

安全與急救-融入健體領育課程教案

單元名稱	防暴你我他-實戰防身術	共節數	1	班級	一年級	人數	32
教材來源	自編			教師	黃惠梅	時間	45分
學習目標	1. 了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2. 學習實戰防身術的動作與應用技術。 3. 欣賞並評鑑同學的優缺點。 4. 能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。						
學生分析	1. 本教材適合各個年級男女學生 2. 學生都具備有自然本能之動作，因此學習上沒有問題						
教學方法	口語、示範、講述、練習、實施分組教學						
教學資源	哨子、提醒學生將指甲剪短，上課時先取下手錶、手鍊等飾物						
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。						

教學重點

壹、準備活動

- 一、說明防暴與實戰防身術的概念。

貳、發展活動

一、後抱仰頭擊鼻

(一)示範與講解

1. 預備式開步站立，當對方雙手環抱住你時，此時你的手被對方環抱住，你可以頭向後仰攻擊對方鼻子使對方因疼痛而放手。

(二)分組練習

1. 兩人一組交互練習。

二、後抱頂肘擊腹。

(一)示範與講解

1. 預備式開步站立，當對方雙手環抱住你時，此時你的手被對方環抱住，你可以向後頂肘攻擊對方兩側腹部使對方因疼痛而放手。

(二)分組練習

1. 兩人一組交互練習。

三、側抱頂肘擊頸

(一)示範與講解

1. 預備式開步站立，當對方側面雙手環抱住你時，此時你的手未被對方環抱住，你可以用頂肘攻擊對方頸部使對方因疼痛而放手。

(二)分組練習

1. 兩人一組交互練習。

參、整理活動

一、緩和活動。

二、欣賞或表演學生防身術實戰對練，並請學生進行評鑑。

三、預告下次上課內容。



學生練習防身術情形



5 分

35 分

5 分

節次

