**活力健康班**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學主題 |   週次 |  課程單元 |   體能器材 |  教學行為目標    肌力  爆發力 持久力  協調性 速度  柔軟度 敏捷性  平衡性   |  『體能好好玩』 單元達成目標(  Homework  ) |
| 前庭平衡創意遊戲  | 1 | 功夫熊貓 | 墊子 | 激發學生之想像力,透過團體故事活動計劃,空間意識能力的提高,加強思考、創意、發達自我表現。認識不一樣的社會習性，培養習慣的養成 | 1.會單腳站立2.有距離單腳跳3.有距離來回單        腳跳 |
| 2 | 黃金羅盤 | 飛盤 |
| 3 | BEE | 皮球 |
| 4 | 棒球好小子 | 皮球 |
| 力的表現上肢運動 | 5 | 小兵日記 | 呼拉圈 | 藉課程的趣味性及技巧性，加強學生上肢部位肌肉的發展；投擲揮擊、支撐旋轉充分讓小朋友感受時間差的變化及空間旋轉的刺激感。 | 1.A組: 雙手拍接球5下2.B組: 單手拍球10下3.C組: 雙手互換拍球        10下 |
| 6 | 溜冰俠 | 小籃球 |
| 7 | 功夫籃球 | 藍球 |
| 8 | 傑克與魔豆 | 跳繩 |
| 本體覺下肢運動 | 9 | 天兵公園 | 跳繩 | 以基本的運動（走、跑、跳）刺激學生下肢部位肌肉的發展並促進身體各部位能協調地運作，而達到動態平衡，掊養前庭感覺的基本能力。 | \* 跳繩1.會前後甩繩(跳)2.完成動作1下3.連續動作2下以上 |
| 10 | 打獵季節 | 呼拉圈 |
| 11 | 足球精靈 | 足球 |
| 12 | 布卡公主 | 跳繩 |
| 協調能力團體活動 | 13 | 登山探險隊 | 平衡木 | 透過團體故事活動計劃，促進視知覺能力提高以培養文字、數字的基礎能力。強調遊戲規則的重要性，讓小朋友知道團隊合作的重要性。 | \*  仰臥起坐1.5下(同學幫忙) 2. 7下(同學幫忙)3.10下(同學幫忙) |
| 14 | 端午節 | 休息 |
| 15 | 歡樂YOU&ME | 跳繩 |
| 16 | 魔法戰隊 | 呼拉圈 |
| 整合運動身體兩側 | 17 | 我們這一家 | 足球 | 提高操作物品的能力，訓練動態平衡能力， 意識時間、空間的不同，提供前庭感覺刺激 為主的身體運動，培養身體意識、圖示、與 概念。 | \* 足球1.完成踢球動作2.雙腳帶球10公尺3.完成傳接球10次 |
| 18 | 秘密花園 | 足球 |
| 19 | 國家寶藏 | 角錐 |
| 20 | 馬達加斯加 | 角錐 |
| 觸知覺感統刺激 | 21 | 動感超人 | 呼拉圈 | 環式體能的設計活動加強學生手眼、手腳的協調性；高度的刺激、平衡的訓練、空間的轉變、刺激等等充分加強學生感覺統合上刺激發展。 | \*雙手倒立支撐          (家長幫忙)1.小牛耕田3公尺2.小牛耕田5公尺3.靠牆倒力2分鐘 |
| 22 | 章魚哥 | 氣球 |
| 23 | 體能評量 | 直尺 |
| 24 | 體能評量 | 評量器具 |