



愛因斯坦 115 學年_上學期 『**周五綜合運動**』 課程表

堂次	教 學 大 綱
1	足球(一) : 下肢肌力訓練、基本踢球技巧建立及腳眼協調能力提升
2	足球(二) : 團隊合作訓練、控球與傳接球技巧加強及敏捷移動能力提升
3	飛盤 : 訓練上肢拋擲力量、提升空間距離判斷與手眼協調能力。
4	敏捷圈 : 訓練下肢敏捷性、提升動作反應速度與身體協調能力。
5	呼拉圈 : 訓練身體協調與核心肌群穩定，提升節奏感與動作控制能力。
6	套圈圈 : 訓練手眼協調與投擲準確性，提升距離判斷與專注能力。
7	大龍球 : 訓練全身肌力整合與團隊合作能力，提升身體推拉與控制能力。
8	健康步道 : 平衡能力訓練、下肢肌力提升及足底刺激促進循環
9	彈力球 : 訓練反應速度與手眼協調能力，提升動態追蹤與力量控制能力。
10	拋接板 : 訓練上肢控制與反應能力，提升手眼協調與節奏接球能力。
11	數字墊 : 訓練空間認知與指令反應能力，提升移動判斷與記憶能力。
12	三角錐 : 訓練敏捷移動與變向能力，提升空間路線規劃與反應速度。
13	小輪胎 : 訓練全身肌力與搬運能力，提升推拉力量與團隊合作能力。
14	乒乓球 : 訓練精細動作與手眼協調能力，提升視覺追蹤與反應速度。
15	空氣棒 : 上肢肌力訓練、手眼協調提升及反應能力加強
16	槌球 : 上肢控制訓練、專注力提升及手眼協調與方向控制加強
17	洗衣夾 : 手指肌力訓練、精細動作控制及手眼協調能力提升
18	羽球組 : 訓練上肢揮拍控制與反應能力，提升節奏感與視覺追蹤能力。