

動物大競步

學習範疇：感覺肌能

學習目標：

- 用不同姿勢爬行，以提供豐富的觸覺及本體感覺經驗，並改善姿勢控制能力

步驟：

1. 向兒童介紹即將進行「動物大競步」遊戲，然後提醒他須跟從指示進行活動。
2. 成人示範模仿不同動物的姿勢，讓兒童逐一模仿：烏龜（俯臥，手腳及腹部貼地）、企鵝（雙手放在身體兩旁跪著）、青蛙（蹲著雙手撐地）、小狗（四點跪）或螃蟹（仰臥，雙手雙腳撐地，背部離地）等。
3. 讓兒童嘗試維持姿勢十秒後，嘗試扮動物在指定路徑走路或爬行至目的地，並與其他兒童比賽。

注意事項：

- 兒童扮演動物時需要較強的上肢穩定性及支撐力度、身體協調和動作計劃等能力。成人可先從較簡單容易的姿勢開始，逐漸提昇對體能要求。

