

教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

# 110年 全國體育教師 增能研習

## 防衛性運動 (小學組)

新北市丹鳳國小 黃凱琳



# 防衛性運動教材選用

武術

角力

柔道

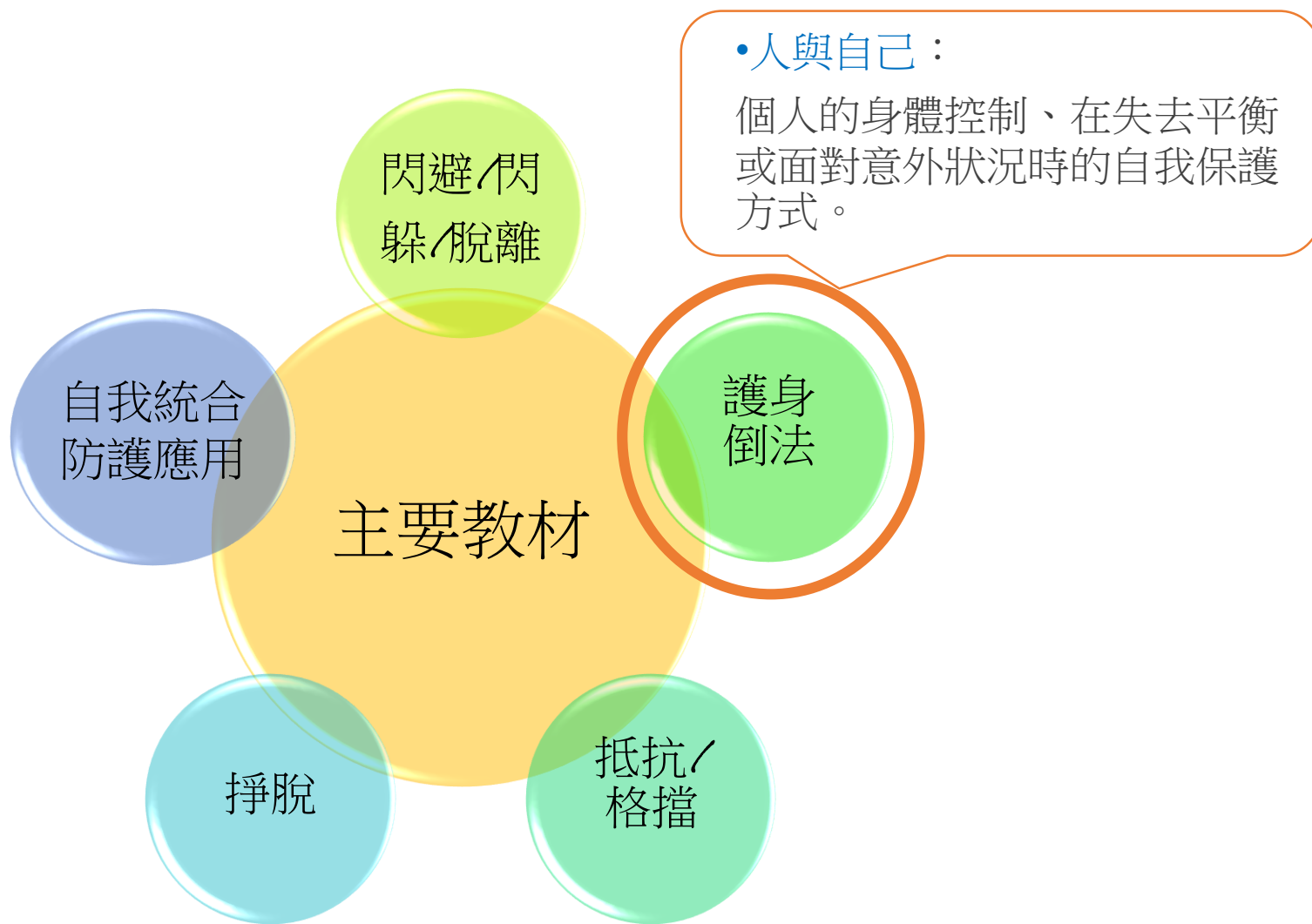
空手道

拳擊

跆拳道

擊劍

劍道



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 核心任務與分期目標



| 基礎期<br><i>Fundamental</i>   | 入門期<br><i>Introduction</i>  | 發展期<br><i>Development</i>   | 轉換期<br><i>Intermediate</i>   | 精熟期<br><i>advanced</i>  |
|---|---|---|--|---|
| <p>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。</p> <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 在練習中展現身體失去平衡時的(不同方向)護身倒法</li> <li>☞ 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。</li> <li>☞ 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。</li> </ul> | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>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</p> | <p>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</p> |



# 教材核心問題

防衛性運動-護身倒法

跌倒了要如何保護自己

校園中/上下學中容易  
遇到的跌倒情境

走廊奔跑  
相撞

轉角相撞

應如何提前避免  
發生碰撞的應變措施！

身體重心  
位置的控制

如何保持平衡

如何安全的減緩/  
轉移衝擊力道

重心轉換、碰撞中的  
角度切換或重心轉移

跌倒時可利用手上物品（如：餐袋、書包、  
手提袋等）第一時間接觸地面減緩及消弱  
身體部位的傷害！

如何對因應身體  
失衡的狀態

如何保護身體的脆弱部位

頭



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習



1. 為救球而撲倒



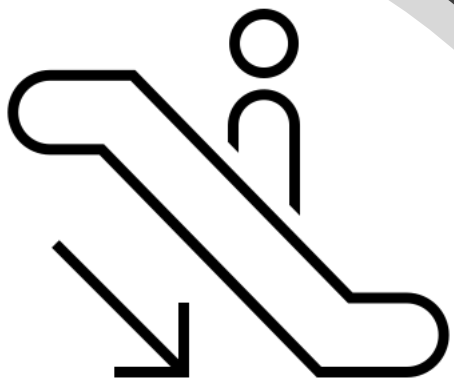
3. 溜直排輪時跌倒



4. 踢球時滑倒



2. 滑倒



5. 下樓梯時跌倒



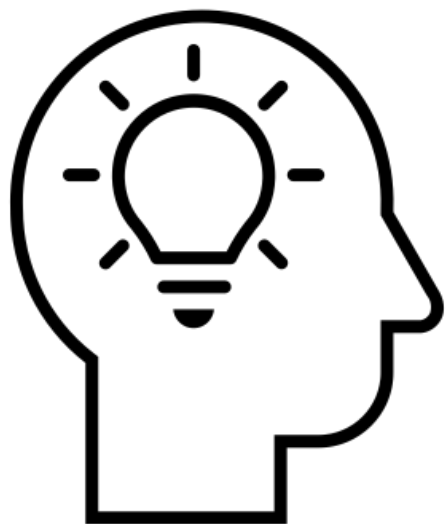
6. 跑步時跌倒

生活中可能跌倒的各種情境

教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 設計理念



建立因應身體失衡的觀念

提供不同高度、方向的練習情境

透過多元的體驗活動，理解身體失衡的保護動作要領

善用同儕小組成員做確保，提升練習效能

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 防衛性運動-護身倒法

入門期

核心問題

1. 如何因應身體失衡的狀態。
2. 如何安全地減緩/轉移衝擊力道。

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。

學習重點

學習內容

學習表現

Bd-Ⅱ-1武術基本動作  
Bd-Ⅱ-1技擊基本動作

認知

1c-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。

情意

2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。

技能

3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。

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。
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。

# 課程大綱

| 節次     | 第一節                                 | 第二節                              | 第三節                                    | 第四節                   |
|--------|-------------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|
| 每節重點   | 面對正面衝擊，身體後倒護身倒法的認識與練習<br>(臥、坐、蹲、站)。 | 面對側面衝擊，身體後倒護身倒法的認識與練習<br>(左右側臥)。 | 面對後方衝擊，身體前倒護身倒法的認識與練習<br>(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<br>主 1<br>主 4                   | 準 2<br>主 2<br>準 4                | 準 3<br>主 3<br>綜 1                      | 準 4<br>綜 2<br>綜 1     |



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習



# 案例介紹

本節重點：  
面對後方衝擊，身體前倒護身倒法的認識與練習

準3. 前倒預備練習

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。

小組對話：

主3. 旋迴轉倒法

能在前/側倒的練習中做出流暢的團身倒地動作。

綜1. 跌倒了我不怕

模擬校園中之突發狀況並發展相關自我保護動作。

# 準1. 前倒預備練習

## 引起動機：提問

1. 往前倒時，該保護身體什麼部位？
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？
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？

喚起舊經驗  
與生活情境做連結

## 教學情境安排

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。
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。



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 1.推牆壁



## 差異化

- 1.傾倒距離的調整
- 2.反應時間的調整

## 評量

能用手部支撐，保護臉部不受撞擊



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

## 2. 跪姿前倒



### 差異化

1. 傾倒的高度的調整
2. 反應時間的調整

### 評量

身體前傾時能用手部支撐，保護臉部不受撞擊。

# 案例介紹

本節重點：  
面對後方衝擊，身體前倒護身倒法的認識與練習

## 準3. 前倒預備練習

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。

## 主3. 旋迴轉倒法

能在前/側倒的練習中做出流暢的團身倒地動作。

## 綜1. 跌倒了我不怕

模擬校園中之突發狀況並發展相關自我保護動作。



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 主3. 旋迴轉倒法

## 教學情境安排

- 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。
- 2.角色任務：觀察者需保護操作者，小組同儕間相互確保。

## 學習策略

口訣化：固定刀→打地板、滑動刀→抱肚臍



## 注意事項

- 1.身體側身往前落地。
- 2.身體前倒時，記得下巴收，身體團身像一顆球。

## 差異化

◆ 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。



趴



跪



站



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 1. 抱大球前側滾

動作分解



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習



## 2. 跪地旋迴轉倒法

學習策略

口訣化：固定刀→打地板、滑動刀→抱肚臍

動作分解



教育部體育署  
學校體育課程與教學OPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習

### 3. 旋迴轉倒法

動作分解



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 案例介紹

## 本節重點

面對後方衝擊，身體**前倒**護身倒法的認識與練習

### 準3. 前倒預備練習

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。

### 主3. 旋迴轉倒法

能在前/側倒的練習中做出流暢的團身倒地動作。

### 綜1. 跌倒了我不怕

模擬校園中之突發狀況並發展相關自我保護動作。

# 綜1. 跌倒了我不怕

## 教學情境安排

小組討論活動（5分鐘）



(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）本次的前倒動作。



# 綜1. 跌倒了我不怕

## 教師引導方式

## 教師指定情境

走路或跑步時遇到障礙物絆倒



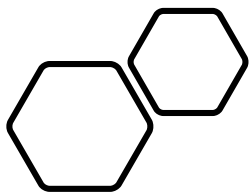
教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

## 結語

- ◆當身體落地時一定要把頭保護好
- ◆小組制，善用同組同儕來做確保，節省教學時間
- ◆提醒學生不可和同學開玩笑
- ◆相信自己，相信學生





# 感謝聆聽

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習

