

教育部體育署
學校體育課程與教學OPE發展計畫

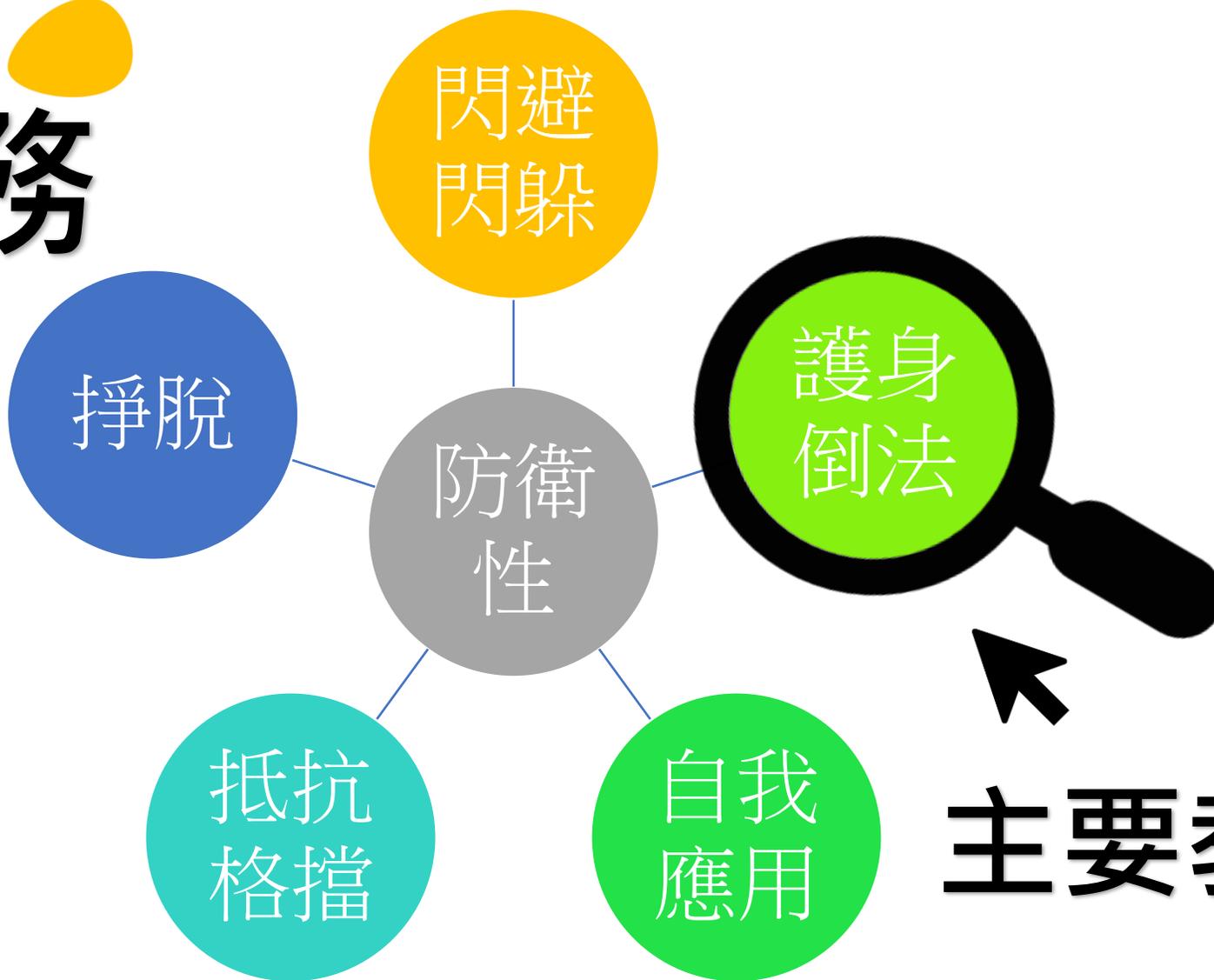
110年 全國體育教師
增能研習

防衛性運動—中學組

分享者—新竹市竹光國中林芝筠

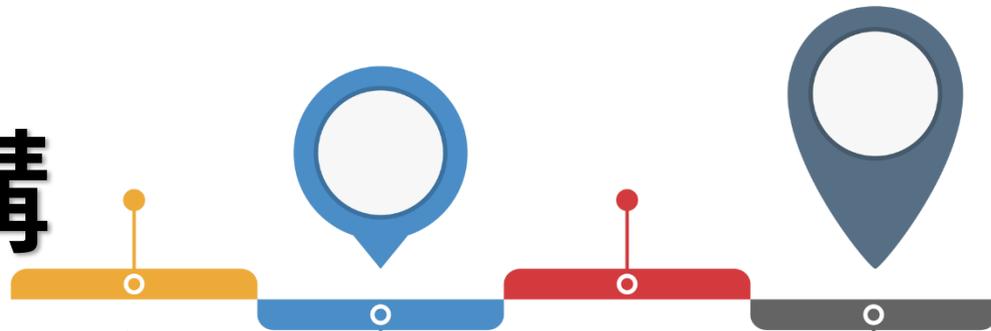


核心任務



主要教材

核心任務架構



核心任務架構之分期學習目標(2020.07.22版)◀

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◀	<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>◀</p> <p>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>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>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>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>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>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>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>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◀</p>	<p>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> <p>◀</p>



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習

分期目標—發展期

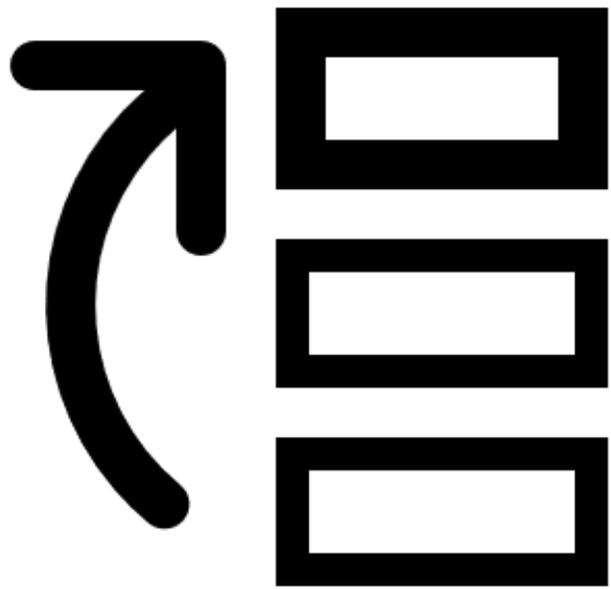
- 在練習中展現靜止及移動過程中失去平衡的護身倒法/受身。
- 夠在(限定條件的)力量對抗(推、拉、絆)練習或遊戲中，使用護身倒法/受身來因應身體失去平衡的狀況。
- 指出校園/社區環境(日常生活或運動)中可能的意外，說明預防措施並展示相關護身倒法/受身動作。



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

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？



- 1 能應用重心轉移方式，於身體失衡時進行自我保護。
- 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洩力方式，進而應用於身體失衡時之自我保護。

單元目標的重點



控制平衡



重心轉換



保護動作

教學活動

準備活動

十來九穩

轉角遇到礙

我是一顆球

跟著音樂搖擺

主要活動

趴下掩護穩住

勇氣倒

翻滾吧~

Control your body

綜合活動

勇氣之路

我的酷跑之路



單元課程大綱

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↵



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習



準備活動 十來九穩



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。



差異化安排

🎯 人員的調整：

1. 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。
2. 覺察自己在不同力量上，身體對抗的變化。





學習策略



- 🎯 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？
- 🎯 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



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。



主要活動 趴下掩護穩住



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。



差異化安排

🎯 距離的調整

🎯 反應速度的調整

🎯 器材的調整

🎯 推力的調整





學習策略

🎯 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？

🎯 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。



評量重點

🎯 基本

身體站立前傾時能用手部支撐，
保護臉部不受撞擊。

🎯 進階

面對外力推動時，能在身體失去平衡，
做出應變保護自己。





課程建議



場地受限



對話引導



觀念建立

單元課程大綱

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↵



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習



準備活動 轉角遇到礙

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。





差異化安排

🎯 反應時間的增加

🎯 身體組成的變化

🎯 人數的調整



學習策略

- 🎯 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？
- 🎯 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。



評量重點



基本

跌倒時能做出保護自己的動作。



進階

身體失去平衡時，能做出轉換重心的動作。





綜合活動 勇氣之路



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。



差異化安排

🎯 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。

🎯 器材的調整：

從有使用瑜珈球的碰撞到徒手推力道的碰撞。



學習策略



三種跌倒情境，可以做出如何保護自己的動作：

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。

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，頭要勾，不造成後腦傷害。

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。



評量重點

🎯 基本

能做出保護自己的動作

🎯 進階

做出在身體失去平衡時，能做出相關保護自己的動作。

安全提示



課後學習的安全
建議



正確學習態度的
建立



場地的調整



學習單的設計



- 1 能應用重心轉移方式，於身體失衡時進行自我保護。
- 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洩力方式，進而應用於身體失衡時之自我保護。



感謝聆聽
謝謝指教



教育部體育署
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習