

基礎動作能力測試 (TGMD-3)

移動動作技能		✓ / ✕	移動動作技能		✓ / ✕
踏 跳 步	1 向前踏一步後以同一隻腳撐起跳		跑 步	1 手(左/右)腳(右/左)相反移動·	
	2 雙臂彎曲·前後交替擺動發力·前擺手(左/右)與抬腿邊(右/左)成相反方向			2 雙腳短暫離地	
	3 連續完成4次有節奏的交替跳			3 腳跟或腳尖觸地(不是全腳掌)	
	分數			4 非軸心腳踢至90度角(與臀部靠近)	
				分數	
貼 腳 橫 步	1 踏步時·身體和肩膀同時與地下的線並排(只計算慣用腳)		跑 馬 步	1 每次起跳時·手肘屈曲擡前提升至腰部	
	2 右(左)腳橫踏·左(右)腳跟貼在旁並雙腳短暫離地			2 右(左)腳帶前踏·左(右)腳跟貼在後或旁	
	3 以慣用腳完成4連續橫踏			3 雙腳短暫離地	
	4 以非慣用腳完成4連續橫踏			4 保持有節奏地(左貼右或右貼左)向前連續4次	
	分數			分數	
向 前 跳 遠	1 雙膝蹲下·雙手擺後預備		單 腳 跳	1 非軸心腳(抬腿邊)如鐘擺般向前擺動發力	
	2 到達高點時·雙手用力向上伸展(過頭)			2 非軸心腳(抬腿邊)的腳掌保持在軸心腳後	
	3 以雙腳同時起跳及著地			3 雙手屈曲·同時向前擺動發力	
	4 著地時·雙手大力向下擺			4 以慣用腳連續跳高及著地4次	
	分數			分數	

操控球類技能		✓ / ✕	操控球類技能		✓ / ✕
雙 手 擊 球	1 慣用手放於非慣用手上·同時握著球桿		踢 球	1 快步趨前走向球	
	2 以非慣用那邊身體向著前方捕手(想像)·雙腳平衡站立			2 當準備舉腳踢球前·一大步踏/跨前	
	3 揮桿時轉動臀部及肩膀			3 舉腳踢球時·踏前腳須與球平排或於球的後面	
	4 擊球時以非慣用腳踏前一步			4 用腳/鞋面或內側踢球(非腳指尖)	
	5 以球桿擊球			分數	
	分數				
單 手 正 手 擊 球	1 當球反彈時將球拍拉後		下 手 拋 球	1 慣用手下擺至身後	
	2 擊球時以用非慣腳踏前一步			2 將腳踏前·前踏腳(右/左)與持球的手(左/右)是相反	
	3 將球擊向牆			3 球拋向前彈牆(網)沒有經過彈地	
	4 擊球後球拍順勢拉向非慣用肩膀			4 放球後·手臂順勢擺動至胸前的位置	
	分數			分數	
拍 球	1 於腰間位置拍球		上 手 擲 球	1 手後引下而上帶動手臂抬高	
	2 以指尖來推球·不是以手掌觸球			2 轉動臀部及肩膀·使身體另一方背向牆	
	3 保持控制連續拍球4次而不需移動腳步			3 將腳踏前·前踏腳(右/左)與擲球的手(右/左)相反	
	分數				4 放球後·繼續投球動作·向斜方伸延至身體另一方
接 球	1 預備接球時·雙手放在身前手肘屈曲			分數	
	2 當球到達時·雙手盡量伸展				
	3 只可用雙手接球				
	分數				