

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

■教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	無懼的不倒翁
適用對象	國/高中
作品用途	透過柔道的基礎技能學習過程中，不僅會習得基礎技能動做外，能夠柔道中特有的基本禮儀來陶冶學生的良好的人格，達到道德教育的目的。
設計理念與構想	柔道中有一句格言—「精力善用，自他共榮」，在本意上的解釋為：在適當的時機使用適當的力達成目的即為「精力善用」，與自己的對手分享練習的成效，互相砥礪，互相成長是「自他共榮」。以教育方面來做解釋的話就是透過柔道技能上的學習，讓學生在過程中彼此切磋並相知相惜，學會任何一項技能都是有許許多多的人幫助才得已習成。透過柔道運動中的獨特禮儀，來陶冶學生的品行與人格；上體育課不僅僅學到運動技巧，更能讓自己對其他人的禮貌認知上有更上一層的改變與成熟。
內容概述	本課程教案設計的構想是以四節課的授課期程來達成上述之目標。第一節課「舉足輕重」：透過簡單易懂的柔道介紹讓學生對於柔道此運動項目有著最初的認識，並利用日常生活中的情景使學生更能了解學習護身倒法後對於生活上安全性有所提高；第二節課「以柔克剛」：延續第一堂基礎護身倒法的動作再次延伸，透過慢慢增加的動作，除了讓學生在徒手運動時的身體感覺能夠更加敏銳，並讓學生了解當中動作間的變化性以及應用；第三節課「翻轉人生」：透過前三堂基本動作的養成，慢慢導入護身倒法的最後基礎動作，因為此動作難度較高，除了能夠培養學生在課堂中對於動作學習的敏感度外，最主要的就是促進學生間的互相指導與幫忙，提升學生在同儕間的社交智力；第四節課「魚躍龍門」：亦是期望學生能持續熟練各種護身倒法的技術，並通過需要較快速反應的遊戲，讓學生能在此種情況下做出前迴轉倒法的動作，目的就是為了在現實遇到相同狀況時，能讓學生俱被快速做出前迴轉倒法反應的能力。本課程名稱取為「無懼的不倒翁」有著期許學生在透過這段學習過程中讓內心也能夠更佳堅毅不拔之意。因為護身倒法的學習幾乎都是徒手在軟墊上進行學習，相對在學習的過程中能夠對於自己身體動作改變時的感覺有更深的認識，透過此種學習模式不僅能更深刻的了解自己的身體，當身體在軟墊上時的肢體動作更能夠提高身體的動作協調性。

體育課好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	柔道~無懼的不倒翁	教學節數	4 節課(45 分×4)
教學對象	國/高中	融入議題	性別平等與品德教育
教學資源	投影設備與筆記型電腦、哨子、碼錶、軟墊、柔道場、寶特瓶、學習單、當年的柔道規則手冊。		
參考資料	<p>一、健康與體育教科書~翰林版八下課本（體操-地板操）。</p> <p>二、教育部國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育領域分階段能力指標。</p> <p>三、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題(性別平等) 能力指標。</p> <p>四、教育部頒十二年國民教育國民中學學習成就評量標準(試行版)。</p> <p>五、中華民國柔道總會頒柔道比賽競賽規則（2015）。</p> <p>六、作者自編教材。</p>		
設計理念	<p>在科技爆炸的年代，現今學生的生活中與科技產品有著很深的關聯性；然而在學校生活中除了體育課的時間外，學生很少會把課業之餘的休憩時間來運動，大多會進行與科技產品相關的休閒活動，而忽略身體活動上的休閒活動；因為上面兩者上的不同，最大的影響就是自我對肢體上的認知性變差，進而缺乏對於日常生活突發狀況對自己的保護能力，例如：走路不小心跌倒時能夠即時反應避開危險或換姿勢降低傷害、在路上遇到突發的交通事故能夠第一時間避開危險。因此設計此一教案最主要的教學目的就是透過課程上的學習，讓學生能夠學習到保護自己的能力，每次課程的結束會讓學生有所收穫，進而提高對於運動的動機。柔道在現今的國中生的印象中，除了該校有柔道相關社團與代表隊，大多都頗為陌生；所以本教案除了以柔道為主幹做課程編排外，透過四堂課循序漸進的技能學習來讓學生能夠對於柔道這個運動項目有初步的認識與體悟。</p> <p>柔道中有一句格言—「精力善用，自他共榮」，在本意上的解釋為：在適當的時機使用適當的力達成目的即為「精力善用」，與自己的對手分享練習的成效，互相砥礪，互相成長是「自他共榮」。以教育方面來做解釋的話就是透過柔道技能上的學習，讓學生在過程中彼此切磋並相知相惜，學會任何一項技能都是有許許多多的人幫助才得已習成。透過柔道運動中的獨特禮儀，來陶冶學生的品行與人格；上體育課不僅僅學到運動技巧，更能讓自己對其他人的禮貌認知上有更上一層的改變與成熟。</p>		

<p>學生/教材 分析</p>	<p>基於學生對於柔道還尚未有初步的認識，但是已對於徒手做各項動作已有一定的水準與協調性；對於如何在學習柔道的過程中也能夠培養人格的概念也尚待進一步的認識與了解。</p>	
<p>教學方法/策略 分析</p>	<p>本課程教案之教學方式，係由下列幾種方法來達成教學之內容目標，茲分別條例如下說明：</p> <p>一、示範法：教師初期時以詳細之分解動作讓學生清楚知道動作要領；後期教師則要示範動作連貫達流暢性之要領。</p> <p>二、講述法：課堂中藉由說明柔道之護身倒法操作時注意事項，藉由習得護身倒法應用於日常生活中的案例說明。</p> <p>三、實作法：讓學生在實際的動作操作過程中，初期藉由不斷地反覆練習至熟練，後期達到熟練動作技巧而有連貫性之目標。</p> <p>四、遊戲法：藉由教師有目的的遊戲設計，不僅能夠讓學生能無意間更熟悉技能外，也能提高學生之學習動機。</p> <p>五、體驗式：藉由日常生活中常遇到之意外，課程中學生模擬體驗，然後護身倒法的技能帶入後的改變來讓學生有更深的學習體悟。</p>	
<p>教學 目標</p>	<p>能力指標</p>	<p>教學目標</p>
	<p>※健康與體育能力指標 3-3-1、4-3-3 5-3-1、5-3-5 6-3-1、6-3-3 ※性平教育能力指標 1-4-6、2-4-4 ※人權教育能力指標 1-4-1、1-4-2</p>	<p>一、能瞭解柔道護身倒法技術之相關知識，並做到臥姿倒法、坐姿倒法、蹲姿倒法之護身倒法技術。</p> <p>二、能充分運用護身倒法於遊戲中，並於遊戲過程中學習彼此互助的團結神。</p> <p>三、能養成柔道的基本禮儀，在課程中慢慢養成「精力善用，自他共榮」性格修養。</p> <p>四、能瞭解性別平等之意涵及做到尊重異性及與之合作學習的態度。</p> <p>五、從獨特的柔道禮儀上詮釋人生自由權與自我保護知能的重要性。</p>

<p>課程 大綱</p>	<p>節次</p>	<p>每節重點</p>
	<p>第一節課 舉足輕重</p>	<p>因為柔道在現今臺灣尚未普遍學生都了解此運動項目，所以本節課的目的則透過學生主動上網搜尋有關柔道相關的影片或資料在課堂上做分享與討論，讓學生在與同儕間的討論中能夠對於柔道有著更深刻的認識。此外，也透過相關的比賽以及介紹影片來加深學生對柔道動作的印象，也藉此提高學生學習柔道技能的動機。</p>
<p>第二節課 以柔克剛</p>	<p>本節最重要的為第一個護身倒法動作的學習，在學習動作之前要特別跟學生說明在做所有的護身倒法以及在柔道運動中臥姿時縮下顎的重要性，因</p>	

		為這個姿勢主要是保護自己在柔道的動作學習過程中頸部不會受傷，是非常重要的環節；在臥姿護身倒法教學過後詢問學生在習得護身倒法後如何應用於日常生活中保護自己的一項技能之一，讓學生引發聯想加深臥姿護身倒法的印象。
	第三節課 翻轉人生	經過前兩節的課程，學生對於柔道已經不陌生，而本節的重點即為主題-翻轉人生；透過前面的熱身遊戲，可讓學生體驗到身體在臥姿與站姿間切換的身體感覺，經由這個經驗學生可以更加深自己身體在動作切換上的身體認知；此外，透過這個遊戲也可以看出學生間是否漸漸渲染柔道精神上彼此互助的態度。坐姿護身倒法則為臥姿護身倒法的延伸，學生可以經由之前學習到的動作延伸到新動作的學習與體悟。
	第四節課 魚躍龍門	最後一堂課，利用搶罐子的綜合動作性的遊戲，讓學生從中不僅得到樂趣、同學間的互相合作與團隊精神，也能夠從遊戲中利用學習到的護身倒法應用其中，在甚麼時機、用甚麼動作能夠用最短時間讓自己的隊伍獲得勝利即為本節課的主要目的，也能夠觀察出學生在這四堂課的學習中是否有學習道柔道的精神主幹之一「自他共榮」，也達到道德教育的目的。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
	<p style="text-align: center;"><u>壹、準備階段</u></p> <p>一、課堂準備：</p> <p>(一)學生：查詢書籍或上網尋找有關於柔道的相關資料。</p> <p>(二)教師：國內選手參加國際賽之比賽片段以及柔道的簡介影片。</p> <p>二、引起動機：</p> <p>柔道相關資料交流：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師隨機點幾名學生發表自己對於柔道的相關認知或查詢到的資料。 2. 老師整理學生報告的內容，並與自己準備的柔道資訊做統整對學生做簡單的介紹。 <p>※目的：藉由同學間意見的交流除了可以增進班上和諧外，經由不同的意見吸收也可以培養學生統整資料的能力；老師的統整介紹讓學生對於柔道有初步的認識。</p>	5min.		1. 透過學生找到的資料分享與討論初步認識柔道且了解當中所包含的禮節與道德教育範疇。

<p>第二節 以柔克剛</p>	<p>擊，直到一方重心不穩兩腳落地。</p> <p>3. 此遊戲不分性別、身材均可遊玩，所以比出班上第一名同學為止。</p> <p>※目的：藉由這項遊戲主要目的為讓學生體驗當平衡被破壞後要倒地時的感覺，之後由這感覺引導出之後學習護身倒法的用意以及實用性。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展階段</p> <p>(一) 達成目標 能了解護身倒法的用意並習得臥姿倒法之技能。</p> <p>(二) 主要內容／活動—初生之犢</p> <p>1. 臥姿倒法動作要領講解與示範。</p> <p>※動作要領：</p> <p>(1) 身體平躺、膝蓋上抬讓腳呈自然彎曲。</p> <p>(2) 下顎往脖子內縮，頭不能碰到地板。</p> <p>(3) 眼睛看肚子，雙手摸肚子。</p> <p>(4) 雙手掌併攏，雙手自然打開而手掌自然拍擊軟墊。</p> <p>(5) 右邊臥姿倒法為左手摸肚子、右手自然拍擊軟墊。</p> <p>(6) 右腳則自然往右接觸軟墊，此時身體即自然往右傾</p> <p>(7) 左邊同上。</p> <p>2. 實作臥姿倒法動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒其缺點。</p> <p>3. 左、右邊臥姿倒法動作要領講解與示範。</p> <p>※動作要領：注意重點與上述動作雷同，特殊要點如下：</p> <p>(1) 當身體自然往左、右邊傾斜時，頸部仍要保持縮下顎的動作。</p> <p>(2) 身體自然往左、右邊傾斜時，腳是自然彎曲往同方面接觸軟墊，而非腳伸直。</p> <p style="text-align: center;">參、總結階段</p> <p>(一) 強調做任何護身倒法時，「縮下顎」是非常重要的動作。</p> <p>(二) 說明護身倒法是如何應用在柔道的練習以及比賽中，並強調護身倒法是學習柔道非常基礎也是必備的動作。</p> <p>(三) 例舉護身倒法能夠應用在日常生活上的地方，並請腳鬥士優勝的同學模擬生活中常遇到的跌倒情境，教師並說明套用護身倒法會有何差異以及如何降低受傷機率。</p> <p>(四) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>	<p>15min</p> <p>20min</p> <p>5min.</p>	<p>軟墊、哨子</p>	<p>的入門動作，且在學習的過程中學生互動的機會學習互助的精神。</p> <p>評量： 學生能初步做出臥姿護身倒法的動作。</p>
---------------------	--	--	--------------	---

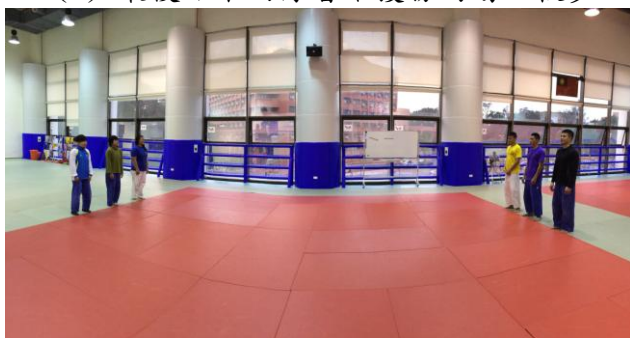
(二) 主要內容／活動－麻雀變鳳凰

1. 複習臥姿、側姿倒法動作：

※活動說明：練習時教師應再提醒學生每一動作之要領以及注意個別學生是否有不了解的地方而做調整，並再次強調做任何護身倒法動作時「縮下顎」的動作要明確出來。

2. 搶罐子競賽：

- (1) 全班男、女同學平均分成兩組。
- (2) 由兩隊各隊隊長自己安排組員的號碼，並且兩隊按照號碼相隔 6 米，面對面一字排開站立，並且老師在兩隊 6 米的地方標住出一條線，而罐子將會置於 3 米處，也就是兩隊人馬中間。(如圖二)
- (3) 遊戲開始將會按照號碼，一組一組的出來競賽，只要一方人拿起罐子帶回自己的隊伍的 6 米線，卻沒被對方碰到，拿起罐子的人獲勝，相對地，拿起罐子時被對方碰到，碰到人勝，勝負決出之後老師將會呼喊下個號碼進場進行比賽。(如圖三)
- (4) 最後結果兩隊看誰獲勝的場次較多，較多者勝。



圖二：兩組人一字排開，相隔 6 米站立



圖三：搶罐子時，一方碰到罐子時被另一方觸碰到身體，就算落敗

目的：藉此遊戲可以增加學生的專注力、反應能力。

35min.

軟墊、
哨子
與
碼表

評量：

經由搶罐子的活動中觀察學生是否有將學習到的護身倒法實際應用到遊戲中，並觀察整個過程中學生能否有表現互助的精神，彼此打氣，發揮出團隊精神。

	<p style="text-align: center;">參、總結階段</p> <p>(一)賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。</p> <p>(二)鼓勵學生的表現及強調說明男、女生必須合作才得以完成本活動目標之重要性。</p> <p>(三)再次提醒護身倒法對學生生活的重要性，且再次強調護身倒縮下顎的重點，提醒學生具備護身倒法這項技能就等於降低自己受傷的機率，鼓勵學生以後可以自己多加練習。</p> <p>(四)發放學習單，並律定繳交日期請學生按時繳交。</p>	5min.		
--	--	-------	--	--

附件一：

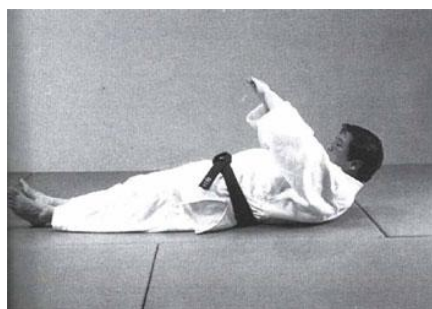
無懼的不倒翁



一、記憶猶新，自由發揮

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____



(圖 1)



(圖 2)

- ❖ () 圖 1 是何種動作的預備姿勢？(1)臥姿倒法 (2)躺姿倒法 (3)平躺式保護法。
- ❖ () 圖 2 是何種動作的預備姿勢？(1)正坐 (2)坐姿倒法 (3)挺坐倒法。

二、感同身受，教學相長

- ❖ 假使之後還有機會練習柔道，當你/妳的夥伴是異性時，如果用「精力善用，自他共榮」的精神會如何詮釋呢？
- ❖ 經過四週的護身倒法學習中，可以寫出親身經歷或看到同學間的合作學習的事跡呢？

俄羅斯總統普丁8日視察位於索契的國家柔道隊南部訓練中心，與倫敦奧運會柔道冠軍阿爾森爾斯季揚、曼蘇爾伊薩耶夫、塔吉爾漢布科耶夫等頂尖高手同台切磋技藝。

俄羅斯官媒報導指，現年63歲的普丁身穿柔道服，腰繫黑帶，一個過肩摔就將對手撂倒在地，普丁先是跟國家柔道隊的義大利籍教練加姆巴切磋，並送上一份特別的新年禮物一本俄羅斯護照，以表彰他在2012年奧運會帶領俄羅斯國家柔道隊拿到三金一銀一銅的佳績。接著，他和柔道奧運冠軍爾斯季揚等柔道高手同台切磋，並連番撂倒爾斯季揚等對手。

普丁13歲就開始學習柔道，2012年10月國際柔道聯合會正式確認普丁晉級柔道八段，1975年還曾獲得聖彼得堡市柔道比賽冠軍。(國際中心/綜合外電報導)



蘋果日報，2016)

- ❖ 經過本次的課程之後再看這則新聞，有甚麼心得呢？