

# 100學年度上學年高雄YMCA 幼兒體適能課程表

週次	活動名稱	活動目標	活動方式及器材
1	準備活動	常規器材準備及訓練	排隊,走路,簡易律動
2	世界盃足球賽	團隊默契與腿部肌肉訓練	足球、三角錐、輪胎
3			
4	灌籃高手	團隊默契與手眼協調訓練	籃球、三角錐、籃框
5			
6	瘋狂足竿舞	腿部肌力與韻律節奏訓練	細水管、輪胎
7			
8	槍林彈雨	加強幼兒上肢肌肉與投擲力的培養	各類遮蔽物、球池小球
9			
10	童玩毬子王	腿部肌耐力訓練與腳眼協調訓練	毬子、輪胎
11			
12	顛峰戰士	平衡及肢體協調、反應能力培養	平衡木、木梯、木箱
13			
14	飛碟來襲	全身協調能力之訓練	飛盤、三角錐、輪胎
15			
16	繩索世界	利用繩索變化訓練應變能力與身體協調性	繩索、跳繩、輪胎

註：

- 1.本課表若因場地、器材、天候等外在因素之影響可做必要之調整。
- 2.進行幼兒體適能課程當天請學員務必穿著運動服及運動鞋。
- 3.運動服之穿著建議以透氣為主，避免穿著尼龍織品及牛仔褲。
- 4.課程日期：100年09月19日~12月26日，於每週三實施共計16堂課。
- 5.課程時段：每週一下午2：30~3：30
- 6.上課地點:YMCA一樓後廣場

