

115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	打擊病菌	海棉棒	訓練幼兒上肢肌力及小肌肉
2	跑酷高手	繩梯	培養幼兒爬、走、跳躍、平衡的能力。
3	我是小小兵	軟布球	訓練幼兒的手部投擲能力及投擲準確度。
4	按摩之旅	觸覺墊	增進幼兒感覺統合及平衡感。
5	鱷魚先生	曬衣夾	訓練幼兒小肌肉及大肌肉。
6	我愛洗澡	沐浴球	刺激幼兒皮毛的觸覺及感覺統合。
7	萬丈高空	充氣平衡木	培養幼兒平衡感及全身協調性。
8	厲害建築師	圓形海綿	訓練幼兒專注力及手眼協調能力。
9	躲躲閃閃	曲棍球	培養幼兒曲棍球基本動作及基本規則。
10	小小漁夫	蜘蛛網	增進幼兒的團隊默契及上肢肌力的加強。
11	超級跳跳虎	短繩	訓練幼兒下肢肌耐力及爆發力。
12	平衡小高手	半圓瑜珈球	培養幼兒平衡感及感覺統合。
13	前進奧運!	羽毛球+球網	訓練幼兒手眼協調及上肢協調。
14	認識小手小腳	手印腳印	訓練幼兒對大肌肉的控制及肌耐力
15	澎湖大橋	海綿磚	訓練幼兒平衡感及感覺統合。
16	出海捕魚	滑溜布	訓練幼兒上肢肌力及全身協調。
17	最佳甜點師	觸覺環	刺激幼兒觸覺及上肢肌力。
18	製作PIZZA	飛盤帽	訓練幼兒的手眼協調及飛盤基本動作。
19	探險叢林	平衡板	刺激幼兒的前庭覺及平衡感。
20	雪花紛飛	報紙	訓練幼兒手部小肌肉的發展及撕紙的能力。
21	世界足球盃	足球	培養幼兒的球感，刺激全身的協調性及靈敏度。
22	五彩繽紛	氣球傘	訓練幼兒小肌肉及抓握能力。
23	超級大力士	長繩	增進幼兒瞬間跳躍的爆發力與協調性。
24	運動大會	碼錶皮尺	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。