

3~5歲
本週
成長重點

跳

身體平衡能力

大肌肉活動



準備材料與工具

絕緣膠帶、封箱膠帶、止滑墊、小椅子



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 e

■ 兔子拔蘿蔔 / 兔子踩高蹺—雙腳 / 單腳連續向前跳

幼兒假裝是小白兔，要跳過每塊止滑墊或膠帶)到終點拔蘿蔔的任務。家長可以在終點放畫的假紅蘿蔔或真的紅蘿蔔或是玩具等代表任務，過程中可以要求幼兒用雙腳跳或是單腳跳的方式前進。



■ 袋鼠跳跳—雙腳連續開合跳

袋鼠媽媽要帶寶寶去旅行，路上會經過一條大河，一下子要兩隻腳一起跳，有時候要換成兩隻腳分開跳的方式，要慢慢跳過河上的石頭才能順利渡河。



★若幼兒無法開合跳，家長需要觀察幼兒的問題並給予動作上的協助，還要口語提醒幼兒記得在跳起來的時候要將腳打開。



■ 蝴蝶採蜜—單腳雙腳變換跳

【初階版】可在格子任意或依序貼上數字，若是一個格子就要用雙腳跳入，若是兩個格，則單腳跳入。



【進階版】加上認識數字或數的合成任務，例：只能跳在1和2的格子，只能跳紅色數字的格子及跳完後數數看加起來總共是多少。

假 e

■ 搶救玩具大作戰—混合規劃關於跳的任務

例：先雙腳向前跳2次，再變成單腳連續跳5下，再換成雙腳開合向前跳5下，最後轉身向後跳3下，就可以成功解救自己心愛的玩具。

家長陪伴甜甜圈

- 動線規劃：在預定的活動空間設定好起點和終點位置。
- 安全維護：場地須清空且無雜物，避免受傷。
- 水分補充：隨時補充適量水分並記得擦擦汗。
- 愛的鼓勵：用微笑和正向態度支持幼兒完成任務。



專家協作補給站

- [跑跑跳跳增強幼兒動作能力](#)
(張旭鎧兒童職能治療師)
- [動作能力](#)
(信誼基金會好好育兒)
- [各年齡層簡易粗大動作檢查及居家運動](#)
(成大附設醫院兒童發展聯合評估中心、臺北市府社會局早療服務網)

我愛學習 2

~幼兒居家成長套餐~



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT