A group of seven young children in blue and yellow uniforms are lying on their backs on a green playground mat. They are in a relaxed, stretching pose with their arms and legs extended. The mat has colorful patterns, including a large yellow star and a pink and orange shape. The background shows a red and green running track and some greenery.

**2008 / 2009 學年教學設計獎勵計劃**

**幼兒體藝營**

**參選編號：J019**

**學科名稱：體能**

**適合程度：幼三**

## 簡介

以幼兒為主體是幼兒教育的主要教學理念，傳統的教學主要是以認知方面為主，二十一世紀的幼兒教育，不再以傳統的方式進行教學，而是著重於幼兒的全人發展，而體能教學是現今幼兒教學不可缺少的一環，體能活動是幼兒教育重要組成部分，是培養幼兒德、智、體、群、美不可缺少之因素，促進幼兒身體素質的發展，爲了讓幼兒在成長過程中，有良好的生理和心理的發展，透過各項體能活動，幼兒能夠主動學習和探索，教師在課堂中設計出不同的遊戲，引發幼兒的興趣，使幼兒樂在其中，勇於表現自己，增強幼兒的自信。

在本次的課程設計中，按照幼兒動作發展爲活動核心，循序漸進地依據動作技能學習規律設計而成，提出幼兒在發展階段中，有七大類體能最爲重要，即平衡、協調、力量及爆發力、肌耐力、柔軟度、敏捷性及速度，課堂設計中亦會以這七大類爲目標。遊戲是幼兒生活的一部分，利用遊戲吸引幼兒參與體能活動，既能配合幼兒的生活需要，發展他們的運動技能，又可以幫助他們培養做運動的習慣，所以本次課程亦以基本動作技能和活動遊戲組成，從遊戲中培養幼兒的各方面能力，遊戲活動中還涉及了品德教育，培養幼兒樂於助人，合作等來促進幼兒從自我中心邁向社交發展。

期望透過此體能活動設計爲幼兒提供適性的體能活動，鍛煉出強健的體魄，讓新世紀幼兒能健康成長。

## 目錄

<b>1 緒論</b> .....	<b>3</b>
1.1 文獻探討.....	3
1.2 活動總目標.....	4
1.3 研究背景.....	4
1.4 研究內容.....	5
<b>2 活動內容</b> .....	<b>7</b>
2.1 基本動作學習內容進度表.....	7
2.2 活動教案.....	9
2.2.1 走---平衡木.....	9
2.2.2 跑.....	11
2.2.3 爬.....	18
2.2.4 滾.....	25
2.2.5 單腳站.....	29
2.2.6 伸展及彎曲---快樂傘.....	30
2.2.7 拉---拔河.....	34
2.2.8 混合技能.....	35
2.2.9 跳.....	37
2.2.10 拍擊---拍樽.....	45
2.2.11 投擲.....	46
2.2.12 拋接.....	52
2.2.13 推---呼拉圈.....	54
2.2.14 踢---足球.....	58
2.2.15 擊打---曲棍球.....	60
2.2.16 混合技能.....	62
2.3 活動評估.....	65
<b>3 總結</b> .....	<b>68</b>
3.1 反思及建議.....	70
<b>附件一 活動相片</b> .....	<b>71</b>
<b>參考文獻</b> .....	<b>90</b>

# 1 緒論

一直以來，幼兒教育著重幼兒身心全面發展，近年來，不少人的身體質素隨著科技的急速發展呈反向的下滑，病菌也在近十年內有大型的爆發事例，政府的宣傳更喚起我們要改善身體素質，可從教育方面著手，積極配合健康教育的方針，本研究決定循這方面為幼兒設計一系列的體能活動，期望能為教育同工提供有用的參考資料，更希望為幼兒帶來適性的學習途徑。

## 1.1 文獻探討

根據所有參考文獻的資料整理，發現不同學者的闡述皆有不同，其中有以下幾種說法：

1. “拉邦認為人類做的各種，都是由身體產生，而動作的動力、活動空間、主體與同伴或物件接觸時產生不同的動作，會令動作有所變化或動作質量改變。把拉邦的動作原理應用於幼兒體能活動中，最重要是鼓勵幼兒發揮創意，提供幼兒發掘自我，表達自我的機會。所以是次課程設計亦採用了拉邦的動作原理，引導幼兒進行探索，讓他們自行做出動作，教師應容許幼兒創作出各種不同的動作，而不是固有或單一的動作。”
2. 綜合朱志娟在《如何對幼兒進行體育教育》提出，幼兒園教育活動中，體育活動是否有重要地位？保育和教育作為一體的學期教育，對幼兒實施全面和諧發展的教育時，必須把體育放在首要地位，不能因為體育效果難以在短時間顯示出來，而有意無意地忽視它。並提出如何對幼兒進行體育教育：
  - A. 按幼兒的生、心理特點來安排教學
    - (1) 生理特點：不能進行過長時間大強度訓練，具有特殊性及選擇性的特點，讓幼兒進行一些基本動作、身體姿勢及體操和體育遊戲等內容的體育活動。
    - (2) 心理特點：依人類心理發展規律及年齡心理特徵，幼兒期以具體形象思維，社會性較差，意志不堅定，對問題的判斷力差，應變能力弱，情緒不穩定等；但喜愛玩耍和遊戲，天性好動，對新事物好奇心強，且強創新的探究能力。

故就這兩方面為幼兒設計適合其身理特質的體能遊戲，並設置適宜教育環境，提高教育作用。

### B. 注重幼兒體育興趣的培養

珍惜幼兒好玩的情感體驗，注意選擇新穎有趣的遊戲作為教學內容，採取多元化，適合幼兒年齡並具吸引力的教法和措施，使之能透過玩樂反覆練習教師安排的種種基本動作練習，逐步令幼兒從興趣動機轉化為內在興趣。

#### C. 幼兒體育教育必須采用切實可行的教育方法

- (1) 可控性體育訓練法：訓練幼兒活動能力進行身體鍛鍊促進幼兒生長發育。
- (2) 遊戲法：採遊戲形式進行，提高幼兒積極參與的積極性，選擇適性的遊戲至為重要。
- (3) 情境教育法：教師有意識地設置活動環境，讓幼兒認識體育技能同時學到其他領域的知識。
- (4) 體育比賽法：讓幼兒實踐合理的規則完成比賽，豐富體育知識並激發智力。

#### D. 在教學過程中要注意安全問題

首要是幼兒的安全問題，要注意各種動作的正確姿勢培養，防止對幼兒未發育完全的身軀做成永久的傷害。

因此，教師們依據這些理論的各種論點，來為幼兒設計出是次系統性、適切性的教學計劃。

## 1.2 活動總目標

根據教育暨青年局有關文獻提及健康與體育領域之幼兒教育階段的資料，研究者將之整理為以下幾點作為本文之總目標：

- ✧ 讓幼兒身心均衡地健康發展
- ✧ 促進幼兒熱愛參加體育活動，並有自己喜愛的運動項目
- ✧ 發展幼兒身體動作的協調性及敏捷性
- ✧ 培養幼兒遵守運動規則，在運動中表現體育精神
- ✧ 啟發幼兒解難的能力，在活動中表現主動探究及創作能力
- ✧ 鍛鍊幼兒基本動作，並對不同環境有初步的適應能力
- ✧ 加強幼兒的語言發展，透過發表個人意見及參與簡單的討論來提昇個人的自信心

## 1.3 研究背景

教學方面

要更有效地發展幼兒的體能，除了要有良好的設計理念外，環境亦是不可缺少的一部分，我校有充足活動空間，讓幼兒進行活動，所以在教學過程中，不會因為環境的而局限了幼兒的創作，從而提高了教學品質。研究者任教學校環境空間廣闊，設施完善，便能為幼兒提供足夠的空間去鍛鍊幼兒的基本動作；從教學經驗觀察所知，幼兒對於說教過多，技術要求的教學會因其思維尚不完善而受到影響，會不易接受及提不起興趣，相反，對於可觀察，易於模仿的感性思維體育課會表現較熱心，發現課餘時幼兒對操場活動及體能相關遊戲特感興趣，便決定依照我校的各項條件設計適合的活動，作為是次研究的根據。

### 幼兒方面

由於時代變遷，生活型態改變，父母忙於工作，導致現今幼兒缺乏玩伴，遊戲空間不足；加上科技發達，交通便利，以及父母對幼兒的過度保護，使得幼兒身體活動的機會日益減少。吃得多，動得少，危機感弱，結果造成幼兒的身體各種毛病，抵抗力下降，統感失調的幼兒也越來越多，且體育知識貧乏，在體育課中較易興奮，精神不易集中。

於是研究者利用幼兒喜歡活蹦亂跳的天性，用遊戲的形式，有計劃的設計不同體能活動，致力發展幼兒身體的基本動作，期望幼兒透過遊戲方式，樂於運動、認識運動。並藉由教師對運動的指導，了解自己的身體，學會巧妙地使用身體，增強個人的體質和心肺功能，更希望藉以提醒家長幼兒期運動遊戲對幼兒生活的重要性，攜手培育幼兒健康快樂地成長。

## 1.4 研究內容

是次研究對象為幼高班幼兒，年齡介乎於 5~6 歲，活動人數約有 20 人，每節課時約 25~30 分鐘，每個課題均以所學的體能活動之簡稱為課題，如“走”，並將之分為幾個課節解構動作，從而提高教學質量。每節課大致會分為以下幾項：

### 1. 準備活動

準備活動為進入主要活動前，生、心理的準備過程，大約為 5 分鐘，一般有兩種活動形式：

- (1) 暖身活動：簡單的基本動作練習，一些移動性技巧或非移動性技巧，如能提高心跳率或令身體增溫的動作更佳，最好與主要活動相關，也可以是利用音樂一起做律動；
- (2) 引起動機：即引起學習興趣，引起的方法可以是環境佈置，故事講述，觀賞圖片等進行；或複習及鞏固所學的基本動作，讓幼兒在心理上和生理上作準備需要，內容需配合第二部分的活動。

2. 主要活動（或稱為發展活動）

這是每課節的教學重點，大約 20~23 分鐘，運用遊戲訓練主要的基礎動作，基礎動作包括移動性動作、非移動性動作、穩定性動作及操縱性動作。以基礎動作配合幼兒的發展和興趣，目的在於令幼兒了解運動的技巧，及透過活動統整幼兒各方面的發展，可分為幾個步驟進行：

- (1) 動作示範及講解：簡單扼要且口語化，並配合分解動作；
- (2) 模仿練習：讓幼兒跟著教師所講嘗試練習；
- (3) 修正動作：教師介入，矯正幼兒做出正確動作；
- (4) 反覆練習：讓幼兒不斷透過遊戲得到練習的機會。

3. 緩和活動：少於或相等於 5 分鐘的時間，作用是帶領幼兒降低活動量，及整理情緒，以及安排結束形式，增強幼兒對課節內容的印象。



## 2 活動內容

### 2.1 基本動作學習內容進度表

序	基本動作學習內容		律動	節數
	動作練習	遊戲活動		
1	走平衡木	饑餓的小鳥 我是一架小飛機	叮噠	2 節
2	跑	逃出生天 我是小士兵 一二三紅綠燈 重陽節登山樂無趣 奪寶奇兵 我來你跑 掉手帕	叮噠 有氧鋸鈴操 加油!加油!運動會 感謝父母的愛	7 節
3	爬	小地鼠挖隧道 寶寶爬行大賽 熊貓先生重建家園 落大雨! 螞蟻躲躲躲 落大雨! 螞蟻躲躲躲(加強版) 趣緻動物扮嘢大賽 禮上往來	叮噠 我的驕傲 世上只有 可愛的小朋友 有氧鋸鈴操	7 節
4	滾	香腸滾一滾 我最鍾意 BBQ 小小體操選手	啪啦啪啦	3 節
5	單腳站	金雞獨立	我的驕傲	1 節
6	伸展及彎曲 快樂傘	我要吹過大波波 炒粒大魚蛋 小狗回家了 松鼠找食物	每日種一個願望 有氧鋸鈴操	4 節
7	拉	大型“拔河”比賽	啪啦啪啦	1 節
8	混合技能	摘星球 小紅帽送水果	飛起來	2 節
9	跳	猜大王		7 節



	---雙腳跳 ---單腳跳 ---雙腳向前跳 ---立定跳遠 ---袋鼠跳 ---單腳跳和雙腳跳	小鳥要回家 小白兔種樹 飛天小松鼠 跳跳札金牌 魔法洞 數字格子跳跳樂	永遠的畫面 飛起來	
10	拍擊 拍樽	拍拍樂無窮	可愛的小朋友	1 節
11	投擲 ---投球 ---擲豆袋	全情投入 大家來比試 步步為營 比一比、打怪獸 大魚吃豆	可愛的小朋友 加油!加油!運動會 每日種一個願望 叮噠	5 節
12	拋接	運“鑽”乾坤 小丑王	叮噠	2 節
13	推 呼拉圈	爭奪大朱古力選拔賽 大象滾圈圈 呼拉圈接力賽 請直呼我名字	感謝父母的愛	4 節
14	踢 足球	我是一個足球員(一) 我是一個足球員(二)	我的驕傲	2 節
15	擊打 曲棍球	我是一個曲棍球員(一) 我是一個曲棍球員(二)	感謝父母的愛	2 節
16	混合技能	森林探險歷奇 小英雄大比併	啪啦啪啦	2 節

## 2.2 活動教案

### 2.2.1 走---平衡木

基本動作技能：走---平衡木

課節：兩課節

律動：叮噠

活動目標：

1. 訓練幼兒的平衡力
2. 樂於與同伴合作並完成遊戲任務
3. 培養幼兒的專注力
4. 培養幼兒樂於幫助別人的情感
5. 培養幼兒的解難能力

活動準備：圈、小型平衡木

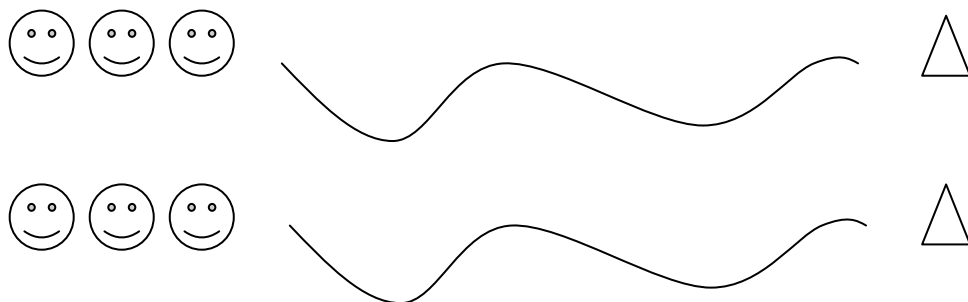
活動流程：

律動：叮噠

一. 動作練習：

1. 教師在活動裡四處走動並出示小型平衡木說：「我們平時在地上走動時十分容易，如果我們在這條平衡木上走動，是否也這麼容易呢？」
2. 教師讓幼兒自由在小型平衡木上走動並引導幼兒說出當中的困難。
3. 教師與幼兒一起探討走平衡木的難處並讓幼兒分組解決問題。
4. 討論結束後，教師與幼兒一起選出最有效的方法，並讓幼兒分組進行練習。

二. 遊戲：饑餓的小鳥



1. 教師利用故事引入，教師扮作一只小鳥並說：「我今天與小朋友做了很多運動，而且飛過了許多條小河，現在很累和很餓，怎麼辦？我很餓和很累，小朋友你們可以幫我嗎？」
2. 教師把幼兒分成兩組，幼兒必須把食物(圈)運回小鳥的家，沿途會經過一條小河，幼兒要利用之前討論的方法走過平衡木，並不可掉進小河，否則

要走向起點，由頭開始，兩組幼兒進行比賽，看看哪一組最快幫小鳥找到所有的食物。

3. 小結遊戲情況。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：走---高、低平衡木

課節：一課節

律動：叮噹

活動目標：

1. 訓練幼兒的平衡力
2. 提昇幼兒平衡技巧
3. 樂於與同伴合作並完成遊戲任務
4. 培養幼兒樂於助人

活動準備：大型平衡木

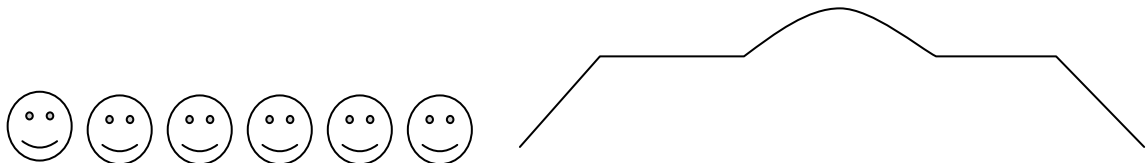
活動流程：

一. 律動：叮噹

二. 動作練習：

1. 教師拿出小型平衡木，教師讓幼兒自由走動平衡木，鞏固幼兒平衡感。
2. 教師出示大型平衡木----分別有高、低之分，教師示範如果走過高、低平衡木，並解析幼兒要注意的地方。
3. 教師讓幼兒嘗試走高、低平衡木。

三. 遊戲：我是一架小飛機



1. 教師延續上一堂的小故事，「小鳥十分多謝小朋友幫牠找到很多食物，小鳥吃了很多食物，現在肚子非常大，飛不起，怎麼辦？小鳥趕著回家，因為小鳥的媽媽擔心小鳥，小朋友，你們有辦法幫助小鳥嗎？」教師引導幼兒說出不同的答案。
2. 教師請幼兒扮作飛機，把小鳥送回家。
3. 小結遊戲情況。

四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

## 2.2.2 跑

基本動作技能：跑

課節：兩課節

律動：叮噹

活動目標：

1. 訓練跑的正确姿勢；
2. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲；
3. 培養幼兒主動學習的興趣；
4. 了解集體生活的規則。

活動準備：圖片、音樂 CD、搖鼓

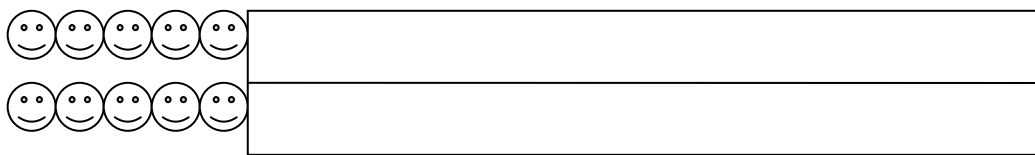
活動流程：

一. 律動：叮噹

二. 動作練習：

1. 教師先講述及示範跑步的正确姿勢，如：跑步時教授幼兒頭部不要左顧右盼，上肢主要雙肩及手的擺動，拳頭放鬆，手肘部位應成直角等基本概念。
2. 請幼兒站立在白色線上，右腳向前踏一步，手肘部份成直角，當聽到教師搖動搖鼓時，幼兒開始進行練習手肘上下擺動練習，當教師停止搖動，幼兒則停止，然後轉換左腳上前。
3. 當教師搖動搖鼓，幼兒可自由在操場隨意跑，當教師停止搖動，幼兒則沿地站立。

三. 遊戲：逃出生天



1. 情景引入，幼兒模仿在家中睡覺，突然屋外傳來火警鐘聲，打開門才得知外面發生火警，所以幼兒馬上要按照教師指示的路線逃跑。
2. 請幼兒分成兩隊站立在起跑線前，做好起跑動作，教師先出發跑到終點，然後教師給予幼兒指令，示意他們出發，一個接一個從起點跑至終於，幼兒開始進行活動；以最快完成的組別為勝。
3. 小結遊戲情況，教師在幼兒進行活動時需記錄幼兒跑步姿勢。(如：呼吸、手肘擺動、是否同手同腳、眼是否望前或是望地等等)

四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：跑---急停

課節：一課節

律動：叮噠

活動目標：

1. 複習跑的技巧；
2. 加強應變能力，聽教師指令做急停動作；
3. 樂於參與遊戲。

活動準備：音樂 CD、搖鼓、哨子

活動流程：

一. 律動：叮噠

二. 動作練習：

1. 請幼兒站在白線上，教師搖動搖鼓，當幼兒聽到指令後慢步行走；當教師停止搖動，幼兒便要靜止站立。教師搖動搖鼓的速度會漸漸加快。

三. 遊戲：我是小士兵



1. 故事引入：將軍訓練士兵去打仗，士兵需留意將軍的指令發動攻勢。
  2. 把幼兒分成兩組站立在起點，當聽到教師吹哨子時幼兒便要快跑，當哨子聲一停幼兒便馬上要沿地靜止定型，當下次哨子聲響起幼兒時繼續出發，幼兒需因應教師的哨子速度越快幼兒跑的速度也要加快，直到到達目的為止。
  3. 小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：跑---急停

課節：一課節

律動：有氧鋤鈴操

活動目標：

1. 加強應變能力，按照信號自然跑和急停；
2. 樂於參與遊戲；
3. 了解集體生活的規則。

活動準備：音樂 CD

活動流程：

一. 律動：有氧鋤鈴操

二. 動作練習：

1. 請幼兒分散站在操場，教師播放音樂，幼兒跟隨教師拍子的節奏快慢做“行”、“跑”的動作，拍子停頓，幼兒跟隨教師的指令，邊模仿邊行。

三. 遊戲：一二三紅綠燈



1. 一位幼兒負責扮演做交通警察作指揮，而其他參加者則站在另一端，相距約 5 米 (可自定距離)。作指揮的幼兒要背著同儕說：「一二三紅綠燈，過馬路要小心！」，然後迅速轉身，當指揮的幼兒便會細心觀察同儕，同儕需要沿地靜止，若忍受不住移動了肢體任何部份便算輸了，輸了便失去遊戲的資格，直至最後看誰能到達目的地的幼兒為勝，遊戲結束，幼兒可自行選出另一人作作指揮。

2. 小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。

四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：跑---斜坡

課節：一課節

律動：有氧鋤鈴操

活動目標：

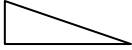
1. 複習跑的技巧；
2. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲；
3. 樂於參與遊戲。

活動準備：音樂 CD、圖卡

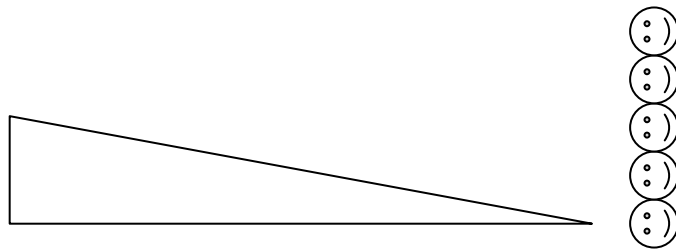
活動流程：

一. 律動：有氧鋤鈴操

二. 動作練習：

1. 請幼兒幻想有甚麼東西是  形狀的(如：山、樓梯、滑梯等等)，讓幼兒跟隨音樂做動作，運用肢體感受斜坡。

三. 遊戲：重陽節登山樂無趣



1. 請幼兒跟隨教師步行平路和斜坡，讓他們感受兩者的差別。
2. 故事引入：講述重陽節快要來臨了，師生們準備登山進行郊遊活動，教師在斜坡兩旁張貼許多風景圖片，沿途讓幼兒欣賞觀光，當步行到達斜坡時，教師引導幼兒幻想天黑了，我們要趕快跑到山頂才能搭帳篷休息，請幼兒跟隨教師加速快跑。
3. 小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。



基本動作技能：折返跑

課節：一課節

律動：加油！加油！運動會

活動目標：

1. 訓練幼兒持物快跑；
2. 認識律動加油！加油！運動會；
3. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲；
4. 培養幼兒主動學習的興趣；
5. 了解集體生活的規則。

活動準備：音樂 CD、動物頭套

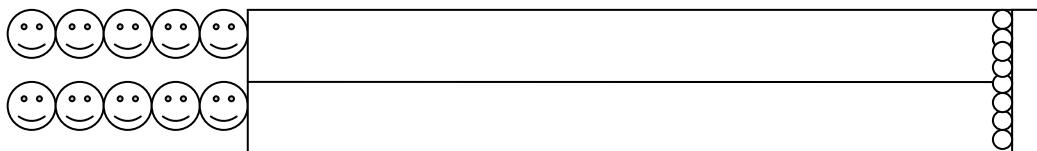
活動流程：

一. 律動：加油！加油！運動會

二. 動作練習：

1. 讓幼兒觀看鐘擺擺動情況，並請他們運用肢體(手指、手、腳，軀幹等等)模仿鐘擺左右擺動的動作及說出感受。
2. 問幼兒除了鐘擺會是左右重複擺動，在日常生活中還有甚麼東西是來回重複擺動或走動？

三. 遊戲：奪寶奇兵



1. 情景引入，幼兒模仿探險家四處尋寶，眼看寶物掛滿在獨木橋的前方，而獨木橋的路非常窄，每次只能讓一個幼兒跑過去拿取寶物，由於獨木橋不太堅固，幼兒必需在上面快慢。
  2. 請幼兒分成兩隊站立在起跑線前，做好起跑動作，每次兩隊各派頭一位幼兒出發，跑到對面掛滿寶物的地方必需拿取一件寶物以最快的速度跑回起點，並要與下位隊員拍手，另一個出發，直至取下全部寶物為止，最快而又取得最多寶物的那一組為勝。
  3. 小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：繞圈跑

課節：一課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 透過遊戲來強加幼兒跑的技能
2. 加強反應力
3. 培養樂於參與遊戲

活動準備：豆袋、呼拉圈

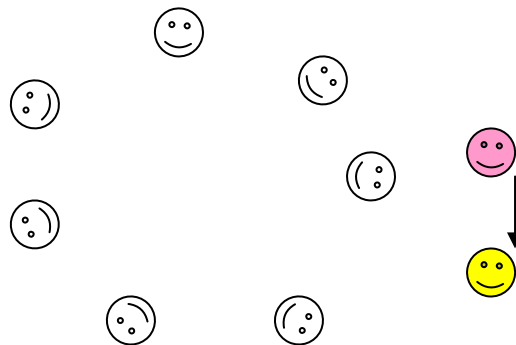
活動流程：

一. 律動：感謝父母的愛

二. 動作練習：

1. 教師請幼兒一個跟一個繞操場跑圈，不能超越前一位幼兒。

三. 遊戲：我來你跑



1. 請一位幼兒當追擊手，一位當被追捕者，其餘幼兒站着圍圈救援兵。
  2. 追擊手追逐被追捕者時，若被追捕者覺身處險境時，被追者可請周圍的救援兵救他，只要被追者跑到救援兵前，該救援兵即變成被追捕者，如此類推，若被追捕者被追擊手捉拿到，則兩者身份交換，繼續遊戲。
  3. 這項任務：幼兒必須在救援兵之圈外跑。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：繞圈跑+急停

課節：一課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 透過遊戲來強加幼兒跑的技能
2. 加強反應力
3. 培養樂於參與遊戲

活動準備：小手帕

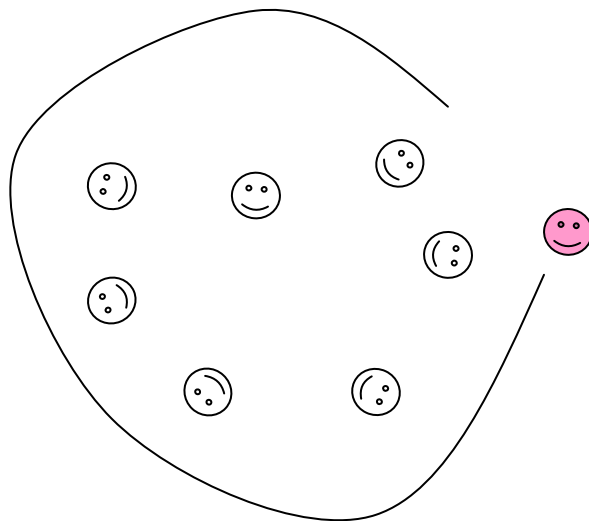
活動流程：

一.律動：感謝父母的愛

二.動作練習：

- 1.教師請全體幼兒原地跑步，當幼兒在跑步跑之時教師會小心地在某些幼兒身後放下小手帕，若發現身後被放了小手帕的幼兒不必跑且立即蹲下來。當教師取回身後的小手帕後該幼兒即站起來繼續原地跑步，教師再考驗其他幼兒的反應。

三.遊戲：掉手帕



1. 請一位幼兒拿着小手帕當敵軍，其餘的當士兵並圍圈坐下來，敵軍會拿着小手帕巡查；那一位士兵不專心，敵軍便可在他不在意時在其身後放下小手帕。
2. 若士兵生發現身後被放了小手帕後必須立即拾起並追逐敵軍，敵軍必須趕快跑到該士兵的座位並坐下來以逃離險阻，若士兵不能追捕敵軍；則變成敵軍繼續遊戲，若能成功追捕敵軍；則敵軍繼續當敵軍，繼續遊戲。
3. 這項任務：幼兒不能作提示，誰的身後被放了小手帕。

4. 小結遊戲情況。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.3 爬

基本動作技能：手膝爬

課節：一課節

律動：叮噹

活動目標：

1. 學習聽從指令
2. 學習手膝爬的動作
3. 鍛鍊幼兒下肢肌力

活動準備：絲花、地籠及音樂 CD

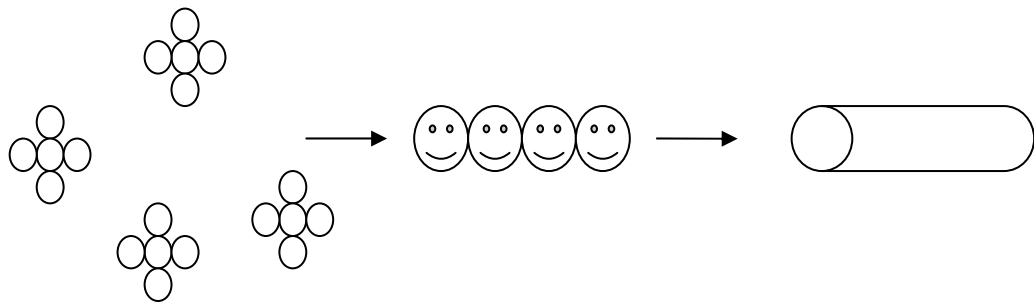
活動流程：

一. 律動：叮噹

二. 動作練習：

1. 教師說花園裡來了一班小地鼠；
2. 地鼠們在花園散步，欣賞美麗的花朵。教師從旁指導手膝爬動作。

三. 遊戲：小地鼠挖隧道



花園：動作練習

挖隧道：排縱列

1. 教師說小地鼠實在太喜歡這個花園了，所以決定在花園旁挖一條地道，方便以後再來探望花兒；
2. 幼兒排一縱列，一個跟一個合作向前挖隧道。
3. 小結遊戲情況。

四. 放鬆：

1. 天黑了，小地鼠今天都很開心，玩得很累，現在正要回家去休息；
2. 小地鼠聽著柔和音樂跟著教師指令做四肢放鬆動作——坐在地上，十指互相緊扣，手心向前，手臂向前伸，保持3秒，然後放鬆；想像自己躺在床上，手腳盡量拉伸及蹬直，拉緊全身肌肉，保持3秒，然後放鬆。

### 基本動作技能：手膝爬

課節：一課節

律動：叮噠

活動目標：

1. 練習手膝爬的動作
2. 聽指令敏捷地變換肢體動作
3. 透過比賽增強幼兒自信心

活動準備：地墊、呼拉圈及音樂 CD

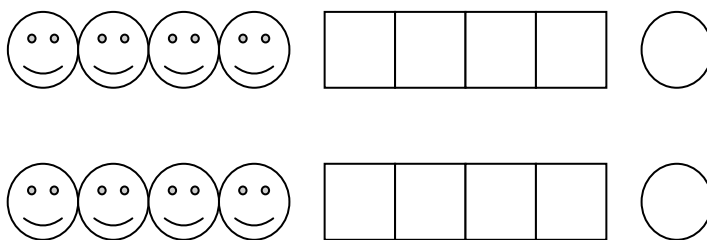
活動流程：

一. 律動：叮噠

二. 動作練習：

1. 教師詢問幼兒是否記得之前手膝爬的動作，請個別幼兒作示範；
2. 教師從旁指導幼兒正確的手膝爬動作，並加以糾正。

三. 遊戲：寶寶爬行大賽



爬行大賽:分兩組向前排及立定

1. 教師與幼兒一起討論有那些會爬行的動物，並指出人類成長的階段也會學習爬行，讓幼兒知道爬行對啓發人類腦部的好處；
2. 教師將幼兒分成兩組，舉行寶寶爬行大賽，講解比賽規則是幼兒動作必須正確，爬過地墊後要在呼拉圈內立定站好，表示完成才可到下一位組員，看那一組的組員都能順利完成便是勝出的一方。

3. 小結遊戲情況。

四. 放鬆：

1. 播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：手膝爬、動態平衡、運物

課節：兩課節

律動：我的驕傲

活動目標：

1. 培養幼兒群體間的合作能力
2. 增強幼兒動態平衡的協調性
3. 激發幼兒解決問題的能力

活動準備：豆袋、地墊、呼拉圈及音樂 CD

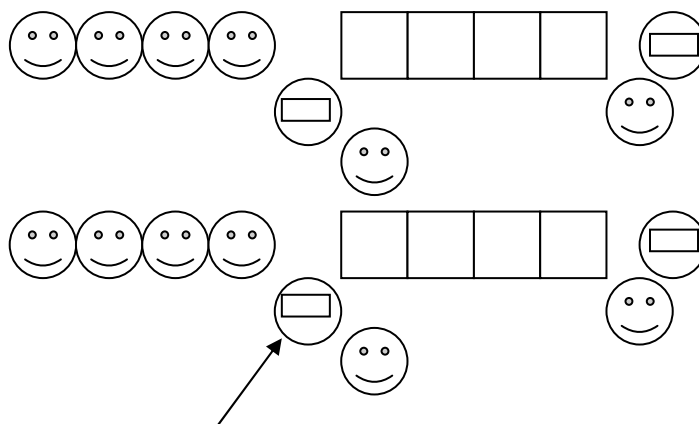
活動流程：

一. 律動：我的驕傲

二. 動作練習：

1. 教師給幼兒看四川災後重建的圖片，引發幼兒同理心；
2. 告訴幼兒四川的小熊貓也一起來幫忙重建家園，為免我們的國寶熊貓先生累壞了，所以請幼兒也一起來幫忙，想想有什麼方法可以減輕熊貓先生的工作，先練習一下不同的運物動作；
3. 請想到運物動作的幼兒出來示範，投票選擇最喜歡的動作來做。

三. 遊戲：熊貓先生重建家園



運物:豆袋放置在呼拉圈中由組員放上

1. 教師請幼兒講解遊戲的玩法，教師從旁提出建議，並協助幼兒分組及設置場地；
2. 幼兒用多人合作的方式來減少來回運物的次數，所以每隊要先派出 3 名組員，2 人負責放豆袋，1 人負責扮演熊貓先生在地上爬行，將豆袋運到目的地；
3. 為令到熊貓先生有休息的時間，準備出發的熊貓先生可以坐下來休息等待一會，兩組人各排一縱列，一個跟一個合作向前邊爬邊運豆袋，直至所有熊貓先生都成功地運送豆袋後便完成任務。
4. 小結遊戲情況。

#### 四. 放鬆：

1. 熊貓先生聽到柔和的音樂想睡了，伸了一個懶腰，把身體向上伸展，雙腳打開與肩同寬，然後放鬆；
2. 趴在地上滾了滾也睡不著，於是雙腳伸伸，雙手又伸伸，最後終於全身放鬆睡著了。

基本動作技能：爬動、爬越

課節：一課節

律動：世上只有

活動目標：

1. 增強幼兒對空間距離的認識
2. 鍛鍊幼兒身體的敏捷反應
3. 培養幼兒的協調能力
4. 培養幼兒解難能力

活動準備：地墊、尼龍繩、坐地的棒及音樂 CD

活動流程：

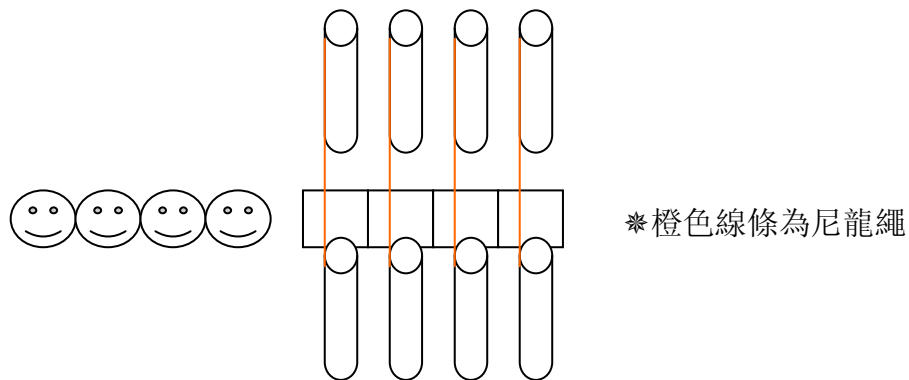
一. 律動：世上只有

二. 動作練習：

1. 教師讓幼兒思考除了手膝爬的動作，還有那些爬的動作；
2. 教師或幼兒示範給其他幼兒看，不同的爬行動作姿態是如何，並容許幼兒跟著做，教師從旁指正幼兒的動作。



### 三. 遊戲：落大雨！螞蟻躲躲躲



1. 教師用水壺向幼兒的頭上噴灑，示意下雨了，小螞蟻身型這麼小，很容易被水珠滑倒或沖走；
2. 請幼兒在樹葉下（尼龍繩下）躲過雨水的襲擊，但不可以旁到樹葉，以免有更多水珠滴下來。
3. 小結遊戲情況。

### 四. 放鬆：

1. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：爬動、爬越

課節：一課節

律動：世上只有

活動目標：

1. 加強幼兒的空間感
2. 訓練幼兒身體的瞬間反應
3. 培養幼兒的協調能力

活動準備：地墊、尼龍繩、座地的棒及音樂 CD

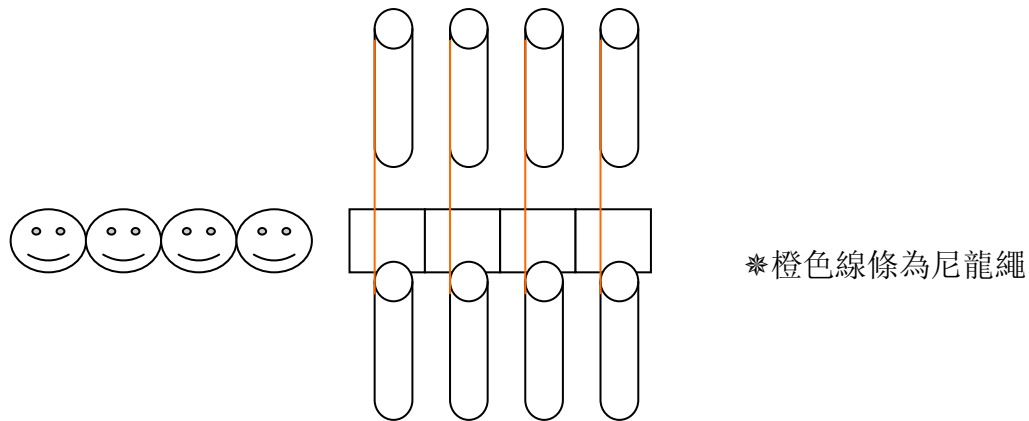
活動流程：

一. 律動：世上只有

二. 動作練習：

1. 教師提出增加上次螞蟻躲雨的難度，請幼兒再多加練習不同的爬行動作，教師從旁指正幼兒的動作。

三. 遊戲：落大雨！螞蟻躲躲躲（加強版）



1. 教師指今次的樹葉不太整齊，有高有低，所以幼兒經過時要格外小心了；
2. 請幼兒在樹葉下（尼龍繩下）躲過雨水的襲擊，但不可以躲下到樹葉下，以免有更多水珠滴下來，幼兒在高與低的尼龍繩下經過時要繼續運用不同的爬行動作。
3. 小結遊戲情況。

#### 四. 放鬆

1. 播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 基本動作技能：手足爬

課節：一課節

律動：有氧鋹鈴操

活動目標：

1. 能按節奏上下肢協調地爬
2. 培養幼兒遵守遊戲規則
3. 培養幼兒創作能力
4. 培養幼兒的肢體動作

活動準備：圖卡(貓、狗及大象等等)、紙箱及音樂 CD

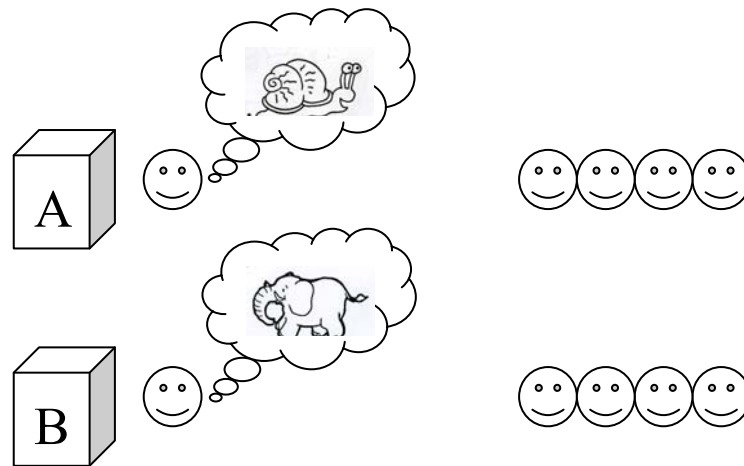
活動流程：

一. 律動：有氧鋹鈴操

二. 動作練習：

1. 教師出示幾張動物的圖卡，詢問幼兒他們有那些共通點；
2. 引導幼兒指出他們用四肢走路，請幼兒各自練習他們的走路姿態。

### 三. 遊戲：趣緻動物扮嘢大賽



1. 將幼兒分成 A/B 兩隊，每組各派一組員抽出圖卡，不能用說話告訴下一位組員圖卡的動物名稱，要幼兒用肢體動作表達動物的爬行型態，下一位組員猜對並說出名稱，可得一分，想不到便要放回圖卡，失去一次得分機會，再由下一位組員抽卡，如此類推；
2. 當全部組員都試過扮演動物爬行後，便統計各組的分數，得分最多的組即扮得最像，可帶領隊員表演給其他小朋友看。
3. 小結遊戲情況。

### 四. 放鬆

1. 播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：手足爬+運物爬

課節：一課節

律動：有氧錘鈴操

活動目標：

1. 鍛鍊幼兒動態平衡的能力
2. 享受與同儕遊玩的樂趣
3. 培養幼兒解難的能力
4. 培養幼兒的合作性
5. 培養幼兒樂於參與遊戲

活動準備：地墊、豆袋及音樂 CD

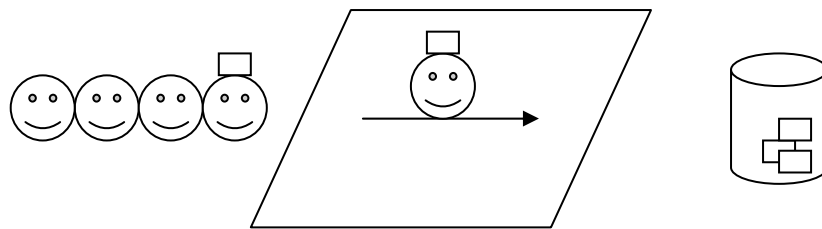
活動流程：

一. 律動：有氧鋹鈴操

二. 動作練習：

1. 教師給幼兒說故事，胖國王受鄰國的邀請，要參加嘉年華，但路途遙遠，不能再由僕人抬他去，請幼兒幫他想辦法。
2. 教師引導幼兒說出大象或馬等動物載國王去鄰國參加嘉年華。
3. 並請幼兒示範他們的走路姿態，教師從旁介紹手足爬的方法。

三. 遊戲：禮上往來



1. 國王爲了多謝鄰國邀請他參加嘉年華，決定帶一些手信送給他們，於是請幼兒一起幫國王運送禮物。
  2. 幼兒在地墊上幫教師將豆袋運到對面，以運得最多豆袋的組別爲勝；
  3. 每次運送的豆袋不限數量，但若果豆袋掉下來，便要回起點重新出發，遊戲規定幼兒一直要保持著手足爬動作去前進發。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：終於到達嘉年華會場地，剛好在播放柔和音樂，請幼兒一起跳舞；兩個一組，雙手互握，向後拉伸，兩腿分開，左右各自伸展，做出華爾茲動作。

## 2.2.4 滾

基本動作技能：側滾

課節：一課節

律動：啪啦啪啦

活動目標：

1. 學習滾動動作
2. 訓練幼兒空間感
3. 享受遊戲的樂趣
4. 激發幼兒想像力

活動準備：膠板、筆、積木、地墊及音樂 CD

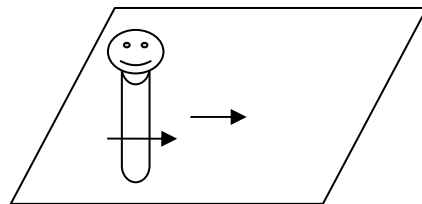
活動流程：

一. 律動：啪啦啪啦

二. 動作練習：

1. 教師用一支筆在幼兒面前的膠板上讓它向下滾，讓幼兒觀察筆的滾動方向；
2. 又用另一件不太圓滑的物件，如立體的積木，在膠板上滾，問幼兒為何它比筆滾得不太好，給幼兒思考原因，並引導幼兒滾動時要注意兩者的磨擦面；
3. 再給幼兒看平面上物件怎樣滾動；然後教授幼兒在地墊上雙手交叉緊抱於胸前，在地墊上則滾；
4. 給幼兒練習動作，並加以糾正，及提醒幼兒注意個人安全。

三. 遊戲：香腸滾一滾



1. 教師說今早沒吃早餐，好想煎香腸來吃，請幼兒幻想自己變成不同的香腸，讓他們在地墊上扮煎的過程，滾來滾去，及最後做一個煎熟了的動作，例：脆皮腸，最後爆開，或腸仔彎起身等等。
2. 小結遊戲情況。

四. 放鬆：香腸煎得很香，現在我們變成旁邊的滾油，會彈開的小油泡，吸氣，將身體縮起，呼氣，將身體伸展到最大，放鬆閉目休息。

基本動作技能：抱膝滾

課節：一課節

律動：啪啦啪啦

活動目標：

1. 掌握滾動動作

2. 鍛鍊幼兒對方向的空間概念
3. 發展幼兒的口語表達能力
4. 加強幼兒全身的協調性

活動準備：地墊及音樂 CD

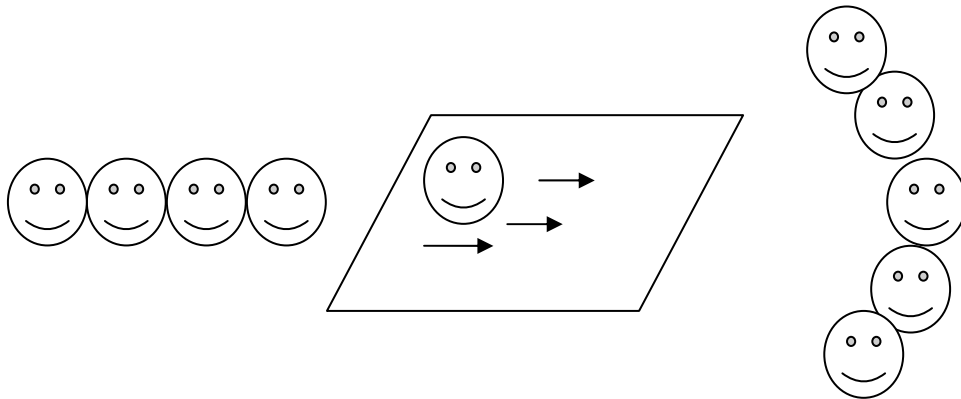
活動流程：

一. 律動：啪啦啪啦

二. 動作練習：

1. 猜一猜，我們上一次扮了小香腸，今次再煮新的食物，這種食物又是圓圓地，但不像香腸那樣瘦，如不小心掉在地上，會滾動得很快，引導幼兒說出不同的食物名稱；
2. 教師指出自己想像自己是一個蕃薯，在地墊上向不同的方向滾，並加以動作分解，講解抱膝滾的規則；
3. 給幼兒練習動作。

三. 遊戲：我最鐘意 BBQ



1. 為幼兒介紹遊戲名稱及講解規則；
  2. 讓幼兒想像自己變成不同的蔬菜，在炭火上被烤的動作，可請幼兒說出自己是什麼蔬菜才出發被烤（如：我是一條粟米／我是一條蕃薯），在旁邊的幼兒在他成功完成動作後便答相應句子（如：我愛吃香噴噴的粟米／我愛吃有益的蕃薯）；
  3. 教師要提醒幼兒緊抱身體滾過地墊。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：想像自己在郊外燒烤後吃得很飽，很滿足，躺在大草地上看著天上的白雲，一起數數，數數雲朵，放鬆身體，平靜心情。

基本動作技能：前滾翻

課節：一課節

律動：啪啦啪啦

活動目標：

1. 學習前滾翻的技巧
2. 加強幼兒對空感的概念
3. 培養幼兒自我保護的意識

活動準備：輪胎、地墊及音樂 CD

活動流程：

一. 律動：啪啦啪啦

二. 動作練習：

1. 同滾動輪胎引起幼兒的興趣，請幼兒出來扮演輪胎的滾動方法；
2. 教師分解動作及教授前滾翻的正確動作；
3. 讓幼兒分組練習，教師從旁護著幼兒著地，提醒幼兒注意頸部及脊骨的安全。

三. 遊戲：小小體操選手

1. 今天我們來挑選滾得最正確又最記得注意自己安全的體操員；
2. 由各位小朋友最後選出自己心水的體操選手，勝出者可做小老師示範動作，並得到教師的小獎勵；
3. 幼兒分別在地墊上表演自己的動作，然後由幼兒及教師並同投票選出最好的。
4. 小結遊戲情況。

四. 放鬆：聆聽音樂站直身子，將身體向上升高，然後放鬆站好，頭部仰望天空，保持動作 5 秒，再向下望，保持動作 5 秒，趴下來，放鬆腰部，伸展身體，全身放鬆靜止休息。



### 2.2.5 單腳站

基本動作技能：金雞獨立

課節：一課節

律動：我的驕傲

目標：

1. 訓練單腳站立的正確姿勢；
2. 複習律動我的驕傲；
3. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲；
4. 培養幼兒主動學習的興趣；
5. 了解集體生活的規則。

活動準備：圖片、音樂 CD

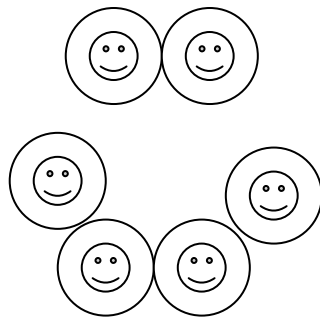
活動流程：


一.律動：我的驕傲

二.動作練習：

1. 教師請幼兒分散站在白色點上，請幼兒幻想自己是街上的燈柱，提問幼兒燈柱是怎樣站立在街上？幼兒自由回答。
2. 請幼兒示範，自由創作扮演出各種不同的燈柱。
3. 比賽形式進行，看誰的耐力最好，教師作計時，請幼兒需單腳站立，手可隨意擺動，看誰能單腳站立時間最久為勝。

三.遊戲：百變小掛架



1. 情景引入，提問幼兒回家後外套會掛在甚麼地方？引出  衣掛架，請幼兒觀察衣掛架的外形特徵，幻想衣掛架上會掛著怎樣的衣物，幼兒自由作答。
2. 請幼兒各自單腳站立在呼拉圈內，雙手打開扮作掛鉤，教師作計時或請幼兒協助計時，師生觀察幼兒能堅持多久，時間越久者為勝。
3. 活動同上，是次幼兒需雙手持著豆袋單腳站立在呼拉圈內，師生觀察幼兒能

堅持多久，時間越久者為勝。

4. 小結遊戲情況，讓幼兒分享活動感受。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.6 伸展及彎曲---快樂傘

基本動作技能：伸展、彎曲

課節：一課節

律動：每日種一個願望

活動目標：

1. 訓練幼兒伸展和彎曲的技能
2. 培養幼兒群體間的合作性
3. 訓練幼兒大小肌肉的協調性
4. 激發幼兒的想像力

活動準備：快樂傘

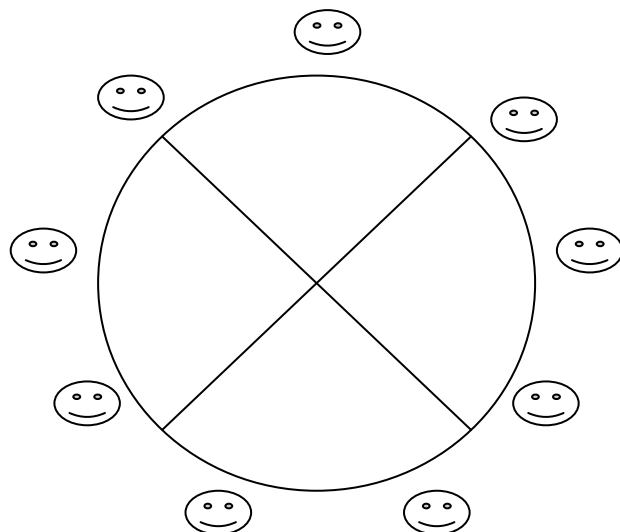
活動流程：

一. 律動：每日種一個願望

二. 動作練習：

1. 教師拿出一個彩色球型物體，教師問：「你們知道這是甚麼嗎？」
2. 教師引導幼兒猜出是一個快樂傘，並介紹如果玩快樂傘和應注意的事項。
3. 教師讓幼兒自由分組，嘗試如何玩快樂傘。

三. 遊戲：我要吹過大波波



1. 教師拿出一個公仔並說：「這是我的朋友---小明，他有一個願望，就是希望能夠飛上天上，和小鳥一起唱歌，和白雲一起跳舞，讓我們一起想辦法幫助小明吧！」
  2. 教師讓幼兒分組討論問題。
  3. 教師提意：「不如讓我們製造一個氫氣球吧！這樣我們便可以和小明一飛上天。」
  4. 教師與幼兒一起利用快樂傘吹大波波，(幼兒利用身體伸展和彎曲玩快樂傘)
  5. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：伸展、彎曲

課節：一課節

律動：每日種一個願望

活動目標：

1. 鍛鍊幼兒伸展和彎曲的技能
2. 培養幼兒群體間的合作性
3. 訓練幼兒上肢肌肉的瞬發力
4. 加強幼兒注意力

活動準備：快樂傘、球

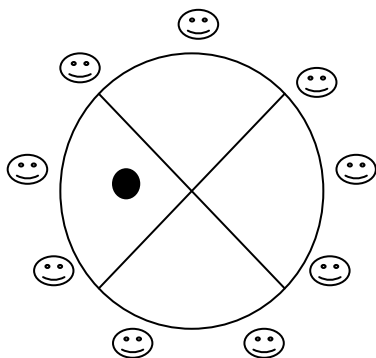
活動流程：

一. 律動：每日種一個願望

二. 動作練習：

1. 教師拿出一個快樂傘讓幼兒回憶玩快樂傘需注意的事項。
2. 教師與幼兒分組練習快樂傘。

三. 遊戲：炒粒大魚蛋



1. 教師抱著肚子說：「剛才玩了這麼久快樂傘，現在很累和很肚餓，小朋友，你們喜歡吃魚蛋嗎？讓我們炒粒大魚粒來吃吧！」
  2. 教師讓幼兒自由分組進行活動，每一個快樂傘放上一個球，幼兒不能讓球掉在地上。
  3. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：伸展、彎曲，

課節：一課節

律動：有氧鋤鈴操

活動目標：

1. 增強幼兒伸展和彎曲的技能
2. 培養幼兒群體間的合作性
3. 訓練幼兒的瞬間的反應能力

活動準備：快樂傘

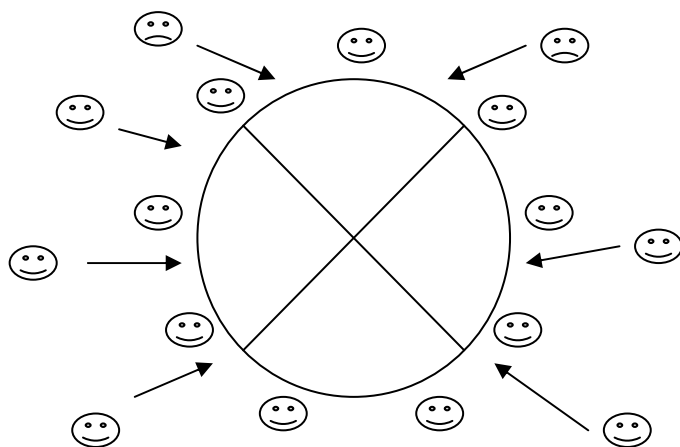
活動流程：

一. 律動：有氧鋤鈴操

二. 動作練習：

1. 教師拿出一個快樂傘讓幼兒回憶玩快樂傘需注意的事項。
2. 教師與幼兒分組練習快樂傘。

三. 遊戲：小狗回家了



1. 教師說：「我把你們上次炒的魚請了一隻小狗，現在吃飽他要回家了，讓我們一起和小狗回家吧！」
  2. 教師讓幼兒自由分組進行遊戲，當快樂傘舉高後，小狗和幼兒必須立刻走進快樂傘，否則便回不了家，要負責做舉快樂傘的幼兒。
  3. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

基本動作技能：伸展、彎曲

課節：一課節

律動：有氧鋸鈴操

活動目標：

1. 訓練幼兒伸展和彎曲的技能
2. 培養幼兒群體間的合作性
3. 懂得遵守遊戲規則
4. 訓練幼兒的瞬間的反應能力
5. 培養幼兒大小肌肉的敏捷性

活動準備：快樂傘、豆袋、音樂 CD

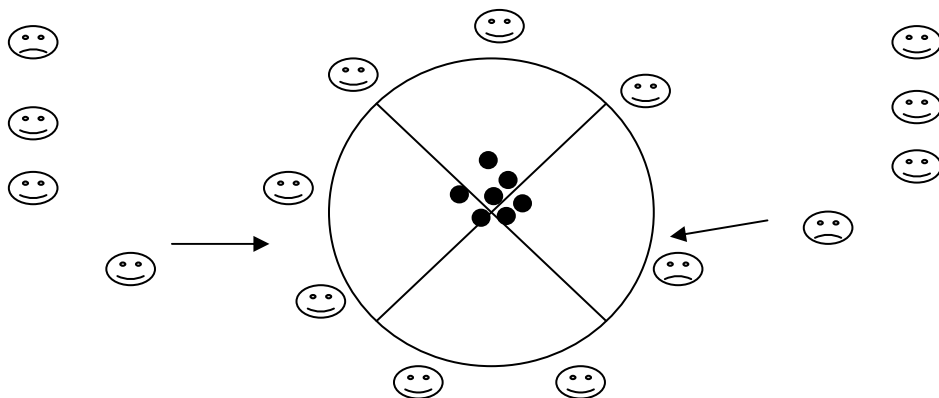
活動流程：

一. 律動：有氧鋸鈴操

二. 動作練習：

1. 教師拿出一個快樂傘讓幼兒回憶玩快樂傘需注意的事項。
2. 教師與幼兒分組練習快樂傘。

三. 遊戲：松鼠找食物



1. 教師說：「今天我會化身成爲一位魔術師，魔術師我助手全部都是小松鼠，所以我要將你們變成我的助手，所以當你們聽到了“魔理魔理空”，你們坐落都要變成小松鼠。(幼兒需要扮演小松鼠的形態)
  2. 魔術師說：「我今天表現了很多魔術，現在很累了，而且很肚餓，我剛才見到了山洞裡面有很多松果，小助手，快點幫我找松果。」
  3. 老師把幼兒分組：A 組---扮山洞(持快樂傘)  
B 組---扮小松鼠(找食物)
  4. 第一隻松鼠找到食物之後，第二隻松鼠要等第一隻出來後才可以進入山洞，而山洞裡面會有很多食物(豆袋)，每次只可以拿一個豆袋。
  5. 小結遊戲情況。
- 五.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.7 拉---拔河

基本動作技能：拉

課節：一課節

律動：啪啦啪啦

活動目標：

1. 訓練幼兒的平衡力
2. 樂於與同伴合作並完成遊戲任務
3. 訓練幼兒“拉”的技能動作

活動準備：大麻繩、白色小線

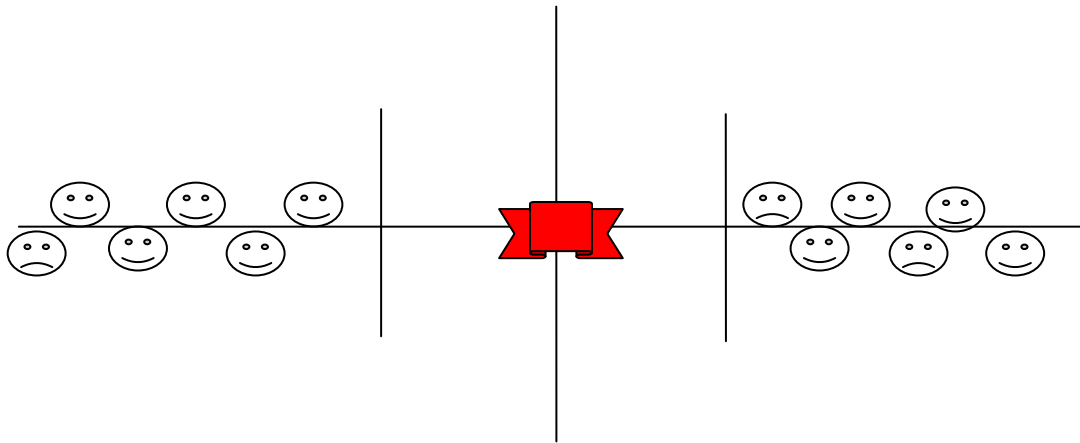
活動流程：

一. 律動：啪啦啪啦

二. 動作練習：

1. 教師拿出一條很短的白色小線，自己拉著兩邊，並說：「不知道利用這條很短的線可以玩甚麼樣的體能遊戲呢？」
2. 教師利用小線引起幼兒的興趣，並讓他們多想。
3. 教師引導幼兒說出“拔河”這一種活動活動。
4. 教師講解“拔河”的玩法，是利用手和腳合作產生的拉力，把中間我蝴蝶結拉到自己的一方爲勝出，並由教師講解“拔河”注意的事項。
5. 教師讓幼兒自由練習。

### 三. 遊戲：大型“拔河”比賽



1. 教師把幼兒分成兩組。
2. 教師作為評審。
3. 幼兒進行比賽。
4. 第二次比賽，教師會在幼兒中選出一位評審。
5. 小結遊戲情況。

五.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 2.2.8 混合技能

基本動作技能：混合技能

課節：一課節

律動：飛起來

活動目標：

1. 加強跑及立定跳高的技巧
2. 培養安全意識
3. 加強團結友愛的精神
4. 訓練幼兒放置及收拾用功的能力
5. 加強身體的協調能力

活動準備：呼拉圈、長棒、小膠波、膠筭箕

活動流程：

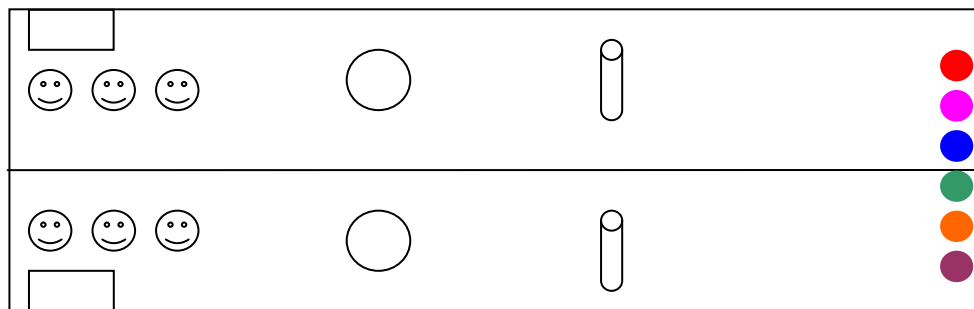
一.律動：飛起來

二.動作練習：

- 1.讓幼兒憶述雙腳立定跳高的技巧並原地練習。



### 三.遊戲：摘星球



1. 太空中佈滿七彩的小星球(小膠波)，請兩隊太空人員飛到太空中把星球摘下來，最快完成任務的一隊為勝。
2. 兩隊隊員在起點排成直線，當第一位跑到太空船(呼拉圈)旁，把呼拉圈拿起從頭穿過全身，然後腳跨越出來，跑到膠棒後把額前置於膠棒上，俯身轉360°，跑到終點再跳高伸半摘下星球，把星球運回起點放於膠管內，第二位太空隊員才可行動，如此類推，最快完成任務的為勝方。
3. 這項任務：幼兒必須堅持完成基礎動的技巧，如犯規者須再重來，摘星後只需跑回起點不用再完成障礙物。
4. 小結遊戲情況。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 基本動作技能：混合技能

課節：一課節

律動：飛起來

活動目標：

1. 加強走平衡木、手膝爬的技巧
2. 培養遵守規則的態度
3. 訓練幼兒放置及收拾用功的能力

活動準備：平衡木、豆袋、地墊、膠管筆

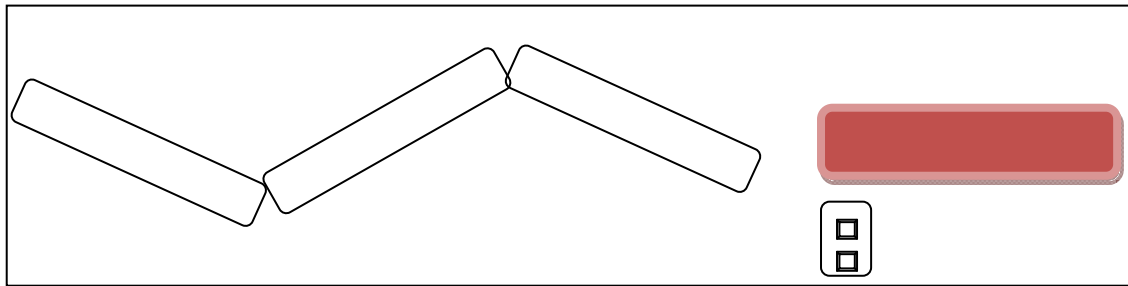
活動流程：

一.律動：飛起來

二.動作練習：

- 1.讓幼兒回憶及分享走平衡木、爬的技巧，並請幼兒作示範。  
(進行此練習時請教師引導幼兒注意基礎動作的技巧)

### 三.遊戲：小紅帽送水果



- 1.利用童話故事《小紅帽》中情節，讓幼兒憶述小紅帽帶水果探望誰人？小紅帽途中要走過小溪(曲折的平衡木)，還要爬過小山洞(背物手膝爬)，才可到達外婆家。
- 2.請幼兒從起點拾起水果(豆袋)，走過小溪(曲折的平衡木)，然後跑到小山洞前，把手中的水果放於背後爬下身體，再爬過小山洞(背物手膝爬)。第一位幼兒完成後第二位才可出發，如此類推，直至每位幼兒完成技巧訓練。
- 3.這項任務：幼兒必須堅持完成基礎動的技巧，及注意時間不宜太久。
- 4.小結遊戲情況。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 2.2.9 跳

基本動作技能：雙腳跳

課節：兩課節

律動：永遠的畫面

活動目標：

1. 訓練雙腳起跳，雙腳着地動作
2. 掌握不同形式雙腳跳
3. 發展幼兒協調能力

活動準備：音樂 CD

活動流程：

一. 律動：永遠的畫面

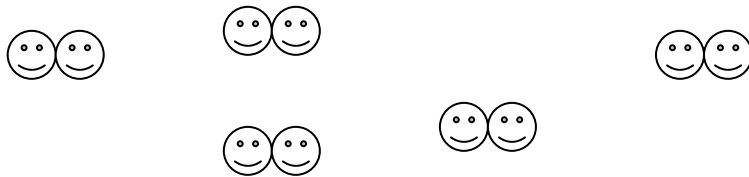
二.動作練習：

1. 扮演角色，運用遊戲方式進行準備活動，在操場小步跑。
2. 教師扮演小兔媽媽，幼兒扮演小兔子跟隨音樂與教師原地雙腳跳，借助遊戲

情節進行動作練習。

3. 教師觀察每位幼兒動作，重點提示，雙腳合攏跳起，輕輕跳。

### 三.遊戲：猜大王



#### A

1. 用故事形式引導幼兒想像兔子來到了果園，兔媽媽很想吃果子，請小兔子摘蘋果和蘿蔔。
2. 幼兒聽教師指令做動作
  - a. 小兔子採摘蘋果---幼兒雙腳併合起進行雙腳跳。
  - b. 小兔子摘蘿蔔---幼兒雙腳分開進行雙腳跳。
3. 幼兒在操場自由步行，當聽到教師指令做不同形式雙腳跳。

#### B

1. 引導幼兒思考,能否運用腳做「包」「剪」「鎚」遊戲
2. 教師示範「包」雙腳分開雙腳跳  
「剪」一腳前，一腳後，雙腳跳  
「鎚」雙腳合攏一起雙腳跳
3. 隨音樂節奏原地做的「包」「剪」「鎚」雙腳跳動作
4. 幼兒隨音樂自由步行，音樂停止與同學用腳猜拳，猜不著的同學坐在蘿蔔圈內為同學打氣，最後勝出為大王。
5. 小結遊戲情況，分享遊戲過程，請出2位幼兒表演不同的雙腳跳技能。

### 四.放鬆:播放輕音樂,教師帶領幼兒一起作伸展操

#### 基本動作技能：單腳跳

課節：兩課節

律動：永遠的畫面

活動目標：

1. 掌握單腳跳起的動作
2. 訓練幼兒單腳跳的控制能力
3. 能保持身體平衡力、耐力
4. 能用單腳蹬起來,展示不同肢體造型

活動準備:音樂 CD，搖鼓，場地(操場跳格子)

活動流程：

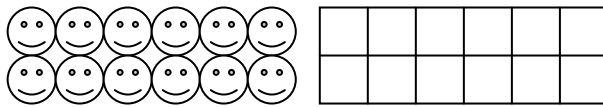
一. 律動：永遠的畫面

二. 動作練習：

教師請幼兒模仿小鳥飛行的肢體動作，讓幼兒自由地在操場上飛行

1. 教師引導幼兒想像，如果小鳥跛腳，怎樣走路呢，讓幼兒發表意見及展示動作。
2. 請幼兒在原地用單腳跳動，老師觀察幼兒動作，重點提示，單腳站在地上，大膽展示不同肢體動作，注意保持身體平衡。
3. 幼兒聆聽音樂自由步行，當聽到搖鼓的聲音時，幼兒單腳跳起二下，並展示肢體造形。

三. 遊戲：小鳥要回家



1. 故事引入，受了傷的小鳥要回家，跛腳的小鳥要跳過大石磚才能回家找媽媽；
2. 角色扮演，讓幼兒以單腳跳扮演小鳥，跳過大石磚。
3. 幼兒排隊成一直線，嘗試用單腳跳在操場的方格上進行遊戲。

延展活動～

1. 把幼兒分成 2 組比賽看看哪一組的小鳥先回家
  2. 先讓同學排成 2 隊站在方格前，以單腳跳的方法，跳過格子到達對面的黃線後，看哪一組的小鳥最先回家。
  3. 小結遊戲情況
- 四. 放鬆：播放輕音樂,教師帶領幼兒一起作伸展操

基本動作技能: 雙腳向前跳

課節：兩課節

律動: 永遠的畫面

活動目標：

1. 加強訓練雙腳跳能力
2. 訓練雙腳併攏向前連續跳的動作
3. 訓練幼兒彈跳能力
4. 訓練雙腳向前跳躍能力
5. 發展協調能力

活動準備:鏟，玩具小樹，淋花花灑，大沙盆

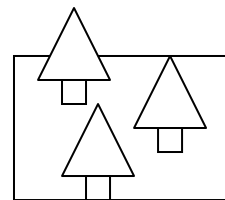
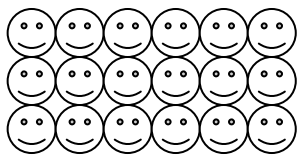
活動流程：

一. 律動: 永遠的畫面

二. 動作練習:

1. 引導幼兒想像和教師來到果園，種了很多不同的果樹(操場的跑道上)
2. 教師問幼兒，我們怎樣才能採摘到不同水果呢？
3. 幼兒討論，交流自己的想法，自由作答；
4. 教師講解示範動作，雙腳併攏站立、屈膝，身體稍稍向前傾，向前跳，雙手向上模擬採摘水果，雙腳輕輕落下，然後再向前進跳；
5. 幼兒一個跟一個進行練習，教師重點指導幼兒向前連續跳的動作，注意輕輕跳起，輕輕落下。
6. 小結遊戲情況

三. 遊戲: 小白兔種樹



1. 引導幼兒觀察工具材料，鏟，玩具小樹，花灑，商量如何分工將材料帶往種樹地點。
  2. 教師講解遊戲玩法：幼兒帶着不同工具材料，用雙腳行進跳，跳到植樹區，合作種樹；
  3. 把幼兒分成 3 組，每組 8 人，帶着不同工具材料，站在起點區，先由一位幼兒拿鏟用雙腳行進跳，跳到植樹區，鏟土後，用雙腳行進跳跳回自己組與同組拍手後回隊尾，第二位同學拿小樹以同樣動作進行遊戲，如此類推，直至最後一位同學完成種樹過程
  4. 小結遊戲過程
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操

基本動作技能: 立定跳遠

課節：一課節

律動：飛起來

活動目標：

1. 練習立定跳遠能力。
2. 發展幼兒腿部肌肉。
3. 發展協調性。

活動準備：搖鼓，利用操場上的跑道設置成小河，玩具水果，紙盒

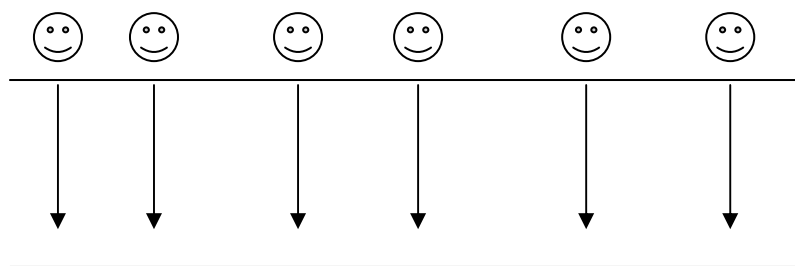
活動流程：

一. 律動：飛起來

二. 動作練習：

1. 以小松鼠學本領，跟隨搖鼓節奏，引導幼兒鞏固雙腳行進跳的動作。
2. 教師問幼兒，這裏有兩條河他們怎樣過河呢？
3. 讓幼兒嘗試不同的跳躍方法。
4. 教師重點示範上身稍向前，兩臂後拉，擺臂帶動身體向前躍起，兩腳同時落地，前腳掌先落地，屈膝半蹲，兩臂前伸，保持身體平衡。
5. 幼兒扮小松鼠自由練習

三. 遊戲：飛天小松鼠



1. 以故事引入，冬天來了，小松鼠要摘松果過冬，讓幼兒站在設置小河邊以立定跳遠的動作跳過河，到河的對岸採摘松果。
  2. 教師計時，在指定時間內看誰取得最多的松果。
    - a 提醒幼兒每次只能在河的對岸拿一個松果回來放在進紙盒內
    - b 鼓勵幼兒多採摘幾次。
  3. 小結遊戲過程
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操

### 基本動作技能：袋鼠跳

課節：一課節

律動：飛起來

活動目標：

1. 強加練習雙腳跳能力。
2. 提升幼兒腿部肌肉力量。
3. 發展協調性、敏捷性

活動準備:布袋 、CD、鼓

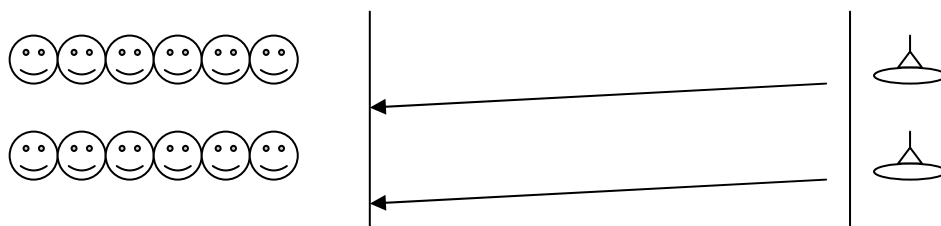
活動流程

一. 律動:飛起來

二. 動作練習:

1. 角色扮演，教師做袋鼠媽媽，幼兒扮演小袋鼠，隨兒歌「百厭的小袋鼠」活動身體。
2. 老師出示布袋，讓幼兒自由探索活動方式，教師觀察。
3. 讓幼兒進入布袋，嘗試 同的跳躍方法。
4. 教師示範如何利用布袋，以雙腳跳方式進行跳躍，重點講解「袋鼠跳」的要領；兩腳併合，用力拉緊口袋，跳時腳尖著地。
3. 鼓勵幼兒向不同方位，扮小袋鼠練習袋鼠跳。

三. 遊戲：跳跳扎金牌



1. 教師告訴幼兒今天小袋鼠要進行選拔賽，講解遊戲方法。
  2. 把幼兒分成 2 隊，站在起跑線上，以袋鼠跳，跳到終點以單手拍鼓，然後跑回自己組別與同組同學，點頭後，跑回隊伍後，如此循環遊戲，勝出的一隊取得金牌。
  3. 小結遊戲過程。
- 四. 放鬆:播放輕音樂,教師帶領幼兒一起作伸展操

,

基本動作技能：單腳跳和雙腳跳

課節：兩課節

律動：永遠的畫面

活動目標：

1. 掌握單、雙腳跳的動作。
2. 發展跳躍能力。
3. 增強下肢力量。

活動準備：紅色貼地膠紙

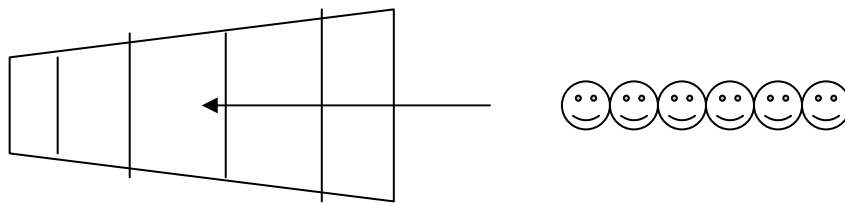
活動流程：

一. 律動: 永遠的畫面

二. 動作練習:

1. 教師出示不同的動物圖片(兔、袋鼠、青蛙、)，引導幼兒說出向小動物學習跳躍的本領。
2. 並討論設計哪一種動物代表哪一種跳躍的方式。
3. 教師請幼兒分成 2 組，出示不同的動物圖片，讓幼兒嘗試不同的跳躍方法。請出一位同學做小老師，出示動物圖片，讓教師進行，單腳跳及雙腳跳的示範動作。
4. 經練習後請各組員表演不同的跳躍方法。

三. 遊戲： 魔法洞



1. 教師與幼兒一起佈置情景場地，如附圖
2. 情景引入，森林中小猴子迷了路，小勇士們一起送小猴子回家吧，但要通過魔法山洞，
3. 請幼兒排成一隊，最後的一個同學手抱小猴子，由第一位小勇士以雙腳跳通過各山洞後再以單腳跳，跳回與第二位小勇士拍手後，跑回隊伍尾，直到各位小勇士全部通過魔法山洞。
4. 小結遊戲過程

四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操



基本動作技能：單腳跳和雙腳跳

課節：一課節

律動：飛起來

活動目標：

- 1.訓練單腳跳和雙腳跳的動作。
- 2.發展幼兒彈跳能力。
- 3.結合數學規律，練習雙腳跳和雙腳跳的動作。
- 4.增強下肢力量。

活動準備:太空船及火箭升空圖片、骰子

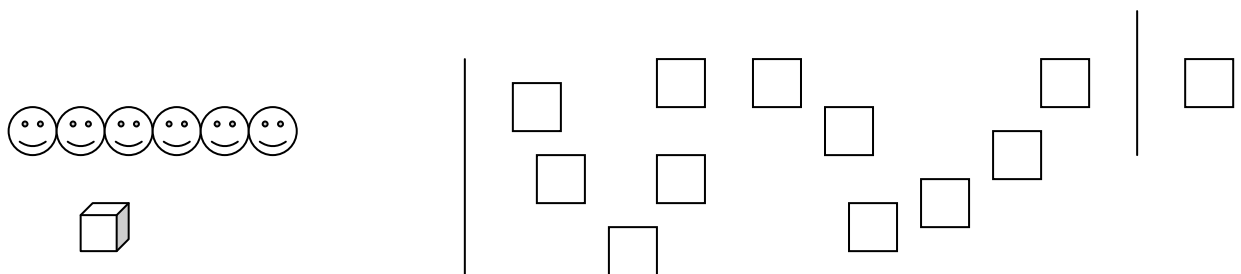
活動流程：

一. 律動： 飛起來

二.動作練習：

1. 老師出示太空船及火箭升空圖片，讓幼兒說出火箭升空至降落的程序。
- 2.並討論太空人如何在月球上行走的方式。
- 3.教師請幼兒以單腳跳和雙腳跳的動作，嘗試 同的跳躍方法作練習。
- 4.操場地上畫上很多大小不一的圓圈，讓同學作跳躍練習。

三. 遊戲： 數字格子跳跳樂



1. 教師出示一粒有數子骰子，請同學觀察，骰子上有什麼，與幼兒一起設計遊戲場地。
2. 教師與幼兒一起佈置情景場地，如附圖
3. 教師講解遊戲規律請幼兒排成一隊站在圖片前面，擲出骰子，當出現雙數時，小太空人要用雙腳跳，由起點跳到終點。擲出單數，則要用單腳跳，由起點跳到終點。如此循環遊戲。

4. 小結遊戲過程

四.放鬆:播放輕音樂,教師帶領幼兒一起作伸展操

### 2.2.10 拍擊---拍樽

基本動作技能: 雙腳向前跳+拍擊

課節: 兩課節

律動: 可愛的小朋友

活動目標:

1. 發展幼兒跳躍能力。
2. 鍛鍊幼兒上肢臂力。
3. 訓練幼兒身體協調性。

活動準備: 每人一個膠瓶、繩子、剪刀

一. 律動: 可愛的小朋友

二. 動作練習:

1. 教師讓幼兒挑選膠瓶子，做律動啞玲操。
2. 引導幼兒說出利用膠瓶子，玩些什麼遊戲，(跑、跳、擲等)。
3. 幼兒自由組合，讓幼兒進行設計膠瓶子的遊戲活動，教師觀察各組幼兒設計的瓶子遊戲活動。
4. 選出拍打膠瓶子遊戲活動，教師示範和重點解說，助跑、跳躍、舉手拍打的連續動作。
5. 讓幼兒排隊進行練習，教師適時指導幼兒跳躍拍打動作。

三. 遊戲: 拍拍樂無窮



1. 教師拿出幼兒的膠瓶子與同學討論進行哪些遊戲。
2. 大部份幼兒，同意把瓶子吊高，玩拍打遊戲。
3. 教師與幼兒挑選合適的瓶子，一起佈置場地，合力把瓶子分成前後兩排吊起，把遊戲的難度增加，幼兒先拍打吊得較矮的瓶子，然後再拍打吊得較高的瓶子。
4. 把幼兒分成 2 組，站在起點線後，聽指令，第一位幼兒跑出，然後躍起舉手拍打瓶子後，跑回與同組同學拍手後回隊伍後，等待下一次的拍打活動。如此循環遊戲。

5. 小結遊戲過程。

四. 放鬆：播放輕音樂,教師帶領幼兒一起作伸展操

### 2.2.11 投擲

基本動作技能：投球

課節：兩課節

律動：可愛的小朋友

活動目標：

- 1.訓練投球的技巧
- 2.認識中國籃球運動員
- 4.培養幼兒合作性
- 5.訓練幼兒手、眼協調

活動準備：小型籃球、呼拉圈

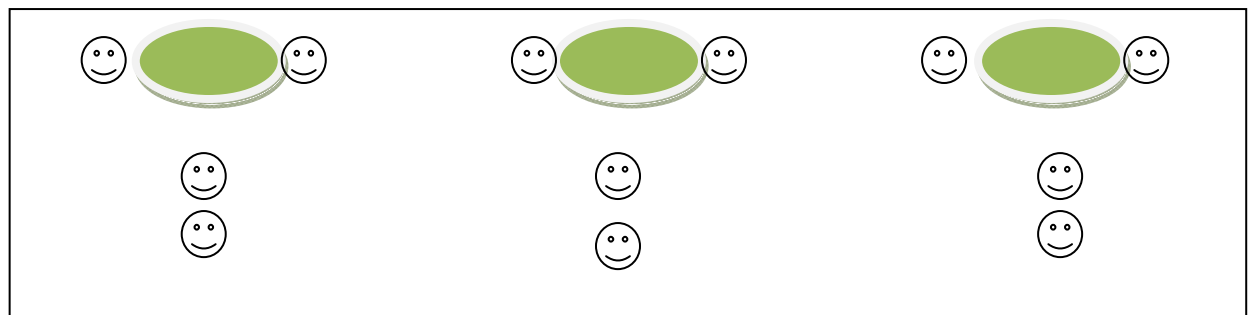
活動流程：

一. 律動：可愛的小朋友

二. 動作練習：

- 1.教師出示姚明的相片，提問幼兒「識認這位哥哥嗎？」讓幼兒各自發言後  
並由教師講述姚明的事蹟。
- 2.讓幼兒與同伴分享玩籃的經驗(因在本校的操場上已設有兒童籃球架)  
，讓幼兒分享曾在哪兒見過比賽？
- 3.利用操場上的籃球架作練習。

三. 遊戲：全情投入



- 1.現在有三個火山快將爆發，爲了阻塞火山岩漿噴射，村民們商討了解決辦法。就是要把盡快把大石投入火山內。
- 2.先請三位幼兒拿着呼拉圈當火山口，請幼兒們分成三隊並排一直線 (A 隊員

先投然後把球拾回交給 C 隊員；當 A 隊員拾球時 B 隊員即可投球；B 隊員投球後拾回交給 D 隊員；如此類推)，在指定時間內投入最多的一隊為勝。

3.這項任務：投石(籃球)手與火山口必須保持一定距離，拿呼拉圈的當計分員。

4.小結遊戲情況。

四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 基本動作技能：投球

課節：一課節

律動：加油！加油！運動會

活動目標：

- 1.加強訓練投球的技巧
- 2.發揮團結合作的精神
- 3.樂於參與遊戲
- 4.訓練幼兒手、眼協調

活動準備：小型籃球、呼拉圈

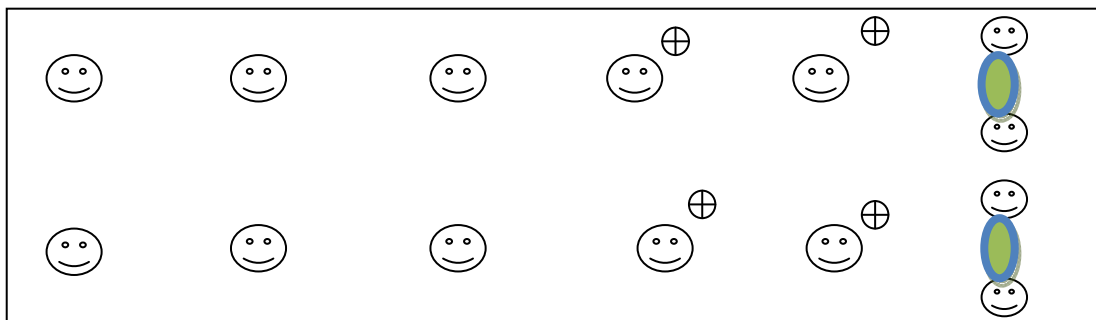
活動流程：

一. 律動：加油！加油！運動會

二. 動作練習：

- 1.讓幼兒回憶及分享前節課玩投籃的樂趣。
- 2.請幼兒自行組隊(兩人一組)，其中一位先拿呼拉圈作籃球架，另一位作投球手，當搖鼓搖響後交換角色。  
(進行此練習時請投球手不要太近籃球架)

三. 遊戲：大家來比試



- 1.籃球教練想挑選一隊強勁的籃球隊，哪一隊想被選出，就要全力以赴。

- 2.現先請幼兒自行按人數平均分成兩隊，從兩隊中找出兩位各執呼拉圈當籃球架，餘下的幼兒們隊成一直線(A 隊員先投然後把球拾回交給 C 隊員；當 A 隊員拾球時 B 隊員即可投球；B 隊員投球後拾回交給 D 隊員；如此類推)。
  - 3.負責投炸彈(籃球)的幼兒必須聽着教師的搖鼓指示(若聽到連續不斷的搖動搖鼓聲音；就需要繞着三個窗戶跑，若拍打搖鼓聲一次；就需把炸彈投於窗外)在指定時間內投入最多的一隊為勝。
  - 3.這項任務：籃球手與籃球架必須保持一定距離，拿呼拉圈的當計分員。
  - 4.小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 基本動作技能：投球

課節：一課節

律動：加油！加油！運動會

活動目標：

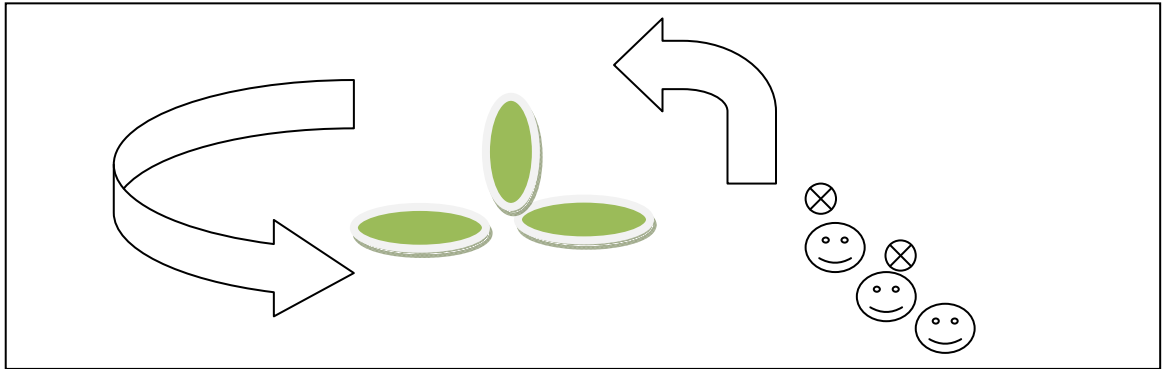
- 1.加強訓練投球的技巧
- 2.訓練走步投球的技巧
- 3.聆聽示意訊號
- 4.認識中國籃球運動員。
- 5.培養幼兒聽指令的習慣
- 6.培養幼兒手、眼協調能力

活動準備：小型籃球、呼拉圈、搖鼓

活動流程：

- 一. 律動：加油！加油！運動會
- 二. 動作練習：
  - 1.讓幼兒回憶及分享前節課玩投籃的樂趣。
  - 2.請幼兒自行組隊(兩人一組)，其中一位先拿呼拉圈作籃球架，另一位作投球手，當搖鼓搖響後交換角色。(進行此練習時請投球手不要太近籃球架)

### 三. 遊戲：步步為營



1. 敵人把計時炸彈運進營內，士兵們爲了保衛營地，士兵們心需於爆發時間前一秒投出窗外。
  2. 先請三位幼兒靠背站着並拿着呼拉圈，把呼拉圈向外舉出(當作窗戶)，餘下的幼兒們隊成一直線(A 隊員先投然後把球拾回交給 C 隊員；當 A 隊員拾球時 B 隊員即可投球；B 隊員投球後拾回交給 D 隊員；如此類推)。在指定時間內投入最多的一隊爲勝。
  3. 這項任務：士兵們必須跑，當搖鼓聲一停就要把炸彈投於最近的窗外。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 基本動作技能：擲豆袋

課節：兩課節

律動：每日種一個願望

#### 活動目標

1. 掌握擲的技巧。
2. 鍛練幼兒握力
3. 發展幼兒腿部肌肉。
4. 發展協調性。

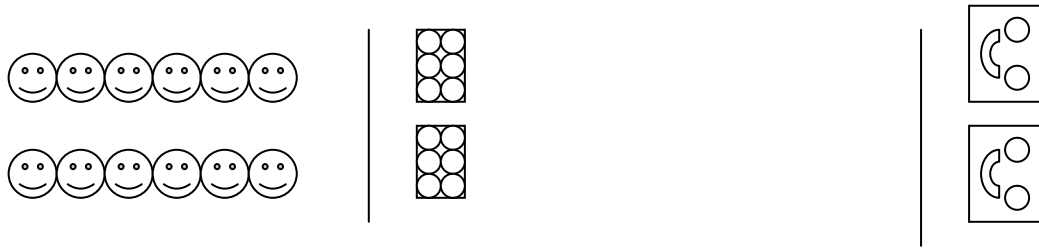
活動準備：搖鼓、大紙盒、豆袋

#### 活動流程：

- 一. 律動：每日種一個願望
- 二. 動作練習：

1. 教師出示不同顏色的豆袋，讓幼兒自由挑選。
2. 問幼兒可以用豆袋玩什麼遊戲，讓幼兒發表意見並展示動作。
3. 教師示範擲的動作，並重點解說，兩腳前後開立，上身稍向前，右手拿起投擲的物件屈於肩上，用力將把物件投擲出。
4. 把幼兒分成 2 組，拿起豆袋站在操場的線上，聽搖鼓的指令向前擲，然後聽指令拾回豆袋。
5. 教師觀察幼兒投擲時的肢體動作。

### 三. 遊戲



#### 一.比一比

1. 幼兒分成 2 組，排列在指定的位置上，拿起不同顏色的豆袋一起擲出，看誰的豆袋擲得最遠。
2. 再將幼兒分成 4 人一組，同組的幼兒拿相同顏色的豆袋，聽指令擲出，看哪一組最後勝出。

#### 二.打怪獸

老師出示一個畫上怪獸圖像的大紙箱。

1. 情景引入，今天我們要合力打怪獸，每人要用力把「神珠」(豆袋)擲向怪獸的口，才能把怪獸消滅，誰願意做小勇士請站在白線上。
2. 把幼兒分成 2 隊，(A 隊拿藍色豆袋)，(B 隊拿紅色豆袋)，每人拿一粒「神珠」，輪流擲向怪獸口中。
3. 教師與同學一起點數，看看哪一隊，擲進怪獸口中的「神珠」多為勝出者，可把怪獸抬回家。
4. 小結遊戲過程。

#### 四. 放鬆:播放輕音樂,教師帶領幼兒一起作伸展操

基本動作技能：擲豆袋

課節：一課節

律動：叮噹

活動目標：

- 1.訓練擲的技巧
- 2.培養幼兒安全意識
- 3.訓練幼兒手眼的協調能力
- 4.培養收拾用品的習慣

活動準備：豆袋、電線膠紙

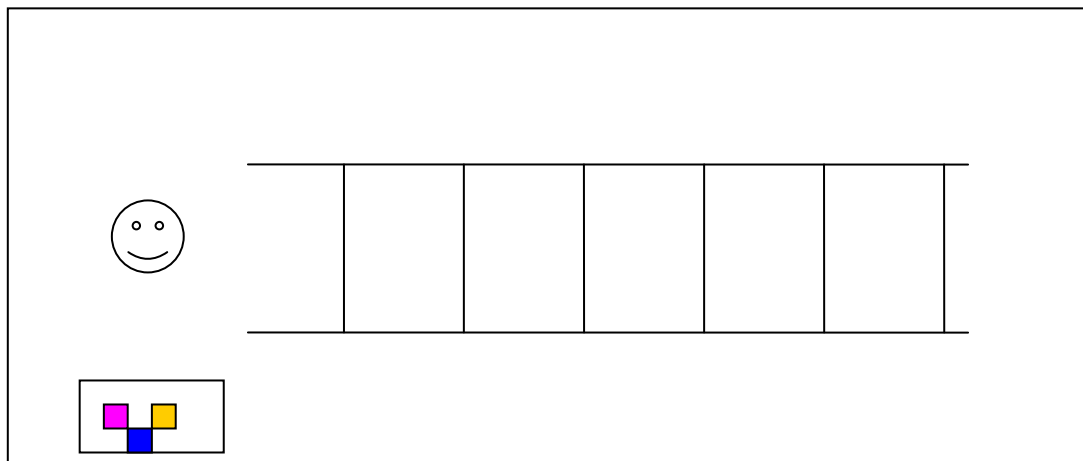
活動流程：

一.律動：叮噹

二.動作練習：

- 1.讓幼兒一起討論，有什麼方法可把豆袋送到距離較遠的地方，並請幼兒作動作示範。
- 2.教師請幼兒用擲的方法來把豆袋擲到遠處，並請幼兒練習技巧。(提醒幼兒注意空間，切勿造成破壞)

三.遊戲：大魚吃豆



1. 水池中住了一條大魚，牠肚子餓了；想吃豆子，現請幼兒把豆袋擲向水中，而這條大魚只可在水深的地方活動，所以請幼兒必須盡力把豆袋擲到較遠處。
2. 教師預先在地上貼上 8 至 10 條有顏色的電線膠紙(每條均保持約 0.5 米的距離)，然後請幼兒把豆袋擲到水中。



3. 這項任務：幼兒必須擲在線的範圍內。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.12 拋接

基本動作技能：拋接

課節：一課節

律動：叮噠

活動目標：

1. 訓練拋球的技巧
2. 訓練接球的技巧
3. 樂於與同伴合作並完成遊戲任務
4. 了解球的特性

活動準備：小型籃球

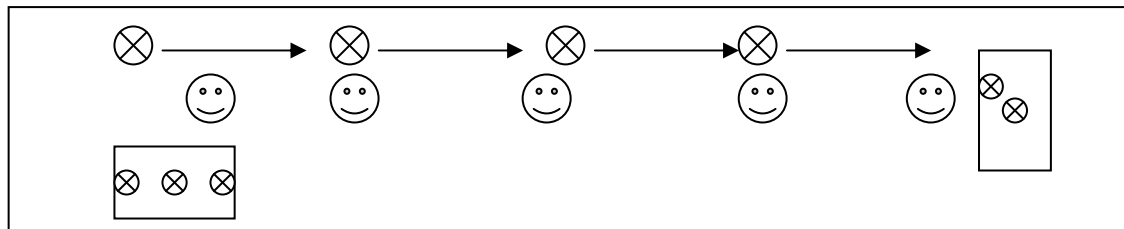
活動流程：

一. 律動：叮噠

二. 動作練習：

1. 教師出示小型籃球，引導幼兒思考「有何方法把手中的球傳給另一位幼兒？」
2. 讓幼兒自由發表及展示方法。(可以拍傳球、滾球、運球、拋球及踢球等)
3. 一起分享可行方法，教師鼓勵幼兒自行組隊。(每隊最少二人或以上)
4. 經練習後請各組向其他組別展示方法。

三. 遊戲：運“鑽”乾坤



1. 利用童話故事《白雪公主》中的情節，小矮人的工作是在山洞內開採鑽石，今天他們開採了多顆巨大鑽石並相討把鑽石送給白雪。他們希望可快些把鑽石送到白雪手中，請來了幼兒們幫忙。
2. 為減省運送時間，請幼兒們隊成直線，利用拋接球的方法(A 隊員拋給 B 隊員；B 隊員接到後把鑽石拋給 C 隊員；如此類推)，把一定數量的鑽石(小型

籃球)從起點運到終點。

3. 這項任務 隊員無須走動而且必專注，這樣才可使減少鑽石掉到地上及省時。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 基本動作技能：拋接

課節：一課節

律動：叮噹

活動目標：

1. 向上拋豆袋並接回的技巧訓練
2. 培養安全意識
3. 手眼的協調能力
4. 培養收拾用功的能力
5. 培養幼兒的競爭力

活動準備：豆袋、呼拉圈

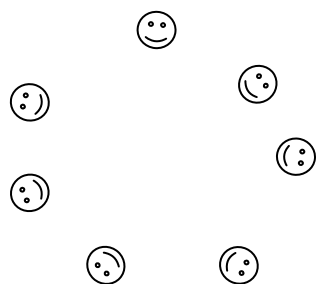
活動流程：

一. 律動：叮噹

二. 動作練習：

1. 教師在網上找一些小丑玩拋接波的片段讓幼兒觀看後，讓幼兒自由討論及作動作示範。
2. 為減少意外，教師請幼兒站在指定的呼拉圈內，亦由於要小波掉在地上會隨意滾動，亦請幼兒以呼拉圈作練習。

三. 遊戲：小丑王



1. 給每位幼兒一個豆袋並請他們圍圈站着，聽着教師發號施令，然後一起賞試拋接豆袋，若豆袋掉到地上就要停止拋接。
  2. 直至最後，哪一位幼兒可以維持最久的一位就是小丑王。
  3. 這項任務：幼兒不能離開指定位置，且豆袋必須拋過自己鼻子的高度才算合格。
  4. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.13 推---呼拉圈

基本動作技能：推--呼拉圈

課節：兩課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 訓練滾動呼拉圈的技巧
2. 培養幼兒主動學習的興趣
3. 了解集體生活的規則
4. 培養幼兒應變能力

活動準備：音樂 CD、呼拉圈

活動流程：

一. 律動：感謝父母的愛

二. 動作練習：

1. 提問幼兒呼拉圈有甚麼方法可以有一個地方不離地去到另一個地方？讓幼兒自由作答。
2. 教師綜合幼兒的答案，並請幼兒示範滾呼拉圈。
3. 讓幼兒練習滾呼拉圈(可加幼兒喜歡的各種方法)，自由滾動呼拉圈。

三.遊戲：爭奪大朱古力選拔賽



1. 故事引入，森林裡面傳來陣陣的糖果香，原來有一粒巨大的朱古力留在森林裡，小貓們都想把它搬回家準備過冬，但是糖果只有一粒，想要糖果的小貓們實在太多太多了，那怎麼辦？他們想了個辦法？就是來一場滾呼拉圈比賽，看看那隻小貓的呼拉圈滾得最遠的便為勝，勝出者可獲得朱古力作禮物，於是小貓們很努力進行比賽。
  2. 幼兒一同站在白色線後，腳前也放有一個呼拉圈，教師作評判，在教師指示下，每人拿起地上的呼拉圈作準備，當聽到一二三，幼兒同時間把手上的呼拉圈向前滾動，由白線開始計算，直至呼拉圈平掉在地上的距離為準，師生一同觀看那個呼拉圈距離白線最遠者為勝，若出現相同分數，同分者可再滾一次，遊戲重複進行，最快能獲 10 次第一者能獲得大朱古力一粒，遊戲結束。
  3. 小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 基本動作技能：推--呼拉圈

課節：兩課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 鞏固滾呼拉圈的技巧
2. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲
3. 了解集體生活的規則
4. 培養幼兒的敏捷性
5. 培養幼兒手、眼協調能力

活動準備：音樂 CD、呼拉圈

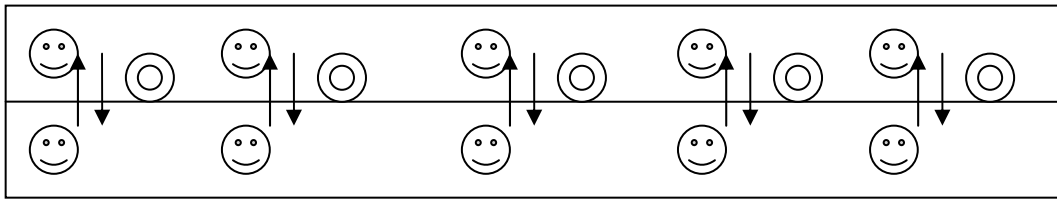
活動流程：

一. 律動：感謝父母的愛

二. 動作練習：

1. 提問幼兒有甚麼物件能滾動，讓幼兒自由作答。
2. 給予不同種類的球讓幼兒自由滾動。

### 三. 遊戲：大象滾圈圈



1. 情景引入，師生幻想今天到馬戲團欣賞表演，第一位出場的便是大象，表演節目是利用長鼻子滾動圈圈，請幼兒用手扮作大象的長鼻子一同參與活動。
2. 幼兒自由組合，2人為一組，兩兩分別站在兩條跑道面對對方，同組幼兒之間保持2米的距離，站在跑道A幼兒腳下存放一個呼拉圈，當看到教師示意比賽開始時，跑道A幼兒便開始進行傳遞，能在3分鐘內成功傳遞的次數最多的組別為勝。

※備注：成功傳遞意即A→B、B→A，沒有失手為一次。

3. 宣佈比賽結果、小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 基本動作技能：推--呼拉圈

課節：一課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 加強滾呼拉圈的技巧
2. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲
3. 培養幼兒的合作性
4. 培養幼兒的手、眼協調

活動準備：音樂 CD、呼拉圈、輪子圖片、接力跑比賽圖片

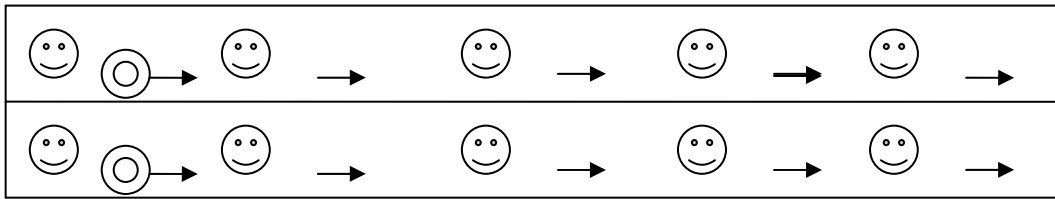
活動流程：

一. 律動：感謝父母的愛

二. 動作練習：

教師出示車輪的圖片、讓幼兒幻想輪子滾動的情況，請幼兒運用肢體扮演輪子滾動，感受滾動的樂趣。

### 三. 遊戲：呼拉圈接力賽



1. 提問幼兒，有否觀看接力跑比賽的經驗，讓幼兒自由回答並說出感受。教師出示接力跑圖片讓激發幼兒聯想，幼兒今天扮作小小運動員進行呼拉圈接力賽，師生共同討論比賽詳情(如：比賽規則、場地、比賽人數、工作分配、頒獎禮等等)。
  2. 把幼兒分成 A、B 兩隊作賽，每隊十人，兩隊分別站在兩條跑道上，每位幼兒之間相距 1 米的距離，第一位幼兒腳下存放一個呼拉圈，當看到教師給予指令後開始進行傳遞，能在最短時間內把呼拉圈傳到最後一位隊員手上的組別為勝，遊戲結束。
  3. 宣佈比賽結果、小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 基本動作技能：推--呼拉圈

課節：兩課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 複習滾呼拉圈的技巧
2. 培養對運動的興趣，喜歡參與活動和遊戲
3. 培養幼兒的反應

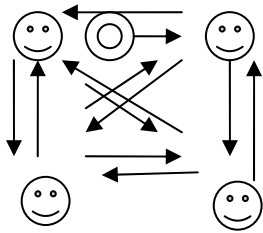
活動準備：音樂 CD、呼拉圈

活動流程：

- 一. 律動：感謝父母的愛
- 二. 動作練習：

請師生圍圈坐，由教師開始介紹自己(如：姓名、愛好、喜歡.....)，然後請一位幼兒開始介紹自己，介紹完的幼兒能選擇另一位同儕出黎接續活動。

### 三. 遊戲：請直呼我名字



1. 幼兒自由組合，4人為一組，如圖示站立，每隊分派一個呼拉圈作賽，比賽分兩部份進行。
  2. 第一部份請幼兒以順時針方法，把呼拉圈傳給隊員，各人都能成功傳遞和接收為通過。
  3. 第二部份幼兒可選擇性地傳給隊員，但在傳遞前必需直呼隊員的姓名後再把呼拉圈傳遞，而被呼喚的隊員便要專注接收呼拉圈，成功接收後再呼喚下一位，第二次部份活動需計時進行，每次成功傳遞和接收可得一分，最後得分最多的組別為勝。
  4. 宣佈比賽結果、小結遊戲情況及與幼兒分享活動感受。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 2.2.14 踢---足球

基本動作技能：踢

課節：兩課節

律動：我的驕傲

活動目標：

1. 訓練幼兒踢的技能
2. 培養幼兒的集中力
3. 訓練幼兒的腳、眼協調
4. 培養幼兒的競爭力

活動準備：龍門模型、紙球

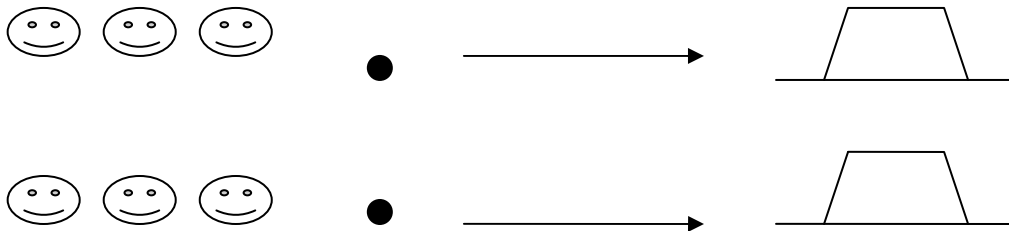
活動流程：

律動：我的驕傲

一. 動作練習：

1. 教師拿出一個足球並說，「今天我想和小朋友一起踢足球，小朋友，你們踢過足球嗎？」教師解釋如何向前踢足球，並說明需注要的事項。
2. 教師問幼兒：「這裡只有一個足球，不足夠讓每一個幼兒踢足球，我們可以怎樣做才可以有更多的足球。」
3. 教師引導幼兒用報紙一起製作足球。

## 二. 遊戲：我是一個足球員(一)



1. 教師說：「學校將會舉辦一場足球比賽，你們想參加嗎？如想參加，幼兒必須要進行練習，讓我們一起練習吧！」
2. 教師拿出龍門，並讓幼兒分組進行練習，幼兒必須把紙球踢進龍門裡。
3. 小結遊戲情況。

## 三. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 基本動作技能：踢

課節：兩課節

律動：我的驕傲

活動目標：

1. 加強幼兒踢的技能
2. 培養幼兒的集中力
3. 訓練幼兒的腳、眼協調
4. 培養幼兒的合作性
5. 鍛鍊幼兒下肢的靈活性

活動準備：龍門模型、紙球

活動流程：

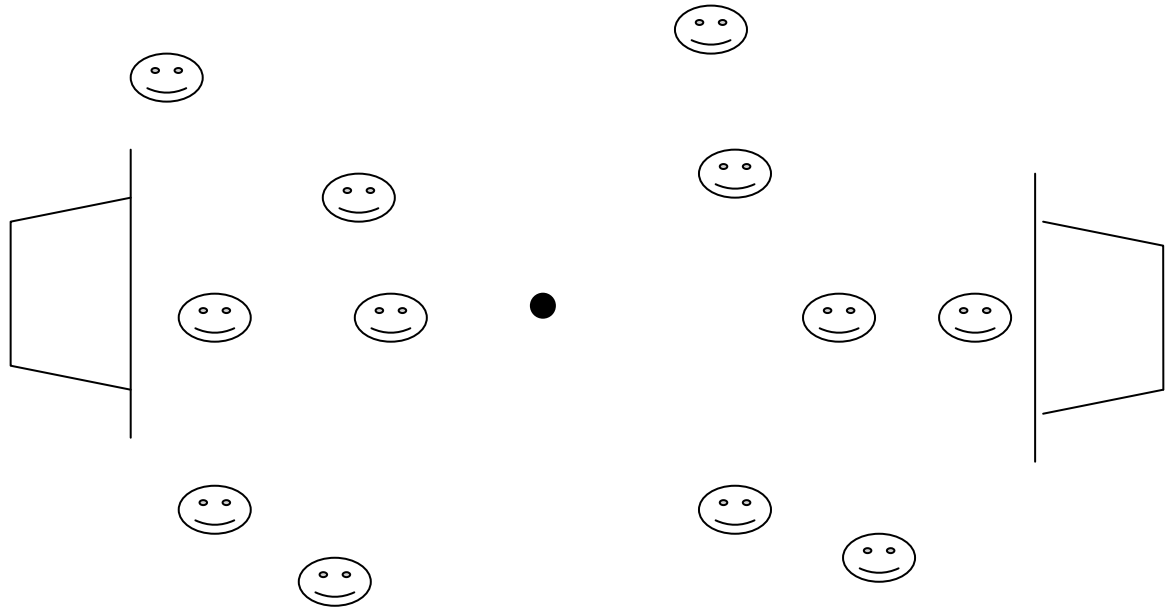
律動：我的驕傲

### 一. 動作練習：



1. 教師拿出紙球和龍門讓幼兒練習並回憶踢足球要注意的事項。
2. 教師讓幼兒自由練習。

## 二. 遊戲：我是一個足球員(二)



1. 教師說：「今天是足球比賽的日子，讓我們進行小型足球比賽吧！」
2. 幼兒自行分組進行比賽。

三. 小結遊戲情況。

四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.15 擊打---曲棍球

基本動作技能：擊打

課節：一課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 訓練幼兒擊的技能
2. 培養幼兒的集中力
3. 訓練幼兒的手、眼協調
4. 培養幼兒的競爭力
5. 培養幼兒合作性

活動準備：龍門模型、紙球、紙曲棍球棒

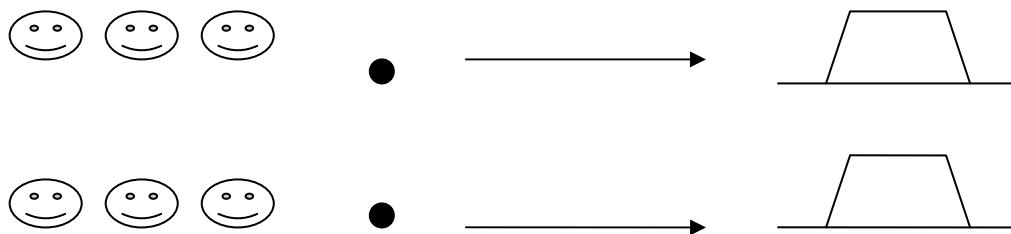
活動流程：

一. 律動：感謝父母的愛

二. 動作練習：

1. 教師拿出曲棍球棒和曲棍球並說，「今天我想和小朋友一起玩曲棍球，小朋友，你們踢過曲棍球嗎？」教師解釋如何揮曲棍球棒，並說明需注意的事項。
2. 教師問幼兒：「這裡只有一個足球，不足夠讓每一個幼兒踢足球，讓我們製造更多曲棍球棒和曲棍球吧！」
3. 教師與幼兒用報紙一起製作足球。

三. 遊戲：我是一個曲棍球員(一)



1. 教師說：「學校將會舉辦一場曲棍球比賽，你們想參加嗎？如想參加，幼兒必須要進行練習，讓我們一起練習吧！」
  2. 教師讓幼兒一起練習揮棒，並讓幼兒自由練習。
  3. 小結遊戲情況。
- 四. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

**基本動作技能：擊**

課節：一課節

律動：感謝父母的愛

活動目標：

1. 訓練幼兒擊的技能
2. 培養幼兒的集中力
3. 訓練幼兒的腳、眼協調
4. 培養幼兒的競爭力
5. 培養幼兒的合作性

活動準備：龍門模型、紙球

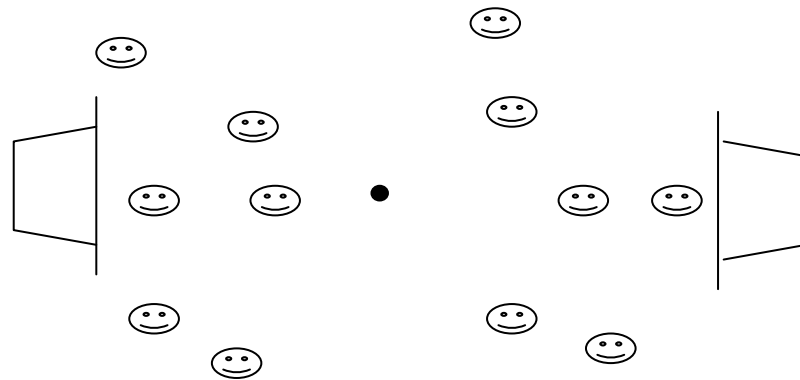
一. 活動流程：

二. 律動：感謝父母的愛

三. 動作練習：

1. 教師拿出紙球和龍門讓幼兒練習並回憶玩曲棍球要注意的事項。
2. 教師讓幼兒自由練習。

四. 遊戲：我是一個曲棍球員(二)



1. 教師說：「今天是足球比賽的日子，讓我們進行小型曲棍球比賽吧！」
  2. 幼兒自行分組進行比賽。
  3. 小結遊戲情況。
- 五. 放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.2.16 混合技能

基本動作技能：混合技能

課節：一課節

律動：啪啦啪啦

活動目標：

1. 加強繞物走、雙腳跳的技巧
2. 培養遵守規則的態度
3. 訓練幼兒收拾用功的能力

活動準備：雪糕筒、呼拉圈

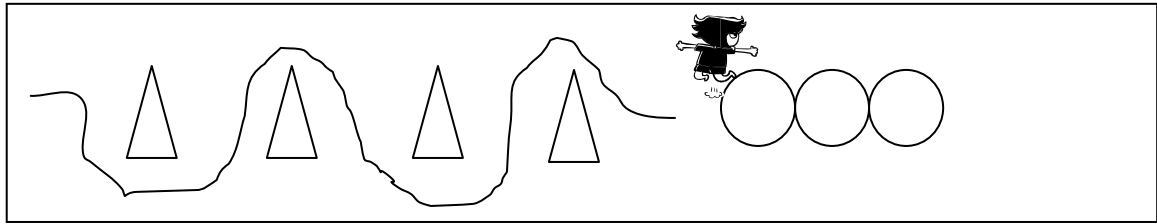
活動流程：

- 一. 律動：啪啦啪啦
- 二. 動作練習：

1.讓幼兒回憶及分享繞物走、雙腳跳的技巧，並請幼兒作示範。

(進行此練習時請教師引導幼兒注意基礎動作的技巧)

### 三.遊戲：森林探險歷奇



1. 森林的道路非常崎嶇，有迂迴曲折的小山路(繞物走)、有佈滿地洞的小徑(雙腳跳)，請探險隊員經過重重險境把森林的寶物帶回來。
2. 把幼兒分兩組作比賽，第一位隊員小心地走過小山路(以8字形式繞過雪糕筒後)，跑到佈滿地洞的小徑(雙腳跳呼拉圈)，然後跑到終點拾起寶物(豆袋)再折回起點，必須重複動作技巧，與第二位隊員擊掌，第二位隊員才可出發，如此類推，最快完成的一組為勝。
3. 這項任務：幼兒必須堅持完成基礎動作的技巧，如有違規者；該幼兒必須重來。
4. 小結遊戲情況。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

#### 基本動作技能：混合技能

課節：兩課節

律動：啪啦啪啦

活動目標：

- 1.加強繞物走、雙腳跳、走平衡木及爬的技巧
- 2.培養遵守規則的態度
- 3.加強團結友愛的精神
- 4.訓練幼兒放置及收拾用功的能力
- 5.培養幼兒的競爭力

活動準備：雪糕筒、呼拉圈、平衡木、小膠圈、地墊、拋圈座

活動流程：

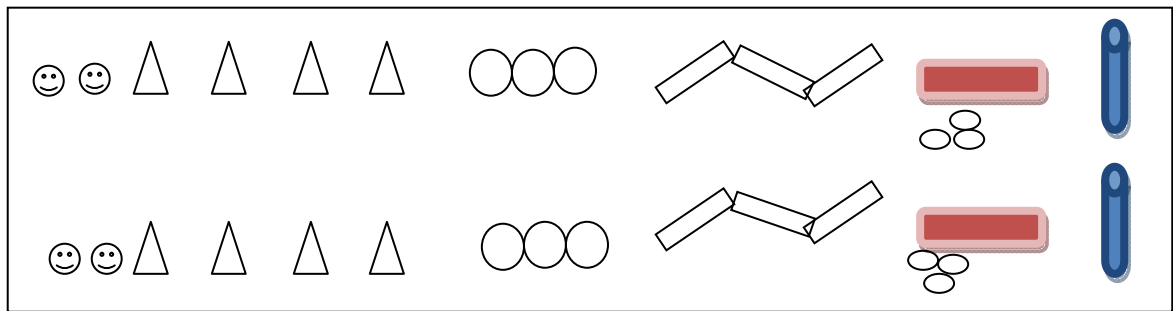
一.律動：啪啦啪啦

## 二.動作練習：

1.讓幼兒回憶及分享前兩節課的活動樂趣，並引導幼兒邊憶述邊把有關物品放置好。

(進行此練習時請教師引導幼兒注意基礎動作的技巧)

## 三.遊戲：小英雄大比拼



1.森林中小動物舉行生日會，欲沒有生日帽，因為生日帽放於路途崎嶇的森林深處，所以而小動物們想挑選小英雄來幫忙。現請幼兒分成兩組以比賽方式來選出哪隊幼兒可當小英雄來幫小動物。

2.兩隊隊員在起點排成直線，當第一位隊員以 8 字形式繞過雪糕筒後，再以雙腳跳過三個呼拉圈，走過曲折平衡木，走到地墊前拾起小膠圈放於背上，再以手膝爬的方式爬過地墊，再把背上的小膠圈拿開並套於拋圈座上，第二位才可進行，如此類推，最快完成任務的為勝方。

3.這項任務：幼兒必須堅持完成基礎動作的技巧，如犯規者須再重來。

4.小結遊戲情況。

四.放鬆：播放輕音樂，教師帶領幼兒一起作伸展操。

### 2.3 活動評估

綜合每課節的評估表，研究者將其總數值分別統計如下：

平衡力的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
走時身體能保持挺直	2	8	8	2	
能在平衡台上做各種動作 而不跌落	12	6	1	1	
能在平衡台上前進	20	0	0	0	

跑的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
兩臂屈肘在體側	2	5	10	3	
能自然地跑一段距離	20	0	0	0	
上身及兩肩放鬆	15	2	2	1	
上下動作協調	19	0	0	1	

爬的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
手膝著地爬時四肢協調	3	12	3	2	
兩手兩膝交替前移	3	12	3	2	
自然地向前爬	20	0	0	0	

側身滾的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
雙手緊抱胸前	20	0	0	0	
呈水平方向滾，不偏歪	2	5	13	0	
身體保持正直	2	7	11	0	

單腳站的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
保持身體平衡 5 秒	10	5	2	3	
抬起的腳與地面有 20cm 距離	10	6	4	0	
上身及兩肩放鬆	16	2	2	0	
眼望前方，身體能保持挺直	10	8	2	0	

伸展及彎曲---快樂傘的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
能聽指令改變身體動作	20	0	0	0	
顯出群體間的合作性	12	4	2	2	
能控制雙臂力量	8	3	5	4	

拉—拔河的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
身體向後傾	18	2	0	0	
兩腳前後開立	18	2	0	0	
雙手抓緊繩，保持身體平衡	15	3	2	0	

跳的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
屈膝跳起	18	2	0	0	
能向不同的方向跳	20	0	0	0	
兩臂的擺動和雙腳的蹬伸配合	18	2	0	0	
落地時保持身體平衡	20	0	0	0	
用前腳掌蹬地	10	5	3	2	
能連續向前跳及單腳跳	3	4	10	3	
同時做跑步與跳躍	8	8	2	2	

投擲及拋接物的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
能把物件投向目標	4	11	5	0	
拋物時有一定的力量	20	0	0	0	
屈肘於肩上	10	8	1	1	
肘關節向前	20	0	0	0	
雙手能把物件接住	8	8	2	2	
眼看前方	17	3	0	0	

推—呼拉圈的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
能控制物件的移動方向	14	4	2	0	
上肢力量控制自如	9	6	5	0	
對移動物件的反應能力	17	3	0	0	

踢的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
用腳前掌踢中球體	18	1	1	0	
邊跑邊做踢的動作	19	1	0	0	
把球踢向指定目標	10	5	2	3	

擊的觀察評估表

類別	表現 優良	發展 良好	在發 展中	有待 改善	備註
握物擊中目標	14	4	2	0	
邊移動身體邊擊打目標	12	4	4	0	
把物件擊進指定目標	11	5	4	0	



### 3 總結

幼兒期，是個性品質形成的時期，一個人的個性品質，決定著他們的行爲。因此，培養給予幼兒是受益終生的。在體能活動中培養幼兒良好的個性，充分發揮體育活動的獨特作用和潛能，從而達到全面提高幼兒質素，促進幼兒身心和諧發展，把孩子培養成爲健康活潑、文明樂觀的二十一世紀人才，正是我們進行終生教育的目的。

正確的教育觀念是教學行爲的靈魂，一個簡單的教學行爲能夠折射出教師的教學理念和教育本質。教師在組織體育活動中善於以遊戲的形式出現，自然而不做作，講求教學的情景性，使體育活動更有興味性、自由性和社會性，提高了幼兒參與體育活動的興趣。在教學過程中，大部分的動作技能，幼兒都能達到目標，當教學過程遇到了瓶頸，教師適時地對教學內容、進度做出調整，以維護教學的目的有序性和有效性。在活動中，一些球類活動，對於少部分女幼兒來說，接觸較少，有待改進，幼兒容易失去自信，這時候教師表現出期望的情感能對幼兒產生積極的心理效應，是幼兒積極進行體能活動的助燃劑，遊戲中幼兒不可避免會遇到困難，此時，教師的信賴和積極鼓勵將對幼兒動作的完成起著重要的作用。

由於受其年齡和社會經驗的限制，難免會出現動作不協調、方位不合理，身體姿勢牽強或不安全等缺陷，教師在觀察的基礎上，站在幼兒的角度，將心比心地看待其思維和行爲。給予寬容、理解，並通過各種途徑幫助幼兒樹立自信，如肯定幼兒、鼓勵幼兒超越別人，經常地及時給予支持，鼓勵失敗的幼兒總結教訓。

教師在爲幼兒設計體育活動時，要盡可能爲他們提供選擇的機會，讓他們學會自行解決問題，誘發幼兒的創新意識，多想並與教師一起設計活動，例如：不同的爬行方法，想像自己是初生嬰兒。這樣也激發了幼兒的想像力。

綜合健康與遊戲目標可發現，發展幼兒基本動作與運動興趣皆包含於其中，這顯示了身體活動對幼兒的早期經驗的重要，也更確定提升教師體能教學的專業之能是刻不容緩的，期待由本研究對幼教師與幼兒體能教師的教學觀察比較發現，能提供擬定幼兒體能遊戲進修認證的標準參考，讓日後進行體能遊戲的教師，都能確實兼顧幼兒動作與心理的發展，如此才能確保每位幼兒在未來能夠擁有強健的體魄。

在往後的日子中，希望教師們在設計活動時，除了考慮幼兒的需要及興趣來計劃外，還能給予幼兒主導的機會，師生共同創作，造出更多美好的課堂活動，讓大家也在和諧、歡樂中渡過。

### 3.1 反思及建議

#### 環境方面

幼稚園體能活動的核價值是增強幼兒的體質；提高幼兒對環境的適應力；培養堅強的意志。爲了實現這些目標，幼稚園必須提供合適的活動空間，整合利用各種資源，充分發揮環境的教育功能。透過是次的課程探究，讓我們整理出一些對教學環境的建議：(一)創設安全、活潑的活動空間。(二)營造寬鬆、和諧的活動氣氛。(三)建構資源共享的組織與管理模式。

#### 教學方面

將教學內容融合在遊戲中，使幼兒樂於參與，易於學習，無形間便能順利透過遊戲完成學習目的。由於幼兒感性思維較強，理性較差，建議宜多做示範，讓幼兒多模仿練習，掌握到一定程度，再加以技術性的指導，慢慢地提高幼兒的動作技巧，對個別幼兒以包容的態度，容許幼兒犯錯，著重提高幼兒的技術質量和興趣。

整系列的體能活動，由五位教師分工合力編制而成，教師從中看到幼兒快樂地玩自己設計的活動，令教師們的教學心情也相當愉快地參與在其中，觀察評估幼兒的動作，不能一下子逐一糾正過來，若時間許可，遊戲其實可讓幼兒再多玩一次，給幼兒熟練各種技能的機會，也可以在第二次反覆玩耍的遊戲裡，教師省卻講解的時間，多一點時間協助能力發展中的幼兒去掌握正確的動作，從而逐一提高其學習成效。

#### 幼兒方面

遊戲過程中，大部份幼兒都能夠遵守遊戲規則，大家都認真地去做教師給予的任務，並能從過程中，勇於承認自己的錯誤，懂得承諾會下次做得更好，體現出幼兒對自己求進的精神，那怕是失敗也能調節自我從而獲得自信、滿足。幼兒對體能活動課的渴求，從被動到主動，從而培養出健康的生活態度。

透過此體能活動課以激發幼兒的探究精神，幼兒對活動方式的探究，有利於培養幼兒的合作意識及創新能力。幼兒更對材料與環境的探究，有助於發展他們的觀察力。

## 附件一 活動相片

### 走平衡木







跑



爬





滾





金雞獨立



快樂傘





跳









拋接





推呼拉圈



投擲籃球





踢足球



擊曲棍球





混合技能







拉---拔河



緩和操



## 參考文獻

- 李中文(釋)(2006)。《兒童背脊健康法》。台北：天下雜誌股份有限公司。
- 冷小剛，鄭藝，高慧君，嚴良地，黃保法（2000）。《幼兒體育活動新設計》。上海：上海世紀出版集團 上海教師出版社。
- 馬驍(2004)。《健康教育學》。北京：人民衛生出版社。
- 楊廷忠（2007）。《健康行為理論與研究》。北京：人民衛生。
- 黃敬亨（2007）。《健康教育學》。上海：復旦大學出版社。
- 黃松元，劉俊昌，鄭雪霏，江永盛（1997）。《健康教育》。台北：新學識。
- 鄭雪霏，劉俊昌，黃雅文，黃奕清（1996）。《健康生活：健康教學的內涵》。台北：心理。
- 澳門特別行政區體育發展局（2006）。《二零零五年澳門特別行政區市民體質監測報告》。澳門：澳門特別行政區體育發展局。
- 澳門特別行政區政府衛生局疾病預防控制中心健康促進部（2007）。《澳門學校健康促進計劃指引》。澳門：澳門特別行政區政府衛生局，澳門特別行政區政府教育暨青年局。
- 鄒慧敏(2009)。《幼兒園園本化體育活動實例》。福州：福建人民出版社。