

小星星幼兒園 米老鼠班 9月大肌肉活動教學紀錄

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
8/31~9/11 每天 30 分鐘	音速小子	戶外廣場	※提升孩子肌耐力及平衡性 ※藉由跳的運動做身體移動訓練

照片：大家一起開心跑跑~學兔子跳跳！



簡述

到了兩歲階段，孩子們的生長和體能發展迅速，他們的肌肉力量、耐力及爆發力也逐步增強最明顯的就是看他們可以運用雙腳跳起來了！

孩子們很喜歡跑跳，我們每天會運用戶外活動時間讓他們去廣場上進行跑跳遊戲，會運用不同方式去進行，像是會藉由角色扮演，例如：這一次是扮演兔子，孩子們就會以舊經驗所了解到的兔子去效仿，從這些活動中，不僅讓孩子增加樂趣、也體驗到練習穩定移動身體協調、訓練平衡能力以及腳的肌耐力。

小星星幼兒園 米老鼠班 9月大肌肉活動教學紀錄

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
9/14~9/30 每天 30 分鐘	套圈圈	三角錐、呼拉圈	※提升手眼協調與耐力能力 ※促進幼兒身體健康發展

照片:運用呼拉圈玩出不同花樣，增強孩子手眼協調性(跑-滾-套)



簡述

大部分每個孩子還都很喜愛套圈圈這個遊戲，但這也是一種具有挑戰性的遊戲，所以活動把它分為幾個層次來進行，第一個先讓孩子去體驗呼拉圈是什麼？呼拉圈可以用作什麼？有的孩子說可以用來開火車或飛機、套圈圈等等，首先我們讓他們把呼拉圈當作輪子，看哪一個孩子比較厲害，可以滾的最遠、最漂亮，大家都很開心的進行活動，再來就慢慢進入套圈圈活動，運用開火車嘟嘟方式，讓孩子把呼拉圈套在身上，並繞著前方的角錐，再慢慢讓孩子把呼拉圈套進角錐，因為每個孩子能力不同，有的孩子可以有一小段距離並且運用雙手把呼拉圈往前拋到角錐、有的則是直接把呼拉圈套入角錐，但這都沒有關係，可以在讓他們多練習，增強他們大肌肉發展，此活動要讓孩子開心在遊戲中學習且可以提升他們手眼協調及增進他們發展。