

## 小星星幼兒園 豆豆龍班 8 月大肌肉活動教學紀錄

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
8/03-8/14 每天 30 分鐘	探險遊戲~跑	活動廣場	1. 增進肢體動作和諧與軀幹的肌耐力發展。 2. 強化腿部骨骼，促進協調與神經發展。 3. 增進孩子下肢肌力及空間概念。
孩子能聽指令往對的方向跑，也能沿著路線跑。		能邁開步伐跑，跑得平穩。雙臂能前後自然擺臂。	
			
藉由折反跑，可以訓練孩子的動作控制能力，及物我的關係		藉由折反跑，可以訓練孩子的動作控制能力，及物我的關係	
			
會用腳跟腳趾相接走直線，學習在視覺角度不同的情況下，依然維持平衡		會用腳跟腳趾相接走直線，學習在視覺角度不同的情況下，依然維持平衡	
			

簡

跑跳是人天生的能力，就算不特別訓練，孩子也能自然地發展出相關能力。但是爸媽若不給予孩子適當地刺激，老是過度保護，不讓孩子有跑跳的機會，可能會使其大腦沒有足夠的學習機會，而喪失模擬練習的黃金時期。

述

孩子可能會因為老是跌倒，或是動作過慢，而無法融入同儕的生活圈。故需滿足跑步的需要，逐漸培養跑的興趣，使幼兒能體驗到跑步的多種樂趣。

## 小星星幼兒園 豆豆龍班 8 月大肌肉活動教學紀錄

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
8/17-8/28 每天 30 分鐘	動物大集合 爬的練習	活動廣場	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養身體的肌力、平衡性、敏捷性、協調性及柔軟性。</li> <li>2. 練習手膝爬的動作要領。</li> <li>3. 增強幼兒專注力及手眼協調能力。</li> </ol>

照片說明：

圖片一&圖片二：由於孩子們第一次接觸軟墊，首先讓孩子感受海棉軟墊之材質及運動遊戲的方法。



照片說明：

圖片一：肚子離地板爬行：四點跪的姿勢後，移動一手時，對側腳跟著移動。

圖片二：幼兒躺臥於地面，雙手抱頭、雙腳平放，滾動身體從起點至終點。



照片說明：

圖片一：屁股黏著軟墊，背對前方，使用手掌與腳向前行。

圖片二：肚子貼軟墊爬行，手臂貼地向前行。



## 簡述

幼兒在墊上爬行中，由於需要手腳合作才能將身體往前移動，剛開始孩子喜歡肚子貼地板方式進行爬行，由於孩子隨著年紀的增長，然而，身高逐漸的長高，此動作對現階段的孩子顯得的協調性變得不靈活，更需消耗一倍以上的體力，更可增加孩子們的心肺功能的耐受力。