

114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	奇幻冒險	呼拉圈	訓練幼兒大肌肉及全身性協調
2	太陽馬戲團	平衡木	培養幼兒平衡感及全身協調性
3	傑克與魔豆	軟布球	訓練幼兒上肢爆發力及投擲能力
4	勇闖森林	鑽龍	刺激幼兒的想像力與加強幼兒的爬行能力
5	按摩之旅	觸覺環	刺激幼兒觸覺及上肢肌力
6	疊出101	圓形海綿	訓練幼兒專注力及手眼協調能力
7	鱷魚先生	曬衣夾	訓練幼兒小肌肉及大肌肉
8	登上新高峰	充氣樓梯	訓練平衡感及協調性
9	擊退細菌	沐浴球	刺激幼兒皮毛的觸覺及感覺統合
10	保衛國家	圓繩	訓練幼兒上肢肌耐力及團隊合作精神
11	袋鼠去旅行	跳袋	訓練幼兒下肢肌耐力及協調性
12	無所畏懼	橄欖球	增進橄欖球基本規則及基本動作
13	小小探險者	滑溜布	培養幼兒的節奏感與手部小肌肉的加強
14	前進奧運!	羽毛球	訓練幼兒手眼協調及上肢協調
15	一步一腳印	椅子	訓練幼兒感覺統合及平衡感、膽量
16	蓋出新世界	海綿磚	訓練幼兒協調性及平衡感
17	狩獵高手	飛盤帽	訓練幼兒的手眼協調及上肢協調
18	七彩繽紛	氣球傘	增進幼兒手部大肌肉與手指小肌肉的抓握能力
19	樂園一日遊	木頭蹺蹺板	培養幼兒平衡感及感覺統合
20	跳跳虎	跳繩	訓練幼兒下肢肌耐力及爆發力
21	旋轉咖啡杯	扭扭盤	訓練幼兒感覺統合及平衡感
22	翻山越嶺	萬象組合	訓練幼兒協調性及敏捷性
23	建築師巴布	疊杯	培養幼兒專注力及平衡感
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。