112學年度下學期
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	灌籃高手	籃球	培養幼兒的球感，刺激協調性及靈敏度
2	平衡王	海綿橋	加強小朋友平衡性及協調能力
3	翻越毒龍	觸覺盤	刺激幼兒感統及平衡感
4	超級跳跳虎	彈跳床	增進幼兒下肢肌耐力及爆發力
5	白雪世界	滑溜布	訓練幼兒小肌肉及手指抓握能力
6	千關萬闖	橄欖球	增進橄欖球基本規則及基本動作
7	建築師巴布	疊杯	培養幼兒瞬間移動的能力及手眼協調性
8	危險旅程	腳踩石	訓練幼兒平衡感及下肢肌耐力
9	頭文字D	滑板	刺激幼兒的前庭覺和培養幼兒的協調性
10	新兵日記	蜘蛛網	增進幼兒的團隊默契及上肢肌力的加強
11	飛越自我	彈力球	加強幼兒手指的抓力及握力
12	支援前線	海棉棒+球池球	訓練手眼協調及幼兒手指之握力
13	迷幻色彩	鑽龍	刺激幼兒的想像力與加強幼兒的爬行能力
14	我是大力士	太空棒	訓練幼兒園大小肌肉肌耐力
15	搶救傷兵	圓繩	刺激幼兒的大肌肉與手指肌力
16	沐浴洗刷刷	沐浴球	增進幼兒感覺統合及手眼協調能力
17	鱷魚先生	曬衣夾	訓練幼兒手部小肌肉肌耐力
18	小小運動員	充氣墊	訓練幼兒的核心、大肌肉及手腳協調
19	觸感新世界	觸覺球	刺激幼兒的觸覺及手眼協調
20	五彩繽紛	氣球傘	培養幼兒對音樂的敏感度及小肌肉
21	小兵立大功	圓氣球	培養幼兒瞬間移動的能力及手眼協調性
22	賣場出遊記	小呼拉圈	刺激幼兒的跑、跳、鑽…等動作及身體的協調力
23	百岳之旅	椅子	訓練幼兒感覺統合及膽量
24	自我挑戰	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。