

# 國立臺東大學健康與體育領域教學研究中心

## 國小健康與體育領域教案示例

### 壹、設計理念

「防衛性運動」在十二年國民基本教育健康與體育領域綱要，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內容，透過武術和技擊等運動項目的學習與訓練，得以追求自我身心素質發展，亦可達到生活中自我及他人人身安全防衛的目的。

近幾年，校園與公共場域安全亮起紅燈，學童遭人誘拐、跟蹤與擄人等社會事件層出不窮，當遭遇攻擊危險時，常不知所措，人身安全令人憂心，師長與父母親皆無法時時陪在身邊，惟有從小教育孩子當現實生活中面臨危急情境時，需保持冷靜、能做出適當的判斷，如口語上的防衛大聲呼救、逃離危險現場與環境辨識，並知道如何尋求他人協助，除了教孩子以上的機警反應外，當無法脫困時，如何運用其身體動作進行自我保護，是我們該要培養孩子重要的防衛能力。

### 貳、教學分析

#### 一、教材分析

防衛性運動項目眾多，綜合其教材元素有平衡穩定、攻擊、格擋、閃躲、掙脫等教材特性，教學活動的設計原則，依據課綱學習內容的發展，第三學習階段以組合動作與應用為主。本單元「逃離險境」以循序漸進方式進行課程教學，第一堂課「左閃右躲」先以基礎性的移位技能，閃躲辨別危險物的靠近，保持與危險物或人的安全距離；第二堂課「兵來將擋」當閃避不及後如何用手、臂或隨身物品進行抵擋，保護自身安全不被攻擊；第三堂課「重力反擊」瞭解上身攻擊進行反擊動作；第四堂課「化險重生」綜合運用以上三節活動，閃躲、格擋加上攻擊，遇到不同情境時進行判斷組合動作變化。

#### 二、學生分析(先備經驗)：

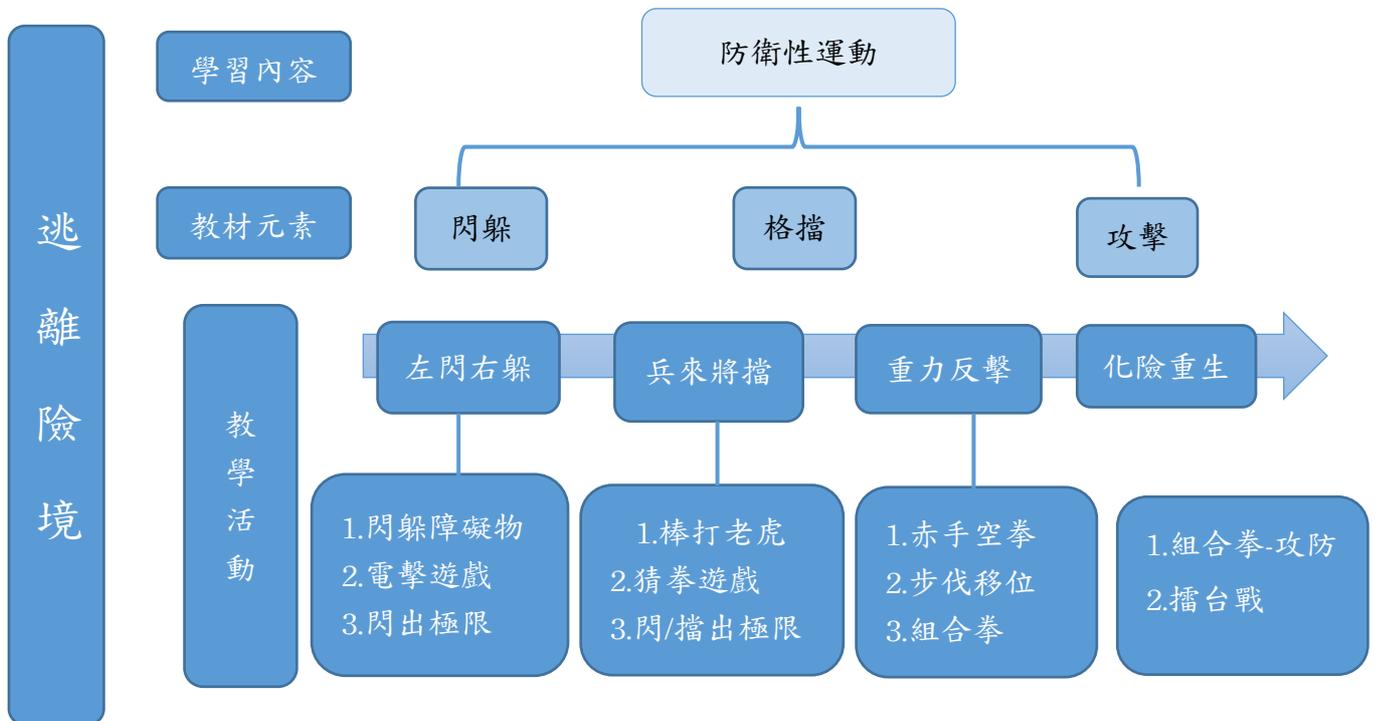
學生在先前有具備防衛性運動中護身倒法的技能，對於身體重心轉移、平衡穩定，身體基礎性的移位技能有其基本概念。

#### 三、教學方法分析

防衛性運動教學，在課堂活動中由於有大量的身體碰觸，為防止學生之間發生危險衝突，本單元以Hellison (1978) 所提出個人與社會責任模式 (TPSR) 教學方法進行，透過每堂課一開始的「意識對談」提醒孩子該節課的行為

目標是尊重，讓孩子在身體活動時不開同學玩笑、不嬉鬧，進行責任宣言；「小組討論」與「自省時間」反省自己上課時是否達到老師設定尊重同學的行為目標，期望透過此教學步驟，讓孩子在情意面的學習上更加完善。

#### 四、課程概念架構圖



### 參、教學活動設計

|   |      |   |      |   |
|---|------|---|------|---|
| 領域/科目   |      | 健康與體育   | 設計者  | 黃凱琳   |
| 實施年級  |      | 第三學習階段  | 總節數  | 4 節   |
| 單元名稱  |      | 逃離險境  |      |   |
| <b>設計依據</b>   |      |   |      |   |
| 學習重點  | 學習表現 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2d-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。   | 核心素養 | 健體-E-A1<br><br>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-III-2 技擊組合動作與應用。   |      |   |
| 議題融入  | 學習主題 | 人權違反與救濟   |      |   |
|   | 實質內涵 | 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  |      |   |
| 與其他領域/科目的連結   |      | 無   |      |   |
| 教材來源  |      | 一、學校體育課程與教學 QPE 發展計畫-素養導向教材防衛性運動。<br>二、十二年國教課程綱要-健康與體育領域課程手冊。<br>三、「拳擊教學」從 0 基礎開始教你拳擊站架、移動、出拳、組合拳 剛接觸拳擊的一切基礎 0 基礎拳擊入門，取自 <a href="https://youtu.be/Mmy_822KqdY">https://youtu.be/Mmy_822KqdY</a> 。<br>四、自編教材。 |      |   |
| 教學設備/資源   |      | 軟浮條、Tag 帶、實心短浮條、飛盤、充氣躲避球、充氣排球   |      |   |
| <b>學習目標</b>   |      |   |      |   |
| <p>一、能判斷障礙物/威脅的位置及移動軌跡，並且在練習中以不同的基本步法、動作移位進行閃避。</p> <p>二、能辨別人與人的安全距離，並展現出身體控制和協調能力。</p> <p>三、能在情境演練與練習中作出適當的對應閃躲防備動作。</p> <p>四、了解抵擋動作的要領，且能在練習中運用身體合適的部位做出相關防衛組合動作。</p> <p>五、能在練習中做出上身攻擊組合動作。</p> |      |   |      |   |





|   |    |                                   |
|---|----|-----------------------------------|
| <p>(三) 閃/擋出極限</p> <p>每人腰部綁上帶式橄欖球 Tag 帶，進行搶帶動活動，活動過程中要保護自己身上的帶子不被搶走（可用閃避、手臂抵擋）。</p> <p>*提醒學生手不可壓住帶子及拉住對方的手，一但犯規立即出場。</p> <p>1.一對一：一次一邊進攻，另一邊防守，進攻方扯掉對方帶子即獲勝；防守方衝破對方底線，帶子沒被扯掉即獲勝。</p> <p>2.分組對抗</p> <p>(1)計時一場1分鐘，玩完一場後，請各小組下場討論要如何閃躲比較好呢？</p> <p>(2)再一次比賽。</p>   | 15 |                                   |
| <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>小組討論時間，問題與討論：</p> <p>1.教師提問：能怎樣運用手部進行防守動作呢？</p> <p>2.教師提問：上課中有人不遵守指令，亂開同學玩笑？</p>  | 5  |                                   |
| <p><b>第三節 重力反擊</b></p>  |    |                                   |
| <p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 將全班以四人為一組，分為若干組別，以小組方式進行。</p> <p>(二) 責任宣言：</p> <p>在活動過程中，要遵守老師指令，且不開同學玩笑以免發生危險。</p>   | 3  |                                   |
| <p><b>二、發展活動</b></p> <p>出拳前後、移動都要保持預備姿勢，預備姿勢如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 身體呈現側身姿勢（慣用手在後）</li> <li>◆ 膝蓋微彎，重心放中間，能保持彈性上下振動</li> <li>◆ 兩手握拳，呈直拳樣，手肘夾著身體（呈現保護上身狀態）</li> <li>◆ 兩腳要保持好間距，與肩同寬（方便移位防守，維持重心穩定）</li> </ul> <p>(一) 赤手空拳</p> <p>1.直拳：預備姿勢，前手出拳，腰部轉動，帶動肩膀到手臂，拳面轉正。</p> <p>2.刺拳：預備姿勢，後手出拳，臀部轉動帶動腰、腳、肩膀到手臂拳</p> | 30 | <p>器材：</p> <p>充氣躲避球/<br/>充氣排球</p> |



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>2.分組對抗</p> <p>(1)計時一場1分鐘，玩完一場後，請各小組下場討論要如何閃躲比較好呢？</p> <p>(2)再一次比賽。*教師可視學生狀況是否再多次比賽。</p> <p>師生問答</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>小組討論時間，問題與討論：</p> <p>1.教師提問：你會先攻擊上半身或是下半身？採取什麼策略方式呢？</p> <p>2.教師提問：上課中有人不遵守指令，亂開同學玩笑？</p> | 7 |  |
|--|---|--|

# 自編組合拳-攻擊組合動作 學習單

【組別：           】

請各組根據所學的直拳、刺拳、上勾拳一起討論，組合出自己的自編拳法動作。

| 姓名 | 動作一 | 動作二 | 動作三 | 動作四 |
|----|-----|-----|-----|-----|
|    |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |
|    |     |     |     |     |