

屏東縣滿州鄉滿州國小附設幼兒園 114 學年度上學期 週報

主題名稱:小身體大發現

周次:十二

日期:114.11.17~11.21

親子園地

※本週發回: 盥洗用具及寢具, 請**確實清洗**後隔週一帶回學校。

※重要提醒: 11/27〈四〉校外教學, 請穿著紅色班服到校。

家長簽名: _____

家長的話

教學內容

延伸前幾周的活動課程, 身體能夠呈現多種不同的動作, 除了走跑蹲坐之外, 這個禮拜要帶著孩子來玩“跳”的遊戲活動, 跳躍是一種全身性的訓練, 可以增強爆發力、肌力, 進而改善身體的平衡與協調性, 跳躍對於孩子的日常活動中是很常見到的動作, 不過跳躍的方式種類有很多種, 不同的跳躍方式訓練到的身體肌肉也會大不相同, 大家一起來練習看看喔!

跳躍的方式-可以怎麼跳?



活動前來個暖暖身, 滾動一下身體



身體拉拉筋，雙腳轉一轉



向上跳



前後跳



左右跳



開合跳



蹲跳



一起動一動-前後跳



一起動一動-左右跳



一起動一動-蹲跳

一起玩跳躍遊戲

學會了各種跳躍的方式，陸續加入了好玩的遊戲，利用一個大圓圈來玩跳躍的遊戲，並藉著鼓聲學會聽從指令做跳躍動作。



面對大圓圈，準備前後跳



隨著鼓聲做前後跳躍的動作



一起轉向側邊，聽著鼓聲左右跳起來



隨著鼓聲繞著大圓跳起來

跟著小布球一起玩跳躍遊戲，這一關會有兩個指令，跳躍的方式結合拿取指定的小布球顏色，記住了兩個指令後，便出發拿取正確的小布球顏色，再跳回起點完成任務。



遊戲開始前複習一下顏色



用蹲跳的方式前進



用指定的跳躍方式前進



ㄉ~~跳到這裡有人好像忘記要拿什麼顏色了



找到指定顏色後跳回起點完成任務

動物跳跳跳

動物行走的方式有許多種，主要用跳的動物有兔子、青蛙、袋鼠，我們也來學學這些動物們一起來跳躍玩遊戲。



一起合作彩繪動物



模仿動物跳



一起來玩遊戲



池塘裡青蛙



我們是袋鼠



可愛的小兔子

一起來玩動物跳



喜憨兒贈送餐盒

