









## Gentile (2000)二維動作技能分類

			個體動作			
			身體固定		身體移動	
			無操作器具	有操作器具	無操作器具	有操作器具
環境背景	物體靜止	位置固定	1A	1B	1C	1D
		位置不固定	2A	2B	2C	2D
	物體移動	位置固定	3A	3B	3C	3D
		位置不固定	4A	4B	4C	4D






## Gentile (2000) 二維動作技能分類 --- 砌磚 & 平衡板

		個體動作				
		身體穩定		身體移動		
		無操作器具	有操作器具	無操作器具	有操作器具	
環境	靜止	位置固定	<b>1A</b> (如附件四)	<b>1B</b> 1. 原地單足站立於砌磚上，練習穩定平衡。 2. 原地單足站立於砌磚上，身體自由變化動作。 	<b>1C</b>	<b>1D</b> 1. 砌磚擺放於固定位置，學生走砌磚前進。 
		位置不固定	<b>2A</b>	<b>2B</b> 3. 扶牆或同伴協助站立於平衡板上，練習穩定平衡。 4. 獨立站於平衡板上，練習穩定平衡。 	<b>2C</b>	<b>2D</b> 1. 砌磚擺放於不固定位置，學生走砌磚前進。 2. 由學生自行規畫路徑，擺放砌磚渡河前進活動。 
	移動	位置固定	<b>3A</b>	<b>3B</b>	<b>3C</b>	<b>3D</b>
		位置不固定	<b>4A</b>	<b>4B</b>	<b>4C</b>	<b>4D</b>

Gentile (2000) 二維動作技能分類 --- 蛇板

			個體動作			
			身體穩定		身體移動	
			無操作器具	有操作器具	無操作器具	有操作器具
環境背景	物體靜止	位置固定	<b>1A</b>	<b>1B</b> 1. 站立於蛇版上，練習穩定平衡。  	<b>1C</b>	<b>1D</b>
		位置不固定	<b>2A</b>	<b>2B</b>	<b>2C</b>	<b>2D</b>
	物體移動	位置固定	<b>3A</b>	<b>3B</b>	<b>3C</b>	<b>3D</b> 1. 站立於蛇版上，由同學輔助前進5公尺。  2. 獨自站於蛇板上滑行前進5公尺。 
		位置不固定	<b>4A</b>	<b>4B</b>	<b>4C</b>	<b>4D</b>

Gentile (2000) 二維動作技能分類 --- 走繩

			個體動作			
			身體穩定		身體移動	
			無操作器具	有操作器具	無操作器具	有操作器具
環境背景	物體靜止	位置固定	<b>1A</b>  	<b>1B</b> 1.拉繩平衡穩定練習。  2.拉繩同心圓活動，起立蹲下各5次。 	<b>1C</b>  	<b>1D</b> 1.由同學輔助走繩前進。   2.獨自走繩前進。 
		位置不固定	<b>2A</b>	<b>2B</b>	<b>2C</b>	<b>2D</b>
	物體移動	位置固定	<b>3A</b>	<b>3B</b>	<b>3C</b>	<b>3D</b>
		位置不固定	<b>4A</b>	<b>4B</b>	<b>4C</b>	<b>4D</b>

# 附件四

## 無器具平衡動作演示圖

### 一、站立揮毫(請開啟超連結影片)



圖 1-1 站立預備，雙手插腰



圖 1-2 一腳伸直向前或向側抬起



圖 1-3 寫出阿拉伯數字



圖 1-4 站立還原

參考資料來源：

教育部體育署(2015)。103 學年度國民中小學體操教學四年推動方案第二年計畫，體操教學增能研習手冊。



## 二、神奇的樹木(請開啟超連結影片)



圖 2-1 站立雙手平舉於身體兩側



圖 2-2 單腳往前站立、後腳點地



圖 2-3 後腳離地，保持平衡



圖 2-4 站立還原



圖 2-5 站立雙手平舉於身體兩側



圖 2-6 手抓小腿或腳踝後方處



圖 2-7 離地腳伸直，身體挺直



圖 2-8 站立還原

參考資料來源：

教育部體育署(2015)。103 學年度國民中小學體操教學四年推動方案第二年計畫，體操教學增能研習手冊。

三、獨木橋探險(請開啟超連結影片)



圖 3-1 兩人同時向前走，相遇後猜拳



圖 3-2 贏者前進，輸者後退



圖 3-3 雙腳屈膝，雙手上舉比動作



圖 3-4 雙腳側向移動，雙臂左右擺動



圖 3-5 雙腳前後站立，雙手打開上舉



圖 3-6 雙腳踮起，向前行走

參考資料來源：

教育部體育署(2015)。103 學年度國民中小學體操教學四年推動方案第二年計畫，體操教學增能研習手冊。



#### 四、身體魔術師(請開啟超連結影片)



圖 4-1 兩人雙腳開立預備



圖 4-2 兩人手肘互勾



圖 4-3 外側腳向內併攏，身體同時向外側倒成扇形



圖 4-4 兩人外側腳向外踏出，還原成預備姿勢



圖 4-5 三人面同側，雙腳開立預備



圖 4-6 中間練習者插腰，外側兩人勾手



圖 4-7 外側腳向內併攏，身體同時向外側倒成扇形



圖 4-8 三人腳向外踏出，還原預備姿勢

參考資料來源：

教育部體育署(2015)。103 學年度國民中小學體操教學四年推動方案第二年計畫，體操教學增能研習手冊。