

防衛性線上增能工作坊

臺東縣關山國中 吳玉勤
新北市丹鳳國小 黃凱琳

113.05.14



互動時間

Q1. 說到防衛性運動您會想到什麼？



互動時間



Q2.覺得防衛性運動教學重要嗎？
為什麼？

互動時間



Q3.敢教防衛性運動嗎？為什麼？

互動時間



Q4. 教學生涯中有教過嗎？



實施困境

- 無專業知能
- 難上手
- 害怕危險



內容大綱

1. 設計理念
2. 核心任務與分期目標
3. 國小防衛性教材情境化
4. 國小防衛性教材脈絡化
5. 國小防衛性教材差異化
6. 國小操作經驗分享與建議



防衛性運動種類



第三版教材

閃避/閃
躲/脫離

自我統合防
護應用

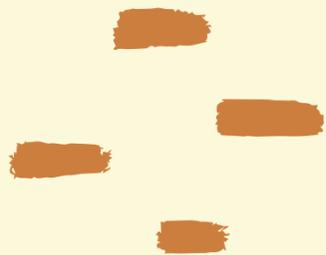
護身
倒法

主要教材

•人與自己：
個人的身體控制、在失去平衡或面
對意外狀況時的自我保護方式。

掙脫

抵抗/
格擋



核心任務與分期目標



基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
<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"> ☞ 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。 	<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>



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

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



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

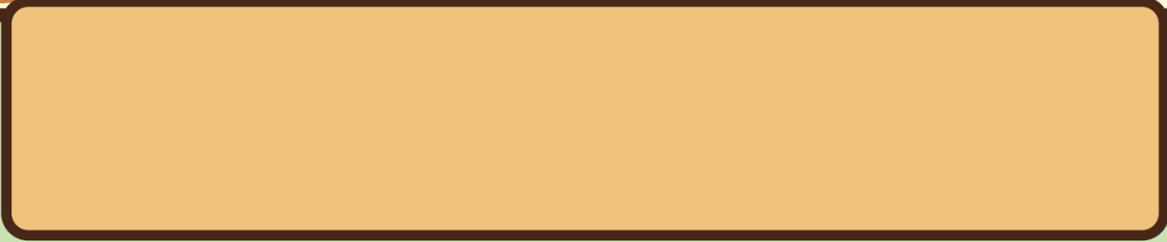
2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。

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。



Stategy1:情境化



學習目標設定

線性/區隔的



整體性的目標

1. 認知

- 1-1 認識護身倒法動作要領。
- 1-2 瞭解護身倒法使用時機。

2. 技能

- 2-1 學習護身倒法。

3. 情意

- 3-1 能欣賞他人的運動表現。
- 3-2 能積極參與運動。

認知

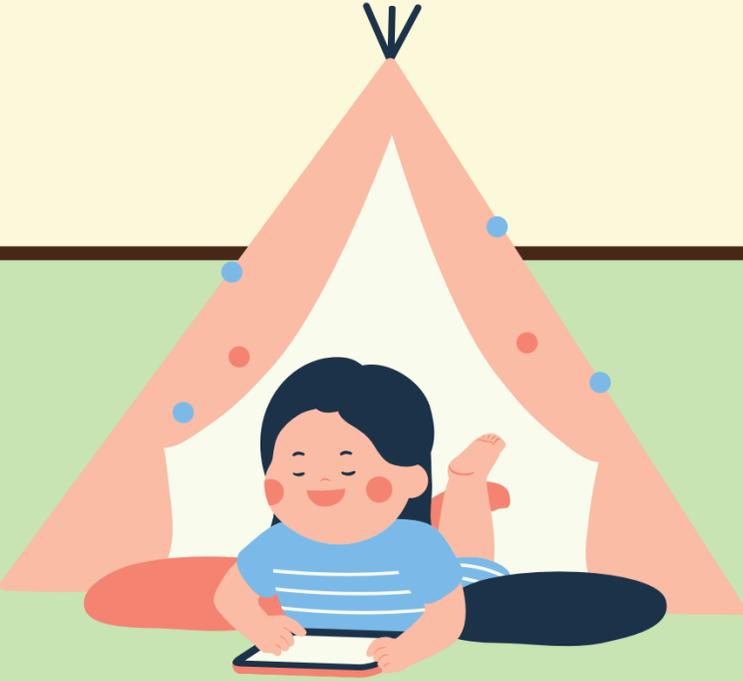
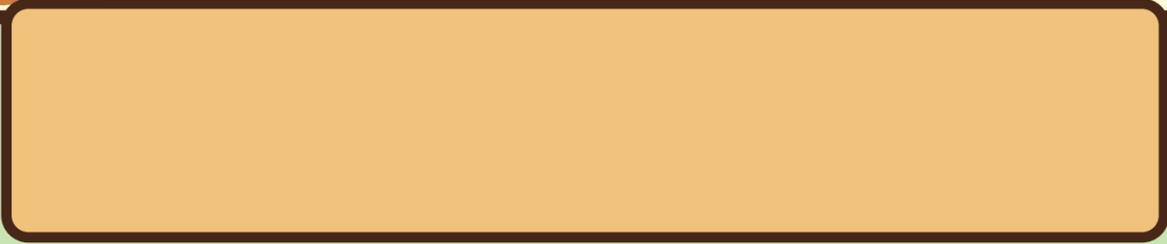
- 1. 認識在**校園中**或**上下學中**常發生的跌倒事件，並描述其失去平衡的狀況及自我保護的方法。(Bd-Ⅱ-2、1d-Ⅱ-1)

認知+技能

- 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倒法技能。(Bd-Ⅱ-2、1d-Ⅱ-1、2d-Ⅱ-3)

- 3. 積極參與練習，在**練習中**能尊重同儕，以正向的語言溝通。(Bd-Ⅱ-2、1d-Ⅱ-1、2d-Ⅱ-3、3c-Ⅱ-1)

認知+技能+情意

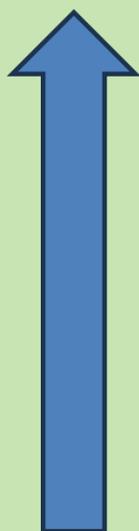


Stategy2:脈絡化

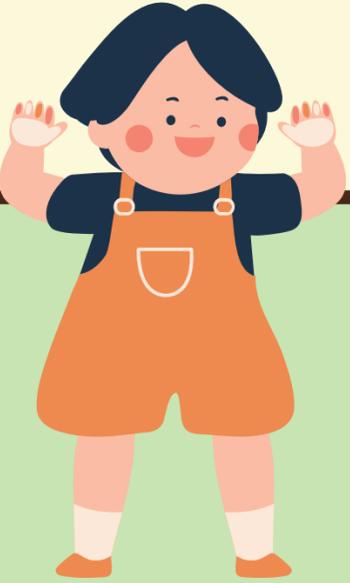
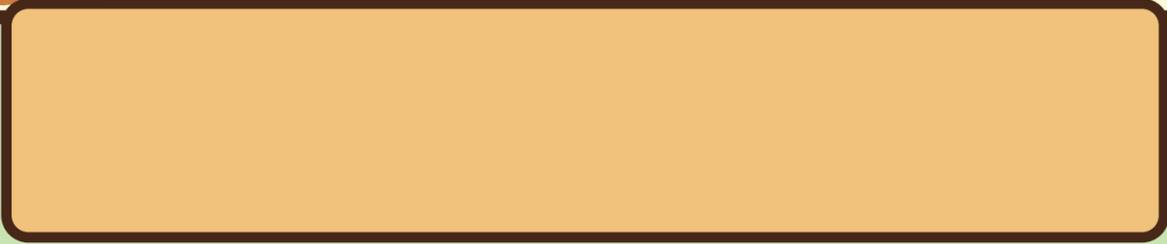


	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
護身倒法/受身	<p>在平衡的遊戲中，當失去平衡時，能以降低身體重心及增加支撐底面積(擴大步伐或以手撐地)的方式來恢復自身平衡或阻止摔跤。</p> <p>能指出校園內可能遭遇的意外狀況(如:絆到腳)，並展示相關之保護動作</p>	<p>能在練習中展現身體失去平衡時的(不同方向)護身倒法。</p> <p>在(低或中水平位置)力量對抗或平衡的遊戲中，使用護身倒法來因應身體失去平衡的狀況。</p> <p>能指出在校園/上下學途中可能遭遇的突發狀況，並展示相關之自我保護動作。</p>	<p>能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>能夠在(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>能指出校園/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>能在攻防對抗的遊戲/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>能指出特定情境的潛在威脅(校園、生活、大自然)，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>能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>

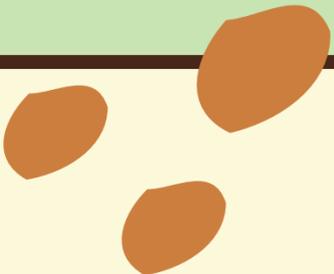




	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
閃避/閃躲/	能在遊戲中辨別固定式障礙物的位置(低、中、高)與種類，並且在移動的過程中控制身體以不同的動作進行閃避。	認識人體的易受傷害部位，並能在練習或遊戲中，判斷障礙物/威脅的位置及移動軌跡(固定的)，並且以不同的基本步法、身法(移動、非移動)進行閃避/閃躲。	能夠在(限定條件的)對抗性練習或遊戲中，判斷威脅物的動態(直擊、彈跳、傾倒、掉落、揮擊、捕捉...)，並使用合適的基本步法、身法進行閃避/閃躲，成功進入安全區域。	能在攻防對抗的遊戲/比賽中觀察及預測對手的動態，並採取相對應的預備姿勢及動作來閃避/閃躲威脅。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討並(透過練習或展演來)展現面對不同威脅(徒手、器械)時的預防策略、閃避/閃躲動作組合及脫離策略
護身倒法/受身	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跤。	能在練習中展現身體失去平衡時的(不同方向)護身倒法。	能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。	能在攻防對抗的遊戲/比賽中，使用相關技巧來抵抗或因應身體失去平衡的狀況。	能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。
抵抗/格檔 (面對衝力的抵抗、對打擊/揮擊/器物來襲的抵抗/格檔)	能在遊戲中以合適的身體部位及保護動作來抵抗/緩衝外部(器物、人)的衝撞力道。	認識人體的易受傷害部位，並能在練習或遊戲中以基本防禦動作來阻止特定的(固定軌跡或局部動作)的外力威脅。	能夠在(限定條件的)對抗性練習或遊戲中，判斷威脅物或對手的動態，並使用徒手或器物來進行抵抗/格檔，保護脆弱部位	能在攻防對抗的練習/遊戲/比賽中觀察及預測對手的動態，並採取相對應的預備姿勢並進行格檔/反擊。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討並(透過練習或展演來)展現面對不同威脅(徒手、器械)時的預防策略、格檔/反擊動作組合及脫離策略。
掙脫	能在遊戲中判斷威脅與安全的區域，安全逃離危險環境。	能在練習或遊戲中判斷威脅的位置移動軌跡(固定的)，並能展現以不同的基本反擊動作掙脫。	能夠在(限定條件的)對抗性練習或遊戲中，判斷威脅來源，並使用徒手或器物反擊，以掙脫/脫逃的時機。	能在攻防對抗的練習/遊戲/比賽中判斷威脅來源，觀察及預測對手的動態，並採取反擊動作進行掙脫/脫逃的機會。	能和夥伴一起針對模擬的情境，商討(透過練習或展演來)並展現面對不同威脅(徒手、器械)時的預防策略、格檔/反擊動作組合及脫離策略。
自我防護綜合應用 (危機情境分析與因應:拖延/反擊/逃離)	於戶外活動時，能夠判斷天氣轉變、場地濕滑以及人潮較多時的危險性，以及應避免哪些行為。	熟悉校園與社區附近的愛心店家，在遇到危險時，能進行求助並表達遭遇何種狀況，如:上下學途中被尾隨，或陌生人搭訕等情境。	能夠判別潛在危機，如漆黑的巷弄、路上的醉漢、施工中的建築等可能發生的危險。	熟知校園霸凌行為，以及校園外可能遭遇的危險(如被拖進巷弄、擒抱、性騷擾、性侵、家暴、網路交友等)，或機車、腳踏車雙載時的碰撞危險。	熟知社會的危險情境，如打工(職場霸凌)、面試、性歧視、網路面交、搭乘大眾運輸工具時的危險等情形，並能夠分析危險性。



Stategy3:差異化



差異化教學可能策略

設法提供不同的選擇(難易度/角色/標準)，讓所有人都可參與，並在適合自己的挑戰中學習。

可用策略如下：

1. 調整教材難易度: 如: STEPS原則
2. 選擇合適的執行/教學方式:
 - 不分組: 使用包含式教學法 (摩斯登Style E)
 - 同質分組: 安排分組/分站教學/闖關
 - 異質分組: 全體/小組操作綜合性活動
(如:比賽、表演)，但給予個別化目標

STEPS策略

CONSIDERATIONS TO MODIFY ACTIVITY

活動難易度修改的考量

SPACE 空間	Space is changed to make the activity easier or more challenging 改變距離或範圍大小來調整活動的難易度
TASK 活動內容	Task is modified to make the activity easier or more challenging 改變進行方式或內容內容來使活動更簡單或更有挑戰性
EQUIPMENT 器材	Equipment can be changed to make the activity easier or more challenging e.g. different length badminton rackets, smaller or bigger basketballs 改變器材以使活動容易上手 或 更有挑戰，如: 使用不同長度的羽球拍、較大或較小的籃球
PEOPLE 人員	Changing the number of people involved will modify the challenge 改變同時進行的人數來調整挑戰性
SPEED 速度	Slowing the activity down or putting more time pressure on will modify the challenge. 減緩活動的速度 或 增加時間壓力，將改變挑戰的程度

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。



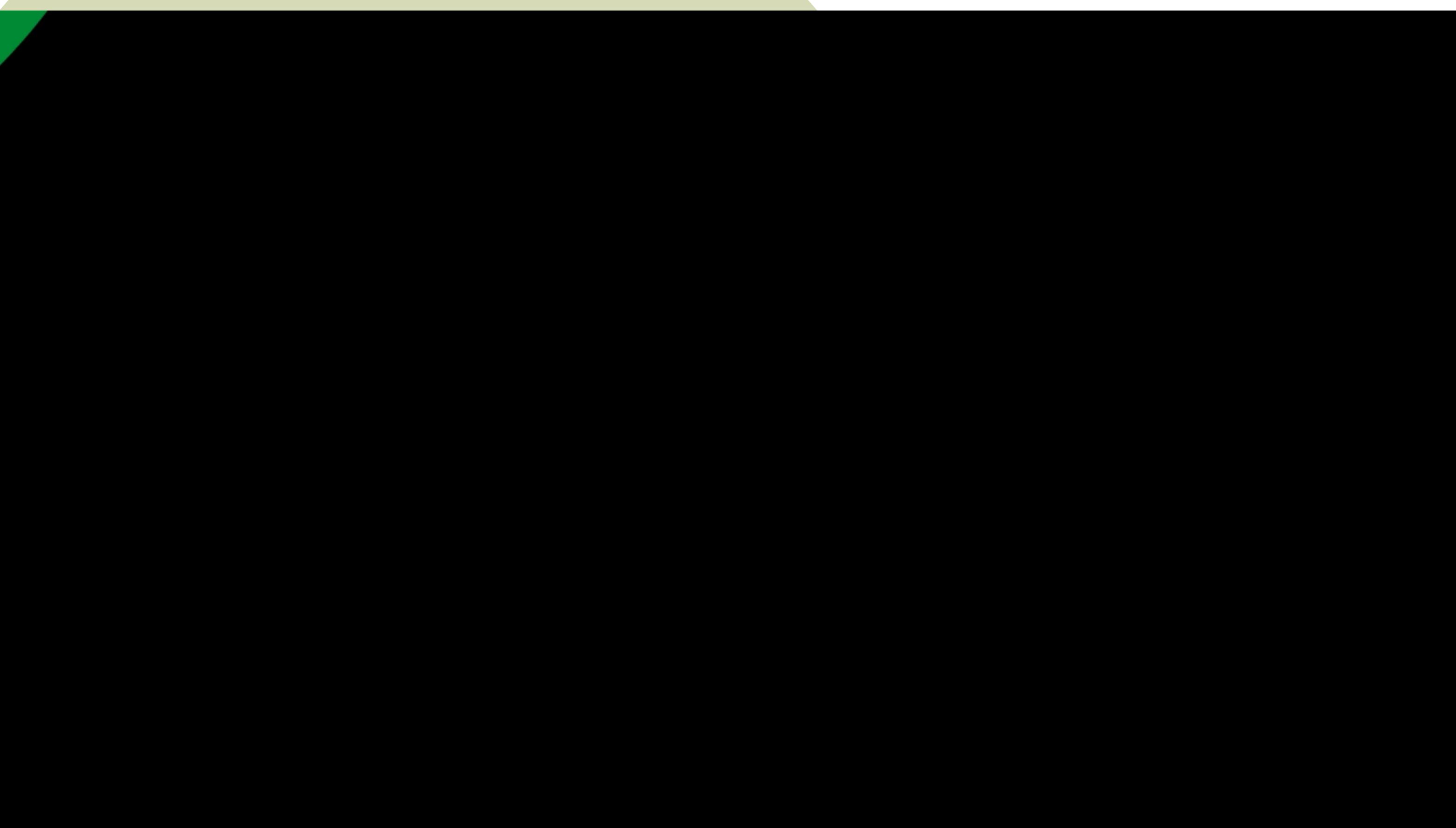
趴



跪



站



操作經驗與分享

■ 沒有器材場地怎麼辦？

A: 採用沒有倒地的訓練方法及防衛姿勢。

入門期：教材中的p.61護身倒法。

發展期：教材中的p.80、88徒手進行、p.93(雙人攙扶、蹲姿、跨大步)

編號：護身倒法（入門期）-3
活動目標：能在立案/跪姿前傾的練習中以手部動作支撐牆/地面，並成功以手部接觸保護臉頰。

★ 如何進行活動

一、活動名稱：前傾預備練習。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 四人一組，每組兩塊綠墊、靠牆擺放。
2. 教師依照學生的能力調整距離高度（對牆或地面）。

(二) 操作方式：

1. 預備：
 - (1) 確認有一步或兩步的距離。
 - (2) 雙手手掌交疊呈三角形，放置於臉頰前。
 - (3) 接受（教師或同學）指令後身體前傾，以手抵牆/地面，並保護頭部。
 - (4) 教師規定動作次數或下指令要求學生統一交換。
2. 跪姿前傾：
 - (1) 兩人共踏一塊綠墊，依《教師或同學》指示以跪姿前傾向地墊，緩慢力量並保護頭部。
 - (2) 一人下令規定動作次數由兩人輪流操作。

差異化（活動）安排

- 一、預備動作（遠近、高低）的調整：傾倒的距離（距離牆面的遠近，如一步、兩步）或高度（坐墊、高跪姿）都會調整衝擊的力量，可依學生的力量來調整。
- 二、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。

★ 如何教/引導

教學/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：
 - (一) 往後倒時，該保護身體什麼部位？
 - (二) 身體往後倒時，要如何保護頭部，不讓臉頰撞擊到地板呢？
 - (三) 在支撐身體前傾時的重量，應該要用什麼部位、什麼動作，比較恰當？
- 二、為了活動行的安全，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：

- (一) 雙手手掌交疊呈三角形，放置於臉頰前。
- (二) 傾倒時以前臂與手掌心接觸牆/地進行緩慢與保護臉頰。

教學情境安排

- 一、自我挑戰：允許學生在設定的範圍內嘗試不同難度的動作，避免使用語言。
- 二、探究：透過不同條件操作及提問來引導學生觀察接觸牆/地時，手的結構與支撐力之間的關係。

評量重點

- 一、基本：應能一身體前傾時能用手部支撐，前臂與牆接觸，上臂與軀幹的角度貼近，保護頭部不受衝擊。
- 二、進階：跪姿前傾一身體前傾時能用手部支撐，前臂與地面接觸，上臂與軀幹的角度貼近，保護頭部不受衝擊。

編號：護身倒法（發展期）-6
活動目標：在不同方向的輔助傾倒練習中，能利用平衡瞬間做出倒地保護的反應動作。

★ 如何進行活動

一、活動名稱：勇氣倒。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 四人一組，兩片綠墊。
2. 一位同學站在綠墊中間，其餘同學站在左右後三側。

(二) 操作方式：

1. 預備：教師將同學分成四人一組，一位同學站在中間，其餘同學做保護動作分散站在前後左右位置，中間同學應意的選擇倒向任一位置，保護同學要做好保護支撐，並將中間同學推回原來位置。
2. 正式：中間同學一樣隨意倒向任一位置，保護同學一樣在約 60~70 度之間位置握住同學，並用語言提示讓中間同學在作好準備，接著保護同學動手，中間同學在失去支撐下，做出保護自己跌倒的動作。
3. 高級：中間同學學生以半蹲姿、立案方式為準備動作。
4. 學生在失去支撐下的動作，不限於任何形式，最主要是保護頭、胸、臉、腹部，如將側面、背面朝下的護身倒法動作來保護自己。
5. 進行動作前向同學，方式為擊掌動作坐墊、中等難度動作蹲姿、高等難度動作半蹲或立案。

差異化（活動）安排

- 一、任務的調整：傾倒的距離（距離地面的高度，如半蹲或立案）都可以調整衝擊的力量，可依學生的肌肉來調整。
- 二、反應時間的調整：在熟悉動作後，可鼓勵學生調整高度作挑戰，訓練反應速度。
- 三、側面、背面朝下的護身倒法動作來保護自己。

★ 如何教/引導

教學/學習策略：

- 一、教師提問促使學生思考，在支撐身體傾倒時的重量，應該用什麼部位、什麼動作，比較恰當？
- 二、快要傾倒時，你會試著做出什麼動作保護自己？
- 三、護身倒法能夠應用在日常生活當中的地方，模擬生活中常遇到的跌倒情境，說明護身倒法有何差異及如何降低受傷機率。

編號：護身倒法（發展期）-2
活動目標：透過韻律球或受向正面衝擊的感覺，並能在面對不同方向的（韻律球）衝撞力量時降低身體重心回復平衡狀態。

★ 如何進行活動

一、活動名稱：轉角遇到礙。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 兩人一組一韻律球或兩人一組兩顆瑜珈球。
2. 兩人一組或四人一組，距離取開分散於綠墊或軟墊上。

(二) 操作方式：

1. 力量來源：兩人一組面對面，兩人合力拿一個瑜珈球，然後用力推對方。

2. 力量方向：兩人各拿一顆球，互相撞擊對方的球。

3. 力量衝擊：四人各拿一顆球，聽教師哨聲後，往中間互相撞擊對方，另有四位保護的同學，位於力量者後方保護。

編號：護身倒法（發展期）-4
活動目標：在輔助練習中觀察身體在受到不同程度的外力而失去平衡時的狀態，並能脫出已的本能反應以及合適的反應方式。

★ 如何進行活動

一、活動名稱：Control your body。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 兩人一組，一人雙腳站於半圓平衡木。

(二) 操作方式：

1. 教師說明：學會如何控制身體平衡。
2. 步驟：
 - (1) 兩人一組，先讓一位同學站在平衡木上，先用身體去感受，用身體感受部位在控制平衡不搖晃，1分鐘後換另外一位同學，結束之後請討論：並用其手指出身體感受部位控制平衡，老師再請其部分分享。
 - (2) 兩人一組，先讓一位同學站在平衡木上，另外一位同學輕輕地站在平衡木上的同學，站在平衡木上的同學去感受身體的變化，並思考有外力的時候，身體的哪個部位是否有異常改變，一樣交換討論並分享。
3. 進階：
 - (1) 四人一組，先讓一位同學站在平衡木上，其餘同學站在中間同學的左右後三個方向。
 - (2) 教師說明：左右後三位同學，換轉轉，讓站在平衡木上的同學（可用瑜珈球、韻律球、韻律球...），並在中間同學失去平衡，平衡木上的同學從失去平衡時做出快速反應保護自己的動作，依序交換操作，之後討論「身體如何控制、反應力？」。

差異化（活動）安排

- 一、傾倒的調整：同學依據自身的體能力（半蹲、單腳支撐等），選擇是否使用器材，帶動作熟練之課，可用器材增加難度。
- 二、難度：為降低學生心理障礙，可先作學生能力調整動作姿勢，並讓有幾個人介入，以建立學生信心。

★ 如何教/引導

教學/學習策略：

- 一、提供器材的改變，學生的體能力或身體素質，因此產生不同的困難程度。
- 二、透過器材引導，讓學生思考在失去平衡時如何控制身體做出平衡的動作保護自己。
- 三、透過異化安排，讓學生了解自己的體能力等級，發展自己找到正確自己動作，熟練後以建立學生信心。

評量重點

- 一、基本：能脫出身體的失控部位的轉動。
- 二、進階：能脫出大體平衡恢復自己的動作。

教學情境安排

- 一、在課前操作前，學生在安全的前提下，去感受身體的變化，並思考有外力的時候，身體的哪個部位是否有異常改變。
- 二、在活動結束後，以提問的方式引導學生觀察，並反思自己的動作經驗。
- 三、如下表對照：

差異化動作安排	簡單	中等	高級
脫出身體重心變化	V		
控制身體重心		V	
脫出身體平衡及保護動作			V
個人護球	V		
個人護球		V	
個人護球			V
韻律球	V		
韻律球		V	
韻律球			V
跨大步	V		

操作經驗與分享



■ 教師本身專業知識不足怎麼辦？

A:請老師參考教材並掃描QR code，從模仿開始嘗試教學。

■ 防衛性運動的價值為何？

A：強調各種風險及防衛動作用處。

■ 學生不能做捲曲動作該怎麼辦？

A：先讓學生了解跌到受傷風險及應對方式，空間概念，並設計翻滾引導動作。

操作經驗與分享



教學技巧

- ◆當身體落地時頭要保護好。
- ◆小組制，善用同組同儕來做確保節省教學時間。

品德教育

- ◆提醒學生尊重同儕，不可和同學開玩笑。

教學信念

- ◆相信自己、相信學生。

謝謝聆聽

