

## 小星星幼兒園 豆豆龍班 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	三輪車跑得快	活動廣場	1.增進下肢肌力的協調性。 2.增進肢體動作和諧與軀幹的肌耐力發展。 3.強化腿部骨骼，促進協調與神經發展。

圖一～二：以兩隻腳不同動作，一上一下踩著踏板向前移動，同時兩手握住扶手。



圖三～圖四：讓孩子使用雙手操控扶把，並且配合雙腳的踩踏做轉彎的動作。



圖五～圖六：孩子們以競賽的方式進行遊戲。



## 簡 述

二至五歲是訓練平衡感的黃金時間，孩子們經過幾次的踩踏經驗後，就能踩著三輪車順利緩慢著騎直線，因三輪車重心穩，孩子較容易掌握駕駛方向及保持平衡感。逐漸的反覆練習中，孩子們獲得較多的成功經驗，漸能騎得又穩又好，膽子大一點的，還會利用加速前進、緊急煞車、急速轉彎或倒退等技巧來展現自己的能力。

## 小星星幼兒園 豆豆龍班 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
9/14-9/25 每天 30 分鐘	球夾夾樂	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。</li> <li>2. 強化下肢肌力的耐力。</li> <li>3. 增強幼兒專注力。</li> </ol>

照片說明：

圖片一～圖片二：使用雙腳夾緊球。



照片說明：

圖片三～圖片四：使用雙腳夾住球，並且膝蓋微蹲，做跳前的準備。



照片說明：

圖片五～圖片六：使用雙腳夾住球，並且往前跳至三角錐後，再跳回來。



## 簡述

孩子們喜歡跳、喜歡遊戲，大多數幼兒能雙腳跳起，但是跳的動作協調性不夠，持續時間也較短。需要在多次實踐和練習中，在有趣的活動中，豐富跳的經驗，不斷增強雙腳跳動作的協調性，以促進大肌肉動作的發展。每一次的運動大家都很認真，也很享受於其中，且孩子們的臉上都露出自信、喜悅的表情。透過雙腳夾球運動，能增加孩子的身體協調度以及下肢肌力的耐力，讓孩子在運動中快樂學習。