

新北市淡水區新興國小特色課程-柔道體驗			
教學名稱	柔道體驗-力的流動	學程	國小
領域類別	健康與體育	教學設計者	賴巧敏
教學對象	上肢可活動者	教材來源	自編
教學日期		教學時間	40 分鐘
教學目標	(一) 能夠了解柔道運動中，推與拉力量的傳動。 (二) 上肢部位能運用適當的力量來完成臂力加強運動。 (三) 能與同學合作，確實操作並完成柔道帶拉力。 (四) 了解柔道運動宗旨，精力善用，自他共榮的內涵。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。		
-教 學 設 計 內 容-			
一、引起動機(5 分鐘) (一) 行禮：以禮開始(跪姿禮)。 (二) 說明力量的流動：推即拉、拉即推 (三) 動作示範：說明本節學習重點及動作要領。			
二、準備活動(10 分鐘) (一) 暖身操-加強肩頸、腹、背肌群 (二) 伏地挺身 20 下 (三) 匍匐前進及後退 3 趟			
三、教學活動(20 分鐘) 【活動一】臂力加強運動： (一) 預備俯臥姿，雙手向前伸直，掌心貼墊，雙腿打開貼墊。 (二) 聞口令時，腹部貼地，挺胸向前，雙腿於向前時自然併攏，上肢以手肘為支撐點，雙手握拳內收後拳心轉朝上拇指朝外側伸展至身體停止向前後，恢復預備俯臥姿。 【活動二】道帶拉力： (一) 柔道帶對折後中心點由受者抓握著，取者抓握道帶兩末端，身體採右自然體站姿，重心下沉膝蓋微彎。 (二) 聞口令後，右手上提，左手腕外旋掌心向前，軀幹向左逆時針旋轉至左手臂伸直與道帶緊繃為止。			
四、講評及分享 (5 分鐘) 【活動三】立技施術原則：製造機會，把握機會 (一) 講述兩人競技中，立技施術的原則。 (二) 行禮：以禮結束(跪姿禮)。			

新北市淡水區新興國小特色課程-柔道體驗			
教學名稱	柔道體驗-以柔克剛	學程	國小
領域類別	健康與體育	教學設計者	賴巧敏
教學對象	下肢可活動者	教材來源	自編
教學日期		教學時間	40 分鐘
教學目標	(一) 能夠了解柔道運動競技中，如何發現並掌握致勝關鍵。 (二) 下肢各部位能運用適當的力量來完成各式跳躍動作。 (三) 能正確操作運步法來完成大內割摔倒。 (四) 體會柔道運動中，以柔克剛的運動哲學。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。		
-教 學 設 計 內 容-			
一、引起動機(5 分鐘) (一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。 (二) 致勝關鍵：靜者恆靜、動者恆動			
二、準備活動(10 分鐘) (一) 暖身操-加強肩、肘、軀幹及下肢肌群 (二) 開合跳 30 下 (三) 慢跑柔道場 3 圈			
三、教學活動(20 分鐘) 【活動一】平衡跳躍： (一) 向前跳躍(將軟錐呈直線排列):雙腳併攏，連續向前跳躍軟錐。 (二) 向左(右)跳躍(將軟錐呈直線排列):雙腳併攏，左(右)測對齊直線，連續向左(右)側跳躍軟錐。 (三) 180 度旋跳:雙腳併攏站於軟錐後，向前跳躍軟錐時，空中轉身 180 度，落地時，軟錐仍置於前。 【活動二】大內割摔倒(以慣用右側者為例)： (一) 2 人一組，預備時，取者採右自然體站姿。 (二) 取者右腳向前踩在受者右腳掌前，重心下沉，左腳墊步於右腿後方做為主支撐腳。 (三) 取者以右腳自受者雙腿間，向前用力畫一大圓，破壞受者左腳支撐，同時腹部前頂，左手向下拉，右手向前推，直至受者臀、背部著地完成倒法為止。 (四) 建議先練習取者模擬動作，待動作熟練後，再讓學童 2 個人一組練習摔倒。			
四、講評及分享 (5 分鐘) 【活動三】鍛鍊與教育比勝負更重要： (一) 說明柔道運動中，與同儕一起學習的過程及個人的成長體驗比比賽輸贏還重要。 (二) 行禮：以禮結束(立姿禮)。			

新北市淡水區新興國小特色課程-柔道體驗			
教學名稱	柔道體驗-「道」的涵養	學程	國小
領域類別	健康與體育	教學設計者	楊憲慈、賴巧敏
教學對象	注意力缺陷及過動者	教材來源	自編
教學日期		教學時間	40 分鐘
教學目標	(一) 能夠分辨及了解取者與受者各自應有的儀態。 (二) 能正確操作前、後滾翻，確實做到保護頭部。 (三) 身體各部位能運用適當的力量來完成前迴轉倒法。 (四) 體會武德精神中”道”的意涵。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。		
-教 學 設 計 內 容-			
一、引起動機(5 分鐘) (一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。 (二) 武德精神：取者、受者應有態度			
二、準備活動(10 分鐘) (一) 慢跑柔道場 3 圈 (二) 熱身操-加強上肢及肩頸、背肌群 (三) 仰臥前踢、內外旋腿 4x8 拍 x 1 st (四) 臥姿綜合倒法 30 下			
三、教學活動(20 分鐘) 【活動一】前、後滾翻： (一) 前滾翻：1. 預備蹲姿時，雙手撐地，下巴內收。 2. 聞口令後，雙腿漸撐直，彎背，使重心往前移，以頸、背、腰、臀、足，依序著墊。 3. 滾翻時，收腹，屈膝抱膝，腳跟儘量靠臀，兩手抱腳。完成時恢復預備蹲姿。 (二) 後滾翻：1. 預備蹲姿時，雙臂微屈上舉，手指向後，掌心朝上，雙手放在耳朵旁。 2. 聞口令後，低頭、收下巴、弓背、重心後移，仰臥、使臀、腰、背、頸、頭、手、足底依序著墊，成團身向後滾。 3. 翻過後，以雙手撐墊，用力往上推撐，腳不要抬太高，膝部儘量往頭部靠近。 【活動二】前迴轉倒法(以慣用右側者為例)： (一) 預備站姿時，右腳微向前 1 步，左手掌撐地，右手刀小指貼地，掌心朝於右腳踝內側 (二) 聞口令後，右手臂維持弧度，下巴內收，使重心往前移，以右手手刀、右手腕、右手肘、右肩、右背上方、背部中間、背部左下方腰依序著墊後接續臥姿左側護身倒法。			
四、講評及分享 (5 分鐘) 【活動三】什麼是武德：「道」的涵養 (一) 說明「武德」中，「道」的內涵為俠義精神，勇於挑戰追求夢想，不強凌弱並謙遜為懷。 (二) 行禮：以禮結束(立姿禮)。			