

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱

運用「彩帶」提升韻律體操學習成效之創新教學

貳、實施課程、授課教師姓名：

體育：韻律體操、郭育瑄

參、前言

韻律體操 (Rhythmic Gymnastics, 簡稱RG) 是以徒手或手持輕器械，包括環、球、棍棒和彩帶等，在音樂伴奏下進行的一種競技性體操項目，該運動項目結合了音樂、舞蹈、器械、身體動作的變化，塑造了優美的形體和姿態，屬於一種力與美感融合表現的運動。對學習者在儀態與身體的柔軟度、協調性、平衡能力、爆發力和空間感等訓練均有助益。而輕器械的多樣性和操作技巧，也增添該運動的觀賞性和趣味性。在場地需求上，韻律體操沒有太多的限制，對於初階的學習者而言，僅須有軟墊及空曠的韻律教室即可安全地進行練習。

雖然如此，在臺灣目前約有5至6所大學，發展韻律體操專業選手培訓，而將韻律體操課程推展至普通體育課程中的大學更是少之又少。本校109年度1學期初次在普通體育課中設立韻律體操課程 (修課人數共約34人)，也是目前全台唯一開設韻律體操在普通體育課的大學。而本學期的教學課程在融合筆者過去多年培訓選手的經驗發現，普通體育課程和訓練校隊選手在學習目標和課程目的大相逕庭，教學方式必須進行調整。因此，如何在課程中兼顧學習、趣味性、多樣性和可看性，並能讓學習者在編排和創作上有所發揮，為本次筆者提出創新教學之目的。

依據國際體操總會所提出的運動規則指出，韻律體操之身體動作由跳躍、平衡及旋轉三大要素所組成。跳躍指單腳或雙腳起跳後於空中有停留過程之動作；平衡為單腳支撐之平衡動作，待身體姿勢到位後不可搖晃至少1秒，始算完成；旋轉為姿態平衡加上轉動動力後之各種動作 (須至少完成轉體180-360°)，且旋轉時必須保持身體中心線垂直地面並向上延伸；理論上，這些身體動作均與學習者的柔軟度有關 (圖1為各項動作示意圖)。

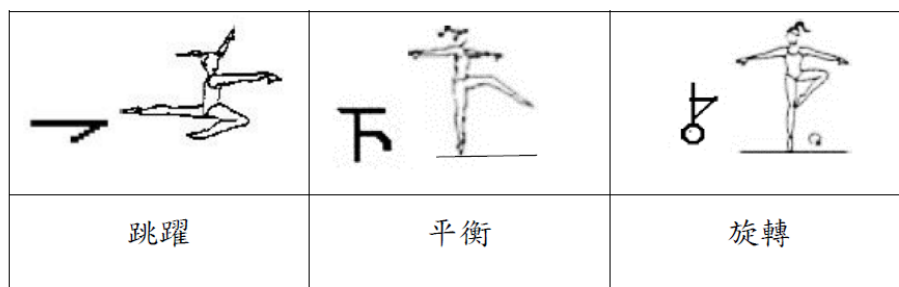


圖 1、身體技術動作示意圖

對專業韻律體操選手而言，初期身體能力的建構會影響後續賽場上的表現，也是在比賽中獲取得分的重要關鍵。因此，過去在韻律體操課程的教學現場中，為初學者的課程設計著重在肢體開發以及提升身體基礎能力，花費許多時間在改善柔軟度、爆發力、肌耐力和協調性等基礎能力，以盡可能地符合韻律體操的各項身體要素。故剛開始在教學時，會以徒手方式為主要的練習內容。

雖然身體能力固然重要，但若比照實施在大學開設的普通體育課中，可能在教學上導致的缺失，如下：一、課程設計方面，對學習者的身體能力要求較高，可能導致學生容易有挫敗感或練習缺乏趣味性，易感到乏味；二、學習者身體能力參差不齊，若使用一致的動作評量標準，則無法有效地評量課程學習成效；三、只單獨練習身體動作，無法體現韻律體操運動的實際情境。

而韻律體操有別於一般體操的特色在於，可以手持輕器械搭配身體動作，運用輕器械完成諸如拋接、滾動、轉動等變化之動作，而其中彩帶項目同時兼具美觀、技術與多變性等要素，也是最受學習者喜愛的輕器械。由於如此，本計畫預使用「輕器械—彩帶」作為課程設計主軸，以彩帶的各種帶形（例螺形、蛇形、繞環）、技巧操作（例躍帶、彩帶棒翻轉和滾動）和拋接等技術融入課程當中（圖2-7，呈現彩帶技術操作示意圖），與身體動作相互搭配，並透過期末展演讓學習者體會韻律體操運動的獨特之處。

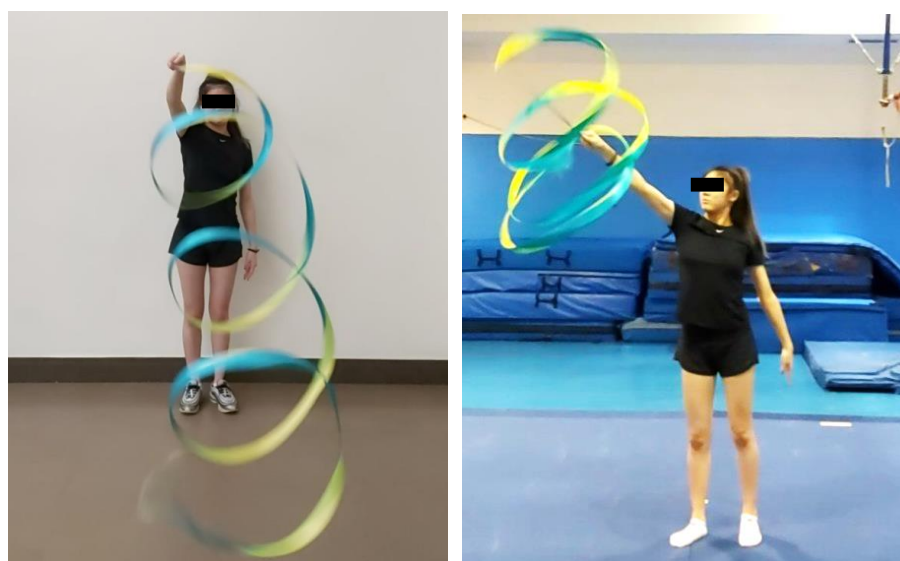


圖 2、彩帶帶形—螺形

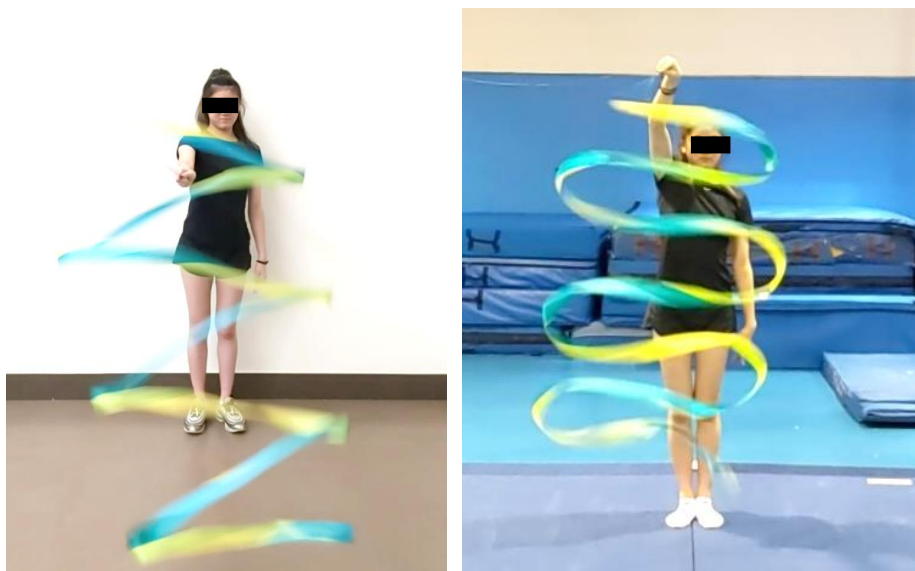


圖 3、彩帶帶形-蛇形



圖 4、翻轉彩帶棒



圖 5、小繞環(左)、大繞環(右)



圖 6、穿過彩帶



圖 7、小拋接


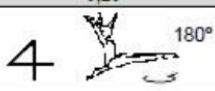
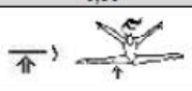

肆、計畫特色及具體內容

傳統韻律體操的教學模式，初學者多以發展徒手和肢體訓練為主軸。而筆者透過過去教學經驗所知，若在普通體育課中僅使用徒手操作進行教學，可能會導致學習者在課程中感到乏味和缺乏多樣性。其次，也可能因為過於強調身體動作的訓練，使初學者們易感到挫敗，而降低學習意願。





若預在韻律體操課程中，兼顧肢體訓練、技術學習、趣味性和可觀賞性等條件，勢必需要修改以往所認知的教學模式。因此，本計畫預使用相當受到學習者們喜愛，並同時具有觀賞性及變化性的彩帶項目，作為發展課程設計的主軸，並同時結合可自選難易度的身體難度動作，進行創作編排，最後，則以個人展演作為成果展示。

上述教學方式與傳統課程相異之處在於，本課程並非全然著重於身體能力的訓練，而是以彩帶的多樣性操作技巧作為教學主軸。學習者在執行身體動作時，可以較彈性的自選動作難易度 [動作分值介於0.1-0.4分 (動作分值如圖8所示)，分值越高動作難度越高]，在期末展演時，僅須符合教師所規範的動作數量 (包括跳躍、平衡和旋轉)，並適當的結合彩帶操作即可。

(一)、跳躍動作分值

0.10	0.20	0.30	0.40
			

(二)、平衡動作分值

0.10	0.20	0.30	0.40
			

(三)、旋轉動作分值(旋轉 180-360°)


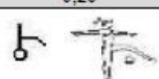


0.10	0.20	0.30	0.40
			

圖 8 身體難度動作與分值示意圖 (呈現部分動作內容)

筆者希望透過與以往不同的教學方式，可以幫助學習者體會韻律體操，這項運動的迷人之處，並透過彩帶的多樣性和較彈性的身體難度動作選擇，展現出每個人獨有的風格、表現力和創造力，更進一步的希望提升鑑賞能力。避免制式化的評量方式與教學內容，希望能讓學習者更樂於學習這項富有美感及藝術性的運動項目。

伍、預期改善成效

經執行後，預期可改善的學習成效如下：

1. 學習彩帶操作技巧，增加課程多樣性及趣味性，提升學生參與和學習動機。
2. 從編排中更能展現出學生的獨有風格、表現力和創造力，進一步地提升鑑賞能力。
3. 讓學生自評與自選合宜的身體難度動作，增加執行動作的安全性。
4. 提升學習時的自主性及多樣性。

陸、管考機制

學習期間的評量及評估方式：

1. 柔軟度測驗。
2. 韻律體操動作要領學習手冊。
3. 學習心得。

柒、實施成效及影響

本學期課程修習人數為21名，每一位學生在學期初均完成肩部、腰部、下背和左、右腿的髖關節柔軟度測驗，原計畫將在本學期末進行柔軟度後測和期末展演作為成效指標，但因5月份開始疫情情勢逐漸嚴峻，本課程更改為遠端教學。然而，考量在家中受到場地、器材限制，以及學生執行動作時的環境安全等因素，故本課程取消柔軟度後測和期末展演，將學期末成效評估更改為每位學生須製作一本韻律體操動作要領學習手冊，以及學習心得分享，作為因應疫情調整的評量方式。

本計畫成果主要分為二的部分：一、成效量化：柔軟度測驗前測資料整理；二、成效質化：韻律體操動作要領學習手冊、學生學習心得分享。透過分析學生柔軟度表現，可了解多數選修韻律體操課程學生的身體能力，並可規劃更合適於一般學生的學習內容與課程設計。另外，透過學生們的學習心得分享，可了解在韻律體操課程中，融入「彩帶」教學是否能增加學習樂趣，進而提升學生學習動機和參與意願。

一、成效量化：柔軟度測驗

本學期針對修課學生進行多方位的柔軟度評估，測驗項目分別為繞肩測驗 (shoulder flexibility test)、軀幹抬起測驗 (trunk lift test)、坐姿體前彎測驗 (sit and reach flexibility test) 和仰臥直膝抬腿測驗 (active straight leg raise) 等，雖然只有進行前測，但在前測結果顯示選修本門課程學生的柔軟度平均值表現均為中等以上 (繞肩測驗， 93.4 ± 12.1 公分；軀幹抬起測驗， 24.4 ± 6.2 公分；坐姿體前彎測驗， 35.5 ± 12.3 公分；右腿的仰臥直膝抬腿測驗， 110.3 ± 20.7 度；左腿的仰臥直膝抬腿測驗， 105.5 ± 21.2 度)，請見圖9和圖10。

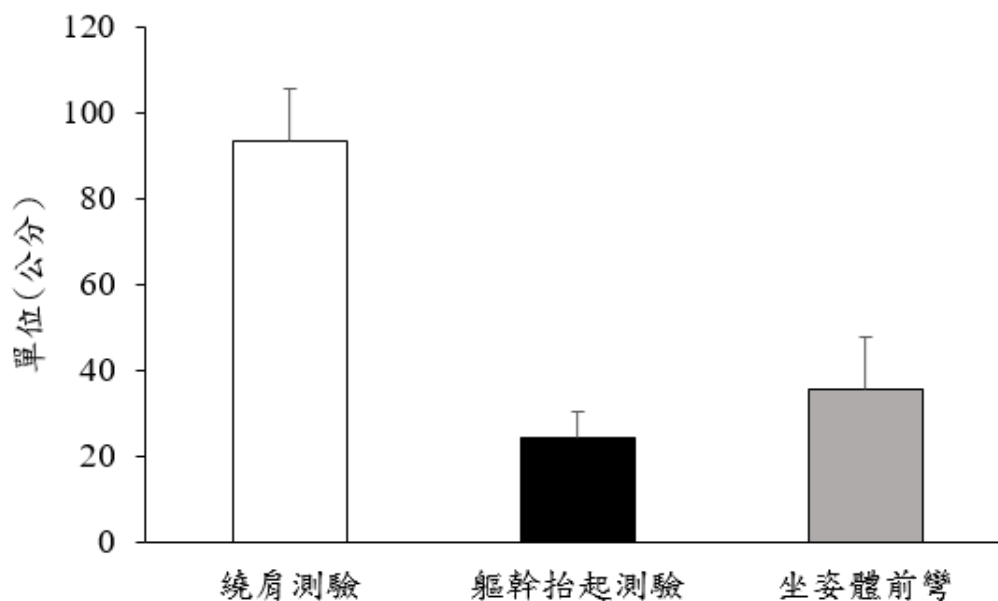


圖9 韻律體操一般生修課前柔軟度表現之成績

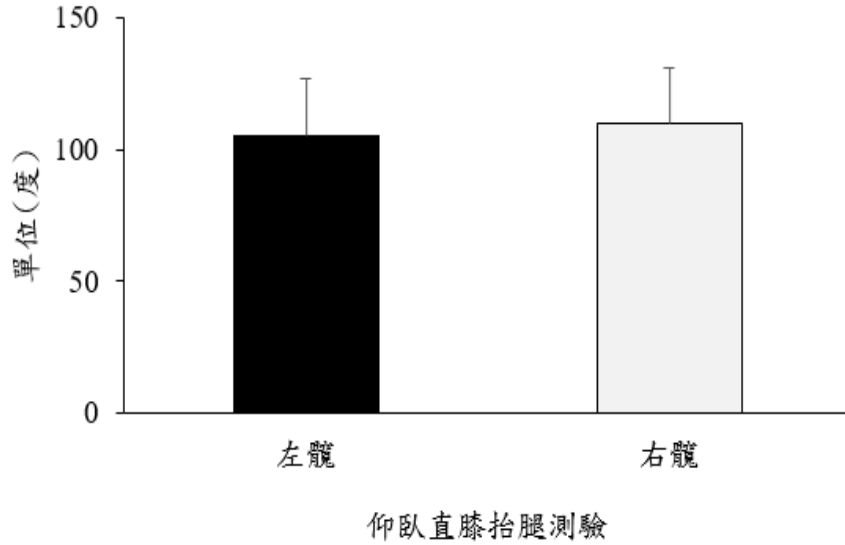


圖10 韻律體操一般生修課前仰臥直膝抬腿之檢測成績

二、成效質化：

(一)、韻律體操動作要領學習手冊

1. A生資料分享

種類	文字說明	圖示
繩	「繩」屬於軟型器械，是將繩或纖維製成的繩子，比賽動作主要有：繞跳、擺動、拋接、跳躍等等。	
環	「環」是圓形直徑約為90公分的塑料製成之手環，比賽動作主要有：翻騰、擺接、繞環、滾轉等等。	
球	「球」是直徑約20公分的橡膠體操球，比賽動作主要有：拍球、滾動、拋接、跳躍，以及轉動等等。	
棒	「棒」是應用長約40至50公分，形狀如瓶口細長的體操棒作為器械，比賽動作主要有：風車轉動、擺接、前後及左右擺動、跳躍等等。	
帶	「帶」是長約6公尺，寬約5公分的彩帶作為表演道具，一端與長50公分的棍子相連，比賽動作主要有：大繞環、繞形、擺動、拋接、轉體等等。	

韻律體操的
手具

手上繞圈



動作說明：

彩帶繞自手的收為呈現約3-4個大小一致的圓，之後向外(往自己身體的地方)抽出

動作重點：

1. 維持三到四個圓穩定的圓
2. 手腕要高於手，才不會纏住手
3. 抽出的時候要順著方向往自己身體直地抽出來

過彩帶



動作說明：

分為畫大圓的過彩帶與地下蛇型的過彩帶，要手腳配合一腳一腳過

二、球的動作介紹

原地向下拍球



動作說明：

除了拍球以外，其他動作靜止，可站姿、坐姿等等。用手腕的關節輕巧的拍球，用以銜接其他球的動作

動作重點：

1. 不要抓球
2. 抓好手感，球的位置控制直上時下
3. 力道的控制也很重要
4. 手腕出力

2. B生資料分享

chapter 2

「彩帶」

彩帶使用的器材是長約 6 米，寬 5 公分左右的彩帶作為表演器材，彩帶的一端與長 50 公分左右的棍子相連，表演動作主要有：繞環、螺旋、擺動、拋接、轉體等。

「螺旋」

手臂呈現直的，轉動手腕，使絲帶呈螺旋狀，在空中形成同心圓。



「蛇形」

手臂呈現直的，轉動手腕，使絲帶在空中呈波浪形或蛇形。



「抓帶尾」

彩帶繞身體轉一圈之後，抓住彩帶尾巴約五公分的地方。



「點地拋」

先讓彩帶在身邊繞圈，抓住帶尾，然後將彩帶棒拋出去，等棒子點到地板時，快速抽回來，接住棒子。



參考資料：
https://www.youtube.com/watch?v=CV_oBwhMQ1k
<https://www.youtube.com/watch?v=iVERjNII3ds>

3. C生資料分享

3. 倒立

初學版



動作說明：手撐地板，沿著牆壁慢慢的往上走，到自己能承受的位置停下後撐住。

注意事項：1. 屁股用力夾緊，手伸直。

2. 初學者旁邊需有人幫忙看著，才不易受傷。

正確版



動作說明：身體撐住手後，慢慢向牆壁走，接著一隻腳先施力向上貼到牆壁，另一隻腳隨即跟上。

注意事項：注意頭部安全，若感到不適則需立即停止動作。

5. 彩帶拋接(Echappée)



動作介紹：先做螺旋後向上拋，帶棒要在空中轉一圈，再由另一隻手接住，繼續做螺旋。

注意事項：1. 需帶棒盡量拋高，才能在同一時間做其他動作。

2. 若不小心位置偏移，要盡量去把棒子接回來。

6. 點地拋



動作說明：右手抓彩帶頭的前端，伸直手向後拋，左手也要抓住帶尾貼齊耳朵向上伸直，拋出彩帶後向後轉，左手在帶棒點到地板後迅速向下往後拉，最後用右手接住被拉回來的帶棒。

注意事項：拋的力量要夠，在感覺彩帶順利拋出到後要迅速拉回。

4. D生資料分享

三、彩帶的動作介紹

1.繞環：繞環為彩帶主要動作之一，繞環時手一定要伸直，熟練後即可加上其他動作一起練習。



附圖為手持彩帶，於身體前方繞一大圓，再單腳跨圓



附圖為手持彩帶，於頭上方往下繞一圓，做結束動作

2.螺形：螺形為彩帶基本動作，須一次繞出四至五個相同大小的圓，且帶尾不落地。



附圖為右手做出螺形的動作

7

四、徒手動作介紹

1.前滾：以單膝跪姿預備，向前翻滾時，下巴要往內縮，再以後腦勺輕輕著地向向前翻滾。



附圖為前滾動作

2.下腰：下腰過程中不可憋氣，頸關節放鬆，目視地板，短時多次重覆練習，可增加身體柔軟度。



附圖為躺姿下腰動作



附圖為站姿下腰動作

10

5. E生資料分享

注意事項:

1. 過程中須保持身體的延展性，否則彩帶會纏在自己身上。
2. 過程不可僵持太久，會造成帶形不好看。
3. 需保持一定力量，讓力量傳到帶尾。

螺形



基本說明:

螺形，基本動作之一，可以選擇要順時針轉動或逆時針轉動，轉動時僅須用到手腕的力量，不需要用到整隻手的力量。螺形有很多變化形，在轉動時也須維持3-4個圓形，且須注意帶尾不可著地。

注意事項:

1. 需要注意圓形的數量，和帶尾的位置。
2. 需要注意圓形的形狀，如果化的不好看，出來的形狀也會不好看。
3. 操作蛇形所要注意的事項，圓形也均需注意。

手上繞圈



5

基本說明:

手上繞圈，將你的彩帶桿當作魔法棒，向上然後繞圈，使彩帶在手臂圍繞，需夠大的圓形，讓手臂可以在其中生存，主要出力的部位一樣為手腕，此需注意的是，相較螺形，更注意畫出的圓形，若是不佳，很可能彩帶就會變成你的束手了！在結束時，需抓到時機將手從圓心抽出，即可連接下個動作。

注意事項:

1. 需要時時注意圓的變化，否則會失控。
2. 力的輸出要相同，否則會變形。
3. 通常保持約3-4個圓形。
4. 魔法棒要拿好和畫好，手腕的轉動方向一致。
5. 手腕在圈中不要亂動，真的會出事。
6. 要接下個動作時，需要手腕在接近中心時抽出，要不然會出事。

小拋接



基本說明:

小拋接，較難的一個動作，通常會結合其他動作，此為一個串場的動作，可以運用在換手等情境，通常使用這個動作，會加入一個待拋的動作，拋出去的時候手的姿勢與力量，均會影響這次拋接是否成功。在拋出之後，需要注視彩帶的位置，避免有漏接的狀況出現，在空中應畫出一個圓，可判斷為成功。

注意事項:

1. 需要特別注意拋出的動作，這將會影響是否成功。
2. 隨時注視著拋出的彩帶，方便你做下一個動作。
3. 接到後就需要接下一個動作，不要停下來。
4. 注意手的力度與動作間的轉換，錯了就辦錯了。
5. 不要怕丟高，丟高才有機會接到。

6

(二)、學生學習心得

1. 甲生學習心得

我本身很喜歡這類型的運動，然有同時也想要挑戰自己，所以選擇了這堂課。一開始聽到期末有個展演的時候，我的心情很複雜，因為我很害怕自己做不好，但是既然決定來學習，就要用盡全力地來練習，漸漸的我開始期待期末的展演，我希望這個一個給自己的鼓勵與禮物，送給自己的一個小作品，只可惜事與願違，疫情突然爆發，讓我們措手不及，改為線上課程，而展演的機會也取消了，期末的成績只能用書面的報告來呈現，覺得十分的可惜，同時也很難過，因為沒有這個機會來送自己這個禮物了！

雖然說這次的疫情讓我沒有辦法完全達成我小時候的夢想，但是我很開心自己選擇這堂課，至少在前面的時候有操作過球以及彩帶的手具，也有練習徒手的部分，也算是滿足一點點吧！在這些日子裡面接觸到韻律體操也認識這群很可愛的同學們我覺得很好玩，也很有趣，看到每個人都很努力地想要完成動作，就覺得這個氣氛很棒，所以每次上課的時候都覺得很開心。未來若有機會我還會希望自己可以繼續精進自己，學更多的東西。經過這學期我對韻律體操的認識已經不是從前只有看到他們比賽的時候覺得很漂亮而已，當自己真的開始學之後就會由中的佩服他們，因為我們只是初學者，還在基本的地方就覺得有點吃力，我們也沒有想他們的訓練量那麼大，也沒有超級無敵痛到爆炸的拉筋，這樣其實我們就已經學不完，還有很多的東西沒有接觸到，他們是花了多少的時間才能站上這樣的舞台，在鎂光燈之下他們付出了多少的汗水以及淚水，今天才能站在這裡。我覺得這堂課教我們的不僅僅是韻律體操的基本動作、比賽規則等等……更多的是讓我們去體會這個項目的不容易，在看比賽的時候也更能夠去體會他們的感受，知道動作要怎麼做才符合標準，而分數的出來也是因為什麼原因而有這個分數，要不然的話我還真的以為他的分數是像舞蹈比賽那樣是評審主觀的分數，而沒有看過他們的評分項目表，這是一個很開眼界的運動項目，期待未來有機會可以多去看看，多去體會看看，因為這不僅僅是一個運動項目，也是運動員精神的象徵。

2. 乙生學習心得

上這堂課之前，有很多人跟我們說韻律體操很好玩，然後老師很溫柔，我們就講好然後一起來上這堂課，上了之後真的覺得很好玩，而且是真的有學到東西的那種，每次上課都發現時間過的很快，然後一開始上球真的好難喔！因為那顆球非常難控制，然後會一直亂滾到其他地方，尤其是長滾球，真的好困難，但是到彩帶就很好玩了！可是會常常甩到別人，然後打劫，手很酸，但是拋接跟組合真的很讚，好可惜不能期末呈現，但是這是我在文大上過最讚的體育課了！

3. 丙生學習心得

之前不管是在奧運或是偶像明星運動會上都有先看過比賽的影片，那時候覺得會韻律體操的人非常厲害，也知道這是一項非常需要有柔軟度的運動，所以在上這堂課之前其實很期待但也有點害怕。因為我自己完全沒有實際接觸過這方面的運動，柔軟度也沒有到

特別好，所以不知道自己能不能做好。到了正式開始進行教學的那天，老師教了我們伸展和訓練柔軟度的動作，雖然隔天身體痠痛，但覺得很值得。開始上手具後，因為自己動作成功達成了而有成就感，通過一次又一次的練習，我也成功做到了我曾經懷疑過的事。

在我學到的動作中，我最印象深刻的是身上滾球和彩帶的點地拋。在第一次做身上滾球時，每次球一到胸口就會掉下來，經過好幾次的練習才成功一次，但換邊做時又全部打回原形。而點地拋我覺得是所有動作中，成功後最有成就感的一個，第一次看老師示範時，覺得自己怎麼可能做得到，但慢慢地練習後，我看到了一絲希望，且在老師和琬琪的幫助下，我成功完成了動作，當下真的很感動。

每次上這堂課時都覺得很開心，因為有運動了，所以下一堂課也能保持清醒。在這裡我也交到了很多新朋友，大家都來自不同的學系，但我也發現我們其實有很多的共同話題，所以每次上課時都不會孤單。這次唯一遺憾的大概就是無法進行期末展演了吧！雖然動作我還沒想好怎麼編排，但我已經想好要用的歌曲了，由於疫情關係不得不取消，雖然有點可惜，但也沒有辦法。最後也謝謝老師這一學期以來的教導，每一次都很有耐心、親切的教我們，在示範動作時也很美，希望有機會能夠再向老師學習！

4. 丁生學習心得

這學期選體育課時，我想說第一志願選韻律體操看看好了，還沒有上過類似的課，說不定會蠻有趣的，沒想到我真的選上了，不過我是選上後才上網查韻律體操表演的內容是什麼，跟我想像中的不太一樣，也算讓我大開眼界，發現原來還有這種類型的體育運動項目。還記得前幾次上課時，老師讓我們用球伸展拉筋，我的筋真的超級硬，每次上完課後，腳和全身都變得好痠，回家只想躺在床上休息，但我還是蠻喜歡上這堂體育課的！老師上課時都會放音樂讓上課氣氛放鬆一點，還有每個禮拜一個多小時的伸展拉筋，也很適合我這個幾乎沒有在運動的人，而且每次上完課心情都會蠻好的，好像釋放掉一個禮拜的負能量一樣。上完球的課程後，接著就是上彩帶的課程了，前幾次上彩帶的課都超興奮，因為彩帶甩起來真的好漂亮啊，但接下來幾次上課，我都覺得有點沮喪，因為自己常常沒辦法跟上大家的進度，不知道其他人是怎麼在老師示範一次後，就能夠把每個動作都記住，還可以確實的表演出來，好像我一定要花比別人多的時間和精力，才能做到和其他人一樣。不過我過一段時間後，就有趕快調整好自己的情緒了，雖然沒辦法像其他人一樣表演的很好看，但至少我在這個過程中有學習到一些東西，也算是收穫了。

因為疫情的關係，後面幾堂課沒辦法到教室上課，期末展演也因此取消了，真的蠻可惜的，沒辦法看見大家這學期努力的成果。但後面幾次的線上課程也有讓我們學到不少東西，像是一些正式比賽規定，比賽時間和扣分等等，還有學習怎麼看選手們表演，這樣也蠻好的，若是沒有線上課程，我們可能就不會知道這些比賽規定。最後要謝謝這學期一起參與這堂課的老師和同學們，大家都辛苦了，很開心有機會和大家一起上課，在未來大家也要繼續加油，努力過好自己的生活喔！

4. 戊生學習心得

韻律體操不像籃球、羽毛球那樣平時容易接觸到的運動，雖然因為疫情的原因只上了一半的課程，但學習下來確實地有些收穫，雖然不能像是選手那樣動作流暢，不過恰恰就是因為如此能夠發現到自己在柔軟度以及肌力上的不足，若是加強鍛鍊，即便是沒有要成為韻律體操選手，對於我學習表演一定也是很有幫助的。

這堂體育課學習的項目確實也如我同學說得有趣，如果要比較的話，我比較喜歡彩帶的部分，彩帶於空中飄揚的時候真的很好看，前提是整體動作也要協調不然一點美觀都沒有，像我就是左撇子，每次換到右手操作的時候都覺得自己是個肢體障礙，然後被彩帶纏的懷疑人生，至於球的部分，因為實在是太容易被球砸到，球也不受控的到處滾我跟著到處撿，實在是讓我頭疼所以相較於彩帶就沒那麼喜歡了。

除了課程內容，老師人也很好，認真耐心的指導使我在學習上有所成長，老師示範的時候動作好看讓我很憧憬羨慕，也感受到了老師的專業。

最後雖然很可惜沒有期中後的課程也沒有展演，但是這次體育課讓我接觸到了韻律體操這個項目，我想未來如果有再電視或者網路看到賽事的話應該會多注意幾眼，畢竟這個運動著實讓人著迷。

陸、結論

透過本研究結果可知，選修韻律體操課程的一般生在身體柔軟度表現，多數學生為中等(含)以上。使用「輕器械—彩帶」搭配課程設計可提升一般生的學習動機與參與課程意願，並搭配撰寫學習手冊可增加學生對動作的記憶力，並可於每週課前進行預習，對學習效果有正向之影響。此外，觀察本學期上課出席情況發現，本學期韻律體操課程相較於上學期，修課學生出席率明顯提高。透過學生們的心得分享也發現，其中並沒有任何對於彩帶融入課程的負面評價。由此可知，輕器械加入韻律體操課程教學，對學生學習/參與韻律體操課程具有正面效益。

柒、執行計畫活動照片



