

幼一班 30 分鐘以上出汗性大肌肉活動教學進度表

週次	主題名稱	日期	大肌肉活動	教學資源	學習指標
1	我最喜歡上學了	08/30-09/03	跑操場	鈴鼓、口哨	身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱
2		09/04-09/10			身-中-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性
3		09/11-09/17	折返跑	鈴鼓、口哨	身-小-中-大-1-3-3 覺察身體活動的安全距離
4		09/18-09/24	繩子	童軍繩	身-中-1-3-4 覺察與辨別危險，保護自己的安全
5		09/25-10/01	繩子	彈性繩	身-大-1-3-4 覺察與辨別危險，保護自己及他人的安全
6		10/02-10/08	袋鼠跳	大袋子	身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡與協調

7	身體 一 級 棒	10/09-10/15	幼兒韻律操	絲巾	身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱 身-中-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-小-1-2-1 覺察器材操作的方式 身-中-大-1-2-1 覺察各種用具的安全操作技能
8		10/16-10/22	飛盤	飛盤	身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱 身-中-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-小-1-2-1 覺察器材操作的方式 身-中-大-1-2-1 覺察各種用具的安全操作技能
9		10/23-10/29			身-小-中-大-1-3-3 覺察身體活動的安全距離 身-小-2-1-2 遵守安全活動的原則 身-中-大-2-1-2 在團體活動中，應用身體基本動作安全地完成任務
10		10/30-11/05	跳遠	呼拉圈 彈性繩	身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱 身-中-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性
11		11/06-11/12			身-小-中-1-1-3 覺察身體活動的安全距離 身-大-1-1-3 覺察與辨別保護自己的基本動作
12		11/13-11/19	投、擲	沙包 球	身-小-中-大 1-3-3 覺察身體活動安全的距離 身-小-1-2-2 模仿抓、握、扭轉的精細動作 身-中-1-2-2 模仿抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作 身-小-2-2-2 操作與運用抓、握、扭轉的精細動作 身-大-1-2-2 覺察手眼協調的精細動作

13	身體 一級 棒	11/20-11/26	滾球	球	<p>身-小-1-2-2 模仿抓、握、扭轉的精細動作</p> <p>身-中-1-2-2 模仿抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作</p> <p>身-大-1-2-2 覺察手眼協調的精細動作</p> <p>身-小-2-2-2 操作與運用抓、握、扭轉的精細動作</p> <p>身-中-2-2-2 綜合運用抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作</p> <p>身-大-2-2-2 熟練手眼協調的精細動作</p>
14		11/27-12/03	傳、接	球、沙包	<p>身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱</p> <p>身-中-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡與協調</p>
15		12/04-12/10	拋、接	球	<p>身-中-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷</p> <p>身-小-2-1-2 遵守安全活動的原則</p> <p>身-中-大-2-1-2 在團體活動中，應用身體基本動作安全地完成任務</p>
16		12/11-12/17	空氣棒	空氣棒	<p>身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱</p> <p>身-中-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡與協調</p> <p>身-中-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷</p>
17		12/18-12/24	氣球傘	氣球傘	<p>身-小-中-1-1-3 覺察身體活動的安全距離</p> <p>身-大-1-1-3 覺察與辨別保護自己的基本動作</p> <p>身-小-1-2-1 覺察器材操作的方式</p> <p>身-中-大-1-2-1 覺察各種用具的安全操作技能</p>
18		12/25-12/31	報紙黏巴達	報紙	<p>身-小-中-大-1-3-3 覺察身體活動安全的距離</p> <p>身-小-2-2-4 操作與運用抓、握、扭轉的精細動作</p> <p>身-中-2-2-4 綜合運用抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作-</p> <p>大-2-2-4 熟練手眼協調的精細動作-</p>

19	身體 一 級 棒	01/01-01/07	套圈圈	呼拉圈	身-小-2-1-2 遵守安全活動的原則 身-中-大-2-1-2 在團體活動中，應用 身體基本動作安全地完成任務 身-小-2-2-4 操作與運用抓、握、扭 轉的精細動作 身-中-2-2-4 綜合運用抓、握、扭、 揉、捏的精細動作 身-大-2-2-4 熟練手眼協調的精細 動作-
20		01/08-01/14	徒手遊戲		身-小-中-大-1-3-3 覺察身體活動的 安全距離 身-中-1-3-4 覺察與辨別危險，保護 自己的安全 身-大-1-3-4 覺察與辨別危險，保護 自己及他人的安全 身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作 中練習平衡與協調 身-中-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中 練習動作的協調與敏捷
21		01/15-01/19	幼兒律動	CD	身-小-中-3-1-1 在創意想像的情境 展現個人肢體動作 的組合與變化 身-大-3-1-1 與他人合作展現各種 創意姿勢與動作的組合 美-小-2-2-3 以哼唱、打擊樂器或 身體動作模仿聽到的旋律或節奏 美-中-2-2-3 以哼唱、打擊樂器或 身體動作反應聽到的 旋律或節奏 美-大-2-2-3 運用哼唱、打擊樂器或 身體動作進行創作
22		01/22-01/24			

