

| 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-雞蛋滾翻                                                                                                                          | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 健康與體育                                                                                                                              | 教學設計者 | 楊憲慈、賴巧敏 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 一上                                                                                                                                 | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | 教學時間  | 40 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (一) 能了解場地使用規則並養成物歸原位的好習慣。<br>(二) 身體各部位能運用適當的力量來完成動作。<br>(三) 能正確操作臥姿倒法並認識其動作意義。<br>(四) 體會柔道運動起始的禮節真諦。                               |       |         |
| 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。<br>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。<br>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 物歸其所：說明場地使用規定並將鞋子、水壺、毛巾擺放整齊，以維護環境清潔。<br>(二) 行禮：以禮開始(跪姿禮)。<br>(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)<br>(一) 暖身操-加強腹、背肌群<br>(二) 開合跳 30 下<br>(三) 慢跑柔道場 5 圈                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |       |         |
| 三、教學活動(20 分鐘)<br>【活動一】雞蛋滾翻：<br>(一) 預備時，雙手保護頭部，身體呈跪姿俯臥於墊上。<br>(二) 聞” 向左”( 向右) 口令時，身體向左(右)側傾倒直至背部接觸地面，接續翻轉完成一圈後回復預備姿勢。過程中，身體須維持團身姿勢，肢段向心緊縮。<br>【活動二】臥姿護身倒法-正面：<br>(一) 先躺平，雙腳打直，雙手輕鬆自然放置於身體兩側，掌心接觸柔道墊。<br>(二) 聞預備口令時，頸部用力將頭抬起，下巴向內收，雙手於肚臍上方交叉，掌心仍然朝下，雙眼視線停留在腹部。<br>(三) 開始時，視線、頸部及軀幹動作不變，雙手向身體兩側拍打一下後回復成預備姿勢。<br>(四) 剛開始宜一個口令拍打一下，拍打了 10 下就躺平休息，3 回合後，可進化成一個口令連續拍打 10 下的連續動作。 |                                                                                                                                    |       |         |
| 四、講評及分享 (5 分鐘)<br>【活動三】行禮：以禮結束(跪姿禮)<br>(一) 說明柔道運動「以禮開始，以禮結束」的主要精神及意義。<br>(二) 說明柔道場以外，進行動作練習時之注意事項及規範。                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |       |         |

| 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-不倒翁運動                                                                                                                         | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 健康與體育                                                                                                                              | 教學設計者 | 楊憲慈、賴巧敏 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 一下                                                                                                                                 | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    | 教學時間  | 40 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (一) 能認識柔道運動起源與臺灣發展歷史。<br>(二) 身體各部位能運用適當的力量來完成動作。<br>(三) 能正確操作臥姿左側、右側倒法並認識其動作意義。<br>(四) 體會從維護柔道場地到愛惜公物的惜物情操。                        |       |         |
| 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。<br>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。<br>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |       |         |
| 一、引起動機(7 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(跪姿禮)。<br>(二) 說明：什麼是柔道?柔道運動起源與臺灣柔道運動發展歷史                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |       |         |
| 二、準備活動(10 分鐘)<br>(一) 暖身操-加強腹、背肌群<br>(二) 開合跳 30 下<br>(三) 慢跑柔道場 5 圈                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |       |         |
| 三、教學活動(20 分鐘)<br>【活動一】盤腿繞圓(不倒翁運動):<br>(一) 預備時，盤坐於墊上，雙腳腳底相對，雙手手指交叉後托住腳掌。<br>(二) 聞” 向左”(向右)口令時，身體向左(右)側傾倒直至左(右)肩、背部接觸地面，接續翻轉完成一圈後回復預備姿勢。過程中，雙手須維持托住腳掌姿勢，下巴向心緊縮。<br>【活動二】臥姿護身倒法-左側、右側(以左側動作敘明，右側動作亦同):<br>(一) 先躺平，雙腳打直，雙手輕鬆自然放置於身體兩側，掌心接觸柔道墊。<br>(二) 聞” 左側預備” 口令時，頸部用力將頭抬起，下巴向內收，身體自然向左側傾，右手輕放在肚子上，左手前臂置於肚臍上方，左手掌心朝下，雙眼視線停留在腹部，左腿外側貼於墊上，右腳腳底貼於墊上，雙膝分開，距離至少 30 公分以上。<br>(三) 開始時，除左手外，其餘動作姿勢不變，左手向身體左側拍打一下後回復成預備姿勢。<br>(四) 剛開始宜一個口令拍打一下，拍打了 10 下就躺平休息，3 回合後，可進化成一個口令連續拍打 10 下的連續動作。 |                                                                                                                                    |       |         |
| 四、講評及分享(3 分鐘)<br>【活動三】愛護場地，愛護公物：<br>(一) 說明維護場地及愛惜公物主要內涵。<br>(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-綜合倒法                                                                                                                          | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 健康與體育                                                                                                                              | 教學設計者 | 楊憲慈、賴巧敏 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 二上                                                                                                                                 | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    | 教學時間  | 40 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (一) 能分辨身體向心作用及離心作用在柔道運動基本動作之功用。<br>(二) 身體各部位能運用適當的力量來完成動作。<br>(三) 能正確操作仰臥前踢、內外旋腿並認識其動作意義。<br>(四) 體會從護身倒法應用到保護自己的意涵。                |       |         |
| 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。<br>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。<br>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(跪姿禮)。<br>(二) 說明：柔道力學基礎之向心圓、離心圓如何作功。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 開合慢跳 30 下<br>(三) 熱身操-加強下肢及腹、背肌群<br>(四) 複習臥姿正面及左、右側護身倒法，每一動作各 20 下。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |       |         |
| 三、教學活動(20 分鐘)<br>【活動一】仰臥前踢、內外旋腿：<br>(一) 仰臥前踢：預備時，仰臥於墊上，下巴內收，頭部離地，雙手虛抱一顆球置於胸前，聞口令後，上半身不動，雙腳腳跟與地面呈水平方向輪流踢出，但後腳跟不碰地。<br>(二) 內旋腿：預備姿勢上半身動作與仰臥前踢相同，雙膝向心收起，大腿與地面呈垂直，聞口令後，腳掌前壓與小腿脛骨成一直線，以膝蓋為圓心，雙腳輪流向心畫圓。<br>(三) 外旋腿：身體姿勢與內旋腿相同，聞口令後，腳掌撐起與小腿脛骨成一直線角，以膝蓋為圓心，雙腳輪流離心向外畫圓。<br>【活動二】臥姿護身倒法-綜合：<br>(一) 預備時，上半身呈臥姿正面護身倒法預備姿勢，下半身雙腳併攏打直抬起，雙腿與地面呈垂直。<br>(二) 聞”向左” 口令時，身體向左側傾，做出臥姿左側護身倒法，拍打一下後，回復預備姿勢。接著聞”向右” 口令時，亦做出臥姿右側護身倒法，拍一下後，回復預備姿勢。 |                                                                                                                                    |       |         |
| 四、講評及分享 (10 分鐘)<br>【活動三】護身倒法的意義：保護自己<br>(一) 說明護身倒法是運用分散衝擊原理與訓練頸部力量來保護頭部及減緩意外傷害。<br>(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-坐姿倒法                                                                                                                          | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 健康與體育                                                                                                                              | 教學設計者 | 楊憲慈、賴巧敏 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 二下                                                                                                                                 | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    | 教學時間  | 40 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (一) 能學會穿著柔道服、綁好柔道帶，並了解柔道帶代表的意義。<br>(二) 能正確操作坐姿護身倒法，確實做到保護頭部。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成各式跳躍動作。<br>(四) 體會鍛鍊與教育比勝負更重要的真正意涵。             |       |         |
| 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。<br>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。<br>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |       |         |
| 一、引起動機(10 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 著裝：穿著柔道服、綁道帶、折道服、掛道服                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 開合慢跳 30 下<br>(三) 熱身操-加強下肢及腹、背肌群<br>(四) 複習臥姿正面及左、右側護身倒法，每一動作各 20 下。                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |       |         |
| 三、教學活動(15 分鐘)<br>【活動一】坐姿護身倒法：<br>(一) 預備坐姿時，上半身抬頭挺胸，雙手向前打直交叉，掌心向下，下半身雙腳打直併攏。<br>(二) 聞口令後，上半身與下半身保持 90 度垂直，身體向後躺時腿隨之抬起，下巴內收後腦勺不碰地，上背部著地時雙手自然向兩側拍打一下後回復預備姿勢。<br>【活動二】平衡跳躍：<br>(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。<br>(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。<br>(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。 |                                                                                                                                    |       |         |
| 四、講評及分享 (10 分鐘)<br>【活動三】鍛鍊與教育比勝負更重要：<br>(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。<br>(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-立姿護身倒法                                                                                                                        | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 健康與體育                                                                                                                              | 教學設計者 | 楊憲慈、賴巧敏 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 三上                                                                                                                                 | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    | 教學時間  | 80 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (一) 能夠分辨及了解段位與級別各自代表的意義。<br>(二) 能正確操作蹲姿及立姿護身倒法，確實做到保護頭部。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成鐘擺運動。<br>(四) 體會武德的基本精神:尊師重道，孝順父母的意涵。               |       |         |
| 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。<br>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。<br>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 腰帶的意義：段位和級別介紹                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |       |         |
| 二、準備活動(25 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加強下肢及腹、背肌群<br>(三) 仰臥前踢 4x8 拍 x 2st<br>(四) 鐘擺運動:兩人一組，受者躺平，取者站立於受者頭部上方，受者雙手握住取者雙腳踝，雙腳併攏抬起後舉至取者身體前，取者抓到受者腳踝後，給予不定方向推力，受者接受推力後，雙腳向下擺放至快要著地時，立刻反向擺盪至取者身體前，如此重複 10 下。<br>(五) 複習臥姿綜合倒法、坐姿護身倒法各 30 下                                                     |                                                                                                                                    |       |         |
| 三、教學活動(40 分鐘)<br>【活動一】蹲姿護身倒法：<br>(一) 預備蹲姿時，上半身抬頭挺胸，雙手向前打直交叉，掌心向下，手臂與大腿成平行。<br>(二) 聞口令後，身體自然向後躺時，兩腿隨之抬起接續坐姿護身倒法，下巴內收後腦勺不碰地，上背部著地時雙手自然向兩側拍打一下後回復預備蹲姿。<br>【活動二】立姿護身倒法：<br>(一) 預備立姿時，上半身抬頭挺胸，雙手向前打直交叉，掌心向下，下半身雙腳打直併攏。<br>(二) 聞口令後，上半身維持直立，兩腿自然蹲下，接續蹲姿護身倒法，下巴內收後腦勺不碰地，上背部著地時雙手自然向兩側拍打一下後回復預備站姿。 |                                                                                                                                    |       |         |
| 四、講評及分享(10 分鐘)<br>【活動三】尊師重道，孝順父母：<br>(一) 說明習武者，不僅修習時心裡要尊師重道，對父母要能夠順從才是最基本的功夫。<br>(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 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 三下                                                                                                                                 | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    | 教學時間  | 80 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。<br>(二) 能正確操作前、後滾翻，確實做到保護頭部。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成前迴轉倒法。<br>(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。<br>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。<br>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |       |         |
| 一、引起動機(10 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 武德精神：取者、受者應有態度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    |       |         |
| 二、準備活動(10 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈 (二) 熱身操-加強上肢及肩頸、背肌群<br>(三) 仰臥前踢、內外旋腿 4x8 拍 x 1 <sup>st</sup> (四) 臥姿綜合倒法 30 下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |       |         |
| 三、教學活動(50 分鐘)<br>【活動一】前、後滾翻：<br>(一) 前滾翻：1. 預備蹲姿時，雙手撐地，下巴內收。<br>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。<br>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。<br>(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。<br>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。<br>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。<br>【活動二】前迴轉倒法(以慣用右側者為例)：<br>(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<br>(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 (10 分鐘)<br>【活動三】什麼是武德：「道」的涵養<br>(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。<br>(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-大熊走路                                                                                                                                         | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                          | 健康與體育                                                                                                                                             | 教學設計者 | 賴巧敏、楊憲慈 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                          | 四上                                                                                                                                                | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   | 教學時間  | 80 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                          | (一) 能夠了解柔道運動基本的勝負判定。<br>(二) 能正確操作前方倒法，確實做到保護頭部及軀幹。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成大熊走路運動。<br>(四) 體會柔道運動中，自我控制使對力量來達到事半功倍的訣竅。                              |       |         |
| 能力指標                                                                                                                                                                                                                          | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。<br>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 裁判規則：破壞基底面積才會倒                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加強軀幹及下肢肌群<br>(三) 前迴轉護身倒法 2 趟<br>(四) 俯臥背屈(背肌)及伏地挺身(膝蓋著地)20 下                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |       |         |
| 三、教學活動(60 分鐘)<br>【活動一】大熊走路：<br>(一) 預備時，身體前彎、雙手撐地、雙腳打直膝蓋不跪地。<br>(二) 聞口令時，運用手腳協調動作，模仿熊走路向前行進。<br>【活動二】前方倒法：<br>(一) 預備立姿時，雙手掌心向前、前臂於胸前成八字，雙腳平行打開。<br>(二) 聞口令時，全身維持僵直，重心向前傾倒，雙手自然由後向前擺動至胸前，著地時吐氣，<br>雙手掌心貼地、前臂於胸前成八字，臉、腹部、膝蓋均不觸地。 |                                                                                                                                                   |       |         |
| 四、講評及分享(10 分鐘)<br>【活動三】抓到重點就能事半功倍：<br>(一) 引導學生回憶柔道運動學習過程中，為了完成動作，必須準確的控制自己重心、力量，<br>才能達到事半功倍的效果。<br>(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-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、楊憲慈 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 四下                                                                                                                                         | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            | 教學時間  | 80 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。<br>(二) 能與同學合作，確實操作並完成地洞接龍。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成大內割摔倒。<br>(四) 體會柔道運動中，以柔克剛的運動哲學。                            |       |         |
| 能力指標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。<br>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 |       |         |
| -教學設計內容-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 致勝關鍵：靜者恆靜、動者恆動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加強肩、肘、軀幹及下肢肌群<br>(三) 立姿正面護身倒法、伏地挺身(膝蓋著地)20 下<br>(四) 前迴轉護身倒法 2 趟                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |       |         |
| 三、教學活動(60 分鐘)<br>【活動一】地洞接龍：<br>(一) 全班分成 4 縱列，預備時，第 1 位同學以伏地挺身預備姿勢橫撐於排頭。<br>(二) 聞口令時，第 2 位同學以俯臥爬行自橫撐同學腹部下方鑽過，鑽後立即同第 1 位同學以伏地挺身預備姿勢橫撐排列，第 3 位、第 4 位……等依序出發。<br>【活動二】大內割摔倒(以慣用右側者為例)：<br>(一) 2 人一組，預備時，取者採右自然體站姿，右手抓握受者左肩衣襟，左手掌心朝上抓握受者右手肘下衣袖。<br>(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。<br>(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。<br>(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 (10 分鐘)<br>【活動三】柔道哲學：以柔克剛<br>(一) 以大內割動作為例，講述柔道運動哲學中，以柔克剛的基本原理。<br>(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-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、楊憲慈 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                          | 五上                                                                                                                                                                      | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         | 教學時間  | 80 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                          | (一) 能夠了解柔道運動中，推與拉力量的傳動。<br>(二) 能與同學合作，確實操作並完成柔道帶拉力。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成浮腰運步法。<br>(四) 了解柔道運動宗旨，精力善用，自他共榮的內涵。                                                         |       |         |
| 能力指標                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。<br>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 說明力量的流動：推即拉、拉即推                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加強肩、肘、軀幹及下肢肌群<br>(三) 臥姿綜合倒法、伏地挺身(膝蓋著地)30 下<br>(四) 前迴轉護身倒法 3 趟                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 三、教學活動(60 分鐘)<br>【活動一】浮腰運步法(以慣用右側者為例)：<br>(一) 預備時，取者採右自然體站姿，即雙腳與肩同寬站立，右腳微向前。<br>(二) 右腳向前踩在受者右腳掌前，膝蓋微彎，以腳前掌當圓心，左腳順著逆時針旋轉收回至與右腳平行站立，重心下沉。<br>【活動二】道帶拉力：<br>(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。<br>(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(10 分鐘)<br>【活動三】柔道宗旨：精力善用，自他共榮<br>(一) 講述柔道運動宗旨，精力善用，自他共榮的意義及內涵。<br>(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-立技浮腰                                                                                                                                                               | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 健康與體育                                                                                                                                                                   | 教學設計者 | 賴巧敏、楊憲慈 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 五下                                                                                                                                                                      | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         | 教學時間  | 80 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (一) 能夠了解柔道技術中，立技的技術型態。<br>(二) 能與同學合作，確實操作並完成道帶拉力轉身。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成浮腰摔倒法。<br>(四) 了解柔道運動競技中，立技施術的原則。                                                             |       |         |
| 能力指標                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。<br>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 |       |         |
| -教學設計內容-                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(立姿禮)。<br>(二) 講述柔道的立技技術型態。                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加強肩、肘、軀幹及下肢肌群<br>(三) 臥姿綜合倒法、仰臥起坐 30 下<br>(四) 前迴轉護身倒法 3 趟                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 三、教學活動(60 分鐘)<br>【活動一】道帶轉身(以慣用右側者為例):先行複習上期”道帶拉力”，接著融入浮腰運步法。<br>【活動二】浮腰摔倒：<br>(一) 2 人一組，預備時，取者採右自然體站姿，右手抓握受者左肩衣襟，左手掌心朝上抓握受者右手肘下衣袖。<br>(二) 取者右腳向前踩在受者右腳掌前，重心下沉，左手腕外旋掌心向前，右手移至受者腰際左腳順著逆時針旋轉收回至與右腳平行站立，左手順勢帶至雙眼平視處，右手臂環抱受者至背上。<br>(三) 取者雙手維持抓握、擒抱，雙腿向前推蹬，右肩向前朝左膝旋一大圓，將受者抬起向前摔倒，至受者臀、背部著地完成臥姿左側護身倒法為止。 |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 四、講評及分享 (10 分鐘)<br>【活動三】立技施術原則：製造機會，把握機會<br>(一) 講述兩人競技中，立技施術的原則。<br>(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-袈裟壓制                                                                                                                                                               | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 健康與體育                                                                                                                                                                   | 教學設計者 | 賴巧敏、楊憲慈 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 六上                                                                                                                                                                      | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         | 教學時間  | 80 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (一) 能夠了解柔道技術中，寢技的技術型態。<br>(二) 能與同學合作，確實操作並完成寢技袈裟壓制動作。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成臂力加強運動。<br>(四) 了解柔道運動競技中，寢技施術的原則。                                                          |       |         |
| 能力指標                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。<br>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 |       |         |
| -教學設計內容-                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(跪姿禮)。<br>(二) 柔道的技術二、寢技                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加開合跳 50 下<br>(三) 臥姿綜合倒法<br>(四) 俯臥前後腳跳 30 下<br>(五) 前迴轉護身倒法 4 趟                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 三、教學活動(60 分鐘)<br>【活動一】臂力加強運動：<br>(一) 預備俯臥姿，雙手向前伸直，掌心貼墊，雙腿打開貼墊。<br>(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。<br>【活動二】袈裟壓制(以慣用右側者為例)：<br>(一) 2 人一組，受者橫躺平，取者左手抓握受者右手肘衣袖並將受者右手以左側腋下夾住，取者右側腰際貼緊受者右腋下，取者右手抓握受者左肩領，右膝靠近受者右耳，雙腳自然成弓箭步貼墊。<br>(二) 聞口令後，受者可試著逃脫，以檢視取者袈裟壓制是否得宜。 |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 四、講評及分享(10 分鐘)<br>【活動三】寢技施術原則：延伸觸角，大量吸收<br>(一) 講述兩人競技中，寢技施術的原則。<br>(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-融會貫通                                                                                                                                                               | 學程    | 國小      |
| 領域類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 健康與體育                                                                                                                                                                   | 教學設計者 | 賴巧敏、楊憲慈 |
| 教學年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 六下                                                                                                                                                                      | 教材來源  | 自編      |
| 教學日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                         | 教學時間  | 80 分鐘   |
| 教學目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (一) 能夠了解柔道技術中，得意技的產生及養成。<br>(二) 能與同學合作，確實操作並完成袈裟壓制逃脫法。<br>(三) 身體各部位能運用適當的力量來完成龍蝦運動。<br>(四) 了解柔道運動競技中，積極柔道的競技宗旨。                                                         |       |         |
| 能力指標                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。<br>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。<br>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 |       |         |
| -教 學 設 計 內 容-                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 一、引起動機(5 分鐘)<br>(一) 行禮：以禮開始(跪姿禮)。<br>(二) 得意技：融會貫通、無往不利                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 二、準備活動(5 分鐘)<br>(一) 慢跑柔道場 3 圈<br>(二) 熱身操-加強上肢伸展<br>(三) 臥姿綜合倒法、前方倒法各 30 下<br>(四) 前迴轉護身倒法 4 趟                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 三、教學活動(60 分鐘)<br>【活動一】龍蝦運動：<br>(一) 預備時，先以立姿護身倒法躺臥於墊上後，軀幹右側貼墊，雙膝向心內收，雙手置於胸前。<br>(二) 聞口令後，以肩及雙腳掌為支撐點，軀幹右側微微離地後，雙腿蹬直，雙手向小腿方向推，模仿蝦子於水中前進方式，動作完成後轉向左側，雙膝向心內收，後續動作亦同於右側，持續向上移動。<br>【活動二】袈裟壓制逃脫法(以慣用右側者為例)：<br>(一) 2 人一組，取者以袈裟固壓制好受者。<br>(二) 聞口令後，受者迅速採龍蝦運動逃脫以解除壓制，受者盡量以自身右手肘及右膝相對，增加與取者距離，進而以雙腿夾住取者抑制其進攻。 |                                                                                                                                                                         |       |         |
| 四、講評及分享 (10 分鐘)<br>【活動三】積極的柔道：成功掌握在自己的手裡<br>(一) 講述柔道運動競技中，積極柔道的競技宗旨。<br>(二) 行禮：以禮結束(跪姿禮)。                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |       |         |