

表 3-5 親子體能活動設計

週數	動作技能	類型	活動名稱	活動內容	圖示	所需器材	空間
1	移動性 操作性	閃躲	快閃躲避球	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備紙球或襪子球，用繩子、磁磚地線作為活動的限制空間。 2. 家長與幼兒輪流當進攻者與防守者，負責丟球和閃躲。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 各式小球（如小皮球、彈簧球、彩色塑膠球、紙球、襪子球） 2. 繩子 	室內或室外
				<p>延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中間隔一個界線，兩邊站人，兩邊球數相同。 2. 雙方互相丟球，比賽時間到，看哪方剩最少顆球，即可獲勝。 			
2	移動性	爬行	跑跑手推車	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長雙手抓住幼兒雙腳，將之抬起，幼兒靠著雙手的力氣，直線往前爬行約 2 公尺。抵達終點，可得一張貼紙。 2. 在直線間擺放障礙物（如玩具、生活小物），讓幼兒挑戰 S 型爬行。 	 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玩具（如積木、娃娃） 2. 生活小物（如衛生紙、瓶子） 	室內
				<p>延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 親子雙手撐地，做出拱橋姿勢，可隨意爬行。 2. 幼兒可隨意爬進、爬出家長的山洞。 			

3	移動性 操作性	丟接	你丟我接	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備任何可丟的物品，如：娃娃、各式小球、空塑膠瓶、瓶蓋、衛生紙。 2. 一人負責丟，另一人可拿盆子、桶子、洗衣籃接，兩人輪流進行。 <p>備註：可朝不同方向丟出物品。</p> <p>延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長與幼兒到戶外玩丟接球遊戲。 2. 一人撕廢紙、廣告雜誌，由上往下放，另一人拿著盆子、籃子接，兩人輪流進行。 	  	<ol style="list-style-type: none"> 1. 娃娃 2. 各式小球 3. 空塑膠瓶 4. 瓶蓋 5. 衛生紙 6. 盆子 7. 桶子 8. 洗衣籃 	室內或室外
4	操作性	踢	小小射門王	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長兩腳跨開當作球門，讓幼兒練習將球踢進球門，兩人輪流進行。 <p>延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長與幼兒來回踢球。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 小皮球 	室外
5	移動性	跑	誰來抓尾巴	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家長與幼兒各自將一條毛巾塞入後褲，並預留一段毛巾在外。 2. 開始時，搶下對方的毛巾，即可獲勝。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 毛巾 2. 塑膠袋 3. 便利貼 4. 膠帶 5. 廢紙 	室內或室外

				<p>延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 改用塑膠袋，綁在腳踝，需踩到對方腳踝上的塑膠袋。 2. 使用便利貼，在每人的背部各貼五張。開始時，撕下對方的便利貼，撕下越多張獲勝。 <p>備註：若無便利貼，使用膠帶黏廢紙貼在身上。</p>			
6	移動性	反應	眼明手快	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一人將放在地板上的物品（如各式罐子、彩色筆）立起，另一人負責將這些物品放下，此動作同時進行，看誰的速度快。 2. 準備正反數量相同的撲克牌，一人負責將正面翻反面，另一人負責將反面翻正面，看誰翻牌最快。 <p>延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一人先扶著掃把，當放手時，對面的人需跑向前接住，輪流進行。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 各式罐子（如洗面乳、防曬乳、乳液、飲料瓶） 2. 彩色筆 3. 撲克牌 4. 掃把 	室內
7	操作性	打	快樂枕頭仗	<p>主要活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人站好定點，拿枕頭互相拍、戳對方，直到對方移動位置。 2. 家長與幼兒雙腳各夾一顆枕頭，夾著走或夾著跳，後面的人追著前面的人打。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 枕頭 	室內

				<p>延伸活動：</p> <p>1. 全家一起參與枕頭大戰。</p>			
8	操作性	擊	小小棒球員	<p>主要活動：</p> <p>1. 家長站在幼兒對面，定點投擲各式小球。</p> <p>2. 幼兒使用巧拼、雜誌、板子等，將飛來的球往下擊。</p> <p>備註：家長可隨意朝各方向丟球，幼兒須依照球飛來的方向擊球。</p>		<p>1. 各式小球</p> <p>2. 巧拼</p> <p>3. 雜誌</p> <p>4. 板子</p> <p>5. 棒球</p> <p>6. 回收罐子</p>	室內或室外
				<p>延伸活動：</p> <p>1. 家長與幼兒到戶外進行打棒球。</p> <p>2. 家長利用回收罐子，疊成一座城堡，幼兒拿著紙球將城堡擊垮。</p>	 		