

3~5歲
本週
成長重點

訓練上肢 肌耐力

大肌肉活動



準備材料與工具

小板凳



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 e

■ 大熊原地跑

提供一個固定的範圍，讓幼兒把雙手撐在範圍中，雙腳上下踢動、跑步。

■ 大熊爬爬走

延續上個動作，離開原先設定的範圍，屁股翹高、四肢著地，模仿大熊向前、向後爬，繞家裡一圈，或是滾球讓孩子大熊爬去追。

■ 大熊踩高高

進階大熊爬的姿勢，將雙腳放上小板凳（高度以不超過幼兒膝蓋為主，漸進調高）過程中可以讓幼兒橫向爬行、繞椅子爬行，或幼兒單手撐地，大人與幼兒玩剪刀石頭布。

■ 小牛耕田

大人站在幼兒後面，將幼兒雙腳抬起，引導幼兒以雙手向前爬行。

▼大熊原地跑

▼大熊爬爬走

▼大熊踩高高

▼小牛耕田



假 e

■ 上肢肌耐力大串燒

- ✓ 大熊原地跑：持續40秒~60秒。
- ✓ 大熊爬爬走：設計路線讓幼兒來回爬行2-3趟。
- ✓ 大熊踩高高：同時跟幼兒玩剪刀石頭布5-6回合，或讓幼兒橫向爬行、繞椅子爬行2-3趟。
- ✓ 小牛耕田：設計路線讓幼兒來回爬行2-3趟。

家長陪伴甜甜圈

- 空出家裡的空間，避免幼兒爬行時產生碰撞。
- 進入到大熊踩高高遊戲時，若幼兒上肢較無力，可以降低高度，並引導幼兒用腹部出力，家長在旁協助支撐，避免幼兒受傷。
- 小牛耕田時，留意抬腳的高度及爬行速度，避免幼兒腰部受傷。



專家協作補給站



- [有助強化上肢肌力的活動](#)
- [幼兒家居體適能訓練第5節 - 上肢肌力](#)
- [居家親子體適能：大手小手動一動](#)
- [書寫前六大準備能力【上肢動作篇】](#)

我愛學習 3

~幼兒居家成長套餐~



臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT