

小星星幼兒小叮嚀班 2 月大肌肉活動教學紀錄

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
1/01 -1/14 每天 30 分鐘	軟骨功	無	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習不同的身體伸展動作 2. 忍耐身體的不適感
照片一：軟骨功夫---彎腰摸地		照片二：軟骨功夫---摸腳板	
			
照片三：軟骨功夫---張開大腿摸地		照片四：軟骨功夫---左右拉腿筋	
			
照片五：軟骨功夫---拉左右手臂筋		照片六：軟骨功夫---雙腳踩腳踏車	
			
評述	<p>在期末的體適能評量時，發現孩子的身體柔軟度都不好，身體硬梆梆一直哇哇叫，利用一堂課教導孩子練習身體伸展運動，讓孩子體驗拉筋時的不適感並且學習忍耐讓身體更加的柔軟。在剛開始的練習中有些孩子會像要放棄或沒有認真的做，後來在老師的鼓勵及誘導下越做越有興趣唷。</p>		

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
1/15-1/30 每天 30 分鐘	螞蟻搬豆	大輪胎內圈	1. 學習滾動的動作技巧 2. 和同伴合作完成任務

照片一：小螞蟻搬豆—搬運練習(抬)



照片二：小螞蟻搬豆—搬運練習(抬)



照片三：小螞蟻玩旋轉彈跳圈



照片四：小螞蟻搬豆—搬運練習(滾)



評述

利用大輪胎的橡皮內圈先讓孩子坐在上面感受橡皮內圈的彈性和柔軟性，孩子坐在上面彈跳像旋轉木馬一樣有趣。接著請孩子當小螞蟻一樣學習搬運大輪胎例如兩人一起抬輪胎前進、自己滾動輪胎向前行...等，孩子搬運這樣大大的輪胎確實需要費很大的力氣並且學習和同伴一起合作才能順利完成任務。