

基礎活動

跑馬步、滑步、跑跳步及踏跳步在不同體育類別的特點

	基礎活動	土風舞
<p>跑馬步</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英文名稱：Gallop ◆ 後腳跟在前腳後，兩步之間有騰空，能交替用每一隻腳帶動 ◆ 均衡韻律動作 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">前腳踏出，後腳跟上</div> 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英文名稱：Gallop ◆ 中文名稱為『急馳步』，並非跑馬步 ◆ 在不均勻的節拍中作一連串向橫或前之步法：雙膝微屈作預備，然後向前或旁踏步（1），另足併合（&），重複多次，動作起伏似跑馬狀，跟滑步（Slides）同，但動作較滑步慢而有起伏
<p>滑步</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英文名稱：Sliding ◆ 身體側向側踏步，跟住步法應為非交叉步，兩步之間有騰空 ◆ 不均衡韻律動作 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">一腳踏出，另一腳跟</div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">眼向前望，向兩側移</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">有騰空</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英文名稱：Sliding ◆ 與急馳步同，但動作較快而平滑

	基礎活動	土風舞
跑 跳 步	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英文名稱：Skipping ◆ 連續交替做出踏跳動作；非支持腳靠近地面；手足對應 ◆ 不均衡韻律動作 <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px;">一腳踏地，另一腳提膝跳起</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px; margin-left: 100px;">提膝時間短</div> </div>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">提膝時，腳掌貼近地面</div> </div>	跟基礎活動一致
踏 跳 步	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英文名稱：Step-hopping ◆ 跟着均勻節奏，由同腳踏步及單腳跳組成之步法。例如：右腳前踏（1），左腳離地，右腳單足跳（2） ◆ 均衡韻律動作 <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px;">一腳踏地， 另一腳提膝跳起</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px; margin-left: 100px;">有重踏動作</div> </div>  <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">提膝時間長</div> </div>	跟基礎活動一致