

編撰成員：彭偉群、黃凱琳、林芝筠、趙懷嘉、張惟翔、陳履賢

壹、整體設計理念

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。

三、核心任務之發展

依據上述的教材分析結果，本教案共規劃五個階段的「核心任務」(core task)，不同階段的核
心任務係由入門到進階來規劃，以維持並呈現學習內容的進展。雖然五個核心任務階段可以直接對
應十二年國教的五個「學習階段」，但是當教師發現該階段的教案難度太高時，可以退回更初階的
核心任務來選擇並發展教材，或者更為初階但適合自己學生的教案來進行試教。本教案之核心任務
如下。

類別	安全生活與運動防護－防衛性運動				
階段	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
重要概念	<ol style="list-style-type: none"> 能穩定的控制身體的重心，並且安全的處理失衡的狀況。 能夠辨別人我安全的距離及辨別危險區域。 能利用各別部位進行自我保護(手部或腿部)防衛外力的攻擊。 	<ol style="list-style-type: none"> 能夠辨別並以恰當的方式保護自身人體易受傷害之器官／部位。 能利用各項護身倒法來面對外力或自身的失衡狀態。 學習具有功能性的武術基本招式(單招)並且能於特定情境進行基本的應用。 願意且能夠與他人合作進行對練，提升身體與心理素質。 	<ol style="list-style-type: none"> 可以辨別人與器械安全的距離。 可以完成柔道站技的基本組合動作。 能清楚長短器械的使用方法。 能靈活運用器械防衛【直來橫破】之概念。 	<ol style="list-style-type: none"> 可以完成自由對練(徒手、器械攻防)技巧。 可以組合擒拿及防身的基本概念。 設計情境、模擬狀況，透過舊經驗組合動作。 簡單動作的訓練成反射動作，達到人身安全防衛的目的。 能察覺。 	<ol style="list-style-type: none"> 辨別、評估生活中潛在暴力環境與人、事、物特徵(含處置方式)。 能操作、說明八大式與各技擊動作之意涵、使用時機。 可指明至少三種不同武術之異同與特色。 能重組或聯結不同技術並示範或賞析他人演練。 願意參與更具挑戰的訓練。
主要教材	主要教材 武術單一手部動作、武術單一腿部動作、防衛八大式的基本組合動作。 原理/策略/概念 遊戲、打	主要教材 武術八大式、柔道護身倒法、柔道站技摔。 原理/策略/概念 學習模仿、踢、打、摔、槓桿原理	主要教材 柔道護身倒法、柔道站技摔、武術八大式、器械防衛、踢、打、摔。 原理/策略/概念 直來橫破、槓桿原理	主要教材 跆拳道主要的踢擊結合連續動作，完成基本的攻防以及自由創作組合動作。 原理/策略/概念 踢擊攻與防、品勢攻與防	主要教材 <ol style="list-style-type: none"> 武術八大式。 柔道基礎。 跆拳道基礎。 其他武術基礎。 器材輔助訓練。 原理/策略/概念 五度運用、覺察

四、教學提醒: 略

貳、素養導向教材示例

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	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
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
	(教案代碼 Bd-I)	(教案代碼 Bd-II)	(教案代碼 Bd-III)	(教案代碼 Bd-IV)	(教案代碼 Bd-V)
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能辨別人我安全的距離及辨別危險區域。 2.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。 3.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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能辨別自身人體危險器官部位加以保護。 2.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。 3.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。 4.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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.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。 2.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。 3.能清楚長短器械的使用方法。 4.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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解踢擊的動作技巧，並正確做出基本踢擊動作。 2.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。 3.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。 4.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。 5.能開創出不同形式的動作與技能，展現出個人的運動潛能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能運用習得知識安排、規劃個人武術活動。 2.能熟練八大式並靈活運用至少三種防衛技巧。 3.理解至少三種不同武術運動之異同與競賽原則。 4.有能力鑑賞武術運動並判別優缺點。 5.能說明個技擊動作之使用時機。 6.能正確操作不同攻防、位移動作。

安全生活與運動防護－防衛性運動

階段	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
課程大綱	1.安全基本功一步型、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、弓步架冲掌	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、弓步蓋掌衝拳	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 1-8 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、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		
成員	彭偉群 (桃園市北勢國小) 黃凱琳 (新北市丹鳳國小)	彭偉群 (桃園市北勢國小) 黃凱琳 (新北市丹鳳國小)	彭偉群 (桃園市北勢國小) 黃凱琳 (新北市丹鳳國小)	林芝筠 (新竹縣精華國中) 趙懷嘉 (高雄市那瑪夏國中)	張惟翔 (清華大學)
頁碼	P.7	P.12	P.17	P.23	P.30

二、第一學習階段教學示例：防衛聯盟 (教案代碼 Bd-I)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	彭偉群、黃凱琳
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。
	學習內容	Bd-I-1 武術模仿遊戲。		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。
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. 能辨別人我安全的距離及辨別危險區域（Bd-I-1、1c-I-2）。
2. 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）。
3. 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）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	安全基本功一步型、手型
	2	安全保衛戰 I—馬步架掌、弓步架沖掌
	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、弓步蓋掌衝拳
	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>活動三、團隊時間 (2分) 一、回顧本堂課所發生的事 (優、缺點、衝突、感動...)。</p> <p>活動四、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>	

教材代碼: 108Bd-I-第二節

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、弓步架沖掌</p> <p>活動一、意識對談 (5分) 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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 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。 (一)第一式：馬步架掌 (防)。 三、武術遊戲：馬步雙人推掌比賽。</p> <p>活動三、團隊時間 (2分) 一、回顧本堂課所發生的事 (優、缺點、衝突、感動...)。</p> <p>活動四、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)。</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> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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 （一）第二式：獨立步彈踢（防衛）。 （二）第三式：獨立步彈踢（防衛）。 三、防禦遊戲：獨立步雙人推手比賽。</p> <p>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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、弓步蓋掌衝拳</p> <p>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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～第三式動作組合。 三、學習新進度 （一）第四式：馬步推掌（防）。 四、配合遊戲：安全距離線（充電遊戲）。</p> <p>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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）。</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>本節重點：安全保衛戰 IV—弓步頂肘撐掌彈踢、步雙砸拳收勢</p> <p>活動一、意識對談 (5 分) 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動 (30 分) 一、學習新進度： (一)第五式：弓步穿掌。 (二)第六式：弓步蓋掌衝拳。 (三)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>活動三、團隊時間(2 分) 一、回顧本堂課所發生的事 (優、缺點、衝突、感動...)。</p> <p>活動四、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> <div style="text-align: center;">  </div>

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：防衛八大式—防衛八大式基本組合動作</p> <p>活動一、意識對談（5分） 預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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 （一）頂肘、橫肘、後頂肘：前臂內轉，拳頭向前衝出，手肘前頂。 （二）第七式：弓步頂肘撐掌彈踢（防禦掙脫）。 （三）第八式：馬步雙砸拳收勢（防禦掙脫）。 （四）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>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>能辨別人我安全的距離及辨別危險區域（Bd-I-1、1c-I-2）。</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>

三、第二學習階段教學示例：威震八方（教案代碼 Bd-II）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	彭偉群、黃凱琳
實施年級	第二學習階段		總節數	8 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.	能辨別自身人體危險器官部位加以保護 (Bd-II-1、1d-II-1)。
2.	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)。
3.	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)。
4.	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)。

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>活動一、意識對談</p> <p>一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>（一）在活動過程中，要遵守老師的指令，以免發生危險。</p> <p>（二）在活動過程中，要確實保護好同儕，不可以開玩笑。</p> <p>二、詢問同學：</p> <p>（一）遇過什麼樣的跌倒情況？</p> <p>（二）跌倒時你都怎麼保護自己？</p> <p>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>活動二、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：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> <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> <p>滾筒</p> <p>1. 操作者屁股坐於滾筒上，另一人拉住操作者的雙手臂。</p> <p>2. 操作者屁股往後滾動，由屁股、背部依序著地。</p> <p>三、站姿護身倒法檢核（5~6人一組）。</p> <p>活動三、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>活動四、自省時間</p> <p>一、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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動（30分） 一、複習1~8式全部動作組合（第一學習階段部分）。 二、護身倒法：旋迴轉倒法。 三、動作體驗：利用手靶讓學生攻擊接觸！ 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>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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 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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。 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>活動二、身體活動（30分） 一、學習新進度 （一）摔技：浮腰 教師：先說明動作要點，把動作分解成幾個步驟— 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。 （二）{防衛八大式}雙人動作對練第一式~第二式。 甲方：弓步劈掌（攻） 乙方：馬步架掌（防）。 甲方：弓步劈掌（攻） 乙方：馬步架衝拳（防、攻）。 （三）體能遊戲：即碰即跑（10米，30米）。</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）。</p> <p>能利用防衛八大式的基本動作，在情境演</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>活動三、團隊時間 (2分) 一、回顧本堂課所發生的事 (優、缺點、衝突、感動...)。</p> <p>活動四、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。 三、請同學說出人體最脆弱的地方。</p>	<p>練時進行相對應的拆招動作對練 (Bd- II - 1、3c- II -1)。</p>	

教材代碼: 108Bd-II-第四節

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>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>活動一、意識對談 (5分) 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動 (30分) 一、複習雙人動作組合，安全距離複習。 二、複習浮腰 (摔麻布袋，麻布袋裡裝籃球)。 三、複習浮腰 (雙人練習)。 四、學習新進度 {防衛八大式} 雙人動作對練第一式~第二式。 甲方：弓步劈掌 (攻) 乙方：馬步架掌 (防)。 甲方：弓步劈掌 (攻) 乙方：馬步架衝拳 (防、攻)。 乙方：順勢浮腰摔 (摔技) 甲方：側身倒法 (護身倒法)。</p> <p>活動三、團隊時間 (2分) 一、回顧本堂課所發生的事 (優、缺點、衝突、感動...)。</p> <p>活動四、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)。</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)。</p>	

第
4
節

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—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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動（30分） 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 （一）大外割： 教師先說明動作要點，把動作分解成幾個步驟— 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。 3. 慣用腳順勢跟上鉤對手的腳。 （二）{防衛八大式}雙人動作對練第三式～第四式。 甲方：獨立步彈踢(攻) 乙方：提膝獨立(防)。 甲方：撤弓步拍腿(防) 乙方：獨立步彈踢(攻)。 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> <p>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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）。</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）。</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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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 甲方：主動抓手（攻） 乙方：弓步穿掌（防）。 甲方：往後拉拖（攻） 乙方：弓步蓋掌（防）。 乙方：上步抓肘（攻）亦可接大外割（摔技）。 五、武術遊戲（情境）：1~4式配合情境攻防組合創意比賽。</p> <p>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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）。</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）。</p>

四、第三學習階段教學示例：功夫聯盟（教案代碼 Bd-III）

領域/科目	健康與體育領域		設計者	彭偉群、黃凱琳
實施年級	第三學習階段		總節數	6 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、90CM 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）。
2. 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）。
3. 能清楚長短器械的使用方法（Bd-III-1、3c-III-1）。
4. 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）。

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—{直來橫破}的概念、情境練習
	3	誰與爭鋒 III—情境練習、器械擂台
	4	誰與爭鋒 IV—複習防衛八大式 1-8 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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。 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>活動二、身體活動（30分） 一、認識器械與安全距離之概念。 （一）器械長短與自身的安全距離，3~5公尺為最佳安全距離。 （二）遇到攻擊時，什麼是你的防身武器！書包，雨傘與水壺等...。 二、對練與護身倒法動作組合練習： （一）複習雙人第一式~第六式動作組合。 （二）複習護身倒法。</p> <p>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動（30分） 一、複習防衛八大式1-8式動作組合。 二、講述{直來橫破}的概念。 三、學習新進度 （一）情境練習 甲方：肘勒肩頸（攻） 乙方：弓步頂肘（防）。 甲方：弓步衝拳（攻） 乙方：撐掌彈踢（防衛）。 （二）摔技：大內割 教師：先說明動作要點，把動作分解成幾個步驟— 1. 一手拉握住手臂，一手拉住衣領。</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>

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>2. 拉住衣領的那隻手，往對方背部後面畫半圓下拉。</p> <p>3. 同側的腳尖勾纏住對方腳踝處，也跟著在地上畫半圓。</p> <p>四、武術遊戲：器械擂台（兩人一組，持90CM泡棉棍）。</p> <p>活動三、團隊時間（2分）</p> <p>一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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）。</p>

教材代碼: 108Bd-III-第三節

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>本節重點：誰與爭鋒Ⅲ—情境練習、器械擂台</p> <p>活動一、意識對談（5分）</p> <p>一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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</p> <p>（一）情境練習</p> <p>甲方：雙手掐頸（攻） 乙方：馬步雙砸拳（外圈防）。</p> <p>甲方：雙手掐頸（攻） 乙方：馬步雙砸拳（內圈防）。</p> <p>四、器械擂台：甲、乙方持泡棉棍（直來橫破、橫來直破）。</p> <p>活動三、團隊時間（2分）</p> <p>一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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>本節重點：誰與爭鋒 IV—複習防衛八大式 1-8 式動作組合、複習雙人對練</p> <p>活動一、意識對談 (5 分) 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動 (30 分) 一、熱身遊戲：器械擂台。 二、動作引導說明 (複習擋、推、甩、跑等)。 三、複習【防衛八大式】1-8式動作組合。 四、複習雙人對練。</p> <p>活動三、團隊時間 (2 分) 一、回顧本堂課所發生的事 (優、缺點、衝突、感動...)。</p> <p>活動四、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>	

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：誰與爭鋒 V—器械防禦情境練習</p> <p>活動一、意識對談 (5 分) 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動 (30 分) 一、熱身操：打頭遊戲 (甲乙方持90CM泡棉棍)。 二、複習防衛八大式1~8雙人對練。 三、學習新進度 (一)器械防禦情境練習。 1. 器械防禦：橫擋、直立擋、斜擋 (搭十字)。 2. 防衛1-2式配合摔技。 甲方：弓步劈掌 (攻) 乙方：馬步架掌 (防)。 甲方：弓步劈掌 (攻) 乙方：馬步架衝拳 (防、攻)。 乙方：順勢浮腰摔(摔技) 甲方：側身倒法 (護身倒法)。 3. 防衛3-4式配合摔技。 甲方：獨立步彈踢 (攻) 乙方：提膝獨立 (防)。 甲方：撇弓步拍腿 (防) 乙方：獨立步彈踢 (攻)。 乙方：馬步推掌 (攻)亦可接大外割 (摔技)。</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)。</p>

	<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>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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>	
--	--	--

教材代碼: 108Bd-III-第六節

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>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、身體活動（30分） 一、熱身遊戲：貼人追逐。 二、動作引導說明（長、短器械使用方法等）。 三、學習新進度 （一）防衛5-6式配合摔技。 甲方：主動抓手（攻） 乙方：弓步穿掌（防）。 甲方：往後拉拖（攻） 乙方：弓步蓋掌（防）。 乙方：上步抓肘（攻）亦可接大外割（摔技）。 （二）防衛7-8式配合摔技。 甲方：肘勒肩頸（攻） 乙方：弓步頂肘（防）。 甲方：弓步衝拳（攻） 乙方：撐掌彈踢（防衛）。 乙方：上步抓肘（攻）亦可接大外割（摔技）。</p> <p>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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> <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）。</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 style="text-align: center;">本節重點：誰與爭鋒 VII—器械技擊法：劈、擋、刺、格</p> <p>活動一、意識對談（5分） 一、預告上課內容，並提醒責任目標。</p> <p>活動二、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 （一）器械技擊法—劈、擋、刺、格。 （二）技及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>活動三、團隊時間（2分） 一、回顧本堂課所發生的事（優、缺點、衝突、感動...）。</p> <p>活動四、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）。</p>

五、第四學習階段教學示例：「防」患未然，「攻」其不備（教案代碼 Bd-IV）

領域/科目	健康與體育領域	教學者	林芝筠、趙懷嘉
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>領綱核心素養</p> <p>健體-J-A1 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 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 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			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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）。 2. 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）。 3. 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）。 4. 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、4c-IV-3）。 5. 能開創出不同形式的動作與技能，展現出個人的運動潛能（3c-IV-2、4d-IV-1）。 			

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

教材代碼: 108Bd-IV-第一節

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：</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，繫馬步面對面，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 style="text-align: center;">本節重點：</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：1.抬膝、2.轉胯夾腿、3.繃背彈腿）。</p> <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”轉跨夾腿”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）轉跨夾腿加強練習：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(a)抬膝(b)轉跨夾腿之動作。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>	<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 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：</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。拿手靶者先前進一步，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> (一)兩人一組面對面互相頂住彼此的膝蓋以及腳背，計時一分鐘，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：</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：</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</p> <p> 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> <p> 1. 單一動作攻擊—拳 + 防禦加反擊。</p> <p> 2. 使用器材模擬拳腳攻擊—練習撥、抓加反擊。</p> <p> (五)練習</p> <p> 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> <p> 1. 最有效的防禦及反擊方式？</p> <p> 2. 自己最習慣的防禦及反擊方式？</p> <p> 3. 平時可以如何自我練習？</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">了解防禦與反擊之基本原則。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">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。</div> <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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">可使用之器材：海綿條、速度靶、護胸。</div> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">依據自我條件與技術選擇適當的動作並且加強。</div> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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：</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> <p> (一)可能的攻擊模式—腳。</p> <p> (二)如何運用品勢動作抵擋。</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</p> <p> 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換成”撥”(手刀、內腕外防)+ 反擊動作(前踢、旋踢、膝擊)。</p> <p> (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)。</p> <p> (三)攻擊位置—下體、膝蓋、脛骨。</p> <p> (四)分組練習</p> <p> 1. 單一動作攻擊—拳、腳 + 防禦加反擊。</p> <p> 2. 使用器材模擬拳腳攻擊—練習撥、抓加反擊。</p> <p> (五)練習</p> <p> 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> <p>七、回饋</p> <p> (一)引導思考：認為最有效的反擊排列組合方式？</p> <p> (三)如何計畫未來精進有關自我防衛之體能？</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <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。</p> </div> <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)。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>依據自我條件與技術選擇適當的動作並且加強。</p> </div> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>

旋踢檢核表

座號：	姓名：	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、第五學習階段教學示例：百藝防身(教案代碼 Bd-V)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	張惟翔、彭偉群
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	<p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。</p>	領綱核心素養	<p>健體-U-A1</p> <p>健體-U-A2</p> <p>健體-U-B1</p> <p>健體-U-B3</p>
	學習內容	<p>Bd-V-1 武術套路的應用與展演活動。</p> <p>Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。</p>		
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				

學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 能運用習得知識安排個人武術活動 (1c-V-2)(4c-V-3)(4d-V-1)。 能熟練八大式或適當運用至少三種防衛技巧 (3c-V-1)(3c-V-2)。 理解至少三種不同武術運動之異同或競賽原則 (1d-V-1)(1d-V-2)。 有能力鑑賞武術運動並判別優缺點 (2d-V-1)(2d-V-2)(2c-V-2)。 能說明三種技擊動作之使用時機 (3c-V-3)(3d-V-1)(3d-V-2)。 能正確操作三種不同位移方式 (3d-V-1)。 	

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

教材代碼: 108Bd-V-第一節

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）</p> <p>（一）告知安全守則與上課內容。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）動態熱身（原地）</p> <ol style="list-style-type: none"> 各式跑步。 肩肘腰跨膝踝（專項熱身為主）。 <p>（二）主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 流動：各種位移方式。 重心與平衡：雙人（團體）對抗活動（1）。 敏捷與反應：雙人（團體）閃躲活動（1）。 <p>（三）結束活動：收拾器材。</p> <p>三、反思 & 緩和</p> <ol style="list-style-type: none"> 防衛的第一步是甚麼？ 體能好壞對防衛有何重要性？ 敏捷與反應能力在防衛上有何重要性？ 	<p>健體-U-A1</p> <p>具備武術運動與身心健全的發展素養，發掘運動潛能，探索自我。</p> <p>健體-U-B1</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。</p>

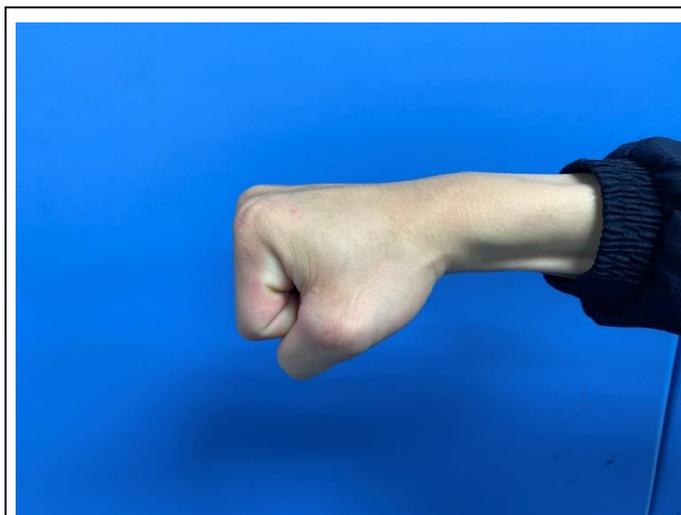
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;">本節重點：手為兩扇門—上肢攻防技術</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>（一）上週、本週課程提要及確定安全守則。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）動態熱身</p> <p>1. 流動：各種位移動作。</p> <p>2. 肩肘腰跨膝踝（專項熱身為主）。</p> <p>（二）主要活動</p> <p>1. 敏捷與反應：雙人閃躲活動（2）。</p> <p>2. 武術中的上肢攻防（選）：</p> <p>（1）格鬥姿勢、衝拳（直拳）、貫拳（勾拳）、抄拳（上勾拳）。</p> <p>（2）穿掌、截拳、按掌（壓掌）、樓手（下阻擋）、側閃、下躲閃、掩肘。</p> <p>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</p> <p>（一）手部、軀幹在格鬥中的重要性？</p> <p>（二）「三合」對防衛有何重要性？</p>	<p>健體-U-A1</p> <p>具備武術運動與身心健全的發展素養，發掘運動潛能，探索自我。</p> <p>健體-U-B1</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。</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）</p> <p>（一）上週、本週課程提要及確定安全守則。</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（專項熱身為主）。 2. 肩肘腰跨膝踝。 <p>（二）主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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）： <ol style="list-style-type: none"> （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。 <p>（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</p> <p>（一）手與腳的使用時機為何？</p> <p>（二）柔軟度對武術重要嗎？</p>	<p>健體-U-A1</p> <p>具備武術運動與身心健全的發展素養，發掘運動潛能，探索自我。</p> <p>健體-U-B1</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。</p>

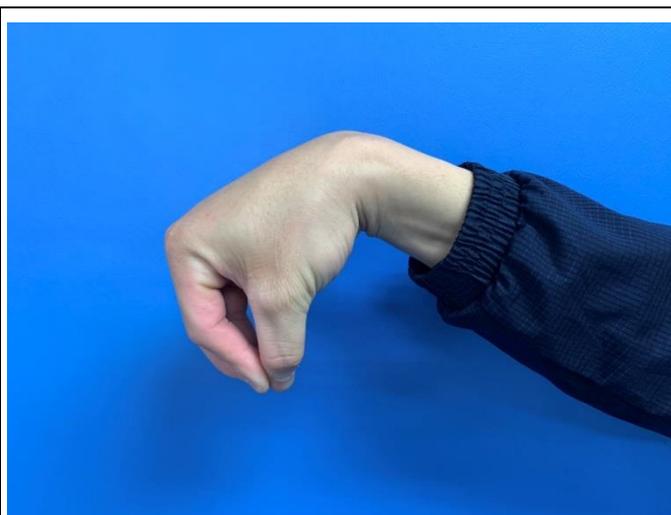
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：摔拿踢打一重心、平衡</p> <p>一、意識對談（5分）</p> <p>（一）上週、本週課程提要及確定安全守則。</p> <p>（二）如何破壞對方重心。</p> <p>二、身體活動（30分）</p> <p>（一）動態熱身</p> <p>1. 流動：各種位移動作。</p> <p>2. 倒法練習：臥、坐、蹲、立、迴轉。</p> <p>（二）主要活動</p> <p>1. 重心與平衡：雙人對抗活動（2）</p> <p>2. 上、下肢攻防複習</p> <p>3. 武術中的摔拿、防禦技法（選）：</p> <p>（1）推掌、砸拳、掃腿、橫採腿…。</p> <p>（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。</p> <p>（3）浮腰摔、大外割、大內割。</p> <p>（三）提升活動：雙人摔技、倒法練習。</p> <p>三、反思 & 緩和</p> <p>（一）摔技的使用時機為何？</p> <p>（二）重心與摔法如何在不同情況下維持自身重心？</p> <p>（三）我喜歡練武術，但不想對打可以嗎？</p>	<p>健體-U-A1</p> <p>具備武術運動與身心健全的發展素養，發掘運動潛能，探索自我。</p> <p>健體-U-A2</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。</p> <p>健體-U-B1</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。</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：手眼身步一八大式單練與聯結</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> <p>1. 流動：各種位移動作。</p> <p>2. 步型：弓馬撲虛歇。</p> <p>（二）主要活動</p> <p>1. 重心與平衡：雙人對抗活動（3）。</p> <p>2. 防衛八大式單招練習。</p> <p>3. 分組練習：各組自行聯結3~4個動作。</p> <p>（三）提升活動：各組進行小套路呈現。</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>健體-U-A1 具備武術運動與身心健全的發展素養，發掘運動潛能，探索自我。</p> <p>健體-U-B1 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。</p> <p>健體-U-B3 具備運動創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</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> <p>1. 流動：各種位移動作。</p> <p>2. 組合：八大式反覆練習。</p> <p>（二）主要活動</p> <p>1. 防衛八大式成套練習。</p> <p>2. 分組練習：防衛八大式與攻防技術組合。</p> <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>健體-U-A1</p> <p>具備武術運動與身心健全的發展素養，發掘運動潛能，探索自我。</p> <p>健體-U-A2</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。</p> <p>健體-U-B1</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。</p> <p>健體-U-B3</p> <p>具備運動創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p>



平拳



勾手



勾手



立掌



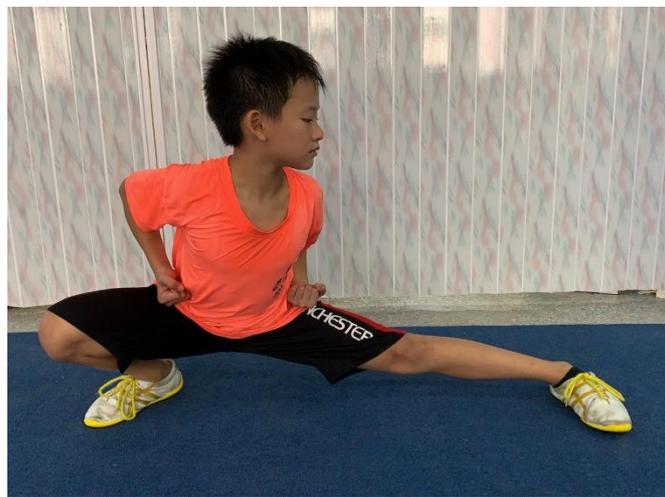
立掌



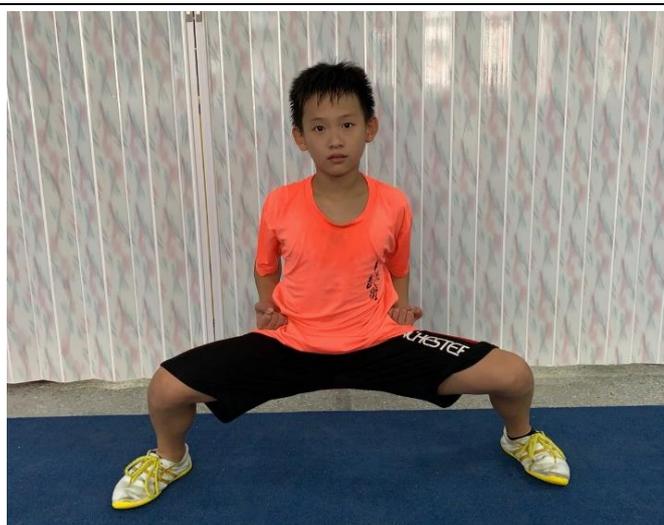
立掌



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

防衛性運動{防衛八大式} 專有名詞 示例



預備式



馬步架掌



弓步架衝拳(平拳)



獨立步彈踢-1



獨立步彈踢-2



馬步推掌



弓步穿掌



弓步蓋掌衝拳(立拳)-1



弓步蓋掌衝拳(立拳)-2



公布頂肘撐掌彈踢-1



公布頂肘撐掌彈踢-2



公布頂肘撐掌彈踢-3



馬步雙砸拳-1



馬步雙砸拳-2



馬步雙砸拳-3



收勢