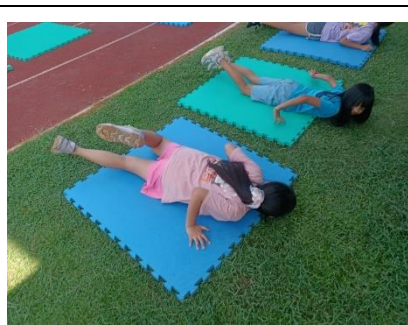
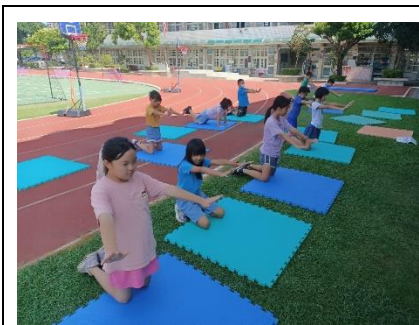




平坦安全鋪有墊子的場地、大龍球、軟墊數塊、厚墊、電子書及播放設備、平衡軟墊

【活動 1：活動 1：學習保護自己】

(一)引起動機

1.教師舉例說明，跟學童分享校園中常發生由高處跌落的意外事件。

(2) 上下樓梯時不慎滑倒。

(3) 吊單槓時沒握緊單槓而掉落。

(4) 進行接力賽時跌倒。

1.師生共同討論：當發生從高處跌落的危險狀況時，該如何保護自己？

(1) 若立即採取立姿護身倒法，就可以降低受傷風險。

(2) (2)教師引導學童一起來學習以立姿護身倒法來保護自己。

(3) (二)發展活動

2.立姿前撲護身倒法：當走路被物體絆倒往前撲倒時，可以用俯臥姿勢 來保護身體。

(1)呈站立姿勢，雙手手掌掌心向前，置於胸部的位罝。

(2) 手和身體慢慢前傾。

(3)前手臂、手掌向下，利用拍擊緩衝力道。

(4)練習初期可以在學童的前方擺放大龍球，讓他向前撲倒時趴在大龍 球上，
以降低向前撲倒的恐懼感。

(4) 熟練後再實際操作立姿前撲護身倒法。

3.立姿後方護身倒法：生活中難免會有一些碰撞，當從高處向後跌倒 時，
可以利用此護身倒法保護自己。

(1) 雙腳微開站立，雙手向前平舉。

(2) 屈膝蹲下。

(3) 向後倒時迅速抬頭起，縮下巴，再藉由雙手拍擊地面，以降低受傷 的風險。

(4) 鼓勵學童認真學習立姿後方護身倒法，以保護自己。

4.立姿左右側倒法

(1)站立，稍微轉動身體往左右側倒。

(3) 以一側的大腿、肩膀落地，背拱起呈圓弧狀。

(4) 頭抬起，縮下巴，用落地側的手拍擊震盪來緩衝。

(三)鼓勵學童認真學習，並利用課餘時間多練習。(四)課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。