

## 核心任務架構之分期學習目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
防衛性運動 護身倒法	在平衡的遊戲中，當失去平衡時，能以降低身體重心及增加支撐底面積(擴大步伐或以手撐地)的方式來恢復自身平衡或阻止摔跌。  指出校園內可能遭遇的意外狀況(如:絆到腳)，並展示相關之保護動作	在練習中展現身體失去平衡時的(不同方向)護身倒法。  在(低或中水平位置)力量對抗或平衡的遊戲中，使用護身倒法來因應身體失去平衡的狀況。  指出在校園/上下學途中可能遭遇的突發狀況，並展示相關之自我保護動作。	在練習中展現靜止及移動過程中失去平衡的護身倒法/受身。  夠在(限定條件的)力量對抗(推、拉、絆)練習或遊戲中，使用護身倒法/受身來因應身體失去平衡的狀況。  指出校園/社區環境(日常生活或運動)中可能的意外，說明預防措施並展示相關護身倒法/受身動作。	在攻防對抗的遊戲/比賽中，使用相關技巧來抵抗或因應身體失去平衡的狀況。  指出特定情境的潛在威脅(校園、生活、自然)，並展示面對特定威脅/危機狀況時的護身倒法/受身技巧	和夥伴一起針對模擬的情境，商討並(透過練習或展演來)展現面對不同情況(意外、攻擊)時的預防策略、自我保護及護身倒法/受身動作組合

## 一、術科課程主題: 小學組-護身倒法

## 二、設計者: 黃凱琳、彭偉群、林芝筠、黃富揚

## 三、單元學習目標與核心問題設定

學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	教材核心問題	1. 如何對因應身體失衡的狀態。 2. 如何安全的減緩/轉移衝擊力道。
	學習內容	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。		
核心素養		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習目標		1.認識在校園中或上下學中常發生的跌倒事件，並描述其失去平衡的狀況及自我保護的方法。(Bd-II-2、1d-II-1) 2.認識身體在失去平衡時的保護措施與方法，並在練習與遊戲中表現出不同方向的護身導法技能。(Bd-II-2、1d-II-1、2d-II-3、3c-II-1)		

## 四、單元課程大綱 (以該單元於 109-1 實際授課節數來規劃，無須寫滿六節課)

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	面對正面衝擊，身體後倒護身倒法的認識與練習 (臥、坐、蹲、站)。	面對側面衝擊，身體後倒護身倒法的認識與練習 (左右側臥)。	面對後方衝擊，身體前倒護身倒法的認識與練習 (前倒倒法、旋迴轉倒法)。	面對不同方向衝擊，身體倒地的護身倒法應用。		
使用教學活動	準 1 主 1 主 4	準 2 主 2 準 4	準 3 主 3 綜 1	準 4 綜 2 綜 1		

## 五、單元內重要教學活動與流程

教學活動及實施方式	教學安排 (差異化、情境脈絡化)	備註
<b>準-1</b> <b>活動目標：</b> 能在坐地遊戲中以圓背及手部輔助進行流暢的傾倒及坐起，並熟悉以手輔助撐地起身的動作。 <b>一、活動名稱：</b> 後倒預備練習 <b>二、活動內容：</b> <b>(一)場地器材佈置：</b> 1.人數:四人一組，每組兩塊軟墊或綠波墊。 2.每組兩個呼拉圈、6顆小球、1顆籃球或橄欖球。 <b>(二)操作方式：</b> 1.雙人接球 (1)先兩人分別躺在地面上，頭頂對頭頂，雙腳屈膝。 (2)一人先雙腳屈膝腳踝處夾球(籃球或橄欖球)，雙手與雙腳靠近身體中心(提醒學生下巴要收、頭要縮，身體像顆球包往身體中心處)，雙手拿腳的球。	<b>差異化(活動)安排</b> 1.人數的調整： 以兩人接球透過眼睛看球來練習縮頭的感覺，再延伸到個人用腳夾球，身體後倒，頭盡量不碰地。 2.反應時間的調整： 在熟悉自己控制接球倒地的動作後，可進階到以別人給球後倒地，訓練反應速度。	

(3)另一位同學雙手接到球後，雙手與雙腳靠近身體中心(提醒學生下巴要收、頭要縮，身體像顆球包往身體中心處)，雙手把球放到雙腳。

(4)兩人來回反覆練習數次後，換另兩人練習。

## 2.後倒腳夾球

(1)將兩個呼拉圈分別放置於頭跟腳兩個位置，腳部位置的呼拉圈放置數顆小球。

(2)身體先坐在地面用雙腳夾球身體往後倒，將小球一顆一顆的放置頭頂上的呼拉圈。



(圖 1)



(圖 2)

## 3.守門員接球

(1)先一人坐於地面上，雙手預備接球。

(2)另一人平傳球給接球者。

(3)接球者接到球後，身體要有後倒的動作，來回接完數顆後換人。

## 三、學習策略：

(一)在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- 1.為什麼法律規定騎機車一定要戴安全帽呢?
- 2.身體最脆弱的部位是哪?

(二)為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試：

- 1.提醒學生可用雙手（小手臂或整隻手臂）輔助撐地起身，切記不可直接用手掌撐地，以免手腕受傷。
- 2.當身體撞擊到地面時，可讓身體像顆球，縮頭保護頭部。
- 3.先以雙人接球體驗縮頭下巴收緊的感覺，讓學生不要讓後腦勺撞到地板。

## 準-2

**活動目標：**體驗身體側倒時的本體感覺。

**一、活動名稱：**身體左右放球

**二、活動內容：**

(一)場地器材佈置：

- 1 數:四人一組，每組兩塊軟墊或綠波墊。
- 2.每組兩個呼拉圈、6顆小球。

(二)操作方式：

- 1.將兩個呼拉圈放置於身體兩旁，兩旁各有兩堆球。
- 2.將左邊這堆球放到右邊呼拉圈，將右邊這堆球放到左邊呼拉圈。
- 3.左邊用右手放一顆，右邊用左手放一顆。

## 三、學習策略：

(一)在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起

動機，參考之問題：

- 1.身體往側邊倒時，該保護身體什麼部位。

## 教學情境安排

1.自我挑戰：

允許學生在設定的規定範圍內嘗試不同難度的動作，避免競賽。

2.探究：

引導學生覺察接觸地面時，手的結構與支撐力之間的關係/頭與地面的關係。

## 評量重點

1.基本:

兩人傳接球時，能看到下巴收在脖子上，達到縮頭的動作。

2.進階:

身體快著地時，小手臂能撐地，頭抬起不落地。

## 差異化（活動）安排

任務的調整：

將呼拉圈與身體的距離拉遠，感受手臂支撐力量的多與少，可以學生的肌力來調整。

## 教學情境安排

探究：

引導學生覺察接觸地面時，手的結構與支撐之間的關係。

## 評量重點

基本：能側轉身拿球。

<p>2.可用身體哪個部位來保護呢？</p> <p><b>準-3</b>  <b>活動目標：</b>能在立姿/跪姿前傾的練習中以手部動作支撐牆/地面，並熟悉以手保護臉部的動作。</p> <p><b>一、活動名稱：</b>前倒預備練習</p> <p><b>二、活動內容：</b></p> <p>(一)場地器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.四人一組，每組兩塊綠波墊，靠牆擺放備用。</li> <li>2.教師依照學生的能力調整任務難易度（對牆或地面）。</li> </ol> <p>(二)操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.推牆壁 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)離牆壁有一步或兩步的距離。</li> <li>(2)雙手手掌手背交疊呈三角形，放置於臉部前預備。</li> <li>(3)接受（教師或同學）指令後身體前傾，以手抵擋身體倒向牆壁的力道，並保護頭部。</li> <li>(4)教師規定操作數量或下指示要求學生統一交換。</li> </ol> </li> <li>2.跪姿前倒 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)兩人共用一塊綠波墊，依（教師或同學）指示以跪姿導向地墊，緩衝力量並保護頭部。</li> <li>(2)兩人下指示或規定數量由兩人輪流操作。</li> </ol> </li> </ol> <p>-----</p> <p><b>三、學習策略：</b></p> <p>(一)在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.往前倒時，該保護身體什麼部位？</li> <li>2.身體快往前倒時，要如何保護臉部，不讓臉部撞擊到地板呢？</li> <li>3.在支撐身體前傾倒時的重量，應該要用什麼部位、什麼動作，比較恰當？</li> </ol> <p>(二)為了活動進行的安全，在實際開始操作前，應告知基本的動作要領及注意事項，再由學生進行練習與嘗試。基本動作要領為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.雙手手掌手臂交疊呈三角形，放置於臉部前。</li> <li>2.傾倒時以小手臂與手心接觸牆/地進行緩衝與保護臉部。</li> </ol>	<p><b>差異化（活動）安排</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.任務的調整： 傾倒的距離（距離牆面的遠近，如一步、兩步）或高度（坐跪姿、高跪姿）都會調整衝擊的力道，可依學生的肌力來調整。</li> <li>2.反應時間的調整： 在熟悉動作後，可鼓勵學生將手放下，等到傾倒或快要靠近牆/地時才舉起手保護，訓練反應速度。</li> </ol> <p>-----</p> <p><b>教學情境安排</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.自我挑戰： 允許學生在設定的範圍內嘗試不同難度的動作，避免使用競賽。</li> <li>2.探究： 引導學生覺察接觸牆/地時，手的結構與支撐力之間的關係。</li> </ol> <p><b>評量重點</b></p> <p>基本：身體站立前傾時能用手部支撐，保護臉部不受撞擊。</p>	
<p><b>準-4</b>  <b>活動目標：</b>體驗身體站立到瞬間側身伏仆貼地的本體感覺，並熟悉以手支撐身體的動作。</p> <p><b>一、活動名稱：</b>找一個家</p> <p><b>二、活動內容：</b></p> <p>(一)場地器材佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班三一組，三人趴在地上身體靠近，組跟組之間有間隔。</li> <li>2.全班圍成一個大圓圈。</li> </ol> <p>(二)操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.一人當鬼，一人被抓。</li> <li>2.當人伏仆貼地靠近另一人時，另一人就要馬上起身，移動閃鬼。</li> </ol> <p>-----</p> <p><b>三、學習策略：</b></p> <p>(一)引起動機，參考之問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.遊戲中當鬼要抓你時，必須要快速伏仆貼地到地板，該要如何保護臉部不直接撞擊地板呢？</li> </ol>	<p><b>差異化（活動）安排</b></p> <p>反應時間的調整： 在熟悉動作後，可將各組人數少一人，變兩人一組，增加刺激性，訓練反應速度。</p> <p>-----</p> <p><b>教學情境安排</b></p> <p>以遊戲鬼抓人方式，讓學生訓練反應，在倒地的瞬間從中抓取到手臂支撐的技巧。</p> <p><b>評量重點</b></p> <p>基本：在倒地時能用手臂支撐地面，保護臉部不受撞擊。</p>	

## 主-1

**活動目標：**能在身體向後傾倒的練習中善用自我保護的動作(縮下巴、拍打地面)

**一、活動名稱：**基本護身倒法

**二、活動內容：**

**(一)場地器材佈置：**

1.全班距離取開分散於綠波墊或軟墊上。

**(二)操作方式：**

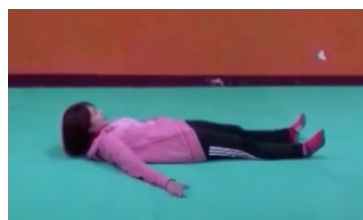
1.臥姿：

(1)身體躺於地面，頭抬起，雙手抬起預備。

(2)雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板。



(圖 1)



(圖 2)

2.坐姿：

(1)身體坐於地面，雙手抬起預備。

(2)身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起，雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。



(圖 3)



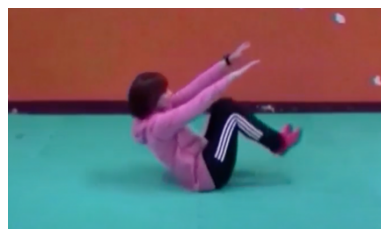
(圖 4)

3.蹲姿：

(1)身體蹲於地面，雙手抬起預備。

(2)身體坐於地面

(3)身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起，雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。

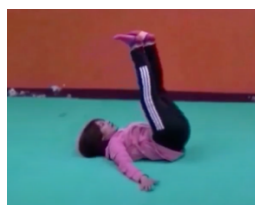


4.站姿：

(1)身體站立於地面，雙手抬起預備。

(2)身體蹲於地面後，坐於地面。

(3)身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起，雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。



## 差異化(活動)安排

任務的調整：

1.設置臥坐蹲站，四種護身倒法的活動區塊，讓學生自行選擇移動到該活動區塊後，練習該活動區塊所操作的動作。

2.可用音樂、秒數或動作練習次數，控制學生在每個區塊的活動時間，當然也可提供輪轉或是進階(難)與退階(易)的挑戰。

## 教學情境安排

自我挑戰：允許學生在設定的範圍內嘗試不同的難度動作。

## 評量重點

基本：背部落地手就打地板。

<p>-----</p> <p><b>三、學習策略：</b></p> <p>(一)在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.有過走廊奔跑跌倒的經驗嗎？</li> <li>2.如正面相撞，身體往後倒，該要怎麼保護自己？</li> </ol> <p>(二)為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明護身倒法的功用: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)後腦勺及頸椎是身體最脆弱的部位。</li> <li>(2)摔倒時保護自己的方法，最重要的重點是身體著地時頭要抬起來，以防止頭部著地受傷。</li> </ol> </li> <li>2.動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)背部落地時，頭有抬起來，未落地。</li> <li>(2)背部落地手就打地板。</li> <li>(3)整支手臂、手心著地。</li> </ol> </li> </ol>		
<p><b>主-2</b></p> <p><b>活動目標：</b>能在身體向左/右側傾倒的練習中利用手部動作分散衝擊的力量。</p> <p><b>一、活動名稱：</b>左右側臥倒法</p> <p><b>二、活動內容：</b></p> <p><b>(一)場地器材佈置：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班距離取開分散於綠波墊或軟墊上。</li> </ol> <p><b>(二)操作方式：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.身體側向另一邊。</li> <li>2.身體側邊背部落地時，頭有抬起來，未落地。</li> <li>3.身體側邊背部落地單手就打地板，另一手抱肚臍。</li> <li>4.整支手臂、手心著地。</li> </ol> <p>-----</p> <p><b>三、學習策略：</b></p> <p>(一)在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.身體側倒時，你會有什麼反應？</li> <li>2.該保護身體什麼部位？</li> <li>3.在支撐身體側倒的重量，應該要用什麼部位、什麼動作，比較恰當？</li> </ol>	<p><b>差異化（活動）安排</b></p> <p>-----</p> <p><b>教學情境安排</b></p> <p>探究： 引導學生覺察接觸牆/地時，手的結構與支撐力之間的關係。</p> <p><b>評量重點</b></p> <p>基本： 能做出身體轉向側邊時，手打地板及頭不落地。</p>	
<p><b>主-3</b></p> <p><b>活動目標：</b>能在前/側倒的練習中做出流暢的團身倒地動作。</p> <p><b>一、活動名稱：</b>旋迴轉倒法</p> <p><b>二、活動內容：</b></p> <p><b>(一)場地器材佈置：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.人數:四人一組，每組兩塊軟墊或綠波墊。</li> <li>2.每組 1 顆韻律球。</li> </ol> <p><b>(二)操作方式：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抱大球測滾 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)跪在地上，上身趴在大球上。</li> <li>(2)用單一邊肩膀側滾地面，盡量頭不著地。</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>差異化（活動）安排</b></p> <p>任務調整： 加入器材(大顆韻律球)做緩衝保護及不同高度的旋迴轉倒法練習，學生可依據自己能接受的高度來練習。</p>	



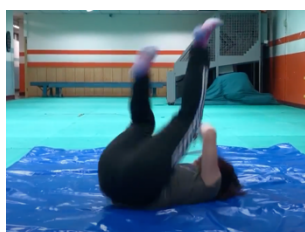
## 2. 跪地旋迴轉倒法:

- (1)雙腳跪地，左手手刀置於地面，右手手刀預備。
- (2)身體往右前方作滾翻，右手手刀在地面作滑動。
- (3)身體著地時，左手會打地板，右手會抱肚臍處。



## 3. 旋迴轉倒法

- (1)雙腳站立，左手手刀置於地面，右手手刀預備。
- (2)身體往右前方作滾翻，右手手刀在地面作滑動。
- (3)身體著地時，左手會打地板，右手會抱肚臍處。



## 三、學習策略：

(一) 在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

1. 有過從後面撞擊跌倒的經驗嗎？
2. 如從後面撞擊，身體往前倒，該要怎麼保護自己？

(二) 為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試：

1. 身體前倒時，記得下巴收，身體團身像一顆球。
2. 身體側身往前落地。

## 主-4

活動目標：能在身體向後傾倒的練習中善用自我保護的動作(縮下巴、拍打地面)

一、活動名稱：移動護身倒法

二、活動內容：

(一) 場地器材佈置：

1. 四人一組，每組兩塊綠波墊。
2. 每組一個滾筒。

(二) 操作方式：

1. 操作者屁股坐於滾筒上，另一人拉住操作者的雙手臂。
2. 操作者屁股往後滾動，由屁股、背部依序著地。
3. 身體往後倒時雙腳跟著抬起，頭也要抬起，雙手 45 度角整隻手臂手心朝下打地板後，身體輕鬆坐起來。

## 三、學習策略：

## 教學情境安排

自我挑戰：

允許學生在設定的範圍內嘗試不同難度的動作，避免使用競賽，以免發生危險。

## 評量重點

基本：

能做出身體側邊團身往前倒的動作。

## 差異化(活動)安排

協助者推的力量加大，增加衝擊地面的強度。

## 教學情境安排

(一)在活動前可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動

機，參考之問題：

- 1.有過走廊奔跑跌倒的經驗嗎？
- 2.如正面相撞，身體往後倒，該要怎麼保護自己？

(二)為了活動進行安全，在實際操作前，應告知基本要領及注意事項，再由學生練習與嘗試：

1.教師說明護身倒法的功用：

- (1)後腦勺及頸椎是身體最脆弱的部位。
- (2)摔倒時保護自己的方法，最重要的重點是身體著地時頭要抬起來，以防止頭部著地受傷。

2.動作要點：

- (1)背部落地時，頭有抬起來，未落地。
- (2)背部落地手就打地板。
- (3)整支手臂、手心著地。



挑戰情境：

透過滾筒的滾動性，使身體產生不穩定的狀態倒地，進而保護自己。

評量重點

基本：背部落地手就打地板。

### 綜-1

活動目標：模擬校園中之突發狀況並發展相關自我保護動作。

一、活動名稱：跌倒了我不怕

二、活動內容：

(一)場地器材佈置

- 1.四人一組，每組兩塊綠波墊或軟墊。
- 2.球、角椎盤等教具，當作障礙物。

(二)操作方式：

- 1.教師設定不同方向（前、後、左、右）的跌倒情境。
- 2.小組共同研擬在校園可能會發生的跌倒情境。
  - (1)學生分組並設計在校園或上下學情境中可能發生的跌倒情況。
  - (2)要有劇本、旁白等劇情與動作說明。
  - (3)要寫出跌倒時相對應的因應方法（融入）本單元所學之動作。

三、學習策略：

(一)學生分組討論時，可能會有卡關想不出情境，教師可連結相關生活情境或利用提問喚起學生的舊經驗，並引起動機，參考之問題：

- 1.過走廊轉角相撞跌倒的經驗嗎？
- 2.有過下樓梯踩空的經驗嗎？

差異化（活動）安排

指令的調整：

以教師指導的角度或是用學生學習的角度來設計出不同的情境。

教學情境安排

小組討論：

小組共同研擬生活在校園中或上下學途中可能遇到的跌倒情況，寫出劇本。

評量重點

- 1.基本：  
小組做出教師指定的模擬情境。
- 2.進階：  
小組能設計並作出模擬情境。

**綜-2**

**活動目標：**展演出應用所學之護身倒法，流暢串連成類似骨牌之連鎖效應。

**一、活動名稱：**骨牌效應

**二、活動內容：**

(一) 場地器材佈置

1.將學生分成5人一組(人數可彈性調整)。

(二) 操作方式：

1.抽取任務卡，依照卡牌指示組合動作，每人負責一項動作。

如：抽到「移動護身倒法」2張、「迴旋轉倒法」1張、「基本護身倒法」2張，共5張卡牌。

2.小組成員討論動作順序並分派指定動作給予每個人。

3.小組成員就自己分配到之動作進行個別練習與小組練習。

4.小組展演與教師回饋。

**三、學習策略：**

(一)為了活動進行安全，在實際展演前，應告知基本要領及注意事項，再由

學生練習與嘗試：

1.背部落地時，頭抬起來未落地。

2.背部落地手就打地板。

3.整支手臂、手心著地。

(二)教師針對**動作正確性與動作銜接之流暢性**進行評量並給予回饋。

**差異化(活動)安排**

任務的調整：

依據每個人之能力與精熟度，由小組討論並分派動作，合力完成小組任務。

**教學情境安排**

小組自我練習：

允許各組在設定的範圍內練習分配的指定動作，教師要適時行間巡視練習情況，以免發生危險。

**評量重點**

1.基本:

各組所有人都有完成指定動作。

2.進階:

小組間的動作銜接流暢性。