

113學年度上學期 幼兒體適能課程計畫書

序列	單元名稱	使用器材	教學目標與宗旨
1	最強波麗士	海棉棒	訓練幼兒手指抓握及敲打能力
2	前進NBA	小籃球	培養幼兒手眼協調及認識籃球的基本規則
3	俠盜列車手	板車	刺激幼兒的前庭覺和培養幼兒的協調性
4	PIZZA外送員	飛盤	訓練幼兒的手眼協調
5	保衛國家	曲棍球	培養幼兒曲棍球的基本動作和規則
6	地心障礙賽	圓標	訓練幼兒敏捷性及協調性
7	強棒出擊	加油棒	訓練幼兒手眼協調以及敏捷性
8	跳躍新人生	跳繩	訓練小朋友全身協調性及跳躍能力
9	投擲大賽	小布球	訓練幼兒的手部投擲能力及投擲準確度
10	傳送小雞蛋	U型管	培養幼兒感覺統合及平衡感
11	小心!有陷阱	大呼拉圈	加強幼兒鑽、走、跑、跳基本動作能力
12	五彩繽紛	氣球傘	增進幼兒手部大肌肉與手指小肌肉的抓握能力
13	101大樓	高蹺	訓練幼兒的協調性及平衡感
14	五角大廈	疊杯	培養幼兒的手眼協調與敏捷性
15	小小冒險者	腳踩石	訓練幼兒平衡感及下肢肌耐力
16	湍急的河流	滑溜布	培養幼兒的節奏感與手部小肌肉的加強
17	我是大力士	短繩	培養幼兒上肢爆發力的訓練及柔軟度
18	大雪紛飛	報紙	訓練幼兒小肌肉的發展及撕紙的能力
19	飛越障礙賽	欄架	訓練幼兒下肢爆發力及肌耐力
20	甜點大師	甜甜圈	訓練幼兒小肌肉肌耐力、爆發力
21	超級特種兵	蜘蛛網	增進幼兒的團隊默契及上肢肌力的加強
22	勇闖奧運	羽毛球	訓練幼兒手眼協調及培養基本動作
23	炸彈怪客	氣球	培養幼兒瞬間移動的能力
24	超越自我	皮尺碼錶	讓幼兒了解自己身體的運動能力

※本課程將因天候器材場地不同.....等等因素，而做部分調整。