

基礎活動：清單一覽

學習課題	小一	小二	小三
<b>1. 移動技能</b>			
步行			
跑馬步			
跑跳步			
踏跳步			
滑步			
跑步 (快速)			
閃避			
單足跳			
跨跳			
立定跳遠			
立定跳高			
兔跳			
<b>2. 平衡穩定技能</b>			
直身滾			
側滾翻			
前滾翻			
後滾翻			
空中轉體			
扭體			
伸展			
屈曲			
跳與著地 → 從髖高處跳下			
平衡			
急停/變向			
<b>3. 操控用具技能</b>			
拋			
擲			
接			
下手滾球			
單手拍球			

學習課題	小一	小二	小三
雙手接滾地來球			
雙手傳接球			
單手持拍擊球			
雙手投球			
棒擊空中球			
踢空中球 / 足毬			
踢定點球			
腳運球			
滾球控停			
<b>4. 連串動作</b>			
單人連串動作組合 (配合韻律/配合用具)			
雙人連串動作組合 (配合韻律/配合用具)			
單人律動			
雙人律動			
<b>5. 遊戲概念</b>			
追逐遊戲			
接力遊戲			
隔場區遊戲			
對抗遊戲			