

體育科基礎活動學習社群
 基礎活動交流室(FM Lounge)
 動作概念表

	小一	小二	小三
1. 身體			
身體形態：• 直體/屈曲/團身/扭體			
• 闊大/窄長			
• 對稱/非對稱			
身體部分：• 手/足/膝/頭/背……			
2. 動力			
時間：• 快/慢			
力量：• 強/弱			
動態：• 限制/自由			
3. 空間			
範圍：• 個人空間			
• 一般空間			
伸展：• 大/小			
• 遠/近			
方向：• 上/下			
• 前/後			
• 左/右			
• 順時針			
• 逆時針			
水平：• 低			
• 中			
• 高			
路線：• 直			
• 曲			
• 折			
4. 關係			
對象：• 身體各部分相互間			
• 與同伴			
• 與用具			
組織：• 個人			
• 雙人			
• 小組			
行動：• 帶領/跟隨			
• 「鏡子」動作			
• 配對動作			
• 同步			
• 對比			
• 越過			
• 在下面穿過			
• 沿著			
• 上/下			
• 近/遠			
• 在前/在後			
• 會合/分離			
• 附近			
• 圍繞			
• 並排			