

## 身體操控活動主題建議

年級	單元編號	移動技能	穩定技能	動作原理
小一	BMA_P1_U1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 滑步、跑馬步、跑跳步</li> <li>◆ 雙足起跳雙足著地</li> <li>◆ 跨跳、跑動中跨跳</li> <li>◆ 向前跳 (指標：1-1.5 米)</li> <li>◆ 向上跳 (指標：20-30 厘米)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 伸展、捲曲</li> <li>◆ 轉體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本身體形態：闊大、窄長、球狀 (三種)</li> <li>◆ 水平：高、中、低</li> <li>◆ 空間：個人、一般</li> <li>◆ 方向：前後、左右、向上</li> <li>◆ 造形：身體造形、配合用具</li> </ul>
小一	BMA_P1_U2	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 單足起跳雙足著地</li> <li>◆ 雙足起跳單足著地</li> <li>◆ 單足跳</li> <li>◆ 手足並用移動動作(動物爬行)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 伸展、捲曲</li> <li>◆ 扭曲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本身體形態：闊大、窄長、球狀、扭曲(四種)</li> <li>◆ 方向：前後、左右、向上</li> <li>◆ 造形：身體造形、配合用具</li> <li>◆ 移動路線：直線、之字線</li> </ul>
小一	BMA_P1_U3	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跨跳、跑動中跨跳</li> <li>◆ 單足起跳雙足著地</li> <li>◆ 向前跳 (指標：個人身高)</li> <li>◆ 向上跳 (指標：個人膝關節高度)</li> <li>◆ 從高處跳下(指標：從 30 厘米高處雙足起跳雙足著地)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 滾動：兩側</li> <li>◆ 平衡：四個支點、一個支點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 移動路線：直線、之字線</li> <li>◆ 造形：身體模仿英文字母造形</li> </ul>
小二	BMA_P2_U1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跳躍：五種基本跳躍 2-2、2-1、1-2、1-1 同足、1-1 異足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 手力支撐動作 (四至二支點)</li> <li>◆ 跳躍接平衡動作</li> <li>◆ 扭曲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 空中三種基本身體形態，轉體</li> <li>◆ 移動路線：直線、之字線、曲線</li> <li>◆ 配合不同用具，進行手力移動動作及動態平衡活動</li> </ul>
小二	BMA_P2_U2	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 配合助跑，雙足起跳雙足著地</li> <li>◆ 跑動中跨跳越過低障礙</li> <li>◆ 雙足輔助手力移動動作(蟲行、蟹行)</li> <li>◆ 向上跳 (指標：30-45 厘米)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 支點平衡 (四至一支點)</li> <li>◆ 滾動接平衡動作</li> <li>◆ 不同身體形態向兩側滾動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在三種水平上做出平衡動作</li> <li>◆ 動作句子概念</li> </ul>

小二	BMA_P2_U3	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 連續單足跳</li> <li>◆ 配合助跑，單足起跳雙足著地</li> <li>◆ 跳上平台(指標：35-45 厘米)</li> <li>◆ 向上跳(指標：40-50 厘米)</li> <li>◆ 向前跳(指標：個人身高)</li> <li>◆ 從高處跳下 ( 指標：從 35-45 厘米高處雙足起跳雙足著地)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 相互平衡</li> <li>◆ 不同身體形態向兩側滾動</li> <li>◆ 平衡與扭曲結合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 雙人合作： <ol style="list-style-type: none"> <li>1.模仿英文字母造形</li> <li>2.跟隨活動</li> <li>3.動作句子概念</li> </ol> </li> </ul>
小三	BMA_P3_U1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 雙足起跳雙足著地</li> <li>◆ 配合助跑，雙足起跳雙足著地</li> <li>◆ 雙手支撐移動動作(海狗行、時鐘行、兔跳)</li> <li>◆ 跳上平台(指標：35-45 厘米)</li> <li>◆ 向上跳(指標：50-55 厘米)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 支點平衡、手力支撐</li> <li>◆ 平衡：倒置平衡、動態平衡 (著地、急停)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 運用不同身體部份做出平衡動作</li> <li>◆ 空中展示球狀及扭曲身體形態</li> <li>◆ 空中展示不同身體形態</li> <li>◆ 配合不同用具，進行動態平衡活動</li> <li>◆ 動作句子概念</li> </ul>
小三	BMA_P3_U2	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跑動中連續跨越障礙</li> <li>◆ 跨越(指標：50-60 厘米高)</li> <li>◆ 跳上平台(指標：45 厘米)</li> <li>◆ 從高處跳下 ( 指標：從 45 厘米高處雙足起跳雙足著地)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 不同滾動方式</li> <li>◆ 前滾翻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 空中展示四種基本身體形態(闊大、窄長、球狀、扭曲)與其他不同身體形態</li> <li>◆ 移動路線：直線、之字線、曲線</li> </ul>
小三	BMA_P3_U3	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 配合助跑跳躍(2-2、1-2、1-1 異足)</li> <li>◆ 雙足跳越(指標：60 厘米高)</li> <li>◆ 跳上平台(指標：45 厘米)</li> <li>◆ 從高處跳下 ( 指標：從 60 厘米高處雙足起跳雙足著地)</li> <li>◆ 向前跳(指標：個人身高或更遠距離)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 平衡：對抗平衡、動態平衡</li> <li>◆ 跳躍接平衡動作</li> <li>◆ 前滾翻接平衡動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 配合不同用具，進行支點平衡活動</li> <li>◆ 雙人合作：1.模仿活動 2.動作句子概念</li> </ul>

<二年級>

<p>單元編號：BMA_P2_U3</p> <p>單元主題：</p> <p>移動技能：連續單足跳</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.配合助跑，單足起跳雙足著地</li><li>2.跳上平台(指標：35-45 厘米)</li><li>3.向上跳(指標：40-50 厘米高)</li><li>4.向前跳(指標：個人身高)</li><li>5.從高處跳下(指標：從 35-45 厘米高處雙足起跳雙足著地)</li></ol> <p>穩定技能：相互平衡：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 不同身體形態向兩側滾動</li><li>2. 平衡與扭曲結合</li></ol> <p>動作原理：雙人合作：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 模仿英文字母造形</li><li>2. 跟隨活動</li><li>3. 動作句子概念</li></ol>	<p><u>第一教節</u>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生能連續單足跳三至五次</li><li>2. 學生能於雙人合作中模仿英文字母造形</li></ol>
	<p><u>第二教節</u>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生能加強連續向前單足跳的能力</li><li>2. 學生能單足跳過十厘米高的障礙物</li><li>3. 學生能合作做出相互平衡動作</li></ol>
	<p><u>第三教節</u>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生能配合助跑與單足起跳雙足著地</li><li>2. 學生能從三十五或四十五厘米高的平台跳下，雙足著地</li><li>3. 學生能以兩個不同身體形態向兩側滾動</li></ol>
	<p><u>第四教節</u>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生能配合助跑單足起跳，雙足著於三十五或四十五厘米高的平台</li><li>2. 學生能以盤膝坐姿向兩側滾動</li><li>3. 學生能以助跑，單足起跳雙足著地的技能跳過等同個人膝關節高的障礙物</li></ol>
	<p><u>第五教節</u>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生能雙足起跳，空中展示扭曲動作，雙足著地</li><li>2. 學生能以助跑，單足起跳雙足著地的技能向前跳越等同個人身高的距離</li><li>3. 學生能做出以不同身體部份作支點的扭曲動作</li></ol>
	<p><u>第六教節</u>目標：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生能運用雙足起跳雙足著地的技能跳過等同個人膝關節高的障礙物</li><li>2. 學生能與同伴進行跟隨活動</li><li>3. 學生能做出連續左、右單足跳</li></ol>