

運動千百樂 Sport Chanbara

-軟式劍道



學校名稱:彰化縣私立文興高級中學暨附設國中部

作者姓名:吳文進

群 別:一般科目

科 別:體育

融入議題:性別平等教育、品德教育

目錄

壹、教學設計理念說明……P3

貳、教學單元之教案設計……P7

參、班級經營……P12

肆、多元評量……P13

伍、實施歷程與省思……P14

陸、參考資料……P15

柒、附件……P16



千百樂運動頭盔護具(泡棉頭盔)

千百樂運動小太刀(空氣劍具)



壹、教學設計理念說明：

1. 教學單元之設計理念。
2. 議題融入之構思與設計。
3. 單元內容架構。

一、教學單元之設計理念

Sports Chanbara（スポーツチャンバラ）又稱**運動千百樂**是由日本田邊哲人於 1971 年創立的一項創新運動，結合了現代化的安全設計與武術核心精神，非常適合作為教學活動的素材。其理念清晰且具啟發性：從基本的護身技巧學習開始，可逐步引導學生進行戰鬥技術的訓練，循序漸進地提升技能，同時培養良好的防衛意識、專注力與自信心。



<https://www.pinterest.com/jskascotland/scottish-sports-chanbara-spochan/>

此運動強調「**自由、公平、安全**」，這三大原則不僅適用於運動本身，更可延伸至教育活動現場：「**自由**」代表每個人都能在無偏見的環境中表現自我，不受性別角色或刻板印象的限制；「**公平**」比賽規則簡單明確，讓每位參與者無論年齡、性別、體能條件如何，都能站在平等的基礎上競技，展現對每個人的尊重與包容。「**安全**」使用特製的充氣劍具，確保參與者即使在激烈的對戰中，也不會因碰撞而受傷。這種設計讓運動千百樂成為一項老少皆宜的活動，並降低了體育課程中受傷的風險。

運動中所使用的充氣劍具，其柔軟設計不僅保護參與者降低受傷風險，還透過模擬對戰活動，鼓勵學生互相合作與交流，打破性別界限，創造友好的互動機會。相信在這樣的氛圍中，學生可以透過比賽過程中學習禮儀，比賽前與後的相互敬禮，放心展現自己的性別特質，並學習欣賞多元的性別認同，從而提升自信心和包容力。

運動千百樂不僅是一項身心健康發展的體育項目，我認為更是一個教育現場的絕佳平台，能結合性別平等教育及品德教育，促進學生在技術、品格與尊重多元文化上的全面成長，幫助他們成為擁抱多元價值的下一代。

隨著社會案件層出不窮，例如捷運隨機砍人案，讓我們更加意識到自我防護意識的重要性。安全不僅僅是外部的保障，更需要我們每個人具備應對突發狀況的能力與心理準備。在這樣的背景下，將運動千百樂融入課程，不僅是一種創新，更是一項極具教育意義的實踐。

二、議題融入之構思與設計

為了加強學生在安全防護上的意識，並凸顯運動千百樂的實用技巧，會將重點放在認識運動千百樂的**基本動作、攻防練習以及實戰演練**，再由學生輪流學習擔任裁判判分的工作。前面會連結學生的先備知識：自我防護意識有哪些？哪些是屬於接近實戰的運動項目？你對隨機砍人案件的看法？引起學生動機後再帶入運動千百樂的介紹與認識。

第一、二節課會著重在自我安全意識以及男女都有機會遇上危機的處境上，均需冷靜面對，拋開格鬥防身技法男生比女生還適合學習的刻板印象，反應出防護不分男女老幼，而在學習的道路上更應互相尊重彼此，不分性別與強弱，再者藉由禮儀以及規則的講解，讓學生了解基本動作有哪些，並示範整套的規定動作，透過介紹裁判判斷勝敗的方式，讓學生實際參與執法，並讓學生練習整套的規定打型動作，再藉由二人一組淘汰賽的方式由學生相互競爭練習，而其餘同學則輪流擔任裁判角色，以舉紅白旗的方式判定誰的動作姿勢最正確且規範，一方面可提升學生的審美觀，一方面考驗著學生的公正信。

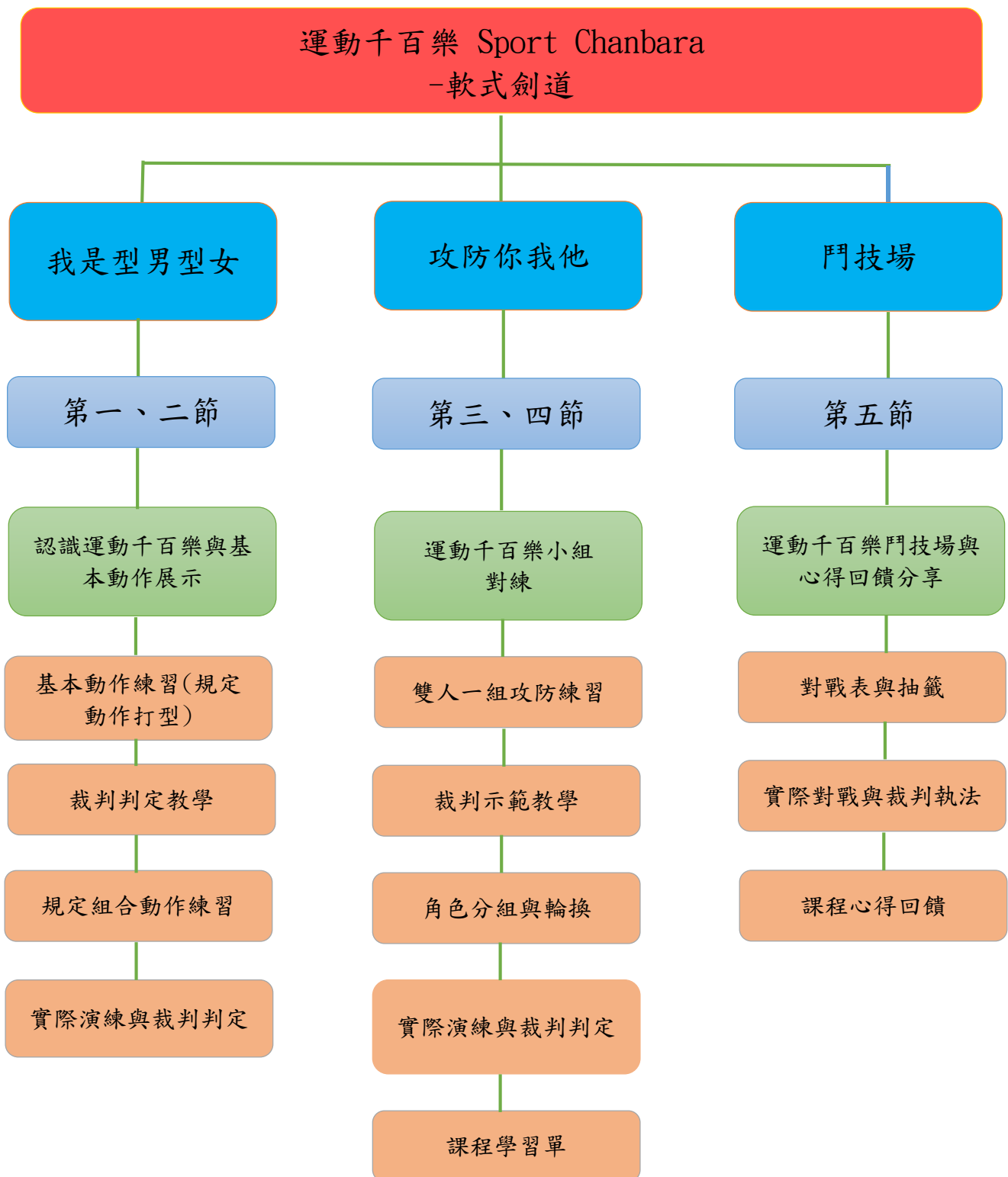
第三、四節課以2人小組對練攻防的形式讓學生練習針對攻擊動作來做出相對應的防守反應，並透過輪轉的方式來讓每一位同學都能彼此相互練習與交流，此後再做開放式對打練習以及學習裁判如何判定，讓學生學習如何扮演好選手與裁判的角色，利用分組的方式來練習，最後透過學習單加深學生對運動千百樂的認識。

第五節課透過實際對打比賽，採用對戰表單敗淘汰的方式進行，學生在抽籤後進行PK，裁判執法工作則由學生輪流擔任，讓學生在比賽過程中挑戰自我、認識自己，提升品德涵養，最後並邀請學生心得分享學習的過程體驗。



千百樂運動書籍封面

三、單元內容架構



貳、教學單元之教案設計：

品德教育、性別平等教育 議題融入教案

領域/科目	一般科目群-健體領域-體育		設計者	吳文進	
實施年級	高中三年級		總節數	共 五 節， 250 分鐘	
單元名稱	運動千百樂(Sport Chanbara)-軟式劍道				
設計依據					
學習重點	學習表現	● 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 ● 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 ● 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 ● 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 ● 3c-V-1表現全身性的身體控制能力。 ● 3d-V-1熟練運動技術的學習與比賽策略。	核心素養	● A1 身心素質與自我精進 ● 性 A1 尊重多元的生理性別、性別氣質、性傾向與性別認同，以促進性別的自我了解，發展不受性別限制之自我潛能。 ● B3 藝術涵養與美感素養 ● 健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之 間的互動關係，進而對美善的人事 地物，進行賞析、建構與分享。 ● C2 人際關係與團隊合作 ● 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動 關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團 隊合作的精神與行動。 ● C3 多元文化與國際理解 ● 健體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際 化視野，並主動關 心全球體育與健康議題或國際情勢。	
	學習內容	● Bd-V-1武術套路的應用與展演活動。 ● Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。			
	實質內涵	● 品U1 重視群體規範與榮譽。 ● 品U9 知行合一與精益求精。 ● 性U1 肯定自我與接納 他人的性傾向、性別特質與性別認同。			
	所融入之學習重點	透過千百樂運動打型以及技擊比賽對練的方式，強調此運動適合所有性別參與，不以性別決定能力或角色，引導學生在練習或比賽中無論男女都能尊重對手並在執行裁判角色過程中能負起責任，培養除了勝敗外，自我品德與誠實的肯定，才是真正的勝利。			

8

● 3. 學生各拿一把劍具，跟著老師一起練習千百樂運動的打擊技巧練習。 4. 老師先做禮儀示範教學，並請學生跟著模仿，在禮儀教學後，進行指定打型動作教學，學生分別依序完成五個打擊動作，面部、手部、身體攻擊、腳部攻擊、刺擊。 ● 總結活動： 1. 介紹運動千百樂的特色，並請學生觀察彼此的動作差異與好壞。 2. 請學生小組討論運動千百樂可以如何運用在日常生活中？運動千百樂的精神宗旨為何？老師隨機抽選2組代表回答，總結完學生的答案後，預告下週課堂進度。 ● 第二節課開始 ● 課堂準備： 1. 小太刀打氣 2. 黑板 3. 喇叭、麥克風 4. 紅白旗 5. 學生分組 ● 引起動機：你是否知道跆拳道品勢是什麼？我們上次練習的基本動作也可以是一種比賽你相信嗎？帶入品勢的打型概念，將基本動作串連在一起形成一套套路，就可做為比賽動作，而且在運動千百樂的國際賽場上這種比賽還相當受歡迎呢！ ● 發展活動： 1. 暖身活動 2. 介紹整套動作流程，從立正、敬禮、拔刀、面部攻擊、手部攻擊、從右方攻擊身體、從左方攻擊膝蓋、刺擊、歸位、收刀、敬禮、最後由擔任裁判的學生來判定勝負。 3. 介紹裁判的角色以及判定勝負的技巧，包含動作是否規範到位，喊聲是否有精神，動作是否乾淨快速俐落…等等。 4. 透過分組輪流擔任選手以及裁判的角色進行練習。 5. 裁判在選手演示完所有動作後做出舉旗動作來判定勝負。 ● 總結活動： 1. 最後講評學生剛剛在演示過程中常易犯錯的動作，以及詢問同學裁判判定勝負的依據有哪些，以加深學生的印象。	10 ●口頭評量， 教師可透過互動問答，了解學生學習狀況 5 ●口頭評量 教師可透過介紹的過程中，師生互動問答。 35 ●行為觀察 留意學生在課堂介紹中的積極度與參與感 ●形成性評量 10 ●口頭評量， 教師可透過介紹的過程中，師生互動問答。
--	--

2.預告下週課程活動，並提醒學生之後請穿輕便運動服方便活動，身上不要穿戴或攜帶尖硬物品如鑰匙、項鍊、硬幣、手錶…等,避免在練習的過程損壞空氣劍具。 ● 第三節課開始 ● 課堂準備： 1.小太刀打氣、頭盔 2.藍色巧拼軟墊 3.紅白旗 4.黑板 5.喇叭、麥克風 6.學生分組 ● 引起動機：提醒同學上一節課是個人基本動作的練習，今天則是要進行2人一組的攻防演練，著重在身體的反應與執行能力。 ● 發展活動： 1.暖身活動。 2.由老師編排設計3個攻防動作，請學生排成2排面對面，將巧拼軟墊以2個為一組拼在一起，之後手拿劍具站立在軟墊上。 3.執行老師指定的攻防練習動作 攻擊方：打頭、打腹、打腳 防守方：蹲低、縮腹、抬腳 4.三個動作演練完成後進行角色轉換，攻守方轉為防守方，防守方轉為攻擊方。 5.對打規則講解，讓學生了解裁判站位以及舉旗時機。 6.請2位同學進行自由對打，由老師手拿紅白旗進行裁判示範，舉白旗為白方勝，舉紅旗為紅方勝。 總結活動：預告下週課堂進度，發放學習單(當回家作業，並告知下週要收回打分數)。 ● 評量活動：活動學習單 ● 第四節課開始 ● 課堂準備： 1.小太刀打氣、頭盔 2.紅白旗 3.黑板 4.喇叭、麥克風 5.學生分組 ● 引起動機：收回上週發放的學習單，提醒同學今天即將進行1對1的對打練習，要將練習所學運用在實際比賽上。 ● 發展活動： 1.暖身活動 2.以組為單位其中2人持小太刀進行對戰，另外5人手拿紅白旗練習當裁判。 3.老師當主審引導學生進入比賽場內，學生持刀相互敬禮，之後聽老師喊拔刀後開始比賽。	5 40 5 5 40	●行為觀察， 留意學習者在課堂活動的積極度與參與感。 ●依據學生的學習狀態,據以調整教材教法與教學進度。 ●行為觀察 留意學習者在課堂活動的積極度與參與感。 ●依據學生的學習狀態,據以調
---	--	---

4. 比賽採3戰2勝方式進行，勝者留下繼續接受挑戰，敗者與其中一位裁判交換角色後，與勝者進行下一場的對戰。 ● 總結活動： 預告下週課堂進度。 ● 第五節課開始 ● 課堂準備： 1. 小太刀打氣、頭盔 2. 藍色巧拼軟墊 3. 紅白旗 4. 黑板 5. 喇叭、麥克風 6. 學生分組 ● 引起動機：說明今天課程要以比賽的方式進行抽籤對戰，並畫出對戰表進行單敗淘汰賽。 ● 發展活動： 1. 暖身活動 2. 請學生先將藍色巧拼拼成6*6的正方形場地，並說明出界線者扣0.5分，出界2次者判對方一勝。 3. 進行抽籤，並將自己的號碼填在白板的對戰表上。 4. 裁判上場時手拿紅、白旗各一支，輪流的方式進行，每次上場判分為5人，當有三位以上裁判舉同一顏色旗子時，則判分為有效分，勝者得一分，採三戰兩勝亦即拿2分者為獲勝方，晉級下一輪比賽。 總結活動： 1. 為前三名勝者鼓勵，也為參與這堂課程的學生們掌聲鼓勵 2. 針對學生比賽過程的打擊以及防守動作進行講評，並鼓勵學生勇於面對問題與挑戰。 3. 針對裁判的執法過程進行檢討，說明判決勝負在意瞬間，除了要時刻保持專注外，鼓勵同學要勇敢判分不要受他人影響判決。 4. 邀請5位學生上台分享比賽與練習心得，台下同學可提問。 ● 評量活動： 1. 打型動作完成度 20% 2. 對練動作精準度 30% 3. 裁判判分執行水平 20% 4. 比賽參與積極程度 20% 5. 心得分享與提問 10%	5 5 35 10	整教材教法與教學進度。 ●行為觀察 課堂中以開放式題目做互動問答，留意學生的互動積極度，並作為個人加分機制 ●實作評量 ●學習評量 ●總結性評量
● 羅列評量工具 規準、檢核表		
教學成果： 學習歷程案例、教師教學心得。		
參考資料： 使用圖片均已註明出處。		
附錄： 千百樂活動學習單、教學說明照片、比賽實況。		

參、班級經營：

教學情境：運動千百樂課程中，採用分組教學的方式，每組會設立一位組長，協助我管理課堂秩序。每次上課前，組長的任務是協助激發同學們的學習動機，可以透過分享一些安全防護案例或帶領簡單的暖身活動，讓大家更有參與感。組長還需要確認用具是否準備齊全，以及器材是否分發到每位同學手中。不論是在攻防練習還是實戰演練時，設置個人和小組的加分機制，鼓勵大家積極參與，促進良性的競爭，同時增強小組的團隊合作精神和互助意識。

師生互動：在課堂上，我會透過問答活動了解同學們的學習狀況，並根據大家的回應來調整教學內容，提供更深入或更廣泛的指導。例如，在練習基本動作時，我會透過提問來確認大家是否掌握了動作要領。在實戰演練中，我會分組巡視，觀察大家的攻防技巧和安全意識，並針對各組遇到的困難提供協助。不僅會解答積極發問的同學的疑惑，也會特別關注較弱勢的同學，確保每個人都能在安全、友善的環境中學習，營造一個良好的課堂氛圍。

個人展示：在最後一堂課，我會安排進行一場攻防演練比賽，讓大家有機會展示這段時間所學到的技巧和裁判執法成果。每組同學可以分享自己的戰術策略或防護心得，這樣不僅能提升大家的成就感，還能增強表達能力。另外，我會設計活動學習單，讓每位同學寫下自己的學習心得。最後透過小組互評，票選出表現優異的對打選手和裁判。這樣的展示不只提供舞台，也讓同學們學會欣賞彼此的努力和成就，進一步加深團隊合作，並落實品德教育的精神。



小組抽籤對戰表



打型動作指導

肆、多元評量：

評分規準、檢核表

評分項目	評分標準	評量工具
千百樂活動 學習單	1. 技能理解與表達30% 2. 自我反思與心得50% 3. 書寫完整度20%	形成性評量
比賽與裁判執法	1. 打型動作完成度 20% 2. 對練動作精準度 30% 3. 裁判判分執行水平 20% 4. 比賽參與積極程度 20% 5. 心得分享與提問 10%	總結性評量 實作評量 學習評量
團體小組及 個人加分	納入學期學習態度積分 最後一節課表揚小組積分最高的組別	口頭評量 行為觀察 學習評量
上台心得	願意台上分享回饋的同學，以及會適時發問的學生學習態度額外加分	口頭評量



運動千百樂國際賽兒童組對打比賽照片

伍、實施歷程與省思：

教師專業發展評鑑自評表

●個人的SWOT分析：

Strength優勢	▲深信「運動即生活，生活即教育」的理念，透過運動千百樂引導學生建立安全防護意識與品德教育。 ▲自己本身就是運動千百樂的運動指導員，擁有豐富的 團體領導經驗 ，目前也擔任學校舞獅戰鼓隊教練及社團指導老師，具備 良好的班級經營 與分工協調能力，能有效推動分組合作教學。
Weakness弱項	▲對於現代防身術與新興體育項目的深入研究仍需提升，尤其是在結合多媒體資源和教學上的應用。
Opportunity機會	▲樂於參加各類相關研習活動，身為新課綱素養導向教學的推動者，希望能將運動千百樂中的安全防護意識及性別平等議題融入課程設計當中。 ▲曾與學生一同參與國際運動千百樂競賽活動，培養學生團隊合作與尊重對手的運動精神，並鼓勵學生從競賽中學習累積經驗。
Threat威脅	▲面對教育環境及學習者背景的快速變化，需要持續調整教學方法，讓每位學生都能融入運動千百樂的學習中。

心得：經過了五節運動千百樂課程活動，從一開始強調安全防護意識到引導學生在對打練習中培養自我保護技能與品德精神，我發現學生逐漸懂得如何在競爭中保持尊重對手、遵守規則的態度。課程中，我透過設計多階段的攻防練習（基礎動作、攻防對練、實戰演練），逐步降低學生對實戰的陌生感與緊張感，並在每組中設立小組長，讓學生輪流擔任裁判，增強他們的判斷力與公平競爭意識。

省思：雖然學生處於資訊爆炸的時代，防護知識的理論可以輕易找到，但實際的邏輯思考和應變能力仍需要透過實作來鍛鍊。在未來的課程中，我會更注重引導學生如何正確運用學到的技巧，並提升他們的自主學習能力。透過持續的反思與調整，期盼在運動千百樂的教學中，學生能真正具備「自我保護、尊重他人、勇於挑戰」的核心能力。

陸、參考資料：

1. 參考書籍

品度股份有限公司出版

千百樂運動 / 田邊哲人著，林曼蕙譯

2. 參考圖片

2-1

品度股份有限公司出版

千百樂運動 / 田邊哲人著，林曼蕙譯

2-2

運動千百樂對打練習圖片

<https://www.pinterest.com/jskascotland/scottish-sports-chanbara-spochan/>

2-3

運動千百樂打型練習照片

<https://www.tc.edu.tw/page/e78c96c9-54fc-453a-8119-72e5d4d0dcde/activity-school-content?id=103071>

2-4

運動千百樂國際賽兒童組對打比賽照片

<https://world-chanbara-federation.org/the-appropriate-age-to-start-practicing-sports-chanbara/>

3. 補充影片

2019年歐洲體育chanbara錦標賽男子大獎賽

<https://www.youtube.com/watch?v=KcnEEzYeEg>

柒、附件



運動千百樂課程學習單

班級：

座號：

姓名：

1. 「運動千百樂」Sports Chanbara強調尊重對手、遵守規則以及不斷挑戰自我的精神。你覺得這些精神可以如何幫助我們在日常生活中培養更好的品德，例如尊重他人或面對挑戰的態度？」



2. 為何「運動千百樂」Sports Chanbara 使用填充空氣的劍具？它有什麼優點？

3. 你覺得在「運動千百樂」Sports Chanbara比賽中的對練最難掌握的是哪部分？

4. 請寫出「運動千百樂」Sports Chanbara打型的規定動作順序有哪些？



5. 你如何看待老師說：【比賽中如果被對手擊中有效部位，而裁判未發現時，我們可以主動承認。雖然這樣會讓自己失去一分，但卻能培養出誠實與自我品德的肯定，這才是真正的勝利。】這句話？

運動千百樂學習單

班級: 316
座號: 23
姓名: 王

運動千百樂課程學習單

1. 「運動千百樂」Sports Chanbara 強調尊重對手、遵守規則以及不斷挑戰自我的精神。你覺得這些精神可以如何幫助我們在日常生活中培養更好的品德，例如尊重他人或面對挑戰的態度？

對戰中，時常會遇到女對手，導致實力差距的情況，但是在此運動中強調尊重對手的原則，所以不僅要全力以赴，更不能輕視對手，同時，也使我更重視性別平等的議題。

2. 為何「運動千百樂」Sports Chanbara 使用填充空氣的劍具？它有什麼優點？

由於劍具是由空氣所灌滿的，所以相對安全性高，更促使使用者能更勇於嘗試及對抗。

3. 你覺得在「運動千百樂」Sports Chanbara 比賽中的對練最難掌握的是哪部分？

比賽中，可說是分秒必爭，勝負發生在一瞬間，我認為最難掌握的是與對手的「距離感」如出刀的「時間差」，相信能掌握這兩個要素，必能掌握勝利的關鍵。

4. 請寫出「運動千百樂」Sports Chanbara 打型的規定動作順序有哪些？

1. 立正 2. 敬禮 3. 預備動作 4. 面部攻擊 5. 手部攻擊 6. 從右方攻擊身體 7. 從左方攻擊腳部 8. 刺擊 9. 歸位

5. 你如何看待老師說：【比賽中如果被對手擊中有效部位，而裁判未發現時，我們可以主動承認。雖然這樣會讓自己失去一分，但卻能培養出誠實與自我品德的肯定，這才是真正的勝利。】這句話？

任何運動中，低個都會發生裁判誤判的情況，這時總考驗選手的心態，有些人不服一切獲得勝利，則有些人卻能主動承認，我認為一場比賽勝利只是一時的，但誠實是跟隨自己一辈子的。




班級: 316
座號: 30
姓名: 王

運動千百樂課程學習單

1. 「運動千百樂」Sports Chanbara 強調尊重對手、遵守規則以及不斷挑戰自我的精神。你覺得這些精神可以如何幫助我們在日常生活中培養更好的品德，例如尊重他人或面對挑戰的態度？

這種比賽以誠實為原則，所以讓我生活中有誠實的感覺!!

2. 為何「運動千百樂」Sports Chanbara 使用填充空氣的劍具？它有什麼優點？

比較感出於對方，但相比於木棍打對方，運動千百樂比較不會痛。

3. 你覺得在「運動千百樂」Sports Chanbara 比賽中的對練最難掌握的是哪部分？

如果對上身體較重，則會比較長，所以身體較重者較容易有分數，需要更快的反應與更近的距離。

4. 請寫出「運動千百樂」Sports Chanbara 打型的規定動作順序有哪些？

1. 立正 2. 敬禮 3. 預備動作 4. 面部攻擊 5. 手部攻擊 6. 從右方攻擊身體 7. 從左方攻擊腳部 8. 刺擊 9. 歸位

5. 你如何看待老師說：【比賽中如果被對手擊中有效部位，而裁判未發現時，我們可以主動承認。雖然這樣會讓自己失去一分，但卻能培養出誠實與自我品德的肯定，這才是真正的勝利。】這句話？

可以培養一種誠實的態度。




班級: 三
座號: 13
姓名: 王

運動千百樂課程學習單

1. 「運動千百樂」Sports Chanbara 強調尊重對手、遵守規則以及不斷挑戰自我的精神。你覺得這些精神可以如何幫助我們在日常生活中培養更好的品德，例如尊重他人或面對挑戰的態度？

盡全力面對，尊重對手也尊重自己，還有在比賽前後的敬禮是對對手的尊重。

2. 為何「運動千百樂」Sports Chanbara 使用填充空氣的劍具？它有什麼優點？

比較安全，讓我們在比賽當中需要怕力過大，可以盡全力的。

3. 你覺得在「運動千百樂」Sports Chanbara 比賽中的對練最難掌握的是哪部分？

自己的反應和對手的距離感。

4. 請寫出「運動千百樂」Sports Chanbara 打型的規定動作順序有哪些？

(1) 立正 (2) 敬禮 (3) 預備動作 (4) 面部攻擊 (5) 手部攻擊 (6) 從右方攻擊身體 (7) 從左方攻擊腳部 (8) 刺擊 (9) 歸位

5. 你如何看待老師說：【比賽中如果被對手擊中有效部位，而裁判未發現時，我們可以主動承認。雖然這樣會讓自己失去一分，但卻能培養出誠實與自我品德的肯定，這才是真正的勝利。】這句話？

誠實為上策，提升自我。




班級: 316
座號: 10
姓名: 王

運動千百樂課程學習單

1. 「運動千百樂」Sports Chanbara 強調尊重對手、遵守規則以及不斷挑戰自我的精神。你覺得這些精神可以如何幫助我們在日常生活中培養更好的品德，例如尊重他人或面對挑戰的態度？

當對手是異性的時候會盡全力去面對對手。學會相互尊重成態度。

2. 為何「運動千百樂」Sports Chanbara 使用填充空氣的劍具？它有什麼優點？

因為安全，更敢用力不會受傷。

3. 你覺得在「運動千百樂」Sports Chanbara 比賽中的對練最難掌握的是哪部分？

攻擊與閃避之間的時間。

4. 請寫出「運動千百樂」Sports Chanbara 打型的規定動作順序有哪些？

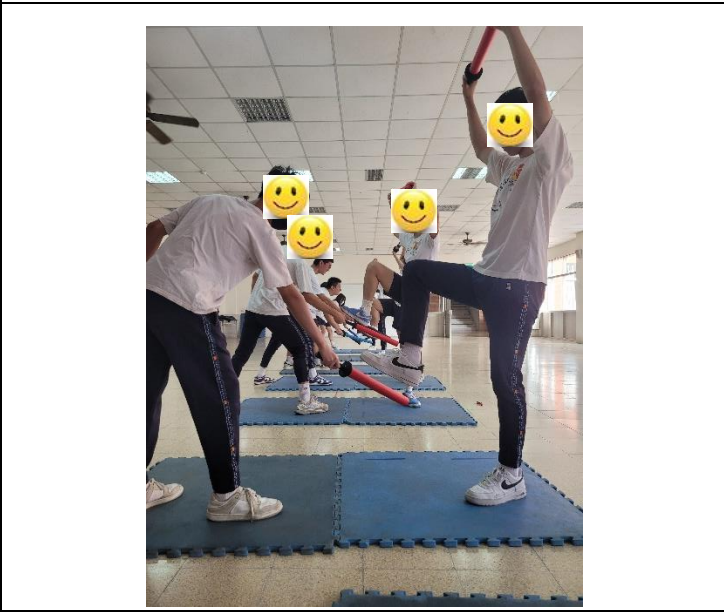
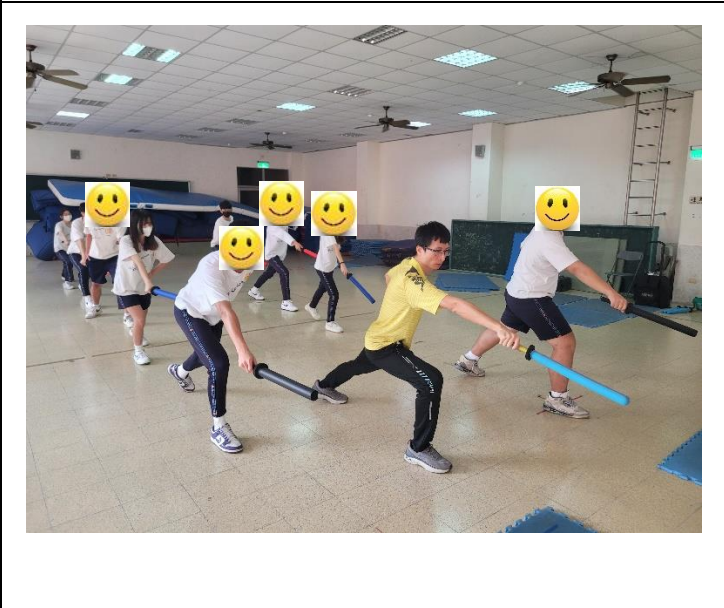
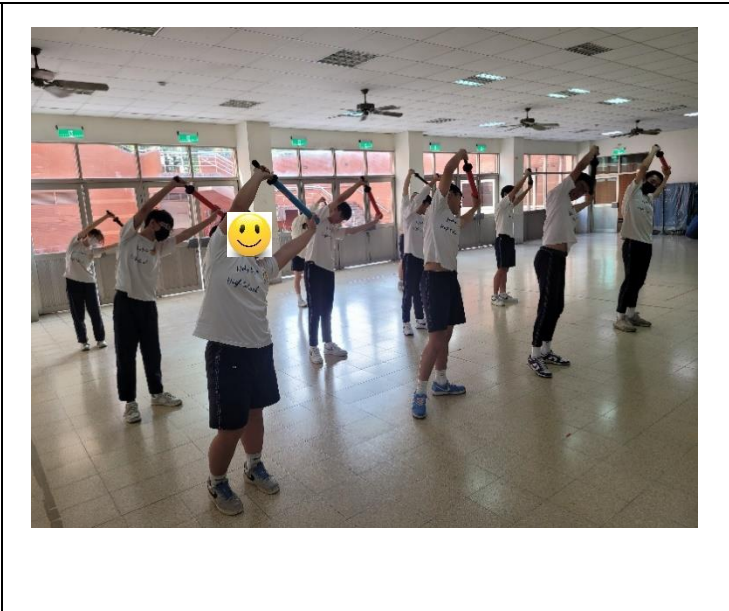
1. 立正 2. 敬禮 3. 預備動作 4. 面部攻擊 5. 手部攻擊 6. 從右方攻擊身體 7. 從左方攻擊腳部 8. 刺擊 9. 歸位

5. 你如何看待老師說：【比賽中如果被對手擊中有效部位，而裁判未發現時，我們可以主動承認。雖然這樣會讓自己失去一分，但卻能培養出誠實與自我品德的肯定，這才是真正的勝利。】這句話？

要是贏了也是勝之不武，也不差那一分，重要的是誠實。



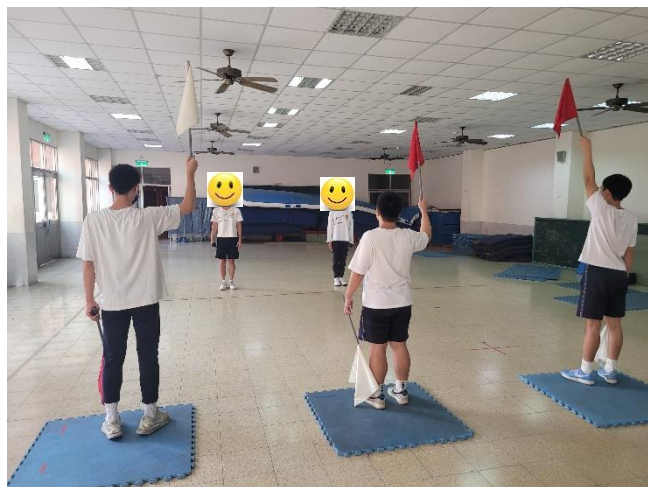

上課教學活動照片1



上課教學活動照片2



打型比賽與裁判執法照片



對打比賽與裁判執法照片1



對打比賽與裁判執法照片2

