

# 113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	歡樂派對	橄欖球	訓練敏捷性及下肢爆發力
2	馬力歐探險記	觸覺墊	增進幼兒感覺統合及平衡感
3	忍者的訓練	海棉棒	訓練幼兒上肢肌力及小肌肉
4	最佳士兵	戰車履帶	培養團隊合作及全身協調
5	飛向新世界	飛盤帽	訓練手眼協調及飛盤基本動作
6	感知新世界	觸覺半圓球	增強幼兒感覺統合能力及平衡感
7	大力士比賽	大龍球	增進幼兒上肢肌力、肌耐力與全身協調性
8	健身狂人	氣球傘	訓練幼兒小肌肉及抓握能力
9	用感小英雄	長繩	增進幼兒瞬間跳躍的爆發力與協調性
10	灌籃高手	小籃球	培養幼兒基本籃球能力及球感
11	高人一等	高蹺	訓練幼兒手腳協調及平衡
12	跑酷高手	標誌塔	訓練幼兒下肢爆發力及肌耐力
13	我是大力士	短繩	訓練小朋友小肌肉及上肢肌力
14	夏日童玩節	觸覺球	增進幼兒感覺統合及手眼協調
15	超越自我	跳箱	訓練幼兒下肢爆發力及全身協調
16	小小梅西	足球	培養幼兒基本足球能力及下肢協調
17	最強籃球王	小籃球	培養幼兒手眼協調及投擲準確度
18	美食派對	太空棒	增進幼兒手部大肌肉與手指小肌肉的抓握能力
19	翻越毒龍	大呼拉圈	訓練幼兒全身協調性及肌耐力
20	衝鋒破浪	滑溜布	訓練幼兒上肢肌力及全身協調
21	百米賽跑	繩梯	訓練幼兒敏捷及下肢爆發力
22	我是不倒翁	平衡板	刺激幼兒的前庭覺和培養幼兒的平衡性
23	炸彈怪客	氣球	訓練全身協調及手眼協調
24	我長大了	測驗	觀察幼兒自身能力檢測

※本課程將因天候器材場地不同.....等等因素，而做部分調整。