

小星星幼兒園 113 學年下學期體能課程表(五月份)

體能老師:小偉老師

日期	主題	教學器材	班別	幼兒體能運動暨感覺統合分析								教	學
				上肌耐力	下肌耐力	反應協調	柔軟度	視聽覺	三態平衡	防禦專注力	前庭感覺刺激		
05/02	翻滾吧 阿信	單槓	大	★	★	★		★					
			中	◆	◆	◆		◆					
			小	●	●	●		●					
			幼	▲	▲	▲		▲					
05/09	魷魚 遊戲	獨腳椅	大		★	★		★	★	★	★		
			中		◆	◆		◆	◆	◆	◆		
			小		●	●		●	●	●	●		
			幼		▲	▲		▲	▲	▲	▲		
05/16	窯勒 窯勒	獨輪車	大	★		★			★	★			
			中	◆		◆			◆	◆			
			小	●		●			●	●			
			幼	▲	▲	▲			▲	▲			
05/23	跳格子	多節梯	大		★						★		
			中		◆						◆		
			小		●						●		
			幼		▲						▲		
05/30	左搖 右晃	蹺蹺板	大	★		★		★		★	★		
			中	◆		◆		◆		◆	◆		
			小	●		●		●		●	●		
			幼	▲		▲		▲		▲	▲		

※延伸課程

體能課程中除了讓幼兒學習到一些實質上的事物外，我們亦會搭配一些教育意義。本月份我們將會教導幼兒-堅持。人家說，成功要素有四點：1. 一個可以容許嘗試與失敗的安全環境 2. 一顆熱情堅持的心靈 3. 「很多次」全力以赴的嘗試 4. 有經驗的教練或貴人的善意協助調整。

幼兒在園所這個環境下，加上我們給予幼兒的體能課程，不就是這樣？

※運動處方

在這個月份，將會安排較屬於下肢肌力運用的課程。因為，即使幼兒的下肢肌力普遍比起上肢肌力還強壯 2 至 3 倍，但還是有一些年紀小或是特殊狀況的幼兒，下肢肌力是不足的。建議可以常做跑步、跳繩、上下樓梯等動作，來培養下肢肌力。同時，我們也會將反應能力的運用搭配進課程內容中。為確保幼兒在面臨傷害前，有足夠的敏捷性和反應能力，以達到避免或降低傷害的效果。反應能力，則可以利用老鷹捉小雞、折返跑等遊戲來培養。

※注意事項

本月份是屬於下肢肌力運用的遊戲，所以會比較偏激烈。因此，所有的動作都必須要有家長或老師在旁協助與指導，並提前告知幼兒遊戲規範，叮嚀幼兒切勿太急、太趕，以免幼兒碰撞受傷。然後，因為本月份的課程內容還有搭配反應能力的運用，老師應在遊戲開始前，用淺顯易懂的詞彙，清楚的講解遊戲規則及玩法，並在遊戲過程中以簡潔明瞭的指令，提前指示幼兒做下一步的動作，以免幼兒因不清楚規則、聽不懂指令等原因，而無法達到反應能力訓練的效果。