

# 3~5歲 本週 成長重點

## 拋接踢 擊拍球 身體協調能力 大肌肉活動



### 準備材料與工具

防滑瑜珈墊或赤腳站、大小不等的球或以玩偶代替皆可、空寶特瓶或棒子



可結合【幼兒一日生活作息建議表】，每天1個成長小任務，每個任務大約30分鐘完成。

### 任務說明

#### 平日

- **我丟你接**  
請幼兒雙手將球（玩偶）由下往上拋進箱(籃)子裡或丟反彈球給家長。
- **你丟我接**  
幼兒徒手接(抱)住家長拋過來的球或讓幼兒練習接住反彈球。
- **小小足球王**  
用單腳踩住滾過來的球或將球踢進紙箱中。
- **我會打棒球**  
由家長擔任投手拋玩偶，幼兒當打擊手將玩偶擊出。
- **拍球高手**  
雙手拍球、雙手連續拍球、單手控球。

#### 假日

- **將拋丟、接、踢、擊、拍等動作組合不同的闖關挑戰**  
【第一關】將3-5顆小球以拋丟方式連續丟進固定位置的箱子或籃子裡。  
【第二關】站在固定位置裡（可用呼拉圈，或是利用地上的磁磚框框，或自己用『電火布』-絕緣膠帶）向下連續拍球5-10下。  
【第三關】將球踢進放在地上距離約1-1.5公尺的紙箱中(紙箱口朝向幼兒)。  
【第四關】由家長拋玩偶，幼兒將玩偶擊出。  
【第五關】家長將球向下丟到地上，讓幼兒接住反彈球。

### 家長陪伴甜甜圈

- 安全環境與設備：確認活動場地的安全性，避免幼兒在活動中受傷。
- 過程中或許幼兒會出現「我不會」或「我不要玩」等情緒表現，可以先從幼兒已經會的著手，先讓幼兒能夠掌握自己的身體動作，並透過完成活動任務產生自信後，再試著邀請他嘗試新的玩法。
- 愛的鼓勵：用微笑和正向態度支持幼兒完成任務。
- 隨時補充適量水分並記得擦擦汗。



### 專家協作補給站

- [玩球也能耳聰目明](#)  
(信誼好好育兒)
- [加強幼兒手眼協調力，從玩拋接球開始](#)  
(雲門舞集)
- [體能活動—你丟我接](#)  
(北投幼兒園)

### 我愛學習 4

~幼兒居家成長套餐~



臺北市教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT