

苗栗縣卓蘭鎮雙連國小 103 年度推動教育優先區 發展學校特色【民俗體育-扯鈴、跳繩】實施計畫

壹、實施依據：

- 一、教育部 103 年度推動教育優先區計畫。
- 二、本校校務發展中、長期計畫。

貳、實施目標：

- 一、推展多元藝術教育，提高民俗體育技術水準均衡城鄉差距及發展學校文化特色。
- 二、提升學生創造思考及肢體動作協調的能力，培養學生團隊互助合作之精神，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。
- 三、提倡傳統民俗技藝，發揚中華傳統文化技藝，傳承傳統藝術文化之美，以達到強身健國的目的。

參、實施日期：103 年 01 月至 104 年 01 月

肆、組織成員

項次	現職	姓名	工作內容
1	召集人	校長	會議召集與決策
2	執行秘書	教導主任	計畫擬定與執行進度控管
3	委員	家長會長	協助支援計畫活動
4	委員	教務組長	計畫執行與課程規劃
5	委員	訓導組長	計畫執行與成果呈報
6	委員	各班教師	協助計畫執行
7	委員	總務主任	經費審查
8	委員	主計	經費控管
9	委員	出納	經費核銷

伍、實施方式：

- 一、藉扯鈴、跳繩教學之實施，提昇學生對傳統藝術之興趣。
- 二、介紹扯鈴、跳繩的由來及發展。
- 三、錄影帶欣賞。
- 四、扯鈴、跳繩基本技法學習（技巧學習、分組練習）。
- 五、扯鈴、跳繩花式技法學習（技巧學習、分組練習）。
- 六、期末舉辦成果展演及參與對外比賽。

陸、實施對象：

1-6 年級的小朋友及有興趣的老師。

柒、實施時間：

- 一、星期三下午 1 時 10 分至 3 時 30 分。
- 二、寒、暑假時間每日早上八時至十二時。

捌、實施地點：本校綜合球場、社區活動中心

玖、實施內容：

一、跳繩教學活動

序號	教學內容	活動方式	節數	備註
1	跳繩運動基本知識簡介。	技巧學習、分組練習	3	內聘
2	個人短繩一跳一迴旋	技巧學習、分組練習	3	內聘
3	個人短繩一跳二迴旋	技巧學習、分組練習	3	內聘
4	個人前交叉迴旋練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
5	個人後交叉迴旋練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
6	雙繩雙波練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
7	團體長繩整合練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
8	團體長繩單項分項練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
9	團體長繩單項分項練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
10	暑假育樂營	技巧學習、分組練習	20	外聘 10 節 內聘 10 節
合 計			47	

二、扯鈴教學活動

序號	教學內容	活動方式	節數	備註
1	螞蟻上樹、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
2	直上青雲、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
3	抬頭望月、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
4	金雞獨立、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
5	蜻蜓點水、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
6	三折鈴、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
7	蜘蛛結網、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
8	金雞上架、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
9	八仙過海、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
10	一柱擎天、練習	技巧學習、分組練習	3	內聘
11	仙人過橋、練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
12	金蟬脫殼、練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
13	拋鈴、轉身、接鈴練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
14	拋鈴、轉身、接鈴練習	技巧學習、分組練習	4	外聘
15	雙鈴運鈴、練習	技巧學習、分組練習	3	外聘
16	暑假育樂營	技巧學習、分組練習	20	內聘
合 計			66	

拾、經費概算

項 目	單 位	單 價	數 量	金 額	備 註
外聘講師鐘點費	時	400	35	14000	
內聘講師鐘點費	節	260	78	20280	
安全扯鈴	副	500	50	25000	
扯鈴線	捆	1100	2	2200	
尼龍線	捆	1000	1	1000	
雜支	式	2000	1	2000	
總 計				64480	

拾壹、預期效益

- 一、師生能了解及實際操作扯鈴之運用技巧。
- 二、透過合作學習，讓學生了解做人處事，尊重關懷的態度。
- 三、端正社會風氣，養成正當休閒與運動。
- 四、具有傳承民俗藝術之涵養與優雅氣質，充實生活內涵。
- 五、藉由表演陶冶培養學生欣賞藝術的能力。

拾貳、本計畫經校內全體教職同仁討論後，經校長核可後，經審查通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

主計：

校長：