

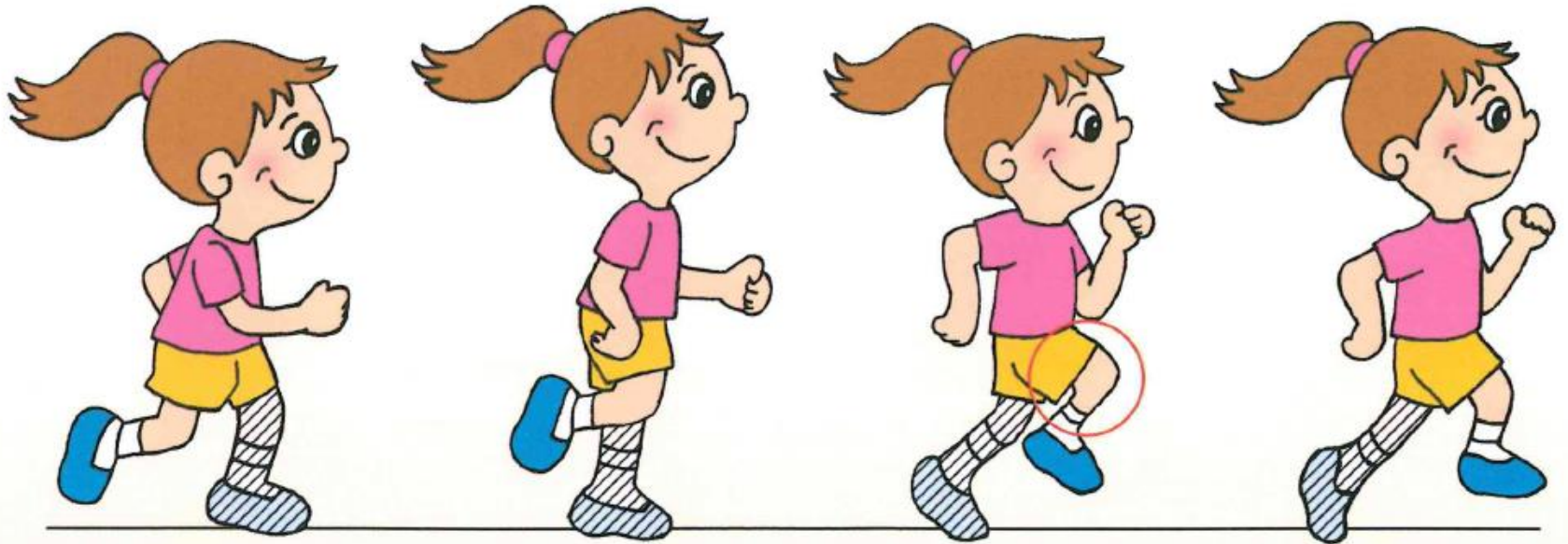
# 基礎活動圖解

## 【移動技能】

- 跑步
- 快速跑步
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 閃避
- 雙足跳
- 單足跳
- 跨跳
- 立定跳高
- 立定跳遠
- 兔跳

# 跑步

前臂屈曲，快速擺動



腳踵後踢貼近臀部

# 快速跑步

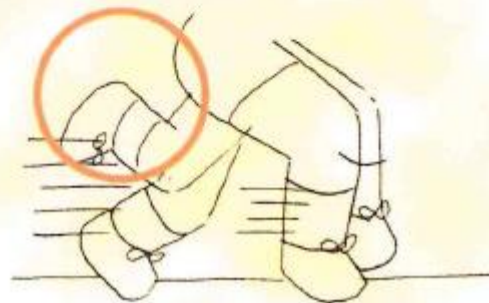
身體前傾，眼向前主望



前臂屈曲，快速擺動

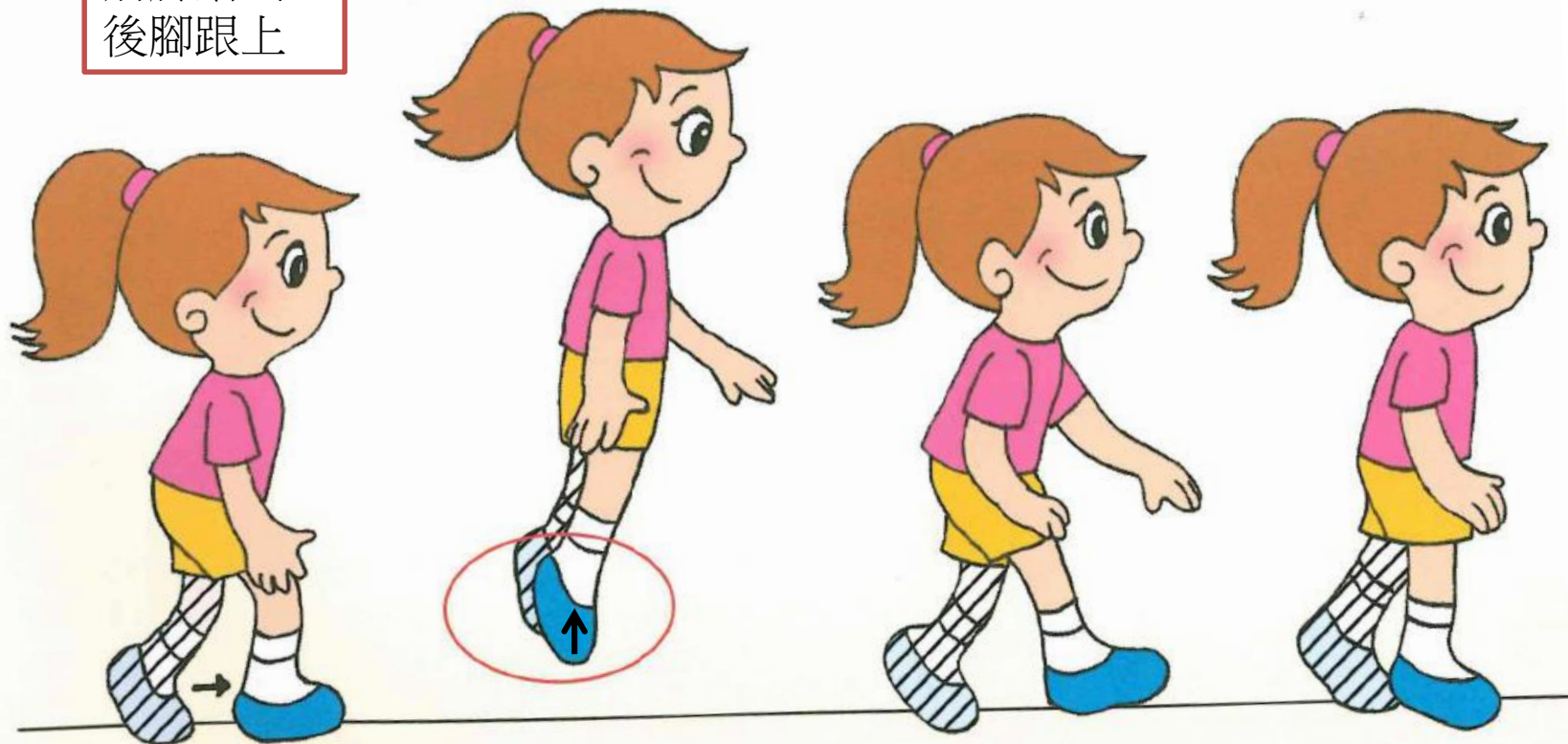


腳踵後踢貼近臀部



# 跑馬步

前腳踏出，  
後腳跟上

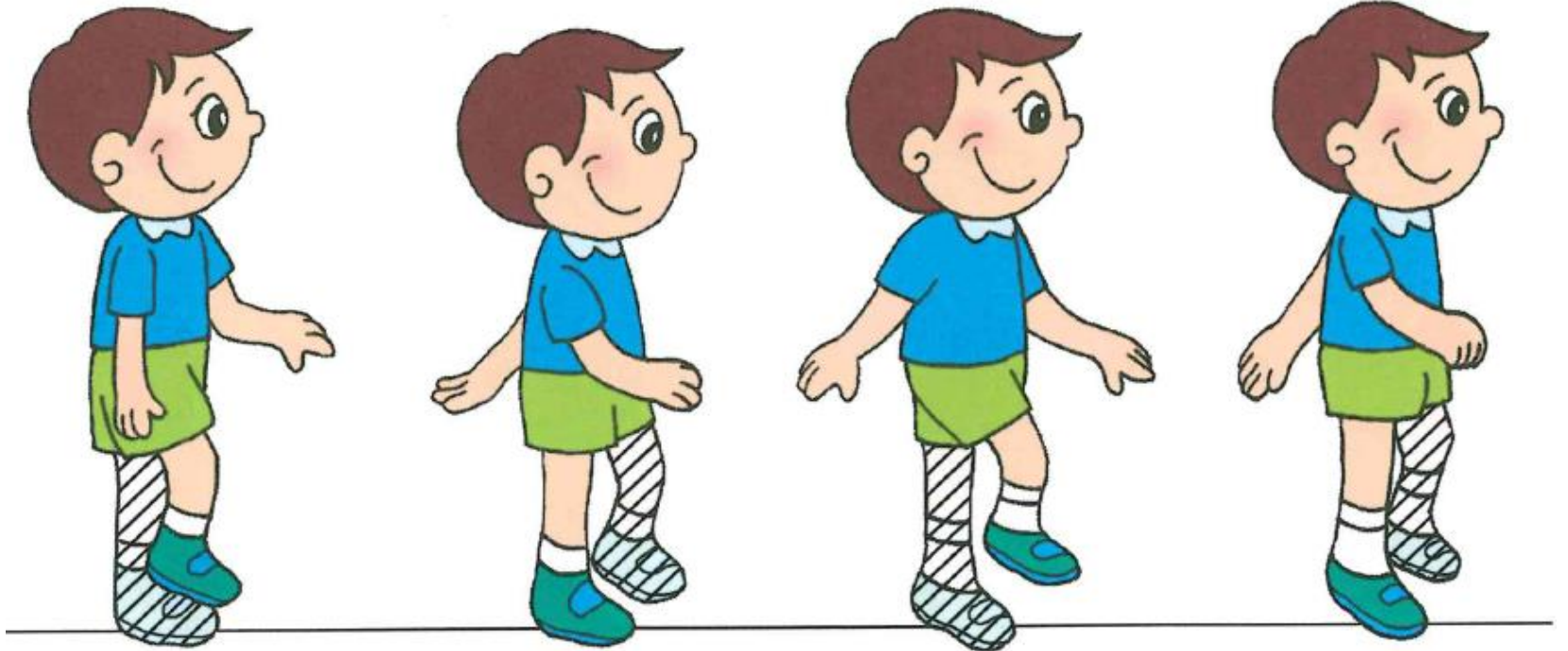


有騰空

# 跑跳步

一腳踏地，  
另一腳提膝跳起

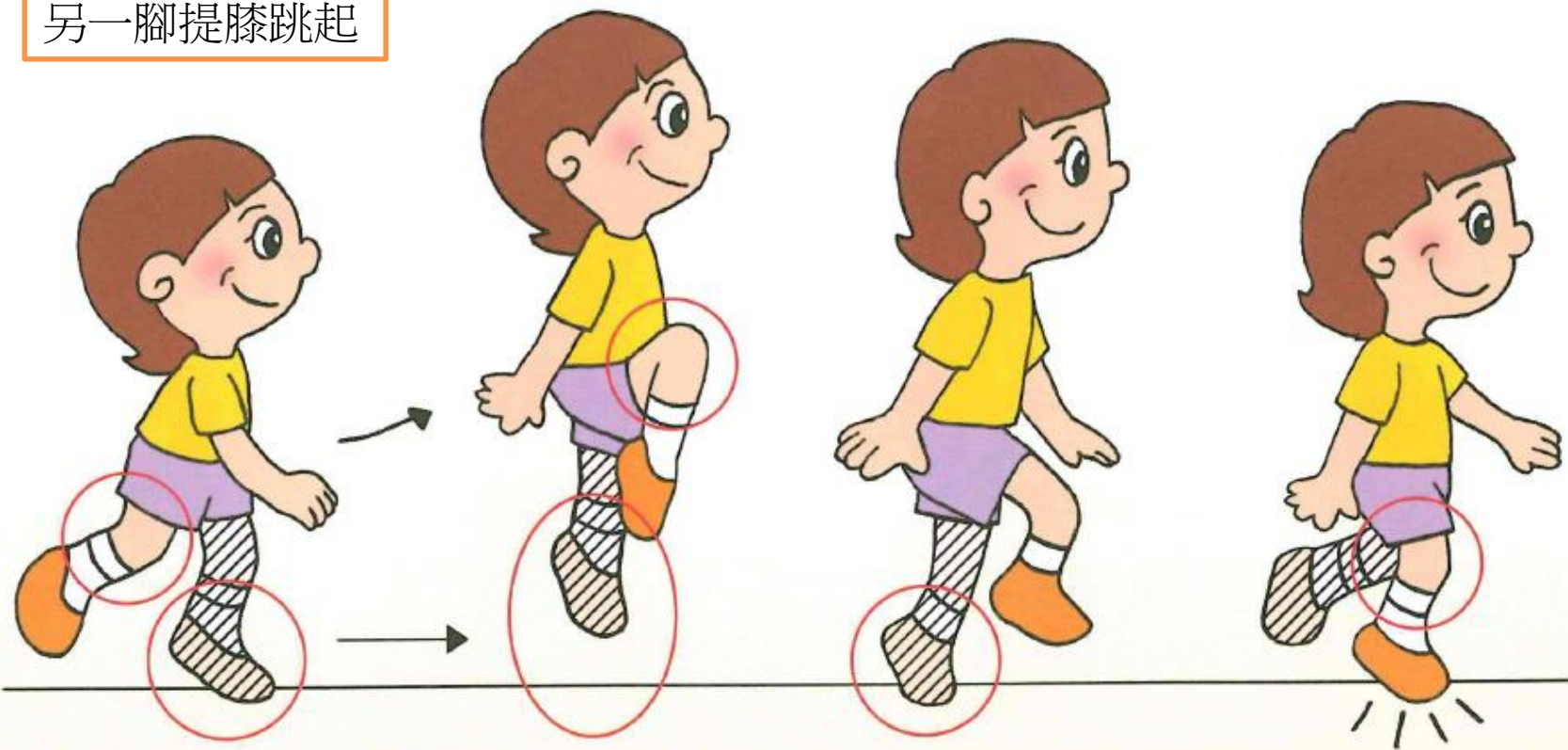
提膝時間短



提膝時，腳掌貼近地面

# 踏跳步

一腳踏地，  
另一腳提膝跳起

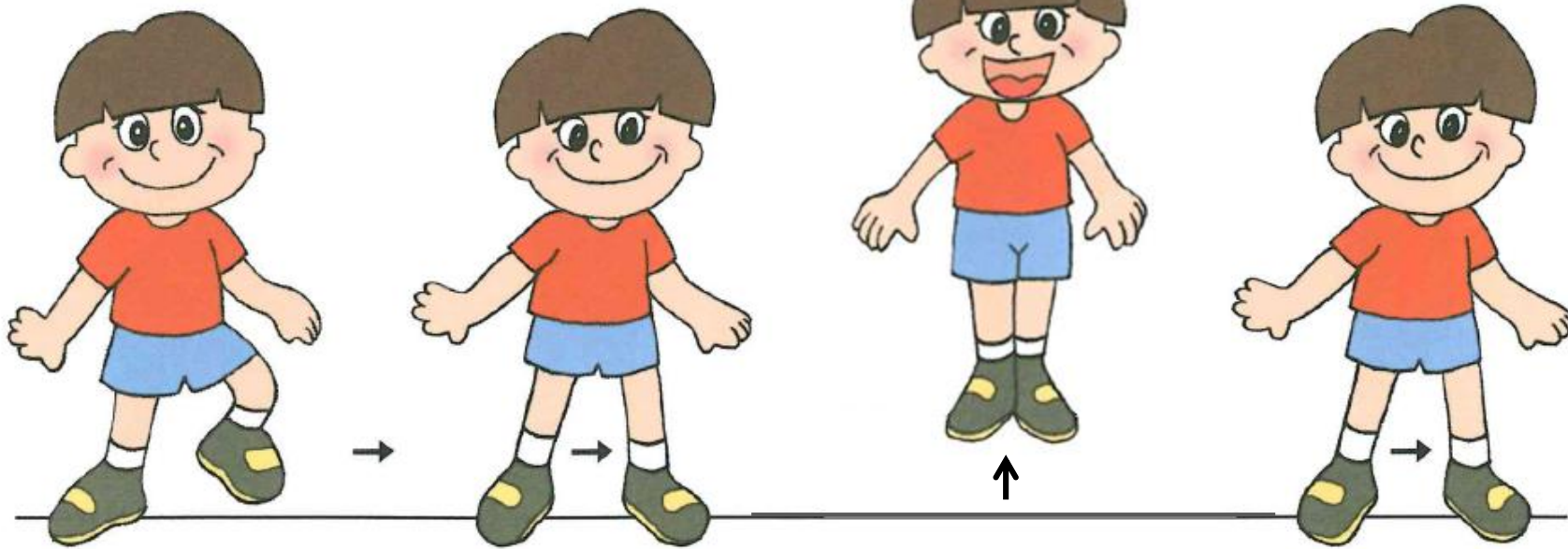


提膝時間長

有重踏動作

# 滑步

眼向前望，向兩側移動



一腳踏出，另一腳跟上

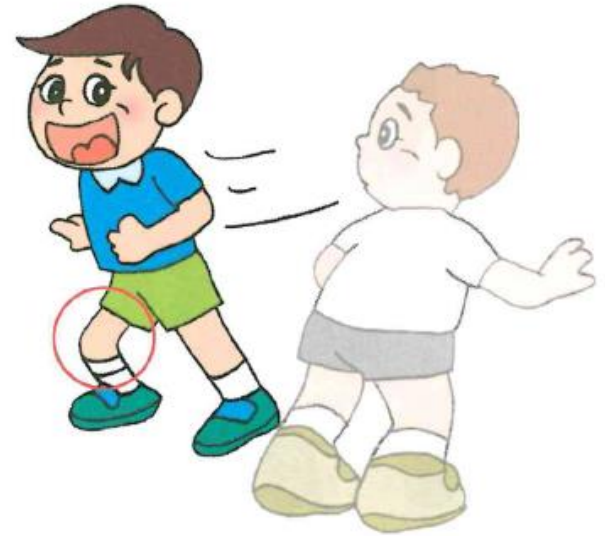
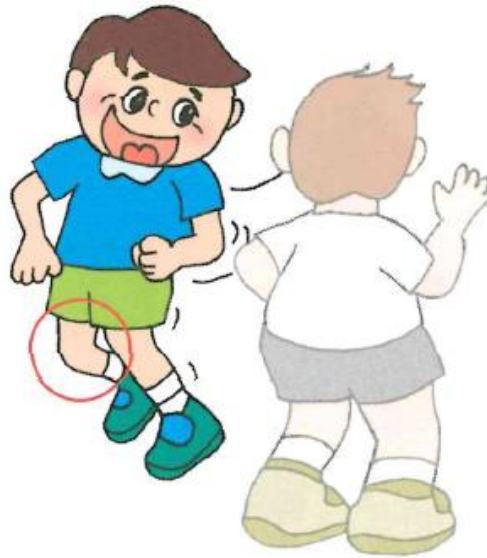
有騰空

# 閃避

及時作出反應



改變方向或急停時，有屈膝動作





# 雙足跳

起跳前，雙腳  
開立同肩寬，  
雙膝微屈



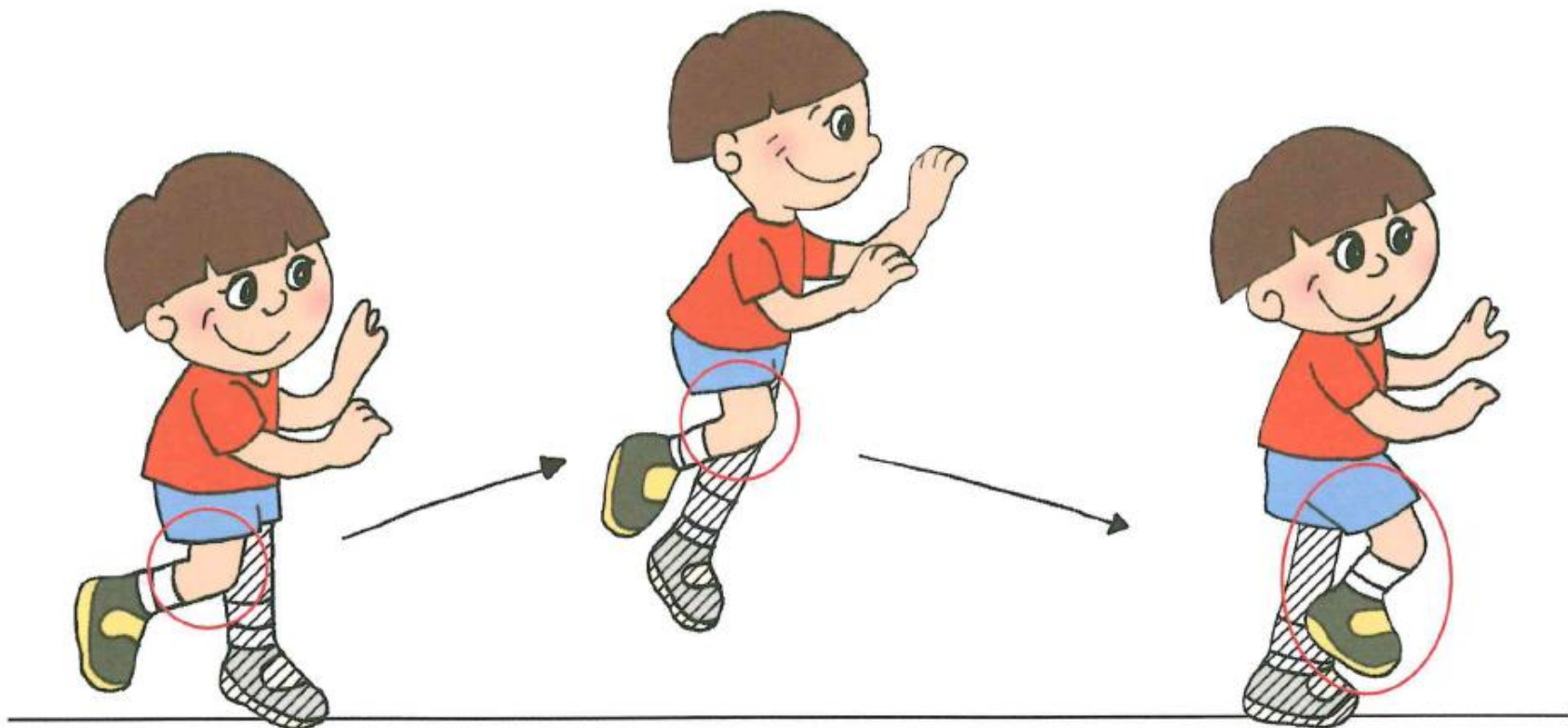
前腳掌蹬地起跳



前腳掌先落地，  
輕巧而平穩

雙腳同時起跳，同時落地

# 單足跳



前腳掌蹬地起跳

起跳腳與落地腳相同

前腳掌先落地，  
輕巧而平穩

# 跨跳

單腳起跳

異側腳先著地



# 立定跳高

準備時，雙腳開立同肩寬



屈膝蹬地起跳，  
用力擺臂帶手



騰空時，身體盡量伸展

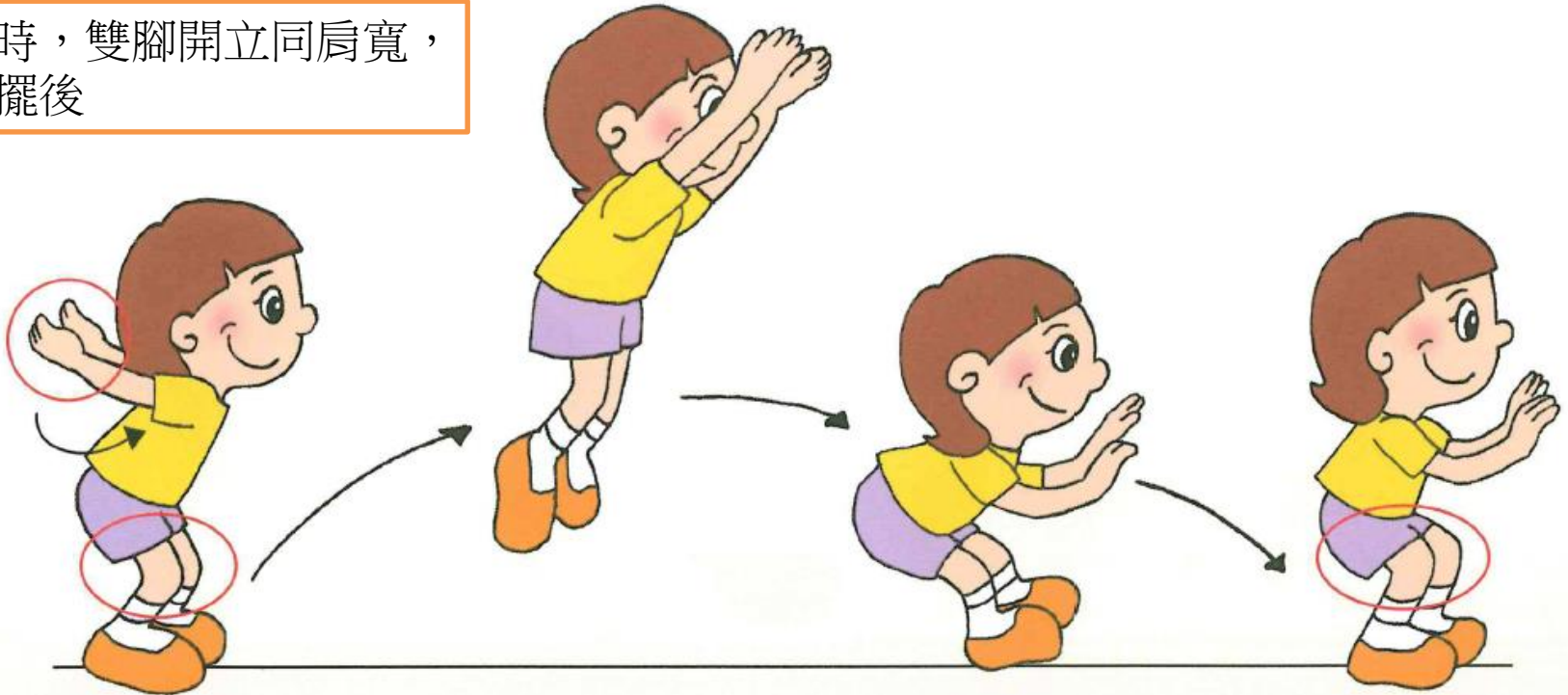


屈膝著地，雙腳落在原先站立位置

# 立定跳遠

騰空時，身體盡量伸展

準備時，雙腳開立同肩寬，  
雙手擺後



雙腳屈膝，前腳掌蹬地  
起跳，用力擺臂帶手

屈膝著地，平穩站立

# 兔跳

保持直臂支撐

屈膝蹬地起跳

提臀過肩

