

3~5歲
本週

成長重點

訓練腹部 核心肌耐力

大肌肉活動



準備材料與工具

報紙或浴巾



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

- **我是最穩的山洞**
幼兒變山洞(四肢撐地，肚子出力，背部拱起)家長可輕推山洞、請幼兒抬起一隻手或腳，讓幼兒練習保持平衡，不跌倒。
- **你是山洞我來鑽**
親子猜拳，輸家當山洞(四肢撐地，肚子出力，背部拱起)，贏家鑽山洞。
- **大腳小腳練核心**
親子坐在地面，腳底碰腳底，家長先帶領方向，再換孩子試試看，過程中腳不落地。
- **看誰站的比較穩**
兩人各自站在一張報紙(浴巾)上，猜拳，輸家要將報紙(浴巾)對摺一次，直到有一方站不穩為止。

假日

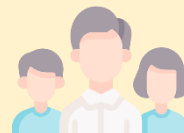
- **腹部核心大串燒**
【最穩的山洞】提起一腳撐10秒、抬起一手撐10秒、換手換腳再一次。
【鑽山洞】猜拳5次，依照輸贏結果扮演山洞及鑽洞人。
【大腳小腳練核心】輪流當領導人，每次撐15秒。
【看誰站的比較穩】親子小競賽。

家長陪伴甜甜圈

- 遊戲過程注意幼兒安全。
- 以鼓勵的方式幫助幼兒練習腹部核心肌耐力。



大肌肉活動後，要記得擦擦汗、多喝水唷！



專家協作補給站

- [我是最穩的山洞](#)
- [你是山洞我來鑽](#)
- [大腳小腳練核心](#)
- [看誰站的比較穩](#)
- [核心肌群訓練 聽專家怎麼說](#)

我愛學習

~幼兒居家成長套餐~



臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT