



我愛學習 2

~ 幼兒居家成長套餐 ~



教保服務人員 關懷指導手冊



成長重點：

生活自理—擦

精細動作—扭、轉、拆、握

大肌肉活動—身體平衡能力(跳)



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

我愛學習 2

~幼兒居家成長套餐~

◆ 教保服務人員 ◆ 關懷暖暖包 ◆



2-3歲 本週

揉 生活自理

準備材料與工具：各式麵粉、小繩子、費利紙、麵粉

家長陪伴甜甜圈

專家協作補給站

我愛學習 2

臺北市府教育局

2~3歲
本週
成長重點

揉

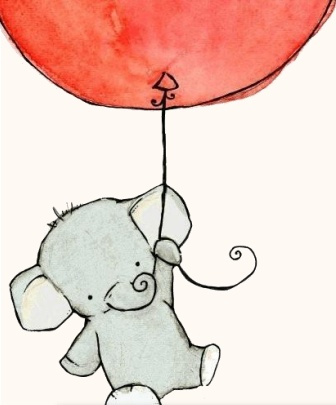
生活自理

寶貝的居家成長任務，我們一起來關心！

- 3歲起孩子的手部肌肉會從大肌肉過渡至小肌肉發展，所以建議家長可多提供揉麵糰、紙糰的活動，以提升幼兒手指力度及控制手部力量。
- 居家期間，提供幼兒規律的作息非常重要(請參照[幼兒一日生活作息建議表](#))，建議親子每天可規劃一起做家事的機會，從中可逐步鍛鍊小寶貝小手肌肉的發展。



◆ 教保服務人員 ◆ 關懷暖暖包 ◆



3-5歲 本週

扭轉拆握

精細動作

準備材料與工具
剪刀、紙、膠水

家長陪伴甜甜圈

- 示範幼兒安全的使用方式，並觀察幼兒使用剪刀。
- 引導幼兒使用剪刀的正確姿勢。
- 可以採用轉軸、握柄的方向，幫助幼兒更輕鬆的剪。

任務說明

平台

- 繪圖設計師：幼兒繪圖圖樣，剪掉剪下，將剪下的繪圖設計成圖，剪成圖可以讓你的人人一張空位圖樣。
- 小紙巾創作：幼兒剪下大小不同的紙，剪成圖樣，剪成圖樣可以讓你的人人一張空位圖樣。
- 七巧板創作：幼兒將七巧板的七巧板上剪上色，剪上色後將七巧板剪下，剪上色。
- 剪紙裝飾：將紙剪成圖樣，剪下圖樣並剪下。
- 剪紙裝飾生活：運用剪紙、黏土、剪紙圖樣的方式創作一幅畫。

專家協作補給站

- 指導幼兒的剪力發展—【剪刀安全小知識】
- 剪刀使用大原則
- 剪刀使用、學習剪刀對孩子的發展
- 訓練孩子使用剪刀

我愛學習 2 臺北市政府教育局

3-5歲
本週
成長重點

扭轉
拆握

精細動作

寶貝的居家成長任務，我們一起來關心！

- 如果孩子已經可以使用手指頭拿取小物品（如：小豆豆）或者掉出碗盤的飯粒、玉米顆粒，就表示孩子可以開始練習使用剪刀。
- 練習剪刀使用可幫助孩子提升手指分化動作、虎口和近端穩定度、雙側協調和掌內肌的力量，進而幫助孩子未來在書寫上三指抓握較穩定。
- 年齡較小的初學者，可以隨意剪，感受剪刀開合的動作與力道，進而循序練習直線到曲線及其他圖形變化的操作。
- 觀察幼兒是否可以連續剪、沿線剪並給予鼓勵。
- 精細動作練習，有助於提升運筆穩定度。



我愛學習 2

~幼兒居家成長套餐~

◆ 教保服務人員 ◆ 關懷暖暖包 ◆



3-5歲 本週 跳 身體平衡能力 大肌肉活動

準備材料與工具：繩膠帶、封箱膠帶、止滑墊、小椅子

家長陪伴甜甜圈

- 動感遊戲：在穩定的活動空間設定好起點和平衡位置。
- 安全提醒：場地清潔空且無雜物，避免尖銳。
- 水分補充：隨時補充適量水分並記得擦汗。
- 鼓勵鼓勵：用微笑和正向語言支持幼兒完成任務。

專家協作補給站

- 肢體協調與平衡感訓練 (如：單腳站立、平衡木)
- 動作能力 (如：爬樓梯、跨欄)
- 生活自理能力與大肌肉活動 (如：搬運物品、推車)

臺北市政府教育局

3-5歲
本週
成長重點

跳

身體平衡能力

大肌肉活動

寶貝的居家成長任務，我們一起來關心！

- 家裡是否有足夠的空間可以進行活動？不一定要有很寬敞的地方，只要有直線距離的空間，讓幼兒多來回幾趟也可以達到運動目的。
- 跳和走與跑不同，需要更多的身體協調性，因此幼兒要多動多練習就會進步。
- 老師可以主動分享在學校大肌肉活動中觀察到幼兒在「跳的部分」的能力狀況和態度表現（很認真的挑戰、不輕易放棄、較無自信、擔心做不好.....）

