

Q P E 防衛性運動

中學組教材設計理念

分享者：關山國中 吳玉勤

教學現場所發生的

01 防衛型運動是什麼？

02 在教學現場中出現哪些危險的情境？

03 這些情境當中，學生都怎麼保護自己？

04 那身為教師的你，是否有透過體育課提升學生們的自我防衛能力？



想要解決的問題 = 設計課程內容

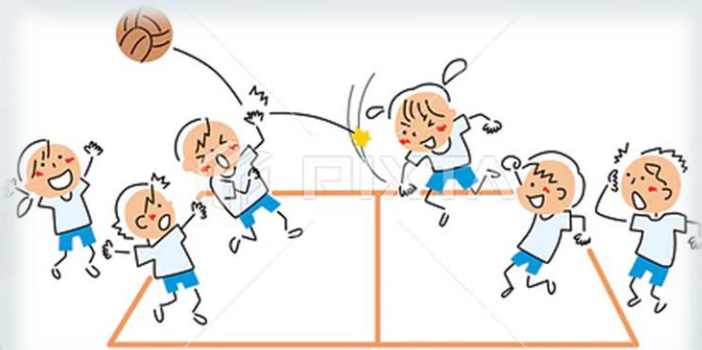


護身倒法 / 受身



掙脫

閃避 / 閃躲 / 脫離



pixta.jp - 31104691

抵抗 / 格擋



自我防護
綜合應用



護身倒法課程組織

身體能力

感受性
覺察
應變



外力介入

推力
拉力
撞擊



重心轉移

跌倒時
護身動作



不同情境介入

後倒、前倒
側倒



判斷能力

力的大小
方向
反應速度



假設情境反應

推演出各情境
的反應能力



課程該如何準備

脈絡化

- ✓ 每個活動需以活動中核心為主並且橫向、縱向串連組織。



情境化

- ✓ 活動需與環境、空間互動並模擬真實情境進行設計。



差異化

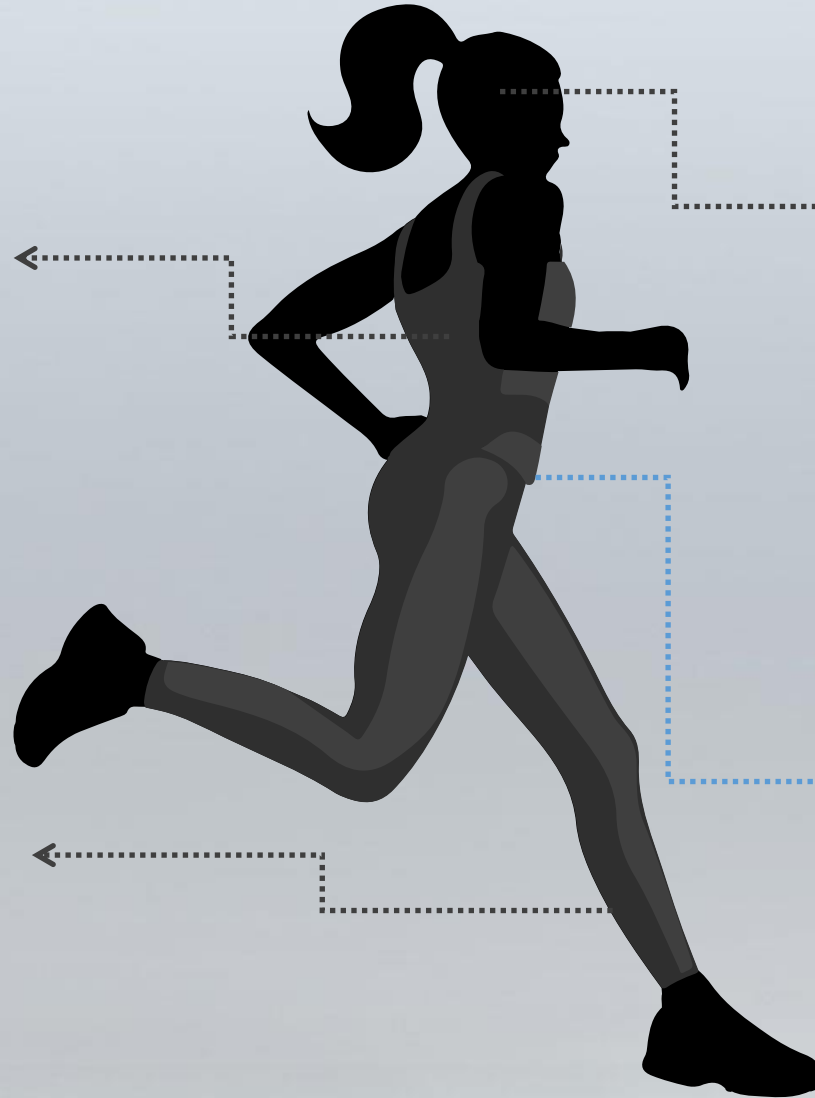


- ✓ 根據學生身體能力選擇特殊、基本、中度、高度難易度等內容，讓學生建立自信。

多元評量化



- ✓ 以多元的評量方式，評量出學生的認知、技能、情意、行為。
- ✓ 評量方式：學生是否能理解、能說出、能做出、能運用在真實情境中或比賽中、能假設、演藝能推演等。



帶領課程時的注意事項

1. 教學任務、目的清楚。
2. 滿足學生需求，降低心理壓力。
3. 在同質分組、較勁減少心理上的壓力。
4. 不侷限學生的任何想法。
5. 讓每位學生有表現、表演的時間與空間。
6. 依據學生的困難、問題，從新拆解、堆疊、建構。
7. 讓他們喜歡上每項運動，而不是只讓他們玩自己會的運動。
8. 以舊經驗、生活經驗連結課程內容。
9. 動作的拆解到最小單位，鼓勵運動能力低成就者引起動機。

QPE防衛性運動共備參考表

| | 基礎期 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 | 入門期 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。 | 發展期 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。 | 轉換期 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、大自然)，並展示面對特定威脅/危機狀況時的護身倒法/受身技巧。 | 精熟期 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。 |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| 脈絡化 (分期目標) | 與環境空間互動，選擇自身合適器材模擬情境： 1.模擬練習：無障礙物及模擬外力模擬情境經驗，意象外力的影像自身的重心不穩時，產生的滑倒、絆倒、撞倒、推倒等情境後自身反映出雞蛋滾、團身側滾、香腸滾、前迴轉護身導法等自我防衛演練。 2.自我挑戰：安全的操作各種不同的移動性動作，在操作各站活動時用能協助身體的各種部位維持平衡，在參與各項活動時能夠了解自己的力量以及需要改善之處。 | | | | |
| 情境化 | 依據學生自身的能力，選擇是否使用器材，等動作熟練之後，可利用器材增加難度。 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。 3.依據自我的能力(可選擇自己能操作的四種翻滾(雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前迴轉護身導法)方式範圍。)完成教師指定的組數；或是時間的快慢；完成的速度。 | | | | |
| 差異化 | 讓學生能理解、能說出、能做出、能運用、能假設 1.基本:有做出教師指定之雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前護身滾翻動作。 2.進階:能完整的做到教師指定項目及標準之雞蛋滾、香腸滾、團身側滾、向前護身滾翻動作。 3.高階:能在生活情境中運用 | | | | |
| 評量 | | | | | |

