

分期目標規劃表:安全生活與運動防護—防衛型運動 (2020.10..26 版本)

分期 主要教材	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。	認識人體的易受傷害部位，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、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、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、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
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、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，以掙脫/脫逃的時機。	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。
自我防護綜合應用 (危機情境分析與因應)	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	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。	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。 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。	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。 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;機踏車碰撞時，能夠使用護身倒法保護身體，降低受傷機率。	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。 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。 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。