

幼稚園教育計劃 中華文化校本學習活動 展示表格

博愛醫院任永賢夫人幼稚園幼兒中心

學校名稱

2022-2023

學年

K3

年級

活動名稱

中國太極體驗

活動目標

- 欣賞中國太極武術。
- 初步體驗太極的武術。

活動簡介

1. 老師先播放太極武術的片段讓幼兒觀看，引導他們知道太極武術已有百多年歷史，是中國傳統武術。
2. 介紹耍太極的益處，可從柔軟運動可以鬆弛緊張和焦慮的心理，長期練習活動比較慢的太極拳操，對老年人平衡控制，動作靈活性和心肺功能皆有幫助。
3. 請幼兒一起跟隨影片及輕音樂進行一小段的太極拳。
4. 過程中，引導幼兒感受自己身體的動作、呼吸及平靜的心情。

總結：

此活動延伸至扮演區，幼兒可穿上太極服飾，一邊觀看影片，一邊進行太極拳。

活動記錄 (例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音)

