

# MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

在遊戲中培養及評估 6-12 歲  
兒童的活動能力



# 目錄

## 1 簡介

---

## 2 指導備註與常見問題

---

## 3 活動卡、評估標準和 QR 碼

---

## 4 空間、能力、關聯性運用指南

---

## 5 完整評估標準



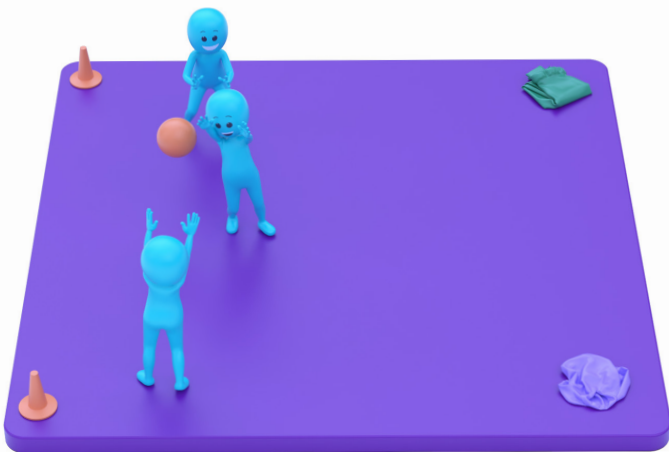
# 歡迎使用 MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT !

## 為什麼需要 MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT ?

現在的孩子可說是有史以來最不愛運動的世代，只有 20% 的孩子做到世界衛生組織 (WHO) 建議的每天 60 分鐘體能活動。兒童的活動能力與體能活動之間有直接的正面關係，所以利用有趣而正面的方式幫助兒童培養活動能力非常重要，讓他們準備好參與日常生活中的體能活動及運動。

## PLAYKIT 的功能為何？

Playkit 專為教練設計，可為 6-12 歲的兒童提供難度漸增的趣味活動，確保他們發展全方位活動能力，包括穩定性、運動力和物件掌控。教練還能利用這份資源輕鬆地為兒童設計活動，讓他們全程投入，同時評估他們的活動能力。教練可在任何運動課程中使用 Playkit。



## PLAYKIT 包含什麼？

1. 指導備註、活動和初步評估標準
2. 關於活動運用的進一步指導：空間、能力、關聯性 (SER)
3. 全身評估標準
4. 常見問題

**指導備註：**說明如何進行建議的遊戲及評估動作。

**活動：**共有 14 張活動卡，說明如何進行活動及在活動中評估兒童的特定動作。為了發展各項活動能力，活動分成不同的動作類型 (穩定性、運動力、物件掌控)，以及三階段難度 (階段 1 的活動相對簡單，階段 3 的活動則較為複雜)；而每個階段的活動之間具有關聯性。每張卡都有 2 組 QR 碼，提供遊戲示範和觀察技巧。

**活動運用：**希望依照 SER 調整活動的教練可在相應的章節中獲得進一步指導：〈空間、能力、關聯性運用指南〉。

### 全身評估標準：

除了初步評估，教練可在詳讀「全身評估標準」後進行後續評估。

**常見問題：**解答常見的問題。

## 使用方式

Playkit 的使用重點在於持之以恆，而非斷斷續續地使用。我們建議的使用方式如下：

**1**

在整堂課中按照階段 1、2、3 順序，逐步進行全部 14 種活動。

**2**

穿插在現行課程之中：當作現行課程的暖身活動或對比遊戲。記得按照階段進行活動，讓兒童以循序漸進的方式學習活動能力。

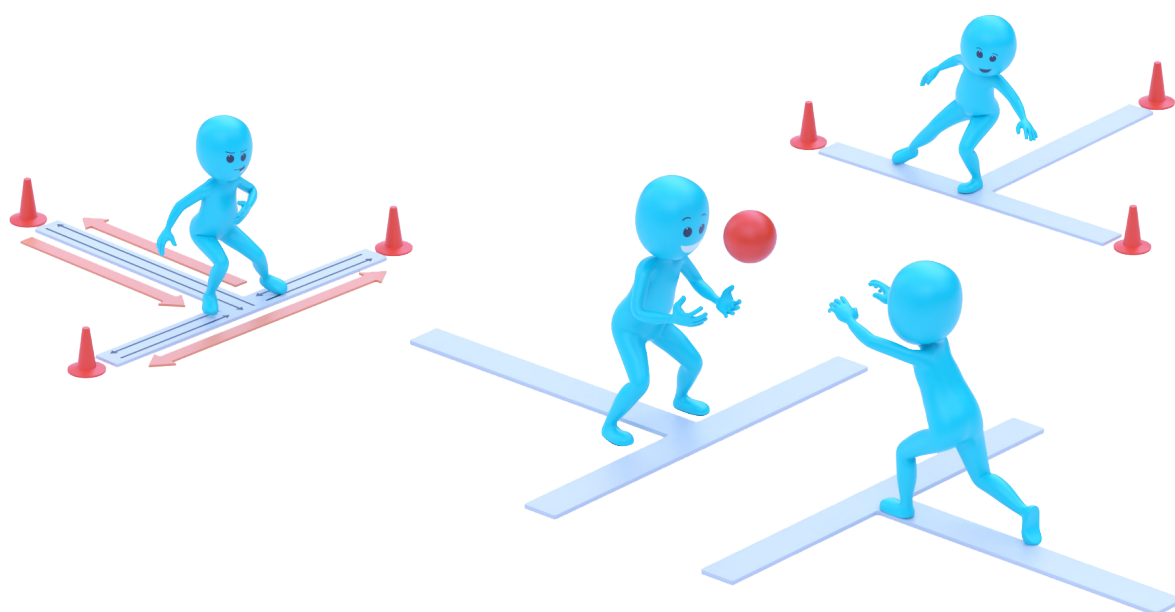
**3**

輔助現有課程：尋找可提升現行課程目標能力的活動。

**4**

改善你認為兒童需要培養的特定動作：運用「穩定性」、「物件掌控」或「運動力」等不同動作類型的活動，強化孩子的能力。再次提醒，請按照階段進行（階段 1、階段 2，最後才是階段 3）。

不管使用哪一種方式，請記得此 Playkit 是為了讓每位孩子都有機會學習運動必備的活動能力。希望你和課程中的孩子都能樂在其中！



# 指導備註

卡片正面的資訊可用於準備、引導和調整活動，卡片背面的資訊則有助教練評估動作，並規劃下一階段的兒童技能培養。

階段 3 **1**
物件掌控 **2**

## 地墊打擊

### 參與

**需要準備 **3****

- 標示打擊區和投球區域的三角錐
- 3 個防滑地墊
- 各種球類和打擊工具，例如：球棒、球拍
- 2 支隊伍

**遊戲規則 **5****

- 打擊者站在打擊區，其他隊員站在後方保持安全距離
- 投球者站在投球區，其他隊員分散在場上區域
- 投球者將球丟向打擊者，擊中之後跑向第一張地墊（如未出局，接著跑向後兩張地墊）
- 如果外野手接到打擊者擊出的球，或是持球提早抵達地墊，打擊者即出局



**4 示意圖：場地佈置和遊戲方式**

**遊戲變化 **6****

- 如果能在 2 次移動內跑完 3 張地墊即得 2 分
- 利用手或腳擊球
- 一張地墊同時只能有 1 名玩家

**7 QR 碼：遊戲影片**



PLAYkit
Made to Play

## 卡片正面：參與

- 1 階段：活動難度**
- 2 活動類型：說明主要發展的活動能力為穩定性、運動力還是物件掌控**
- 3 需要準備：進行遊戲所需的器材**
- 4 示意圖：場地佈置和遊戲方式**
- 5 遊戲規則：活動規劃**
- 6 遊戲變化：說明如何針對團體狀態調整活動難度，以及如何運用空間、能力和關聯性**
- 7 QR 碼：遊戲影片**

階段 3
物件掌控

## 地墊打擊

### 評估：防守

**尋找此動作 **1****

- 移動接球
- 穩定持球
- 使用過肩投球，將球丟回給投球手





**2 培養技能階段**

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
目標	沒有接觸球或是目標	注視著球	注視著球及目標	穩定且流暢	快速且準確
提示	投球手臂未觸及至身體後方，並向下自然擺盪。輔助手臂放置於體側	投球手臂擺盪至身體後方，手臂向前延伸。輔助手臂高舉或外展於體側	投球手臂與手臂先擺盪至身體後方，手臂向前擺盪。輔助手臂高舉指向目標	穩定且流暢	快速且準確

**觀察與評估 **4****

(標示 1, 2, 3, 4, 5)

名稱	眼睛	手臂

**5 下個挑戰**

選擇得分 2  
太空標槍 3



掃描此處來查看動作評估標準



## 卡片背面：評估

卡片背面有助教練評估活動中運用的動作模式，評估重點包括穩定性、物件掌控或運動力。

- 1 尋找此動作：說明應著重觀察的動作**
- 2 培養技能階段：你必須在 5 個技能培養階段中觀察的主要身體部位和動作模式，5 個階段為：認知、可以做到、完成、信心、精通。參閱〈完整評估〉章節，進一步瞭解如何觀察身體部位和動作模式**
- 3 掃描此處來查看動作評估標準：掃描 QR 碼**
- 4 觀察與評估：觀察孩子之後，請在此表記錄他們的表現分數**
- 5 下個挑戰：列出下一階段的下個活動**

# 活動卡列表

	活動	階段	活動重點	身體觀察
1	T 字時間	1	穩定性	腿部、身體
2	四角傳球戰	1	物件掌控	手臂、腿部
3	太空侵略 1	1	物件掌控	手臂、腿部
4	搶得先機	1	運動力	腿部、身體
5	鬼抓人	2	運動力	眼睛、手臂
6	道路通	2	運動力	手臂、腿部
7	複合技能	2	物件掌控	手臂、腿部
8	太空侵略 2	2	物件掌控	手臂、腿部
9	傳球擂台	2	物件掌控	眼睛、手臂
10	達陣得分 1	2	穩定性	腿部、身體
11	Kabaddi	2	穩定性	腿部、身體
12	達陣得分 2	3	穩定性	腿部、身體
13	地墊打擊	3	物件掌控	眼睛、手臂
14	太空侵略 3	3	物件掌控	手臂、腿部

# 常見問題

## PLAYKIT 是誰設計的？

Playkit 是由 Nike 與 Youth Sport Trust 共同設計，David Morley 教授擔任首席顧問，並與 Tom van Rossum、Paul Ogilvie、Lesley Miniverni 和 Andy Stoneman 博士合作。Youth Sport Trust 為兒童福利組織，致力幫助每個孩子透過遊戲和運動獲得扭轉人生的益處。Made to Play 是 Nike 與社區合作夥伴的承諾，協助孩子透過遊戲和運動保持活躍，因為現在的孩子可說是有史以來最不愛運動的一代。我們深知活躍的孩子在各方面都表現得更好，不僅更健康、快樂，在校園生活和人生中也更成功。

## 我為什麼要使用此資源？

Playkit 專為提升 6-12 歲兒童體能而設計，藉由有趣的動態遊戲活動讓孩子樂在其中。

## 如何讓兒童做出我要評估的動作？

先練習動作再引導他們進行遊戲；改變計分方式來調整遊戲方式，孩子做出評估動作即給予獎勵。

## 如何有效地挑戰團體中能力各異的兒童？

使用資源卡的「改變挑戰」調整活動的空間、能力或關聯性。

## 如果只能進行幾項活動，應該挑選哪些活動？

Playkit 是依 3 階段的難度提供循序漸進的活動指導，所以你可以先用階段 1 的活動卡，再陸續使用階段 2 和 3 的活動卡。階段 1 和階段 2 的部分活動具有關聯性，如果進行遊戲的時間有限，建議你進行這些活動。

## 我如何確定已涵蓋所有動作技能，包含穩定性、物件掌控、運動力？

確實利用 Playkit 中每個階段的一系列活動，就能培養兒童的全方位活動能力，包括穩定性、物件掌控及運動力。每項活動都會註明主要發展的活動能力。

## 如何調整遊戲的難度？

利用活動卡上的「遊戲變化」或參考 SER 指導調整難度。

## 評估的方式為何？

Playkit 會註明遊戲中應該著重評估的動作，我們知道在單堂課程中不太可能完成所有兒童的評估，所以你只需要在每項遊戲中專心評估幾個參與的兒童即可，再視需要重複進行遊戲，在多次遊戲中逐步完成評估。另一種可行的做法是請孩子相互評估，或請他們自我評估（建議使用影片回顧）。

## 我該如何評估？

依照活動卡背面的 2 個評估重點觀察兒童的動作（例如：頭部、手臂、身體、腿部），初步評估動作的整體流暢度和姿勢。接著再次觀察動作，依照卡片上的標準將孩子的身體細分不同部位。利用數字 1-5 標示孩子的動作程度：認知、可以做到、完成、信心、精通。

# 活動卡、評估 標準、QR 碼



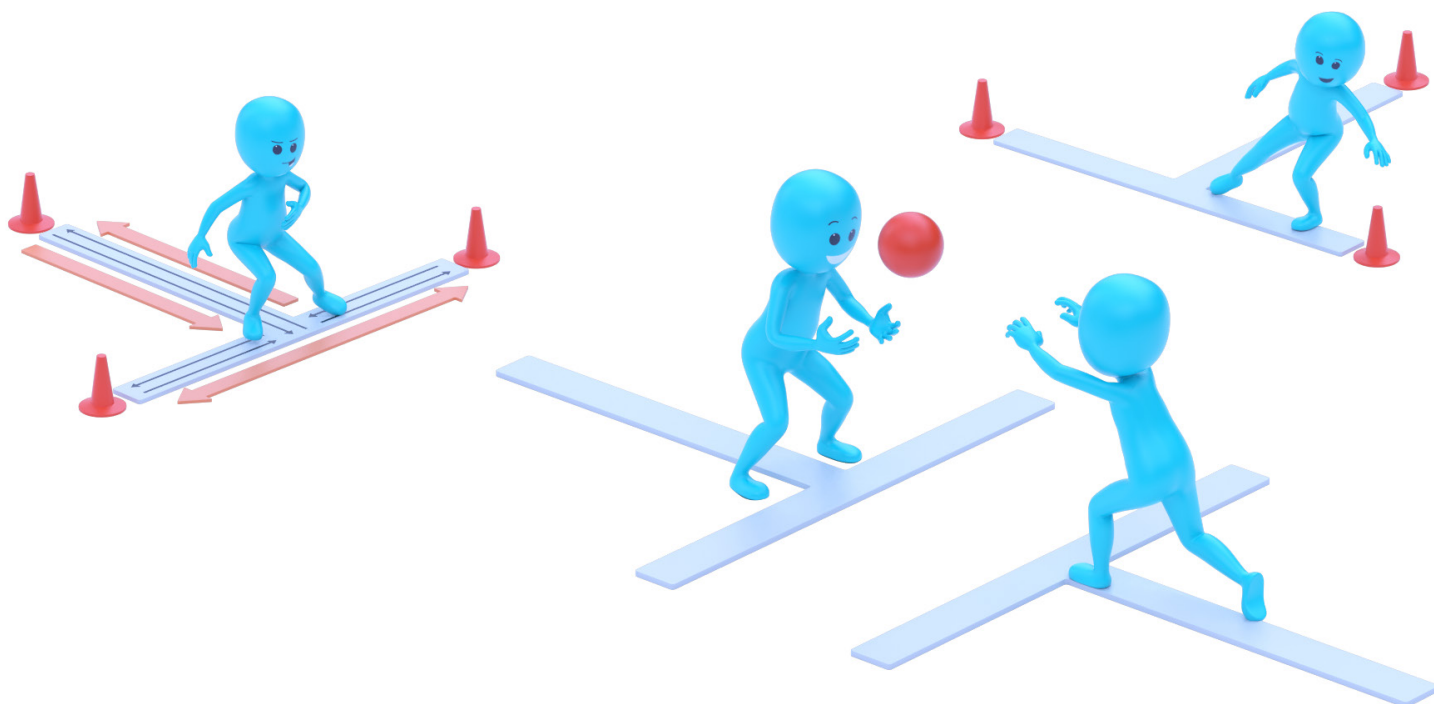


# T 字時間

## 參與

### 需要準備

- 膠帶、標記物品或三角錐來標示 T 字
- 各種用於拋擲的 w 物品
- 鼓或鈴鼓
- 每個 T 字 1 名玩家



### 遊戲規則

- 確保 T 字空間的安全距離
- 玩家輪流從 T 字的底部出發向前移動，在頂部左右側移後回到起點
- 接下來，玩家輪流在 T 字移動的過程中與夥伴拋接物品
- 加入鼓聲或類似聲響，讓玩家按照節奏移動

### 遊戲變化

- 設定 T 字移動折返的時間限制
- 改變 T 字的大小
- 增加 T 字數量
- 變換拋擲的物品
- 一個 T 字增加多名玩家

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# T 字時間

## 評估：側跨步

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 弓箭步
- 投射能力
- 來回側併步

### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
腿部	腿部筆直，弓箭步時雙足緊貼	兩側膝蓋彎曲，進行弓箭步時雙足分開	弓箭步時前膝彎曲，後腿伸直，拖曳腿完全延伸，朝另一側方向用力	穩定且流暢	快速且準確
身體	身體扭轉且胸膛壓低	肩部朝向前方且胸膛壓低	肩部朝向前方，挺起胸膛	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	腿部	身體

## 下個挑戰

達陣得分 1  
KABADDI

# 四角傳球戰

## 參與



- 4 個目標物 (例如：長凳、三角錐) – 遊戲場四個角落分別朝內放置一個
- 4 支 4 人隊伍 – 將每一隊的玩家編號為 1 到 4
- 16 件背心 (4 種顏色)
- 4 顆球

## 遊戲規則

- 每一隊站在不同的目標物後方，並持有一顆球
- 依照遊戲主持人的指令，每一隊將各自的球滾入遊戲場
- 當遊戲主持人喊出號碼 (1 到 4)，該號碼玩家即可移動撿球，將球投到任何目標物所在位置可得一分
- 滾球時球必須保持在手臂及膝蓋之下，玩家須保持站立

## 遊戲變化

- 減少球的數量
- 在目標物區域增加一名防守者 – 一開始先消極防守，作為障礙物
- 加大遊戲空間
- 增加每一隊的玩家叫號

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 四角傳球戰

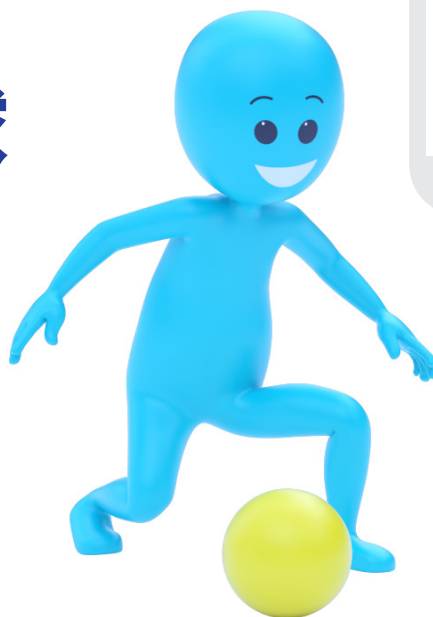
## 評估： 一邊移動一邊投球

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 跑去拿球並運球
- 旋轉身體，面向目標物
- 將球拋向目標物



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
雙手	傳球手臂向後擺盪幅度小，主要放在體側	投球手臂輕微地向後擺盪，接著向前投球，另一側手臂展開保持平衡	投球手臂先向後擺盪然後向前投球，另一側手臂向外展開並高舉保持平衡	穩定且流暢	快速且準確
腿部	雙膝未彎曲且並未朝著球的方向邁步前進	膝蓋略微彎曲，稍微將重心移至前方 - 可能一腳在前，一腳在後	膝蓋彎曲呈 90 度，將重心移至前方，一腳邁步，另一側手投球	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	手臂	腿部

## 下個挑戰

地墊打擊

# 搶得先機

## 參與



### 需要準備

- 5 個圈環或在地板上畫出 5 個圓圈
- 8 件背心 (4 種顏色)
- 各種器材，例如：球、沙包
- 4 支 2 人隊伍

### 遊戲規則

- 在大型遊戲區域的四個角落，分別放置 1 個圈環並分配一支 2 人小隊
- 將一個圈環放在遊戲區域的正中央，並在其中放置器材
- 每一隊的玩家輪流跑向中間的圈環拿取器材後返回
- 玩家一次只能拿取一項器材

### 遊戲變化

- 設定拿取器材的時間限制
- 在角落圈環和中央圈環之間加入障礙物
- 當中央圈環已經沒有器材，允許玩家竊取右側圈環的物品

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 搶得先機

## 評估： 跑步動作

### 尋找此動作

- 沒有同手同腳
- 將物品拋向空中
- 加速度



掃描此處來查看動作  
評估標準



## 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
腿部	後腳的腳跟未抬高，前腳在邁步時筆直	後腳的腳跟低於膝蓋，前腳在邁步時近乎筆直	後腳的腳跟貼近臀部位置，前腳在邁步時延伸	穩定且流暢	快速且準確
身體	身體筆直	身體前傾	身體稍微前傾	穩定且流暢	快速且準確

## 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	腿部	身體

## 下個挑戰

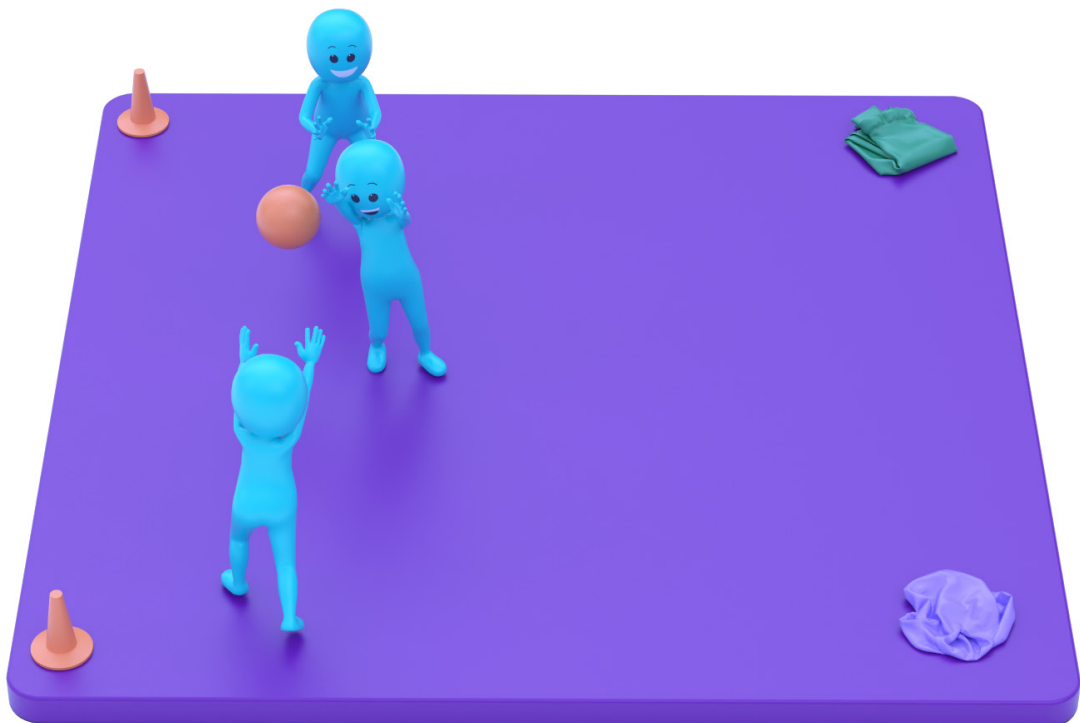
道路通  
複合技能循環訓練

# 太空侵略 1 - 2 對 1

## 參與

### 需要準備

- 標示方形遊戲區域的三角錐
- 2 件背心 (同 1 種顏色)
- 1 顆球
- 3 名玩家



### 遊戲規則

- 在遊戲區域中進行 2 對 1 比賽
- 玩家必須避開防守者以利成功傳球
- 玩家必須保持在遊戲區域內
- 不得產生肢體接觸

### 遊戲變化

- 變換器材，例如：飛盤、大/小球
- 改變區域大小
- 針對使用不同的合適傳球方式給予獎勵分數

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 太空侵略 1 - 2 對 1

## 評估： 一邊移動，一邊接球

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 朝遊戲空間或是球的方向跑步
- 手臂向外延伸準備接球
- 接球

### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
手腕	手臂維持在體側，尚未準備好接球，須利用手臂及身體接住球	手臂維持在身體前方以便接住物品，僅利用雙手接住球	手臂高舉在身體前方以便接住物品，僅利用雙手在身體前方接住球	穩定且流暢	快速且準確
腳部	未朝向物品方向邁步，接球後腳步保持穩定	腳步隨著物品飛行路徑調整位置，朝著拋擲的目標移動	朝物品飛行路徑和拋擲的目標方向邁步	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	手臂	腿部

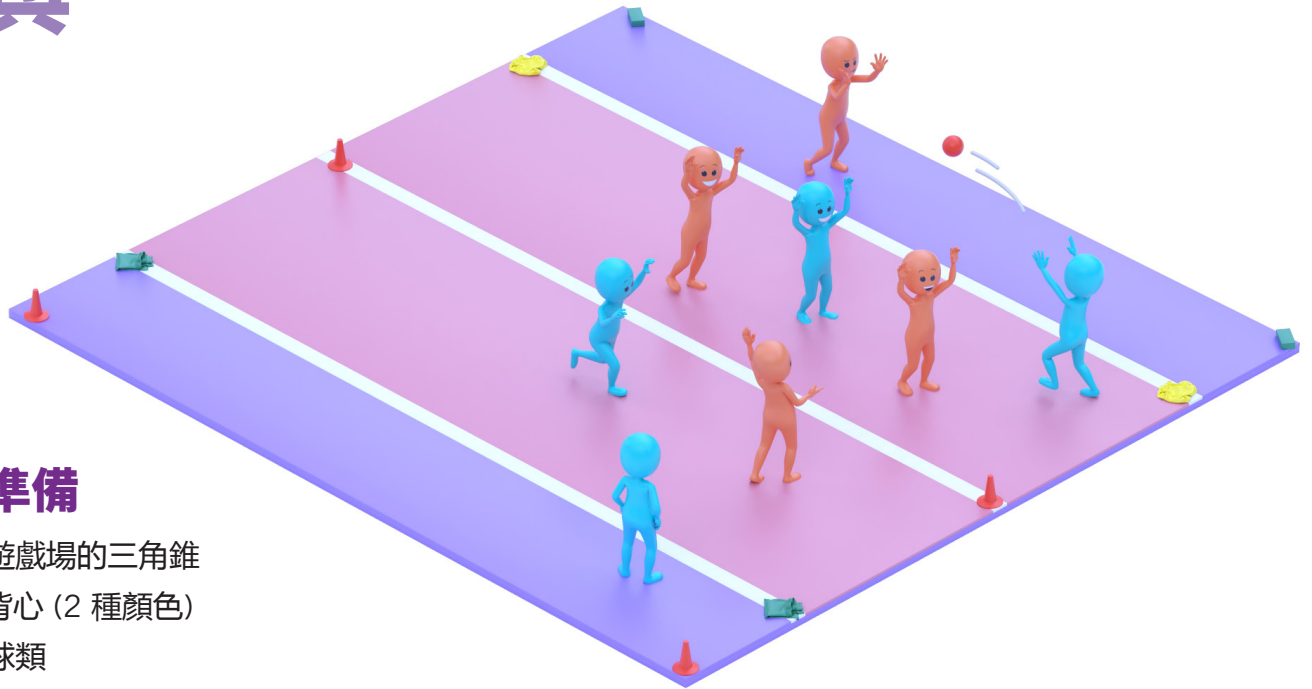
## 下個挑戰

太空侵略 2



# 達陣得分 1

## 參與



### 需要準備

- 標示遊戲場的三角錐
- 8 件背心 (2 種顏色)
- 各種球類
- 2 支 4 人隊伍

### 遊戲規則

- 進攻者從遊戲場一側出發，將球傳到另一側的達陣區即可得分
- 遊戲開始時，2 名防守者站在遊戲區域內 – 每得一分就增加一名防守者
- 進攻隊共有四次進攻機會，結束後攻守交換
- 不得產生肢體接觸，不得帶球跑，防守者不得進入達陣區

### 遊戲變化

- 達陣得分的傳球次數最少者得一分
- 在遊戲場兩端畫出 1 公尺寬的區域範圍 – 將球傳入再傳出此區域則得一分 (不得從此區域傳球至達陣區)
- 變換器材，例如：飛盤、曲棍球桿和曲棍球

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 達陣得分 1

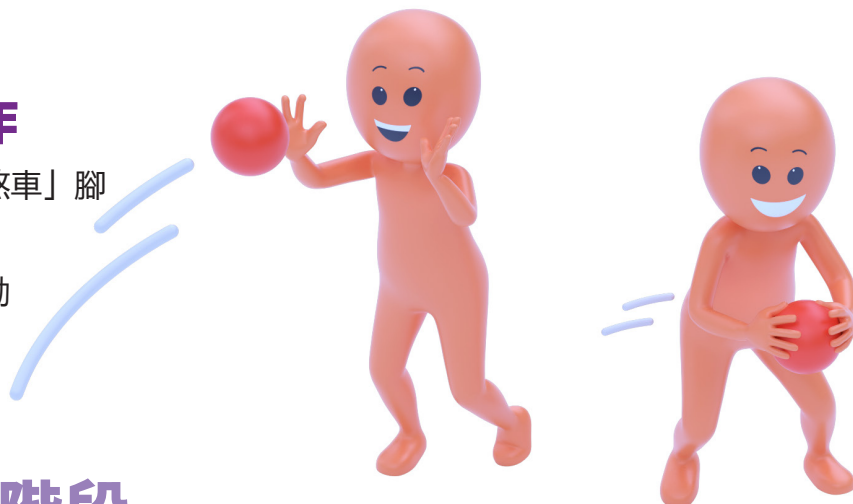
## 評估: 停步

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 轉移重心至「煞車」腳
- 旋轉
- 往不同方向移動



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
腿部	膝蓋未彎曲或彎曲幅度小，腳步轉向不同方向移動	膝蓋稍微彎曲，朝不同的方向邁步	膝蓋彎曲，重心轉換至另一隻腳以變換移動方向	穩定且流暢	快速且準確
身體	維持筆直，身體並未旋轉	稍微前傾，身體旋轉面向飛行的球	保持前傾，身體旋轉面向飛行中的球，然後再轉向前方	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

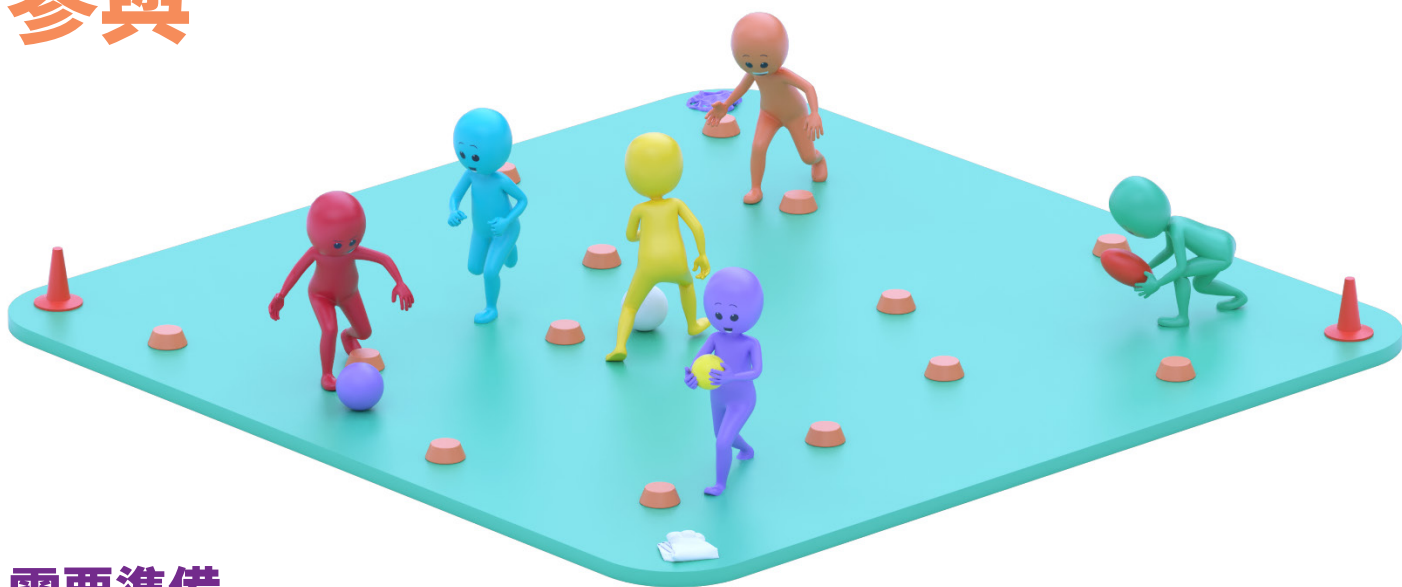
名稱	腿部	身體

## 下個挑戰

KABADDI  
達陣得分 2

# 道路通

## 參與



### 需要準備

- 不同顏色的標記物品或三角錐
- 各種可用於運球的物品

### 遊戲規則

- 標示出安全範圍
- 在安全範圍內，使用 2 個同樣顏色的標記物或三角錐創造出通道
- 玩家必須有效率地在通道間移動，例如：事前規劃路線或閃躲障礙物
- 玩家可與夥伴合作，例如：跟隨夥伴的通道路線

### 遊戲變化

- 增加通道的數量
- 改變移動方式，例如跑步、小跳步或跨步跳躍
- 在穿越通道時必須運球
- 設定穿越通道的時間限制

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 道路通

## 評估：跑步

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 沒有同手同腳
- 將物品拋向空中
- 加速度

### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
手臂	手臂筆直且沒有與雙腿交錯擺盪	手臂彎曲幅度小，鮮少與雙腿交錯擺盪	手臂彎曲呈 90 度，擺動順序與腿部交錯 (左手臂與右腿同時往前)	穩定且流暢	快速且準確
腿部	後腳的腳跟未抬高	後腳的腳跟低於膝蓋	後腳的腳跟貼近臀部	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

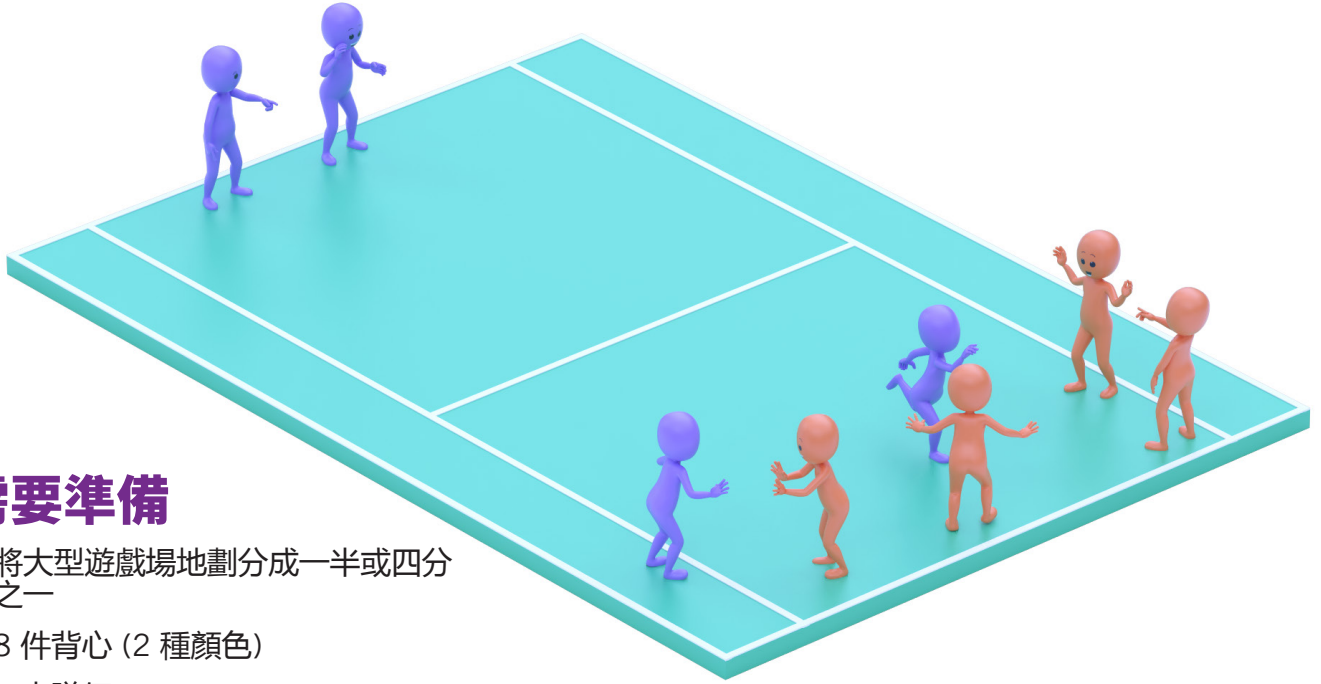
名稱	手臂	腿部

## 下個挑戰

複合技能循環訓練  
鬼抓人

# KABADDI

## 參與



### 需要準備

- 將大型遊戲場地劃分成一半或四分之一
- 8 件背心 (2 種顏色)
- 2 支隊伍

### 遊戲規則

- 防守者站在半邊區域，進攻者排列成一直線站在另一半區域，輪流 (按照排列順序) 進攻
- 進攻者必須憋一口氣，盡量地抓到最多數量的防守者，返回進攻者地盤才能再次喘氣 (他們在防守者地盤時必須喊出 kabaddi)
- 如果進攻者在防守者地盤喘氣，將會失去所得分數，防守者則得一分
- 防守者必須留在自己的地盤，僅能阻止進攻者返回他們的地盤，不得產生肢體接觸

### 遊戲變化

- 使用標示腰帶
- 將防守者分散於兩個區域，並指定他們留在所屬區域
- 設定進攻時間限制 (而不是一口氣的時間)

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# KABADDI

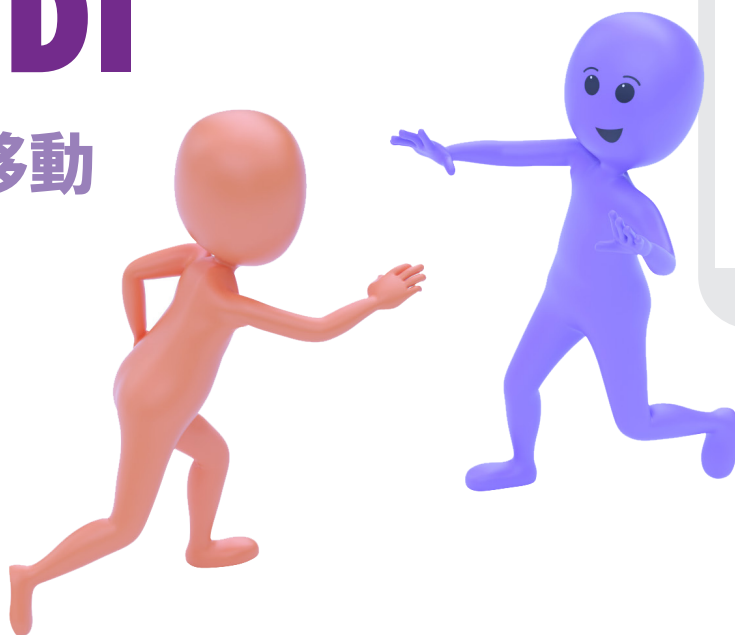
## 評估： 做出弓箭步再移動

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 手臂延伸，腳步穩定
- 膝蓋彎曲
- 返回起始姿勢



## 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
腿部	膝蓋彎曲幅度小，雙腳並未出力幫助變換方向	兩膝彎曲，後腳並未完全延伸朝反方向出力	前膝彎曲，後腳保持筆直且完全延伸，朝相反方向出力	穩定且流暢	快速且準確
身體	身體筆直或向側邊扭轉	身體稍微前傾	身體前傾，胸口靠近前膝	穩定且流暢	快速且準確

## 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	腿部	身體

## 下個挑戰

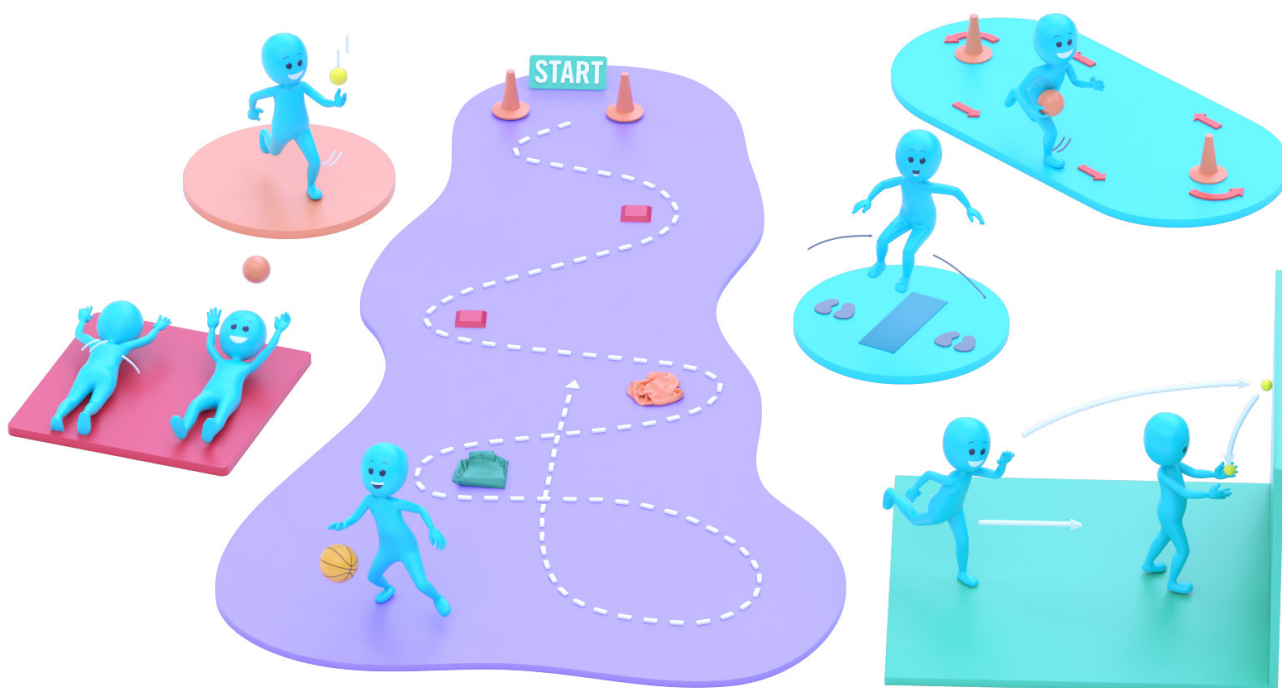
達陣得分 1

達陣得分 2

# 複合技能 循環訓練 參與

## 需要準備

- 標示用三角錐
- 2 張地墊 (或 1 張瑜伽墊以及 1 張跳格子地墊)
- 各種球類
- 沙包或類似物品
- 牆面



## 遊戲規則

- 依照圖示佈置場地
- 確保每一站之間的安全距離
- 確保回彈的球不會影響其他活動
- 玩家的目標為完成每一站的活動並獲得最多分數

## 遊戲變化

- 設定完成循環訓練的時間限制
- 使用慣用及非慣用手或腳
- 縮短三角錐障礙之間的距離
- 玩家挑戰突破自己先前獲得的分數

利用你的手機相機  
掃描 QR 碼並觀看  
遊戲示範



# 複合技能循環訓練

## 評估：邊移動，邊運球

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 邊跑步，邊運球
- 在三角錐之間移動時控球
- 全程保持速度



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
軀干	手臂筆直，使用慣用手拍球，讓球彈跳	拍球時手臂微彎，可使用不同手拍球，但習慣用其中一邊	手臂彎曲以吸收球的衝擊，延伸手臂投球，兩隻手均使用得宜	穩定且流暢	快速且準確
腿部	腿部在繞行三角錐奔跑時維持筆直	雙腿微彎，繞行三角錐的過程中側向移動重心	雙腿彎曲，繞行三角錐時，外側腿部將重心推向內側腿部	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	手臂	腿部

## 下個挑戰

道路通  
鬼抓人



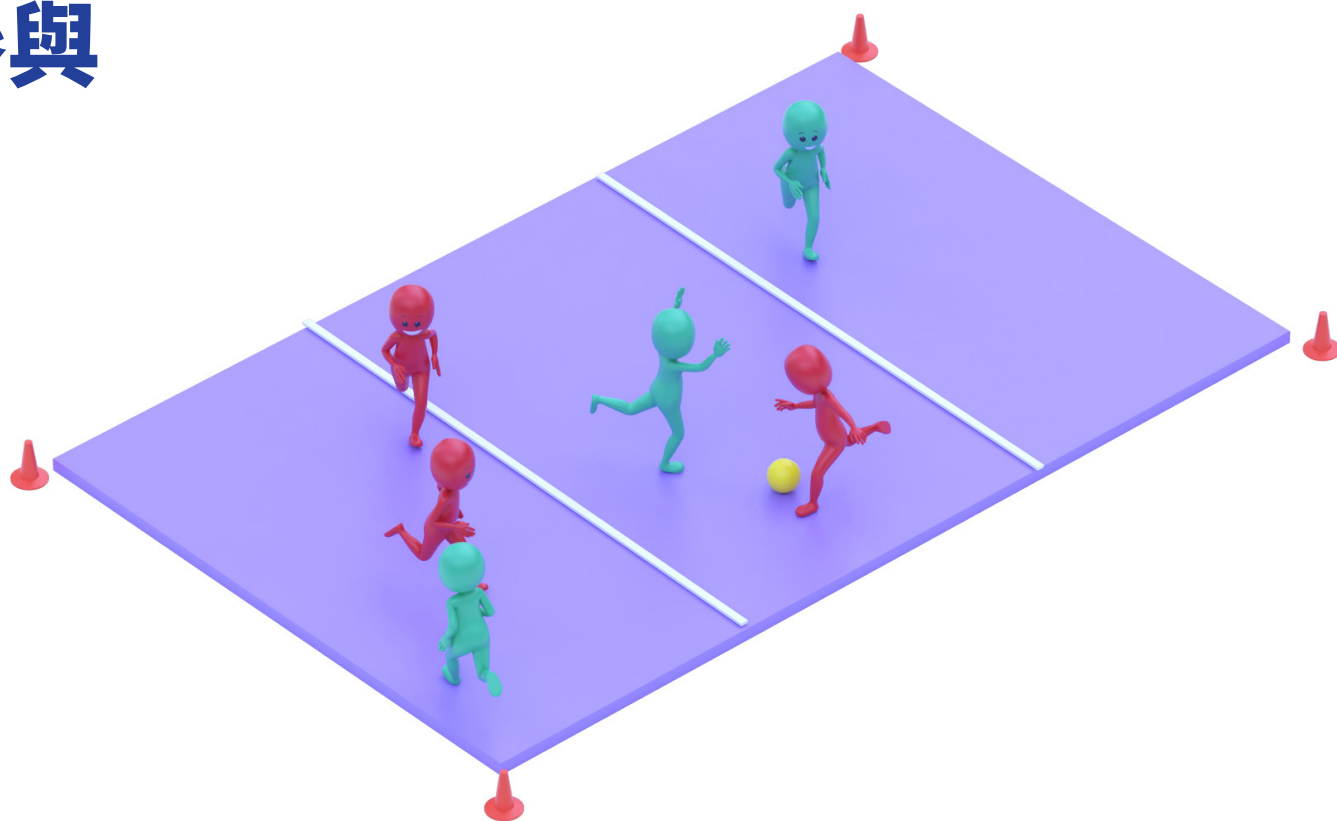
# 太空侵略 2

## 3 對 3

### 參與

### 需要準備

- 標示矩形場地的三角錐，將場地分割為三等分
- 6 件背心 (2 種顏色)
- 1 顆球
- 2 支 3 人球隊



### 遊戲規則

- 3 名進攻者從一端起跑，逐區穩定傳球 – 每傳過一區即得 1 分
- 每一區皆有 1 名防守者 – 必須留在所屬區域內，攔截到球即得 2 分
- 如果球出界，必須重新開始 – 進攻者擁有 4 次機會，結束後攻守交換
- 不得產生肢體接觸，玩家必須保持在場內

### 遊戲變化

- 增加目標物，例如球門
- 增加機動防守者 – 穿著不同顏色的背心，可在各個區域內自由移動
- 設定穿越區域的時間限制

利用你的手機相機  
掃描 QR 碼並觀看  
遊戲示範



# 太空侵略 2 - 3 對 3

## 評估：一邊跑一邊踢

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 跑向球
- 將球踢向目標物或玩家
- 為下個動作做準備

### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
軀干	手臂未向外側展開，踢球時手臂未擺盪	手臂向外側展開垂下，踢球時擺盪幅度小	手臂展開至肩膀高度，踢球側的手臂位置較低，觸球時向後側擺盪	穩定且流暢	快速且準確
腿部	直線跑向球，並未穩定站在球的側邊，踢球時腿部延伸方向未對準目標	跑步路線與球形成極小角度，足部支點遠離球，膝蓋向後擺盪時彎曲幅度小，腿部幾乎沒有朝向目標方向踢	跑步路線與球形成 45 度角，足部支點落在球的側邊，膝蓋向後擺盪時彎曲，腿部朝向目標方向踢	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	手臂	腿部

## 下個挑戰

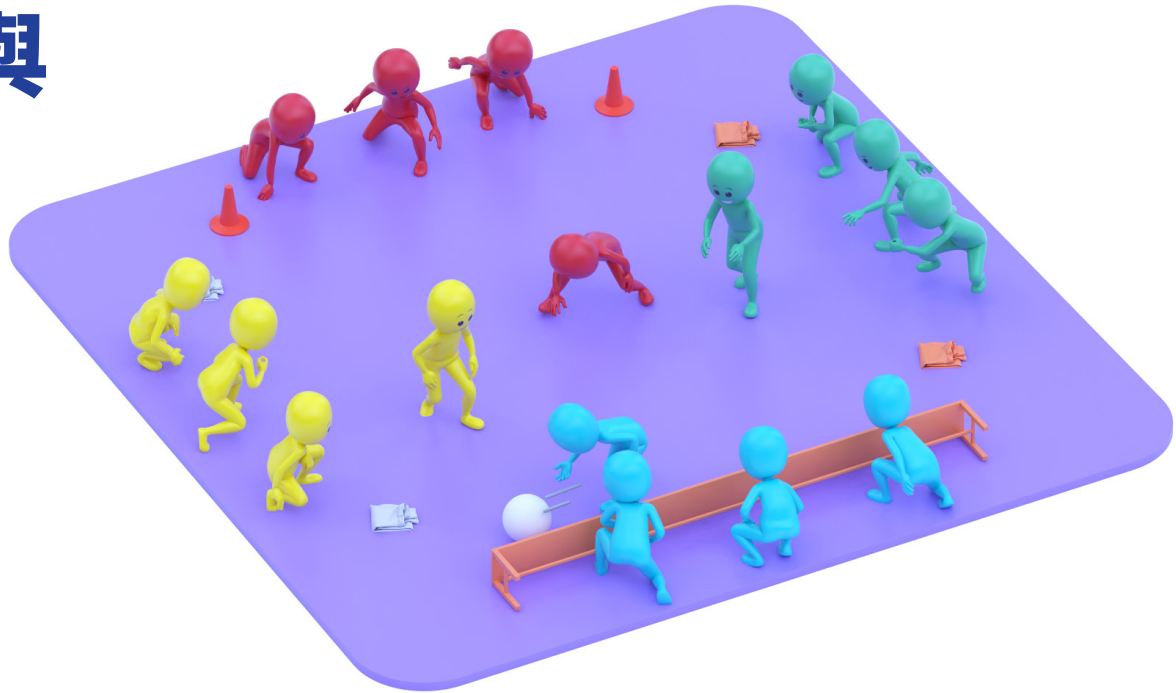
太空侵略 3

# 傳球擂台

## 參與

### 需要準備

- 4 個目標物 (例如：長凳、三角錐) – 遊戲場四邊分別放置 1 個，4 支隊伍分別站在目標物後方
- 4 支 4 人隊伍 – 將每一隊的玩家編號為 1 到 4
- 16 件背心 (4 種顏色)
- 2 顆球



### 遊戲規則

- 遊戲主持人將 2 顆球滾向場內，喊出號碼 1 到 4，該號碼玩家必須上前搶球
- 玩家運球並將球拋至對向隊伍的目標物，2 顆球均得分後，遊戲即停止並再次把球滾向場內
- 8 回合結束之後，落敗的隊伍互相交換位置，改變遊戲方位
- 滾球時球必須保持在手臂及膝蓋之下，玩家須保持站立

### 遊戲變化

- 改變球的大小
- 使用非慣用手
- 縮小目標物

利用你的手機相機  
掃描 QR 碼並觀看  
遊戲示範



# 傳球擂台

## 評估：接球和掌控球

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 轉移重心
- 將球滾回來
- 繼續遊戲



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
眼睛	未注視球	注視著球	注視著球以及其他 玩家	穩定且流暢	快速且準確
手	活動時手臂筆直， 移動時，球的位置 遠離身體	移動時手臂微彎，球的 位置貼近身體	活動時手臂彎曲呈 90 度，球保持貼 近身體	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	眼睛	手臂

## 下個挑戰

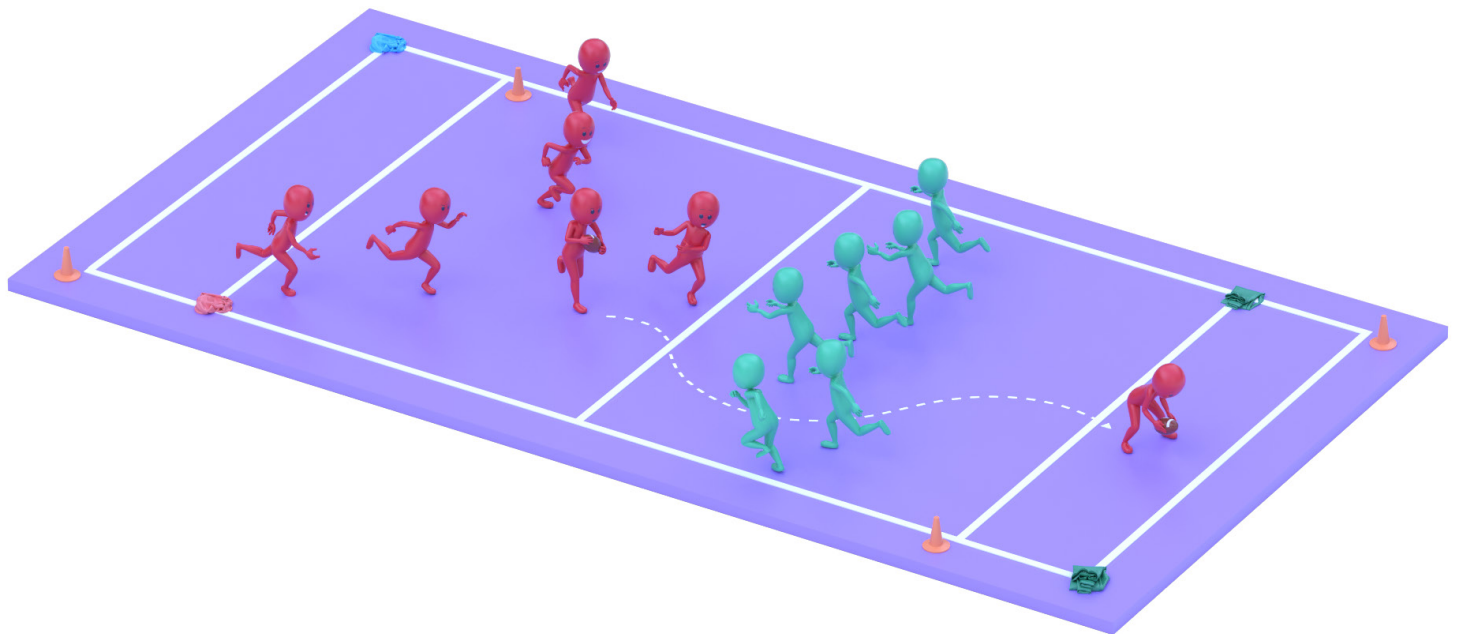
地墊打擊

# 鬼抓人

## 參與

### 需要準備

- 利用三角錐將球場分為 2 個半場，設置 2 個達陣區以及 2 個禁區
- 8 件背心 (2 種顏色)
- 1 顆球
- 2 支 4 人隊伍



### 遊戲規則

- 遊戲開始時，各隊站在自己的半場內
- 其中一隊的玩家相互傳球。只能向前傳球，不得持球跑步
- 讓球碰觸到達陣區即得一分 (碰觸禁區也可獲得分數)
- 敵隊可透過攔截或搶奪來拿球，或抓住持球的人

### 遊戲變化

- 允許玩家向前運球
- 針對連續 2 次跑步傳球給予獎勵分數
- 變換使用的器材，例如：飛盤、大/小球
- 允許往不同方向傳球

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 鬼抓人

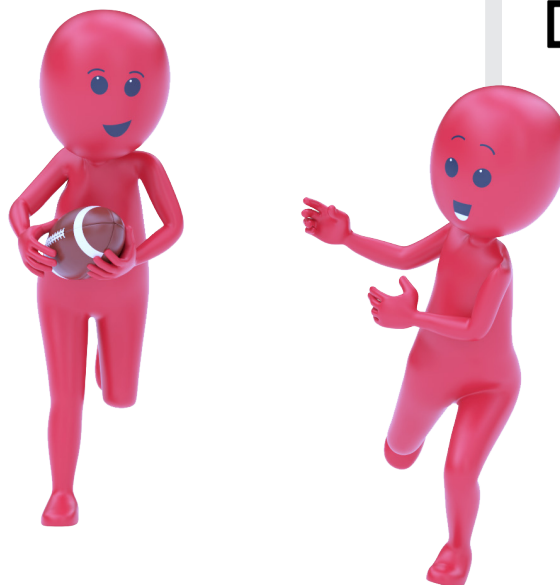
## 評估：跑步和接球

掃描此處來查看動作  
評估標準



### 尋找此動作

- 跑向防守漏洞
- 接球並守護球
- 拿球跑向無人防守區



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
眼睛	沒有注視球或丟球者	注視著球或其他玩家	注視著球，直到球緊握於手中	穩定且流暢	快速且準確
雙手	手臂放置於體側，用單手接球並持球	手臂維持在身體前方，用兩手接球與持球	手臂高舉於身體前方接球，兩手持球靠近身體	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

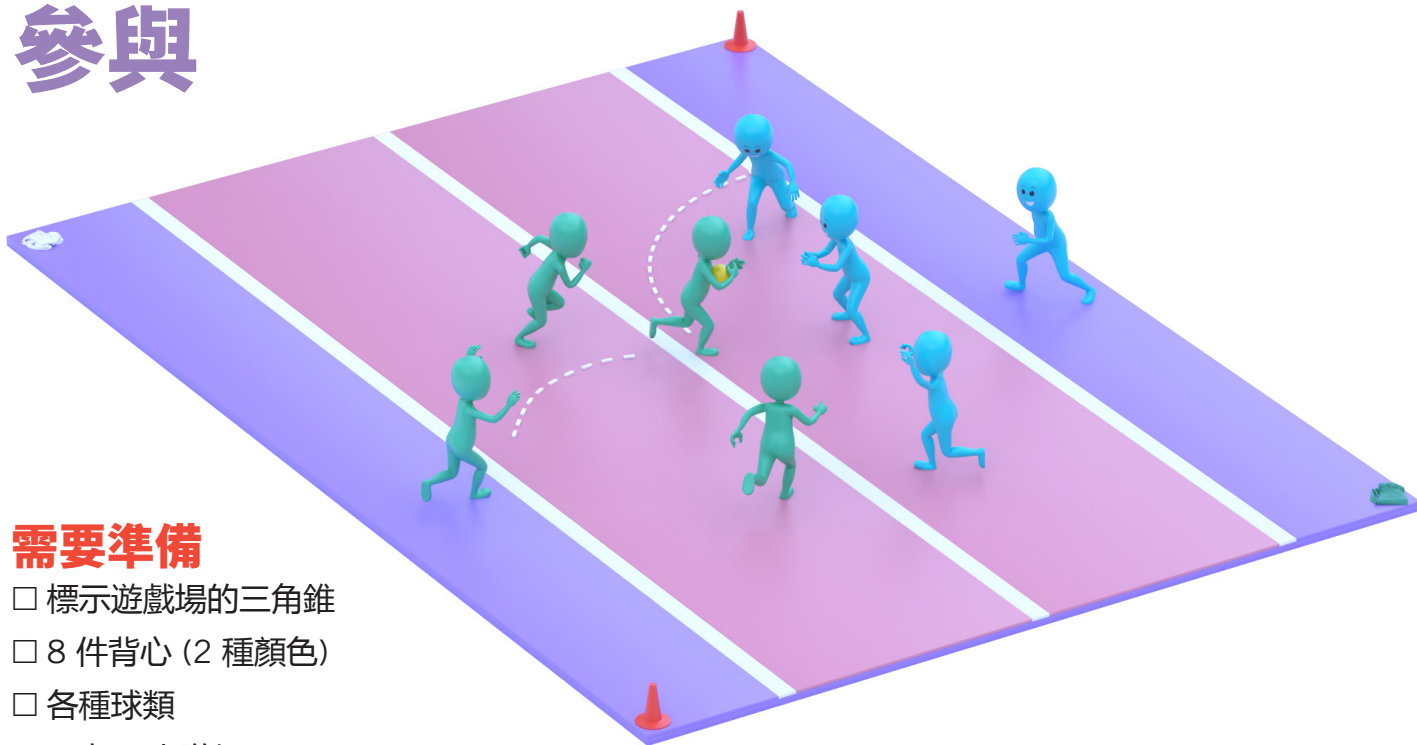
名稱	眼睛	手臂

## 下個挑戰

道路通

# 達陣得分 2

## 參與



### 需要準備

- 標示遊戲場的三角錐
- 8 件背心 (2 種顏色)
- 各種球類
- 2 支 4 人隊伍

### 遊戲規則

- 進攻者從遊戲場一側出發，防守者從遊戲場的另一側出發
- 進攻者將球傳到另一側的達陣區即可得分
- 得分之後換另一隊持球
- 玩家不得產生肢體接觸

### 遊戲變化

- 在達陣前完成 3 次成功傳球即可多得一分
- 改變球類
- 如果玩家在持球時被抓到，就必須交出球並留在原地，直到攔截傳球才能再次移動

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 達陣得分 2 評估： 持球側跨步

掃描此處來查看動作  
評估標準



## 尋找此動作

- 轉移重心
- 旋轉
- 變換移動方向

## 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
腿部	膝蓋未彎曲或彎曲幅度小，腳步轉向不同方向移動	膝蓋稍微彎曲，朝不同的方向邁步	膝蓋彎曲，重心在兩腳之間轉換，往相反方向移動	穩定且流暢	快速且準確
身體	維持筆直，身體並未旋轉	稍微前傾，身體旋轉面向飛行中的球	保持前傾，身體旋轉面向飛行中的球，再轉向前方	穩定且流暢	快速且準確

## 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	腿部	身體

## 下個挑戰

太空侵略 1  
搶得先機

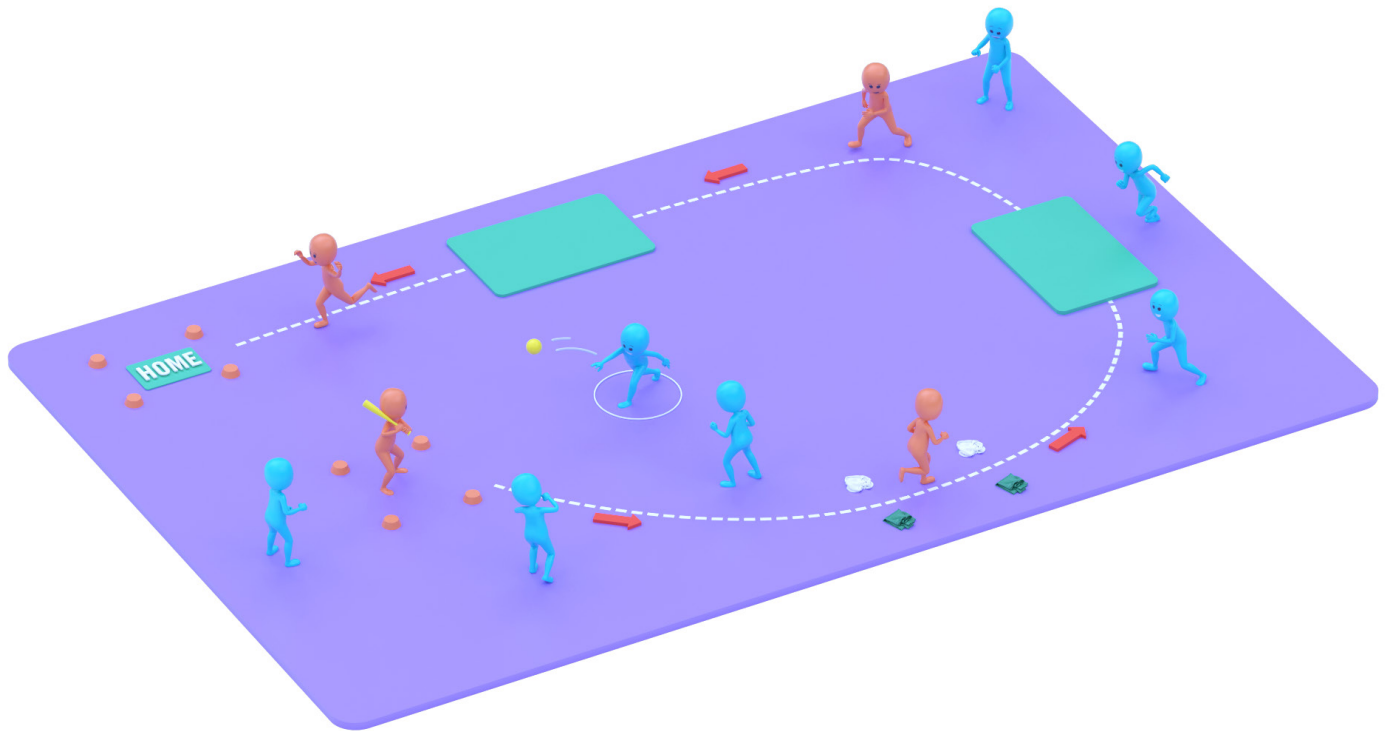


# 地墊打擊

## 參與

### 需要準備

- 標示打擊區和投球區域的三角錐
- 3 個防滑地墊
- 各種球類和打擊工具，例如：球棒、球拍
- 2 支隊伍



### 遊戲規則

- 打擊者站在打擊區，其他隊員站在後方保持安全距離
- 投球者站在投球區，其他隊員分散在場上區域
- 投球者將球丟向打擊者，擊中之後跑向第一張地墊（如未出局，接著跑向後續 2 張地墊）
- 如果外野手接到打擊者擊出的球，或是持球提早抵達地墊，打擊者即出局

### 遊戲變化

- 如果能在 2 次移動內跑完 3 張地墊即得 2 分
- 利用手或腳擊球
- 一張地墊同時間只能有 1 名玩家

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 地墊打擊

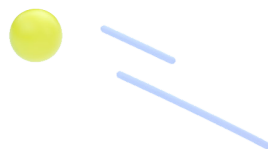
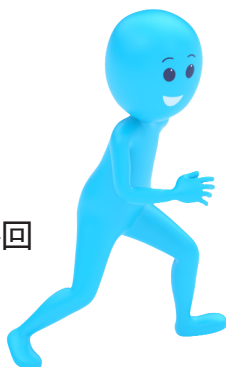
## 評估：防守

掃描此處來查看動作評估標準



### 尋找此動作

- 移動接球
- 穩定持球
- 使用過肩投球，將球丟回給投球手



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
眼睛	沒有注視球或是目標	注視著球	注視著球及目標	穩定且流暢	快速且準確
手臂	投球手臂未擺盪至身體後方，並向下自然擺盪，輔助手臂放置於體側	投球手掌擺盪至身體後方，手臂向前延伸，輔助手臂高舉或外展於體側	投球手掌與手臂先擺盪至身體後方，手臂再向前延伸，朝目標方向擺動。輔助手臂高舉指向目標	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	眼睛	手臂

## 下個挑戰

T 字時間  
搶得先機

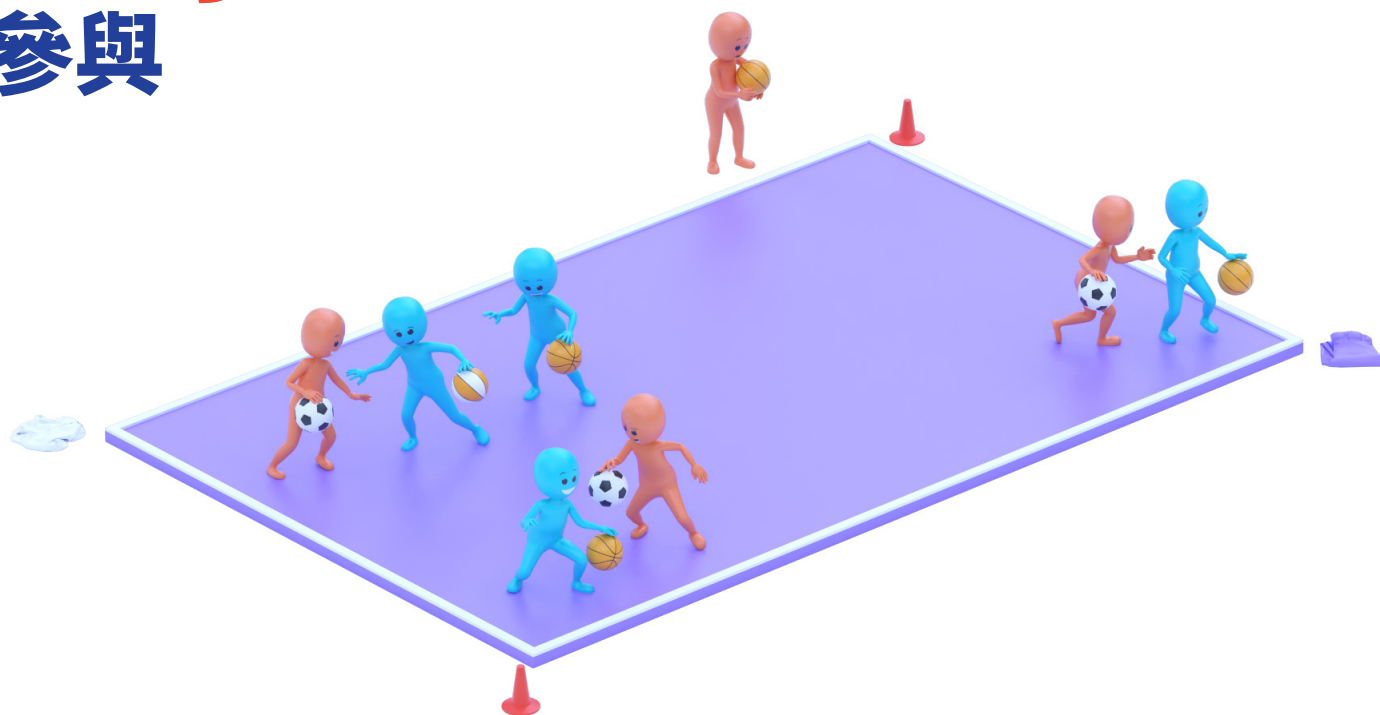
# 太空侵略 3 -

## 4 對 4

### 參與

#### 需要準備

- 利用三角錐標示矩形場地
- 8 件背心 (2 種顏色)
- 8 顆球
- 2 支 4 人隊伍



### 遊戲規則

- 2 隊各 4 名玩家，每個玩家皆有一顆球
- 玩家在場中移動時運球，同時輕拍對手的球將球拍出場
- 不得產生肢體接觸
- 若球出界或玩家踩到場外，該玩家出局
- 其中一隊的四人全部出局時，留下的隊伍獲勝

### 遊戲變化

- 成功將對手的球拍出場時 (而非對手自己失控)，會有額外加分
- 使用不同器材，例如：足球或曲棍球桿及曲棍球
- 只用非慣用手運球

利用你的手機相機掃描 QR 碼並觀看遊戲示範



# 太空侵略 3 - 4 對 4

## 評估：持續控球

掃描此處來查看動作評估標準



### 尋找此動作

- 運球時貼近地面
- 變換雙腳姿勢來保護球
- 觸碰其他玩家的球



### 培養技能階段

	1. 認知	2. 可以做到	3. 完成	4. 信心	5. 精通
手臂	拍球時手臂筆直且另一側手臂維持在體側	拍球時手臂微彎，另一側手臂展開	手臂彎曲以吸收球的衝擊，拍球時延伸手臂，另一側手臂向外展開護球，避免防守者搶奪	穩定且流暢	快速且準確
腿部	腿部筆直，前腿並未用於護球，避免防守者搶奪	雙腿微彎並利用前腿護球，避免防守者搶奪	雙腿彎曲，持續利用前腿護球，避免防守者搶奪	穩定且流暢	快速且準確

### 觀察與評估

(標示 1、2、3、4、5)

名稱	手臂	腿部

## 下個挑戰

傳球擂台



# 空間、 能力、 關聯性指南

**此章節可協助教練根據「空間、能力和關聯性」來運用活動。**

**空間指的是身體活動、個人以及整體空間範圍，重點為動作方向、路徑、高度、面向及延伸。**

**能力關乎於身體的活動方式，重點為活動的時間、負荷、節奏及品質。**

**關聯性的重點為身體在活動時所產生的關係。這能提升兒童對於身體部位的認知，以及他們與其他孩子、器材和物體的關係。**



# 四角傳球戰

	空間	能力	關聯性
<b>踩兩步</b> (拿到球只能踩兩步就必須擲球)	靠近目標再擲球	調整兩步之間距離以便接近目標	根據與其他玩家的關係來決定要攻擊哪個目標
<b>先在每個目標區域得分的隊伍獲勝</b>	精準地向特定目標處擲球	調整速度，迅速取回移動的球	確認其他隊伍的玩家位置，避免衝撞
<b>每隊兩名機動玩家</b>	接力傳球讓隊友接近目標	根據隊友的位置調整傳球力道	與夥伴溝通傳球/接球的位置



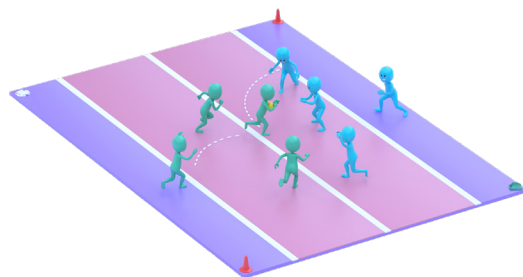
# 達陣得分 1

	空間	能力	關聯性
<b>被攔截或掉球將失去球權</b>	防守者嚴密包夾，限縮空間	傳球的力道因防守者和隊友的位置而有所不同	靠近隊友以接住傳來的球
<b>達陣區的目標玩家獲得傳球即可得分</b>	瞄準前方的目標	短距離的快速傳接球，讓對手難以捉摸	根據目標玩家的位置來移動防守者
<b>使用合適傳球方式來得分</b>	選擇不同的傳球方式來擊敗對手，例如高傳球或低傳球	短距離快傳使用的力道	根據隊友和對手的位置選擇傳球方式



## 達陣得分 2

	空間	能力	關聯性
成功閃避防守後可多得一分	尋找遠離對手的空間	單腳必須出力轉移重心才能改變方向	進攻者分散開來，給予持球跑者空間
得分區改為籃框	目標區域的空間縮小	利用假動作欺騙防守者以便傳球	隊友向前移動，支援持球跑者，創造更多投球機會
目標玩家僅能站在達陣區	玩家在達陣區前方的移動空間縮小	傳球方式因隊友和防守者的位置而有所不同	目標玩家調整在達陣區內的位置，便於隊友投球



## KABADDI

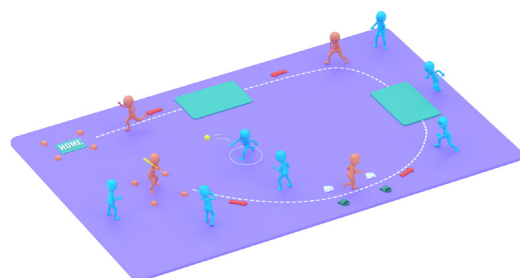
	空間	能力	關聯性
同時有兩名進攻玩家	防守者分散在區域中，減少進攻者的路線選擇	進攻者與隊友速度保持一致，藉此同步前進	進攻者跑向防守者，將他們從隊友身邊引開
停止 3 秒 (被抓到的防守者必須留在原地 3 秒)	玩家盡量保持遠離他人	快速改變方向	防守者在隊友無法移動時調整位置
兩隊同時推出一名進攻者	使用不同的路徑來躲避防守者	持續移動，挑戰耐力	防守者因為玩家數量減少而必須想出團隊策略





# 地墊打擊

	空間	能力	關聯性
全隊觸碰到球，比賽才能結束	外野手根據擊球位置判斷奔跑方向	外野手根據球擊出的對應位置來調整速度	外野手跑向捕手
把球投給投球者前必須傳球3次，比賽才能結束	外野手靠近捕手以便傳球	根據捕手距離改變投球力道	玩家移動，進行短距離快傳
瞄準特定得分區域/球門(近/遠/左/右)	打擊手選擇瞄準的目標	改變擊球力道，讓外野手無法預測	打擊手根據防守者的位置選擇擊球方向



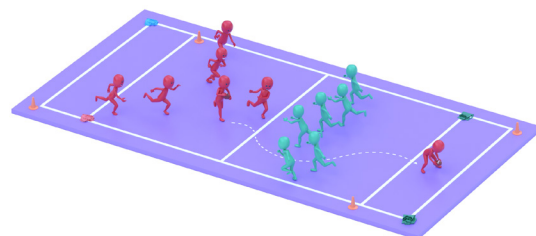
# 複合技能

	空間	能力	關聯性
放置標記來標示踩踏位置以避開三角錐	有效率地繞過三角錐	有效轉移重心來變換方向	降低觸碰三角錐的機會
縮短完成任務的時間	選擇最快的路徑	達成事半功倍的结果，保持最快速度並維持掌控	讓球貼近身體以利控球
在滾球和跳格子活動時，高舉一顆氣球。如果氣球接觸地面將被扣分	在跳格子活動中讓氣球維持在中等高度，滾球活動維持在低位	玩家必須花費較多心力才能完成任务並維持氣球高度	讓氣球貼近身體以利維持掌控



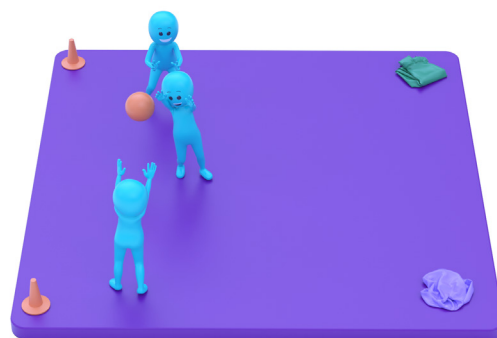
# 鬼抓人

	空間	能力	關聯性
在遊戲場兩端設置禁區，將球傳進再傳出即可多得一分	讓玩家有更多使用空間	玩家在較大的場地中將需要更多耐力	進攻者爭取空間接住禁區玩家投擲的球
成功欺騙防守者跑向錯誤方向可多得一分	成功的假動作可加大進攻者的可用空間	加大施力以利改變方向	防守者必須做出最佳移動決策，降低進攻者的攻擊機會
達陣前進行三次傳球	玩家改變路徑以支援持球玩家	靠近持球玩家，利用不同力道，實現急停急走躲避動作	進攻者決定合適站立位置，協助持球玩家



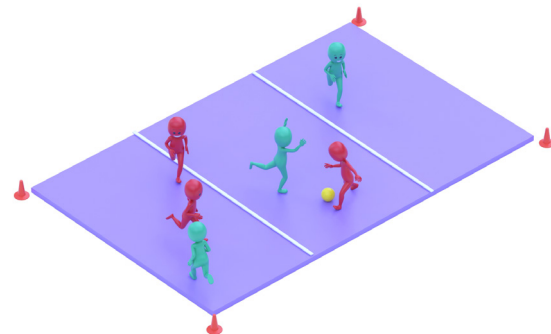
# 太空侵略 1

	空間	能力	關聯性
玩家以目標線為終點	向目標線移動前進	改變拋擲方式，讓防守者無法預測	根據防守者的位置來決定傳球時機
成功傳球 8 次可得一分	在空間內移動接球	根據防守者的位置改變速度	靠近夥伴以利傳球
消極防守 (防守者作為障礙物，無須積極防守)	改變傳球的高度和軌跡	根據防守者的位置選擇拋擲方式	靠近隊友以接住傳來的球



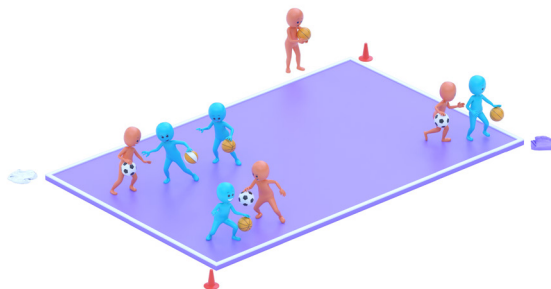
## 太空侵略 2

	空間	能力	關聯性
用腳傳球	讓球保持在地面	改變傳球力道	讓球停止，在傳球時選擇位置最合適的隊友
防守者可移動至鄰近的區域	減少空間，短距離快傳	改變速度，讓對手無法預測	根據防守者的位置決定傳球給哪位隊友
若被攔截，球權即交予另一隊	根據防守者和隊友的位置選擇路徑（靠近隊友，遠離防守者）	快速地「傳球離開」	讓自己靠近接球者以便攔截傳來的球



## 太空侵略 3

	空間	能力	關聯性
縮小場地	躲避防守者的空間更小	運球姿勢壓低並時常改變姿勢以護球	讓自己與隊友和對手的距離更近
在其中一隊加入更多玩家	人數較少的隊伍會更加專注防禦，讓人數較多的隊伍有更多攻擊的機會	製造 2 對 1 局面，從不同角度進攻對手	製造更多 2 對 1 的機會
讓出局玩家可回場	玩家出局所製造的空間只能維持一下	人數較多的隊伍需要在對方玩家回場前專心進攻	場上玩家須注意可能回場的玩家，讓參與的玩家維持 4 對 4



## 傳球擂台

	空間	能力	關聯性
球回彈後投擲。如果玩家投球後接住自長凳回彈的球，即可再次投擲。遊戲持續1分鐘。側邊的玩家可以負責計分。重複投球	目標區域附近的空間縮小，因為防守者和進攻者同時移動搶奪回彈的球	改變投擲力道，創造回彈	以特定角度投擲目標，以利接住回彈的球
4支隊伍共用1顆球。玩家可以投擲任何球門來得分。先在每個球門得分的隊伍獲勝。遊戲重新開始	因為四名玩家爭奪球權，接球空間將縮小	透過簡短俐落的一致動作，維持控球權	盡量背對防守者以保護球
失去一分，增加一名玩家。如果某隊得分，其他隊伍可在下一輪各新增一名玩家至場上。每一隊最多兩名玩家	場上玩家增加會導致空間縮小	若要得分，必須花費更多心力在防守者身上	評估隊友與對手和目標之間的位置，決定是否要傳球或投擲



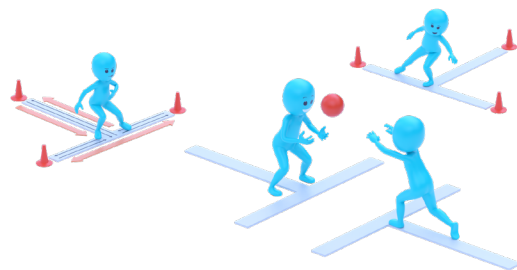
## 搶得先機

	空間	能力	關聯性
加入可抓住玩家的防守者。只須抓人，不必拿取器材或歸還器材	決定路徑以避開防守者	果斷變向，以利閃避	根據防守者的位置來決定跑步時機
拿取器材後跑一圈。抓住另一名玩家，他們必須將物品歸還至中央圈環內	改變高度，快速撿拾並放置器材	加速前進抓住玩家	根據對手位置調整速度
改變運動方式(側向、之字形)	適合場地大小的時間長度	維持不同運動方式所需的耐力	根據與圈環之間的距離改變速度



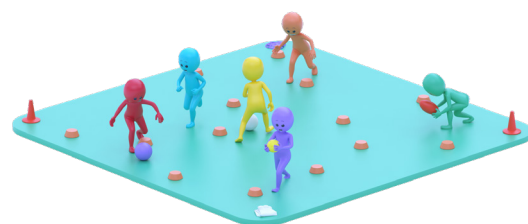
## T 字時間

	空間	能力	關聯性
<b>5 節拍挑戰。</b> (遊戲主持人利用鼓/鈴鼓拍打不同節奏) <b>5 個節拍分別為起始點、每個三角錐以及 T 字頂部接住物品的訊號</b>	改變 T 字的大小	根據節奏調整速度，以求及時抵達	第 5 拍時須在 T 字頂部接球
<b>在 T 字的頂部接住物品</b> (由遊戲主持人或站在其他 T 字的玩家拋擲)	接住不同高度的物品	調整接近速度，以便在 T 字頂部接住物品	告知夥伴你預計接住物品的地點。
<b>模仿遊戲夥伴</b>	使用不同大小的 T 字	調整速度，在同一時間抵達 T 字頂部	遵循夥伴指定方向移動



## 道路通

	空間	能力	關聯性
<b>1 分鐘時間限制</b>	朝不同方向移動，有效利用空間。 (通道將同時關閉，必須單腳出力以變換方向)	根據與通道之間的距離調整速度	注意其他玩家，在三角錐之間規劃出高效率的路徑
<b>引導/跟隨夥伴。</b> 引導者持球跑步穿越通道，將球回傳給下一位負責引導的夥伴	讓物品貼近身體並持續掌控	根據夥伴位置調整傳球力道	在運球時與夥伴保持距離
<b>與夥伴合作穿越通道。</b> 增加兩名防守者，負責攔截球	改變穿越通道的路徑，選擇易於穿越的通道，遠離防守者。觀察、決定、傳球並移動	根據防守者的位置改變穿越通道的速度	查看防守者位置，並告知夥伴你預計接球的地點





# 完整 評估標準

除了卡片所列的身體部位之外，此章節為教練提供了每項活動的全身動作評估標準。



# 四角傳球戰

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球以及其他玩家</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>推球手臂擺盪幅度小</li> <li>主要放在體側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>推球手臂輕微地向後再向前擺盪推球</li> <li>另一隻手臂向外展開保持平衡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>推球手臂向後再向前擺盪推球</li> <li>另一隻手臂向外展開並高舉保持平衡</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋未彎曲</li> <li>沒有朝球的方向邁步</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋微彎</li> <li>稍微將重心移至前方，可能一腳在前，一腳在後</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋彎曲呈 90 度</li> <li>將重心移至前方，以對側手腳推球和邁步</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體面向目標，旋轉幅度小</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體稍微旋轉，幫助推球</li> <li>身體有時貼近地面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體先向後再向前旋轉，幫助推球</li> <li>身體貼近地面</li> </ul>		

# 達陣得分 1

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球以及其他玩家</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>放在身體側邊</li> <li>手肘未彎曲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>放在身體前方</li> <li>手肘稍微彎曲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高舉於身體前方</li> <li>手肘彎曲</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>一側膝蓋彎曲或彎曲幅度小</li> <li>腳步轉向移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋微彎</li> <li>往不同方向邁步移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋彎曲</li> <li>重心在兩腳之間轉換，往相反方向移動</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持筆直</li> <li>身體未旋轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>略微前傾</li> <li>身體旋轉，面向飛行中的球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向前傾斜</li> <li>身體旋轉，面向飛行中的球，再轉向前方</li> </ul>		



# 達陣得分 2

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視身體前進方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視假動作方向，接著注視身體實際前進方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視假動作方向</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>兩手在身體前方持球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>單手持球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>單手持球，靠近身體</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>腳步轉向移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>往相反方向邁步</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>重心從外側腳轉換至內側腳，往相反方向移動</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持筆直</li> <li>身體未向假動作或前進方向移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前傾</li> <li>身體往前進方向移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>略微前傾</li> <li>身體做出假動作，再往前進方向移動</li> </ul>		

# 道路通

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線朝下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線大多朝下或注視前進方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視前進方向</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂筆直</li> <li>手臂未與腿部交錯擺盪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂彎曲幅度小</li> <li>手臂幾乎沒有與腿部交錯擺盪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂彎曲呈 90 度</li> <li>手臂與腿部交錯擺盪 (右腿前擺/左手前擺)</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>後腳的腳跟未抬高</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後腳的腳跟高度低於膝蓋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後腳的腳跟貼近臀部</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向前傾斜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>略微前傾</li> </ul>		

# KABADDI

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視目標玩家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>有時注視目標玩家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>持續注視目標玩家</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>放在體側</li> <li>前手臂未向目標玩家延伸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高舉外展於體側</li> <li>前手臂向目標玩家延伸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>兩側手臂向前延伸高舉</li> <li>前手臂向目標玩家延伸，另一側手臂向身體後側延伸</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋彎曲幅度小</li> <li>兩腳未出力改變方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>兩膝彎曲</li> <li>拖曳腿並未完全延伸，朝另一側方向用力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前膝彎曲，後腳保持伸直</li> <li>拖曳腿完全延伸，朝另一側方向用力</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆直或向側邊扭轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>略微前傾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前傾讓胸口靠近前膝</li> </ul>		

# 地墊打擊

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視球或目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球和目標</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>投球手臂沒有向身體後方擺盪</li> <li>投球手臂向下自然擺盪</li> <li>輔助手臂位於體側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備投擲時，投球手掌向身體後方擺盪</li> <li>投球手臂順著動作向前延伸</li> <li>輔助手臂高舉或展開於體側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備投擲時，投球手掌和手臂向身體後方擺盪</li> <li>投球手臂順著動作向目標方向延展</li> <li>輔助手臂高舉指向目標方向</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>接球時腿部筆直</li> <li>投球時腳步沒有朝向目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>接球時腿部微彎</li> <li>投球手臂同側腿部向前邁步以利投球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>接球時腿部彎曲呈90度</li> <li>投球手臂對側腿部向前邁步以利投球</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>投球時身體沒有向後旋轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投球時，稍微向後旋轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投球時，身體向後旋轉，身體側邊朝向目標</li> </ul>		

# 複合技能循環訓練

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球以及飛行方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視前進方向</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>用手拍球，手臂筆直</li> <li>使用慣用手拍球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投球時手臂微彎</li> <li>使用不同手拍球，但習慣用其中一側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂彎曲以吸收球的衝擊，手臂延伸投球</li> <li>兩手均使用得宜</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆直</li> <li>跑步繞行三角錐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>微彎</li> <li>繞行三角錐時側向移動重心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彎曲</li> <li>繞行三角錐時，外側腿向內側腿用力</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體扭轉</li> <li>身體筆直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體扭轉</li> <li>稍微前傾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體移動幅度小</li> <li>稍微前傾</li> </ul>		

# 搶得先機

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線朝下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線大多朝下或注視前進方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視前進方向</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂筆直</li> <li>手臂未與腿部交錯擺盪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂彎曲幅度小</li> <li>手臂幾乎沒有與腿部交錯擺盪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂彎曲呈 90 度</li> <li>手臂與腿部交錯擺盪 (右腿前擺/左手前擺)</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>後腳的腳跟未抬高</li> <li>前腳在邁步時打直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後腳的腳跟高度低於膝蓋</li> <li>前腳在邁步時幾乎打直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後腳的腳跟貼近臀部</li> <li>前腳在邁步時延伸</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向前傾斜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>略微前傾</li> </ul>		

# 傳球擂台

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視其他玩家和球</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動時手臂保持筆直</li> <li>移動時球遠離身體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動時手臂微彎</li> <li>移動時球貼近身體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動時手臂彎曲呈90度</li> <li>球保持貼近身體</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋未彎曲</li> <li>腳步反向移動幅度小</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝蓋彎曲</li> <li>朝球的方向邁步</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動時手臂彎曲呈90度</li> <li>球保持貼近身體</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體未旋轉</li> <li>身體未面向前進方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體旋轉，面向前進方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體旋轉並朝著前進方向前傾</li> </ul>		

# 太空侵略 1 - 2 對 1

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視球以及其他玩家</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>放置於體側，未準備接球</li> <li>利用手臂和身體接球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在身體前方接球</li> <li>僅利用雙手接球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在身體前方高舉接球</li> <li>僅利用雙手在身體前方接球</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>未朝球的飛行路線邁步</li> <li>接球之後雙腳保持穩定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>依照球的飛行路線調整雙腳</li> <li>腳步朝著拋擲目標方向移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝球的飛行路線邁步</li> <li>朝著拋擲目標方向邁步</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>沒有朝球的飛行方向旋轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體朝著球的飛行方向稍微扭轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝球的飛行方向扭轉並前傾</li> </ul>		

# 太空侵略 2 - 3 對 2

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>沒有注視著球</li> <li>觸球時，視線落在球的後面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觸球前，視線朝上</li> <li>觸球時，視線落在球的上方並向前看</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觸球時注視著球</li> <li>觸球時，視線落在球的上方</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>未置於體側</li> <li>踢球時，手臂未擺盪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>外展垂下於體側</li> <li>踢球時，手臂擺盪幅度小</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觸球時，展開至肩膀高度</li> <li>與踢球腿同側的手臂垂下，觸球時向後擺盪</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>直線跑向球</li> <li>足部未穩定站在球的側邊</li> <li>踢球腿未瞄準目標方向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>跑步路線與球形成極小角度</li> <li>足部支點遠離球</li> <li>向後擺盪時膝蓋彎曲幅度小</li> <li>腿部踢球方向與目標方向有些微差距</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>跑步路線與球形成 45 度角</li> <li>足部支點在球的側邊</li> <li>向後擺盪時膝蓋彎曲</li> <li>腿部踢球方向與目標方向一致</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>觸球時保持筆直或後傾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觸球時向目標方向傾斜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觸球時向目標方向前傾</li> </ul>		

# 太空侵略 3 - 4 對 4

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球以及其他玩家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視其他玩家</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>拍球時手臂筆直</li> <li>另一隻手臂位於體側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>拍球時手臂微彎</li> <li>另一隻手臂維持外展</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂彎曲以吸收球的衝擊，手臂延伸拍球</li> <li>展開另一隻手臂護球，避免防守者搶奪</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆直</li> <li>前腿未護球，避免防守者搶奪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>微彎</li> <li>前腿護球，避免防守者搶奪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彎曲</li> <li>前腿持續護球，避免防守者搶奪</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體筆直</li> <li>身體未護球，避免防守者搶奪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>稍微前傾，不超過球</li> <li>身體護球，避免防守者搶奪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前傾包覆球</li> <li>身體持續護球，避免防守者搶奪</li> </ul>		

# 鬼抓人

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>未注視球或丟球者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視著球或其他玩家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>專注於手中的球</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂在體側接球</li> <li>未用兩手持球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂在身體前方接球</li> <li>兩手持球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂在身體前方高舉接球</li> <li>兩手持球靠近身體</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>接球時足部保持穩定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向球的飛行路徑邁步</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向球的飛行路徑邁步，持續向前跑</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體未面向球的飛行方向</li> <li>持球跑步時身體筆直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體朝球的飛行方向前傾</li> <li>持球跑步時前傾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>稍微傾向丟球者，並隨著球的飛行方向移動</li> <li>持球跑步時略微前傾</li> </ul>		

# T 字時間

	1 認知動作	2 培養動作	3 完成動作	4 流暢穩定地結合運動和遊戲能力	5 準確且快速/有節奏地執行任務
描述	難以表現部分或所有運動和遊戲能力	還需培養部分運動和遊戲能力	能表現完整的運動和遊戲能力		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線朝下或注視 T 字頂部的兩側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線朝前，時而查看兩側</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注視前方</li> </ul>		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> <li>垂放於身體側邊</li> <li>任一手臂伸向目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手臂高舉在身體側邊</li> <li>慣用手臂伸向目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彎曲並維持在身體正面</li> <li>慣用手臂伸向目標，另一隻手臂高舉</li> </ul>		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> <li>腿部筆直</li> <li>弓箭步時雙足緊貼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>兩膝彎曲</li> <li>弓箭步時雙足分開</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>弓箭步時前膝彎曲，後腳保持伸直</li> <li>拖曳腿完全延伸，朝另一側方向用力</li> </ul>		
身體	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體扭轉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩膀面向前方</li> <li>胸膛壓低</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩膀面向前方</li> <li>挺起胸膛</li> </ul>		

Movement for Sport  
**PLAYkit**

Made  
to Play



YOUTH  
SPORT  
TRUST