

2022

防衛性運動

學校體育課程與教學
QPE發展計畫

素養導向
體育教材

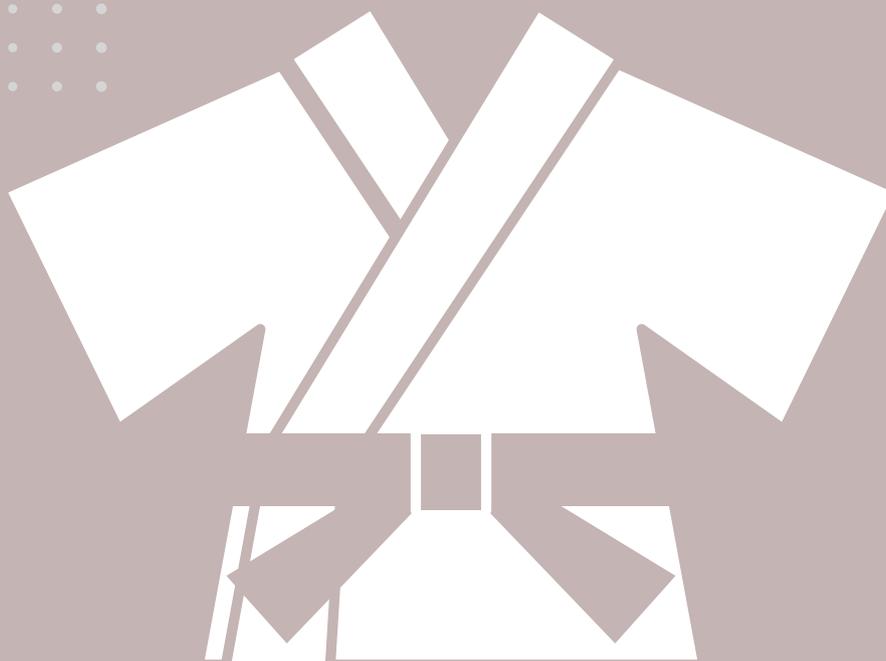


教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

—— 防衛性運動 ——





錄 contents



	序言.....	1
	導論.....	2
	素養導向體育單元教案：安全生活與運動防護（防衛性運動）	6
	壹、設計理念.....	7
	一、前言.....	7
	二、教材分析.....	7
	貳、素養導向單元教案示例.....	8
	一、課程大綱.....	8
	二、第一學習階段單元教案.....	10
	三、第二學習階段單元教案.....	16
	四、第三學習階段單元教案.....	22
	五、第四學習階段單元教案.....	28
	六、第五學習階段單元教案.....	34
	分期目標與素養導向體育學習活動：防衛性運動.....	44
	壹、設計理念.....	45
	一、分期目標的內涵與架構.....	45
	二、情境化.....	47
	三、脈絡化.....	49
	四、差異化.....	50
	五、分期目標架構表的使用.....	50
	六、素養導向體育學習活動的使用.....	50



貳、防衛性運動分期目標架構表	52
參、防衛性運動教材示例：入門期	56
一、護身倒法分期目標.....	56
二、護身倒法（入門期）學習活動總表.....	57
三、素養導向學習活動：護身倒法（入門期）	58
四、學習活動融入課程規劃之案例：護身倒法（入門期）	74
肆、護身倒法教材示例：發展期	76
一、分期目標：護身倒法	76
二、護身倒法（發展期）學習活動總表.....	77
三、素養導向學習活動：護身倒法（發展期）	78
四、學習活動融入課程規劃之案例.....	98



序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ~ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育—政策制定者的指引」（Quality Physical Education – Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我地討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

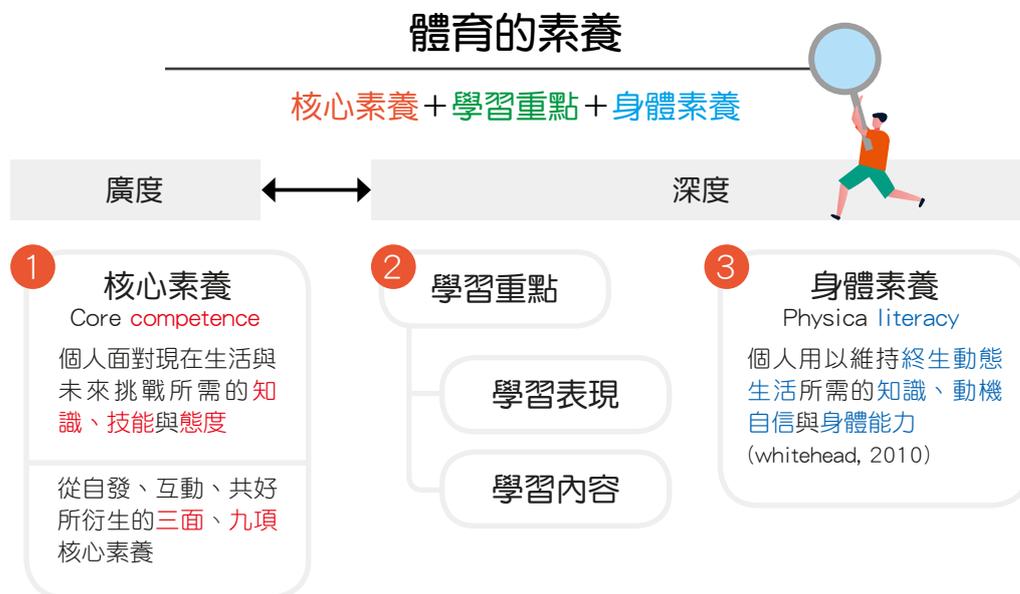
教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫
主 持 人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授
協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

導論



· 研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

· 素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

· 分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

• 兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	<ul style="list-style-type: none"> • 單元教案（各單元約 5～6 節課） • 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容） • 以模式本位的概念進行規劃 	<ul style="list-style-type: none"> • 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整 • 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動
優點／適用時機	<ul style="list-style-type: none"> • 單元教案之教學結構呼應素養導向原則 • 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考 	<ul style="list-style-type: none"> • 「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程 • 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點
限制／使用條件	<ul style="list-style-type: none"> • 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化 • 須對教學法及課程模式之理論有一定的理解 	<ul style="list-style-type: none"> • 須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拼湊

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。



素養導向體育單元教案：
安全生活與運動防護
（防衛性運動）



壹、設計理念

一、前言

根據十二年國民基本教育健康與體育領域綱要，「防衛性運動」被歸類於「安全生活與運動防護」的主題中，其中包含武術和技擊等運動項目的學習活動，其主要教學目的在於「幫助個體追求自我身心素質發展，以及達到生活中自我及他人人身安全防衛」。

為了培養學生「面對現實生活可能遭遇到的緊急或危險狀況」之應變能力，本教案並未鎖定特定的武術派別或技擊運動項目，而是依照學生在面對不同層級的情況時所需要的基本能力來做教材選擇與教學活動設計。

學生在校園或日常生活中可能面臨的「自我防衛情境」可分為「人與自己、人與他人、人與環境／器械」三個面向：（一）人與自己，包含個人的身體控制（反應、敏捷、協調）以及在失去平衡或面對意外狀況時的自我保護方式；（二）人與他人，則牽涉雙人的攻防關係，以及面對特定威脅時的自我保護方式；（三）人與環境／器械，則涉及個人的器械控制能力以及面對災害或高風險威脅時所需的判讀、避險及自我保護方式。相關的情境將在個學習階段中螺旋發展、加深加廣，以培養學生在面對特定情境所需要的知識、技能、自制力與勇氣。除了達到防衛性運動的教育目的，也期待這樣的自我防衛能力之學習，得以作為學生未來參與各類防衛性運動的入門基礎。

二、教材分析

防衛性運動其種類相當多種，但不論是傳統武術或技擊運動技巧都具備鮮明的「攻防關係」。然而，在學校場域實施相關的教學時，為了避免意外傷害，往往只進行個人的單招或套路演練，較少探究攻防關係的概念，或進行相關技巧的對抗或實際應用。為了符合學校體育教學環境的條件，本教案之學習活動安排將依據「以守為主、以攻為輔」的原則來設計，亦即各單元之教學活動主要在教導學生如何防守或自我保護，而攻擊技巧（如：踢、打、摔、拿）主要是為了幫助防守技巧的學習。此外，教學中也會運用替代性器材（如：球、小沙袋、紙棍、海綿條）以及保護器材（如：綠波墊、護墊……）等來安全的進行學習活動。

根據課綱學習內容的發展，教學活動的設計原則為：第一學習階段，模仿、遊戲；第二學習階段，基本動作（具有功能的單招或技巧）；第三學習階段，組合動作與套路練習；第四學習階段，套路練習與攻防技巧；第五學習階段，套路應用與展演。在此架構下，本教案將規劃不同層級的「核心任務（core task）」，並將教材／學習活動連結相關的技能原理與概念，以幫助學生統整所學。在防衛型運動中相關的技能原理與概念有諸如：五度、六合、動作順序……等。相關的概念與原理可以透過「口訣」或「特定情境的學習活動」來幫助學生理解與應用。

舉例來說，張世博（2010）提到武術必須掌握「五度」的概念，即「力度」、「速度」、「角度」、「尺度」與「時度」。教師在教導隔擋動作時，若融入「角度」的概念，則可以給予學生「直來橫破」的口訣加強記憶，也可安排學生利用海棉條或報紙棍，練習在面對不同角度的攻擊時如何因應，以掌握其技能原理。

此外，武術運動目的並非與人鬥爭或搏擊格鬥，是為一種健身、強身、防身的體育運動，特別我國的文化底下更加著重「術德並重內外兼修」，以「武德」、「武藝」、「技藝」、「遊藝」為主訴求。為了深化情意方面的學習，亦可參考相關的課程理論來規劃學習活動；如 Hellison（1978）所提出個人與社會責任模式（TPSR），其透過每堂課開始的「意識對談」（提醒學生行為表現的目標），下課前的「小組討論」與「自省時間」（讓學生回憶在課堂上發生的衝突或意外，反思自己是否達到老師上課的所設定的行為目標，並訂定下節課應注意的事項與行為目標）之操作，能夠提供教師一套簡單的方法來培養學生的自我控制、尊重、接納、合作、關懷等能力，以期望學生最終能將這樣的情意學習遷移到日常生活中，達到術德兼備的文化素養之全人目標。

貳、素養導向單元教案示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

安全生活與運動防護－防衛性運動					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	防衛聯盟	威震八方	功夫聯盟	「防」患未然， 「攻」其不備	百藝防身
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在練習／對抗遊戲中辨別人我安全距離及辨別危險區域，安全的進行活動。 2. 能在練習中展示手部、腿部防衛動作（單招），並能在遊戲中運用相關動作進行簡易的防禦或對抗。 3. 投入動作學習，並能在教師的提示下完成防衛八大式基本組合動作的展演。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識且能辨別人體要害部位，並能說出在課堂練習或生活中特定情況的自我保護方法與安全注意事項。 2. 了解護身倒法基本動作要領，並能在模擬／套招練習中合適地運用護身倒法來保護自己。 3. 能在模擬特定對抗情境的練習中，進行防衛八大式的相關的對練。 4. 能在練習／對抗遊戲中遵守規範並尊重他人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨別與人或器械對抗的安全距離，遵守練習的規範，並能在情境演練中指出／做出適當的行為。 2. 了解護身倒法及器械防衛（直來衝破）的概念，並能在模擬情境對練當中做出有效率的自我防衛動作組合（柔道站技、器械防衛招式）。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解踢擊動作的技巧，並能在練習／遊戲中利用輔助器具進行準確的基本踢擊。 2. 了解防禦與反擊之基本原則，能有效做出的手部、腿部防禦與反擊動作組合。 3. 思考生活中可能出現的危機情境，能說出並展演特定的自我防衛動作組合與因應行動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解技擊攻防與自我防身術的基本概念，並能說出其在對抗練習及動作展演中的具體展現。 2. 能在練習中有效演練上肢、下肢攻防技術，並能熟練展示八大式或至少三種防衛技巧。 3. 能在展演活動中，展示針對特定防衛情境所擬定的自我防衛動作組合。

(續上表) 課程大綱

安全生活與運動防護－防衛性運動					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1. 安全基本功－步型、手型	1. 跌倒我不怕 I－護身倒法系列	1. 誰與爭鋒 I－器械安全距離概念	1. 跆拳道起源以及基本動作介紹	1. 審時度勢－防衛原則及自我、人我、環境的覺察
	2. 安全保衛戰 I－馬步架掌、弓步架冲拳	2. 跌倒我不怕 II－旋迴轉倒法	2. 誰與爭鋒 II－【直來橫破】的概念、情境練習	2. 基本動作－旋踢	2. 手為兩扇門－上肢攻防技術
	3. 安全保衛戰 II－獨立步彈踢、馬步推掌	3. 剛柔並濟 I－浮腰、防衛八大式雙人動作對練	3. 誰與爭鋒 III－情境練習、器械擂台	3. 基本動作組合－踢擊＋步伐	3. 全憑腿打人－下肢攻防技術
	4. 安全保衛戰 III－弓步穿掌、弓步蓋掌冲拳	4. 剛柔並濟 II－浮腰與防衛八大式雙人動作對練第一式、第二式組合	4. 誰與爭鋒 IV－複習防衛八大式一～八式動作組合、複習雙人對練	4. 自由踢擊＋防禦	4. 摔拿踢打－重心、平衡
	5. 安全保衛戰 IV－弓步頂肘撐掌彈踢、馬步雙砸拳收勢	5. 剛柔並濟 III－大外割與防衛八大式雙人動作對練第三式、第四式組合	5. 誰與爭鋒 V－器械防禦情境練習	5. 品勢動作要領－防禦加反擊	5. 手眼身步－八大式單練與聯結
	6. 防衛八大式－防衛八大式基本組合動作	6. 剛柔並濟 IV－大外割與防衛八大式雙人動作對練第三式、第四式組合	6. 誰與爭鋒 VI－器械防禦情境練習	6. 面對不同情境利用所學進行防禦並反擊	6. 精氣力功－八大式聯結與變化
			7. 誰與爭鋒 VII－器械技擊法：劈、擋、刺、格		
頁碼	10	16	22	28	34

二、第一學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第一學習階段	總節數	6 節
單元名稱	防衛聯盟		
教材來源／參考	自編、武術教練教材法		
教學資源／設備	圖片、體適能教具、呼啦圈		
學習重點	學習表現	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	領綱核心素養 • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	
議題融入	實質內涵	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體的自主權。	
設計理念與核心素養呼應說明		以武術基本動作設計出防衛八大式，從簡單的步型、手型基本功循序漸進到八招基本組合動作，透過個人與社會責任模式為教學策略，在每節課開始的意識對談，讓孩子瞭解本節課的責任目標（健體 -E-C1），而後依序進行身體活動，武術基本動作、武術模仿遊戲，學習身體的控制能力，進而能辨別人我的安全距離（健體 -E-A1），以達到自我保護的能力。	

學習目標

1. 能在練習／對抗遊戲中辨別人我安全距離及辨別危險區域，安全的進行活動（Bd-I-1,1c-I-2）。
2. 能在練習中展示手部、腿部防衛動作（單招），並能在遊戲中運用相關動作進行簡易的防禦或對抗（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。
3. 投入動作學習，並能在教師的提示下完成防衛八大式基本組合動作的展演（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	安全基本功－步型、手型
2	安全保衛戰 I－馬步架掌、弓步架冲拳	
3	安全保衛戰 II－獨立步彈踢、馬步推掌	
4	安全保衛戰 III－弓步穿掌、弓步蓋掌冲拳	
5	安全保衛戰 IV－弓步頂肘撐掌彈踢、馬步雙砸拳收勢	
6	防衛八大式－防衛八大式基本組合動作	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：安全基本功一步型、手型</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>（一）問學生：『你看過那幾部有關武術的影片或動畫？』『攻擊與防守是什麼？（拿出圖片）引導出保護自己、攻擊壞人……』</p> <p>（二）預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在活動過程中，要遵守老師的指令，以免發生危險。 2. 在遊戲時，要以敬禮開始，以敬禮結束。 <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）認識步型、手型：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 步型：馬步－將雙腳（尖）平行打開（2倍肩寬），屈膝下蹲至大腿儘量水平；弓步－（單）前腿屈膝水平，後腿伸直；仆步－外腿屈膝下蹲，另一腿伸直貼地；（移）獨立步－單腿提膝站立（可配合遊戲『大地震』）。 2. 手型：拳－平拳、立拳；掌－推掌、架掌；勾手。 <p>（二）步型與手型動作組合練習：手型組合－預備式、馬步雙平拳、站立雙架掌、獨立雙勾手。</p> <p>（三）無敵功夫拳遊戲：以馬步雙平拳、站立雙架掌、獨立雙勾手，三個動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一組，兩人對戰站於對面，一人當裁判。 <div data-bbox="416 1077 756 1263" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. 雙方猜拳，贏的人先攻。 3. 進攻方與裁判一起喊「無敵功夫拳啊」並做一個動作，如果動作相同攻擊方勝利（防守方不用喊）。 4. 如果動作不同換對方攻擊。 5. 先贏三勝者即獲勝。 <p>（四）瞭解安全距離：</p> <div data-bbox="496 1563 836 1704" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以剛剛遊戲站的位置，讓孩子兩人出拳看看是否打得到對方。 2. 透過呼啦圈的距離來瞭解安全距離。 <p>三、團隊時間（2分）</p> <p>回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分）</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。 	<p>能完成手部與腿部的單一防衛動作，並表現出認真參與的學習態度（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。</p> <p>能辨別人我安全的距離及辨別危險區域（Bd-I-1,1c-I-2, 健體-E-C1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：安全保衛戰 I – 馬步架掌、弓步架冲拳</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（25分） （一）複習步型、手型、動作組合，安全距離複習。 （二）學習新進度： 1. 弓步－（單）前腿屈膝水平，後腿伸直；仆步－外腿屈膝下蹲，另一腿伸直貼地。 2. 第二式：弓步架冲拳。 （三）武術遊戲：馬步雙人推掌比賽。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人我安全的距離及辨別危險區域（Bd-I-1,1c-I-2, 健體-E-C1）。</p> <p>能完成手部與腿部的單一防衛動作，並表現出認真參與的學習態度（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：安全保衛戰 II – 獨立步彈踢、馬步推掌</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（25分） （一）複習步型、手型、第一式動作組合。 （二）學習新進度： 1. 第三式：獨立步彈踢（防衛）。 2. 第四式：馬步推掌（防） （三）防禦遊戲：獨立步雙人推手比賽。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能完成手部與腿部的單一防衛動作，並表現出認真參與的學習態度（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：安全保衛戰 III – 弓步穿掌、弓步蓋掌冲拳</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（25分） （一）動作引導說明（近及遠距離防禦等）。 （二）複習步型、手型、第一式～第四式動作組合。 （三）學習新進度： 1. 第五式：弓步穿掌。 2. 第六式：弓步蓋掌冲拳。 （四）配合遊戲：安全距離線（充電遊戲）。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人我安全的距離及辨別危險區域（Bd-I-1,1c-I-2, 健體-E-C1）。</p> <p>能完成手部與腿部的單一防衛動作，並表現出認真參與的學習態度（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	<p style="text-align: center;">本節重點：安全保衛戰 IV – 弓步頂肘撐掌彈踢、馬步雙砸拳收勢</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）學習新進度： 1. 第七式：弓步頂肘撐掌彈踢。 2. 第八式：馬步雙砸全收勢。 3. 學習倒行步：上身不動，左腳往右腳後方潛行，斜行側入的步法。 （二）武術遊戲：倒行步比賽。 （三）防禦遊戲：功夫扶杆遊戲。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能完成手部與腿部的單一防衛動作，並表現出認真參與的學習態度（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：防衛八大式－防衛八大式基本組合動作</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）動作引導說明（近及遠距離防禦等）。 （二）複習步型、手型、第一式～第八式動作組合。 （三）學習新進度： 1. 頂肘、橫肘、後頂肘：前臂內轉，拳頭向前衝出，手肘前頂。 2. 熟練一～八式的連貫動作，以利配合節奏的結合。 （四）武術遊戲：單腿拉繩比賽。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人我安全的距離及辨別危險區域（Bd-I-1,1c-I-2, 健體-E-C1）。</p> <p>能完成防衛八大式的基本組合動作，並表現出認真參與的學習態度（Bd-I-1,2c-I-2,3c-I-1）。</p>

第 6 節



三、第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第二學習階段	總節數 6 節
單元名稱		威震八方	
教材來源／參考		自編、武術教練教材法	
教學資源／設備		哨子、擴音器、體適能教具、音樂 CD、滾筒、大韻律球、麻布袋、籃球	
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	領綱核心素養 • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 • 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	
議題融入	實質內涵	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體的自主權。	
設計理念與核心素養呼應說明		此階段課程延續第一學習階段的武術防衛八大式，從個人到雙人動作對練，搭配柔道的護身倒法系列、浮腰摔技及大外割摔技，增加動作的變化性。並透過個人與社會責任模式為教學策略，在每節課開始的意識對談，讓孩子瞭解本節課的責任目標（健體 -E-C1），而後依序進行身體活動，由簡到繁的動作引導，設計多種情境，期望孩子能在演練中做出對應的拆招動作（健體 -E-A1，健體 -E-A2），學習自我保護的應變能力。	

學習目標

1. 認識且能辨別人體要害部位，並能說出在課堂練習或生活中特定情況的自我保護方法與安全注意事項（1d-II-1,1d-II-2,Bd-II-1）。
2. 了解護身倒法基本動作要領，並能在模擬／套招練習中合適地運用護身倒法來保護自己（2c-II-3,3c-II-1,Bd-II-2）。
3. 能在模擬特定對抗情境的練習中，進行防衛八大式的相關的對練（3c-II-1,Bd-II-1）。
4. 能在練習／對抗遊戲中遵守規範並尊重他人（2c-II-1,3c-II-1,Bd-II-1,Bd-II-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	跌倒我不怕 I — 護身倒法系列
2	跌倒我不怕 II — 旋迴轉倒法	
3	剛柔並濟 I — 浮腰、防衛八大式雙人動作對練	
4	剛柔並濟 II — 浮腰與防衛八大式雙人動作對練第一式、第二式組合	
5	剛柔並濟 III — 大外割與防衛八大式雙人動作對練第三式、第四式組合	
6	剛柔並濟 IV — 大外割與防衛八大式雙人動作對練第三式、第四式組合	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;">本節重點：跌倒我不怕 I</p> <p>一、意識對談</p> <p>（一）預告上課內容，並提醒責任目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在活動過程中，要遵守老師的指令，以免發生危險。 2. 在活動過程中，要確實保護好同儕，不可以開玩笑。 <p>（二）詢問同學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遇過什麼樣的跌倒情況？ 2. 跌倒時你都怎麼保護自己？ <p style="padding-left: 2em;">與生活情境連結，與人相撞時身體會往後倒，被人由後方衝撞時，身體會往前倒。</p> <p>二、身體活動</p> <p>教師：先說明護身倒法的功用，是用來摔倒時，保護自己的方法，最重要的重點是身體著地時，頭要抬起來，以防止頭部著地受傷。</p> <p>* 教學檢核重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 背部落地時，頭有抬起來，未落地。 2. 背部落地手就打地板。 3. 整支手臂、手心著地。 <p>（一）護身倒法：臥姿、坐姿、蹲姿、站姿（雙手打）。</p> <p>（二）移動護身倒法（5～6 人一組）：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 滾筒 <ol style="list-style-type: none"> 1. 操作者屁股坐於滾筒上，另一人拉住操作者的雙手臂。 2. 操作者屁股往後滾動，由屁股、背部依序著地。 <p>（三）站姿護身倒法檢核（5～6 人一組）。</p> <p>三、團隊時間</p> <p>（一）回顧本組大家的表現狀況。</p> <p>（二）檢核者向操作者說明檢核標準，及為何如此評分。</p> <p>四、自省時間</p> <p>提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標：保護同儕，不開玩笑）。</p>	<p>能辨別自身人體危險器官部位加以保護（Bd-II-1,1d-II-1）。</p> <p>能完成各項護身倒法基本動作，並表現主動參與、樂於嘗試的學習態度（Bd-II-2,2c-II-3,3c-II-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：跌倒我不怕 II — 旋迴轉倒法</p> <p>一、意識對談（5 分）</p> <p>預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30 分）</p> <p>（一）複習一～八式全部動作組合（第一學習階段部分）。</p> <p>（二）護身倒法：旋迴轉倒法。</p> <p>（三）動作體驗：利用手靶讓學生攻擊接觸！</p> <p>（四）武術遊戲：穿越武林（讓學生利用各種步型在呼拉圈左右穿梭）。</p> <p>三、團隊時間（2 分）</p> <p>回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p>	<p>能完成各項護身倒法基本動作，並表現主動參與、樂於嘗試的學習態度（Bd-II-2,2c-II-3,3c-II-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>四、自省時間（3分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：剛柔並濟 I – 浮腰、防衛八大式雙人動作對練</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>（一）預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>（二）問問學生：『還記得護身倒法嗎？』『記得人體最危險的部位是那些嗎？』『說明這學期要學新的站立式摔技；並介紹如何與防衛八大式結合』。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>學習新進度：</p> <p>（一）摔技：浮腰。</p> <p style="padding-left: 20px;">教師：先說明動作要點，把動作分解成幾個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 非慣用手握住手臂，慣用手的那隻手抱住腰。 2. 慣用腳腳尖踩至斜前方。 3. 後腳踩腳尖跟上。 4. 雙腳用腳尖轉動 180 度。 <p>（二）「防衛八大式」雙人動作對練第一式～第二式：</p> <p style="padding-left: 20px;">甲方：弓步劈掌（攻）</p> <p style="padding-left: 20px;">乙方：馬步架掌（防）。</p> <p style="padding-left: 20px;">甲方：弓步劈掌（攻）</p> <p style="padding-left: 20px;">乙方：馬步架衝拳（防、攻）。</p> <p>（三）體能遊戲：即碰即跑（10公尺，30公尺）。</p> <p>三、團隊時間（2分）</p> <p>回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p> <p>（三）請同學說出人體最脆弱的地方。</p>	<p>能辨別自身人體危險器官部位加以保護（Bd-II-1,1d-II-1）</p> <p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-II-2,2c-II-1,3c-II-1, 健體 -E-C1）。</p> <p>能利用防衛八大式的基本動作，在情境演練時進行相對應的拆招動作對練（Bd-II-1,3c-II-1, 健體 -E-A2）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：剛柔並濟 II – 浮腰與防衛八大式雙人動作對練第一式、第二式組合</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）複習雙人動作組合，安全距離複習。</p> <p>（二）複習浮腰（摔麻布袋，麻布袋裡裝籃球）。</p> <p>（三）複習浮腰（雙人練習）。</p>	<p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-II-2,2c-II-1,3c-II-1, 健體 -E-C1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p>(四) 學習新進度：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「防衛八大式」雙人動作對練第一式～第二式。 2. 甲方：弓步劈掌（攻） 乙方：馬步架掌（防）。 3. 甲方：弓步劈掌（攻） 乙方：馬步架衝拳（防、攻）。 4. 乙方：順勢浮腰摔（摔技）甲方：側身倒法（護身倒法）。 <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分）</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。 	<p>能完成各項護身倒法基本動作，並表現主動參與、樂於嘗試的學習態度（Bd-II-2,2c-II-3,3c-II-1）。</p> <p>能利用防衛八大式的基本動作，在情境演練時進行相對應的拆招動作對練（Bd-II-1,3c-II-1,健體 -E-A2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	<p>本節重點：剛柔並濟 III 一大外割與防衛八大式雙人動作對練第三式、第四式組合</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）複習「防衛八大式」雙人動作對練第一式～第二式至浮腰。 （二）複習第三式～第四式動作組合。 （三）學習新進度： <ol style="list-style-type: none"> 1. 大外割： <p>教師先說明動作要點，把動作分解成幾個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）非慣用手握住手臂，慣用手的那隻手拉住衣領。 （2）非慣用腳踩到對手的側邊腳。非慣用腳踩到對手的側邊腳。非慣用腳踩到對手的側邊腳。非慣用腳踩到對手的側邊腳。 （3）慣用腳順勢跟上鉤對手的腳。 2. 「防衛八大式」雙人動作對練第三式～第四式： <ol style="list-style-type: none"> （1）甲方：獨立步彈踢（攻） 乙方：提膝獨立（防）。 （2）甲方：撤弓步拍腿（防） 乙方：獨立步彈踢（攻）。 （3）乙方：馬步推掌（攻）亦可接大外割（摔技）。 （四）防禦遊戲：馬步雙人推掌比賽。 <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分）</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。 	<p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-II-2,2c-II-1,3c-II-1,健體 -E-C1）。</p> <p>能完成各項護身倒法基本動作，並表現主動參與、樂於嘗試的學習態度（Bd-II-2,2c-II-3,3c-II-1）。</p> <p>能利用防衛八大式的基本動作，在情境演練時進行相對應的拆招動作對練（Bd-II-1,3c-II-1,健體 -E-A2）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	<p>本節重點：剛柔並濟 IV – 大外割與防衛八大式雙人動作對練第三式、第四式組合</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）熱身遊戲：（步型）剪刀、石頭、布。 （二）複習大外割動作。 （三）複習雙人第一式～第四式動作組合。 （四）學習新進度： 1. 甲方：主動抓手（攻） 乙方：弓步穿掌（防）。 2. 甲方：往後拉拖（攻） 乙方：弓步蓋掌（防）。 3. 乙方：上步抓肘（攻）亦可接大外割（摔技）。 （五）武術遊戲（情境）：一～四式配合情境攻防組合創意比賽。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） （一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 （二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-II-2,2c-II-1,3c-II-1, 健體 -E-C1）。</p> <p>能完成各項護身倒法基本動作，並表現主動參與、樂於嘗試的學習態度（Bd-II-2,2c-II-3,3c-II-1）。</p> <p>能利用防衛八大式的基本動作，在情境演練時進行相對應的拆招動作對練（Bd-II-1,3c-II-1, 健體 -E-A2）。</p>

附件：跌倒了我不怕站姿護身倒法檢核表

第 組 口語提示：站姿護身倒法預備 1，站姿護身倒法預備 2

站姿護身倒法檢核表				
姓名：	座號：	檢核者：		
			第一次	第二次
檢核點	達成	未達成	達成	未達成
背部落地時，頭有抬起來，未落地				
背部落地手就打地板				
整支手臂、手心著地				



四、第三學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第三學習階段	總節數 7 節
單元名稱		功夫聯盟	
教材來源／參考		自編、武術教練教材法	
教學資源／設備		軟墊、擴音器、體適能教具、90 公分泡棉棍	
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	領綱核心素養 • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 • 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Bd-III-2 技擊組合動作與運用。	
議題融入	實質內涵	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體的自主權。	
設計理念與核心素養呼應說明		第三階段課程延續前兩學習階段，以循序漸進的方式，從個人到雙人對練到此階段加入器械防禦概念，讓孩子感受到生活上可能遇到的真實情境。透過個人與社會責任模式為教學策略，在每節課開始的意識對談，讓孩子瞭解本節課的責任目標（健體 -E-C1），而後依序進行身體活動，器械防禦情境練習，以及如何破解器械攻擊的概念（健體 -E-A1，健體 -E-A2）。	

學習目標

1. 能辨別與人或器械對抗的安全距離，遵守練習的規範，並能在情境演練中指出／做出適當的行為（1d-III-1,2c-III-1,Bd-III-1,Bd-III-2）。
2. 了解護身倒法及器械防衛（直來衝破）的概念，並能在模擬情境對練當中做出有效率的自我防衛動作組合（柔道站技、器械防衛招式）（2c-III-3,3c-III-1,3c-III-2,Bd-III-1,Bd-III-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	誰與爭鋒 I — 器械安全距離概念
2	誰與爭鋒 II — 【直來衝破】的概念、情境練習	
3	誰與爭鋒 III — 情境練習、器械擂臺	
4	誰與爭鋒 IV — 複習防衛八大式一～八式動作組合、複習雙人對練	
5	誰與爭鋒 V — 器械防禦情境練習	
6	誰與爭鋒 VI — 器械防禦情境練習	
7	誰與爭鋒 VII — 器械技擊法：劈、擋、刺、格	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 I – 器械安全距離概念</p> <p>一、意識對談（5 分）</p> <p>（一）預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>（二）問學生：『器械攻擊是什麼？』『你聽過有關器械攻擊民眾的新聞嗎？』『如果遇到這種情形該如何防禦？』（拿出圖片）。</p> <p>二、身體活動（30 分）</p> <p>（一）認識器械與安全距離之概念：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器械長短與自身的安全距離，3～5 公尺為最佳安全距離。 2. 遇到攻擊時，什麼是你的防身武器！書包，雨傘與水壺等……。 <p>（二）對練與護身倒法動作組合練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習雙人第一式～第六式動作組合。 2. 複習護身倒法。 <p>三、團隊時間（2 分）</p> <p>回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3 分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能清楚長短器械的使用方法（Bd-III-1,3c-III-1）。</p> <p>能辨別人與器械安全的距離，並在情境演練中作出適當的對應動作（Bd-III-1,1d-III-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 II – 【直來橫破】的概念、情境練習</p> <p>一、意識對談（5 分）</p> <p>預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30 分）</p> <p>（一）複習防衛八大式一～八式動作組合。</p> <p>（二）講述【直來橫破】的概念。</p> <p>（三）學習新進度：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情境練習： <ol style="list-style-type: none"> （1）甲方：肘勒肩頸（攻） 乙方：弓步頂肘（防）。 （2）甲方：弓步衝拳（攻） 乙方：撐掌彈踢（防衛）。 2. 摔技：大內割。 <p>教師：先說明動作要點，把動作分解成幾個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> （1）一手拉握住手臂，一手拉住衣領。 （2）拉住衣領的那隻手，往對方背部後面畫半圓下拉。 （3）同側的腳尖勾纏住對方腳踝處，也跟著在地上畫半圓。 （四）武術遊戲：器械擂臺（兩人一組，持 90 公分泡棉棍）。 <p>三、團隊時間（2 分）</p> <p>回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p>	<p>能靈活運用器械防衛【直來橫破】之概念，並表現積極參與、接受挑戰的學習態度（Bd-III-1,2c-III-3,3c-III-2）。</p> <p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-III-2,2c-III-1,3c-III-1，健體 -E-C1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>四、自省時間（3分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 III — 情境練習、器械擂臺</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）複習雙人對練第一式～第八式動作組合。</p> <p>（二）分組複習摔技：浮腰、大外割、小外割。</p> <p>（三）學習新進度： 情境練習：</p> <p>1. 甲方：雙手招頸（攻） 乙方：馬步雙砸拳（外圈防）。</p> <p>2. 甲方：雙手招頸（攻） 乙方：馬步雙砸拳（內圈防）。</p> <p>（四）器械擂臺：甲、乙方持泡棉棍（直來橫破、橫來直破）。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人與器械安全的距離，並在情境演練中作出適當的對應動作（Bd-III-1,1d-III-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 IV — 複習防衛八大式一～八式動作組合、複習雙人對練</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）熱身遊戲：器械擂臺。</p> <p>（二）動作引導說明（複習擋、推、甩、跑等）。</p> <p>（三）複習「防衛八大式」一～八式動作組合。</p> <p>（四）複習雙人對練。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能利用防衛八大式的基本動作，在情境演練時進行相對應的拆招動作對練（Bd-II-1,3c-II-1,健體 -E-A2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	<p style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 V — 器械防禦情境練習</p> <p>一、意識對談（5 分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30 分）</p> <p>（一）熱身操：打頭遊戲（甲乙方持 90 公分泡棉棍）。</p> <p>（二）複習防衛八大式一～八雙人對練。</p> <p>（三）學習新進度：</p> <p style="padding-left: 20px;">器械防禦情境練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 器械防禦：橫擋、直立擋、斜擋（搭十字）。 2. 防衛一～二式配合摔技： <ol style="list-style-type: none"> （1）甲方：弓步劈掌（攻） 乙方：馬步架掌（防） （2）甲方：弓步劈掌（攻） 乙方：馬步架衝拳（防、攻） （3）乙方：順勢浮腰摔（摔技） 甲方：側身倒法（護身倒法） 3. 防衛三～四式配合摔技： <ol style="list-style-type: none"> （1）甲方：獨立步彈踢（攻） 乙方：提膝獨立（防）。 （2）甲方：撤弓步拍腿（防） 乙方：獨立步彈踢（攻）。 （3）乙方：馬步推掌（攻）亦可接大外割（摔技）。 <p>（四）武術遊戲：兵來將擋（用具：書包、舊報紙或沙包）： 甲方投擲紙團，乙方利用書包擋防。</p> <p>三、團隊時間（2 分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3 分）</p> <p>（一）提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。</p> <p>（二）請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人與器械安全的距離，並在情境演練中作出適當的對應動作（Bd-III-1,1d-III-1）。</p> <p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-III-2,2c-III-1,3c-III-1, 健體 -E-C1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	<p style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 VI — 器械防禦情境練習</p> <p>一、意識對談（5 分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30 分）</p> <p>（一）熱身遊戲：貼人追逐。</p> <p>（二）動作引導說明（長、短器械使用方法等）。</p> <p>（三）學習新進度：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 防衛五～六式配合摔技： <ol style="list-style-type: none"> （1）甲方：主動抓手（攻） 乙方：弓步穿掌（防）。 	<p>能清楚長短器械的使用方法（Bd-III-1,3c-III-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 6 節	<p>(2) 甲方：往後拉拖（攻） 乙方：弓步蓋掌（防）。</p> <p>(3) 乙方：上步抓肘（攻） 亦可接大外割（摔技）。</p> <p>2. 防衛七～八式配合摔技：</p> <p>(1) 甲方：肘勒肩頸（攻） 乙方：弓步頂肘（防）。</p> <p>(2) 甲方：弓步衝拳（攻） 乙方：撐掌彈踢（防衛）。</p> <p>(3) 乙方：上步抓肘（攻） 亦可接大外割（摔技）。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） (一) 提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 (二) 請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人與器械安全的距離，並在情境演練中作出適當的對應動作（Bd-III-1,1d-III-1）。</p> <p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-III-2,2c-III-1,3c-III-1, 健體 -E-C1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 7 節	<p>本節重點：誰與爭鋒 VII — 器械技擊法：劈、擋、刺、格</p> <p>一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>二、身體活動（30分） (一) 熱身遊戲：推手平衡。 (二) 動作引導說明（自保四點：1 擋 2 推 3 甩 4 跑）。 (三) 複習器械對練。 (四) 學習新進度： 1. 器械技擊法—劈、擋、刺、格。 2. 技擊對練基本動作組合分組練習： (1) 大外割、扶腰。 (2) 防衛對練第一式～第八式。</p> <p>三、團隊時間（2分） 回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動……）。</p> <p>四、自省時間（3分） (一) 提供學生自我評鑑的機會（是否達到本堂課的目標）。 (二) 請同學出來示範，講解正確與錯誤的地方。</p>	<p>能辨別人與器械安全的距離，並在情境演練中作出適當的對應動作（Bd-III-1,1d-III-1）。</p> <p>能完成柔道站技的基本組合動作，並在活動中能表現出尊重他人（Bd-III-2,2c-III-1,3c-III-1, 健體 -E-C1）。</p>



五、第四學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第四學習階段	總節數 6 節
單元名稱		「防」患未然，「攻」其不備	
教材來源／參考		自編教案	
教學資源／設備		巧拼、手把、彩色圓盤、大角錐、海灘球	
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動環境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作與展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>• 健體 -J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>• 健體 -J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>• 健體 -J-B3</p> <p>具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>
	學習內容	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	
議題融入	實質內涵	<p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體的自主權。</p> <p>性 A3 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治（制）能力。</p>	
設計理念與核心素養呼應說明		<p>透過社會事件的情境引導，引起學生學習動機，本課程以「跆拳道」為主題，設計六堂課的活動設計安排，從第一堂課的認識跆拳道的起源發展、基本動作介紹、正式比賽、品勢比賽……等，欣賞到跆拳道多元的型態（健體 -J-B3），並在課設計中學習並應用各種策略以增進個人運動表現。了解個人運動潛能及動作發展的差異性，使其充分練習培養體適能，並將所學的運動技能運用於日常生活中（健體 -J-A1, 健體 -J-A2）。</p>	

學習目標

1. 理解踢擊動作的技巧，並能在練習／遊戲中利用輔助器具進行準確的基本踢擊（1c-IV-1,1c-IV-2,3c-IV-1,Bd-IV-2）。
2. 了解防禦與反擊之基本原則，能有效做出的手部、腿部防禦與反擊動作組合（1c-IV-2,1d-IV-1,2c-IV-1,3d-IV-3,Bd-IV-2）。
3. 思考生活中可能出現的危機情境，能說出並展演特定的自我防衛動作組合與因應行動（1c-IV-2,1c-IV-3,3d-IV-1,4c-IV-3,Bd-IV-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	跆拳道起源以及基本動作介紹
	2	基本動作－旋踢
	3	基本動作組合－踢擊＋步伐
	4	自由踢擊＋防禦
	5	品勢動作要領－防禦加反擊
	6	面對不同情境利用所學進行防禦並反擊

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：跆拳道起源以及基本動作介紹</p> <p>一、課程說明、安全注意事項宣導、檢視教學環境安全性</p> <p>二、靜態熱身－伸展</p> <p>三、動態熱身－開合跳、碎步跑、抬腿跑</p> <p>四、專項熱身－下肢拉筋</p> <p>五、跆拳道運動歷史簡介，透過照片、影片展示呈現歷史發展面貌</p> <p>六、跆拳道基本動作示範說明</p> <p>（一）跆拳道禮儀說明與示範。</p> <p>（二）跆拳道技術手部、腿部動作。</p> <p>（三）跆拳道基本預備姿勢與步伐。</p> <p>七、反應遊戲</p> <p>（一）兩人一組，紮馬步面對面，30 秒看誰先碰到對方膝蓋。</p> <p>（二）進階：兩人一組，每人手上皆有一支手靶，聽哨聲後誰先用手把觸碰到對方腳背獲勝。</p> <p>（三）手部防禦遊戲：兩人一組，進行猜拳，贏者持海綿條（或安全器材）由上而下、或是由左右兩側攻擊輸者，輸者若可以正確的方式執行防禦動作，便得分；若無法適時執行防禦動作，便郵猜拳贏者得分，進行數次後統計分數。</p> <p>八、整理活動</p> <p>（一）緩和運動：靜態伸展。</p> <p>（二）預告下次上課內容。</p>	<p>能理解踢擊的動作技巧，並正確做出基本踢擊動作（1c-IV-1,1c-IV-2,3c-IV-1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：基本動作－旋踢</p> <p>一、預告課程、安全注意事項宣導</p> <p>二、靜態熱身－加強腿部伸展</p> <p>三、動態熱身－聽哨聲口令變化跑，改變身體的移動方式，有前進、後退、水平移動</p> <p>四、專項熱身－旋踢的前置熱身（兩人一組）</p> <p>（一）抬膝。</p> <p>（二）轉胯夾腿。</p> <p>（三）繃背彈腿。</p>	<p>透過探索、示範、模仿、練習等學習過程，流暢且穩定的完成基本動作，表現全身性的身體控制能力（1c-IV-3,3c-IV-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>五、教師旋踢動作示範說明</p> <p>(一) 繃背彈腿加強練習：一位同學持一彈力球，對側同學固定「轉胯夾腿」之動作，連續踢擊彈力球，以體驗繃背彈腿之動作體驗。</p> <p>(二) 轉胯夾腿加強練習：側身站立於牆邊，右腳在後，左腳在前，轉胯、轉身時以左腳腳掌前側接觸地面為軸。執行 1. 抬膝 2. 轉胯夾腿之動作。轉胯同時，為避免重心不穩，可藉由轉身時左邊靠近牆邊時，以左手扶牆以保持重心之穩定，隨後再加上繃背彈腿動作完成旋踢踢擊動作。</p> <p>(三) 旋踢檢核表：兩人一組，進行檢核，練習五次，第六次檢核。</p> <p>(四) 兩人一組：兩人中間擺一組大角錐，角錐上面放置海棉棒或是海灘球，一人先練習踢擊，一人負責器材恢復，10 次後換人。</p> <p>(五) 兩人一組，中間就不放角錐，一人拿海灘球放手，另外一人訓練在球未落下時踢擊海灘球，可訓練速度以及專注力，10 次後換人。</p> <p>六、整理活動</p> <p>(一) 緩和運動：腿部伸展以及調節呼吸。</p> <p>(二) 預告下一次上課內容。</p>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：基本動作組合－踢擊＋步伐</p> <p>一、預告課程、安全注意事項宣導</p> <p>二、靜態熱身－伸展</p> <p>三、動態熱身－慢跑、開合跳</p> <p>四、專項熱身－加強下肢的伸展</p> <p>五、全班複習旋踢的動作，原地空踢到兩人一組踢手靶</p> <p>六、主要課程－教師示範以及說明</p> <p>(一) 連續踢擊：兩人一組，一人拿手靶或是巧拼，另外一人旋踢踢擊，先原地連續 10 次後，攻防交換。</p> <p>(二) 前進踢擊：兩人一組，一人拿手靶或是巧拼，另外一人旋踢踢擊，並以踢擊前進方式練習，藉由前進的變化，讓學生體驗到不同方式的練習。</p> <p>(三) 反擊踢擊：兩人一組，一人拿手靶或是巧拼，另外一人旋踢反擊。拿手靶者先進一步，踢擊的人則後退一步後再踢旋踢，透過後退的變化，讓學生體驗到後退踢擊的變化。</p> <p>(四) 反應踢擊：兩人一組，一人持靶或是巧拼，隨機且快速將靶至於預設踢擊的位置，另一人需於最短的時間內完成踢擊的動作。</p> <p>七、趣味活動</p> <p>兩人一組面對面互相頂住彼此的膝蓋以及腳背，計時 1 分鐘，看誰先落地者輸。</p> <p>八、整理活動</p> <p>(一) 緩和運動：靜態伸展。</p> <p>(二) 預告下次上課內容。</p>	<p>了解防禦與反擊之基本原則，學習防身的動作要領並以安全的方式進行防禦與反擊（1c-IV-2,1d-IV-1,2c-IV-1,3d-IV-3）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：自由踢擊＋防禦</p> <p>一、預告課程、安全注意事項宣導</p> <p>二、靜態熱身－伸展</p> <p>三、動態熱身－慢跑</p> <p>四、專項熱身－兩人一組徒手腿部伸展拉筋，放鬆腿部肌肉</p> <p>五、複習上一堂課的旋踢練習，兩人一組搭配一攻一防的方式，讓旋踢動作結合步伐的改變，透過不同踢擊方式展現身體能力的運動表現</p> <p>六、主要課程</p> <p>（一）原地換邊旋踢：右腳在後，右腳踢擊後，收回原位，原地換邊變成左腳在後，然後左腳踢擊，收回原位。兩腳踢擊算一回合，進行十回合後，攻防交換。</p> <p>（二）連續兩腳旋踢：右腳在後，聽到哨聲後，右腳踢擊後放前面，隨即左腳踢擊，踢擊後的腳放前面，回到右腳在後的狀態，連續前進五次後，再折返回來五次，攻防交換。</p> <p>（三）攻防組合：一步對練拆解。攻方先進行踢擊動作，守方進行手部防禦動作後接著一踢擊動作回擊。</p> <p>（四）自由組合：自由創作兩拍動作踢擊，防禦者學著先防禦後自由攻擊。</p> <p>七、整理活動</p> <p>（一）緩和運動：靜態伸展。</p> <p>（二）預告下次上課內容。</p>	<p>能理解踢擊的動作技巧，並正確做出基本踢擊動作（1c-IV-1,1c-IV-2,3c-IV-1）。</p>

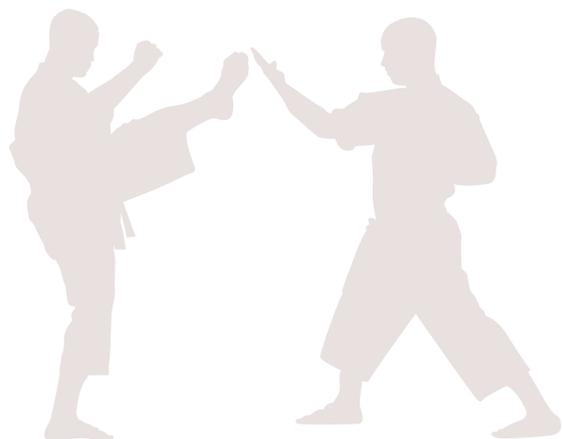
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 5 節	<p style="text-align: center;">本節重點：品勢動作要領－防禦加反擊</p> <p>一、預告課程、安全注意事項宣導</p> <p>二、靜態熱身－伸展</p> <p>三、動態熱身－開合跳、分腿深蹲</p> <p>四、專項熱身－增強式伏地挺身、下蹲跳、分腿跳</p> <p>五、引導防禦及反擊之概念</p> <p>（一）可能的攻擊模式－手、腳。</p> <p>（二）如何運用品勢抵擋。</p> <p>（三）如何保持安全空間進行防禦及反擊。</p> <p>（四）如何有效反擊爭取逃脫機會。</p> <p>六、主要活動教學－講解品勢運用要點、概念</p> <p>（一）面對可能攻擊的模式採用適當的防禦轉「撥」（手刀、內腕外防）＋反擊動作（掌、正拳、垂拳、肘擊）。</p> <p>（二）面對可能攻擊的模式採用適當的防禦轉「抓」（手刀、內腕外防）＋反擊動作（掌、正拳、垂拳、肘擊）。</p> <p>（三）攻擊位置－眼球、鼻樑、下巴、咽喉、心窩。</p> <p>（四）分組練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單一動作攻擊－拳＋防禦加反擊。 2. 使用器材模擬拳腳攻擊－練習撥、抓加反擊。 	<p>了解、應用防禦與反擊之基本原則與動作（1d-IV-1）。</p> <p>學習防身技術的動作要領並以安全的方式進行防禦加反擊（3c-IV-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 5 節	<p>(五) 練習：模擬情境（直拳攻擊、腳踢擊）－隨機模擬單一攻擊情境，利用上述可能的攻擊模式採取防禦及反擊。</p> <p>(六) 回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 最有效的防禦及反擊方式？ 2. 自己最習慣的防禦及反擊方式？ 3. 平時可以如何自我練習？ 	<p>依據自我條件與技術選擇適當的攻擊／防禦動作（1c-IV-3,4d-IV-1, 健體 -J-A2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 6 節	<p style="text-align: center;">本節重點：面對不同情境利用所學進行防禦並反擊</p> <p>一、預告課程、安全注意事項宣導</p> <p>二、靜態熱身－伸展</p> <p>三、動態熱身－開合跳、下蹲跳</p> <p>四、專項熱身－增強式伏地挺身、下蹲跳、分腿跳</p> <p>五、引導防禦及反擊之概念</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 可能的攻擊模式－腳。 (二) 如何運用品勢動作抵擋。 (三) 如何保持安全空間進行防禦及反擊。 (四) 如何有效反擊爭取逃脫機會。 <p>六、主要活動教學－講解品勢運用要點、概念</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 面對可能攻擊的模式採用適當的防禦轉換成「撥」（手刀、內腕外防）＋反擊動作（前踢、旋踢、膝擊）。 (二) 面對可能攻擊的模式採用適當的防禦轉換成「抓」（手刀、內腕外防）＋反擊動作（前踢、旋踢、膝擊）。 (三) 攻擊位置－下體、膝蓋、脛骨。 (四) 分組練習： <ol style="list-style-type: none"> 1. 單一動作攻擊－拳、腳＋防禦加反擊。 2. 使用器材模擬拳腳攻擊－練習撥、抓加反擊。 (五) 練習：模擬情境（上肢攻擊、腳踢擊）－隨機模擬單一攻擊情境，利用上述可能的攻擊模式採取防禦及反擊。 <p>七、回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 引導思考：認為最有效的反擊排列組合方式？ (二) 如何計畫未來精進有關自我防衛之體能？ 	<p>能展現套路進行，因應不同的情境活用於日常生活中，以解決可能發生的狀況與問題（1c-IV-2,1c-IV-3,3d-IV-1, 健體 -J-A2）。</p>

附件：旋踢檢核表

姓名：	座號：	檢核者：
檢核點	達成	未達成
膝蓋抬過於腰際		
膝蓋 45 度斜抬		
支撐角旋轉 45 度以上		
壓腳背		
伸直踢出		
收（夾腳）		



六、第五學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第五學習階段	總節數 6 節
單元名稱		百藝防身／臨危不懼	
教材來源／參考		整合教材	
教學資源／設備		綠波墊、厚墊	
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境問題。	領綱核心素養 • 健體 -U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 • 健體 -U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
	學習內容	Bd-V-1 武術套路的應用與展演活動。 Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。	
議題融入	實質內涵	性 U2、性 U4、人 U5	
設計理念與核心素養呼應說明		本單元以自我防衛相關的概念及動作組合為主要教材，先以基本反應及動作組合的練習來使學生學習相關的動作反應，並將其連結到相關的攻防與自我防外概念，以深入理解肢體動作與姿勢所延伸的動作意圖（健體 -U-B1）。在課程後半段安排學生擬定並演練與特定危機情境有關的動作組合，提升其對日常生活可能之危機情境的覺察，並採與合適的自我防衛預防與反應（健體 -U-A2）。	

學習目標

1. 了解技擊攻防與自我防身術的基本概念，並能說出其在對抗練習及動作展演中的具體展現（1d-V-1, Bd-V-1, Bd-V-2）。
2. 能在練習中有效演練上肢、下肢攻防技術，並能熟練展示八大式或至少三種防衛技巧（3c-V-1, 3c-V-2, Bd-V-1, Bd-V-2）。
3. 能在展演活動中，展示針對特定防衛情境所擬定的自我防衛動作組合（2d-V-2, 3c-V-2, 3d-V-2, Bd-V-1, Bd-V-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	審時度勢－防衛原則及自我、人我、環境的覺察
2	手為兩扇門－上肢攻防技術	
3	全憑腿打人－下肢攻防技術	
4	摔拿踢打－重心、平衡	
5	手眼身步－八大式單練與聯結	
6	精氣力功－八大式聯結與變化	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：審時度勢－防衛原則及自我、人我、環境的覺察</p> <p>一、意識對談（5分） 告知安全守則與上課內容。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）動態熱身（原地）： 1. 各式跑步。 2. 肩肘腰胯膝踝（專項熱身為主）。</p> <p>（二）主要活動： 1. 流動：各種位移方式。 2. 重心與平衡：雙人（團體）對抗活動（1）。 3. 敏捷與反應：雙人（團體）閃躲活動（1）。</p> <p>（三）結束活動：收拾器材。</p> <p>三、反思&緩和 （一）防衛的第一步是甚麼？ （二）體能好壞對防衛有何重要性？ （三）敏捷與反應能力在防衛上有何重要性？</p>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：手為兩扇門－上肢攻防技術</p> <p>一、意識對談（5分） 上週、本週課程提要及確定安全守則。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）動態熱身： 1. 流動：各種位移動作。 2. 肩肘腰胯膝踝（專項熱身為主）。</p> <p>（二）主要活動： 1. 敏捷與反應：雙人閃躲活動（2）。 2. 武術中的上肢攻防（選）： （1）格鬥姿勢、衝拳（直拳）、貫拳（勾拳）、抄拳（上勾拳）。 （2）穿掌、截拳、按掌（壓掌）、擡手（下阻擋）、側閃、下躲閃、掩肘。 3. 分組練習：雙人攻防練習、拳法組合。</p> <p>（三）結束活動：整隊。</p> <p>三、反思&緩和 （一）手部、軀幹在格鬥中的重要性？ （二）「三合」對防衛有何重要性？</p>	<p>具備掌握肢體動作的能力，並能辨別肢體動作與姿勢所延伸的動作意圖（1d-V-1,3c-V-1, 健體-U-B1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：全憑腿打人一下肢攻防技術</p> <p>一、意識對談（5分） 上週、本週課程提要及確定安全守則。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）動態熱身： 1. 流動：各種位移動作（專項熱身為主）。 2. 肩肘腰胯膝踝。 （二）主要活動： 1. 敏捷與反應：雙人（團體）閃躲活動（3）。 2. 武術中的上肢攻防複習。 3. 武術中的下肢攻防（選）： （1）彈腿（橫擺腿）、蹬腿、側踹腿、轉身後蹬腿。 （2）獨立步（提膝）。 4. 分組練習：雙人攻防練習。 （三）提升活動：組合技術練習與呈現（例：前蹬腿接左右衝拳、右衝拳＋左貫拳＋橫擺腿）。</p> <p>三、反思&緩和 （一）手與腳的使用時機為何？ （二）柔軟度對武術重要嗎？</p>	<p>具備掌握肢體動作的能力，並能辨別肢體動作與姿勢所延伸的動作意圖（1d-V-1,3c-V-1, 健體-U-B1）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：摔拿踢打一重心、平衡</p> <p>一、意識對談（5分） （一）上週、本週課程提要及確定安全守則。 （二）如何破壞對方重心。</p> <p>二、身體活動（30分） （一）動態熱身： 1. 流動：各種位移動作。 2. 倒法練習：臥、坐、蹲、立、迴轉。 （二）主要活動： 1. 重心與平衡：雙人對抗活動（2）。 2. 上、下肢攻防複習。 3. 武術中的摔拿、防禦技法（選）： （1）推掌、砸拳、掃腿、橫採腿……。 （2）抱腿前頂摔、抱腿摔、抱腿打腿摔、抱腿手別摔、下側閃抱腰摔。 （3）浮腰摔、大外割、大內割。 （三）提升活動：雙人摔技、倒法練習。</p> <p>三、反思&緩和 （一）摔技的使用時機為何？ （二）重心與摔法如何在不同情況下維持自身重心？ （三）我喜歡練武術，但不想對打可以嗎？</p>	<p>具備系統思考、分析與探索體育素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決各種體育與健康的問題（3d-V-2, 健體-U-A2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	<p style="text-align: center;">本節重點：手眼身步－八大式單練與聯結</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>（一）上週、本週課程提要及確定安全守則。</p> <p>（二）武術套路與格鬥的關係。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）動態熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 流動：各種位移動作。 2. 步型：弓馬撲虛歇。 <p>（二）主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重心與平衡：雙人對抗活動（3）。 2. 防衛八大式單招練習。 3. 分組討論與演練：小組針對特定的對抗或自我防衛情境規劃動作組合（需聯結3～4個動作）。 <p>（三）提升活動：各組進行小套路呈現，同儕與教師進行觀察與回饋。</p> <p>三、反思&緩和</p> <p>（一）思考套路的組成要素為何？怎樣才算是好的套路演練？</p> <p>（二）舉例說明套路的意義為何？</p>	<p>具備掌握肢體動作的能力，以進行與防衛有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題（健體-U-B1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 6 節	<p style="text-align: center;">本節重點：精氣力功－八大式聯結與變化</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>（一）上週、本週課程提要及確定安全守則。</p> <p>（二）武術賞析的訣竅。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）動態熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 流動：各種位移動作。 2. 組合：八大式反覆練習。 <p>（二）主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 防衛八大式成套練習。 2. 分組練習：防衛八大式與攻防技術組合。 <p>（三）觀摩欣賞：各組呈現。</p> <p>三、反思&緩和</p> <p>（一）我們學習了那些武術？</p> <p>（二）我適合練習或喜歡哪種武術？</p> <p>（三）為什麼說武術練的是心、技、體？</p> <p>（四）武術鍛鍊與日常生活的關係？</p> <p>（五）是否願意繼續參與武術運動？為什麼？</p>	<p>在活動中展現防衛八大式動作技能，並學習欣賞他組之展演內容（2d-V-2）。</p> <p>具備系統思考、分析與探索體育素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決各種體育與健康的問題（3d-V-2, 健體-U-A2）。</p>

附件：防衛性運動專有名詞示例



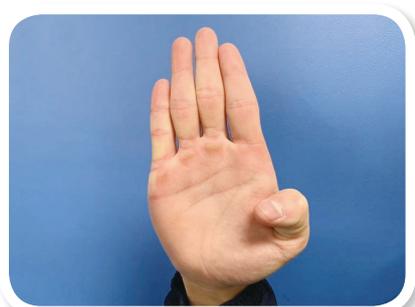
平拳



勾手



勾手



立掌



立掌



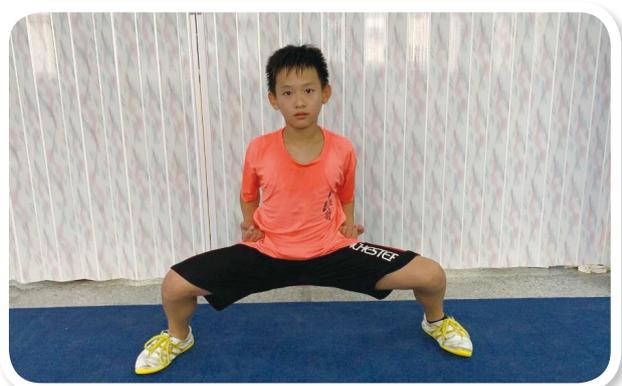
立掌



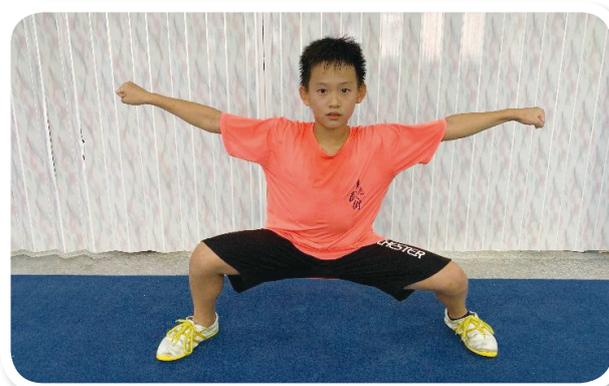
弓步



仆步



馬步



馬步雙平拳



獨立步



獨立步雙勾手



站立雙架掌



附件：防衛性運動「防衛八大式」專有名詞示例



預備式



馬步架掌



弓步架冲拳（平拳）



獨立步彈踢 -1



獨立步彈踢 -2



馬步推掌



弓步穿掌



弓步蓋掌冲拳（立拳）-1



弓步蓋掌冲拳（立拳）-2



弓步頂肘撐掌彈踢 -1



弓步頂肘撐掌彈踢 -2



弓步頂肘撐掌彈踢 -3



馬步雙砸拳 -1



馬步雙砸拳 -2



馬步雙砸拳 -3



收勢



分期目標與素養導向
體育學習活動：

防衛性運動



壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純的以年齡來作為選用的依據。

一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依照需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則。他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green (2021.03.09) 教材研發工作坊之講義。

二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

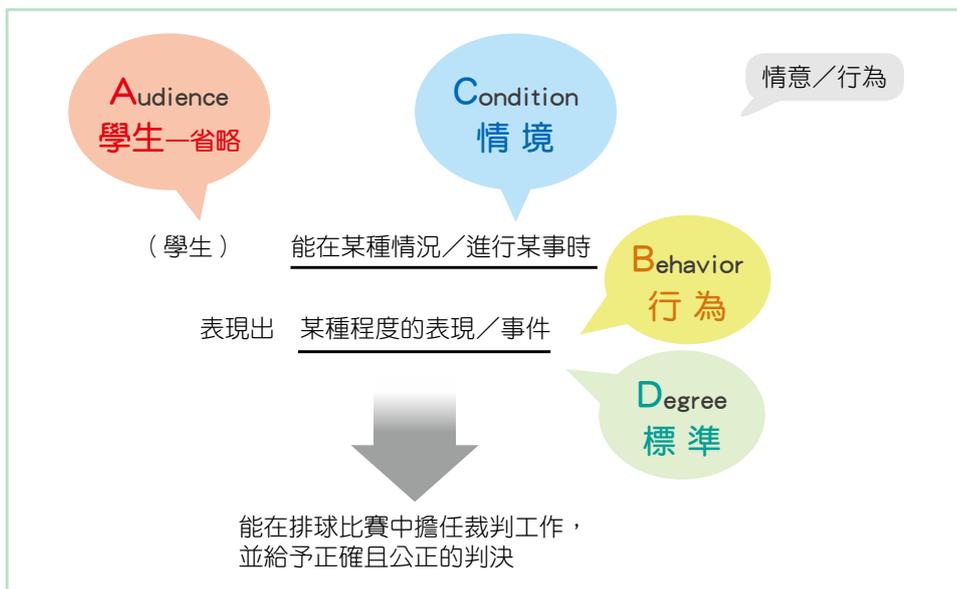
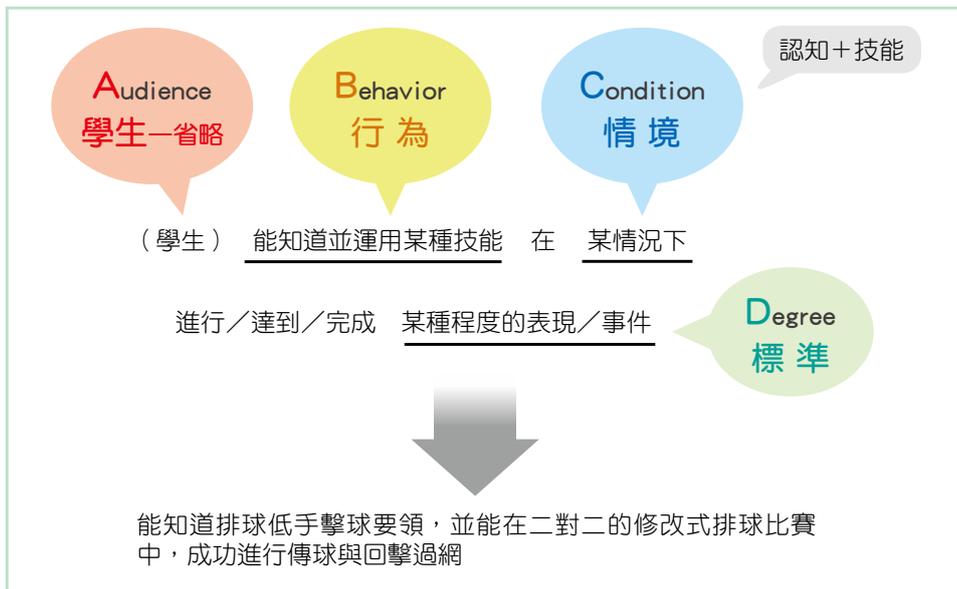
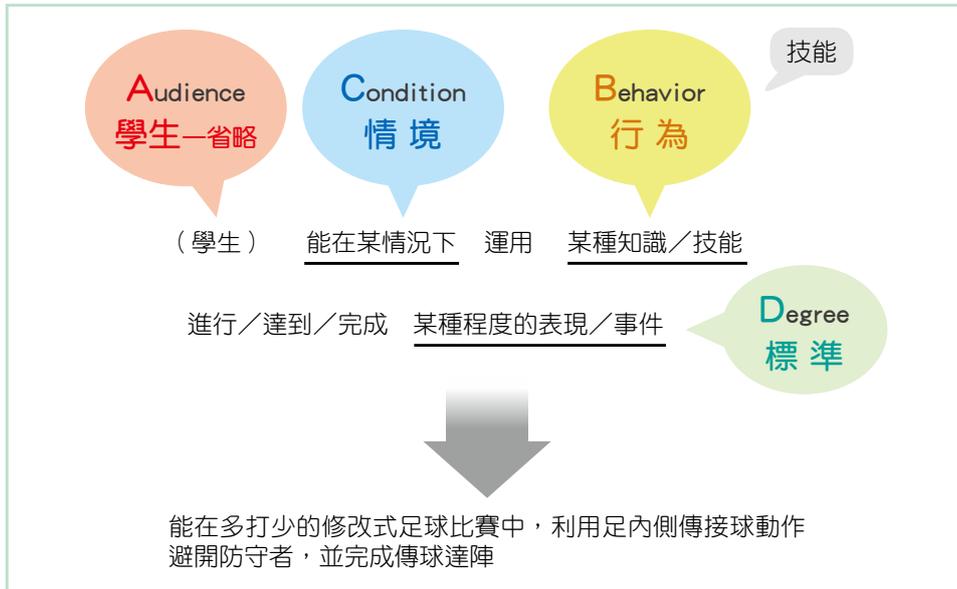
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
A	Audience （學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
B	Behavior （行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
C	Condition （情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
D	Degree （標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，QPE 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



低手傳球

能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 STEPS 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) S = Space：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) T = Task：調整動作、進行方式或內容；
- (三) E = Equipment：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) P = People：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) S = Speed：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向標的物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（*preference-based assessment*）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠－基礎期、田徑跳遠－發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

（一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

（二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

（三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。



貳、防衛性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
閃避／閃躲／ 脫離 (在移動中避開不會動的、不是朝自己來的；在靜止或移動時躲開會動的、且朝自己來的，以及脫離危險處境的能力)	能在遊戲中辨別固定式障礙物的位置（低、中、高）與種類，並且在移動的過程中控制身體以不同的動作進行閃避。 能指出校園內可能遭遇的障礙／危險物品，並展示相關之閃避動作。 在遊戲中能以停止「停」、觀察環境「看」、辨別安全「思」，並展示移動自身方位來辨別安全。	認識人體的易受傷部位，並能在練習或遊戲中，判斷障礙物／威脅的位置及移動軌跡（固定的），並且以不同的基本步法、身法（移動、非移動）進行閃避／閃躲。 能指出在校園／上下學途中可能遭遇的突發狀況，並展示相關之閃避／閃躲方式。 在練習或遊戲中能移動不同方位及控制重心平衡，避開障礙物體及阻礙。	能夠在（限定條件的）對抗性練習或遊戲中，判斷威脅物的動態（直擊、彈跳、傾倒、掉落、揮擊、捕捉……），並使用合適的基本步法、身法進行閃避／閃躲，成功進入安全區域。 能指出校園／社區環境中可能的意外，說明預防措施並展示相關之閃避／閃躲動作。 能夠在（限定條件的）對抗性練習或遊戲中，運用身體轉動及跳躍能力，進行閃避／閃躲。	能在攻防對抗的遊戲／比賽中觀察及預測對手的動態，並採取相對應的預備姿勢及動作來閃避／閃躲威脅。 能指出特定情境中的潛在威脅（校園、生活、大自然），並展示面對特定威脅的閃避／閃躲動作技巧。 能在攻防對抗的遊戲／比賽中遊戲規則進行閃避／閃躲（無限制距離）。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討（透過練習或展演來）並展現面對不同威脅（徒手、器械）時的預防策略、閃避／閃躲動作組合及脫離策略。
護身倒法／ 受身	在平衡的遊戲中，當失去平衡時，能以降低身體重心及增加支撐底面積（擴大步伐或以手撐地）的方式來恢復自身平衡或阻止摔跌。 能指出校園內可能遭遇的意外狀況（如：絆到腳），並展示相關之保護動作。	能在練習中展現身體失去平衡時的（不同方向）護身倒法。 在（低或中水平位置）力量對抗或平衡的遊戲中，使用護身倒法來因應身體失去平衡的狀況。 能指出在校園／上下學途中可能遭遇的突發狀況，並展示相關之自我保護動作。	能在練習中展現靜止及移動過程中失去平衡的護身倒法／受身。 能夠在（限定條件的）力量對抗（推、拉、絆）練習或遊戲中，使用護身倒法／受身來因應身體失去平衡的狀況。 能指出校園／社區環境（日常生活或運動）中可能的意外，說明預防措施並展示相關護身倒法／受身動作。	能在攻防對抗的遊戲／比賽中，使用相關技巧來抵抗或因應身體失去平衡的狀況。 能指出特定情境的潛在威脅（校園、生活、大自然），並展示面對特定威脅／危機狀況時的護身倒法／受身技巧。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討並（透過練習或展演來）展現面對不同情況（意外、攻擊）時的預防策略、自我保護及護身倒法／受身動作組合。

(續上表) 防衛性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
抵抗／格擋 (面對衝力的抵抗、對打擊／揮擊／器物來襲的抵抗／格擋)	能在遊戲中以合適的身體部位及保護動作來抵抗／緩衝外部(器物、人)的衝撞力道。 能指出校園內可能遭遇的意外狀況(如：走廊奔跑)，並展示相關之保護動作。 認識上格擋、下格擋、側格擋防護動作，並能在遊戲中展示其相關防衛應用。	認識人體的易受傷害部位，並能在練習或遊戲中以基本防禦動作來阻止特定(固定軌跡或局部動作)的外力威脅。 能指出在校園／社區進行身體活動時可能遭遇的突發狀況，並展示相關之防禦動作。 認識向內格擋、向外格擋、向上架擋、向下掛擋防護動作，並能在練習中展示其相關防衛應用。	能夠在(限定條件的)對抗性練習或遊戲中，判斷威脅物或對手的動態，並使用徒手或器物來進行抵抗／格擋，保護脆弱部位。 能指出校園／社區環境中可能的意外／攻擊，說明預防措施並展示相關閃避／閃躲動作。 認識「手」與「臂」的格擋功能，能利用身物品(如：書包、雨傘、餐袋等)來阻擋外力，並能在練習中展示其相關防衛應用。	能在攻防對抗的練習／遊戲／比賽中觀察及預測對手的動態，並採取相對應的預備姿勢並進行格擋／反擊。 能指出特定情境的潛在威脅(校園、生活、大自然)，並展示面對特定威脅的抵抗／格擋技巧。 認識上體跟下肢可以靈活屈伸和挪轉抵抗外力，並能在練習中展示其相關防衛應用。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討並(透過練習或展演來)展現面對不同威脅(徒手、器械)時的預防策略、格擋／反擊動作組合及脫離策略。 認識器械阻截技術養成／透過器械實戰情境進行防守還擊，並能在練習中展示其相關防衛應用。
掙脫 (離開有威脅性的環境，或當被他人抓或抱住時，能夠掙脫牽制或搭配反擊動作(推、靠、打、踢、摔等)並快速離開現場)	能在遊戲中判斷威脅與安全的區域，安全逃離危險環境。	能在練習或遊戲中判斷威脅的位置移動軌跡(固定的)，並能展現以不同的基本反擊動作掙脫。	能夠在(限定條件的)對抗性練習或遊戲中，判斷威脅來源，並使用徒手或器物反擊，以獲得掙脫／脫逃的機會。	能在攻防對抗的練習／遊戲／比賽中判斷威脅來源，觀察及預測對手的動態，並採取反擊動作進行掙脫／脫逃的機會。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討(透過練習或展演來)並展現面對不同威脅(徒手、器械)時的預防策略、格擋／反擊動作組合及脫離策略。



(續上表) 防衛性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
<p>自我防護 綜合應用 (危機情境分析與因應：拖延／反擊逃離)</p>	<p>於戶外活動時，能夠判斷天氣轉變、場地濕滑以及人潮較多時的危險性，以及應避免哪些行為。當面臨危險時，如跌倒能夠保護身體、人潮較多時能夠左右閃避、於濕滑場地行走時能夠控制重心、走廊有人衝撞時，能夠以雙臂抵擋對方免於受傷。建立當面臨遭受同學欺負時，大喊求助和利用周邊物品加以阻擋與拖延。</p>	<p>熟悉校園與社區附近的愛心店家，在遇到危險時，能進行求助並表達遭遇何種狀況，如：上下學途中被尾隨，或陌生人搭訕等情境。能分辨玩和惡作劇式的霸凌，遇到霸凌時，如被推倒，能夠降低重心並做出護身倒法的動作保護自己；或是被肢體或外物攻擊時能夠以肢體格擋，及轉身或跳躍來延遲和趁機逃離。如遇攻擊且無法脫離時，能夠以肢體做出反擊對方，或是以身邊周遭物品反擊。</p>	<p>能夠判別潛在危機，如漆黑的巷弄、路上的醉漢、施工中的建築等可能發生的危險。瞭解如何避免潛在危險，如晚上必需經過較黑的巷弄則是攜帶手電筒和哨子、走路與施工的建築和區域，或可以人物等保持安全距離。</p> <p>熟知校園與社區的危險逃跑路線，遇到正面衝突時身體有對抗能力，並且保護重要部位；必要時出手／腳反擊對方，尋找機會脫離危險。</p>	<p>熟知校園霸凌行為，以及校園外可能遭遇的危險（如被拖進巷弄、擒抱、性騷擾、性侵、家暴、網路交友等），或機車、腳踏車雙載時的碰撞危險。</p> <p>面臨校園霸凌行為，以及校園外可能遭遇的危險能夠事先察覺，並遠離；如危險真發生時，能夠於第一時間反擊，如被抓住，能夠使用關節技，使對手鬆開；遇性騷擾時能夠大叫，可以的話將對方手或證據（相機、手機等）抓住；機車碰撞時，能夠使用護身倒法保護身體，降低受傷機率。</p>	<p>熟知社會的危險情境，如打工（職場霸凌）、面試、性歧視、網路面交、搭乘大眾運輸工具時的危險等情形，並能夠分析危險性。</p> <p>隨身攜帶保護自己的物品，如雨傘、防狼噴霧劑、哨子等，遇到危險時直接使用物品反擊對方和吹哨求救。</p> <p>如遇對方有使用刀或槍械，觀察時機並趁機逃跑；如無法逃跑，瞭解先屈服對方，冷靜應對，適時時出手／腳反擊對方，尋找機會脫離危險。</p>



參、防衛性運動教材示例：入門期

一、護身倒法分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
護身倒法／受身	<p>在平衡的遊戲中，當失去平衡時，能以降低身體重心及增加支撐底面積（擴大步伐或以手撐地）的方式來恢復自身平衡或阻止摔跤。</p> <p>能指出校園內可能遭遇的意外狀況（如：絆到腳），並展示相關之保護動作。</p>	<p>能在練習中展現身體失去平衡時的（不同方向）護身倒法。</p> <p>在（低或中水平位置）力量對抗或平衡的遊戲中，使用護身倒法來因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出在校園／上下學途中可能遭遇的突發狀況，並展示相關之自我保護動作。</p>	<p>能在練習中展現靜止及移動過程中失去平衡的護身倒法／受身。</p> <p>能夠在（限定條件的）力量對抗（推、拉、絆）練習或遊戲中，使用護身倒法／受身來因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出校園／社區環境（日常生活或運動）中可能的意外，說明預防措施並展示相關護身倒法／受身動作。</p>	<p>能在攻防對抗的遊戲／比賽中，使用相關技巧來抵抗或因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出特定情境的潛在威脅（校園、生活、大自然），並展示面對特定威脅／危機狀況時的護身倒法／受身技巧。</p>	<p>能和夥伴一起針對模擬的情境，商討並（透過練習或展演來）展現面對不同情況（意外、攻擊）時的預防策略、自我保護及護身倒法／受身動作組合。</p>

分期目標與素養導向體育學習活動：防衛性運動



二、護身倒法（入門期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
護身倒法（入門期）-1	後倒預備練習	能在坐地傳物遊戲中以圓背及手部輔助進行流暢的傾倒及坐起。	58
護身倒法（入門期）-2	身體左右放球	能在側身倒地傳物的練習／遊戲中，流暢地轉移重心並以手輔助撐地起身。	60
護身倒法（入門期）-3	前倒預備練習	能在立姿／跪姿前傾的練習中以手部動作支撐牆／地面，並成功以手部緩衝保護臉部。	61
護身倒法（入門期）-4	找一個家	能在追逐或捕捉的遊戲中感知身體從站立到瞬間側身伏仆貼地的本體感覺，並能迅速做出以手支撐落下之身體的反應動作。	62
護身倒法（入門期）-5	基本護身倒法	能在身體向後傾倒的練習中善用自我保護的動作（收下巴、拍打地面），成功避免後腦勺碰／撞地面。	64
護身倒法（入門期）-6	左右側臥倒法	能在身體向左／右側傾倒的練習中有效利用手部與腳部的拍打動作分散衝擊的力量。	66
護身倒法（入門期）-7	旋迴轉倒法	能在前／側倒的練習中利用（大韻律球或口訣）輔助來流暢地操作團身倒地動作。	68
護身倒法（入門期）-8	移動護身倒法	能在輔助身體向後傾倒的練習中熟練地善用自我保護的動作（收下巴、拍打地面）避免後腦勺碰撞地面。	70
護身倒法（入門期）-9	骨牌效應	在展演中應用所學之護身倒法動作，流暢串連成類似骨牌之連鎖效應。	72
護身倒法（入門期）-10	跌倒了我不怕	能在展演的任務中，依據校園中可能的（跌倒、失去平行）突發狀況來擬定、演示與說明合理的自我保護相關動作。	73

三、素養導向學習活動：護身倒法（入門期）

編號：護身倒法（入門期）-1

活動目標：能在坐地傳物遊戲中以圓背及手部輔助進行流暢的傾倒及坐起

★ 如何進行活動

一、活動名稱：後倒預備練習。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 四人一組，每組兩塊軟墊或綠波墊。
2. 每組兩個呼拉圈、6 顆小球、1 顆籃球或橄欖球。

（二）操作方式：

1. 雙人接球：

- （1）兩人頭頂對頭頂，躺在地面雙腳屈膝。
- （2）一人用腳踝夾球（籃球或橄欖球），雙手與雙腳靠近身體中心（提醒學生身體像顆球包往身體中心處），雙手拿腳上的球，向後傳給同學。
- （3）另一位同學雙手接到球後，雙手與雙腳靠近身體中心（提醒學生身體像顆球包往身體中心處），雙手把球放到雙腳，用腳踝夾球。
- （4）兩人來回反覆練習數次後，換另兩人練習。



2. 後倒腳夾球：

- （1）將兩個呼拉圈分別放置於頭跟腳兩個位置，腳部位置的呼拉圈放置數顆小球。
- （2）身體先坐在地面用雙腳夾球身體往後倒，將小球一顆一顆的放置頭頂上的呼拉圈。
- （3）身體無法撐起時，能使用手臂輔助撐地。



3. 守門員坐地接球：

- （1）一人坐於地面，雙手預備接球。
- （2）另一人平傳球給接球者。
- （3）接球者接到球後，身體要有後倒的動作，來回接完數顆後換人。



差異化（活動）安排

反應時間的調整：由自己控制倒地接球速度，在熟悉動作後，可進階到以別人給球後倒地，訓練反應速度。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：
 - (一) 為什麼法律規定騎機車一定要戴安全帽呢？
 - (二) 身體最脆弱的部位是哪？
- 二、在活動中引導學生覺察接觸地面時，手的結構與支撐力之間的關係及頭與地面的關係，參考之問題：
 - (一) 在身體倒地接觸到地面時，可做出哪些動作使頭不易著地？
 - (二) 手要如何支撐地面，比較不易受傷？
- 三、為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試。
 - (一) 當身體接觸到地面時，可讓身體像顆球，縮頭收下巴保護頭部。
 - (二) 先以雙人接球體驗縮頭下巴收緊的感覺，讓學生不要讓後腦勺撞到地板。

教學情境安排

- 一、自我挑戰的練習：允許學生在設定的規定範圍內嘗試不同難度的動作，避免競賽。
- 二、探究／自我動作覺察：透過提問引導學生覺察接觸地面時，手的結構與支撐力之間的關係／頭與地面的關係。

評量重點

- 一、基本：兩人傳接球時，能看到下巴收在脖子上，達到縮頭的動作。
- 二、進階：身體快著地時，小手臂能撐地，頭抬起不落地。



編號：護身倒法（入門期）-2

活動目標：能在側身倒地傳物的練習／遊戲中，流暢地轉移重心並以手輔助撐地起身

★ 如何進行活動

一、活動名稱：身體左右放球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 數：四人一組，每組兩塊軟墊或綠波墊。
2. 每組兩個呼拉圈、6 顆小球。

（二）操作方式：

1. 躺於地面預備，將兩個呼拉圈放置於身體兩旁，兩旁各有兩堆球。
2. 將左邊這堆球放到右邊呼拉圈，將右邊這堆球放到左邊呼拉圈。
3. 左邊用右手放一顆，右邊用左手放一顆。



差異化（活動）安排

呼拉圈位置遠近的調整：將呼拉圈與身體的距離拉遠，感受手臂支撐力量的多與少，可以學生的肌力來調整。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

一、在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- （一）身體往側邊倒時，該保護身體什麼部位。
- （二）可用身體哪個部位來保護呢？

二、教學注意事項：教師可注意學生是否有用手、腳支撐地面。

教學情境安排

- 一、自我挑戰的練習：允許學生在設定的規定範圍內嘗試不同難度的動作，避免競賽。
- 二、探究：引導學生覺察接觸地面時，手的結構與支撐之間的關係。

評量重點

基本：能轉移重心側轉身拿球。

編號：護身倒法（入門期）-3

活動目標：能在立姿／跪姿前傾的練習中以手部動作支撐牆／地面，並成功以手部緩衝保護臉部

★ 如何進行活動

一、活動名稱：前倒預備練習。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 四人一組，每組兩塊綠波墊，靠牆擺放備用。
2. 教師依照學生的能力調整任務難易度（對牆或地面）。

（二）操作方式：

1. 推牆壁：

- （1）離牆壁有一步或兩步的距離。
- （2）雙手手掌手背交疊呈三角形，放置於臉部前預備。
- （3）接受（教師或同學）指令後身體前傾，以手抵擋身體倒向牆壁的力道，並保護頭部。
- （4）教師規定操作數量或下指示要求學生統一交換。

2. 跪姿前倒：

- （1）兩人共用一塊綠波墊，依（教師或同學）指示以跪姿倒向地墊，緩衝力量並保護頭部。
- （2）一人下指令規定操作次數由兩人輪流操作。



差異化（活動）安排

- 一、預備動作（遠近、高低）的調整：傾倒的距離（距離牆面的遠近，如一步、兩步）或高度（坐跪姿、高跪姿）都會調整衝擊的力道，可依學生的力量來調整。
- 二、反應時間的調整：在熟悉動作後，可鼓勵學生將手放下，等到傾倒或快要靠近牆／地時才舉起手保護，訓練反應速度。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

一、在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- （一）往前倒時，該保護身體什麼部位？
- （二）身體快往前倒時，要如何保護臉部，不讓臉部撞擊到地板呢？
- （三）在支撐身體前傾倒時的重量，應該要用什麼部位、什麼動作，比較恰當？

二、為了活動進行的安全，在實際開始操作前，應告知基本的動作要領及注意事項，再由學生進行練習與嘗試。

基本動作要領為：

- （一）雙手手掌手臂交疊呈三角形，放置於臉部前。
- （二）傾倒時以前臂與手掌心接觸牆／地進行緩衝與保護臉部。

教學情境安排

- 一、自我挑戰：允許學生在設定的範圍內嘗試不同難度的動作，避免使用競賽。
- 二、探究：透過不同條件動作操作及提問來引導學生覺察接觸牆／地時，手的結構與支撐力之間的關係。

評量重點

- 一、基本：推牆壁－身體前傾時能用手部支撐，前臂與牆壁接觸，上臂與軀幹的角度貼近，保護臉部不受撞擊。
- 二、進階：跪姿前倒－身體跪姿前傾時能用手部支撐，前臂與地面接觸，上臂與軀幹的角度貼近，保護臉部不受撞擊。

編號：護身倒法（入門期）-4

活動目標：能在追逐或捕捉的遊戲中感知身體從站立到瞬間側身伏仆貼地的本體感覺，並能迅速做出以手支撐落下之身體的反應動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：找一個家。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 全班三人一組，三人趴在地上身體靠近，組跟組之間有間隔。
2. 全班圍成一個大圓圈。

（二）操作方式：

1. 一人當鬼，一人被抓。
2. 當人伏仆貼地靠近另一人時，另一人就要馬上起身，移動閃鬼。



差異化（活動）安排

- 一、反應時間的調整：在熟悉動作後，可將各組人數少一人，變兩人一組，增加刺激性，訓練反應速度。
- 二、與地面接觸的調整：有些學生對於身體側身伏仆貼地無法做出確實動作，可已跪趴在地面，將難度降低。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

引起動機，參考之問題：遊戲中當鬼要抓你時，要如何快速起身閃鬼並瞬間伏仆貼地到地板安全位置，要如何保護臉部不直接撞擊地板呢？

教學情境安排

反應的遊戲：以遊戲鬼抓人方式，讓學生訓練反應，在倒地的瞬間從中體會到手臂支撐的技巧。

評量重點

基本：在倒地時降低重心能用手臂支撐地面，保護臉部不受撞擊。



編號：護身倒法（入門期）-5

活動目標：能在身體向後傾倒的練習中善用自我保護的動作（收下巴、拍打地面），成功避免後腦勺碰／撞地面

★ 如何進行活動

一、活動名稱：基本護身倒法。

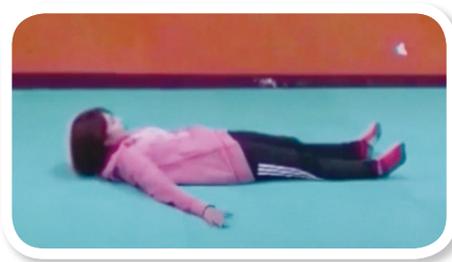
二、活動內容：

（一）場地器材布置：全班距離取開分散於綠波墊或軟墊上。

（二）操作方式：

1. 臥姿：

- （1）身體躺於地面頭抬起，雙手抬起預備。
- （2）背部著地時，手臂能拍打地板。
- （3）雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板。



2. 坐姿：

- （1）身體坐於地面，雙手抬起預備。
- （2）身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起。
- （3）背部著地時，手臂能拍打地板。
- （4）雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。



3. 蹲姿：

- （1）身體蹲於地面，雙手抬起預備。
- （2）身體坐於地面。
- （3）身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起。
- （4）背部著地時，手臂能拍打地板。
- （5）雙手 45 度角整隻手臂，手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。



4. 站姿：

- (1) 身體站立於地面，雙手抬起預備。
- (2) 身體蹲於地面後，坐於地面。
- (3) 身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起。
- (4) 背部著地時，手臂能拍打地板。
- (5) 雙手 45 度角整隻手臂，手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。



差異化（活動）安排

任務的調整：

- 一、設置臥坐蹲站，四種護身倒法的活動區塊，讓學生自行選擇移動到該活動區塊後，練習該活動區塊所操作的動作。
- 二、可用音樂、秒數或動作練習次數，控制學生在每個區塊的活動時間，當然也可提供輪轉或是進階（難）與退階（易）的挑戰。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：
 - (一) 有過走廊奔跑跌倒的經驗嗎？
 - (二) 如正面相撞，身體往後倒，該要怎麼保護自己？
- 二、為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試。
 - (一) 教師說明護身倒法的功用：
 1. 後腦勺及頸椎是身體最脆弱的部位。
 2. 摔倒時保護自己的方法，最重要的重點是身體著地時頭要抬起來，以防止頭部著地受傷。
 - (二) 動作要點：
 1. 背部落地時，頭有抬起來未落地。
 2. 背部落地手就打地板。
 3. 整支手臂、手心著地。

教學情境安排

自我挑戰：允許學生在設定的範圍內嘗試不同的難度動作。

評量重點

基本：

- 一、後倒時後腦勺不碰（撞）到地面。
- 二、能背部落地手就打地板。

編號：護身倒法（入門期）-6

活動目標：能在身體向左／右側傾倒的練習中有效利用手部與腳部的拍打動作分散衝擊的力量

★ 如何進行活動

一、活動名稱：左右側臥倒法。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：全班距離取開分散於綠波墊或軟墊上。

（二）操作方式：

1. 身體側向另一邊。
2. 身體側邊背部落地時，頭有抬起來，未落地。
3. 身體側邊背部落地單手就打地板，另一手抱肚臍。
4. 整支手臂、手心著地。



差異化（活動）安排

反應的調整：可加入無預警的外在推力（如：雙手推身體側邊手臂位置），當推力產生時就做左右側臥倒法。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- 一、身體側倒時，你會有什麼反應？
- 二、該保護身體什麼部位？
- 三、在支撐身體側倒的重量，應該要用什麼部位、什麼動作，比較恰當？
- 四、教師可提醒學生在身體側倒的重量時以前手臂大面積支撐。

教學情境安排

探究：引導學生覺察接觸牆／地時，手的結構與支撐力之間的關係。

評量重點

身體轉向側邊時，能做出手打地板及頭不落地。



編號：護身倒法（入門期）-7

活動目標：能在前／側倒的練習中利用（大韻律球或口訣）輔助來流暢地操作團身倒地動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：旋迴轉倒法。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 人數：四人一組，每組兩塊軟墊或綠波墊。
2. 每組 1 顆韻律球。

（二）操作方式：

1. 抱大球滾：

- （1）跪在地上，上身臥在大球上。
- （2）用單一肩膀側滾地面，盡量頭不著地。



2. 跪地旋迴轉倒法：

- （1）口訣：左手固定刀、右手旋轉刀。
- （2）右腳高跪姿，左手手刀置於地面，右手手刀預備。
- （3）身體往右前方作滾翻，右手手刀在地面作滑動。
- （4）身體著地時，左手會打地板，右手會抱肚臍處。



3. 站立旋迴轉倒法

- (1) 口訣：右手旋轉刀、左手固定刀。
- (2) 雙腳站立，左手手刀置於地面，右手手刀預備。
- (3) 身體往右前方作滾翻，右手手刀在地面作滑動。
- (4) 身體著地時，左手會打地板，右手會抱肚臍處。



差異化（活動）安排

任務調整：加入器材（大顆韻律球）做緩衝保護及不同高度（跪姿）的旋迴轉倒法練習，學生可依據自己能接受的高度來練習。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：
 - (一) 有過從後面撞擊跌倒的經驗嗎？
 - (二) 如從後面撞擊，身體往前倒，該要怎麼保護自己？
- 二、為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試。
 - (一) 身體前倒時，記得下巴收，身體團身像一顆球。
 - (二) 身體側身往前落地。
- 三、操作建議：練習方式以小組方式進行，前一位操作時，後一位組員站在一旁為協助與確保者。

教學情境安排

自我挑戰：允許學生在設定的範圍內嘗試不同難度的動作，避免使用競賽，以免發生危險。

評量重點

- 一、基本：能（利用輔助）確實抱球順勢側滾團身往前倒。
- 二、進階：
 - (一) 做出「跪地旋迴轉倒法」要領：右腳高跪姿 → 右手旋轉刀 → 左手固定刀動作。
 - (二) 做出「旋迴轉倒法」要領：從站立到跪姿 → 右手旋轉刀 → 左手固定刀動作。

編號：護身倒法（入門期）-8

活動目標：能在輔助身體向後傾倒的練習中熟練地善用自我保護的動作（收下巴、拍打地面）避免後腦勺碰撞地面

★ 如何進行活動

一、活動名稱：移動護身倒法。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 四人一組，每組兩塊綠波墊。
2. 每組一個滾筒。

（二）操作方式：

1. 操作者屁股坐於滾筒上，另一人拉住操作者的雙手臂。
2. 操作者屁股往後滾動，由屁股、背部依序著地。
3. 身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起，雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。



差異化（活動）安排

協助者推的力量加大，增加衝擊地面的強度。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- （一）有過走廊奔跑跌倒的經驗嗎？
- （二）如正面相撞，身體往後倒，該要怎麼保護自己？

二、為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試。

（一）教師說明護身倒法的功用：

1. 後腦勺及頸椎是身體最脆弱的部位。
2. 摔倒時保護自己的方法，最重要的重點是身體著地時頭要抬起來，以防止頭部著地受傷。

（二）動作要點：

1. 背部落地時，頭有抬起來，未落地。
2. 背部落地手就打地板。
3. 整支手臂、手心著地。

（三）操作建議：

1. 練習方式以小組方式進行，前一位操作時，後一位組員為協助與確保者。
2. 若無滾筒時操作者可身體蹲下。

教學情境安排

挑戰情境：透過滾筒的滾動性，使身體產生不穩定的狀態倒地，進而保護自己。

評量重點

- 一、背部落地時，頭抬起後腦勺未落地。
- 二、背部落地手就打地板。
- 三、拍地時整支手臂、手心著地（而非撐地）。



編號：護身倒法（入門期）-9

活動目標：在展演中應用所學之護身倒法動作，流暢串連成類似骨牌之連鎖效應

★ 如何進行活動

一、活動名稱：骨牌效應。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：將學生分成 5 人一組（人數可彈性調整）。

（二）操作方式：

1. 抽取任務卡，依照卡牌指示組合動作，每人負責一項動作。

如：抽到「移動護身倒法」2 張、「迴旋轉倒法」1 張、「基本護身倒法」2 張，共 5 張卡牌。

2. 小組成員討論動作順序並分派指定動作給予每個人。

3. 小組成員就自己分配到之動作進行個別練習與小組練習。

4. 小組展演與教師回饋。



差異化（活動）安排

任務的調整：依據每個人之能力與精熟度，由小組討論並分派動作，合力完成小組任務。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、為了活動進行安全，在實際展演前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試。

（一）背部落地時，頭抬起來未落地。

（二）背部落地手就打地板。

（三）整支手臂、手心著地。

二、教師針對動作正確性與動作銜接之流暢性進行評量並給予回饋。

教學情境安排

小組自我練習：允許各組在設定的範圍內練習分配的指定動作，教師要適時行間巡視練習情況，以免發生危險。

評量重點

一、基本：各組所有人都有完成指定動作。

二、進階：小組間的動作銜接流暢性。

編號：護身倒法（入門期）-10

活動目標：能在展演的任務中，依據校園中可能的（跌倒、失去平行）突發狀況來擬定、演示與說明合理的自我保護相關動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：跌倒了我怕。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 四人一組，每組兩塊綠波墊或軟墊。
2. 球、角椎盤等教具，當作障礙物。

（二）操作方式：

1. 教師設定不同方向（前、後、左、右）的跌倒情境。
2. 小組共同研擬在校園可能會發生的跌倒情境：
 - （1）學生分組並設計在校園或上下學情境中可能發生的跌倒情況。
 - （2）要有劇本、旁白等劇情與動作說明。
 - （3）要寫出跌倒時相對應的因應方法（融入）本單元所學之動作。



差異化（活動）安排

指令的調整：以教師指導的角度或是用學生學習的角度來設計出不同的情境。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

學生分組討論時，可能有卡關想不出情境，教師可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- 一、過走廊轉角相撞跌倒的經驗嗎？
- 二、有過下樓梯踩空的經驗嗎？

教學情境安排

小組討論：小組共同研擬生活在校園中或上下學途中可能遇到的跌倒情況，寫出劇本。

評量重點

- 一、基本：根據教師指定的模擬情境小組作出相對應、合理的保護動作。
- 二、進階：根據現實狀況小組能自行設計模擬情境並作出相對應、合理的保護動作。

四、學習活動融入課程規劃之案例：護身倒法（入門期）

（一）單元學習目標：以第二學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	教材核心問題	1. 如何應對身體失衡的狀態？ 2. 如何安全減緩／轉移身體失衡的衝擊力道？
	學習內容	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。		
核心素養	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
學習目標	1. 認識在校園中或上下學中常發生的跌倒事件，並描述其失去平衡的狀況及自我保護的方法（1d-II-1 Bd-II-2）。 2. 認識身體在失去平衡時的保護措施與方法，並在練習與遊戲中表現出不同方向的護身倒法技能（1d-II-1,2d-II-3,3c-II-1,Bd-II-2）。			

（二）單元課程大綱與教材選用

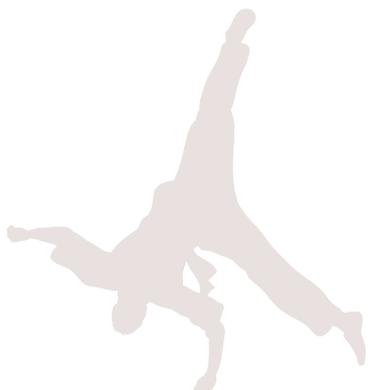
節次	第一節	第二節	第三節	第四節
每節重點	面對正面衝擊，身體後倒護身倒法的認識與練習（臥、坐、蹲、站）。	面對側面衝擊，身體後倒護身倒法的認識與練習（左右側臥）。	面對後方衝擊，身體前倒護身倒法的認識與練習（前倒倒法、旋迴轉倒法）。	面對不同方向衝擊，身體倒地的護身倒法應用。
選用之教學活動參考案例	護身倒法（入門期）-1 護身倒法（入門期）-5 護身倒法（入門期）-8	護身倒法（入門期）-2 護身倒法（入門期）-4 護身倒法（入門期）-6	護身倒法（入門期）-3 護身倒法（入門期）-7 護身倒法（入門期）-9	護身倒法（入門期）-4 護身倒法（入門期）-9 護身倒法（入門期）-10



肆、護身倒法教材示例：發展期

一、分期目標：護身倒法

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
護身倒法／受身	<p>在平衡的遊戲中，當失去平衡時，能以降低身體重心及增加支撐底面積（擴大步伐或以手撐地）的方式來恢復自身平衡或阻止摔跌。</p> <p>能指出校園內可能遭遇的意外狀況（如：絆到腳），並展示相關之保護動作。</p>	<p>能在練習中展現身體失去平衡時的（不同方向）護身倒法。</p> <p>在（低或中水平位置）力量對抗或平衡的遊戲中，使用護身倒法來因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出在校園／上下學途中可能遭遇的突發狀況，並展示相關之自我保護動作。</p>	<p>能在練習中展現靜止及移動過程中失去平衡的護身倒法／受身。</p> <p>能夠在（限定條件的）力量對抗（推、拉、絆）練習或遊戲中，使用護身倒法／受身來因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出校園／社區環境（日常生活或運動）中可能的意外，說明預防措施並展示相關護身倒法／受身動作。</p>	<p>能在攻防對抗的遊戲／比賽中，使用相關技巧來抵抗或因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出特定情境的潛在威脅（校園、生活、大自然），並展示面對特定威脅／危機狀況時的護身倒法／受身技巧。</p>	<p>能和夥伴一起針對模擬的情境，商討並（透過練習或展演來）展現面對不同情況（意外、攻擊）時的預防策略、自我保護及護身倒法／受身動作組合。</p>



二、護身倒法（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
護身倒法（發展期）-1	十來九穩	在力量對抗的遊戲（互拉）中，能利用重心轉移及移動來維持身體平衡，說出失去平衡時的因應方式。	78
護身倒法（發展期）-2	轉角遇到礙	透過韻律球感受與人正面撞擊的感覺，並能在面對不同方向的（韻律球）衝撞力量時降低身體重心回復平衡狀態。	80
護身倒法（發展期）-3	我是一顆球	了解不同滾翻動作的特性與適用時機，並能在練習中運用身體控制能力（圓背、核心）流暢的做出不同的滾翻動作。	82
護身倒法（發展期）-4	跟著音樂搖滾	能在反應練習中，根據（特定情境的）口語提示迅速從站立姿降低重心並銜接合適的滾翻動作。	84
護身倒法（發展期）-5	前方護身倒法	在向前撲倒的練習中，使用前方護身倒法保護臉部不受撞擊。	86
護身倒法（發展期）-6	勇氣倒	在不同方向的輔助傾倒練習中，能利用失衡瞬間做出倒地保護的反應動作。	88
護身倒法（發展期）-7	翻滾吧～	在動作展演的活動中，能運用所學技巧與身體能力演練並展示所設定的不同滾翻組合動作。	90
護身倒法（發展期）-8	Control your body	在輔助練習中覺察身體在受到不同程度的外力而失去平衡時的狀態，並能說出自己的本能反應以及合適的因應方式。	92
護身倒法（發展期）-9	我的酷跑之路	能在小組遊戲中，根據自己的能力與夥伴討論與分配所要完成的動作挑戰，並安全且流暢地完成指定動作。	94
護身倒法（發展期）-10	勇氣之路	在不同方向衝撞的自我保護反應練習中，能根據情況迅速降低身體重心維持平衡，或順勢滾翻緩衝倒地之撞擊力道。	96

三、素養導向學習活動：護身倒法（發展期）

編號：護身倒法（發展期）-1

活動目標：在力量對抗的遊戲（互拉）中，能利用重心轉移及移動來維持身體平衡，說出失去平衡時的因應方式

★ 如何進行活動

一、活動名稱：十來九穩。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 綠波墊約十片加上兩塊大軟墊。
2. 將上述器材拼接成一個大長方形。

（二）操作方式：

1. 兩人一組面對面，單腳站在敏捷圈內，兩人彼此間大約 1 公尺的距離，單手持手把進行拉扯的動作，計時 1 分鐘想辦法拉動對方。
2. 在活動過程中教師觀察並錄影失去平衡的一方，學生所呈現的樣態。
3. 播放影片並引導學生回答。



差異化（活動）安排

人員的調整：

- 一、同學依據自身的能力，跟自己身高體重有差異的同學來作挑戰。
- 二、覺察自己在不同力量上，身體對抗的變化。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、依據學生自身的能力與身高、體重的差異性調整或安排教學環境，並幫助學生克服恐懼及提高挑戰性。
- 二、身體失去平衡而造成身體的跌落，當你的身體失去平衡時，你會用甚麼方式保持應變？可以降低重心，雙腳平衡，弓箭步或馬步等，以平衡身體。
- 三、針對教師提問，讓學生回想過去以往跌倒的經驗？以及跌倒受傷部位的分享！
- 四、播放影片引導方式：根據學生實地的紀錄影片，透過欣賞教學法，讓學生學習欣賞個動作之優美，並讓學生學會檢視及反省動作的正確性並修正。

教學情境安排

- 一、遊戲模擬練習：校園當中最常發生跌倒的情境？（讓學生回答）
- 二、問題情境思考：摔倒時，減少身體所受衝擊，可應用護身倒法來降低所受風險，進而保護身體安全。

評量重點

基本：

- 一、能在身體失去平衡時利用自己在身體對抗的變化進而保護身體安全。
- 二、說出身體失去平衡時，可以做出如何保護自己的動作。

壹

貳

參

肆、護身倒法教材示例：發展期

編號：護身倒法（發展期）-2

活動目標：透過韻律球感受與人正面撞擊的感覺，並能在面對不同方向的（韻律球）衝撞力量時降低身體重心回復平衡狀態

★ 如何進行活動

一、活動名稱：轉角遇到礙。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 兩人一組一顆瑜珈球或兩人一組兩顆瑜珈球。
2. 兩人一組或四人一組，距離取開分散於綠波墊或軟墊上。

（二）操作方式：

1. 力量來源：兩人一組面對面，兩人合力拿一個瑜珈球，然後用力推向對方。



2. 力量方向：兩人各拿一顆球，互相撞擊對方的球。



3. 力量衝擊：四人各拿一顆球，聽教師哨聲後，往中間互相撞擊對方，另有四位保護的同學，位於施力者後方保護。



差異化（活動）安排

一、力道（預備位置）漸進調整：

- （一）原地推。
- （二）1人原地，1人1步向前推。
- （三）雙人同時一步向前推。

二、方向及反應時間的調整：在熟悉動作後，可增加人數，變四人一組，增加刺激性，訓練反應速度。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、活動前教師可以先引起學生的舊經驗，舉例：

- （一）有過在走廊上奔跑追逐奔跑而跌倒的嗎？
- （二）走廊轉角是視線死角，若在走廊上奔跑，正面對撞時你會做出甚麼反應？

二、實際操作時需要告知學生注意事項，再讓學生操作，教師需觀察每一位學生的動作，並控制每組進行的節奏。

三、安全注意事項及安排：

- （一）清楚告知教學進度及了解動作的學習要點。
- （二）適當的練習，提高柔軟度和力量，以協助該動作技術極反應。
- （三）避免阻礙和互相碰撞，充分運用空間、場地、器材、人員等，做為安全保護。
- （四）使用合適的地墊或安全墊作著地區，其表面須平坦，而墊與墊之間應緊密連接。
- （五）擺放器材在恰當的位置，確保有足夠的安全距離，以免學生活動時撞及門窗、牆壁、障礙物或其他學生。助跑區及著地區應保持暢通。
- （六）確保所有器材已妥善安裝和放置，並須配合學生的需要而作適當調較。

四、分組及學生心理支持建議：

- （一）同質分組，讓學生在同質性能力的較勁下，以減少心理上的壓力。
- （二）滿足每一位在各項任務中的需求（墊子加厚或是足夠的心理準備），以降低學生心理上的壓力與負擔。
- （三）鼓勵與讚美替代責難。
- （四）不侷限學生的任何想法，須以安全為考量。
- （五）讓每位學生有表現、表演的時間與空間。

教學情境安排

一、模擬練習：模擬生活中的情境經驗，如滑倒、絆倒、撞倒、推倒等情境後自身反映出的自我防衛演練。

二、實驗：允許學生在設定的範圍內嘗試不同力道人數的調整，增加困難度，但不當作競賽。

評量重點

- 一、感受到力量衝擊時能立刻降低身體重心。
- 二、在身體失去平衡時能轉換身體重心位置以保持平衡。
- 三、跌倒時能做出保護自己的護身、防身動作。

編號：護身倒法（發展期）-3

活動目標：了解不同滾翻動作的特性與適用時機，並能在練習中運用身體控制能力（圓背、核心）流暢的做出不同的滾翻動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：我是一顆球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 綠波墊約十片加上兩塊大軟墊。
2. 將上述器材拼接成一個大長方形。

（二）操作方式：

1. 教師示範把自己的當身體做一顆球，可以做的保護有哪些？
2. 教師說明動作適用之情境，如：當你向前跌倒時、往後跌倒時、可以把自己變成一顆球，各動作的適用情境對照如下：



生活中常見的情景方式			
動作 \ 方向	向後方跌倒時	向側方跌倒時	向前方跌倒時
雞蛋滾翻	當受到來自前方的推／狀力量而往後跌落時，如：正面衝撞、被人推倒被、被人撞倒被等情境。		
香腸滾翻		當受到從側方撞擊力量而跌落時，如：被腳踏車以及汽車或摩托車撞倒，不慎從樓梯、斜坡上跌落時等情境。	
團身側滾		當力量從側面推擠而跌落時，如：同學之間的嬉鬧推擠、在走廊上不慎被側邊的同学推倒等情境。	當受到來自後方的撞擊力量，但還有時間跨步轉身以側面著地時，如：在走廊上、在球場上遭受後方的推擠力量。
前迴轉護身倒法			當被力量從後方向前推撞或被物品絆倒時，如被桌子、椅子、繩子或鍊子給絆倒等情境。

3. 教師提供口語提示，學生依指示操作「雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前迴轉護身法」等動作。

差異化（活動）安排

- 一、動作速度的調整：若學生無法流暢的由站姿銜接到滾翻動作，可允許其做好預備姿勢（如：先蹲下）之後再作動作。
- 二、動作內容的調整：若學生身體能力尚無法操作前迴轉護身倒法，可允許其以「向前跨步側身後銜接團身側滾翻」替代之。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、提示語：「當你摔倒時，讓身體與地面接觸時不是一個面而是一個點，並用連貫式的方式，像保齡球一樣的在地面滾動，將摔下去的力量分散，化解衝撞的力量」。
- 二、各動作的注意要點：
 - (一) 雞蛋滾：練習時需要核心支持，若核心能力較差者，可在腳上加上毛巾，利用雙腳踩踏毛巾，使身體重心向前、後推動；檢核重點有：
 1. 雙腳是否有彎曲、大腿貼身體、雙手抱膝？
 2. 前後搖擺時，背部是否有躺地後起身做一連串動作？
 - (二) 團身側滾：練習時將身體，以跪姿方式趴臥在地上，並向左或右側身滾翻；檢核重點有：
 1. 是否有將身體，以跪姿方式趴臥在地上，並向左或右側身滾翻？
 2. 是否能轉換重心，滾動轉一圈之後回到趴跪姿（或單足跪趴姿）？
 - (三) 香腸滾：練習時轉移重心讓身體以臥姿左、右邊橫移；檢核重點有：
 1. 雙手及雙腳是否都有伸直併攏的滾動？
 2. 是否能自行滾動轉換重心？
 - (四) 前迴轉護身導法：依序由跪姿、蹲姿到立姿動作；檢核重點有：
 1. 手部做為身體轉動軸心（讓學生意象輪子轉動），注意滾動依序為：手、肘、肩、背、腰、臀、腿、足。
 2. 滾翻過程注意下顎是否貼於脖子。
 3. 滾翻後雙手、腿是否拍打墊子以緩衝衝力。

教學情境安排

與環境空間互動，選擇自身合適器材模擬情境：

- 一、模擬練習：無障礙物及模擬外力模擬情境經驗，意象外力的影像自身的重心不穩時，產生的滑倒、絆倒、撞倒、推倒等情境後自身反映出雞蛋滾、團身側滾、香腸滾、前迴轉護身導法等自我防衛演練。
- 二、自我挑戰：安全的操作各種不同的移動性動作，在操作各站活動時用能協助身體的各種部位維持平衡，在參與各項活動時能夠了解自己的力量以及需要改善之處。

評量重點

- 一、能做出基本的雞蛋滾、香腸滾、團身側滾。
- 二、能根據教師指定方向做出相對應的滾翻動作。



編號：護身倒法（發展期）-4

活動目標：能在反應練習中，根據（特定情境的）口語提示迅速從站立姿降低重心並銜接合適的滾翻動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：跟著音樂搖滾。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 綠波墊約十片加上兩塊大軟墊。
2. 將上述墊子拼接成一個大長方形。

（二）操作方式：

1. 說明複習活動所使用的四種翻滾（雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前護身滾翻）方式。
2. 將學生分成三大組，每組以不同顏色之背帶區分。
3. 教師播放音樂，請學生隨著音樂在場地隨意慢跑。音樂停止時，教師會以原則性的指令，請學生完成。例如：「向前的」、「向側的」，同學依據自己可操作的能力完成動作。

**差異化（活動）安排**

- 一、動作內容的調整：允許學生在符合指定方向的前提下選擇適合自己身體能力的動作，如：「往前方跌倒」可選擇難度較高的「前迴轉護身倒法」或較簡單「團身側滾」。
- 二、動作速度的調整：若學生無法流暢的由站姿銜接到滾翻動作，可允許其做好預備姿勢（如：先蹲下）之後再作動作。
- 三、延伸動作的調整：對於能力較好的學生，可鼓勵其在完成倒地動作之後接續銜接回站立姿勢。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、不同滾翻的指導重點：

- （一）學生是否都有專注在動作上，並完成教師的指令動作。
- （二）學生從站立姿銜快速降低重心接側身倒地或滾翻。

二、結合故事情節，安排活動場地，配合滾翻動作，增加學習趣味性。如：現在遇到小河，請藍背帶同學，一個接著一個，以香腸滾的方式渡河。

三、安全注意事項及安排：

- （一）清楚告知教學進度及了解動作的學習要點。
- （二）適當的練習，提高柔軟度和力量，以協助該動作技術極反應。
- （三）避免阻礙和互相碰撞，充分運用空間、場地、器材、人員等，做為安全保護。
- （四）使用合適的地墊或安全墊作著地區，其表面須平坦，而墊與墊之間應緊密連接。
- （五）擺放器材在恰當的位置，確保有足夠的安全距離，以免學生活動時撞及門窗、牆壁、障礙物或其他學生。助跑區及著地區應保持暢通。
- （六）確保所有器材已妥善安裝和放置，並須配合學生的需要而作適當調較。

四、分組及學生心理支持建議：

- （一）同質分組，讓學生在同質性能力的較勁下，以減少心理上的壓力。
- （二）滿足每一位在各項任務中的需求（墊子加厚或是足夠的心理準備），以降低學生心理上的壓力與負擔。
- （三）鼓勵與讚美替代責難。
- （四）不侷限學生的任何想法，須以安全為考量。
- （五）讓每位學生有表現、表演的時間與空間。

教學情境安排

反應遊戲：結合故事情節，安排活動場地，配合滾翻動作，增加學習趣味性。

評量重點

- 一、雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前護身滾翻之動作確實。
- 二、能在進行各滾翻動作前迅速向低重心，有效降低碰撞地面的力量。
- 三、能針對提示（方向）做出合適的滾翻動作（如：「向後的」適用動作為雞蛋滾）。



編號：護身倒法（發展期）-5

活動目標：在向前撲倒的練習中，使用前方護身倒法保護臉部不受撞擊

★ 如何進行活動

一、活動名稱：前方護身倒法。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 綠波墊約十片加上兩塊大軟墊。
2. 將上述器材拼接成一個大長方形。
3. 全班距離取開分散於綠波墊或軟墊上。

（二）操作方式：

1. 初階（自行前倒）：

- （1）每位同學找到海綿墊，採跪姿，身體保持傾斜，當教師吹哨聲，每位同學向前趴。
- （2）動作說明：趴地護身動作，雙手臂在頭、胸之間呈懸三角，雙手微開呈八字，腹部用力並收下顎，以低跪姿、高跪姿、蹲姿、半蹲姿、立姿動作循序漸進。



2. 進階（受外部推力前倒）：

- （1）兩個人一組，將跪姿調整高度，採半蹲姿勢，一位先做動作，一位同學則站在同學背後，用手推前面的同學。
- （2）被推的同學則須立即做出向前倒保護自己的動作。



差異化（活動）安排

- 一、距離地面高低（預備位置）的調整：向前傾倒的距離或高度都會影響衝擊的力道，學生可依據自己的能力來調整。
- 二、反應速度的調整：在熟悉動作後，學生可自行決定將難度調高（距離地面的高度，或蹲或跪）等到傾倒或快要靠地時才舉起手保護，訓練反應速度。
- 三、器材的調整：安全保護的增加，可以營造更安全的環境讓學生願意多嘗試跟挑戰。
- 四、外部推力的調整：從學生自己準備好做出向前傾的動作到有同學不預期的推的力量。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、向前跌倒的經驗很多，讓同學回想跌倒時通常我們向前跌倒時會習慣以手撐地，但這樣力量會完全集中在手腕甚至到達鎖骨，所以教師可以提問，當快要跌倒時，該保護身體什麼部位？
- 二、先讓學生體驗身體失去平衡時的感受，再透過練習讓學生能做出保護動作來保護自己。
- 三、情境設定：
 - (一) 如果被絆倒了，你將如何自我保護？
 - (二) 如果有外力從後方推、碰、撞倒你，你會如何化解失衡的危機？
 - (三) 若你向前傾倒了，你將如何將身體直接撞擊到地面的傷害降到最低？

教學情境安排

- 一、模擬練習：在安全的前提下讓學生模擬身體前倒的自我保護。
- 二、差異化練習：提供不同預備姿勢，自控或外部推力的失衡情況，讓學生學習與體驗。

評量重點

- 一、基本：身體站立前傾時都能確實用手部緩衝身體衝力，並以雙手保護臉部不受撞擊。
- 二、進階：透過同學施加力量的推動，能學會用身體辨識出力量來源，並反應出保護做出前方護身倒法動作。
- 三、學會在身體向前傾倒時，能快速反應出前方護身倒法的動作技能。



編號：護身倒法（發展期）-6

活動目標：在不同方向的輔助傾倒練習中，能利用失衡瞬間做出倒地保護的反應動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：勇氣倒。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 四人一組，兩片綠波墊。
2. 一位同學站在綠波墊中間，其餘同學站在左右後三側。

（二）操作方式：

1. 預備：教師將同學分成四人一組，一位同學站在中間，其餘同學做保護動作分散站在前後左右位置，中間同學隨意的選擇倒向任一位置，保護同學要做好保護支撐，並將中間同學推回原來位置。
2. 正式：中間同學一樣隨意倒向任一方，保護同學一樣在大約 60 ~ 70 度之間位置接住同學，並用語言提示讓中間同學在作好準備，接著保護同學鬆手，中間同學在失去支撐下，做出保護自己跌倒的動作。
 - （1）基本：中間位子學生以坐姿方式為準備動作。
 - （2）中級：中間位子學生以蹲姿方式為準備動作。
 - （3）高級：中間位子學生以半蹲姿、立姿方式為準備動作。
3. 學生在失衡狀態下的動作，不侷限於任何形式，最主要是保護頭、胸、臉、腹部，如將側面、背面倒下時的護身倒法動作來保護自我。
4. 進行動作倒地同學，方式為簡單動作坐姿，中等難度動作蹲姿，高等難度動作半蹲或是立姿。



差異化（活動）安排

- 一、任務的調整：傾倒的距離（距離地面的高度，如半蹲或坐）都可以調整衝擊的力道，可依學生的肌力來調整。
- 二、反應時間的調整：在熟練動作後，可鼓勵學生調整高度作挑戰，訓練反應速度。
- 三、側面、背面倒下時的護身倒法動作來保護自我。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、教師提問使學生思考，在支撐身體傾倒時的重量，應該要用什麼部位、什麼動作，比較恰當？
- 二、快要傾倒時，你會試著做出什麼動作保護自己？
- 三、護身倒法能夠應用在日常生活地方，模擬生活中常遇到的跌倒情境，說明套用護身倒法會有何差異以及如何降低受傷機率。

四、學生可操作的動作不限，只要符合學生能力，且能在特定失衡狀況下保護重要部位（如：頭、胸、臉、腹部……等）的動作皆可；特定傾倒方向所適用的動作對照如下表：

護身倒法			
名稱	側身倒	背後倒	前方倒
臥姿倒法	√	√	
坐姿倒法	√	√	
蹲姿倒法	√	√	
半蹲姿倒法	√	√	
前方跪姿倒法			√
前方半蹲姿倒法			√
前方立姿倒法	√	√	√
前迴轉倒法			√
香腸煎滾翻	√		
團身側滾翻	√		
雞蛋滾翻		√	

教學情境安排

- 一、自我挑戰：允許學生在設定的範圍內嘗試不同高度的動作。
- 二、探究：引導學生覺察接觸保護者時，身體控制的能力。

評量重點

- 一、基本：身體失衡時能做護身倒法動作以降低受傷機率。
- 二、進階：試著做出降低重心或是轉換重心及護身的動作保護自己。



編號：護身倒法（發展期）-7

活動目標：在動作展演的活動中，能運用所學技巧與身體能力演練並展示所設定的不同滾翻組合動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：翻滾吧～

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 綠波墊約十片加上兩塊大軟墊。
2. 將上述器材拼接成一個大長方形。

(二) 操作方式：

1. 教師複習相關動作要領與注意事項。
2. 教師說明動作任務的要求：
 - (1) 第一動作請先完成原地雞蛋滾三次後站立。
 - (2) 第二個動作請完成團身側滾兩次（畫成一個圓）。
 - (3) 第三個動作請完成香腸滾三圈。
 - (4) 第四個動作請試著做出向前護身滾翻的動作，完成動作後站立。
3. 安排小組學生在輪流保護的條件下進行自主練習，之後輪流展示。



差異化（活動）安排

依據自我的能力（可選擇自己能操作的四種翻滾（雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前迴轉護身導法）方式範圍）完成教師指定的組數；或是時間的快慢；完成的速度。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、不同滾翻的學習重點，學生是否都有專注在動作上，並完成教師的指令項目及標準動作。
- 二、在不同滾翻動作中是否能穩定完成連續動作。差異化安排如下表：

差異化動作安排			
動作名稱	簡單	中等	高級
雞蛋滾翻	1. 預備動作由坐姿預備。 2. 以坐姿動作為完成式。	1. 預備動作由蹲姿預備。 2. 以蹲姿動作為完成式。	
團身側滾	1. 預備動作由蹲姿預備。 2. 以蹲姿動作為完成式。	1. 預備動作由高蹲姿預備。 2. 以高蹲姿動作為完成式。	1. 預備動作由立姿預備。 2. 以立姿動作為完成式。
香腸滾	1. 預備動作由臥姿預備。 2. 以臥姿動作為完成式。		
前迴轉護身倒法	1. 預備動作由蹲姿預備。 2. 以蹲姿動作為完成式。	1. 預備動作由半蹲姿預備。 2. 以半蹲姿動作為完成式。	

教學情境安排

自我挑戰：允許學生在指定的動作內嘗試完成所有的任務。

評量重點

- 一、基本：有做出教師指定之雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前護身滾翻動作。
- 二、進階：能完整的做到教師指定項目及標準之雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前護身滾翻動作。



編號：護身倒法（發展期）-8

活動目標：在輔助練習中覺察身體在受到不同程度的外力而失去平衡時的狀態，並能說出自己的本能反應以及合適的因應方式

★ 如何進行活動

一、活動名稱：Control your body。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 兩人一組，一人雙腳站於半圓體平衡木。

(二) 操作方式：

1. 教師說明：學會如何控制身體平衡。

2. 初階：

- (1) 兩人一組，先請一位同學站在平衡木上，先用身體去感受，用身體哪些部位在控制平衡不搖晃，1分鐘後換另外一位同學，結束之後請討論，並用夾子夾出身體用哪些部位控制平衡，老師再請各組分享。

- (2) 兩人一組，依樣一位先站在平衡木上，另外一位同學輕輕地推站在平衡木上的同學，站在平衡木上的同學去感受身體的變化，並思考當有外力的時候，身體的控制部位是否有跟著改變，一樣交換後討論並分享。

3. 進階：

- (1) 四人一組，先請一位同學站在平衡木上，其餘同學站在中間同學的左右後三個方向。

- (2) 教師吹哨聲後，左右後三位同學，隨機推、撞站在平衡木上的同學（可適用輔助器材，如：練習靶、浮板……），直至中間同學失去平衡；平衡木上的同學在失去平衡時做出大跨步緩衝保護自己的動作。依序交換操作，之後討論「身體如何對抗、因應外力？」。



差異化（活動）安排

- 一、器材的調整：同學依據自身的能力（半蹲、單腳支撐等），選擇是否使用器材，等動作熟練之後，可利用器材增加難度。
- 二、難易度：為降地低學生心理障礙，可依序學生能力調動作姿勢、並讓有攙扶人介入，以建立學生自信。

★ 如何教 / 引導

教學 / 學習策略：

- 一、透過器材的改變、學生的能力或身體素質，因此產生不同的向對應策略。
- 二、透過教師引導，讓學生思考在失衡狀態下如何控制身體做出保持平衡的動作保護自己。
- 三、透過差異化安排，讓學生能了解自己的等級，檢視自己或調正自己動作，熟練後以建立學生自信。

教學情境安排

- 一、在提醒操作重點後，學生在安全的前提下，去感受身體的變化，並思考當有外力的時候，身體的控制部位是否有跟著改變。
- 二、在操作結束後，以提問的方式來引導學生觀察，並反思自己的動作經驗。
- 三、如下表對應：

差異化動作安排			
	簡單	中等	高級
說出身體重心變化	√		
控制身體重心		√	
做出身體平衡及保護動作			√
雙人攙扶	√		
單人攙扶		√	
無人攙扶			√
蹲姿	√		
半蹲姿		√	
站立姿			√
跨大步	√		

評量重點

- 一、基本：能說出身體的控制部位的轉變。
- 二、進階：能做出大跨步緩衝保護自己的動作。



編號：護身倒法（發展期）-9

活動目標：能在小組遊戲中，根據自己的能力與夥伴討論與分配所要完成的動作挑戰，並安全且流暢地完成指定動作

★ 如何進行活動

一、活動名稱：我的酷跑之路。

二、活動內容：

（一）教學環境布置：

1. 依照不同之墊子顏色與厚薄給予不同的關卡名稱，不同之關卡必須使用特定動作通過。依此原則布置三條酷跑之路，並以抽籤方式決定各組挑戰關卡。
2. 說明：
 - （1）黃色墊子代表「小路」，以「雞蛋滾」方式通過。
 - （2）綠色墊子代表「草原」，以「香腸滾」方式通過。
 - （3）紅色墊子代表「土丘」，以「團身側滾」方式通過。
 - （4）藍色墊子代表「小溪」，以「向前護身滾翻」方式通過。

〔路線一〕

小路 雞蛋滾	小路 雞蛋滾	草原 香腸滾	土丘 團身側滾	小溪 護身前滾
-----------	-----------	-----------	------------	------------

〔路線二〕

小溪 護身前滾	小路 雞蛋滾	草原 香腸滾	土丘 團身側滾	土丘 團身側滾
------------	-----------	-----------	------------	------------

〔路線三〕

小路 雞蛋滾	草原 香腸滾	草原 香腸滾	小溪 護身前滾	土丘 團身側滾
-----------	-----------	-----------	------------	------------

（二）操作方式：

1. 將同學分成六組，每組 4～5 人。先由其中三組進行挑戰，另外三組在旁觀察進行保護，待挑戰結束後再交換角色。
2. 每組挑戰路線以抽籤決定，決定路線後，由同組組員討論每個人負責之關卡。
3. 以拍手接力方式闖關，舉例而言，在路線一的關卡中，第一位同學以雞蛋滾的方式通過第一段小路時，與第二位同學拍手接力，接著由第二位同學以雞蛋滾方式通過第二段小路。直至最後一位同學以向前護身滾翻方式通過小溪後，方完成任務。
4. 以動作流暢度與完整度為回饋重點，應盡量避免給予時間壓力，以免學生因為求快而影響動作品質或造成安全疑慮。

差異化活動安排

任務的調整：依據每個人之能力與精熟度，由小組討論並分派動作，合力完成小組任務。



★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

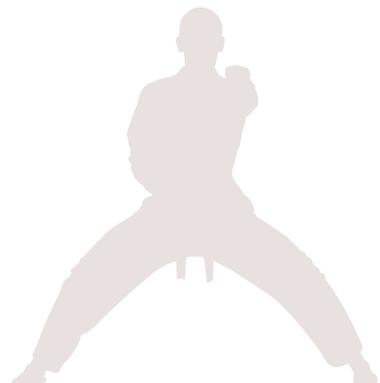
- 一、為了活動進行安全，在實際展演前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試。
- 二、教師針對動作正確性與動作銜接之流暢性進行評量並給予回饋。
- 三、安全注意事項及安排：
 - (一) 清楚告知教學進度及了解動作的學習要點。
 - (二) 在遊戲前可安排適當的熱身或練習，提高柔軟度和力量，以協助該動作技術及反應。
 - (三) 充分運用空間、場地、器材、人員等進行規劃，避免阻礙和互相碰撞。如：(1) 使用合適的地墊或安全墊作著地區，其表面須平坦，墊與墊之間應緊密連接；(2) 確保有足夠的安全距離，且避免動線重疊或有障礙物；排除其他可能的危險因素（如：門窗、牆壁、濕滑地板……）；助跑區及著地區應保持暢通……等。

教學情境安排

小組自我練習：允許各組在設定的範圍內練習分配的指定動作，教師要適時行間巡視練習情況，以免發生危險。

評量重點

- 一、基本：在過程中能以對自己與他人安全的方式來操作（如：量力而為、保持安全距離）。
- 二、進階：能負責不同動作的關卡，且動作銜接流暢。



編號：護身倒法（發展期）-10

活動目標：在不同方向衝撞的自我保護反應練習中，能根據情況迅速降低身體重心維持平衡，或順勢滾翻緩衝倒地之撞擊力道

★ 如何進行活動

一、活動名稱：勇氣之路。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 四人一組，兩片綠波墊。
2. 一位同學站在綠波墊中間，其餘同學站在左右後三側。

（二）操作方式：

1. 四人一組，三位同學拿球，一位同學待在安全墊中間。
2. 當教師吹哨聲後，中間的同學就安穩地走在保護墊上，其他三位同學先討論好，誰給予障礙的考驗，然後用手上的瑜珈球推碰走在中間的同學。
3. 中間的同學在受到外力推碰的下，身體失去平衡時，需做出保護自己的反應動作。



差異化（活動）安排

- 一、動作任務的調整：從不預期給的障礙考驗轉化成有次序性的障礙考驗，使學生反應時間增加，能有準備的完成任務。
- 二、器材的調整：為降低學生心理障礙，可依序學生能力調整瑜珈球的大小，並建立學生自信，球尺寸主要有四種，分別為直徑 45 公分、55 公分、65 公分、75 公分。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

三種跌倒情境，可以做出如何保護自己的動作：

- 一、向前跌：當身體失去重心時，請記得讓自己的身體距離地面越近越好，像保齡球一樣在地上滾動，由一個點完成連續性的動作，手→背→腰→臀→腳，讓摔下去的力量分散減緩衝撞的力道。
- 二、側跌：降低臀部重心，腰與背後成一個圓，手在跌地後要拍地面做緩衝動作，收起下顎，不造成後腦傷害。
- 三、往後跌：往後跌，臀著地，腰背頭不著地，手拍地面，身體轉換位置。
- 四、不侷限於任何形式，最主要是保護頭、胸、臉、腹部，如將側面、背面倒下時的護身倒法動作來保護自我。

護身倒法			
名稱	側身倒	背後倒	前方倒
臥姿倒法	√	√	
坐姿倒法	√	√	
蹲姿倒法	√	√	
半蹲姿倒法	√	√	
跪姿倒法			√
高跪姿倒法			√
立姿倒法	√	√	√

教學情境安排

挑戰情境：透過球體碰撞的撞擊力，使身體產生失衡的狀態，進而將學到的能力去保護自己。

評量重點

- 一、基本：能根據預告的衝擊方向做出自我保護的反應動作。
- 二、進階：能根據隨機的衝撞及方向做出迅速且流暢的自我保護反應動作。



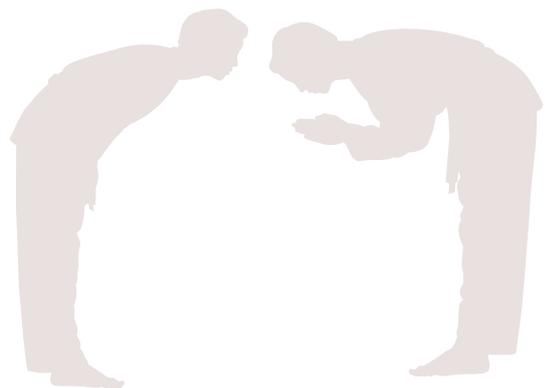
四、學習活動融入課程規劃之案例

(一) 單元學習目標：以第四學習階段為例

學習重點	學習表現	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	教材核心問題	1. 如何在失去平衡／跌倒時將身體傷害降到最低？
	學習內容	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。		
核心素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 能應用重心轉移方式，於身體失衡時轉化衝擊力，避免頭部撞擊地面致生傷害（1c-IV-3, Bd-IV-1）。 能應用護身動作與護身倒法，於遭遇不同方向外力衝擊時，保護身體重要部位（3c-IV-1, Bd-IV-2）。 能在滾翻練習中感知力量的轉化與傳導，習得身體保護姿勢與卸力方式，進而應用於身體失衡時之自我保護（3c-IV-1, Bd-IV-2）。 能了解日常生活之失衡情境，並應用護身動作與護身倒法進行自我保護，降低傷害程度（3c-IV-1, Bd-IV-2）。 			

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	面對外力（拉）身體失去平衡時的感受與應變。	面對不同方向的（外力）衝撞力量時的身體重心回復。	面對外力時，保護自己的動作。	體驗身體在不同穩定的狀態下，反應出護身動作。	判斷外力方向、力量，面對外力碰撞時，能做出護身倒法動作。	精熟護身導法後，在不同情境的翻滾活動中學會快速反應護身倒法動作，並與同儕共同完成展演動作。
選用之教學活動參考案例	護身倒法（發展期）-1 護身倒法（發展期）-5	護身倒法（發展期）-2	護身倒法（發展期）-3 護身倒法（發展期）-6	護身倒法（發展期）-4 護身倒法（發展期）-8	護身倒法（發展期）-2 護身倒法（發展期）-9	護身倒法（發展期）-7 護身倒法（發展期）-10



學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材－防衛性運動

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	林靜兒（國立臺中教育大學） 施登堯（國立臺灣師範大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	林芝筠（新竹市立竹光國民中學） 張惟翔（國立清華大學） 陳履賢（臺北城市科技大學） 彭偉群（桃園市平鎮區北勢國民小學） 黃凱琳（新北市新莊區丹鳳國民小學） 趙懷嘉（高雄市立那瑪夏國民中學）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	何俊儀（高雄市立中芸國民中學） 吳玉勤（臺東縣立關山國民中學） 周郁采（新竹縣私立東泰高級中學） 林芝筠（新竹市立竹光國民中學） 張惟翔（國立清華大學） 彭偉群（桃園市平鎮區北勢國民小學） 黃凱琳（新北市新莊區丹鳳國民小學） 黃富揚（臺中市新社區大南國民小學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

