

幼小衔接延展学习活动

体能篇 (1)



活动名称:	气球小健儿
学习范畴:	体能与健康、幼儿数学
级别:	高班
人数:	2-3 人
材料:	气球

活动目标:

- 提升大、小肌肉及手眼协调能力
- 提升专注力和视觉追踪能力

内容/玩法:

1. 幼儿或家长先吹一个气球
2. 幼儿和家长面对面坐，交替用手将气球向对方往上拍
3. 参加者不可让气球着地，气球着地需重新开始
4. 幼儿和家长面对面站立，交替用手将气球向对方往上拍
5. 各方要将气球向上自拍 2 次，才可将气球传给对方
6. 掌握后，可逐步增加自拍气球次数
7. 幼儿和家面对面站立，交替用脚/膝踢气球



幼小衔接延展学习活动

体能篇 (2)



活动名称:	家庭小奥运会
学习范畴:	体能与健康
级别:	高班
人数:	2-3 人
材料:	纸及笔

活动目标:

- 提升灵活性及耐力
- 藉认识不同体育项目，提升组织及记忆力

内容/玩法:

方法一

1. 家长与幼儿回顾之前曾看过奥运赛事的体育项目
2. 幼儿和家长各自以图画或文字记下不同体育项目
3. 双方轮流以肢体动作做出(2)记下的一项体育项目让对方猜
4. 猜对的得 1 分，双方不可重复已做过的项目
5. 得分最多者为胜

方法二

1. 由一方先说一项运动和做相应动作
2. 另一方跟着做，再加上自己的一个新运动和动作，如此类推
3. 直至一方接不上、忘记或记错运动项目便停止



幼小衔接延展学习活动

体能篇 (3)



活动名称:	手到拿来
学习范畴:	体能与健康
级别:	高班
人数:	2-3 人
材料:	厕纸筒 5 - 10 个

活动目标:

- 强化手指力量和操控能力
- 提升解难能力

内容/玩法:

1. 参加者将多个厕纸筒放在一起
2. 参加者用一只手(左或右)拿取最多数量厕纸筒
3. 维持 5 秒时间，没有厕纸筒跌下来便成功完成挑战

备注:

1. 家长可引导幼儿思考用不同办法取最多厕纸筒，如可把厕纸筒中心部分套在五只手指上，亦可把厕纸筒放在手掌上，或是重迭在手中其他厕纸筒上

