

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in
Physical Education-Miscellaneous Sports

其他類



國立教育資料館編印

National Institute of Educational Resources and Research

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

其他類

Miscellaneous Sports

國立教育資料館

中華民國98年11月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 其他類教材教法與評量

蔡榮捷

現職：彰化縣竹塘鄉民靖國小校長

國立臺灣師範大學體育系兼任助理教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

張少熙

現職：國立臺灣師範大學體育學系教授 兼運動與休閒學院院長

學歷：國立臺灣師範大學運動與休閒學院教育學博士

黃國恩

現職：國立臺灣大學體育室專任副教授

學歷：美國路易斯安那州立紐奧良大學碩士

錢紀明

現職：國立臺灣師範大學體育學系兼任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育系碩士

黃香萍

現職：國立臺灣師範大學體育學系兼任講師

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士班 肄業

熊文宗

現職：嘉義縣私立頭橋幼稚園 總經理

中華民國飛盤協會副祕書長

學歷：私立輔仁大學體育學系畢業

目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 其他類教材教法與評量	
扯鈴	
第一節 扯鈴之啟動運鈴	54
第二節 扯鈴之棍上動作——金雞上架	60
第三節 金蟬脫殼——扯鈴在繩子上之纏繞動作	66
第四節 扯鈴拋鈴——直上青雲	70
第五節 扯鈴繩子上定點動作——螞蟻上樹	74
第六節 扯鈴環繞肢體的動作—金龍繞玉柱（繞腳）	78
第七節 扯鈴大鵬展翅（挖鈴）	82
第八節 扯鈴的套鈴動作——平沙落雁	86
踢毬	
第九節 小武——踢、拐	90
第十節 小武—膝	97
第十一節 小武—踉、十字經	102
第十二節 小武—豆	108

第十三節	小武一蹬、小武全	114
第十四節	大武一跳、蹺	120
第十五節	大武一跪、踩	125
第十六節	大武一蹦、剪	130
跳繩		
第十七節	空迴旋、正（前）迴旋跳	136
第十八節	前後開腳跳、跑步跳	145
第十九節	軸心迴旋跳、開叉跳	154
第二十節	蹲跳、交叉跳	162
第二十一節	後迴旋跳、長繩交叉迴旋	170
第二十二節	側迴旋跳、一跳二迴旋跳	176
第二十三節	側迴旋交叉跳、長繩波浪	182
第二十四節	開叉、交叉二迴旋跳、長繩相繞迴旋跳	187
拳擊		
第二十五節	認識拳擊	193
第二十六節	拳擊姿勢	198
第二十七節	攻擊法	204
第二十八節	防守法	210
第二十九節	器材打擊訓練	215
第三十節	對打訓練	223
第三十一節	拳擊規則講解	228
第三十二節	電腦評分機	236
柔道		
第三十三節	認識柔道	239
第三十四節	護身倒法（一）	250
第三十五節	護身倒法（二）	257
第三十六節	浮腰（UKI-GOSHI, UGO）（Floating hip throw）	265
第三十七節	掃腰（HARAI-GOSHI, HRG）（Hip sweep）	270
第三十八節	大外割（OSOTO-GARI, OSG）（Large outer reap）	275
第三十九節	過肩摔（SEOI-NAGE, SON）（Shoulder throw）	280

第四十節	壓制法 (OSAEKOMI-WAZA)	285
第四十一節	勒頸法 (SHIME-WAZA)	289
第四十二節	關節法 (KANSETSU-WAZA)	294
跆拳道		
第四十三節	基本法則及步法	298
第四十四節	攻擊手法—拳	305
第四十五節	攻擊手法—手刀	312
第四十六節	防禦手法	320
第四十七節	基本踢擊—下壓腿、前踢、跳前踢	329
第四十八節	基本踢擊—前踹腿、內擺踢、外擺踢	336
第四十九節	基本踢擊—旋踢、跳旋踢、滑步旋踢	343
第五十節	基本踢擊—側抬腳、側踢、跳側踢	350
第五十一節	基本踢擊—後踢、旋踢接後踢	357
第五十二節	基本踢擊—後旋踢、旋踢接後旋踢	363
直排輪		
第五十三節	滑輪站立與步行	374
第五十四節	直排輪前進溜法	382
第五十五節	前進節奏滑行、前進葫蘆型滑溜與葫蘆型停止法	390
第五十六節	前進單腳滑行及前進後T字型停止法	398
第五十七節	轉彎法及前進S型溜法	403
第五十八節	複習前進節奏滑行、停止法及前進轉彎法	410
第五十九節	後退溜行及後退葫蘆型	414
第六十節	前進滑行轉後退溜行	420
飛盤		
第六十一節	飛盤基本投接	424
第六十二節	飛盤進階投接	429
第六十三節	飛盤越野賽	435
第六十四節	飛盤高爾夫	440
第六十五節	飛盤勇氣賽	446
第六十六節	飛盤回收賽	451

第六十七節	花式飛盤	456
第六十八節	飛盤爭奪賽	461



修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。


經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。

本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌
民國98年11月





第一章

目標與架構

第一節 體育課程的目標架構

前言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是

說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

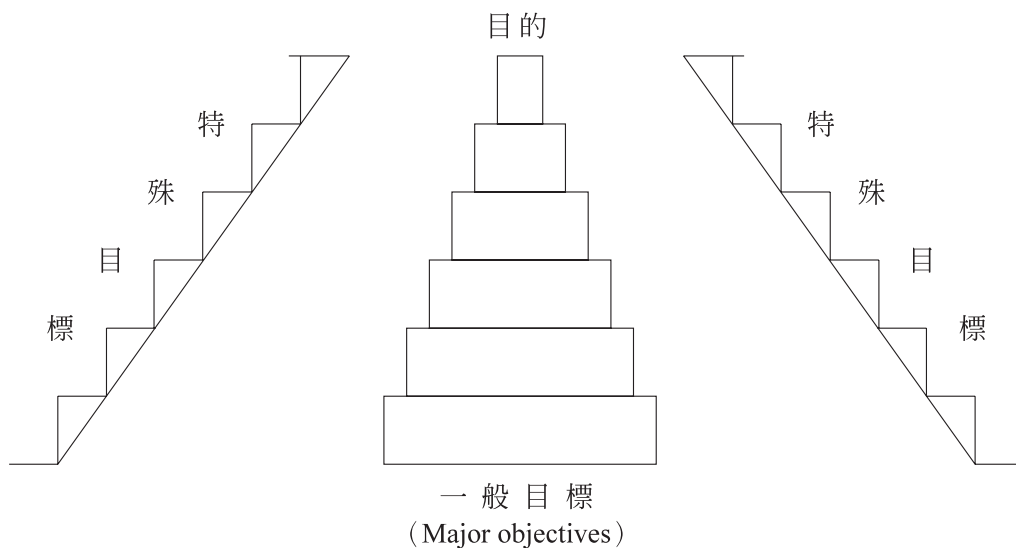


圖 1 目的與目標的關係

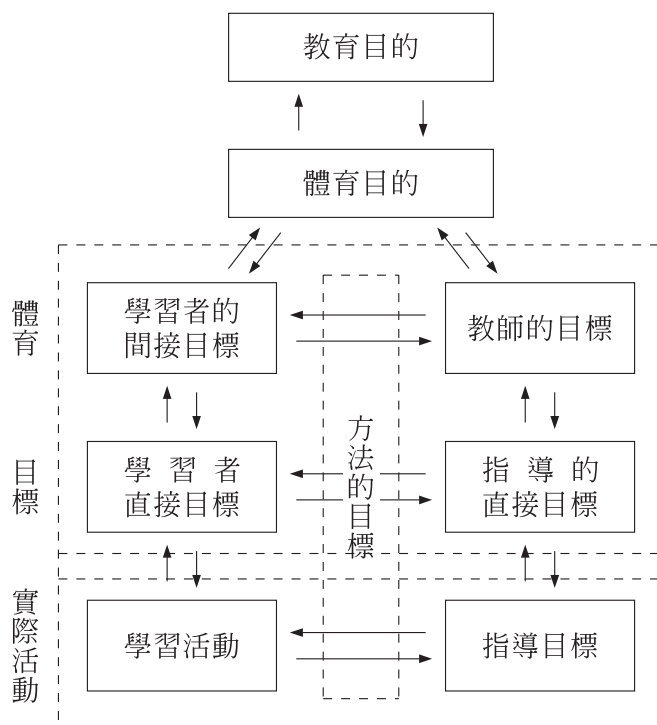
依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是

一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：

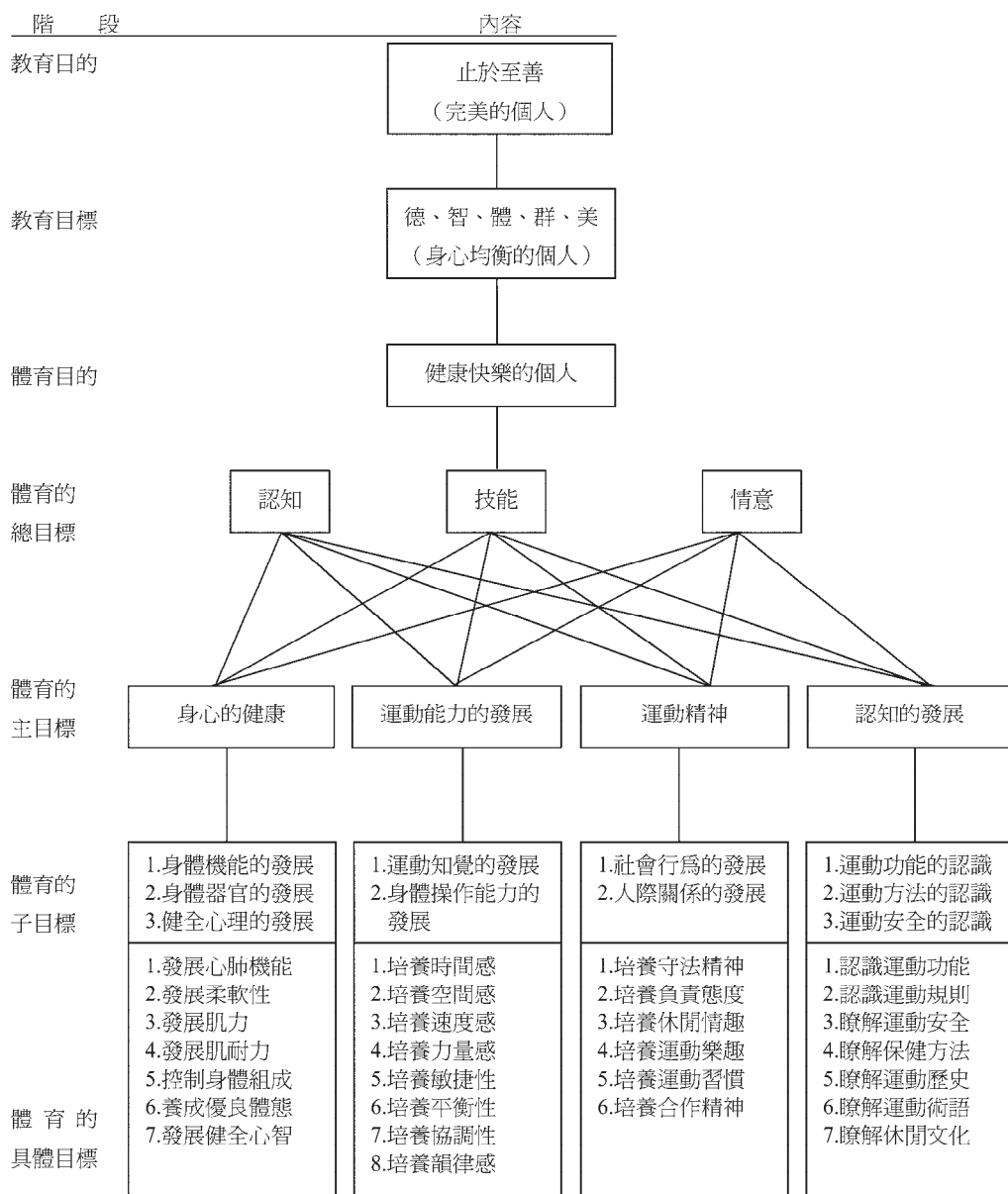


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。

第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。

發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√	√							讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異

發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施	
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√							在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√							避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√							提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√					讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√		提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√		提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√		提供更多挑戰性活動
	17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√		提供多樣化活動，並允許男女有不同表現

發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係

發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範

發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲												√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性												√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。

第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。

五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。

第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。

第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。

- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。

3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

③ 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

④ 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。

3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適用於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。

7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
 - (1) 游泳場所及環境安全。
 - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
 - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
 - (1) 先求動作正確。
 - (2) 再求動作協調。
 - (3) 進一步求游泳距離之增長。
 - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
 - (1) 基本泳姿。
 - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
 - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。

(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。

第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。

五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

- 一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。
- 二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的

「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦

即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿一停一收手收腿。

第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達承先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。

11. 運動安全的維護者。

12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。

認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。

二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一)身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二)社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三)情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四)專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。

(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1)教學事務。
- (2)文書處理。
- (3)出席會議。
- (4)班級事務。

2. 表達能力

- (1)說明示範。
- (2)改正錯誤。
- (3)回饋能力。
- (4)發問傾聽。
- (5)諮商輔導能力。

三、達成優良體育教師之相關因素

(一)本身因素

1. 個性方面

- (1)努力向學--追求真理。
- (2)愛好自由--自由、自主、自動。
- (3)崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4)富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1)享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2)安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1)負責教學使命--經師。
- (2)受教者之典範--人師。
- (3)感化學生。
- (4)發揮繼往開來精神。

(二)環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。

2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。

- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。

2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。

第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定

測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評

定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。

2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

(1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。

(2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量

情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。



附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。

附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動						認知的發展												
教材項目	體育的體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
徑	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面															
		身體的發展					運動能力的發展					運動精神						認知的發展															
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化			
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎								
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎								
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎								
運	轉		◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
動	其																																
	他																																

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

土風舞類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能				能力				情意				認知				發展														
		身體的發展				運動				力的				運動				精神				知識				發展						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化		
土	知識																					◎					◎	◎	◎			
風	體節								◎									◎														
	步法								◎																							
	隊形								◎																							
	舞姿						◎																									
	其他																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體	跳躍	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	支撐			◎			◎	◎		◎		◎	◎	◎					◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	擺動	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	懸吊		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	旋轉		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	著地		◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	飛躍		◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	其他																													
操	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





第二章 其他類教材教法與評量

第一節 扯鈴之啟動運鈴

一、教學目標：

- (一)認識扯鈴的歷史及沿革。
- (二)做出運鈴前的準備動作。
- (三)學會雙手配合以單手（右手）使力，讓扯鈴單方向平衡運轉。
- (四)扯鈴傾斜時能調整鈴的方向，回復平衡，進而熟練運鈴動作。

二、教學過程：

(一)動作要領－運鈴

1. 準備動作（如圖1-1）

- (1)將扯鈴放置在繩子上
- (2)人與扯鈴軸心成垂直
- (3)腳站踏點步或丁字步
- (4)將鈴擺放在右前側方
- (5)左手高，右手低，讓繩子撐直，右棍端儘量接近扯鈴。



圖1-1 扯鈴的準備動作

2. 地面起動：

- (1)右棍自右向左帶動扯鈴直線方向滾動
- (2)右繩開始拉扯鈴軸（順著扯鈴向左滾動之勢）慢慢加速提拉。
- (3)扯鈴向著左上方離地而起，右手由低而提高，左手由高變低。（為避免扯鈴向外傾斜掉出去，左手棍可以略微向外移出，防止掉落。）

3. 運鈴：使扯鈴加速運轉

- (1)一律用右手使力，右棍垂直提鈴向上到高處。
- (2)瞬間右棍放鬆下沈並迅速提高左棍（此時繩子此微離開鈴的軸心，避免磨擦），右棍再回低處。
- (3)右手使力再次讓繩子接觸並提拉鈴心。
- (4)如此動作周而復始。切記需穩定緩和地單方向提拉鈴心。

4. 調鈴：扯鈴軸心傾斜之調整

- (1)前鈴偏低時（後翹起，如圖1-2-A），在提拉右棍繩時，順勢將右棍繩往內（身體方向）拉扯，此時左手將棍繩微推向外。如圖1-2-B

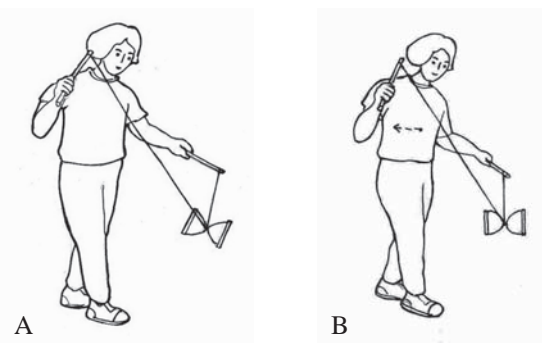


圖1-2 A前鈴偏低、B右棍繩向內拉

(2)前鈴偏高時（前翹起，如圖1-3-A），在提拉右棍繩時，順勢將右棍繩往外推扯，此時左棍繩是向身體方向內靠之。

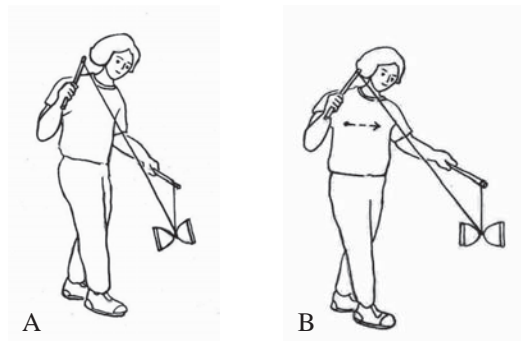


圖1-3 A前鈴偏高、B右棍繩向外推

(3)鈴身稍有傾斜時即應預作調鈴之準備，調整傾斜時機要早。

(4)調整時要保持鈴速正常運轉，需繼續運鈴。

(5)雙繩僅可在鈴軸的平行方向調鈴以防止傾斜。

(二)教學步驟：

1. 扯鈴歷史及沿革的說明：

傳統雜耍表演中有所謂「耍、變、練」三大技藝；耍是耍罐子，變是變戲法，練是練扯鈴。可見扯鈴在民俗技藝中，占有重要的地位。扯鈴在過去的名稱有「空鐘」、「空竹」、「空箏」、「響鈴」、「抖噏」、「抖弓」等，其中以「空鐘」之名最為普遍。最早提及「空鐘」的文獻是明朝崇禎八年劉侗與于奕正合撰之《帝京景物略》中對當時兒童遊戲的描述：

「楊柳兒活，抽陀螺；楊柳兒青，放空鐘；楊柳兒死，踢毬子；楊柳發芽兒，打拔兒。空鐘者，剝木中空，旁口，盪以瀝青，卓地如仰鐘，而

柄其上之平；別一繩繞其柄，別一竹尺有孔，度其繩而抵格空鐘，繩勒右卻，竹勒左卻，一勒，空鐘轟而疾轉，大者聲鐘，小亦蛄蜩飛聲，一鐘聲歇時乃已，製徑寸、至八九寸，其放之，一人至三人。」

針對扯鈴的材質、型韻、操作及精彩的動作表現，更有如下的描繪：「裁竹成形腰如鼓，兩端繩索弄徐徐！當風急轉如流水，山寺聞鐘韻有餘。」扯鈴一直是中國北方農忙之餘的休閒活動；過年的時候，在大街小巷到處可以聽到空鐘抖起來時的嗡嗡響聲。在器材上，以前是利用木材、竹材等為主要原料做成，因此又稱空竹。這類型的活動在名稱、器具、玩法上幾經更替，現通稱為「扯鈴」。流傳至今，扯鈴已是華人社會中老少咸宜、歷史悠久的傳統運動。扯鈴之所以吸引眾多的學習者，原因如下：在技術層面強調技法上的對稱、整齊、和諧、節奏與對比，並誘發學習者表現自我與創新招式的嘗試。

「扯鈴」在民俗文化的觀點視為雜技、百戲的一環，同時為中小學體育課程「民俗體育」以及傳統藝術教育課程「傳統雜技」（體育性雜技）的項目之一。扯鈴歷久不衰，加上有識之士透過系統化的編擬教材並創新動作表現技巧，是一種創意十足的動作技能學習。近來工藝技術的進步以塑鋼材質製造，因質料耐摔，故動作也就更創新，花式動作的技巧變化更多了。民國七十二年（1983）「中華民國民俗體育運動協會」成立，將扯鈴列為比賽項目之一，幾經研發及競技的實務操作後，發覺這是學童運動教育中的合適項目，隨後也列入學校體育課教學之選授教材及運動比賽的競技項目。由於扯鈴的動作技巧豐富並能誘導創造力的表現，技能純熟之後又是表演性強的傳統運動，被許多學校及社團列為民俗體育運動中極力推廣的項目。近年來在海內外都受到高度的評價，並持續的推展扯鈴運動。

2. 準備活動：

- (1) 轉動手腕關節
- (2) 伸展肩胛，合掌向上向外伸展；體側彎、體前後彎。
- (3) 左右弓箭步，前弓後箭步。
- (4) 持棍不拿扯鈴的模擬運鈴操作練習。
 - A 練習右手單邊慢慢上提的運鈴動作。
 - B 右手瞬間下放，左手上提的復原的動作。
 - C 依上述要領循環操作。

3. 發展活動：

(1)示範說明運鈴的準備動作，扯鈴放在繩子上的地面起動動作及讓扯鈴持續轉動的運鈴動作。說明避免掉鈴的方法。

(2)個別練習：

A 指導扯鈴運轉前的擺放及準備運鈴的姿勢位置。

B 實際操作（給學生一段時間）

C 個別指導（走動教學）

(3)集合說明：

A 將全班學生依其學習情形暫分為已會運鈴及尚未能運鈴等兩組。

B 再一次示範說明運鈴的方法。

C 讓已會運鈴組的學生自由練習，熟練其運鈴動作，並要求其姿態需放鬆自然，避免緊張用力過度。

D 針對沒有學會運鈴的學生再詳細分析其可能失敗的原因，並且儘可能逐一檢查指導之。（可分批指導，其餘在附近練習，以利觀察）

4. 綜合活動：

(1)選二位熟練運鈴的同學分別演練，對演練者的準備動作、運鈴動作給予講評及鼓勵。

(2)選二位不熟練的同學就其失敗原因再一次說明並糾正之。

(3)交代作業，鼓勵學生繼續練習使運鈴動作更熟練。

5. 放鬆運動。

(二)教學要點：

1. 應強調學習者與扯鈴鈴軸隨時保持垂直情況，若鈴有偏向，僅配合其轉向。

2. 運鈴時保持扯鈴垂直上下轉動，避免過度晃動或振動，人避免走動。

3. 雙手及棍子成八字，棍端下的雙繩靠緊成平行提拉。

4. 常犯錯誤圖示及改正方法：

錯誤動作

(1)鈴已偏身體未修正，如圖1-4-A。

改正要點

身體隨時保持與鈴片平行。（與軸心成垂直，如圖1-4-B）。

(2)運鈴時雙臂緊縮兩繩太開，如圖1-5-A。

改正要點

手拿棍子成八字，雙繩不可太開，如圖1-5-B。

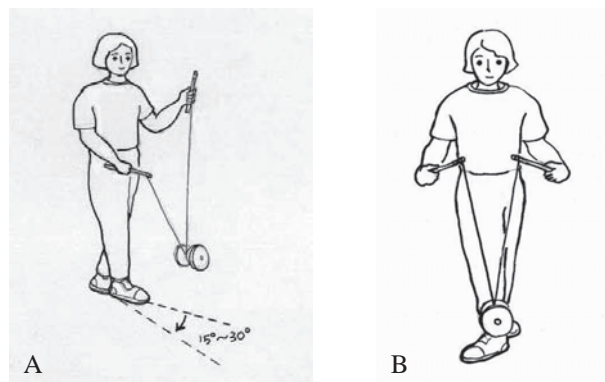


圖1-4 A錯誤動作:鈴已偏身體、B身體保持與鈴片平行

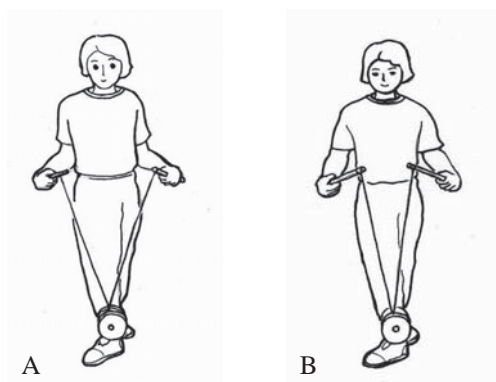


圖1-5 A錯誤動作:雙臂緊縮、B手持棍成八字形

三、教學評量：

(一)認知：能說出運鈴前準備動作及運鈴的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 腳站踏點步（丁字步） 2. 手拿棍成八字 3. 身體與鈴軸垂直 4. 左手高右手低		
運鈴	1. 右手單邊使力 2. 鈴偏身體會配合轉向 3. 雙繩靠緊平行 4. 能調整傾斜的鈴 5. 注視運轉的扯鈴		

2. 客觀評量：

在多少秒內能夠使扯鈴運轉起來？（鈴能平穩轉動）

(三)情意：在練習中表現合作認真學習的態度，並能幫助同學及接受同學或老師的糾正動作。

第二節 扯鈴之棍上動作——金雞上架

一、教學目標：

- (一)認識扯鈴動作之基本種類
- (二)認識金雞上架是棍子上之平衡動作
- (三)做出金雞上架之準備動作及完成動作。
- (四)能熟練金雞上架並維持較長時間的平衡。

二、教學過程：

(一)動作要領——金雞上架：

1. 準備動作：

- (1)依運鈴動作之要領起動扯鈴，讓它平衡運轉。
- (2)人由扯鈴之正面（人與軸心成垂直）移至右側面（人與軸心成平行）。（如圖2-1；2-2）



圖2-1 扯鈴位於人之正面



圖2-2 人移至右側面（人與軸心成平行）

2. 金雞上架：

- (1)雙手提鈴，使鈴上提至約腰部高，此時讓扯鈴輕輕彈起瞬間離繩。
- (2)右棍迅速插入鈴軸下方接起扯鈴（棍與軸垂直）（如圖2-3）。
- (3)使扯鈴平衡在右棍上繼續轉動（如圖2-3）。
- (4)以腕力控制鈴棍，讓鈴在棍上不致前、後、左、右擺。

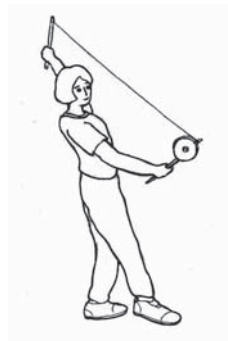


圖2-3 金雞上架（上棍）

(5)左棍上提過頭頂，讓棍繩撐直（如圖2-3）。

(6)數秒後，當鈴速減弱時，將右棍前端下沉使鈴滾落繩子上，身體馬上轉回原位，繼續運鈴（人與鈴片平行，與軸心成垂直）。

(7)再為下次動作做好運鈴之準備工作。

(二)教學步驟：

1. 介紹扯鈴動作之基本種類：

(1)鈴在棍子上的動作：

A 金雞上架（如圖2-4）。

B 飛上枝頭（望月）（如圖2-5）。

(2)鈴在繩子上的動作：

A 螞蟻上樹（如圖2-6）。

B 蜘蛛結網（如圖2-7）。

(3)鈴在空中的動作：直上青雲—拋鈴（如圖2-8）。

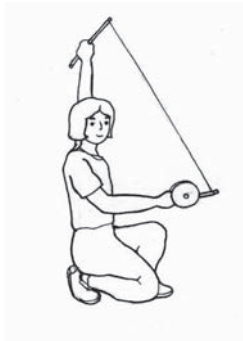


圖2-4 金雞上架



圖2-5 飛上枝頭（望月）



圖2-6 螞蟻上樹



圖2-7 蜘蛛結網



圖2-8 直上青雲（拋鈴）

2. 準備活動：

- (1) 手部腕關節運動
- (2) 手指夾併合掌向上伸展
- (3) 掌心外翻向上伸
- (4) 舉臂曲肘向內側拉（左右交換）。
- (5) 體側彎，體前彎後仰
- (6) 左右弓箭步壓腿

3. 金雞上架徒手配對練習法：

兩人一組，一人持棍“比劃”另一人協助持鈴（如圖2-9）。

- (1) 練習者持棍做運鈴狀，持鈴者蹲其左側邊（如圖2-10）。
- (2) 練習者由正面向鈴，轉身站在鈴的右側，成為與鈴軸平行（如圖2-11）。
- (3) 運鈴的方式由正面運鈴轉成側面運鈴。

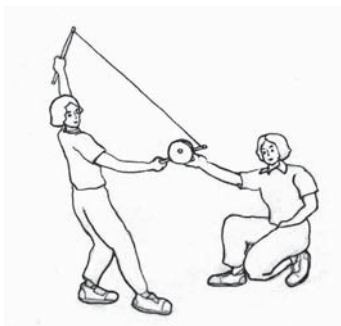


圖2-9 金雞上架徒手配對



圖2-10 正面



圖2-11 轉成側面

- (4) 上提扯鈴（輕輕彈起）時，持鈴者將鈴提起（如圖2-12）。
- (5) 練習者將右棍插入鈴軸下方，並用左手撐直繩子成金雞上架姿態（如圖2-13）。



圖2-12 挑起扯鈴

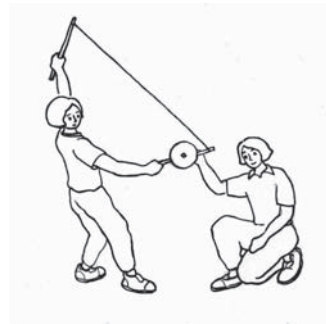


圖2-13 上架（上棍）

(6)持鈴者協助其將扯鈴平衡於右棍上，完成動作。

(7)每位同學操作數次後，角色交換。

4. 發展活動：

(1)示範說明運鈴（正面運鈴）後轉身成側面運鈴，並講解如何調鈴；鈴非常穩定時，再做金雞上架動作。

(2)個別練習：

A 首先複習運鈴（正面）。

B 正面運鈴熟練後，指導站到扯鈴右邊，身體左轉，成側面運鈴動作，並練習側面調鈴。

C 給學生一段時間實際操作。

D 進行金雞上架練習。

(3)集合說明：

A 詢問學生運鈴、側面運鈴、金雞上架等練習的情形。

B 進行分組：已學會金雞上架者為甲組；會正面及側面運鈴者為乙組；僅會正面運者為丙組；其他為丁組。

C 先檢查甲組學生之動作，修正其主要缺點，讓其他組別學生回位再繼續自我練習。

D 依順序召集各組別學生視其程度指導之。

E 加強指導程度較低的學生，提昇其能力，增強其學習意願。

(4)金雞上架持久賽：

集合全體學生，開放比賽看誰能運鈴10秒後，做金雞上架停在棍子上時間最長而又可以安全不掉鈴，回到繩子上繼續運鈴。

5. 綜合活動：

(1)選數位已非常熟練金雞上架的學生同時操演，讓其他同學觀摩，並再從其中挑選動作優美的示範者，加予講評及鼓勵之。

(2)再次說明並示範金雞上架容易犯的錯誤，及如何修正的方法。

(3)交代作業，鼓勵學生視扯鈴為休閒運動，多加練習。

6. 放鬆運動。

(三)教學要點：

1. 在扯鈴尚未能上棍之前，先要求“徒手”動作。如金雞上架可以踏點步，弓箭步、立姿，蹲姿甚至獨立步的水平式表現。

2. 正面運鈴後之轉身側面運鈴及調鈴動作須熟練。
3. 扯鈴在繩子上被輕輕挑起後，右棍要迅速準備插入鈴軸下方，承接扯鈴。
4. 上架後，須保持鈴軸與棍子成垂直並平衡之。
5. 常犯錯誤圖示及改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 未轉身至側面（如圖2-14-A）。	身體須轉身站到扯鈴右側方成側面運鈴調鈴上架（如圖2-14-B）。
2. 棍未能與軸成垂直（如圖2-15-A）。	確定鈴軸的方向讓棍子與它成垂直（如圖2-15-B）。

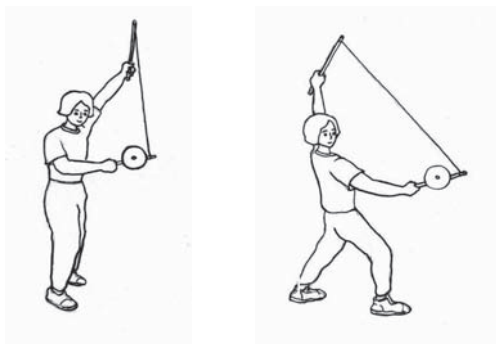


圖2-14 A未轉身至側面、B 身體轉身至扯鈴右側

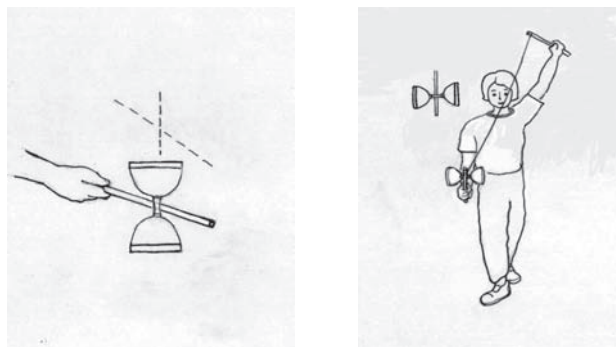


圖2-15 A棍未與軸成垂直、B鈴軸與棍子成垂直

三、教學評量：

- (一)認知：能說出金雞上架之前的準備動作及完成動作的要領。
- (二)技能：
 1. 主觀評量：

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
預備動作	1. 腳站丁字步（踏點步） 2. 運鈴調鈴 3. 轉身側面運鈴調鈴		
金雞上架動作	1. 輕輕挑起扯鈴上棍 2. 右棍與鈴軸垂直 3. 棍上平衡（三秒） 4. 左棍上舉撐直繩子 5. 優雅姿勢（弓箭步、水平）		
順勢動作	1. 右棍端順勢下沈 2. 扯鈴安全下滑落繩 3. 轉身正面運鈴		

2. 客觀評量：

金雞上架上棍時間（其平衡）能維持多久？

(三)情意：在練習中表現認真專注的學習態度，並能幫助同學及接受老師與同學的糾正動作。

第三節 金蟬脫殼——扯鈴在繩子上之纏繞動作

一、教學目標：

- (一)認識扯鈴金蟬脫殼的準備動作及完成動作。
- (二)做出扯鈴繩子上的金蟬脫殼之準備動作及完成動作並學會如何配合站姿、蹲姿以優雅儀態呈現動作。
- (三)能與分組之搭配同學合作，熟練金蟬脫殼的動作要領及練習的方法。

二、教學過程：

(一)動作要領—金蟬脫殼

1. 準備動作：

- (1)正面運鈴，腳站丁字步。(如圖3-1)
- (2)讓鈴速加強。
- (3)身體移至扯鈴右側方，即人與鈴軸成平行。

2. 金蟬脫殼

- (1)將右棍提高，使鈴軸與左棍距離縮短至四十公分處停下(如圖3-2)。
- (2)右棍牽引繩子，從左棍上方前端向下，(右棍使繩子由內向外)通過鈴軸下方後再向上，繞一圈(如圖3-3)。



圖3-1 腳站丁字步正面運鈴

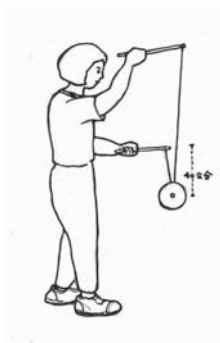


圖3-2 鈴軸與左棍距離縮短至四十公分

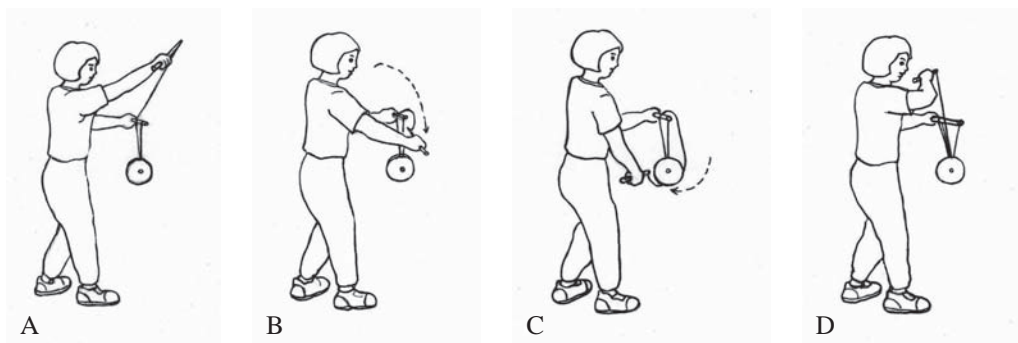


圖3-3 A準備右棍繩內前繞、B 右棍繩內前繞、C通過鈴軸下方後再向上繞一圈、D繞一圈完成

- (3)再調整右棍繩，使它移換到左棍外側前端（圖3-4-A）。
- (4)右棍上提，增長繩子（圖3-4-B）
- (5)使右棍繩由外向內，自左棍上方往下，通過鈴軸下面再向上，繞一圈。
- (6)使兩棍端齊高（如圖3-5）。

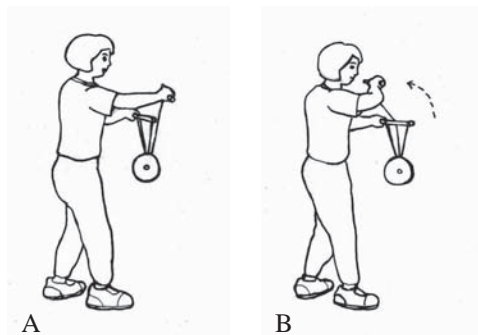


圖3-4 A右棍繩移換到左棍外側前端、B右棍上提，增長繩子



圖3-5 兩棍齊高

- (7)鈴速減弱時，兩手棍端壓下，使繞在棍端上的繩子脫落，回復側面平衡姿勢（如圖3-6）。

- (8)轉身回到正面運鈴。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)手部腕關節運動
- (2)肩部關節伸展運動
- (3)頸部關節運動



圖3-6 鈴由上向下→脫落

(4) 髖關節運動，側弓箭步。

(5) 腳踝關節運動。

2. 金蟬脫殼徒手配對練習：

(1) 兩人一組，一人持棍繩操作模擬比劃；另一人協助持鈴（如圖3-7）。

(2) 練習者持棍繩做正面運鈴狀；協助者持鈴，蹲下（如圖3-7）。

(3) 練習者轉身成側面運鈴。

(4) 依動作要領，念口訣：右棍向前繞一圈；移位，再向後繞一圈，完成動作。

(5) 每位學生操作數次後，角色交換，到徒手動作熟練為止。

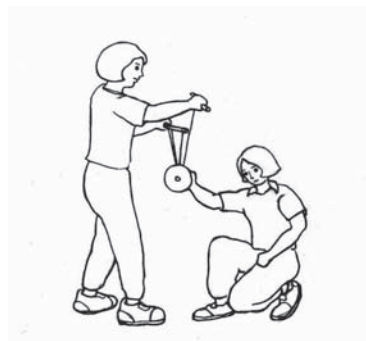


圖3-7 金蟬脫殼配對練習

3. 發展活動：

(1) 示範說明運鈴的基本動作及姿勢，如何從正面運鈴轉身成側面運鈴；扯鈴傾斜時的調整。

(2) 複習一樣是從側面運鈴而完成的金雞上架動作。

(3) 示範金蟬脫殼動作。

(4) 個別練習：

A 首先複習正面運鈴，熟練運鈴動作，並能增強扯鈴的轉速。

B 熟練從正面轉向側面的運鈴動作。

C 複習金雞上架數次。

D 練習金蟬脫殼，熟記口訣，嘗試錯誤。

(5) 老師走動教學，觀察學生學習的情形。

(6) 集合說明：

A 調查學習金蟬脫殼的情形，將學員分組，依熟練的程度分甲、乙、丙組。

B 教師依其程度，再分組指導。

C 加強指導程度較弱的學生，提昇其能力，增加學習興趣。

(7) 金蟬脫殼多次賽：

集合學生，比賽誰能做金蟬脫殼最多次。運鈴、操作、完成再運鈴、操作、完成，一直循環，看誰能在不捲繩、不暫停中斷之下，完成次數多者優勝。

4. 綜合活動：

(1)選出數位非常熟練金蟬脫殼的學生同時操演，讓學生觀摩，再從中挑選姿勢最優美的示範者，加予講評及鼓勵之。

(2)再次操演示範說明金蟬脫殼易犯之錯誤及補正方法。

(3)交代作業—每天抽空練習金蟬脫殼、金雞上架等動作10遍。

5.放鬆動作：

(三)教學要點：

1.金蟬脫殼是一種定點動作，可擺多種姿勢完成它；如站姿、蹲姿、丁字步、踏點步、側弓箭……等。

2.以右棍繩向前繞左棍一圈，移換位置，向後繞左棍一圈的口訣及動作要熟練、準確。

3.鈴速要足夠，否則在未完成纏繞動作前，便會捲死。

4.要站好側面位置，且鈴需調到平衡，不可微傾。

三、教學評量：

(一)認知：能說出金蟬脫殼準備動作及完成動作的要領。

(二)技能：

1.主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 站姿及步法。 2. 正面運鈴，轉速佳。 3. 轉身側面，能調平衡。		
金蟬脫殼	1. 右棍上提繩子約40—50公分。 2. 右棍繩前繞一周。 3. 右棍移到左棍外。 4. 右棍繩上提往內繞一周。 5. 兩棍端對齊。 6. 姿態優雅。		
順勢動作	1. 雙棍端下壓。 2. 纏繞的繩容易脫落。 3. 扯鈴在繩上保持平衡。 4. 轉身回到正面運鈴。		

2.客觀評量：

運鈴後可以完整地完金蟬脫殼，且可以展示三秒鐘以上。

(三)情意：在練習時表現合作態度，並能協助與接受同學糾正動作。

第四節 扯鈴拋鈴——直上青雲

一、教學目標

- (一)認識扯鈴拋鈴的準備動作、拋鈴動作及完成動作
- (二)做出扯鈴拋鈴的準備動作、拋鈴動作及完成動作；並且熟練準確地操作。
- (三)認識拋鈴動作有其危險性，能安全操作扯鈴。

二、教學過程：

(一)動作要領—拋鈴（直上青雲）：

1. 準備動作：

- (1)依運鈴動作要領起動扯鈴，使其運轉平衡。
- (2)人與鈴片保持平行的正面姿勢（與軸心成垂直）如圖4-1。

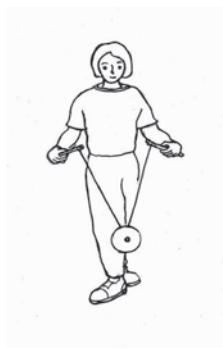


圖4-1 扯鈴前準備姿勢

2. 拋鈴（直上青雲）：

- (1)雙手提鈴儘量下沉，以不碰地之最低點位置。
- (2)平穩之後，雙手向上提，並撐開雙棍，初學者拋鈴之高度約60公分較安全（如圖4-2）。
- (3)當鈴拋起時，要將兩手的棍繩撐直，不可鬆軟繩子。
- (4)右手向上舉，棍端指向鈴的軸心；左手棍稍低，成斜坡狀（如圖4-3）。



圖4-2 鈴拋起時，將兩手的棍繩撐直



圖4-3 右高、左低接鈴

- (5)當鈴下落時，以右棍端的繩子去迎接。
- (6)接到鈴後，右棍下沉緩衝掉落之扯鈴的重力。
- (7)調鈴使其平衡。

(8)再為下次動作做好運鈴之準備工作。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)手指及腕部關節運動。
- (2)伸展運動：
 - A 手指併夾合掌向上伸。
 - B 掌心翻面向上伸。
 - C 舉臂屈肘向內側拉。
- (3)手臂後伸上抬。
- (4)轉動脖子、肩胛。

2. 拋鈴動作之比劃（徒手操）：

- (1)持棍繩，站丁字步或踏點步
- (2)兩手持棍下沉（繩子不可碰到地面的最低點）
- (3)雙手迅速上提（做拋鈴狀）
- (4)撐開棍繩。
- (5)右手高舉，左手棍側撐直，右棍端指向天空。
- (6)做接鈴狀，右棍回復胸前（下沉），完成動作。
- (7)此一徒手分解動作以口令指示逐一完成；動作由慢而快，至熟練為止。

3. 發展動作：

- (1)示範運鈴動作（平繩運鈴）
- (2)示範可增強速度的繞繩運鈴動作：
 - A 在平繩運鈴平穩後。
 - B 輕輕提起扯鈴。
 - C 右棍端從外向內（從右上往左下）利用繩子，繞鈴軸一圈。
 - D 保持左棍微比右棍在外，平衡運鈴。
 - E 需要調鈴或做動作時，要做相反動作，讓扯鈴恢復平繩（開繩）運鈴使之。
- (3)分配練習場地，保持安全的間隔距離；如場地夠大可同時進行，場地不足可分組練習。
- (4)個別練習：
 - A 練習運鈴、繞繩運鈴，開繩（平繩），熟練之。

B 拋鈴（不可太高，約60公分以內）。

C 接鈴。

D 給學生一段時間自行操作。

(5)集合說明：

A 調查拋鈴動作練習後的情形。

B 以熟練的情況分組並規劃其各組練習的位置，以利老師因材施教，分程度指導。

C 加強程度較弱的學生之個別指導。

D 鼓勵程度較強的學生熟練並穩定其拋鈴動作，且能注意姿態。

4. 綜合活動：

(1)挑選數位已熟練扯鈴動作的學生同時操演。

(2)讓全體學生學會觀摩的態度並能欣賞及指出動作較優者為何。

(3)教師再次示範拋鈴動作並指出可能犯的錯誤及修正的方法。

(4)交代作業：在安全的場所多多練習，熟能生巧。

5. 放鬆動作：

(三)教學要點：

1. 場地安全性之考慮，需在空曠、寬廣的地方，上、下四方不要有障礙物或危險物品。

2. 指導學生對拋鈴動作危險的警覺性。

3. 掉鈴後撿鈴時，要確定絕對安全，不會被他人的鈴誤傷到時，才可迅速去撿回。

4. 拋鈴前要確定扯鈴平穩運轉，方可直線上拋。

5. 要撐直繩子，且右手高，迎接落鈴。

6. 鈴千萬要先從低處（頭上約60公分高）練習拋，熟練後再逐漸提高高度拋鈴。

7. 練習時須配合手、眼、身法、步法等敏捷動作才能看得準，接得穩。

三、教學評量：

(一)認知：能說出拋鈴動作的準備動作，拋鈴動作及完成動作的要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
準備動作	1. 站立姿勢 2. 扯鈴運轉的速度 3. 扯鈴的平衡性		
扯鈴——直上青雲	1. 兩手持棍下沉 2. 向上提拋出 3. 雙棍向外撐開 4. 右手棍高左手低 5. 繩子撐直 6. 雙眼注視上方扯鈴		
順勢動作	1. 右棍繩端迎接鈴 2. 右棍下沉緩衝之 3. 雙棍對齊調鈴		

2. 客觀評量：

運鈴後可做拋鈴後接鈴幾次？

(三)情意：在練習過程中，認真專注，並能幫助同學及接受師長同學的糾正。

第五節 扯鈴繩子上定點動作——螞蟻上樹

一、教材目標：

- (一)認識扯鈴棍繩上的定點動作—螞蟻上樹之準備動作、扯鈴上衝動作及完成動作。
- (二)做出扯鈴螞蟻上樹的準備動作、上衝動作及完成動作；並熟練自開繩運鈴轉換成繞繩運鈴之加速運鈴動作。
- (三)與同學合作彼此熟練螞蟻上樹之徒手配對操作法，且能改正及接受同學改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領——螞蟻上樹

1. 準備動作：

- (1)起動運鈴，以繞繩運鈴方式加速扯鈴之運轉。
- (2)人與扯鈴鈴片保持平行（與鈴軸成垂直）
- (3)由繞繩運鈴反繞解開成開繩運鈴。
- (4)調整平衡。

2. 螞蟻上樹（如圖5-1、圖5-2）

- (1)雙棍微提。
- (2)右棍在內，向左以繩子繞軸心半圈。（如圖5-3）



圖5-1 弓箭步螞蟻上樹



圖5-2 立姿螞蟻上樹



圖5-3 繞鈴軸

- (3)右手在下，左手在上成一垂直線。
- (4)以雙手控制鈴繩，上方左手不動，下方右手用力下按，鈴便自動上升。
- (5)如鈴速足夠，可控制力量，使鈴在某一定點停留數秒。
- (6)見鈴速減弱，微鬆繩子，鈴會自動下降。

(7)鈴降到離下方的右棍約20公分處，放下高位的左棍，並同時將右棍自左向右以解開對鈴軸的套繞，恢復開繩運鈴。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)手腕關節及手指放鬆、緊握運動。
- (2)合掌外翻向上頂撐。
- (3)體側左、右伸展。
- (4)左右弓箭步壓腿。
- (5)前彎後仰。
- (6)頸關節運動。

2. 螞蟻上樹徒手動作比劃：

- (1)手持棍繩站丁字步。
- (2)左手棍上提，使繩子由上垂直而下，右棍下按。
- (3)上述動作亦可做弓箭步。

3. 發展活動：

- (1)運鈴動作複習。
- (2)繞繩運鈴示範及練習。
- (3)集合講解及示範螞蟻上樹。
- (4)分配練習場地（能力分組）
- (5)個別練習：
 - A 鈴速要足夠，所以必須熟練繞繩運鈴法。
 - B 也要熟練繞繩、開繩。
 - C 下按、放鬆時機要準確。
- (6)集合說明在走動教學中所看到之共同缺點。
- (7)再分散個別練習。
- (8)加強指導程度較低的學生。
- (9)要求已熟練螞蟻上樹動作的學生，注意姿態並增強鈴速，增長扯鈴停留在繩子上的時間及穩定程度。

4. 綜合活動：

- (1)遴選動作熟練姿態優雅的學生示範演練，供全體同學觀摩。
- (2)讓同學指出其優點為何。

(3)教師示範螞蟻上樹最容易犯的錯誤及改正方法。

(4)交代作業。

5. 放鬆運動

(三)教學要點：

1. 鈴速不足，扯鈴無法正常平衡的上繩，必定捲死或掉鈴。
2. 必須左棍上、右棍下；下按時力量要適當，讓鈴緩緩上升。
3. 繩子保持與地面垂直。
4. 眼睛隨時注視扯鈴。
5. 在鈴速未用盡前，適時放鬆讓扯鈴安全下降，恢復運鈴動作。
6. 螞蟻上樹常犯錯誤圖示及改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 未能使繩子成垂直（如圖5-4-A）。	繩子由上而下須垂直，扯鈴方能安穩而上（如圖5-4-B）。
2. 速度夠，但上衝過頭，捲死（如圖5-5-A）。	準確控制，在未觸頂前，使鈴置留在某一定點（如圖5-5-B）。

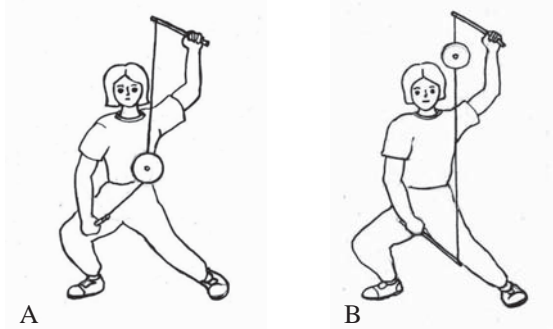


圖5-4 A繩子未成鉛垂直線、B繩子成鉛垂直線

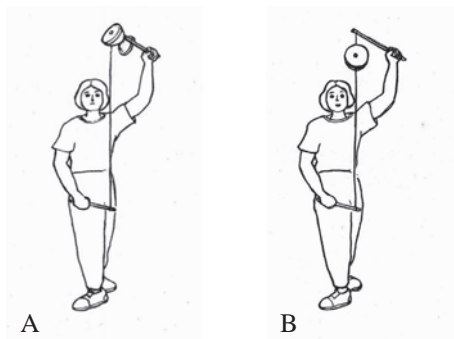


圖5-5 A扯鈴上衝過頭、B扯鈴能準確控制，留置繩上

三、教學評量：

(一)認知：能說出扯鈴螞蟻上樹準備動作、上衝動作及完成動作之要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 站立姿勢（丁字或踏點步） 2. 弓箭步姿勢 3. 繞繩運鈴加速度 4. 繞繩、開繩交替		
螞蟻上樹動作	1. 眼睛注視扯鈴 2. 雙棍微微提鈴 3. 左棍上，右棍下 4. 繞繩下按 5. 棍繩成垂直 6. 扯鈴緩緩上升 7. 能停留在繩子上		
順勢動作	1. 微微鬆繩下鈴 2. 由繞繩成開繩 3. 雙棍下沉調整平衡		

2. 客觀評量：

(1) 運鈴後可以連續完成幾次繞繩、開繩之交替動作？

(2) 一分鐘內可完成幾次螞蟻上樹？

(三)情意：在練習運程中能表現認真專注的態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

第六節 扯鈴環繞肢體的動作—金龍繞玉柱（繞腳）

一、教材目標：

- (一)認識扯鈴金龍繞玉柱的準備動作、繞腳動作及完成動作。
- (二)做出金龍繞玉柱的準備動作、繞腳動作及完成動作，並且能熟練地連續操作。
- (三)能應用繞腳的技能，進而嘗試學會繞手動作。

二、教學課程：

(一)動作要領——金龍繞玉柱（繞腳）

1. 準備動作：

- (1)以繞繩運鈴來加速扯鈴的運轉。
- (2)當鈴有相當轉速後開繩並調整平衡。
- (3)人與鈴軸垂直（與鈴片平行），即正面向著扯鈴。
- (4)雙手打開棍繩。

2. 金龍繞玉柱（繞腳）

- (1)左腳穩穩站立。
- (2)小心抬起右腳，不可以碰觸扯鈴（如圖6-1）。
- (3)左腿觸碰靠右邊的繩子，讓扯鈴暫擺在左棍繩旁（要比右腿位置低）（如圖6-2）。
- (4)左手腕輕輕將左下方的扯鈴挑起（如圖6-3）。

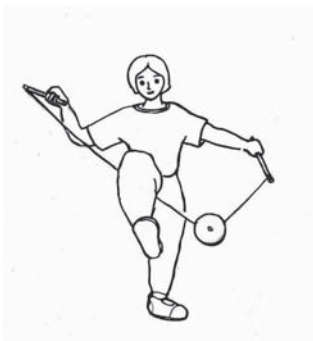


圖6-1 抬腿



圖6-2 鈴滾向左棍繩



圖6-3 右棍挑起扯鈴

- (5)使鈴跳起短暫離繩，過右腿上方，馬上落入前來迎接的右棍繩上（如圖6-4、6-5）。

(6)落入右繩的扯鈴經由繩子的引導（須適當的控制）會再由右腿下再轉到左棍繩旁（如圖6-6、6-7）。

(7)如此再一循環，周而復始。

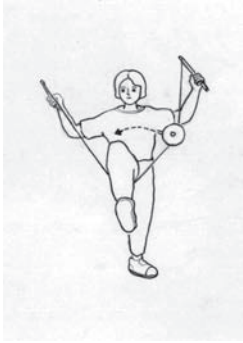


圖6-4 由左向右



圖6-5 落入右棍繩



圖6-6 由右滾向左下

3. 完成動作：

- (1)當欲結束繞腳動作時，於扯鈴落入右繩，轉落到腿下時，左手不再挑起，雙棍下沉張開。
- (2)小心迅速抽回伸直前舉的右腳（如圖6-8），併腿站立。
- (3)併靠雙棍繩，繼續運鈴。



圖6-7 滾到左棍繩

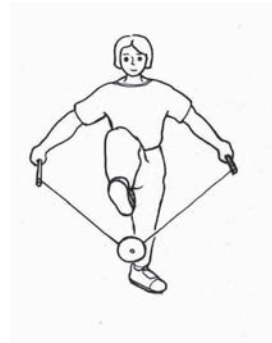


圖6-8 抽回右腳

(二)教學步驟：

1. 準備運動：

(1)伸展操：

- A 手指併夾合掌外翻向上伸。
- B 舉右臂曲肘向內側拉。
- C 手肘關節扭轉。

D 轉動脖子（頭部運動）

E 跪地雙手前伸扶地伸展肩膀。

(2)舉右腿持久賽。

手持棍繩做繞腳的徒手動作（不操做扯鈴）。一起抬右腿並伸直平舉在繩子上，看誰能舉最久且保持平衡。

2.發展活動：

(1)全體複習繞繩運鈴，使運鈴動作更成熟，鈴的轉速更強。

(2)集合全體示範金龍繞玉柱、繞腳的動作及練習的方法。

(3)個別練習。

(4)教師走動指導發掘學生之缺點並糾正。

(5)集合檢討說明：

A 調查繞腳動作練習的情形。

B 依程度分組，會了要加強熟練度的，為甲組；不會，需重新再講解說明的為乙組。

C 讓乙組先欣賞甲組的動作（教師要示範，並要求甲組同學注意姿態）。甲組解散回原位個別練習。

D 重新為乙組示範說明，分析共同缺點。

3.綜合活動：

(1)挑選數位較熟練的學生演練繞腳動作，請同學觀摩並指出何者動作較優雅。

(2)指導者對演練學生的動作做講評。

(3)交代作業

4.放鬆運動。

(三)教學要點：

1. 做繞腳時，鈴速不可太弱。

2. 人與鈴軸一定要保持垂直。

3. 眼睛要注視扯鈴，隨鈴而轉動視線。

4. 雙棍成八字，手肘抬起操控之。

5. 左棍繩挑起扯鈴要像投手般準備挑向右棍繩。

6. 右棍繩要像捕手般，準確穩定接到扯鈴，繼續環繞之。

7. 常犯錯誤圖示及其改正方法

錯 誤 動 作	改 正 要 點
扯鈴太靠近右腿，挑起時會碰觸右腿（如圖6-9-A）	右棍下沉，讓扯鈴離開右腿而靠近左棍（如圖6-9-B）

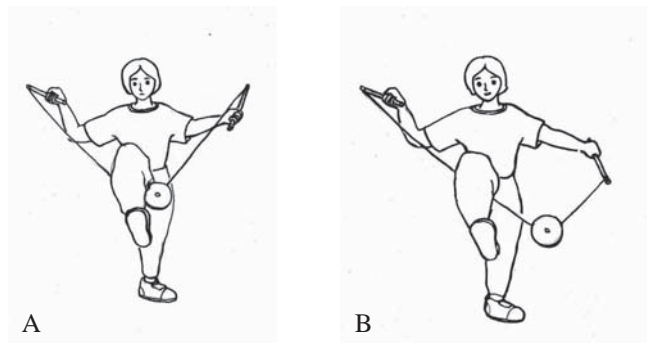


圖6-9 A扯鈴太靠近右腿、B修正動作

三、教學評量：

(一)認知：能說出扯鈴金龍繞玉柱準備動作、繞腳動作及完成動作之要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立步舉右腿 2. 扯鈴運轉之速度 3. 扯鈴平衡穩定 		
金龍繞玉柱繞腳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抬腿平舉不碰鈴 2. 扯鈴能擺放於左棍旁 3. 左棍繩能輕輕挑起鈴 4. 鈴能安全落入右棍繩 5. 操控時雙棍成八字 6. 雙棍的高低位置協調 7. 能連續繞腳 		
完成動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 右腿能安全抽出 2. 扯鈴不停止轉動 3. 雙棍能調鈴、運鈴 		

2. 客觀評量：

運鈴後可以連續繞腳，並安全回復運鈴。

(三)情意：在練習過程中，認真專注，並能幫助同學及接受師長、同學的糾正。

第七節 扯鈴大鵬展翅（挖鈴）

一、教材目標：

- (一)認識扯鈴大鵬展翅的準備動作、挖鈴動作及完成動作
- (二)做出扯鈴大鵬展翅的準備動作、挖鈴動作及完成動作並能熟練地連續操作。
- (三)應用大鵬展翅之熟練技能，使其成為另外一種加速運鈴的動作。

二、教學過程：

(一)動作要領——大鵬展翅（挖鈴）

1. 準備動作：

- (1)正面運鈴使鈴平穩運轉
- (2)身體移至扯鈴右邊成側面運鈴（人與軸心成平行）調整扯鈴保持平衡。

2. 大鵬展翅（挖鈴動作）：

- (1)注視扯鈴，腳站丁字步（或踏點步）。
- (2)雙手提棍繩，棍成八字（如圖7-1）。
- (3)左手棍在前，右手棍在後。
- (4)右手棍繩向上提斜（如圖7-2），將鈴彈離繩子（如圖7-3）
- (5)鈴的高度不要超過額頭。
- (6)此時右手棍在前面上方，左手棍由左斜側下方將繩子撐直（圖7-4）。
- (7)右手棍利用撐直的棍繩，即時套接住正要落下的扯鈴之鈴軸（如圖7-5）。
- (7)同時左手棍順勢向後下，右手繼續拉向前上方（如圖7-6）
- (8)接穩後，再將扯鈴抖起彈出，再接再拋成一循環動作（如圖7-7）。



圖7-1 雙手提棍繩，棍成八字



圖7-2 右棍向上提斜



圖7-3 彈出扯鈴



圖7-4 雙棍將繩子撐直

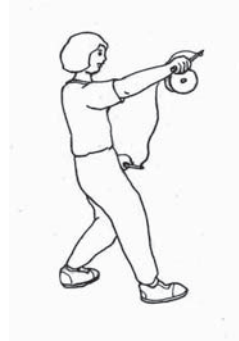


圖7-5 揮棍繩套接扯鈴



圖7-6 套拉扯鈴



圖7-7 再接再拋成一循環動作

3. 完成動作：

- (1) 欲停止大鵬展翅，只要右手套接鈴時，馬上下沉，不再彈出便可。
- (2) 再由側面調鈴，轉回正面運鈴。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 手指及腕部運動。
- (2) 肘關節伸、屈及繞環運動。
- (3) 雙手肩關節伸展及雙手前後繞環。
- (4) 頸部關節繞環。
- (5) 前後及左右側弓箭步壓腿。

2. 大鵬展翅徒手比劃分解動作：

- (1) 做正面運鈴狀。雙手提棍成八字。
- (2) 左轉成側面運鈴狀，右手提在內，左棍在左斜側下方將繩撐直。

- (3)口令一：右棍瞬間上提做抖出扯鈴狀，左棍在左斜側下方將繩撐直。
- (4)口令二：右手棍繩由上向前下做挖鈴狀，左手棍繩由後下隨繩子的拉動，繞轉到前上方。
- (5)如此分解動作比劃到熟練為止。

3. 發展活動：

- (1)複習正面運鈴及熟練轉身成側面調鈴之動作。
- (2)示範說明大鵬展翅動作，分析其分解動作之練習要領。
- (3)個別練習。
- (4)教師走動指導，發現學生練習時共同之缺點並個別或集體糾正。
- (5)大鵬展翅比賽：鼓勵已經熟練的學生做連續挖鈴動作，並要求姿態。

4. 綜合活動：

- (1)遴選數位對大鵬展翅已非常熟練的學生示範演練，請同學觀摩欣賞，並指出何者動作較為優雅。
- (2)教師對演練學生的動作給予講評。
- (3)再指正共同的缺失及糾正其練習方法。
- (4)交代作業。

5. 放鬆運動。

(三)教學要點：

1. 應強調學習者隨時注視扯鈴。
2. 只用右手上提之順勢動作抖彈扯鈴離繩，左手不可隨之上提。（不是雙手同時上提）
3. 左手在扯鈴離繩的瞬間，順勢由下而後上，撐直棍繩，供右手容易準確挖鈴。
4. 扯鈴不可抖拋太高。（勿高過頭）。
5. 繩子挖鈴時要對準鈴之軸心。
6. 彈出扯鈴及挖鈴應注意保持扯鈴的穩定性，切勿忽左忽右，忽上忽下。

三、教學評量：

- (一)認知：能說出扯鈴大鵬展翅的準備動作、挖鈴動作及完成動作之要領。
- (二)技能：
 1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 正面運鈴轉成側面調鈴。 2. 雙手提棍成八字。 3. 腳站丁字步。		
大鵬展翅挖鈴動作	1. 左手前，右手後。 2. 眼睛注視扯鈴。 3. 右棍瞬間上提。 4. 扯鈴順利彈離繩子。 5. 左棍順勢撐直繩子。 6. 右手棍繩準確套接扯鈴。 7. 連續挖鈴。		
順勢動作	1. 雙手下沉，雙繩靠齊。 2. 扯鈴尚能運轉。 3. 身體轉向正面繼續運鈴。		

2. 客觀評量：

運鈴後能由正面轉向側面調鈴，隨後馬上操作大鵬展翅動作，連續挖鈴數次並安全穩定，再回復正面運鈴。

(三)情意：在練習中表現認真專注的學習態度，並且能夠幫助同學與接受師長及同學的糾正動作。

第八節 扯鈴的套鈴動作——平沙落雁

一、教學目標：

- (一)認識扯鈴平沙落雁的準備動作、套鈴動作及完成動作。
- (二)做出扯鈴平沙落雁的準備動作、套鈴動作及完成動作，並且能熟練地連續操作。
- (三)應用對平沙落雁的熟練技能由右手轉換到左手操作，使之熟能生巧，左右開弓。

二、教學過程：

(一)教學要領—扯鈴平沙落雁：

1. 準備動作：

- (1)以繞繩運鈴（正面）來加速扯鈴的運轉。
- (2)當鈴速足夠，扯鈴非常穩定時，開繩並調整平衡。

2. 平沙落雁（套鈴動作）：

- (1)腳站丁字步
- (2)撐開雙棍
- (3)左棍微高、右棍較低。
- (4)鈴靠近右棍。（如圖8-1）
- (5)以右手腕力將鈴輕輕挑起。（如圖8-2）
- (6)高度不要超過頭部。
- (7)當鈴正要下降時，雙手配合撐緊繩子。（如圖8-3）



圖8-1 鈴靠近右棍繩



圖8-2 輕輕彈挑起扯鈴



圖8-3 撐緊繩子

- (8)以右手自鈴下方，迅速經鈴上方，再繞到降落的扯鈴正下方，準確將鈴接著。（由內向外，由上而下繞扯鈴一周，套接鈴軸）（如圖8-4）

(9)接到後穩定運鈴，再連續套接數次。(如圖8-5)



圖8-4 由內向外，由上而下繞扯鈴一周



圖8-5 再接再彈起成一循環動作

3.完成動作：

將雙棍靠齊，雙手合掌外翻向上；再向兩側彎曲。

(二)教學步驟：

1.準備運動：

- (1)伸展操，雙手合掌外翻向上；再向兩側彎曲。
- (2)手腕關節運動。
- (3)肩胛關節運動。
- (4)頸部關節運動。

2.發展活動：

(1)平沙落雁徒手比劃練習：

A 雙手持棍，腳站丁字步。

B 做平沙落雁套鈴動作狀，使該動作熟練，爾後有助正式運鈴時操控。

(2)正面運鈴練習。

(3)教師示範平沙落雁套鈴動作，分析講解動作要領。

(4)個別練習。

(5)教師走動教學，視學生之需要糾正其缺失。

(6)要求已學會該動作的學生注意姿態，並熟練之。

(7)平沙落雁計次賽：

兩分鐘內，看誰完成平沙落雁累計的次數最多。

(8)集合程度低的學生再次講解說明，以分段練習法先要求學會至熟練以右棍繩彈鈴，再練習套鈴。循序漸進。

3. 綜合活動

- (1)挑選較熟練的學生數位演練平沙落雁動作，請同學觀摩比較，誰的動作最優雅。
- (2)教師對演練的同學給予鼓勵及講評。
- (3)再一次示範平沙落雁。
- (4)交代作業。

4. 放鬆運動。

(三)教學要點：

1. 平沙落雁（套鈴）是正面動作，有別於大鵬展翅之側面動作。
2. 初學者大都誤以為平沙落雁為拋鈴，故將鈴拋得太高而無法套接。
3. 它是以雙棍繩撐直，輕輕彈起，高度在胸、腰之間。
4. 可以重複操作練習彈鈴、接鈴的動作，直到熟練。
5. 先學會並熟練套鈴之比劃動作（徒手操作）
6. 扯鈴轉速減得太弱時，必須停止，否則馬上失去平衡。
7. 隨時注視鈴軸，接鈴要準確。

三、教學評量：

(一)認知：能說出扯鈴平沙落雁的準備動作、套鈴動作及完成動作的要領。

(二)技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 正面繞繩運鈴。 2. 正面開繩運鈴平衡。 3. 腳站丁字步或踏點步。		
平沙落雁套鈴動作	1. 左手微高。 2. 扯鈴置留右棍旁。 3. 儘量打開雙棍繩。 4. 左手配合撐直繩子。 5. 右手輕彈扯鈴離繩。 6. 右棍帶動繩子套繞一圈。 7. 連續套鈴。		
順勢動作	1. 右棍繩安全接鈴。 2. 眼睛始終注視扯鈴。 3. 扯鈴繼續平衡運轉。		

2. 客觀評量：

運鈴後操作平沙落雁能連續成功地完成幾次？

(三)情意：在練習中表現認真專注的學習態度，並且能夠幫助同學與接受師長及同學的糾正動作。

第九節 小武——踢、拐

一、教學目標：

- (一)認識踢毽子的歷史及沿革。
- (二)認識毽子及瞭解小武一踢、拐動作要領、練習方法和規則。
- (三)學會踢、拐動作並學會連續踢、拐的能力。
- (四)培養踢毽的興趣及同儕互助合作的精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 踢的動作要領（如圖9-1）：

- (1)左（右）腳著地、支持身體大部份重量。
- (2)右（左）腳由內彎向上踢。
- (3)手自然擺動，眼注視毽子。
- (4)毽子著點須在右（左）腳的內鞋幫（內側腳）。



圖9-1 踢



圖9-2 拐

2. 拐的動作要領（如圖9-2）：

- (1)踢時，一腳著地支持體重。
- (2)一腳由外彎向上踢毽。
- (3)毽子的著點在外鞋幫（腳外側）之中心。

(二)教學步驟：

1. 踢毽子歷史及沿革的說明：

一般認為踢毽子源自於古代的軍中體育與「蹴鞠」活動有密切的相關。宋

朝高承《事物紀原》有毬子的詳細描述：「今時小兒以鉛錫為錢，裝以雞羽，呼為箭子，三四成群走踢，有裏外簾、拖槍、聳膝、突肚、佛頂珠、剪刀、拐子諸名色，亦蹴鞠之遺事也。」把相當今天足球的「蹴鞠」之動作技巧，視為踢毬子的前身。黃帝時代（西元前2679年）就有以「蹴鞠」活動鍛鍊士兵體力及舒解壓力的說法，當時在宮廷、軍中及民間都有不少人喜歡此項運動。而「蹴鞠」活動的性質在玩法、器物及從事活動的理念上分析之，是否漸漸演變為日後的踢毬運動仍待查。唯，踢毬的部分動作技術如：「裏外簾、拖槍、聳膝、突肚、佛頂珠、剪刀、拐子…」等採自「蹴鞠」是可信的。

根據歷史文獻和出土文物證明，踢毬子起源於漢代，是我國民間的傳統體育活動。根據文史學家的考證，漢代畫像磚上已有記載踢毬者的圖像，且盛行於南北朝和隋唐，至今已有兩千多年的歷史，是湘、鄂、渝、黔四省邊境地區民間傳統體育娛樂活動之一。唐代的高僧傳有以下記載：「十二歲小沙彌慧光，在洛陽天街井欄邊踢毬子，連踢五百下，引得眾人圍觀。」顯見唐代踢毬子活動的普遍與盛行。明朝時期踢毬活動盛行，其內容及技巧更加豐富，文獻記載也多了起來，劉侗、于奕正同撰的《帝京景物略》一書記載著：「楊柳兒活，抽陀螺；楊柳兒青，放空鐘；楊柳兒死，踢毬子。」因為季節及氣候的轉變而從事不同的身體活動乃是體育史的通則，也孕育不同的地方性體育活動。說明了在天寒地凍的冬天，踢毬子正好可以活動筋骨以抵禦嚴寒的氣候。使得踢毬成為當時中國北方冬季一種家喻戶曉，老少咸宜的最佳室內活動。

清代踢毬子已被納入雜技團的表演中，程灝在通俗篇中亦有記載北京市民對於踢毬子遊戲的種種花樣：「今京市民為此遊戲最工、項、額、口、鼻、腹、肩、膺（胸）等皆可代之以足，一人能廉鷹數敵自弄，則終日繞身不墜。」可見當時踢毬運動之盛況空前，非但不僅技術高超，且變化多端，踢者不但體力充沛且技術高超，由此可見踢毬子遊戲在當時已經相當的普遍。清末踢毬子的技巧已相當高明，運動人口增加，從事者衆，街頭巷尾到處可見，用來強身健體以為養生，此時可謂踢毬之鼎盛時期。

民初西洋體育當道，但踢毬子仍被一般青少年所喜愛。特別是女性踢毬子講求的是姿態優美而非技巧高超，女性踢毬通常著重文靜端莊的儀態，踢時頭不動，肩不晃，背不弓，雙臂伸屈自然。而強調踢毬技法的高手則必同時注意到花式與儀態。「步法要敏捷，身體重心要穩定，姿態要優美」，有了這三種條件以後，才能談得上是高層的踢毬功夫。

台灣踢毽子活動的推展和政府大力的在學校推展民俗體育運動有密切的關係。踢毽子是民國六十四年（1975）謝東閔先生在省政府主席任內，一開始大力推廣民俗體育活動的項目之一。隨著全國的民俗體育運動風潮，踢毽子、跳繩、扯鈴…等民俗體育活動深受學校教師及學童喜愛，各地舉辦的研習會、比賽、表演等應接不暇，因此促成踢毽技術與理念在台灣因在地化的質量轉變，形成台灣頗具特色的傳統運動。民國六十五年（1976）第一屆台灣省民俗體育錦標賽開始，因為比賽的競技壓力，動作技術推陳出新並在賽後在各種場合作精彩的演出，一時盛況空前。從民國七十年（1981）開始，教育部更每年甄選優秀隊伍，組成中華民國青少年民俗運動訪問團，配合其他的民俗體育項目將踢毽子等民俗體育運動介紹到世界各地去，或參加當地的慶典活動，巡迴演出，宣傳台灣民俗體育之美。民國八十九年（2000）起教育部執行「發展學校民俗體育中程計畫」培訓師資、編擬並研發教材、教具，希望將踢毽子等優質的民俗體育項目深耕於校園，並成為豐富台灣文化資產的體育活動。

2. 準備活動：

(1) 伸展操：

- A 教師領導兒童做適當的暖身運動，如：拉筋、快走、跑步等。
- B 做毽子輔助操，包括用手拍擊踢、拐踢毽部位及彈腿等運動。

(2) 引起動機：

簡介踢毽遊戲並說明踢毽有益身心之處，以提高學習興趣。

3. 發展活動：

(1) 以圖示或動作說明踢、拐準備姿勢（如圖9-3）：

- A 兩腳分開與肩同寬。
- B 兩膝挺直而立，左手自然下垂，右手托住毽子，放在腰帶的前面。
- C 頭部稍向下俯，兩眼注視毽子。



圖9-3 踢毽準備姿勢

(2) 以圖示或動作示範拿、撿毽子的方法：

A 拿法（如圖9-4）：

準備踢毽時，毽子放在手掌上，五指併攏，手心向上，掌心托住毽子，拋毽時以手指輕快的向上拋。

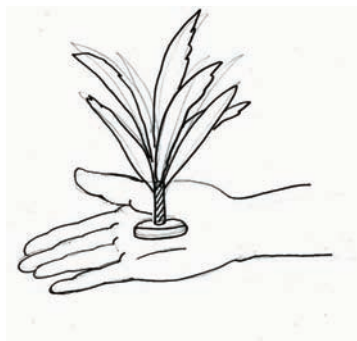


圖9-4 毽子拿法

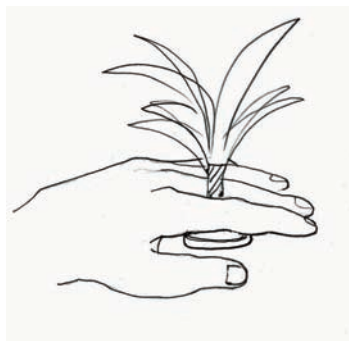


圖9-5 毽子撿法

B 撿法（如圖9-5）：

毽子掉在地上，應該用中、食指夾住毛管，拿起輕輕向上一拋，再用掌心接住，恢復準備踢時托住掌心上。

(3)教師切實逐項示範踢、撈動作，務使每一兒童，均能觀察及了解動作之要領。

(4)嘗試練習：

每人一毽散開，指導兒童逐項依次練習準備姿勢、拿毽、撿毽及「小武」基本踢法—踢、撈動作。

(5)改正錯誤：

教師巡迴指導，並隨時改正兒童的錯誤。

(6)反覆練習：

經改正錯誤後繼續反覆練習。

4. 綜合活動：

(1)動作表演：

指名優秀兒童數位，出來表演，鼓勵仿效。

(2)分組比賽：

A 踢多遊戲（如圖9-6）：

B 分四組，每組10人左右。

C 首先議定比賽的花樣—踢。

D 方法及規則：

(A)決定要踢的數目。

(B)第一號先踢，然後二號、三號依



圖9-6 踢多遊戲

次踢。

(C)各組所踢之數加起來計算，看誰先踢到所議定之數目，誰就獲勝。

(D)各組輪踢之人應邊踢邊數，當踢滿約定之數的人，口中應喊「滿了」，並立即用手將毬子抄（接）住，不可多踢。

(E)如已「滿了」未能用手接住毬子，當時輪踢之人所踢之數目不算（俗稱爛掉）。

(F)接著踢的人仍以前次所踢之數目開始數踢。

(3)檢討批評：

教師講評，並與兒童共同檢討本節得失。

(4)生活指導：

A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。

B 鼓勵兒童在課間及休閒時多作踢毬子遊戲。

(5)歡呼解散：

教師領導兒童作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛中結束活動。

(三)教學要點：

1. 說明踢毬子的方法，可分為個人遊戲與團體對抗表演。

2. 踢毬方法分類原則：

小武（文科）：一腳著地一腳踢。（如圖9-7）

大武（武科）：雙腳離地跳踢。（如圖9-8）



圖9-7 小武

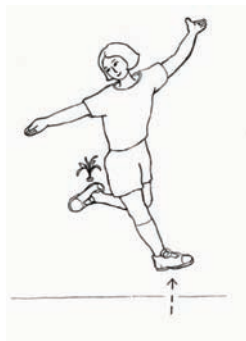


圖9-8 大武



圖9-9 以線綁毬持線練踢

3. 先介紹踢毬子的一般常識，毬子的拿法、踢毬的部位。

4. 詳細說明名稱及實際要領，並作正確之示範。

5. 學生如學習踢、拐動作有困難時，可將毬子綁上一條棉線，自己握住線端，懸

著毬子練習踢，一則可準確地練習踢、拐的部位。二則可省去撿毬子的麻煩（如圖9-9）。

6. 踢毬子的要領：

- (1) 眼睛要注視毬子。
 - (2) 毬子所踢高度，不可太高或太低，特別注意毬子落下與足部接觸時間之配合。
 - (3) 姿勢力求美感，兩手要自然擺動，盡量避免緊張而造成不良姿勢。
7. 對技能較差兒童，選擇小老師協助、多方鼓勵、耐心指導與輔助。
 8. 踢、拐基本動作應採全部學習法教學。
 9. 採集體練習、個別矯正，利用遊戲及競賽，以增加學習之興趣。
 10. 遊戲競賽時，嚴格執行規則，同時注意兒童守法、合作等品德之陶冶，團隊精神之發揚。

11. 常犯錯誤及指導方法

- (1) 手腳不能配合，不是太快就是太慢，常踢不到毬子，多練習幾下自然熟能生巧。
- (2) 太過緊張而造成不協調之怪動作，宜指導全身肌肉要放鬆。
- (3) 毬子踢起時，不可太高或太低，其高度在腰部上下為宜。

三、教學評量：

(一) 認知：

瞭解踢、拐毬子的動作要領和練習方法。

(二) 技能：

學會踢、拐毬子的動作要領和練習方法，並能有連續踢毬的能力。

1. 主觀評量：

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
預備姿勢	1. 兩腳分開與肩同寬。 2. 右手托住毬子放在腰前。		
腳踢動作	1. 踢、拐時部位。 2. 手腳配合。 3. 毬子踢起高度。		
結束動作	1. 兩手擺動自然。 2. 姿勢優美。		

2. 客觀評量；

(1) 自我評量：

兒童一面練習，一面測出自己踢的動作及數目，並自行記錄成績。

(2) 總結性評量：

分組或團體同時依踢的項目施測。

	項目成績（項）姓名座號	踢（次）	拐（次）	備註
1.				
2.				
3.				
4.				

(3) 具體評量標準

⊙優：會連續二次連踢6下，動作熟練。

○良：會連續二次連踢3~5下，動作尚佳。

△可：懂得方法能連續二次勉強踢1~2下。

(三) 情意：

在練習過程中能共同遊戲，並能幫助與接受同學糾正動作、學習態度認真、感到樂趣。

第十節 小武—膝

一、教材目標

- (一)瞭解小武基本動作—膝踢動作要領、練習方法和規則。
- (二)學會膝踢動作並能連續膝踢的能力。
- (三)培養踢毽的興趣及同儕互助合作的精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 膝踢的動作要領：

- (1)踢時，一腳支持身體大部份重量（如圖10-1-A）。
- (2)另一腳的膝蓋向上彈起毽子（如圖10-1-B）。
- (3)毽子的著點在膝頭上（膝蓋前緣）。
- (4)繼續踢時以腳尖觸地，以便再踢時能迅速上彈。



圖10-1 A膝踢動作、B膝踢彈起毽子

2. 踢對兒動作要領：

- (1)右腳踢一下（如圖10-2-A），再以左腳踢一下（如圖10-2-B）。
- (2)左右腳交換踢。

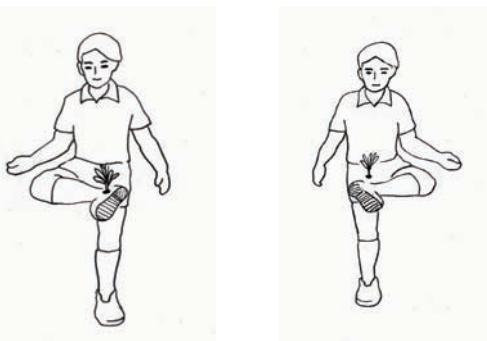


圖10-2 A踢對兒（右腳）、B踢對兒（左腳）

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

A 教師領導兒童做適當的暖身操及跑步等運動。

B 做毬子輔助操，包括空手踢時用手連拍擊踢、拐、膝踢毬部位及彈腿動作。

(2)引起動機：

簡述或觀賞民俗體育踢毬子競賽情形，並複習小武一踢、拐基本動作。

2. 發展活動：

(1)踢毬的準備姿勢

A 兩腳分開與肩同寬。

B 兩膝挺直而立，左手自然下垂，右手托住毬子，放在腰帶的前面。

C 頭部稍向下俯，兩眼注視毬子。

(2)教師說明示範：

教師確實示範膝踢動作，務使每一個兒童，均能觀察及了解動作的要領。

(3)嘗試練習：

A 先採全體學習方式，實施單一動作膝踢練習。

(A)膝踢一次，立即用手接（抄）住。

(B)再進入膝踢二次，隨即用手接住。

(C)依序逐次增至能踢五次即可。

B 熟悉後再進行對踢練習；

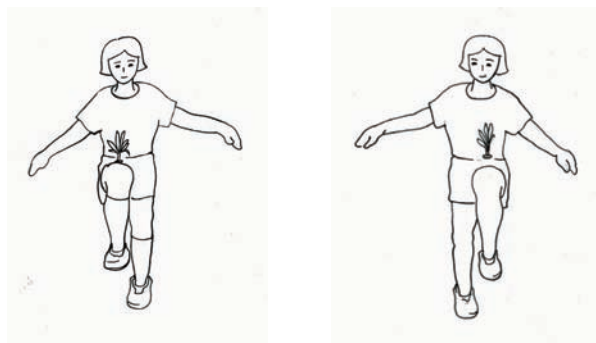


圖10-3 A膝對兒（右膝）、B膝對兒（左膝）

(A)右腿膝蓋向上彈起毬子（如圖10-3-A）。

(B)落下時，左腿膝蓋迅速向上彈起毬子（如圖10-3-B）。

(C)左右腿膝蓋交換踢毬子。

(4)改正錯誤：

動作糾正時，以學生熟知的用語說明，分個別糾正、小組糾正或集體糾正。

(5)反復練習：

經改正錯誤後，再按嘗試練習步驟與隊形，展開反覆練習，以求熟練。

3. 綜合活動：

(1)分組競賽：

畫圈踢多比賽

A 人數：3~5人一組。

B 場所：不拘，唯地上必須畫一個1公尺直徑之圓圈。

C 方法及規則

(A)先議定要踢的花式。

(B)比賽時，各人輪流在圈內踢毬子，其他四人協助計算踢毬次數，並相互監督，不可超出圈外或腳踏圈線，否則，應立即停止再踢。（如圖10-4）

(C)誰踢得多即誰勝，但以一人一次為限，一種花式比完後，換另一種花式再比。



圖10-4 畫圈踢多比賽

(2)檢討批評：

教師與兒童共同檢討學習得失，並對學習進度最佳之個人或小組給予表揚。

(3)生活指導：

A 教學後應提示兒童洗手、擦汗、保暖、整潔等、衛生習慣之指導。

B 交代作業，鼓勵兒童利用課間及休閒時多作踢毬遊戲。踢以連續二次6下以上為目標。拐以連續二次4下以上為目標。膝以連續二次4下以上為目標。

(4)歡呼解散：

教師領導兒童作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛結束活動。

(三)教學要點：

1. 踢毬子練習，必須左右兼顧，才能促進身體平衡發展。
2. 兩手要自然擺動，落地輕快，注意眼與腳的密切配合，才能發揮動作之美感。
3. 用哪一腳踢毬子，不必硬性規定，以適應兒童自己的習慣為原則。
4. 膝踢基本動作應採全部學習法教學。
5. 膝踢時，毬子的著落點在膝頭上。彈時，毬子不可太高，繼續做時以腳尖著地，以便再踢時能迅速上彈。
6. 注意兒童良好習慣的培養。
7. 畫圈踢多比賽時，嚴格執行規則，同時注意兒童守法、合作等品德之陶冶，團隊精神之發揚。
8. 嘗試練習，宜採分組練習，劃分活動區域，採用小組長制。
9. 教學活動應可採集體練習、分組指導、個別矯正。
10. 踢毬時間不宜持續太久，以免學生兩腿酸痛。
11. 常犯錯誤與修正方法：

(1)膝踢時，毬子踢（彈）起太高，腳部與毬子的配合不良。

修正方法：

毬子拋起時太高或太低皆不宜，應注意腳部與毬子的配合。

(2)膝踢毬子彈起之毬子忽左忽右，易造成踢時漏失不成功。

修正方法：

膝踢時，毬子應在踢腿部垂直上方，如左右對踢應在兩腿中央。

(3)動作笨拙、協調不良的感覺。

修正方法：

平時及上課時加強柔軟性與協調性之訓練，尤其準備活動要夠。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出膝踢時的準備姿勢、踢時的動作要領。

(二)技能：

學會正確的膝踢和對踢的動作。

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 兩腳分開與肩同寬。 2. 右手托住毬子放在腰前。		
腳踢動作	1. 膝踢時部位。 2. 手腳配合。 3. 毬子彈踢高度。		
結束動作	1. 兩手擺動自然。 2. 姿勢優美。		

2. 客觀評量：

(1)自我評量

兒童一面練習，一面測出自己膝踢及膝對兒動作之數目，並自行記錄成績。

(2)團體評量：

分組或團體同時依踢的項目施測。

項目成績（次）	姓名座號	膝踢（次）	膝對兒（次）	備 註
1.				
2.				
3.				
4.				

(3)具體評量標準

- ◎優：會連續2次，連踢6下以上動作熟練。
- 良：會連續2次，連踢3至5下，動作尚佳。
- △可：懂得方法能連續2次，勉強踢2下。

(三)情意：

在練習過程中能共同遊戲，並能幫助與接受同學糾正動作、學習態度認真、感到樂趣。

第十一節 小武一踮、十字經

一、教學目標：

- (一)認識十字經踢法和踮踢動作要領。
- (二)能應用踢的基本動作學會十字經花樣及踮踢的動作技能。
- (三)對學習十字經花樣及踮踢認真、興趣濃厚。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 十字經動作要領：

(1)一手心（如圖11-1）：

- A 用單腳踢出毬子。
- B 從空中落下時，用右手或左手（五指伸直）伸出。
- C 接落毬在掌心上。

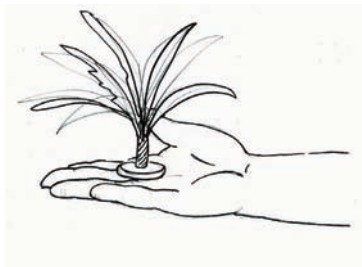


圖11-1 十字經之一手心



圖11-2 十字經之二手背

(2)二手背（如圖11-2）：

- A 用單腳踢出毬子。
- B 從空中落下時，用右（左）手（五指伸直）背向上伸出。
- C 毬子落在手背上。

(3)三酒盅（如圖11-3）：

- A 單腳踢出毬子。
- B 從空中落下時，右或左手的大姆指和其他手指，握成酒盅模樣。
- C 毬子落在大姆指和食指握成圓圈的中央。

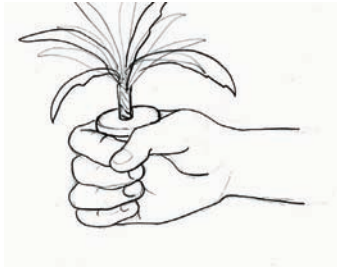


圖11-3 十字經之三酒盅

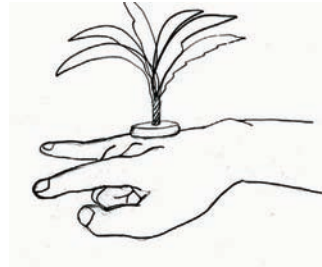


圖11-4 十字經之四佛手

(4)四佛手（如圖11-4）：

- A 用單腳踢出毬子。
- B 接毬時用大姆指壓住中指和無名指，食指和小指伸直，做成佛手模樣。
- C 當毬子落下時，用手背接住落下的毬子。

(5)五牙筷（如圖11-5）：

- A 用單腳踢出毬子。
- B 用大姆指壓住無名指及小指、食指及中指伸直，成牙筷狀。
- C 當毬子落下時，用食指及中指伸直去接住下落的毬子。

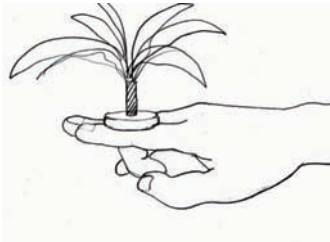


圖11-5 十字經之五牙筷



圖11-6 十字經之六拳頭



圖11-7 十字經之七上肩

(6)六拳頭（如圖11-6）：

- A 用單腳踢出毬子。
- B 手握成拳頭，拳頭向上。
- C 當毬子落下時，毬子要落在拳縫上。

(7)七上肩（如圖11-7）：

- A 用單腳踢出毬子。
- B 當毬子落下時，順勢用肩去接住。

(8)八上臉（如圖11-8）：

- A 用單腳踢出毬子。



圖11-8 十字經之八上臉

B 用臉頰接住落下的毬子。

C 接時，雙膝彎曲，身體順勢向下，減輕毬子下落的衝力。

(9)九穿針（如圖11-9）

A 用單腳將毬踢出。

B 左右手指、互相對連成為一個圓圈。

C 毬子下落時由上而下，從圈中穿過。



圖11-9 十字經之九穿針

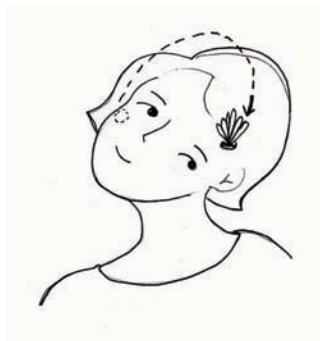


圖11-10 十字經之十搖頭



圖11-11 踉踢

(10)十搖頭（如圖11-10）

A 用單腳將踢出毬子。

B 將踢起的毬子，把臉偏過一側來承接。

C 再把毬子利用頭的搖擺甩到另一邊的臉上。

2. 踉踢動作要領（如圖11-11）

(1)以足背（鞋面）踢起毬子。

(2)膝蓋踢時彎曲，小腿垂直，足尖向前，毬子著點在腳背上。

(3)利用膝蓋向上的拉力。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

A 教師領導兒童做適當的暖身運動及花式跑步。

B 做毬子輔助操，包括用手拍擊踢、拐、膝踢毬部位及空手模仿動作及彈腿等。

(2)引起動機：

觀賞踢毬表演錄影帶和複習小武基本動作一踢、拐、膝等動作。

2. 發展活動：

(1) 說明示範：

- A 先由老師確實依序示範十字經動作，務使每一位兒童，均能觀察及了解動作的要領。
- B 說明十種花樣，均以踢兒做開始，踢時，先做一個踢兒，然後再做一個花樣，一個花樣做完再做一個踢兒，連接下去再做第二個花樣，如此持續不斷的踢下去。

(2) 嘗試練習：

- A 先採全體學習方式依十種花樣順序練習。
 - ①一手心、②二手背、③三酒盅、④四佛手、⑤五牙筷、⑥六拳頭、⑦七上肩、⑧八上臉、⑨九穿針、⑩十搖頭。
- B 各項動作熟練後，再依次嘗試連續踢動作。

(3) 改正錯誤：

- A 教師巡迴指導，並隨時改正兒童的錯誤。
- B 動作糾正時，能以學生熟知的用語說明，並能多予鼓勵讚美。
- C 糾正型態：可視情況採取個別糾正、小組糾正或集體糾正。

(4) 反覆練習：

- A 經改正錯誤後，再按嘗試練習分散隊形，展開反覆練習，以求熟練。
- B 再次說明示範踢動作，如上程序展開練習。
- C 兒童一面練習一面測出自己能踢的動作及項目，自行記錄成績。

2. 綜合活動：

(1) 分組競賽：踢毬競走（如圖11-12）。

- A 分組：每組5人左右。
- B 場地：可利用運動場跑道或以白線畫好5道。



圖11-12 踢毬競走

C 方法及規則

- (A)先決定競走的距離及要踢的花式。
- (B)跑道起點畫一橫線，五人一排整齊站線後，聽口令「預備一走」，即開始邊踢邊走，誰先踢到終線者勝。
- (C)如中途毬子掉落，可拿起毬子再踢，全程未掉落者，雖時間較長，亦算勝。如四人中都有掉落情形，則掉落次數少者勝。如掉落次數相同則先達終點者勝。
- (D)如參賽者以踢遠方式，一腳將毬子踢至終點，自己再走過去，這不但不予採算，且為犯規，應取消其比賽資格。

(2)檢討批評：

教師與兒童共同檢討得失，並對學習進度最佳之個人或小組特予表揚。

(3)生活指導：

A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。

B 交待兒童多利用課間及休閒時多作踢毬練習，記錄自己踢膝踢的次數及十字經花式學會的項目。

(4)歡呼解散：

收拾用具後，領導全體兒童作熱烈歡呼後解散。

(三)教學要點：

1. 十字經是足部與手部及全身所配合的動作，踢的時候，可以邊唱邊做，將更能順心如意。
2. 十字經大部份接毬的方式皆應注意順勢向下接毬，減輕毬子下落的衝力。
3. 對動作學習較差同學，可利用準備之棉線綁在毬子的毛管上，懸吊於突出之柱上，練習踢的準確性及減少撿毬子，一旦熟悉，且能控制毬子即可拋棄棉線。
4. 九穿針動作，開始練習時，圓圈可以放大一點，不必手指碰到手指，俟熟練後，圓圈再行縮小。
5. 十搖頭動作，此一動作要有技巧，必須多加練習才能做好，揚頭時要注意毬子不要太高，且姿勢要低一點。
6. 踢毬子運動其花式繁多，可啟發兒童創造思考的精神。
7. 踢毬子動作靈活，姿勢優美，可輔助韻律、足球等其他體育活動。
8. 透過踢毬子遊戲，達到良好的自我表現、自我學習的目的，以健全身心發展，可多鼓勵學生勤加練習。

9. 常犯錯誤及指導要領：

- (1) 大部份十字經接毬動作容易掉毬，其原因在於未能順勢向下低接。
- (2) 踹踢時彈起的高度不足，主要原因用力方式錯誤，不是足尖用力，而是運用膝蓋用力向上的拉力帶動足背踢。

三、教學評量：

(一) 認知：

能說出十字經踢出的十種花樣和足踢的動作要領和練習要領。

(二) 技能：

學會十字經十種花樣和踹踢動作技能。

1. 主觀評量：

(1) 指導兒童一面練習一面測出自己能踢的動作次數，並自行記錄成績。

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
準備動作	1. 兩腳分開與肩同寬。 2. 托毬及拋毬正確。		
腳部動作	1. 手腳配合良好。 2. 踢起部份及高度適宜。		
結束動作	1. 兩手擺動協調。 2. 姿勢優美。		

2. 客觀評量：

可以輔導小組長、協助評量同學成績。

座號	姓名	成績(次)										踹踢	備註	
		項目	一 手 心	二 手 背	三 酒 盅	四 佛 手	五 牙 筷	六 拳 頭	七 上 肩	八 上 臉	九 穿 針			十 搖 頭
1.														
2.														
3.														

3. 具體評量標準：

優：會連續2次，連踢6下以上，動作熟練。

良：會連續2次，連踢3至5下，動作熟練。

可：懂得要領方法，能連續2次，勉強連踢2下。

(三) 情意：

在練習過程中能遵守團隊秩序且認真學習、快樂表現。

第十二節 小武一豆

一、教學目標：

- (一)瞭解小武基本動作一豆踢動作要領，練習方法和規則。
- (二)學會豆踢動作並熟練踢、拐、膝、踮及十字經等動作技能。
- (三)培養對小武基本動作豆踢興趣及合作守法精神。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 豆踢的動作要領（如圖12-1）：

- (1)一腳著地支持體重。
- (2)另一腳以足尖的彈力，將毬子踢起。
- (3)踢時膝蓋挺直，足尖輕輕向上一彈，毬子著點在鞋頭上。



圖12-1 豆踢

2. 十字經的動作要領：

單腳踢出的毬子，從空中落下的時候：

- (1)一手心（如圖12-2）：
伸出右（左）手掌、以掌心接住落下的毬子。
- (2)二手背（如圖12-3）：
五指伸直，以手背接住落下的毬子。
- (3)三酒盅（如圖12-4）：



圖12-2 十字經之手心



圖12-3 十字經之手背

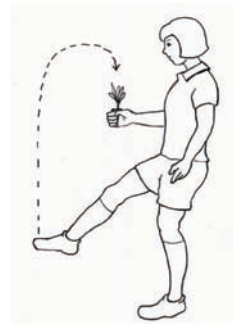


圖12-4 十字經之酒盅

(4)四佛手（如圖12-5）：

大拇指扣住中指和無名指，食指和小指兩指伸直，做成佛手狀，用手背接住落下的毽子。

(5)五牙筷（如圖12-6）：

以大拇指扣住無名指和小指，食指和中指伸直，用指背接住毽子。

(6)六上拳（如圖12-7）：

手握成拳頭，拳頭向上，毽子要落在拳頭上。



圖12-5 十字經之佛手 圖12-6 十字經之牙筷 圖12-7 十字經之上拳

(7)七上肩（如圖12-8）：

用肩膀接著踢起的毽子。

(8)八上臉（如圖12-9）：

用臉頰接住毽子。

(9)九穿針（如圖12-10）：

左右手指圍成圓圈，毽子由上而下穿過圓圈。

(10)十搖頭（如圖12-11）：

用一邊臉頰接住毽子，再把毽子甩到另一邊臉頰。



圖12-8 十字經之上肩



圖12-9 十字經之上臉 圖12-10 十字經之穿針 圖12-11 十字經之搖頭

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

A 教師領導兒童做適當的暖身運動及花式跑動作。

B 做毬子輔助操，包括用手拍擊、踢、拐、膝及踮。

(2)引起動機：

觀賞踢毬表演十字經錄影帶和複習小武基本動作—踢、拐、膝、踮動作。

2. 發展活動：

(1)說明示範：

A 先由老師確實示範豆踢動作，務使每一位兒童均能觀察及了解動作的要領。

B 遴選十字經動作優良同學演示十字經邊踢邊唱動作。

(2)嘗試練習：

A 二人一組，相對而立，一人持毬拋出（也可將毬子綁棉線，懸吊起來），供另一人以足尖彈踢毬子。如此相互練習，熟練後自己拋毬自己用足尖踢（如圖12-12-A）。

B 嘗試豆對兒踢法（如圖12-12-B）左右腳交換豆踢。

C 熟練十字經邊做邊唱誦練習。

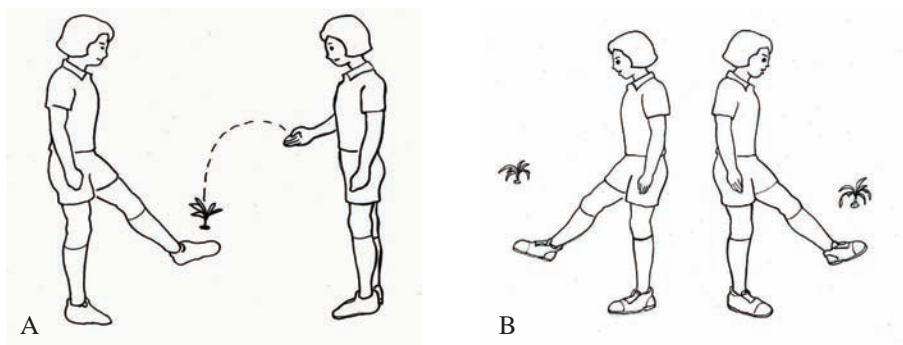


圖12-12 A二人一組練習、B豆對兒踢法

(3)改正錯誤：

A 教師巡迴指導，並隨時改正兒童的錯誤動作。

B 動作糾正時，能以學生熟知的用語說明，並能多予讚美肯定，促其勤加練習。

C 糾正型態：

可視情況採取個別糾正、小組糾正或集體糾正。

(4)反覆練習：

A 經集體動作或分組個別糾正動作後，繼續嘗試練習，加強動作熟練度。

B 要求兒童反覆練習一面練習、一面自我測出能踢出的花樣且記錄成績。

3. 綜合活動：

(1)分組競賽：

A 搶王位遊戲（如圖12-13）

(A)分組：每組5~10人。

(B)場地：每組一空地，地上必須畫一直線，以作為平民與王的分界線。

(C)方法與規則：

a 先用數字猜拳方法決定誰是王。

b 王持毬子站在直線一邊，平民則站在直線的另一邊。

c 王將毬子任意用腳踢遠，讓平民搶踢，在空中搶踢到的人可登王位。如平民將毬子踢到，但毬子落在王所站直線的那一邊，又給王踢到，那王位未丟，仍可繼續為王。

d 平民應輪流恭敬的，將毬子丟送到王的面前，讓王自由踢之。故王為了保王位，可將毬子時而踢左，時而踢右，或遠或近，故意不讓平民接到。



圖12-13 搶王位遊戲

(2)動作表演：

公推豆踢技優同學表演，全體欣賞。

(3)檢討批評：

教師講評，並與兒童共同檢討本節得失。

(4)生活指導：

A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。

B 鼓勵兒童在課間及休閒時多作踢毬子遊戲。

(5)歡呼解散：

教師領導兒童作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛中結束活動。

(四)教學要點：

1. 說明踢毽的方法，可分為個人遊戲與團體對抗表演。
2. 毽子拋起時太高或太低皆不適宜，應注意腳部與毽子的配合。
3. 踢毽時避免過度緊張，應肌肉放鬆，兩手自然擺動，以確保姿態的優美。
4. 多給予兒童嘗試練習機會，對技能較差之兒童，多予鼓勵，耐心指導與協助。
5. 踢毽子時間不可持續太久，以免學生兩腿酸痛。
6. 遊戲競賽時，嚴格執行規則，以培養兒童守法、服從、合作等德性及團體精神。
7. 多鼓勵學生於踢花式動作時，多自由創造新動作，激勵學生學習潛能。
8. 常犯錯誤與修正方法：
 - (1) 毽踢時踢不到毽子：

原因：拋毽的位置較不易掌握準確多測量腳伸直時足尖的部位。
 - (2) 毽踢時毽子彈起高度不理想：

原因：只利用局部足尖的力量彈踢，應利用大腿抬足尖踢的合力方才容易。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出毽踢動作及完成動作要領和正確的練習方法。

(二)技能：

能學會並做出毽踢的動作並熟練十字經十種花樣。

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備工作	1. 兩腳分開與肩同寬。 2. 右手托毽、放下位置。		
腿踢動作	1. 腳踢的部份準確性。 2. 踢起的高度適宜。		
順勢動作	1. 兩手、腳部動作自然。 2. 姿勢優美。		

2. 客觀評量：

可以輔導小組長、協助評量同學成績

	項目成績（次）姓名座號	豆 踢	豆對兒	備 註
1.				
2.				

4. 具體評量標準：

- 優：
會連續2次連踢6下以上，動作熟練，姿勢優美。
- 良：
會連續2次連踢3至5下，動作熟練。
- 可：
懂得要領方向，能連續2次勉強連踢二下。

(三)情意：

在學習過程能遵守團隊秩序且認真學習，快樂表現。

第十三節 小武一蹬、小武全

一、教學目標：

- (一)瞭解小武基本動作－蹬踢動作要領及小武全的練習方法和規則。
- (二)學會蹬踢動作並熟練小武全技能。
- (三)培養對小武基本動作蹬踢興趣及合作守法精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 蹬踢的動作要領（如圖13-1-A）：

- (1)一腳直立支持體重。
- (2)另一腳利用接物的原理（反作用力），使毽子平穩的落在鞋面上。
- (3)當腳面接觸到毽盤時，腳要順勢而下，以減低毽子下落的衝力，而將毽子接住。（如圖13-1-B）

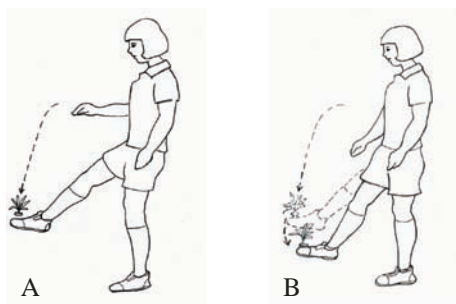


圖13-1 A蹬、B腳順勢而下，以減低毽子的衝力

2. 小武樣的動作要領：

小武基本踢法的踢、拐、膝、踮、豆等五種方式，有人稱之為「小五樣」。這五種動作，可以連續不斷的依序踢完，稱之謂一塔。亦有加上「蹬」共為一塔。不管是五樣或是六種，都必須依序連續的踢完，否則不算。（如圖13-2）



圖13-2 小武樣的連續動作

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

- A 教師領導兒童做適當的暖身運動及跑步等。
- B 做毬子輔助操，包括用手拍擊踢、拐、膝踢毬部位及空手模仿踢、豆、蹬動作。

(2)引起動機：

- 推荐技優同學逐項表演踢、拐、膝、踢、豆等。

2.發展活動：

(1)說明示範：

示範動作時應先以本來的動作示範2至3次，讓學生知道動作技術要領，然後才可作慢動作或分解動作的示範。

(2)嘗試練習：

- A 分組散開，指導兒童練習蹬踢及逐項依次練習小武樣動作（如圖13-3）。

- B 小五樣所要學的動作可採漸進分段法分成數段，先學第一個動作「踢」，然後再學第二個動作「拐」，然後一、二個動作聯合複習「踢加拐」（如圖13-4-A），純熟後學第三個動作「膝」，再把一、二、三個動作聯貫起來複習「踢加拐加膝」（如圖13-4-B），至純熟為止；餘類推。（如圖13-4-C；圖13-4-D）

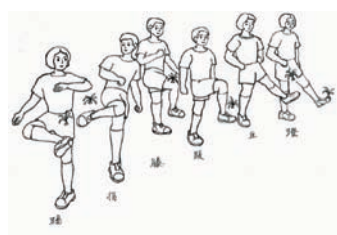


圖13-3 小武全示意图

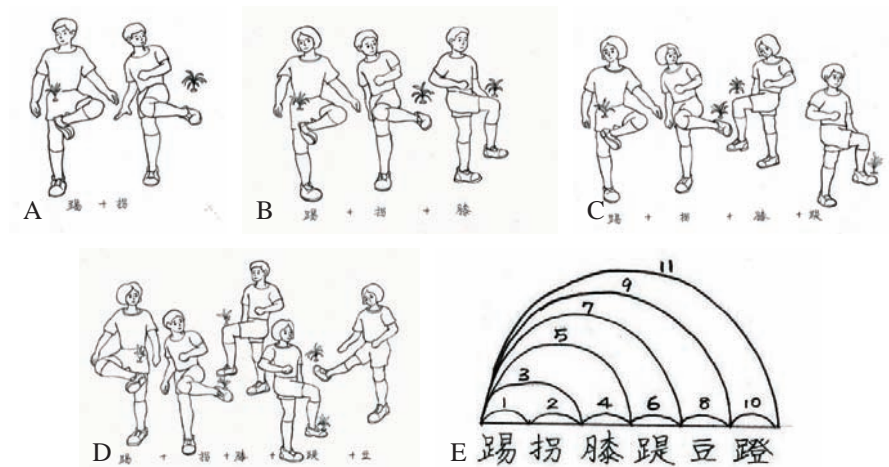


圖13-4 A漸進分段法1、B漸進分段法2、C漸進分段法3、D漸進分段法4、E漸進分段法5

(3)改正錯誤：

A 教師巡迴指導，使不正確的動作逐漸消除，正確的動作得以加強。

B 指導兒童自我診斷動作，發現自己的錯誤，以及自我修正錯誤的能力。

(4)反覆練習：

經過改正錯誤後及學習到正確的動作，為求運動練習的效果，反覆地練習，才能反應純熟，協調進步、動作經濟、力量充沛、提高蹬及小五樣的技術水準。

3.綜合活動：

(1)欣賞表演：

集合隊伍，各組推荐技能動作優異同學，表演蹬及小五樣動作，鼓勵同學仿效。

(2)遊戲競賽：

踢過肩或踢過膝（如圖13-5）

A 分組：

分若干組，每組三至五人。

B 場地：

每組擁有適當空間分佈。

C 方法與規則：

(A)首先以猜拳方法，決定參加者之勝敗。

(B)勝者為客，敗者應負責請客（稱之為吃肉），即由敗者丟出毬子，由勝者來用腳踢，但所踢之高度，必須超過膝蓋或肩膀。

(C)敗者所丟出之毬子，勝者未能踢到，或所踢之高度，未超過自己的肩或膝時，則取消其「吃肉」的權利，再輪由丟毬之人踢。

(D)否則，可繼續不斷的「吃」下去，直到喪失權利，或反勝為敗為止。

(E)若勝者所踢出之毬子，被敗者接住（踢到），而其所踢之高度，超過肩或膝時，則反敗為勝，反主為客，主必須請客。

(F)倘若敗者故意不將毬子丟好，則勝者可以不「吃」（踢），故敗者必須將毬子丟好。

(3)檢討批評：

教師講評，並與兒童共同檢討本節得失。

(4)生活指導：

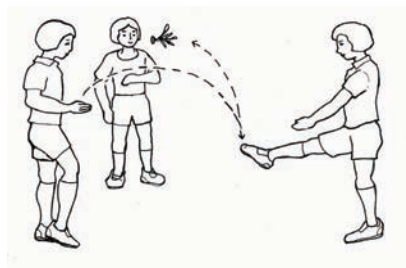


圖13-5 過肩踢

A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。

B 鼓勵兒童在課間及休閒時多作踢毽子遊戲。

(5)歡呼解散：

教師領導兒童作放鬆運動，並領導作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛中結束活動。

(三)教學要點：

1. 透過踢毽子遊戲，可達到良好的自我表現和自我學習的目的，以健全身心發展。
2. 踢毽子運動，可培養健美的體態和積極樂觀進取的態度。
3. 小武全能動作要領與競賽規則：
 - (1)通常以左踢、右拐、右踮、右豆、右蹬較易變換。
 - (2)如因學生程度，估計無法六項連續踢出時，可改為前四項、踢、拐、膝、踮連踢。
 - (3)競賽時，每一小項動作連接時，如將毽子踢歪，可用其他動作救毽或調整，但此動作不得計分。
 - (4)小武全能競賽（暫以四小項計項），每完成每一小項得2.5分，完成一次循環動作得10分。
4. 右左腳可以交換踢，不要硬性規定那一隻腳踢什麼動作，以便適應兒童自己之習慣。
5. 踢小武全能連續動作，必須依序踢完，故動作較難，開始不易踢好，教師必須多方鼓勵，耐心輔導，務必使每一兒童獲得成功。
6. 注意兒童品德陶冶，團隊精神之發揚，良好衛生習慣之培養。
7. 利用競賽，以增加學習之興趣。
8. 鼓勵同學平時多做「踢過肩」或「踢過膝」之遊戲，以奠定踢毽子團體對抗賽之基礎。
9. 常犯錯誤及指導要領：
 - (1)蹬踢：

當毽子落在鞋面時，若反作用力太力，毽子不易接住。

指導方法：

先練習拋毽用手掌接下，體驗停毽的要領和感覺。其次再以腳鞋面，多次練習順勢向下停毽動作。

(2)小五樣：

踢、拐、膝、踮、豆或蹬要一氣呵成，如無法一次依序踢完成，採漸進方式，每次增加一項，逐次練至熟練時，遞增項目勤加練習。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出蹬踢及小五樣之動作要能和正確的練習方法。

(二)技能：

能學會並做出蹬踢和小五樣的動作。

(三)評量：

1. 主觀評量：

蹬	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備 動作 抬腿 動作 順勢	1. 兩腳分開與肩同寬。 2. 右手托毬，放下毬子位置。 3. 腳鞋面接觸動作。 4. 能順勢向下自然。 5. 可停穩毬子。		

2. 客觀評量

可指導兒童一面練習一面測出自己能踢的動作及次數、並自行記錄成績。
或由小組長協助。

項目	成績	姓名	座號	蹬(次)	小武全踢拐膝踮豆	蹬	備註

3. 具體評量標準：

· 優：

會連續2次連踢6下以上，動作熟練且姿勢優美。

· 良：

會連續2次連踢3至5下，動作熟練。

· 可：

懂得要領方向，能連續2次勉強連踢一次。

(三)情意：

能認真且快樂的表現，遵守團隊秩序，做到迅速、確實、安靜。



第十四節 大武—跳、蹺

一、教學目標：

- (一)指導兒童瞭解跳、蹺大武的動作要領及練習方法。
- (二)培養兒童學會跳、蹺動作的技能。
- (三)培養兒童合作守法的精神及踢大武動作的興趣。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 大武基本踢法準備姿勢之一（如圖14-1）：

- (1)右腳向前一小步。
- (2)右手托住毬子，放置右前方約三十公分處。
- (3)兩腳微彎，兩眼注視毬子。

2. 大武基本動作—跳踢動作要領（如圖14-2）：

- (1)將毬子從身體側面拋起時，雙腳同時離地跳躍。
- (2)當前腳著地之瞬間，後腳迅速立即彎向上踢。
- (3)毬子的著點在後腳內鞋幫（腳內側）之中央。
- (4)踢時兩手向上揮動，使身體保持平衡，兩眼注視毬子。
- (5)身體下落時，以腳掌著地，保持輕快優美的姿勢。

3. 大武基本動作—蹺踢動作要領（如圖14-3）：

- (1)將毬子從身體側面挑起時，雙腳同時離地跳躍。
- (2)前腳挺直不著地，後腳也挺起由內側向上彎踢。
- (3)毬子的著點在後腳內鞋幫（腳內側）之中央。
- (4)踢時兩手向上揮動，使身體保持平衡，兩眼注視毬子。
- (5)身體下落時，以腳掌著地，保持輕快優美的姿勢。

(二)教學過程：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

- A 教師領導兒童做適當的暖身運動。
- B 做毬子輔助操，包括用手拍擊踢、拐、膝踢毬部位及空手模仿跳踢和蹺踢動作。



圖14-1 準備姿勢



圖14-2 大武之跳踢



圖14-3 大武之蹺踢

C 引起動機：

觀賞踢毬表演錄影帶和複習小武全動作。

2. 發展活動：

(1) 說明示範：

A 說明大武跳、蹺踢的動作要領，示範2至3次，務必使學生充分了解。

B 能以錄放影機放映跳、蹺動作更佳。

(2) 嘗試練習：

A 單一動作練習：

分組散開，依教師說明示範之跳踢、蹺踢動作。

方法：

小武踢一次再跳踢一次。熟練後，再一次小武踢、一次蹺踢。

B 組合性動作練習：依大武連續動作，跳、蹺動作採漸進分段法，分段實施。

(3) 改正錯誤：

A 教師巡迴指導使不正當的動作、逐漸消除，正確的動作得以加強。

B 指導同學自我診斷動作、發現自己的錯誤或由小組動作能力較強同學擔任小老師協助指導，並培養學生自我修正的能力。

(4) 反覆練習：

經過老師指導或小組長、同學自我診斷改正錯誤動作，學得正確的動作。

A 熟練一踢一跳動作和一踢一蹺動作。

B 做跳踢連續動作和蹺踢連續動作。

C 做大武跳、蹺組合動作。

D 傳踢動作練習：

(A) 人數：二人三人四人……

(B) 準備：各組1~2毬

(C) 場所：空曠、平坦

(D) 方法：

a 二人對踢。(如圖14-4-1)

b 三人站成三角，互相傳踢。(如圖14-4-2)

c 四人成方形自由傳踢。(如圖14-4-3)

d 多人者站成圓形，中間站立一人(技術較佳者)，協助傳踢，亦可

輪流擔任。(如圖14-4-4)

e 踢時應視距離之遠近，及踢來毬子的角度，而隨意運用小武動作或跳、蹺等大武動作傳踢。

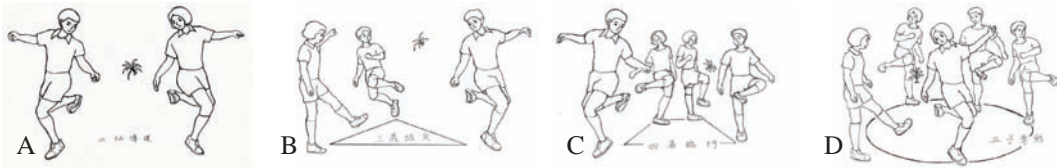


圖14-4 A二仙傳道、B三義結交、C四喜臨門、D五子奪魁

3. 綜合活動：

(1) 表演欣賞：

遴選或自荐動作優良同學表演觀摩，師生共同欣賞，並鼓勵同學利用課餘模仿學習。

(2) 花樣比賽 (如圖14-5)：

A 分組：

二組以上，每組人數三至五人，各組人數必須相等。

B 場所：

室內外均可。

C 方法及規則：

(A) 以組為比賽單位。

(B) 兩組比賽，如甲組踢出一種花樣，乙種必須依照甲組所踢的花樣去做。如甲組所踢之花樣，乙組中無一人會踢時，則敗。甲組則勝記一分。故彼此雙方，必須踢出自己擅長而又比較困難的花式，來難倒對方。

(C) 比賽前，各組之編成，應注意實力之平均，使比賽能產生興趣。

(3) 檢討批評：

教師講評並與學生共同檢討本節學習得失，鼓勵學生勤加練習。

(4) 生活指導：

A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。

B 鼓勵兒童在課間及休閒時多做踢毬子傳踢遊戲。

(5) 歡呼解散：



圖14-5 花樣比賽

教師領導兒童作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛中結束活動。

(四)教學要點：

1. 大武動作練習前，須準備活動夠，避免使肩關節、腕關節、膝關節受傷。
2. 加強協調性的訓練，手、眼、身、腳的配合。
3. 跳、蹺踢時，隨時注視毬子，不可只看腳。
4. 跳時雙手自然擺動，隨時調整身體重心。
5. 踢大武跳、蹺時，務求毬子直上直落，毬子踢高一點，下落時，應注意以腳掌先著地，以保持輕快，確保優美姿勢。
6. 大武動作，較難學會，多練幾次，自然能熟練。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出大武跳、蹺動作要領、練習方法及指出動作之正誤。

(二)技能：

能做好大武跳、蹺踢的動作及連續踢的能力。

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 兩腳與肩同寬，手持毬正確。 2. 拋毬高度及位置適宜。		
腳部動作	1. 躍起動作平穩。 2. 腳踢部份正確。		
結束動作	1. 兩手上擺自然、身體平穩。 2. 落地時腳掌著地。		

2. 客觀評量：

指導兒童一面練習一面測出自己能踢的動作及次數，並自行記錄成績或委由小組長協助登記成績。

項目成績（次）姓名座號	跳（次）	蹺（次）	備 註
1.			
2.			
3.			

3. 具體評量標準：

◎優：

會連續2次連踢5下以上，動作熟練且姿勢優美。

○良：

會連續2次連踢2~4下，動作尚可。

△可：

懂得要領方向，連續2次勉強連踢2下。

(三)情意：

能認真且快樂的學習，遵守團體秩序，做到迅速、確實、安靜。

第十五節 大武一跪、踩

一、教學目標：

- (一)指導兒童明瞭大武一跪、踩的動作要領及練習方法。
- (二)培養兒童學會大武一跪、踩踢的動作。
- (三)培養兒童喜會大武一跪、踩踢運動及能合作守法、認真學習的精神。

二、教學步驟：

(一)動作要領：

1. 大武基本踢去準備姿勢之二（如圖15-1）：

- (1)左右腳張開相距一小步。
- (2)兩腿半彎，身體向前彎傾。
- (3)右手托住毬子，放在兩膝之間，兩眼注視毬子。

2. 大武基本動作一跪踢動作要領（如圖15-2）：

- (1)將毬子拋起時，雙腳同時離地躍起。
- (2)踢時，右（左）腿彎屈成跪狀，附於左（右）腿上。
- (3)當毬子下落到適當位置時，左（右）腳立即由內彎向上踢。
- (4)踢時毬子著點在左（右）腳的內側中央。



圖15-1 準備姿勢



圖15-2 跪踢

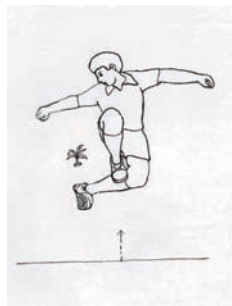


圖15-3 踩踢

3. 大武基本動作一踩踢動作要領（如圖15-3）：

- (1)當毬子下落時，兩腳隨即跳起。
- (2)在空中右腿彎曲，腳踩在左腿的腿彎兒上。
- (3)左腳用力向上彎踢。
- (4)踢毬時毬子著點在左腳的內側中央。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

- A 教師領導兒童做適當的暖身運動及慢跑。
- B 做毬子補助操包括用手拍擊腳踢毬時各個部位及空手模仿大武跳、蹺、跪、踩等動作。
- C 引起動機：
利用掛圖或錄影帶及技優同學帶頭複習跳、蹺、跪、踩等動作。

2. 發展活動：

(1)說明示範：

- A 說明並帶領學生徒手做跪、踩動作，務必使學生充分了解要領。
- B 如能以錄放影帶放蹦、剪慢動作影片更佳。
- C 自我拋毬，先以小武踢調整適當時以大武跪、踩動作跳踢。

(2)嘗試練習：

- A 單一動作練習：分組散開，依教師說明示範蹦、剪動作要領、實施練習。
- B 組合性動作練習：依大武連續動作、跳、蹺、跪、踩動作採漸進分段法，分成數段實施練習。

(3)改正錯誤：

- A 教師巡迴指導使不正當的動作，逐漸消除，正確的動作得以加強。
- B 指導同學自我診斷動作，發現自己的錯誤或由小組動作能力較強同學擔任小老師協助指導，並培養學生自我修正的能力。

(4)反覆練習：

經過老師指導或小組長、同學自我診斷改正錯誤動作，學得正確的動作。

A 先做單一動作：

蹺、踩動作練習。

B 次做組合動作練習。

C 花式踢多比賽：

以大武動作為準：

(A)分組：每組人數相同。

(B)每次一人出列踢大武動作。

(C)一踢一停成功得一分（一項目一次為限）。

- (D)連踢（一跳接一蹺則得二分。）
- (E)落毬（掉毬）則停止換人。
- (F)累積各組積分，積分多（高）隊為勝隊。

3. 綜合活動：

(1) 表演欣賞：

遴選或自薦動作優良同學表演，師生共同欣賞，鼓勵學生利用課餘模仿學習。

(2) 雙人對踢比賽（如圖15-4）

A 分組：二人一組或各小組分批對抗。

B 方法：

(A)畫兩個相距3~5公尺直徑各為二公尺的圓。

(B)二人各站在圓圈的中央，以一毬互踢。

(C)可以任何方式踢毬或事先議定花式。

C 規則：

(A)踢出之毬必須在對方圈內，出界則失分。

(B)接踢一方可先自踢一下，再踢回對方圈內。

(C)事先可約定踢的動作如小武動作加大武動作，或則限定踢回動作需用大武動作，視學生自己的能力共同協助。

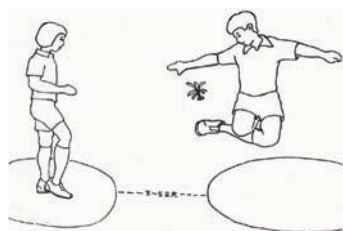


圖15-4 對踢比賽

(3) 檢討批評：

教師講評並與學生共同檢討本節學習得失，鼓勵學生勤加練習。

(4) 生活指導：

A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。

B 鼓勵兒童在課間及休閒時多作踢毬子遊戲。尤其對踢動作之演練。

(5) 歡呼解散：

教師領導兒童作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛中結束活動。

(四) 教學要點：

1. 大武動作運動量大、耗損體能，需有恰當而足夠的暖身運動，防止與減少動作過程中抽筋、挫傷、脫臼、扭傷或肌肉裂傷等傷害。
2. 透過工作分析、運用動作系列，循序漸進以教學技能動作的學習，有明顯的個別差異與個體自我差異的現象；教師善用本身的先進經驗（可由本身自學、嘗

試及觀看動作影帶及書籍)，妥善作系列分析，循序漸進地指導，不但可使教學效果更好，學生也會更有興趣。

3. 踢大武動作時，眼睛要隨時注視毬子，不可以只看腳。
4. 踢時雙手要協助上提身體且自然擺動，並隨時調整身體的重心。
5. 踢起之毬子，務求直上直落，下落時，應注意以腳掌先著地，以保持輕快、確保姿勢優美。
6. 大武動作學時較為困難，但稍加練習後，馬上可以做，多練幾次自然熟能生巧。
7. 教學或課餘可懸吊毬子，供學生跳起來練習。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出大武跪、踩動作要領、練習方法及指出動作之正誤。

(二)技能：

能做好大武跪、踩踢法的動作及連續踢的能力。

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 兩腳張開適宜、協調放鬆。 2. 拋毬高度及落下位置適宜。		
腳部動作	1. 躍起重心平穩。 2. 腳踢部位準確。		
結束動作	1. 空中兩手自然上擺。 2. 著地時宜腳尖先著地，輕快優美。		

2. 客觀評量：

指導兒童一面練習一面測出自己能踢的動作及次數，並自行記錄成績，或由小組長協助登記。

項目成績姓名座號	跪(次)	踩(次)	備 註
1.			
2.			
3.			

3. 具體評量：

◎優：

會連續2次連踢5下以上，動作熟練且姿勢優美。

○良：

會連續2次連踢3~4下，動作尚可。

△可：

懂得要領方向，能連續2次勉強連踢2下。

(三)情意：

能認真且快樂的學習，遵守團體秩序，做到迅速、確實、安靜。

第十六節 大武一蹦、剪

一、教學目標：

- (一)指導同學明瞭大武一蹦、剪的動作要領及練習方法。
- (二)指導同學學會大武一蹦、剪的動作技能。
- (三)培養同學喜愛大武一跪、踩踢毽運動及能合作守規矩、認真快樂的學習。

二、教學步驟：

(一)動作要領：

1. 大武基本動作「蹦」踢動作要領：

(1)前蹦兒（如圖16-1）：

- A 兩腳靠攏站齊，腳尖向前。
- B 身體略向前傾，兩腳向上彈起毽子。
- C 著點在腳面的中央。

(2)旁蹦兒：（如圖16-2）

- A 兩腳靠攏站齊，腳尖向前。
- B 跳躍時，不向前踢、而向旁側彎踢（左右均可）。
- C 毽子的著點在外鞋幫上。

(3)後蹦兒：（如圖16-3）

- A 兩腳靠攏站齊，腳尖向前。
- B 跳躍時，不向前踢而向後彈。
- C 著點在鞋幫跟上。



圖16-1 前蹦



圖16-2 旁蹦



圖16-3 後蹦

2. 大武基本動作「剪」踢動作要領：（如圖16-4）

- (1)雙腳跳躍踢時，身體稍向前傾，盡量保持身體平衡，腳面平直。
- (2)兩腳交叉如剪，一腿放在另一腿上，上腿下壓，下腿上挺，用腳尖將毬子向上彈出。
- (3)用腳尖踢，著點在腳尖。



圖16-4 剪

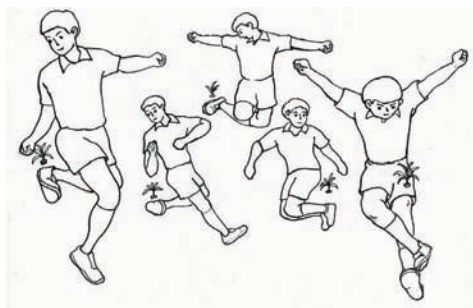


圖16-5 大五樣連續動作

3. 大武連續動作要領：（如圖16-5）

(1)大五樣：

大武基本動作中跳、蹺、跪、蹦、剪等五種花樣；也有將勾、踩兩種花式列入者。

(2)一塔：

大武基本動作中跳、蹺、跪、蹦、剪。依序連續逐一做完。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

- A 教師領導兒童做適當的暖身運動及慢跑。
- B 做毬子輔助操，包括用手拍擊踢、拐、膝踢毬部位及空手模仿跳、蹺、跪、踩等動作。
- C 引起動機：
觀賞踢毬表演錄影帶和複習大武跳、蹺、跪、踩動作。

2. 發展活動：

(1)說明示範：

- A 說明大武蹦、剪的動作要領、示範2至3次，務必使學生充分了解。
- B 能以錄放影機放映蹦、剪跳踢動作更佳。

(2)嘗試練習：

- A 單一性動作練習：分組散開，依教師示範蹦、剪動作要領，實施練習。
- B 組合性動作練習：依大武連續動作，跳、蹺、跪、踩、蹦、剪等動作。採漸進分段，分成數段實施練習。先踢第一個動作跳，然後再踢第二個動作，然後一、二個動作聯合複習，純熟後學第三個動作，再把一、二、三個動作連貫起來複習，直至純熟為止，可完成大五樣或一塔動作。

(3)改正錯誤：

- A 教師巡迴指導使不正當的動作，逐漸消除，正確的動作得以加強。
- B 指導同學自我診斷動作、發現自己的錯誤或由小組動作能力較強同學協助指導，培養同學自我修正錯誤的能力。

(4)反覆練習：

經過老師指導或小組長、同學自我診斷改正錯誤動作，學得正確的動作，求運動成效，立即反覆練習直至熟練。以提昇協調性、耐力及準確性。

A 先做單一動作、蹦、剪動作練習。

B 再做組合性動作練習。

3. 綜合活動：

(1)欣賞表演：

集隊隊伍、各組推薦技能動作優異同學，表演蹦、剪動作及大武連續動作、鼓勵同學仿效。

(2)遊戲競賽：(正式比賽時依中華民國民俗體育協會所擬定之比賽辦法為準)

雙人對抗賽(如圖16-6)

A 比賽規定：

(A)開鍵權與場地之選擇：雙方在賽前以猜拳或抽籤方式，勝者優先選擇

下列任何一項權利

- a 先開鍵或接鍵。
- b 選擇場地(如圖16-6)

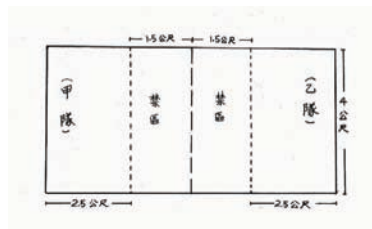


圖16-6 對抗賽場地

B 賽局：

(A)賽局之勝局。

a 一局之勝負，以某一隊先得15分者且比數至少超出對隊二分時，即為勝一局。

(B)比賽局數：

採三局二勝制。

C 換邊：

每局終了後交換場地。決勝局，有一方得分達八分時，即自動交換場地。

D 開毬：

(A)在開毬線外，將毬子離手，用腳部以勾、跳、跪、踩、蹦、剪等動作之一，將毬子踢過毬網而入對方禁區以外之有效範圍內，即開始比賽。

(B)開毬順序：

每一方開毬一次，不得連續、無論得分或失分，即輪換對方開毬。

(C)開毬時如有下列情形，即為失誤。裁判員宣判失分，由對方開毬：

a 毬未過網或觸網。

b 毬落於對區一公尺五十公分線以內之禁區範圍。

c 毬超過界線。

d 未能踢到毬子（踢空）。

E 判定：

(A)有效毬（亦稱界內線）及界外毬之判定，以建立著地點判定之。

(B)比賽中之失分：凡失誤或犯下列之情況，均判由對方獲一分。

a 開毬不合規定。

b 腰部以上之身體觸毬。

c 蹬之動作將毬子踢起。

d 開毬時，毬離手後，再用手接。

e 連踢兩次。

f 雙人對抗踢四次以上時，以失分論。

g 毬子踢出界外著地。

h 自對方踢進之毬子，觸地（有效範圍內）前未能繼續踢起。

F 比賽中之還踢毬其毬子觸及毬網，再從毬網上方進入區域內，即為有效

毬。

G 無效之情況：

- (A) 裁判未宣告，即開毬。
- (B) 比賽中毬子損壞時，該分不算。
- (C) 意外事故之發生影響比賽之進行時。
- (D) 有障礙之事件發生。
- (E) 比賽中發現輪換邊開毬錯誤。

(3) 檢討批評：

教師講評、並與兒童共同檢討本節學習得失。

(4) 生活指導：

- A 擦汗、洗手、整裝等衛生習慣之指導。
- B 鼓勵兒童在課間及休閒時多做踢毬子遊戲。

(5) 歡呼解散：

教師領導兒童作熱烈的歡呼解散，使大家在快樂的氣氛中結束活動。

(四) 教學要點：

1. 蹦兒花式計有三種：

- (1) 前蹦跳起時，注意調整自己身體的重心。
- (2) 旁蹦，兩腳靠攏向旁側彎踢（左右均可）
- (3) 後蹦：後彈係用足跟，著點是在鞋幫跟上。

2. 剪兒又稱叉兒，踢時，身體不可後仰，否則不但無法保持身體平衡外，且容易將毬子向前踢出，即無法再踢第二個，故身體必須前彎，且足尖向內勾踢，毬子才可垂直。

3. 大武動作蹦、剪踢時，眼睛要隨時注視毬子，不可以只看腳。

4. 踢大武動作或左右交換動作時，應該把毬子踢高一點，才有時間踢下去。

5. 踢時雙手要自然擺動，並注意隨時調整身體的重心，務求毬子直上直落。

6. 教學中，除了採用集體練習外，教師可於巡迴輔導中，發掘技能優異的同學擔任小老師（小組長），協助動作較差同學作個別改正。

7. 大武動作難度較高，可懸吊毬子，提供兒童跳起來練習，增加練習機會及興趣。

8. 大武動作運動量大、耗體力，不可連續跳躍過長時間，避免造成扭傷或肌肉裂傷等傷害。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出蹦、剪動作及完置動作要領和正確的練習方法。

(二)技能：

能學會並做出蹦、剪的動作及學得大五樣動作之踢法。

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 兩腳分開適宜。 2. 拋毬落下位置適宜。		
踢腿動作	1. 跳起平衡、自然。 2. 腳踢部位準確。		
結束動作	1. 空中兩手身體自然。 2. 著地輕快優美。		

2. 客觀評量：

學生自我評量並同學相互評量。

項目成績(次) 姓名 座 號	蹦踢	剪 踢	備 註
	前側後		
1.			
2.			
3.			
4.			

3. 具體標準：

教師可依全班兒童學習狀況、適當評定評量標準：

⊙優：能連續二次連踢5下以上，動作熟練優美。

○良：能連續2次連踢3至4下，動作尚可。

△可：懂得要領方法，能連續2次連踢2下。

(三)情意：

能認真且快樂地遵守團體秩序，做到適速、確實、安靜。

第十七節 空迴旋、正（前）迴旋跳

一、教學目標：

- (一)認識跳繩的歷史及沿革。
- (二)認識跳繩運動各種跳法及其練習方法。
- (三)學會跳繩運動中空迴旋、水平迴旋、正迴旋二跳一迴旋及一跳一迴旋技能。
- (四)對跳繩基本運動發生興趣並能認知學習。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 空迴旋：

繩索迴旋未經頭上、腳下。

(1)側迴旋（如圖17-1）：

- A 一手握住跳繩的兩端。
- B 不跳躍而將繩在身體左側或右側加以迴旋。
- C 甚至左右擺成八字形迴旋。



圖17-1 側迴旋



圖17-2 頭上迴旋

(2)頭上迴旋（如圖17-2）：

- A 繩索對折，以單手持握。
- B 手臂上舉，在空中做圓形的迴旋。
- C 身體不跳躍。

2. 水平迴旋跳（如圖17-3）：

- (1)前後腳開立，與肩同寬。
- (2)身體前彎，膝蓋微屈膝。

(3)單手握住繩索，在地面做圓形（水平）的迴旋。

(4)由左向右迴旋時，前後腳、屈膝跳動。

3. 預備姿勢（如圖17-4）：

- (1)雙腳併攏直立姿勢。
- (2)兩手各握著跳繩之兩端繩把。
- (3)屈肘上提，手距肩部約15公分。
- (4)手心向上，繩則置於體後。



圖17-3 平迴旋



圖17-4 預備姿勢



圖17-5 停止姿勢

4. 停止姿勢（如圖17-5）：

- (1)兩腳併攏，當跳躍將完畢，繩迴旋至頭上時。
- (2)左腳踏出約一腳掌距離。
- (3)腳跟著地，舉起腳尖，將迴旋的繩子，納於地面與腳尖之間。

5. 正迴旋雙腳跳：

正（前）迴旋提把在後方的繩子通過頭上，向前迴旋繞過腳後跳。這是跳繩的最基本的迴旋法與跳法。

(1)二跳一迴旋跳（如圖17-6）：

- A 以預備姿勢，兩手分別握住繩索兩端把手。
- B 繩子從身體後面，輕輕地從頭頂上向前迴旋。
- C 當繩索迴旋至頭頂過頂時先輕跳一次。
- D 繩索向前迴旋快著地，腳再跳過繩索一次。

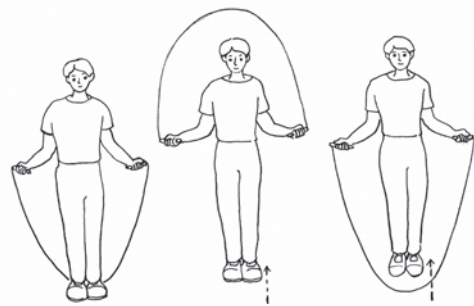


圖17-6 二跳一迴旋

(2)一跳一迴旋跳（如圖17-7）：

- A 以預備姿勢，兩手分別握繩索兩端把手。
- B 繩子從身體後面，輕快地從頭頂上向前（正）迴旋。
- C 當繩索迴旋著地時雙腳迅速跳過繩索一次。

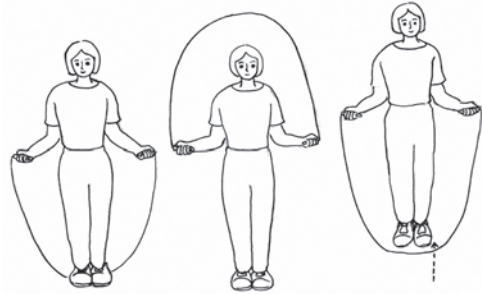


圖17-7 一跳一迴旋

(二)教學步驟：

1. 說明跳繩的歷史及沿革。

中國古籍記載與跳繩活動相關的名詞甚多，有「透索」、「跳索」、「跳白索」、「跳百索」、「繩飛」、「跳草繩」、「跳繩子」..等。

最早的文獻是李百藥在《北齊書》中提到「…遊童戲者好以兩手持繩，拂地而卻上，跳且唱曰「高末」…」由本文得知，遠在中國北齊（西元550-577）時期，即有跳繩的活動。其後在各朝代中的文獻及壁畫等作品均可發現與跳繩相關的紀錄。繩與人類的生活相當密切，遠古時代以繩記事，捆紮收穫的農作物，或是網綁驅使牛馬等家畜，是人類生活上重要的工具之一。如此實用、簡單且易得的器具，發展為休閒娛樂或健身的遊戲，可見於許多運動項目的起源和發展當中。

唐朝段成式在《酉陽雜俎》中提到「婆羅遮並服狗頭猴面，男女無晝夜歌舞，八月十五日行像及透索為戲。」明朝萬曆二十一年（西元1593年）沈榜的《宛署雜記》中記載「以丈許長繩，兩兒對牽，飛擺不定，難以凝視，若百索然，其實一索也。群趁其動時，跳輪其上，以能過者為勝。否則為繩所律，聽掌繩者以繩擊之以示罰，名曰跳百索。」劉侗與于奕正在其《帝京景物略》中提到「二童子引索略地，如白光輪，一童子跳光中，曰『跳百索』。」所謂「跳百索」，就是因為當繩飛轉時，可以幻成千百條，顧名思義而得。文獻說明各時期都有針對跳繩活動的不同稱呼，以兒童遊戲的型態出現在作家的筆下。

跳繩活動發展至今，因其健身功效大、間單易行，而風行各地。台灣早期以「跳草索」稱之，器材即是取自於農村中稻草編成、應用廣泛的草繩。民國五十六年（1967），政府為矯正國民小學學生惡補智育課業，以致體力衰退的缺失，擬於升學國中階段，考試體育課程項目中，加入跳繩並選定國小實

施，希望以跳繩活動來補強體育活動的不足。民國六十四年（1975）教育部頒布，普遍推行民俗體育活動，項目包括：踢毽子、放風箏、跳繩等項目。民國六十五年（1976）第一屆全省民俗體育競賽，開始了跳繩的競技活動。至此，針對跳繩的教師研習會、教材教法、技術水準等日臻完備。地方性及全國性的跳繩比賽年年舉辦，也帶動了全國各級學校的跳繩熱潮，風行一時。民國七十年（1981）起，教育部和外交部聯合促成「中華民國青少年民俗運動訪問團」的成立，促成了全國民俗體育運動的蓬勃發展，也使得跳繩運動走入國際，扮演了體育文化交流的角色。民國八十九年（2000）教育部發布「發展學校民俗體育中程計畫」深耕學校民俗體育項目，跳繩活動持續發展。民國八十九年（2000）雲林縣政府主辦的「第一屆全民運動會」已將跳繩比賽列入比賽。民國九十二年（2003）中華民國跳繩運動協會在基隆正式成立，隨後加入世界跳繩聯盟成為會員，以我國在跳繩運動的優異水準，必能在世界的跳繩競技運動中佔有一席之地。

2. 準備活動：

(1) 伸展操

A 教師領導兒童做適當的暖身操及慢跑運動。

B 增加補助動作：

(A) 手腕的迴旋（如圖17-8）：

(B) 肩的運動（如圖17-9）：

(C) 腳的迴轉（如圖17-10）：

(D) 腳的屈伸（如圖17-11）：

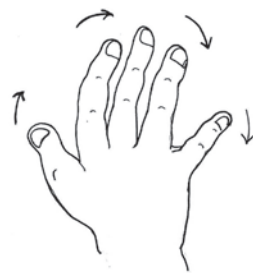


圖17-8 手腕的迴旋



圖17-9 肩的運動



圖17-10 腳的迴轉



圖17-11 腳的屈伸

(2) 引起動機：

簡介跳繩運動之起源及特性、價值等或觀賞錄影帶。

3. 發展活動：

(1)以圖示說明空迴旋、水平迴旋、正迴旋二跳一迴旋及一跳一迴旋動作，並示範練習。

(2)空迴旋動作練習：

A 側迴旋動作練習

(A)先一人一繩，手握住跳繩的兩端。

(B)不跳躍而將繩在身體左側或右側加以迴旋（如圖17-12）：

(C)熟練後進一步左右擺動迴旋八字形（如圖17-13）：

(D)最後練習空迴旋跳，即一邊迴旋繩子一邊跳躍，甚至邊迴旋八字形邊跳躍。

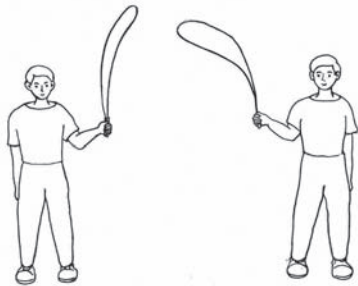


圖17-12 左右側迴旋



圖17-13 前8字形迴旋

B 頭上迴旋動作練習（如圖17-14）：

(A)用單手握住繩索的兩端。

(B)屈（伸）腕在頭上，保持水平向左（右）方迴旋。

(C)熟練後可在頭頂上揮動繩子做左右連續∞字形迴旋。

(D)最後可按節奏跳躍、跑步等練習（如圖17-15）：



圖17-14 頭上迴旋

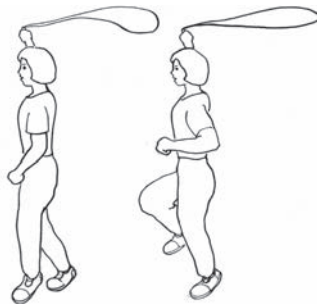


圖17-15 跳躍跑步

(3)水平迴旋的練習(如圖17-16)：

A 單人跳練習：

- (A)屈膝下蹲，身體前俯姿勢。
- (B)單手握繩把，兩腳著地處為軸，在地上做水平迴旋。
- (C)視繩索接近軸時，立即往上垂直跳，以防被繩索纏絆。



圖17-16 水平迴旋跳

B 雙人跳練習(如圖17-17)：

- (A)二人對立。
- (B)一人蹲下，單手握繩兩端。
- (C)手臂舉起於頭頂前方，斜面揮動繩索，使其成圓形迴旋。
- (D)另一人當繩迴旋到腳旁，立即向上躍起。

(E)本跳法可配合兒歌童謠邊唱邊跳遊戲進行(如圖17-18)：

瞎子、瞎子請進來！瞎子、瞎子請拍手！瞎子、瞎子請摸地！瞎子、瞎子請出去！

規則：

二人玩，一輪迴後換另一人；或者繩子碰到腳即換另一人跳躍。

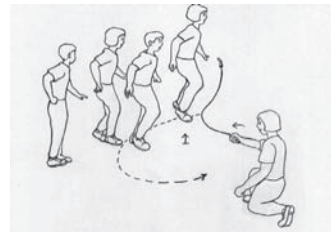
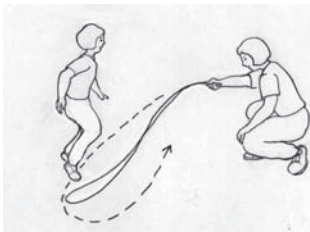


圖17-17 雙人跳練習

圖17-18 水平迴旋雙人跳

圖17-19 水平迴旋多人跳

C 多人跳練習(如圖17-19)：

- (A)由一人蹲在其他人的中央。
- (B)手握繩的一端握把。
- (C)做圓形的迴旋動作，當繩子接近任何一位環繞在四周的同學，一一往上躍起。

(4)正(前)二跳一迴旋跳練習(如圖17-20)：

- A 一人一繩索原地正（前）迴旋二跳一迴旋練習。
- B 腳的節奏是咚咚 咚咚 咚咚。
- C 當跳躍至最高位置時，兩膝必須完全伸直。
- D 跳躍落地時，要以前腳掌輕快跳躍。

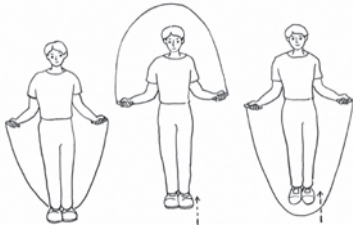


圖17-20 正二跳一迴旋

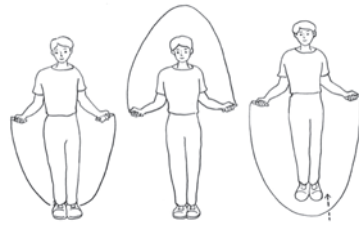


圖17-21 正一跳一迴旋

(5)正（前）一跳一迴旋跳練習（如圖1-21）

- A 一人一繩原地正（前）迴旋繩子，繞過全身一圈時，跳躍一次。
- B 繩的迴旋速度極快，所以每當繩繞近足尖時，即跳躍一次。
- C 繩子在中途迴旋時，不必跳躍。
- D 熟練雙腳跳時，可嘗試單腳交互練習。

4. 綜合活動：

- (1)各排（組）推薦或由老師發覺遴選空迴旋、水平迴旋、正（前）二跳一迴旋、一跳一迴旋技能優越同學表演，鼓勵同學仿效。
- (2)對於演練同學給予講評。
- (3)遊戲競賽：

掃足遊戲（如圖17-22）：

- A 每8~12人一組，均排成單行縱隊。
- B 每排頭一、二號，兩人各握繩索一端，聞令往後跑。
- C 當繩索接近時，同組隊員立即往上跳，以免被繩索絆倒。
- D 繩索掃足直至排尾後距離約5公尺豎旗處，先到者為勝。
- E 下次由各隊三、四號比賽，依次輪流舉行。

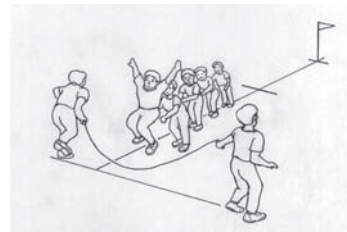


圖17-22 掃足遊戲

(4)交代作業：

利用課餘休閒活動時間練習一跳一迴旋的腳跳及單腳交互跳各6次。

(三)教學要點：

1. 空迴旋練習時，迴旋的速度以輕快而富有節奏感為宜。重點在使學生能體驗邊迴旋邊跳躍的感覺。
2. 兩側空迴旋時，教師在教學中可利用哨音指導學生配合交換手迴旋的動作，培養學生的機敏性。
3. 水平迴旋跳時，手臂儘量伸直做大幅度的迴繞，姿勢宜採用全蹲的姿勢。
4. 實際跳繩時，先指導握繩及繞繩的要領，同時使兒童能先辨別繞繩的節奏。
5. 短繩迴旋時，應固定兩手腕的繞環位置，以免繞環時發生半徑變化。
6. 初學時應配合繞繩的節奏，先以二跳一迴旋方式練習，俟熟練後改为一跳一迴旋方式練習。
7. 學生常犯錯誤及改正方法：

(1)繩子的長度（如圖17-23）：

兒童購買的跳繩過長、旋轉時費力費時。

改正方法：

以腳尖壓住繩子的中央部位，然後手臂作直角的彎曲，而握住的部位，位於腰部與胸部之間最適宜；且繩索材質不宜過輕、過重，以塑膠纏住塑膠繩較佳。



圖17-23 適合的繩子長度

(2)繩的握法：

整個手臂握緊手把、手腕轉動不靈活。

改正方法：

輕輕地將姆指放在把手上、稍微握緊即可，在上下揮動時，手腕可跟著動作，以減少失敗，更可避免疲勞。

(3)手臂的位置：

手肘張開的角度太大，迴旋時以肩為軸，繩子的形狀、變得十分歪曲，極易失敗。

改正動作：

手肘作九十度角的彎曲、輕輕地靠在身體的兩側，而保持握繩的位置，在腰部的高度。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出跳繩運動中空迴旋、水平迴旋、二跳一迴旋及一跳一迴旋之動作要領。

(二)技能：

學會跳繩運動中空迴旋、水平迴旋及正迴旋二跳一迴旋及一跳一迴旋動作技能。

1. 主觀評量：

成 績	項 目	優	良	可
	1.能知道短跳繩空迴旋的方法。			
	2.能知道短跳繩水平迴旋及正二跳（一跳）一迴旋的方法。			
	3.能做單人、雙人、多人迴旋跳的動作。			
	4.學會正二跳（一跳）一迴旋動作。			
	5.能認真練習跳繩。			
	6.能喜歡和同學一起跳繩。			

2. 客觀評量：

◎優：會連續二次連跳8下以上，動作熟練。

○良：會連續2次連跳4至7下，動作尚佳。

△可：懂得要領方法，勉強能連續2次連跳3下。

(三)情意：

對跳繩運動能發生興趣並能認知學習。

第十八節 前後開腳跳、跑步跳

一、教學目標：

- (一)認識跳繩運動中短繩連續跳躍、跑步跳等動作要領，也能了解長繩的初步跳法。
- (二)熟練跳繩運動中一跳一迴旋連續跳及跑步前進跳，學會長繩的各種初步跳法。
- (三)對短繩連續跳、跑步前進跳與長繩跳法發生興趣，能集中精神認真練習。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 前後開腳跳（如圖18-1）：

- (1)將兩腳前後張開。
- (2)當繩子將通過前後的雙腳下方時，前後腳同時跳起。
- (3)當雙腳向前後張開時，重心稍向前腳移。

2. 左右開腳跳（如圖18-2）：

- (1)將兩腳向左右張開。
- (2)當繩子將通過張開的雙腳下方時，注意不要碰到繩子。
- (3)將身體的重要平均地放在兩腳上。

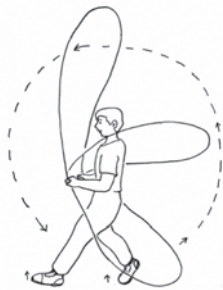


圖18-1 前後開腳跳

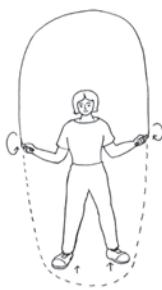


圖18-2 左右開腳跳

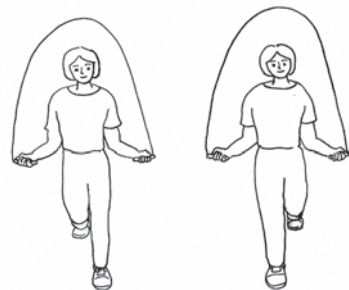


圖18-3 原地跑步跳

3. 跑步跳（如圖18-3）：

- (1)先伸單腳（前腳）在一迴旋時換另一腳（後腳）跳。
- (2)運用原地跑步之要領，輕快的交互跳躍。
- (3)跑步時，必須有韻律地使用手腕旋轉繩子。

4. 長繩搖籃跳（如圖18-4）：

- (1)二人持長繩之兩端半迴旋繩子。

- (2)跳者進入中央處。
- (3)當繩索要經過腳底下時，立刻往上跳，任繩索通過。

5. 長繩搖籃迴旋跳（如圖18-5）：

- (1)兩人左右擺振長繩。
- (2)跳躍者由任何一面跳入，以前向或側向進入皆可。
- (3)前四拍、一二三四仍如搖籃盪繩，後四拍五六七八，旋即將繩全繞過頭，繼續迴旋跳。

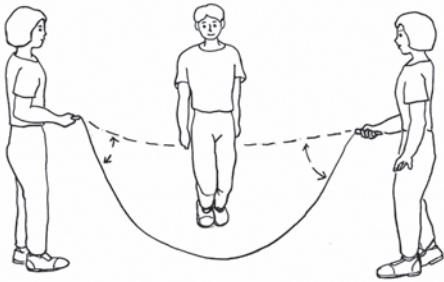


圖18-4 長繩搖籃跳

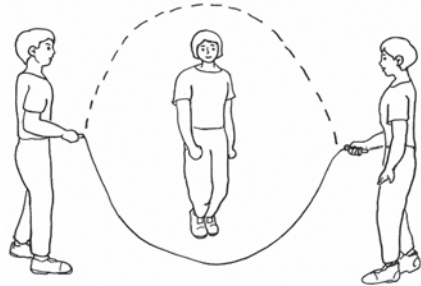


圖18-5 長繩搖籃跳

6. 長繩鑽脫（如圖18-6）

- (1)二人迴旋長繩。
- (2)跳躍者對著繩子，當繩子迴旋由頭上方往下蓋來時，迅速跟著繩擺方向，跑鑽出去。



圖18-6 長繩鑽脫跳

(二)教學步驟：

1. 準備活動

(1)伸展操：

- A 利用球場或操場做花式慢跑及繩索柔軟操。

B 補強運動：

(A)跳躍（如圖18-7）：

上身放鬆、兩腳用力向上彈躍，兩臂肩膀稍微用力輔助向上彈躍，有按摩全身之作用。

(B)手臂前後迴旋（如圖18-8）：

兩手臂做大迴轉動作，上臂環繞而接近擦耳的動作，儘量作大旋轉。



圖18-7 跳躍運動



圖18-8 手臂前後迴旋



圖18-9 壓腿運動

(C)壓腿（如圖18-9）：

兩腳張開，一腳膝蓋彎曲，一腳伸直。

(D)轉動手腕、腳脛（如圖18-10）：

輕輕地由左而右轉動手腕和腳脛，放鬆關節。

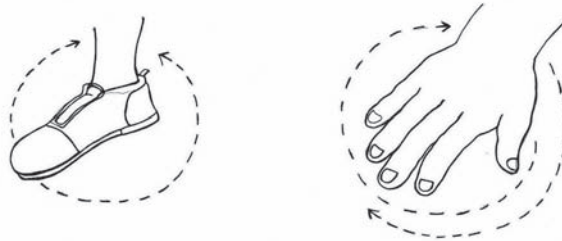


圖18-10 轉動腳脛、手腕

(2)引起動機：

A 教師帶領兒童複習學過的二跳一迴旋，一跳一迴旋動作，或觀察跳繩運動錄影帶。

B 遴選技能優越、動作優美兒童表演，引起學習動機。

2. 發展活動：

(1) 以運動圖片說明前後開腳跳、左右開腳跳、跑步跳及長繩搖籃跳、搖籃迴旋跳、迴旋跳動作，並示範。

(2) 前後開腳跳練習（如圖18-11）

A 先每人一繩以輕快的節奏雙腳併攏一跳一迴旋。在連續跳過程中偶爾嘗試前後腳分開跳。

B 集體分組練習前後開腳跳，當雙腳前後張開時，重心稍向前腳移。

C 腳跟不要著地，而作有韻律地跳躍。

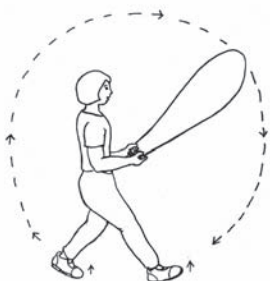


圖18-11 前後開腳跳



圖18-12 前後開腳跳動作



(3) 前後開閉腳跳（如圖18-12）

整合雙腳和前後開腳跳動作

A 兩腳併攏跳一次。

B 下一步是左腳前，右腳後，適度開腳跳。

C 再兩腳併攏跳。

D 右腳前，左腳後，適度開腳跳。

E 又兩腳併攏跳，如此反覆作。



圖18-13 左右開腳跳動作

(4) 左右開腳跳動作練習（如圖18-13）

A 一人一繩輕快地跳。一跳一迴旋雙腳跳中，偶爾左右分開腳、落地時仍然雙腳併攏。

B 將兩腳向左右張開，練習連續左右開腳跳動作。

(5) 左右開閉腳跳動作練習：（如圖18-14）

A 兩腳併攏，先兩腳併攏跳。

B 下一次再左右開腳跳。



圖18-14 左右開閉腳跳

C 第三次再雙腳併攏跳。

D 再下一次，左右開腳跳，依序反覆跳。

(6) 跑步跳動作練習（如圖18-15）

A 先練習跑踏步跳：

(A) 類似跑步般的動作，在原地做。

(B) 每轉一次繩，用一腳跳，另一腳屈膝前平舉。

(C) 跑步時，必須有韻律地使用手腕旋轉繩子，而儘量減少手臂上下移動的程度。

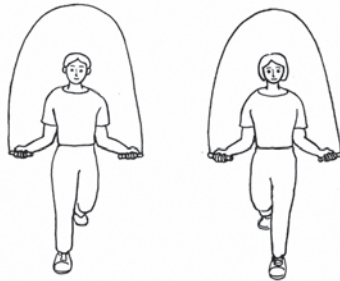


圖18-15 跑步跳

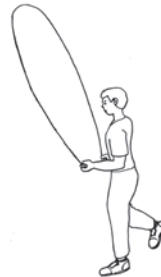


圖18-16 跑步前進跳

B 跑步前進跳動作練習（如圖18-16）：

(A) 跑步前跳，即一邊跑步一邊往前跳躍的方法。

(B) 先嘗試做一繞進二步（即同一固定腳前進跳躍），俟熟練後再練習一繞進一步（即左、右兩腳交接力跳）

(7) 長繩搖籃跳（左右搖動跳）動作練習（如圖18-17）

A 分組各組二人半迴旋繩子，其餘的人依序練習跳進跳出。

B 跳進方向以繩送回時隨勢進入中央，迎來繩雙腳或單腳跨跳

C 亦可以唱遊方式進行練習跳以增加趣味性

小皮球，香蕉油，滿地開花二十一，二五六，二五七，二八，二九，三十一



圖18-17 長繩搖籃跳遊戲

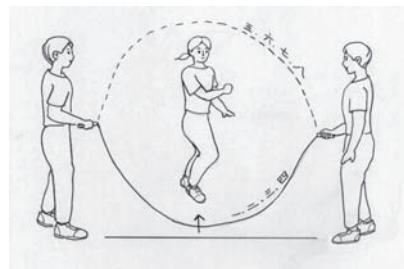


圖18-18 長繩搖籃迴旋跳

(8)長繩搖籃迴旋跳動作練習（如圖18-18）

- A 分組各組亦遴選二位同學迴旋長繩；前四拍一二三四，為半迴旋，後四拍五六七八為全迴旋跳。
- B 其餘同學依序在繩子搖動時進入，迴旋跳數次後退出
- C 迴旋長繩必須將繩子形狀保持穩定。

(9)長繩鑽脫（如圖18-19）

- A 分成小組實施
- B 每組人員可先分成單人輪流鑽
- C 也可以數人一起鑽或呈8字形，交互鑽
- D 如繩子由下方往上迴旋時，跳躍者迅速鑽過。
- E 初學者最好靠近持繩迴旋者的地方開始練習

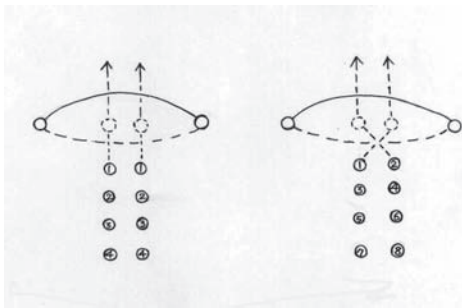


圖18-19 長繩鑽脫

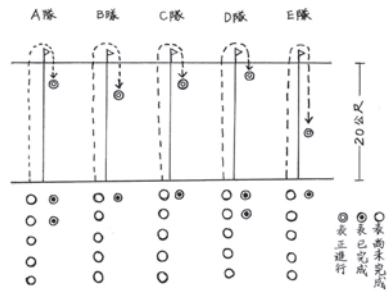


圖18-20 繞物接力比賽

3. 綜合活動：

- (1)由老師遴選或各組推派若干技能優越兒童及小組表演，全班同學欣賞觀摩仿效
- (2)遊戲競賽：
 - 繞物接力比賽（如圖18-20）：
 - A 分若干組，每組人數、能力儘量相當
 - B 每組約距20公尺處插一小旗
 - C 以跑步前進跳動作進行比賽，跑跳者繞過小旗折返後將跳繩交給下一位，依序進行
 - D 最快完成接力到達終點為勝利
- (3)檢討批評：
 - 教師與兒童共同檢討學習得失，並加以講評和鼓勵。

(4)交代作業：

鼓勵學生利用課餘時間，練習個人短繩一跳一迴旋；前後、左右開腳及跑步跳動作。

(三)教學要點：

1. 本單元個人短繩跳以腳部的簡易變化為主：

(1)前後開腳雙腳跳：

是將兩腳前後開張，而同時跳起的前後開腳雙腳跳，要領是雙腳向前後張開時，重心稍向前腳移，落地時腳跟不要著地，而作有韻律地跳躍。

(2)左右開腳雙腳跳：

是將兩腳向左張開，而同時跳起的左右開腳雙腳跳，將身體的重量平均地放兩腳上，而作跳躍的動作。注意當繩子將通過張開的雙腳下方時，不要碰及繩子。

(3)前後開閉雙腳跳：

開始時，作雙腳一齊的跳躍動作，然後，作第二次跳躍時，將兩腳前後張開地動作。爾後，再將兩腳併攏，而作兩腳一齊的跳躍動作。再其次，改換另一隻腳向前跳。

(4)左右開閉跳：

開始時，作雙腳一齊跳的跳躍動作。然後，當繩子旋轉到腳時，兩腳立即向左右張開跳躍，爾後，將兩腳併攏地跳躍，其次，再將兩腳向左右張開，而作跳躍動作。

(5)跑步跳：

A 原地跑步跳：

此是跳繩的基本動作之一

兩腳的動作，比較勉強，所以作起來較易疲勞。而此種跑步跳，由於是類似跑步般的動作；所以，能夠以自然的動作保持平衡；而且，可以作長時間的連續跳。唯必須有韻律地使用手腕旋轉繩子，而儘量減少手臂上下移動的程度

B 跑步前進跳：

一邊跑步一邊往前跳的跳法；也就是右腳跳過繩子後，緊接著左腳跳繩的技術

要領：

由於重心落在跳躍的腳上，因此，重心必須交互轉移，並且在轉移間跳躍繩子。手腕保持在腰部或腰部稍上方的位置，張開與肩齊，輕快地轉動繩子。跳躍時，以腳的前半部著地。

2. 運用以上腳步的變化，可由學生自由加以組合。例如：

前後左右開閉跳：

將前後開閉跳和左右開閉跳，加以組合的一種跳法。

以雙腳跳→右腳向前跳→雙腳跳→左腳向前跳→雙腳跳→左右開腳跳→雙腳跳的順序，作連續的跳躍動作，以奠定學生跳繩組合跳的概念基礎

此種跳法，可以先以二跳一迴旋開始作，熟練後再改為一跳一迴旋的跳法。

換言之，也就是由緩慢速度的一對二，改變為快速的一對一跳法

3. 長繩跳部位，本單元以遊戲化方式來引導學生學習跳繩的技巧。

(1) 長繩跳被視為兒童遊戲，其由來已久，大致為三種：

- A 由許多人進入一條長繩內跳
- B 由一個人或多人，依序進入繩內跳後鑽出
- C 能配合歌聲、節拍跳躍。

(2) 長繩跳必須具備基本的跳躍能力、穿越能力及手、眼、腳的協調能力，尤其要學習如何去迴旋長繩，其方法如下：

- A 迴旋速度大約每分鐘70~80次為宜
- B 應保持繩微觸地面的程度。
- C 使用肘部至手指，當繩子揚起時用力迴旋。

4. 長繩遊戲的指導：

(1) 搖籃跳：

搖籃跳是一種用半迴旋繩索，使進入其內而跳的方法。適合低年級兒童來做。

要領：

係在半迴旋繩索時，單獨或聯合數人進入其中跳躍，跳躍若干次後，遂向對面旁側跳出。

(2) 搖籃迴旋跳：

此係誘導由半迴旋而進行迴旋跳的方法。半迴旋搖籃跳，跳過數次之後，遂把繩索旋成全迴旋繼續著跳。

(3)長繩鑽脫遊戲

可稱之為潛入跳；跳繩之人，面向繩索排成縱隊而站立，伺機由一人或數人由繩下潛往跑過去，可依快慢而決定各組之名次。此不但是遊戲也是比賽方法。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出一跳一迴旋及跑步跳和長繩迴旋跳的動作要領和練習方法。

(二)技能：

學會一跳一迴旋連續動作，跑步原地跳和前進跑步跳，並會做長繩各種跳法。

1. 主觀評量：

成績	項目	優	良	可
	1. 了解前後開腳跳、左右開腳跳要領。			
	2. 了解跑步跳原地及前進動作要領。			
	3. 學會前後左右開腳跳及長繩搖籃迴旋跳動作。			
	4. 學會跑步原地和前進跑跳動作技能。			
	5. 能喜歡前後左右開腳跳和跑步跳運動。			
	6. 能和同學一同學習長繩搖籃迴旋跳運動。			

2. 客觀評量：

⊙優：會連續2次連跳8下以上，動作熟練。

○良：會連續2次連跳3—7下，動作尚佳。

△可：懂得跳躍要領且勉強能連續2次連跳2下。

(三)情意：

對個人跳前後、左右開腳跳及跑步原地、前進跳發生興趣且樂與同學一同學習長繩搖籃迴旋跳。

第十九節 軸心迴旋跳、開叉跳

一、教學目標：

- (一)認識跳繩運動中短繩軸心跳、開叉跳、雙人兄弟跳及長繩多人跳的動作要領。
- (二)學會短繩軸心跳、開叉跳、雙人兄弟跳及熟練長繩多人跳之技能。
- (三)能對個人跳繩、雙人跳繩及多人跳繩產生興趣、認真學習。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 軸心迴旋跳（如圖19-1）：

- (1)一手在腳邊一點為軸心。
- (2)另一手在上方成水平，使繩子繞著縱軸旋轉。
- (3)以軸心在膝關節以下，而以雙腳交互跳或以跑跳方式跳過繩索。

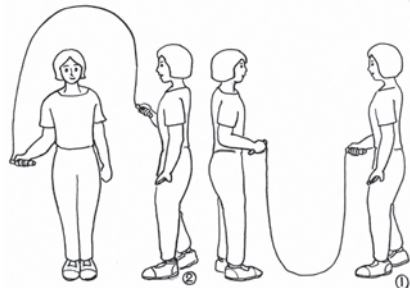


圖19-1 軸心迴旋跳 圖19-2 開叉跳

圖19-3 兄弟跳

2. 開叉跳（如圖19-2）：

- (1)第一次跳時，以平常一跳一迴旋方法跳躍。
- (2)當繩子將通過頂上方時，將手臂在身前交叉。
- (3)身體由交叉口跳躍，讓繩迴旋，再過頭頂時，雙手迅速開叉回原位。以前迴旋動作迴旋跳躍一次。

3. 兄弟跳：

兄弟跳可分為交互單獨跳與雙人同向跳。

交互單獨跳（如圖19-3）

- (1)二人共同以外側手迴旋短繩。
- (2)一人先躍進繩內，做二跳一迴旋數下後退出，換另一人躍進跳繩。

(3)跳者所握繩把往外指，另一繞繩者繩把指向內側。

雙人同向跳（如圖19-4）：

A 二人同方向併立。

B 外側手持握把，同時向前迴旋。

C 二人同時跳躍，共同迴旋繩索。



圖19-4 雙人同向跳

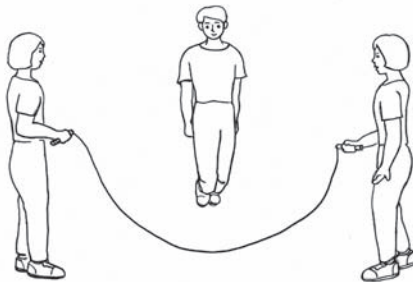


圖19-5 空手長繩迴旋跳

4. 長繩迴旋跳（如圖19-5）：

(1)二人持繩端握把迴旋繩子成紡錘狀。

(2)跳者由正面或反面奔跑躍入繩索中央。

(3)當繩子落地時，立即往上跳。

(4)至繩索在頭上時落地，再次在繩子落地時迅速跳起。

(二)教學過程：

1. 準備活動：

(1)準備運動：

A 伸展操：

教師領導兒童利用球場或操場做
花式慢跑或繩索柔軟操。

B 補強運動：

(A)擺臂膝蹲（如圖19-6）手臂向前
擺，腳跟提起，彎膝蓋手後振；
手前振時，彎曲雙腳立即伸直，
反覆之。

(B)前彎後仰（如圖19-7）兩手插

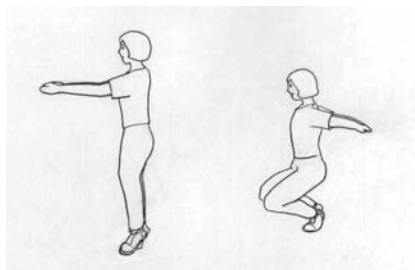


圖19-6 擺臂膝蹲

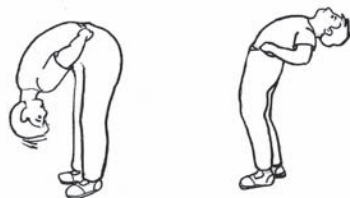


圖19-7 前彎後仰

腰，上身向前彎；直立；身體向後仰。

(C)左右壓腿（如圖19-8）：兩腳張開，右腳膝蓋彎曲，左腳伸直壓腿；換腿。

(D)轉動腳脛、手腕（如圖19-9）：轉動左右腳脛向左向右轉數圈；同樣左右手腕也做向左向右轉數圈。

(2)引起動機：

教師領導兒童複習學過的跳繩動作，或遴選技能優良兒童示範表演動作，共同觀摩仿效、提高學習動機。



圖19-8 壓腿動作



圖19-9 轉動腳脛、手腕

2.發展活動：

(1)以圖示說明軸心迴旋跳、開叉跳、兄弟交互單獨及雙人同向跳和長繩迴旋跳並動作示範練習。

(2)軸心迴旋跳動作練習（如圖19-10）：

A 分組散開徒手模仿軸心迴旋跳練習。

B 持繩練習首先以二腳交互跳之方法跳過繩索。

C 其次再以二腳跑跳方式跳過索繩。



圖19-10 軸心迴旋跳圖



圖19-11 開叉跳

(3)開叉跳迴旋動作練習（如圖19-11）：

A 分組散開首先空手跳練習開叉跳動作。

B 持繩做雙臂分開迴旋過腳一次後，再做雙臂體前交叉迴旋過腳之跳躍動作。

(4) 兄弟交互單獨跳動作練習（如圖19-12）：

A 首先練兄弟交互單獨跳二跳一迴旋動作。

B 其次再做兄弟交互單獨跳一跳一迴旋動作。

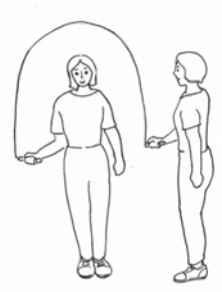


圖19-12 交互跳

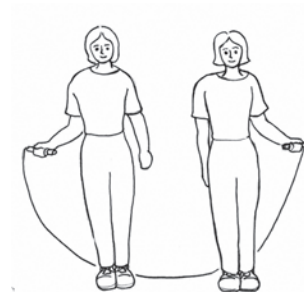


圖19-13 原地同時同向跳

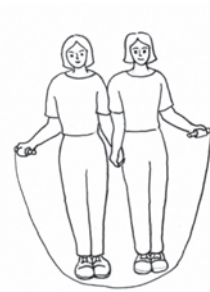


圖19-14 依序進入同向跳

(5) 兄弟雙人同向跳動作練習（如圖19-13）：

A 首先雙人併立同向同時迴旋二跳一迴旋動作。

B 再練雙人併立同向同時迴旋一跳一迴旋動作。

C 最後能先一人進入跳躍，另一人再躍入同向跳（如圖19-14）：

D 最好二人迴旋繩子後同時同方向躍入配合跳一跳一迴旋動作。

(6) 長繩迴旋動作練習：

A 先練習順迴旋時的躍入與退出：

(A) 躍入（如圖19-15）：當繩子迴旋至跳者的面前，而觸及地面繞向反對側，跳入繩中，而對著繞下來的繩子作跳躍動作。

(B) 退出：

a 順著繩子的反對側（躍入的方向）退出。

b 也可以像追趕繩子般地跟著繩子退出（與躍入的方向相反）。

B 再練習逆迴旋時的躍入與退出：

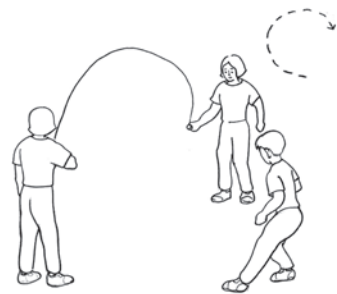


圖19-15 順迴旋躍入

(A)躍入（如圖19-16）：當繩子碰到地面，而繞經跳者的面前向上迴旋的時候，跳者才立即躍入繩中，面對著繞下來的繩子，作跳躍的動作。

(B)退出：

a 與繩子迴旋的反方向退出。

b 也可以和繩子同方向，像追趕繩子般地退出。

C 綜合練習動作：

(A)先做二跳一迴旋動作。

(B)再做一跳一迴旋動作。

(C)最後練習多人同時跳，先逐一進入，最後練習同時進入跳躍數次後同時退出。

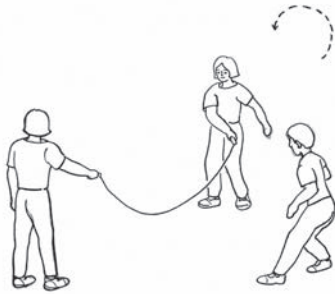


圖19-16 逆迴旋躍入

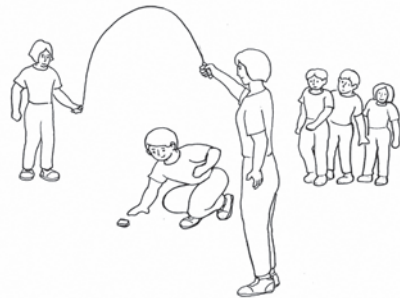


圖19-17 遊戲競賽

3. 綜合活動：

(1)由老師遴選或各組推舉技能動作優美之同學及小組，表演觀摩、鼓勵同學仿效。

(2)遊戲競賽（如圖19-17）：

A 拾寶遊戲：

(A)分組，每組約10人，二人甩長繩，其餘人員輪流跳進拾寶。

(B)方法：

地上放小沙包在地面上，跳的人一面跳迴旋繩，一面利用落地時能迅速拾起，待幾次迴旋跳完成時，於雙腳落地時順勢將寶物放下，再跳出。

B 長繩多人跳（如圖19-18）：

(A)分數組，每組人數、程度相當。



圖19-18 長繩多人跳

(B)方法：

可依各組跳進人數多寡為勝負，亦可一次能全部跳入之人數為多寡為勝負。

(3)檢討批評：

教師與兒童共同檢討學習得失，並加以講評鼓勵及交待同學功課，利用課餘練習軸心迴旋跳，開叉跳動作，每項達4次以上。

(4)生活指導：

做放鬆運動、指導運動後衛生習慣，歡呼解散。

(三)教學要點：

1. 個人繩練習法：

依場地大小將全班分成四橫隊，取適當的間隔距離散開來，老師示範動作解說後統一練習：

(1)軸心迴旋跳：

依跳躍姿勢而有以下動作：

A 雙腳跳

B 單腳跳

C 原地跑步跳：

原地跑步，每跑一次，迴旋一次。

(2)開叉跳：

這是將普通跳和交叉跳加以組合進行的跳法。將兩隻手臂在胸前作交叉，然後，再回復原狀。

易犯錯誤：

兩手臂在胸前作交叉，回復原狀時，手臂的縮緊或張開動作慢了一點，造成絆繩。

修正方式：

手臂作交叉動作時，將兩手肘作深深的交叉，完成後，儘速張開手臂。

2. 兄弟跳：

屬於短繩的團體跳法，二人以一條繩子，一齊進行旋轉跳或交互作迴旋跳。

(1)兄弟跳使用之繩索，不可過於短小，而必須選用稍長的繩子（中等長度的繩子）。

(2)原地同向併立跳：

易犯錯誤：

無法同時向前迴旋繩子，一快一慢絆繩。

修正方法：

為了使起跳的步調配合一致，可以一起喊出「一、二、三、跳」的聲音起跳。

(3)同向交互單獨跳：

易犯錯誤：

跳進時容易被絆倒。

改正方法：

跳進的人，位置距離太遠，易造成迴旋繩子，無法充分迴旋，應靠近另一迴旋伙伴旁，而且外側手要指向外側，手腕不停前迴旋。

3.長繩迴旋跳：

「跳繩運動的精華在組合跳」是有其意義的。一般而言，「短繩跳」著重在個人或兩人跳躍技術；長短複合繩跳卻包含了上述兩種特性：技術的施展和趣味遊戲。故長繩跳是自古以來便深受兒童們喜愛。

易犯錯誤：

(1)長繩迴旋成波浪狀。

(2)迴旋繩子之拍子與跳者之拍子常常不對。

(3)躍進長繩中才失敗，絆繩。退出亦同。

修正方法：

A 旋轉繩子的力量，與旋轉繩子的速度，必須一致，且平均地傳達到繩子的中央點，使繩子的迴旋形狀穩定。

B 站在兩端迴旋繩子的人，必須密切注意繩中跳躍者的步伐，而作旋轉速度的調節，或繩子接觸地面時的位置移動。

C 躍進和退出之方法：

(A)順迴旋的躍入與退出（如圖19-19）：

當繩子旋轉至跳者的面前，而觸及地面繞反對側時，跳者立即躍入繩中。

至於退出繩子的適當方法，是順著繩子的反對側退出（躍入的方向）。

(B)逆迴旋的躍入與退出（如圖19-20）：

當繩子碰地面，而繞經跳者的面前向上旋轉的時候，跳者立即躍入繩中。至於退出，可朝著反對側的方向退出。

順旋轉的躍入法

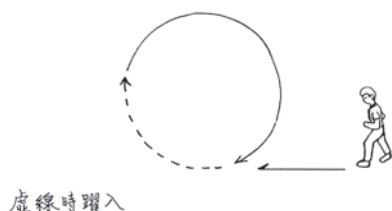


圖19-19 順迴旋躍入

逆旋轉的躍入法

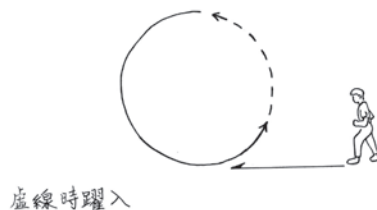


圖19-20 逆迴旋躍入

4. 在長繩的跳法裡，可作雙腳跳、跑步跳，兩人或二人多人同時跳。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出短繩軸心跳、開叉跳、雙人兄弟跳及長繩多人跳的要領及練習方法。

(二)技能：

學會軸心跳、開叉跳、兄弟跳及長繩迴旋多人跳之動作技能。

1. 主觀評量：

成績	項目	優	良	可
	1. 了解軸心跳、開叉跳之要領。			
	2. 明白兄弟跳及多人跳之方法。			
	3. 學會個人軸心跳及開叉跳動作。			
	4. 能做兄弟跳及多人跳的動作。			
	5. 能認真練習及改正動作。			
	6. 能和同學			

2. 客觀評量：

⊙優：會連續2次連跳8下以上，動作熟練。

○良：會連續2次連跳3—7下，動作尚佳。

△可：懂得跳躍要領且勉強能連續2次連跳2下。

(三)情意：

對個人跳躍、兄弟雙人跳及長繩多人跳發生興趣，且樂與同學一同學習。

第二十節 蹲跳、交叉跳

一、教學目標：

- (一)認識跳繩運動中短繩蹲踞跳、交叉跳、母子跳及長短繩迴旋配合跳動作要領及練習方法。
- (二)熟練跳繩運動中短繩蹲踞跳、交叉跳、母子跳動作及學會長短繩配合跳之動作技能。
- (三)對短繩蹲踞跳、交叉跳及母子跳、長短繩配合跳發生興趣，並能集中精神認真練習。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 蹲踞跳（如圖20-1）

- (1)雙腳下蹲，兩手迴旋繩子。
- (2)當繩子將繞過腳時，下蹲之雙腳隨即躍起，跳過繩索。
- (3)跳過繩索的瞬間，膝關節仍需保持在九〇度以下。

2. 交叉跳（如圖20-2）

- (1)當繩子迴旋過頭上方時，雙手臂迅速在身前交叉。繩索則成交叉狀。
- (2)身體則由交叉繩中，雙腳輕快躍進去。
- (3)雙手不再開啟，保持交叉狀；利用手腕的轉動，由下往上迴旋轉動，由下往並迴旋前繞，繼續跳躍的動作。



圖20-1 蹲踞跳



圖20-2 交叉跳

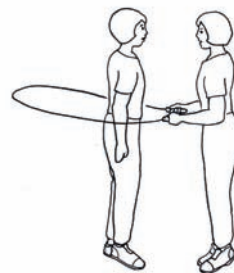


圖20-3 母子跳

3. 母子跳（如圖20-3）

- (1)一人迴旋短繩，另一人伺機躍入，一齊跳躍。

(2)躍入時機以迴旋繩子將經過或剛過跳躍者雙腳時，迅速躍入，待繩子迴旋到腳時雙人同時躍起。

4. 長短繩配合跳（如圖20-4）

- (1)二人持長繩做迴旋的動作。
- (2)另一人在長繩外側，作旋轉短繩的預備姿勢。
- (3)當長繩繞至面前時，立即隨迴旋繩子躍入，並順勢迴旋短繩在長繩的中央同時迴旋。

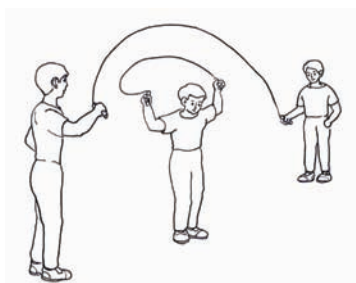


圖20-4 長短繩配合跳



圖20-5 縱跳



圖20-6 轉體

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

A 教師領導學生利用球場或操場做花式慢跑繩索柔軟操。

B 補助運動：

(A)兩腳縱跳（如圖20-5）上身放鬆、兩腳跳，肩膀用點力兩手微微上下擺動，提昇高度。

(B)轉體運動（如圖20-6）兩手向側方擺動，腰隨著手的擺動向側方扭動，充分地轉動腰。

(C)壓腿運動（如圖20-7）兩腿張開，一腳膝蓋彎曲；一腳伸直，另一手按壓大腿膝關節前，做上下壓迫動作。

(D)轉動雙臂，腳脛、手腕（如

圖20-8）兩手臂做前後迴旋動作，並轉動腳關節、腕關節。



圖20-7 壓腿

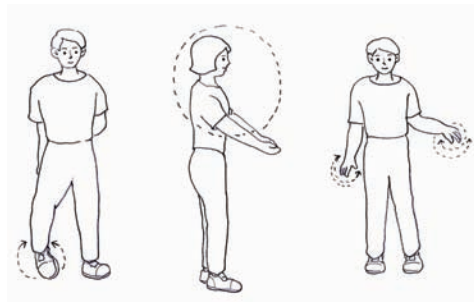


圖20-8 轉動雙臂、手腕、腳脛

(2)引起動機：

複習舊教材、個人短繩前迴旋跳、開叉跳、跑步跳、軸心迴旋跳等動作、或觀賞錄影帶。

2.發展活動：

(1)以圖示或錄影帶說明蹲踞跳、交叉跳、母子跳及長短繩配合跳之動作要領及練習方法，並示範演練。

(2)蹲踞跳動作練習（如圖20-9）：

- A 先練習腳蹲和徒手迴旋模仿動作跳。
- B 再練持繩雙腳下蹲，迴旋繩子間歇式的練習蹲跳試練。
- C 最後以在站立前迴旋中下蹲，做蹲跳動作。



圖20-9 蹲跳

圖20-10 交叉迴旋跳

(3)交叉跳動作練習（如圖20-10）：

A 原地交叉練習：

不跳躍反覆將繩迴旋至胸前時，雙手迅速做交叉動作。

B 跳躍交叉練習：

雙臂交叉於體前，由二跳一迴旋動作及一跳一迴旋交叉跳練習，手不分開。

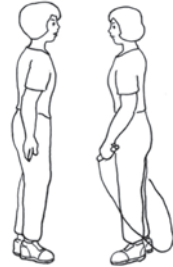


圖20-11 母子相向原地起跳

(4)母子跳動作練習：

A 面對面跳的練習方法（如圖20-11）：

(A)原地齊跳

首先一人持繩置於腳後跟，另一人站在對面相向開始迴旋跳。可由二跳一迴旋動作開始練習到熟練時加速跳一跳一迴旋動作。

(B)跳躍中躍入齊跳（如圖20-12）：

當持繩者跳至中途時，另一人伺機由側前面躍入面對面而跳，動作由二跳一迴旋熟練後再練一跳一迴旋動作。

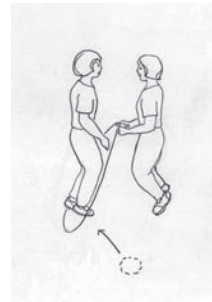


圖20-12 母子相向齊跳

B 同方向跳的動作練習（如圖20-13）

(A)原地齊跳：

持繩者持繩，另一人站在前面向同方向或另一人站於後面朝同方向而立，繩於腳後跟，當前迴旋至雙腳時，兩人同時做跳躍動作。

(B)跳躍中躍入齊跳（如圖20-14）：

持繩者跳躍至中途時，另一人才由側邊或背後，躍入，兩人同方向齊跳，仍由二跳一迴旋練習至熟練後跳一跳一迴旋動作。

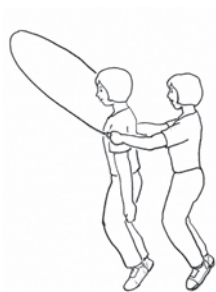


圖20-13 母子同方向跳

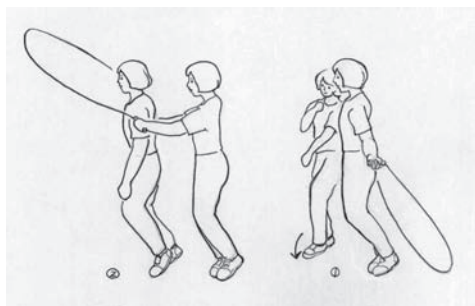


圖20-14 跳躍中躍入

(5)長短繩配合跳動作練習：

A 原地齊跳（如圖20-15）

(A)二人迴旋長繩，持繩置於地上。

(B)另一人持繩，將短繩和長繩放置於腳後跟。

(C)同時長繩和短繩同步迴旋，使長短繩一齊通過跳躍者的腳下。

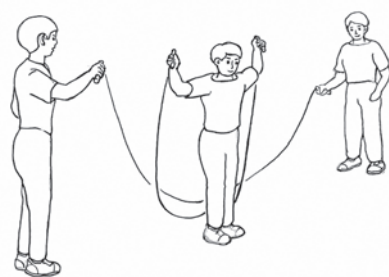


圖20-15 長短繩配合跳



圖20-16 持繩進入跳

B 迴旋中持繩躍入起跳動作練習（如圖20-16）：

(A)跳躍者以一手握住繩子的兩端，伺機於長繩迴旋中躍入，配合長繩的速度，作體側的空迴旋；然後再伺機以雙手分握繩子的兩端，而作兩腳跳躍的動作。

(B)在長繩的外側配合長繩的迴旋速度，當長繩通過面前時，立即迅速地一邊迴旋繩子，一邊進入長繩的中央位置跳（如圖20-17）：

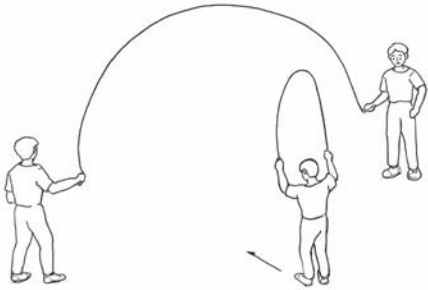


圖20-17 短繩迴旋進入跳

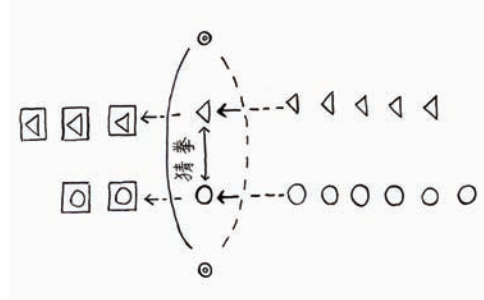


圖20-18 猜拳跳

3. 綜合活動：

(1)由老師指定或各組推薦技優同學表演，其餘同學觀摩學習，提昇學習成效。

(2)遊戲競賽（如圖20-18）：

A 猜拳比賽：

(A)分組，每組一人迴旋長繩。

(B)開始時，每隊派出一人，同時由同方向跳入迴旋的長繩中。

(C)二人面對面，一面跳躍、一面猜拳（剪刀、石頭、布），敗者立即退出。

(D)由退出者之組隨即派一人躍入，同上猜拳定勝負。

(E)最後看哪一組人被殺光，另一隊即為勝利。

B 長短繩配合跳（如圖20-19）

(A)分組、各組派二人迴旋長繩。

(B)其餘的同學，各持短繩，依序跳躍進入長繩，跳躍三次即算成功，退出長繩。

(C)統計各組成功人數之多寡，決定勝負。

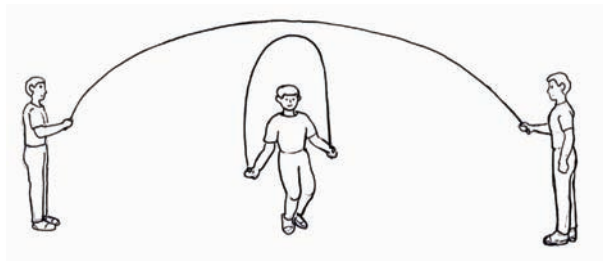


圖20-19 長短繩配合跳

(3)檢討批評、交代作業：

師生共同討論學習成效，並由老師交代課

後練習功課，每人應做蹲跳、交叉跳各4次以上。

(三)教學要點：

1. 個人繩練習方法指導：

依場地大小將全班分成四橫隊，取適當的間隔距離散開來，老師示範動作，講解說明後，統一分佈練習。

(1)蹲跳指導要領：

跳躍時因原來繩索仍長，所以兩手臂可張開大些，可依迴旋速度做以下練習：

A 二跳一迴旋，慢速迴旋跳。

B 一跳一迴旋，較快速迴旋跳。

C 以分段漸進方式由間歇到連續跳。

(2)交叉跳指導要題：

手臂作交叉狀時，可以右、左臂任何一隻在上面。

易犯錯誤：

手臂交叉的太淺；繩子的圓圈太小；或手腕的旋轉力量不足，而失去速度；或繩子將通過腳底時，兩手臂用力拉得太高，都會造成失敗。

修正方法：

跳者背部微彎、手肘近似重疊般地深深作交叉。同時，當繩子將通過腳低下的瞬間，手腕必須用力旋轉，而使繩子產生旋轉擦地的力量。

2. 母子跳雙人繩指導要領：

屬於短繩的團隊跳法，二人以一條繩子，一齊進行旋轉跳，老師示範說明後，散開練習，直到熟練後，再由老師來驗收動作：

(1)相向跳：

兩人面對面縱立，練習方法由二跳一迴旋至一跳一迴旋較易練成。起跳方式有二種：

A 二人相向原地跳。

B 一迴旋另一人躍入繩內跳躍。

(2)同向跳：

二人朝同方向齊跳，起跳方式有二：

A 二人朝同向原地起跳。

B 一人先迴旋跳，另一人伺機由旁和後躍入跳。

易犯錯誤：

起跳不易成功；容易絆繩，原因是彼此默契不夠及手臂迴旋的時間及動作有錯。

修正方法：

起跳不易成功，可由原地共同唸出一、二、三、跳口令，培養出默契。

容易絆繩，雙人跳迴旋繩子之人，能以肩迴旋繩子活動空間擴大，則可改善絆繩的問題。

3. 長短繩迴旋跳動作要領指導：

(1)長繩必須在短繩的外側，作有間隔的旋轉；旋轉繩子的人，必須伸直手臂，作大大的旋轉。

(2)旋轉長繩的人，與進入繩中跳躍的人，彼此必須互相合作。

易犯錯誤：

長短繩旋轉的速度不一致，容易絆繩。

修正方法：

旋轉長繩的人，可以向長繩的兩端，看清長、短繩的旋轉情形。所以旋轉長繩的人，必須敏捷地調整旋轉的繩子的速度，而使長、短兩條可以一齊通過跳者的腳底下。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出蹲跳、交叉跳、母子跳及長短繩配合跳的動作要領及練習方法。

(二)技能：

熟練蹲跳、交叉跳及母子跳、長短繩配合跳的動作技能。

1. 主觀評量：

成 績	項 目	優	良	可
	1. 能了解蹲跳交叉跳動作要領。			
	2. 能了解母子跳及長短繩配合跳方法。			
	3. 學會蹲跳、交叉跳動作技能。			
	4. 學會雙人母子跳及長繩配合跳。			
	5. 能與同學合作學習且興趣濃厚。			

2. 客觀評量：

⊙優：會連續2次連跳8下以上，且動作熟練。

○良：會連續2次連跳3至7下，動作尚佳。

△可：懂得跳躍的方法，勉強能連跳2下。

(三)情意：

對跳蹲跳、交叉跳及母子跳動作能認真練習，且對長短繩配合跳能與同學合作學習。

第二十一節 後迴旋跳、長繩交叉迴旋

一、教學目標：

- (一)認識跳繩運動中後（反）迴旋跳的各種跳法及方向轉變和十字型長繩團體跳的動作要領和練習方法。
- (二)熟練跳躍運動中後迴旋跳、轉變方向及長繩十字型團體跳的技能。
- (三)對各種後迴旋跳及方向轉變和長繩十字變化跳發生興趣，並能集中精神認真練習。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 後迴旋準備姿勢（如圖21-1）

- (1)將繩子先垂在腳尖前。
- (2)兩手握繩把站立。
- (3)身體直立，眼向前平視。



圖21-1 準備姿勢

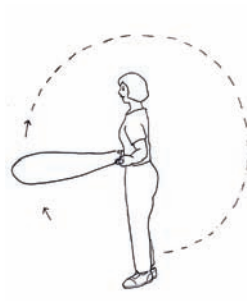


圖21-2 後迴旋

2. 後（反）迴旋（如圖21-2）

- (1)將繩子垂在腳尖前。
- (2)兩手握住繩把站立。
- (3)將繩子自腳尖旋轉至頭上方。
- (4)當繩子通過背部，而繞至腳跟時，立即迅速跳起。

3. 方向轉變：

(1)前到後

- A 向前迴旋跳時，繩子自背後繞到頭上方。

- B 將張開的雙手之一，向另一隻手放齊，而在身體側邊做一空迴旋轉。
- C 身體隨著空迴旋繩子轉動方向轉180°旋轉。
- D 當繩子繞至正前方時，雙手張開，接著依後迴旋方法作後迴旋跳躍動作。

(2)後到前（如圖21-3）

- A 後迴旋跳，當繩子由後迴旋至前方時。（如圖21-3-A）
- B 一手向另一手靠攏合併，在體側作空迴旋動作。（如圖21-3-B）
- C 跳躍者迅速隨繩子迴旋方向轉180度（後轉）。（如圖21-3-C）
- D 當繩子自頭上方繞向前面而下時，雙手立即張開，而作前迴旋跳。（如圖21-3-D）

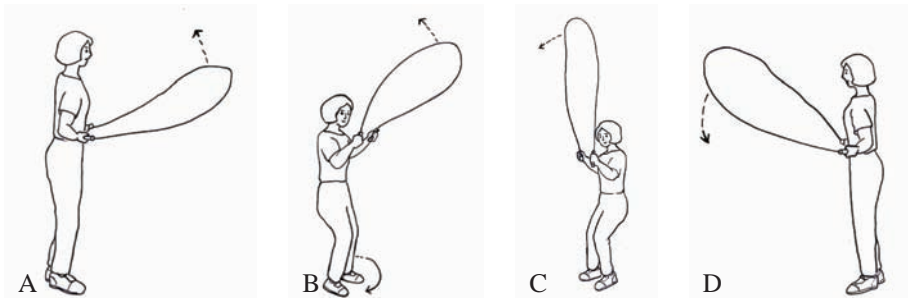


圖21-3 A繩由後迴旋至前時、B體側做空迴旋動作、C跳躍者迅速轉180度（後轉）、D雙手張開做前迴旋跳

4. 長繩交叉繩迴旋跳

(1)十字型（如圖21-4）

- A 兩條長繩交叉成十字型。
 - (A)四人分持繩端，用力同步迴旋長繩。
 - (B)進入者在繩落地交叉點附近，配合節奏作垂直跳躍動作。

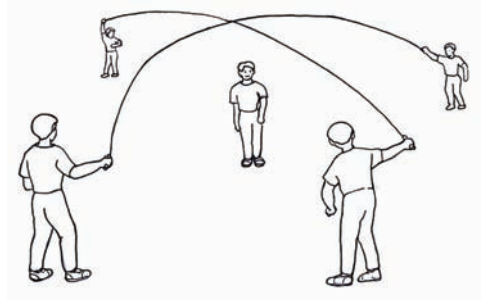


圖21-4 交叉繩十字型

B 雙十字型（如圖21-5）

- (A) 將一條長繩與兩條中繩，交叉成雙十字型。
 (B) 六人同力同步迴旋繩子。
 (C) 另二人進入，在兩交叉點附近作跳躍動作

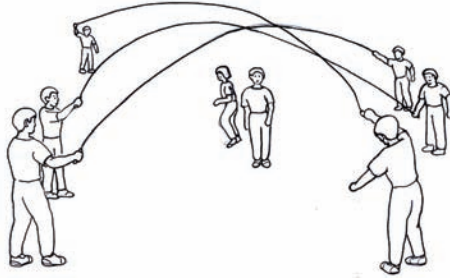


圖21-5 雙十字型雙人跳

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 伸展操

A 教師領導學生利用球場或操場做花式慢跑及繩索柔軟操。

B 補助運動：加強下肢及手臂和腰部動作。

(2) 引起動機：

複習舊教材，前一跳一迴旋、交叉跳、開叉跳、蹲跳、跑步跳等動作，或觀賞後迴旋、一跳二迴動作錄影帶。

2. 發展活動：

(1) 以圖示或錄影帶說明；後迴旋跳、轉方向跳和長繩交叉迴旋跳的動作要領並示範之。

(2) 後迴旋跳動作練習：

A 先由一迴旋二跳躍，漸至一迴旋一跳躍。

B 再由慢速的一跳一迴旋到快速為快速的一跳一迴旋。

C 向後迴旋跳，手也可在前交叉成為後交叉跳、後開叉跳等動作應配合嘗試練習。

(3) 方向轉變動作練習。

A 先練習由前迴旋轉身到後迴旋跳。

B 再練習由後迴旋轉身到前迴旋跳動作。

C 前迴旋、後迴旋連貫練習可產生變化，多予組合式教導及練習。

(4)長繩交叉繩迴旋跳動作練習：

- A 先由標準十字型迴旋，由各組人員，輪流嘗試進入交叉點中央附近，隨迴旋繩之節奏跳躍。
- B 再由一條特長繩與二條長繩分別交叉成雙十型態迴旋，各組一次二人分別進入交叉點之中央地面處，隨長繩迴旋的速度節奏向上跳躍。
- C 十字型交叉加長，亦可在其餘四端靠近迴旋長繩同學之前面部位，供進入跳躍者的空間，形成五人跳躍的型態。（如圖21-6）
- D 進入跳躍可依能力，不持繩或持繩跳。練習時先依空手練跳，待熟練後，嘗試持繩進入跳。

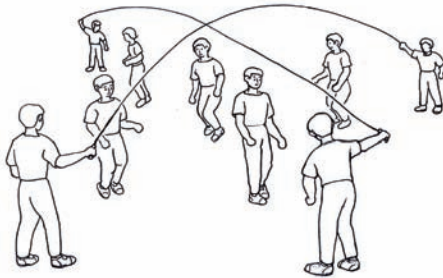


圖21-6 交叉繩五人跳

3. 綜合活動：

(1)表演欣賞：

教師遴選或各組推薦技能優越同學，表演各式跳法，並鼓勵同學模仿學習。

(2)遊戲比賽

A 後迴旋跳多：

- (A)事先約定好以時間分或秒為單位，計算跳躍次數；亦可以一次或二次失敗內所跳之次數為基準。
- (B)採個人賽或小組比賽進行，個人賽則先由小組內比後推派到全班比賽。小組比賽則累計各組人員跳躍次數之總和。
- (C)依跳躍之次數總和之多寡為判決之基準，多則為勝隊。

B 交叉十字型迴旋跳比賽：

- (A)可以依各組成功跳入跳出人數之多寡為基準。
- (B)亦可以各組人員跳進繩中跳躍之次數累計總數之多寡次數為基準。

(C)以人數多寡或跳躍次數之多寡為判決勝負之基準，宣判優勝小組。

(3)檢討批評：

教師與同學共同檢討學生學習得失，並加以講評，並交待學生利用課餘多加練習，熟練各式後迴旋動作。

(4)生活指導：

在原地踏步或活動雙腳和手臂的部位，使肌肉得到放鬆，並調節呼吸平順，最後指導生擦汗、整理服裝習慣、歡呼解散。

(三)教學要點：

1. 後迴旋動作注意事項：

- (1)繩子向後面作旋轉時，由於眼睛看不到，繩子不容易保持平衡；要多留意。
- (2)手腕旋轉繩子的時候，往往手臂會向上稍微抬高或手腕的位置，往往會移向前面，而極易造成失敗的情形。
- (3)旋轉手腕時，必須下意識地，將握住繩子先端的手腕部位，稍微向下壓低；爾後，以向上撥起的姿勢作旋轉動作。
- (4)向前迴旋跳的動作時；背部會稍微彎曲。而作向後迴旋跳時，背部是挺直的。

2. 方向轉變注意事項：

繩子不要停止旋轉，而且向前迴旋跳轉換為向後迴旋，再轉換為向前迴旋跳。必須熟練到任意轉換的地步，必能有較高的學習興趣。

3. 長繩交叉迴旋跳注意事項：

- (1)旋轉兩條長繩，而使它們在中央位置作十字交叉。
- (2)當繩子旋轉至上方或下方時，兩條繩子一定要作正確的十字形交叉迴旋。
- (3)跳進和跳出，由於是兩條長繩作同一方向的旋轉；跳的人只要注意一條繩子的旋轉情形就可以了。

4. 跳繩的方法變化無窮，克服自己所造成的障礙為跳繩獨有的特點。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出後迴旋，方向轉變，長繩交叉迴旋跳的動作要領和練習要訣。

(二)技能：

學會各種後迴旋動作及方向轉變，長繩交叉迴旋跳的技能。

1. 主觀評量：

成績	項目	優	良	可
	1. 了解後迴旋動作要領。			
	2. 了解長繩交叉迴旋跳要領。			
	3. 學會各種後迴旋跳法。			
	4. 學會長繩交叉迴旋跳技能。			
	5. 對後迴旋動作及長繩交叉迴旋跳有興趣。			
	6. 能和同學愉快認真的學習。			

2. 客觀評量：

⊙優：會連續後迴旋跳和轉變方向動作五次以上。

○良：會連續後迴旋跳和方向轉變動作三~四次。

△可：勉強能做各種後迴旋動作及能作長繩交叉迴旋動作一次。

(三)情意：

對後迴旋跳、轉變方向跳及長繩交叉迴旋跳產生興趣並能和同學一起快樂學習。

第二十二節 側迴旋跳、一跳二迴旋跳

一、教學目標：

- (一)認識跳繩運動中短繩側迴旋，一跳一迴旋、三人一組跳動作要領及練習方法。
- (二)熟練跳繩中側迴旋、一跳二迴旋及三人一組跳及學會個人組合跳之動作技能。
- (三)能對短繩運動組合變化且發生濃厚興趣，並能集中精神認真練習。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 側迴旋跳（如圖22-1）

- (1)單手在體前，另一手伸在體後，而將繩子由側面向另一側面迴旋。
- (2)即以身體為左右軸，繩索由左右側迴旋，經由頭上、腳下迴旋一周。

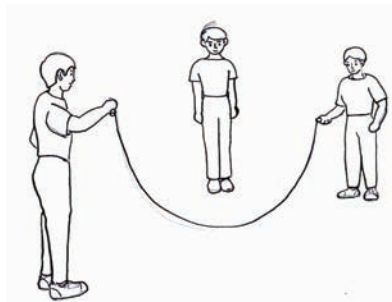


圖22-1 側迴旋跳 圖22-2 一跳二迴旋

圖22-3 兩人迴旋一人跳

2. 一跳二迴旋（如圖22-2）

- (1)開始時，先以普通的速度跳躍。
- (2)輕快中，適當時機，彎曲膝蓋而儘量跳高。
- (3)末著地之前，迅速旋轉手腕，使繩子能夠旋轉兩次。

3. 三人一組迴旋跳（如圖22-3）

(1)兩人迴旋一人跳

- A 兩人持繩向前迴旋繩子。
- B 另一人由外側進入跳。

(2)兩人迴旋兩人跳（如圖22-4）

- A 兩人持兩端迴旋繩子。
- B 其中一人自己一面迴旋繩子，與另一人齊

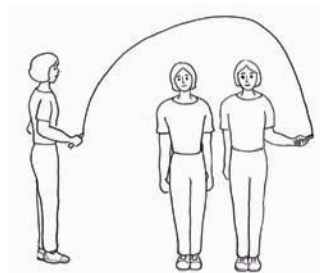


圖22-4 兩人迴旋二人跳

跳。

(3) 兩人迴旋三人跳

- A 兩人同向，左右手各握繩端。
- B 兩人同時向前迴旋繩子。
- C 另一人由雙繩交叉點之中央進入跳。

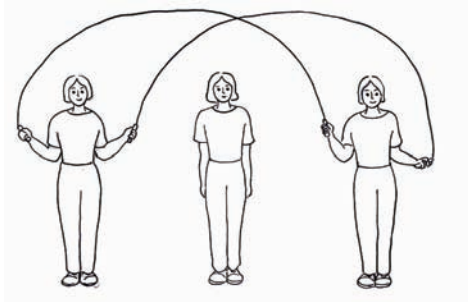


圖22-5 兩人迴旋三人跳

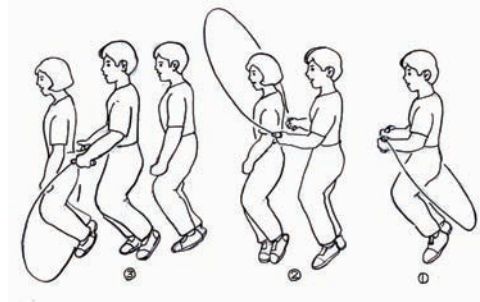


圖22-6 母子三人跳

(4) 一人迴旋三人跳（母子三人跳）（如圖22-6）

- A 一人持繩向前迴旋繩子跳躍。
- B 前後各一人，躍入迴旋繩中跳躍，形成三人齊跳隊形。

I. 準備活動：

(1) 伸展操：

- A 利用球場或操場做花式慢跑。
- B 以繩索做全身性的柔軟體操。

(2) 輔助運動：

A 單手側空二迴旋跳（如圖22-7）

單手持繩，身體向上縱跳、手在體側快速迴旋繩子，形成一跳二迴旋。



圖22-7 單手側空迴旋



圖22-8 體前8字形空迴旋

B 體前8字形空迴旋跳（如圖22-8）

單手握繩把，伸在身體前面，身體向上縱跳，手迅速以8字形空迴旋，體驗一跳二迴旋之快迴旋時間感。

(3)引起動機：

教師帶領學生一跳一迴旋、跑步跳、蹲跳等動作，複習舊教材或觀賞跳繩錄影帶。

2.發展活動：

(1)以側迴旋及一跳二迴旋、三人一組的短繩法掛圖、運動圖片說明動作要領並示範動作。

(2)側迴旋動作練習：

- A 先練習慢動作，單手在體前，將另一手伸在體後，而將繩子由側面向另一側面迴旋跨腳跳，熟練後進一步並攏跳。
- B 要訣在於伸在體後的手盡量向上，跳上的腳稍為高些，由體前的手來迴旋繩子。

(3)一跳二迴旋動作練習（如圖22-9）

- A 開始時，以一跳一迴旋跳進行。
- B 向上用力跳，插入一、二次的二迴旋，來領悟韻律和時間的關係。
- C 第一個目標一次，第二個目標二次，第二目標達到後，三至五次，就不致於感到向先前那般地困難。



圖22-9 一跳二迴旋剖析圖

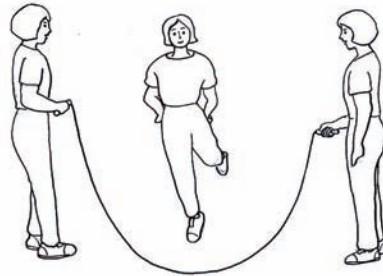


圖22-10 兩人迴旋一人跳

(4)三人一組短繩跳練習（如圖22-10）

A 兩人迴旋一人跳：

- (A)兩人持繩向前迴旋繩子，另一人伺機進入跳。
- (B)跳的人可依繩子變化速度而變化腳的動作，三人要有默契。

B 兩人迴旋兩人跳（如圖22-11）

- (A)兩人持繩向前迴旋跳，可先一人進入跳（如兄弟跳）。
- (B)熟練後，第三者伺機進入跳。
- (C)最後練習，二人同時進入齊跳。
- (D)迴旋繩子進入跳的人，握把要指向外側，方有利於繩子的迴旋動作。
- (E)繩子長度宜用中繩（比短繩長些）。

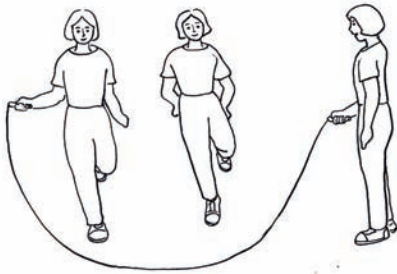


圖22-11 兩人迴旋兩人跳

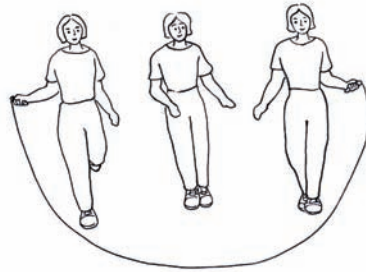


圖22-12 兩人迴旋三人跳

C 兩人迴旋三人跳（如圖22-12）

(A)方法一：

可用一條較長繩子兩人持繩向前迴旋跳（如兄弟同向跳動作）。

另一人伺機進入兩者中間跳。

(B)方法二：

亦可雙人持雙繩，向前迴旋跳，第三者，伺機進入交叉中間跳。

D 一人迴旋三人跳（如圖22-13）

(A)一人持長繩向前迴旋跳。

(B)在迴旋繩子的前後各站一人，伺機進入跳躍。

(C)形成三人一齊跳動作。

(D)可在方向上做各種變化（如圖22-14）

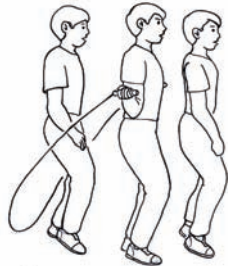


圖22-13 三人同向跳

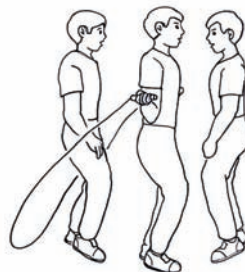


圖22-14 三人異向跳

3. 綜合活動：

(1) 表演欣賞

教師遴選或各組推薦技能優異同學，表演各式跳法，並鼓勵學生模仿學習。

(2) 遊戲競賽：

A 跳多競賽

分組並事先約定跳躍方式；側迴旋或一跳二迴旋跳。

B 個人賽：

(A) 分組，先舉行組內比賽遴派優勝個人參加決賽。

(B) 決賽時，以次數最多者為優勝。

(C) 計時：一分鐘為單位內所跳次數。

計次：失敗一或二次所跳之次數和。

C 團體賽：

依各組每個人所跳之次數和為準，累計最多次數者為勝隊。

(A) 計時或計次皆可。

(3) 檢討批評：

師生共討檢討學習得失，並加以講評與鼓勵。

(4) 生活指導：

放鬆運動並指導同學擦汗、整理服裝儀容、歡呼解散。

(三) 教學要點：

1. 側迴旋跳：

屬於特殊跳法，單手在體前，另一手伸在體後，而將繩子由側面向另一側面迴旋跳過。要領在於伸在體後的手盡量向上，跳上的腳稍為高些，而完全依靠伸在體前的手來迴旋繩子跳。

2. 一跳二迴旋：

一跳二迴旋就是跳起來之後，在雙足未落地之前，手臂快速旋轉兩次的跳法。由於連續作二迴旋的跳法，是為較困難的動作，所以，在連續二迴旋跳間，插入一迴旋跳的動作，在慢慢領悟了其中的訣竅之後，再慢慢作連續跳。

3. 三人一組迴旋跳：

(1) 繩子最好長一些。

(2) 跳的人可以變化腳的動作，三人要有默契。

(3) 三人可以同方向，也可在方向上做各種變化，或三人同向兼做前進跳。

4. 長繩跳必須具備基本的跳躍能力、穿越能力及手、眼、腳的協調能力，尤其要在多人跳中合作學習默契。

5. 高年級學生身心方面的持久逐漸發達，因此變化多迴旋的技能與持續跳躍的能力非常重要。

三、教學評量：

(一) 認知：

能明確說出側迴旋跳及一跳二迴旋動作之要領和練習三人一組迴旋跳的方法。

(二) 技能：

學會個人側迴旋、一跳二迴旋動作技能並能三人一組同迴旋跳。

1. 主觀評量

成績	項目	優	良	可
	1. 能了解側迴旋跳、一跳二迴旋跳動作要領。			
	2. 能了解二人一組迴旋跳之動作要領。			
	3. 學會側迴旋、一跳二迴旋跳動作技能。			
	4. 學會三人一組迴旋跳動作技能。			
	5. 能對側迴旋、一跳二迴旋跳動作產生興趣。			
	6. 能和同學愉快地合作學習。			

2. 客觀評量：

⊙ 優：能運動側迴旋跳或一跳二迴旋五次以上且動作優美。

○ 良：能連續側迴旋跳或一跳二迴旋三～四次，動作尚可。

△ 可：能勉強連續側迴旋跳一下或一跳二迴旋二下。

(三) 情意：

能對側迴旋、一跳二迴旋動作及三人一組迴旋跳產生興趣且和同學愉快的學習。

第二十三節 側迴旋交叉跳、長繩波浪

一、教學目標：

- (一)認識跳繩運動中側迴旋交叉跳及長繩波浪迴旋跳的動作要領和練習方法。
- (二)熟練跳繩運動中側迴旋交叉跳動作技能和長繩波浪迴旋跳的技巧。
- (三)對側迴旋交叉跳及長繩迴旋跳動作發生濃厚興趣和能認真集中精神練習。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 側迴旋交叉跳（如圖23-1）

- (1)右手持繩向左手靠攏，做側迴旋動作。
- (2)左手迅速由下方疊到上方。
- (3)左手在胸前交叉到右手邊，身體躍起，由交叉中央輕跳過。
- (4)落下時，將下方的右手抽回右手邊，迅速做右側邊空迴旋動作。
- (5)右手迅速由胸前交叉到左邊，跳躍隨著迴旋繩子的迎面而來，輕快跳起。
- (6)經左右側迴旋交叉跳，如此連續做動作。

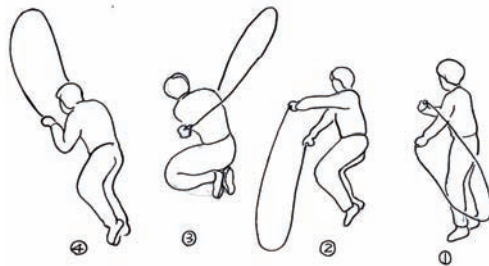


圖23-1 側迴旋交叉跳

2. 波浪繩迴旋跳：

- (1)兩人持繩拉直向同側繞繩。
- (2)開始繞繩時，先由小波浪抖動。
- (3)見小波浪成形，二端各向前一步，加大迴旋幅度。
- (4)形成一上一下二大波浪跳者進入跳躍。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

A 教師領導學生利用球場或操場做花式慢跑及繩索柔軟準備操。

B 補強運動：肩膀運動、手腕的旋轉，雙腳的屈伸、壓腿動作及足（腳）踝的旋轉等特殊部位的輔助運動。

(2)引起動機：

複習舊教材動作：向前迴旋跳開叉跳、交叉跳、跑步跳等動作或觀賞錄影帶側迴旋交叉跳、長繩波浪繩迴繩跳慢動作解析動作。

2.發展活動：

(1)以圖示或錄影帶說明側迴旋交叉跳和波浪長繩迴旋跳動作要領和示範練習方法。

(2)側迴旋交叉跳動作練習（如圖23-2）

A 先練習單邊（右）側迴旋交叉跳三至五次。

B 其次慢動作練習左右兩邊側迴旋交叉跳動作。

C 最後熟練後，加快兩側迴旋交叉跳動作。

D 做動作時可配合口節奏1234！2234！3234！4234！為一輪。



圖23-2 側迴旋交叉跳

(3)波浪繩迴旋跳動作練習：

A 每組約八至十二人為一組。

B 每組先用兩人迴旋波浪繩。

C 其餘同學，兩人一組空手依序進入兩峰內跳躍及跳出（如圖23-3）

D 熟練後，進入跳躍之同學可持繩進入（如圖23-4）。配合長繩迴旋速度同步開繩跳。

E 亦可兩峰（雙波浪）中一邊個人跳，另一邊雙人跳（如圖23-5）

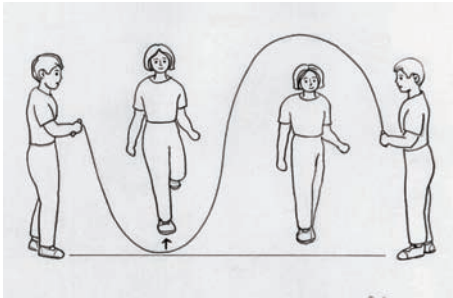


圖23-3 波浪迴旋空手跳

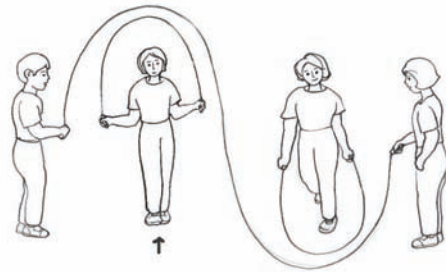


圖23-4 波浪迴旋持繩跳

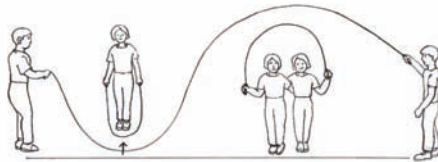


圖23-5 波浪迴旋個人、雙人持繩跳

3. 綜合活動：

(1) 遊戲比賽：

可依學生學習得的能力和本節的學習目標設計比賽方法：

A 甩波浪繩比賽：

- (A) 兩人一組分持長繩兩端。
- (B) 迴旋長繩成波浪狀。
- (C) 以一邊為基準，數出甩出波浪的次數（如圖23-6）
- (D) 以能甩出波浪迴旋之次數最多組別為優勝隊伍。
- (E) 可個別組或團體隊為比賽單位進行。

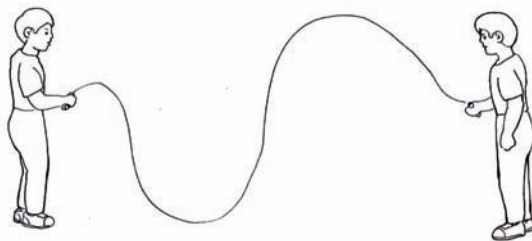


圖23-6 波浪迴旋

B 波浪迴旋跳比賽：

- (A)各組推派二人為甩長繩波浪迴旋之人。
- (B)甩動長繩成波浪迴旋後，其餘之同組人員，從二邊波浪中進入跳躍。
- (C)累計各組跳進的人數或累計各組跳躍的次數。
- (D)以人數或次數之多寡判定勝負。

(2)檢討批評

教師與同學共同檢討學習得失，並加以講評、鼓勵及交待同學功課，利用課餘時間勤加練習。

(3)生活指導：

在原地踏步或活動雙腳和手臂的部位，使肌肉得到放鬆，調勻呼吸。指導衛生習慣、歡呼解散。

(三)教學要點：

1. 原則上短繩跳的教學可採用個別及小組方式的練習法。
2. 鼓勵兒童依據個人或小組能力自訂練習目標：次數、時間等，以做為努力依據。
3. 短繩跳練習時，可鼓勵學生多組合、多創造各種連續動作跳法。例如：
敬禮→二跳一迴旋→一跳一迴旋→左右開腳跳→蹲跳→跑步跳→開叉跳→交叉跳→一跳二迴旋→結束敬禮等組合、變化動作。
4. 側迴旋交叉跳動作，先求動作之正確性及熟練度，次求高度和速度，最後可以單位時間內跳躍次數或連續跳的次數多寡，來決定勝負，以提高練習興趣。
5. 長繩波浪迴旋跳的練習時，應特別注意進出繩的時機，其要領如下：
 - (1)進入：當靠近身體一端的波浪繩向上繞至面前頭頂時，迅速由正面跳進繩內，配合繞繩的速度跳躍，注視靠己方迴旋繩子同學手臂的迴旋速度，配合跳。
 - (2)跳出：當準備跳出時，必須在繩子由腳底迴旋過去時，迅速以跑踏步的方式，跳出波浪繩外。
6. 練習長繩波浪迴旋時，先行分組，並且約定繞繩者與試跳者之順序，然後由各小組依能力訂定跳躍次數為目標，勤加練習。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出側迴旋交叉跳及長繩波浪迴旋跳之動作要領和練習方法。

(二)技能：

學會側迴旋交叉跳及長繩波浪迴旋跳之動作技能。並能變化組合短繩跳個人動作。

1. 主觀評量

成績	項目	優	良	可
	1. 了解側迴旋交叉跳動作要領。			
	2. 了解長繩波浪迴旋跳動作要領。			
	3. 學會迴旋交叉跳動作技能。			
	4. 學會長繩波浪迴旋跳之技能。			
	5. 能喜愛短繩側迴旋交叉跳運動。			
	6. 能和同學愉快認真的學習。			

2. 客觀評量：

◎優：

- (1)能連續跳側迴旋交叉跳三次以上且動作自然優美。
- (2)能於波浪迴旋跳中跳入，3次以上，且安全跳出。

○良：

- (1)能連續做側迴旋交叉跳五次，且動作自然協調。
- (2)能於長繩波浪迴旋跳中跳入7-4次，且安全跳出。

△可：

- (1)能勉強跳完側迴旋交叉跳一次。
- (2)能於長繩波浪迴旋跳中跳進入跳二次。

(三)情意：

對個人短繩跳側迴旋交叉跳及長繩波浪迴旋跳動作發生興趣，且能認真的和同學共同學習。

第二十四節 開叉、交叉二迴旋跳、長繩相繞迴旋跳

一、教學目標：

- (一)能認識了解開叉二迴旋、交叉二迴旋及長繩相繞迴旋跳動作要領和練習方法。
- (二)能熟練開叉二迴旋、交叉二迴旋及長繩相繞迴旋跳動作技能。
- (三)能對各種短繩、長繩迴旋跳發生興趣，並在友愛、快樂的氣氛中學習。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 開叉二迴旋跳（如圖24-1）

- (1)第一次是手臂張開地跳躍；當旋轉至頭上方。
- (2)第二次是手臂深深地交叉，以供雙腳的跳躍。
- (3)繩子的旋轉速度，必須作到相當的地步。



圖24-1 開叉二迴旋跳



圖24-2 交叉二迴旋跳



圖24-3 二人各持繩端

2. 交叉二迴旋跳（如圖24-2）

- (1)快速迴旋繩子
- (2)當繩子快速通過上方時，手臂迅速在身體前交叉。
- (3)雙腳未落地之前，手臂快速旋轉兩次。

3. 長繩相繞迴旋跳：

- (1)長度相等的二條繩子，二人各持繩端（如圖24-3）
- (2)開始先拉緊繩子，以小弧度往內迴旋（如圖24-4）
- (3)慢慢前進，使繞繩弧度漸漸變大，2條繩交互迴



圖24-4 小弧度往內迴旋

旋。

(4)跳者視身體前之繩子，由地面向前上昇（迎面迴旋）時，以跨越跳之要領進入（如圖24-5）

(5)跳躍可以跑踏步、兩腳跳，熟練後再以種種步法跳躍。

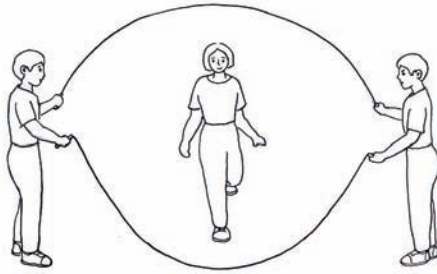


圖24-5 長繩相繞迴旋跳

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)伸展操：

A 利用球場或操場做花式慢跑、暖身。

B 以繩索做全身性的柔軟體操。

(2)輔助運動：

加強特殊部位的運動能量、肩膀快速環繞、手腕旋轉、雙腳的屈伸及壓腿，腳踝關節的活動。

(3)引起動機：

複習舊教材，向前迴旋跑跳、開叉跳、交叉跳及一跳二迴旋跳，或觀賞錄影帶教學動作。

2. 發展活動：

(1)以圖示或錄影帶說明開叉二迴旋、交叉二迴旋及長繩相繞繩迴旋跳的動作要領和練習方法。

(2)開叉二迴旋動作練習（如圖24-6）

A 先以平常一跳一迴旋方式練習開叉跳。

B 選擇適當時機，稍微彎曲膝蓋，儘量往中心點跳。

C 快速前迴旋繩子於剛剛跳起時機，當繩繞在頭



圖24-6 開叉二迴旋跳

頂時。

D 兩手臂在胸前作交叉跳躍的動作，完成之後，必須儘速張開手臂。

E 好似織綾般地，交互替動作。

(3)交叉二迴旋跳動作練習（如圖24-7）

A 首先做交叉一跳一迴旋練習舊動作。

B 再指導學生於輕快跳躍中，伺機儘量往上縱跳。

C 雙手在胸前深深交叉，迅速以手腕迴旋繩子二次通過腳底。

D 練習過程以漸進方式，一次成功、二次成功……直至四至五次。

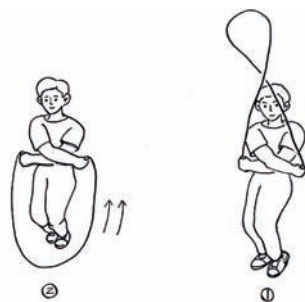


圖24-7 交叉二迴旋跳

(4)長繩相繞繩迴旋跳動作練習（如圖24-8）

A 首先依相繞繩動作要領練習相繞繩迴旋動作，一來人人能迴旋相繞繩；二來體驗速度之節奏。

B 其次練習進入其中跳躍。要領：只需注意靠近身體的那條繩子；當繩子旋轉到面前時，立即迅速躍入繩子的中央位（如圖24-9）

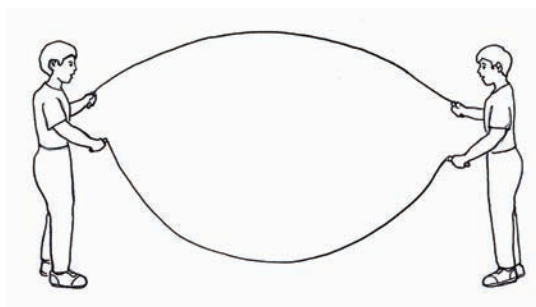


圖24-8 長繩相繞迴旋

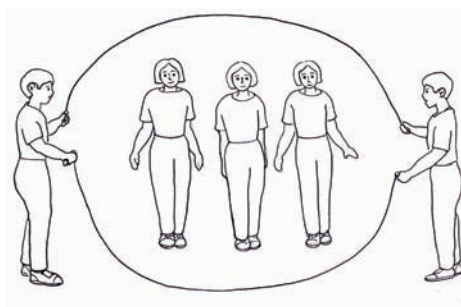


圖24-9 相繞迴旋跳

C 跳躍方法先可運用左右跨腳跳之方法進行；其次雙腳並跳熟練後更可抬高腿踏腳跳。

D 亦可以相繞平行迴旋跳（如圖24-10）兩條繩子保持平行，向同一方向迴旋的跳法。依迴旋速度a.一跳一迴旋b.一跳二迴旋動

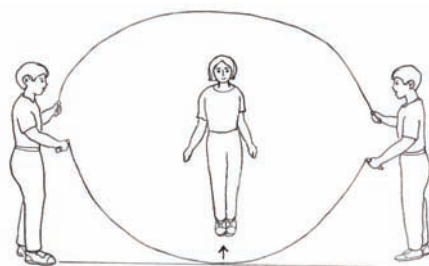


圖24-10 相繞繩平行跳

作。

3. 綜合活動：

(1) 遊戲比賽：

相繞繩迴旋跳比賽：可依學三能力和教學目標選擇設計比賽方法。

A 繞繩比賽（如圖24-11）兩人一組，每繞一條繩子打到地面，即可得五分。

(A) 個別組比賽：

依二人迴旋次數積分之多寡，判定優負組別。

(B) 團體比賽：

累計個別組之成績，以隊伍得多之多寡，判定勝負。

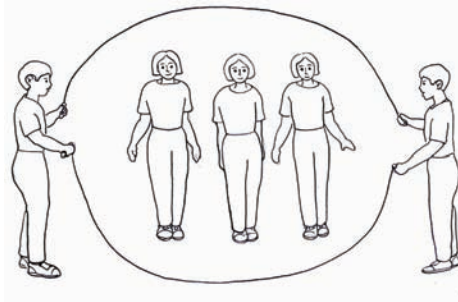


圖24-11 繞繩比賽

B 迴旋跳比賽：

(A) 方法：

- a 空手或持繩
- b 個人或團體

(B) 規則：

- a 空手跳進跳一下得十分。
- b 持繩跳進跳一下得二十分。
- c 空手跳時，每轉一圈得五十分。
- d 持繩跳時，每轉一圈可得八十分。
- e 空手或持繩成功跳出得二十分。

(C) 勝負判定：

a 個人：

依個人在迴旋跳裡所得分數之多寡判定。

b 團體：

累積該組所有人，個人跳所得之積分多寡判定何組優勝。

(2) 檢討批評：

教師與同學共同檢討學習得失，並加以講評鼓勵及交待同學功課，利用課餘時間勤加練習。

(3) 生活指導：

在原地踏步或活動雙足和手臂的部位，使肌肉得到鬆弛。並指導衛生習慣，歡呼解散。

(三) 教學要點：

1. 開叉、交叉二迴旋動作：

- (1) 兩腳要儘快跳高，以爭取迴旋時間。
- (2) 跳起時屈腰使身體成 $>$ 形成前屈膝後曲膝，亦可爭取迴旋時間。
- (3) 手的迴旋應以腕迴旋法，不可用肩或肘迴旋法。
- (4) 連續做一跳二迴旋，兩腳起跳時，手的迴旋要儘量加快，腳在落地前要放慢以利高跳。
- (5) 練習時，先以一跳迴旋輕輕的跳，順暢後儘量高跳，以腕的力量將繩子迴旋二次後腳落地。

2. 相繞繩迴旋跳的動作要領：

- (1) 迴旋繩子比跳更重要，持繩的雙人，儘量伸長繩子，交互迴旋，然後向前半步左右，以肩的力量迴旋繩子。
- (2) 相繞兩繩著地時以1、2，1、2的口令輕輕觸地，速度要平均、相同。
- (3) 跳者跳進時，儘量以其中的一條繩子為目標，只注視那一條而跳躍。
- (4) 跳的人，不要注視繩子的迴旋，可注視迴旋繩者之手，且要注意姿勢的自然，輕鬆。
- (5) 要跳出時，跳過最後一次繩後，立即由斜前方跳出。

3. 注意事項：

- (1) 跳躍中的正確姿勢，應該臉孔抬起，背肌挺直；同時，跳躍的動作也必須捉準節奏。
- (2) 跳躍時，腳是利用腳尖跳躍，只要能讓繩子通過即可，通常約2公分左右。

三、教學評量：

(一) 認知：

能說出開叉二迴旋、交叉二迴旋及長繩相繞迴旋跳動作要領和練習方法。

(二)技能：

學會開叉二迴旋、交叉二迴旋及相繞迴旋跳等動作技能和組合個人繩跳法。

1. 主觀評量

成 績	項 目	優	良	可
	1. 了解開叉及交叉二迴旋動作要領。			
	2. 了解長繩相繞迴旋跳動作要領。			
	3. 學會開叉及交叉二迴旋動作。			
	4. 學會長繩相繞迴旋及跳躍技能。			
	5. 能喜愛開叉及交叉跳及長繩相繞跳。			
	6. 能喜愛長繩相繞迴旋跳動作。			
	7. 能和同學一同合作且快樂學習。			

2. 客觀評量：

⊙優：會連續二次開叉跳或交叉跳二迴旋跳五下以上。

○良：會連續二次開叉跳或交叉跳二迴旋三至四下。

△可：懂得動作要領且能勉強連續二次跳完二下。

(三)情意：

對個人開叉及交叉二迴旋跳和長繩相繞迴旋跳發生興趣並能和同學合作學習。

第二十五節 認識拳擊

一、教學目標：

- (一)瞭解拳擊器材設備的功用及特性。
- (二)學會各項器材的使用方法。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 拳擊臺：（圖25-1）

- (1)AIBA正式賽事擂臺，擂臺圍繩內的尺寸為6.10m²。
- (2)擂臺臺面需離地100公分，其向四周圍繩外伸出部分最少為46公分。
- (3)擂臺需使用4條圍繩，而繩的直徑為4cm。



圖25-1 拳擊臺



圖25-2 梨型球

2. 梨型球：（圖25-2）

- (1)擊球者，利用球在連續擺動彈跳中，快速出拳連擊。
- (2)訓練連續出拳的準擊性，及連擊瞬發力。
- (3)擊球時應擊在球的下端，圓周最大的部份。
- (4)擊球的最合適時間是當球體處向後傾斜45度角時。

3. 彈性球：（圖25-3）

- (1)擊球者以球為中心，在球快速連續移動中，配合敏捷的移位快速出拳擊球。
- (2)訓練正確判斷攻擊距離及準確的連擊。
- (3)擊球中，亦應配合撥球及閃躲等動作，以加強攻擊、防



圖25-3 彈性球

守、反擊運用的能力。

4. 重量沙袋：（圖25-4）

- (1) 打擊重量沙袋可增強力道，培養肌力、肌耐力，訓練移位中對距離的判斷力。
- (2) 打擊時保持正確站姿，雙拳自然放鬆。出拳打擊到重量沙袋時，拳頭瞬間緊握。
- (3) 出拳能注意立即迅速收回，另一手要做好防護動作。



圖25-4 重量沙袋



圖25-5 拳套



圖25-6 不倒拳擊球

5. 拳套：（圖25-5）

- (1) 職業拳賽微量級到次中量級使用8盎司（170.25公克），超中量級以上則使用10盎司（283.75公克）。
- (2) 業餘拳賽（包括青年與青少年拳賽）用10盎司（283.75公克）。

6. 不倒拳擊球：（圖25-6）

- (1) 打擊時注意球被擊後擺動的規律，掌握好出擊的時間和距離。
- (2) 訓練打擊者在敏捷的移位中，出拳打擊球體，訓練各種打擊方法。
- (3) 打擊時不必過份用力，動作要輕鬆。



圖25-7 護牙

7. 護牙：（圖25-7）

- (1) 單層製：將護牙套在上層的牙齒上。
- (2) 依照AIBA規定，禁止使用紅色護牙。



圖25-8 護頭

8. 護頭：（圖25-8）

(1)在對打練習或正式比賽時，必須戴在頭上綁牢。

(2)保護比賽者的頭面部避免受傷。

9. 拳擊用繃帶：（圖25-9）

(1)長度：不可超過4.5米及短於2.5米。

(2)寬度：5.7公分以內。

10. 拳擊用護檔：（圖25-10）

(1)外型有如丁字型褲，保護下腹部，避免在拳賽中被打傷。

(2)規定賽員須穿護檔在短褲內，否則不得參加比賽。



圖25-9 拳擊用繃帶



圖25-10 拳擊用護檔



圖25-11 教練手靶

11. 教練手靶：（圖25-11）

(1)戴在拳擊教練的手掌上，讓打擊者用拳打擊，訓練準擊及連擊的能力，或閃躲、反擊等高難度動作。

(2)掌墊背面手指分開，以便五指分別套入抓住掌墊，避免在打擊中脫落。

12. 瞄擊球：（圖25-12）

(1)利用球被擊在擺動中出拳打擊。

(2)訓練注意力的集中，及打擊目標的準確性。



圖25-12 瞄擊球



圖25-13 固定沙袋

13. 固定沙袋：（圖25-13）

(1)專用於矯正或正確拳擊的練習。

(2)一般多用練習直拳等距離判斷。

(二)教學步驟：

1. 熱身活動：

(1)柔軟運動：

- A 頭部繞環，伸展頸部。
- B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後繞環活動肩膀。
- C 雙臂交換向後上方擺動。
- D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。
- E 跳起後，向左或向右旋轉腰部。
- F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。
- G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。
- H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左繞環。
- I 分腿站立後，右手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。
- J 仰臥弓身。

(2)互擲藥球

兩人一組，一人拿球向一人推擲藥球。

2.發展活動：

- (1)親自示範說明梨型球、彈性球、重量沙袋、拳套、不倒拳擊球、護牙、護頭、拳擊用繃帶、拳擊用護檔、教練手靶、瞄擊球、固定沙袋的功用和特性以及使用方法。
- (2)分兩組，一組練習打擊各項拳擊器材，另一組穿戴各種裝備。

3.綜合活動：

- (1)提示打擊各項拳擊器材的方法、使用時機。
- (2)選一組同學分別使用各項拳擊器材並給予講評提示。
- (3)收操後整理各項器材。
- (4)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

- 1. 打擊梨型球時，要掌握好擊球的部位與時間。
- 2. 打擊彈性球時，應利用步法移位，以保持攻擊距離出拳擊球。
- 3. 打擊重量沙袋時，應纏好繃帶，並戴上專用的重量沙袋手套，以免受傷。（圖25-14）
- 4. 打擊不倒拳擊球時，注意球被擊後擺動的規律，移位而加以反擊。



圖25-14 重量沙袋手套

5. 打擊瞄擊球時，注意身體和腳步的移位協調。
6. 打擊固定沙袋時，應注意步伐前進、後退的動作。

三、教學評量：

(一)認知：能說出梨型球、彈性球、重量沙袋、不倒拳擊球、教練手靶、瞄擊球、固定沙袋的使用時機和打擊方法。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
梨型球	1. 雙腳與肩同寬。 2. 雙手握拳曲肘。 3. 拳頭正面擊球。 4. 擊球時眼睛看球。 5. 以球體中下端，圓周最大處視為目標。		
彈性球	1. 拳擊姿勢。 2. 拳頭正面擊球。 3. 腳步移位。 4. 上身與下肢的協調。		
重量沙袋	1. 拳擊姿勢。 2. 拳頭正面擊沙袋。 3. 肩、肘、腕關節伸直。 4. 後腳用力蹬地。 5. 出拳後迅速收拳防守。		
教練手靶	1. 拳擊姿勢。 2. 拳頭正面擊靶心。 3. 擊靶時眼睛看靶心。 4. 腳步移位。 5. 防守動作。 6. 重心轉移。		

6. 客觀評量：

- (1)梨型球單手（左手或右手）1分鐘連擊幾次？
- (2)重量沙袋單手（左手或右手）1分鐘連擊幾次？

(三)情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第二十六節 拳擊姿勢

一、教學目標：

- (一)認識拳擊基本姿勢的動作方法。
- (二)做出拳擊站姿、雙手擺法及腳步移動法的動作。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 基本姿勢：

(1)腳步：（圖26-1）

- A 雙足尖併攏站立後，左腳按平時走步寬度，向左斜前方45度踏一步。
- B 與右腳站成與肩膀同寬。
- C 雙膝微屈，後腳跟稍微提起。
- D 身體重心放在雙腳中間。



圖26-1 腳步



圖26-2 兩腿的姿勢

(2)兩腿的姿勢：（圖26-2）

- A 前腿膝關節自然彎曲。
- B 後腿膝關節彎曲較大。

(3)軀幹的姿勢：

- A 身體自然站穩，呈放鬆狀。
- B 收腹，髖關節自然放鬆。

(4)雙手：

- A 左拳擺在與左肩同高水平

- B 手指關節輕握左拳套擺在防禦位置。
- C 右拳擺在右頷骨前。
- D 拳掌同時輕微鬆開。

(5) 頭部：

- A 頭稍低下。
- B 收下顎。

(6) 握拳：（圖26-3）

- A 四指併攏、彎曲，指尖貼住掌心，拇指彎曲後貼在食指和中指的第二指骨外側。
- B 手腕要向內微扣。



圖26-3 握拳

2. 拳擊站姿的種類：

(1) 直立式：

- A 上身挺直，身體重心較高。
- B 腳步移動敏捷，適合身材瘦高臂長，擅於長擊戰術者。

(2) 半屈式：

- A 直立與全屈膝姿勢的優點融合而成的拳擊姿勢。
- B 上身微前傾半屈，重心跟隨腳步移動，出拳快速而有力。

(3) 全屈式：

- A 上身向前屈身低俯，雙腳開立站穩。
- B 在徐徐移動中逼近對方攻擊，適合身材矮小臂短，擅於短擊戰術者。

3. 腳步移位法：

(1) 腳步站法：



圖26-4 左拳手

- A 左拳手：（圖26-4）

也叫左拐子，是從棒球術語而來。在拳擊姿勢中，形成右手及右腳都擺在左手及左腳的前面者，叫左拳手。

B 右拳手：

將左手及左腳擺在右手及右腳的前面，並將身體稍微轉向右斜側方站立的姿勢。

(2) 移位方向：

A 前進：（圖26-5）

注意身體重心，雙腳均需小步移動，但在同一時間內，一腳在移動時，另一腳須與地面接觸。用後腳掌拇指球用力向前推壓，讓前腳向前滑動而後腳也跟隨前進後，迅速地站好原來姿勢，移動中絕不可跳躍。

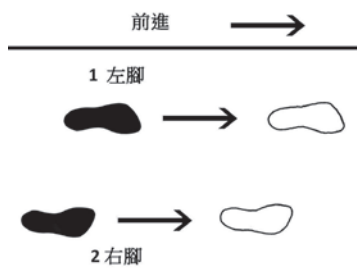


圖26-5 前進

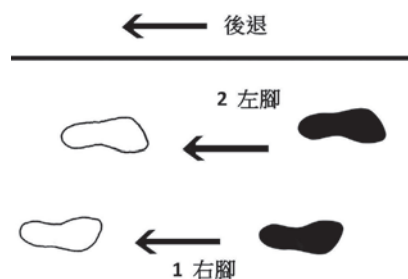


圖26-6 後退

B 後退：（圖26-6）

用前腳掌拇指球向後推壓，後腳要輕微地向後滑步移動，其移步法和向前移步法相同。前腳向後滑動移步到能維持平衡姿勢的位置。

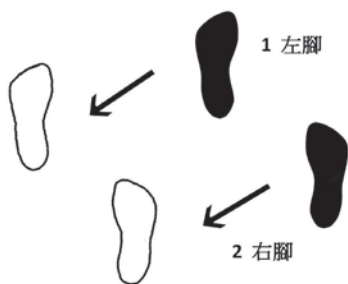


圖26-7 左移

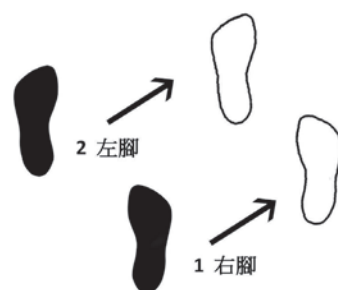


圖26-8 右移

C 左移：（圖26-7）

首先由左腳開始向左方做小步移位後，右腳跟隨向左方滑步移位。

D 右移：（圖26-8）

首先由右腳開始向右方做小步移位後，左腳跟隨向右方滑步移位。

E 90度左轉：（圖26-9）

首先由左腳開始以左腳為軸心做90度旋轉移動後，右腳跟隨向左方旋轉移動。

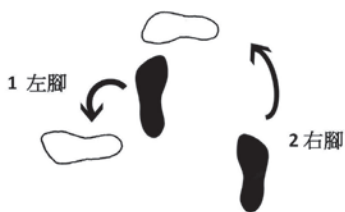


圖26-9 90度左轉

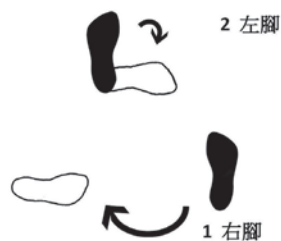


圖26-10 90度右轉

F 90度右轉：（圖26-10）

首先由右腳開始向右方平行移動一步距離，以右腳為軸心做90度旋轉移動後，左腳跟隨向右方旋轉移動。

4. 雙手擺法：（圖26-11）

(1)左拳手：

- A 以左拳手姿勢、步法站定。
- B 右臂曲肘90度，右肘部擺在右側腹前，保護右側腹部，右拳擺在右顴骨前，保護右臉前。
- C 左臂曲肘貼緊胸前，左肘部擺在左側腹前，保護左側腹部，左拳擺在左顴骨前，保護左臉前。



圖26-11 雙手擺法

(2)右拳手：

- A 以右拳手姿勢步法站定。
- B 左臂曲肘90度，左肘部擺在左側腹前，保護左側腹部，左拳擺在左顴骨前，保護左臉前。
- C 右臂曲肘貼緊胸前，右肘部擺在右側腹前，保護右側腹部，右拳擺在右顴骨前，保護右臉前。

(二)教學步驟：

1. 熱身活動：

(1)柔軟運動：

- A 頭部繞環，伸展頸部。
- B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後繞環活動肩膀。
- C 雙臂交換向後上方擺動。
- D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。
- E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。
- F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。
- G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。
- H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左繞環。
- I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。
- J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2)影子追蹤遊戲：

兩人一組，二人前後站立，一人做各種不同方向的移動，另一人模仿，30秒後交換。

2.發展活動：

(1)親自示範說明拳擊基本姿勢的動作要領。

(2)基本姿勢：

聞口令，依動作要領，雙腳同時做跳動移位，每次練習20秒，反覆6次。

(3)前進步：

聞口令，依動作要領，向前進20秒，反覆6次。

(4)後退步：

聞口令，依動作要領，向後退20秒，反覆6次。

(5)左移步：

聞口令，依動作要領，向左移20秒，反覆6次。

(6)右移步：

聞口令，依動作要領，向右移20秒，反覆6次。

3.綜合活動：

- (1)提示基本拳擊站姿、雙手擺法、腳步移位法的動作要領與使用時機。
- (2)選三組同學分別演練基本姿勢、基本站法、腳步移位法。
- (3)收操後整理各項器材。

(4)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

1. 強調身體重心要穩定。
2. 站立任何姿勢時，下顎須收在胸前，全身放鬆。
3. 擺手位置高於肩膀，手肘不得張開，應隨時保護體側。
4. 雙腳移位順序，是否按移位方向正確移動。
5. 雙腳站立時，是否都保持最適合的寬度而穩當。
6. 在快速移位時雙腳不可同時離地。
7. 移位時雙腳不可在一條直線上。

三、教學評量：

(一)認知：能說出拳擊基本姿勢的動作方法與拳擊站姿的種類和腳步移位法的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
基本姿勢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙足尖併攏。 2. 左腳向左斜前方45度踏一步。 3. 前腿膝關節要自然彎曲。 4. 後腿膝關節自然彎曲，後腳跟稍微提起。 5. 上體稍前傾，收腹，含胸。 6. 左拳擺在與左肩同高水平。 7. 右拳擺在右顴骨前。 8. 收下顎。 9. 四指併攏、彎曲，指尖貼住掌心，拇指彎曲後貼在食指和中指的第二指骨外側。 		
腳步移位法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳不可同時離地或滑動。 2. 雙腳滑動的距離應相等。 3. 輕鬆自如保持基本姿勢。 		

2. 客觀評量：

(1)6公尺拳擊擂臺左右側移步3分鐘，共做幾趟？

(2)6公尺拳擊擂臺前進後退移步3分鐘，共做幾趟？

(三)情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第二十七節 攻擊法

一、教學目標：

- (一)認識拳擊攻擊技術的種類和動作方法。
- (二)做出左右直擊、左右鉤擊、左右上擊的動作。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 左直擊：（圖27-1）

- (1)出拳時，後（右）腳先用力蹬地，以穩定重心，出拳更有力。
- (2)左臂迅速向前伸直，同時快速轉動臀和肩後打擊。
- (3)左臂前伸至將要擊到目標的三分之一距離時，要旋轉前臂，使拳背朝上而拳掌要向下壓。
- (4)右拳鬆握擺在防守位置，手肘彎曲並舉高，以保護上身。
- (5)直擊拳的手臂，須沿著相同路線，快速做出拳和縮拳的動作。
- (6)擊中目標的瞬間，拳頭要握緊。



圖27-1 左直擊



圖27-2 右直擊

2. 右直擊：（圖27-2）

- (1)出拳時，後腳用力蹬地，腰部與上體快速有力地向前方扭轉。
- (2)右臂前伸，旋轉前臂快速用力握拳，拳背朝上而拳掌向下。
- (3)身體重心移至雙腳之間。
- (4)出拳轉體時，手臂應收回，並置於左顴骨旁。
- (5)擊中目標後，手臂迅速放鬆，借用前腳的支撐力量將手臂收回，恢復成實戰姿勢。

3. 左鉤擊：（圖27-3）

- (1)出拳前，左臂自然曲肘。
- (2)出拳時，左腳蹬地，隨之向右急速打擊目標轉體。
- (3)左臂擺臂，肘關節上抬，略與左肩同高。
- (4)利用左腳掌拇指球為轉動中心旋轉，隨著轉體和出拳，身體重心在右腳。
- (5)打到目標瞬間握拳，從外向右內側打擊對方的右下顎。
- (6)右臂曲肘，右手要收至右顴骨旁，保護面部和右肋。



圖27-3 左鉤擊



圖27-4 右鉤擊

4. 右鉤擊：（圖27-4）

- (1)出拳前，右臂自然曲肘。
- (2)出拳時，右腳用力蹬地，腳跟提起並向外轉。
- (3)右臂擺臂，肘關節上抬，略與右肩同高。
- (4)利用右腳掌拇指球為轉動中心旋轉，隨著轉體和出拳。
- (5)打到目標瞬間握拳，而右手拇指要朝右方，從外向左內側打擊對方的左下顎。
- (6)左臂曲肘，左手要收至左顴骨旁，保護面部。

5. 左上擊：（圖27-5）

- (1)將肩膀放鬆，保持“T”形狀。
- (2)出拳時，左腳蹬地，將左臀和左肩朝右邊稍轉。
- (3)隨著身體轉動的同時，朝右上角出拳打擊。
- (4)打到目標時，手腕向內打擊，拳掌微朝上方，向對手的腹部、上體或下顎處打擊。
- (5)右手收至右顴骨旁做好防護動作。

6. 右上擊：（圖27-6）



圖27-5 左上擊



圖27-6 右上擊

- (1) 打擊前，身體呈放鬆狀態。
- (2) 保持右手彎成上鉤形狀，出拳打擊時，前臂要和拳頭成平行而拳掌心要向上。
- (3) 運用右腳的蹬地迅速的向左方旋轉右臂和右肩，同時用右上擊拳向對手的身體或下顎打擊。
- (4) 當打到目標瞬間要握拳，右拳背微對向對手的腹部。
- (5) 左手收至左顴骨旁做好防護動作。

(二) 教學步驟：

1. 熱身活動：

(1) 柔軟運動：

- A 頭部環繞，伸展頸部。
- B 雙肘側平舉後，手臂向前或向後環繞活動肩膀。
- C 雙臂交換向後上方擺動。
- D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。
- E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。
- F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。
- G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。
- H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左環繞。
- I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。
- J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2) 閃避環繞：

以拳擊的基本姿勢，向左和向右做防守閃避動作。

(3) 閃避出拳：

在閃避環繞結束時，加上出拳動作（可出直拳、鉤拳、上擊拳）。

(4)轉腰出拳：

兩腳開立，上體前屈90度，肩部放鬆，兩臂自然下垂，腰向兩側快速扭轉，兩臂交替屈伸出拳。

(5)跳起轉髖：

兩腳自然站立，稍微併攏，併起跳，跳起後，兩臂自然舉起，向左或向右轉腰轉髖。轉動時上體保持正對前方。

2.發展活動：

(1)親自示範說明左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳的動作要領。

(2)左直拳：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習左直拳的動作。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，原地練習左直拳。

(3)右直拳：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習右直拳的動作。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，原地練習右直拳。

(4)左鉤拳：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習左鉤拳的動作。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，原地練習左鉤拳。

(5)右鉤拳：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習右鉤拳的動作。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，原地練習右鉤拳。

(6)左上擊拳：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習左上擊拳的動作。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，原地練習左上擊拳。

(7)右上擊拳：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習右上擊拳的動作。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，原地練習右上擊拳。

3.綜合活動：

(1)提示左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳的動作要領與使用時機。

(2)分三組同學分別演練左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳。

(3)收操後整理各項器材。

(4)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

1. 出拳前，身體與手臂應保持自然放鬆。
2. 出拳時，不得向後拉臂。
3. 出拳時，使力量通過肩、臂、腕關節和拳頭沿一條直線作用在被擊目標上。
4. 兩眼應注視攻擊的目標。
5. 出拳時，身體重心前移且保持穩定。
6. 左右鉤擊練習需用轉體的力量來帶動手臂的出拳。
7. 左右鉤擊的上臂、前臂之間能保持一定的角度。

三、教學評量：

(一)認知：能說出拳擊攻擊技術的種類和動作方法。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
左直拳	1. 腳部用力蹬地，重心前移。 2. 旋轉前臂，拳背朝上、拳掌向下壓。 3. 拳頭要握緊。		
右直拳	1. 右腳用力蹬地。 2. 腰部與上體迅速向左前方扭轉。 3. 右臂前伸，肘關節抬起。 4. 旋轉前臂和手腕用力出拳。 5. 身體重心移至前腳上。 6. 出拳後，右手迅速收回置於右顴骨旁。		
左鉤拳	1. 左臂曲肘，約90度。 2. 左腳蹬地，向右急速轉體。 3. 左臂擺臂，肘關節上抬。 4. 身體重心向右移。 5. 緊握拳頭。 6. 出拳後，左手迅速收回置於左顴骨旁。		
右鉤拳	1. 右臂曲肘，約90度。 2. 右腳蹬地，腳跟提起向外轉。 3. 右臂擺臂，肘關節上抬。 4. 身體重心向左移。 5. 緊握拳頭。 6. 出拳後，右手迅速收回置於左顴骨旁。		

左上擊拳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左腳蹬地。 2. 左臂、左肩向右方轉身。 3. 上臂與前臂之間的夾角小於90度為原則。 4. 手腕向內打擊，拳掌微朝上方。 		
右上擊拳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體重心微傾斜在右臂部上。 2. 右手彎成半屈形狀。 3. 右腳蹬地，向左方旋轉右臂、右肩。 4. 緊握拳掌。 5. 右拳背微對向對手的腹部。 6. 右拳朝向對手的臉部或下顎處打擊。 		

2. 客觀評量：

(1) 距離重量沙袋（或固定沙袋）1公尺，測10秒左右直拳連續攻擊幾次？

(2) 距離重量沙袋（或固定沙袋）1公尺，測1分鐘左右直拳接左直拳後退步，能幾次？

(三) 情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第二十八節 防守法

一、教學目標：

- (一)認識拳擊防守技術的種類和動作方法。
- (二)做出握持法、攔擊法、格開法、阻擋法、閃躲法、腳步移位法的動作。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 手臂：

(1)握持法：

- A 對方連擊來時，迅速靠近對方。
- B 用掌心緊握，抵住對方的雙臂肘關節內側，使其雙臂一時無法繼續攻擊動作。
- C 等裁判員「分開」的口令各退後一步，始可繼續比賽。

(2)攔擊法：

- A 對方用拳來擊瞬間，將其拳擋開、格開、躲開的同時，出拳加以反擊。
- B 眼睛始終盯住對方。

(3)格開法：（圖28-1）

- A 對方出拳時，迅速用手掌或手臂格開對方手腕部。
- B 利用腰部微向格開方向轉動。
- C 利用腰部轉動的反作用力，趁機反擊。



圖28-1 格開法



圖28-2 阻擋法

(4)阻擋法：（圖28-2）

- A 用手掌、肘、下臂及肩部擋住對方的來拳。
 - B 對方拳勢兇猛時，則可退後半步，或順其來拳方向微轉動，減輕其拳勢。
- 此外，亦可雙臂高舉，上身稍微抱屈，做好防守動作。

2. 上體：

(1) 低頭法：（圖28-3）

- A 對方用拳向頭部擊來時。
- B 雙手保護頭部，迅速微屈腹部。
- C 向左右擺動低頭閃躲來拳。
- D 眼睛須注視對方，以便趁機反擊。



圖28-3 低頭法



圖28-4 閃躲法

(2) 閃躲法：（圖28-4）

- A 對方用拳向頭或上身擊來時。
- B 快速將頭或上身向左右閃躲其來拳。
- C 眼睛始終注視著對方，以便趁機加以反擊。

3. 腳步：

(1) 移位法：

- A 利用腳步向左、向右、向後、90度左轉、90度右轉移位，改變方位。
- B 移位後趁機加以反擊。

(二) 教學步驟：

1. 熱身活動：

(1) 柔軟運動：

- A 頭部環繞，伸展頸部。
- B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後環繞活動肩膀。
- C 雙臂交換向後上方擺動。

D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。

E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。

F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。

G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。

H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左環繞。

I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。

J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2)閃避環繞：

以拳擊的基本姿勢，向左和向右做防守閃避動作。

(3)閃避出拳：

在閃避環繞結束時，加上出拳動作（可出直拳、鉤拳、上擊拳）。

(4)轉腰出拳：

兩腳開立，上體前屈90度，肩部放鬆，兩臂自然下垂，腰向兩側快速扭轉，兩臂交替屈伸出拳。

(5)跳起轉體：

兩腳自然站立，稍微併攏，併起跳，跳起後，兩臂自然舉起，向左或向右轉腰轉體。轉動時上體保持正對前方。

2.發展活動：

(1)親自示範說明握持法、攔擊法、格開法、阻擋法、低頭法、閃躲法、腳步移動法的動作要領。

(2)握持法：

A 同練習伙伴，原地練習握持法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，做防守後順勢反擊的練習。

(3)攔擊法：

A 同練習伙伴，原地練習攔擊法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，做防守後順勢反擊的練習。

(4)格開法：

A 同練習伙伴，原地練習格開法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，做防守後順勢反擊的練習。

(5)阻擋法：

A 同練習伙伴，原地練習阻擋法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，做防守後順勢反擊的練習。

(6)低頭法：

A 同練習伙伴，原地練習低頭法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，做防守後順勢反擊的練習。

(7)閃躲法：

A 同練習伙伴，原地練習閃躲法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，做防守後順勢反擊的練習。

(8)腳步移位法：

A 同練習伙伴，原地練習腳步移位法。每次練習1分鐘，反覆3次。

B 同練習伙伴，腳步移位並做反擊的練習。

3.綜合活動：

(1)提示握持法、攔擊法、格開法、阻擋法、低頭法、閃躲法、腳步移位法的動作要領與使用時機。

(2)分三組同學分別演練握持法、攔擊法、格開法、阻擋法、低頭法、閃躲法、腳步移動法。

(3)收操後整理各項器材。

(4)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

1. 防守中，眼睛是否始終注視對手。

2. 防守中，防守動作是否過大或過小。

3. 防守中，身體是否站穩，放鬆柔軟。

4. 確實熟練每一防守動作，才能做到防守後加以反擊。

5. 練習中應注意由慢到快的原則。

6. 練習時，熟練各種防守動作，最後在實戰中使用。

7. 練習時應根據不同對手的情況，適當變化各種防守與反擊的方法。

8. 熟練掌握單拳的防守與反擊，才訓練使用組合拳進行反擊。

三、教學評量：

(一)認知：能說出拳擊防守技術的種類和動作方法。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
握 持 法	1. 迅速靠近對方。 2. 用掌心緊握，抵住對方的雙臂肘關節內側。 3. 對手無法繼續做攻擊動作。		
攔 擊 法	1. 將對方來拳擋開、格開、躲開的同時。 2. 出拳反擊。 3. 眼睛始終注視對方動態狀況。		
格 開 法	1. 迅速用手掌或手臂格開對方手腕部。 2. 腰部微向格開方向轉動。 3. 出拳反擊。		
阻 擋 法	1. 用手掌、肘、下臂及肩部擋住來拳。 2. 順著來拳方向轉動身體，減輕其拳勢。 3. 雙臂高舉，上身稍微抱屈，做好防守動作。		
低 頭 法	1. 雙手保護頭部。 2. 向左右擺動低頭閃躲。 3. 眼睛注視對方。		
閃 躲 法	1. 迅速將頭或上身向左右閃躲。 2. 眼睛注視對方。 3. 出拳反擊。		
腳 步 移 位 法	1. 向左移位。 2. 向右移位。 3. 向後移位。 4. 90度左轉。 5. 90度右轉。 6. 出拳反擊。		

2. 客觀評量：

(1)同練習伙伴，做手臂防守動作3分鐘，動作正確有幾次？

(2)同練習伙伴，做上體防守動作3分鐘，動作正確有幾次？

(3)同練習伙伴，做腳步防守動作3分鐘，動作正確有幾次？

(三)情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第二十九節 器材打擊訓練

一、教學目標：

- (一)認識拳擊器材打擊的種類和動作方法。
- (二)做出梨型球、彈性球、重量沙袋、不倒拳擊球、教練手靶、瞄擊球、固定沙袋的打擊動作。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 梨型球：

- (1)單拳直擊：（圖29-1）
 - A 保持基本姿勢，用直拳的動作方法打擊。
 - B 左右直拳交替打擊。
 - C 交替擊打時，可一手擊一次交換，也可擊多次再換另一手。



圖29-1 梨型球單拳直擊



圖29-2 梨型球前臂外旋拳背打擊

(2)前臂外旋拳背打擊：（圖29-2）

- A 擊打時，上臂抬起，曲肘使前臂置於胸前。
- B 以肘關節為軸前臂由內向外旋轉，用拳背擊球。
- C 左右手可交換打擊。

(3)左右平鉤拳橫擊：（圖29-3左平鉤拳橫擊）、（圖29-4右平鉤拳橫擊）

- A 用左右平鉤拳分別擊球體的側面。
- B 可以單手做，亦可雙手交替做。



圖29-3 梨型球左平鉤拳橫擊



圖29-4 梨型球右平鉤拳橫擊

2. 彈性球：

(1) 單拳攻擊：

A 保持基本姿勢，分別用直拳、鉤拳、上擊拳的動作在原地打擊。

B 各別用左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳交替打擊。

(2) 配合前進、後退、左移、右移、90度左轉、90度右轉進行左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳的打擊。

(3) 配合格開法、阻擋法、攔擊法、低頭法、閃躲法加以反擊。

3. 重量沙袋：

(1) 單拳攻擊：（圖29-5）

A 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳、上擊拳的動作在原地打擊。

B 左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳交替打擊。



圖29-5 重量沙袋單拳攻擊

(2) 配合前進、後退、左移、右移、90度左轉、90度右轉進行左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳的打擊。

4. 不倒拳擊球：

(1) 單拳攻擊：

A 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳、上擊拳的動作在原地打擊。

B 左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳交替打擊。

(2)配合前進、後退、左移、右移、90度左轉、90度右轉進行左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳的打擊。

(3)配合格開法、阻擋法、攔擊法、低頭法、閃躲法加以反擊。

5. 教練手靶：

(1)單拳攻擊：（圖29-6）

A 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳、上擊拳的動作在原地打擊。

B 左右直拳、左右鉤拳、左右上擊拳交替打擊。



圖29-6 教練手靶單拳攻擊

(2)組合拳攻擊：

A 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳、上擊拳的動作配合步法和防守法進行組合拳打擊。

(3)攻擊、防守、反擊：

A 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳、上擊拳等動作，配合距離，做攻擊或防守練習。

B 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳、上擊拳等動作，配合距離，做反擊練習。

6. 瞄擊球：

(1)單拳攻擊：

A 保持基本姿勢，用直拳、鉤拳等動作，配合步法做各種不同打擊。

B 配合格開法、阻擋法、攔擊法、低頭法、閃躲法加以反擊。

7. 固定沙袋：

(1)直拳攻擊：（圖29-7）



圖29-7 固定沙袋直拳攻擊

- A 保持基本姿勢，用左右直拳的動作在原地打擊。
- B 保持基本姿勢，用左右直拳配合步法進行左右直拳攻擊。
- (2)配合格開法、阻擋法、攔擊法、低頭法、閃躲法加以直拳反擊。

(二)教學步驟：

1. 熱身活動：

(1)柔軟運動：

- A 頭部環繞，伸展頸部。
- B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後環繞活動肩膀。
- C 雙臂交換向後上方擺動。
- D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。
- E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。
- F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。
- G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。
- H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左環繞。
- I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。
- J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2)閃避環繞：

以拳擊的基本姿勢，向左和向右做防守閃避動作。

(3)閃避出拳：

在閃避環繞結束時，加上出拳動作（可出直拳、鉤拳、上擊拳）。

(4)轉腰出拳：

兩腳開立，上體前屈90度，肩部放鬆，兩臂自然下垂。腰向兩側快速扭轉，兩臂交替屈伸出拳。

(5)跳起轉體：

兩腳自然站立，稍微併攏，併起跳，跳起後，兩臂自然舉起，向左或向右轉腰轉體。轉動時上體保持正對前方。

2.發展活動：

(1)親自示範說明梨型球、彈性球、重量沙袋、不倒拳擊球、教練手靶、瞄擊球、固定沙袋的打擊動作要領和時機。

(2)梨型球：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習單拳直擊，每次練習1分鐘，反覆2次。

B 由靜止的基本姿勢開始，練習前臂外旋拳背打擊，每次練習1分鐘，反覆2次。

C 由靜止的基本姿勢開始，練習左右平鉤拳橫擊，每次練習1分鐘，反覆2次。

(3)彈性球：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

B 配合步法練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

(4)重量沙袋：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆1次。

B 配合步法練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

(5)不倒拳擊球：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

B 配合步法練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

(6)教練手靶：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

B 配合步法和防守法練習雙次打擊，每次練習1分鐘，反覆2次。

C 配合步法和防守法練習攻守技術，每次練習1分鐘，反覆2次。

(7)固定沙袋：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習左右直拳，每次練習1分鐘，反覆2次。

B 配合防守法練習直拳反覆動作，每次練習1分鐘，反覆2次。

(8)瞄擊球：

A 由靜止的基本姿勢開始，練習各種攻擊法，每次練習1分鐘，反覆2次。

B 配合防守法練習反擊技術，每次練習1分鐘，反覆2次。

3. 綜合活動：

(1)提示梨型球、彈性球、重量沙袋、不倒拳擊球、教練手靶、瞄擊球、固定沙袋的打擊動作要領。

(2)分七組同學分別演練梨型球、彈性球、重量沙袋、不倒拳擊球、教練手靶、瞄擊球、固定沙袋。

(3)收操後整理各項器材。

(4)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

1. 打擊梨型球時，應注意掌握好梨型球的反彈速度。

2. 打擊梨型球，不要過於用力，手臂放鬆不要過於緊張。

3. 打擊彈性球時，應掌握出拳的距離。

4. 配合步法和防守打擊彈性球，訓練反應能力。

5. 打擊重量沙袋時，一定要紮好繃帶，並戴上專用的重量袋手套來練習。

6. 拳頭在打擊時要確實對準目標。

7. 根據自己的身高和體重選擇適當重量沙袋練習。

8. 打擊不倒拳擊球時，可以原地做，也可以在移動中進行。

9. 打擊不倒拳擊球時，不必過份用力，動作要輕鬆，注意球被擊後擺動的規律，掌握好出擊的時間和距離。

10. 應根據練習者的技術水準，做各種不同攻擊和防守的教練手靶練習。

11. 打擊瞄擊球時，不宜用力太猛。

12. 打擊固定沙袋時，強調出拳時身體各部位的協調能力。

13. 打擊固定沙袋時，應防止手指受傷。

14. 打擊固定沙袋，強調用於改進左右直拳攻擊動作的功能。

三、教學評量：

(一)認知：能說出拳擊器材打擊的種類和動作方法。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
梨型球	1. 雙腳與肩同寬。 2. 雙手握拳曲肘。 3. 拳頭正面擊球。 4. 掌握好球的反彈速度。 5. 擊球時眼睛看球。 6. 擊球時應擊在球的中下端。		
彈性球	1. 拳擊姿勢。 2. 拳面正面擊球。 3. 運用步法移位。 4. 掌握出拳的距離。 5. 防守動作。 6. 出拳加量適中。		
重量沙袋	1. 拳擊姿勢。 2. 紮好繃帶，戴上手套。 3. 拳頭正面擊重量袋。 4. 髖關節轉動。 5. 肩、肘、腕關節伸直。 6. 後腳用力蹬地。 7. 運用步法移位。		
教練手靶	1. 拳擊姿勢。 2. 拳頭正面擊靶。 3. 打擊教練手靶時眼睛看靶心。 4. 運用步法移位。 5. 運用防守法。 6. 反擊動作。 7. 重心轉移。		
瞄擊球	1. 拳擊姿勢。 2. 拳頭正面擊球。 3. 運用步法移位攻擊和防守		
固定沙袋	1. 拳擊姿勢。 2. 拳頭正面擊球。 3. 運用步法移位 4. 反擊動作。		

2. 客觀評量：

- (1) 梨型球單手直擊（左手或右手）1分鐘連擊幾次？
- (2) 梨型球左右直擊，1分鐘連擊幾次？
- (3) 梨型球左右平鉤拳，1分鐘連擊幾次？
- (4) 距離重量沙袋（或固定沙袋）1公尺，測10秒左右直拳連續攻擊幾次？

(5)距離重量沙袋（或固定沙袋）1公尺，測1分鐘組合拳（左右直拳+左一拳+後退步）連續攻擊幾次？

(6)距離重量沙袋5公尺，測3分鐘進退移步組合拳11拳連續攻擊幾次？

(三)情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第三十節 對打訓練

一、教學目標：

- (一)認識對打的種類、方法與戰術、戰略的運用。
- (二)做出指定對打和自由對打的動作要領。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 指定對打：

- (1)一方只做頭部的左直拳攻擊，練習伙伴以各種防守法進行防守。
- (2)一方用左直拳做頭部和上體部位攻擊，練習伙伴以各種防守法進行防守。
- (3)一方用左直擊、左鉤擊、左上擊拳做頭部和上體部位攻擊，練習伙伴以各種防守法進行防守。
- (4)雙方只用左直擊、左鉤擊、左上擊拳做頭部和上體部位攻擊，任何一方自由運用防守法進行防守。
- (5)雙方用左右直擊做頭部和上部位攻擊，任何一方自由運用防守法進行防守。
- (6)雙方只做近距離互相攻擊動作。

2. 自由攻擊：

- (1)進行長距離攻擊練習。
- (2)進行短距離攻擊練習。
- (3)一方做攻擊，練習伙伴做防守並加以反擊。
- (4)與不同類型的伙伴進行練習。

3. 比賽戰略：從參觀比賽中偵察或探詢中，明瞭對手的攻守技術特徵所制定的計謀策略，稱為比賽策略。

(1)姿勢特徵：

- A 是否站直立、半屈或全屈姿勢？
- B 是否站定型姿勢或不定型姿勢？
- C 是否以右拳或左拳為主力拳？

(2)攻擊特徵：

- A 擅長於直擊拳、鉤擊拳或上擊拳，是否站在對手的內側或外側攻擊？

- B 擅長於長擊拳或短擊拳，其運用能力如何？
- C 主力重拳在那一拳？
- D 常用重拳擊到對手的身體何處？
- E 攻擊時，其出拳前的習慣動作如何？
- F 最常用的連擊拳之速度，反應及移步配合能力如何？
- G 是否採取主動或被動攻擊方式，其鬥志如何？
- H 是否常用逼近或引誘戰術，在圍繩四隅圍擊對手？
- I 在三回合比賽中的體力調節如何？
- J 被裁判員注意或警告的犯規動作是什麼動作？

(3)防守特徵：

- A 擅長何種腳步的移位，其運用能力如何？
- B 在賽臺上的腳步移位及在圍繩邊或四隅的移位如何？
- C 擅長於哪一種防守法？
- D 疏於防守部位是否在頭部或腹部？
- E 頭部及腹部承受重擊打擊能力如何？
- F 是否常受傷，其位置在身體何處？
- G 比賽經驗及防守戰術運用能力如何？
- H 被重擊或擊倒後經裁判員數秒中站立時，是否冷靜？

4. 比賽戰術：

(1)對身高、臂長、步法靈活、善於游擊戰的對手：

- A 採取雙手舉高以免被打到顏面得分。
- B 運用左右閃躲法、低頭法、下蹲法，靈活移動位置，引誘對方出拳落空。
- C 貼近對手後取近距離的攻擊。
- D 近身連續用左右鉤拳還擊。
- E 儘量避免與對手進行遠距離的搏鬥。

(2)對身體矮小、強壯有力、姿勢低的對手：

- A 利用身高臂長的優點，以直拳攻擊和阻擋對手的接近。
- B 保持遠距離得點。
- C 對手被迫退到繩角低身閃躲時，運用上擊拳猛烈攻擊。

(3)對善於單拳重擊的對手：

- A 要謹慎細心，不可盲動或猛攻。

- B 儘量避免對手利用習慣的條件，引誘其做出不習慣的動作。
 - C 不時地改變距離和方向，來閃躲單拳重擊。
- (4)對快速連續進攻的對手：
- A 運用左右閃躲法、低頭法、下蹲法防守消耗對方體力。
 - B 用單拳、組合拳反擊。
- (5)對善於以防守還擊為主的對手：
- A 不輕易暴露自己的進攻意圖。
 - B 進攻拳法要多種多樣。
 - C 用假動作引誘其出拳後再進攻。
 - D 從不同方向進行攻擊，使對手陷入被動的地位。
- (6)對技術全面、基本動作紮實的對手：
- A 要冷靜沈著，行動要積極，戰術要多變，不使其輕易取得主動。
 - B 設法消耗其體力，挫其銳氣，迫使他暴露弱點。
 - C 選擇適當的反攻時機。
- (7)對猛攻、猛打的對手：
- A 積極防守，運用閃躲，擺脫他的猛衝，消耗他的體力。
 - B 採取游擊戰得點，尋找和抓住時機，集中力量進行打擊。
- (8)對左勢（左撇子）的對手：
- A 用右手吸引其注意力。
 - B 右拳多向頭、腹部連續攻擊。
 - C 注意多向對手右側移位自己的位置。
- (9)對左勢、右勢變化運用的對手：
- A 比賽中觀察其那一種姿勢的打法更熟練。
 - B 要避免與其在這更熟練姿勢情況下抗爭。
 - C 在對手變換姿勢時出其不意的攻擊，使其措手不及。
- (二)教學步驟：
1. 熱身活動：
- (1)柔軟運動：
- A 頭部環繞，伸展頸部。
 - B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後環繞活動肩膀。
 - C 雙臂交換向後上方擺動。

D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。

E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。

F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。

G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。

H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左環繞。

I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。

J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2)閃避環繞：

以拳擊的基本姿勢，向左和向右做防守閃避動作。

(3)閃避出拳：

在閃避環繞結束時，加上出拳動作（可出直拳、鉤拳、上擊拳）。

(4)轉腰出拳：

兩腳開立，上體前屈90度，肩部放鬆，兩臂自然下垂，腰向兩側快速扭轉，兩臂交替屈伸出拳。

(5)跳起轉體：

兩腳自然站立，稍微併攏，併起跳，跳起後，兩臂自然舉起，向左或向右轉腰轉體。轉動時上體保持正對前方。

2.發展活動：

(1)親自示範說明指定對打和自由對打的動作要領。

(2)分組練習指定對打6項動作，每項動作練習3分鐘。

(3)分組練習自由對打4項動作，每項動作練習3分鐘。

3.綜合活動：

(1)提示指定對打與自由對打的動作要領與練習方法。

(2)提示戰略的制定和戰術的運用。

(3)分兩組分別演練指定對打和自由對打。

(4)收操後整理各項器材。

(5)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

1. 指定對打之前，應明確指定對打的攻守動作，並嚴格執行，培養受訓者服從精神。

2. 對打中，指導者得隨時暫停矯正錯誤後，再繼續對打。
3. 指定對打訓練時，應在對打時戴上護頭，及雙手戴對打練習用的12、14或16盎司拳套，避免受傷。
4. 自由對打應在拳賽臺上，或簡易拳賽場的圍繩內實施，才能獲得與實際比賽相同的對打效果。
5. 自由對打應在頭上戴護頭，並在嘴裡牙齒上層套住護牙，保護口腔避免受傷。
6. 由對打者用訓練中，所熟練的自編之組合拳，來發揮對打。
7. 每回合休息時間，由二位助手為對打者擦汗、供水漱口，並提供下回合對打的攻擊、防守和反擊戰術。
8. 比賽前的對打訓練，應儘量尋找與本次比賽中，可能會遭遇的對手同體型，或攻守型態類似者做對打。
9. 對打中如有犯規動作時，立即暫停對打，並確實矯正後，始繼續對打，以免在比賽中重犯。

三、教學評量：

(一)認知：能說出對打的種類、方法和戰略戰術的運用。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
指定對打	1. 左直拳擊頭部。 2. 左直拳擊上體。 3. 防守動作。 4. 左右直拳擊頭部和上體。 5. 左直拳、左鉤拳、左上擊拳擊頭部和上體。		
自由對打	1. 長距離攻擊。 2. 短距離攻擊。 3. 防守反擊。 4. 與不同類型的伙伴練習。		

2. 客觀評量：

(1) 指定對打中，做指定攻擊動作，練習3分鐘，動作正確有幾次？

(2) 指定對打中，做防守動作，練習3分鐘，動作正確有幾次？

(三)情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第三十一節 拳擊規則講解

一、教學目標：

- (一)認識拳擊比賽用器材、助手的職責、給分的規定、裁判的職責、犯規的種類和處置、判決的種類。
- (二)學會裁判員主持比賽的口令、移動位置和犯規手勢。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 比賽用器材：

(1)比賽用拳套：

A 選手必須使用主辦單位所提供之獲有AIBA認可之比賽用手套。

(2)護頭：選手必須使用獲有AIBA認可之頭盔。

(3)繃帶：選手必須使用大會提供之繃帶（長4.5米以內，寬5.7cm以內）。

(4)比賽服裝、護牙、護檔：

A 自備紅、藍色各一套比賽服裝。（圖31-1）、（圖31-2）

B 自備護牙墊，護檔各一個。

(5)比賽擂臺：必須使用獲有AIBA認可之比賽擂臺。

(6)拳擊裁判評分機：競賽規則規定拳擊比賽必須使用拳擊電腦評分機。（圖32-3）

(7)比賽用器材如認為有瑕疵可向大會要求更換，以保護選手之健康與安全。



圖31-1 紅衣



圖31-2 藍衣



圖31-3 拳擊裁判評分機

2. 助手：

- (1)每一選手可有2名助手登賽臺，但只准1名助手進入繩內。
- (2)比賽中2名助手均須離臺，比賽開始前助手應將臺內椅子、毛巾、水瓶、水桶等用具移開。
- (3)助手有權代表選手提出棄權，除裁判員讀秒中之外，助手可用海綿或毛巾投入賽臺內以示棄權。
- (4)助手不得在比賽進行中指導、暗示或鼓勵選手，如違犯時，裁判員可給予警告，或取消助手之資格，其選手亦可連帶受警告或取消資格。
- (5)被裁判員取消資格之助手，應立刻離開賽場不准再進入會場，如助手在本次比賽中再度被取消職務離開賽場者，則在本次比賽中永久取消其助手資格。

3. 給分：

- (1)有效打擊之給分：

用拳套之正面（KNUCKLE-PART）直接打擊對手頭部之正面、或側面、或腰帶以上之上身正面、並未被對手擋住或擋開為有效打擊。

- (2)無效打擊：

違反規則之打擊、或使用拳套之側面、背面、手心面、掌擊或打擊對手之手臂、或無肩部身體之重量加重之無力量之打擊不給分。

- (3)犯規之給分：

臺上裁判做出選手警告扣分之指示而評分員給與對手COMBINE POINT 2分。

- (4)被打擊倒地（KNOCK DOWN）：只算為有效打擊一拳，不得特別加分。

4. 裁判員之職責：

- (1)檢查賽員之手套、服裝、護頭、護牙、護襠、鞋等。
- (2)防止較弱之賽員招致不應有之挨擊。
- (3)監察賽員是否遵守規則與公平比賽。
- (4)主持比賽之進行。
- (5)裁判員在廣播員未報告之前，不得將得勝者之手臂舉高，須待廣播員宣佈得勝者後，始可高舉手臂以示得勝。
- (6)如因賽員犯規取消比賽資格或裁定停止比賽時，須先向主任審判委員報告理由及被取消資格或停止比賽之賽員，經裁判長將正確之判決告訴廣播員向觀眾報告之。
- (7)裁判員要比賽員先到擂臺上，比賽完後要等賽員下擂臺之後才可離開擂臺。

- (8)上臺之後檢查賽臺是否有雜物及毀損。
- (9)裁判員主持比賽須用下列三種口令，①停止（STOP），②開始（BOX），③分開（BREAK）。

5. 犯規種類之認定：

(1) 違背正當拳賽的犯規：

- A 拳頭正面以外的打擊。
- B 鬆開手套的掌擊。
- C 抱住對方或抓住對方。
- D 抱住後打擊。
- E 「分開」時犯規。
- F 身體倚靠對方。
- G 插手入對方腋下。

(2) 違背運動精神的犯規：

- A 助手的犯規行為：叫喊、聲援、激勵或者煽動觀眾聲援等助手的傳令行動。
- B 故意倒下。
- C 沒有被打到故意將背轉向對方。
- D 雙方不攻擊，採取完全防禦。
- E 比賽中向對手發出挑撥性言語。
- F 對裁判員的命令有反抗的態度。
- G 選手一直逼近對手，卻不出拳，視為危險動作。

(3) 粗暴的犯規行為：

- A 踩腳行為。
- B 用“手”摔倒對方。
- C 手拉對手並施予打擊。
- D 用肩部或體軀衝擊。
- E 利用腳踢或膝蓋撞擊。
- F 俯蹲抱緊。
- G 向對方的臉部以手腕或肘下壓。
- H 拖腳（拉腳）。
- I 繩索的不當利用－利用繩索的反彈力量，予以攻擊或防禦。

- J 用前腕或肘部打擊。
- K 用肘部扼頭（扼緊咽喉）。
- L 利用繩索壓住對方的頭部。

(4)危險性的犯規：

- A 打擊低於腰部以下部份。
- B 打擊腎臟。
- C 打擊後腦勺。
- D 有危險性的用頭部衝撞對手。
- E 打擊倒地或正在站立中的對手。
- F 有危險性的腰帶以下的閃蹲。
- G 打擊背部。

6. 對犯規的處置：賽員犯規時，應予以注意、警告或失格。

(1)注意：注意乃對輕度的犯規給予一個忠告但不為扣分。在賽中比較安全適當的時候，或者命令停止後給予注意。

- A 犯規者不給予注意處置者，不但助長犯規亦可能擾誤評分員的判斷導致不良的裁定。
- B 注意無須過多，以免破壞賽員的比賽氣氛。
- C 同一類型的輕微犯規，可以於兩次注意後，第三次給予警告。
- D 每回合休息時間不得給予注意。
- E 給予注意的要領：

- (A)命令停止應視賽況判斷行之。
- (B)確認比賽的中止。
- (C)確切地指示犯規者。
- (D)為使賽員明瞭到底犯何種的犯規，應用明確的手勢告知犯規動作。
- (E)再下令“開始”應大聲明確地宣佈。

(2)警告：警告對犯規者或經過幾次注意後仍犯規者提出警告。

- A 警告是有扣分的，不要輕易發出。
- B 發出警告時不要遲疑、猶豫，應斷然行之。
- C 一個賽員被三次警告扣分變為失格。
- D 警告的命令如下：
- (A)先命令停止。

(B)用明確手勢告知犯規者其所犯規的動作，讓評分員與觀眾透過手勢也能清楚瞭解選手犯規之處。

(C)給予犯規者、評分員及觀眾清楚的警告指示。

(D)向各評分員伸手表示警告扣分。

(E)再大聲下令“開始”。

E 犯規打擊時的警告處理：

(A)先行命令“停止”。

(B)令犯規者站在中立站位角。

(C)向犯規者做手勢告知犯規動作。

(D)命令，再行“開始”。

(3)失格：故意的犯規、重大的犯規，或者雖不是重大犯規，卻反覆屢犯者，應給予警告扣分，獲三次警告後判失格。

A 雖不重大但反覆違背規則或違反正常的拳賽意圖破壞比賽的行為亦可宣告失格。

B 故意或重大的犯規，告知裁判長後，宣判失格。

C 經三次警告者判為失格。

D 犯規（擊倒對手）時的失格處理：

(A)命令“停止”。

(B)用明確手勢告知犯規者其犯規動作。

(C)令犯規者退到較遠中立站位角。

(D)開始讀秒。

(E)計算十秒結束未站立時，應立即判犯規者失格。

(F)未讀秒前可站立而未站立者，應令其站起，如不遵守者，反而將被打倒者予以失格敗。

7. 判決的種類：

(1)得分勝（WIN ON POINTS）：

A 比賽結束後，依雙方選手的總分，獲得較多分數者即為獲勝的一方。

B 如雙方賽員同時受傷或同時擊倒而無法繼續比賽時，評分員應依據停止比賽以前之積分較多之評分員超過半數以上時，則判定為得勝者。

(2)棄權勝（WIN BY RETIREMENT）：

A 賽員因受傷或其他理由無法繼續比賽。

B 比賽開始或繼續比賽之信號發出後，尚無法繼續比賽者，由賽員或助手申請自願棄權時，得判為對手獲勝。

(3) 裁定勝 (WIN BY REFEREE STOPPING -CONTEST) :

A 實力相差過多 (OUTCLASS) : 如裁判員認為賽員雙方實力相差過多，成為一面倒之比賽，或較弱者招致對方過度打擊時，立即停止比賽，判為對手獲勝。

B 受傷 (INJURY) :

(A) 裁判員認為選手如因受傷或有其他身體上之理由不宜繼續比賽時，應停止比賽。經裁判員向醫師諮詢後，聽取其建議，再做判決。

(B) 如在比賽最後一天或僅有兩個人之比賽 (DUAL MATCH) 超過第一回合，但第二回合開始後，選手發生意外受傷無法繼續比賽時，裁判員須依評分員給予雙方選手在未發生意外受傷前之總分，判決獲得總分較多之選手為獲勝者，如意外傷害在錦標賽或比賽之第一回合時，未受傷之選手應判為獲勝者。

(C) 讀秒限制：在一回合中向同一選手進行三次讀秒，或在一場比賽中向同一選手進行四次讀秒。

(4) 失格勝 (WIN BY DISQUALIFICATION) :

A 賽員因犯規或其他理由經裁判員取消資格者，判為對手獲勝。

B 雙方賽員都被取消資格，則比賽結果為沒有勝方。

C 被判取消資格之賽員，不得給予任何獎勵。

(5) 擊倒勝 (WIN BY KNOCK-OUT) :

賽員被擊倒地，經裁判員數到十仍未能起立比賽者，則判為擊倒對手獲勝。

(6) 終止比賽 (ON CONTEST) :

比賽中，如因賽臺損壞、電燈故障，觀眾騷亂、天候激變等外來無可抗力之因素，無法繼續正常比賽時，裁判員得立即中止比賽，經由審判委員召集人召開審判委員會議後決定，宣佈此後之比賽。

(7) 不戰勝 (WIN BY WALK-OVER) :

當選手穿著比賽服裝上賽臺後，其對手未出場，經報告員當眾報告催喊未出場之選手姓名後，由計時員按鈴，經過三分鐘，該對手仍未出場時，裁判員須判定出場之選手為不戰勝。召喚出場選手到賽臺中央，經報告員宣佈

後，高舉該選手之手以示獲勝。

(8)平局 (DRAW)：

在兩個俱樂部或兩個國家之友誼比賽時，如多數評分員判為平分時，可判為平手。在兩隊友誼賽時，如第一回合發生意外傷害時，亦可判為平手。

(二)教學步驟：

1. 熱身活動：

(1)柔軟運動：

- A 頭部環繞，伸展頸部。
- B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後環繞活動肩膀。
- C 雙臂交換向後上方擺動。
- D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。
- E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。
- F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。
- G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。
- H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左環繞。
- I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。
- J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2)跳繩運動：以兩腳尖做中心點，雙足交替跳，也可進行雙足前後跳和一跳兩迴旋的練習。

2. 發展活動：

- (1)親自示範說明拳擊規則條文和裁判執法時的口令、走位和手勢。
- (2)分組討論規則條文。
- (3)分組演練裁判主持比賽時的口令、走位和手勢。

3. 綜合活動：

- (1)說明比賽用器材的規格與功用。
- (2)說明犯規的種類和處置方法。
- (3)說明裁判員主持比賽時口令、走位和手勢。
- (4)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

- 1. 強調裁判員執行比賽時，在臺上要轉側身移位。

2. 裁判員口令應大聲宏亮而正確清楚的命令之。
3. 裁判員應站在與兩賽者構成等腰三角形之頂點，並保持一公尺距離。
4. 左手選手與右手選手比賽時，裁判應站在內側面的位置看得比較清楚。
5. 何謂有效打擊？何謂無效打擊？
6. 比賽時，須紮好繃帶。
7. 自備紅、藍色各一套比賽服裝和護襠、護牙墊。

三、教學評量：

(一) 認知：能說出比賽用器材的種類、犯規的種類、判決的種類和裁判執法的口令、手勢和走位的動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
規則條文	1. 犯規的種類。 2. 判決的種類。 3. 裁判口令。 4. 裁判走位。 5. 犯規的手勢。		
比賽用器材	1. 比賽用手套。 2. 護頭。 3. 繃帶。 4. 拳擊評分機。 5. 比賽服裝。		

2. 客觀評量：

(1) 練習比賽中，一回合3分鐘，下“口令”，動作正確有幾次？

(2) 練習比賽中，一回合3分鐘，做“犯規手勢”，動作正確有幾次？

(三) 情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第三十二節 電腦評分機

一、教學目標：

- (一)瞭解拳擊電腦評分機的功用與特性。
- (二)學會電腦評分機的使用方法。
- (三)能改正或接受導正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 電腦評分與傳統評分之比較：

- (1)傳統評分法是以主觀意識判斷評分，且於比賽完全結束後，以5位評分員之5張評分單投票，以獲3票以上之多票者為獲勝。
- (2)電腦評分法是對每一拳均以多數決評價，而在同一秒間有三位以上評分員同時按鍵，才產生一拳有效拳。如有不公正評分員，故意亂按鍵給特定對象時，不但所按分數不可能變成為COMBINE POINT之1點，反而顯示其評分不公而呈現於電腦畫面上，成為JURY審查委員考核資料。
- (3)犯規警告扣分按鍵之時間限制，不同於有效打擊之1秒鐘內按鍵。因受限於裁判警告扣分之指示所需時間無法統一，故電腦程式設計以裁判員發出STOP口令，並給予選手犯規動作之模仿，再給予第一位評分員警告扣分之指示開始，至向第五位評分員扣分之指示完畢後，裁判員繼續比賽之BOX口令發出為止，在這段時間內，如果同意裁判員之警告處分而按鍵，且有三位以上之評分員按鍵時，經電腦處理顯現出COMBINE POINT 2分加入對手分數內。因此警告扣分也是以多數決，決定警告與否。

2. 電腦評分機的使用方法：評分機上面紅、藍色鍵為犯規扣分之用。

- (1)上方左角之紅色鍵、上方右角之藍色鍵為犯規扣分之用。
 - A 當臺上裁判有警告扣分之指示動作時，如果評分員同意其警告之處理時，應按犯規扣分之一方，表示同意警告並扣分。
 - B 評分員如果不同意臺上裁判警告扣分之處分時，則不按任何鍵，表示不同意警告扣分。
- (2)下方左角之紅色鍵、下方右角之藍色鍵為“有效打擊”(SCORING HITS)，一拳按一次鍵。

A 依AIBA規則規定，有效打擊是使全身的力量集中於左、右手之拳套正面（KNUCKLE PART），沒有被對手擋住、擋開，直接打擊對手之頭部正面、側面、以及腰帶以上之上身正面時為有效打擊。

B 其他犯規之打擊、無力之打擊等，均不得給分。

(3)倒地之處理：

倒地（KNOCK DOWN），裁判員計秒時，評分員不要再按鍵一次，以免重複，K.D.之處理由審判委員（JURY）處理輸入電腦。

3. 電腦評分規則介紹

(1)比賽中之每一拳，經三位以上評分員在同一秒間按鍵認定為有效打擊。經由電腦主機處理所產生的分數為“有效得分”（COMBINE POINT）。

(2)比賽終了，以有效得分較多者獲勝。

(3)如果有效得分相同時，以下列方式判定勝者。

A 自5位評分員中將合計分數在中間之三位評分員之分數合計，而獲得總合計分數較多者為勝者。

B 依上述方式計算結果，中間三位評分員總合計分數仍然同分時，審判委員（裁判長）分發給5位評分員評分表（傳統式評分表）並依比賽規則之規定判定勝負。

(二)教學步驟：

1. 熱身活動：

(1)柔軟運動：

A 頭部環繞，伸展頸部。

B 雙臂側平舉後，手臂向前或向後環繞活動肩膀。

C 雙臂交換向後上方擺動。

D 分腿坐在地板上後，雙手合抱在後頸上，向左或向右方轉身。

E 跳起後，向左或向右旋轉臀部。

F 分腿直膝坐在地板上後，上身向前彎，胸部壓至碰地板。

G 前腿屈膝向前推壓，上身保持挺直後，雙手舉高同時向背後上方擺動。

H 雙腳直膝併攏坐在地板後，雙足踝同時向右或向左環繞。

I 分腿站立後，左手側舉過頭，並向右體側彎，然後再換右手向左體側彎。

J 俯臥在地板上後，頭和足向後上方同時抬起，使雙膝和胸部，離開地板成弓形。

(2)握拳運動：

兩腳自然站立，兩手前平舉握拳，聞口令，拳頭一握一放，做四個八拍。

2.發展活動：

- (1)親自示範說明電腦評分機的使用方法。
- (2)講解電腦評分機的規則。
- (3)分組操作電腦評分機的鍵盤。
- (4)八組進行實戰對打，一組操作電腦評分機。

3.綜合活動：

- (1)提示電腦評分機的特性、功用和使用方法。
- (2)收操後整理各項器材。
- (3)集合敬禮解散。

(三)教學要點：

- 1.有效打擊和無效打擊的區別。
- 2.注意評分相同時之處理。
- 3.犯規警告扣分是以多數決，決定警告扣分與否。
- 4.賽員倒地（K.D.）時，評分員不須按任何鍵。
- 5.賽員犯規警告扣分按鍵之時間限制，不同於有效打擊之1秒鐘內按鍵。

三、教學評量：

(一)認知：能說出電腦評分機的功用、特性及使用方法。

(二)技能：

1.主觀評量

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
電 腦 評 分	1.有效打擊。 2.犯規警告扣分。 3.有效得分相同。 4.倒地之處理。		

2.客觀評量

- (1)練習比賽中，三回合9分鐘，按有效打擊鍵，按正確有幾次？
- (2)練習比賽中，三回合9分鐘，按犯規警告扣分鍵，按正確有幾次？

(三)情意：在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能改正或接受同學糾正錯誤動作。

第三十三節 認識柔道

一、教學目標

- (一)瞭解柔道的歷史背景。
- (二)認識基本動作及瞭解柔道場上的禮節。
- (三)培養專注精神及觀賞態度。

二、教學過程

(一)教學內容

1. 柔道沿革

2. 基本法則要領

(1)柔道服名稱介紹（如圖33-1、圖33-2）

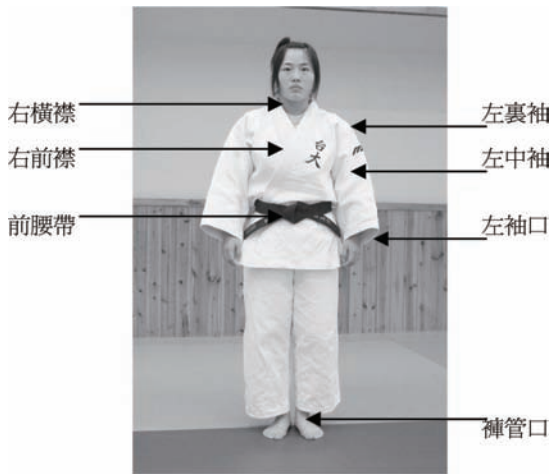


圖33-1 正面

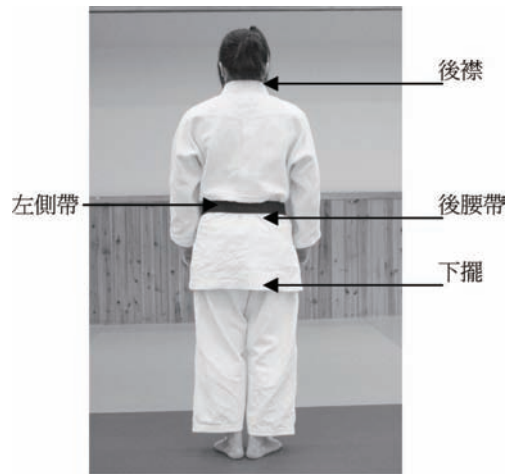


圖33-2 背面

(2)腰帶結法（如圖33-3-A~33-3-E）

(3)柔道服摺疊法（如圖33-4-A~33-4-F）



圖33-3 A腰帶中心對準肚臍高度、B由前向後繞腰兩圈、C上下交叉打結、D再打一平結、E完成後兩邊帶長一樣

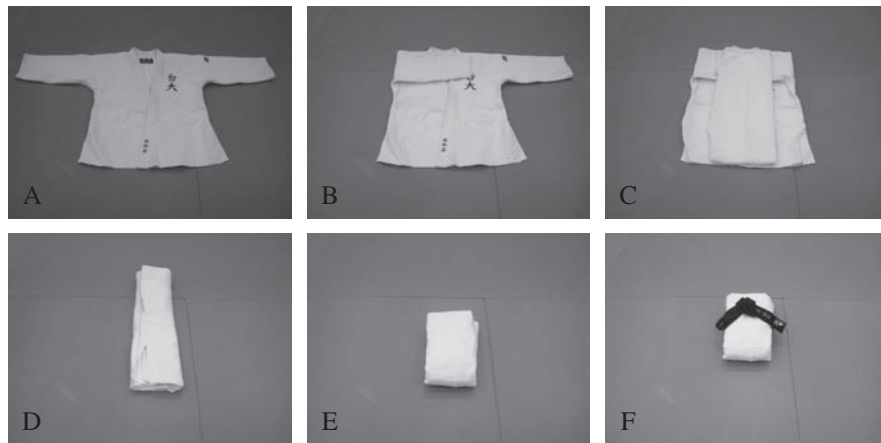


圖33-4 A將衣服打開、B將袖子折疊起、C將長褲對折放置中間、D向內側折三折、E將衣服對折、F用腰帶打結

(4)行禮方法

A 立姿禮 (如圖33-5-A~33-5-C)



圖33-5 A雙腳併攏雙手貼緊、B雙手由體側移至大腿前方、C身體前彎約30度

B. 跪姿禮 (如圖33-6-A~33-6-B)

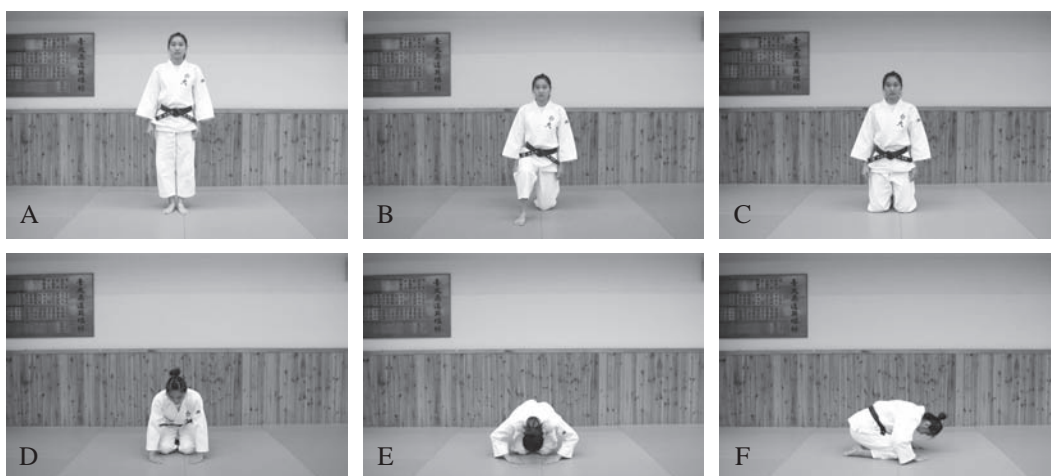


圖33-6 A預備姿勢、B單腳先採高跪姿、C再雙腳採高跪姿、D雙手置前呈八字形張開、E頭部與席面離約3個拳頭、F臀部不要抬起

(5) 站立姿勢

A 自然姿勢 (如圖33-7-A~33-7-C)



圖33-7 A正自然姿勢、B右自然姿勢、C左自然姿勢

B 自護體 (如圖33-8-A~33-8-C)



圖33-8 A正自護姿勢、B右自護姿勢、C左自護姿勢

(6) 抓襟方法 (如圖33-9、圖33-10)



圖33-9 右抓襟法



圖33-10 左抓襟法

(7)移動步法

A 走步法（以右抓襟法為例，如圖33-11-A~33-11-C、圖33-12）



圖33-11 A右自然姿勢、B左腳前進、C右腳前進

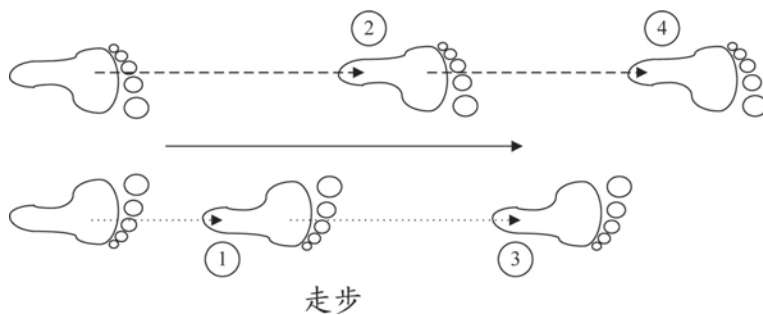


圖33-12右抓襟法走步

B 繼步法（以右抓襟法為例，如圖33-13-A~33-13-C、圖33-14）



圖33-13 A右自然姿勢、B右腳前進、C左腳前進

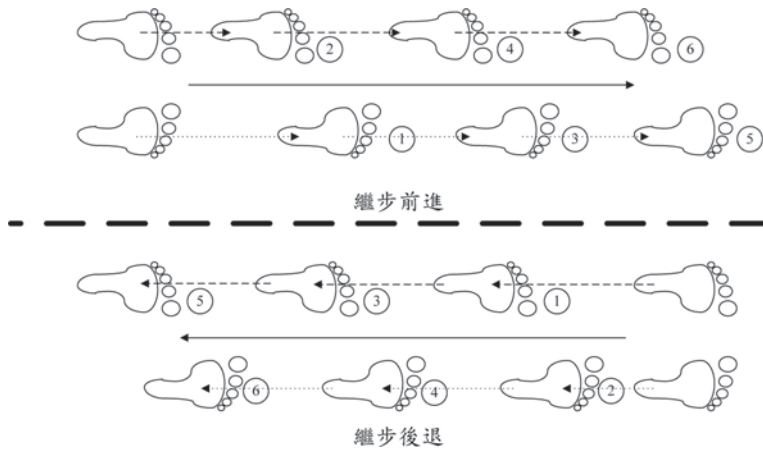


圖33-14 右抓襟法繼步前進、後退

C 橫步法 (以右抓襟法為例, 如圖33-15-A~33-15-C、圖33-16)



圖33-15 A右自然姿勢(兩腳與肩同寬)、B左腳向左移步、C右腳再向左併步

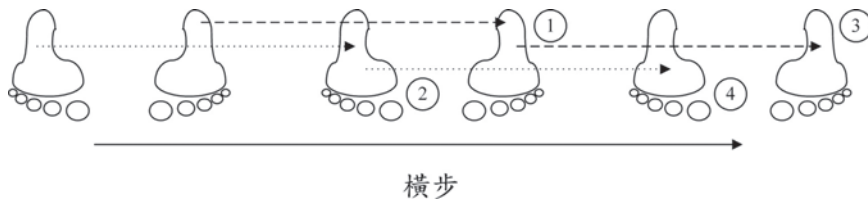


圖33-16 右抓襟法橫步

(8)取位方法

A 右腳前置 (以右抓襟法為例, 如圖33-17-A~33-17-C、圖33-18)



圖33-17 A兩人相對、B取者右腳向受者左腳前移步、C身體向右旋轉左腳再移至右腳旁

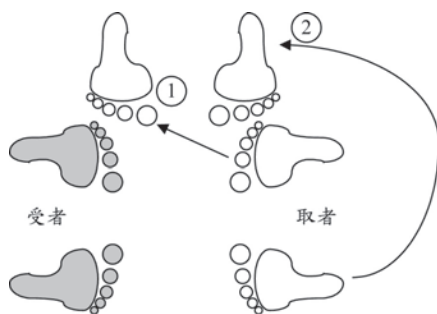


圖33-18 右抓襟法右腳前置

B 左腳後置（以右抓襟法為例，如圖33-19-A~33-19-C、圖33-20）



圖33-19 A兩人相對、B取者左腳向右旋轉、C身體向右旋轉左腳再移至右腳旁

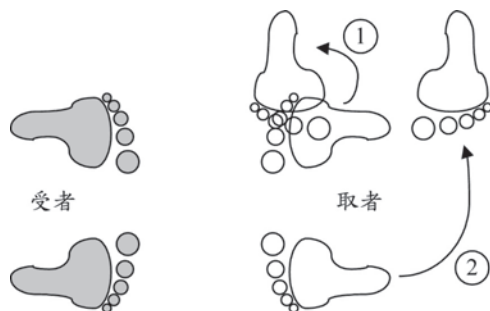


圖33-20 右抓襟法左腳後置

C 右腳前迴置（以右抓襟法為例，如圖33-21-A~33-21-C、圖33-22）



圖33-21 A兩人相對、B右腳向左前移步、C身體向左轉身背對受者

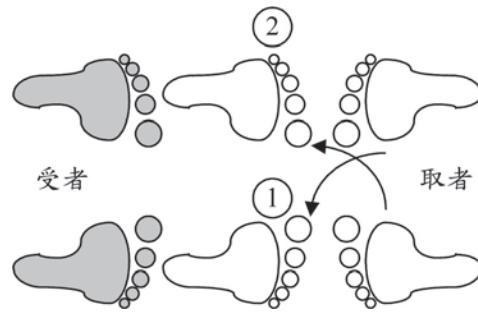


圖33-22 右抓襟法右腳前迴置

D 左腳後迴置 (以右抓襟法為例, 如圖33-23-A~33-23-C、圖33-24)



圖33-23 A預備位置、B左腳向右後移位、C身體向左轉身背對受者

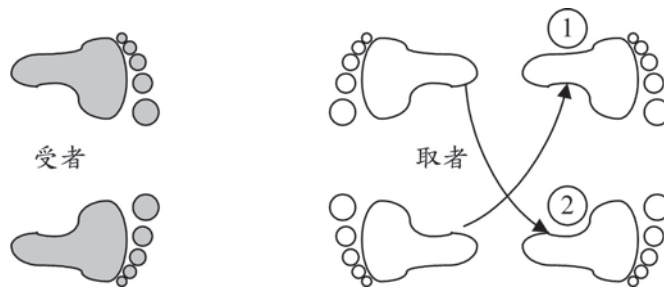


圖33-24 右抓襟法左腳後迴置

(9) 八方破勢 (如圖33-25~33-33)



圖33-26 左後角破勢



圖33-27 左橫方破勢



圖33-28 左前角破勢



圖33-29 後面破勢



圖33-25 自然姿勢



圖33-30 前面破勢



圖33-31 右後角破勢



圖33-32 右橫方破勢



圖33-33 右前角破勢

4. 比賽量級

(1) 男子組分級表

年齡組別	21歲以上	17-20歲組	15-16歲組	13-14歲組	11-12歲組	10歲以下
比賽時間	5分鐘	4分鐘	3分鐘	3分鐘	2分鐘	無比賽
體重量級					24公斤以下	
					24.1-27公斤	
					27.1-30公斤	
				34公斤以下	30.1-34公斤	
				34.1-38公斤	34.1-38公斤	
				38.1-42公斤	38.1-42公斤	
				42.1-46公斤	42.1-46公斤	
			50公斤以下	46.1-50公斤	46.1-50公斤	
			50.1-55公斤	50.1-55公斤		
		60公斤以下	60公斤以下	55.1-60公斤	55.1-60公斤	
		60.1-66公斤	60.1-66公斤	60.1-66公斤	60.1-66公斤	
		66.1-73公斤	66.1-73公斤	66.1-73公斤		
		73.1-81公斤	73.1-81公斤	73.1-81公斤		
		81.1-90公斤	81.1-90公斤	81.1-90公斤		
	90.1-100公斤	90.1-100公斤	90公斤以上			
	100公斤以上	100公斤以上				

資料來源：Sports and Organization Rules of the International Judo Federation.

(2) 女子組分級表

年齡組別	21歲以上	17-20歲組	15-16歲組	13-14歲組	11-12歲組	10歲以下
比賽時間	5分鐘	4分鐘	3分鐘	3分鐘	2分鐘	無比賽
體重量級					22公斤以下	
					22.1-25公斤	
					25.1-28公斤	
				32公斤以下	28.1-32公斤	
				32.1-36公斤	32.1-36公斤	
				36.1-40公斤	36.1-40公斤	
				40.1-44公斤	40.1-44公斤	
		48公斤以下	48公斤以下	48公斤以下	44.1-48公斤	44.1-48公斤
		48.1-52公斤	48.1-52公斤	48.1-52公斤	48.1-52公斤	
		52.1-57公斤	52.1-57公斤	52.1-57公斤	52.1-57公斤	
		57.1-63公斤	57.1-63公斤	57.1-63公斤	57.1-63公斤	
		63.1-70公斤	63.1-70公斤	63.1-70公斤		
		70.1-78公斤	70.1-78公斤	70.1公斤以上		
		78.1公斤以上	78.1公斤以上			

資料來源：Sports and Organization Rules of the International Judo Federation.

(二)教學步驟

1. 發展活動

- (1)實際操作腰帶結法及摺疊方式。
- (2)兩人一組互相配合練習立姿禮及坐姿禮，反覆練習，直至姿勢標準。
- (3)單人及兩人一組練習自然體及自護體姿勢，互相改正，直到正確為止。
- (4)兩人一組互相練習右邊、左邊抓襟方法並配合基本姿勢，互相改正，直到正確。
- (5)單人及雙人練習進退、橫向等滑步式的走步法、繼步法，互相改正，直到熟練。
- (6)單人及雙人練習轉體方法，直到熟練。
- (7)雙人練習八方破勢方法，互相改正，直到熟練。

2. 綜合活動

- (1)同學互相檢查腰帶結法是否正確。
- (2)請同學做單人各種基本動作演練。
- (3)請同學示範柔道服摺疊方法。
- (4)對示範演練同學加以講評。
- (5)說明下次上課教材內容。

(三)教學要點

1. 強調穿柔道衣之左前襟應在右前襟上面。
2. 腰帶打結後，其左右剩餘腰帶長度，依規則規定應為20-30公分。
3. 柔道衣袖長、褲長，依規則規定最短不得少於腕關節、踝關節上方5公分。
4. 行禮方法要合乎要領。
5. 移動步法時，不要走交叉步或跳躍步。
6. 特別指出易犯錯誤之處。

三、教學評量

(一)認知：能簡述柔道歷史，並能說出基本動作之各項要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

評量項目	評量要點	成功完成	尚須加強
認知	1. 嘉納治五郎與柔道 2. 黃滄浪與柔道 3. 基本動作要領		
技能	1. 柔道服名稱介紹、腰帶結法、摺疊法 2. 行禮方法 3. 基本姿勢 4. 抓襟方法 5. 移動步法 6. 轉體方法 7. 八方破勢		
情意	問與答		

2. 客觀評量：以筆試測知。

(三) 情意：能就上課內容提出問題，以求答案。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第三十四節 護身倒法（一）

一、教學目標

- (一)讓學生瞭解護身倒法對保護身體的重要性。
- (二)強調側方倒法應用機會最多。
- (三)瞭解護身倒法以保護頭部為第一優先。
- (四)學會臥姿倒法、坐姿倒法的動作要領。
- (五)明瞭護身倒法對日後學習摔倒技術的影響頗大。
- (六)同學間能互相指正動作。

二、教學過程

(一)概說

練習柔道的第一課就是護身倒法，所謂護身倒法就是訓練在摔倒過程中如何來保護身體，避免意外傷害之方法。有句格言：「柔道，是在被摔倒中求進步。」可見，護身倒法之良窳直接影響到日後技術能否進展。有志於柔道運動者，更不能不重視此項進修過程。

護身法練習的方向有很多，一般使用較多的為後方倒法、側方倒法及前方倒法。而其練習方法都是由低姿勢開始，依次往高姿勢來練習。

(二)學理簡介

動作要領

1. 臥姿倒法

(1)臥姿後倒（如圖34-1-A、34-1-B）

預備姿勢仰臥，兩腳伸直併攏上舉，收顎，兩眼注視腹部結帶處，兩臂伸直上舉，胸前交叉，五指併攏，手心向下，用力拍打疊蓆，雙臂與身體成30-40度

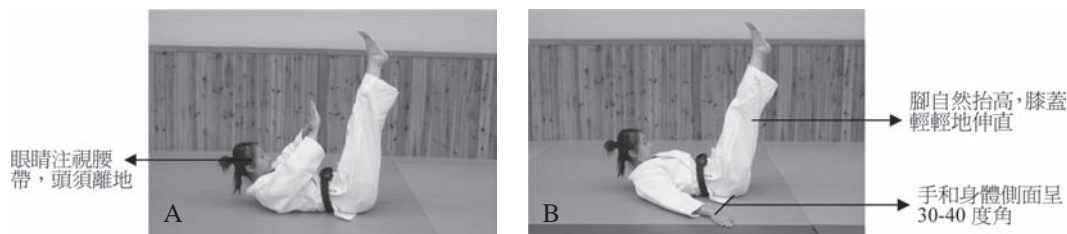


圖34-1-A預備姿勢、B完成動作

(2) 臥姿右側倒 (如圖34-2)

兩腳伸直併攏上舉，再向右侧放下，雙膝略彎約成120度，左腳掌著地，置於右腳跟後面，不可成交叉狀，右臂伸直，與身體成30-40度，五指併攏，用力拍打疊蓆，兩眼注視右手指，頭部抬離地面，下顎內收，左手保護腹部。



圖34-2 臥姿右側倒

(3) 臥姿左側倒依照右側倒要領，相反方向實施之。

2. 坐姿倒法

(1) 坐姿後倒 (如圖34-3-A、34-3-B)

預備姿勢正坐，兩腳伸直併攏，雙臂前平舉，五指併攏，掌心向下，兩眼前平視，上身向後坐倒，兩腳自然向上舉，兩臂用力拍打疊蓆，並與身體兩側成30-40度，兩眼注視腹部，拍打疊蓆後迅速恢復成坐姿預備姿勢。

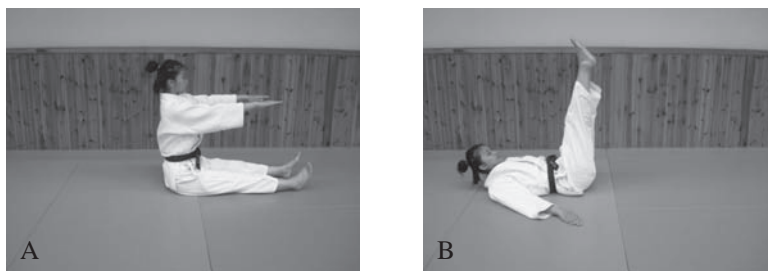


圖34-3 A預備姿勢、B完成動作

(2) 坐姿右側倒

上身向後倒，兩腳上舉，右臀部著地，左臀部微微抬起，待右上背接觸疊蓆上時，右手拍打疊蓆，兩眼注視右手掌，左手保護腹部。

(3) 坐姿左側倒

依照坐姿右側倒要領，相反方向實施之。

(三) 學理簡介

吾人在運動時，不僅要注意「力」的產生與應用，同時也要留意動量的停止和力的接受，若能減輕外力，當可避免受到傷害，但想要承受本身和外來的衝量，就需要應用：

1. 盡量在長距離和長時間內使運動量變化，動量一定之運動物體，受力之作用，令其停止，則作用時間愈長者所需之力愈小。反之，時間愈短，所需之力愈大。例如：通常茶杯落於地毯上，因使動量消失之時間較長，故所受之衝力較小，茶杯得以不碎。又如：吾人由高處跳下時令腿部稍曲，並使足趾先行著地，則可避免震動受傷，其理不外使作用時間加長，並可免受巨大之衝力。

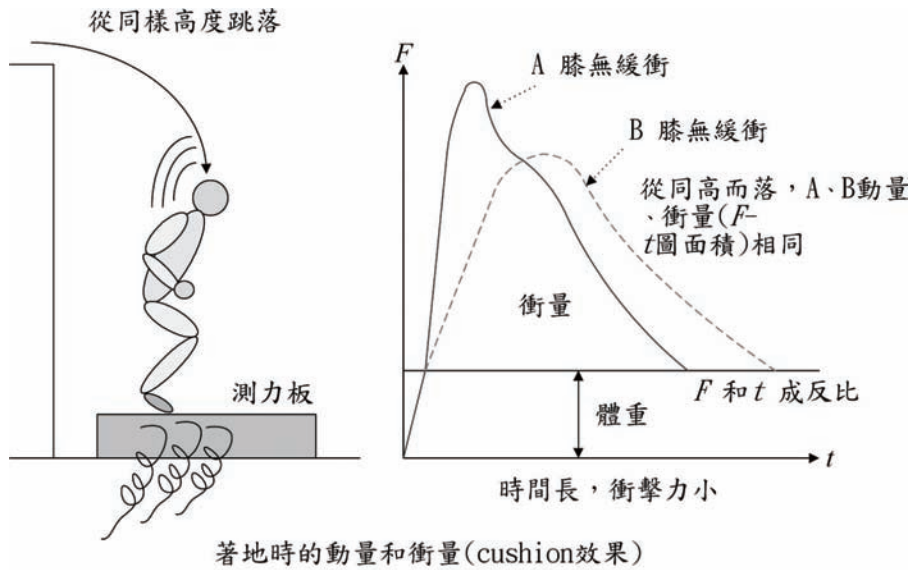
所以當吾人被摔倒時，應用動作示範中之姿勢著地，如果再用力拍打疊蓆，延長手與蓆面接觸時間，則因動量消失之時間較長，所受之反作用力較小，而免受大的衝力，所以不覺得痛。（如圖34-4）

2. 以廣大面積來承受運動量之變化，使每單位面積接受較少之力。由於壓力之關係，故知增大接觸面積，則所受壓力就減少。例如，每平方吋接受100磅外力，若改以20平方吋來承受，則每一平方吋只負責5磅力量即可。所以應用護身倒法要伸展開並放鬆肢體，平均的打在「榻榻米」上，就是要分散本身之衝力。而吾人若要落在堅硬的地面上時，最好能以此種護身法，把肢體平均伸展，然後，再加滾動，盡量以旋轉運動來接受運動的變化，就能分散本身之衝力，自然就可減少受傷機會。

(四) 教學步驟

1. 準備活動

- (1) 擺臂半蹲
- (2) 臂繞環
- (3) 擴胸運動
- (4) 體側運動
- (5) 轉體運動
- (6) 腹部運動
- (7) 壓腿
- (8) 前後左右跳躍



由上圖所述得知：衝量等於 $F \times t$ ，而衝量是一常數。

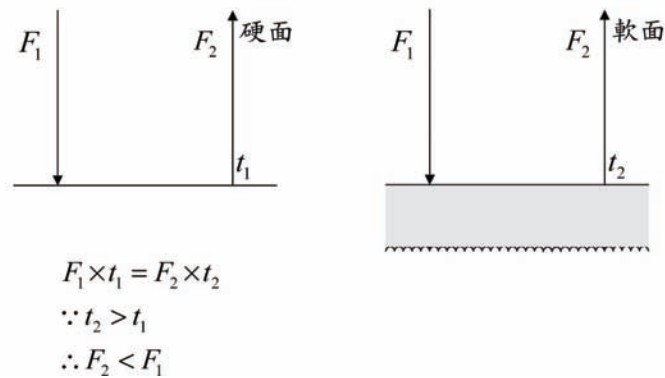


圖34-4 動量之變化

(9)前、後滾翻

(10)側翻

(11)臂力加強運動

(12)龍蝦、反龍蝦運動

2. 發展活動

(1)頭頸肌力訓練

抬頭、眼看腹部持續1分鐘後，休息30秒，如此反覆練習2次。

(2)腹部肌力訓練

頭不動，舉腿，腳跟離地10公分後維持1分鐘，如此反覆練習2次。

(3)仰臥練習手拍打動作

雙手腹前交叉，頭不抬起，練習手拍打動作，但應強調手臂要伸直，並與身體成30-40度之夾角，如此連續拍打30次後，休息10秒，反覆練習5次。

(4)抬頭舉腿拍打動作

兩腳自然抬起，頭抬起後不著地，收下顎，兩眼注視腹部，兩手用力連續拍打疊蓆30秒，如此反覆練習。

(5)左右側倒練習（如圖34-5~34-7）

仰臥手、腳上舉，身體形成蝦米狀般，依照臥姿倒法要領，向左、右側倒，用手拍打疊蓆。左右反覆練習20次，休息10秒，直至熟練為止。



圖34-6 左側倒完成

圖34-5 預備姿勢

圖34-7 右側倒完成

(6)抱膝向後坐倒

兩手抱膝，收下顎，背部圓拱，兩腳自然地向上抬，向後坐倒，眼睛注視腹部，利用雙腳之反動力，迅速坐起呈原來坐姿，頭不可觸地並重覆練習多次。

(7)正坐後倒

兩腳伸直坐著向後倒練習拍打1分鐘。

3. 綜合練習

- (1)請幾位同學分別演練臥姿倒法及坐姿倒法。
- (2)針對演練同學之護身倒法動作給予講評。
- (3)再次示範解說各項要領，以加深印象。
- (4)說明所有護身倒法皆以臥姿倒法及坐姿倒法為基礎，所以必需用心多加練習。

(三)教學要點

1. 應強調後倒時，眼睛注視腹部，右手拍打時，眼睛注視右手掌，左手拍打時，眼睛則注視左手掌。

2. 拍打時，整隻手臂要接觸「榻榻米」，手肘不得彎曲；並與身體成30-40度之間。
3. 左右側倒時，雙腳不得交叉重疊，且後腳掌應著地，膝關節不得小於90度。
4. 特別強調頭部應抬起離地，以保護頭部為優先。舉出易犯錯誤之處並及時給予正確要領。

三、教學評量

(一)認知：能正確說明臥姿倒法、坐姿倒法之要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

評量項目	評量要點	成功完成	尚須加強
臥姿倒法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢 2. 雙腿併攏伸直 3. 兩臂與身體成30-40度夾角。 4. 抬頭、眼睛注視腹部。 5. 右側倒時，右腳背面擊拍蓆面，左腳彎曲，腳掌擊拍蓆面。 6. 左手保護腹部，頭側向右上方，眼睛注視右手。 		
坐姿倒法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正坐、兩腿併攏伸直。 2. 兩臂前平舉，五指併攏掌心向下。 3. 抬頭、收下顎，兩眼向前平視。 4. 上身向後倒，兩腳上抬垂直。 5. 雙臂向兩側拍打疊蓆，並與上身成30-40度夾角。 6. 兩眼注視腹部，拍打後迅速恢復坐姿。 7. 右側倒時，右臀部著地，左臀部微微離地。 8. 右手拍打蓆面，手臂與上身右側成30-40度。 9. 兩眼注視右手，左手放置腹部結帶處。 		

2. 客觀評量

- (1) 坐姿後倒時，頭部會不會碰撞疊蓆？
- (2) 手臂拍打蓆面、臂部與上身是否成30-40度夾角？肘關節是否彎曲？
- (3) 左、右側倒時，兩腳會不會成交叉狀？兩膝會不會互碰？
- (4) 身體明顯僵硬？

3. 參考評量

特優：

- (1)坐姿後倒時，頭部不會碰觸疊蓆，兩眼注視腹部。
- (2)能注意到手臂拍打時，手肘不會彎曲，並能與身體成30-40度夾角。
- (3)左、右側倒時，兩腳之距離能保持與肩同寬，兩膝不會互碰。
- (4)兩腳不會成交叉狀。
- (5)右側倒時，左手能按住腹部，兩眼注視右手掌；左側倒時，右手能置於腹部，兩眼注視左手掌。
- (6)向後坐倒時，背圓拱，雙腳上舉最多以垂直為限。
- (7)能用整隻手臂拍打疊蓆。
- (8)精神充沛、充滿信心。

優：

- (1)能收下顎，特別注意到頭部的保護。
- (2)動作要領能合乎要求，唯手、腳著地時間稍不一致。
- (3)精神略顯緊張，動作協調尚可。

可：

- (1)動作要領尚能合乎要求，唯背部未能呈現圓形，致使動作稍顯生硬。
- (2)左、右側倒時，雙膝關節角度明顯小於90度。
- (3)手拍打時，手肘彎曲。
- (4)手腳動作未能一致，致使拍打疊蓆時不太協調。

劣：

- (1)坐姿後倒時，頭部會碰觸蓆面。
- (2)拍打時，未能整隻手臂接觸蓆面，且手肘彎曲呈支撐狀態。
- (3)手臂與身體未能呈30-40度，距離無法掌握。
- (4)左、右側倒時，雙腳呈現交叉狀或伸直。
- (5)雙膝內側互碰。
- (6)身體僵硬。
- (7)雙腳上舉過度，致後腦碰地。

(三)情意：

學習過程中，表現高度學習熱忱，並能提出問題求證。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第三十五節 護身倒法（二）

一、教學目標

- (一)讓學生瞭解護身倒法可歸納為後方倒法、側方倒法及前方倒法三個方向；初學時，其高度都是由低而高逐漸練習。
- (二)必須學會由原地轉為移動練習；由緩慢而漸次加快練習。
- (三)除熟習動作要領之外，並能指正同學之缺點，並能接受他人改正的雅量。

二、教學過程

(一)概說

練習柔道的第一課就是護身倒法，所謂護身倒法就是訓練在摔倒過程中如何來保護身體，避免意外傷害之方法。有句格言：「柔道，是在被摔倒中求進步。」可見，護身倒法之良窳，直接影響到日後技術能否進展。有志於柔道運動者，更不能不重視此項修練過程。

護身倒法練習的方向有很多，一般使用較多的為後方倒法、側方倒法及前方倒法。而其練習方法都是由低姿勢開始，依次往高姿勢來練習。

(二)動作要領

1. 後方倒法

(1)蹲姿後倒（如圖35-1-A~35-1-C）

- A 預備姿勢上身保持正直，雙眼平視，屈膝蹲下，腳跟離地，臀部儘量靠緊腳跟，兩手臂向前水平伸直與肩同高，五指併攏掌心向下。
- B 身體平順向後，臀部著地，腹背屈縮。
- C 兩腳併攏自然上舉伸直，背部著地時，將兩臂伸直分開向兩側打開30-40度，同時拍打疊蓆，收下顎，兩眼注視腹部結帶處。



圖35-1 A預備姿勢、B後坐、C後倒完成

(2) 立姿後倒 (如圖35-2-A~35-2-D)

- A 預備姿勢上身保持正直姿勢，雙眼平視，雙腳伸直站立。
- B 屈膝蹲下，腳跟離地，臀部儘量靠近腳跟，兩手臂向前水平伸直與肩同高，五指併攏掌心向下，上身保持正直姿勢。
- C 身體平順向下後坐，臀部著地，腹背屈縮。
- D 兩腳併攏自然上舉伸直，背部著地時，將兩臂伸直分開，向兩側打開30-40度同時拍打疊蓆，收下顎，兩眼注視腹部結帶處。

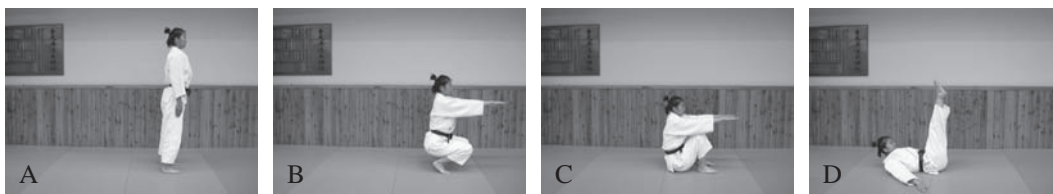


圖35-2 A預備、B蹲下、C坐下、D後躺

2. 側方倒法

(1) 蹲姿右側倒 (如圖35-3-A~35-3-D)

- A 預備姿勢屈膝蹲下，上身保持直立，雙眼平視，腳跟離地，臀部儘量靠緊腳跟，右手臂向右側水平伸直與肩同高，五指併攏掌心向下，左手掌置於左膝上。
- B 重心移至左腳（左腳跟須抬起），並將身體向左轉90度，同時右腳則向前抬起，形成單腳蹲立的姿勢。
- C 身體平順向右側倒，右臀部著地，腹背屈縮，兩腳自然上舉伸直。
- D 右背部著地時，將右臂伸直向右側打開30-40度同時拍打疊蓆，收下顎，兩眼注視腹部結帶處，左手置於腹部。
- E 蹲姿左側護身倒法，與上述方向相反。

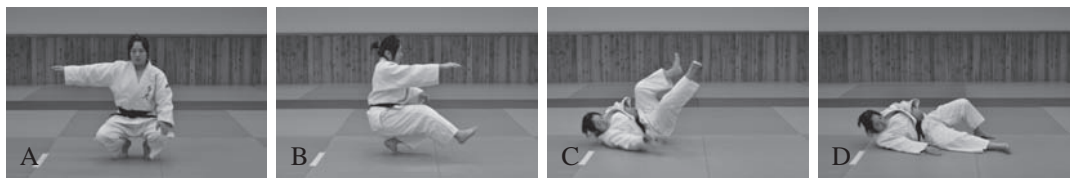


圖35-3 A預備姿勢、B向左轉身、C後躺、D右側倒

(2) 立姿右側倒 (如圖35-4-A~35-4-D)

- A 預備姿勢上身保持正直姿勢，雙眼平視，雙腳伸直站立。

- B 重心移至左腳，並將身體向左轉90度，同時將右手、右腳則向前抬起，形成單腳站立的姿勢。
- C 左腳緩慢蹲下，將臀部靠近左腳跟（左腳腳跟著地）。
- D 身體平順向右側倒，右臀部著地，腹背屈縮。兩腳併攏自然上舉伸直，右背部著地時，將右臂伸直向右側打開30-40度同時拍打疊蓆，收下顎，兩眼注視腹部結帶處，左手置於腹部。
- E 立姿左側倒，與上述方向相反。

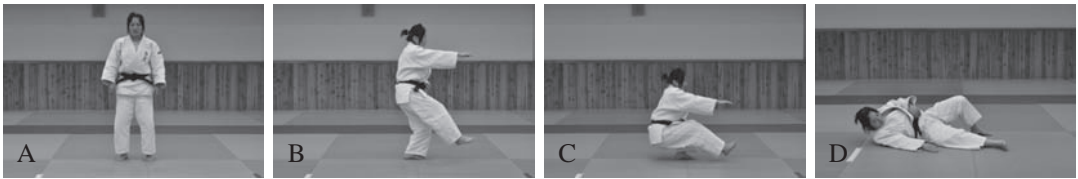


圖35-4 A預備姿勢、B向左轉身、C下蹲、D右側倒

3. 前方倒法

(1) 前仆倒法

A 跪姿前仆（如圖35-5-A~35-5-F）

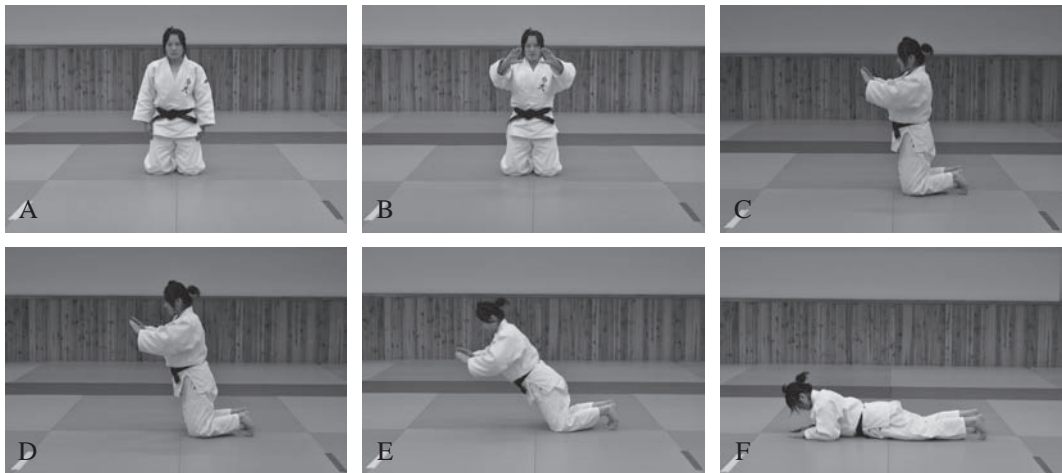


圖35-5 A預備姿勢、B雙手置前呈八字形、C側面姿勢、D身體前傾、E身體前傾、F完成後身體與膝蓋須離地

B 立姿前仆（如圖35-6-A~35-6-C）



圖35-6 A預備姿勢、B身體前傾、C完成身體與膝蓋須離地

(2)右前迴轉倒法（如圖35-7-A~35-7-E）

A 預備姿勢右腳向右斜前方跨出一步。

B 左手掌著地手指朝前，與左、右腳成正三角形；右手刀放在左手與右腳之間，右手指朝自己，右手刀則朝滾翻方向；頭部向左下縮，收下顎，兩眼注視腹部，上身前傾。

C 利用左腳蹬地之力向前，像車輪似地滾翻。

D 順著右手肘、右肩、背部、左體側。

E 當左體側接觸疊蓆時，左手與左體側成30-40度，五指併攏拍打疊蓆。

F 左前迴轉倒法，與上述方向相反。

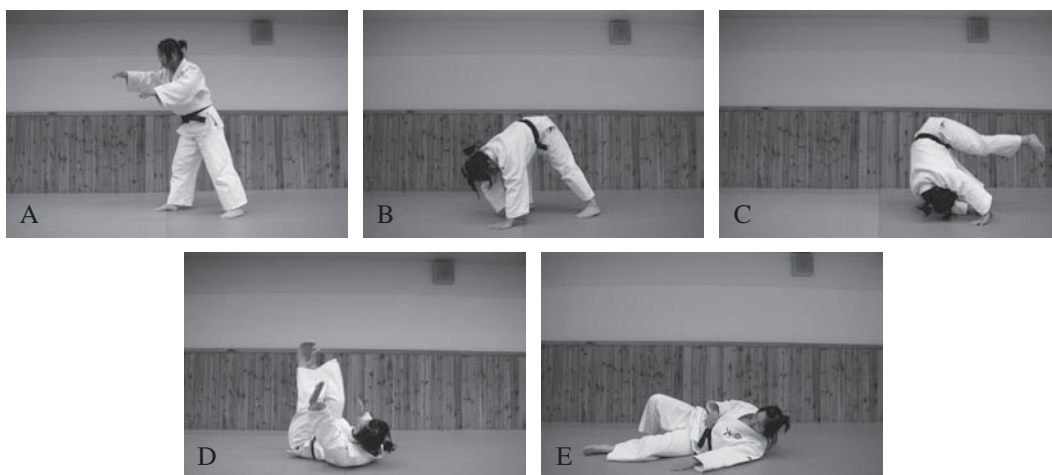


圖35-7 A預備 → B前彎 → C翻滾 → D翻滾 → E完成

(三)學理簡介

1. 若外力由背後推來，則盡量以旋轉運動來承受運動量的變化；吾人若接受由背後而來之外力，可順勢取得向前之慣性，而後轉成圓運動，以與地面之接觸來滾翻身體，因滾動摩擦比靜摩擦小，自可減少能量。因一點之接觸面其衝擊力

最小，故可避其鋒頭，又可化解外力之傷害。

2. 若以同樣重量之圓球與木棒接受外力作用時，則前者因向前滾動使部份動能轉變為滾動之動能，而化解外力；但後者則筆直倒下，所受動能較大，所受之破壞力大，容易引起傷害。

(四)教學步驟

1. 準備活動

- (1) 伸展運動（各部位關節）
- (2) 臂力加強運動20次
- (3) 腿力加強運動50次
- (4) 龍蝦運動10公尺
- (5) 反龍蝦運動10公尺
- (6) 前、後滾翻10公尺
- (7) 側手翻10公尺
- (8) 前後左右跳躍30秒

2. 發展活動

- (1) 練習蹲姿後方倒法、側方倒法計時1分鐘後，休息30秒，如此反覆練習。
- (2) 蹲姿自行向後跳2步後，做後方倒法練習。
- (3) 立姿自行後退移動2步後，做後方倒法練習。
- (4) 兩人一組，一人輕推對方雙肩，被推者在原地或後退2-3步時練習後方倒法，做2循環。
- (5) 一邊向側面移動，一邊做側方倒法；左、右各做10次。
- (6) 從蹲姿開始做前迴轉倒法；左右各做5次。
- (7) 從站立姿勢開始做前迴轉倒法，左右各做5次。
- (8) 行進間開始做前迴轉倒法，左右各做5次。
- (9) 快速跑步做前迴轉倒法，並順勢站起，左右連續多次練習。

3. 綜合練習

- (1) 選擇幾位同學演練蹲姿倒法，立姿倒法及前迴轉倒法。
- (2) 選擇二位動作較優同學，示範並說明動作要領。
- (3) 對於演練同學加以補充說明。
- (4) 再次強調護身倒法的重要性，並要求互相指正缺點。

(五)教學要點

1. 強調基本動作練習正確與否？對日後摔倒技術的進步影響很大。
2. 應認識在進入摔倒之前，必須熟練所有的護身倒法。
3. 應瞭解基本倒法的練習，應由低姿勢到高姿勢，由緩慢而逐漸增加動作速度。
4. 應體會到所有的護身倒法，都是以臥姿倒法及坐姿倒法為基礎。
5. 常犯錯誤動作提出說明並示範正確方法。

三、教學評量

(一)認知：能正確說明所有護身倒法之動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

評量項目	評量要點	成功完成	尚須加強
後方倒法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 屈膝蹲下後，腳跟離地，臀部儘量靠近腳跟。 2. 兩臂向前伸直與肩同高，五指併攏，兩眼平視，上身正直。 3. 向後坐倒，臀部先著地，然後，兩腳併攏自然向上舉，兩臂同時拍擊疊蓆，與兩側成30-40度。 4. 收下顎，兩眼注視腹部。 		
側方倒法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 屈膝下蹲後，腳跟離地，臀部儘量靠近腳跟。 2. 右臂五指併攏，向左彎曲與肩同高，右腳離地伸直，重心落在左腳。 3. 上身向右側倒，右臂伸直拍打疊蓆，並與身體成30-40度。 4. 左手置於腹部結帶處，收下顎，兩眼注視手掌。 		
前方倒法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前仆倒法時，臉、胸、腹、膝不會接觸疊蓆。 2. 前迴轉倒法時，右腳向右斜前方跨出一步，左手掌著地，與左、右腳成正三角形。 3. 右臂成圓弧形，五指併攏，置於左手、右腳之間。 4. 上身前傾，頭部向下，收下顎，兩眼注視腹部，利用左腳蹬地之力向前滾翻。 5. 順著右手肘、右肩、背部、臀部、左手臂伸直，五指併攏拍打疊蓆，成左側倒法。 6. 動作熟練後，可利用滾翻衝力站起。 		

2. 客觀評量

- (1)後方倒法時，身體不能跳起，應順著臀部、背部順序著地，可測試5次。
- (2)後方倒法時，後腦是否碰擊疊蓆？
- (3)做右側方倒法時，右腳向前跨出，側躺時，左腳是否能即時伸出併攏上舉？
- (4)未拍打疊蓆之手，是否放置於腹部結帶處？
- (5)前仆倒法時，臉、胸、腹、膝是否碰撞到疊蓆？
- (6)前迴轉倒法時，兩腳是否交叉相碰？
- (7)前迴轉倒法時，接觸疊蓆之兩手，掌、肘的部位是否正確？

3. 參考評量

特優：

- (1)一切動作均能合乎基本護身倒法的正確要領者。
- (2)後方倒法、側方倒法，腳彎曲蹲下時，臀部能完全靠近腳跟，突顯圓滑的動作。
- (3)前仆倒法時，臉、胸、腹、膝能穩固不會碰撞到疊蓆。
- (4)前迴轉倒法時，能依肘、肩、背、後腰的順序像車輪般滾動。
- (5)右前迴轉倒法時，左手、左腳、右腳能構成一個正三角形；反之，亦然。
- (6)不論左右前迴轉倒法，都能同手同腳，方向一致，且動作及身體滾翻過程，能保持直線滾動。
- (7)能跑步越過3人併排所形成的障礙，並做大幅度的迴轉起立。

優：

- (1)動作能符合護身倒法要領者。
- (2)後方倒法、側方倒法時，手、腰、腳動作大致能協調配合。
- (3)前仆倒法時，能將臉、胸、腹穩固不碰撞到疊蓆者。
- (4)使用前迴轉倒法超越障礙時，步伐稍顯零亂者。

可：

- (1)後方倒法、側方倒法動作未盡熟練者。
- (2)前仆倒法，能將臉、胸穩固不碰撞到疊蓆者。
- (3)前迴轉倒法的方向，大致能保持直線者。
- (4)前迴轉倒法時，大致能用兩手同時伏地，以保護頭部者。
- (5)大致能依照肘、肩、背、後腰部順序完成動作者。

劣：

- (1)後方倒法、側方倒法時，動作顯然生疏者。
- (2)前仆倒法，未能將臉、胸穩固不碰到疊蓆者。
- (3)前迴轉倒法時，未能同手同腳，方向一致，而位置錯誤者。
- (4)前迴轉時，未收下顎，致頭、頸部碰撞疊蓆。
- (5)前迴轉後，兩腳成交叉狀且相互碰撞。

(三)情意：

學習態度表現良好，且能幫助同學學習並改正動作。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第三十六節 浮腰 (UKI-GOSHI, UGO) (Floating hip throw)

一、教學目標

- (一)讓學生瞭解「浮腰」為腰部摔法的一種，也是各種腰部摔法的基礎。
- (二)在練習任何一種腰部摔法之前，必須能對「浮腰」技術有正確的認識並練習之。
- (三)能與「大腰」摔法做比較，並瞭解兩者異曲同工之處。
- (四)能與同學相互練習，並能互相提醒動作要領。

二、教學過程

(一)概說：(如圖36-1)

「浮腰」是腰部摔法的一種，其方法為取者抱住受者後腰，使前胸與取者的後背緊貼；然後，利用兩膝的彈力、兩手的拉引與扭轉腰部，把受者向前摔倒。



圖36-1 浮腰

(二)動作要領：(如圖36-2-A~36-2-E)

1. 兩人相對，互以右自然姿勢右抓襟法對峙，取者將左手往左肩方向平拉，右手往上拉，使受者重心移至右腳上。
2. 取者將右腳移至受者右腳內側，距離大約10公分，並以右腳尖為軸，左腳快速向後旋轉置於受者左腳內側。
3. 取者身體方向與受者一致，兩膝彎曲，腰部下沈，同時右手放開，從受者左腋

下伸入環抱其後腰。

4. 左手拉力不放鬆，兩手用力，使受者胸部緊貼取者後腰背，並以臀部抵住受者小腹為支點，利用兩膝彈力與兩手的拉引，使受者向前做大幅度右前側迴轉摔倒。

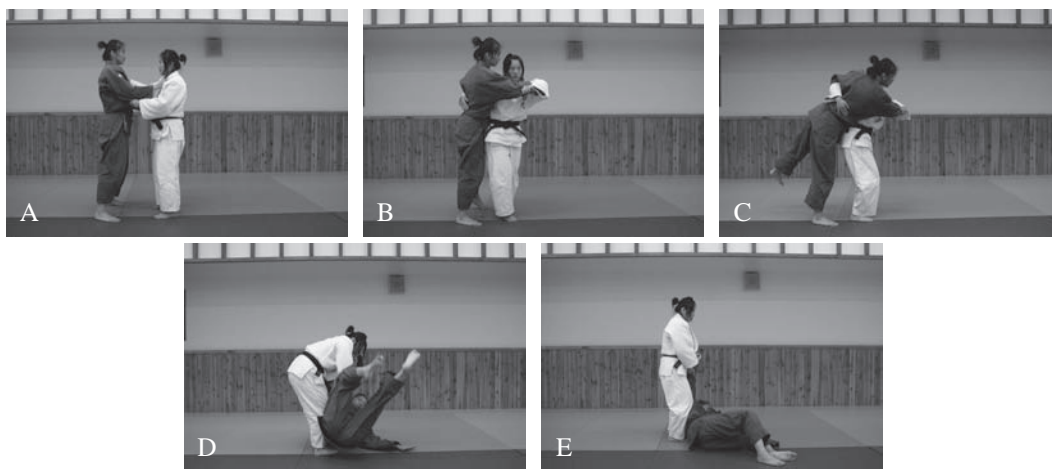


圖36-2 A預備、B破勢取位、C轉身腰部下沉、D扭轉腰部摔倒、E完成

(三)學理簡介

吾人如拔釘子，垂直的拔釘，既費力也不易把釘子拔出。若在下面置一物作為支點，則用極小的力量，便可輕易的把釘子拔起。「浮腰」乃在使受者向前傾崩，使其胸部與取者後腰背緊密接觸，並且，取者兩膝彎曲，腰部下沉，以取者下腹為支點，兩腳形成作用點抬起，造成受者向前大幅度迴轉倒下，若取者支點太高，則力臂變短，會很費力，甚至發生反作用，力量再大，也無法發生作用，摔不倒受者。

(四)教學步驟

1. 準備活動

- (1) 原地跳躍
- (2) 下肢屈伸
- (3) 雙腳併攏，膝蓋左右旋轉
- (4) 雙腳深蹲壓膝
- (5) 手臂繞環
- (6) 擴胸運動
- (7) 頭部繞環
- (8) 前後彎腰

- (9)體側彎
- (10)左右轉體

2. 發展活動

(1)練習腳的步法及腰的理想位置

取者以右腳向受者右腳前方踏出一步，並以右腳尖為軸，將左腳及身體向左迴轉180度與受者呈背對方向。

(2)配合手、腰部的練習

取者左手拉、右手環腰抱受者，兩膝彎曲，使受者下腹部緊貼取者後腰部。

(3)將受者背起兩腳離地

取者的腰帶位置必須比受者腰帶低，以身體重心配合兩手及雙膝之力將受者背起，但不摔倒。

(4)摔倒練習

按照動作要領，將受者摔倒。

(5)自由移動方式摔倒

結合自由移動將受者摔倒。

(6)練習左邊浮腰動作與右邊要領一樣，動作相反。

3. 綜合練習

(1)每兩人為一組，各組分別演練「浮腰」摔法。

(2)對演練同學手、腰、腳之動作是否合乎要求給予講評。

(3)提示下次上課主要內容；並要求自行練習步法移動，直至熟練為止。

(五)教學要點

1. 必須使受者重心移至腳尖。
2. 左手拉，右手環抱受者後腰部不要放鬆。
3. 應特別強調拉引受者身體向前傾倒，切勿以己身去倚靠受者。
4. 強調何時才是施技的最佳時機。

三、教學評量

(一)認知：能具體說出整個摔倒技術之動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

評量項目	評量要點	成功完成	尚須加強
預備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩者互以右自然姿勢對峙。 2. 取者右手抓住受者左前襟，左手抓住受者右中袖。 3. 兩眼注視受者身體或喉部。 		
摔倒動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取者左手拉，同時右腳伸出置於受者右腳大拇指前內側約10公分處。 2. 取者以右腳尖為軸，向後迴轉，左腳迴轉至受者左腳內側。 3. 同時，右手從受者左腋下伸入，抱住其腰部。 4. 降低重心，雙膝彎曲，必須使取者腰帶比受者腰帶低。 5. 受者上身必須緊貼取者右背側面。 6. 兩膝伸張，腰部向左旋轉，將受者摔倒。 		

2. 客觀評量

- (1) 取者兩腳是否在受者兩腳內側？
- (2) 取者腰帶是否比受者腰帶低？
- (3) 取者是否掌握受者重心並背起？
- (4) 頭部是否左轉並注視左肩（以右浮腰為例）？

3. 參考評量

特優：

- (1) 摔倒動作合乎要領，手、腰、腳動作一致而協調。
- (2) 富有攻擊精神，技術優異，且能連續施技。
- (3) 動作迅速而熟練，能一氣呵成者。
- (4) 注重運動精神，臨場態度穩重，不失禮節者。

優：

- (1) 摔倒動作合乎要領而熟練者。
- (2) 攻擊動作大致能連貫者。
- (3) 態度穩重，合乎禮法者。

可：

- (1) 技術欠佳，但尚能合乎要領者。
- (2) 動作較生硬，尚未臻熟練者。
- (3) 有虛心學習精神者。

劣：

(1) 摔倒技術不合乎動作要領，步法錯誤者。

(2) 動作未能連貫，且停頓思考者。

(3) 缺乏運動精神，態度輕浮，漫不經心者。

(三) 情意：在練習過程中能虛心求教，表現良好，與同學能互相切磋。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第三十七節 掃腰 (HARAI-GOSHI, HRG) (Hip sweep)

一、教學目標

- (一)讓學生瞭解「掃腰」技術是從「浮腰」演變而來的。
- (二)「掃腰」是以單腳站立方式支撐身體，再用轉腰和大腿的力量將受者向前掃起。
- (三)讓學生瞭解「浮腰」、「掃腰」都是藉著腰部的旋轉力量，將受者摔倒。
- (四)瞭解整個動作過程，並能虛心學習。

二、教學過程

- (一)概說：(如圖37-1)

據云：嘉納治先生與學生對練時，因學生已熟習他的特技「浮腰」，故而常以右腳快速前出，來避開老師的攻擊；嘉納治先生因而研究出「掃腰」的技術，遂能輕易的將學生摔倒，其與「浮腰」不同之處，在於「掃腰」乃是以金雞獨立的單腳站立方式支撐身體，再用另一腳以及轉腰向後的力量，將受者的重心掃起。因此，如何維持取者身體平衡是一個重要的課題。



圖37-1 掃腰

- (二)動作要領：(如圖37-2-A~37-2-E)

1. 預備時，兩人相對，互以右自然姿勢及右抓襟法對抓握。

2. 取者採取右腳前置迴轉的方法取位，同時將左手往前水平拉，右手往上拉，使受者重心往右腳尖移。
3. 取者左手將水平拉力加強，並以左腳前腳掌為軸轉身，讓受者的下腹部與取者臀部靠近，此時，取者提起右腳由前向後掃腳。
4. 取者藉由上身的破勢，及腰部旋轉的力量，再配合右腳的施力，由受者右小腿、膝蓋及大腿方向往上掃起摔倒。

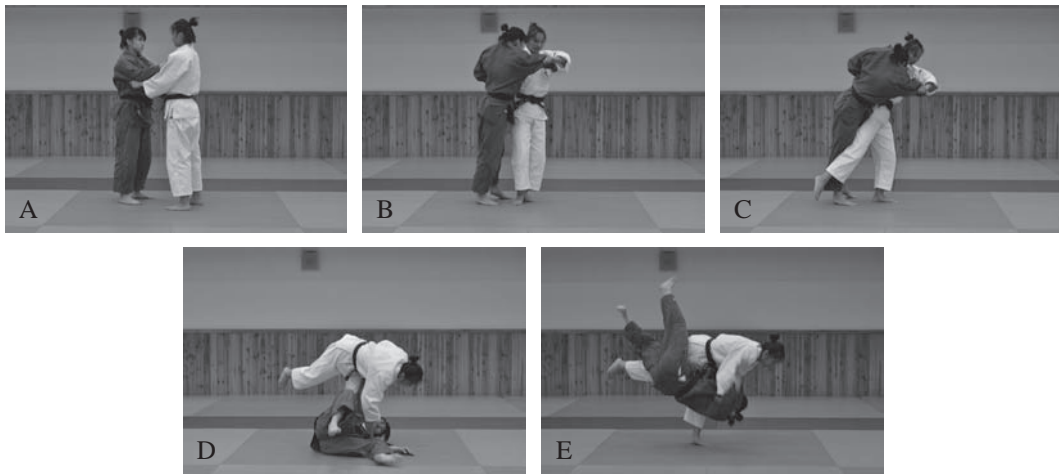


圖37-2 A預備、B破勢取位、C轉體掃腰、D摔倒、E完成動作

(三)學理簡介

「掃腰」是利用力偶與槓桿的原理來完成動作；首先取者以上身破勢的動作，使受者向右前方傾倒，再以取者腰部及受者下腹部為支點，兩手的拉力為力點，形成第一種槓桿原理；然後，再以取者右腳向後上方掃，與兩手向前拉引的動作，形成一力偶作用。

(四)教學步驟

1. 準備活動

- (1) 頸部運動
- (2) 手腕繞環
- (3) 轉體運動
- (4) 體側運動
- (5) 迴轉運動
- (6) 壓腿運動
- (7) 下肢運動

(8)踝關節運動

(9)前彎後仰

(10)坐姿後轉體

2. 發展活動

(1)練習步法及腰的位置

兩人相對，並以自然姿勢及右抓襟法互抓，取者練習兩手破勢動作、腰部旋轉與步法取位的配合及協調；練習多次，直至熟練為止。

(2)如「浮腰」般以右手控制受者後腰帶處，再用左腳支撐本身體重，用右腳掃出；如此，練習20次後，再交換。

(3)取者用右手控制受者左肩胛部，再用右腳掃起；如此，練習20次後，再交換。

(4)從面對面，以右自然姿勢、右抓襟法，按步驟要領摔倒，連續摔倒10次後，再交換。

(5)以自由移動方式練習摔倒

(6)3人1組練習，3個人為一組，1人為取者，另1人受者，第3人則為保護者；①保護者坐於疊蓆上，並拉住受者的後腰帶，兩腳掌頂住受者兩腳後腳跟，取者則用力練習完整的「掃腰」摔倒動作（如圖37-3）；②保護者站立於受者右邊，右手抓住受者右橫襟，左手拉住後腰帶，取者則用力練習完整的「掃腰」摔倒動作（如圖37-4）；如此，練習15次後，再輪替交換。



圖37-3 保護者坐下姿態



圖37-4 保護者站立姿態

3. 綜合練習

(1)讓各組同學分別演練「掃腰」摔法。

(2)即時將各組演練情形，加以講評，並指正錯誤之處。

(3)交代課餘時，可約同學共同練習，但須注意安全。

(五)教學要點

1. 強調手、腰、腳轉身動作要一致而迅速確實。

2. 此技為「金雞獨立」的單腳站立姿勢，完全以單腳支撐體重，維持重心的穩定，重心腳的位置與腳尖的方向非常重要。
3. 以右邊動作而言，取者左腳後退至受者左腳尖前時，動作要靈活；同時，取者左、右手的拉引動作要配合得宜。
4. 要使受者重心移至右腳尖處，取者右腳向後掃起時，膝關節不可彎曲。
5. 說明最佳攻擊時機。
6. 提示常犯錯誤之處及改正要點。

三、教學評量

(一)認知：能說出正確的動作要領，並可以指出與「浮腰」的異同處。

(二)技能：

1. 主觀評量

評量項目	評量要點	成功完成	尚須加強
預備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以右自然姿勢對峙。 2. 右手抓住受者左前襟，左手抓住受者右裏袖。 3. 眼睛注視受者喉部。 		
摔倒動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取者左手水平拉，右手往上拉，同時，將左腳向後迴旋，置於受者左腳前內側。 2. 以取者左腳尖為軸轉身，重心偏於左腳。 3. 使受者下腹部緊靠著取者右後腰。 4. 取者右腳伸直，腳尖下壓，迅速由前向後上掃受者右膝部。 5. 取者頭向左轉，上身及腰亦迅速向左轉後，將受者摔倒。 		

2. 客觀評量

- (1) 取者左腳後退至受者左腳尖的動作，及同時取者左、右手拉引的動作是否配合得宜？連續做10次。
- (2) 取者轉身的動作與受者破勢的動作是否合乎要領？連續演練10次。
- (3) 手、腰、腳、轉身動作是否一致及迅速確實？連續做10次。

3. 參考評量

特優：

- (1) 摔倒動作合乎要領，手、腰、腳動作一致而協調。

- (2)富有攻擊精神，技術優異，且能連續施技。
- (3)動作迅速而熟練，能一氣呵成者。
- (4)注重運動精神，臨場態度穩重，不失禮節者。

優：

- (1)摔倒動作合乎要領而熟練者。
- (2)攻擊動作大致能連貫者。
- (3)態度穩重，合乎禮法者。

可：

- (1)技術欠佳，但尚能合乎要領者。
- (2)動作較生硬，尚未臻熟練者。
- (3)有虛心學習精神者。

劣：

- (1)摔倒技術不合乎動作要領，步法錯誤者。
- (2)動作未能連貫，且停頓思考者。
- (3)缺乏運動精神，態度輕浮，漫不經心者。

(三)情意：在練習過程中能表現良好的學習態度，並能虛心請教，接受同學指正動作。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第三十八節 大外割 (OSOTO-GARI, OSG) (Large outer reap)

一、教學目標

- (一)學會大外割摔倒的動作過程與要領，並且瞭解此動作為足技之一種。
- (二)瞭解此技最佳的攻擊時機，並且能掌握時機施展動作。
- (三)兩人配合腳步移動來學習摔法。
- (四)能互相改正動作錯誤之處。

二、教學過程

(一)概說：(如圖38-1)

凡人必是良於前進，而較不善於後退。大外割乃是依據此種道理而將對手往後摔倒的技術，此技適合於身材高大、腿肌力特強者使用。但，身材矮小者亦不乏個中好手，乃因其依施術對象而改變其手之動作。身材高者欲施之於矮小者，則手改為斜上吊起，提高對方重心於腳尖上；若矮小者，則手往斜下後拉，使對方重心落在腳後跟。



圖38-1 大外割

(二)動作要領：(如圖38-2-A~38-2-D)

1. 兩人互以右自然姿勢對峙，取者右手往上吊，左手往斜下拉，使受者重心落在

- 右腳後跟，同時取者左腳踏進一步，置於受者右腳跟後外側。
2. 取者以腰為軸，右腳隨即向前抬高並伸直在受者右腳外側，上身前彎，以右胸壓住受者右胸。
 3. 取者右手臂配合上身向前下壓，左手往斜下拉；控制其受者右腳之活動；然後，再以伸出的右腳像鐮刀似地，用右臀部及大腿後側，由外向內畫個圓弧，割向取者右膝後方，將之摔倒。
 4. 取者右腳由前向後割的過程中，是須配合身體的向前下壓，有如翹翹板原理，才能將右腳有效的向後割；其右腳踝須向下壓，其姆指會稍微的劃過疊蓆，完成後右腳腳底朝上。

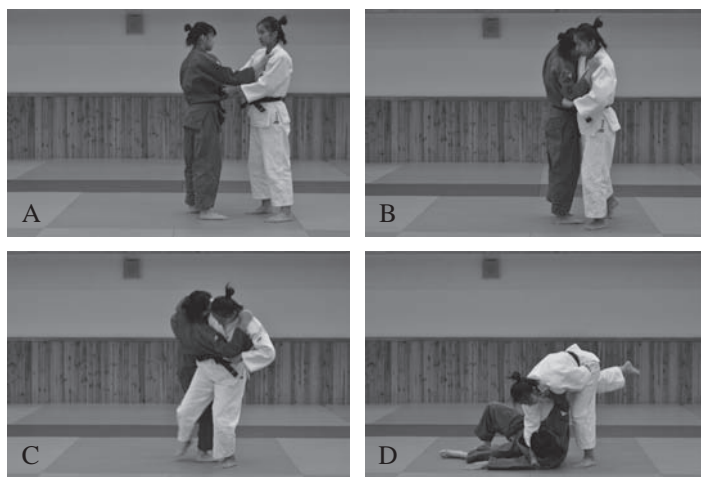


圖38-2 A預備、B擺腿、C大腿下壓、D完成動作

(三)學理簡介

1. 「大外割」為了要省力，須增大力矩，亦即要加大取者右手推、右腳割之距離。同時，為了增加角加速度，在作用之前，應將作用時間縮短，且速度愈快，愈能產生更大的力量。在身體相互接觸的一剎那間，把運動量集中在手推、腳割之處，而形成力偶現象，使受者向後倒。
2. 依運動生理學而言，如把腳尖向下伸展，則腓腸肌可產生強有力的作用；「大外割」如僅以腳尖向下輕輕鉤住受者，是難以發揮效果的，必須要使重量與速度能在瞬間發揮最大的力量才能收實效。「大外割」就是需要此種攻擊力量。此外，如果手的推力與腳的割力不能平行時，便不能產生旋轉效果，即使能摔倒受者，也不能算是正確技術的表現。

(四)教學步驟

1. 準備活動

- (1)頸部運動
- (2)手腕繞環
- (3)轉體運動
- (4)體側運動
- (5)迴轉運動
- (6)壓腿運動
- (7)下肢運動
- (8)踝關節運動
- (9)前彎後仰
- (10)坐姿後轉體

2. 發展活動

(1)練習左手拉的動作

取者以右自然姿勢，踏出左腳，同時以左手向左腋下拉，使受者重心移至右腳跟。練習10次，做兩循環。

(2)練習右腳向上擺的動作

將受者重心推向右腳跟時，取者右腳隨即跟上向上擺，腳踝向下壓；練習20次後交換。

(3)練習右腳下割的動作。

取者將上擺之右腳用力下割，腳尖輕輕劃過疊蓆，以不摔倒受者為原則，練習20次後交換。

(4)摔倒練習

按照右自然姿勢的動作要領，將受者摔倒。須特別注意左手拉，右手推，右腳割的動作要連貫。練習20次後交換。

(5)以自由移動方式練習動作

以自由移動方式，施展技術，直至熟練為止。

- (6)3人1組練習，3個人為一組，1人為取者，另1人受者，第3人則為保護者立於受者背後，並抓著受者兩側腋下，上身緊靠受者後背，取者則用力練習完整的「大外割」摔倒動作；如此，練習15次後，再輪替交換（如圖38-3）。



圖38-3 保護者位置

3. 綜合練習

- (1)依序讓各組演練，並指出其優缺點，加以評論。
- (2)再次示範講解整個動作要領。
- (3)示範單人練習大外割方法。
- (4)利用腳踏車內胎來輔助練習。

(五)教學要點

1. 強調在受者右腳向前移動時，即為最佳的攻擊時機。
2. 右邊攻擊時，務必使受者重心落在右腳跟上，方克有效。
3. 注意手、腰、腳動作要連貫，攻擊時不能半途而廢，以致失去最後摔倒的良機。
4. 取者左腳上步，步幅要大，但不能與受者右腳距離太遠。
5. 特別強調容易犯錯之處，及如何改進。

三、教學評量

(一)認知：能說出左、右大外割的動作要領，並且加以演示。

(二)技能：

1. 主觀評量

評量項目	評量要點	成功完成	尚須加強
預備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 互以右自然姿勢對峙。 2. 取者右手抓住受者左前襟，拇指在內，四指在外；左手抓住受者右裏袖。 3. 眼睛注視受者身體或喉部。 		
摔倒動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取者用右手將受者向上拉起，左手往受者右斜下方拉，使受者重心落在右腳跟。 2. 取者左腳向前踏進一步，置於受者右腳跟外側。 3. 取者右腳迅速向前伸直上擺，在受者右腳外側，上身前俯，以右胸壓住受者右胸。 4. 取者以伸出的右腳像鐮刀似地，由外向內劃個圓弧，割向受者右膝後側並摔倒。 		

2. 客觀評量

- (1)在攻擊時，是否使受者重心落在右腳跟上？測試10次。
- (2)取者右手壓、左手拉、右腳割三者動作是否一致連貫？測試10次。

3. 參考評量

特優：

- (1) 摔倒動作合乎要領，手、腰、腳動作一致而協調。
- (2) 富有攻擊精神，技術優異，且能連續施技。
- (3) 動作迅速而熟練，能一氣呵成者。
- (4) 注重運動精神，臨場態度穩重，不失禮節者。

優：

- (1) 摔倒動作合乎要領而熟練者。
- (2) 攻擊動作大致能連貫者。
- (3) 態度穩重，合乎禮法者。

可：

- (1) 技術欠佳，但尚能合乎要領者。
- (2) 動作較生硬，尚未臻熟練者。
- (3) 有虛心學習精神者。

劣：

- (1) 摔倒技術不合乎動作要領，步法錯誤者。
- (2) 動作未能連貫，且停頓思考者。
- (3) 缺乏運動精神，態度輕浮，漫不經心者。

(三) 情意：

在學習中能密切配合，練習時能隨時注意安全問題。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第三十九節 過肩摔

(SEOI-NAGE, SON) (Shoulder throw)

一、教學目標：

- (一)讓學生瞭解「過肩摔」為手部技術的一種，也是最普遍而凶猛的一種摔法。
- (二)學會此技之動作要領及使用時機，進而運用到「單臂過肩摔」。
- (三)與同學相互練習，並能互相指正缺失之動作。

二、教學過程：

- (一)概說：（如圖39-1）



圖39-1 過肩摔

過肩摔為手部技術的一種，也是最普遍而凶猛的一種摔法；此技是使受者上半身緊貼於取者肩背上，然後，身體再如劃圓弧般的將受者摔出；此技術較適合於中等身

材，及手、腰部力量大者所使用。

(二)動作要領：(如圖39-2-A~39-2-E)

1. 預備時互以右自然姿勢對峙。取者右手往上吊，左手往左肩方向平拉，使受者重心移至右腳尖上；此時，取者右腳再踏進受者右腳內側，距離約十公分。
2. 取者以右腳尖為軸，左腳快速向後旋轉，置於受者左腳內側，身體方向與受者一致，兩膝彎曲。
3. 取者右肘彎曲，插入受者右腋下，並用力夾緊，控制受者右肩，右上膊用力上頂，左手則往前下方拉，使受者胸部緊貼取者背部。
4. 取者利用兩膝伸張、腰部衝撞、臀部上翹、上身向前鞠躬似地前傾及配合手、腰、腳之力，就可將受者瞬間背起，再將身體及頭向左轉，把受者往前摔倒。

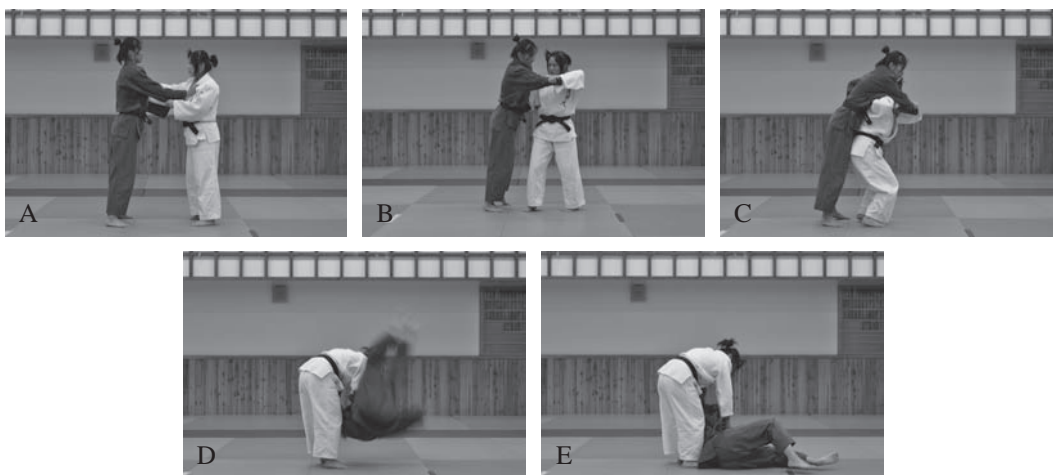


圖39-2 預備、B破勢取位、C轉身降低重心、D摔倒、E完成動作

5. 單臂過肩摔為取者將抓住受者左前襟的右手鬆開，右臂從受者右腋下伸至後方，左手向前拉再用右手肘挾緊受者右肩，右上膊用力上頂後，左手在往前下方拉；之後摔倒要領，則與上述過肩摔相同。(如圖39-3-A~39-3-E)

(三)學理簡介：

力臂與力量之方向成90度時，力矩最大；同時，力矩隨力臂之增長而加大，故愈省力。如人在轉動螺絲釘時，每次藉助螺旋刀來轉動，乃因刀子之直徑較螺絲釘之直徑大，所得之力臂較大的原故。

過肩摔即是取者利用左手往左肩方向成直角平拉，取得最大力矩，增加轉動之勢。使受者身體向前傾，取者身體迅速轉進與受者同方向，並將受者上半身拉扯緊靠取者背部，以便縮短半徑，可以增加旋轉速度。取者身體蹲下，將腰部放低，頂住受

者下腹部位，甚至在大腿部，乃在把轉軸距離利用滑地後退衝擊之力，加速對方前傾之慣性，無形中加強了破壞力，再加上手之拉力，即可將對方抬高，向前做大迴轉而倒下。

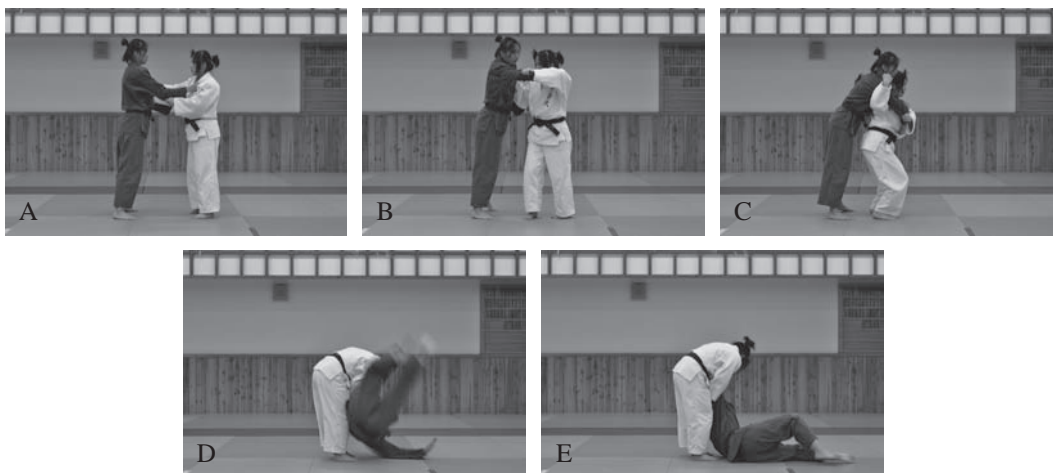


圖39-3 A預備、B破勢取位、D轉身降低重心、D摔倒、E完成動作

(四)教學步驟：

1. 準備運動

- (1)伏地挺身15次。
- (2)伏地挺身雙腳左右內交叉迴旋10次。
- (3)前後左右兔子跳30次。
- (4)直膝體前彎，指尖或掌心著地停頓10秒，做3次。
- (5)坐下，兩腳分開，身體左右迴轉。各3次。
- (6)仰臥左右側轉。每次停10秒。
- (7)匍匐前進—僅用腹肌及臀力將身體向前推進10公尺。
- (8)左、右弓身沈腰各10次。
- (9)前迴轉倒法，左、右3次。
- (10)超越障礙之前迴轉倒法，左、右各2次。

2. 發展運動

(1)個人練習

個人按照動作要領來實施單獨練習，尤其要特別注意右手腕關節向內轉，肘彎曲，腰部降低。最好能往返地多次練習左右兩側過肩摔，直到熟練為止。（如圖39-4、39-5）



圖39-4



圖39-5

(2)背起，使兩腳離地練習：兩人為一組，按照要領實施將受者背起不摔倒，然後再恢復自然姿勢；如此，反覆練習直到動作協調為止。

(3)實際摔倒練習

練習五次將受者背起放下後，再背起即摔倒。將受者摔倒後需拉住中袖，以免受傷。

(4)三人一組約束練習

三人一組進行約束練習，因有一人保護，故取者可全力施術。做20次交換。

(5)自由移動行進摔倒練習

在受者前進、後退、或以取者身體為中心，即呈圓形移動，將受者摔倒練習。

(6)按上述方法練習單臂過肩摔。

3. 綜合活動

(1)讓學生分別演練「過肩摔」，並隨時加以講評，糾正錯誤並提供改進方法。

(2)老師示範講解正確動作；並說明使用時機。

(3)請同學發表意見或問題。

(4)整理運動後，交代下次上課內容。

(五)教學要點：

(1)應留意受者重心是否移至腳尖。

(2)雙腳和受者雙腳應同一方向，如此才能發揮效果。

(3)應提醒取者右手腕不可向後彎，應向內翻，當右肘插入受者右腋時，取者的上臂和右腋下應挾緊，以防肩、肘關節受傷。

(4)取者體會腰部及上體過度彎曲，將會導致腰部不易使力，無法施術。

(5)提示容易犯錯之處及其改正方法。

三、教學評量：

(一)認知：

能夠說出整個動作要領，並比較雙臂及單臂過肩摔之異同。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 互以右自然姿勢對峙。 2. 右手抓住受者左橫襟，左手抓住右裏袖。 3. 眼睛注視受者身體或喉部。		
摔倒動作	1. 取者左手往左肩方向拉，移動右腳置於受者右腳內側。 2. 以右腳尖為軸，左腳快速向後旋轉，置於受者左腳內側，取者身體方向與受者一致。 3. 取者右肘彎曲，插入受者右腋下，左手往前下拉。 4. 取者降低腰部，上身向前行鞠躬似地前傾雙膝伸張，將受者背起。 5. 使受者越過取者右肩、向前摔倒。		

2. 客觀評量：

- (1)取者身體旋轉後，雙腳是否與受者雙腳同一方向？
- (2)取者兩腳分開的幅度是否過寬或過窄？
- (3)取者施用右邊過肩摔時，右手腕是否向後彎？
- (4)取者臀部是否切入太深，越過受者大腿外側？

3. 參考評量（同第三十六節）

(三)情意：

在學習過程中能專心練習，處處留意他人安全，與同學能互相切磋。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第四十節 壓制法（OSAEKOMI-WAZA）

一、教學目標：

- (一)讓學生瞭解「地面制敵法」（NE-WAZA）又稱為「捉牢法」，共有29種技術，是壓制法（9種），勒頸法（11種），關節法（9種）的總稱。
- (二)讓學生學會袈裟壓制法之動作要領及應用時機。
- (三)能分辨技術熟練者與拙劣者，其關鍵之處。
- (四)透過學習過程，能互相勉勵以求進步。

二、教學過程

- (一)概說：（如圖40-1、圖40-2、圖40-3）



圖40-1 左袈裟壓制



圖40-2 左崩袈裟壓制



圖40-3 右後袈裟壓制

袈裟壓制（KESA-GATAME, KEG）（Scarf hold）是所有壓制法中最普遍的一種壓制技術，其依壓制者的形態可分為袈裟壓制、崩袈裟壓制及後袈裟壓制等3種；是將自己身體壓在受者身上，控制受者使其無法翻身的一種制伏法。至於，它的名稱由來，則是施用這種壓制時，像和尚身上所披的袈裟衣服形式相同，先從肩膀起，再至腋下止，所以被稱為「袈裟壓制」。

- (二)動作要領：（如圖40-4）

袈裟壓制（KESA-GATAME, KEG）（Scarf hold）

1. 袈裟壓制之要領，由仰臥地上的受者左側攻進，取者左手從受者右肩上方繞其頸項，手掌緊貼席面；取者右手緊緊抓住受者左外中袖，並將其受者左前臂夾緊在取者右腋下。
2. 取者左腿彎曲並盡量向前抵住受者左肩，右腳向後彎曲，並以膝蓋內側著地。
3. 取者上身向前下壓，以左胸壓住受者左胸，面轉向右上，全身加力，以全部重量，壓住受者。

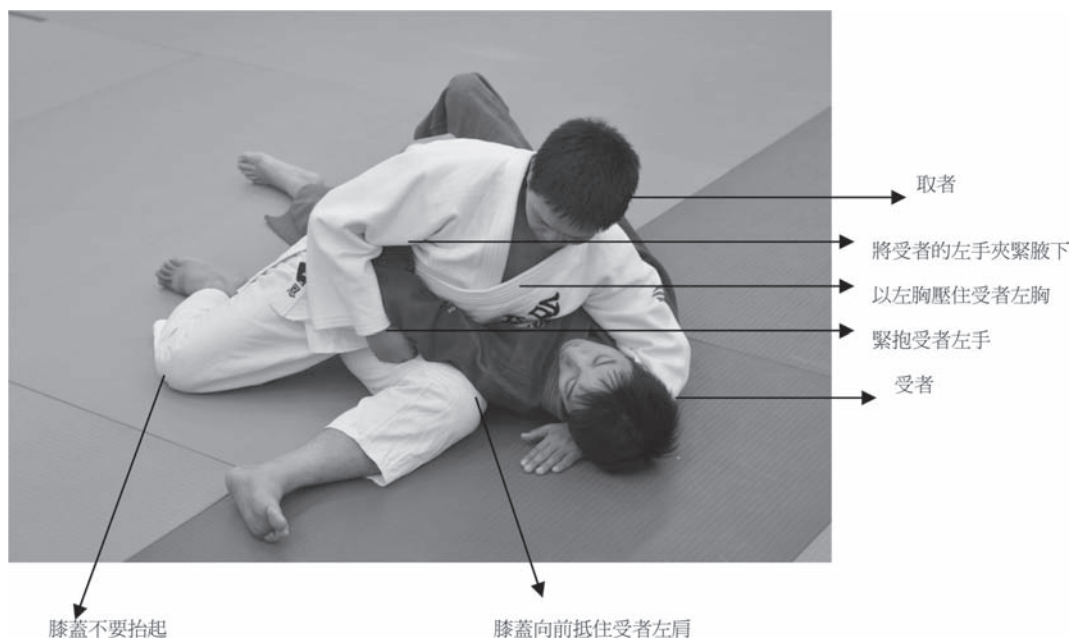


圖40-4 左袈裟壓制

(三)學理簡介：

1. 左右兩腳前後彎曲張開，與左臀接觸地面處成三角形，擴大底面積，降低重心，形成一個極穩固的基底。
2. 由於取者身體向前下壓，正對受者上身加以垂直的壓力，並用受者左胸壓住受者左胸；取者體重愈重，則受者所受壓力就愈大。
3. 此時，取者如將拘住受者頸部的左臂稍微上舉，抱緊受者左臂的右手往上拉，分散對方的抗力，並控制受者肩部的活動，則因上下的壓力，使受者更感痛苦，無力抵拒。
4. 在壓制的過程中，要壓制受者最容易施力的部位，及穩定取者最容易被掙脫的部位。
5. 取者要盡量擴張與地面的接觸面積，兩膝關節及兩踝關節要各張開成90度。反之，被壓制時，則應力求動作靈活，減少與地面接觸面積。

(四)教學步驟：

1. 準備運動

- (1) 參照第三十七節課之各關節部位活動。
- (2) 仰臥側轉—仰臥向左轉身，以肩為軸，配合右手之力，向左上方側轉。右側

轉亦同。此種運動須集中身體的全力來為之。做20次。

(3)仰臥屈伸再轉為下半身捻轉—仰臥，雙腳向頭部方向彎曲，腳尖碰地，再身體向左右捻轉。做30秒。

2. 發展運動

(1)兩人一組，仰臥頭與頭靠近，聽指導者口令，迅速用跪姿，想辦法將對手壓制之。不可站起來。練習5次。

(2)兩人一組，背對背靠在一起坐下，兩腳向前伸直，兩手抱住後頭，聽指導者口令，變化身體方向，互以袈裟壓制控制對方。在攻防中都不可站起，壓制30秒後起立，交換著練習。直至熟練為止。（如圖40-5）



圖40-5 壓制練習

(3)被壓者，則練習各種逃脫方法。

3. 綜合活動

(1)讓同學各別練習，採用立姿摔法馬上進入壓制法。

(2)提示被壓者如何逃脫及其方法。

(3)對各組同學之攻、防加予講解並提出其優缺點。

(4)再次示範逃脫方法，及如何尋找空隙之方法。

(5)交代下次上課之教材。

(五)教學要點：

1. 取者上身壓住受者時，不可偏重於左或右方。

2. 夾緊受者左臂，不可讓其脫開。

3. 壓制時，取者雙腳要儘量張開，擴大底面積。

4. 取者身體不可過度僵硬，而失去靈活。

5. 取者右手不要鬆開受者的左肩部，且左手臂要靈活移動，以加強壓制的效果。

三、教學評量：

(一)認知：

能說明整個動作要領，及其脫逃之方法。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
袈裟壓制	1. 取者右手緊抓住受者左中袖，並挾緊在自己右腋下。 2. 取者左手從受者右肩上方繞其頸項，手掌緊貼蓆面； 3. 兩腳間隔儘量前後分開。 4. 取者上身向前下壓，以左胸壓住受者左胸，面轉向右上。		

2. 客觀評量

(1)兩腳的間隔是否過於狹小？

(2)左腳的外側、右腳的內側是否緊緊接觸於蓆面？尤其注意右腳膝蓋是否立起來？

(3)壓制時頭部是否後仰過高？

(4)身體是否僵硬，失去靈活性？

(三)情意：

在上課過程中能表現認真學習，遵守秩序的行為，並能幫助與接受同學糾正動作。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第四十一節 勒頸法 (SHIME-WAZA)

一、教學目標：

- (一)讓學生瞭解「勒頸法」的生理學原理。
- (二)學會「滑襟勒」、「扼勒」的動作要領。
- (三)互相提醒施力要點及部位，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

二、教學過程

(一)概說：

勒頸法是用雙手或利用受者衣襟去勒住受者頸部，使其呼吸不順暢，感到痛苦而屈服的技法。

(二)動作要領：

1. 滑襟勒 (OKURI-ERI-JIME, OEG) (Sliding collar strangle) (如圖41-1)

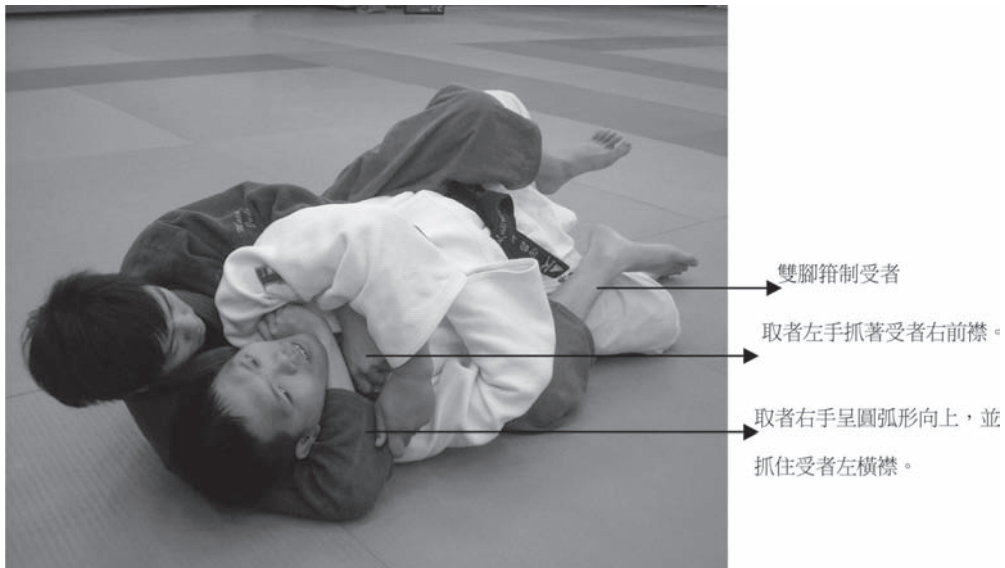


圖41-1 滑襟勒

- (1)從受者背後迫進，並以取者右手經受者右肩，繞過頸部，拇指在內，四指朝外，深深抓住受者左橫襟（右手腕部要緊壓住受者頸動脈）；左手從受者左腋下穿過，拇指在內，四指朝外抓其受者右前襟。
- (2)兩腳夾住受者腰部往後倒，取者右手向右、左手向左用力拉緊，腹部向上

挺，受者便會感到呼吸窘迫、痛苦而屈服。

2. 扼勒 (HADAKA-JIME, HAD) (Naked Strangle) (如圖41-2)

- (1) 受者採坐姿，取者自受者背後接近，右手自受者右肩繞過，並以右前臂壓其受者喉部；右膝跪下，抵住受者臀部。
- (2) 取者左前臂壓住受者左肩，與右手合掌，受者頭部向前緊貼受者左臉頰，兩手用力向內勒，同時頭與肩要配合向前頂，即可奏效。



圖41-2 扼勒

(三) 學理簡介：

1. 普通的燃料如汽油或煤炭，必須在有氧的空氣中才能燃燒。同樣，在人體的組織內，從血液運來的養份，也必須有氧氣，才能發生燃燒作用（氧化作用）。燃燒（氧化）的結果，不但產生了熱和能，同時也產生了二氧化碳。而這種吸氣、排除二氧化碳的工作，就得靠呼吸器官。屬於呼吸系統的器官，計有咽、鼻、喉、氣管和肺等五部分。鼻、咽、喉和氣管為空氣的通道。如果將此通道堵塞，使氧氣供應不足，就會產生生理上的變化。
2. 由於滑襟勒主要是壓迫受者的頸動脈和氣管，其結果影響了輸送至大腦血液中的氧氣不足，而使人陷入意識消失的狀態。
3. 扼勒是直接對喉頭成 90° 的壓迫，進而引起頸動脈的反射作用，其技術很容易引發休克現象。因喉頭是呼吸道且兼發聲的短管，位於頸前正中，第四頸椎至第七頸椎之間，上通咽頭，下連氣管，兩側與甲狀腺和頸部大血管相接。所以，勒住此處，在未陷入意識消失前極為痛苦。

4. 在施用勒頸法時，最好能直接壓迫頸動脈處。因頸動脈乃分佈於頭、頸部的血管；迷走神經的知覺纖維則起自頸靜脈神經節和節狀神經節（亦位於頸部）；所以勒壓此處，能麻痺神經系統，效果較快。（如圖41-3）

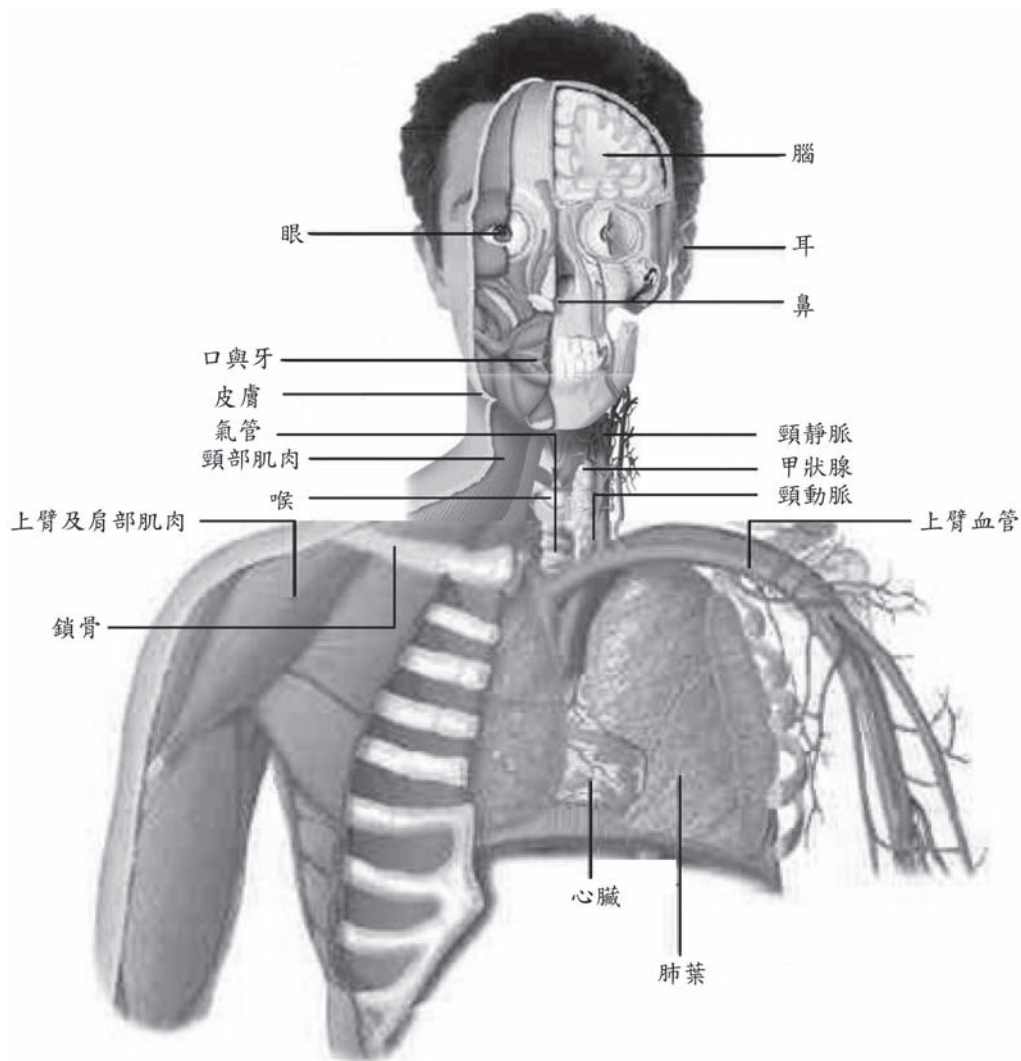


圖41-3 人體頸動脈位置圖

資料來源：新華網上的健康頻道http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/health/2006-08/24/content_5001512.htm

(四)教學步驟：

1. 準備運動

- (1) (參照第三十四節課之準備運動)
- (2) 仰臥左右迴轉－20次。
- (3) V字型腹肌運動－10次。
- (4) 內外旋腳－20次。
- (5) 鴨子走－10公尺。
- (6) 前迴轉倒法－左右各2次。

2. 發展運動

- (1) 以坐姿方式，親自示範說明「扼勒」之動作要領。
- (2) 特別提示從正前方壓迫受者喉結進而壓迫氣管。
- (3) 練習接近背後，立即施術，然後放鬆。反覆練習，不可太用力。
- (4) 使受者仰臥，兩腳夾住其腰部，控制其腰部活動而練習之。
- (5) 採用坐姿方式，示範解說「滑襟勒」之動作要領。
- (6) 取者右手虎口部靠近受者左側頸動脈，愈深效果愈佳。
- (7) 取者兩腳夾住受者腰部，將受者上身向後拉倒，兩手用力縮緊，腹部上挺。

(五) 教學要點：

1. 強調勒頸時，最好是使用手腕，效果比較好。
2. 抓住受者衣襟要緊、深；過於鬆、淺，則不易收效。
3. 身體要能充分靈活運用，可隨意變換方向，取得主控權。
4. 盡可能讓受者臥倒，再進行勒頸法，效果最好。
5. 隨時注意安全。

三、教學評量：

(一) 認知：

能說出勒頸法之學理根據，及動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
滑襟勒要領	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取者右手要深抓受者左橫襟，橈骨部要壓緊受者左側頸動脈。 2. 取者左手抓受者右前襟不可過低。 3. 頭部要靠近受者左肩。 4. 仰臥或俯臥時，兩腳要夾緊受者腰部，腹部向上挺起。 		

扼勒要領	1. 右腕橈骨部從正前方壓迫喉結。 2. 受者頭部向前緊貼受者左臉頰，兩手用力向內勒，同時頭與肩要配合向前頂。		
------	--	--	--

2. 客觀評量：

- (1) 施用「滑襟勒」時，右手橈骨處是否壓緊受者頸動脈？
- (2) 抓受者衣襟時，會不會過低？
- (3) 取者頭部是否靠近受者後肩沒有空隙？
- (4) 兩腳挾緊受者腹部時，取者腹部是否向上挺起？
- (5) 施用「扼勒」時，作用手是否從受者正前方直接壓迫喉結？
- (6) 勒住受者時，取者右肩與頭部是否同時用力，頭向前抵住受者左臉頰？

(三) 情意：

在學習過程中能隨時注意安全，不會魯莽行事，並能互相提醒動作缺點。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第四十二節 關節法（KANSETSU-WAZA）

一、教學目標：

- (一)讓學生瞭解關節法的基本知識。
- (二)讓學生學會關節法的動作要領及瞭解其功效。
- (三)關節法的技術實用性大、危險性亦大，故在學習中能互相留意安全問題。

二、教學過程

(一)概說：

人類之肘部伸展時，尺骨肘頭嵌入肱骨肘頭窩而被固定；因此，伸臂時能成一直線，但不能超過直線而彎向另一側；如超過限度或向相反方向扭轉，必會感到痛苦而失去抵抗力。

關節法的技術原有很多種，但因其具有危險性，易招致意外。故沿至今日，柔道僅限於控制對方肘關節，其他關節則已被禁止使用。

(二)動作要領：

十字壓肘（UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME, JGT）（Cross lock）（如圖42-1-A、42-1-B）



圖42-1-A 十字壓肘正面

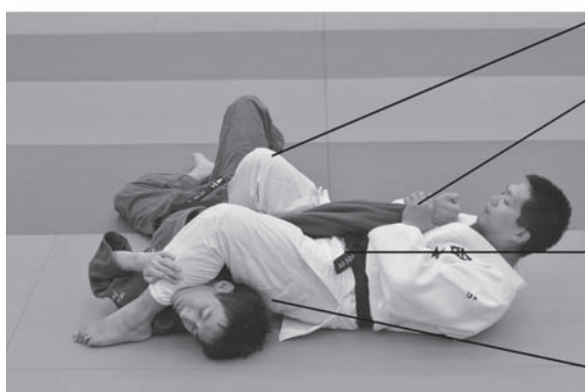


圖42-1-B 十字壓肘側面

1. 受者仰臥在地上，右手臂伸直，是最好的施術機會。靠近受者身體右側，以雙手抓緊受者右手腕向上拉，挾在取者兩大腿中間，取者右腳背插進受者背部，

控制其右腰活動，右腳儘量彎曲；（或將右腿放在其胸部），左腳放在受者頸部。

2. 兩大腿夾住受者右手，臀部盡量靠緊受者右肩，以便控制其肩部之活動；取者上身迅速向後仰倒，使其受者右手伸直拇指向上靠到取者胸口，並轉向右邊往下壓，同時腹部向上挺，使受者感到肘關節痛苦難以忍受。

(三)學理簡介：

此技術先以兩大腿夾住受者右手臂，亦即控制受者支點肩關節，再向右翻轉，並以腹部向上挺，乃是加重力於肘關節，配以兩手抓住受者手腕，用力向下壓，是為力點。（如圖42-2）

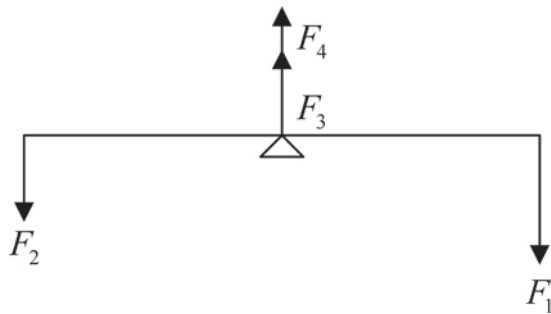


圖42-2 十字壓肘原理

資料來源：修改自黃武雄（1987）。柔道學理新詮，頁130。健行體育叢書，台北市。

(1)腹部沒向上挺（即未加外力）

$$F_2 = F_1 + F_2$$

(2)腹部向上挺（即加上外力）

$$F_4 + F_3 = F_1 + F_2 + F_4$$

所以(2)比(1)力量大，對方較感疼痛。又依據解剖學，肘關節伸的運動角度為0—5度，若超過此種限度，將會使關節脫臼。

(四)教學步驟：

1. 準備活動

- (1)各部關節活動—共4分鐘。
- (2)腰腹肌訓練—計20次。
- (3)臂力加強運動—計20次。
- (4)壓制遊戲—不拘形式2分鐘。
- (5)前迴轉倒法—左右各2次，做2循環。

2. 發展運動

- (1) 練習立姿摔倒法，然後接著施用十字壓肘之動作。
- (2) 當受者仰臥時，可由左、右側進行練習十字壓肘法。
- (3) 受者俯臥時可由其背部進行練習十字壓肘法。
- (4) 取者在練習時，應留意臀部與受者肩部應緊密接觸。可練習多次至熟練為止。
- (5) 取者練習向後坐倒時，應與受者身體形成直角。
- (6) 練習控制其受者手臂時，應使其拇指向上。

(五) 教學要點：

1. 抓住受者手腕、取者雙腿夾緊，身體向後仰倒的動作要迅速確實。
2. 完成動作後要挺起腹部。
3. 注意使其受者姆指（手掌虎口）向上，小指向下，效果最佳。
4. 可使用其他各種立姿摔法，將受者摔倒後，再配合關節法。
5. 設法使受者手臂伸直。

三、教學評量：

(一) 認知：

能說出十字壓肘的動作要領及其學理依據。

(二) 技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
十字壓肘要領	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受者仰臥，自其右側進入。 2. 取者雙手抓住受者右腕，以雙腿夾緊其受者右臂。 3. 取者左膝扣壓其受者頸項，右腳背抵其受者右腰部。 4. 取者迅速向後坐倒，腹部向上挺起。 		

2. 客觀評量

- (1) 取者臀部與受者肩部是否緊緊密接？
- (2) 取者雙腿是否夾緊受者手臂？
- (3) 取者與受者身體是否成直角。
- (4) 受者手臂是否完全伸直？
- (5) 取者向後仰倒動作是否迅速確實。

(6)取者仰倒後，腹部是否挺起？

(7)取者雙腳是否有效控制受者身體活動。

(三)情意：

在練習中處處表現武者精神，注重運動道德，隨時留意同學安全，並能互相鼓勵。

參考書籍

黃武雄（1987）。柔道學理新詮。台北市：健行文化。

第四十三節 基本法則及步法

一、教學目標：

- (一)瞭解跆拳道基本法則及基本步法。
- (二)學會基本法則及基本步法。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 道服摺法

- (1)將上衣平放地面，將摺疊褲子放上衣上（如圖43-1）
- (2)摺袖放裡面，摺疊一邊及另一邊後再摺疊（如圖43-2）。
- (3)將道帶的中心，在道服中間包兩次後打結綁帶（如圖43-3）。



圖43-1 摺法



圖43-2 摺法



圖43-3 摺法

2. 道服結帶

- (1)道帶放肚臍上，在中間摺疊，包到肋骨，在背部交叉，將左手帶至肚上（如圖43-4）。
- (2)將道帶置於肚臍前交叉，用方形打結，並用力綁緊（如圖43-5）。
- (3)道帶兩端應保持長度相同（如圖43-6）。



圖43-4 結帶法



圖43-5 結帶法



圖43-6 結帶法

3. 平行準備姿勢：

- (1) 上身保持正直，雙手握拳由腹前，拳心相對。
- (2) 雙腳間距離與肩同寬，雙腳腳尖朝前站立（如圖43-7）。



43-7 平行準備姿勢



圖43-8 馬步圖

4. 馬步

- (1) 馬步為向橫移動是穩定的步法，以一腳為基準腳，另一腳向側移約一個半肩寬之距離。
- (2) 腳趾向前，將全身重量平均分配雙腳上。腳向外伸展彎曲，雙腳底板完全貼地。
- (3) 挺胸背保持直立，臀部內縮。肩放鬆眼視前方（如圖43-8）。

5. 弓步

- (1) 弓步可為固定的步法或前進、後退使用，攻擊時，常因獲致身體衝力而更具威力。由平行準備姿勢，移動一腳約一個半肩寬之距離向前。
- (2) 前腳彎曲成 90° ，後腳打直前腳腳趾朝前，後腳腳趾向外 30° ，身體重量平均分配雙腳上。
- (3) 上身正直面向前方，挺胸部，肩放鬆，眼視前方（如圖43-9）。

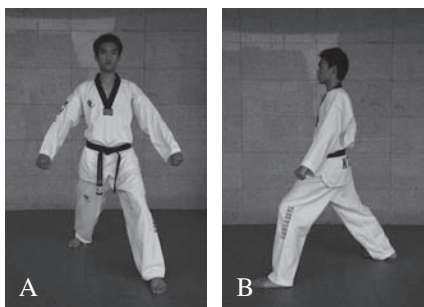


圖43-9 弓步

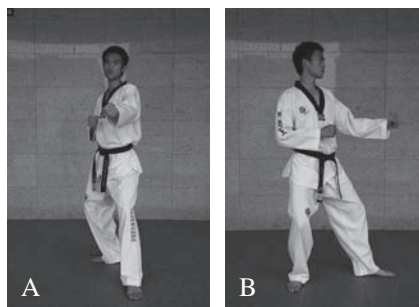


圖43-10 三七步

6. 三七步

- (1) 三七步兩腳間距離約一個肩寬，後腳尖方向和前腳成 90° 。
- (2) 兩腳腳跟位於一直線上，兩腳掌平貼地面，前腳彎曲，膝向身體靠，使身體重量向後移，重心三分在前，七分在後（如圖43-10）。

7. 虛步

- (1) 虛步約半個肩寬的長度。
- (2) 身體重量落於後腳間，後腳掌完全貼地，膝蓋彎曲。
- (3) 前腳彎曲，腳跟提起，腳前掌輕輕著地（如圖43-11）。

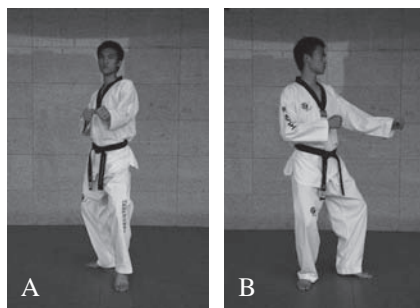


圖43-11 虛步

(二) 教學步驟

1. 準備活動：

(1) 頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖43-12）。

(2) 肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖43-13）。

(3) 前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，膝關節保持伸直（如圖43-14）。

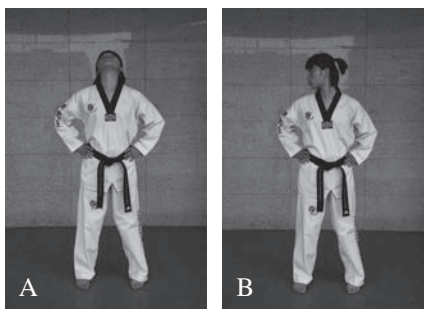


圖43-12 頸部運動

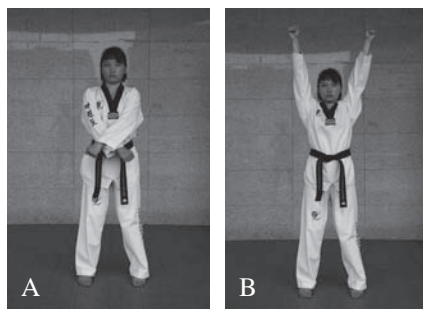


圖43-13 肩部運動

(4) 側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖43-15）。

(5) 轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖43-16）。

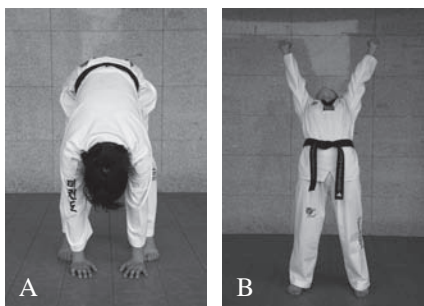


圖43-14 前俯後彎運動

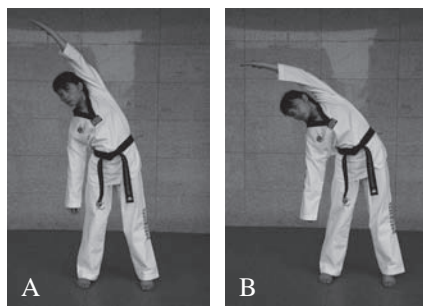


圖43-15 側彎運動

(6) 髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖43-17）。

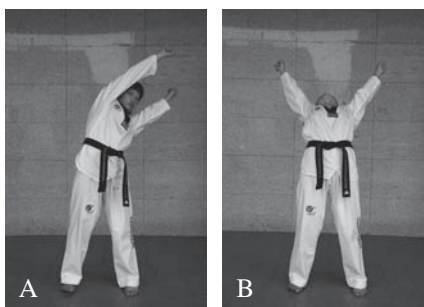


圖43-16 轉體運動

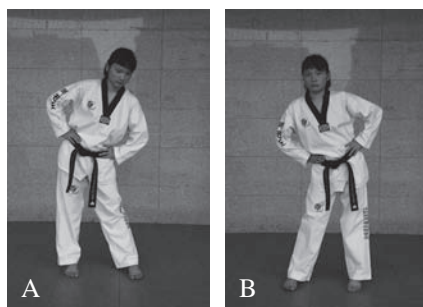


圖43-17 髖部運動

(7) 膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖43-18）。

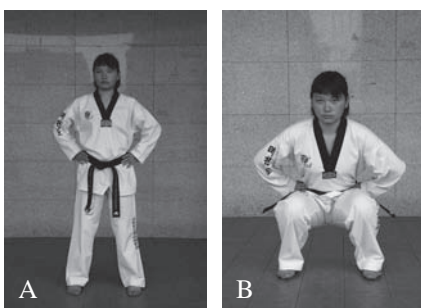


圖43-18 膝部運動

(8) 分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做

前後左右分腿拉筋，動作時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳趾（如圖43-19）。



圖43-19 分腿伸展運動

(9)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖43-20）。



圖43-20 伏地挺身

2.發展活動

(1)親自示範說明平行準備姿勢、馬步、弓步、三七步、虛步、動作要領。

(2)平行準備姿勢

聞「預備」口令，依動作要領共同操作，如此反覆練習十次。

(3)馬步

聞口令，依動作要領，左腳向左移動一個半肩距離，彎曲雙腳成騎馬狀，每次3分鐘，做3次。雙手握拳置於腰際。

(4)弓步

聞口令，依動作要領，移動右腳向前成右弓步，再移動左腳向前成左弓步，如此前進、後退各十次，反覆三次。

(5)三七步

聞口令，依動作要領，移動右腳向前成右三七步，再移動左腳向前成左三七步，如此前進、後退各十次，反覆三次。

(6)虛步

聞口令，依動作要領，移動右腳向前成右虛步，再移動左腳向前成左虛步，如此前進、後退各十次，反覆三次。

3. 綜合活動

- (1) 講解法則及步法動作要領，使用時機，及各步法特性。
- (2) 選三組同學分別演練法則及步法並給予講評。
- (3) 整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

(三) 教學要點

1. 平行準備姿勢應強調呼吸調和，手上提時吸氣，垂下時吐氣。
2. 馬步時應注意上身不得前傾或後仰，以保持重心穩定。
3. 弓步前進後退時，須保持身體高度一致，不得上下起伏。
4. 三七步時注意身體不得正面向前以免雙腳跟角度不正確。
5. 虛步時重心完全在後腳，前腳隨時保持能上舉狀態。

三、教學評量：

(一) 認知：能說出馬步、弓步、三七步、虛步的動作領及使用時機。

(二) 技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
馬步	1. 雙腳間距離。 2. 腳趾向前。 3. 腳向外伸展彎曲。 4. 上身挺直。		
弓步	1. 雙腳間距離。 2. 前腳彎曲成90° 3. 後腳打直。 4. 上身挺直。		
三七步	1. 雙腳間距離。 2. 雙腳腳跟位置。 3. 重心三分在前七分在後。 4. 上身側向前。		
虛步	1. 雙腳間距離。 2. 前腳彎曲腳跟提起。 3. 重心落於後腳。 4. 上身側向前。		

2. 客觀評量：

(1)馬步姿勢正確，能持續多久？

(2)弓步姿勢正確，前進、後退各十次，能做幾回？

(3)三七步姿勢正確，前進、後退各十次，能做幾回？

(4)虛步姿勢正確，前進、後退各十次，能做幾回？

(三)情意：在練習過程中，對課前準備動作能充分，對自己服裝儀容要求能切實得體。

第四十四節 攻擊手法—拳

一、教學目標：

- (一)瞭解跆拳道攻擊手法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊手法。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 正拳攻擊

- (1)伸出手掌，掌心向外，將四個指頭的第一關節，用力彎向第三關節，然後捲入掌心，姆指緊握在食指與中指的中節（如圖44-1）。

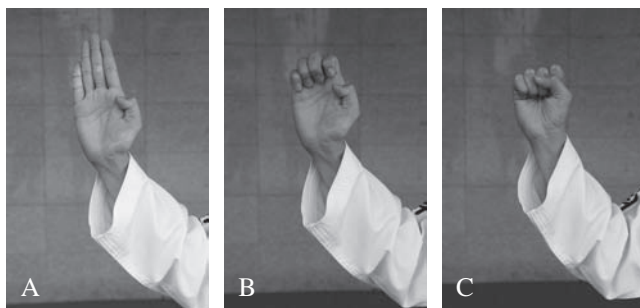


圖44-1 正拳握法

- (2)攻擊時以食指及中指的根部關節攻擊目標，拳背必須是平的（如圖44-2）。
- (3)正拳攻擊目標為人中、肋骨、太陽穴、胸部、腹部、下顎等。
- (4)正拳攻擊可用馬步及弓步等步法，甚而可移動腳前進及後退實施（如圖44-3）。



圖44-2 正拳攻擊部位

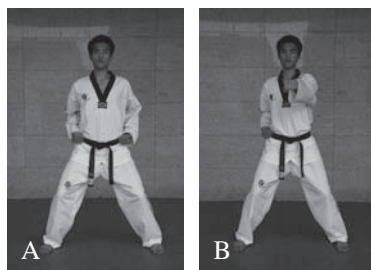


圖44-3 馬步正拳攻擊動作

(5)攻擊目標可分上端、中端及下端等三方位高低實施攻擊（如圖44-4）。

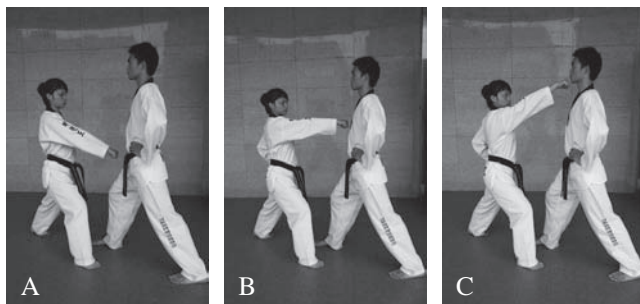


圖44-4 攻擊目標

2. 逆拳攻擊

(1)握拳方法與正拳同，以拳背的食、中指之根部關節攻擊（如圖44-5）。

(2)攻擊時手肘微曲，逆拳攻擊方向可分為向下、向外、斜向上等三方位（如圖44-6）。

(3)逆拳攻擊目標為頭部、臉、太陽穴、下顎、胸部、胸口、肋骨、腰部等部位（如圖44-7）。



圖44-5 逆拳攻擊部位



圖44-6 逆拳攻擊動作



圖44-7 逆拳攻擊目標

3. 立拳攻拳

- (1)立拳攻拳部位是拳底部（如圖44-8）。
- (2)攻擊時動作由上向下揮擊，有時可與逆拳般向外揮擊，力量甚大。
- (3)攻擊目標為頭部、太陽穴、鎖骨、頸項等人體較脆弱的部位（如圖44-9）。



圖44-8 立拳攻擊部位



圖44-9 立拳攻擊目標

4. 手肘攻擊

- (1)手肘攻擊係利用手肘之關節加以撞擊，尤其在短距離下，力量更為強勁，而且效果奇佳（如圖44-10）。
- (2)手肘攻擊的方向可向內、向上、向下及向後攻擊（如圖44-11）。
- (3)攻擊目標為頭部、臉部、下顎、胸口、肋骨、腰部及身體背後部位。



圖44-10 手肘攻擊部位



圖44-11 手肘攻擊目標

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖44-12）。

(2)肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如

圖44-13)。

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖44-14）。

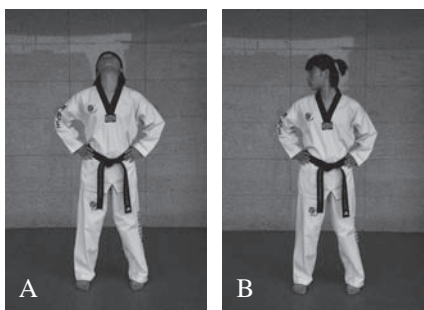


圖44-12 頸部運動

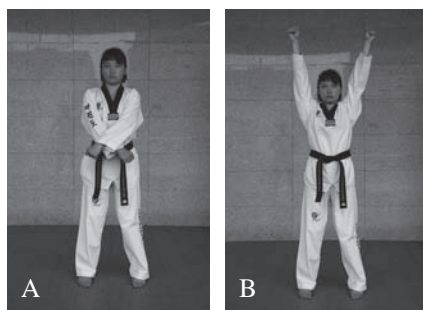


圖44-13 肩部運動

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖44+15）。

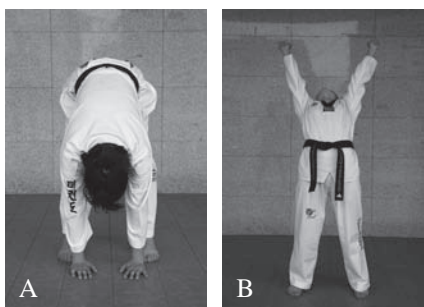


圖44-14 前俯後彎運動

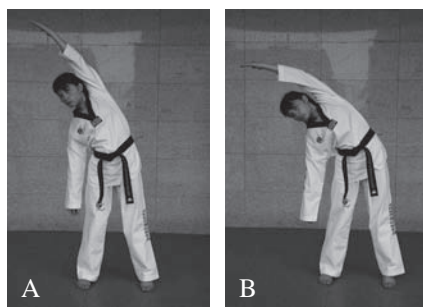


圖44-15 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖44-16）。

(6)髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖44-17）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌

肉（如圖44-18）。

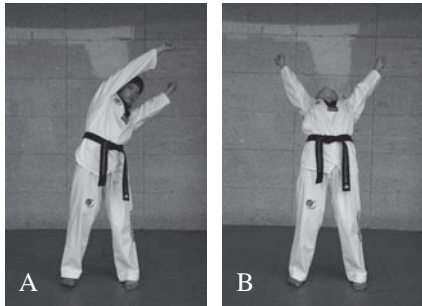


圖44-16 轉體運動

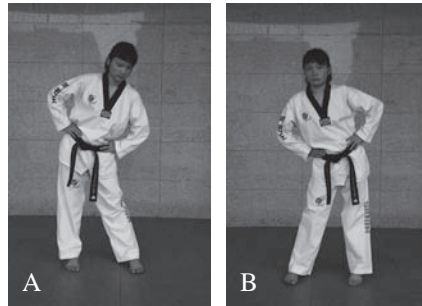


圖44-17 髖部運動

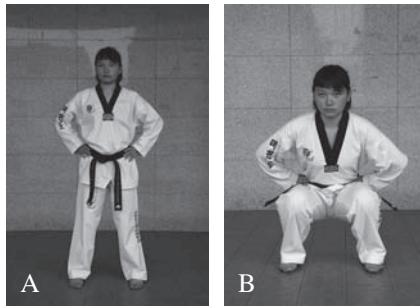


圖44-18 膝部運動

(8)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖44-19）。



圖44-19 分腿伸展運動

(9)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖44-20）。



圖44-20 伏地挺身

2. 發展活動

(1)親自示範正拳攻擊、逆拳攻擊、立拳攻擊、手肘攻擊動作要領。

(2)馬步正拳攻擊

聞口令，依動作要領做左拳及右拳，可連續快速打2-3拳位置可選擇上、中、下等三方位。

(3)弓步正拳攻擊

聞口令，依動作要領，移動右腳打出右拳，移動左腳打出左拳，亦可做後退攻擊，方位選擇上、中、下。

(4)弓步逆拳攻擊

聞口令，依動作要領。移動右腳做右手逆拳攻擊，再移動左腳做左手逆拳攻擊，攻擊方位為向下、向外、斜向上等。

(5)弓步立拳攻擊

聞口令，依動作要領，移動右腳做右手立拳攻擊，再移動左腳做左手立拳攻擊。

(6)弓步手肘攻擊

聞口令，依動作要領，移動右腳做右手手肘攻擊，再移動左腳做左手手肘攻擊。

3. 綜合活動

(1)講解攻擊法則及步法動作要領、使用時機等。

(2)選三組同學分別演練弓步正拳攻擊、逆拳攻擊、立拳攻擊、手肘攻擊，並給予講評。

(3)整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點

1. 正拳攻擊時應注意握拳要領，拳背必須是平的，身體不得前傾，注意不要突肩。

2. 逆拳攻擊時應注意手肘微彎曲，由耳際快速攻擊，以拳背的食、中指之根部關節攻擊目標。
3. 立拳攻擊時迅速由上向下揮擊，以拳底部位攻擊目標。
4. 手肘攻擊時迅速由下向上、由左（右）向右（左）及由前向後以手肘以肘關節撞擊目標。

三、教學評量

(一) 認知：能說出正拳攻擊、立拳攻擊、手肘攻擊及逆拳攻擊動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
正拳攻擊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 握拳要領。 2. 拳是否平整。 3. 出拳是否旋轉用力。 4. 出拳位置及收拳位置是否在腰部。 		
逆拳攻擊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 握拳要領。 2. 拳背的食、中指之根部關節攻擊。 3. 手肘微彎曲。 		
立拳攻擊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以拳底部位攻擊。 2. 動作迅速有力。 3. 揮拳方向。 		
手肘攻擊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以手肘之肘關節攻擊。 2. 動作迅速有力。 3. 撞擊方向。 		

2. 客觀評量：

- (1) 一分鐘正拳攻擊次數（左右手）。
- (2) 一分鐘逆拳攻擊次數（左右手）。
- 一分鐘立拳攻擊次數（左右手）。
- (3)(4) 一分鐘手肘攻擊次數（左右手）。

(三) 情意：在練習過程中，能表現認真學習，並能將基本拳的攻擊動作學以致用應用於任何攻擊時機中。

第四十五節 攻擊手法－手刀

一、教學目標：

- (一)瞭解跆拳道攻擊手法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊手法。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 手刀內砍

- (1)將手掌打開，大姆指向掌心內扣，其他四指合攏微彎曲（如圖45-1）。
- (2)內砍時，手抬至肩膀上，手肘與手腕微彎曲，手掌心朝上（如圖45-2）。
- (3)揮擊時手以內向弧形，向目標內砍以手刀砍擊目標（如圖45-3）。
- (4)手刀內砍目標為頸部。



圖45-1 手刀攻擊部位



圖45-2 手刀內砍(一)



圖45-3 手刀內砍(二)

2. 手刀側劈

- (1)將手刀置於另一邊肩膀上，近耳朵處（如圖45-4）。
- (2)側劈時，手臂向外做大弧度揮擊，揮擊動作路線與地面平行；轉掌，使手心朝下，以手刀部位攻擊目標，手肘微彎曲（如圖45-5）。



圖45-4 手刀側劈(一)



圖45-5 手刀側劈(二)

(4)手刀側劈目標為頸部，肋骨等。

3. 手刀下砍

(1)手刀置於肩膀上，近耳朵處，攻擊角度由上垂直向下（如圖45-6）。

(2)下砍時以手刀砍目標，手刀置於身體中心前，手肘保持微曲（如圖45-7）。

(3)手刀下砍目標為頸部、肩膀及鎖骨（如圖45-8）。



圖45-6 手刀下砍(一)



圖45-7 手刀下砍(二)



圖45-8 手刀下砍目標

4. 掌拳攻擊

(1)掌拳攻擊部位為手掌心之底部（圖45-9）。

(2)攻擊方向可向前攻擊，右手置於右腰際（如圖45-10），然後向前推出，手掌心朝前，手刀朝下。目標為肋骨及腰部（如圖45-11）。



圖45-9 掌拳攻擊部位



圖45-10 掌拳攻擊(一)



圖45-11 掌拳攻擊(二)

(3)攻擊方向可向上攻擊，右手置於右腰際，手掌心朝前，右掌向前向上推出，扭轉右掌，使手指朝上，手肘微彎曲，目標為頭部、下顎。

(4)攻擊方向可向下攻擊，右手掌置於肩膀上，使掌心朝上，先向下方胸口前推出，手肘微彎曲，目標為頭部、臉、太陽穴等（如圖45-12）。

5. 貫手攻擊

(1)攻擊部位為食指、中指及無名指的尖端，手指必需嚴密併攏，並彎曲中指使

三指等長（如圖45-13）。

(2)攻擊時，將右手置於腰際，掌心朝上，旋轉手掌，使掌心朝左側以貫手攻擊，左手置於右手手肘下方（如圖45-14）。



圖45-12 掌拳攻擊目標



圖45-13 貫手攻擊部位



圖45-14 貫手攻擊

(3)攻擊目標為咽喉、胸口、肋骨等部位。

6. 逆手刀攻擊

(1)攻擊使用部位為手掌之內緣（如圖45-15）。

(2)攻擊手法與手刀內砍同。

(3)攻擊目標為人體較弱的部位，如鼻子、下顎、太陽穴及咽喉等部位（如圖45-16）。



圖45-15 逆手刀攻擊部位



圖45-16 逆手刀攻擊目標

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖45-17）。

(2)肩部運動

兩手臂平行向上抬，再用力的向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖45-18）。

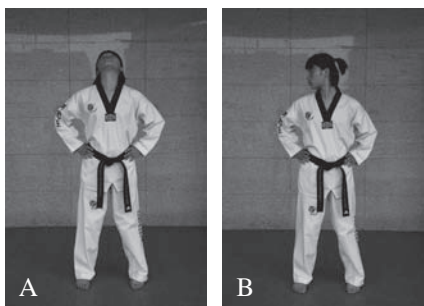


圖45-17 頸部運動

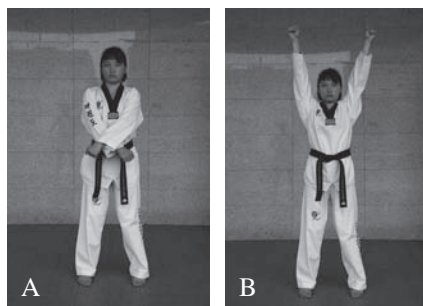


圖45-18 肩部運動

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖45-19）。

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時，右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖45-20）。

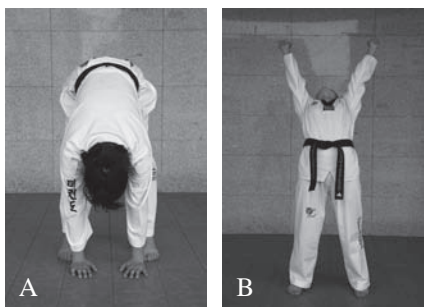


圖45-19 前俯後彎運動

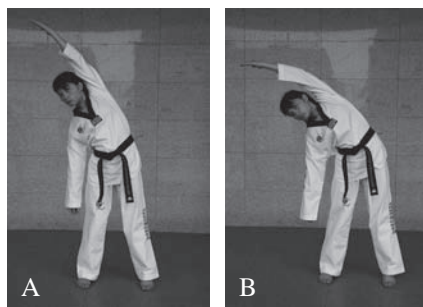


圖45-20 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖45-21）。

(6)髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖45-22）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖45-23）。

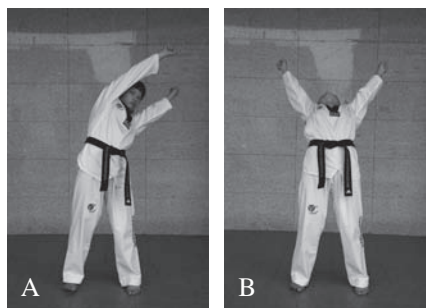


圖45-21 轉體運動

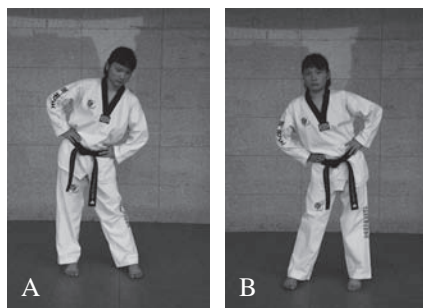


圖45-22 髖部運動

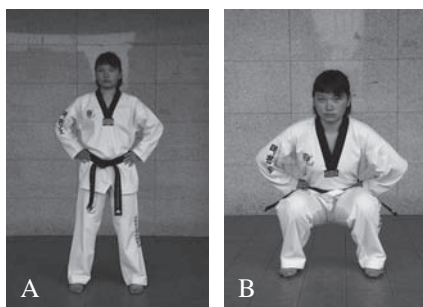


圖45-23 膝部運動

(8)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖45-24）。



圖45-24 分腿伸展運動

(9)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖45-25）。



圖45-25 伏地挺身

2. 發展活動

- (1)親自示範說明手刀內砍、手刀側劈、手刀下砍、掌拳攻擊、貫手攻擊、逆手刀攻擊動作要領。
- (2)弓步手刀內砍
聞口令，依動作要領，移動右腳做右手手刀內砍，再移動左腳做左手手刀內砍動作。
- (3)三七步手刀側劈
聞口令，移動右腳向前做三七步右手手刀側劈，再移動左腳向前做三七步左手手刀側劈。
- (4)弓步手刀下砍
聞口令，移動右腳成弓步做右手手刀下砍，再移動左腳做左手手刀下砍。
- (5)弓步掌拳攻擊
聞口令，移動右腳成弓步做右手掌拳攻擊，再移動左腳做左手掌拳攻擊，攻擊方位為向前、向上及向下等。
- (6)弓步貫手攻擊
聞口令，移動右腳成弓步做右手貫手攻擊，再移動左腳做左手貫手攻擊。
- (7)弓步逆手刀攻擊
聞口令，移動右腳成弓步做左手逆手刀攻擊，再移動左腳做右手逆手刀攻擊。

3. 綜合活動

- (1)講解攻擊法則及步法移動要領及使用時機等。
- (2)選三組同學分別演練手刀內砍、手刀側劈、手刀下砍、掌拳攻擊、貫手攻擊、逆手刀攻擊，並給予講評。

(3)整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點

1. 手刀內砍時應注意手刀要領，揮擊時手以向內弧形，手肘彎曲，掌心朝上以手刀部位攻擊目標。
2. 手刀側劈時手臂向外做大弧度揮擊，轉掌，手心朝下，以手刀部位攻擊目標。
3. 手刀下砍時，攻擊角度由上垂直向下。
4. 掌拳攻擊時，將手置腰際，朝前、向上及向下以手掌心之底部攻擊目標。
5. 貫手攻擊時，將手置腰際，旋轉手掌以食指、中指及無名指的尖端攻擊目標。
6. 逆手刀攻擊時，手以向內弧形，以手掌之內緣攻擊目標。

三、教學評量：

(一)認知：能說出手刀內砍、手刀、手刀側劈、手刀下砍、掌拳攻擊、貫手攻擊、逆手刀攻擊之動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
手 刀 內 砍	1. 手刀動作要領。 2. 手以向內弧形揮擊。 3. 手肘彎曲，掌心朝上。		
手 刀 側 劈	1. 手刀置於另一肩膀近耳處。 2. 手臂向外做大弧度揮擊。 3. 手刀旋轉，手心朝下，以手刀攻擊。		
手 刀 下 砍	攻擊角度由上垂直向下。		
掌 拳 攻 擊	1. 手置腰際向前向上推出。 2. 以手掌心之底部攻擊。		
貫 手 攻 擊	1. 手置腰際。 2. 旋轉手掌向前。 3. 以食指、中指及無名指尖端攻擊。		

逆手刀攻擊	1. 手臂向內弧形揮擊。 2. 以手掌內緣攻擊。		
-------	-----------------------------	--	--

2. 客觀評量

- (1) 一分鐘手刀內砍攻擊次數（左右手）。
- (2) 一分鐘手刀側劈攻擊次數（左右手）。
- (3) 一分鐘手刀下砍攻擊次數（左右手）。
- (4) 一分鐘掌拳攻擊次數（左右手）。
- (5) 一分鐘貫手攻擊次數（左右手）。
- (6) 一分鐘逆手刀攻擊次數（左右手）。

(三) 情意：在練習過程中，能表現專心學習，並能將手刀的攻擊種類及動作學以致用，應用於任何攻擊時機中。

第四十六節 防禦手法

一、教學目標：

- (一)瞭解跆拳道防禦手法種類及動作要領。
- (二)學會防禦手法
- (三)學會修正錯誤動作

二、教學過程

(一)動作要領

1. 外腕下防

(1)防禦時，防禦手握拳置於另一肩膀近耳處，拳心向內（如圖46-1）。

(2)用力從上揮下，在身體中心時旋轉用力至防禦目標。

(3)以手臂外側防禦，握拳高度約在大腿內側一拳頭距離（如圖46-2）。

(4)使用時機：對方以手或腳攻擊下腹部位時使用（如圖46-3）。



圖46-1 外腕下防(一)

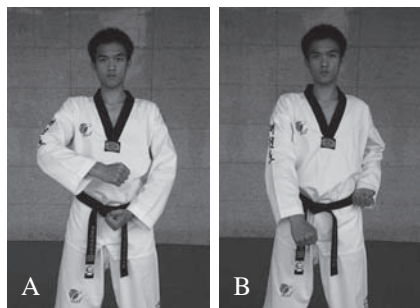
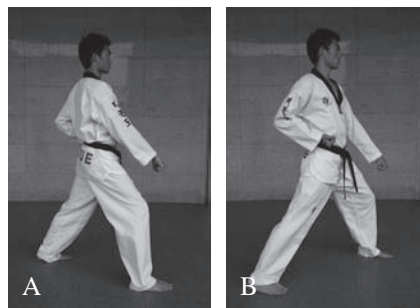


圖46-2 外腕下防(二)



46-3 外腕下防(三)

2. 外腕上防

(1)防禦時防禦手握拳，防禦手握拳置於另一肩膀近耳處，拳心向內（如圖46-4）。

(2)上舉防禦手時另一手迅速收回腰際，當手通過頸部時旋轉前臂使手心朝外，以前臂外側防禦（如圖46-5）。

(3)時用時機：壓制對方上端的攻擊動作（如圖46-6）。



圖46-4外腕上防(一)



圖46-5 外腕上防(二)



圖46-6 外腕上防(三)

3. 內腕側防

- (1)防禦時，防禦手置腰前另一手拉至肩前，在防禦手上方，手心朝自己兩手肘彎曲，手臂放鬆（如圖46-7）。
- (2)抬防禦手時旋轉前臂至拳心朝內，另一手迅速收回腰際，以增加反作用力（如圖46-8）。
- (3)時用時機：以前臂的內緣部位，壓制對方的中端攻擊動作（如圖46-9）。



圖46-7 內腕側防(一)



圖46-8 內腕側防(二)



圖46-9 內腕側防(三)

4. 外腕內防

- (1)防禦時，將防禦手後拉至拳與耳同高，手心朝外手肘彎曲，另一手置胸前（如圖46-10）。
- (2)將防禦手揮向前，旋轉至定位，使手心朝自己以外腕部位防禦攻擊（如圖46-11）。
- (3)使用時機：以前臂的外緣部位（外腕部位），壓制對方的中端攻擊動作（如圖46-12）。



圖46-10 外腕內防(一)



圖46-11 外腕內防(二)



圖46-12 外腕內防(三)

5. 雙手刀胸前防禦

- (1)防禦時，雙手後拉至身後，防禦手在上近耳處，掌心朝內，另一手在下方，掌心朝下（如圖46-13）。
- (2)防禦時雙手同時向前揮旋轉手刀至定位，掌心朝前，以手刀部位防禦，另一手置胸前，掌心朝上（如圖46-14）。
- (3)使用時機：以手刀部位，防禦對方的中端攻擊動作



圖46-13 雙手刀胸前防禦(一)



圖46-14 雙手刀胸前防禦(二)

6. 雙臂交叉防禦(上、下防)

- (1)雙臂置於右肋骨處，然後向上或向下交叉雙臂成十字形（如圖46-15）。
- (2)向上時，雙拳交叉置於額頭前，拳與上額距離約三個拳頭長，雙臂的外腕朝前方（如圖46-16）。
- (3)向下時，雙拳交叉置於腹部前方，距離約三個拳頭長，雙臂的外腕朝內（如圖46-17）。



圖46-15 雙臂交叉上、下防(一)



圖46-16 雙臂交叉上防(二)

(4)使用時機：以雙臂成十字形交叉，擒住對方手或腳的上下端攻擊（如圖46-18）。



圖46-17 雙臂交叉下防(三)



圖46-18 雙臂交叉防禦(四)

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖46-19）。

(2)肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖46-20）。

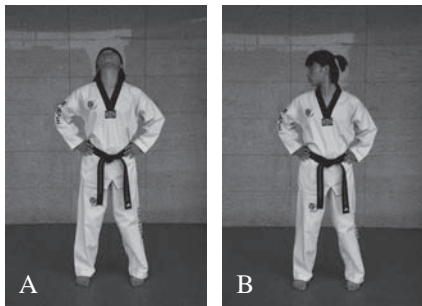


圖46-19 頸部運動

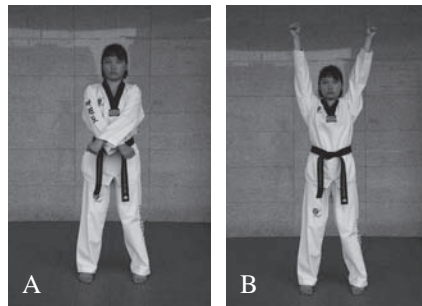


圖46-20 肩部運動

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖46-21）。

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時，右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖46-22）。

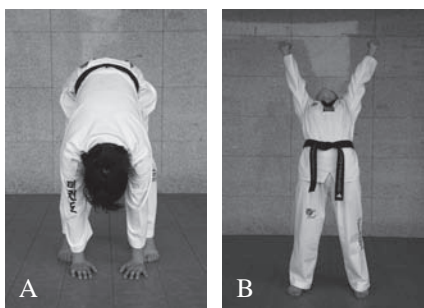


圖46-21 前俯後彎運動

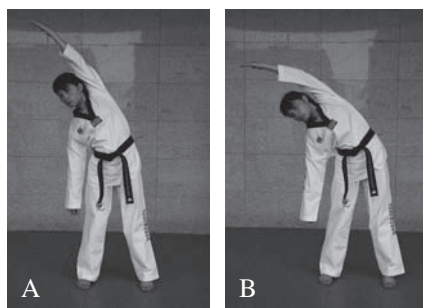


圖46-22 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖46-23）。

(6)臀部運動

將臀部向前及向後活動臀部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖46-24）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖46-25）。

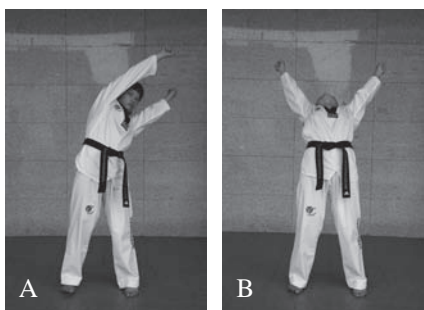


圖46-23 轉體運動

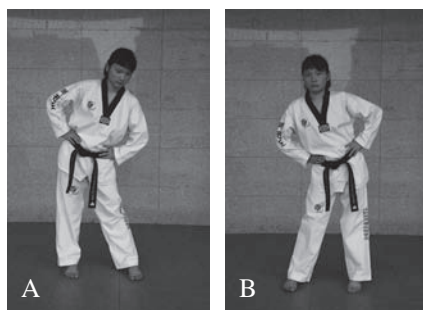


圖46-24 髖部運動

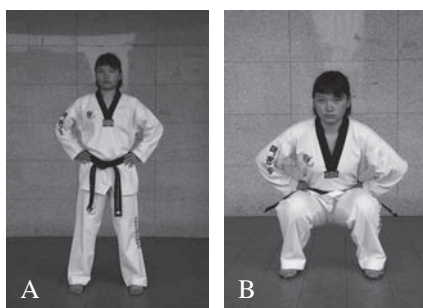


圖46-25 膝部運動

(8)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖46-26）。



圖46-26 分腿伸展運動

(9)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖46-27）。



圖46-27 伏地挺身

2. 發展活動

(1)親自示範說明外腕下防、外腕上防、內腕側防、外腕內防、雙手刀胸前防禦、雙臂交叉上防動作要領及使用時機。

(2)弓步外腕下防

聞口令，依動作要領，移動右腳向前或左腳向後退做右手外腕下防，再移動左腳向前或右腳向後做左手外腕下防。

(3)弓步外腕上防

聞口令，依動作要領，移動右腳向前或左腳向後做右手外腕上防，再移動左腳向前或右腳向後做左手外腕上防。

(4)弓步內腕側防

聞口令，依動作要領，移動右腳向前或左腳向後做右手內腕側防，再移動左腳向前或右腳向後做左手內腕側防。

(5)弓步外腕內防

聞口令，依動作要領，移動右腳向前或左腳向後做右手外腕內防，再移動左腳向前或右腳向後做左手外腕內防。

(6)三七步雙手刀胸前防禦

聞口令，依動作要領，移動右腳向前或左腳向後做右手在前的三七步雙手刀胸前防禦，再移動左腳向前或右腳向後做左手在前的三七步雙手刀胸前防禦。

(7)弓步雙臂交叉防禦

聞口令，依動作要領，移動右腳向前或左腳向後做雙臂交叉防禦，再移動左腳向前或右腳向後做雙臂交叉防禦。

3. 綜合活動

(1)講解上、中、下端攻擊的防禦動作種類及動作要領。

(2)選三組同學分別演練外腕下防、外腕上防、內腕側防、外腕內防、雙手刀胸前防禦、雙臂交叉防禦，並給予講評。

(3)整理操後依道場禮節、整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點

1. 以二人一組，強調攻擊時防禦的動作的迅速及正確性，一組一人做上、中、下三方位攻擊動作，一人做上、中、下的防禦動作。

2. 攻擊動作與防禦動作配合如下表：

攻 擊 方 位	防 禦 動 作
上端攻擊	外腕上防 雙臂交叉上防

中端攻擊	內腕側防 外腕內防 雙手刀胸前防禦
下端攻擊	外腕下防雙臂交叉防禦

3. 攻擊與防禦練習時，須隨時注意攻擊者的動作，以不預期的三方位攻擊及防禦，以期增強其學習效果。

三、教學評量：

(一)認知：能說出外腕上防、外腕下防、內腕側防、外腕內防、雙手刀胸前防禦、雙臂交叉防禦之動作要領。

(二)技能

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
外腕下防	1. 防禦手拉至肩膀上。 2. 用力從上揮下，旋轉至定位。 3. 以手臂外側防禦。		
外腕上防	1. 防禦手置肋骨前另一手臂胸前。 2. 上舉防禦手，旋轉至定位，另轉至定位，另一手迅速收回腰際。 3. 以手臂外側防禦。		
內腕側防	1. 防禦手置腰前，另一手拉至肩前。 2. 抬防禦手旋轉前臂至定位。 3. 以手臂內腕部位防禦。		
外腕內防	1. 防禦手後至耳同高，另一手置胸前。 2. 防禦手揮向前，旋轉至定位。 3. 以手臂外腕部位防禦。		
雙手刀胸前防禦	1. 雙手後拉至身後，防禦手近耳處，掌心朝內，另一手在下。 2. 雙手同時向前揮，旋轉至定位。 3. 掌心朝前以手刀部位防禦。		

雙 臂 交 叉 防 禦	1. 雙臂置於右肋骨處。 2. 揮臂向上（下）交叉至定位。 3. 以交叉手臂內緣防禦。		
----------------------------	---	--	--

2. 客觀評量

以二人為一組，不預期以三方位（上、中、下）攻擊十次能正確有效防禦有幾次？

(三)情意：在練習過程中，能表現認真學習，遵守秩序，並能改正或接受改正錯誤動作。勇於發問以獲得正確動作。

第四十七節 基本踢擊—下壓腿、前踢、跳前踢

一、教學目標：

- (一)瞭解跆拳道攻擊腿法種類及動作要領
- (二)學會攻擊腿法—基本踢擊動作。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 下壓腿

- (1)下壓腿的功用，在拉展大腿筋及膝關節下之肌肉及腳跟或腳底由上而下攻擊對方臉部或頭部（如圖47-1）。
- (2)由後腳垂直上抬，膝蓋打直，腳尖微向內扣，並使大腿儘量往胸部靠（如圖47-2）。



圖47-1 下壓腿部位



圖47-2 下壓腿(一)



圖47-3 下壓腿(二)

- (3)腳跟迅速由上往下攻擊對方臉部或頭部（如圖47-3）。
- (4)上身應保持挺直或微向前傾，支持體重的腳微彎曲，以保持平衡，身體切忌後傾，以免跌倒。

2. 前踢

- (1)前踢的功用在於出奇不意的正面攻擊，利用膝關節的彈踢，以前腳掌踢擊對方頭部、胸部、肋骨及鼠蹊部位（如圖47-4）。
- (2)以弓步準備動作，抬高後腿大腿，再用膝關節的彈性向前彈踢，收腿後著地回復原弓步準備姿勢（如圖47-5）。
- (3)前踢時須注意保持身體平衡，支持體重的腳微彎曲，腳尖朝前，雙手握拳置

於身體兩側以維持平衡（如圖47-6）。



圖47-4 前踢部位



圖47-5 前踢(一)



圖47-6 前踢(二)

3. 跳前踢

- (1)跳前踢的動作與前踢同使用時先迫使對方後退，然後迅速跳起前踢擊，使對方失去平衡，而無法反擊或防禦。
- (2)右腳跳前踢時，右腳在前，抬左腳當引導腳，右腳起跳迅速在空中換腳以右腳前腳掌踢擊對方。左腳跳前踢時，左右腳交換，動作要領相同（如圖47-7）。



圖47-7 跳前踢

- (3)身體在最高點時，腿向前彈踢，再彎曲收回，然後落地，在空中時上身保持正直。

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖47-8）。

(2)肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如

圖47-9)。

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖47-10）。

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時右手伸直向左側壓，向右侧彎時，左手伸直向右侧壓（如圖47-11）。

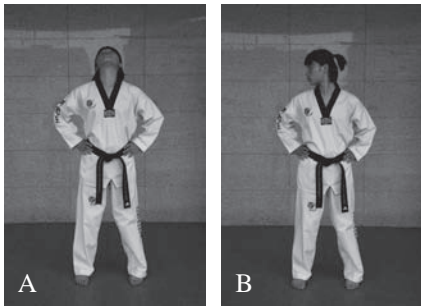


圖47-8 頸部運動

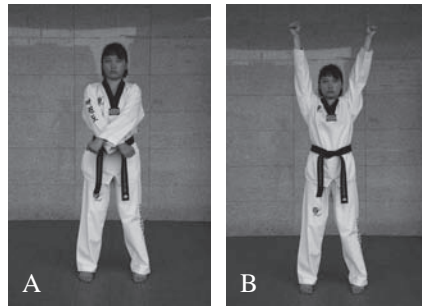


圖47-9 肩部運動

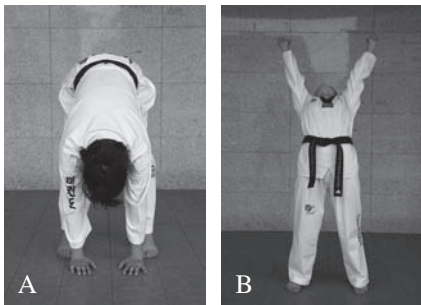


圖47-10 前俯後彎運動

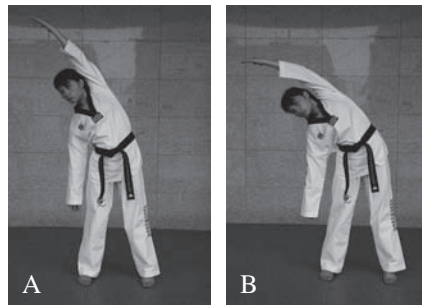


圖47-11 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖47-12）。

(6)髖部運動

將臀部向前及向後活動臀部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖47-13）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌

肉（如圖47-14）。

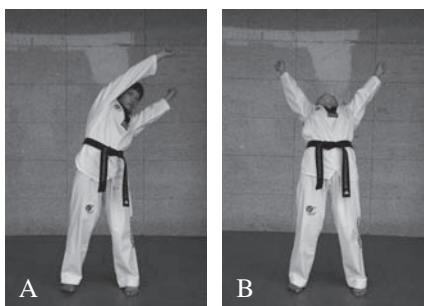


圖47-12 轉體運動

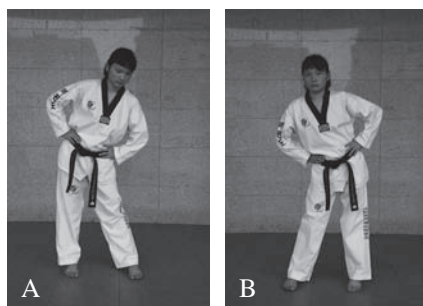


圖47-13 腕部運動



圖47-14 膝部運動

(8) 蹲姿伸展運動

身體蹲下，手臂向前伸而蹲在地板上，身體向前依靠而膝分開，腿伸出旁邊一直膝關節觸地（如圖47-15）。

(9) 坐姿伸展運動

身體坐下，雙腿保持伸直並拼攏，身體向下彎曲，胸部靠膝，頭部儘量向下壓，雙手水平抬起來（如圖47-16）。



圖47-15 蹲姿伸展運動



圖47-16 坐姿伸展運動

(10) 分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做

前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖47-17）。



圖47-17 分腿伸展運動

(1) 伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖47-18）。



圖47-18 伏地挺身

2. 發展活動

(1) 親自示範下壓腿、前踢、跳前踢之基本踢擊動作要領。

(2) 下壓腿

聞口令，退右腳成左弓步，雙手置兩側，抬右腳垂直往上，膝蓋打直，腳尖微向內扣，右大腿儘量從胸部靠，收腿回復準備姿勢，練習十次，換腳練習。

(3) 前踢

聞口令，退左腳成右三七步，做雙外腕胸前防禦動作，左腳先抬起當引導腳，迅速在空中摸腳以右腳前腳掌踢擊，再彎曲收回，然後落地，回復原準備姿勢，練習十次，換腳練習。

3. 綜合活動

(1) 講解下壓腿、前踢、跳前踢等動作要領及使用時機。

(2) 選三組同學分別演練下壓腿、前踢、跳前踢，並給予講評。

(3) 整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

聞口令，退右腳成左弓步，雙手握拳置兩側，抬高右腿大腿，以膝關節的彈性向前彈踢，用前腳掌踢擊，收腿著地回復原弓步準備姿勢，練習十次，換腳練習。

(4)跳前踢

(三)教學要點

1. 除空踢外，亦可以二人一組，一人持踢靶，另一人做基本踢擊動作。
2. 做下壓腿時，持踢靶面朝上成45度置於胸前，踢擊時依動作要領，以腳跟或腳底踢擊踢靶面。
3. 做前踢前，持踢靶面朝下成45度，置於胸前，踢擊時依動作要領，以前腳掌踢擊踢靶面。
4. 做跳前踢時，持踢靶面朝下成45度，置於頭前，踢擊時依動作要領，以前腳掌跳踢擊踢靶面。

三、教學評量：

(一)認知：能說明下壓腿、前踢、跳前踢動作要領，及使用時機。

(二)技能

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
下 壓 腿	1. 腳尖微向內扣。 2. 膝關節打直。 3. 大腿往胸部靠。 4. 下壓時腿伸直用力下壓。 5. 以腳跟或腳底踢擊。		
前 踢	1. 以前腳掌踢擊。 2. 大腿抬高。 3. 以膝關節彈踢。 4. 雙手置兩側維持平衡。		
跳 前 踢	1. 抬後腳當引導腳。 2. 在空中最高點迅速換腳踢擊。 3. 以前腳掌踢擊。 4. 彎曲收回，然後落地。 5. 在空中保持平衡。		

2. 客觀評量

- (1)一分鐘做下壓腿踢靶踢擊次數（左右腳）。

(2)一分鐘做前踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(3)一分鐘做跳前踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(三)情意：在練習過程中，能表現專心學習，並能學以致用，應用於正面攻擊上，並於課後充分練習，以熟練及快速度而取勝。

第四十八節 基本踢擊－前踹腿、內擺踢、外擺踢

一、教學目標

- (一)瞭解跆拳道攻擊腿法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊腿法－基本踢擊動作。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 前踹腿

- (1)踹腿時，抬高大腿貼近胸部，並彎曲腿踝向上以腳底踹擊（如圖48-1）。
- (2)踹腿時，全身重心隨著向前，增加踹腿力量。踹腿動作完成後，即將腿收回，向前方落步，以維平衡（如圖48-2）。
- (3)前踹腿常用來攻擊較遠的目標，尤其在對方移動後退，重心不穩時，有猛烈的攻擊力（如圖48-3）。



圖48-1 前踹腿(一)

圖48-2前踹腿(二)

圖48-3 前踹腿(三)

2. 內擺踢

- (1)內擺踢以腳的內緣攻擊目標（如圖48-4）。
- (2)右內擺踢時，右腳由右45度方向抬起，繞圓弧方向至左45度，膝關節伸直，旋轉臀部並扭轉身體再收腿回原狀（如圖48-5）。
- (3)內擺踢常用於防禦對方攻擊的手或腳，再配以其他腿法攻擊，有時亦可直接擺踢對方頭部（如圖48-6）。



圖48-4 內擺踢部位

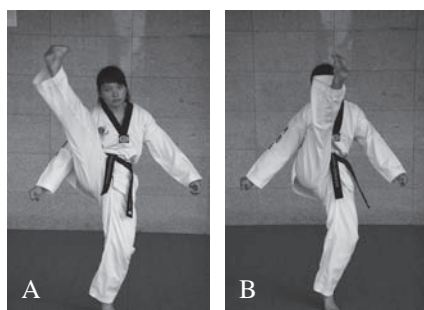


圖48-5 內擺踢(一)



圖48-6 內擺踢(二)

(4)左內擺踢時，左腳由左45度方向抬起，繞圓弧方向至右45度，膝關節伸直，旋轉臀部並扭轉身體，再收腿回原狀。

3. 外擺踢

(1)外擺踢系用腳之外緣部份（即腳力）做圓形擺擊之防禦及攻擊動作（如圖48-7）。

(2)右外擺踢時，右腳由左45度方向抬起，繞圓弧方向至右45度方向，膝關節伸直，旋轉臀部並扭轉，再收腿回原狀（如圖48-8）。

(3)外擺踢常用於防禦對方攻擊的手或腳，有時亦可直接擺踢對方頭部，動作方向與內擺踢正好相反（如圖48-9）。



圖48-7 外擺踢部位

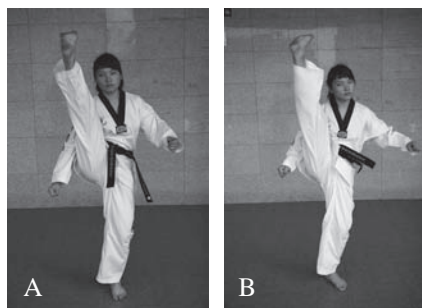


圖48-8 外擺踢(一)



圖48-9 外擺踢(二)

(4)左外擺踢時，左腳由右45度方向抬起，繞圓弧方向至左45度，膝關節伸直，旋轉臀部並扭轉，再收腿回原狀。

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖48-10）。

(2) 肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖48-11）。

(3) 前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖48-12）。

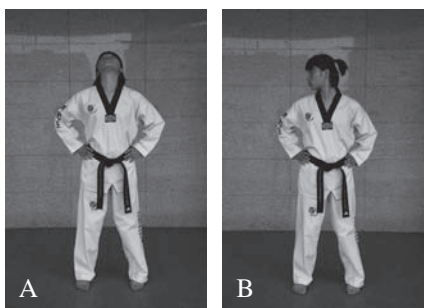


圖48-10 頸部運動

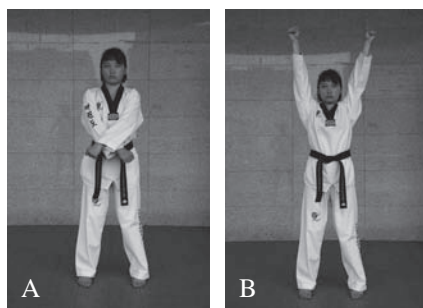


圖48-11 肩部運動

(4) 側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時，右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖48-13）。

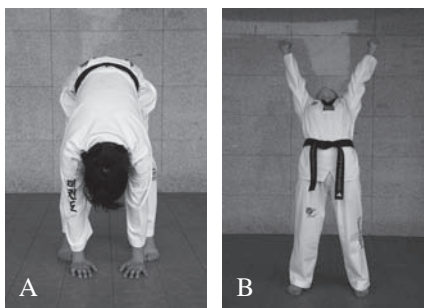


圖48-12 前俯後彎運動

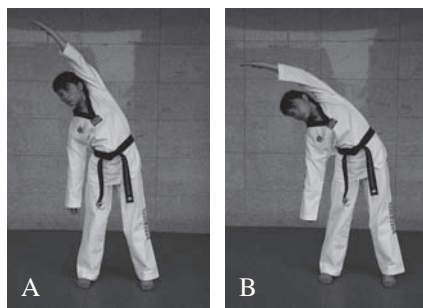


圖48-13 側彎運動

(5) 轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖48-14）。

(6) 髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖48-15）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖48-16）。

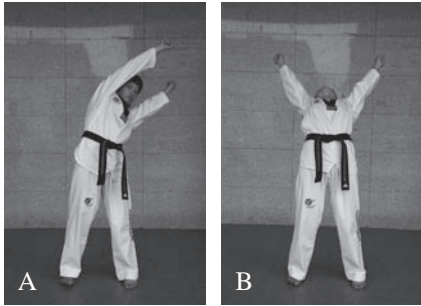


圖48-14 轉體運動

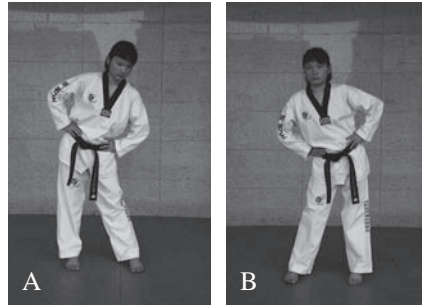


圖48-15 腕部運動

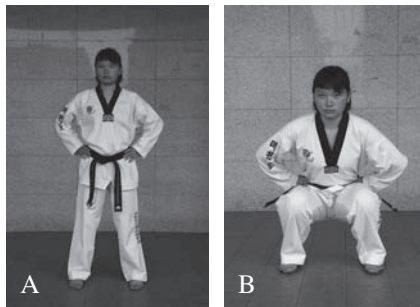


圖48-16 膝部運動

(8)蹲姿伸展運動

身體蹲下，手臂向前伸而蹲在地板上，身體向前依靠而膝分開，腿伸出旁邊一直膝關節觸地（如圖48-17）。

(9)坐姿伸展運動

身體坐下，雙腿保持伸直並拼攏，身體向下彎曲，胸部靠膝，頭部儘量向下壓，雙手水平抬起來（如圖48-18）。



圖48-17 蹲姿伸展運動



圖48-18 坐姿伸展運動

(10)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖48-19）。



圖48-19 分腿伸展運動

(11)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖48-20）。



圖48-20 伏地挺身

2. 發展活動

(1)親自示範前踹腿、內擺踢、外擺踢之基本踢擊動作要領。

(2)前踹腿

聞口令，退右腳成左弓步，雙手置兩側，抬右腳大腿貼近胸部，重心向前移，彎曲腳踝向上，以腳底踹踢，收腿向前方落步成右弓步。左右腳交互練習各十次計二十次。

(3)內擺踢

聞口令，退右腳成左弓步，雙手置兩側，抬後腳由外45度方向抬起，繞圓弧至另一方向45度收回，回復原準備姿勢以腳內緣擺踢，練習十次，換腳練習。

(4)外擺踢

聞口令，退右腳成左弓步，雙手置兩側，抬後腳由內45度方向抬起，繞

圓弧至外45度方向收回，回復原準備姿勢，以腳外緣（腳刀）擺踢，練習十次，換腳練習。

3. 綜合活動

- (1) 講解前踹腿、內擺踢、外擺踢等動作要領及使用時機。
- (2) 選三組同學分別演練前踹腿、內擺踢、外擺踢，並給予講評。
- (3) 整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

(三) 教學要點

1. 除空踢外，亦可二人一組一人持踢靶，另一人做踢擊動作。
2. 做前踹腿時，持踢靶面朝前，置於胸前，踹踢時依動作要領，以腳底踹踢踢靶面。
3. 做內擺踢時，右腳內擺踢時踢靶面朝右，約置胸前，內擺踢依動作要領，以腳內緣踢擊靶面。
4. 做外擺踢時，右腳外擺踢時，踢靶面朝左，置於胸前，外擺踢依動作要領，以腳外緣（腳刀）踢擊靶面。

三、教學評量

(一) 認知：能說明前踹腿、內擺踢與外擺踢動作要領及使用時機。

(二) 技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
前 腿 踢	1. 抬高大腿貼近胸部。 2. 全身重心向前。 3. 彎曲腳踝向上，以腳底踹踢。 4. 收腿向前落步。		
內 擺 踢	1. 由外45度抬起。 2. 繞圓弧至內45度收腿。 3. 膝關節伸直。 4. 以腳內緣部位擺踢。		
外 擺 踢	1. 由內45度抬起。 2. 繞圓弧至外45度收腿。 3. 膝關節伸直。 4. 以腳外緣（腳刀）擺踢。		

2. 客觀評量

- (1) 一分鐘做前踹腿踢靶踢擊次數（左右腳）。

(2)一分鐘做內擺踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(3)一分鐘做外擺腿踢靶踢擊次數（左右腳）。

(三)情意：在練習過程中，能表現專心學習，並養成良好的運動習慣。

第四十九節 基本踢擊－旋踢、跳旋踢、滑步旋踢

一、教學目標：

- (一)瞭解跆拳道攻擊腿法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊腿法－基本踢擊動作。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 旋踢

- (1)旋踢的動作，先抬高腳膝關節，再旋轉腰部，以膝關節由外向內彈踢（如圖49-1）。
- (2)因扭轉腰部，很容易失去平衡，除雙手向外側平擺以維平衡外，維持重心腳掌可微向外轉（如圖49-2）。
- (3)旋踢在跆拳道基本踢擊動中速度較快，亦常使用於攻擊上，以腳背或腳底部踢擊對方頭部或腹部（如圖49-3）。



圖49-1 旋踢(一)



圖49-2 旋踢(二)



圖49-3 旋踢(三)

2. 跳旋踢

- (1)左腳跳旋踢時，左腳在前，抬右腳當引導腳，左腳起跳，迅速在空中換腳，旋轉腰部，使左腳在前（如圖49-4）。
- (2)用膝關節由外向內彈踢，以腳背或腳底部踢擊目標，再曲膝收回，然後落地（如圖49-5）。
- (3)旋踢的動作與旋踢同，使用時先迫使對方後退，然後迅速跳起旋踢踢擊，使對方失去平衡，而無法反擊或防禦。

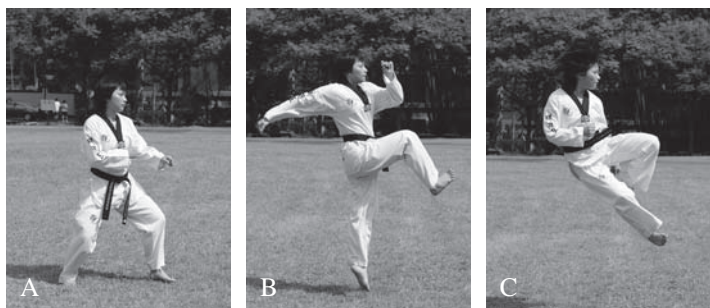


圖49-4 跳旋踢(一)



圖49-5 跳旋踢(二)

(4)左腳跳旋踢時，動作要領相同，左右腳交換。

(5)在空中因旋轉腰部，重心較不穩，同方向手須握拳置於外側，以維持平衡。

3. 滑步旋踢

(1)滑步旋踢，通常使用前腳攻擊，後腳滑向前腳時，迅速抬前腳（如圖49-6）。

(2)踢擊要領與旋踢相同，以腳背或腳底部踢擊。利用向前衝力，縮短攻擊距離與時間，出其不意攻擊對方，獲得有利的攻擊效果（如圖49-7）。

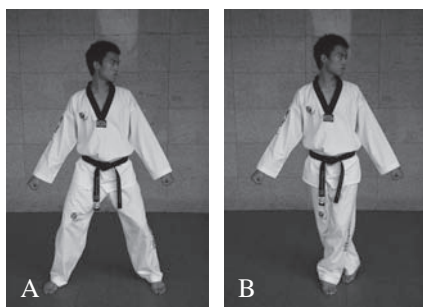


圖49-6 滑步旋踢(一)

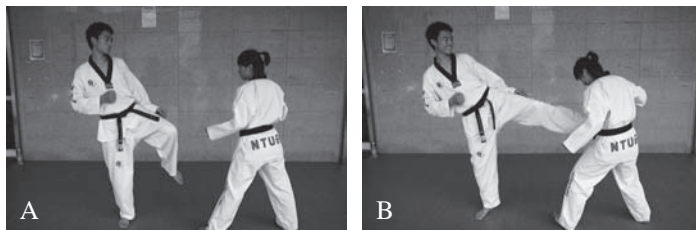


圖49-7 滑步旋踢(二)

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖49-8）。

(2)肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖49-9）。

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖49-10）。

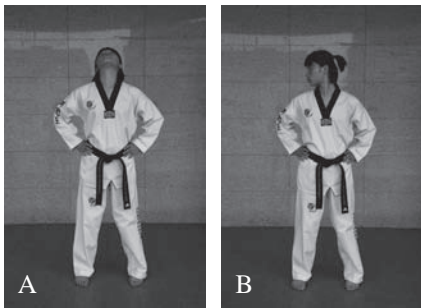


圖49-8 頸部運動

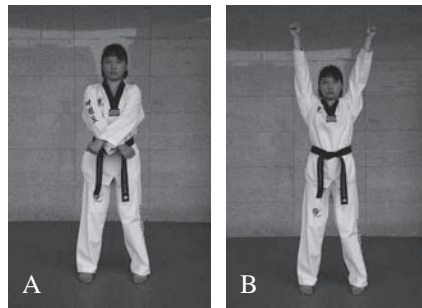


圖49-9 肩部運動

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時，右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖49-11）。

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖49-12）。

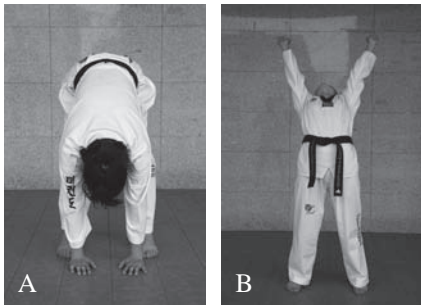


圖49-10 前俯後彎運動

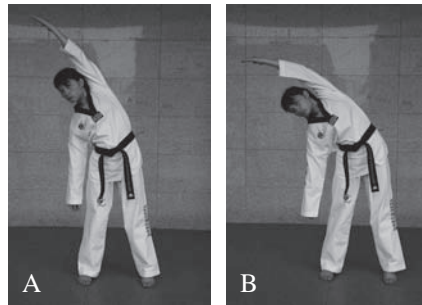


圖49-11 側彎運動

(6) 髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖49-13）。

(7) 膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖49-14）。

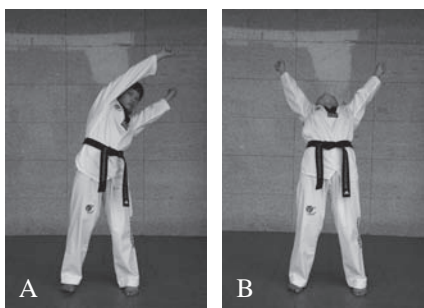


圖49-12 轉體運動

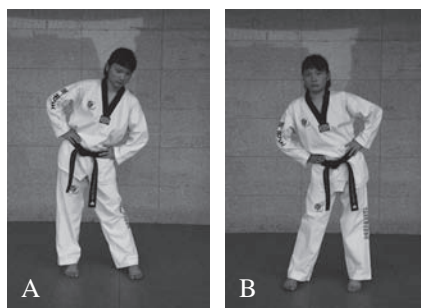


圖49-13 髖部運動

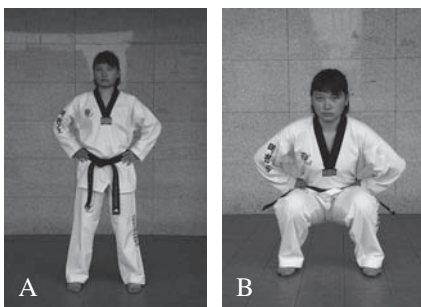


圖49-14 膝部運動

(8) 蹲姿伸展運動

身體蹲下，手臂向前伸而蹲在地板上，身體向前依靠而膝分開，腿伸出旁邊一直膝關節觸地（如圖49-15）。

(9) 坐姿伸展運動

身體坐下，雙腿保持伸直並拼攏，身體向下彎曲，胸部靠膝，頭部儘量向下壓，雙手水平抬起來（如圖49-16）。



圖49-15 蹲姿伸展運動



圖49-16 坐姿伸展運動

(10)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖49-17）。



圖49-17 分腿伸展運動

(11)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖49-18）。



圖49-18 伏地挺身

2.發展活動

(1)親自示範旋踢、跳旋踢、滑步旋踢之基本踢擊動作要領。

(2)旋踢

聞口令，退右腳成左三七步，抬高右腳膝關節，再旋轉腰部，左腳掌微向外轉，用膝關節的彈性由外向內彈踢，以腳背或腳底部踢擊。再收腿落

地，回復原準備姿勢。練習十次，換腳練習。

(3)跳旋踢

聞口令，退左腳成右三七步，左腳先抬起當引導腳，迅速在空中換腳以右腳腳背或腳底部踢擊，再收腿著地，回復原準備姿勢，練習十次，換腳練習。

(4)滑步旋踢

聞口令，退左腳成右三七步，滑動左腳向前，迅速抬右腳，以腳背或腳底踢擊，再收腿回復原準備姿勢，練習十次，換腳練習。

3. 綜合活動

- (1)講解旋踢、跳旋踢、滑步旋踢等動作要領及使用時機。
- (2)選三組同學分別演練旋踢、跳旋踢、滑步旋踢，並給予講評。
- (3)整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點

- 1.除空踢外，亦可以二人一組，一人持踢靶，另一人做踢擊動作練習。
- 2.做旋踢時，持踢靶置於腹前，踢靶面朝左下成45度，踢擊時依動作要領，以腳背踢擊靶面。
- 3.做跳旋踢時，持踢靶面朝左下成45度，置於胸前，踢擊時以後腳先抬為前導腳，再迅速在空中換腳，旋轉腰部，由外向內彈踢，收腿落地。
- 4.做滑步旋踢時，先丈量距離，約比旋踢長些，持踢靶面朝左下成45度，置於腹前，滑動後腳向前，迅速抬前腳，旋轉腰部，以腳背踢擊靶面。

三、教學評量

(一)認知：能說明旋踢、跳旋踢、滑步旋踢動作要領及使用時機。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
旋踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抬高腳膝關節。 2. 旋轉腰部。 3. 以膝關節由外向內彈踢。 4. 支撐腳腳掌微向外轉。 5. 以腳背或腳底部踢擊。 		

跳 旋 踢	1. 抬後腳當引導腳。 2. 在空中最高點，迅速換腳 3. 在空中保持平衡。 4. 以腳背或腳底部踢擊。		
滑 步 旋 踢	1. 移後腳向前滑步。 2. 滑步同時迅速抬前腳。 3. 抬高膝關節，由外向內彈踢。 4. 以腳背或腳底部踢擊。		

2. 客觀評量

- (1) 一分鐘做旋踢踢靶踢擊次數（左右腳）。
- (2) 一分鐘做跳旋踢踢靶踢擊次數（左右腳）。
- (3) 一分鐘做滑步旋踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(三) 情意：在練習過程中，能表現專心認真學習，勇於發問，並能改正或接受改正錯誤動作。

第五十節 基本踢擊－側抬腳、側踢、跳側踢

一、教學目標

- (一)瞭解跆拳道攻擊腿法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊腿法－基本踢擊動作。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 側抬腳

- (1)側抬腳與前抬腳（下壓腿）最初目的，是用來拉筋與伸展肌肉，並鬆弛關節。以使側踢更順暢、更為有效（如圖50-1）。
- (2)以側向馬步站立，做右腳側抬腳時，首先將右腳交叉於左腳後（如圖50-2）。
- (3)然後側抬左腳，並保持腿、膝在一直線。上身微向右傾斜，右腳微彎曲，以保持平衡（如圖50-3）。



圖50-1 側抬腳(一)

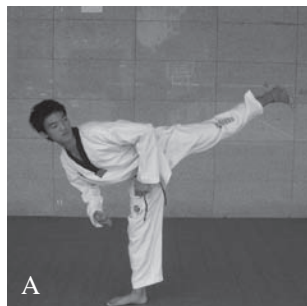


A

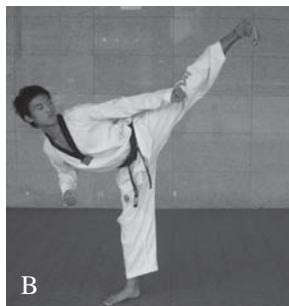


B

圖50-2 側抬腳(二)



A



B

圖50-3 側抬腳(三)



圖50-4 側踢部位

2. 側踢

- (1)側踢的功用在於遠較其他攻擊距離為大，以腳底的外緣（即腳刀），攻擊對方較堅硬部份，如頭部、肋骨等部位（如圖50-4）。
- (2)側踢時側向馬步站立，後腳交叉於前腳前，抬前腳，並提高膝關節（如圖50-5）。
- (3)以膝關節的彈性向側方彈踢，踢直後收腿回復原準備姿勢（如圖50-6）。

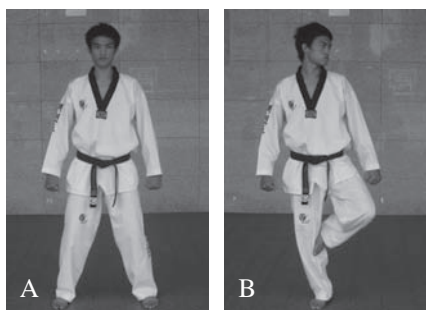


圖50-5 側踢(一)

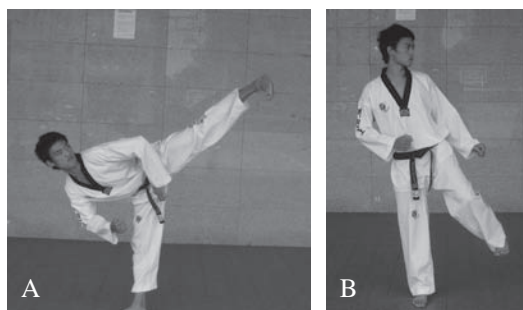


圖50-6 側踢(二)

3. 跳側踢

- (1)跳側踢亦稱飛越側踢，為一高級技術，其動作與側踢同，使用時先迫使對方後退，然後迅速跳起側踢踢擊，使對方失去平衡，而無法反擊或防禦
- (2)右腳跳側踢時，右腳在前成右三七步，抬左腳右腳起跳，離地時雙腳同時彎曲（如圖50-7）。
- (3)在空中最高點時，右腳膝關節彈踢直，以腳刀部踢擊目標（如圖50-8）。
- (4)踢擊後，彎曲右腳收回，落地成原準備姿勢（如圖50-9）。



圖50-7 跳側踢(一)



圖50-8 跳側踢(二)



圖50-9 跳側踢(三)

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖50-11）。

(2)肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖50-12）。

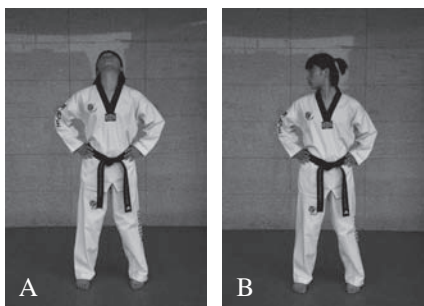


圖50-11 頸部運動

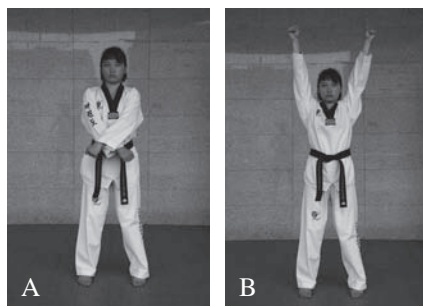


圖50-12 肩部運動

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖50-13）。

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時，右手伸直向左側壓，向右側彎時，左手伸直向右側壓（如圖50-14）。

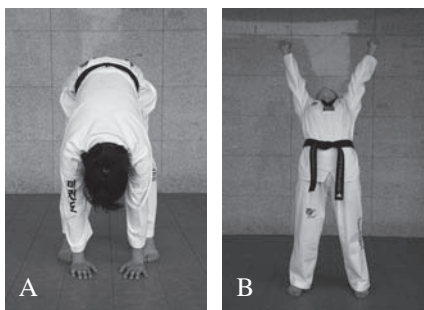


圖50-13 前俯後彎運動

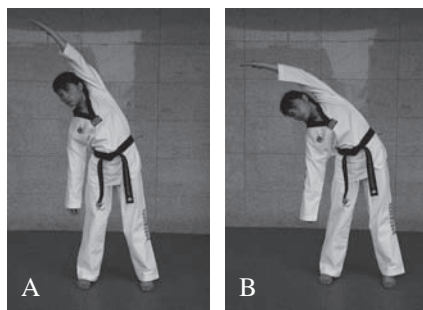


圖50-14 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖50-15）。

(6)髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖50-16）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖50-17）。

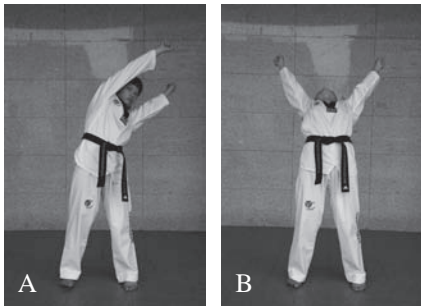


圖50-15 轉體運動

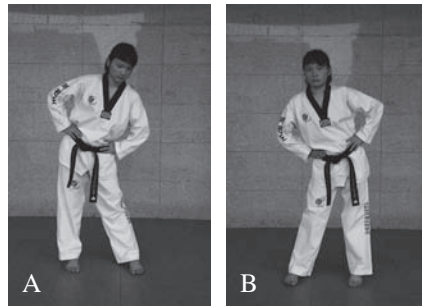


圖50-16 髖部運動

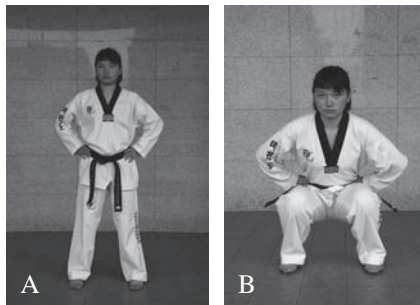


圖50-17 膝部運動

(8)蹲下伸展

身體蹲下，手臂向前伸而蹲在地板上，身體向前依靠而膝分開，腿伸出旁邊一直膝關節觸地（如圖50-18）。

(9)坐姿伸展運動

身體坐下，雙腿保持伸直並拼攏，身體向下彎曲，胸部靠膝，頭部盡量向下壓，雙手水平抬起來（如圖50-19）。



圖50-18 蹲姿伸展運動

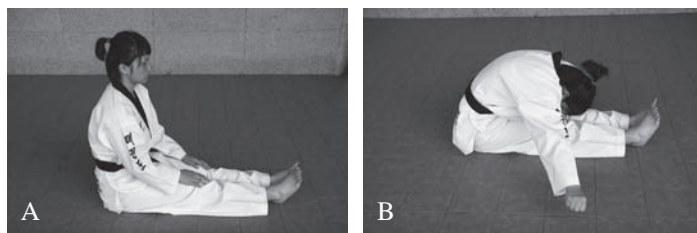


圖50-19 坐姿伸展運動

(10)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖50-20）。



圖50-20分腿伸展運動

(11)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖50-21）。



圖50-21伏地挺身

2. 發展活動

(1)親自示範側抬腳、側踢、跳側踢之基本踢擊動作要領。

(2)側抬腳：

聞口令，進右腳成右側向馬步，移動左腳交叉於右腳前，然後側抬右腳，並保持腿、膝伸直朝上，再收腿落地回復原準備姿勢，練習十次，換腳

練習。

(3)側踢：

聞口令，進右腳成右側向馬步，移動左腳交叉於右腳前，抬右腳，提高膝關節，再以膝關節的彈性向側方彈踢，以腳刀踢擊目標，踢直後收腿回覆原準備姿勢，練習十次，換腳練習。

(4)跳側踢

聞口令，進右腳成右三七步，抬左腳以右腳起跳，在空中最高點時，右腳膝關節彈踢直，彎曲右腳收回，落地成原準備姿勢。練習十次，換腳練習。

3. 綜合活動

(1)講解側抬腳、側踢、跳側踢等動作要領及使用時機。

(2)選三組同學分別演練側抬腳、側踢、跳側踢，並給予講評。

(3)整理操後依道場禮節，整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點

1. 除空踢外，亦可二人一組一人持踢靶，另一人做踢擊動作練習。

2. 做側踢時，持踢靶置於腹前，踢靶面朝下成45度，踢擊時依動作要領，以腳刀踢擊靶面。

3. 跳側踢時，先丈量距離，約比側踢長些，持踢靶面朝下成45度，置於胸前或頭前，踢擊時先抬左腳，右腳起跳，在最高點時，右腳膝關節彈踢直，以腳刀踢擊靶面，彎曲右腳收回，落地回復原準備姿勢。

三、教學評量

(一)認知：能說明側抬腳、側踢、跳側踢動作要領，及使用時機。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
側 抬 腳	1. 側抬時腿膝伸直。 2. 做出腳刀。 3. 上身微傾斜，保持平衡。		
側 踢	1. 後腳交叉前腳前。 2. 抬前腳，提高膝關節。 3. 以膝關節彈踢直。 4. 以腳刀踢擊目標。		

跳側踢	1. 抬左腳，右腳起跳。 2. 離地時雙腳彎曲。 3. 右腳膝關節彈踢直。 4. 以腳刀踢擊目標。 5. 在空中平衡維持。		
-----	---	--	--

2. 客觀評量

(1) 一分鐘做側踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(2) 一分鐘做跳側踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(三) 情意：在練習過程中，能表現認真學習，主動練習，並能學以致用，應用於側面攻擊動作上。

第五十一節 基本踢擊－後踢、旋踢接後踢

一、教學目標

- (一)瞭解跆拳道攻擊腿法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊腿法－基本踢擊動作。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 後踢：

- (1)呈右腳前左腳後之站姿，身體向左方轉動，同時提起左大腿，左大小腿近乎折疊，支撐腳微彎曲以保持平衡，腳踝用力，腳尖向下（如圖51-1）。
- (2)當左腳踢出時，頭往後，眼睛注視攻擊目標，一直線向後踢出，腳跟朝上，腳尖斜向下，上體微向前傾（如圖51-2）。



圖51-1 後踢部位

- (3)動作完成時，立刻收腳，回復原來準備後踢的姿勢，上身保持挺直，然後落地成原準備姿勢（如圖51-3）。



圖51-2 後踢(一)

圖51-3 後踢(二)

圖51-4 後踢(三)

- (4)後踢系攻擊背後的目標，常使用於防禦後的反擊動作或連續攻擊的二次攻

擊，配合身體後衝力量，增加其攻擊力，以所踢腳的腳後跟，攻擊對方之鼠蹊部及腹部或頭部（如圖51-5）。



圖51-5 後踢(四)

2. 旋踢接後踢（配合二次攻擊動作）

- (1)後踢常應用配合攻擊中作二次攻擊動作。
- (2)以旋踢做佯攻擊，對方做後退閃躲，而旋踢落地時，腳跟朝對方（如圖51-6）。
- (3)趁對方向前準備反擊時，抬另一腳，一直線向後踢出，動作同後踢要領（如圖51-7）。

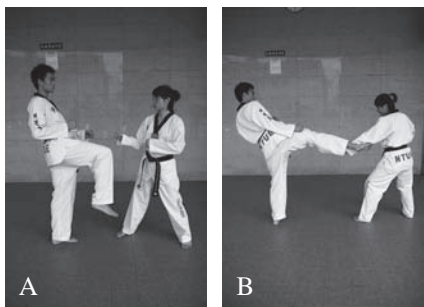


圖51-6 旋踢接後踢(一)

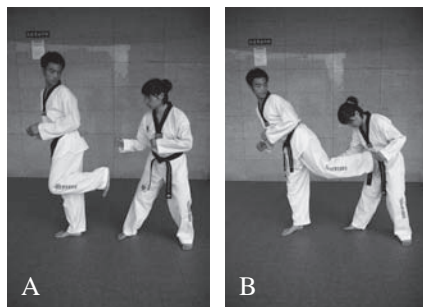


圖51-7 旋踢接後踢(二)

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點，再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖51-8）。

(2)肩部運動

兩手臂腹前交叉向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖51-9）。

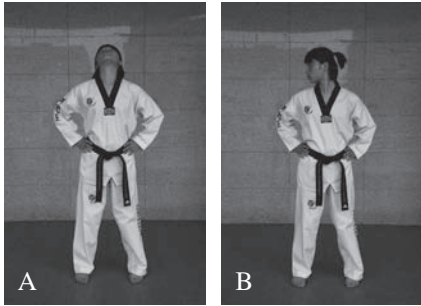


圖51-8 頸部運動

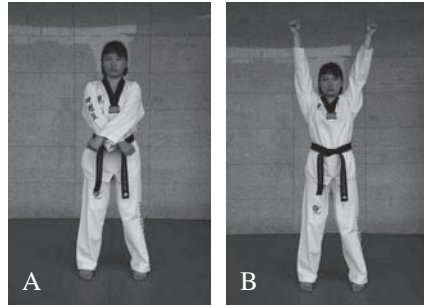


圖51-9 肩部運動

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖51-10）。

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左侧彎時右手伸直向左側壓，向右侧彎時，左手伸直向右侧壓（如圖51-11）。

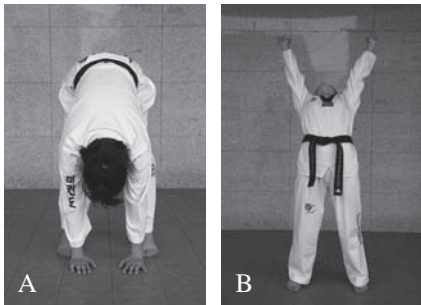


圖51-10 前俯後彎運動

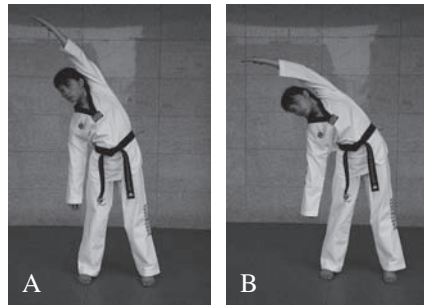


圖51-11 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖51-12）。

(6)髖部運動

將髖部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖51-13）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖51-14）。

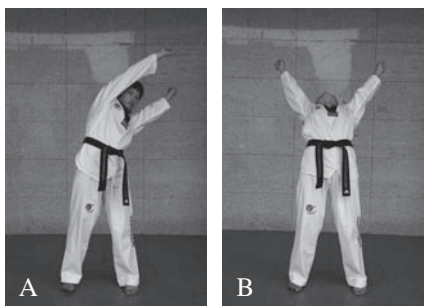


圖51-12 轉體運動

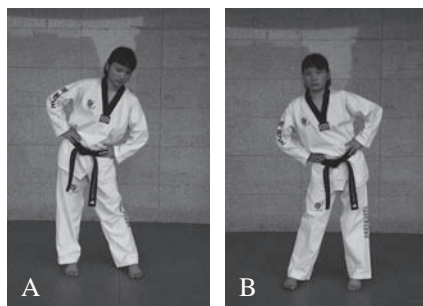


圖51-13 腕部運動

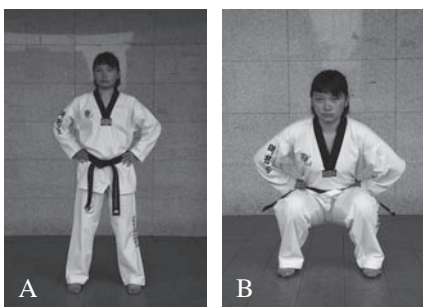


圖51-14 膝部運動

(8) 蹲姿伸展運動

身體蹲下，手臂向前伸而蹲在地板上，身體向前依靠而膝分開，腿伸出旁邊一直膝關節觸地（如圖51-15）。

(9) 坐姿伸展運動

身體坐下，雙腿保持伸直並拼攏，身體向下彎曲，胸部靠膝，頭部儘量向下壓，雙手水平抬起來（如圖51-16）。



圖51-15 蹲姿伸展運動



圖51-16 坐姿伸展運動

(10) 分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指

(如圖51-17)。



圖51-17分腿伸展運動

(1) 伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖51-18）。



圖51-18伏地挺身

2. 發展活動

(1) 親自示範後踢、旋踢接後踢之基本踢擊動作要領。

(2) 後踢

聞口令，退右腳成左弓步，拉回右腳，曲膝置身前，腳踝用力，腳尖向上，頭向後，眼睛注視目標，腳直線向後踢出，以腳後跟踢擊目標，踢直後收腳落地，回復原準備姿勢，練習十次，換腳練習。

(3) 旋踢接後踢

聞口令，退左腳成右三七步，左腳佯攻旋踢，落地腳跟朝對方，抬右腳轉身一直線向後踢出，以腳跟踢擊，收腳落地，回復原準備姿勢，練習十次，換腳練習。

3. 綜合活動

(1) 講解後踢、旋踢接後踢等動作要領及使用時機。

(2) 選三組同學分別演練後踢、旋踢接後踢，並給予講評。

(3) 整理操後，依道場禮節整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點：

1. 除空踢外，亦可二人一組一人持踢靶，另一人做踢擊動作。
2. 做後踢時，持踢靶置於胸前，踢靶面朝下成45度，踢擊時依動作要領，以腳跟踢擊靶面。
3. 做旋踢接後踢，持踢靶置於腹前，右踢靶面朝下成45度，以供踢旋踢，接著後退一步，持踢靶置於胸前，靶面朝下成45度，以供後踢踢擊。

三、教學評量

(一)認知：能說明後踢、旋踢接後踢動作要領及使用時機。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
後踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拉回後腳，曲膝置身前。 2. 頭向後，注視目標。 3. 直線向後踢出。 4. 腳踢朝上，腳尖斜向下。 		
旋踢接後踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先腳旋踢佯攻。 2. 落地時腳跟朝對方。 3. 抬腳轉身。 4. 直線向後踢出。 		

2. 客觀評量

- (1) 一分鐘做後踢踢靶踢擊次數（左右腳）。
- (2) 一分鐘做旋踢接後踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(三)情意：在練習過程中，能表現專心學習，勇於發問，並能學以致用，應用背後攻擊或防禦攻擊動作上。

第五十二節 基本踢擊－後旋踢、旋踢接後旋踢

一、教學目標

- (一)瞭解跆拳道攻擊腿法種類及動作要領。
- (二)學會攻擊腿法－基本踢擊動作。
- (三)學會修正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 後旋踢

- (1)後旋踢係以近乎平行地面的弧形掃踢的攻擊動作，常使用於閃躲後的反擊動作，或連續攻擊的二次攻擊，以腳後跟或腳底攻擊對方之頭部、肋骨等部位（如圖52-1）。
- (2)作後旋踢時，隨著身體的旋轉；支撐的腳底亦應同時旋轉，以腳跟朝攻擊方向（如圖52-2）。
- (3)旋轉時，與踢腳同側的手，旋轉至身體背後，可防禦背後攻擊動作，亦可幫助作旋轉之動作（如圖52-3）。
- (4)上半身先旋轉，帶動踢腳抬高近乎平行地面的弧形掃踢，以腳後跟或腳底踢擊目標（如圖52-4）。
- (5)動作完成，順著掃踢成圓弧動作，回復原來準備姿勢，掃踢時支撐腳底部亦跟著旋轉以維持平衡（如圖52-5）。



圖52-1 後旋踢部位

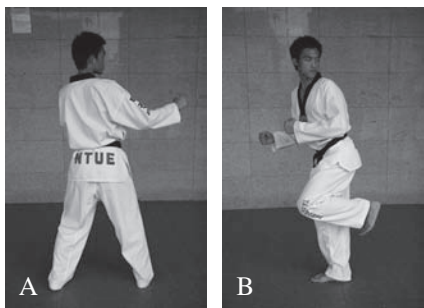


圖52-2 後旋踢(一)

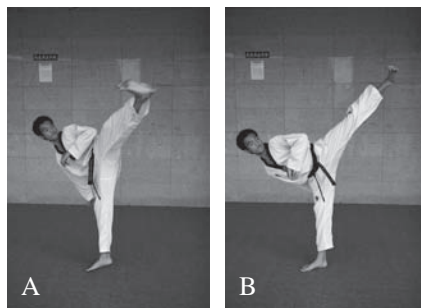


圖52-3 後旋踢(二)



圖52-4 後旋踢(三)



圖52-5 後旋踢(四)

2. 旋踢接後旋踢

- (1)後旋踢常應用配合攻擊中作二次攻擊動作。
- (2)以旋踢做佯攻擊，對方做後退閃躲，而旋踢落地時，腳跟朝對方（如圖52-6）。
- (3)趁對方向前準備反擊時，抬另一腳，近乎平行地面的弧形掃踢，動作同後旋踢要領（如圖52-7）。

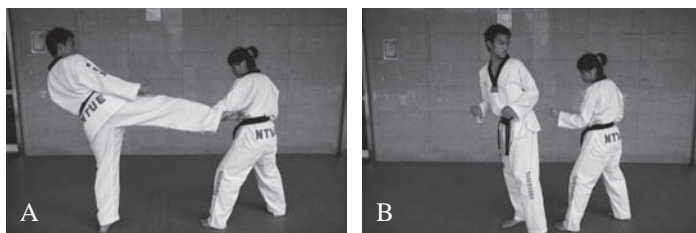


圖52-6 旋踢接後旋踢(一)



52-7 旋踢接後旋踢(二)

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)頸部運動

緩緩將頭向前、後點；再向左右搖動，然後轉圓圈（如圖52-8）。

(2)肩部運動

兩手臂平行向上抬，再用力向後擺動，然後繼續由後向前擺動（如圖52-9）。

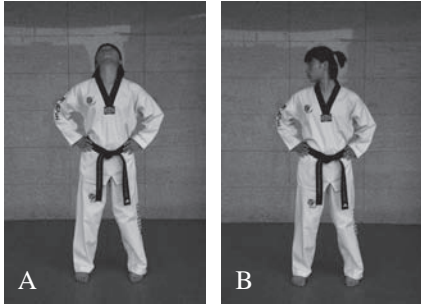


圖52-8 頸部運動

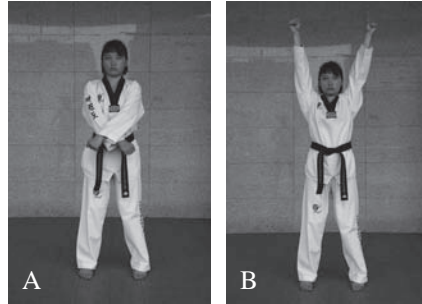


圖52-9 肩部運動

(3)前俯及後彎運動

身體向前俯及向後彎，如此交互向前向後，活動時切忌彎曲膝蓋（如圖52-10）。

(4)側彎運動

身體向左右側彎，膝蓋保持正直，向左側彎時右手伸直向左側壓，向右侧彎時，左手伸直向右侧壓（如圖52-11）。

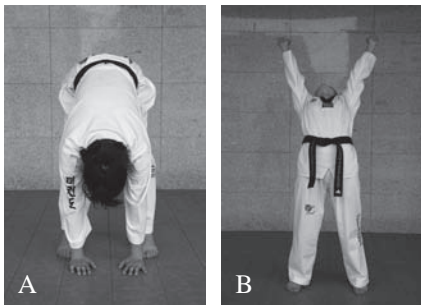


圖52-10 前俯後彎運動

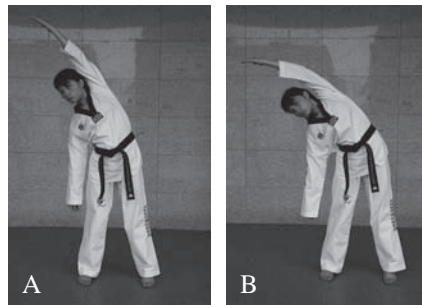


圖52-11 側彎運動

(5)轉體運動

雙腳貼地站穩，緩緩扭轉全身，身體由左向右，再由右向左，亦可做圓弧的揮舞動作（如圖52-12）。

(6)髖部運動

將臀部向前及向後活動髖部關節，再向左右搖動，最後做圓形的扭轉動作（如圖52-13）。

(7)膝部運動

緩緩蹲下再站起來，上身保持正直，雙腳不離地以活動膝關節及大腿肌肉（如圖52-14）。

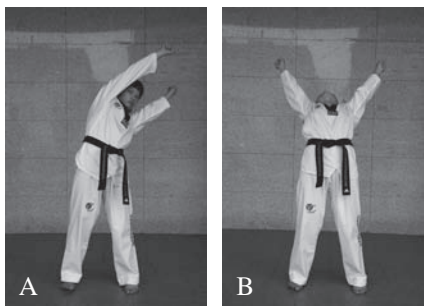


圖52-12 轉體運動

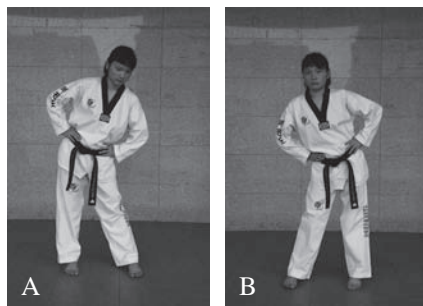


圖52-13 腕部運動

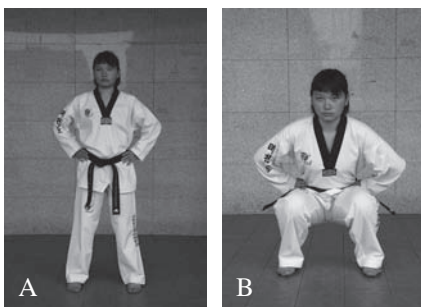


圖52-14 膝部運動

(8) 蹲姿伸展運動

身體蹲下，手臂向前伸而蹲在地板上，身體向前依靠而膝分開，腿伸出旁邊一直膝關節觸地（如圖52-15）。

(9) 坐姿伸展運動

身體坐下，雙腿保持伸直並拼攏，身體向下彎曲，胸部靠膝，頭部儘量向下壓，雙手水平抬起來（如圖52-16）。



圖52-15 蹲姿伸展運動



圖52-16 坐姿伸展運動

(10)分腿伸展運動

拉筋時，伸出一腳，腳尖朝上，膝關節著地，左右腳交互實施。接著做前後左右劈腿拉筋，做時身體同時向前及向左右，以手觸地面及左右腳腳指（如圖52-17）。

(11)伏地挺身

以正拳動作握緊伏地挺身，以加強正拳負荷及訓練指尖和發展手臂肌肉及胸部肌肉（如圖52-18）。



圖52-17 分腿伸展運動



圖52-18 伏地挺身

2. 發展活動

(1)親自示範後旋踢、旋踢接後旋踢之基本踢擊動作要領。

(2)後旋踢

聞口令，退右腳成左三七步，前腳旋轉向後，腳跟對目標，以手協助旋轉，帶動後腳圓弧掃踢，順圓弧動作；回復原來準備動作。練習十次，換腳練習。

(3)旋踢接後旋踢

聞口令，退左腳成右三七步，左腳佯攻旋踢，落地腳跟朝對方，抬右腳旋轉身體，做近乎平行地面的弧形掃踢，順著圓弧回復原來準備動作，練習十次，換腳練習。

3. 綜合活動

(1)講解後旋踢、旋踢接後旋踢等動作要領及使用時機。

(2)選三組同學，分別演練後旋踢、旋踢接後旋踢，並給予講評。

(3)整理操後，依道場禮節整理服裝後敬禮解散。

(三)教學要點：

- 1.除空踢外，亦可二人一組，一人持踢靶，另一人做踢擊動作練習。
- 2.做後旋踢時，持踢靶置於頭前或胸前，靶面朝右或左側，踢擊時依動作要領，以腳跟或腳底踢擊靶面。
- 3.做旋踢接後旋踢時，持踢靶置於腹前，靶面朝左（右）下成45度，以供旋踢踢擊，接著後退一步，持靶置於胸前或頭前，靶面朝左（右），以供後旋踢踢擊。

三、教學評量

(一)認知：能說明後旋踢、旋踢接後旋踢動作要領及使用時機。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
後 旋 踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前腳旋轉向後，腳跟朝目標。 2. 身體旋轉，手臂帶動旋轉。 3. 後腳抬高弧形掃踢。 4. 以腳後跟或腳底踢擊。 5. 支撐腳底同時旋轉。 6. 身體維持平衡。 		
旋 踢 接 後 旋 踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先腳旋踢佯攻。 2. 落地時，腳跟對目標。 3. 抬腳旋轉弧形掃踢。 4. 身體維持平衡。 5. 以腳後跟或腳底踢擊。 		

2. 客觀評量

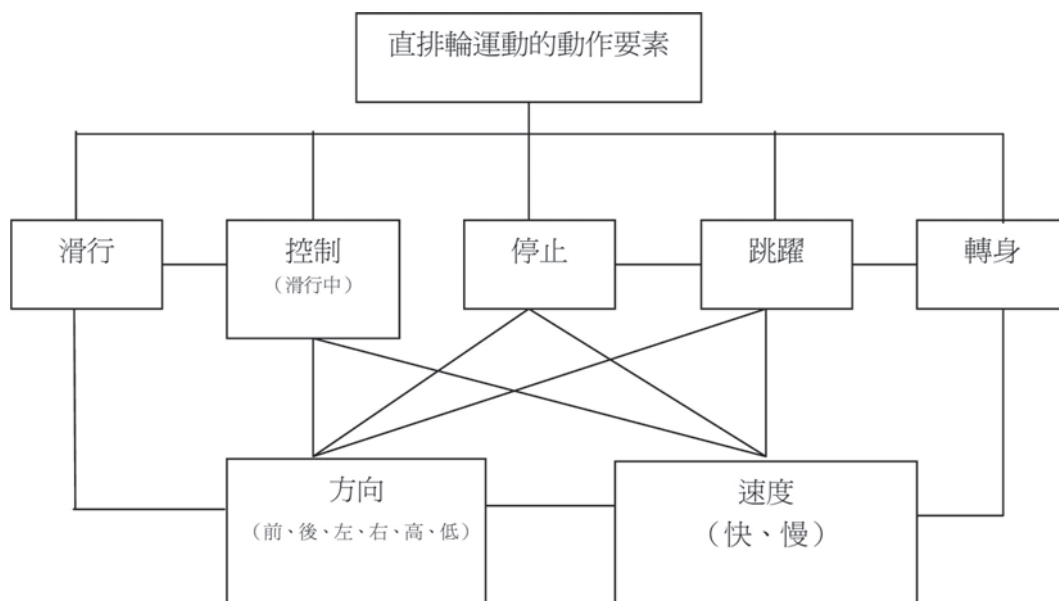
(1)一分鐘做後旋踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

(2)一分鐘做旋踢接後旋踢踢靶踢擊次數（左右腳）。

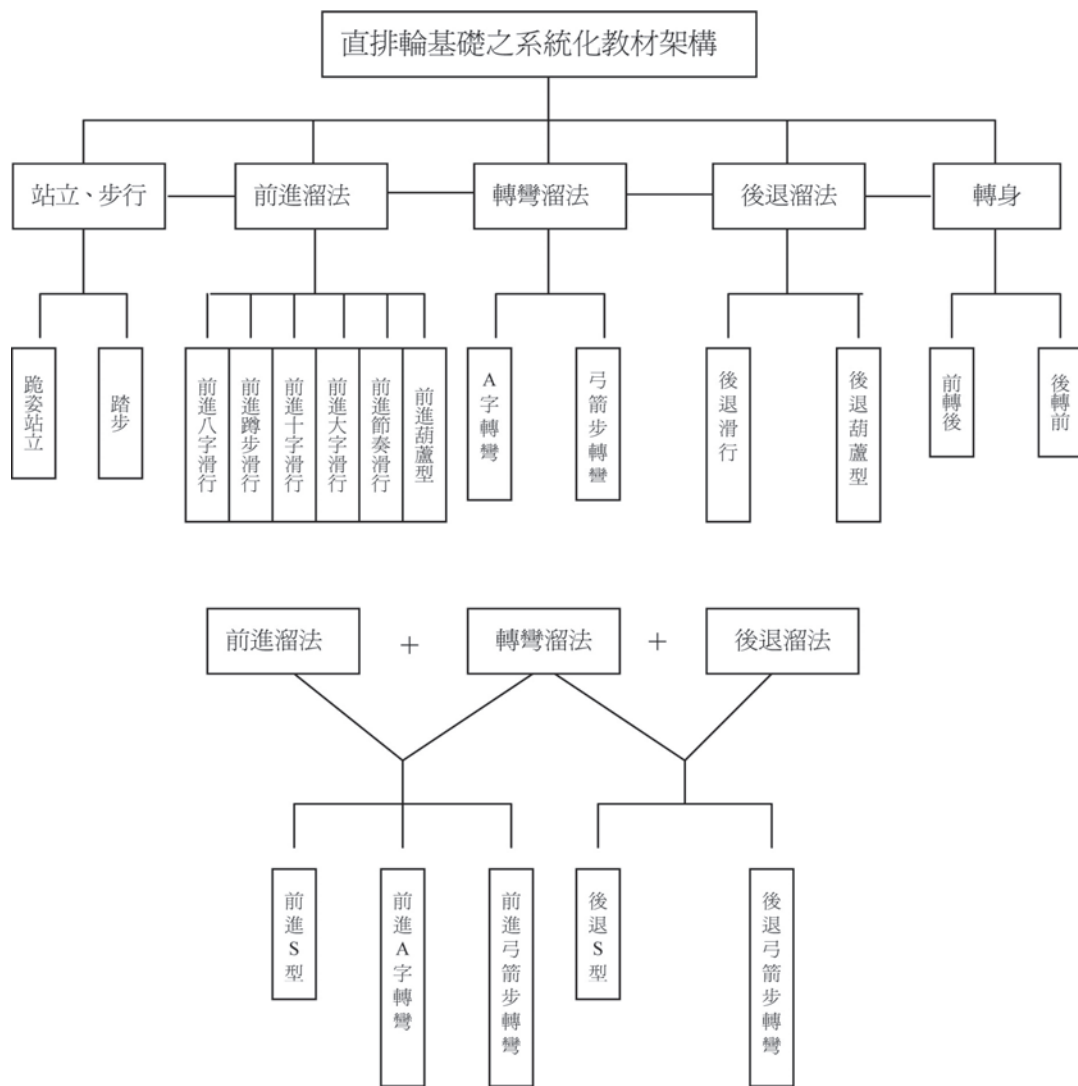
(三)情意：在練習過程中，能表現認真學習，勇於發問，並能改正或接受改正錯誤動作，課後主動練習養成運動習慣並能學以致用。

直排輪

一、直排輪運動之動作要素架構圖



二、直排輪系統化教材編配架構圖



(一)

教材綱目	教學內容	備註
站立與步行	一、器材使用 1. 講解正確穿鞋方式 2. 護具使用 二、站立、跌倒跪姿練習 1. 扶欄竿練習 2. 草地上站立練習 3. 獨立踏步練習 三、踏步練習 1. 草地上踏步練習 2. 硬地上踏步練習 四、遊戲 1. 走步接力比賽 2. 神奇滑板車競賽	

(二)

教材綱目	教學內容	備註
直排輪前進溜法(一) 1. 自然滑行 2. 前進滑行	一、熱身運動 二、講解原地重心轉換要領 三、前進八字滑行要領 四、前進八字滑行練習 1. 由慢走至快走 2. 由快走至滑行 五、前進蹲步、十字及大字滑行要領 六、前進蹲步、十字及大字滑行練習 七、遊戲 1. 前進滑行接力比賽 2. 小小駕駛員遊戲	

(三)

教材綱目	教學內容	備註
直排輪前進溜法(二) 1. 前進節奏滑行 2. 前進葫蘆型滑溜 3. 葫蘆型停止法	一、熱身運動 二、講解前進節奏滑行及前進葫蘆型滑溜動作要領 三、前進節奏滑行練習 四、前進葫蘆型滑溜練習 五、講解葫蘆型停止法動作要領 六、葫蘆型停止法練習 七、遊戲 1. 接龍 2. 葫蘆型比大小闖關遊戲	

(四)

教材綱目	教學內容	備註
直排輪前進溜法(三) 1. 前進單腳滑行 2. 前溜後T字型停止法	一熱身運動 1. 伸展操 2. 複習前進節奏滑行 3. 複習前溜葫蘆型停止法 二講解前溜單腳滑行及前溜後T字型停止法動作要領 三前溜單腳滑行練習(左腳、右腳) 四前進後T字型停止法練習 五遊戲 1. 一二三木頭人 2. 拳王比一比	

(五)

教材綱目	教學內容	備註
前進轉彎法及S型溜法 1. A字轉彎法 2. 前進弓箭步轉彎法	一熱身運動 1. 伸展操 2. 柔軟體操 3. 複習前進單腳滑行、停止法 二講解前進S型過角標動作要領 三前進S型過角標練習 四講解前進A字轉彎及前進弓箭步轉彎動作要領 五前進A字轉彎法練習 六前進弓箭步轉彎法練習 七遊戲 1. 貓抓老鼠 2. 前進S型滑行接力比賽	

(六)

教材綱目	教學內容	備註
複習前進節奏滑行、停止法及前進轉彎法	一熱身運動 1. 伸展操 2. 柔軟體操 二前溜轉彎練習 三接飛盤練習 四前溜投籃練習 五老鷹捉小雞 六穿越呼拉圈接力比賽	

(七)

教材綱目	教學內容	備註
後退滑行 (Backward) 及後 退葫蘆型滑溜	一、熱身運動 1. 伸展操 2. 複習前進滑行 3. 複習前溜轉彎 二、講解後退滑行及後退葫蘆型滑溜動作要領 三、後退滑行及後退葫蘆型滑溜練習 四、前溜→後 T 字停止→後退葫蘆型滑溜 五、遊戲 1. 穿越呼拉圈接力比賽 2. 攻城堡遊戲競賽	

(八)

教材綱目	教學內容	備註
前進滑行轉後退溜 行	一、熱身運動 1. 伸展操及體操 2. 複習後退溜行 3. 複習前溜左、右轉彎 二、講解前進滑行轉後退原地動作要領 三、前進轉後退原地動作練習 四、練習前進滑行轉後退滑行動作 五、前進直線滑行→弓箭步轉彎→前進直線滑行→ 前進轉後退滑行→後退滑行 六、遊戲 1. 超級記憶王 2. 超級破壞王	

第五十三節 滑輪站立與步行

一、教學目標：

- (一)認識滑輪器材使用方法及穿著輪鞋時站立和步行基本動作要領。
- (二)學會如何保護自己、並能做出穿著輪鞋時跪姿跌倒及站立的動作。
- (三)能做出穿著輪鞋步行動作。
- (四)能從踏步「走」的過程中，自然體會出「溜」（滑行）的感覺。

二、教學過程

(一)使用器材的講解

1. 輪鞋

- (1)鞋子大小必須適中，一般是以腳後跟與輪鞋保持一個手指寬的距離，最為適合（如圖53-1）。



圖53-1 腳後跟與輪鞋保持一個手指寬的距離

- (2)穿鞋時，腳踵必須緊貼在鞋根部位，將腳尖朝上，用腳後根輕輕敲打地面
- (3)繫扣帶時，腳踝上方需將扣帶繫牢（如圖53-2）。



圖53-2 輪鞋上方扣帶需繫牢

- 2. 護膝、護肘、護掌：儘量避免採用太硬的護具，以免影響手部及膝部關節屈伸動作（如圖53-3）。



圖53-3 全套護具



圖53-4 安全帽

3. 安全帽（如圖53-4）。

(二) 站立及走步動作要領

1. 站立動作要領（如圖53-5）。

- (1) 兩腳開立、與肩同寬。
- (2) 膝蓋微彎曲。
- (3) 上身略前傾，不可用力。
- (4) 兩臂自然下垂、軸部微屈、不隨意擺動。
- (5) 眼睛平視。



圖53-5 站立姿勢（A正面、B側面）

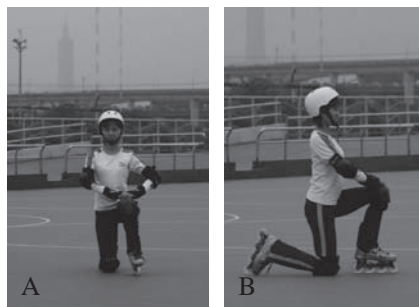


圖53-6 跪姿跌倒正確圖（A正面、B側面）

2. 跪姿跌倒站立動作要領（如圖53-6）

- (1) 身體保持直立。
- (2) 雙腳成單足高跪姿樣，雙手置於膝蓋上
- (3) 眼睛平視、不可往自己的腳看。
- (4) 保持身體略向前傾，雙手下壓膝蓋，提起臀部，將跪地腳收起，雙腳靠近站立。
- (5) 跪下時，一隻腳向後延伸，彎曲膝蓋輕跪於地面。

(6) 跪姿跌倒與站立連續動作 (如圖53-7)

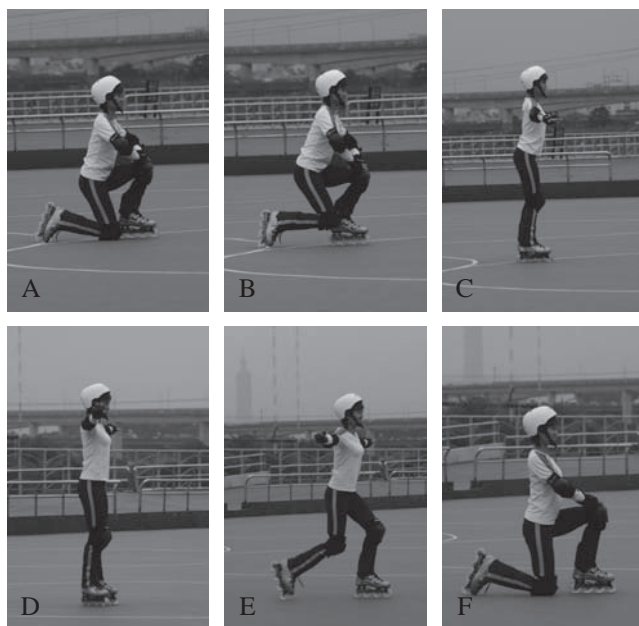


圖53-7 跪姿站立連續動作 (A至F)

3. 踏步動作要領

- (1) 直排輪的踏步走與平時走路的方式不同。
- (2) 腳步略抬高、切勿向前踏滑。
- (3) 踏步時膝關節緩慢屈伸，兩腳有韻律的做交換踏步動作。
- (4) 眼睛平視、不可往自己的腳看。
- (5) 保持自己的身體略向前傾，以頭部隨時保持在前腳的前端為標準。
- (6) 體重落在腳踵，腰部以上不可用力，移動腳踵時，體重也必須轉移過去，左右腳交替。
- (7) 穩定後，動作可逐漸加快 (踏步連續動作如圖53-8)。

(三) 教學步驟：

1. 準備活動

- (1) 伸展操及體操。
 - A 腰部旋轉運動。
 - B 膝關節旋轉運動。
 - C 踝關節旋轉運動。
 - D 兩側壓腿，伸展膝關節及大腿部。

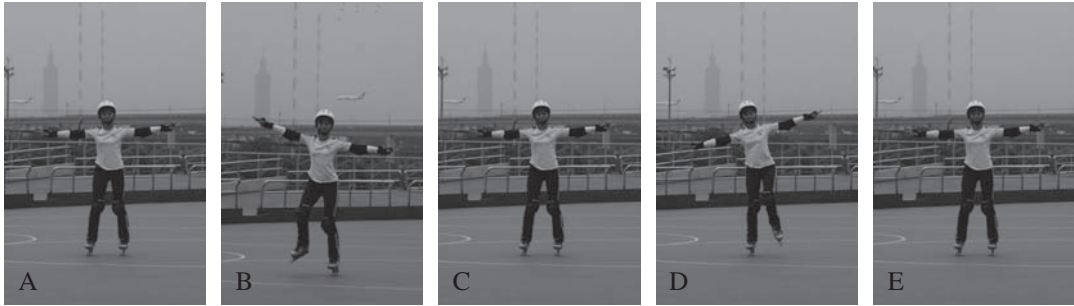


圖53-8 踏步連續動作（A至E）

E 前足踏出、後腳膝部著地，以兩手小手臂貼起，伸展腿部。

F 站立時兩腳交叉，手觸足尖，維持十秒鐘。

G 跳躍運動。

(2) 慢跑400公尺。

2. 發展活動

(1) 說明直排輪器材及護具穿著及使用方式

(2) 以圖示說明直排輪跪姿跌倒、站立、踏步基本動作要領，並且示範說明跪姿跌倒、站立、踏步的練習方法。

(3) 嚴格要求學生聽從口令、動作，並注意安全距離，避免撞擊。並且希望遊戲時同學相互合作，爭取榮譽。

(4) 站立練習

A 扶欄竿練習。

B 先至草地上練習，後移至硬地上。

C 雙腳交互練習。

D 失去平衡時，趕快蹲下，以免頭部由高處落下碰地。

E 活動場地周圍必須遠離尖銳物，以免跌倒時撞擊。

(5) 踏步練習

A 草地上踏步練習。

B 硬地上踏步練習。

C 注意剛開始踏步時，應以離地少許及踏小半步為宜。

3. 綜合活動

(1) 選三位同學分別演練站立及踏步動作。

(2) 對演練同學的動作給予講評。

(3)神奇滑板車：

- A 將左腳（或右腳）的直排輪鞋換成布鞋，布鞋腳置於後側，輪鞋腳置於前側。
- B 說明滑板車使用方式，布鞋腳向後、向地面推進，並抬起布鞋腳，使輪鞋呈單腳滑行（如圖53-9）。



圖53-9 一腳穿著布鞋，一腳穿著輪鞋向前推進（A至C）。

- C 分成四組（每組人數相同），每人距離20公尺，進行來回接力比賽（如圖53-10）。

(四)教學要點：

1. 輪鞋：

- (1)輪鞋大小必須適合，如果太大，做前進轉身動作，因足尖阻力過大，不易把後輪提離地面。
- (2)輪鞋太小，足尖會產生阻力過小，身體容易向前傾倒，一不小心就會跌倒。
- (3)鞋帶的繫法，只需將前面鞋帶些微繫牢，靠近腳踝的扣帶用力扣緊。
- (4)輪鞋的鞋帶，不可留在外面過長，宜儘量打成小蝴蝶結，以免捲進輪子，發生意外。

2. 站立動作：

- (1)膝蓋放鬆微彎曲，兩腿保持自然狀態，不可用力。

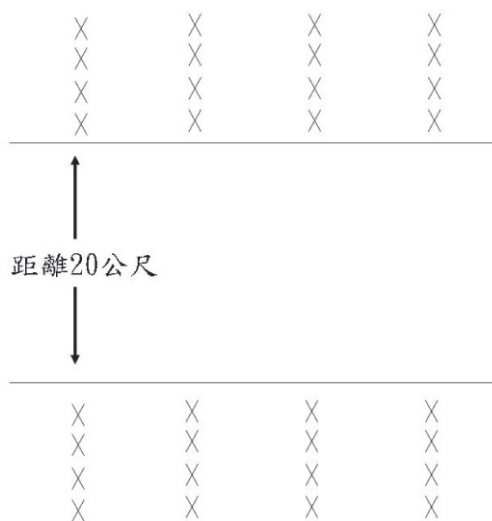


圖53-10 接力比賽路線

- (2) 體重平均置於兩腳腳踵。
- (3) 上身保持正直，手、腕、肩均放鬆，手臂自然下垂。
- (4) 站姿正確姿勢與錯誤姿勢如圖53-11。
- (5) 站立正確姿勢與錯誤姿勢如圖53-12。
- (6) 跪姿站立錯誤姿勢如圖53-13。

正確：



兩腳外八站立 兩腳平行站立

錯誤：



兩腳向外傾斜 兩腳向內傾斜

圖53-11 兩腳正確站姿及錯誤站姿

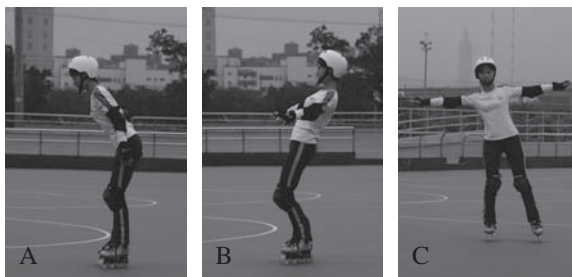
正確：



A正面、B側面

眼睛平視、重心置於腳踵、膝部些微彎曲

錯誤：



A身體過於向前傾斜、B身體過於向後傾斜、C身體傾斜身體一側

圖53-12 站立時正確及錯誤姿勢

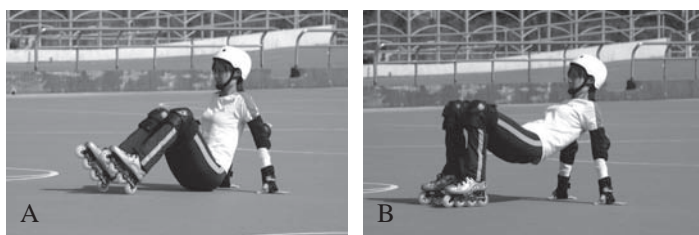


圖53-13 跪姿站立時，不可直接抬起臀部站立（A至B）

3. 踏步動作

- (1) 踏出腳離地少許。
- (2) 踏步時膝關節緩慢屈伸，兩腳做有韻律般的交換踏步動作。
- (3) 如果不利用膝關節的屈伸，配合柔軟的彈性，進行練習，只想快速步行前進，則全身容易緊張；所以，承受體重的腳部膝蓋彎曲時，另一腳隨著向上抬起，並將體重移至該腳，其重點著重於利用膝蓋的屈伸而前進。
- (4) 眼睛必須平視，不要往自己的腳看。
- (5) 失去平衡時，應儘快蹲下，以免撞擊頭部。
- (6) 所有的練習過程，儘量不要借助他人或外物練習，應儘量憑自己的力量努力學習。

三、教學評量：

(一) 認知：能說出穿著輪鞋後站立及走步的動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量（如表53-1）。

2. 客觀評量（如表53-2）。

(三) 情意：評量表如表53-3

表53-1 （站立與踏步主觀評量表）

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
站立動作	1. 雙腳與肩同寬。 2. 膝蓋微彎曲。 3. 兩臂自然下垂。 4. 上身略前傾。 5. 背直。 6. 眼睛平視前方。		

跪姿 站立	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體保持直立。 2. 雙腳成單足高跪姿式，雙手置於膝蓋上。 3. 眼睛平視。 4. 保持身體略向前傾，雙手下壓膝蓋，提起臀部，雙腳靠近站立。 5. 跪下時，一腳向後延伸，彎曲膝蓋輕跪於地面。 		
踏步 動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 膝部緩緩屈伸。 2. 有韻律感的交換踏步。 3. 身體略前傾。 4. 眼睛平視。 5. 頭部在腳步前方。 6. 手部不可亂擺動。 		

表53-2 (站立與踏步客觀評量表)

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 站立維持三十秒鐘。		
2. 左右腳跪姿跌倒連續站立10次		
3. 踏步三十步。		

表53-3 (站立與踏步情意評量表)

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
1. 能主動幫忙同學穿著用具。		
2. 同學跌倒時能主動幫忙。		
3. 遊戲時能與同學合作，爭取榮譽。		

第五十四節 直排輪前進溜法

一、教學目標：

- (一)認識前進溜法中重心轉移及前進八字滑行、蹲步滑行、十字滑行、大字滑行的動作要領。
- (二)做出前進溜法中重心轉移及前進八字滑行、蹲步滑行、十字滑行、大字滑行的動作。

二、教學過程：

(一)重心轉移動作要領（如圖54-1）

- 1.以基本姿勢外八站立、重心落在兩腳腳踵上。
- 2.一方面保持原來姿勢，一面將上身橫向擺動，重心移於擺動方向同側的腳踵，另一隻腳稍為提起離開（浮於）地面。
- 3.按照相同要領，上身重心擺向另一側，不要使勁搖擺，藉著反作用力，有節奏的自然將重心轉移另一方向。

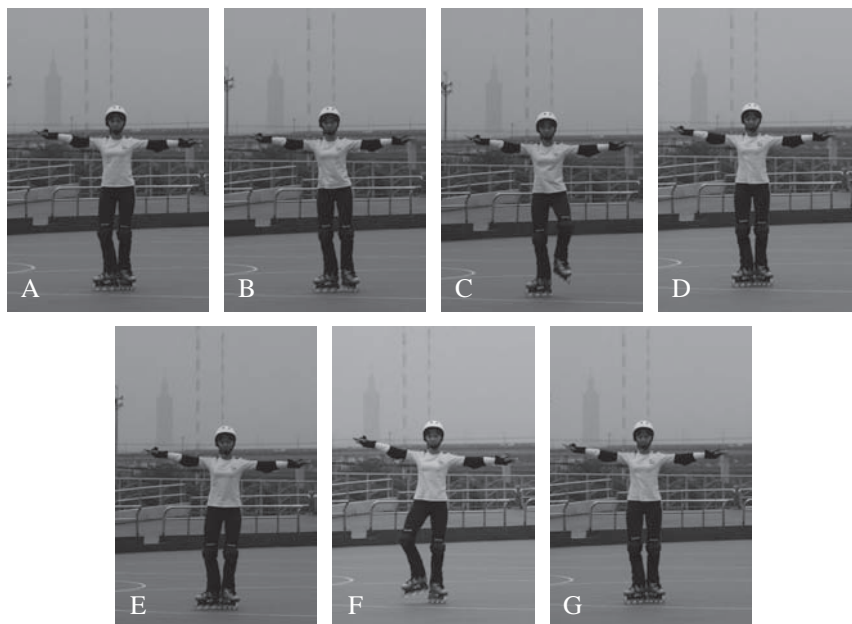


圖54-1 重心轉移連續動作（A至G）

(二)前進八字滑行動作要領（如圖54-2）

- 1.把身體的重心全部依靠在右足（溜冰足），然後把左足（自由足）置於溜冰足

(右足)旁。

2. 雙足足尖打開約60度，輪子完全著地，溜冰足（右足）向前滑出，同時自由足（左足）用力向斜後方推出。
3. 上身向前傾出，很快的把重心移動溜冰足（右足），左足離地，成為自由足。
4. 換腳時，將自由足（左足）置於右足旁著地，足尖打開約六十度，輪子完全著地後向前溜出，同時用溜冰足（右足）用力向斜後方推出，並且把上身向前傾出，身體重心很快的移靠在溜冰足（左足）上，把溜冰足（右足）提離地面，而成為自由足，這樣子繼續交換動作，就可以向前滑溜了。自由足變成溜冰足時，要注意膝蓋略彎，不可伸直。



圖54-2 前進八字滑行動作（A至I）

- A 預備動作：兩手平行，勿高於肩；兩腳跟併攏。
- B 右足在左足之前。
- C 身體略蹲，重心放在左足。
- D 左足蹬出，用右足滑溜，重心完全放在右足。
- E 左足往右足靠攏。
- F 左足在右足之前。
- G 身體略蹲，重心放在右足。
- H 右足蹬出，用左足滑溜，重心完全放在左足。

I 右足往左足靠攏，重複圖A的動作。

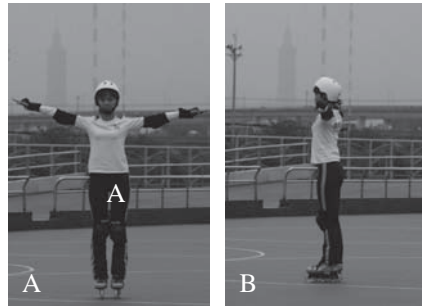
(三)前進蹲步滑行動作要領（如圖54-3）

1. 前進八字滑行數步，待有速度後，將雙腳平行與肩同寬，使輪鞋自行滑行。
2. 滑行時，雙手置於身體前方，身體些微向前傾斜。
3. 腳踝向前壓，使膝關節彎曲角度變大。



A正面、B側面

圖54-3 蹲步滑行動作



A正面、B側面

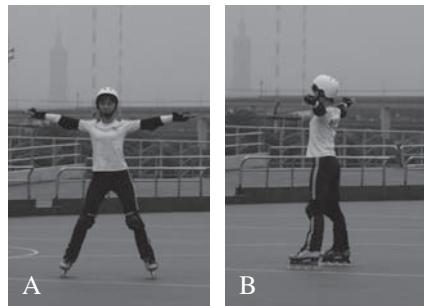
圖54-4 十字滑行動作

(四)前進十字滑行動作要領（如圖54-4）

1. 前進八字滑行數步，待有速度後，雙腳靠近併攏，使輪鞋自行滑行。
2. 滑行時，雙手約與肩同高，身體直立，雙腳站立滑行。

(五)前進大字滑行動作要領（如圖54-5）

1. 前進八字滑行數步，待有速度後，雙腳平行張開，使輪鞋自行滑行。
2. 滑行時，身體直立，雙手約與肩同高，雙腳張開大於肩寬。



A正面、B側面

圖54-5 大字滑行動作

(六)教學步驟：

1. 準備活動

(1)伸展操

- A 踝部的伸展。
- B 坐地後兩腳分開，以上身向一側前壓二十秒，以伸展腿後肌。
- C 坐地後，兩腿呈盤坐狀，以兩手輕壓大腿內側，伸展股腹部。
- D 側臥，用手把腳部後拉，伸展股四頭肌。

(2)體操：

- A 前彎後仰
- B 腰部旋轉運動。
- C 膝關節旋轉運動。
- D 踝關節旋轉運動。
- E 跳躍運動。

(3)慢跑400公尺。

2.發展活動：

- (1)以圖示說明重心轉移、前進八字滑行、蹲步滑行、十字滑行及大字滑行的動作要領，並示範說明重心轉移、前進八字滑行、蹲步滑行、十字滑行及大字滑行的動作要領及練習方法。
- (2)前進八字滑行20公尺後，採蹲步姿勢滑行，兩手置於身體前方，等速度慢下來後，站起，溜回原位。
- (3)前進八字滑行20公尺後，採十字姿勢滑行，兩手置於身體兩側，與肩同高，等速度緩慢下來後，回復為八字滑行，溜回原位。
- (4)前進八字滑行20公尺後，採大字姿勢滑行，兩手置於身體兩側，與肩同高，等速度緩慢下來後，回復為八字滑行，溜回原位。
- (5)5人一組，採橫向排列，讓同學由慢走至快走，而後由快走的動作中，體會出滑行的動作。

3.綜合活動：

- (1)選三位同學分別演練由快走至前進滑行的連續動作。
- (2)對演練同學動作給予講評。
- (3)讓全班同學分4組（每組人數相同），每人距離30公尺，採前進八字滑行動作，進行來回接力比賽。
- (4)小小駕駛員
 - A 每位學生皆為一位駕駛員。
 - B 確認四周方位，分別為東、南、西、北方，口令為前進與煞車。
 - C 給予駕駛員行駛方向，經指示方可變換方向。
 - D 變換行駛方向時，不可相撞、跌倒、推擠，有上述狀況則給予罰單，並停靠於兩旁休息30秒後才可再次前進。

(七)教學要點：

1. 重心轉換

- (1)應強調不帶任何滑行意識，學習重心轉換。
- (2)注意進行上身的「橫擺」動作，藉著反作用力，有節奏的自然向左、右方擺動。
- (3)由重心的擺動中，了解滑行究竟是怎麼一回事。
- (4)引靠的腳不要移向前方，而是收向另一隻腳的腳踵附近，兩腳張開約 70° ~ 80° 的角度，並且體會重心的變換（如圖54-6）。
- (5)了解滑行並非用腳踢進，而是用一隻腳的輪子橫向「輕推地面」，以產生向前的動力。
- (6)重心轉移中，一般人最容易犯的錯誤是，輪鞋一直朝著正面，而上身左右擺動向前進。正確的前進方向，必須上身與支持重心的輪鞋前進方向互相一致，亦即兩肩與輪鞋進行方向呈直角。



圖54-6 兩腳張開約 70° ~ 80°

- (7)錯誤姿勢如圖54-7、54-8。



圖54-7 雙腳張開角度小於 70° ~ 80°



圖54-8 雙腳張開角度大於 70° ~ 80°

2. 前進八字滑行

- (1)讓同學瞭解著地的腳稱為「溜冰足」（Skating feet），懸空的腳稱為「自由足」（Free feet），換足前自由足必須向溜冰足側靠攏，以增進穩定度。
- (2)滑溜時，身體保持偏向溜冰足一邊，把重心完全放在溜冰足上，在換足前，應強調自由足往溜冰足靠攏，若沒有向溜冰足靠攏，會造成很大的重心偏移，使身體不穩定。

- (3)自由足變成溜冰足時，重心也必須跟著轉移，此時要注意膝蓋略彎，不可伸直。
- (4)滑溜時不能向前跨步，因為輪鞋會向後滑，而得不到推進力，且容易失去平衡而跌倒，所以兩腳應成 60° 角，溜左足時，右足以側面推進才不會打滑（圖54-9）。
- (5)前溜時，左腳向左前方溜，右腳向右前方溜（如圖54-10）。

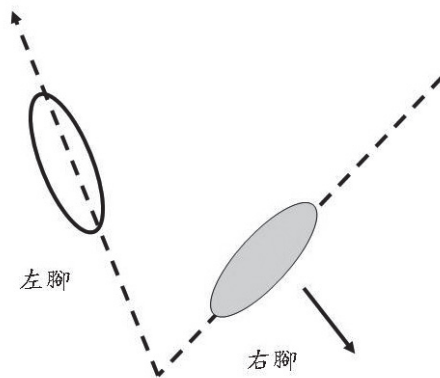


圖54-9 溜左足時右足以側向推進

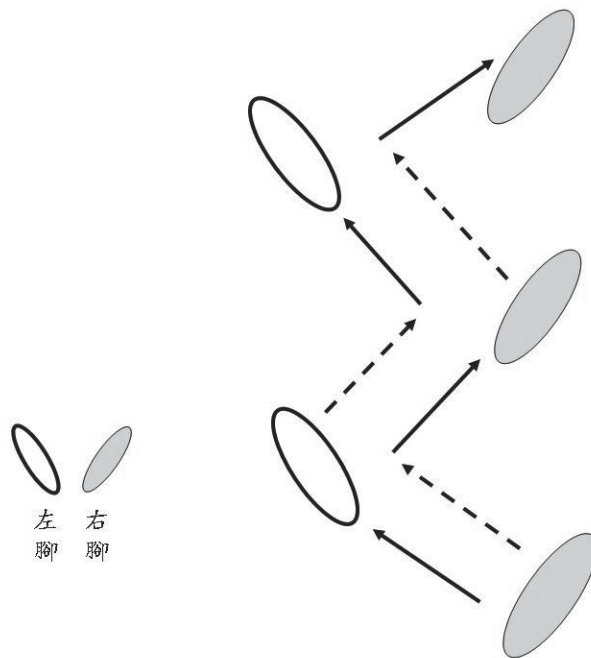


圖54-10 前溜方向線（實線是在地上溜行的軌跡，虛線為懸空移動的軌跡）

- (6)由左腳要換右腳溜冰時，右腳必須左右腳內側著地，著地時不可超越左腳前輪，不然原來的左腳會向後滑，右腳換左腳也是一樣（如圖54-11）。

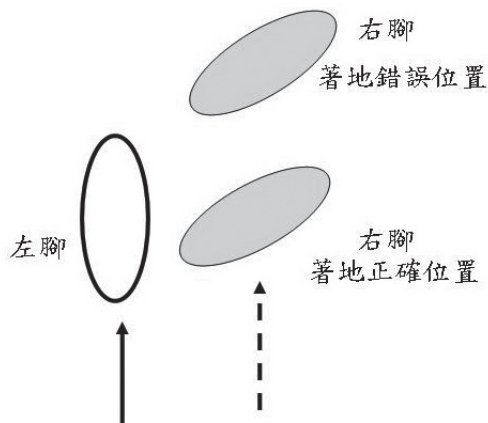


圖54-11 自由足換溜冰足時位置

3. 前進蹲步滑行

- (1)讓同學瞭解彎曲膝蓋時，重心由後轉向前方。
- (2)滑行時，身體略微前傾，採蹲姿勢滑行，雙腳應與肩同寬，輪子需與地垂直。
- (3)初學者對於速度加快而產生恐懼，可藉由蹲步滑行減緩速度。

4. 前進十字滑行

- (1)強調雙腳靠近併攏滑行，雙手張開於兩側與肩同高，可利用雙手來保持身體的平衡。
- (2)滑行時，雙腳由於滑行方向而逐漸張開，此時需用更大的力氣來使雙腳靠近併攏。

5. 前進大字滑行

- (1)強調雙腳張開滑行，雙手張開於兩側與肩同高，可利用雙手來保持身體的平衡。
- (2)滑行時，雙腳由於滑行方向而逐漸張開，此時腿部需用力使雙腳維持同樣寬度滑行。

三、教學評量：

- (一)認知：能說出自然滑行與前進滑行的動作要領。
- (二)技能：

1. 主觀評量（如表54-1）。
2. 客觀評量（如表54-2）。

表54-1 自然滑行與前進滑行主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
重心轉移動作	1. 上身橫向擺動。 2. 重心移向擺動方向同側腳踵。 3. 輪子向旁輕推地面。 4. 兩腳呈外八字型前進。		
前進八字滑行動作	1. 眼睛平視。 2. 上身朝向滑行腳部方向。 3. 重心轉至溜冰足足踵。 4. 自由足懸空。 5. 著地時膝蓋略彎曲。 6. 兩腳呈外八字型前進。 7. 輪子向斜後方推出。 8. 自由足著地時，不超越溜冰足前方。		
蹲步滑行	1. 腳踝向前擠壓輪鞋，彎曲膝蓋。 2. 雙腳平行，與肩同寬滑行。 3. 雙手置於身體前方，身體略微前傾。		
十字滑行	1. 雙腳靠近併攏滑行。 2. 雙手張開於兩側，與肩同高。 3. 身體直立。		
大字滑行	1. 雙腳張開大於肩寬。 2. 雙手張開於兩側，與肩同高。 3. 身體直立。		

表54-2 自然滑行與前進滑行客觀評量表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
重心轉移三十次。		
前進八字滑行三十公尺。		
蹲步滑行三十公尺。		
十字滑行三十公尺。		
大字滑行三十公尺。		

第五十五節 前進節奏滑行、前進葫蘆型滑溜與葫蘆型停止法

一、教學目標：

- (一)認識前進節奏滑行中「屈伸動作」。「屈伸動作」是指藉腰與膝部的屈伸，增加溜滑進行之動作。
- (二)做出前進節奏滑行中「屈伸動作」。
- (三)認識前進節奏滑行中「押踢動作」。「押踢動作」是指用任何一腳的輪鞋側輪，向相反的方向對溜冰場用力押踢，另一腳藉相對的力量向前溜滑。
- (四)做出前進節奏滑行中「押踢動作」
- (五)養成前進節奏滑行中的韻律感。
- (六)認識前進葫蘆的滑行及葫蘆型停止法要領。
- (七)做出前進葫蘆滑行動作及葫蘆停止法動作。

二、教學過程：

(一)前進節奏滑行動作要領

1. 屈伸動作

- (1)行進中向前傾的身體，適時彎一下腰或屈一下膝部，就可增加進行的推動力。
- (2)體重自上朝下落時，下落的力量構成溜滑的推進力。
- (3)彎曲膝部或彎著腰溜滑時，適時伸直膝部或挺起腰，也可增加進行的推動力。
- (4)將身體上提的反作用力，促成輪鞋「押踢」地面，產生增加行進的力。

2. 押踢動作

- (1)用任何一腳的輪鞋的輪子，朝相反的方向對地面押踢。
- (2)另一腳藉相對的力量向前溜滑。
- (3)押踢的力量不可過強，應隨著上身、腰部的回轉，而以平穩、沈著的推進。
- (4)手、腕、腰均保持自然狀態，不致於過度緊張而僵硬。
- (5)重心應固定在腳踵部位來押踢（如圖55-1）。

3. 前進節奏滑行動作系統

- (1)以左腳為「溜腳」，注視左腳進行方向，臉、肩、上身均同時朝向此方向。
- (2)左膝略彎，擺動腰部（如圖55-2）。
- (3)接著，以右腳踵的滑輪，確實按住地面，右腰也移向左腳踵的部位（即以右腰推進左腳滑輪似的感覺），再開始進行右腳的押踢動作。
- (4)此時，兩肩所形成的連線與左滑輪的進行方向呈直角，臉部（眼睛）也完全面對左滑輪進行的方向，開始向前滑進。
- (5)當右腳打直時（即以滑輪完全押踢地面動作之後），則須將右腳收向左腳踵的附近，在進行此一動作的同時，左膝已伸直。
- (6)隨著此直立動作，腰部也向上挺直；然後，繼續下次的進行方向。
- (7)重覆進行此動作時，擺動腰部而腳踵押踢地面、腳踵引靠而腰部向上挺直的動作，呈現波浪狀，而產生韻律感。



圖55-1 以腳踵部位推進



圖55-2 溜滑時上身的方向

(二)前進葫蘆型滑溜動作要領

1. 準備動作

- (1)兩腳踵併攏，以外八字站立。
- (2)兩足尖打開45°。
- (3)兩膝彎曲。
- (4)上身略微後仰。
- (5)體重平均落在兩足上。

2. 滑行動作

- (1)上身挺直、雙手平舉。
- (2)兩腳尖向外，成外八字型（如圖55-3A）。
- (3)膝蓋彎曲，兩腳同時向兩旁推開（如圖55-3B）。
- (4)兩腳推開後，改為「內八字型」（如圖55-3C）。
- (5)兩腳同時向內夾緊，兩腳尖向內扣（如圖55-3D）。
- (6)在兩腳尖尚未相碰，雙腳轉變為「外八字型」，同時往外推開（如圖55-

3E)。

(7)雙腳推開後，轉為「內八字型」，往內夾緊如此重複，即向前溜行（如圖55-3F）。

(8)前進葫蘆型滑溜連續動作（如圖55-4）。

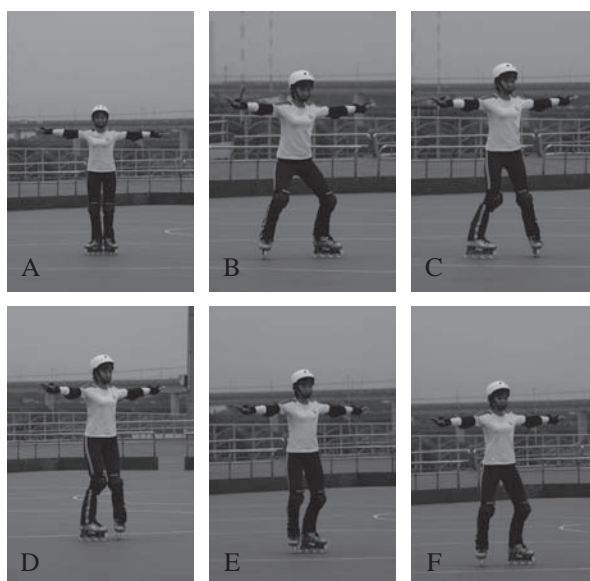


圖55-3 前進葫蘆型滑溜-動作分析

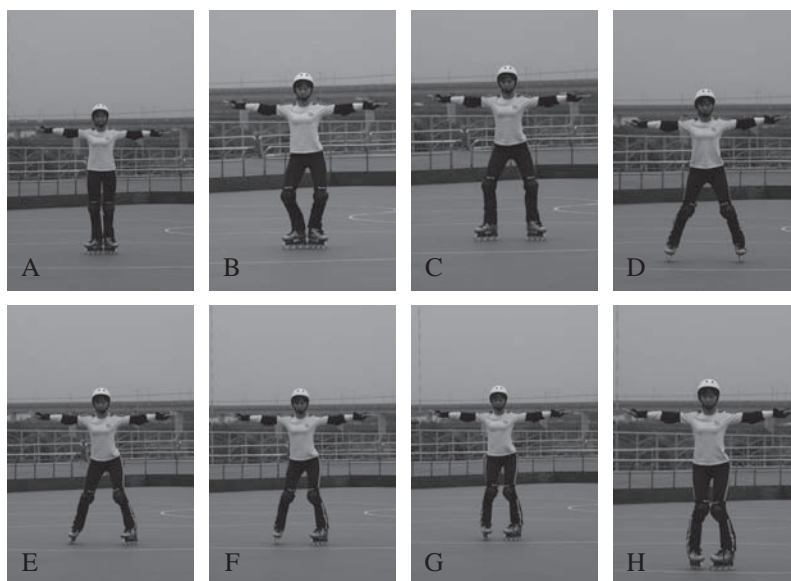


圖55-4 前進葫蘆滑溜連續動作（A至H）

(三)葫蘆型停止法動作要領

1. 前溜滑行，雙手與肩線同高。
2. 雙腳打開，雙膝彎曲向內靠近，使輪子向內傾斜（如圖55-5）。
3. 雙腳拖行，增加輪子與地面的摩擦力，身體即停止前進。
4. 停止後正面姿勢，身體不可前傾。



圖55-5 葫蘆型停止法動作

(四)教學步驟

1. 準備活動

(1)體操

- A 前彎後仰
- B 腰部旋轉
- C 膝部旋轉
- D 體繞環
- E 前後開立，伸展小腿及大腿
- F 跳躍動作

(2)排五列，練習前進八字滑行二十公尺，練習四趟。

(3)排五列，練習前進蹲步滑行二十公尺，練習四趟。

(4)排五列，練習前進十字滑行二十公尺，練習四趟。

(5)排五列，練習前進大字滑行二十公尺，練習四趟。

2. 發展活動：

(1)以圖示說明前進節奏滑行中「屈伸動作」與「押踢動作」的動作要領，並示範說明前進節奏滑行動作過程及練習方法。

(2)以圖示說明前進葫蘆型滑溜的動作要領，並示範說明前進葫蘆型滑溜動作過程及練習方法。

(3)以圖示說明葫蘆停止法的動作要領，並示範說明葫蘆停止法動作過程及練習方法。

(4)排五列縱隊，練習前進節奏滑行三十公尺，練習十趟。

(5)排五列縱隊，以前進節奏滑行進行十公尺前溜後，練習前進葫蘆型滑溜通過每一個角標，每個角標距離3公尺，進行二十趟練習（如圖55-6）。

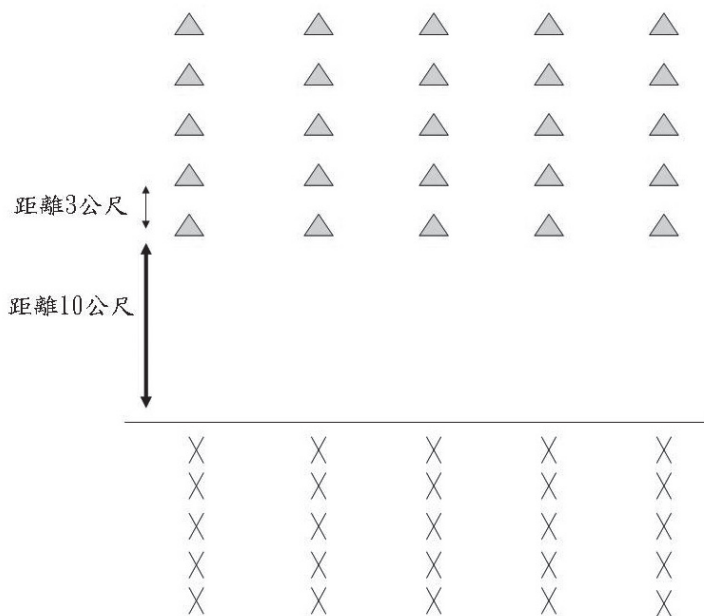


圖55-6

(6)排五列縱隊，以前進節奏滑行進行十公尺前溜後，練習前進葫蘆型滑溜，並在指定位置停止（如圖55-7）。

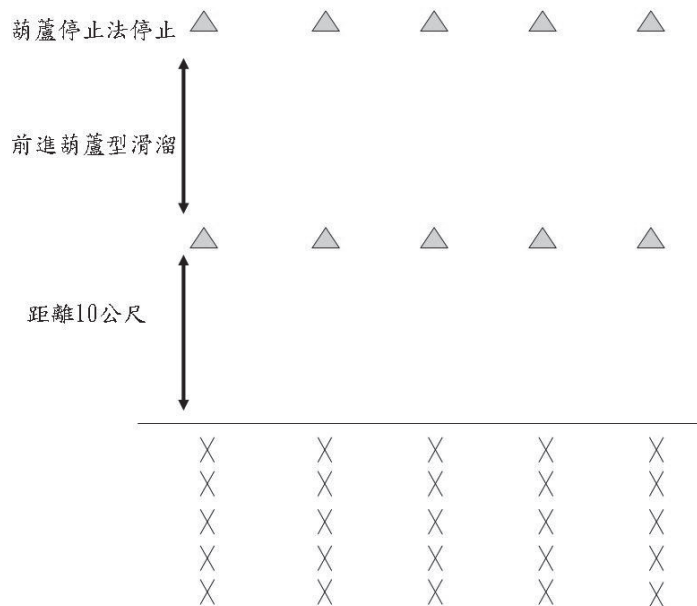


圖55-7

3. 綜合活動

(1) 接龍-全班排成五列，前面由前進滑行動作較好的同學帶領，後面同學依次扶住前面同學的腰，由前面同學當火車頭，繞著溜冰場進行前進節奏滑行。

(2) 葫蘆比大小

A 將關卡分成五關，由學生自行闖關。

B 各關依序為1、2、3、4及5個角標距離寬（如圖55-8）。

C 學生以葫蘆型滑溜過關，滑溜過時，雙腳夾緊呈內八字型，方可過關。

D 未過關者，則退回前一關。

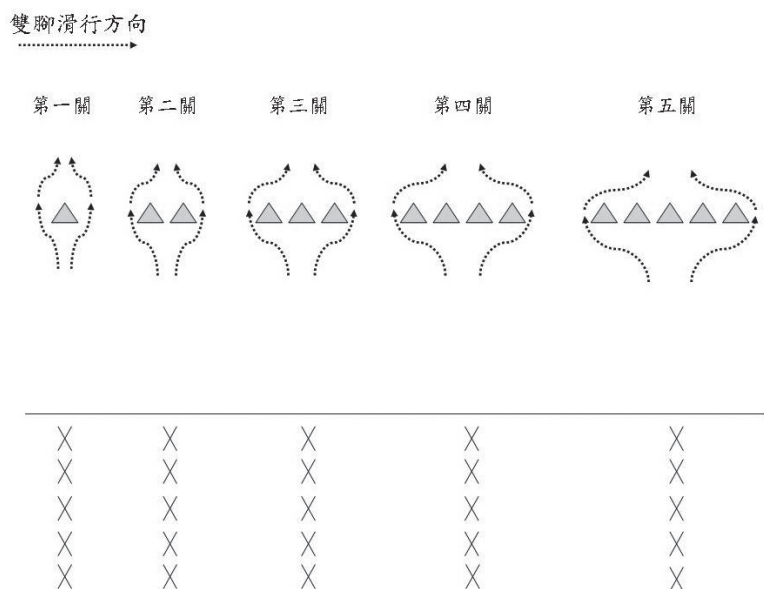


圖55-8

(五) 教學要點：

1. 前進節奏滑行

- (1) 應強調藉上身與腰的回轉進行押踢。
- (2) 眼睛應完全面對前進的方向，並保持水平高度。
- (3) 重心在左腳時，右手由下輕輕擺向前方；重心在右腳時，左手由下擺動向前。
- (4) 手、腕、上身必須在放鬆狀態下進行前進節奏滑行；如果在推進時，上身太用力而彎曲，會使上身失去平衡，於是，腳部大姆指便會隨著用力，使得滑輪傾向內側，由於重心不穩定，便會急著想把押踢的腳收回，以便轉移重

心，結果滑行距離因而變短。

2. 前進葫蘆型滑溜

- (1) 兩腳尖向外，兩腳踵併攏後，向外推動外八字型，重心應在後輪，讓前輪往外推。
- (2) 雙腳向外推出，注意兩腳施力要相同。
- (3) 雙腳踵向外推開，當兩腳距離約比肩略寬時，用力將雙腳收回成內八字型，此時，重心應在後輪，讓前輪向內收。
- (4) 身體不可過渡向後傾斜（如圖55-9）。
- (5) 前進葫蘆型滑溜的軌跡如圖55-10。



圖55-9 前進葫蘆型滑溜錯誤示範

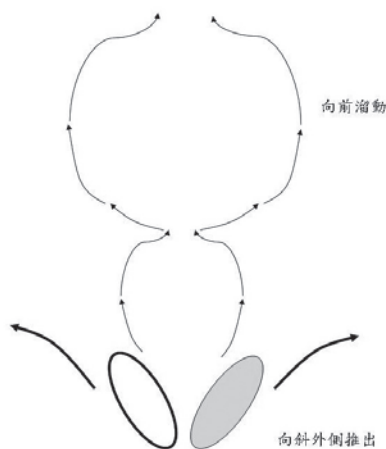


圖55-10 前進葫蘆滑行軌跡

3. 葫蘆型停止法

- (1) 雙腳打開略寬於肩，兩膝彎曲向內，
- (2) 重心落於雙腳中間。
- (3) 雙腳向外打開時，注意輪子需向內傾斜，增加輪子與地面摩擦力（如圖55-11）。



圖55-11 前進葫蘆停止法動作特寫

三、教學評量：

- (一) 認知：能說出前進節奏滑行、前進葫蘆型

滑溜及葫蘆型停止法的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量（如表55-1）。
2. 客觀評量（如表55-2）。

表55-1 前進節奏滑行、前進葫蘆型滑溜與葫蘆型停止法主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
前進 節奏 滑行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推進時上身與腰部的回轉。 2. 眼睛轉向前進方向。 3. 適中的押踢力量。 4. 腰部與膝部的屈伸。 5. 手部的擺動。 6. 重心的轉移。 7. 動作的韻律感。 8. 滑行的距離。 		
前進 葫蘆 型滑 溜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腳踵靠攏。 2. 兩足尖打開。 3. 兩膝彎曲。 4. 體重平均落於兩足上。 5. 全身肌肉放鬆呈自然狀態。 6. 上身不可前傾或後仰。 7. 正確的滑行軌跡。 8. 正確的重心轉移。 9. 動作的流暢性。 10. 動作的平穩度。 		
葫蘆 停止 法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳打開約與肩寬。 2. 雙手舉起與肩同高。 3. 雙腳膝蓋彎曲向內。 4. 輪子向內傾斜。 5. 身體的平衡度。 6. 動作的流暢性。 7. 完成動作的穩定度。 		

表3-2 前進節奏滑行、前進葫蘆型滑溜與葫蘆型停止法客觀評量表

評 量 要 點	評 量 方 式
前進節奏滑行四十公尺	完成時間： 秒
連續前進葫蘆型滑溜10次	成功 失敗
前溜二十公尺後指定地點停止	指定地點停止：成功 失敗

第五十六節 前進單腳滑行及前溜後T字型停止法

一、教學目標：

- (一)認識前進單腳滑行。
- (二)做出前進單腳滑行。
- (三)認識前溜後T字型停止法。
- (四)做出前溜後T字型停止法。

二、教學過程：

(一)前進單腳滑行動作要領

1. 雙手置於肩膀兩側，與肩同高，可幫助身體的平衡。
2. 前進八字滑行後，雙腳與肩同寬（如圖56-1）。
3. 接續將身體重心落於右腳，使自由足（左腳）抬起，膝關節與身體約成90°（如圖56-2）。
4. 換腳時，則將重心移至另右腳，抬起左腳。



圖56-1 雙腳與肩同寬

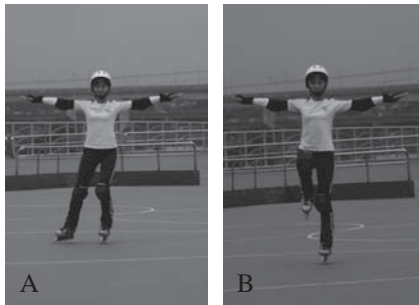


圖56-2 單腳滑行正確位置

(二)前溜後T字型停止法

1. 左腳前溜、右臂在後（如圖56-3A）
2. 右腳「橫」置於左腳後，重心在左腳、左腳輕輕在地上拖，重心漸漸移向右腳，左腳採取直線慣性滑行，右腳邊拖邊逐漸收攏（如圖56-3B）。
3. 重心完全落在右腳，身體即減少前進動力（如圖56-3C）。
4. 右腳完全靠攏而停止滑行（如圖56-3D）
5. 停止後正面姿勢，身體不可前傾，可略為後仰（如圖56-3E）。



圖56-3 前溜後T字型停止法



圖56-4 腳部特寫

(三)教學步驟

1. 準備活動

(1)體操

- A 半蹲運動。
- B 腰部旋轉運動。
- C 膝關節旋轉運動。
- D 前彎後仰。
- E 體繞環運動。

(2)前進節奏滑行二十公尺，進行十趟。

(3)十公尺前進滑行後，採前進葫蘆型滑溜，至指定位置停止，練習十趟。

2. 發展活動

(1)以圖示說明前進單腳滑行的動作要領，並示範說明前進單腳滑行的動作過程及練習方法。

(2)排成五列縱隊，由出發點起步，滑約20公尺，抵達A點，做出十字滑行，經過B點做出前進單腳滑行姿勢，抵達C點後折返（如圖56-5），每人練習十

趟。

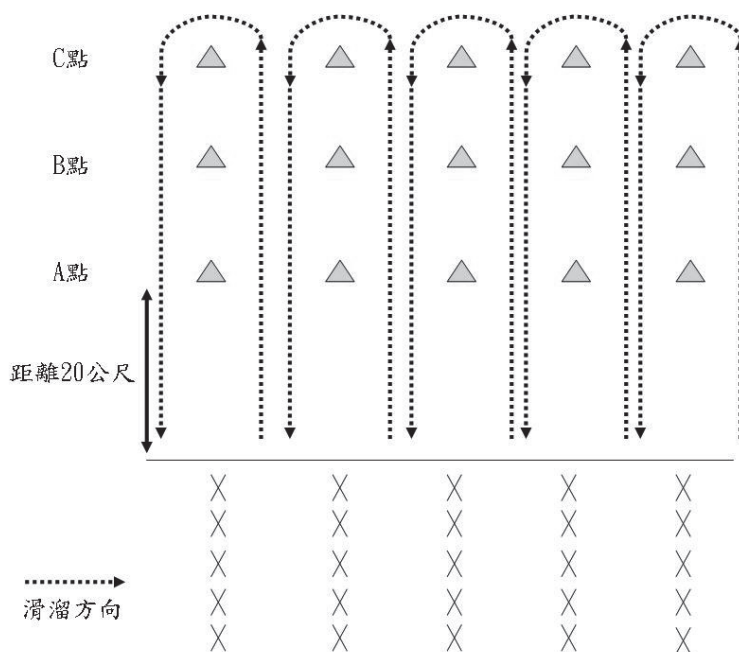


圖56-5 前進單腳滑行練習

(3)以圖示說明前溜後T字型停止法的動作要領，並示範說明前溜後T字型停止法動作過程及練習方法。

(4)排五列縱隊，以前進節奏滑行進行十公尺前溜後，練習後T字型停止法，進行二十趟練習。

3. 綜合活動

(1)一二三木頭人：由一人當發號指令，指令為木頭人、機械人、稻草人、睡美人，只有機械人可自由活動，聽到其他指定則需立即停止滑溜。

(2)拳王比一比：先選一名拳王坐至指定位置，若通過單腳滑行距離者可與拳王猜拳，猜拳勝利次數越多者，則為當日拳王（如圖56-6）。

(四)教學要點：

1. 前進單腳滑行

(1)強調上身直立，雙手置於兩側，保持身體的平衡。

(2)重心置於溜冰足，將自由足抬起，膝關節與身體約成 90° 。

(3)將身體重量平均分散於每個輪子，不可偏至前輪或後輪。

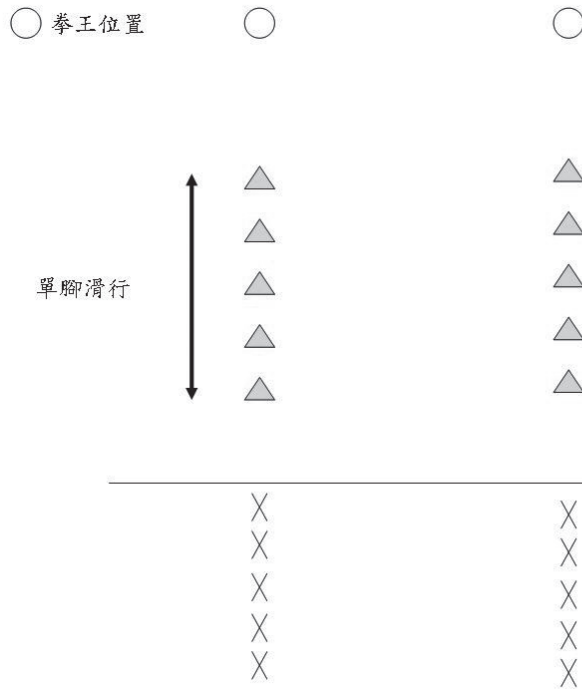


圖56-6 拳王比一比路徑

2. 前溜後T字型停止法

- (1) 拖曳的滑輪必須與支撐體重的腳部進行方向呈直角。
- (2) 初學者往往在拖曳腳的前端使勁，變成拖動滑輪前端的現象，故應避免用力，將滑輪全面傾斜而曳。

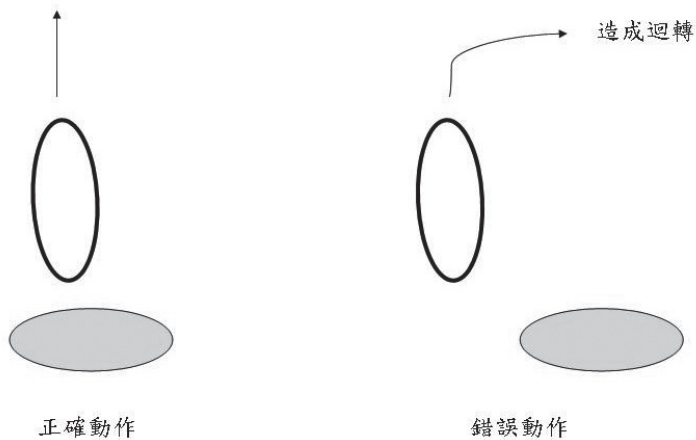


圖56-7 後T字型停止法左右腳位置

- (3)拖曳的腳沒有在前溜的正後方，身體會打轉而不平衡。
- (4)重心原在滑溜的左腳，必須「漸漸」而非「突然」轉移至右腳，停止時重心方轉至右腳。
- (5)速度較快時，不可用這種方法停止，因為這種方法容易將輪子磨削一邊。

三、教學評量

(一)認知：能說出前溜簡易轉彎法及前溜轉彎法的動作要領。

(二)技能

1. 主觀評量表（如表56-1）
2. 客觀評量表（如表56-2）

表56-1 前溜單腳滑行的主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
前進單腳滑行	1. 身體重量平均置於每個輪子。 2. 重心的轉移。 3. 膝關節向上抬起與身體約成90°。 4. 身體的平衡度。		
前溜後T字型停止法	1. 拖曳的腳與滑溜的腳成直角。 2. 膝部的屈伸動作。 3. 重心的轉移。 4. 身體的平衡度。 5. 上身的擺動方向。 6. 動作流暢性。 7. 完成動作時的穩定度。		

表56-2 前溜單腳滑行的客觀評量表

評 量 要 點	評 量 方 式
前進單腳滑行10公尺	成功完成 尚須加強
前溜二十公尺後，以T字型停止法至指定地點停止	指定地點停止：成功 失敗

第五十七節 轉彎法及前進S型溜法

一、教學目標：

- (一)認識A字轉彎法的動作要領。
- (二)做出A字轉彎法的動作。
- (三)認識前進弓箭步轉彎法的動作要領。
- (四)做出前進弓箭步轉彎法的動作。
- (五)認識前進S型通過角標的動作要領。
- (六)做出前進S型通過角標的動作。

二、教學過程：

(一)前進A字轉彎法動作要領

1. 直線前進滑行動作開始之後，A字轉彎時，雙腳張開需寬於肩膀（如圖57-1）。
2. 利用兩足內側輪子滑行，左轉彎時，外側腳（右腳）施以少許力量。
3. 由於突然轉彎，所以，左手後縮，右手伸前，隨著此一動作而牽動左腰，身體扭向左方。
4. 做出上述動作，右邊的滑輪內側乃成一直角傾倒，身體被扭向左侧，故左滑輪變成軸心，而向左轉（如圖57-2）。



圖57-1 雙腳張開大於肩寬

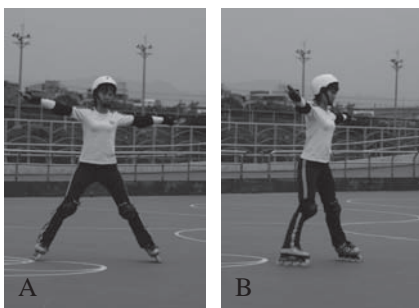


圖57-2 A字轉彎動作（A至B）

(二)前進弓箭步轉彎法動作要領

1. 先採取前進直線滑行，再以左腳微蹲滑行，右腳完成押踢收回之後，將右腳朝左腳靠攏，進行雙腳慣性滑行。

2. 此時體重平均置於兩腳踵，兩腳輪鞋係以垂直地面滑行。
3. 進行左轉時，將平行而正在進行滑行的左腳，內前滑出半步，體重則平均置於左腳腳踵與後面的右腳腳踵。
4. 保持3的姿勢，兩腳滑輪同時傾向圓的內側而滑行（左腳係以外側滑輪，右腳以內側滑輪）。按此動作，兩腳自然朝向左方向，開始劃出曲線而滑行（如圖57-3）。
5. 前進時身體跟隨著扭向左方。
6. 隨著半圓的結束，將轉彎的右後腳，往前面的左腳靠攏，回復到上述1的姿勢（如圖57-4）。



圖57-3 弓箭步轉彎法腳部動作

圖57-4 右腳向左腳靠攏，並成慣性滑行

(三)前進S型動作要領

1. 使身體正確朝著滑行的滑輪方向而滑行。
2. 體重置於雙腳腳踵，按照用腳踵朝斜後方押踢的要領進行通過角標。
3. 收攏的腳拉至支撐體重的該腳腳踵部位後，移動腳尖。
4. 左彎時，左手置於後方，右彎時，則相反（如圖57-5）。藉由手部帶動腰部，使身體扭向前進方向，以利轉彎的進行。
5. 前進S行連續動作（如圖57-5）。

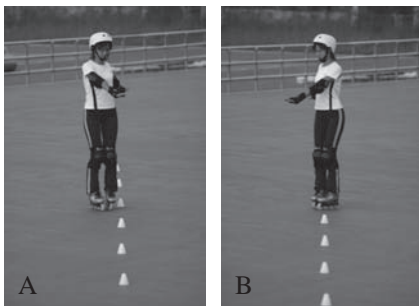


圖57-5 前進S型左右轉彎動作



圖57-6 前進S型連續動作（A至E）

(四)教學步驟

1. 準備活動

(1)伸展操

- A 體前彎，兩手觸腳尖，維持十秒鐘。
- B 兩側壓腿，伸展膝關節及大腿部。
- C 前足踏出，後腳膝部著地，以兩手小手臂貼地，伸展腿部。
- D 坐地，兩腿分開前伸成V字型，以頭部輕觸膝蓋，左、右方向各維持十秒。

(2)體操

- A 腰部旋轉運動
- B 膝部旋轉運動
- C 踝關節旋轉運動
- D 跳躍運動

2. 發展活動

- (1)以圖示說明前進A字轉彎法的動作要領，並示範說明前進A字轉彎法動作過程及練習方法。
- (2)排成五列，由出發點起步，滑約20公尺後，抵達A點，雙腳張開約大於肩寬，做出進行前進A字轉彎的動作，經過B點，又回復前進的直線滑行姿勢，抵達C點後，以葫蘆型停止法停止（如圖57-7），每人練習十趟。
- (3)以圖示說明前進弓箭步轉彎法的動作要領，並示範說明前進弓箭步轉彎法動作過程及練習方法。
- (4)排成五列，由出發點起步，滑約20公尺後，抵達A點，做出弓箭步左轉彎的動作，經過B點，又回復前進的直線滑行姿勢，抵達C點後，以前溜後T字

型停步法停止（如圖57-8），每人練習十趟。

(5)依(2)的練習方式，進行右彎練習，每人十趟。

(6)依(4)的練習方式，進行右彎練習，每人練習十趟。

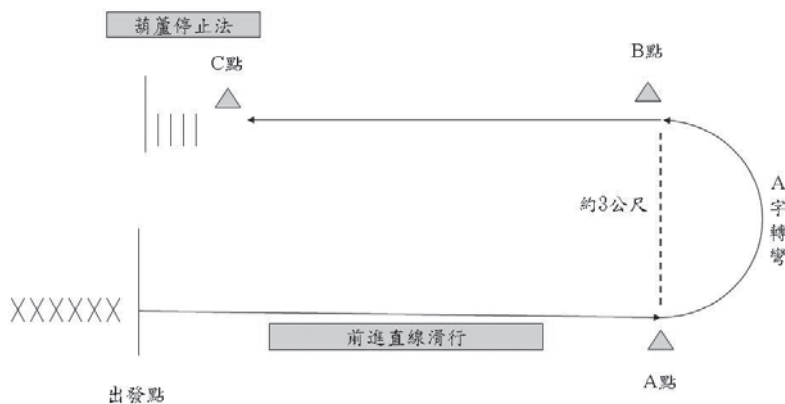


圖57-7 前進A字轉彎法及葫蘆停止法練習

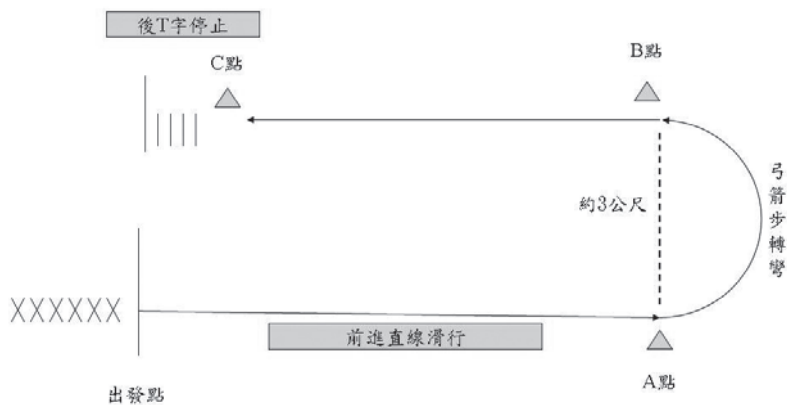


圖57-8 前進弓箭步轉彎法及前溜後T字型停止法練習。

(7)以圖示說明前進S型的動作要領，並示範說明前進S型動作過程及練習方法。

(8)分成五列，滑行約10公尺後，以前進S型通過角標5個，繞過A點折返，並以前進S行滑溜回來，每人練習10趟（如圖57-9）。

3. 綜合活動

(1)貓抓老鼠（如圖57-10）：

A 以角標為成一個大圓圈。。

B 一人為貓，一人為老鼠，分別站於角標的對角線，以前進弓箭步繞圈。

C 先追上對方者獲勝。

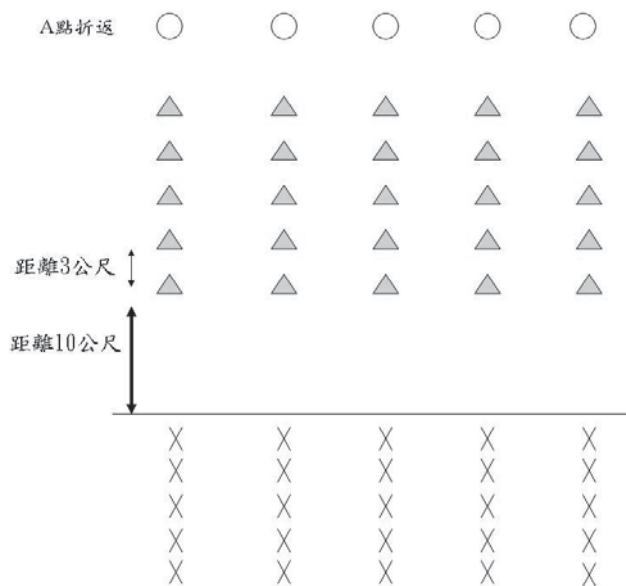


圖57-9 前進S型練習

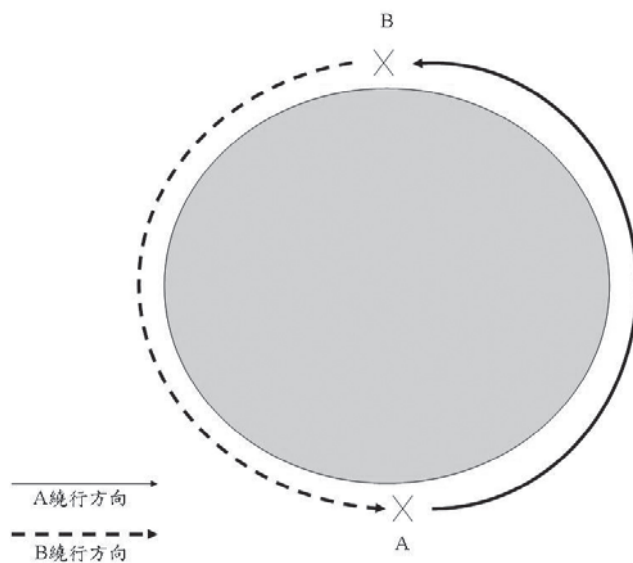


圖57-10 貓捉老鼠繞行路徑

(2) 八人一組，進行前進S型接力比賽，去回皆做出前進S型動作，將接力棒遞給下一棒後，下一棒即可出發。

(五)教學要點：

1. 前進A字轉彎法

(1)直線前進滑行，轉彎時雙腳張開大於肩寬，身體保持直立。

(2)左轉彎以左腳做為軸心腳，給予右腳少許力量，兩腳保持平行滑行。

2. 前進弓箭步轉彎法

(1)直線前進滑行，左腳前伸半步時，體重平均分置於左右腳踵後，不把體重僅置於後面的右腳。

(2)左轉彎時，注意向前伸出的左腳腳踵動作。左腳以外側滑輪滑行，當左腳滑輪朝左方向的曲線開始轉彎時，戴負平均體重的右腳，自然隨著向內側傾斜而滑行起來。

(3)前進弓箭步轉彎法典型的錯誤如圖57-11。



圖57-11 身體傾斜方向錯誤



圖57-12 前進S型雙腳傾斜位置

(4)雖然輪鞋傾斜而滑出曲線，但最後兩輪鞋係呈平行，朝同一方向前進（兩腳輪鞋的滑行軌跡為兩條接近平行的線）。

3. 前進S型通過角標

(1)準備動作，雙腳併攏靠進，膝蓋微彎，重心置於雙腳腳踵。

(2)兩腳慣性滑行，右腳向後推滑時，左手向後使身體轉向左方，右腳向左腳靠攏，平行滑行通過角標。

(3)換腳同(1)原理，左右腳交替進行。

(4)左轉彎時，雙腳傾斜左側；右轉彎時，雙腳傾斜右側（如圖57-12）。

三、教學評量

(一)認知：能說出前進A字轉彎法、前進弓箭步轉彎法及前進S型滑溜的動作要領。

(二)技能

1. 主觀評量表（如表57-1）

2. 客觀評量表 (如表57-2)

表57-1 前溜轉彎及前進S型滑溜的主觀評量表

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
前溜轉彎	1. 兩腳分開後，體重平均分置於兩腳腳踵上。 2. 滑出曲線時，體重平均分置於兩腳腳踵。 3. 轉彎時，兩腳尖朝同一方向。 4. 轉彎時，兩腳尖距離沒有變寬。 5. 上身略向轉彎的方向回轉。 6. 左轉時，左腳採外側輪、右腳採內側輪轉彎。 7. 滑出曲線後，兩腳回復到平行位置。 8. 轉彎時動作的流暢性。 9. 轉彎時動作的平穩性。		
前進S型滑溜	1. 膝蓋彎曲。 2. 左彎時，左手向後。 3. 滑溜時動作的流暢性。 4. 滑溜時動作的平穩性。		

表57-2 前溜轉彎的客觀評量表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
正確做出前進弓箭步轉彎5次		
出前進S型通過角標10個		

第五十八節 複習前進節奏滑行、停止法及前進轉彎法

一、教學目標：

- (一)認識前面單元所學的動作，在滑輪運動上的重要性。
- (二)熟練前面單元所學的動作。
- (三)能與同組同學同心協力創作、設計新的練習方式。
- (四)能在遊戲比賽時，遵守規則、服從裁判，並與同學互相幫助，達成目標。

二、教學過程：

(一)複習前進節奏滑行，重點強調於：

1. 使身體正確朝著滑行的滑輪方向而滑行，眼睛不可向下看。
2. 體重置於腳踵，按照用腳踵朝斜後方押踢的要領進行，腳部的角度為 $70^{\circ} \sim 80^{\circ}$ 。
3. 收攏的腳拉至支撐體重的該腳腳踵部位後，移動身體。

(二)複習停止法

1. 葫蘆停止法，重點強調於：

- (1) 滑行後，雙腳打開與肩同寬。
- (2) 兩膝蓋向內靠近彎曲，使輪子向內傾斜。
- (3) 雙腳拖行，增加輪子與地面的摩擦力，使身體立即停止。

2. 前溜後T字型停止法，重點強調於：

- (1) 拖曳的滑輪與支持體重的腳進行方向呈直角。
- (2) 當左腳為拖曳腳時，兩手掌做出向下按的動作。接著，右滑輪確實保持垂直狀態支撐體重（如圖58-1）。
3. 停止後上身不可向前傾，可微向後仰。

(三)複習前溜轉彎法

1. 前進A字轉彎，重點強調於：

- (1) 轉彎時，上身不偏向外側，保持直立。



圖58-1 兩手掌向下按，右滑輪垂直狀態支撐地面

(2)雙腳保持平行，重心置於腳踵。

2. 前進弓箭步轉彎，重點強調於：

(1)直線前進滑行後，遂以單腳前伸，滑出曲線，並將體重保持平均分置於兩腳的腳踵。

(2)雖然滑輪傾斜而滑出曲線，但最後兩腳輪鞋係呈平行，朝同一方向前進。

(3)兩輪鞋與地面所傾斜的角度，直到最後仍然傾向同一角度。並須注意最後恢復成垂直滑輪的狀態也是一致的。

(四)教學步驟

1. 準備活動

(1)伸展操

A 體前彎，兩手觸腳尖，維持十秒鐘。

B 兩側壓腿，伸展膝關節及大腿部。

C 前足踏出，後腳膝部著地，以兩手小手臂貼地，伸展腿部。

D 坐地，兩腿分開前伸成V字型，以頭部輕觸膝蓋，左、右方向各維持十秒。

(2)體操

A 腰部旋轉運動

B 膝部旋轉運動

C 踝關節旋轉運動

D 跳躍運動

2. 發展活動

(1)停止法練習：排五列縱隊，按順序練習前溜二十公尺，以後T字型停止法停止。

(2)前進轉彎練習：排五列縱隊，前溜二十公尺後繞旗子轉回原位（如圖58-2）。

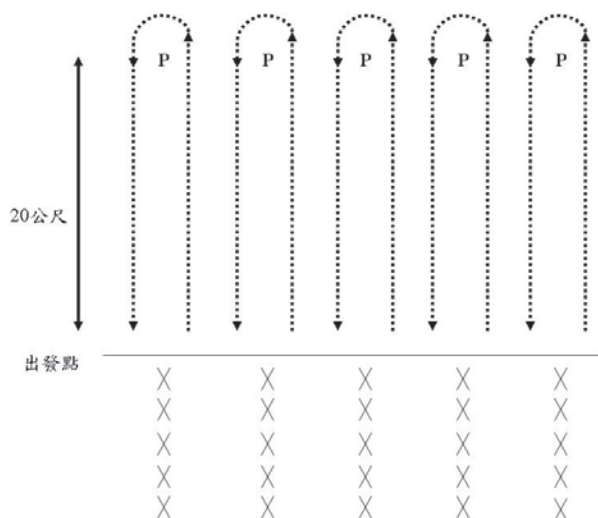


圖58-2 前進轉彎練習

- (3)接飛盤練習：排五列縱隊，自己丟飛盤，自己前溜接飛盤。
- (4)前溜投籃練習：分成數組（視籃框多寡而定），聞口令後，持球從底線前溜至籃框下停止、投籃，不管進與否，撿球，前溜回底線交與下一同學（如圖58-3）。

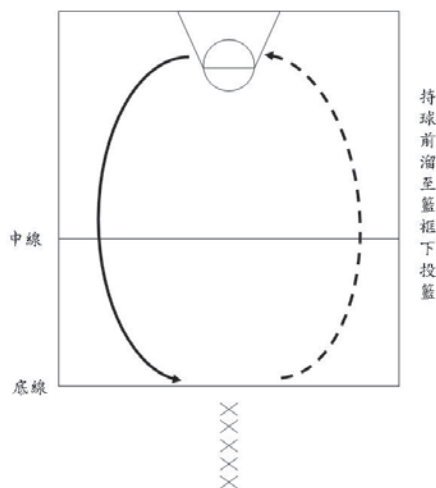


圖58-3 前溜投籃練習

3. 綜合活動

- (1)老鷹捉小雞：分成五組，各組為首的為老鷹、排尾為小雞，老鷹要盡量想辦法撲擊別組的小雞，如被對方老鷹撲擊倒，則要加入對方，有脫隊者也要加

入對方，到比賽結束時人數多的一隊為勝。

- (2) 穿越呼拉圈接力比賽：分五組，每組人數一樣，距離出發點二十公尺處置一呼拉圈，前溜至呼拉圈前停止，拿起呼拉圈由頭部往下套、雙腳穿越過呼拉圈後，前溜回出發點，依順序進行接力比賽（如圖58-4）。

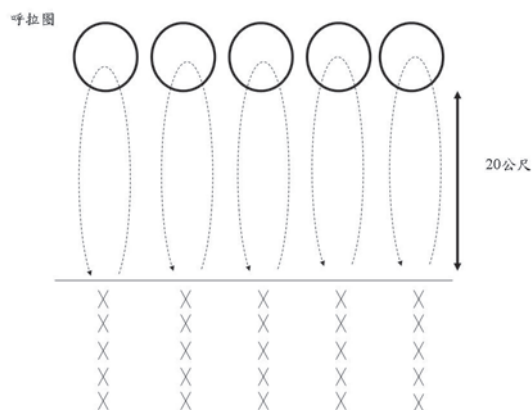


圖58-4 穿越呼拉圈接力比賽

(五) 教學要點：

1. 前溜滑行，儘量能以12~15滑步滑出約20公尺。
2. 練習後T字型停止法時，設一目標區，能在目標區內完成停止動作，而且雙腳不能繼續劃圓形。
3. 轉彎時，儘量要求同學不要中途停頓下來，最好能做到轉彎不減低速度滑行。
4. 擲接飛盤練習時，應把左右距離加大，以免發生撞擊。
5. 進行分組比賽時，應依據能力的高低，混合編入各小組，以達到遊戲比賽時的公平性。

四、教學評量（評量表如表58-1）

表58-1 評量表

項目	成績	優	良	可
前進節奏滑行				
前溜後T字型停止法				
前溜轉彎				
學習態度				
運動精神				

第五十九節 後退溜行及後退葫蘆型

一、教學目標：

- (一)認識後退溜行的動作要領。
- (二)做出後退溜行的動作。
- (三)認識後退葫蘆型的動作要領。
- (四)做出後退葫蘆型的動作。
- (五)分辨後退溜行與前進溜行的動作差異。
- (六)能與同學相互勉勵、並在友愛、快樂的氣氛中學習。

二、教學過程：

(一)後退溜行動作要領

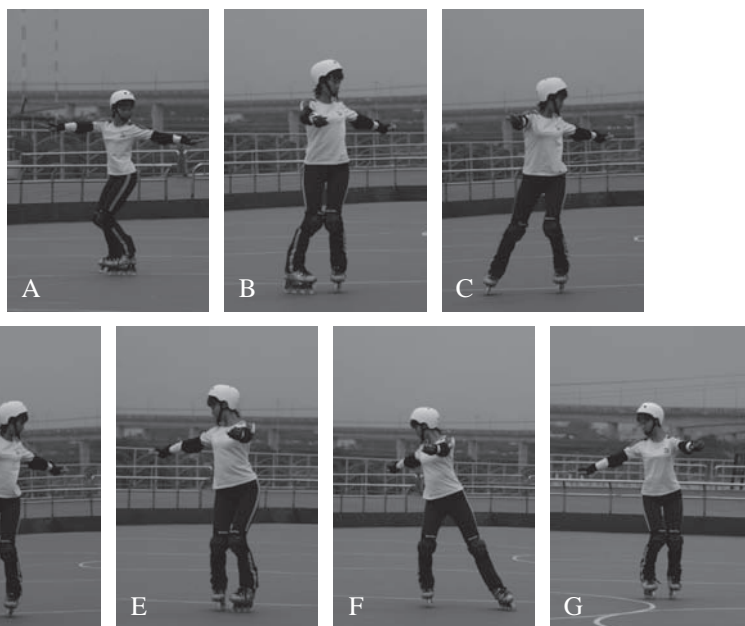


圖59-1 後退溜行動作

1. 雙手與肩同高，眼睛看向後方溜行的路線（如圖59-1A）
2. 重心在左腳、右腳跟略朝外（如圖59-1B）。
3. 右腳向外推、腰向左扭轉，重心完全落在左腳（如圖59-1C）。
4. 用左腳後退溜行、右腳略提起放在左腳前旁（如圖59-1D）。

5. 重心在右腳，左腳跟略朝外（如圖59-1E）。
6. 左腳向外推、腰向右扭轉，重心完全落在右腳（如圖59-1F）。
7. 用右腳後退溜行、右腳略提起放在左腳前旁（如圖59-1G）
8. 重覆上面2、3、4、5點的動作，即可連續後溜。

(二)後退葫蘆動作要領

1. 準備要領

- (1) 兩足尖併攏。
- (2) 後踵打開45°
- (3) 兩膝彎曲。
- (4) 上身略前傾（些許即可）。
- (5) 體重平均落在兩足上。

2. 滑行動作

- (1) 上身挺直、雙手平舉。
- (2) 兩腳尖向內扣，成內八字型（如圖59-2A）。
- (3) 兩腳膝蓋微彎，同時向兩旁推開（如圖59-2B）。
- (4) 兩腳推開後，改為外八字型（如圖59-2C）。
- (5) 兩腳同時向內夾緊（如圖59-2D）。

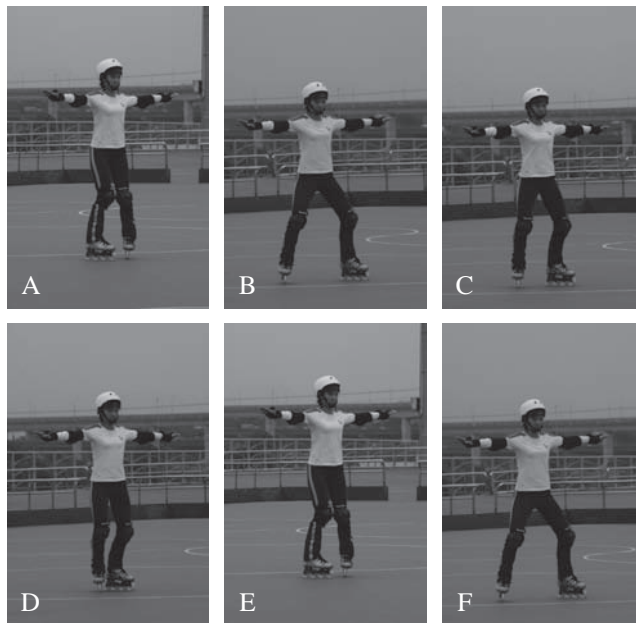


圖59-2 後退葫蘆溜行動作

(6)在兩腳跟尚未相碰，雙腳轉變為「內八字」同時往外推開（如圖59-2E）。

(7)雙腳推開後，轉為「外八字」往內夾緊如此重複，即往後溜行（如圖59-2F）。

(三)教學步驟：

1. 準備活動

(1)伸展操

A 站立時兩腳交叉、手觸足尖，維持十秒鐘。

B 坐地後兩腳分開，以上身向一側前壓十秒鐘，伸展腿後肌。

C 坐地後，兩腿呈盤坐狀，兩手輕壓大腿內側，伸展股腹部。

D 前足踏出、後腳膝部著地，以兩手小手臂貼地，伸展腿部。

E 側臥，用手把腳部往後拉，伸展股四頭肌。

(2)前進滑行二十公尺轉彎，溜回原位。

(3)前進滑行二十公尺後停止，以前進葫蘆型溜回原位。

2. 發展活動

(1)以圖示說明後退溜行的正確動作要領，並且示範說明後退溜行的動作及練習方法。

(2)排五列縱隊，練習後退溜行二十公尺，來回練習五趟。

(3)以圖示說明後退葫蘆型的正確動作要領，並且示範說明後退溜行的動作及練習方法。

(4)排五列縱隊，前溜二十公尺，以葫蘆型停止法停止，再以後退葫蘆型溜回原位。

(5)前溜，聞哨音立刻以後T字型停止法停止，並改為後退葫蘆型溜行，再聞哨音改成前溜，不斷反覆練習。

3. 綜合活動：

(1)穿越呼拉圈接力比賽：分五組，每組人數相同，距離出發點二十公尺處置呼拉圈，前溜至呼拉圈前停止，拿起呼拉圈往下套，雙腳穿越呼拉圈後，以後退溜行後滑回出發點，依順序進行接力比賽（如圖59-3）。

(2)攻城堡競賽：分兩組，分兩側排列。各隊派一人以前溜方式從出發點循規定路徑起向對方進攻，兩隊相遇時，則停止前進並猜拳。若猜贏者繼續向前進攻，同時輸隊馬上派出第二位出來阻止對方進攻，即遇上則猜拳定勝負。若任一隊任一人在連續的勝拳下進攻到對方的基地則為獲勝隊，反覆進行之。

(如圖59-4)。

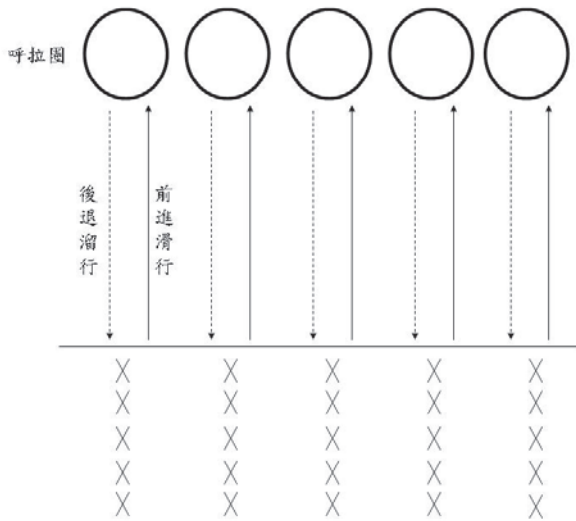


圖59-3 穿越呼拉圈接力比賽



圖59-4 攻城堡競賽

(四)教學要點：

1. 後退溜行：

- (1)後退溜行時，雙手與肩同高置於兩側，眼睛看向後方溜行的路線。
- (2)後退溜行的推力來自於輪子內側往斜前方推出（如圖59-5）。
- (3)輪子內側往斜前方推出時，儘量彎曲支撐體重的腳部膝蓋，並將臂部朝著滑行前進的方向。
- (4)背、臂部完全朝著支撐體重而滑行的那支輪鞋方向，並以垂直滑輪從事滑行（如圖59-6）。



圖59-5 後退的推力來自於輪子內側



圖59-6 重心落於支撐體重的一側

- (5)換腳的時候，轉換重心腳，將原推力腳收回，作為重心腳，由另一腳向斜前方推出。

(6)起步或換腳的瞬間，兩腳是成「內八字」形狀，若兩腳平行，是沒辦法後溜的。

2. 後退葫蘆型：

- (1)雙腳往內夾縮後要再外推動內八字時，重心在前輪，讓後輪往外推。
- (2)雙腳往外推開，要收回成外八字型時，重心在前輪，讓後輪往內縮。
- (3)不可採取臂部未下沈而先抵頭的練習。因此此種姿勢如果摔倒，臉部易於碰及地面而擦傷，或造成兩手戳傷（如圖59-7）。

4. 後退葫蘆型溜行的軌跡如圖59-8



圖59-7 上身不可前傾

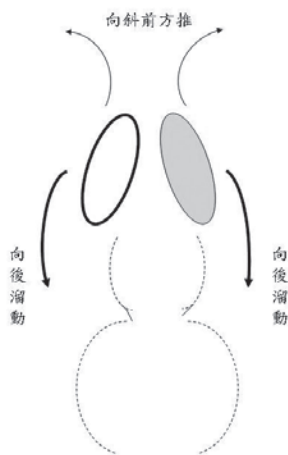


圖59-8 後退葫蘆型溜行軌跡

三、教學評量

(一)認知：

1. 能說出後退溜行的動作要領。
2. 能說出後退葫蘆型的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量表：如表59-1。
2. 客觀評量表：如表59-2。

表59-1 後退溜行主觀評量表

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
後退溜行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一次只用一腳溜行。 2. 後退推力來自於內側輪往斜前方推出。 3. 彎曲支撐體重腳的膝蓋。 4. 臂部朝著滑行前進方向。 5. 滑行腳以垂直滑輪從事滑行。 6. 滑行時，自由足提起放溜冰足前方。 7. 自由足要在原溜冰足內側著地。 8. 起步或換腳的瞬間，兩腳呈內八字型。 9. 動作的流暢性。 10. 動作的平穩性。 		
後退葫蘆型預備動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足尖靠攏。 2. 後踵打開。 3. 兩膝彎曲。 4. 體重平均落在兩足上。 5. 全身肌肉放鬆呈自然狀態。 6. 上身不可前傾。 		
後退葫蘆型滑行動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛不可向下看。 2. 上身不可前傾。 3. 正確的滑行軌跡。 4. 動作的流暢性。 5. 動作的平穩度。 		

表59-2 後退溜行客觀評量表

評 量 要 點	成功完成	尚須加強
後退溜行三十公尺		
後退葫蘆滑行二十公尺		

第六十節 前進滑行轉後退溜行

一、教學目標：

- (一)認識前進滑行轉後退溜行的動作要領。
- (二)做出由前進滑行轉後退溜行的動作。
- (三)能依規定練習，並維持良好的秩序。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 直線前進滑行，雙手與肩同高並置於兩側（如圖60-1）。
2. 體重置於右腳，右腳向前滑行，左腳移至身體後方（如圖60-2）。



圖60-1 直線前進滑行



圖60-2 體重置於右腳滑行

3. 將左肩、左手往後拉，上身向左扭轉，面朝左後方，同時以左腳前部為基點（此時左腳未負載體重），進行扭轉（如圖60-3）。



圖60-3 腰部以上倍量向左邊扭轉、左腳尖朝外



圖60-4 右腳向左腳收回

4. 收回已旋轉的左腳，置於右腳踵附近。
5. 同時把原先置於右腳的重心，轉身後移至左腳，變成左腳。

6. 左腳滑輪成後退溜行，此時未負荷體重的右腳，配合著上身與腰部的向左扭轉，以滑輪前部為基點旋轉。

7. 右腳朝著左腳尖端方向收回，完成前進滑行轉換後退溜行動作（如圖60-4）。

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1) 伸展操及體操

- A 坐地後兩腿分開，以上身向一側前壓十秒鐘，伸展腿後肌。
- B 坐地後，兩腿呈盤坐狀，伸展股腹肌。
- C 側臥，用手把小腿部往後拉，伸展股四頭肌。
- D 腰部旋轉運動。
- E 膝關節旋轉運動。
- F 下肢屈伸。
- G 跳躍運動。

(2) 前溜二十公尺後，以後退溜行溜回原位。

(3) 前溜二十公尺，進行左、右轉彎練習。

2. 發展活動

(1) 以圖示說明前進滑行轉後退溜行的動作要領，並示範說明動作過程及練習方法。

(2) 簡易練習法，練習十趟。

- A 不要滑行，進行腳部移動練習（踏步運動）。
- B 右腳向前踏出半步（如圖60-5）。



圖60-5 前轉後簡易練習法-動作一

圖60-6 前轉後簡易練習法-動作二

C 扭轉左腳，將該腳踵收攏，靠近右腳外側，兩腳約成 180° （如圖60-6）。

D 以扭轉右腳腳踵，平行置於左腳附近（如圖60-7）。



圖60-7 前轉後簡易練習法-動作三

- (3)前進滑行十公尺轉後退溜行十公尺。
- (4)由出發點起步，約20公尺進行前進的直線滑行，A點起。做出左轉的迴旋動作，劃出半圓形，至B點又回復直線滑行，上身穩定之後，至C點做前進滑行轉後退溜行，再以後退溜行滑至終點（如圖60-8）。

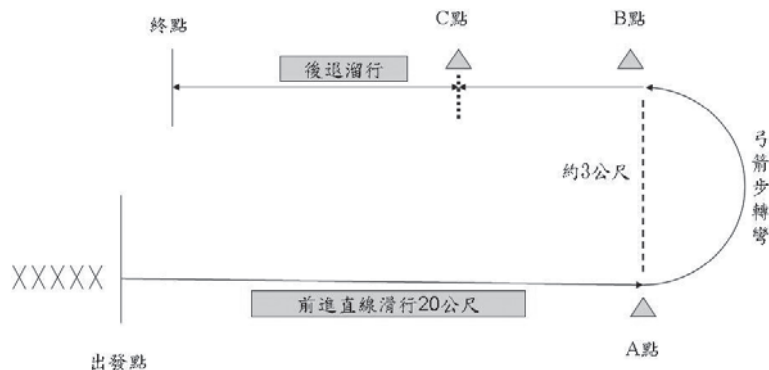


圖60-8 前進轉後退練習

3. 發展活動

- (1)超級記憶王：分成五組，由一人出題，其他同學需記住出題者滑行路徑，各組利用接火車的方式，滑溜出原先路徑（可利用角標做為路徑輔助工具），記憶路徑最多組獲勝。
- (2)超級破壞王：兩人一組，放置12個角標於地面。學生一人為建設，一人為破壞，建設者需將角標扶正，破壞者需將角標倒下，計時30秒，角標若扶正數量較多，則建設的同學獲勝；反之，則破壞的同學獲勝。

(三)教學要點

1. 先學會不要滑行的腳部移動練習，學會後再轉換成滑行狀態下的練習。
2. 兩腳應配合上身、腰部的回轉做出旋轉，使整個動作能整體的配合。
3. 要轉身之前，先將肩膀（包括腰以上的部份）轉向要轉的方向。

4. 在轉身的「瞬間」，保持肩不動，只有旋轉腰以下的部份。
5. 肩與腳同時轉時，將會失去穩定性。
6. 轉身的瞬間，時間愈短愈好，以免身體打轉。
7. 進行旋轉的滑輪不能用以載負體重，否則容易產生停止、猛然回轉的現象。

三、教學評量

(一)認知：能說出前進滑行轉後退溜行的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量表：(如表60-1)。
2. 客觀評量表：(如表60-2)。

表60-1 前進滑行轉後退溜行主觀評量表

評 量 要 點		成功完成	尚須加強
前進 滑 行 轉 後 退 溜 行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉身之前，先將肩膀轉向要轉的方向。 2. 轉身「瞬間」，肩不動，只轉動腰以下部份。 3. 轉身瞬間，時間愈短愈好。 4. 體重左、右腳的換置。 5. 旋轉時身體整體的配合。 6. 動作的流暢性。 7. 動作的平穩性。 		

表60-2 前進滑行轉後退溜行客觀評量表

評 量 要 點	評 量 方 式
依圖60-8方式進行測驗	完成時間： 秒

第六十一節 飛盤基本投接

一、教學目標：

- (一)認識飛盤基本投接的要領。
- (二)熟練飛盤基本投接的技術，進而利用投接方法來進行遊戲或比賽。
- (三)養成平和的人際關係。

二、教學內容：

(一)動作要領：

1. 正手投：

- (1)握盤：拇指與食指虎口夾住盤緣，時鐘方位九點位置，並以中指頂住飛盤的盤槽，食指張開扶靠在盤底，而無名指、小指自然併攏彎曲即可，〈如圖61-1〉。



圖61-1 正手握盤法



圖61-2 正手投擲法



圖61-3 反手握法之一

- (2)站姿：利手之同側腳在後，雙腳自然開立，側向目標，（如圖61-2）。

(3)投法：

- A 準備：利手握盤，另一手輔助持盤，以自然姿勢站立，側向目標。
- B 重心由後至前，順勢將飛盤助擺產生向前的主要動力。
- C 手腕在投出瞬間，加以急振，如棒球側投法，使飛盤產生旋轉，而以中指推彈盤槽為最後動作。

2. 反手投：

- (1)握盤：以握桿握盤法，握於三點之時鐘方位，盤緣須與掌心、虎口密合，拇指壓於止滑紋上，而其他四指握於盤槽，如抓住一隻桿子一般，（如圖61-3）。或將食指外移至盤緣之握桿式握盤法。（如圖61-4），握盤力道如握抓小鳥一般，如太用力、小鳥會被握死，如太鬆小鳥會飛了。



圖61-4 反手握法之一



圖61-5 反手投擲站姿



圖61-6 毛巾鞭韃的急振狀

(2)站姿：以利手的同側腳在前，雙腳自然開立，（如圖61-5）。

(3)投法：

A 準備：以利手握盤，另一手輔助持盤，以自然姿勢開立，側向目標。

B 重心由後至前，順勢將飛盤推移向前，為投擲向前的原動力。

C 手腕在投擲出手瞬間，應加強急振如抽毛巾狀，（見圖61-6）。使飛盤產生旋轉以免飛行時造成不穩而落地，這樣形成飛盤旋轉的主要動力。

D 投擲助擺為直線，向目標推移，（如圖61-7）



圖61-7 助擺方向

3. 上手接，（如圖61-8）：

(1)接盤時機：為接高於腰部以上的來盤為原則，有單、雙手上手接盤兩種。

(2)接盤要領：

A 以拇指在下，四指併攏在上，掌心朝前，手臂在胸前向上舉的高站立姿勢。

B 接盤時雙眼注視飛盤，進行巧妙的手眼協調動作。



圖61-8 上手接

4. 低手接，（如圖61-9）

(1)接盤時機：以接低於腰部以下的來盤，有單手及雙手低手接盤。

(2)接盤要領：



圖61-9 低手接

A 身體下蹲的低姿勢站立，雙手在腿前下垂，手掌掌心向前，四指併攏在下，拇指在上。

B 接盤宜雙眼注視來盤，以進行巧妙接盤。

C 接盤入手瞬間宜緩衝來盤衝力，順勢向後帶動，以免直接碰落飛盤。

5. 夾接：（如圖61-10）顧名思義，即用雙手如拍掌狀將來盤上下拍夾，接盤完成動作，如三明治一般，故又稱三明治接。

(1) 接盤時機：來盤不上不下難以判斷，或來盤特別強勁，用其它接法沒把握接穩時，即可使用夾接。

(2) 接盤要領：

A 雙眼凝視，緊釘住飛盤。

B 移動身體，讓飛盤非入懷裡。

C 雙手適時一上一下如拍掌般夾住飛盤。



圖61-10 A夾接、B夾接三明治接

(二) 教學步驟：

1. 簡介飛盤緣起與種類，藉以引起動機。

2. 伸展操：

(1) 前彎後仰深呼吸舒緩4×8

(2) 手腕柔軟魚游泳狀4×8

(3) 揚手伸展、肩臂運動4×8

(4) 手臂伸展4×8

(5) 肘轉動4×8

(6) 肩轉與背後舉4×8

(7) 放鬆與身體轉動4×8

(8) 柔膝4×8

(9)腿前後伸展4×8

(10)緩和4×8

3. 碰碰車遊戲：每人「人手一盤」模倣握方向盤一樣，開車互相碰撞手上的飛盤，哨子一響則恢復遵守交通規則開車不能相碰撞，哨子兩響則又玩碰碰車遊戲。為反手投盤及各種接盤之前導與準備運動。
4. 先說明反手投盤再解說正手投盤，藉以提高學習興趣，由易學而難學的進程，避免挫折感。
5. 先講解雙手夾接再介紹上手、低手接因為夾接（三明治接盤）較為簡單而上手低手接則較難。
6. 正手投容易外側上翹，指導改正要領，可以「抬腿」投擲來改正，為求避開腿的阻擋，自然造成正手投的外側正確壓盤投擲。
7. 在基本投接教練之後，再給學生投接遊戲與比賽。

(1) 雙人定點投接練習比賽：兩人各立於1米直徑的圓內，距離約10米，進行1分鐘計次，亦可在20次投接完成來計時。（如圖61-11）

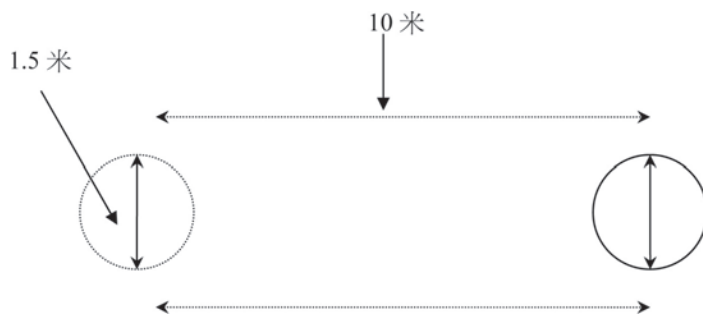


圖61-11 定點投接位置圖

(2) 投傳：利用多人隔人投傳。將人數分成二～三組，每組成單圓圈面向圓心且每人間距相等站立，可順時鐘或逆時鐘或正手或反手，依隔一人或多人進行傳接，就如穿梭一般，故稱之「梭傳」。可由單盤至多盤，競速傳遞，凡漏接或誤傳均應歸位後，重新傳盤。如此可以看出團隊默契、注意力、技術。如（圖61-12）雙盤梭傳

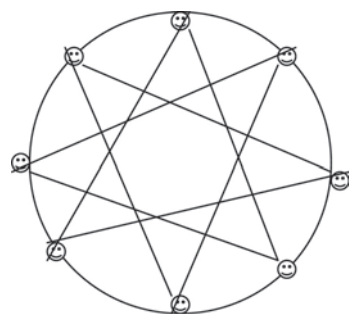


圖61-12 投接練習隊形

(三)教學要點：

1. 介紹飛盤外表結構名稱，如盤面、盤緣、盤槽、盤底、止滑紋，以利握盤法的解說。
2. 說明時鐘方位，將飛盤置於胸前，指出12、6、3、9點時鐘方位，以利握盤法、飛行路徑、飛行原理之解說。
3. 講解飛盤飛行的特性，如正面飛行時，飛盤外側（手握盤處即是內側）須隨飛行的遠近壓低，愈遠則愈壓低，近程飛行則平飛出手投擲即可；但反面（顛倒盤）飛翔時，則恰好相反，出手時不但外側宜隨飛程而上翹，且會彎墜盤，故投擲時宜向上且向預彎的弧度修正出手投盤。以上即稱翻正理論。

三、教學評量：

(一)認知：認識飛盤運動。瞭解飛盤正反手投擲及上、低手和夾接的要領。

(二)技能：

1. 主觀

(1)投接姿勢

- A 握法。
- B 投接重心移動。
- C 接盤是否有緩衝協調。

(2)投接表現

- A 飛盤旋轉度。不旋轉則呈晃動的蝴蝶盤，飛行不穩。
- B 上下左右方向是否準確。
- C 投擲力量是否適當。
- D 是否能有協調性巧接。

2. 客觀

- (1)雙人定點定時投接計次。
- (2)雙人定點定次投接計時。
- (3)擲準：定點看誰最準。
- (4)擲遠：看誰投擲最遠。

(三)情意：學習雙人互動多人合作觀念，學習忍耐、容忍、忍讓的心情，知道設身處地的為別人著想，在你丟我撿的情境下，使人人能更平和。

第六十二節 飛盤進階投接

一、教學目標：

- (一)體驗飛盤投接更深技巧，提昇飛盤飛行理論與實際的認知。
- (二)增加學生對飛盤運動玩法的興趣，使學生有更強的接受性與成就感。
- (三)培養學生以飛盤運動為終生性運動項目。
- (四)養成學生獨立創造思考的能力。

二、教學內容：

(一)動作要領

1. 正面投盤的進階動作：

- (1)反手跳盤：盤外側著地，投盤衝力、旋轉力應加大，才能由地跳飛向前，以右手投擲為例，九點鐘位置著地即能跳起，要領得宜應能在草坪上跳起，（如圖62-1）。
- (2)正手跳盤：動作要領同反手跳盤，以右手投擲為例，三點鐘位置著地即能跳起，如不得要領，祇要將正手投盤之反側腳打開，然後由跨下投出即為正手跳盤。
- (3)反手左右彎盤、正手左右彎盤：
 - A 飛盤投擲在空中有傾斜角度，則造成彎盤，左傾則左彎，右傾則右彎。
 - B 投擲右彎盤則向左方修正，左彎盤則向右方修正。
 - C 彎盤投擲時，宜將盤投擲高度加大，隨距離而增。



圖62-1 跳盤

- (4)正、反手滾盤，（如圖62-2）：

A 盤內側（手握盤處）著地。

B 隨著目標的遠近決定傾斜角度的大小，遠距離時，向盤底傾斜角度應加大，反之漸小。

C 左右彎滾動的修正；正手滾盤會左彎故出手時，宜向目標之右方修正，反手會右彎，應向左方修正。

(5) 背後投：正、反手均可。

A 鬆身向右轉體並助擺。

B 有身體阻擋，須提前出手，如已擋住再出手已來不及了！（如圖62-3）。



圖62-2 地上滾盤角度



圖62-3 後投盤（A-B反手背後投盤、C-D正手背後投盤）

C 因係背後投擲力量較小，故投盤時宜向高處投，以空間換取飛翔時間，譬如平時擲盤為一樓高，背後投應往三、四樓的高度來想像投盤。

(6) 抬腿投：有正反、手握法，須盡量將腿抬高，以利投擲。

(7) 拇指推投：以拇指握盤槽時鐘方位九點位置，如正手投盤（棒球側投方式）動作將盤投出，最後由拇指將飛盤推彈而出，（如圖62-4）。

(8) 揚手投，（如圖62-5）：以拇指握盤槽於九點之時鐘方位或以反手盤握法將盤面翻轉180度即為揚手投握法，由體前往體後劃圓過頂投出，似桌球扣殺球狀。



圖62-4 拇指投握法



圖62-5 揚手投握法



圖62-6 上飄盤

- (9)指投：以食指繞轉盤槽，逆時鐘方向繞時於三點方位彈出，順時鐘繞轉時，則於九點鐘方向彈出。
- (10)上飄盤：投擲飛盤出手瞬間，須將仰角（即時鐘方位十二點處）往上翹，並使腕力向下前方地面投出，且加速旋轉力量，（如圖62-6）。

2. 倒盤的進階動作：

- (1)正手過頂顛倒盤，（如圖62-7）：以正手握盤法由背後往頭頂揮砍方式投出，盤外側上翹，隨投擲遠進而決定角度，愈遠愈高，又有右彎的特性故宜向左側修正。且宜將投擲高度加高，以免因顛倒盤特性有墮盤的現象。
- (2)揚手顛倒盤，（如圖62-8）：以揚手握盤法由耳側往外翻轉投出，外側上提角度依投擲距離之遠近而增減，並向左方修正右彎路徑。且須放高盤以修正顛倒盤會下墜特性。



圖62-7 正手顛倒盤



圖62-8 揚手顛倒盤

- (3)拇指推投顛倒盤，（如圖62-9）：投法與正手顛倒盤類似，但其是以拇指推投方式握盤，外側上提，由頭頂後方過頂助擺投擲，亦應向左修正其右彎路徑。需往上投以防下墜以飛翔特性。



圖62-9 拇指顛倒盤握法



圖62-10 捏握倒盤握法



圖62-11 招腿接

- (4)捏握倒盤，（如圖62-10）：以姆指及食、中三指捏起飛盤，在頭頂外側出手，外側外翹視距離而定。會左彎故要投擲時，宜向右側修正投擲。且往高處投以防下墜。

3. 接盤進階動作：

- (1)抬腿接，（如圖62-11）：玩伴投出身體下段來盤，則抬起利手反側腳巧接且較為安全。抬腿宜愈高愈有利於接盤。
- (2)背後接，（如圖62-12）：玩伴投出身體中段來盤，則轉體約90°，以利手繞至背後接盤。來盤近身，再迅速轉體接盤。
- (3)頸後接，（如圖62-13）：玩伴投出上段身體的來盤，則轉體約90°，以利手繞至頸後進行頸部接盤。轉體時機，在飛盤近身才作迅速轉身，才是正確。



圖62-12 背後接



圖62-13 頸後接

- (4)跨下接：當飛盤來得低且接近地面時，則下蹲讓飛盤穿過跨下來接盤。
- (5)腳夾接，（如圖62-14）：玩伴投出下段來盤時，則轉體成側身，使後腳擋住飛盤而與前腳夾接之。
- (6)導盤接：上段身體附近的來盤，如係正轉即反手投出盤則以左手輕輕觸碰後

右手接盤；如逆轉即正手投來盤，則以右手觸碰後左手巧接。

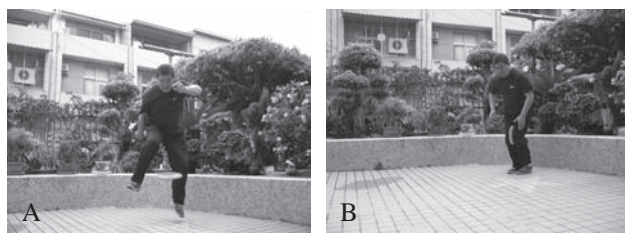


圖62-14 腳夾接飛盤

(7)指接：玩伴投出高於頭部的來盤，以手指在盤槽繞接。

(8)追接：當飛盤通過身體瞬間，追抓盤之後端。與平時接盤時握前端不同。

(二)教學步驟：

1. 伸展操（無敵鐵金剛操1×8拍，準備姿勢，雙手過頭垂直舉，站立。）

(1)手腕急振

(2)肘彎曲

(3)手放下

(4)點頭

(5)彎腰

(6)下蹲

(7)跳躍：原地垂直跳、轉身、抱腳跳、弓身跳、開腿跳、前彎跳……配合多次8拍交換跳躍動作。

(8)落下（回覆準備姿勢，雙手過頭垂直舉，站立。）

2. 飛盤飛行理論、要領複習，包括正面及顛倒盤飛行的差異性。

3. 思考的空間運用，「你認為有幾種投接法？」藉以進行腦力激盪，並要同學說出或互相討論。

4. 老師講解、示範各種投接進階技巧。

5. 自拋自接前導動作練習：由同學自己拋靠近自己身邊的好盤，來練習抬腿接、背後接、指接，藉以模擬玩伴來盤的形態。

6. 教學評量介紹：在客觀評量上的事先說明，加強學生練習的目標與效果。

(三)教學要點：

1. 教導學生利用肢體及飛盤本身飛行的變化來設計進階動作；如飛盤飛行高度影響玩伴接盤，玩伴相互的投接互有影響。

2. 說明進階投接的涵義及運作內容，乃在於戲法人人會變巧妙各有不同，並可以

創造各種花式投接，如衣捕即以衣服捕接來盤，（如圖62-15）

3. 對飛盤進階投接動作的認識與練習的要領方面，先自己自拋自接，進而兩人實地自近而遠，最近可以到自拋自接的練習距離，慢慢地拉開傳接距離。
4. 投擲慢速盤有利接盤者巧接，主因仰角盤即十二點鐘方位上翹的飛行盤，速度較平飛盤為慢，並有高降的特性，易於接盤。
5. 加強近距離擲準、投慢速盤兩種投擲能力的練習。
6. 強調正反兩面飛盤飛行原理及實際投接的體驗教練或必要時，進行討論。



圖62-15 衣捕

三、教學評量：

(一) 認知：能說出飛盤進階投接的種類及要領。

(二) 技能：

1. 主觀

- (1) 是否有良好的擲準能力。
- (2) 是否有近距離投慢速盤的能力。
- (3) 是否有自拋自接進階接盤的前導動作能力。

2. 客觀

- (1) 能自己選擇三種進階變化投法作演示。
- (2) 能自己指定玩伴投出自己理想的來盤，進行二種變化進階接盤表演。

(三) 情意

1. 學會互相合作投出好盤以利玩伴接盤的互助精神。
2. 獲得認真做好每一個進階動作的決心、信心及奮鬥的毅力。

第六十三節 飛盤越野賽

一、教學目的：

- (一)學會飛盤越野賽應用的顛倒盤、彎盤、滾盤、跳盤、回收等各種投擲基本動作。
- (二)學習飛盤越野賽的盤道（飛盤應走的路徑）設計。
- (三)熟諳並遵守飛盤越野賽的運動遊戲規則。

二、教學內容：

(一)動作要領：常用於飛盤越野賽的投擲動作。

1.顛倒盤：最方便於撿拾，有利於解省時間，是越野賽常用的利器。

(1)揚手顛倒盤：以反手使用率最多，做近距離前傳，使用最多。投擲時，外側（手持盤為內側）宜上翹並有右彎下墜的特性故應向左上方修正，落地時盤面與地面要平貼，以免滾動，



圖63-1 揚手顛倒盤握法

(2)正手過頂顛倒盤：外側（手持盤靠身體為內側），宜上翹並要修正右彎及下墜，故投盤時要向左上方投高盤。盤滾地時，亦應注意是否與地面平貼以免滾動，不利於越野賽的推移，（如圖63-2）。



圖63-2 正手過頂顛倒盤投擲

2.彎盤：使用於轉彎的盤道或有障礙物的穿越，（如圖63-3）

- (1)左彎盤：飛盤在空中飛行時向左側傾斜即形成左彎盤，因而飛行路徑較長，故投擲時宜放高盤，以「空間」換取「時間」，以免提前著陸，無法有完美的投盤。
- (2)右彎盤：飛盤在空中宜向右傾斜，隨投擲飛行的距離而加大傾斜角度，投擲

高度應相對提高。

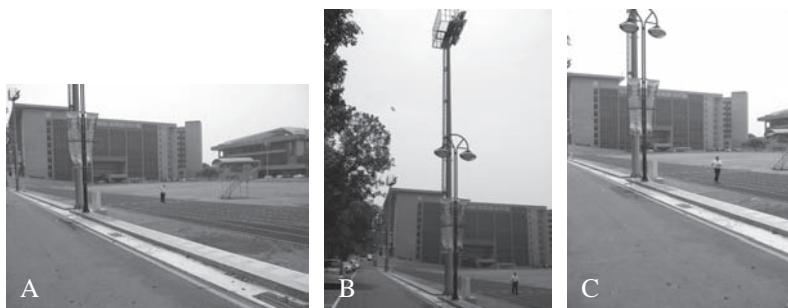


圖63-3 彎盤

3. 滾盤：應用於左右彎的盤道。

(1)左滾盤：以盤的內側著地投盤，落地瞬間盤面角度要大於盤底角度，隨滾動距離大小而加大盤面角度，以面造成提早翻正而不能滾動，左滾盤宜向目標之右方修正，（如圖63-4）



圖63-4 正手滾盤

(2)右滾盤：同樣以盤內側著地投盤，落地瞬間角度以盤面角度大於盤底角度，並隨投擲距離來決定瞬間角度的大小、愈遠角度愈大。並應向左修正。

4. 跳盤：向地上投盤時，以盤之外側觸地，進行反作用力跳起，除了應注意外側的正確角度外，向前的衝力及旋轉力，均須加大，（如圖63-5）。



圖63-5 跳盤

5. 回收盤：利用投盤的仰角及風的影響，一般逆風投最為有利。祇要飛盤通過盤道應經的路徑，來減少運動員越野跑步的距離，是經濟而實惠的一種戰

技。(如圖63-6)

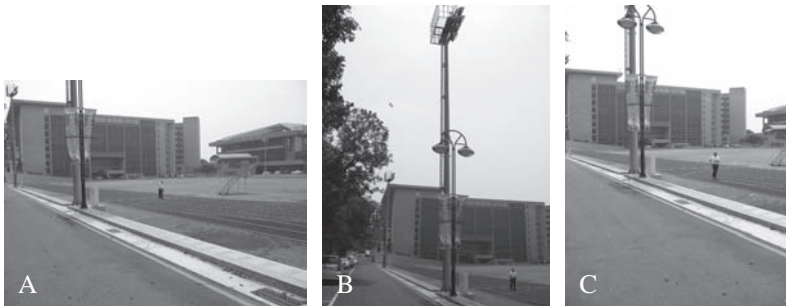


圖63-6 反手回收盤

(二)教學步驟：

1. 越野盤道規定與設計解說：

(1)利用田徑跑道及司令台的地形地物，進行越野賽。(如圖63-7)

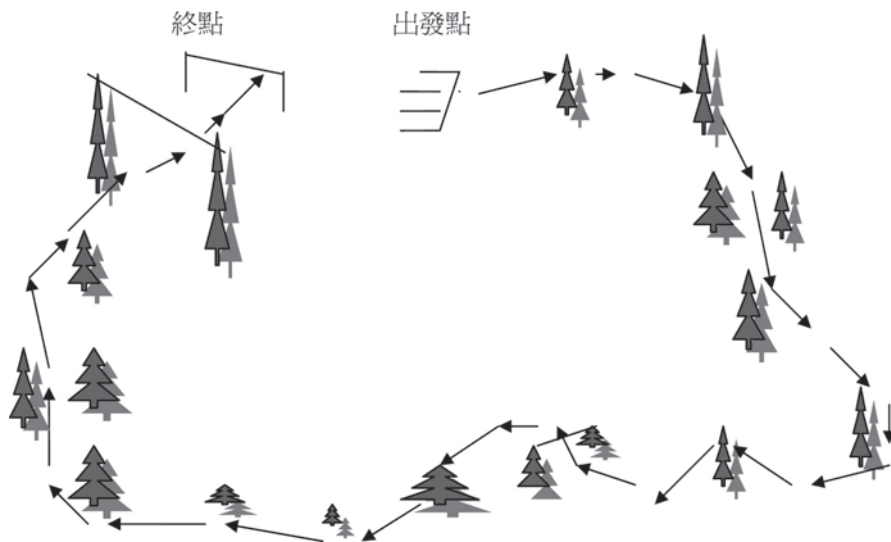


圖63-7 盤道設計範例

(2)如圖例：

- A 起點為百米起點，終點為足球門。
- B 虛線為飛盤應經過路徑，即盤道。
- C 第一圈，飛盤須由右方繞過司令台，沿跑道外側前進不得進入跑道及場內。
- D 第二圈，飛盤須通過司令台台面，在跑道上前進，不得偏離。
- E 最後，進入場內，由右邊，繞過足球門後射入另一足球門為終點。

(3) 比賽推進遊戲規則：

A 利用兩片飛盤，輪流交替投擲前進，一盤投出後之落停點，距離一米五的範圍內即可投出手上的另一飛盤，（如圖63-8）。

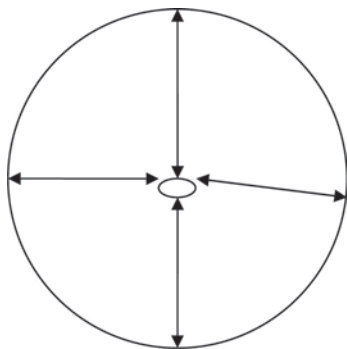


圖63-8 1米5投盤圖

B 飛盤穿越目標命中，即應停錶。

(4) 罰則：

A 飛盤不按盤道前進則失格，即0分，成績不計。

B 飛盤如偏離航道，則須由出界點擺置手上飛盤以為標記，在檢回出界盤，重新由出界點重新出發，如未按規定，以失格論。

C 同組比賽選手，如誤用他人飛盤，亦為失格。

2. 柔軟體操：

- (1) 下肢伸展
- (2) 上肢擺振
- (3) 腰部扭轉
- (4) 抬腿跑步
- (5) 擴胸運動
- (6) 跳躍運動
- (7) 柔膝扭轉
- (8) 手腕舒緩

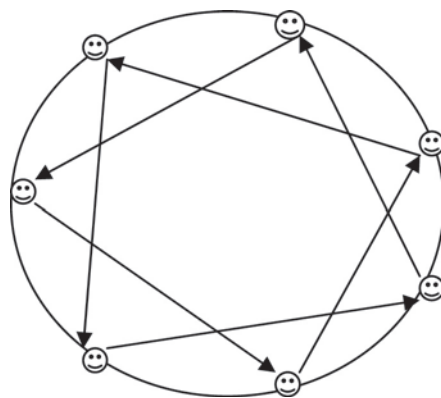


圖63-9 傳遞路線

3. 應用投擲技巧練習

(1) 圍成單圓圈做間隔一人顛倒盤傳遞練習，（如圖63-9）。

(2) 兩人一組，面對面，距離由近而遠，進行彎盤、滾盤、跳盤練習。

4. 按設計規定的越野賽遊戲及盤道，實地分組（每組3至4人），進行練習比賽。

5. 評量介紹與講評。

(三)教學要點：

1. 飛盤各種投擲控盤能力，擲準能力即擲遠能力。
2. 投擲出界（未經過盤道），應在出界盤放置手上飛盤以為標誌，並將出界盤撿回，在出界一米範圍內，重新出發。
3. 須交替投擲飛盤前進，不得以一片飛盤投擲到底，並須在落停點一米五範圍內，交換投出另一片盤子前進。
4. 詳細解說盤道設計及盤技運用原理、方法。
5. 戰術運用，以穩紮穩打為佳，以穩當處理每一次投擲為原則，不以冒險性投擲為取巧手段，以免因小失大。

三、教學評量：

(一)認知：瞭解飛盤越野賽的遊戲規則、技巧及戰術應用。

1. 同學對於飛盤越野賽，競賽規則的瞭解程度。
 - (1) 交換投擲是再前一次投擲盤落停點幾米處？
 - (2) 越野賽盤道（飛盤飛行軌道）一定，人的越野路徑是否一定？
 - (3) 正式比賽中，飛盤越野賽通常的距離是多少？應為1000~1500米。
 - (4) 飛盤出界時，如何處理？
 - (5) 盤道設計的原則性與難易度。

(二)技能：

1. 主觀評量

- (1) 學會顛倒盤、彎盤、跳盤、滾盤、回收盤等技巧，並加以運用於競賽中臨場的機智反應。
- (2) 學會跑、拾、投擲的基本運動能力與飛盤運動相結合。

2. 客觀評量：按設計路徑實施一千至一千五百公尺的距離的飛盤越野賽（或依學童生理狀況，加以調整跑步的距離）。計算時間，耗時愈短成績愈佳。反之，成績較差。

(三)情意：

1. 學習認真從事、不怕艱難而有毅力的長跑精神。
2. 培養有信心做好一切事情的鬥志。

第六十四節 飛盤高爾夫

一、教學目標：

- (一)認識飛盤運動的競技性與休閒性。
- (二)瞭解飛盤高爾夫與一般高爾夫的差異性。
- (三)學會起桿（擲遠）、敲桿（擲準）及中距離續桿（控盤能力）的飛盤技巧。
- (四)養成飛盤高爾夫，應有的禮儀與遵守規則的習慣。

二、教學內容：

(一)動作要領：

1. 起桿：

- (1)握法：以反手扣夾式，中指、無名指、小指、三手指扣握於飛盤盤槽於三點鐘方位，拇指按住盤面之止滑紋上，食指再扣於姆指第一個關節上，（如圖64-1）。
- (2)投法：應充分利用穩健的腳步、扭腰及手臂的助擺，將全身的力量集中於飛盤出手的投擲巧勁，依選手個人習慣，可分為定點式起擲、助跑起擲、轉身起擲。（如圖64-2）



圖64-1 起桿握盤法



圖64-2 起桿出手動作



圖64-3 高爾夫籃架

- (3)起桿線（標記）：為國語字音的「冂」字，二垂直線為限制左右，一橫線為限制向前超線，正式比賽亦限距離以橫線一盤之距為起桿位置，不得退後起桿。如經同組參賽者抗議，則需重新起桿，如重犯則依規則加罰一桿，而「冂」字的每一條線長為1.2米。

(4)良好的起桿：

- A 要盡量接近目標洞。正式比賽，使用高爾夫籃架（如圖64-3）
- B 要擲得遠且方向正確，一般選手均在一百米以上，初學者則在四、五十公

尺左右。

(5)起桿順序：通常將所有選手分成數組，每組三至四人，進行比賽。

A 第一個起桿的選手通常成績是最好的。第一洞則以大會編排的順序開打，第二洞起，即以前洞最低桿者為先。是一種講究禮貌的方式。

B 在起桿時，他人不得干擾或阻擋；初學者往往會忽略這些規矩，指導者（老師）應多加提醒。

2.中繼桿（控盤能力）：起桿後在敲桿（命中目標）之前的投盤，均稱之。通常狀況有：彎盤、跳盤、滾盤、顛倒盤、或處理進入限制區的盤子。這些情形，會受地形地物，甚至風力、風向的影響，也是玩家必須講究的要領，否則多加幾桿是不可免的。擲盤順序乃依起桿目標最遠者先投，以此方式直至敲桿命中為止。

(1)彎盤：出手後的飛盤要向要彎的方向傾斜，為求接近目標，必須注意飛盤仰角、擲盤角度、投擲高度等因素，（如圖64-4反手左彎或右手左彎）。

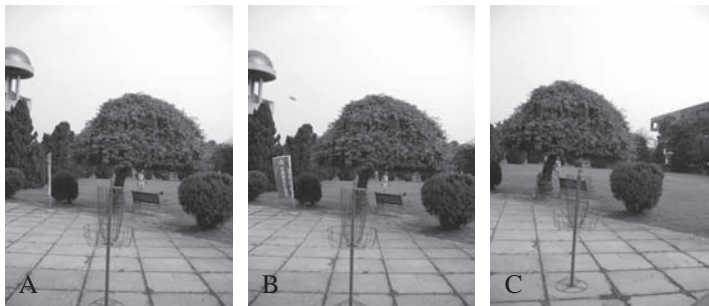


圖64-4 左彎盤

(2)跳盤、滾盤：受地形、地物或狗腿的限制，要會跳盤及滾盤，則有水到渠成的效果。否則一般投擲法就會加上一兩桿也說不定，（如圖64-5、圖64-6）。

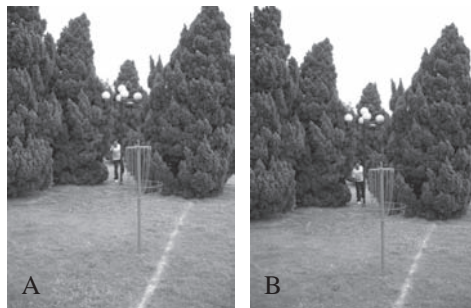


圖64-5 正手滾盤



圖64-6 反手跳盤

(3)顛倒盤：尤其受樹叢或高障礙物阻隔而洞口就在其旁，以此投法是最好不過了！如此技法又能使投出的飛盤由空中高降於洞口，（圖64-7）。

3. 敲桿（近距離擲準）：在近距離洞口不遠的投擲統稱「敲桿」，約在十公尺以上。敲桿的人要喊「敲桿」的口令，是有當仁不讓的精神所在。出手的盤子要有仰角，十二點時鐘方位要上翹，如此萬一失誤的情形下，飛盤也不致於向前衝而離目標太遠，又多上一桿，（如圖64-8）。

(1)預備姿勢：雙腳自然開立，利手握盤（通常以反手），非利手應輔助扶持盤側。

(2)助擺：對準目標，隨著重心的推移，作敲桿（擲準）的意象投擲練習助擺。

(3)出手應注意事項：

A 飛盤要旋轉，以求穩定。

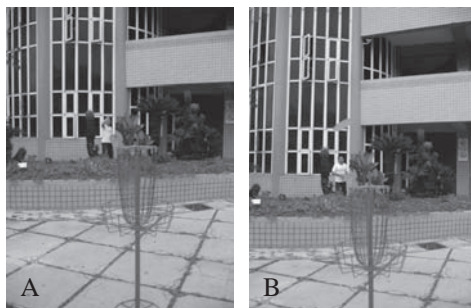


圖64-7 顛倒盤



圖64-8 敲桿動作

B 要有仰角，盤身平穩而不傾斜。

C 雙腳、身軀、雙手要伸展，形成投擲槍身。

4. 擺置標識盤：在每次投擲飛盤後，以盤子的落停點與目標的直線上，緊鄰落盤的邊緣地面放置另一飛盤，通常用迷你小飛盤，不使用比賽而專用於標定。初學者可用另一片飛盤標定，或在停盤後方以另一飛盤續投。

5. 成績表的紀錄，（如表一）：在比賽中，每一組應有紀錄表一張，每組每人輪流記錄他人成績，以示公平，賽後大家檢視並簽名，以示負責。如無紀錄表，僅以每洞成績減去標準桿（如三桿）得正負桿加以記憶，則容易且克難可行。

(二)教學步驟：

1. 「您認為飛盤除了你丟我撿之外，還會有哪些玩法？」，首先老師先給同學來個腦力激盪。

2. 再介紹一些簡易花式：指繞（食指在盤槽旋繞，包括平面指繞、豎面指繞及換指指繞），由這些花俏動作，來引起動機，（如圖64-9）。



圖64-9 A顛倒指繞、B平面指繞、C豎面指繞

3. 介紹飛盤高爾夫的玩法、規則與發展趨勢。

4. 示範飛盤高爾夫各種技巧與運用。

5. 身體各部位及紓緩動作。

6. 飛盤高爾夫盤道設計原則介紹：

(1)每洞距離三十米至二百米不等。

(2)敲桿（洞）：以高爾夫籃架、樹幹、電線桿、地靶、平台等明顯固定物體均可。

(3)限制區：即OB區，限制飛盤落停的區域，如落停其間，則加罰一桿，並退回進入點，重新發盤。

(4)狗腿洞：即限定飛盤應走的路徑，即盤道；通常以樹幹或柱子為狗腿洞，限制飛盤必須通過那一個位置。

(5)標準桿以三桿左右為原則。

(6)正式比賽須打十八洞，並須有高爾夫籃架為目標。當然如果在校區設計練習的，九洞、十洞均可。

(7)校區設計的盤洞應注意人、物的安全。

A 避開人多的地方，如人行道。

B 避開易碎的物品，如路燈、玻璃，教室附近應設OB區。

(8)事先準備盤洞設計圖，並在課堂上作提示、講解，分組後，每組各持有一張，以利練習比賽時比對參考，（如圖64-10）。



通則：園區內所有野餐桌及木板營位為天然障礙物，均不可移動
園區內道路、步道均為0. B. 區(另行說明之單洞規則除外)
水溝蓋為道路或步道之一部份(另行說明之單洞規則除外)
『越區』以落停點不在“開盤區與目標籃架同處於被道路、步道或山壁所包圍成的封閉區域”定義之

第 1 洞：越區為0. B.。

第 2 洞：1. 僅開盤區及目標區之區域為安全區 2. 溜冰場環場跑道(含跑道)為0. B. 3. 中央橫向步道維安全區 4. 木板活動區(含階梯及遊客中心)為0. B.。

第 3 洞：越區及目標後方水泥地為0. B.。

第 4 洞：1. 游泳池區(依欄杆地樁與地樁間最低一條鐵線垂直地面為界 2. 游泳池左側欄杆與步道間之綠地延伸至游泳池左上方之水溝蓋(含鐵蓋)間為0. B.，水溝蓋(含鐵蓋)為安全區 3. 木板活動區為0. B.，與游泳池連接之直線木板步道往停車場方向(含步道)為0. B.，彎區之木板走道則為安全區 4. 目標後方道路(含道路)為0. B.。

第 5 洞：僅開盤區、溜冰場環場跑道(含跑道)及砂坑為安全區。

第 6 洞：1. 越區為0. B. 2. 左側炊事區及廁所之水泥地及水溝蓋皆為0. B.。

第 7 洞：越區為0. B.。

第 8 洞：越區及噴水池內為0. B.。

第 9 洞：越區及目標後方水泥地為0. B.。

第 10 洞：越區為0. B.。

第 11 洞：僅開盤區及目標區之區域為安全區。

第 12 洞：越區為0. B.。

圖64-10 台灣飛盤高爾夫聯盟月例賽盤道圖

7. 實際分組練習、比賽、紀錄成績。

(三)教學要點：

1. 講述飛盤高爾夫乃以手為桿，以盤為球的平民化高爾夫玩法，可為終生休閒的項目，又可自娛娛人。比賽競技亦可，有地區性比賽及世界杯大賽。
2. 介紹飛盤高爾夫應注意的禮節、規則、玩法及技法運用。
3. 說明飛盤高爾夫的盤道設計準則。
4. 解釋飛盤高爾夫教學後的評量內容。

三、評量：

(一)認知：學會飛盤高爾夫的玩法及比賽規則，瞭解飛盤高爾夫盤道設計的原則與方法。

(二)技能：

1. 主觀：

- (1) 是否能在受地形地物限制與障礙下，理想的運用各種投擲法，藉以化解困難。
- (2) 是否有擲遠、擲準、控盤等起桿、中繼桿、近距離敲桿的能力。

2. 客觀：

- (1) 已打九洞或十八洞，計算所有桿數多少。
- (2) 時間允許亦可打卅六洞，計算桿數，桿數所費愈多則分數愈低；反之，分數愈高。

(三)情意：

1. 培養飛盤高爾夫的紳士禮儀。
2. 養成合群、互助合作的習慣。
3. 達到運用思考及勇於嘗試的信心與決心。

第六十五節 飛盤勇氣賽

一、教學目標：

- (一)認識飛盤勇氣賽的競賽規則，包括比賽場地器材及比賽應注意事項。
- (二)學會勇氣賽的進攻與防守的要領及戰術、戰略的運用。
- (三)養成奮戰不懈的奮鬥精神、不屈不撓的勇氣及互助合作的團隊精神。

二、教學內容：

(一)動作要領

1. 攻擊——投盤攻擊常見的動作有反手、正手、拇指推投及顛倒投四種。（參見前面單元—基本投及進階投）

(1)須在攻擊線後方完成攻擊動作。不得踩線或越線。

(2)攻擊盤通過防守線時，飛盤角度要小於 90° ，大於 270° 之 180° 之範圍內：即不得以顛倒盤通過防守線，否則算失誤，（如圖65-1）。

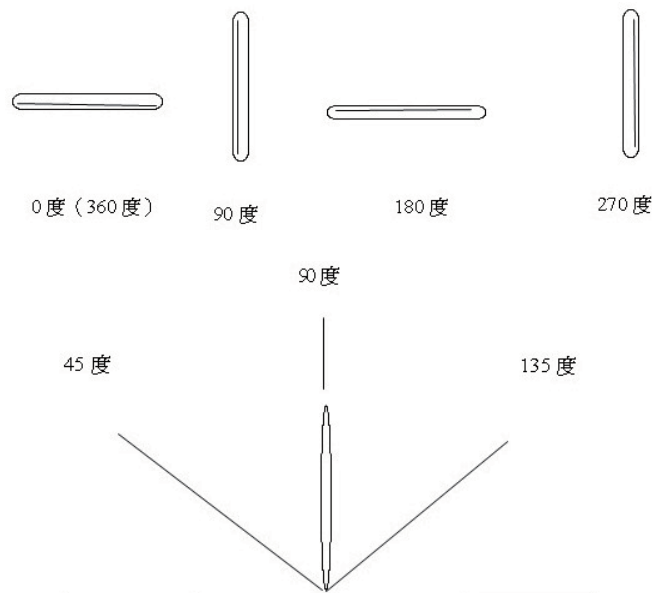


圖65-1 飛盤角度圖

2. 防守——須站在防守線上，單手將敵對的攻擊盤以巧妙的接住，或單手觸碰後由隊友走位或補位並以單手接盤，均為成功的防守。

3. 規則——

- (1)五人一隊，二隊距離為14米，女子為13米。
- (2)五人須以體操隊型散開，指間相接，形成有效的攻擊寬度，（如圖65-2）。
- (3)五人的舉手向上高度為有效攻擊高度，（如圖65-2）。

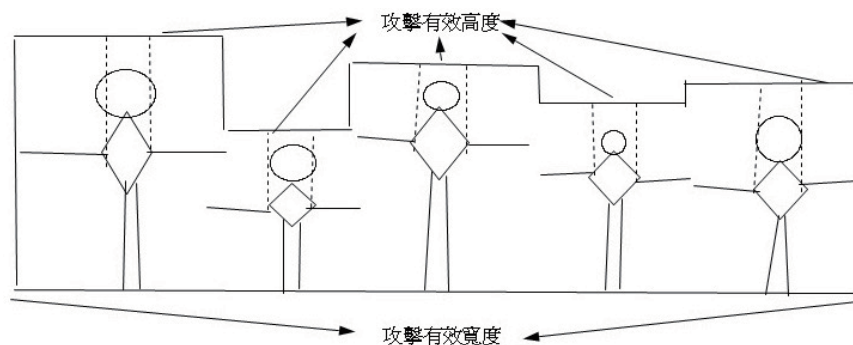


圖65-2 有效攻擊區

- (4)攻防簡則如1、2之攻防動作要點。
- (5)場地規劃：二十位同學上課須場地，長34米寬23米，平坦的地面，（如圖65-3）。

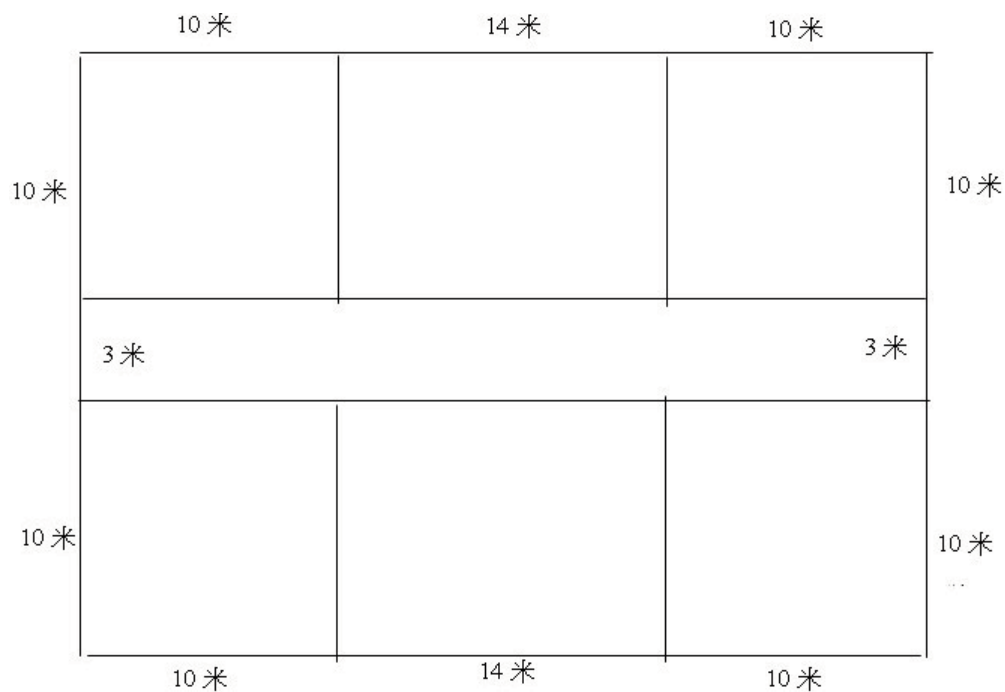


圖65-3 場地規劃

(二)教學步驟：

1. 準備活動——

(1)五人成一隊，圍成一個圈，練習拍捕碰接，模擬未能第一次巧接的隊友拍接盤。要領：乃在於任何一人碰觸飛盤後，可任意拍盤，使盤在人群中翻飛而不落地，亦可由手腳、軀體加以向上碰起，但一人不可同時以兩點以上觸盤，否則為防守失敗。

(2)投接練習：賽前兩隊互距14米，作練習比賽。

2. 發展活動——

(1)進行十一分、十五分或二十一分之友誼賽。

(2)風大時，五分積分為換邊時機，風小則七分積分一換邊。

3. 綜合活動——

(1)投接缺點講評：

A 步伐要站穩再攻擊，以免投擲進攻時有所失誤。

B 投擲宜由高往下的助擺，並防止高飛或提前觸地。

C 注意投盤強度、角度及變化盤的技術應用，達到有效進攻。

D 防守時，雙眼並釘視來盤，以防漏接，並進行手眼協調作乾脆俐落的巧接或觸接後由隊友補位、追趕走位接盤。

E 防守時，更應以半蹲姿勢，以維持身體機動的敏捷性，或巧接或觸碰後的補位，作第二次的追趕走位補盤，才是最好的準備動作。

(2)隊型變化及走位、補位的講解：

A 五人成U型排列，以利各式攻擊的防守，（如圖65-4）。



圖65-4 防守位置（A防守排列位置、B防守及補位路線）

B 走位及補位路線（如圖65-4）

(三)教學要點：

1. 飛盤勇氣賽乃世界盃的團體競技之一，在投接補盤特性的解析，尤為重要：

(1)兩隊間距十四米，當來盤速度快時，握接時機更應加速。

(2)由於盤速快，手眼協調及身體走位要快，故注意力宜更加集中，以免防守失誤的情事發生。

(3)在加強走位補盤的飛盤技巧，除了隊友之間的默契外，就是不斷的練習，才能成就個中高手。

2. 對規則的認知上：

(1)攻擊線及防守線的踩、觸線規定是攻擊投盤出手前不得碰線；而防守隊伍，要事先踩線以示比賽準備，備戰完成，但盤一通過防守線及可走位補盤。

(2)好盤帶（有效攻擊面）的確定：橫寬為五人側平舉的寬度，縱高則為各人的手上舉高度。如防守者躍起接盤，則以躍起手上舉的範圍為好盤帶。

(3)好盤的角度判定：攻擊時通過對方防守線時的飛盤角度要小於 90° ，大於 270° 之 180° 之範圍內；即不得以顛倒盤通過防守線。

3. 勇氣賽的技巧及戰術運用：

(1)接盤的力道與穩定度：助跑、轉身、扭腰、出手及手腕的急振，均須多加練習，以求穩定。

(2)接盤應維持身心的機敏性：腳半蹲，雙手彎曲放鬆向前平舉，深呼吸放鬆心情，雙眼凝視來盤即釘視來盤，還須有信心、有勇氣面對來盤的考驗。

(3)拍盤補接技術：要將第二次補接的飛盤救回，除了要有很好的機智反應移位外，要將翻滾在空中的不規則行進盤，就是要圍住飛盤，讓飛盤在包夾隊伍之中，把落接盤拍起或踢起，以利隊友巧接。

(4)投盤的順逆轉向與觸接飛盤後的動向與補位：反手順時鐘轉的攻擊盤，通常在防守隊碰觸後，會向防守隊的右上方偏離，故應立即向右後方走位補盤；如正手逆時鐘轉的攻擊盤則會向防守隊之左下方偏離，故應向左前方補位。

三、教學評量：

(一)主觀評量

1. 對飛盤勇氣規則的認知：

(1)勇氣賽單一場地規劃要有34米長，10米寬的平坦地面。

(2)勇氣賽投盤攻擊時，不得踩線。

(3)接盤防守預備時，要踩線。

(4)勇氣賽有效攻擊盤通過防守線的角度要小於 90° ，大於 270° 之 180° 之範圍內；即不得以顛倒盤通過防守線。

2. 進攻投盤的基本動作：助跑轉身，步伐宜穩固，手臂由肩上向下助擺出手。
3. 防守接盤基本動作。
4. 培養堅持毅力、不怕困難、不怕苦的精神，並須分工合作，勝不驕敗不餒的運動員精神，才能打好這個遊戲比賽。

(二)客觀評量：

1. 設定有效的投盤目標，高3米、寬2米（如一人的好盤帶），以10盤進行測試，投擲距離也依勇氣賽投擲距離十四米為準，視命中率而給予評量。
2. 接盤評量，可由投盤機（研發中）距離十四米，以一定投盤速度投十片盤進行測試，視接盤能力加以評定。
3. 每組比賽，看那一隊先得十一分或廿一分者為勝。

第六十六節 飛盤回收賽

一、教學目標：

- (一)體驗投擲飛盤於逆風中，如何使飛盤回到自己身邊的樂趣。
- (二)學會投擲飛盤於空中，並走位接盤的回收技巧及跑、投、接等身體能力的培養。
- (三)培養運用思考的習慣並養成堅毅不拔的精神。

二、教學內容：

(一)動作要領：

1. 以握桿反手握盤法，視常見且旋轉力較強的握盤法。（參見前一單元第六十一節——基本投接）初學者亦可將食指外移至盤緣，投擲出手時，剛好指向目標。
2. 步伐——以墊步、交叉助擺以及轉身投擲三者為主。由助跑或轉身跨步方式，將飛盤的原始動力增強。
3. 助擺：以手後擺至最大極限，形成最長的飛盤投擲槍身，藉以達成投盤的力道與方向的準確性。
4. 出手：宜由手腕急振抽送向前，如甩毛巾一般，將飛盤投出。
5. 飛盤返航的正確方向、距離的判定：
 - (1)在最高點後，左傾斜的飛盤則左滑翔，右偏則向右滑翔。
 - (2)仰角與地面夾角愈大則滑翔距離愈近，反之則愈遠。
6. 接盤：在飛盤落地前以單手接盤。
 - (1)離地愈低接盤成績愈佳。
 - (2)緩和飛盤的衝力，宜向後收手以求巧接。

(二)教學步驟：

1. 人手一片飛盤，進行自拋自接（可雙手接）飛盤。如此以為飛盤回收練習的前導動作與準備運動，讓同學在做中嘗試練習。
2. 修正盤面角度介紹：一般正手約 45° ，而反手 315° 。飛盤空中飛行的角度變化，（如圖66-1）。
3. 受風影響的講解：

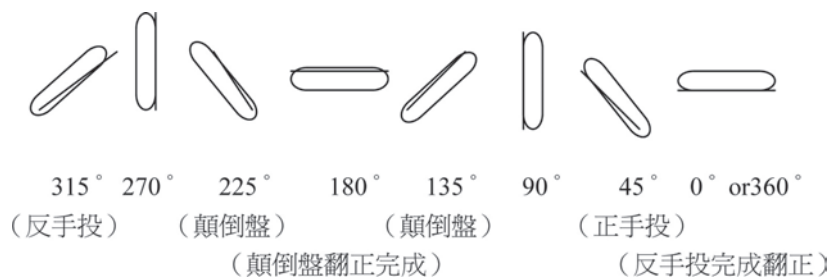


圖66-1 飛盤在空中的角度變化

- (1)以逆風投擲為原則，才能藉風力使飛盤返航。當地面是靜風時，高空亦有氣流，是故亦應以投擲試風向，或以地上雜草抓起一些以測風向或以國旗、樹梢的動向來判定。
- (2)通常投盤者與主力風向的接盤位置夾角，以右手反手投為例在 180° 至 225° 之間較適合做回收；，如投跑接比賽則夾角較大，（如圖66-2）。



圖66-2 投盤與風向

- (3)風力愈大時，飛盤的X軸角須加大，Y軸角要減小。所謂X軸角即時鐘方位3至9點的水平軸與地面的角度；而Y軸角就是6點至12點（縱軸）與地面的角度（如圖66-3）。

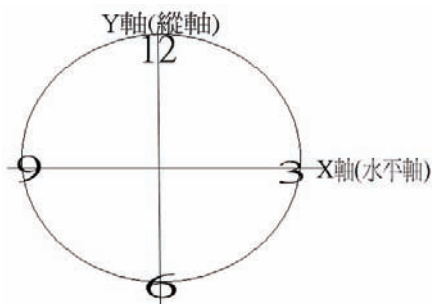


圖66-3 投擲角度的解說

4. 說明飛盤回收的特性與現象：

- (1) 翻正的特性：飛盤結構上利用「布努力」原理（飛機翼原理）即壓力面高時會產生浮力，故投盤則外角須下壓。而依據陀螺原理：由旋轉產生穩定力，所以飛盤出手瞬間為求更穩定的飛翔，須加以急振抽盤向後以增強旋轉力。
- (2) 隨著個人投擲距離的遠近，宜修正 X 軸角（3至9點與地面角度）與 Y 軸角（6至12點與地面角度）的角度。

5. 示範說明飛盤回收的要領：

(1) 助跑

A 助走→跨大步→投擲

B 助跑→交叉步→跨大步→投擲

C 助跑→轉體（順時鐘）→跨大步→投擲，（如圖66-4）。

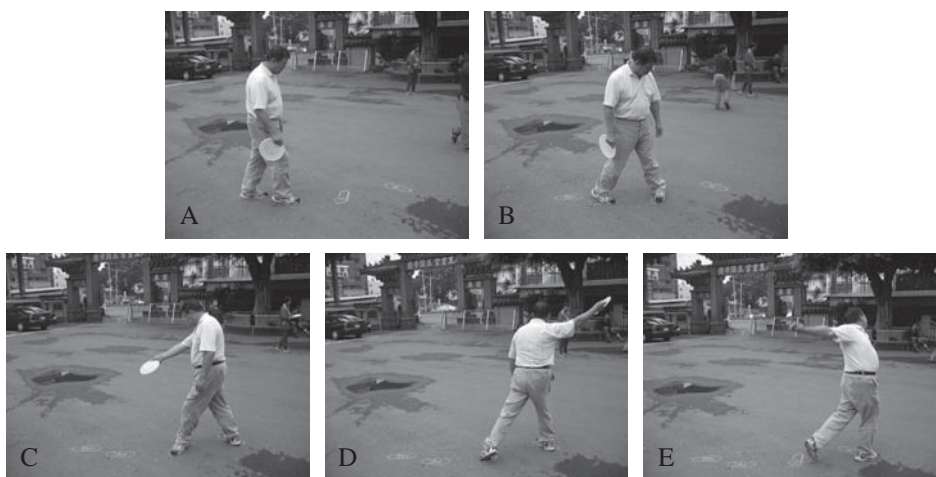


圖66-4 回收動作流程圖

- (2) 助擺：將飛盤擺至身體最後方，如橡皮筋拉到最長，增加工作距離，則彈力愈強，簡單的說，就是工作距離愈長則工作的功愈大。
- (3) 出手：
- A 盤角度：正手投為盤自轉角度的 45° ，反手投擲則為 315° 。投擲時風大或力量較大者，正手角度要加大，反手角度則變小。
- B 手腕急振：使飛盤能加速旋轉，增加飛行的穩定性。
- (4) 單手接盤：
- A 判定飛盤的回收方向與落點：在高空中，折返前，即飛盤飛行的最高點，盤面右傾，則向右下方滑行，左傾則向左下方滑行。如仰角大而不左右傾

斜時，則形成直上直下的原地回收。

B 風力與滑行距離成正比。初學者應該觀察風的大小下，隨時判斷滑行的正確落點，以利接盤。

C 在落地前，四指伸入盤槽，向後緩衝帶盤，進行巧接，不得向前硬碰接盤，否則容易碰落飛盤，（如圖66-5）。



圖66-5 低手接盤

6. 實際分組練習：可分成二組各成一路縱隊輪流投盤回收練習。

7. 檢討講評。

(三)教學要點：

1. 介紹回收飛盤賽的起源與規則。
2. 介紹飛盤飛行的特性。
3. 講述飛盤回收投擲與風向的相關位置。
4. 示範說明回收的動作要領。
5. 講解投擲練習回收飛盤時受風向、風力的影響及投盤修正方法。
6. 接盤要領講述與示範。
7. 飛盤回收計時賽與回收計距賽的不同。其間，投接要領不同的地方介紹。
8. 飛盤回收賽的評量方法。

三、教學評量：

(一)主觀評量

1. 認知飛行物飛行的原理。
2. 對速度跑、投接、協調性的身體基本能力的培養。
3. 培養不屈不撓的精神與勇於嘗試的決心。
4. 投接動作的要領：
 - (1)投盤角度，正手 45° 反手 315° 。
 - (2)投擲角度應隨風力，人的投擲能力而修正改變。

- (3)投擲以向後助擺以延長工作距離。
 - (4)出手以急振使飛盤加速旋轉，以穩定飛翔。
 - (5)投擲出手時宜雙腳站穩，以便出手。
 - (6)接盤時，要緩衝，以在離地最低點前巧妙接盤。
5. 投擲位置與風向夾角是否在 180° 至 225° 間。
 6. 當投接失當時，要能及時修正，不犯第二次錯誤。

(二)客觀評量

1. 在投接五次中，計算飛盤離手至單手接盤的回收時間長短，（初學者，可由老師決定多少次投擲，加以測定，給予放寬標準評量。）
2. 在投接五次中，計量投與接間的距離，在預設的投擲圈（二米半徑）內投出飛盤，然後隨著飛盤回航的落點跑，並以單手接住飛盤的回收投跑接的距離。（初學者亦可放寬評量標準，如增加投盤次數等。）

第六十七節 花式飛盤

一、教學目標：

- (一)認識飛盤花式的器材應用、變化、玩法與創意發展；花式飛盤為有如韻律（藝術）體操的另一種手具應用。
- (二)學會簡易基本花式、變化投接的運用及舞蹈、體操動作在花式動作中編配與創作。
- (三)培養對飛盤花式動作的力與美的觀念及鑑賞能力並養成隨音樂律動的習慣。

二、教學內容：

(一)動作要領

1. 個人動作

- (1)旋：包括飛盤的各式旋轉如指旋（指甲、指肉）、立旋（地上、掌上）、邊旋（外、內）、肘旋、腳尖旋、頭頂旋。
- (2)繞：包括繞指（平面、豎面、反面）、繞手（盤邊、盤面）、貼地指繞盤。
- (3)滾：胸滾、背滾及多人胸背滾。亦可由地上滾盤接上述滾盤動作。
- (4)頂：包括以肢體凸出而較為堅硬的部位實施頂盤的動作。如頭、肩、肘、拳、膝等各部位頂盤。
- (5)拍：包括手、腳的碰、踢、擦拍、刷拍的動作，以及多人投接拍盤。
- (6)變化投接：各種進階式的投接，如跳盤、彎盤、滾盤、背後、頸後、追接等，以及人員的走位變化均可穿插於表演中。
- (7)自創動作及較難的複合動作：因選手的個別差異，自己編配自選動作，形成自我創意的空間，配合節奏明顯的音樂演出。

2. 二至三人成隊的動作：

- (1)投接間的變化運用。
- (2)體操、舞蹈的編配與自我創作：
 - A 旋轉接：將飛盤拋高，旋轉身體接盤，有一～三周身體接盤。飛盤拋高時要有足夠的自轉與平穩性才能成功。
 - B 跳躍接：如鹿躍、魚躍、分腿跳的接盤。
 - C 前滾翻翻、後滾翻的旋盤與接盤。甚至有空翻。
 - D 側翻的旋盤與接盤，或以內邊旋完成側翻旋、接盤動作。

E 平衡：旋盤過腰、過膝、抬腿、背後。

F 簡易疊羅漢：以力美、機巧、空間的組合，形成更美的構圖。

(二)教學步驟：

1. 工欲善其事必先利其器，每位同學須準備一片平穩的花式盤，才有事半功倍的效果，最好要有噴蠟使旋轉盤處較為光滑，有利旋盤時間持久。

2. 介紹簡易花式飛盤：即以盤不離手的簡單的動作及好玩的動作，祇要稍加練習就能一蹴可及，藉以引起花式飛盤的學習興趣。

3. 詳加介紹花式飛盤的內容。

(1)由簡而難。

(2)由個人而團體。

(3)由單一而複合。

(4)摹倣而創作。

4. 音樂的選材介紹：

(1)節奏明顯的音樂為原則。

(2)最好有明顯段落，以方便動作的配合。

(3)請樂團幫忙錄製，依自編動作而加以作曲、演錄。國內較難且成本高。不易實施。

(3)教學要點：因教材豐富，範圍廣泛，且難易度不一，教師可擇要教學，因材施教，因此在教學動作中，以難易度標示之，俾使教師能分辨動作的難易，以利施教。如難者以(D)表示，而易者以(E)表示之。

1. 旋盤：通常以手指自然彎曲則指甲面在上，便是指甲旋盤，否則就是指肉旋。旋盤如有偏離中心時，應以雙眼釘住盤面中心點，而以手指修正，進行手眼協調。依各種時機的旋盤運作可分利手旋、非利手旋、翻手旋、肘旋、趾旋、正旋、反旋、外邊旋、內邊旋、齒旋、頭旋等，均屬D的動作。旋盤須較長時間練習，在教學時，以教師旋盤至轉手餵給練習盤者（如圖67-1），加以練習為佳，以免難以旋盤之苦，亦可免除初學花式的挫折感，藉以提高興趣，但如想使旋盤更上一層樓，應多下功夫於旋盤自我練習了！



圖67-1 旋盤

2. 繞盤，（如圖67-2）：

(1)指繞盤：平面繞(E)、豎面繞(D)、倒繞(D)、貼地指繞(E)。

(2)盤繞手：盤邊繞(E)、盤面繞手(D)。



圖67-2 指繞盤

3. 滾盤：

(1)身滾：胸滾(E)、肩滾(D)、背滾(D)、腳滾(D)、多次胸滾(D)、複合身滾(D)、多人胸滾(D)，（如圖67-3）。

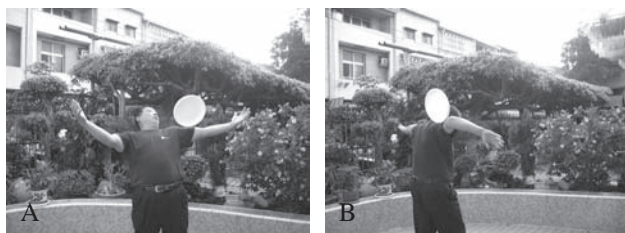


圖67-3 胸滾



圖67-4 地上投滾

(2)地上投滾(E)，（如圖67-4）。

4. 頂盤：頭頂(E)、肩頂(D)、指頂(E)、肘頂(D)、趾頂(E)、踵頂(D)、膝頂(D)、拳頂(E)、抬腿指頂(E)、背後指頂(D)、連續多次頂(D)、複合式頂(D)，（如圖67-5）。



圖67-5 趾頂 胯下頂 頭頂

5. 拍盤：手拍盤(E)(如圖67-6)、腳踢盤(D) (如圖67-7)、多人投接盤(D)



圖67-6 手拍盤

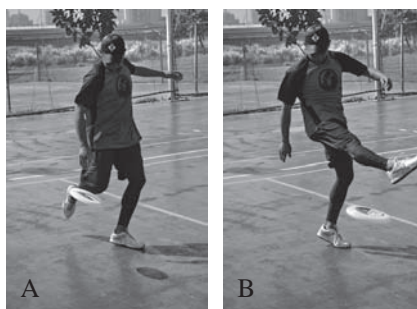


圖67-7 腳踢盤

6. 二至三人成隊的小組動作：

(1) 萬里長城：由兩人胸滾一人搭橋而成，(如圖67-8)。



圖67-8 萬里長城



圖67-9 轉身接盤

(2) 結束後轉身：一般在表演末了，來個結束動作。一人將旋盤向上低拋，然後三人則同時轉身一周，來個背後接或抬腿接或跨下接，(如圖67-9)

(3) 簡易疊羅漢：一人旋盤二人走位疊羅漢完成一幅機巧的美與力的構圖。

(4) 個人多盤特技表演：如雜耍團玩三盤在手的特技動作，亦可以口頭介紹，以增加同學的認知並拓展創作的空間。

7. 老師配合音樂示範一段「花式飛盤」表演；亦可配合花式比賽錄影帶觀賞，使

學生更能體會。

三、教學評量：

(一)主觀評量

- 1.能瞭解花式飛盤的五大動作內容為旋、繞、滾、頂、拍。
- 2.能說出除了五大動作內容外，還須以進階投接，並結合成隊團體動作包括走位、隊形變化，形成花式飛盤的主要內涵。
- 3.能表演簡易花式一套。正如藝術（舞蹈）體操一般，祇不夠是器械（手具）上的不同罷了！

(二)客觀評量：

- 1.旋盤：2秒以上。
- 2.繞盤：會平繞、豎繞、邊繞。（3E）
- 3.滾盤：會胸滾（1E）
- 4.頂盤：會頭頂、指頂、趾頂、抬腿指頂。（4E）
- 5.拍盤：手自拋拍盤五次以上。（1E）

以上五大動作內容，每項各佔總分百分之二十，滿分一百分。

第六十八節 飛盤爭奪賽

一、教學目標：

- (一)瞭解爭奪賽競賽規則並能遵守遊戲規則進行比賽。
- (二)學會進攻傳接要領與充分利用防守技巧，達到攻防的技術水準。
- (三)發揮團隊合作的精神，各施所能，分工合作達到得分的目的。

二、教學內容：

(一)動作要領：

1. 學會短傳與接盤要領，包括二人傳接走位、三人短傳走位、接盤要領。
2. 學習中長傳接與走位要領。
3. 學習長傳與顛倒盤的技巧，藉以快攻及強迫取分。
4. 學習單腳移動轉身，正手、反手、過頂、顛倒的傳盤技巧。
5. 學習一對一攻守的技巧，（如圖68-1）。



圖68-1 一對一攻防技巧

6. 接盤的要領：通常以雙手夾抱的方式，藉以護盤以防漏接。在快速走位時，應注意走步的規定，可順勢向運動方向移動一至二步，但不得故意多走。接盤要領（如圖68-2）。



圖68-2 爭奪賽接盤法

(二)教學步驟：

1. 前導動作：

- (1) 人手一盤，向空中自拋自接，並向前移動，跑步接盤。
- (2) 人手一盤，向地上拋滾自跑自接。
- (3) 雙人一組，人手各一盤，作近距離雙人雙盤梭傳，即雙人雙盤傳接。

2. 成圓圈梭傳遊戲比賽：將人數分成兩隊，各成一圓圈。進行隔一人短傳遊戲比賽，並由一盤到多盤梭傳於圓內，看一看哪一隊傳遞較佳。（如圖68-3）。



圖68-3 梭傳

3. 以現有籃球場或田徑場為飛盤爭奪戰場地。分二組（兩隊）進行練習比賽。場地斜線部份為得分區，其他部分為爭奪區，規劃及圖示（如圖68-4、圖68-5）。

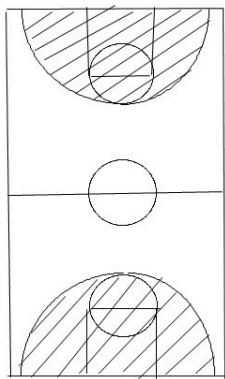


圖68-4 籃球場

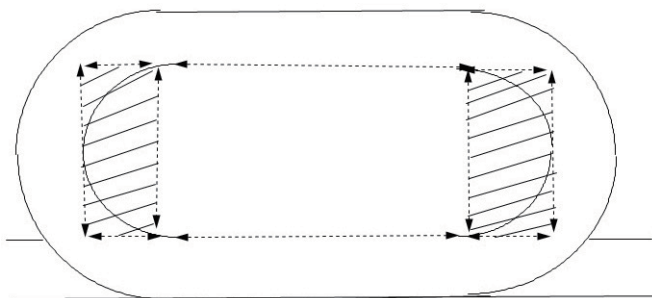


圖68-5 足球規劃場

4. 爭奪賽通則介紹：

- (1) 場地：（如圖68-4、圖68-5）正式比賽為（圖68-6）。

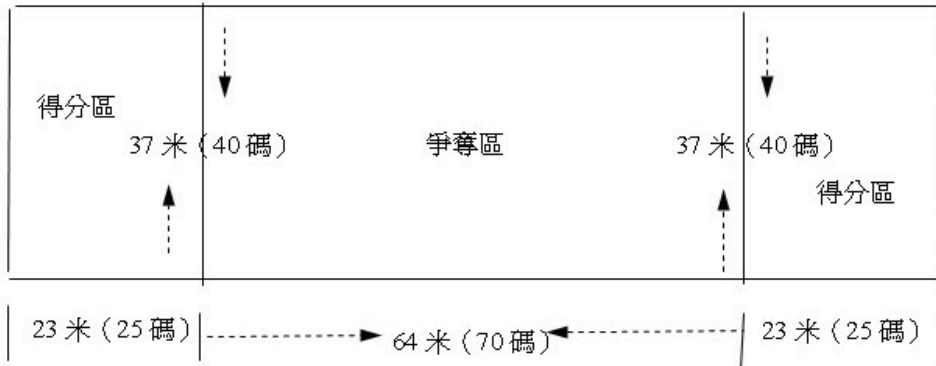


圖68-6 標準場地

(2)準備：兩隊選邊後，人馬須分駐得分區（防守區）內，嚴陣以待，每次得分均需換邊再戰。

(3)進攻：

A 以傳接方式，傳盤向得分區推進，傳接時不得走步或雙腳移動，但在跑步狀態時可順勢移動接盤，但不可故意多跑。

B 傳至得分區內，並由隊友在對方防守區內接盤，即為得分。

(4)防守：

A 防守間距，以一盤的身體距離，否則為侵人犯規。

B 在對方傳接中，可以拍擊攔截，亦可以身體的任何部位攔截對方攻擊，如飛盤落地，亦算防守成功；防守成功即獲得進攻權。

C 不得多人包夾，亦算防守成功。

(5)出界：

A 飛盤出邊線，則在出界處，由防守隊以踩線方式重新發盤。

B 飛盤在底線出界，由對隊在防守區前面線上，踩線重新發盤反攻。

(6)換人換邊：每次得分均須換邊攻防，亦可在得分後不限人數任意換人。

5. 爭奪賽練習比賽。

6. 講述傳接進攻戰術運用。

7. 說明防守戰術運用。

8. 綜合講評。正式比賽為每隊七位上場，時間分上下半場各為二十分鐘，中場休息十分鐘。

(三)教學重點：

1. 講述「你爭我奪」的飛盤爭奪賽，打法如美式足球。

2. 進攻、防守的規則與戰術戰略的運用。
3. 傳接、防守的基本動作練習。如二人傳盤、三人短傳、個人抱接等動作，要求要紮實。
4. 長傳、顛倒盤等特殊戰技的運作，要求出奇致勝。
5. 分工合作的作戰原則，前鋒、後衛的人員分配，一般使用控盤較穩當者為後衛，前鋒則以體型較高或速度較快的人員擔任。各盡所能，各司其職。

三、教學評量：

(一)主觀評量：

1. 認知飛盤爭奪賽的規則變化玩法：
 - (1)利用籃球場及田徑場的既有場地處理規劃。
 - (2)進攻、防守與發界外盤的運作方法。
2. 各種飛盤投接方法的運用。
 - (1)反手投：一般用法。
 - (2)正手投：出手較快。
 - (3)顛倒投：奇襲效果。
 - (4)跑接法：以較為穩固安全較少失誤的接法。

(二)客觀評量：

1. 以3、5、7、9或11分為決勝分，兩隊相互比賽，看那一隊先得到決勝分即為勝隊。
2. 或以10分鐘、15分鐘、20分鐘或30分鐘為比賽時間，時間終了時，看那一隊得分最多，即為勝隊。

學校體育教材教法與評量：其他類 = Teaching methods, materials, and assessment in physical education : miscellaneous sports / 林靜萍等修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資料館，民98.11
面；公分
ISBN 978-986-02-0875-7(平裝)
1. 體育教學
528.92 98021541

學校體育教材教法與評量—其他類

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、黃國恩、黃香萍、張少熙、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：550元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。



國立教育資料館

地 址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電 話：(02)2351-9090

網 址：www.nioerar.edu.tw

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0875-7



9 789860 208757

GPN：1009803239

定價：550 元