

臺南市東區崇明國民小學附設幼兒園  
蒲公英班

112學年度第二學期  
出汗性大肌肉活動紀錄  
113年4月

第八週

球類運動-好玩的球

目標

- 幼兒可以運用器材發展創新玩法
- 討論與建立遊戲規則進行分組與團體活動



時間:113年4月1日(一)

活動內容:氣球活動

- 討論氣球的玩法有哪些?與玩玩?
- 一人一顆氣球,幼兒自己用自己想玩的方式去玩氣球。



時間:113年4月2日(二)

活動內容:用球拍兩人一組拍打氣球

時間:113年4月3日(三)

活動內容:

用手或羽毛球拍輕拍氣球並追逐氣球



第九週

移位活動

目標

- 應用組合及變化各種動作,享受肢體運動的樂趣(包含揮動、擺動、扭轉、旋轉、彎曲、捲曲、伸展、蹲、抖動以及支撐)
- 練習移動性動作的協調性



時間:113年4月8日(一)  
活動內容:  
1.歡樂律動  
2.操場跑步  
3.趣味體能-騎空氣棒跳躍、把空氣棒跑步、踢空氣棒前進、把空氣棒當火箭炮往前丟擲



時間:113年4月9日(二)  
活動內容:  
1.歡樂律動: baby shark、哇哈哈、加油鴨  
2.操場跑步  
3.趣味體能-騎空氣棒跳躍、把空氣棒跑步、踢空氣棒前進、把空氣棒當火箭炮往前丟擲、兩人合作肚子支撐空氣棒前進



時間:113年4月10日(三)  
活動內容:  
1.歡樂律動: baby shark、打勾勾、hungry caterpillar  
2.操場跑步  
3.趣味體能-兩人合作肚子支撐空氣棒前進、拍空氣棒至空中、兩人三腳



時間:113年4月11日(四)  
活動內容:  
1.歡樂律動  
2.操場跑步  
3.趣味體能-用球拍拍球滾動或讓球在球拍上保持平衡、兩人三腳



時間:113年4月12日(五)  
活動內容:  
1.歡樂律動  
2.操場跑步  
3.用球拍拍球移動、空氣棒自由遊戲、兩人三腳

### 第十週

## 飛盤運動-投接運動

目標

- 練習運用上臂力量，扭動腰部夾攏飛盤
- 練習眼睛看著飛盤，依照高度與速度調整動作，用手掌接飛盤



時間:113年4月15日(一)  
活動內容:  
➢練習正確的擲飛盤技巧  
➢自由練習,可單人也可雙人。

時間:113年4月16日(二)  
活動內容:投擲飛盤進入老師設定的範圍。用量軍繩擺好範圍後,請幼兒投擲進範圍內



時間:113年4月17日(三)  
活動內容:設置保齡球瓶,練習用飛盤射中目標物。



時間:113年4月18日(四)  
活動內容:設置保齡球瓶,練習用飛盤射中目標物。




時間:113年4月19日(五)  
活動內容:  
1.操場跑步  
2.空氣棒遊戲、球拍拍球

### 第十一週

### 球類運動-躲避球

目標

- 綜合運用投擲與接球的運動技能進行躲避球運動
- 遵守安全活動的原則



時間:113年4月22日(一)  
活動內容:  
1. 歡樂律動: 打勾勾、恐龍體操  
2. 操場跑步  
3. 團體遊戲-躲避球  
4. 兩人分組彈地球和地上滾球遊戲



時間:113年4月23日(二)  
活動內容:  
1. 歡樂律動: 打勾勾、恐龍體操、加油鴨  
2. 操場跑步  
3. 團體遊戲-躲避球  
4. 兩人分組彈地球和地上滾球遊戲



時間:113年4月24日(三)  
活動內容:  
1. 操場跑步  
2. 團體遊戲-躲避球  
3. 兩人分組彈地球和地上滾球遊戲



時間:113年4月25日(四)  
活動內容:  
1. 歡樂律動: baby shark、哇哈哈、the hungry caterpillar  
2. 操場跑步  
3. 兩人分組彈地球和地上滾球遊戲



時間:113年4月26日(五)  
活動內容:  
1. 歡樂律動  
2. 彈跳床  
3. 團體遊戲-躲避球  
4. 兩人分組彈地球和地上滾球遊戲

第十二週  
好玩的氣球傘

目標

- 在合作遊戲的運動情境中練習動作的協調與敏捷
- 覺察身體活動的安全距離



# 大肌肉活動花絮~走直線



# 大肌肉活動花絮~立定跳遠





大肌肉活動花絮~  
呼拉圈+跨欄



大肌肉活動花絮~  
球類-有趣的投籃





大肌肉活動花絮~  
有趣的滑板車

112 學年度合作教育盃幼兒園大家跑競賽

