

3~5歲  
本週  
成長重點

## 訓練 下肢肌耐力

大肌肉活動



### 準備材料與工具

報紙、椅子、接力物(娃娃、一包衛生紙、柔軟物..)、報紙(毛巾、可捲成長條狀物..)



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。

### 家長陪伴甜甜圈

- 空出家裡的空間，遊戲過程注意幼兒安全。
- 以鼓勵的方式，幫助幼兒練習下肢肌耐力。
- 每項循環運動，可視幼兒體力調整秒數、次數。

### 任務說明

平日

#### ■ 動物變變變

模仿動物動作，每個動作做20次，做完一個動作休息20秒，一組動作重複兩次。

袋鼠(雙腳彎曲，左右跳)、水母(雙手雙腳打開，往上跳)、海豚(趴下後手腳往上)、小雞(雙手擺動，兩腳輪流單腳站)、兔子(雙腳站立，垂直上下跳)



#### ■ 一起來挑戰

每個動作做20次，做完一個動作，休息20秒，一組動作重複兩次。



#### ■ 來玩報紙捲

家長和幼兒一起將報紙(毛巾)捲成長條狀，家長指定高度，讓幼兒跳過毛巾，看看幼兒能跳多高。



#### ■ 跳腳丫

家長和幼兒一起利用家中的鞋子排序出方向(例：前後左右)，家長和幼兒一起挑戰，跳的每一步需對應鞋子方向。

假日

#### ■ 和幼兒一起複習平日成長任務

「動物變變變」，每種動物各10次；「一起來挑戰」1次。  
「來玩報紙捲」1次；「跳腳丫」1次。



### 專家協作補給站

- [動物變變變](#)
- [一起來挑戰](#)
- [來玩報紙捲](#)
- [跳腳丫](#)
- [動動腿，改造「都市弱肌兒」](#)

我愛學習 5

~幼兒居家成長套餐~



臺北市教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT