

幼小銜接延展學習活動

體能篇 (1)



活動名稱:	氣球小健兒
學習範疇:	體能與健康、幼兒數學
級別:	高班
人數:	2-3 人
材料:	氣球

活動目標:

- 提升大、小肌肉及手眼協調能力
- 提升專注力和視覺追蹤能力

內容/玩法:

1. 幼兒或家長先吹一個氣球
2. 幼兒和家長面對面坐，交替用手將氣球向對方往上拍
3. 參加者不可讓氣球着地，氣球着地需重新開始
4. 幼兒和家長面對面站立，交替用手將氣球向對方往上拍
5. 各方要將氣球向上自拍 2 次，才可將氣球傳給對方
6. 掌握後，可逐步增加自拍氣球次數
7. 幼兒和家面對面站立，交替用腳/膝踢氣球



幼小銜接延展學習活動

體能篇 (2)



活動名稱:	家庭小奧運會
學習範疇:	體能與健康
級別:	高班
人數:	2-3 人
材料:	紙及筆

活動目標:

- 提升靈活性及耐力
- 藉認識不同體育項目，提升組織及記憶力

內容/玩法:

方法一

1. 家長與幼兒回顧之前曾看過奧運賽事的體育項目
2. 幼兒和家長各自以圖畫或文字記下不同體育項目
3. 雙方輪流以肢體動作做出(2)記下的一項體育項目讓對方猜
4. 猜對的得 1 分，雙方不可重覆已做過的項目
5. 得分最多者為勝

方法二

1. 由一方先說一項運動和做相應動作
2. 另一方跟着做，再加上自己的一個新運動和動作，如此類推
3. 直至一方接不上、忘記或記錯運動項目便停止



幼小銜接延展學習活動

體能篇 (3)



活動名稱:	手到拿來
學習範疇:	體能與健康
級別:	高班
人數:	2-3 人
材料:	廁紙筒 5 - 10 個

活動目標:

- 強化手指力量和操控能力
- 提升解難能力

內容/玩法:

1. 參加者將多個廁紙筒放在一起
2. 參加者用一隻手(左或右)拿取最多數量廁紙筒
3. 維持 5 秒時間，沒有廁紙筒跌下來便成功完成挑戰

備註:

1. 家長可引導幼兒思考用不同辦法取最多廁紙筒，如可把廁紙筒中心部分套在五隻手指上，亦可把廁紙筒放在手掌上，或是重疊在手中其他廁紙筒上

