

小星星幼兒園 巧虎班 110 年 2 月出汗性大肌肉教學活動紀錄

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
2/1-2/9 每天 30 分鐘	球類運動	廣場跑道、球	訓練幼兒手眼協調及控球力

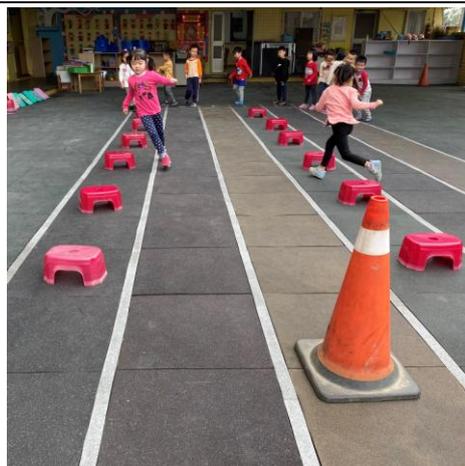
照片： 幼兒先練習拋接球，接著再練習拍球的動作



評述 幼兒和幼兒互相練習拋接球，孩子練習將球拋出去，另一個動作就要將球接住，接球時不但要動作靈活更要專注；幼兒每個人拿一個球原地拍球練習，拍球的動作是需要前手臂、手腕、手背等各部位肌力協調運用，所以拍球也可以訓練幼兒手眼協調的能力。

活動期程	活動名稱	使用器材	目標
2/17-2/28 每天 30 分鐘	S 型跑步	廣場跑道、小椅子	培養幼兒空間距離概念及訓練專注力

照片： 小椅子當障礙物，先讓每位幼兒跑 S 型繞過小椅子，接著分組競賽 S 型跑步



評述 S 型跑步可以培養孩子身體的協調性和左右控制的敏捷性還有專注力，大多數的孩子敏捷性還不錯，可以快速通過不會碰到障礙物，可是也有幾個孩子跑動過程中會碰到障礙物，所以需要多練習提升身體左右控制的敏捷性和專注力。