

# 幼兒園體能遊戲單元課程表 (112 學年度上學期)

指標	輔助因素	週次	教學單元	活動資源	活動目的	能力指標
速度	爆發力 ★★	1	健康寶寶	數字墊	1.培養運動習慣保持健康的身體	1.認識數字及顏色
	敏捷	2	叢林冒險	三角錐	2.增強下肢肌力與心肺耐力	2.完成指定的遊戲動線
	★★★	3	萬里長城	小梯架	3.強化下肢大肌肉協調	3.完成跑、跳之動作
	速度 ★★★★	4	蟲蟲歷險記	迷你繩	4.訓練大小肌肉發展	4.能夠完成指定動作
敏捷	敏捷 ★★★★	5	長腿動物	鬆緊帶	1.訓練幼兒四肢協調	1.正確的雙腳跨過及跳過鬆緊帶
	肌耐力	6	FOOD 超人	流星沙包球	2.了解不浪費食物的重要性	2.完成拋、丟、接之動作
	★★★	7	救援行動	木梯	3.促進身體協調與敏捷性	3.完成正確攀爬木梯之動作
	速度 ★★★★	8	恐龍世界	呼拉圈	4.增強幼兒四肢大肌肉發展	4.能夠單、雙手轉動呼拉圈
肌耐力	爆發力 ★★★	9	后羿射日	空氣棒	1.提升大小肌肉運用	1.完成大肌肉控制
	肌耐力	10	閃電小將	足球	2.增進腳對球的協調性與平衡感	2.正確方式將足球踢進球門
	★★★★	11	好朋友樂園	體能小 8	3.強化四肢協調能力	3.培養兩人合作及團隊合作
	體力 ★★★★	12	迷你卡丁車	滑板車	4.訓練四肢肌力與協調性	4.能夠正確滑動滑板車
爆發力	爆發力 ★★★★	13	小美人魚	海綿墊	1.訓練幼兒上肢大小肌肉運用能力	1.完成滾、爬之動作
	敏捷	14	復活蛋	橄欖球	2.訓練專注力與下肢爆發力	2.能夠找出藏起來的橄欖球
	★★★	15	麵包小舖	體能磚	3.提升手眼協調及反應能力	3.能夠穩定將體磚疊起
	平衡協調 ★★	16	拔蘿蔔	長繩	4.增強全身肌肉爆發力	4.完成正確拔河姿勢與方向
平衡與協調	平衡協調 ★★★★	17	全能高手	體能平衡架	1.促進幼兒動態平衡	1.完成各項平衡之動作
	肌耐力	18	冰上曲棍球	曲棍球	2.提升協調性與距離感	2.利用曲棍球杆擊出曲棍球
	★★★	19	螞蟻王國	蜘蛛網	3.提升空間感及四肢肌力	3.利用有限空間尋找工作出口
	爆發力 ★★	20	飛天魔盤	飛盤	4.訓練手部操控能力	4.正確姿勢完成射飛盤動作
全能認知	速度	21	耶誕村莊	木箱	1.培養幼生全身肌肉運用	1.正確鑽進、鑽出木箱
	敏捷	22	冠軍小隊	競賽器材	2.藉由競賽過程讓幼兒學習運動家精神與團隊合作	2.了解友誼重要及團隊精神
	肌耐力	23	學期評量	評量器材	3.利用體適能評量表了解幼兒肢體發展的進度	3.運用體適能評量表了解幼兒肢體發展是否正常
	平衡	24	學期評量	評量器材	4.運用各種教具器材組合讓幼兒從過程中激發潛在能力	4.完成各項競賽遊戲
	爆發力 ★★★★	25	恭喜發財	綜合器材		