

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
防衛性運動 護身倒法	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。 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	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。 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。	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。 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。 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。	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。 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	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

- 一、術科課程主題：中學組-滾出保護力
- 二、設計者：黃凱琳、彭偉群、林芝筠、黃富揚
- 三、單元學習目標與核心問題設定

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	校園中容易遇到的跌倒情境： 1. 失去重心會發生甚麼事？ 2. 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		一、能應用重心轉移方式，於身體失衡時進行自我保護。 二、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洩力方式，進而應用於身體失衡時之自我保護。		

四、單元課程大綱 (以該單元於109-1 實際授課節數來規劃，無須寫滿六節課)

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)時，感受身體失去平衡，如何做出應變。	能在面對不同方向的外力(衝撞)力量時降低身體重心回復平衡狀態。	面對外力時，身體能做出保護自己的動作。	面對外力時，身體能學會控制。	判斷外力來的方向，且面對外力碰撞時，能做出適當保護自身的動作。	在翻滾活動中學會身體位置的控制，並與同儕共同完成展演動作。
使用教學活動	準 1 主 1	準 2	準 3 主 2	準 4 主 4	準 2 綜 1	主 3 綜 2

五、單元內重要教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<p>準-1</p> <p>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，並在失衡狀態中找尋重心轉移。</p>  <p>一、活動名稱：十來九穩</p> <p>二、活動內容：</p> <p>(一)場地器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 立波墊約十片加上兩塊大軟墊。 將上述器材拼接成一個大長方形。 <p>(二)操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組面對面，單腳站在敏捷圈內，兩人彼此間大約一公尺的距離，單手持手把進行拉扯的動作，計時一分鐘想辦法拉動對方。 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。 <p>三、學習策略：</p> <p>(一)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</p>	<p>差異化(活動)安排</p> <p>人員的調整：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 覺察自己在不同力量上，身體對抗的變化。 <p>-----</p> <p>教學情境安排</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：校園當中最常發生跌倒的情境?(讓學生回答) 教師小結： 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。 <p>-----</p>	

甚麼方式保持應變？

(二) 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！

評量重點

1 基本

觀察學生在身體失去平衡時的反應，讓學生說出身體失去平衡時，可以做出如何保護自己的動作。

2 進階

觀察學生在身體失去平衡時的反應，讓學生做出身體失去平衡時，可以做出如何保護自己的動作。

準-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。

一、活動名稱：轉角遇到礙

二、活動內容：

(一) 場地器材佈置：

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，距離取開分散於立波墊或軟墊上。

(二) 操作方式：

1. 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. 兩人各拿一顆球，互相撞擊對方的球。
3. 四人各拿一顆球，聽教師哨聲後，往中間互相撞擊對方。



三、學習策略：

(一) 活動前教師可以先引起學生的舊經驗，舉例：

- (1) 有過在走廊上奔跑追逐奔跑而跌倒的嗎？
- (2) 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。

差異化(活動)安排

1. 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。

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人數的挑戰，增加困難度，但不當作競賽。

評量重點

1 基本

跌倒時能做出保護自己的動作。

2 進階

身體失去平衡時，能做出轉換重心的動作。

準-3

活動目標：練習身體面對不同倒地方式，透過練習運用身體控制能力(圓背、核心)流暢的做出不同的滾翻動作。

一、活動名稱：我是一顆球

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1. 立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. 當你向前跌倒時、往後跌倒時、騎腳踏車徹面跌倒時可以把自己變成一顆球，以下有幾個動作可以做保護：雞蛋滾、香腸滾、不倒翁滾，教師示範後，請學生跟著操作。

三、學習策略：

(一)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：

1. 雞蛋滾：
 - (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？
2. 不倒翁滾：
 - (1)雙腳是否有足底相對，雙手十指交扣握住足背？
 - (2)是否能轉換重心，自行滾動轉一圈，並回到盤腿姿勢？
3. 香腸滾：
 - (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？

準-4

活動目標：在移動中透過聽覺反應練習不同的滾翻方式，從站立姿銜接側身倒地或滾翻動作。

一、活動名稱：跟著音樂搖擺

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1. 立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. 引起動機:回顧上一堂課的三種翻滾方式
2. 教師將同學分成三大組，每組同學生顏色背帶分組。
3. 教師撥放音樂時，請跟著音樂任意地在場地慢跑，音樂停教師會唸顏色以及指定動作。當教師唸到甚麼顏色，那一組就請完成教師指定的動作，例如：紅色組，請完成雞蛋滾。

三、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，並完成教師的指令動作。

差異化(活動)安排

身體適能的調整：

在操作的過程中，完成的動作依據自己的身體柔軟度。當學生感到動作過於勉強，可選擇自己能操作的範圍。

教學情境安排

1. 延續上一堂課，當遇到相互碰撞的衝擊過於大的時候，你可以先做出緩衝的動作(大跨步)，緩衝力量減緩後，記得將自己的重心降低，最後才做出滾翻的動作。

評量重點

1. 動作是否做確實？
2. 是否能完成教師指定動作？

差異化(活動)安排

身體適能的調整：

在操作的過程中，完成的動作依據自己的身體柔軟度。當學生感到動作過於勉強，可選擇自己能操作的範圍。

教學情境安排

自我挑戰

在提醒動作操作重點後，允許學生在安全的前提下，完整的完成動作。

評量重點

1. 動作是否做確實？
2. 是否能完成教師指定動作？

主-1

活動目標：面對身體失衡前倒的衝擊保護，在向前傾倒的練習中使用合適的動作保護臉部不受撞擊。

一、活動名稱：趴下掩護穩住

二、活動內容：

(一) 場地器材佈置：

1. 立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立波墊或軟墊上。

(二) 操作方式：

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：下去時將手呈現一個三角形，以整個手臂接觸地面，肚子以及脖子都需要用力 Hold 住身體。



(三) 進階

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。



三、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。

差異化（活動）安排

1. 距離的調整：
向前傾倒的距離或高度都會影響衝擊的力道，學生可依據自己的肌力來調整。
2. 反應速度的調整：
在熟悉動作後，學生可將難度調高(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。
3. 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。
4. 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。

教學情境安排

1. 延續上一堂課的，當你的身體失趨平衡時，可以做出甚麼動作將傷害降到最低？

評量重點

- 1 基本
身體站立前傾時能用手部支撐，保護臉部不受撞擊。
- 2 進階
透過同學施加力量的推動，能做出用手部支撐，保護脸部不受撞擊。

主-2

活動目標：身體做不同方向的失衡倒地，並在有輔助的練習中嘗試短時間做出反應的倒地保護動作。

一、活動名稱：勇氣倒

二、活動內容：

(一) 場地器材佈置：

差異化（活動）安排

1. 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。
2. 反應時間的調整：

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

(二)操作方式：

1. 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. 中間同學一樣隨意倒向任一方，保護同學一樣在大約 45 度角位置接住同學，並用語言提示讓中間同學在作好準備下在失去支撐下，做出保護自己跌倒的動作。



做出保護自己跌倒的動作。

三、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中的地方，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。

在熟練動作後，可鼓勵學生調整高度作挑戰，訓練反應速度。

教學情境安排

1. 自我挑戰：
允許學生在設定的範圍內嘗試不同高度的動作。
2. 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

- 1 基本
身體失衡時能做出跨弓步的動作保持平衡
- 2 進階
試著做出降低重心或是轉換重心的動作保護自己

主-3

活動目標：能運用身體控制能力(圓背、核心)展演出流暢的做出不同的滾翻動作。

一、活動名稱：翻滾吧~

二、活動內容：

(一)場地器材佈置：

1. 立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. 第一動作請先完成原地雞蛋滾三次後站立。
2. 第二個動作請完成不倒翁倒兩次(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側翻滾的動作，完成動作後站立。



差異化(活動)安排

1. 依據自我的能力完成教師指定的組數；或是時間的快慢；完成的速度。

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

- 1 基本
有做到教師指定動作
- 2 進階
能完整的做到教師指定動作

三、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，並完成教師的指令動作。

<p>主-4</p> <p>活動目標：體驗身體在不穩定的的狀態下，控制身體平衡。</p> <p>一、活動名稱：Control your body</p> <p>二、活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一人雙腳站於半圓體平衡木 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：學會如何控制身體平衡 2. 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，一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。 3. 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。 <p>(三) 進階</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，分別不預期的推撞站在平衡木上的同學，平衡木上的同學要做出大跨步緩衝保護自己的動作，依序交換後討論，教師於課堂中觀察學生。 <p>-----</p> <p>三、學習策略：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>差異化（活動）安排</p> <p>器材的調整：</p> <p>同學依據自身的能力，選擇是否使用器材，等動作熟練之後，可利用器材增加難度。</p> <p>-----</p> <p>教學情境安排</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 <p>-----</p> <p>評量重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本 能說出身體的控制部位的轉變 2 進階 能做出大跨步緩衝保護自己的動作 	
<p>綜-1</p> <p>活動目標：面對不同方向的(韻律球)力量對抗遊戲並做出自我保護反應動作，透過不同方向的跌倒情境，能運用降低身體重心以減緩衝擊身體的力量。</p> <p>一、活動名稱：勇氣之路</p> <p>二、活動內容：</p> <p>(一) 場地器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，兩片立波墊。 2. 一位同學站在立波墊中間，其餘同學站在左右後三側。 <p>(二) 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>-----</p> <p>三、學習策略：</p> <p>(一) 三種跌倒情境，可以做出如何保護自己的動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 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。 (2) 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 	<p>差異化（活動）安排</p> <p>任務的調整：</p> <p>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。</p> <p>-----</p> <p>教學情境安排</p> <p>挑戰情境：</p> <p>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。</p> <p>-----</p> <p>評量重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本 能做出保護自己的動作 2 進階 	

<p>做緩衝動作，頭要勾，不造成後腦傷害。</p> <p>(3)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。</p>	<p>做出保護自己的動作能保持平衡不跌倒</p>	
<p>綜-2</p> <p>活動目標：小組能在設計情境(障礙)共同合作完成護身倒法動作以及任務。</p> <p>一、活動名稱：我的酷跑之路</p> <p>二、活動內容：</p> <p>(一)場地器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成三大組。 2. 教師布置環境有障礙等 1 路線。 <p>(二)操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：每組依據抽到的排卡設計展演的動作以及路線。 2. 將全班分成三大組，每一組派一位同學抽排卡，依據抽到的排卡完成展演的動作。 3. 每一組設計路線給其他組別挑戰。 <p>-----</p> <p>三、學習策略：</p> <p>(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：</p> <p>(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。</p>	<p>差異化(活動)安排</p> <p>任務的調整：</p> <p>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。</p> <p>-----</p> <p>教學情境安排</p> <p>小組自我練習：</p> <p>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。</p> <p>評量重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本： 各組所有人都有完成指定動作。 2. 進階： 小組間的動作銜接流暢性。 	