

反省與改進

【活動 1：學習保護自己】

跌倒意外發生時，身體即刻大護法：生活中會遇到不同的危險，你可能完成

(1)不小心絆到電線時，可以即時做出前迴轉倒法，以減低傷害。

(2)樓梯踩空時，可以即時做出立姿後方護身倒法，以減低傷害。

(3)從高處掉落時，可以即時做出立姿左右側倒法，以減低傷害。

(4)踢到障礙物時，可以即時做出立姿前撲護身倒法，以減低傷害

練習過程中由於不熟練，會害怕緊張，而造成更嚴重得傷害，

所以剛開始以半跪姿練習，再慢慢增加難度。