

## ☺身體動覺課程進度表☺

週次	主 題	內 容
一	角力遊戲	此項遊戲係全身的運動，可增加腰
二	韻律舞蹈（一）	配合音樂，促進身體的韻律感。
三	韻律舞蹈（二）	
四	繩子跳高	培養小朋友跳躍感，使手腳靈活。
五	室內體操	筋骨伸展與柔軟度的訓練。
六	擲球大賽	敏捷性及反應力的培養。
七	大戰車	訓練四肢的協調性。
八	機器人	接力賽跑訓練。
九	鴨子生蛋	大腿內側肌肉的運用。
十	墊上動物園	模仿動物，訓練機巧性。
十一	找朋友	培養互助精神及反應力。
十二	跳一跳	訓練橫跳、直跳（前進、後退）
十三	佔領地	專注力及耐力訓練。
十四	溜溜樂	速度感的體會。
十五	蓋房子比賽	認識形狀，培養小朋友的互助精神。
十六	翻山越嶺	在跑步、爬行及跨越中達成任務。
十七	口香糖	培養互助精神。
十八	夾夾樂	雙腳、大腿肌肉的運用。
十九	舞蹈創作（一）	美的訓練及舞動。
二十	舞蹈創作（二）	