**臺中市立后綜高中106學年度第二學期 多元選修課程計畫**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 自我防衛-防身術 | 開課教師 | 王淑婷 |
| 教學對象 | 高三下 | 教學時數/學分數 |  |
| 教材來源 | 自編 |
| 教學目標 | 使學生能提升自我保護的能力 |
| 課綱核心素養 | A自主行動 | ■A1.身心素質與自我精進□A2.系統思考與問題解決□A3.規劃執行與創新應變 |
| B溝通互動 | □B1.符號運用與溝通表達□B2.科技資訊與媒體素養□B3.藝術涵養與美感素養 |
| C社會參與 | ■C1.道德實踐與公民意識□C2.人際關係與團隊合作□C3.多元文化與國際理解 |
| 評量方式 | 實作 |
| 對學生的期望 | 能瞭解自我保護能力的重要性，並能提升防身能力，進而幫助他人等。 |
| 授課大綱與進度 |
| 週次 | 課程內容 | 評量方式 | 作業 | 備註 |
| 一 | 介紹自我防衛保護自己的重要性 |  |  |  |
| 二 | 護身倒法的練習，如何自我保護 |  |  |  |
| 三 | 護身倒法的練習，如何自我保護 |  |  |  |
| 四 | 護身倒法的練習，如何自我保護 |  |  |  |
| 五 | 實作護身倒法、攀岩體驗 |  |  |  |
| 六 | 動作講解及實作 |  |  |  |
| 七 | 動作講解及實作 |  |  |  |
| 八 | 動作講解及實作 |  |  |  |
| 九 | 十大要害講解要領 |  |  |  |
| 十 | 共同討論、實作 |  |  |  |
| 十一 | 技巧運用討論及測驗 |  |  |  |
| 十二 | 技巧運用討論及測驗 |  |  |  |
| 十三 | 互相模擬演練及討論 |  |  |  |
| 十四 | 期末 |  |  |  |
| 對應學群 | □資訊 □工程 □數理化 □醫藥衛生 □生命科學 □農林漁牧□地球環境 □建築設計 □藝術 □社會心理 □大眾傳播 □外語□文史哲 □教育 □法政 □管理 □財經 ■體育休閒 |