

愛因斯坦 114 學年綜合運動課程表

堂次	課 程 內 容
1	大龍球:促進肢體協調、合作能力與肌耐力發展。
2	甜甜圈:促進動作協調強化腿部肌力與平衡控制，提升團隊合作與默契。
3	障礙三角錐:促進身體與動作穩定性，提升反應速度、步伐控制與敏捷性。
4	拔河繩:訓練上肢、核心、下肢力量，提升隊伍協調能力。
5	氣球傘:提升反應速度與身體控制。
6	國定假日(國慶日)
7	敏捷圈:提升下肢靈活與協調性，強化身體控制與敏捷性。
8	國定假日(行憲紀念日連假)
9	空氣棒:強化手臂、肩部肌群，提升動作覺察與空間感。
10	彩虹橋:提升身體控制力，強化團隊互動與合作。
11	壘球:強化上肢肌力與核心穩定，提升手眼協調與投擲能力
12	瑜珈磚:強化核心練習，提升平衡與身體穩定性。
13	海灘球:基本動作練習拋、接、傳球練習與規則認知
14	海灘球:小組輪流進行對抗賽
15	足球:基本動作練習---傳球、控球、射門練習與規則認知。
16	足球:小組輪流進行對抗賽
17	飛盤:基本動作練習---投擲與接盤能力練習
18	飛盤高爾夫:用最少次數把飛盤送入目標