

8~10

貳、身體運動機能訓練

為使身體運動機能靈活運作，必須以促進身體圖式運動及視空間關係的發展為目標，下列所述是增進身體運動機能及運動技巧的訓練。

一、大肌肉運動發展訓練

1. 教學目標：促進大肌肉運動的發展。
2. 教學活動：
 - ①旋轉（翻滾、前翻、後翻、側翻）。
 - ②坐正（由坐姿到站立，臥姿到坐、站）。
 - ③爬行（腹部爬行、四肢爬行、四肢高姿爬行）。
 - ④步行（慢步走、快步走）。
 - ⑤跑（慢跑、快跑）。
 - ⑥投擲（投球的慢動作、全力投球）。

二、大肌肉協調運動訓練

1. 教學目標：促進大肌肉的協調動作。
2. 教學活動：
 - ①模仿各種姿勢動作。
 - ②步行（向後退、橫行、蟹行、熊行）。
 - ③（立定跳、跳著轉身）。
 - ④單腳跳、雙腳跳。
 - ⑤墊步走、滑步走。

- ⑥投球、接球。
- ⑦踢球。
- ⑧舞蹈（律動、土風舞）。

三、提昇運動機能訓練

1. 教學目標：利用各種器材提昇身體的運動機能。
2. 教學活動：
 - ①滑梯：（從上滑下，從下爬上）。
 - ②平均台：（前進、後退、跨越）。
 - ③彈簧床（坐姿、立姿、臥姿、平衡）。
 - ④鞦韆（搖擺、平衡）。
 - ⑤木馬（前後擺動）。
 - ⑥球類運動（踢球、拍球、滾球、投球）。
 - ⑦角力（肌肉力量、協調）。

四、增強身體動作機能訓練

1. 教學目標：增強身體的各部運動能力。
2. 教學活動：
 - ①協調性：打保齡球、跳橡皮圈等。
 - ②敏捷性：捉迷藏、改變姿勢、快步走、停、跑等。
 - ③肌力：仰臥起坐、跳躍、翻滾。
 - ④柔軟性：手腕、肩、頭的轉動、下肢伸展、舉起、擺動、穿環等。
 - ⑤平衡性：尖足走、單腳站、平均台、跳石等。
 - ⑥創造性運動：改變活動姿勢、變化移動中的速度及方向、跳

繩、在屋內移動不與人相碰等。