

基本動作 # 依類別分



穩定性動作

在固定點上
能做的動作



移動性動作

兩點移動時
能做的動作



操作性動作

操作器具時
能做的動作

基本動作 # 依類別分

(Gallahue, 1996)

穩定性動作

靜態平衡

動態平衡

軸心運動

移動性動作

走

跑

大躍步

水平跳 垂直跳

單腳跳

踏跳步

墊步

滑步

操作性動作

投擲

捕接

踢

停

運拍

滾

打擊

在設計教學模組時 先動作分析

模組：通常具有製程/邏輯相同，
惟將組成元件加以變換，即可調
適其功能或用途

概念

構面

身體

部位

形態

項目

力道

力量

速度

時間

空間

方向

位置

路徑

關係

動作

同伴

器材

牛皮糖(肩並肩)2人

移動>跟隨

互推活動

- 坐姿接觸互推
- 蹲姿接觸互推
- 站姿接觸互推



兩個人一個家

- 鑽山洞
- 穿衣服
- 穿褲子
- 防護圈



拜訪小島

- 回老家
- 換新家
- 串門子
- 猜贏了

走.跑.跳遊戲

- 進.出
- 跨 越

台灣行動GO



想要從拿哪到哪裡?
用什麼方式移動?

轉轉/滾滾環

- 原地轉轉圈
- 原地拍手轉轉圈
- 歡樂步繞圈
- 換位圍繞跑
- 回位圍繞跑
- 滾動 跟隨



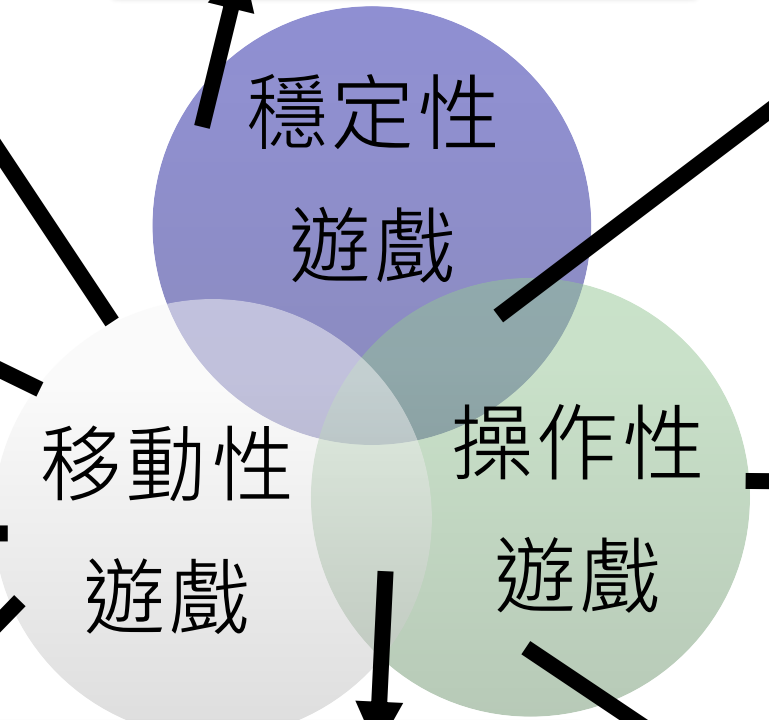
擺動與繞環

小星星變奏曲

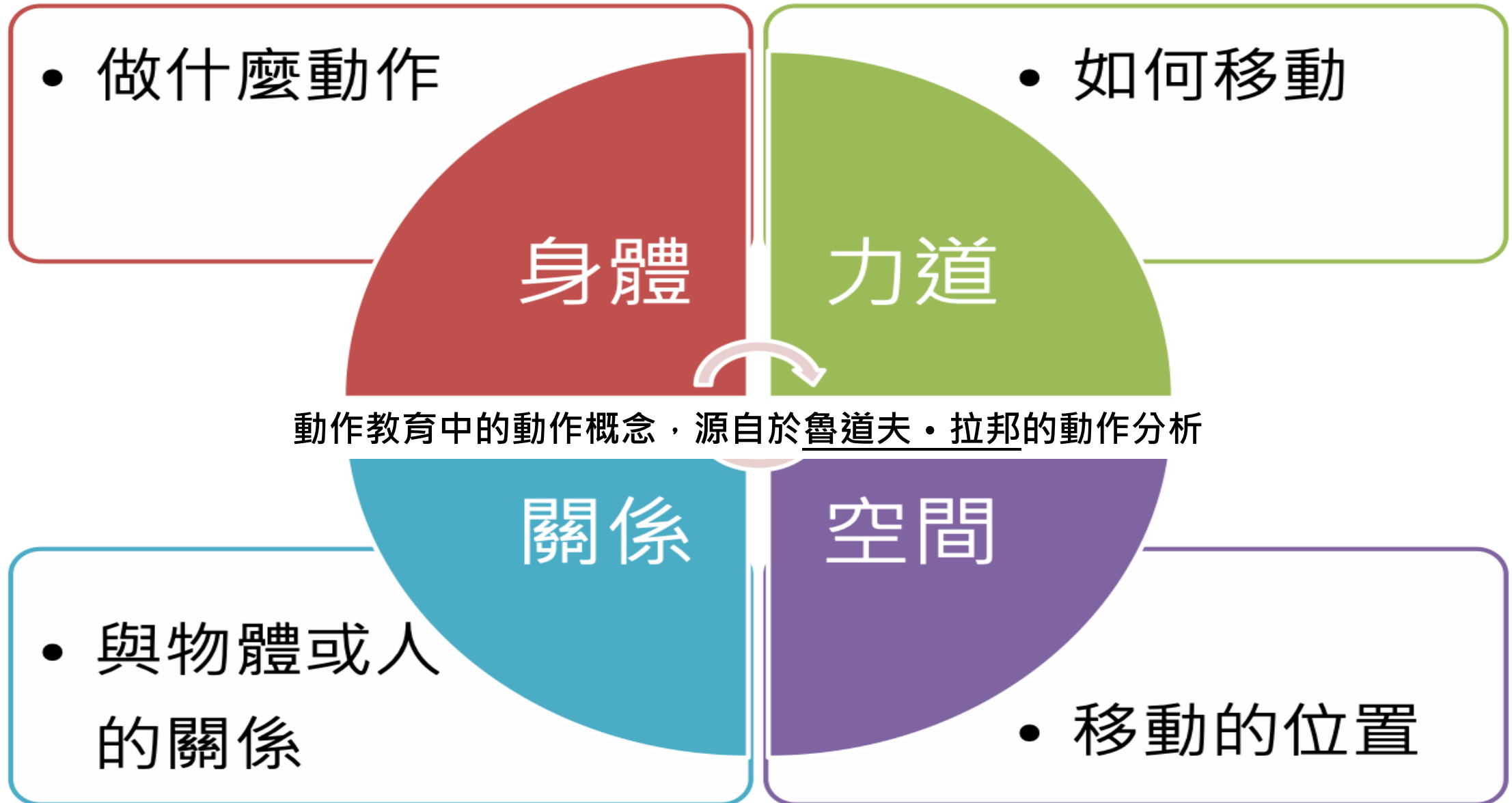


擺動與繞環

圓舞曲



動作教育模組 # 動作分析 (Graham, 2004)



走

大小

方向

規律

次數

跑

高低

路徑

人數

跳

改變

快慢

造型

環數

表達

模仿

跟隨

組合

創作

走.跑.跳

跨越

走.跑.跳

進.出



兩個人一個家

鑽山洞



兩個人一個家

穿衣服



兩個人一個家

操作創想



拜訪小島

回老家



拜訪小島

猜贏了



牛皮糖(肩並肩)2人

移動>跟隨



兩個人一個家

穿褲子



兩個人一個家

造型聯想



拜訪小島

換新家



拜訪小島

•最喜歡哪一個活動?
•為什麼?



牛皮糖(肩並肩)3人

移動>跟隨



兩個人一個家

防護圈

最佳護衛(護花使者)

移動>跟隨



拜訪小島

串門子

互推活動

- 坐姿接觸互推
- 蹲姿接觸互推
- 站姿接觸互推



追蹤接力

移動>尋找



兩個人一個家

•最喜歡哪一個活動?
•為什麼?



頑皮猴與跟屁蟲

移動>跟隨

轉轉環

原地轉轉圈

轉轉環

原地拍手
轉轉圈

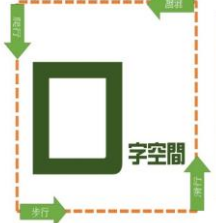
轉轉環

圍繞跑

轉轉環

歡樂步繞圈

移位性動作目標



字空間

- ① 學會移位性動作
- ② 培養口語表達
- ③ 提升空間意識
- ④ 結合環境認識

轉轉環

换位圍繞跑
A.B

轉轉環

回位圍繞跑
A-B-A B-A-B

轉轉環

换位圍繞跑
多人

轉轉環

回位圍繞跑
多人

移位性動作目標



台灣-行動GO

滾滾環

滾動>跟隨

滾滾環

向前滾動

環與人

動態展演

環與人

雕塑

移位性動作目標



家鄉-行動GO

擺動與繞環

小星星變奏曲

擺動與繞環

圓舞曲

空間軌跡

ㄅ ㄆ ㄇ



空間軌跡

A B C

移位性動作目標



社區-行動GO