	始業式	○○國民小學
13:40-15:10	體操教學模組觀念簡介	○○國民小學
15:10-15:20	休息	○○國民小學
15:20-17:20	中低年級體操遊戲教學模組 (支撐平衡模板)	○○國民小學

第二週

時間	課程內容	地點
13:30-15:30	中低年級體操遊戲教學模組 (柔軟平衡模板)	○○國民小學
15:30-15:40	休息	○○國民小學
15:40-17:40	中低年級體操遊戲教學模組 (跳躍滾翻模板)	○○國民小學
17:40-18:10	綜合座談	○○國民小學

## 肆、活力體操成果發表會籌辦工作坊(範例)

一、依據：教育部體育署 113 年國民中小學體操教學推廣計畫。

二、宗旨：藉著實作與分享落實學校體操教學、奠定推廣及普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能，讓體操教學更有趣且融入生活素養化，來強化學生自主及適應環境的能力。

三、目標：

(一)幫助老師具備體操教學素養導向的能力及經驗。

(二)結合相關人員、教材及資源的平台與交流。

四、辦理單位：

(一)指導單位：教育部體育署。

(二)主辦單位：學校、縣(市)政府教育局處。

(三)協辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心、○○○。

五、辦理方式：辦理成果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。

六、工作坊參與對象：參加活力體操成果發表會的班級，務必派授課教師參加。

七、工作坊日期與地點：○○○年○○月○○日(星期○)，於○○○地點辦理。

八、工作坊課程表：

時間	課程名稱	講師/主持人	備註
13:00-13:20	報到		
13:20-13:30	始業式		
13:30-14:30	計畫說明與成果發表會 辦法介紹		
14:30-16:00	活力體操成果發表會(請勾選) <input type="checkbox"/> 初階(詳附件 P.16-18) <input type="checkbox"/> 進階(詳附件 P.20-21) 內容實作與評分細則說明如： 競賽動作內容實作 第一站(平衡能力) 第二站(滾翻能力) 第三站(跳躍能力) 第四站(支撐能力) 第五站(旋轉能力) 第六站(協調能力)		
16:00-16:30	意見討論與分享		
16:30-	賦歸		

## 伍、活力體操成果發表會計畫(範例)

### 『勇闖奇幻森林(初階)』 113 年國民小學 『奇幻漂流歷險(進階)』 活力體操成果發表會規程

- 一、依據：教育部體育署 113 年國民中小學體操教學推廣計畫。
- 二、目標：透過成果發表會活動以落實學校體操教學、奠定推廣及普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、承辦單位：縣市政府、學校、○○○。
- 五、協辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心、○○○。
- 六、辦理方式：

辦理 1 場校內活力體操成果發表會。透過成果發表會活動以落實學校體操教學、奠定推廣及普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能。
- 七、成果發表會日期：○○○年○○月○○日(星期○)。
  - (一)開幕典禮：○○：○○-○○：○○。
  - (二)成果發表會時間：○○：○○起至結束。
  - (三)閉幕暨頒獎典禮：○○：○○-○○：○○。
- 八、成果發表會地點：○○○。

辦理項目 (請勾選)：

『勇闖奇幻森林』初階 (適用國小 1~4 年級)

『奇幻漂流歷險』進階 (適用國小 3~6 年級)
- 九、參加資格：
  - (一)校內學生，不分男、女均具備參加資格。
  - (二)以班級為單位報名參加成果發表會。
  - (三)每隊參加資格、人數及組隊方式如下：
    - 1.班級學生人數 20 人(含)以上者，以【班】為單位，不得跨班組隊參加。
    - 2.班級學生人數 19 人以下者，得跨班組隊，但須以同年級為優先，若同年級只有一班，得跨年級組隊。
    - 3.若跨年級組隊人數仍不足 20 人，則成績以個人方式計算。
- 十、成果發表會項目：(詳附件第 23 頁)

(一) 最佳表現：

初階：以平衡、滾翻、跳躍、支撐、旋轉、協調韻律等六站能力表現(詳附件 P.16-18 頁)。

進階：以跳撐能力+跳躍能力、平衡能力+翻騰能力、旋轉能力+協調能力、滾翻能力+柔軟能力+支撐能力等四站能力表現(詳附件 P.20-21 頁)。

(二) 最佳精神：暖身操及成果發表會過程之精神表現。

(三) 最上鏡頭：由媒體及專家根據暖身操及整體成果發表會過程表現票選。

(四) 最具潛力：未來發展最具潛力，學生參加動作表現可能因為心理因素、年齡較小或組隊條件較差而表現未如預期，但可觀察到仍全力以赴完成發表者。

十一、成果發表會規則：

(一) 依據活力體操評分規則予以評分。(詳附件 P.19、22 頁)

(二) 服裝以班級統一服裝(班服或學校運動服)、不穿鞋襪出賽。

(三) 依報名隊伍分組，每組採循環模式，每班參賽學生依序出賽。

十二、成績計算：

(一) 最佳表現：

1. 每班參賽成績採計前 20 名之平均成績計算之。

2. 不足 20 人之參賽班級依個人成績計算之。

(二) 最佳精神：由專家和裁判共同評選，依據學生參加過程整體表現包含熱身操、參賽態度、秩序、觀摩學習表現等。

(三) 上鏡頭：由媒體及專家票選。

(四) 最具潛力：由專家和裁判共同評選，學生參加動作表現可能因為心理因素、年齡較小或組隊條件較差而表現未如預期，但可觀察到仍全力以赴完成發表者。

十三、獎勵：

(一) 實際發表學生每位頒發參加證明書乙張。

(二) 最佳表現：錄取特優 2 名、優等 4 名、甲等 6~8 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

(三) 最佳精神：錄取 3 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

(四) 最上鏡頭：錄取 3 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

(五) 最具潛力：錄取 3 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

(六) 各獲獎班級與辦理活動有功人員請自行依據「○○縣市高級中等以下學校教育人員獎勵要

點」辦理敘獎事宜。

十四、附則：

- (一) 辦理成果發表會期間需投保活動場地公共意外責任險。
- (二) 本成果發表會相關辦理業務行政人員、帶隊教師(教練)、裁判人員及工作人員，參加活力體操工作坊及成果發表會活動期間，准予公(差)假登記，並課務派代辦理。
- (三) 參加班級務必參加開、閉幕儀式。
- (四) 本校有權決定因場地、天氣及不可抗拒之外力因素，臨時調整日程或更換成果發表會時間及地點。
- (五) 本規程經○○縣市政府教育局/處核定後實施，如有未盡事宜，由辦理學校修訂公布。

十五、活力體操成果發表會流程表

時間	活動內容	表演動作	備註
13：00～13：45	開幕典禮	校長致詞 來賓致詞	
13：45～14：00	熱身活動	大會操	
14：00～14：20	2年級成果發表會	大字跳、開合跳、不倒翁、前滾翻、後滾翻、側翻等	
14：20～14：50	3～6年級成果發表會	前滾翻、後滾翻、兔跳、蛙立、剪刀腳、側翻、單手側翻、跳箱、魚躍前滾翻、彈翻床等	
14：50～15：00	閉幕		
15：00～15：30	綜合座談	本校會議室	

## 陸、經費明細表

體操教學推廣 2.0 重點學校計畫經費明細表(中心學校-範例)

經費項目		計畫經費明細				
		單價(元)	數量	總價(元)	說明	
體操教學推廣 2.0 重點學校	辦理校內體操教學模組教師研習與專業學習社群	出席費	2,500	2 人	5,000	計畫團隊人員、輔導教授等委員出席體操教學模組教師研習與專業學習社群之出席費。
		講師鐘點費	2,000	8 節*1 場次	16,000	辦理體操教學模組教師研習與專業學習社群之講師鐘點費，外聘講師每人每節 2,000 元，預計 8 節*1 場次。
		講座助理費	1,000	8 節*1 場次	8,000	辦理體操教學模組教師研習與專業學習社群之講座助理鐘點費，每人每節 1,000 元，預計 8 節*1 場次。
		差旅費	1,000	4 人	4,000	計畫團隊人員、輔導教授及講師等出席體操教學模組教師研習與專業學習社群之差旅費。依「國內出差旅費報支要點」核實報支。
		場地使用費	3,000	1 場	3,000	租用適當場地辦理教師研習。(若在校內辦理不能核場地費)
		教學材料費	100	30 份	3,000	授課所需之教學材料和用品，預計 30 份。
		印刷費	3,000	1 批	3,000	印製辦理研習所需之書面手冊資料。
		保險費	2,000	1 批	2,000	辦理研習活動所需之保險費支出。
		膳費	100	30 人	3,000	辦理一場體操教學模組教師培訓，每場預計 30 人次參與。
		二代健保費	612	1 式	612	出席費 5000+鐘點費 16000+講座助理費 8000=29000 29000*2.11%=612
		雜支	2,388	1 式	2,388	額溫槍、酒精、郵資、水等耗材。
小計			<b>50,000</b>			
辦理校內活力體	操	出席費	2,500	2 人	5,000	計畫團隊人員、輔導教授等委員出席活力體操成果發表會籌辦工作坊之出席費。
		差旅費	1,000	4 人	4,000	計畫團隊人員、輔導教授及講師等出席活力體操成果發表會籌辦工作坊之差旅費。依「國內出差旅費報支要點」核實報支。

操 成 果 發 表 會 籌 辦 工 作 坊	講師鐘點費	2,000	8 節*1 場次	16,000	辦理工作坊之講師鐘點費，外聘講師每人每節 2,000 元，預計 8 節*1 場次。
	講座助理費	1,000	8 節*1 場次	8,000	辦理工作坊之講座助理鐘點費，每人每節 1,000 元，預計 8 節*1 場次。
	場地使用費	3,000	1 場	3,000	工作坊活動場地租用所需支出之相關費用。(若在校內辦理不能核場地費)
	教材教具費	100	30 份	3,000	為完成各場次研習活動之教學，所需添購之教學材料或器材，預期每場次 30 份。
	膳費	100	30 人	3,000	參與各場研習活動之講者、助教、學員、輔導教授及工作人員於活動當日之膳費支出，預計 50 人次。
	印刷費	3,000	1 式	3,000	工作坊手冊、海報及相關補充資料輸出之費用。
	保險費	2,000	1 批	2,000	辦理工作坊活動所需之保險費支出。
	二代健保費	612	1 式	612	出席費 5000+鐘點費 16000+講座助理費 8000=29000 29000*2.11%=612
	雜支	2,388	1 式	2,388	額溫槍、酒精、郵資、水等耗材。
小計				<b>50,000</b>	
辦 理 校 內 活 力 體 操 成 果 發 表 會	出席費	2,500	2 人	5,000	計畫團隊人員、輔導教授等委員出席活力體操成果發表會之出席費。
	裁判費	1,500	6 人	9,000	出席活動協助為參加選手動作進行評分之裁判費，預計每人每日 1,500 元，每場 6 人。
	差旅費	1,000	6 人	6,000	外縣市裁判出席活動之交通費及住宿費，預計 6 人(核實報支)。
	膳費	100	80 人	8,000	參與活動相關人員之午餐。預計 80 位參與學校師生和工作人員。
	場地使用費	3,000	1 場	3,000	辦理場地、水、電等相關費用，預計每場 3,000 元。(若在校內辦理不能核場地費)
	場地佈置費	3,000	1 場	3,000	依活動主題設計及布置活動場地，含分站立牌及場地等項目。預計每場 3,000 元。
	印刷費	3,000	1 場	3,000	活動相關印刷品之輸出與裝訂，如秩序冊、邀請卡、會議資料及各類海報等。預計每場 3,000 元。

工作費	168	8 時*1 場*4 人	5,376	活動辦理所需臨時人力之工作費，以每小時 168 元編列。預計每場 32 小時。
辦公事務用品費	3,000	1 式	3,000	活動籌備及當日所需添購之辦公事務用品，含碳粉、紙筆、各類文具。預計每場 3,000 元。
保險費	2,000	1 式	2,000	辦理整場活動參與人員之平安保險費。預計每場 2,000 元。
二代健保費	304	1 式	304	裁判費 9000+工作費 5376=14376 14376*2.11%=304
雜支	2320	1 場	2,320	額溫槍、酒精、郵資、水等耗材。
小計			<b>50,000</b>	
合計			<b>150,000</b>	



教育部體育署補助計畫項目經費(範例)

■申請表  
□核定表

申請單位：台中市○○區○○國民小學（全銜名稱）	
計畫名稱：113年教育部體育署體操教學推廣2.0學校精進計畫	
計畫期程：核定日至 113年12月31日	
計畫經費總額：126,500元，向本部申請補(捐)助金額：110,000元，自籌款：16,500 (例：台中市財力分級：第二級，自籌比率13%，以11萬元固定額推計算)	
承辦單位 主(會)計單位 機關學校首長 或團體負責人	教育部 承辦人 教育部 單位主管
備註： 1、同一計畫向本部及其他機關申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。 2、補助計畫除依本要點第4點規定之情形外，以不補助人事費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 3、申請補助經費，其計畫執行涉及需依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第62條之1及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關（教育部）名稱，並不得以置入性行銷方式進行。	補(捐)助方式： <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input type="checkbox"/> 部分補(捐)助(指定項目補(捐)助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) 【補(捐)助比率_____％】 餘款繳回方式： <input type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理( <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回【縣(市)政府請納入地方教育發展基金，國立學校請納入校務基金】) <input type="checkbox"/> 其他（請備註說明）

附件七、各直轄市及縣(市)政府財力分級表(體育課程教學-經常門)

各直轄市及縣(市)政府財力分級表(體育課程教學-經常門)

直轄市及縣(市)別	財力分級	中央補助經費 比率(%)	縣市配合款 比率(%)
臺北市	第一級	86%	14%
新北市	第二級	87%	13%
臺中市	第二級	87%	13%
桃園市	第三級	88%	12%
臺南市	第三級	88%	12%
高雄市	第三級	88%	12%
基隆市	第三級	88%	12%
新竹縣	第三級	88%	12%
新竹市	第三級	88%	12%
金門縣	第三級	88%	12%
宜蘭縣	第四級	89%	11%
彰化縣	第四級	89%	11%
南投縣	第四級	89%	11%
嘉義市	第四級	89%	11%
花蓮縣	第四級	89%	11%
苗栗縣	第五級	90%	10%
雲林縣	第五級	90%	10%
嘉義縣	第五級	90%	10%
屏東縣	第五級	90%	10%
臺東縣	第五級	90%	10%
澎湖縣	第五級	90%	10%
連江縣	第五級	90%	10%

註:本表自 112 年度起適用，112 年 2 月 16 日版。

附件八、教育部體育署推動學校體育運動發展成果報告

(單位名稱) 辦理教育部體育署推動學校體育運動發展成果報告

辦理名稱	內容
<p>辦理內容摘要 (包含活動及運動場地及器材)</p>	<p>一、活動部分：學校體操課教學情形                      (一) 辦理期程：                      (二) 辦理地點：                      (三) 參加對象：                      (四) 參加人數：                      (五) 其他：                      二、活動部分：教學模組教師研習                      (一) 辦理期程：                      (二) 辦理地點：                      (三) 參加對象：                      (四) 參加人數：                      (五) 其他：                      三、活動部分：活力體操成果發表會工作坊                      (一) 辦理期程：                      (二) 辦理地點：                      (三) 參加對象：                      (四) 參加人數：                      (五) 其他：                      四、活動部分：活力體操成果發表會                      (一) 辦理期程：                      (二) 辦理地點：                      (三) 參加對象：                      (四) 參加人數：                      (五) 其他：</p>
<p>辦理成果摘述 (是否達成預期效益/與往年績效比較)</p>	<p>一、 二、 三、</p>
<p>整體經費 (請說明之)</p>	
<p>檢附資料</p>	<p>□成果報告書(1.活動部分：含辦理內容、參與人數、辦理成果、辦理績效、媒體報導情形、文宣資料、活動照片、經費支用情形...。2.運動場地及體育器材設備:含辦理內容項目(若為特教學校，請敘明身心障礙體育教學及活動情形)、經費支用情形、全校師生數、符合條件之成績證明、使用對象(若為特教學校，請證明其使用者為身心障礙之學生)、預期效益、場地及器材照片)。                      □成果報告書電子檔 email 給體育署承辦人，俟奉核後張貼體育署網站，並請承辦學校、學協會協助張貼於該單位網站。</p>
<p>檢討與建議</p>	<p>一、 二、 三、</p>

申請單位主管核章

申請單位填表人核章

附件九、教育部體育署補(捐)助經費收支結算表

教育部體育署補(捐)助經費收支結算表

執行單位名稱：(縣市政府)

計畫名稱：113年教育部體育署補助體操教學推廣2.0學校精進計畫

單位：新臺幣元

計畫期程： 年 月 日至 年 月 日

百分比：取至小數點二位

補(捐)助項目 (請列出各使用細項)	教育部核定 計畫金額 (A)	教育部核定補 (捐)助金額 (B)	教育部 撥付金額 (C)	教育部 補(捐)助比率 (D=B/A)	實支總額 (E)	計畫結餘款 (F=A-E)	依公式應繳回 教育部結餘款 (G=F*D-(B-C))	備 註	
業務費								請查填以下資料：	
								* <input type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門	
								* <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input type="checkbox"/> 部分補(捐)助	
								*餘款繳回方式：	
合計								<input type="checkbox"/> 依補(捐)助比率繳回	
是否適用彈性經費支用規定(註五) ( <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)，勾選「是」者，請填下列支用情形								<input type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業，已執行	
	可支用額度(元)				實支總額(元)			是否有未執行項目 ( <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)，金額 元	
彈性經費								<input type="checkbox"/> 其他 (請備註說明)	
支出機關分攤表：									
	分攤機關名稱			分攤金額(元)					*部分補(捐)助計畫請查填左列支出機關分攤表，其金額合計應等於實支總額
1	教育部								
2	機關 1								
3	機關 2								
4	機關 3								
合計									*執行率未達80%之原因說明

業務單位：

主(會)計單位：

機關學校首長(或團體負責人)：

備註：

- 一、本表請隨函檢送乙份。
- 二、本表「教育部核定計畫金額」係計畫金額經本部審核調整後之金額；若未調整，則填原提計畫金額。
- 三、本表「教育部核定計畫金額」及「實支金額」請填寫該項目之總額(含自籌款、教育部及其他單位分攤款)。
- 四、本表「依公式應繳回教育部結餘款」以全案合計數計算。
- 五、若實際繳回金額與依本表公式計算之金額有差異時，請於備註說明。
- 六、計畫執行率未達百分之八十者，請敘明原因。
- 七、各大專校院之科技計畫、邁向頂尖大學等專案計畫中屬研究性質者，或政府研究資訊系統(GRB)列管之計畫，始得適用彈性經費支用規定。
- 八、若計畫執行無涉財產管理者，得免經財產管理單位蓋章。

113 年國民中小學體操教學推廣計畫

○○縣(市)○○國民小學

113 年度體操教學推廣 2.0 重點學校

中心學校 推廣學校 成果報告書

承辦人核章	承辦單位主管核章	校長核章

中 華 民 國 1 1 3 年 ○ ○ 月 ○ ○ 日

## 壹、目的(簡述)

### 貳、計畫內容及執行情形：

- 一、學校體操課教學情形
- 二、教學模組教師研習
- 三、活力體操成果發表會工作坊
- 四、活力體操成果發表會

※計畫內容及執行情形可參考以下內容撰寫：

- 1.活動名稱、流程、辦理人數。
- 2.簡述活動內容及辦理情形。
- 3.研習手冊、工作坊課程表、成果發表會流程表等公開課資料。
- 4.其他社群運作資料。
- 5.活動成果照片 (格式如 P.51 頁)

### 參、活動效益：

### 肆、檢討與建議

- 一、活動檢討。
- 二、未來辦理方式及活動規劃可能性。
- 三、提供辦理單位或補助單位之檢討及建議。

### 伍、附件

- 一、簽到表
- 二、簡章及相關報導
- 三、學生心得

活動成果照片(可自行增列)
