



幼"愛"運動



活力滿"fun"



2015-2016 學年教學設計獎勵計劃



編號：J001



學科：體能



年級：幼中級



簡介

在澳門社會上大部份家庭為雙職家庭，我們留意出家長與幼兒的關係有所改變，有大部份家長因工作不定時，所以未能抽時間與幼兒進行戶外活動(如去公園，郊外旅行等)，減少幼兒鍛鍊身體的機會；在《動作教學》一書中指出，若幼兒過於熱中看電視，這種被動活動會耗去幼兒發展動作技巧之活動的時間，且這種技巧是一生都需要的，正好現今電子產品的普及化，家長時常用電子產品(如電視，平板電腦等)來安撫幼兒情緒，印證了書中現今幼兒在日常生活中難以集中專注力；此外亦提出愈來愈多的幼兒被安置在托兒機構中，且大部份機構沒有充足的空間，來促進幼兒大小肌肉技巧的發展，也沒有辦法針對特定技巧進行練習及指導。由上述可見由教師所提供的體育活動由其重要。

「兒童期則是學習運動技能的關鍵時期，這是由於幼兒的可塑性極大，學習起來較為容易。」《發展心理學》。因此在校園生活中老師讓幼兒有自由玩滑梯、盪鞦韆、攀爬架、積木等的時間，當然這些活動中可以令幼兒大小肌肉有所發展，但這些活動並不足夠使幼兒認識正確動作的技巧，由於各項動作技能的程度不同，學習的關鍵時期也不同，老師根據此階段之幼兒其發展特性，並把握幼兒學習動作的三個要素，一是提供練習的機會，老師應盡量在體育活動中給予幼兒學習技能的時機，並不斷提供充分的鍛鍊的機會；二是提供正確的示範與指導，在沒有正確與指導的情況下，幼兒學習技能時未能掌握正確動作會出現錯敗感，老師必須在活動中作正確的示範，及適時指導幼兒正確動作；三是多給予鼓勵，幼兒得到老師的支持與鼓勵，既可加長幼兒學習動作技能的持久性，又能提升幼兒在遊戲中的參與度。

基於幼兒對於從遊戲中學習動作技能尤其感興趣，固老師在設計課堂活動時，多選用與幼兒日常經驗相關，可令幼兒感興趣的情境角色等作為引入，透過這種生動活潑的形式，大大提高幼兒的學習興趣，幼兒遇到困難時也不會輕易放棄亦能勇於嘗試。老師會因應不同的體育教學活動需要，在練習中設置有小環式、大環式、直式等不同的模式，主要目的在於這些模式，可縮短幼兒輪候時間和增加幼兒的活動量。還設計了一些活動是培養幼兒的合作精神，如雙人合作推動大龍球、滾接球、幫忙同伴拿器具等。節日活動也不可忽視，加入扒龍舟和醒獅比賽在比賽中也可訓練全身的協調能力。老師利用一物多玩的教學活動，來培養幼兒自主學習、創造力、團隊合作及解難能力，同時幼兒學得開心，老師教得愉快。

因此作為教育工作者的我們，必須著重培養幼兒有良好的運動習慣，希望幼兒透過合適而有效的體育活動，掌握生活及動作技能從，令幼兒身心都能得到全面發展，並為擁有健康人生奠下基礎。

目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iv
壹、教學計劃內容簡介.....	1
一、教學目標.....	1
二、設計創意和特色.....	1
三、教學重點.....	1
四、教學難點.....	2
五、教學用具.....	2
六、教學課時.....	2
貳、教案.....	3
一、教學活動一.....	3
二、教學活動二.....	6
三、教學活動三.....	10
四、教學活動四.....	15
五、教學活動五.....	20
六、教學活動六.....	26
七、教學活動七.....	30
八、教學活動八.....	36
九、教學活動九.....	41
十、教學活動十.....	47
十一、教學活動十一.....	52
十二、幼兒體能技巧學習評量表(第一段).....	56
十三、教學活動十二.....	60
十四、教學活動十三.....	66
十五、教學活動十四.....	73
十六、教學活動十五.....	80
十七、教學活動十六.....	86
十八、教學活動十七.....	91
十九、教學活動十八.....	95
二十、教學活動十九.....	100
二十一、教學活動二十.....	104
二十二、教學活動二十一.....	109
二十三、教學活動二十二.....	114
二十四、教學活動二十三.....	119
二十五、幼兒體能技巧學習評量表(第二段).....	123

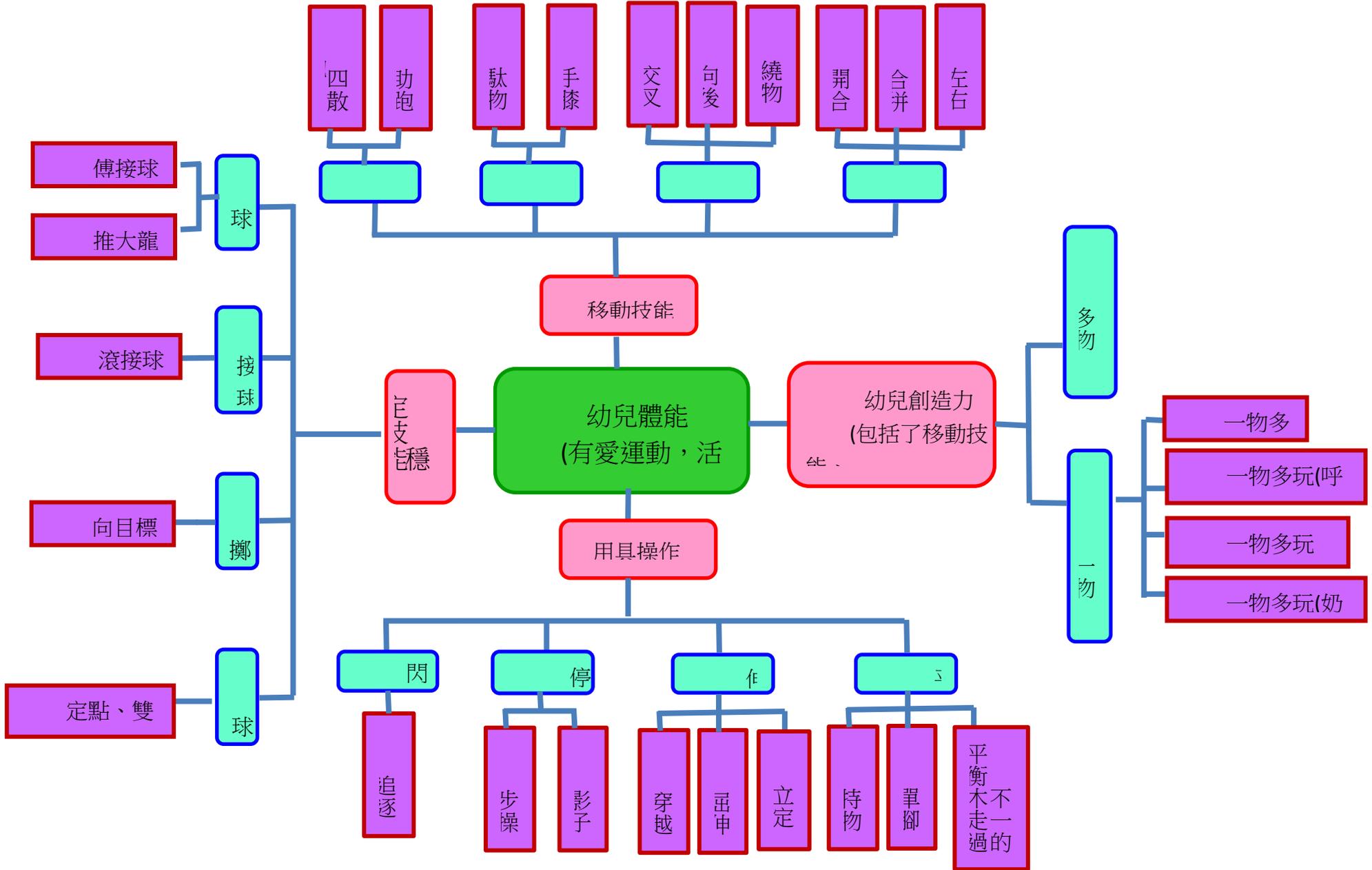
二十六、教學活動二十四.....	127
二十七、教學活動二十五.....	133
二十八、教學活動二十六.....	137
二十九、教學活動二十七.....	142
三十、教學活動二十八.....	148
三十一、教學活動二十九.....	153
三十二、教學活動三十.....	158
三十三、教學活動三十一.....	160
三十四、教學活動三十二.....	163
三十五、教學活動三十三.....	166
三十六、教學活動三十四.....	169
三十七、教學活動三十五.....	173
三十八、教學活動三十六.....	177
三十九、幼兒體能技巧學習評量表(第三段).....	181
參、試教評估.....	185
肆、反思與建議.....	186
參考文獻.....	187

教學進度表

週次	日期	課節	課時	課題名稱	課題重點
第一週	9月1日	第一節	1	開學禮	
第二週	9月8日	第二節	1	運動小隊員	練習列隊、聆聽指令
第三週	9月15日	第三節	1	小手小腳一起玩	復習列隊指令、進行單人及雙人合作推大龍球
第四週	9月22日	第四節	1	小腳一起跳	雙腳合併跳障礙物
第五週	9月29日	第五節	1	左右跳真簡單	雙腳向左右併跳
第六週	10月6日	第六節	1	跳飛機	開合跳
第七週	10月13日	第七節	1	運送糧食	向上、袴下、後、左右傳接球
第八週	10月20日	第八節	1	小小運送員	持物走平衡木
第九週	10月27日	第九節	1	穿越山洞	單人、雙人合作穿越藤圈
第十週	11月3日	第十節	1	小警察訓練	滾接球、S型繞物行走
第十一週	11月10日	第十一節	1	消滅灰狼	瞄準高低目標投擲
第十二週	11月17日	第十二節	1	勇敢的公主	評估
第十三週	11月24日	考試週			
第十四週	12月1日	第十三節	1	變身小輪子	側體連續滾動
第十五週	12月8日	假期(聖母無原罪)			
第十六週	12月15日	第十四節	1	小幫手	走過高矮、闊窄不一的平衡木
第十七週	12月22日	聖誕假期			
第十八週	12月29日	聖誕假期			
第十九週	1月5日	第十五節	1	好幫手	跨越高矮、闊窄不一的障礙物
第二十週	1月12日	第十六節	1	手拉車	向後步行
第二十一週	1月19日	第十七節	1	不一樣步行	交叉步前行
第二十二週	1月26日	第十八節	1	舞獅真有趣	小組一同往前到終點進行比賽
第二十三週	2月2日	第十九節	1	神氣的小士兵	步操訓練

第二十四週	2月9日	假期(農曆新年)			
第二十五週	2月16日	第二十節	1	跳水選手	立定雙腳跳遠
第二十六週	2月23日	第二十一節	1	小猴子摘果子	屈伸跳--向上縱跳
第二十七週	3月1日	第二十二節	1	我們想這樣玩	一物多玩--呼啦圈
第二十八週	3月8日	第二十三節	1	踢一踢	定點踢球(溫)、雙人踢球
第二十九週	3月15日	第二十四節	1	愛挑戰的公主	評估
第三十週	3月22日	考試週			
第三十一週	3月29日	第二十五節	1	小斑狗	跨跳、助跑跨跳
第三十二週	4月5日	第二十六節	1	小袋鼠來了	夾物跳
第三十三週	4月12日	第二十七節	1	我們可以這樣玩	一物多玩--磚
第三十四週	4月19日	第二十八節	1	獨腳戲	單腳前跳
第三十五週	4月26日	第二十九節	1	我們愛這樣玩	一物多玩--奶粉罐
第三十六週	5月3日	第三十節	1	消防員出任務	手膝着地爬、馱物爬行
第三十七週	5月10日	第三十一節	1	保護影子大作戰(停課)	集體遊戲--影子遊戲
第三十八週	5月17日	第三十二節	1	快樂動一動	聽指令--四散跑
第三十九週	5月24日	第三十三節	1	抓尾巴	集體遊戲--追逐跑
第四十週	5月31日	第三十四節	1	我們可以這樣玩	一物多玩--膠樽
第四十一週	6月7日	第三十五節	1	扒龍舟	小組一同往前到終點進行比賽
第四十二週	6月14日	第三十六節	1	小團隊	多物多玩
第四十三週	6月21日	第三十七節	1	最棒的公主	評估
第四十四週	6月28日	考試週			

學習網



壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

- 1 老師給予幼兒合適而有效的體育活動來鍛鍊幼兒基礎活動技能。
- 2 運用多元化的遊戲形式從而發展幼兒移動，穩定及用具操控等技能。
- 3 透過老師所設計的體育遊戲，發展幼兒的想象力和創造力，並提高幼兒與同伴的合作能力。
- 4 老師利用各種模式的活動讓幼兒在遊戲中發掘自我並快樂地表現出來。主要內容

二、設計創意和特色

老師在設計體育課程時，每節課堂都會設計不同模式的情境，來增加課堂的趣味性，讓幼兒積極參與遊戲中所遇到的挑戰。老師亦著重培養幼兒的探索精神，同時為提高參與度，在正式教授正確動作前，先讓幼兒自行探索動作，再邀請幼兒作出示範，並由老師講解及示範正確的體能動作，然後進行正確的動作練習，在練習過程中老師所用器械會設置不同高度、闊度等讓幼兒因應自己的能力作出選擇。最後通過環式遊戲或直式遊戲，來加深本節課所學動作技能的掌握，為了更能鞏固已學的動作技能，將過往所學技能加入環式或直式遊戲中，讓幼兒重溫加入已學技能。這種課堂特色既可縮短輪後時間，又能增加幼兒練習的機會，使幼兒有足夠的運動量。

老師多利用廢舊物料製作器械，並讓幼兒用作體育操作之器具，如紙箱、膠樽、鐵罐和舊報紙等作為體能活動的器具，鼓勵家長與幼兒一同收集有用之廢舊物料，既可引起幼兒的興趣，又能培養幼兒環保意識。

另外為了開發幼兒的創意思維及想像力，透過一物多玩的模式讓幼兒利用某種或多種的器具(如紙磚、呼啦圈、奶粉罐等)來創作不同體育遊戲。在活動中能培養幼兒自主學習，並初步發展與同伴協作學習及解決問題的能力。

三、教學重點

本學年通過多元化遊戲來鍛鍊幼兒不同技能，包括:

- 1 移動技能: 跑、爬、走、跳、S型行走、身體滾動
- 2 穩定技能: 平衡、伸展、停頓、閃避
- 3 用具操控技能: 傳接、滾接、投擲、踢球

另外還設計一物多玩的體育遊戲來提升幼兒創造力，讓幼兒成為主導者，老師為引導者還課堂於幼兒。

四、教學難點

1 學校中每週只有一堂有目的地進行體能活動的課節，未能讓幼兒對所學習的技能有完全地掌握，要讓幼兒掌握這些技能動作不僅單方面由老師提供練習的機會，更需要家長與幼兒一起進行大肌肉的遊戲。

2 現今社會結構的改變多為雙職家庭，家長未能抽時間與幼兒一同到公園挑戰各種康樂器材和遊戲，讓幼兒缺少了訓練了大小肌肉的機會，因此幼兒在課堂中對學習新的技能時展現出害怕，缺乏信心，需要老師在旁陪同才能參與遊戲。

3 學校由於正在擴建中，課堂中常出現一些建設中的聲響，導致幼兒未能專心在課堂中，影響了幼兒學習技能。

五、教學用具

本課程中所使用之製用具，由三位老師共同所創設體能課中所使用之器具，主要有三種類。

1 購置的體能器材:跟據課堂需要來選擇適當的器具，如動物圈、紙磚、小呼啦圈、各種型式的平衡木、粒粒球、豆袋、跨欄等。

2 老師自製用具:老師利用不能再使用之教學資源，再創造新的體能用品。如已不用之地墊，老師把正方形地墊中挖出圓形後，這樣就能一物多用，正方形地墊組合後可用作開合跳或是合併跳等、圓形地墊可爬可跳可走等；過膠後所剩下之膠邊，老師用魚尾釘製作出活動式之長條，可讓幼兒左右併跳或是交叉步等；已閱讀之報紙給幼兒搓成紙球用作投擲。

3 廢舊物品:為了養成幼兒之珍惜物品及環保精神，老師邀請家長與幼兒準備棄置物品回校，如膠樽和奶粉罐等，可用作 S 跑、走平衡、跨越等，更可讓幼兒用來進行一物多玩。

六、教學課時

本教學內容為幼中級體能的一門課程，整一學年星期二上午每週一節(35 分鐘)進行，且在自由活動時間針對個別個未能掌握技能之幼兒進行練習和指導。一共有三次學段總結性評估，教師從該段挑選出三種技能作評估內容，會選取大部份幼兒已掌握的技能，及對幼兒較難掌握之技能，讓幼兒更能鞏固已學之技能。

貳、教案

一、教學活動一

課題	練習列隊、聆聽指令			活動名稱	運動小隊員
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年9 月8日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、懂得按照指令解散及集隊。 2、增強身體動的協調性。 3、培養幼兒遵守遊戲規則。			基本學 歷要 求	A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動；
活動準備	1、知識經驗準備 已認識花、蝴蝶、長頸鹿、小熊 2、物質材料準備 教具：花、蝴蝶、長頸鹿、小熊等頭套、音樂(活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	一、開始部份 老師帶領幼兒由兩隊變成四隊並跟隨老師做動作。 二、基本部份 1、學習按基本口令作出回應 (老師協助幼兒變成四隊)。 (1)老師說向前看齊，幼兒說看齊。 (2)老師說立正，幼兒說1 2。 2、說明當聽到老師說變成四隊及看到老師的手勢應變成四小隊 3、第一次遊戲：老師把四小隊幼兒分別帶上各隊所屬的頭套，讓幼兒自由玩耍當聽到馬玲聲音回來老師前面集隊。(按頭套上的動物列隊)				



4、第二次遊戲：幼兒不佩帶頭套自由玩耍，當聽到馬玲聲音時返回老師前面集隊。(按指定的四小隊集合)



三、結束部份

老師播放放鬆音樂，幼兒跟隨老師做放鬆動作。



幼兒跟老師一起動動身體



幼兒按基本口令作出向前看齊和立正

活動實錄



老師指導幼兒如何把手向前伸，與前方幼兒保持適當的距離



幼兒利用所屬的頭套進行遊戲後變成四隊



幼兒自由走動後按老師指令排回四隊



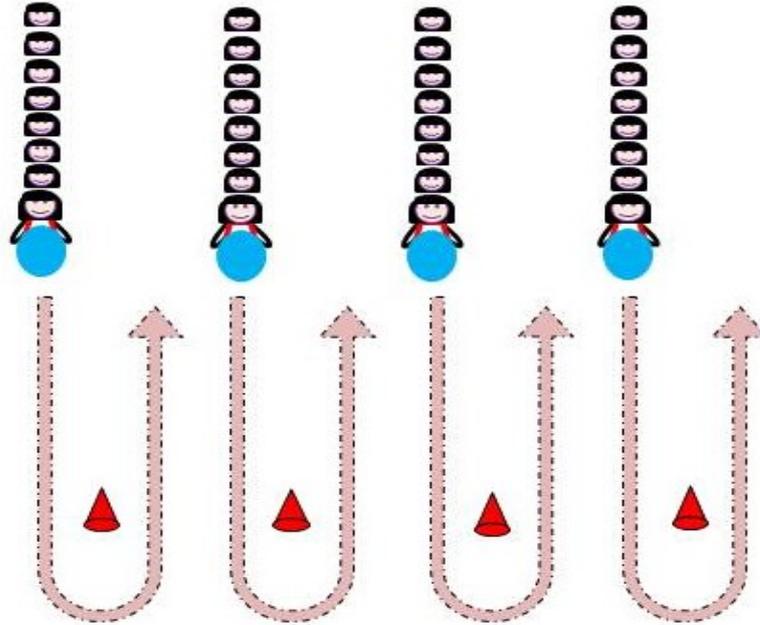
老師播放放鬆音樂，幼兒跟隨老師做放鬆動作

反思

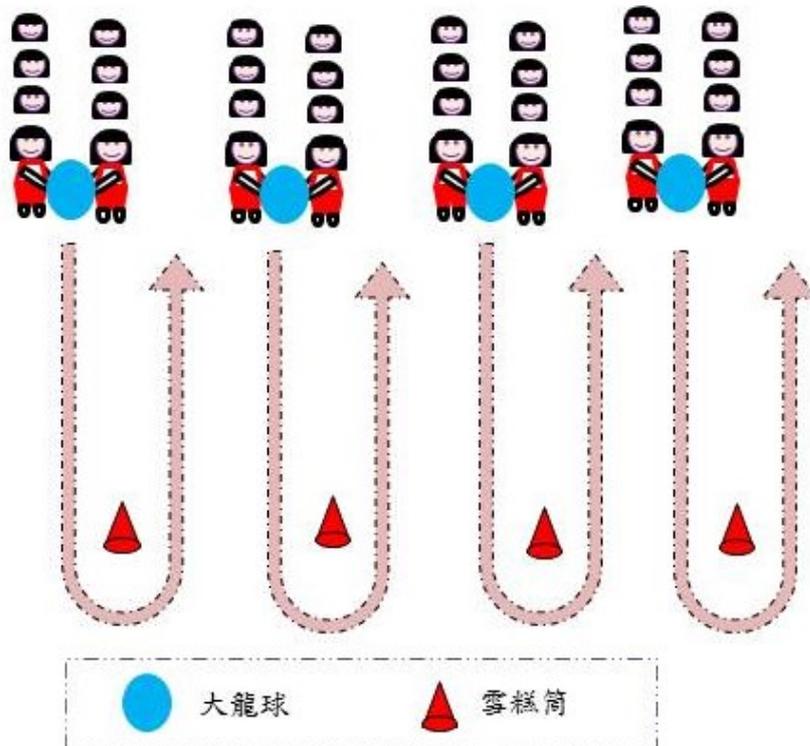
本節課利用頭套進行集隊練習，過程中幼兒表現出有興趣及投入在活動中，因為幼兒初次練習所以在集隊時部份幼兒出現排錯位置的情況，建議來年可以放置四個貼有不同頭套圖案的雪糕筒在各隊的前方，利於幼兒容易識辨位置。

二、教學活動二

課題	進行單人及雙人合作推大龍球			活動名稱	小手小腳一起玩
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年9 月15日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>通過推動大龍球學習推動技巧。</p> <p>2、透過大龍球遊戲練習操控身體。</p> <p>3、初步培養合作精神。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-4 對不同環境有初步的適應能力；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備</p> <p>已會集隊，能聽基本指令</p> <p>2、物質材料準備</p> <p>學具：大龍球、雪糕筒、音樂(活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>一、開始部份</p> <p>1、幼兒先按老師口號進行列隊複習並作出相應的動作。</p> <p>2、老師與幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>基本部份</p> <p>自由探索：老師出示大龍球，向幼兒提問如何一個人與大龍球玩遊戲，並邀請個別幼兒出來示範。</p> <p>動作練習：</p> <p>(1)老師請一位幼兒作正確示範，並分成四小組進行練習。(8人一組由一位幼兒往前推大龍球走到指定位置後折返起點另一位幼兒即可出發)</p>				



(2)老師提問如何兩人與大龍球玩遊戲，並邀請幼兒出來示範。分成四小組進行練習。(一組四對幼兒合力推大龍球，走到指定位置後折返回起點，另一對幼兒即可出發)



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒做放鬆活動。
- 2、請數位幼兒幫忙老師收拾所使用的器材。



幼兒積極跟隨老師作不同熱身動作



幼兒一人練習推動大龍球球



老師與幼兒一起合作推動大龍球



老師與幼兒一起進行放鬆操

反思

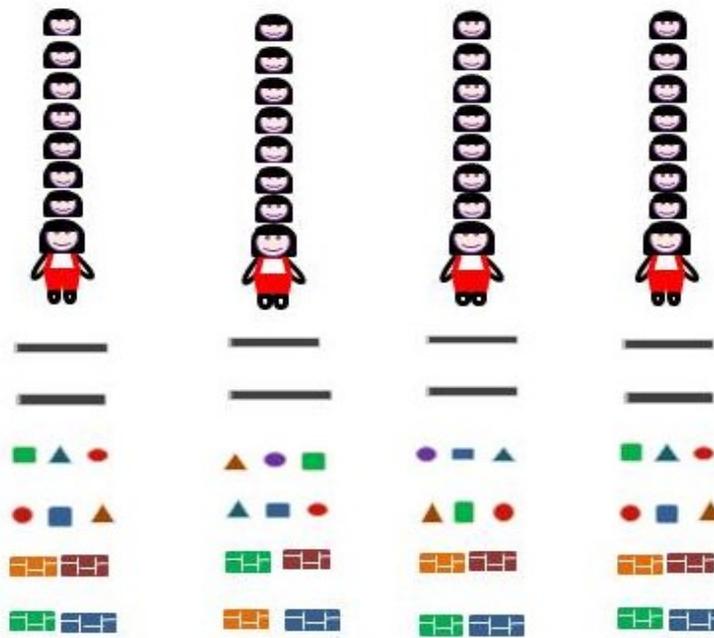
活動結束後觀察當幼兒在一人推動大龍球時，表現較佳。但在兩人合作推動大龍球時，少數組別在推動中控制的力度及速度不一致，且在本階段幼兒合作精神較弱，導致組別中的一位幼兒追不上另一位幼兒的速度，建議兩位幼兒可先進行直線練習，再加深難度增設拐彎環節。

三、教學活動三

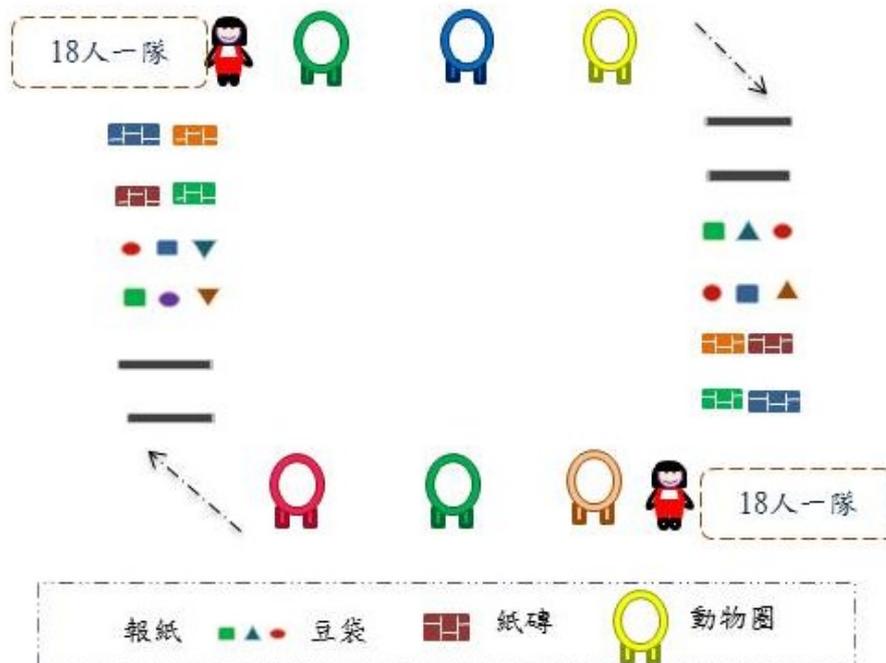
主題	雙腳合併跳障礙物			活動名稱	小腳一起跳
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015 年 9 月 22 日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>掌握雙腳合併跳障礙物的技巧。</p> <p>2、鍛煉大小肌肉的活動能力。</p> <p>3、增強身體的協調性。</p>			基本學歷要求	<p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-3-4 對不同環境有初步的適應能力；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>B-1-2 能安靜、專注地傾聽他人說話；</p> <p>C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動；</p>
活動準備	<p>1、知識經驗準備 已學會用腳向上跳</p> <p>2、物質材料準備 學具：報紙、紙磚、豆袋、動物圈、音樂(我愛運動、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>一.開始部份</p> <p>1、幼兒跟隨老師一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師帶領幼兒跳律動操(我愛運動)並教授律動操部份動作。</p> <p>二.基本部份</p> <p>1、活動導入：今天所有小朋友變成一隻小兔子，來到森林散步。</p> <p>2、動作探索：各位小兔子散步時遇到障礙物，請小兔子用雙腳自由探索跳過障礙物的動作。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>正確動作說明：老師先集合幼兒後邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論該幼兒的動作，最後找出正確動作的幼兒作示範，老師說明動作(雙腳合併一同過跳障礙物)並由老師作正確示範，同時與幼兒一起練習數次。</p>				

4、動作練習：

(1)幼兒分成四組進行練習。



(2)環式練習--先集合幼兒，向幼兒說明小兔子等一下要先穿過山洞，再雙腳跳過路上的障礙物，一直去探險。(幼兒分成兩隊在山洞出發，一隊 18 人)



三.結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾所操具的器具

活
動
實
錄



老師先把報紙、紙磚、豆袋、動物圈準備好



為了扮演的小兔子，所以要多做一些用腳的熱身動作



我們最愛跳舞了~



幼兒自在森林探索如何用雙腳跳障礙物



幼兒分成四小隊各自練習如何雙腳合併跳



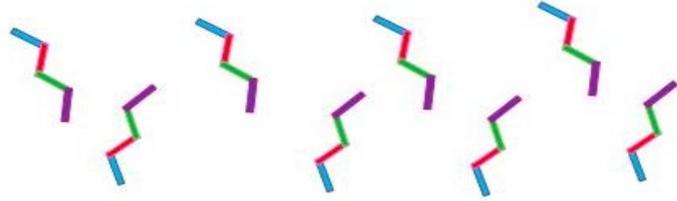


幼兒扮演成小兔子到森林去探險

反思

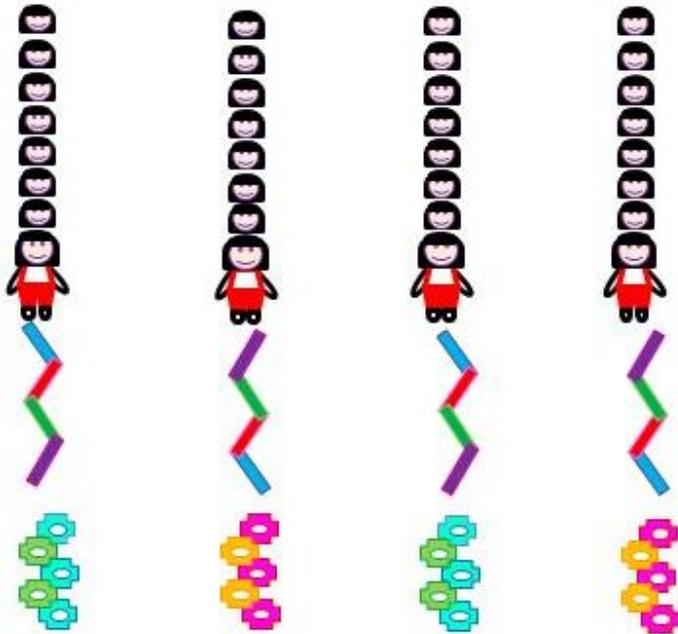
在遊戲中幼兒都能勇敢地雙腳合併跳過不同高低障礙物，在過程中有部份幼兒自信心不足，經過老師的鼓勵並從旁協助後幼兒能大膽跳過障礙物。在器械的選擇上老師選用環保材料—報紙捲成條狀，既能讓幼兒收集有用物資又能達到環保效果，惜報紙條易被風吹起，建議來年可用豆袋放在報紙條兩旁。

四、教學活動四

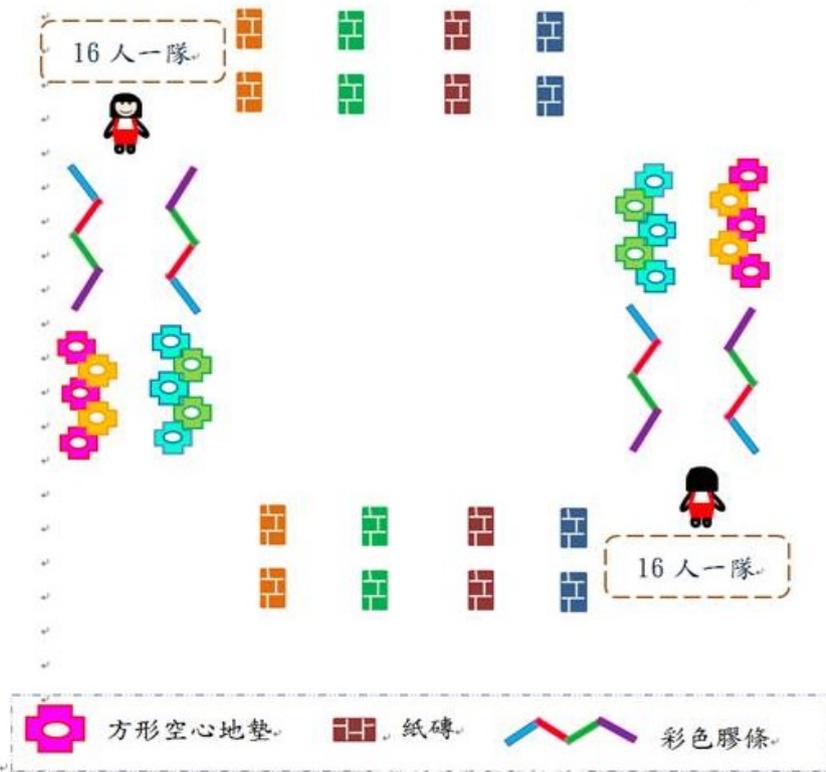
主題	雙腳向左右併跳			活動名稱	左右跳真簡單
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年9 月29日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>初步掌握雙腳向左右併跳的技能。</p> <p>2、透過左右併跳的遊戲學習操控身體的平衡。</p> <p>3、享受左右併跳的樂趣。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-2 能經常保持愉快的情緒，並能通過活動舒緩負面情緒；</p> <p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調神；</p> <p>B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動；</p> <p>C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已學習雙腳合併跳</p> <p>2、物質材料準備 學具：方形空心地墊、彩色膠條、紙磚、音樂(我愛運動、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>一、開始部份</p> <p>1、幼兒跟隨老師一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師帶領幼兒跳律動操(我愛運動)並教授律動操部份動作。</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：今天天氣真好小兔子想去散步</p> <p>2、動作探索：在散步中經過一條路，小兔子要想辦法如何跳過此路。(幼兒自由探索雙腳向左右併跳的動作)</p>  <p>3、正確動作說明：邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論雙腳向左右併跳的動作，向幼兒說明正確動作，雙腳要合併向左右併跳，並由老師作正確示範(雙腳要合併向左右跳)，同時與幼兒一起練習數次。</p>				

4、動作練習：

(1)小兔子在散步時遇到積水的路面，要跳進沒有積水的路面。幼兒分成四組進行動作練習，



(2)環式練習--小兔子出發去散步了，途中經過積水的路面，有時要走過小路，有時要雙腳合併向左右併跳障礙物。活動一直進行直至老師播放放鬆音樂即結束。



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾操活動器具



為了扮演的小兔子，所以要多做一些用腳的熱身動作。

我們一起跳舞了。



幼兒自由探索後請一些幼兒上前示範。



老師用另一設置示範左右合併跳並與幼兒一同練習



各位小兔子都很積極參與



老師細心觀察並會及時指導未能掌握技能的小兔子作練習



不只要練習本次所學技能能力
更要把已學的內容鞏固

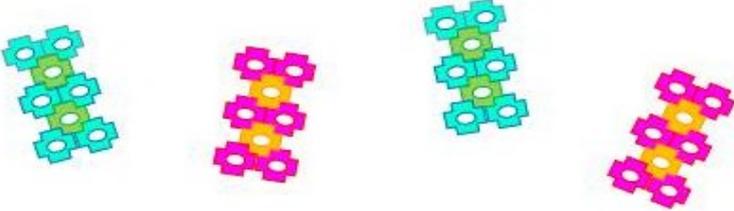


我們最喜歡一直玩了。

反思

在課堂中老師利用了廢棄地墊，作為本次左右合併跳過障礙物的器具，由於地墊有一定厚度，對幼兒來說有更大的難度，當雙腳合併跳時若技巧不佳易觸動地墊，引致地墊散開，建議來年製作器具時應用繩子把地墊綁紮在一起，令幼兒在進行環式活動時更為順暢。

五、教學活動五

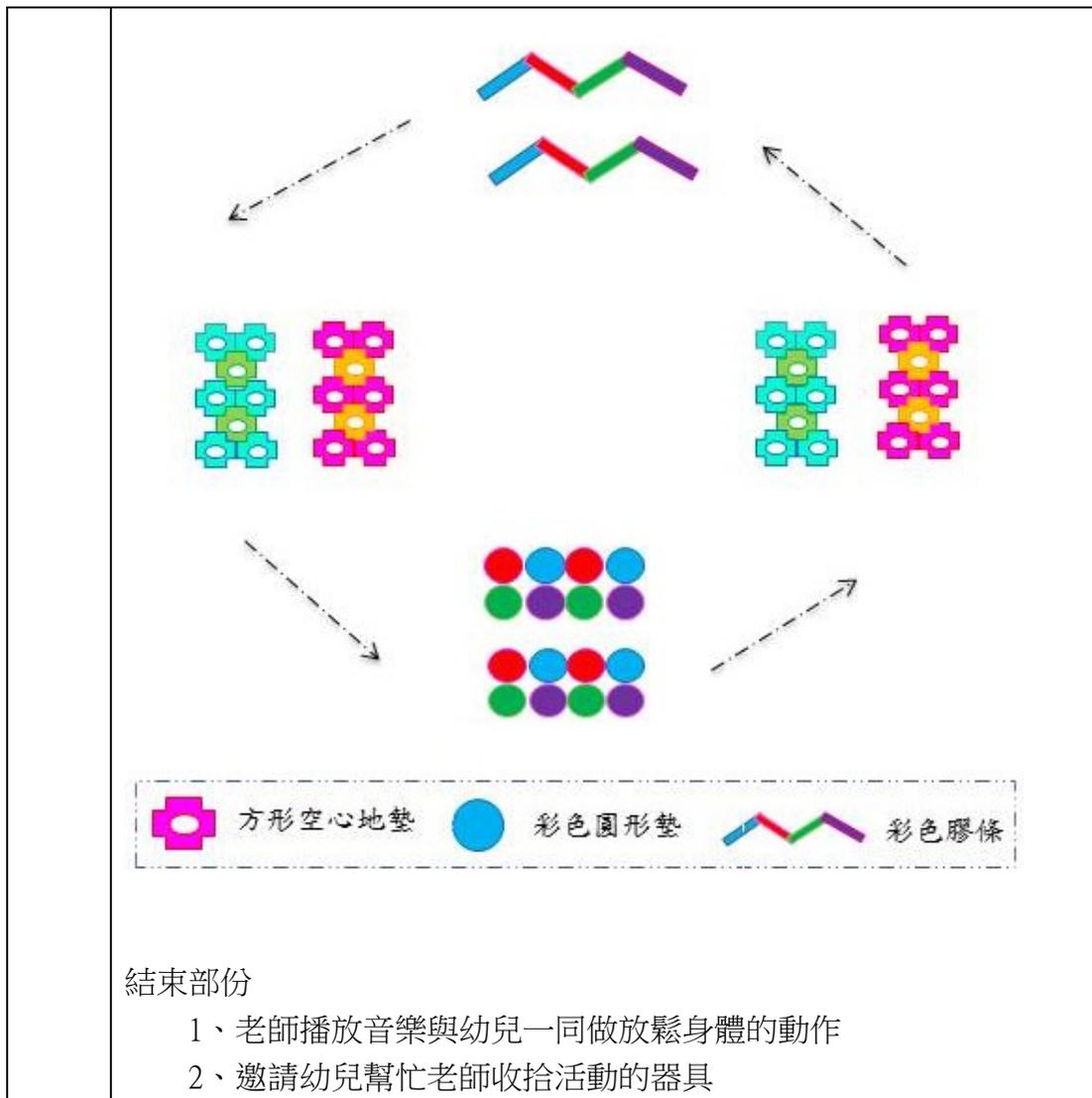
課題	雙腳開合跳			活動名稱	跳飛機
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年10 月6日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、在遊戲情境中掌握雙腳開合跳的技巧。 2、增強身體的協調性。 3、鍛鍊大小肌肉的活動能力。			基本學 歷要 求	A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-4 會使用簡易的運動器材； B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動； C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動；
活動準備	知識經驗準備 已學會雙腳左右合併跳過障礙物 2、物質材料準備 學具：方形空心地墊、彩色圓形墊、彩色膠條、音樂(我愛運動、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、幼兒跟隨老師一同進行熱身活動。 2、老師帶領幼兒跳律動操(我愛運動)並教授律動操部份動作。 基本部份 1、活動導入：今天老師和小朋友一起去郊外遊行 2、動作探索：在旅行途中經過一條小橋，幼兒要想辦法走過此小橋。(自由探索雙腳開合跳的動作) <div style="text-align: center;">  </div> 3、正確動作說明：老師先集合幼兒後邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論該幼兒的動作，最後找出正確動作的幼兒作示範，老師明動作(雙腳開合跳過小橋)並由老師作正確示範，同時與幼兒一起練習數次。				

4、動作練習：

(1)幼兒分成四組進行(一組 8 人)



(2)環式練習--先集合幼兒，向幼兒說明在旅行途中有時要雙腳開合跳過小橋，爬過彩色小路，雙腳左右合併跳過障礙物，活動一直進行至老師播放放鬆音樂即結束。





老師先把方形空心地墊、彩色圓形墊、彩色膠條準備好。



老師與幼兒一同進行熱身操。



開開心心跳律動。



我們在自由探索
雙腳開合跳



老師和幼兒在作示範中



我們要把開合跳的動作跳得更好



幼兒出發去郊外旅行



幼兒跟隨老師一起做放鬆動作

反思 老師因應上一節課所吸取的經驗，地墊較易鬆散，所以在本節課中所使用雙腳開合跳的地墊器具上，馬上作出修整，用繩子把地墊都綁紮在一起。由於老師所製作的器具色彩鮮艷，又有各種不同的物料，從而吸引幼兒對活動的興趣。在環式訓練中加強了幼兒左右合併跳過障礙物的技巧。

六、教學活動六

課題	向上、袴下、後、左右傳接球			活動名稱	運送糧食
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年10 月13日	主要學習領域	健康與體能
教學目標	<p>1、掌握傳接球的技巧。</p> <p>2、通過傳接球訓練幼兒身體四肢的協調能力。</p> <p>3、在遊戲中加強對上、袴下、後、及兩側空間的認識。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材；</p> <p>C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動；</p> <p>C-2-1 喜歡交往，與人相處有禮和睦；</p>
活動準備	<p>1、知識經驗準備 已掌握雙手拿球的動作</p> <p>2、物質材料準備 學具：粒粒球、音樂(我愛運動、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、幼兒跟隨老師一同拿塑膠袋當成風箏進行熱身活動。</p> <p>2、老師帶領幼兒跳律動操(我愛運動)並教授律動操部份動作。</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：今天所有小朋友要變成運貨員，學習一起合作運貨。</p> <p>2、正確動作說明：老師先邀請四位幼兒排成一列作示範，讓幼兒自由傳接球。老師引導幼兒作正確傳球姿勢示範(雙手傳球時，身體只微微轉身不用整個身體轉向幼兒)，分別向上、袴下、後、左右傳球給後面的幼兒。老師最後作不同方向正確示範，同時與幼兒一起練習數次。</p> <p>3、動作練習：</p> <p>(1)第一次遊戲時幼兒分成八小組進行練習(一組四人)，按老師指令完成四個方向傳接球。</p> <div style="text-align: center;">  </div>				

(2)第二次遊戲時幼兒圍成兩個圓形變成花，按老師指令並跟隨音樂傳接球，音樂響起時傳球，音樂停聆聽老師指令。(分成兩組一組 16 人)



結束部份

1、老師播放音樂與幼兒一起放鬆身體

活動實錄



讓幼兒拿塑膠袋跑步感受秋天的風。



一個一個律動動作示範並指導幼兒



老師與幼兒示範不同方向正確的傳接球並在遊戲中指正幼兒動作



第一次遊戲練習不同方向的傳接球
幼兒都很專心參與遊戲

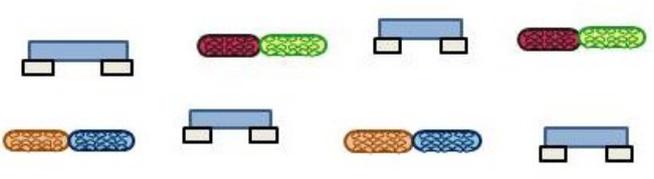


第二次遊戲更加有趣~
有音樂時才傳接球。
音樂停了動作也停了。
看一看誰最留心！

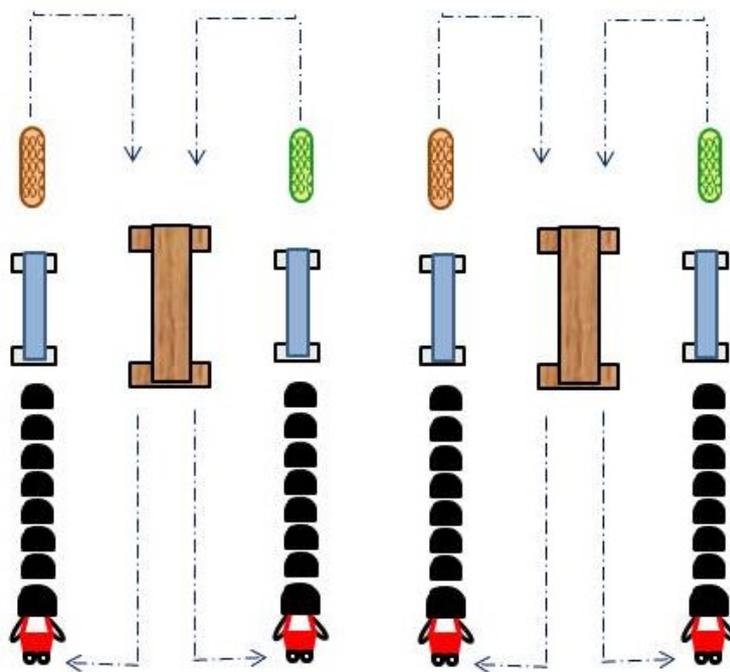
反思

由於學校在建設中環境有所局限，導致在傳接球時少數幼兒容易分心需要老師的提醒。另外老師互相交流後，發現部份幼兒在傳接技巧上未能掌握，若老師在第一次練習時，幼兒按老師鈴鼓聲傳接球，老師能及時為個別幼兒作出指導，使幼兒更能掌握傳接球的技巧。

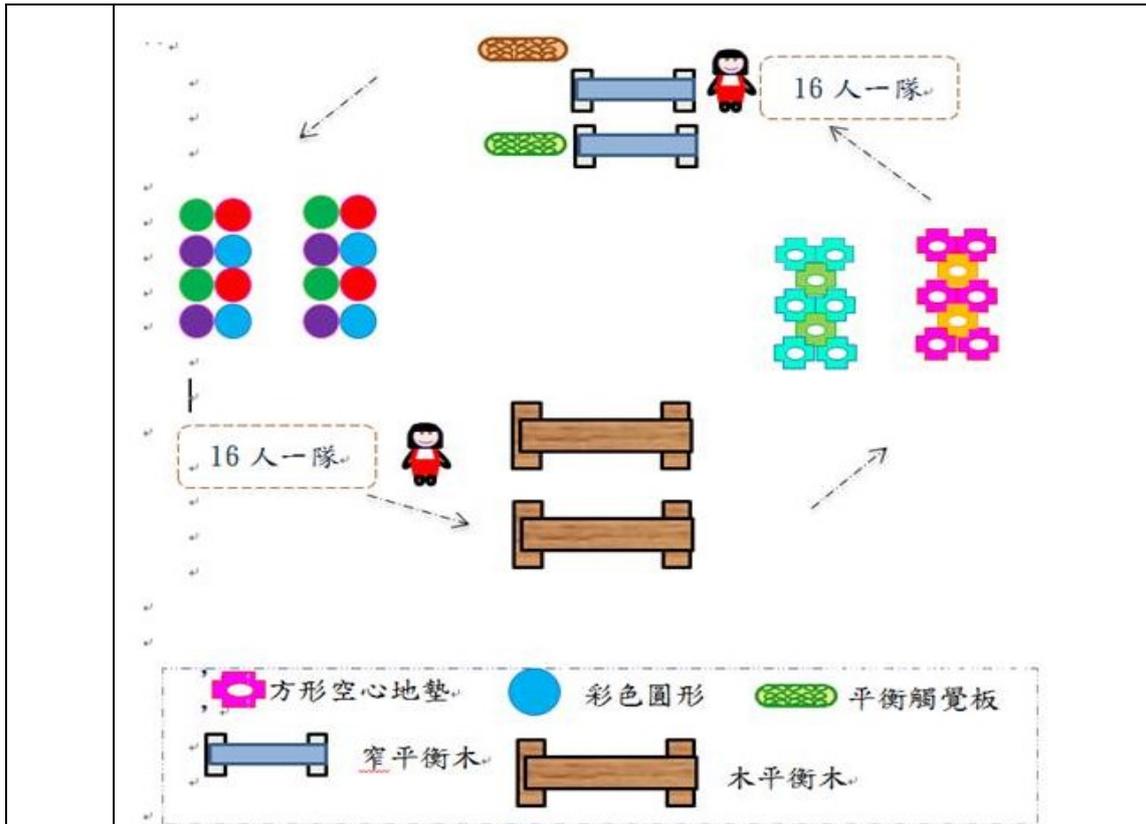
七、教學活動七

課題	持物走平衡木			活動名稱	小小運送員
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年10 月20日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>通過遊戲情境掌握持物在平衡木上往前行的技巧。</p> <p>2、鍛鍊身體的平衡力。</p> <p>3、鞏固雙腳開合跳的動作。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-4 對不同環境有初步的適應能力；</p> <p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。 C-1-6 有思考和解決簡單問題的能力；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已學會左右合併跳過障礙物及雙腳開合跳</p> <p>2.物質材料準備 學具：方形空心地墊、彩色圓形墊、窄平衡木、木平衡木、平衡觸覺板、音樂(我愛運動、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、幼兒跟隨老師一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師帶領幼兒跳律動操(我愛運動)。</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：今天幼兒變成小小運送員運送貨物。</p> <p>2、動作探索：請運送員想想辦法利用身體不同的部位將貨物安全運送到目的地。(讓幼兒自由探索持物走平衡木的動作)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3、正確動作說明：邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論探索持物走平衡木的動作，向幼兒說明正確動作當持物走時手不可接觸貨物，並由老師作正確示範(貨物放在頭、手掌、肩膀)，同時與幼兒一起練習數次。</p> <p>4、動作練習：</p>				

(1)幼兒分成四組進行動作練習，並按老師指令持豆袋放在頭、手、肩膀等位置運送貨物。



(2)環式練習--向小小運貨員說明運送貨物的路線，途中經過不同形式的橋高低不一，闊窄不一)，有時要爬過草地，有時則要使用雙腳開合跳過小石路。一直進行直到老師播放放鬆音樂即結束。



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾活動的器具



老師與幼兒一同拉拉筋彎彎腰



今天要让幼兒進行體能活動所需要的器具已準備好



幼兒自由探索持物走平衡木的方法，大部分幼兒都會用手拿豆袋



集合幼兒找幾位幼兒示範
所採用之方法
會邀請數位幼兒出來作示
範並與幼兒討論找出好方
法
最後老師必作一次正確的
示範



我們準備要出發了~



要放手背、
頭、
肩膀、
掉下來也沒
關係、



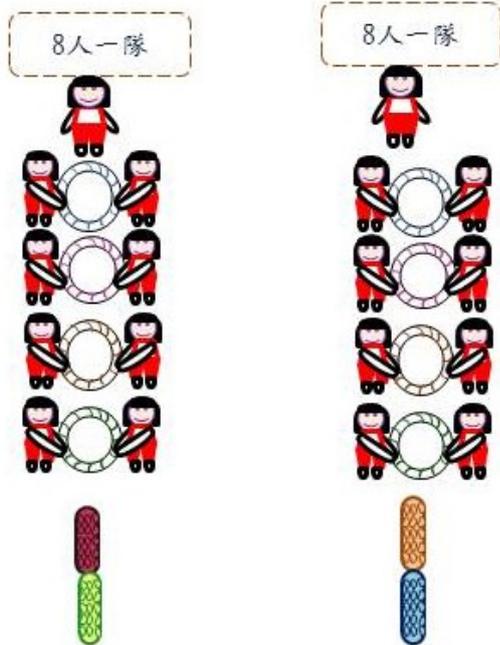
真有趣~有時要爬有時要跳，不用豆袋時就用手拿。

反思

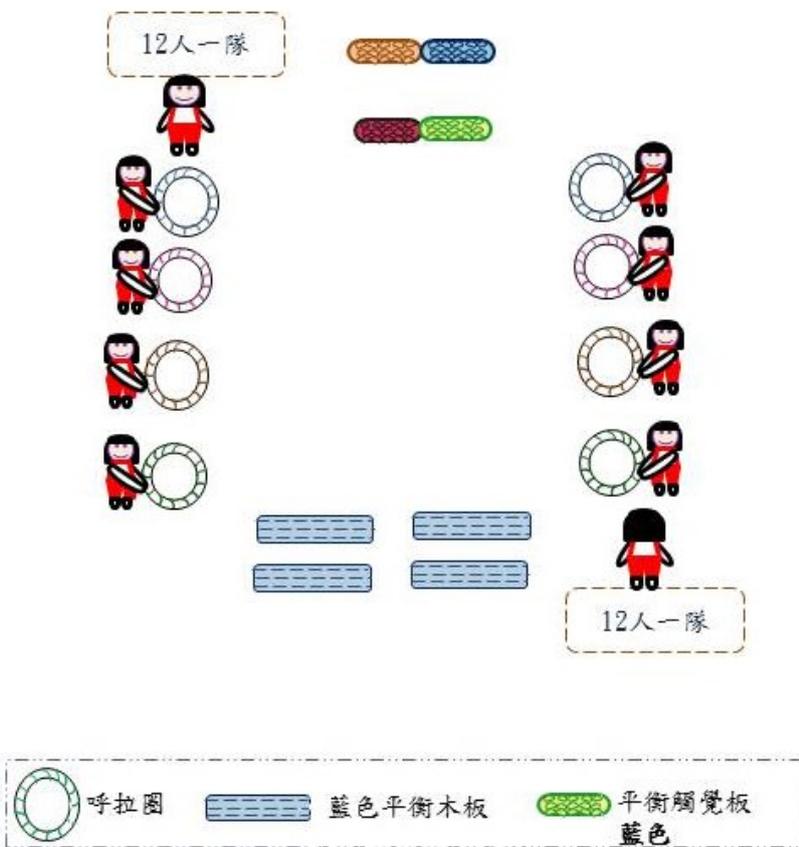
在過程中幼兒經過爬、走、跳來進行活動，所以幼兒對於持物走平衡木的活動表現出非常雀躍，並十分喜愛。
幼兒在 k1 時已掌握走平衡木的經驗，但時間相隔已久部份幼兒動作較為生疏，老師可在前幾節課的環式練習中加入走平衡木的活動，以鞏固此技巧，讓部份幼兒能更自信地持物走平衡木。

八、教學活動八

課題	單人、雙人合作穿越藤圈			活動名稱	穿越山洞
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年10 月27日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、鍛鍊穿越藤圈的技巧。 2、在練習過程中初步了解自己身體形態的變化。 3、培養幼兒互助合作的精神。			基本學 歷要 求	A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-4 會使用簡易的運動器材； B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動； C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活； C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；
活動準備	1、知識經驗準備 已懂得在平衡木上行走 2、物質材料準備 學具：平衡觸覺板、藍色平衡木板、呼拉圈、音樂(來來來、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師帶領幼兒跳律動操(來來來)並教授律動操部份動作。 基本部份 活動導入：各位冒險家今天我們來到魔法森林的山洞區。請冒險家想辦法穿越山洞，但手不接觸山洞，讓自己的身體穿越藤圈。 正確動作說明：邀請冒險家出來作示範，然後向幼兒說明正確的穿越藤圈動作並作正確示範(手不要接觸山洞，一隻腳先踏入藤圈，再由頭帶動整個身體穿越藤圈)，與幼兒討論身體要一伸一縮才能順利穿越藤圈(身體形態的改變)。跟幼兒一起練習數次。 3、動作練習： (1)兩組冒險家先進行動作練習，另外兩組冒險家兩人一組負責手拿藤圈，時間到再換另一批冒險家練習。				



(2)環式練習--向冒險家說明冒險的路線，途中經過不同形式的
路，並要穿越山洞(會邀請 8 位幼兒幫忙扮演山洞，老師會在
過中換幼兒扮演山洞)。一直進行直到老師播放放鬆音樂即結
束。



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾活動器具

活動實錄



今天要利用這一些器具來進行有趣的遊戲



老師邀請幼兒拿呼拉圈並找幼兒示範如何穿越呼拉圈



老師也參與其中並向幼兒作正確的動作示範

這次我來幫忙
下次換你來





左彎彎·右彎彎·身體來放鬆

反思

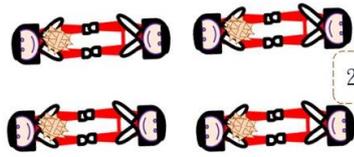
為培養幼兒的服務和合作精神，故設計讓幼兒兩人一組負責拿呼拉圈，幫忙同班幼兒練習穿越藤圈的技巧。

觀察到部份幼兒在活動過程中過於興奮，未能在固定位置站好，導致藤圈距離不一，幼兒之間出現擁擠情況，較難連續穿越藤圈。建議下次在進行時，可在位置上貼上標記，提示幼兒站立的位置。

九、教學活動九

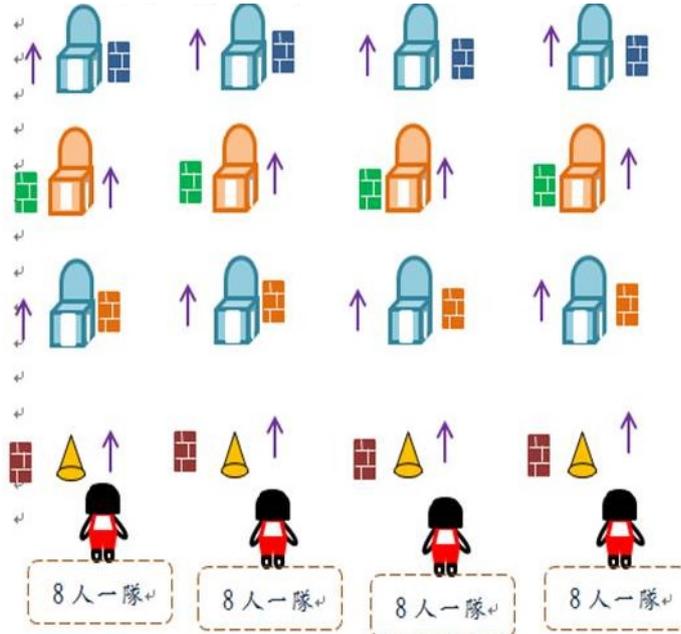
主題	滾接球、S 型繞物行走			活動名稱	小警察訓練
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015 年 11 月 3 日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>掌握滾接球的技巧並調節滾接時的力度。</p> <p>2、透過繞物行走訓練幼兒操控身體的技巧。</p> <p>3、享受與同伴合作完成遊戲。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-3-3 表現出樂觀的態度，初步具有寬容的品質；</p> <p>A-3-1 會區分和表達情緒；</p> <p>C-1-4 有愛護環境和珍惜資源的意識，並在這方面表現出初步的責任感；</p> <p>C-2-2 懂得相互欣賞、尊重、愛護和幫助身邊的人；</p>
活動準備	<p>1、知識經驗準備 能獨自穿越藤圈</p> <p>2、物質材料準備 學具：紙磚、動物圈、粒粒球、膠椅子、音樂(來來來)、活動音樂、放鬆音樂)</p>				

活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師帶領幼兒跳律動操(來來來)並教授律動操部份動作。</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：小警察為了有效執行任務今天我們來到警察訓練營。</p> <p>2、正確動作說明：小警察先來學習與同伴傳接球，邀請兩位幼兒示範，老師與一位幼兒作示範(兩人腳碰腳伸直坐下，一方雙手傳球向對方，對方接球後再回傳球)，提醒幼兒主意傳接的動作及力度的控制。</p> <p>3、動作練習：</p> <p>(1)a.幼兒兩人一組找伙伴，並坐下傳接球，過程中老師會給予指令把幼兒之間的距離拉遠。(分成 12 組)</p>
------	---

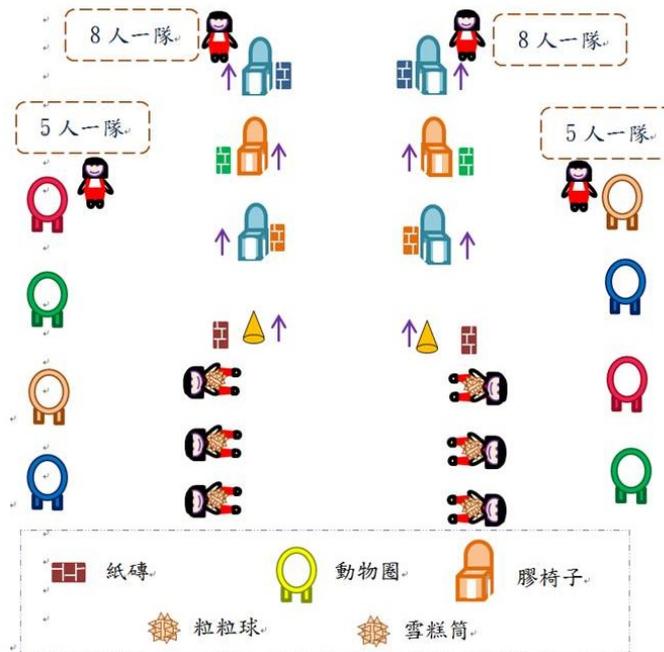


2人一隊分成12組

b.把小警察集合並說明小警察要訓練 S 型繞物行走，有磚頭的地方不可以走，要走沒有磚頭的地方。請一位幼兒示範後並開始練習。(分成四組)



(2)環式練習--向小警察說明先 S 型繞物行走不要撞倒磚，再坐下跟三位幼兒傳接球。先是兩隊小警察接受訓練，並由另一隊三位小警察幫忙傳接球，另外的小警察練習穿越藤圈。完成再換另兩隊訓練。



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾所操具的器具



各種色彩的器具..給幼兒不一樣的活動



幼兒有不一方法
老師嘗試用講述讓幼兒作出正確動作

最後由老師
說明並示範





幼兒很投入在與同伴的遊戲中



老師為幼兒準備 S 型繞物行走的所需用品



幼兒越走越快因為已經熟練了



在遊戲過程中老師會再次指導幼兒推接的技巧



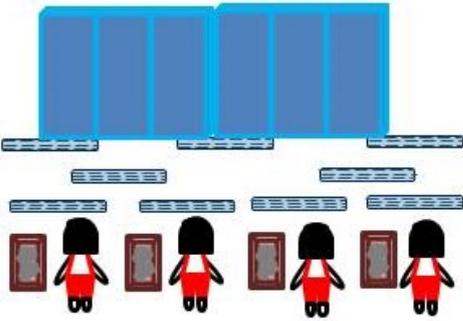
我們也很努力
珍惜練習時間



小手小腳齊齊放鬆

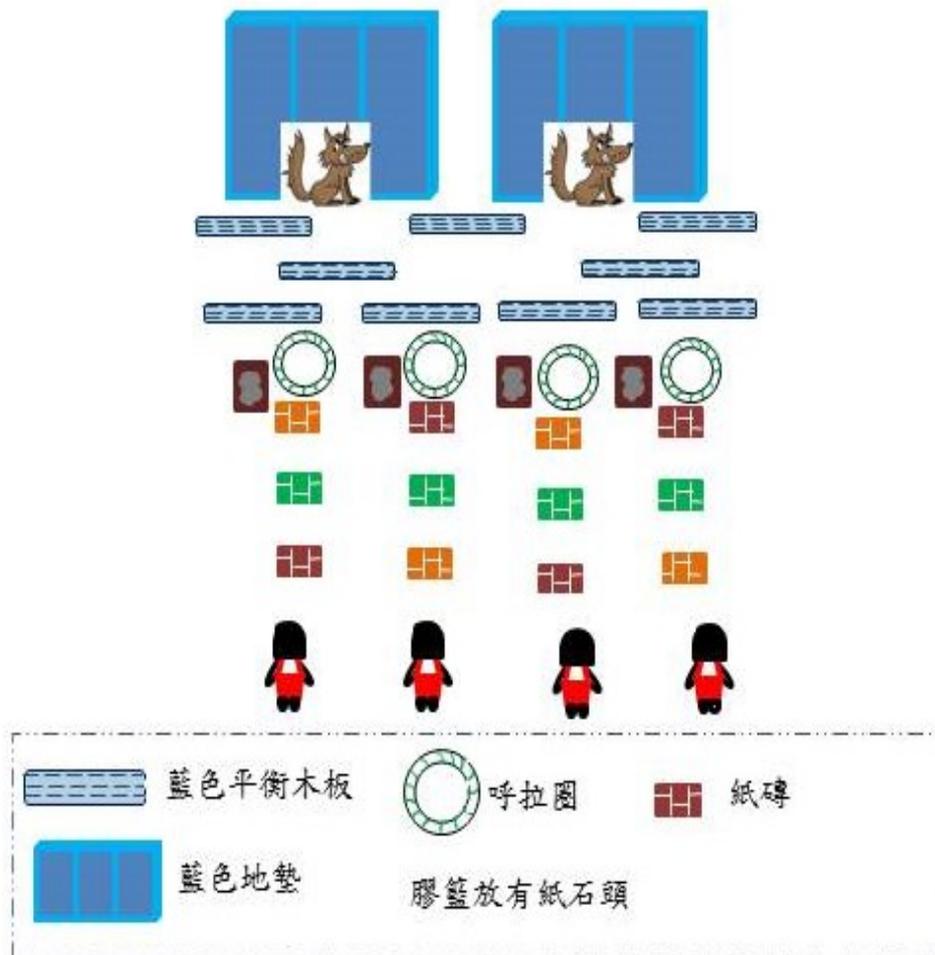
反思 老師吸取過往經驗發現幼兒在 S 型繞物行走時，幼兒較難掌握轉換方向。所以本年老師在 S 型繞物行走的路徑上增設提示，在遊戲中發現大部份幼兒都能掌握 S 型繞物行走的技巧，來年可繼續使用此方法。另外為增加幼兒的運動量減少等候時間，在旁增設動物圈讓幼兒自行練習。

十、教學活動十

主題	瞄準高低目標投擲			活動名稱	消滅灰狼
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年11 月10日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>在遊戲情境中掌握投擲的技巧。</p> <p>2、鍛煉幼兒手臂力量及投擲的準確性。</p> <p>激發幼兒勇敢，大膽保護小動物的情感。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-3 能做簡單的運動；</p> <p>A-4-4 能保持身體動作的協調；</p> <p>A-4-5 會使用簡易的運動器材；</p> <p>B-2-2 能發表個人意見和參與簡單的討論，樂於與人交談；</p> <p>C-1-6 有初步的思考和解決問題的能力；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 能雙腳跳障礙物</p> <p>2、物質材料準備 學具：2塊藍色地墊、4個膠藍、2隻大灰狼、紙磚、呼啦圈、藍色平衡木板、大量紙石頭、音樂(來來來、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一起動動身體。</p> <p>2、老師帶領幼兒跳律動操(來來來)。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：老師講述故事：小老鼠一家住在河的對面，他們需要用石頭建屋，小老鼠請我們幫忙送石頭給他們建屋。如何把石頭送給對岸的小老鼠？(提醒：小老鼠一家不能過河，我們也不能過河。)</p> <p>2、動作探索：請幼兒自行到籃子拿石頭，嘗試投擲石頭過對岸。</p> <div style="text-align: center;">  </div>				

3、正確動作說明：老師集合幼兒，請數位幼兒來示範動作。與幼兒討論那才能樣投得這麼遠，手拿石頭於肩上，用力揮臂把石頭投出去。跟幼兒一起練習投擲的動作數次。(提醒幼兒兩隻手都可以投擲)

4、動作練習：今天有一隻好壞的大灰狼要來阻止小老鼠一家建屋，我們一起來對付大灰狼。我們先雙腳合併跳過磚頭，站在呼拉圈內拿起石頭投向大灰狼。待幼兒熟習投擲動作後，老師可按照幼兒的能力，調節大灰狼的遠近。(分成四組進行練習)



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾所操具的器具



今天我們嘗試找好朋友一同動動身體
來玩人體晚晚板一上一下真好玩



看我們現在跳律動跳得多好啊!



我們一起合作把石頭投給小老鼠一家
看看那一位小朋友成功把石頭投向河的對面



哇!小朋友真是全程投入在幫忙小老鼠



先請幼兒出來示範能投得遠的動作。



由老師向幼兒作正確的示範並清楚向幼兒說明動作技巧。



與幼兒練習投擲的動作時會練習時兩隻手都會練習。



大灰狼出來了~我們要擊退大灰狼!



幼兒都很想打
灰狼⁺
但她們還是很
會遵守遊戲規
則⁺



看好目標準
備投過去⁺



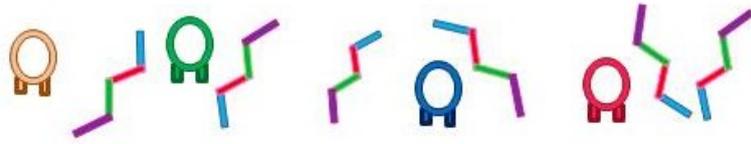
慢慢放鬆⁺

反思

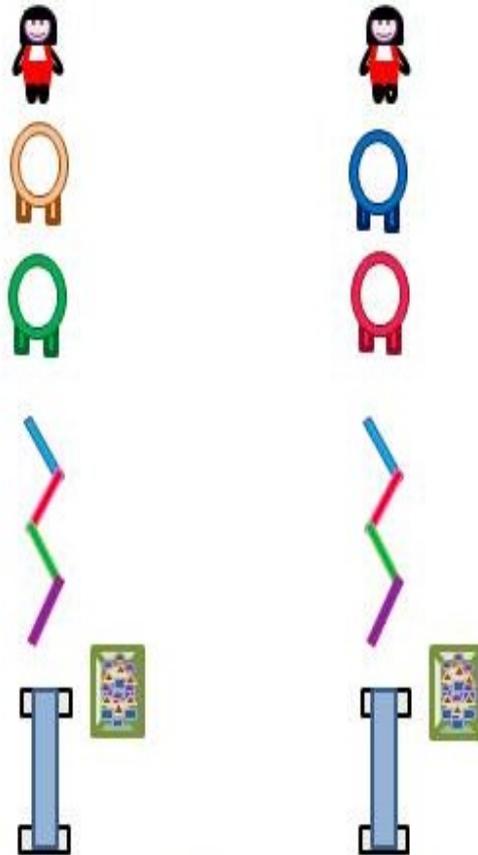
此次活動環節清晰，活動安排緊湊，課堂氣氛活躍，幼兒參與度甚高。通過遊戲達到了預期的目標，肩上揮臂投擲動作符合中班幼兒體育活動的要求。在結束環節中幼兒能主動協助教師共同整理活動器具。若來年老師面向全體示範動作，並給幼兒更多幾次用不同手模擬練習投擲的機會，效果會更好。

十一、教學活動十一

課題	穿越藤圈、雙腳向左右併跳、持物走平衡木			活動名稱	勇敢的公主
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年11 月17日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>鍛鍊幼兒大小肌肉的活動能力。</p> <p>訓練幼兒身體的協調性。</p> <p>3、提升幼兒穿越藤圈、雙腳向左右併跳、持物走平衡木等技巧。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。</p> <p>C-1-6 有思考和解決簡單問題的能力；</p>
活動準備	<p>1、知識經驗準備 能獨自穿越藤圈後雙腳向左右併跳及持物走平衡木</p> <p>2、物質材料準備 學具：彩色膠條、動物圈、窄平衡木、音樂(來來來、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動操(來來來)。</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：小公主等一下要去黑森林拯救動物們，等一下先來訓練一下靈活度。</p> <p>2、動作說明：小公主先來再一次練習，手不碰有魔法的山洞，由一隻腳穿越過去。還有雙腳合併左右跳進沒有魔法的草地。各位小公主要把握時間練習，等一下就要走進黑森林拯救動物了。</p> <p>3、動作練習：</p> <p>(1)a.幼兒自由練習穿越藤圈及雙腳向左右併跳，過程中老師會觀察幼兒並作出指正。</p>				



b.把小公主集合並說明，小公主要走進黑森林中所遇到的挑戰。先穿越魔法的山洞(提醒幼兒手不能碰山洞)，再雙腳合併左右跳進沒有魔法的草地，最後要拿一顆魔法石放在頭上，持魔法石走平衡木(提醒幼兒手不能碰魔法石)，放到水晶箱中當合了各位公主的魔法石便能成功拯救小動物了。我們一位一位小公黑森林挑戰，其他小公主在旁邊加強打氣。



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作。
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾所操具的器具。



我們自己也能自己跳律動~~來來來



我們在進黑森林前先來練習一下，為了小動物我會加油



老師正在向幼兒提醒，黑森林中我們要注意的動作技巧



各位小公主出發準備去拯救小動物!



收拾自己用的器具我們可是很樂意的!



反思

大部份幼兒都能掌握穿越藤圈、雙腳向左右併跳、持物走平衡木的技巧，幼兒投入遊戲情境，支持同伴並為其打氣，營聚班內氣氛。

十二、幼兒體能技巧學習評量表(第一段)

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
1	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
2	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
3	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
4	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度	*		
5	1 穿越藤圈			*
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
6	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
7	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
8	1 穿越藤圈			*
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	

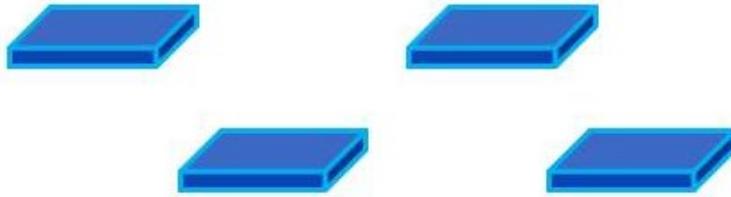
學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
9	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
10	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
11	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
12	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳			*
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
13	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度		*	
14	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
15	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度		*	
16	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度	*		

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
17	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度		*	
18	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
19	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
20	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳			*
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
21	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
22	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
23	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		
24	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
25	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
26	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度	*		
27	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
28	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
29	1 穿越藤圈			*
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
30	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳	*		
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度		*	
31	1 穿越藤圈	*		
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木		*	
	4 動作流暢度	*		
32	1 穿越藤圈		*	
	2 雙腳向左右併跳		*	
	3 持物走平衡木	*		
	4 動作流暢度	*		

十三、教學活動十二

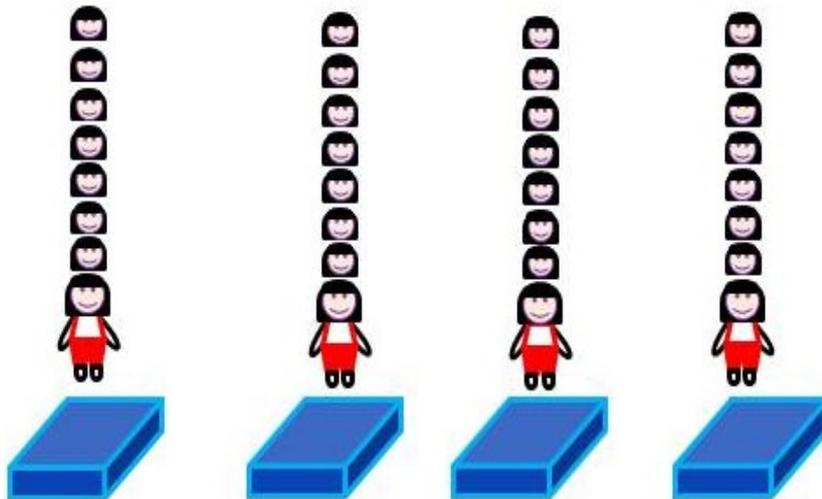
主題	側身連續滾動			活動名稱	變身小輪子
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年12 月1日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、掌握側身連續滾動的技巧。 2、能跟隨音樂節奏跳律動。 3、享受扮演車輪的樂趣。			基本學歷要求	A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動； C-2-2 懂得相互欣賞、尊重、愛護和幫助身邊的人； E-3-1 能隨音樂旋律哼唱、拍打節奏及根據歌詞的詞意展現肢體動作和表情；
活動準備	知識經驗準備 知道輪子如何滾動，掌握穿越藤圈、雙腳合併跳等技巧 2.物質材料準備 學具：藍色地墊、彩色小膠圈、動物圈、音樂(有氧健康操、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師和幼兒一起跳律動 (有氧健康操)並教授部份動作。 基本部份 1、活動導入：今天老師邀請幼兒變成可以幫助汽行走的小輪子。 2、動作探索：請各位小輪子在馬路上(墊子)滾動。(在探索的過程中提醒幼兒小輪子是没有手和腳的。)				



3、正確動作說明：邀請數位幼兒示範，並跟幼兒討論側身連續滾動的動作，老師向幼兒說明正確動作，當側身連續滾動時雙手要放在頭的兩側，身體平躺，利用身體的力量側身連續滾動，最後老師作出正確示範。

4、動作練習：

(1)幼兒分成四組進行動作練習(一組 8 人)。



(2)環式練習--先集合幼兒，向幼兒說明今天小輪子要在馬路上行走了(側身連續滾動)，小輪子有時穿過隧道(穿越)，有時經過水池(雙腳合併跳)，活動一直進行至老師播放放鬆音樂即結束。

16人一隊

16人一隊

藍色地墊 彩色小膠圈 動物圈

結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



今天遊戲要用的器具

幼兒跟隨老師作各種可愛的肢體動作



一時是小火車，一時是小飛機

與老師開心跳舞





我的方法-有千百種呢~



請幼兒示範後，老師再作出正確動作演示



先讓幼兒手放上面練習動作，再互相幫忙來練習側身連續滾動



環式練習開始



強化已學會之動作-雙腳合併跳...穿越



好好放鬆我們的身體
慢慢彎腰



我們大家來幫忙收拾自己使用的器材

反思

老師因應過住的經驗，在側身滾動時幼兒較難自我轉動身體，故本次在練習中請後方幼兒協助推動前方的幼兒，讓幼兒感受滾動時的動作，在環式練習則由幼兒自我作側身滾動的動作，發現側身滾動的姿勢較為正確。有小部幼兒未能習慣把手舉直及會彎曲雙腳，若能在活動前教導幼兒提醒作滾動之幼兒，把側身滾動的姿勢做好。這樣能培養同儕協助之精神。

十四、教學活動十三

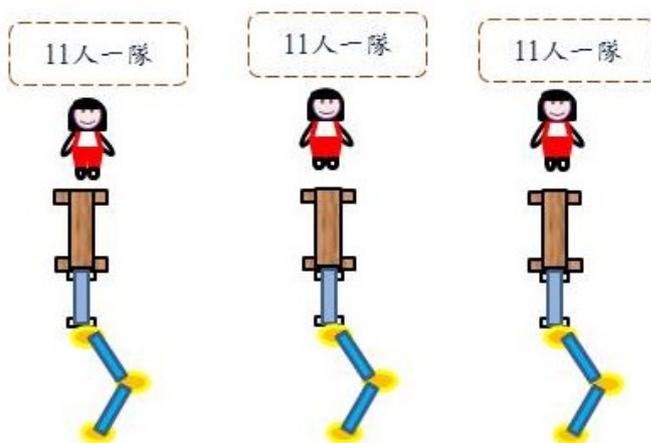
課題	走過高矮、闊窄不一的平衡木			活動名稱	小幫手
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年12 月15日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>掌握走過高矮、闊窄不一的平衡木的技巧。</p> <p>2、享受扮演車輪的樂趣。</p> <p>3、訓練幼兒配合指令做動作。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已知道交通規則：紅燈停，綠燈走。</p> <p>2.物質材料準備 學具：木平衡木、窄平衡木、平衡觸覺板、分段平衡、音樂(活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份 老師幼兒都化身為一輛小汽車進行熱身活動，由老師帶領幼兒一同開車出門去遊樂園。幼兒須按老師指令做出動作。</p> <p>(1)聽到拍一下鈴鼓老師舉起紅燈，就表示紅燈幼兒要停下來。</p> <p>(2)聽到拍一下鈴鼓老師舉起綠燈，就表示綠燈幼兒可以行走。</p> <p>(3)聽到鈴鼓連續拍一下拍一下就表示汽車要向上爬坡，行走動作要緩慢。</p> <p>(4)聽到一直搖鈴鼓就表示要下坡了，變成快步走。</p> <p>基本部份 活動導入：老師帶領幼兒到橋前面停下，小汽車都表現得十分好，現在前面有一些小橋，請小汽車說明可以怎樣過橋？過橋的時候要注意什麼？</p> <p>2、動作探索：老師請小汽車嘗試行走平衡木過對岸。</p>				

3、正確動作說明：邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論行走平衡木的動作。老師向幼兒說明正確動作，眼睛看橋，如果小汽車會不穩，可以把小手臂放在兩旁用。有時太窄的橋腳要一隻在前，

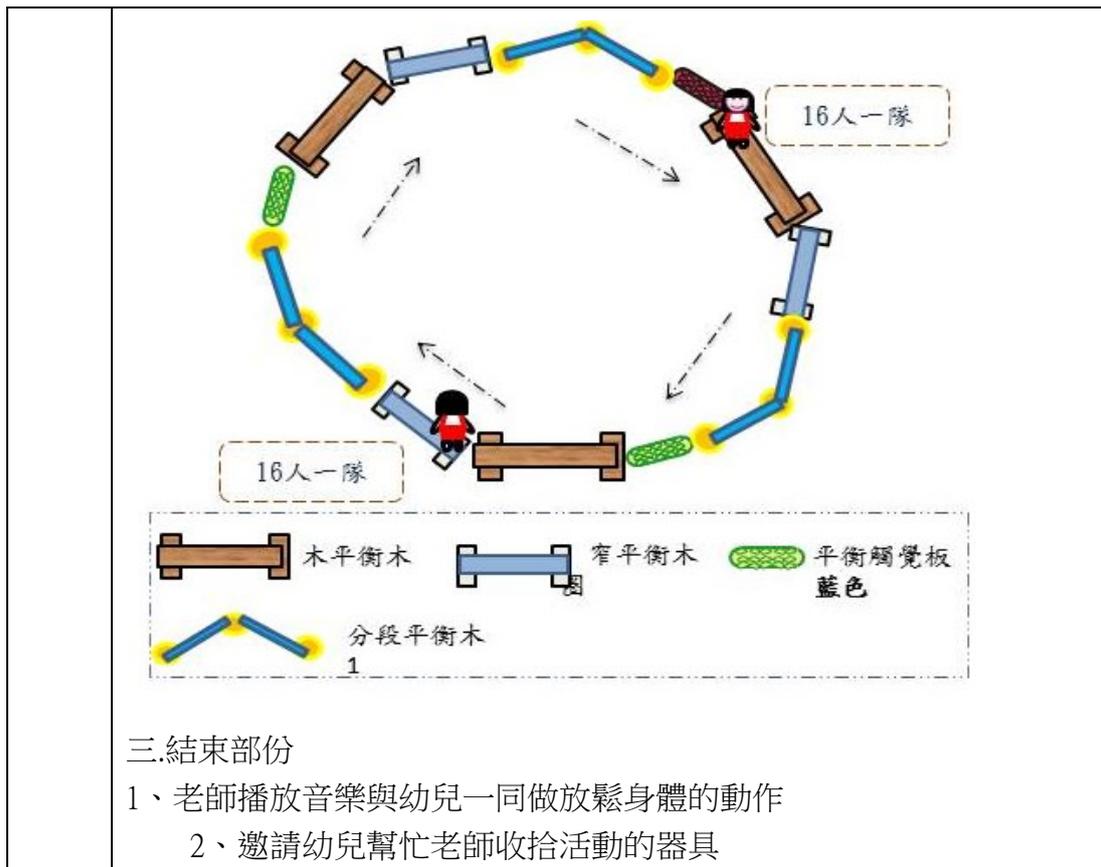
一隻在後，由老師作正確示範。

4、動作練習：

(1)前面原來還有小橋，後面的橋除了變窄之外，還要轉彎，所以幼兒這一次過橋的時候要更小心和注意平衡。將幼兒分成三組進行練習，讓幼兒嘗試多次行走更窄的橋過對岸。(一組 11 人)。



(2)環式練習--先集合幼兒說明，今天小汽車來到了汽車樂園來玩，先幫小汽車加滿油，等一下小汽車就可以一直玩了，加滿油後，小汽車要經過不同類型的小橋(闊窄、高低、凹凸)，活動一直進行至老師播放放鬆音樂即結束。





我們今天要用各種形式的平衡木來玩囉!



我跑我跑我跑跑跑~

跳出美麗的大樹呢!





我自己選擇我要走方式



大家一起來展示自己想出來的方法並討論那一種最安全



幼兒很專心聆聽老師的講解和觀看這一次要走平衡木的方法

小汽車很認真在練習



小汽車來到了有各種小橋的遊樂園



很多小汽車都沒有掉下橋，有一些小汽車要加油不要掉下橋哦！



小汽車真的很守規矩，都不會推擠~!~!



拍一下放鬆我的小身體!~!



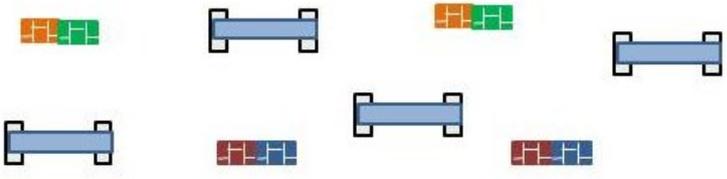
老師與我一同合作收拾~!
能幫忙我的心情也很好~!



反思

老師悉心準備高矮、闊窄不一的平衡木、平衡觸覺板等，給予幼兒有更多的機會走不同形式的物品。在活動過程中大部分幼兒表現出積極參與並勇於挑戰態度，仍有小部分的幼兒對於又高又斜的平衡木上感到害怕，需老師在旁鼓勵才能勇敢嘗試。建議在環式練習中加設一些環保的廢舊物料，如鐵罐、膠盒、紙盒等，從中培養幼兒環保的概念。

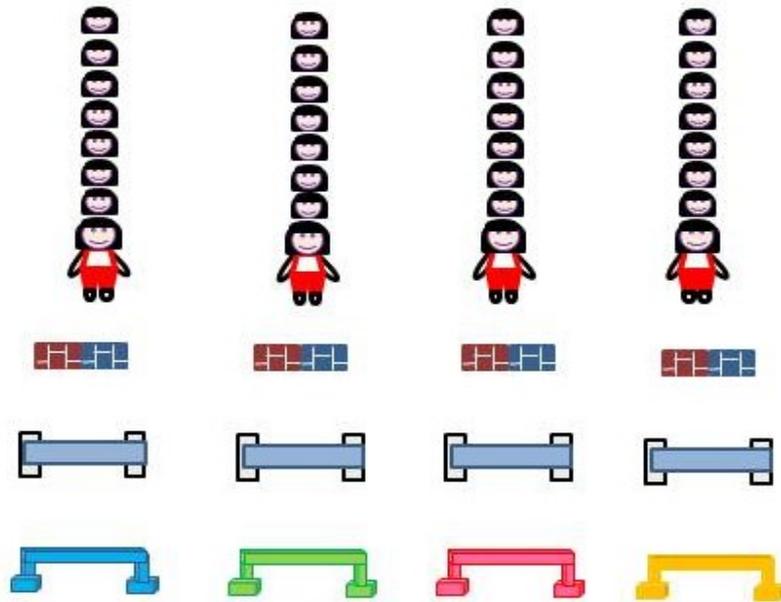
十五、教學活動十四

課題	跨越高矮、闊窄不一的障礙物			活動名稱	好幫手
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年1 月5日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>透過遊戲初步掌握跨越高矮、闊窄不一的障礙物的技巧。</p> <p>2、鍛鍊大小肌肉的活動能力。</p> <p>幼兒能夠享受跳律動的樂趣。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-2 能經常保持愉快的情緒，並能通過活動舒緩負面情緒；</p> <p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材；</p> <p>C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已掌握走平衡木和側身連續滾動的技巧。</p> <p>2、物質材料準備 學具：紙磚、窄平衡木、圍欄、分段平衡木、藍色地墊、音樂(活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動 (有氧健康操)並教授部份動作</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：今天將幼兒變成小豬，然後請幼兒去林森找建房子的材料。</p> <p>動作探索：在森林尋找的過程中遇到磚頭、小河的阻擋，有甚麼方法可以跨越過去呢？請小豬自由探索跨越的動作。</p>  <p>3、正確動作說明：老師先集合幼兒後邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論該幼兒的動作，最後找出正確動作的幼兒作示範，老師說</p>				

明動作(一雙腳先跨過，再把另一隻腳跨越過去)並由老師作正確示範，同時與幼兒一起練習數次。

4、動作練習：

(1)小豬出發去森林尋找建房子的材料，途中首先要跨越磚頭，然跨越小橋，最後跨越圍欄，再慢慢走找材料。將幼兒分成四組進行動作練習，



(4)環式練習--小豬出發去森林尋找建房子的材料，途中有時跨越過磚頭、圍欄和小河，有時走過小橋、有時滾過草地。活動一直進行直至老師播放放鬆音樂即結束。

16人一隊

16人一隊

紙磚

窄平衡木

闊平衡木

分段平衡木

藍色地墊

1

圖

結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾活動的器具



小豬學跨越所需器材還真不少呢!↵



今天要多多做腳的動作...跑~~踢~~↵



有跨↵



有跨↵

幼兒如何
用腳去跨
越障礙物
呢?↵

↵
有跳↵
有跨↵



幼兒示範自己的方法↵

老師先引起幼兒用說出是如何跨越↵

再由老師正確作演示↵

我已經已經要動身練習了↵



小豬分成4小組對不同高度進行練習↵

後面好高囉!
但我不怕提
高我的腳~



這次的環式練習對小豬來說具有挑戰性~



時而走過又高又低的平衡木~
時而側身滾動~
時而跨越~



張開我的手張開我的腳-看看我們多麼認真去放鬆~

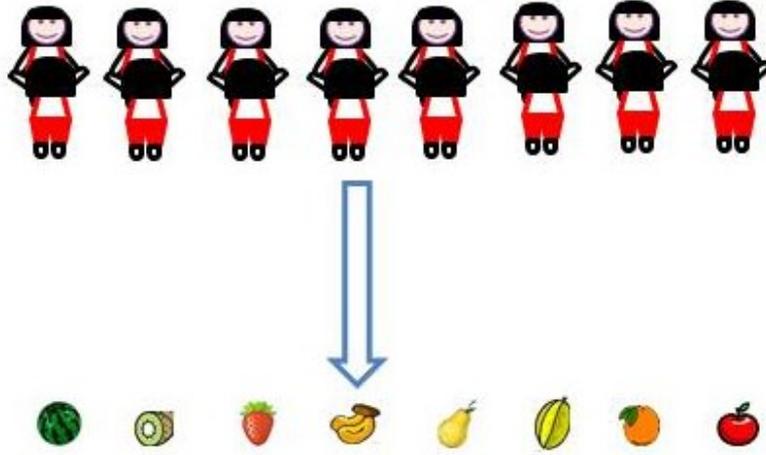


反思	<p>在活動過程中，發現大部分幼兒都能夠輕易跨越老師所設置的器具，在此節課幼兒能獲得自信，臉上充滿笑容，享受運動所帶來的滿足。建議老師在環式跨欄中可加深難度，即加闊加高加長障礙物，讓幼兒因應自己的能力選擇難度，如可利 A4 或 F4 的紙箱，讓幼兒作練習。</p>
----	--

十六、教學活動十五

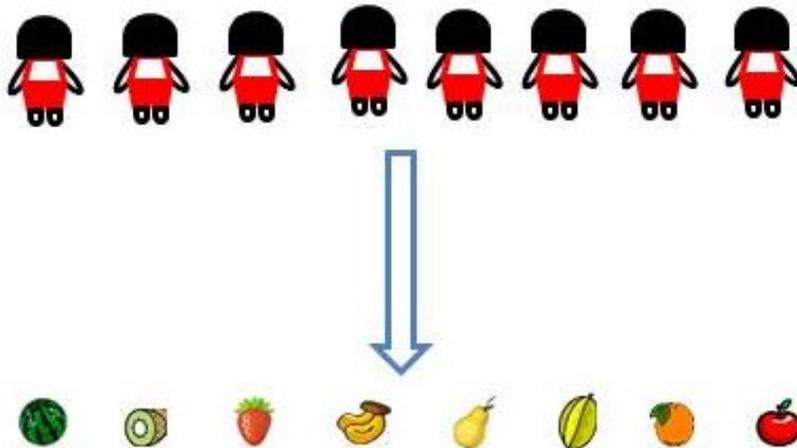
課題	向後步行			活動名稱	手拉車
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年1 月5日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、學習向後步行的技巧。 2、訓練身體協調性和敏捷性。 3、樂於與同伴一同遊戲。			基本學歷要求	A-3-4 對不同環境有初步的適應能力； A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信； A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；
活動準備	知識經驗準備 已認識水果圖 2、物質材料準備 學具：眼罩、圓形膠籃、音樂(有氧健康操、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師和幼兒一起跳律動 (有氧健康操)並教授部份動作。 基本部份 1、活動導入：我們今天兩位幼兒一組手牽手化身成不同的車子。 2、動作探索：幼兒自行在馬路上嘗試車子行走的方法。(在探索過程中提醒幼兒要手牽手一起走，可以怎麼走。) 3、正確動作說明：邀請不同行走方法的幼兒示範，與幼兒討論當兩人在手牽手步行時，有一位幼兒是腳向前行走，另外一位幼兒則是腳向後面步行的。老師向幼兒說明正確動作，向後步行時，要很有信心眼睛看前方，左右腳相互交替向後步行。然後老師作出正確示範。 4、動作練習： (1)a. A 組拉 B 組，A 組向後步行。當走到終點時(水果圖)，向前步行幼兒叫停，兩位幼兒轉動位置後再出發，換成 B 組拉 A 組，B 組向後步行。走到終點向前步行幼兒叫停。(老師提醒幼兒眼看前方。)				

b. C 組拉 D 組，C 組向後步行。當走到終點時(水果圖)，向前步行幼兒叫停，兩位幼兒轉動位置後再出發，換成 D 組拉 C 組，D 組向後步行。走到終點向前步行幼兒叫停。(老師提醒幼兒眼看前方。)



c.集合幼兒這一次為了增加難度，將會給眼罩向後步行的幼兒，聽到同伴提醒停下則完成任務。(A 組帶眼罩出發到終點、B 組帶眼罩出發到終點、C 組帶眼罩出發到終點、D 組帶眼罩出發到終點。)

d.把幼兒集合現在我們將會自己一個來挑戰向後步行，當向後步行時，看到終點(水果圖)，表示挑戰成功，另一幼兒即出發。(老師提醒眼看前方)



(2)請幼兒玩轉轉杯的遊戲，我們來到遊樂場的轉轉杯，兩位幼兒坐一個杯(一起用手握緊圓形膠籃)，音樂響起其中一位幼兒向後步行，當聽到了鈴鼓聲時則轉動，換另一位幼兒向後步行。

結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同放鬆身體。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



今天的活動要雙人合作~在熱身中加入互動環節~再舞動身體~



幼兒兩人一組玩得很愉快~老師在過程中提醒幼兒要注意安全~



雖然我看不見後面我也不怕!

我們是這樣一前一後相互配合行走的~



老師與幼兒
一起作示範

向幼兒說明
向後步行時
眼睛要看朋
友腳要向後
邁出



我們已經準備好第一次
練習!



第二練習為了提高難度
我們給了向後步行的幼
兒眼罩





我們都很相信我們的朋友~
快開始吧!



最後一個轉轉杯遊戲，根據老師的鈴鼓轉動方向，沒有鈴聲時
其中一位幼兒向後步行。



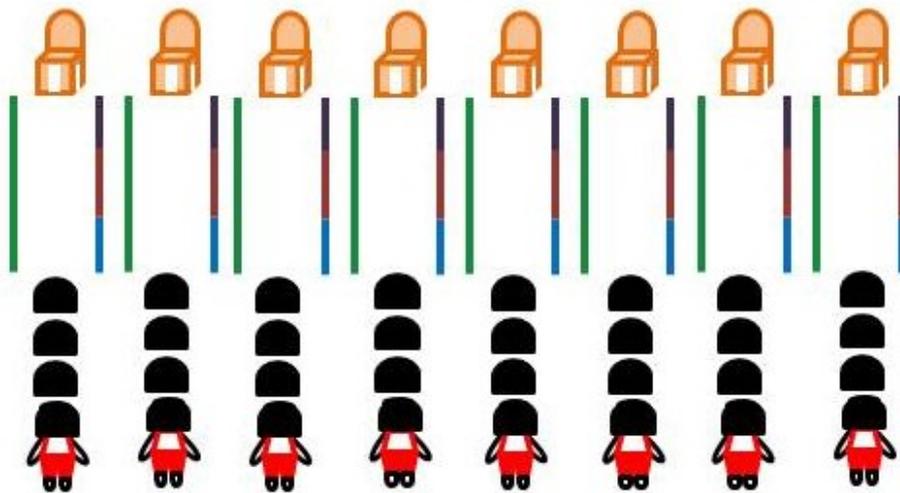
放鬆我的小腿慢慢向下壓吧~

反思

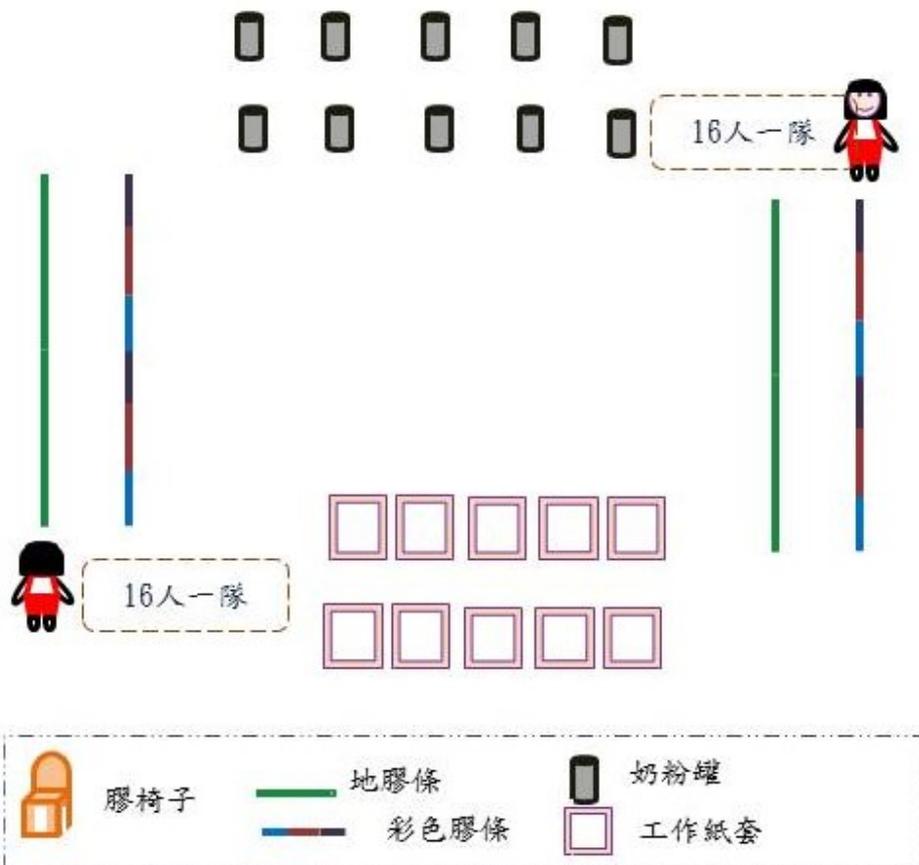
此節課活動設計流暢，一環接一環，由淺入深學習向後步行，通過不同的遊戲幼兒能夠逐漸掌握向後步行的技巧。而老師在地上所放置的提示圖，能幫助幼兒交換位置。建議老師可把提示圖牢固地貼在地上，防止圖片移動，受到幼兒喜愛的轉轉杯環節，幼兒由於太興奮，老師在事前要強調遊戲規則，並注意安全。

十七、教學活動十六

課題	交叉步前行			活動名稱	不一樣步行
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年1 月19日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、學習交叉步前行的技巧 2、鍛鍊幼兒大小肌肉的活動能力。 3、初步了解廢舊物可利用作遊戲。			基本學歷要求	A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； C-4-1 有愛護環境和珍惜資源的意識，並在這方面表現出初步的責任感；
活動準備	知識經驗準備 已掌握 S 型繞物行走的技巧 2.物質材料準備 學具：彩色膠條、地膠條、工作紙套、奶粉罐、膠椅子、音樂(有氧健康操、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師和幼兒一起跳律動 (有氧健康操)。 基本部份 活動導入：有那一位小朋友有很特別的走路方法呢，請她出來示範一下。 正確動作說明：老師出示膠條向幼兒說明正確動作，先一隻腳踏出去(前腳)，另一隻腳(後腳)踏在前腳的旁邊。左右腳一直重覆向前行走。邀請數位幼兒示範並與全體幼兒一同練習。 3、動作練習： (1)今天小朋友要用交叉步前行來進行比賽，我們分成 8 組來比賽。首先腳要用交叉步前行走過小木橋，可是腳不能碰到小木橋當經過中轉站時轉彎用交叉步前行走過彩虹橋。另一位幼兒即可出發。				



(2)環式練習--集合幼兒後，向幼兒說明今天我們來到了一個有趣的遊樂園，遊樂園的物品都是利用廢舊物品遊戲的，我們有時要交叉步過橋，有時要S型跑過奶粉罐，還有要爬過工作紙套。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。

今天用了不同的廢舊物品供幼兒進行遊戲



我們已經能自己把有氧健康操跳出來了!



學習如何交叉步前行，先把一隻腳向前交叉踏出再交叉踏出另一腳

我們是走得很優美吧!





幼兒分成8小組進行交叉步前行



有規矩一個跟一個



在環式中加入廢舊物料:奶粉罐和工
作紙套,從中培養
幼兒的環保意識!

可爬又可s跑
廢舊物料真有用





今天的遊戲時間結束了~要來收拾啦!



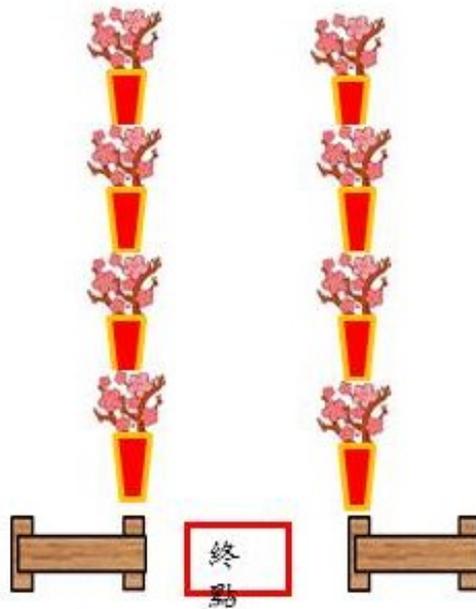
收好了器具來放鬆身體吧~把小手臂打開吧!

反思

老師因應學校場地對此節課，以作出合宜的規劃，如在練習中將幼兒分成 8 組，每組 4 人，以便幼兒縮短輪候的時間，增加練習的機會，利用兩種不同的物料，以便幼兒易於分辨起始點，讓活動更加流暢地進行。另外在環式練習中，幼兒爬行時工作紙套較易移動，老師引導幼兒將移動的工作紙套放回原處，目的是培養幼兒自行整理的習慣。

十八、教學活動十七

課題	舞獅真有趣 (小組比賽)			活動名稱	舞獅真有趣
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015 年 1 月 26 日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>1、鍛鍊幼兒大小肌肉的活動能力。</p> <p>2、能跟隨音樂節奏跳律動。</p> <p>3、能夠感受農曆新年的傳統氣氛。</p>			基本學歷要求	<p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材；</p> <p>C-3-1 樂意參與群體活動；</p> <p>C-3-5 初步知道重要的節日及其含義；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已觀看過舞獅的影片，並掌握了交叉步前行、S 型繞物行走的技巧</p> <p>2.物質材料準備 學具：紙磚、絲巾、木平衡木、舞獅頭套、年花、音樂(和快樂在一起、新年音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動 (和快樂在一起)並教授部份動作。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：農曆新年快到了，為了讓幼兒能感受到傳統節日的氣氛，今天老師邀請幼兒一起進行舞獅的表演活動。</p> <p>動作練習：兩位幼兒為一組，請幼兒一起練習交叉步前行、S 型繞物行走等舞獅的動作，(在練習的過程中提醒一位幼兒要負責扮演獅頭，另一位幼兒負責扮演獅尾。)</p> <p>3、舞獅比賽：兩班幼兒一同比賽，分四次進行，每次兩隊，每隊有 8 位幼兒，兩位幼兒為一組(一位幼兒要負責扮演獅頭，另一位幼兒負責扮演獅尾。)首先舞獅的幼兒交叉步走過直線，接著跳過石磚路，然後 S 型繞過桃花樹，到達終點後，再邀請另一組幼兒出發，</p>				



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾活動的器具



到了農曆
新年，
當然要配
合節慶。

今天擺放了
花，
讓幼兒進行
舞獅比賽。



今天我
們來學
習新的
律動。



首先讓幼兒兩兩一組，拿著絲巾模仿舞獅的動作。



真有新年氣氛吧！
幼兒很投入
在這個環境

交叉步前行太簡單了～



就算站在後面也可以S型走的！

我們都會舞獅
大家都是第一名



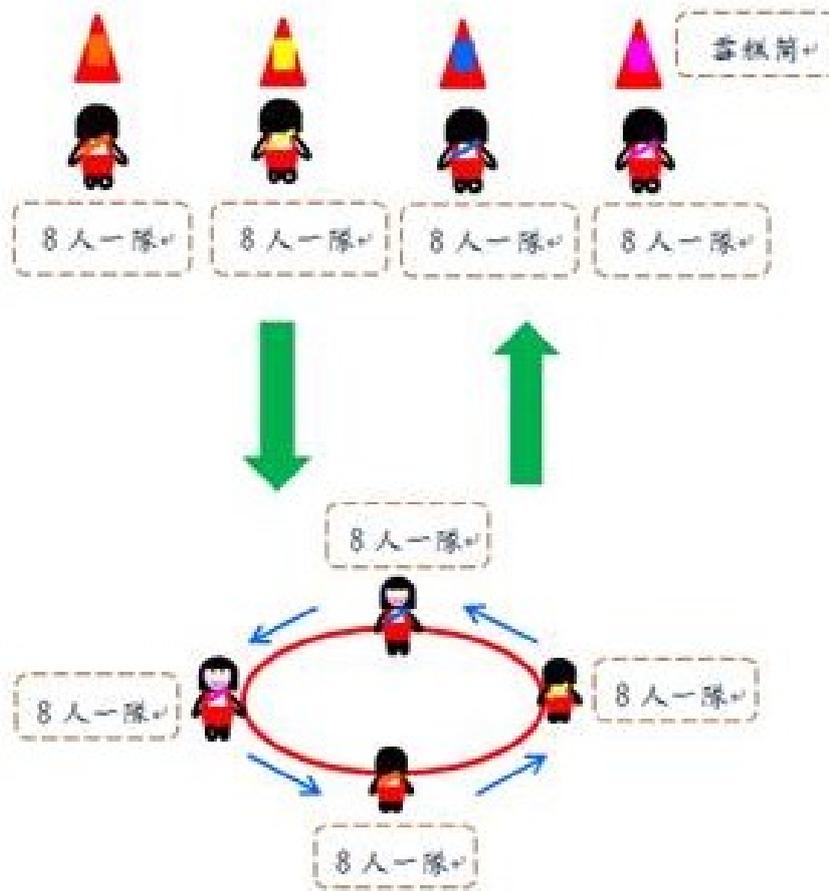
為了讓幼兒能感受新年的氣氛，加強對中國傳統節日的認識，老師因應節慶而設計了一個舞獅的活動讓幼兒參與，在這遊戲中能感覺到幼兒樂在其中，享受遊戲所帶來的樂趣。建議老師可在前兩節體能課中，進行體操活動時加入模彷醒獅的動作，或是利用環式練習模彷醒獅進行S型行走，這有利於幼兒進行競賽遊戲。

十九、教學活動十八

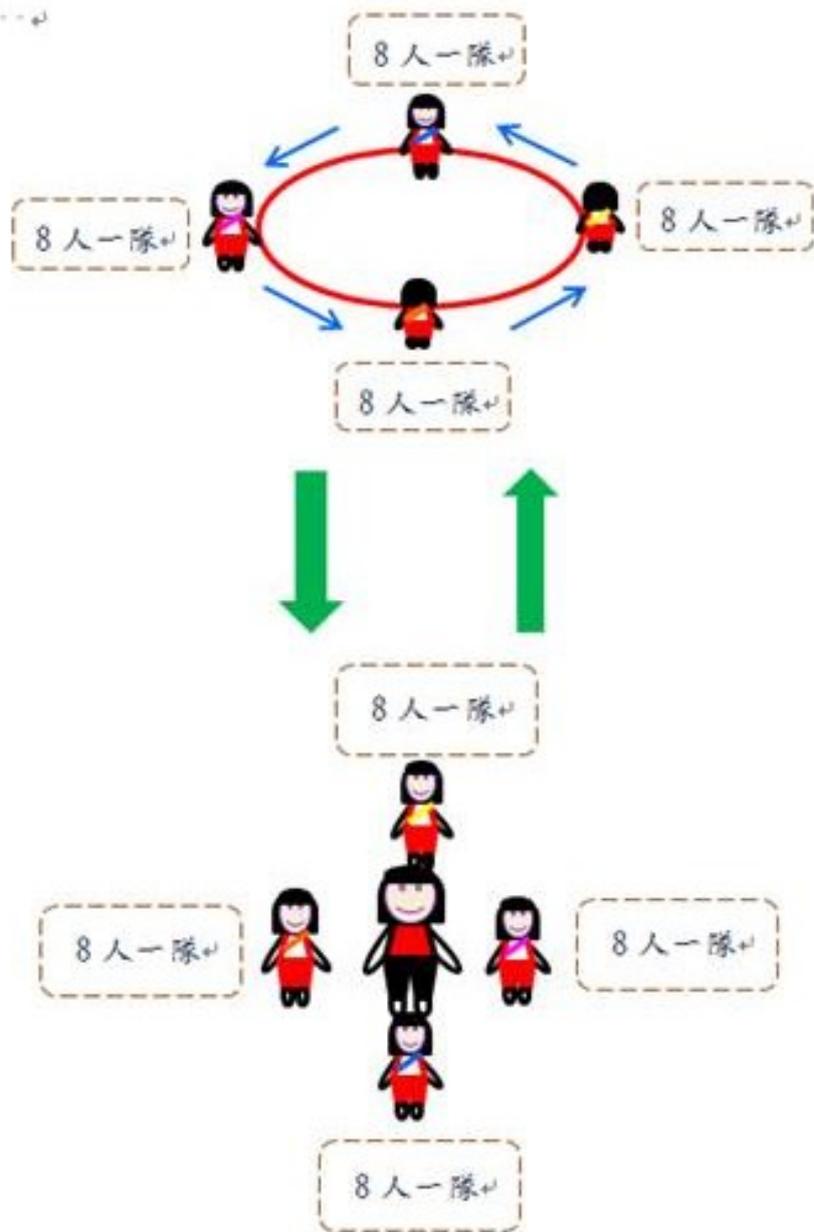
課題	步操訓練			活動名稱	神氣的小士兵
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年2 月2日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、學習配合指令做動作。 2、能作出步操的姿態。 3、增強肢體動作的表達能力。			基本學歷要求	A-3-2 能經常保持愉快的情緒，並能通過活動舒緩負面情緒； A-3-4 對不同環境有初步的適應能力； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動； B-1-3 能安靜、專注地傾聽他人說話； B-1-5 能聽說簡單的第二語言；
活動準備	知識經驗準備 初步懂得步操姿勢 2.物質材料準備 學具：彩帶、紙磚、音樂(和快樂在一起、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師和幼兒一起跳律動 (和快樂在一起)並教授部份動作。 基本部份 1、活動導入：今天小朋友都變成小士兵來練習神氣的步操。 2、正確動作說明：邀請數位幼兒示範步操後。老師向幼兒說明正確動作，眼睛向前看，兩腳相互交替向前抬起，兩手自然向前後擺動(左腳抬起右手向前擺)。老師作正確示範。 3、動作練習：與幼兒原地練習。待幼兒拳握正確步操姿態後，老師帶領幼兒練習向前步操。 (1)學習步操基本口令並練習：幼兒根據老師口令作出動作。 a.立正(兩手打開後垂直放在兩旁) b.稍息(兩手放在背後) c.向前看齊(眼睛向前看) d.兩手踏肩(兩手伸直與前方幼兒相距) e.向齊看(兩手放下並注視前方)				

f.起步走(按老師指令步操向前行，並叫口號 1 2 1)

(2)a.圓形步操練習。四隊幼兒跟隨老師口令原地步操，紅隊跟隨老師向前步操、黃隊跟隨紅隊、藍隊跟隨黃隊、橙隊跟隨藍隊，變成一個圓形。當聽到老師說返回四隊時，紅隊先走回相對應的雪糕筒，再到黃隊、藍隊、橙隊。練習數次。



b.十字形步操練習。四隊幼兒跟隨老師口令原地步操，紅隊跟隨老師向前步操、黃隊跟隨紅隊、藍隊跟隨黃隊、橙隊跟隨藍隊，變成一個圓形。當聽到老師說變成十字時，紅隊步操到老師的正前方，藍隊步操到老師的右邊，黃隊步操到老師的背面，橙隊步操到老師的左邊。當聽到老師說變成大圓時，紅隊跟隨老師向前步操、黃隊跟隨紅隊、藍隊跟隨黃隊、橙隊跟隨藍隊，變成一個圓形。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。

一二一二，看我們
踏步時多神氣呀！



小士兵們專心地學習步操的基本口令



小士兵們十分認真地練習由四隊變成圓形的步操



小士兵們在練習由圓形變成十字形步操



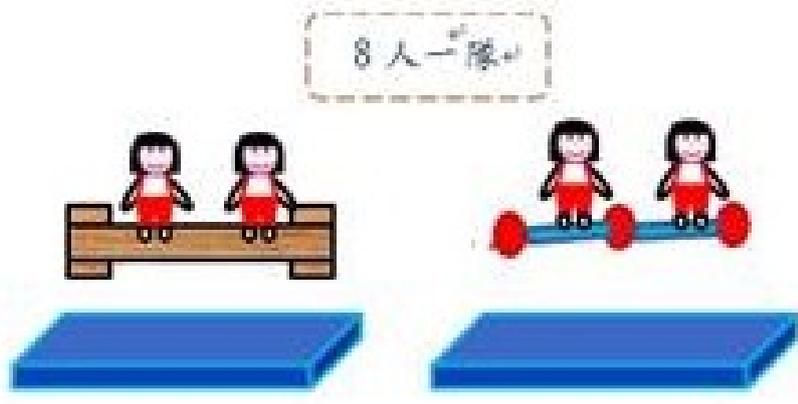
小士兵們在一起做舒緩身體的動作

反思

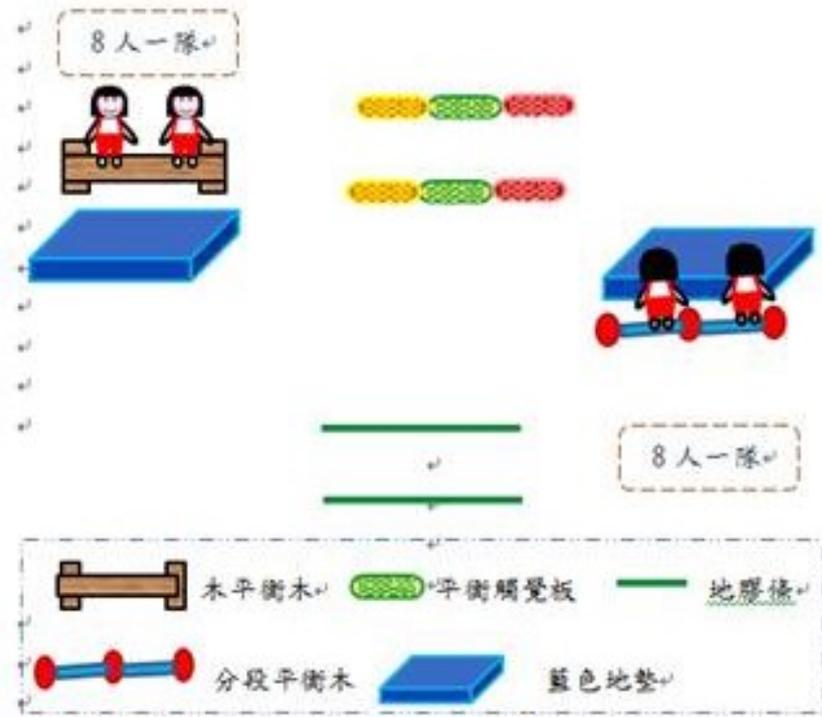
幼兒基本能夠掌握步操的基本姿勢，仍能跟隨老師的口令作出相對應的動作，在隊形變化方面，幼兒經過數次練習後已經可以跟據老師指示進行正確的隊形變化，對幼兒來說步操走圓是一個難點，老師可嘗試在地上貼上標記作提示，待幼兒掌握圓形走位後，老師移除標記，再作走圓步操練習。

二十、教學活動十九

課題	立定雙腳跳遠			活動名稱	跳水選手
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年2 月16日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>初步掌握立定雙腳跳遠的技巧。</p> <p>從遊戲中加強幼兒的穩定感。</p> <p>3、培養幼兒勇於挑戰的精神。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材；</p>
活動準備	<p>1.知識經驗準備</p> <p>2.物質材料準備</p> <p>學具：木平衡木、平衡觸覺板、地膠條、分段平衡木、藍色地墊、音樂(和快樂在一起、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師與幼兒跳律動操(和快樂在一起)。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：今天小朋友變身成跳水運動員，與幼兒討論用身體那一部位跳水，邀請數位幼兒出來示範(從中慢慢指示幼兒嘗試做出正確姿勢)。</p> <p>正確動作說明：老師向幼兒說明跳水運動員跳水時，雙腳站在跳水台時要雙腳合併向前跳進水池，運動員著地時膝蓋站立，老師正確動作示範。雙腳合併向前跳得越遠得分越高。</p> <p>動作練習：</p> <p>跳水運動員分成四組進行練習(過程中老師會把水池與幼兒之間的距離拉遠)。</p>				



(2)環式練習--先集合幼兒說明，今天運動員來到了比賽場地，跳水後就交叉步前行，又時要走過凹凸不平的小路。(過程中老師會把水池與幼兒之間的距離拉遠，並調整平衡木的高度)



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾活動器具



老師已經將器具準備好了，準備開始上課啦。



我們在一起來動動手做體操。



我們在一起來動動腳做體操。



跳水員在示範如何跳水。



跳水運動員一起來學習跳水。



跳水運動員開始進行比賽了。加油!



跳水運動員比賽完結了，一起進行放鬆身體的動作。

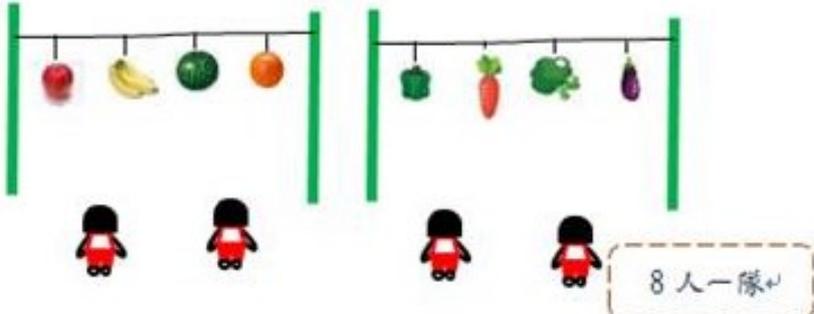


大家一起合作來收拾運動器具。

反思

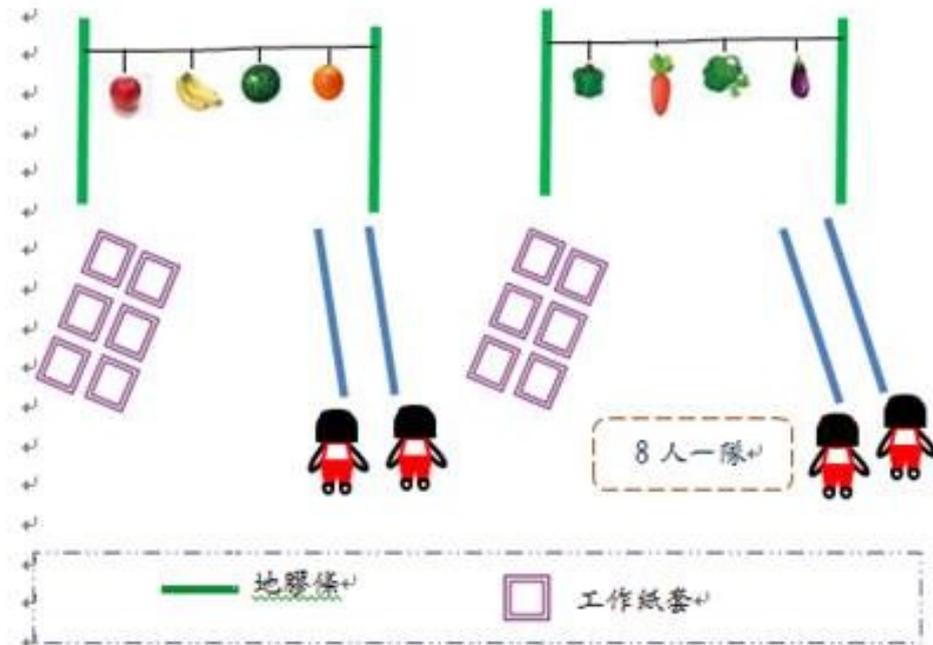
本年選擇分段平衡木讓幼兒進行立定雙腳跳，效果相較木平衡木理想，由於分段平衡木幼兒雙腳站立的接觸點較窄，故幼兒必須將雙腳站穩才可往前跳，有效鍛鍊立定雙腳跳遠的動作。建議下次可以分成多個小組讓幼兒自行選擇不同高度的平衡木進行練習，使幼兒得到更多活動的時間。

二十一、教學活動二十

課題	屈伸跳--向上縱跳			活動名稱	小猴子摘果子
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年2 月23日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>在遊戲情境中掌握向上縱跳技巧。</p> <p>鍛煉幼兒手眼協調的準確性。</p> <p>3、享受扮演不同動物的樂趣。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材；</p> <p>C-1-6 有思考和解決簡單問題的能力；</p>
活動準備	<p>1.知識經驗準備 懂得跳的動作</p> <p>2.物質材料準備 學具：工作紙套、地膠條、音樂(和快樂在一起、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒都化身成不同的小動物來動一動身體。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：今天我們動物村要舉行摘果子比賽，果子都掛在高高的樹上，要怎麼才可以摘到果子呢？</p> <p>動作探索：老師請幼兒嘗試如何可以摘到果子。</p> 				

正確動作說明：集合幼兒邀請數位幼兒示範，跟幼兒討論甚麼姿勢可以摘到果子屈伸跳，並由老師說明正確動作先屈膝向上跳躍，眼看果子手伸直拍果子。老師作正確示範後並與幼兒一同練習(兩手均進行練習)。

4、動作練習：動物們要去森林摘果子準備開派對，可是森林有很多陷阱，先要交叉步走過爆炸帶，摘了果子後再爬過水池。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做放鬆身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。

活動實錄



我們一起利用環保物品
來進行遊戲



動動手、動動腳準備來
幫動物村的動物摘果子。



這是果子。

我們在嘗試幫
動物摘果子。
加油！努力！



看完老師
的正確示
範，
我也來把
腳屈伸向
上跳。



我們一起幫
助動物去森
林摘果子



我現在是不是跳得很高呢-摘
了果子再小心爬回去才行-森



哇!好開心呀，我們摘了很多果子，現在我們一邊聽音樂一邊在做放鬆動作。



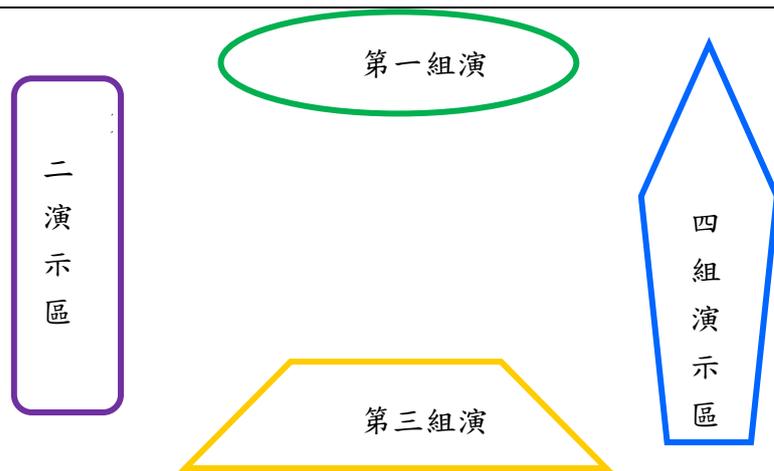
開完派對啦，我們一起收拾物品。

反思

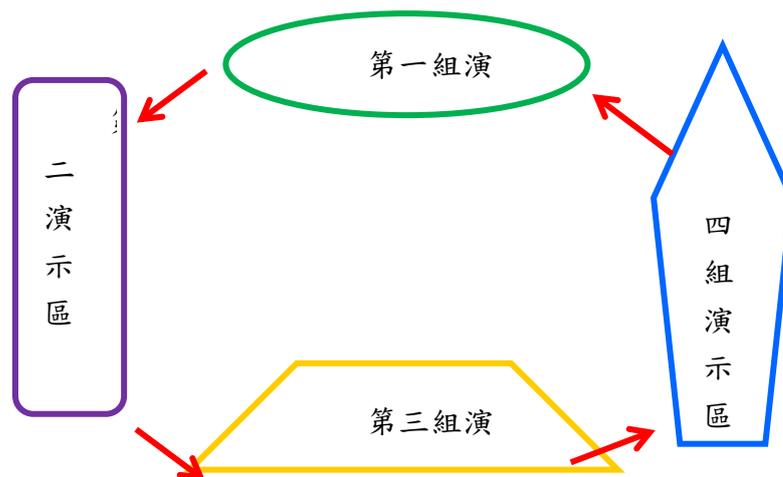
為了幫助動物準備派對所需要的食物，幼兒積極地參與摘果子活動，由於果子教具較輕及面積太少，幼兒拍打時容易搖晃和移動，幼兒未能成功摘取水果。建議下次老師可選取較大面積的水果圖片讓幼兒先進行練習，讓幼兒先從中獲取成功感，以利幼兒向更高物品挑戰的信心。

二十二、教學活動二十一

課題	一物多玩--呼啦圈			活動名稱	我們想這樣玩
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年3 月1日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>探索呼拉圈的多種玩法,感受一物多玩帶來的樂趣。</p> <p>2、通过一物多玩,發展幼兒的想象力和創造力,提高幼兒與同伴的合作能力。</p>			基本學 歷要 求	<p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣;</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則,在運動中表現出體育精神;</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動,動作協調;</p> <p>B-1-3 能安靜、專注地傾聽他人說話;</p> <p>C-1-6 有思考和解決簡單問題的能力;</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享;</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 曾在體能課中運用呼拉圈進行遊戲。</p> <p>2.物質材料準備 學具:每人一個呼拉圈、音樂(和快樂在一起、放鬆音樂、活動音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動(和快樂在一起)。</p> <p>基本部份</p> <p>一個人探索呼拉圈的多種玩法:</p> <p>a.老師出示呼拉圈,這是什麼?然後請幼兒拿一個呼拉圈,嘗試一下自己一個人玩呼拉圈,你會怎么玩?(在幼兒嘗試過程中,教師進行個別指導。)</p> <p>b.集合幼兒,並請個別幼兒示範,再集體練習這些好的玩法。</p> <p>2、多人合作探索呼拉圈的多種玩法:</p> <p>a.老師導出剛才幼兒一個人在玩呼拉圈時就已經能夠想出這麼多的玩法,現在老師將幼兒分成8人一組,邀請幼兒一起合作玩這些呼拉圈,看看又會有哪些玩法?(在幼兒嘗試過程中,教師進行入組指導。)</p> <p>b.集合幼兒,請各組幼兒演示。</p>				



C.呼拉圈的種玩法的環式練習：請幼兒分別到各區進行環式練習，在練習時，老師可以隨時進行調整擺放及玩法。



結束部份

播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。

老師與幼兒一起進行活動總結。

3、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



這一些小的呼拉圈就是給幼兒發揮小創造力的物品



今天幼兒要來一同合作設計遊戲
在熱身中加入一些合作的動作



先讓幼兒排成正方形來進行接下來的活動



幼兒自己
能想出千
奇百趣的
方法~
~
有幼兒同
時也在學
習他人好
玩的方法~

你看看
我的方
法!~



我也
來試
一下
~



幼兒嘗試
與同伴討
論和分享
方法~!

老師會入
各組帶領
幼兒如何
討論~!



這是我們的方
法快來練習~!

踢歪了讓
我來擺好
它吧!~!
做個負責
任的孩子~!



反思
幼兒第一次進行這種自主學習、創造思維、團隊合作的課堂。此堂課中幼兒需要自主創設遊戲並學習與同伴一起設計遊戲，對於此年齡階段的幼兒來說有一定的難度，老師從旁的引導和協助較為重要，而老師在團隊合作中可提供一些有效的話語來幫助幼兒進行擴散性的思維和創設遊戲。

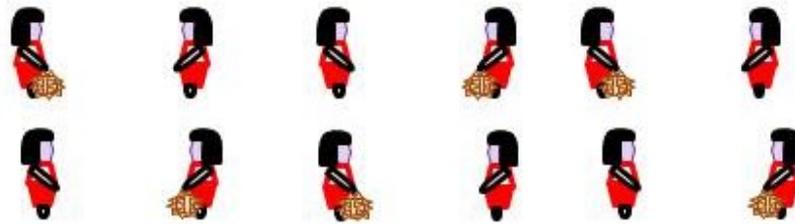
二十三、教學活動二十二

課題	定點踢球(溫)、雙人踢球			活動名稱	踢一踢
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年3 月8日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>1、掌握踢球的技巧。</p> <p>2、學習與同儕用腳相互傳球。</p> <p>3、提升幼兒跑動的能力。</p>			基本學歷要求	<p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材；</p> <p>C-1-4 喜歡學習，樂於參與學習活動；</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備</p> <p>已有初步踢球經驗</p> <p>2.物質材料準備</p> <p>學具：粒粒球、音樂(和快樂在一起、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師與幼兒跳律動操(和快樂在一起)。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：今天我們要當一位足球員，來為比賽作準備。</p> <p>動作探索：請各位足球員來嘗試一下怎樣定點踢球。(在探索過程中提醒足球員用腳來安全踢球。)</p> <p>正確動作說明：邀請數位足球員示範，並跟幼兒討論踢球的動作，老師向幼兒說明正確動作，當要踢球時先要把球放好，眼睛注視着球，利用腳尖踢向球，最後老師作出正確示範。與幼兒作踢球練習。(兩腳均練習踢球)</p> <p>動作練習：</p> <p>足球員一人練習定點踢球。</p>				

1人一球找位置練習



雙人踢球練習--集合幼兒，這次我們要兩個人一組去踢球，老師說明正確動作，兩人面對面，一人用腳把球向前方足球員踢球，足球員接球後(可用手接或用腳接球)，再回踢前方運動員。



兩人一隊找位置練習，共16隊



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



老師已經幫我們準備好彩色的球了。



運動員在踢球前，熱身運動是十分重要的。



我們我在嘗試
如何踢球

老師與我們一起討論踢
球的動作



我們在練習一
人定點踢球



好好像
一位足
球員呢!



老師邀
請幼兒
示範雙
人踢球



我踢
你接



我們在進行雙人踢球練習



運動員齊來做舒緩身體的動作。

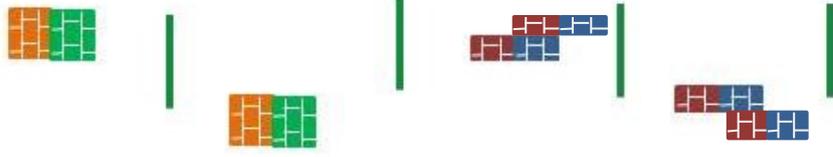


我們要把球放好。

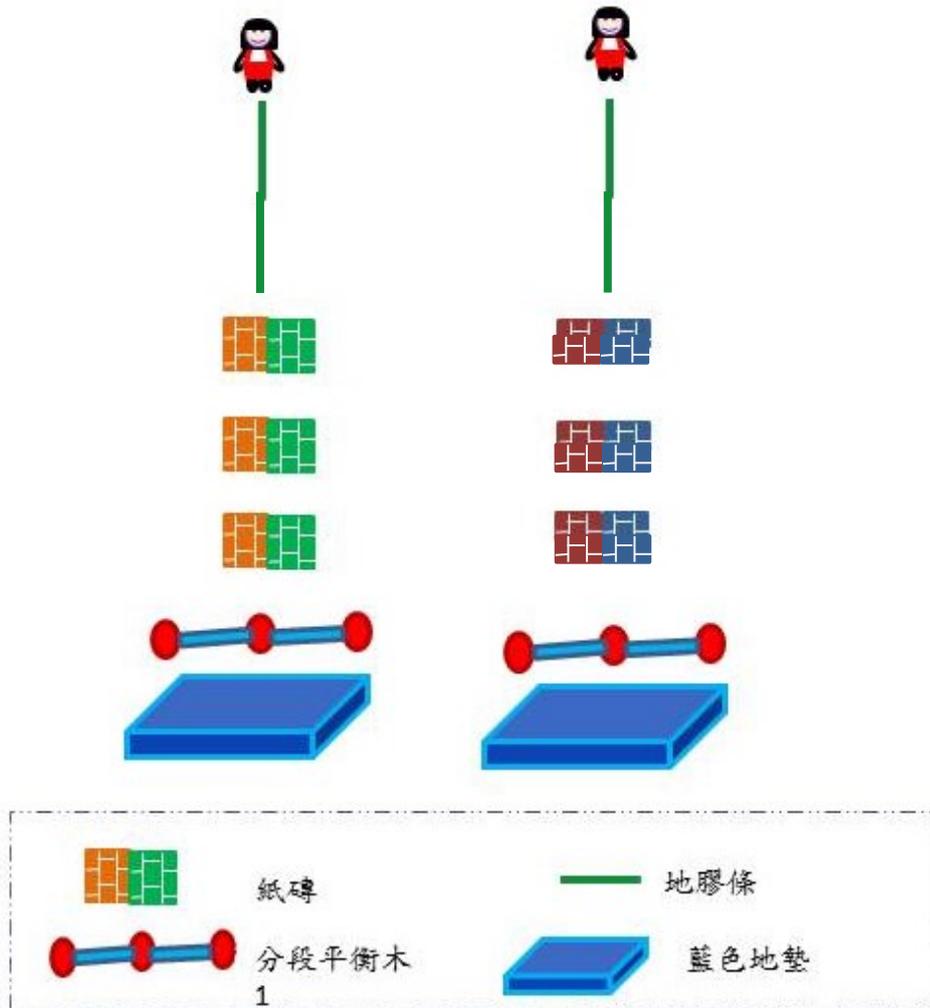
反思

幼兒較少接觸此類踢球的活動，因此表現出較為興奮，老師在講解雖然已提醒幼兒要注意安全，但仍出現碰撞的情況，建議下次可分組進行，一部分幼兒進行其他活動，一部分幼兒進行踢球，增加活動的空間，讓幼兒自由地踢球。另外在雙人踢球方面，老師需提醒幼兒用腳傳球給對方。

二十四、教學活動二十三

課題	交叉步、跨越不一的障礙物、立定雙腳跳遠			活動名稱	愛挑戰的公主
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年3 月15日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>1、訓練幼兒身體的協調性。</p> <p>2、鍛鍊幼兒大小肌肉的活動能力。</p> <p>3、提升幼兒交叉步、跨越不一的障礙物、立定雙腳跳遠等技巧。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。</p> <p>C-2-2 懂得相互欣賞、尊重、愛護和幫助身邊的人；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已掌握交叉步、跨越不一的障礙物、立定雙腳跳遠</p> <p>2.物質材料準備 學具：紙磚、分段平衡木、藍色地墊、地膠條</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動操(和快樂在一起)</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：小公主等一下要去遊樂場挑戰不同困難的遊樂設施。</p> <p>2、動作說明：小公主先要交叉步走過爆炸地，小心地跨越大大小小的石頭，最後雙腳合併立定跳遠進水池。</p> <p>3、動作練習：</p> <p>a.小公主自由練習跨越大大小小的石頭、交叉步走過爆炸地，過程中老師會觀察幼兒並作出指正。</p> 				

b.集合小公主並說明遊戲，小公主現在要走進遊樂場，挑戰不同困難的遊樂設施。先交叉步走過爆炸地，然後小心地跨越大大小小的石頭，最後雙腳合併立定跳遠進水池。我們一位一位小公主挑戰遊樂場設施，其他小公主在旁邊加強打氣。



三、結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作。
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾所操具的器具。



老師已經將上課要用的器具都準備好了。↵



我們在舉舉手、彎彎腰一起做運動。↵



我們在挑戰不同難度的遊樂設施。↵



挑戰過後，我們一起聽音樂放鬆身體↵



開開心心，齊來合作收拾器具↵

反思 幼兒在交叉步、跨越不一的障礙物和立定雙腳跳遠這三種技能上，基本已經能夠掌握，而在一旁觀看的幼兒亦表現出十分雀躍，不斷為評估中的幼兒進行加油，場內氣氛高漲。

二十五、幼兒體能技巧學習評量表(第二段)

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
1	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
2	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
3	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
4	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
5	1 交叉步			*
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
6	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
7	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
8	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	

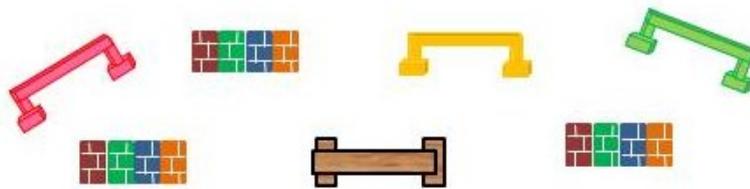
學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
9	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度	*		
10	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
11	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
12	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
13	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
14	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度	*		
15	1 交叉步			*
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
16	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
17	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
18	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
19	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
20	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
21	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
22	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度		*	
23	1 交叉步		*	
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度		*	
24	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
25	1 交叉步		*	
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度		*	
26	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
27	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
28	1 交叉步		*	
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度		*	
29	1 交叉步		*	
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	
30	1 交叉步	*		
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度	*		
31	1 交叉步		*	
	2 跨越不一的障礙物	*		
	3 立定雙腳跳遠	*		
	4 動作流暢度	*		
32	1 交叉步		*	
	2 跨越不一的障礙物		*	
	3 立定雙腳跳遠		*	
	4 動作流暢度		*	

二十六、教學活動二十四

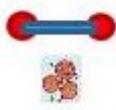
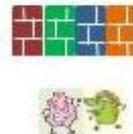
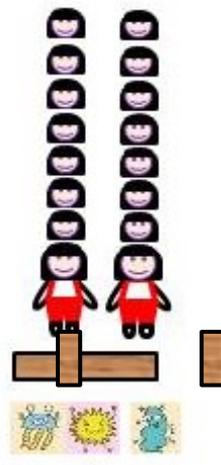
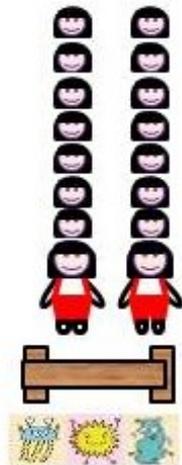
課題	跨跳、助跑跨跳			活動名稱	小斑豹
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年3 月29日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、掌握跨跳的技巧。 2、提升身體的協調能力。 3、鍛煉腳的靈活性。			基本學歷要求	A-2-1 有保持個人衛生的習慣及愛護周邊環境衛生的意識； A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-4 會使用簡易的運動器材。 A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；
活動準備	1.知識經驗準備 已掌握S型行走、爬 2.物質材料準備 學具：木平衡木、分段平衡木、膠樽、彩色圓形、紙磚、圍欄、音樂(小水滴、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師與幼兒跳律動操(小水滴)。 基本部份 1、活動導入：這天小斑豹來到了一個住了各式各樣病菌的地方，今天我們要來打敗它們。 2、動作探索：我們要來消滅它們，病菌躲在各障礙物的後面，我們要如何越過障礙物消滅它們？老師請小斑豹嘗試如何可以消滅病菌。				



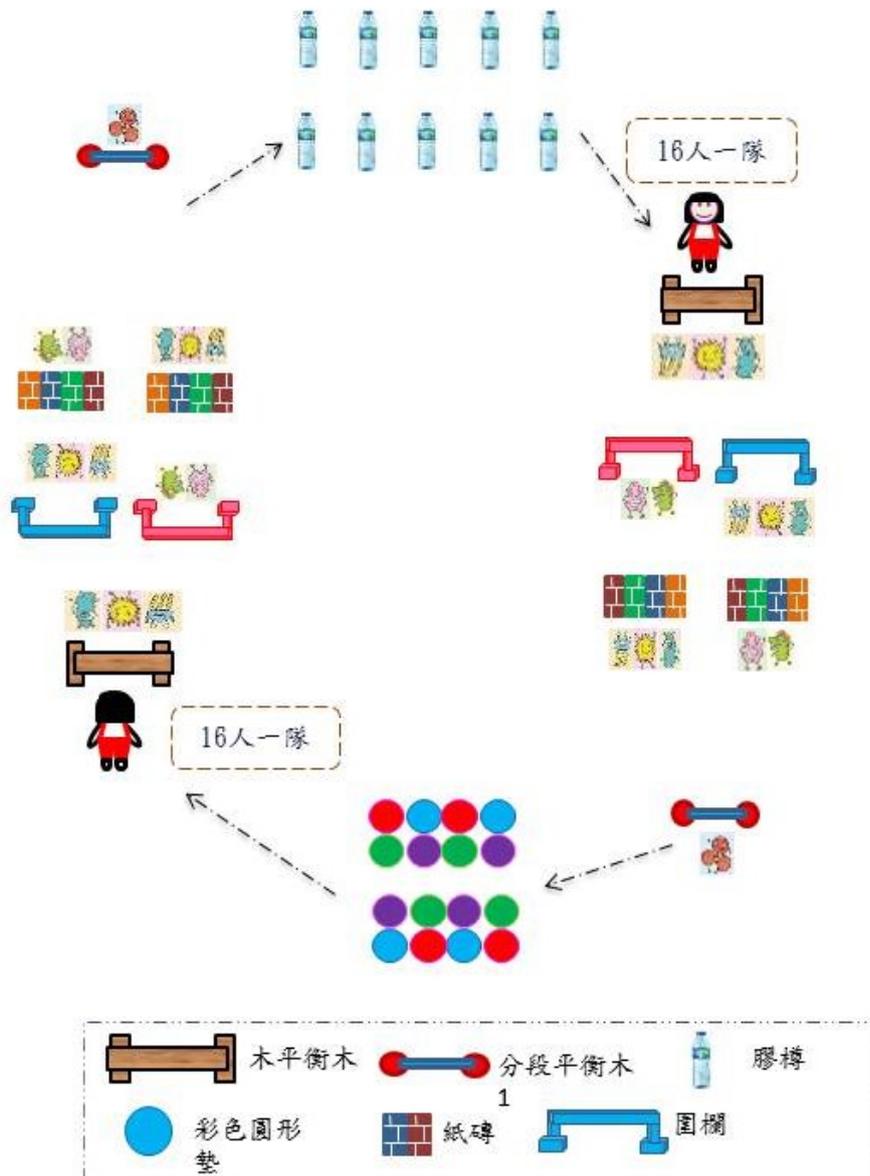
3、正確動作說明：把幼兒集合後邀請數位幼兒示範方法，並在過程中與幼兒討論出最佳的方法。由老師作正確示範和說明，一隻腳先向障礙物作跨越並跳起，另一隻則向上跳向前方。與幼兒練習數次(兩腳均練習)。

4、動作練習：

(1)小斑豹分成四組去消滅病菌，要跨跳不同的障礙物，這些障礙物有的矮，有的高，病菌魔王藏在最後的障礙物，這次我們要先跑步來增加力量對付魔王，先跑步再跨跳，先讓幼兒觀看老師示範助跑跨跳。



(2)環式練習—消滅病菌遊戲，幼兒先跨跳障礙物捉到病菌和助跑跨跳捉病菌魔王後，再爬過清潔區把病菌消滅，再一次跨跳捉病菌和助跑跨跳捉病菌魔王，之後要 S 跑去水池清洗乾淨。一直進行直到老師播放放鬆音樂即完成消滅病菌的任務。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



老師已經準備了各種的體能器具。

小班豹一起來動動身體，準備消滅病菌。



小班豹在嘗試使用不同的方法，將躲在各障礙物後面的病菌消滅。

小班豹在展示消滅病菌的方法。





小班豹在一起消滅病菌。

小班豹在消滅病菌魔王和病菌。



終於消滅了病菌魔王和病菌，小班豹正在放鬆身體。

我一起來收拾體能器具。



反思	<p>此節課堂能配合主題故事，幼兒都能投入在活動中，為了打敗病菌，努力嘗試挑戰不同高度的障礙物，大部份幼兒經過練習後，都能掌握跨跳的技巧。由於助跑與障礙物之間的距離空間不足，若增長距離，幼兒助跑跨跳表現的技巧會更佳。</p>
----	--

二十七、教學活動二十五

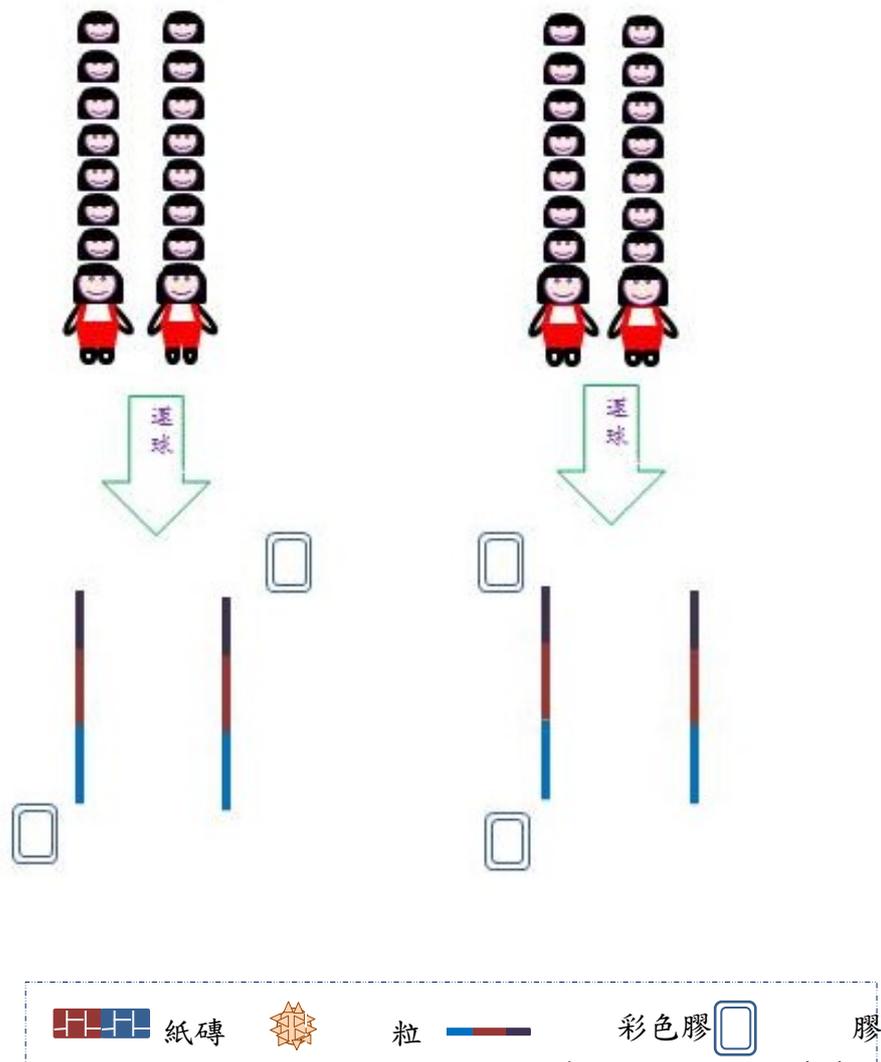
課題	夾物跳			活動名稱	小袋鼠來了
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年4 月5日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>1、學習夾物跳的動作技能。</p> <p>2、增強肢體動作的協調。</p> <p>3、培養與同儕友愛合作的精神。</p>			基本學 歷要 求	<p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。</p> <p>B-1-3 能安靜、專注地傾聽他人說話；</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；</p>
活動準備	<p>1.知識經驗準備 已懂得雙腳向前的技巧</p> <p>2.物質材料準備 學具：紙磚、粒粒球、彩色膠條、膠藍、音樂(小水滴、活動音樂、放鬆音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師與幼兒跳律動操(小水滴)。</p> <p>基本部份</p> <p>1、活動導入：請幼兒扮演魔法師，將自己變成一隻袋鼠。</p> <p>2、動作探索：小袋鼠在遊玩時看到很多垃圾，這些不乾淨的垃圾住了好多細菌呢，小袋鼠可以怎樣用身體夾住它們送去垃圾箱呢？(放好16個粒粒球及紙磚讓幼兒探索)</p>				

3、正確動作說明：把幼兒集合後邀請不同方法的幼兒示範，最後由老師說明夾物跳的動作，先把物品放在兩腿中間並夾住雙腳一起屈伸向前跳，老師示範正確動作。與幼兒在原地練習數次。

4、動作練習：

(1)幼兒進行正確動作練習

(2)清潔環境比賽，幼兒分成兩大組進行比賽，兩位幼兒一組一同合作用身體部位夾物品，當看到彩虹地兩位幼兒進行夾物跳(沒有物品的幼兒在旁拿起一個物品)，看到垃圾箱放下垃圾即坐下，下一組幼兒出發。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



準備開始上課啦！老師已經將器具準備好了。o_o



一起來動動手、動動腳。o_o



小袋鼠在想辦法如何將垃圾送去垃圾箱。o_o



小袋鼠將到的辦法示範出來。o_o



小袋鼠在練習
將垃圾送去垃圾
箱。



小袋鼠在進行
清潔環境比賽。



比賽完結了，小
袋鼠在放鬆身
體。



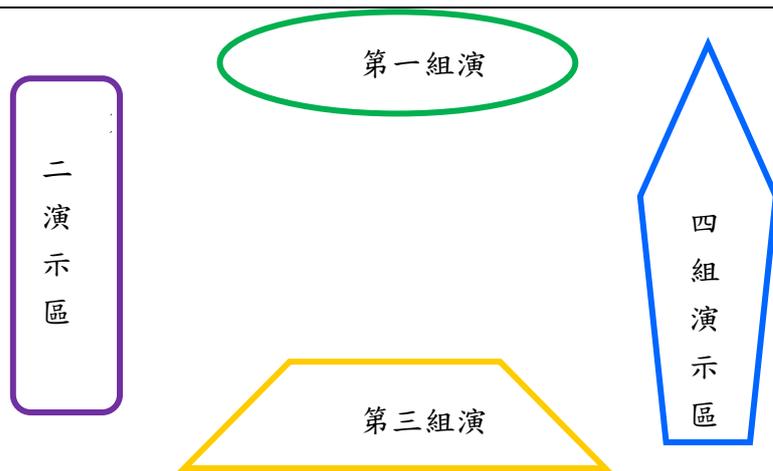
我們正在收拾
器具。

反思

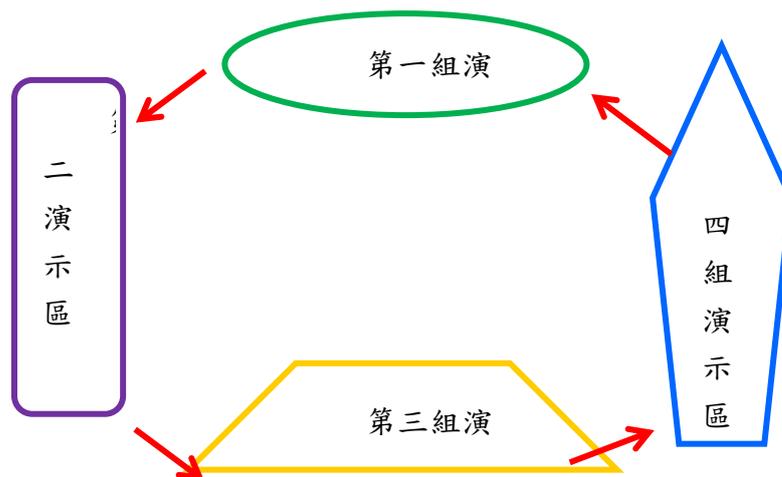
跳是幼兒她們喜愛的活動之一，而夾物跳是她們較少接觸，對於這個課堂幼兒表現出新奇又好玩，她們很快就能掌握夾物跳的技巧。建議在提供夾物跳所需用具時，選擇大小適中並不易滑落的物料，以增加幼兒的成功感。

二十八、教學活動二十六

課題	一物多玩--磚			活動名稱	我們可以這樣玩
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年4 月12日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>探索磚的多種玩法,感受一物多玩帶來的樂趣。</p> <p>2、通过一物多玩,發展幼兒的想象力和創造力,提高幼兒與同伴的合作能力。</p>			基本學歷要求	<p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣;</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則,在運動中表現出體育精神;</p> <p>B-2-4 樂意與人交談及參加討論,能發表自己的意見;</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享;</p> <p>C-1-6 有思考和解決簡單問題的能力;</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 曾在體能課中運用磚進行遊戲。</p> <p>2.物質材料準備 學具:每人一個磚、音樂(小水滴、放鬆音樂、活動音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動(小水滴)。</p> <p>基本部份</p> <p>1、一個人探索磚的多種玩法:</p> <p>a.老師出示磚引起幼兒?然後請幼兒拿一個磚,嘗試一下自己一個人玩磚,你會怎么玩?(在幼兒嘗試過程中,教師進行個別指導。)</p> <p>b.集合幼兒,並請個別幼兒示範,再集體練習這些好的玩法。</p> <p>2、多人合作探索磚的多種玩法:</p> <p>a.老師導出剛才幼兒一個人在玩磚時就已經能夠想出這麼多的玩法,現在老師將幼兒分成8人一組,邀請幼兒一起合作玩這些磚,看看又會有哪些玩法?(在幼兒嘗試過程中,教師進行入組指導。)</p> <p>b.集合幼兒,請各組幼兒演示。</p>				



C. 磚的多種玩法的環式練習：請幼兒分別到各區進行環式練習，在練習時，老師可以隨時進行調整擺放及玩法。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、一起進行活動總結。
- 3、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



今天要用的體能器具老師已準備好了。

伸伸腰，踢踢腳，準備開始接受挑戰。



今天第一個挑戰就是一個小朋友如何與一塊磚玩遊戲。

挑戰成功！看一看如何與磚玩遊戲。





第二個挑戰就是與
其他小朋友一起
合作與磚玩遊戲



挑戰再次成功！看
一看我們如何與磚
一起玩遊戲



我們在嘗試玩其他組的遊戲玩法



我們在伸伸手、彎彎腰放鬆身體。



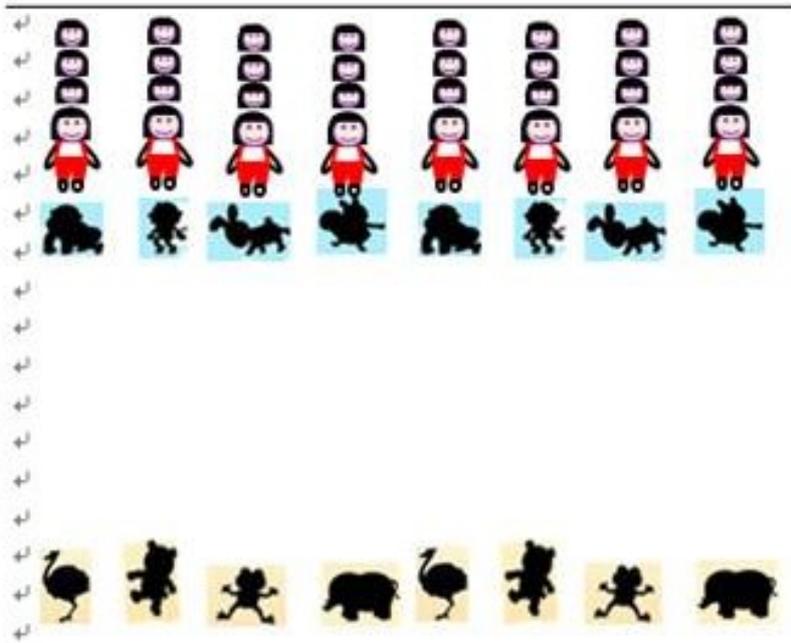
我們在一起合力將體能器具放好。

反思

基於上次已有經驗，幼兒已初步了解，活動較上一次流暢。這種通過合作一起玩的模式，還主導權於幼兒，大部份幼兒都能發表想法，並學習與人溝通討論的技巧，幼兒都積極參與她們所設計的遊戲。建議老師可入組引導時，引導幼兒想出運用不同技巧創設遊戲。

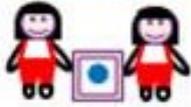
二十九、教學活動二十七

課題	單腳前跳			活動名稱	獨腳戲
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年4 月19日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、掌握單腳前跳的技巧。 2、增強幼兒身體的平衡力。 3、鍛煉跳躍的能力。			基本學歷要求	A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； B-1-3 能安靜、專注地傾聽他人說話； C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；
活動準備	知識經驗準備 已掌握雙腳向前跳的技巧。 2.物質材料準備 學具：工作紙套、膠藍、紙磚、音樂(小水滴、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	一、開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師與幼兒跳律動操(小水滴)。 二、基本部份 1、活動導入：今天我們出門時不小心跌倒，有一隻腳受傷了。 2、動作探索：現在只有一隻腳，沒有人可以幫忙，那怎樣可以安全回家呢？(提醒幼兒要注意安全) 3、正確動作說明：請有安全方法的小朋友出來示範，跟幼兒討論如何可以平衡地單腳前跳。一隻腳提起(可放在前也可以放在後)，把身體的重心放在另一隻腳向前跳，兩腳相互交替進行動作練習。 4、動作練習： (1)幼兒分成8小隊進行動作練習，從動物影子開始單腳前跳直到踏上另外的動物影子。等待小組其他成員到達再進行數次練習。請幼兒兩兩一組嘗試一起單腳前跳到前方的影子。				

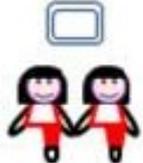
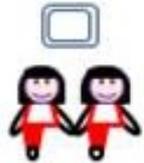
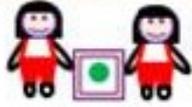


(2)比賽—分成兩組進行比賽，兩位幼兒先共同合作利用工作紙套合力運小球，把小球放進小球池後，再手牽手一同單腳前跳到動物影子，看到磚塊時必需個人單腳跳過磚塊，最後一同把雙手舉高表示完成，下一組看到就可以出發。

2人一組共8隊。



2人一組共8隊。



舉手成功，
下一小隊出發。



工作



紙磚



膠

結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。

活動實錄



老師已將體能器具準備好了。

大家一起來做熱身操。



一隻小腳受傷了，我們嘗試用另一腳安全回家。





老師與小朋友一起作正確的示範。



小朋友在練習
單腳前跳。

看看那一組最
快完成比賽。



與小朋友一起
做舒緩身體的
動作。





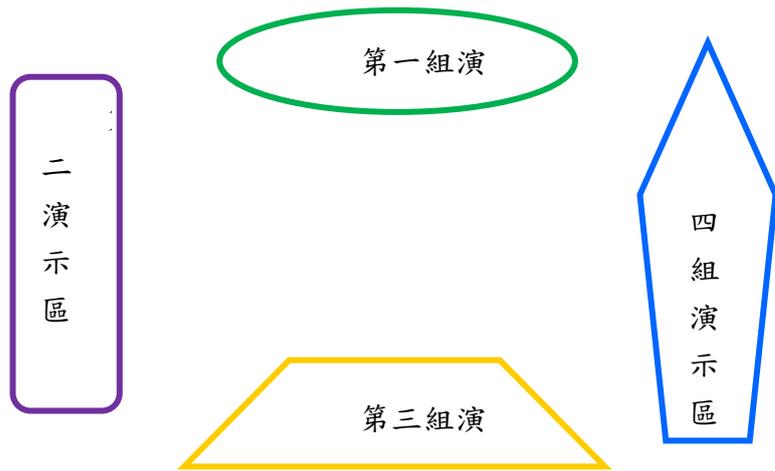
大家一起來收拾體能器具

反思

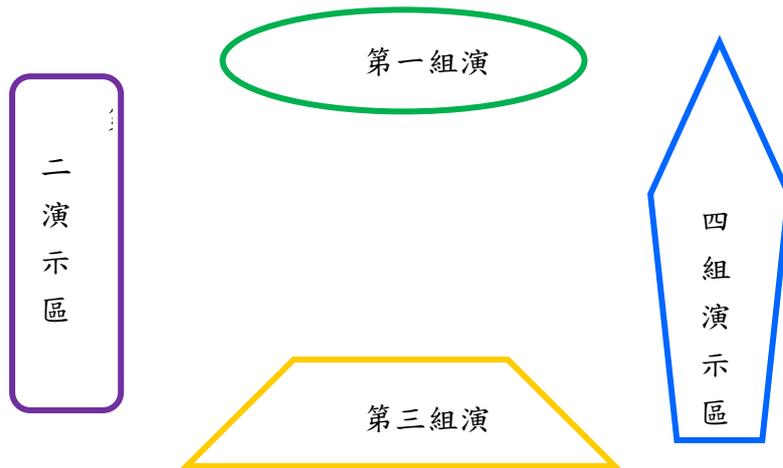
單腳跳的技巧對幼兒來說有一定的難度，因此在設置時單腳跳距離較短，大部份幼兒都能堅持單腳跳完成任務，部份幼兒平衡感和腳部肌力力量不足，未能達成任務。老師在競賽時加插讓幼兒手拉手一同單腳前跳，有同伴的協助下，能力較弱之幼兒也能完成活動。

三十、教學活動二十八

課題	一物多玩--奶粉罐			活動名稱	我們愛這樣玩
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年4 月26日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>1、探索奶粉罐的多種玩法,感受一物多玩帶來的樂趣。</p> <p>2、通過一物多玩,發展幼兒的想象力和創造力,提高幼兒與同伴的合作能力。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難,在活動中表現出自信;</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣;</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則,在運動中表現出體育精神;</p> <p>B-2-4 樂意與人交談及參加討論,能發表自己的意見;</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享;</p> <p>C-1-6 有思考和解決簡單問題的能力;</p>
活動準備	<p>1.知識經驗準備 曾在體能課中運用奶粉罐進行遊戲。</p> <p>2.物質材料準備 學具：每人一個奶粉罐、音樂(小水滴、放鬆音樂、活動音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動(小水滴)。</p> <p>二、基本部份</p> <p>1、個人探索奶粉罐的多種玩法：</p> <p>a.老師出示奶粉罐引起幼兒？然後請幼兒拿一個奶粉罐，嘗試一下自己一個人玩奶粉罐，你會怎么玩？(在幼兒嘗試過程中，教師進行個別指導。)</p> <p>b.集合幼兒，並請個別幼兒示範，再集體練習這些好的玩法。</p> <p>2、多人合作探索奶粉罐的多種玩法：</p> <p>a.老師導出剛才幼兒一個人在玩奶粉罐時就已經能夠想出這麼多的玩法，現在老師將幼兒分成8人一組，邀請幼兒一起合作玩這些奶粉罐，看看又會有哪些玩法？(在幼兒嘗試過程中，教師進行入組指導。)</p> <p>b.集合幼兒，請各組幼兒演示。</p>				



C. 奶粉罐的多種玩法的環式練習：請幼兒分別到各區進行環式練習，在練習時，老師可以隨時進行調整擺放及玩法。



三、結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、一起進行活動總結。
- 3、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。

遊戲器具準備好了，這些奶粉罐是老師與小朋友一起收集回來的。



為了防止身體受傷，熱身活動是十分重要的。



我們在探索自己一個人玩奶粉罐。



我們在示範自己一個人玩奶粉罐的玩法。



我們在集體玩這些好的玩法。↵



嘗試一起合作玩這些奶粉罐。↵

老師邀請各組幼兒演示玩法。↵



幼兒分別到各區進行環式練習。↵





老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。

↙

幼兒幫忙老師收拾奶粉罐。

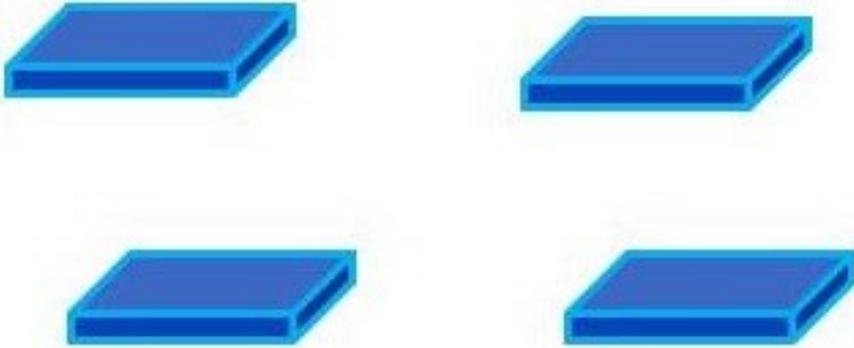


↘

反思

奶粉罐對幼兒來說一點也不陌生，經常可以接觸到，因此幼兒很感興趣且想出很多不同的玩法。此時幼兒在設計遊戲玩法時，很快就能想出獨特的方法，建議若幼兒在奶粉罐上行走時，老師可提供水樽，讓幼兒自行放在罐內增加安全性。

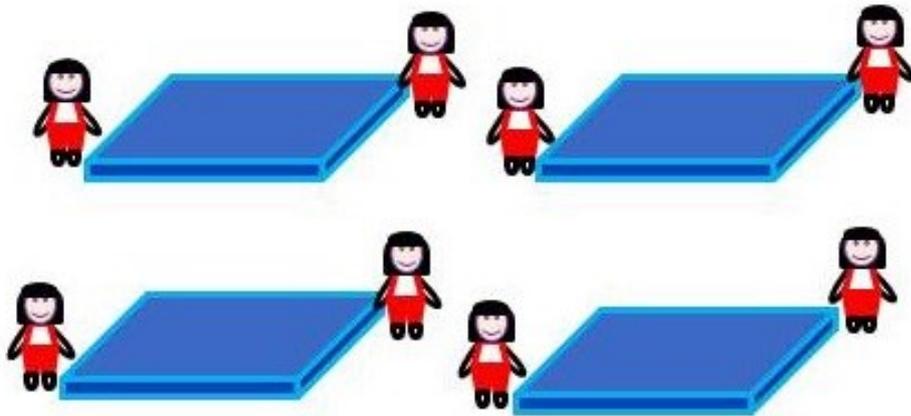
三十一、教學活動二十九

課題	手膝着地爬、馱物爬行			活動名稱	消防員出任務
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年5 月3日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>學習手膝着地爬和馱物爬行的技巧。</p> <p>鍛鍊身體敏捷性和協調性。</p> <p>3、透過角色扮演，讓幼兒享受扮演消防員的樂趣。</p>			基本學歷要求	<p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。</p> <p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備</p> <p>已掌握 S 型繞過障礙物、跨跳等動作</p> <p>2.物質材料準備</p> <p>學具：木平衡木、圍欄、膠藍、紙磚、藍色地墊、奶粉罐</p>				
活動過程	<p>一、開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師與幼兒跳律動操(小水滴)。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：今天幼兒變成消防員爬進火場拯救傷者</p> <p>動作探索：請讓幼兒想一想用什麼方法爬進火場而不會被火所消傷。然後再請幼兒想一想當消防員發現傷者時可用什麼方法將傷者安全帶出火場。</p> <div style="text-align: center;">  </div>				

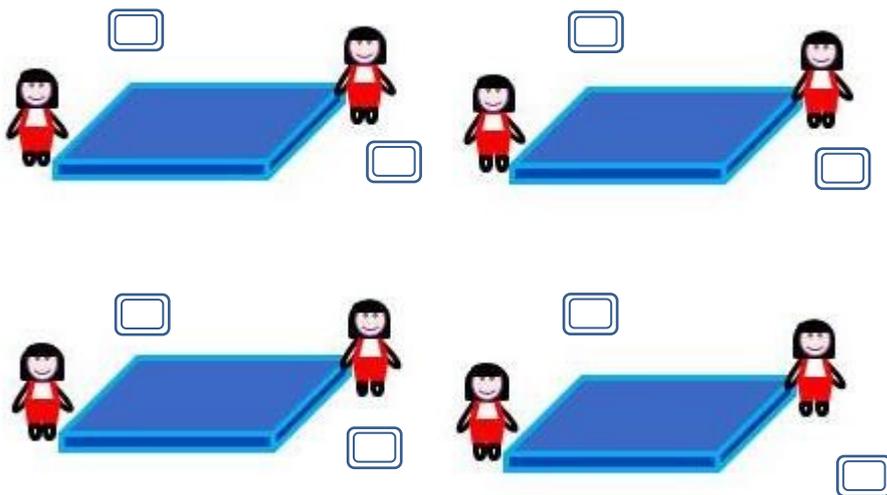
正確動作說明：邀請小朋友出來示範，然後與幼兒一起討論消防員如何爬進火場，老師向幼兒說明正確動作，手膝着地爬時雙手前臂和雙腳小腿都要貼近地面，並且要左前臂右小腿和右前臂左小腿交替向前移動，接著老師作出正確示範。再與幼兒商討如何將傷者安全帶出火場，把傷者放在背上就是有效又安全的好方法，當馱物爬行時把傷者放在背上(背的中間位置)，採用手膝着地爬的方法，並要保持背是直的，這樣傷者才不會掉下來。

4、動作練習：

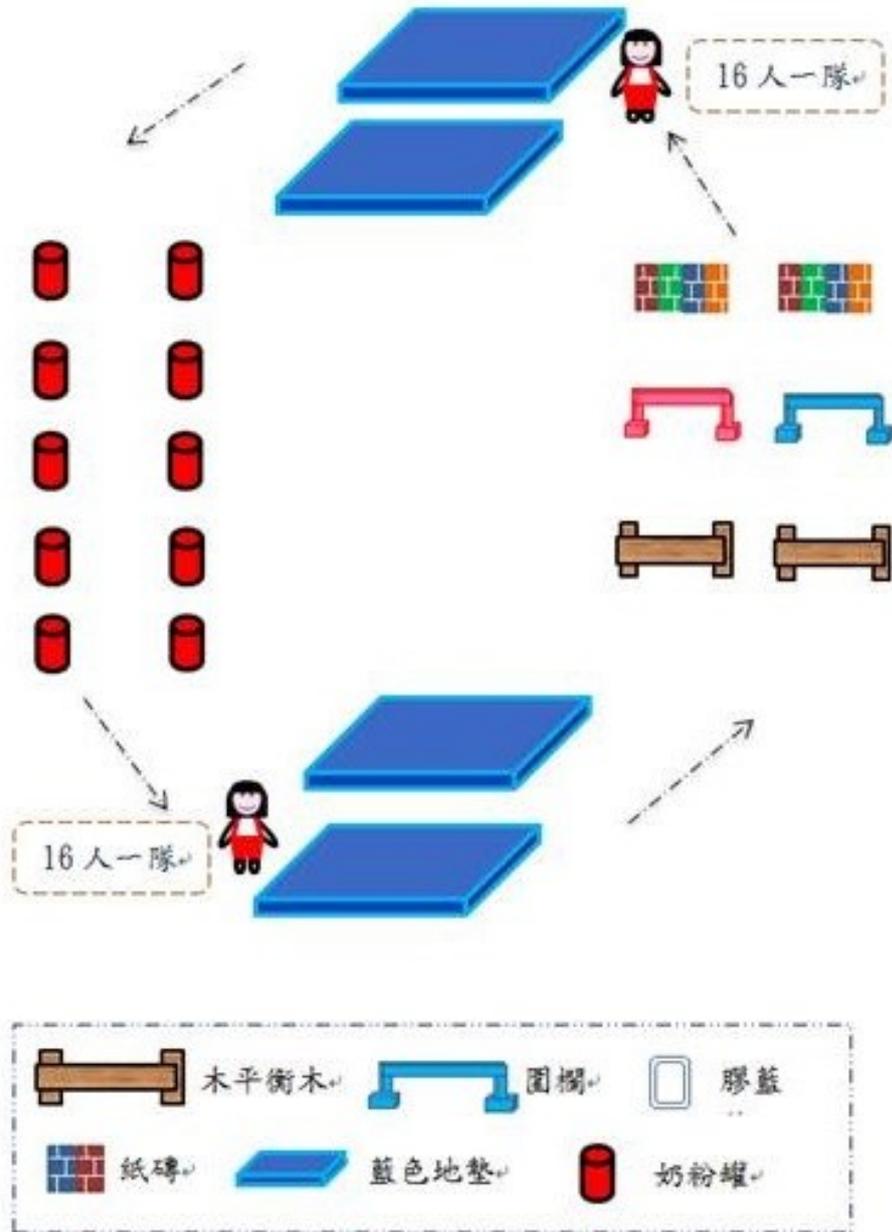
(1)手膝着地爬，幼兒4人一組分成8小隊，來回進行練習。



(2)馱物爬行，這一次練習將會提高難度，把傷者從膠藍拿出並放在各消防員的背上，進行馱物爬行練習。請幼兒自行把傷者放在自己的背上，若不行可邀請後方幼兒幫忙。



(3)環式練習--集合幼兒後，向幼兒說明今天消防員要到火場拯救傷者，在火場中消防員有時要馱物爬行避過火焰，有時要 S 型繞過火場中障礙物，有時要跨跳跳過障礙物，拯救行動一直進行直至老師播放放鬆音樂即結束。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



老師已將木平衡木、圓
欄、膠籃、紙磚、藍色地
墊、奶粉罐準備好了。



舉舉手，動動腳，
我們一起來做熱身操。



消防員嘗試利用不同
的方法拯救傷者。



老師與消防員商討利用什麼
方法能將傷者安全帶出火場。



消防員在練習如何將傷者安全地帶出火場。↵



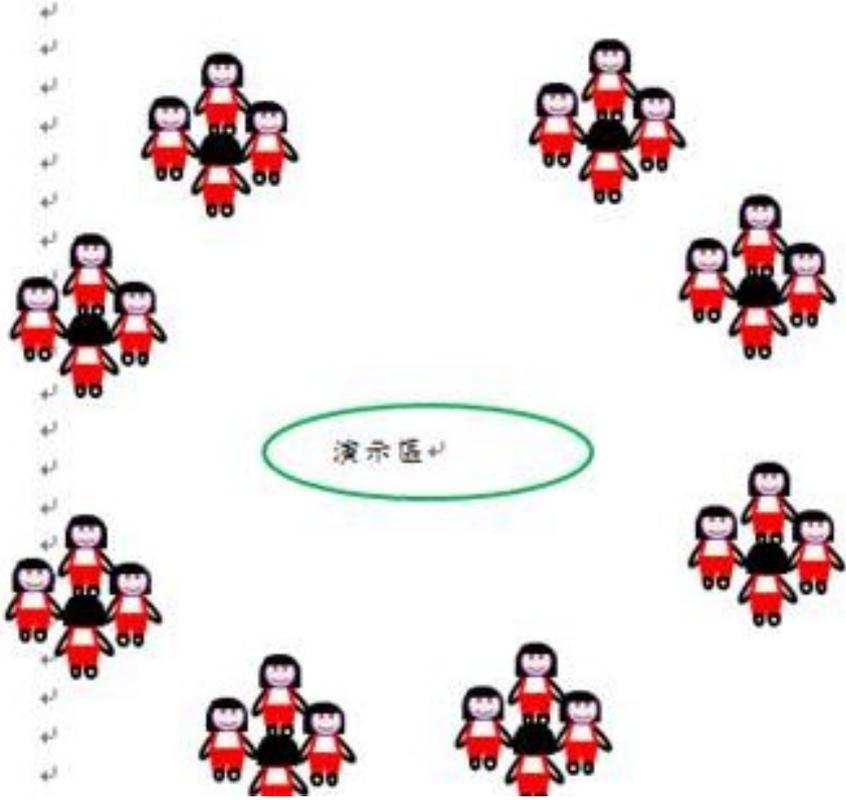
加油！努力！消防員要到火場中克服不同的困難，拯救傷者。↵

反思

本節課發現幼兒實性利用手掌進行爬行，導致幼兒在進行練習時，時常需老師提醒要手膝着地爬，為此老師增加了讓幼兒練習動作技巧的時間，因而減少了馱物爬行練習以及環式活動的時間，建議可分兩節進行教授此動作。

三十二、教學活動三十

課題	集體遊戲--影子遊戲			活動名稱	保護影子大作戰
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年5 月10日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、學習利用身體模仿。 2、喜愛與同儕一同創作遊戲。 3、培養幼兒間的合作性。			基本學歷要求	A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； C-2-1 喜歡交往，與人相處有禮和和睦； C-3-1 樂意參與群體活動；
活動準備	1.知識經驗準備 已知道影子會跟隨物件移動而移動 2.物質材料準備 學具：、音樂(小水滴、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	一、開始部份 1、老師幼兒一同熱身準備之後的活動。 2、老師與幼兒跳律動操(小水滴)。 二.基本部份 1、活動導入：今天的天氣非常好，我們一起來玩個遊戲吧。 2、遊戲討論：現在請幼兒分成小組想一想，如何利用太陽來玩遊戲呢？4個人一組可在討論中引導幼兒遊戲的形式和規則。 3、分享討論結果和嘗試各不同的遊戲：請各小組說明遊戲並示範玩法，各組也嘗試該玩法(在遊戲時要提幼兒注意環境安全)。				

	 <p>結束部份</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、與幼兒分享今天最喜歡的玩法是那一個。 2、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
活動實錄	<p>因於暴雨關係，未能進行此節課。</p>
反思	

三十三、教學活動三十一

課題	聽指令--四散跑			活動名稱	快樂動一動
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年5 月17日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	掌握跑步的動作。 2、勇於模仿動物進行遊戲。 3、按指令控制身體做動作。			基本學 歷要 求	A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動；
活動準備	1.知識經驗準備 懂得安指令進行遊戲 2.物質材料準備 學具：呼拉圈、音樂(小水滴、放鬆音樂、活動音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師與幼兒跳律動操(身體歌)。 基本部份 1、活動導入：今天小朋友變身成可愛的小袋鼠來到了森林，最怕是誰呢(導出老虎)?今天老虎肚子好餓喔。 2、遊戲說明：當小袋鼠聽到老虎的叫聲(老師吹哨子一聲長音)，表示老虎要出來捉小袋鼠了，我們要馬上跑向安全的家(呼拉圈)。當小袋鼠聽到老虎的悲慘叫聲(老師吹哨子連續三聲短音)，就可以自由自在四處跑。 3、進行遊戲後並與幼兒討論，為什麼有一些小袋鼠跑得特快呢?請一些小袋鼠來示範，討論如何跑得快?兩腳相互向上提高交替擺動，可加上兩手彎曲作前後擺動。 4、再一次進行遊戲。 結束部份 1、與幼兒一同讚美今天最棒的小袋鼠。 2、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。				



今天呼拉圈變成小袋鼠的家。↵



老虎出來了，小袋鼠要快快跑回家。↵



唉呀！老虎捉到了兩隻小袋鼠。↵



老師與小袋鼠們在討論如何可以跑得快些，如何不讓老虎捉到。↵



小袋鼠們再一次接見
挑戰

反思

幼兒都能依照老師的指令有規則地玩遊戲，而且在遊戲過程中懂得如何注意安全，使遊戲在開心愉快的氣氛下完成。建議下次可更深難度，即呼拉圈可四處擺放。若時間許可把遊戲提高難度加入不同類型的指令，再進行第二次遊戲。

三十四、教學活動三十二

課題	集體遊戲--追逐跑			活動名稱	抓尾巴
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年5 月24日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、學習按遊戲規則進行活動。 2、懂得依據指令遊戲。 3、樂意與他人進行遊戲。			基本學 歷要 求	A-3-3 表現出樂觀的態度，初步具有寬容的品質； A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； B-1-2 能聽懂日常生活中的用語及指令，並能按照指令行動；
活動準備	知識經驗準備 已懂掌握跑步的動作技巧。 2.物質材料準備 學具：膠袋條、音樂(身體歌、活動音樂、放鬆音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師與幼兒跳律動操(身體歌)。 基本部份 活動導入：今天小朋友我們都要成為有尾巴的小動物，然後我們要好好保護好自己的尾巴喔！ 遊戲說明：今天的遊戲很簡單，只要小動物保護好自己尾巴的同時，能搶到別人的尾巴就成功了。提醒幼兒要注意活動安全，不能捉住小動物的身體不放開。若小動物的尾巴不見了就要馬上坐到休息區，自己擁有的尾巴要都給另一位小動物。當聽到鈴鐺的聲音時，所有小動物都要停下來休息。直到聽到哨子聲再開始遊戲。進行遊戲後並與幼兒一同看誰最棒。若有時間可邀請幼兒再玩一次。 結束部份 1、與幼兒一同讚美今天擁有最多尾巴的小動物。 2、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。				

拿出一堆尾巴來引起幼兒的注意並討論尾巴放在那？~



讓幼兒當老師來示範尾巴放在那裡~

我們先來玩一次並說明規則，沒有尾巴就要休息~





先來跑
一跑。



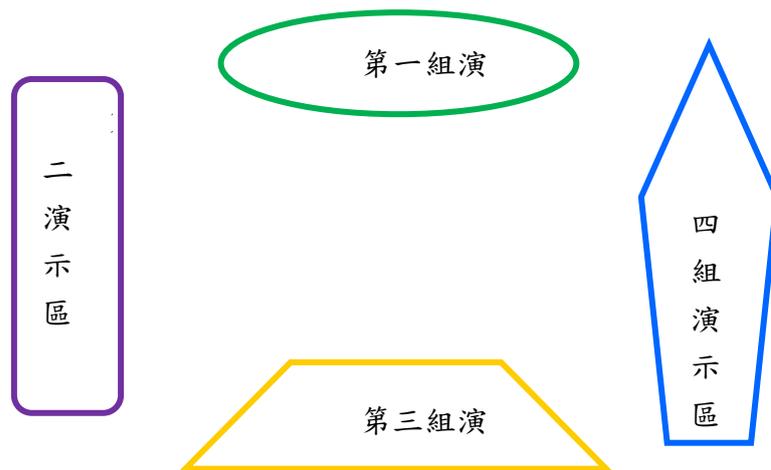
你追我跑……我跑你追

反思

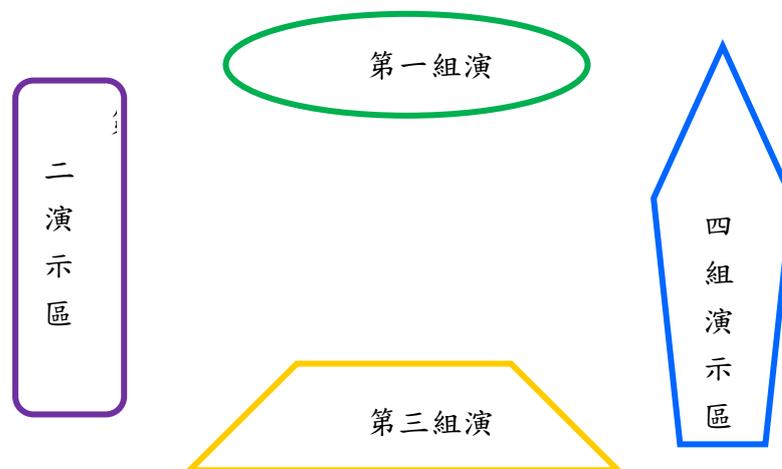
在遊戲前清楚向幼兒說明的玩法，使這節課進行得十分流暢，幼兒都明白玩法，全體幼兒都跑起來，沒有一個不投入在其中的，這讓老師感到很開心。發現有部份幼兒會一直跑，卻不會選特定幼兒追著其尾巴跑，建議可以在正式遊戲前先讓幼兒兩或三個進行相互追逐跑。

三十五、教學活動三十三

課題	一物多玩--膠樽			活動名稱	我們可以這樣玩
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年5 月31日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>探索膠樽的多種玩法,感受一物多玩帶來的樂趣。</p> <p>2、通过一物多玩，發展幼兒的想象力和創造力，提高幼兒與同伴的合作能力。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-4 會使用簡易的運動器材。</p> <p>B-2-4 樂意與人交談及參加討論，能發表自己的意見；</p> <p>C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；</p>
活動準備	<p>1.知識經驗準備 曾在體能課中運用膠樽進行遊戲。</p> <p>2.物質材料準備 學具：每人一個膠樽、音樂(小水滴、放鬆音樂、活動音樂)</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動(小水滴)。</p> <p>基本部份</p> <p>1、一個人探索膠樽的多種玩法：</p> <p>a.老師出示膠樽引起幼兒？然後請幼兒拿一個膠樽，嘗試一下自己一個人玩磚，你會怎么玩？(在幼兒嘗試過程中，教師進行個別指導。)</p> <p>b.集合幼兒，並請個別幼兒示範，再集體練習這些好的玩法。</p> <p>2、多人合作探索膠樽的多種玩法：</p> <p>a.老師導出剛才幼兒一個人在玩膠樽時就已經能夠想出這麼多的玩法，現在老師將幼兒分成 8 人一組，邀請幼兒一起合作玩這些膠樽，看看又會有哪些玩法？(在幼兒嘗試過程中，教師進行入組指導。)</p> <p>b.集合幼兒，請各組幼兒演示。</p>				



C. 磚的多種玩法的環式練習：請幼兒分別到各區進行環式練習，在練習時，老師可以隨時進行調整擺放及玩法。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、一起進行活動總結。
- 3、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。

活動實錄



我們的可是跨越呢！也可以跨跳！+



我們比較喜歡爬。+



要小心不能把水樽用掉了！+

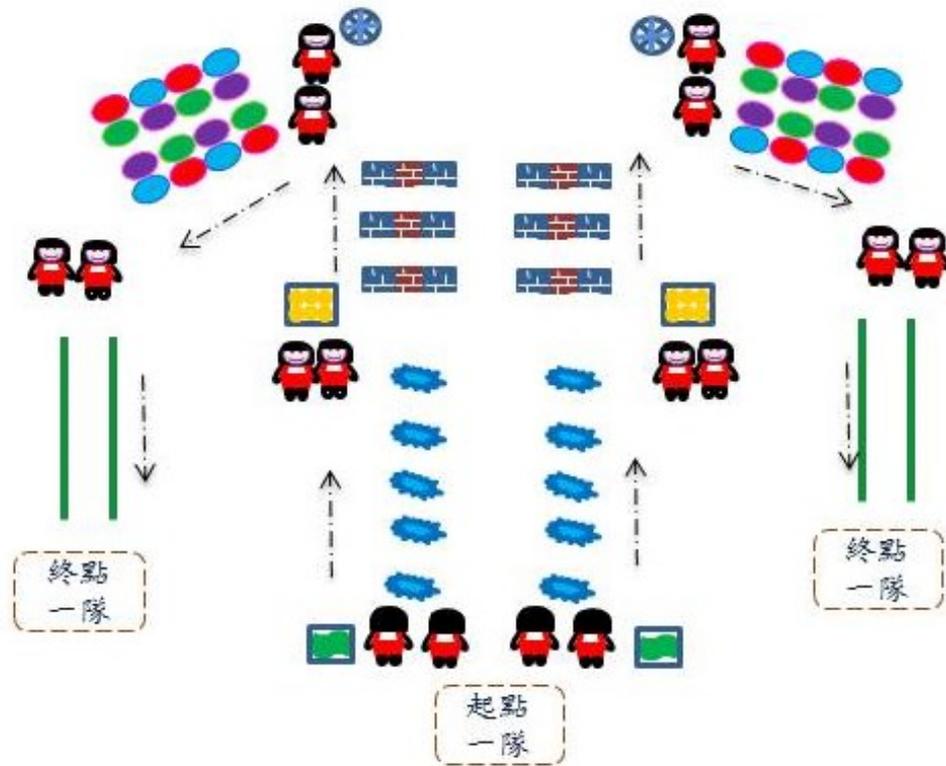
反思

這是第四次讓幼兒進行一物多玩的活動，課堂活動進行非常流暢，在小組討論這個環節，基本上幼兒已經可以自行進行討論，老師則在有需要時提供協助，幼兒很快就能排放好材料進行遊戲，建議這時老師可因應課堂時間讓幼兒再思考，一樣的模式還能怎樣玩。

三十六、教學活動三十四

課題	小組比賽			活動名稱	扒龍舟
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年6 月7日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、鍛鍊幼兒大小肌肉的活動能力 2、培養合作的精神。 3、能夠感受端午節的節日氣氛。			基本學歷要求	A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-4 會使用簡易的運動器材。 C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享； C-3-5 初步知道重要的節日及其含義；
活動準備	知識經驗準備 已掌握 S 型繞物行走、跨跳、交叉步前行和手膝着地爬等技巧 2.物質材料準備 學具：紙磚、地膠條、彩色圓形墊、啦啦球、紗巾、黃色小球				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師與幼兒跳律動操(身體歌)。 基本部份 1、活動導入：先在教室給幼兒欣賞賽龍舟和包粽子的影片，讓幼兒明白端午節的由來，接著將幼兒分成四組，分別是藍色星星組、藍色愛心組、綠色星星組和綠色愛心組。然後帶領幼兒到操場進行比賽 2、遊戲說明：向幼兒說明今天為了迎接端午節的到來，幼兒變成為賽龍舟選手進行賽龍舟和包粽子的比賽，首先兩個小小龍舟選手一起拿起竹葉 S 型行走(一位排在前面，一位排在後面)，然後將竹葉交給接下來的兩位龍舟選手，這兩位龍舟選手將包粽子材料放在竹葉上，接著一起橫向跨過圍欄(一位站在右邊，一位站在右邊)，跟着交給另外兩位幼兒，另外兩位幼兒一起合力將粽子包好，然後一個拿着粽子，一個拿着藍子爬過石仔路，交給最後兩位龍舟選手，接着兩位龍舟選手一起拿起盛載了粽子的藍子(一位站在右邊，一位站在右邊)，以交叉步的走法將粽子送到終點。 3.比賽開始：首先邀請藍色星星組、綠色星星組進行比賽，然後勝出				

的一組進行下一輪比賽，然後邀請藍色心心組、綠色心心組進行比賽，勝出的一組與上一輪勝出的一組進行比賽。



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



先把今天的材料放好在兩邊



為了今天的比賽並加深
同伴之間的感情，將幼兒
安卡片分成四組進行活
動。



先示範比賽
中所遇到的
項目，提醒
要一同合作
完成比賽。



比賽場地已
經準備好
了！



起點～g o g o…………… 第一站……一起s行走



第二站……一起跨越…………… 第三站……手膝著地爬



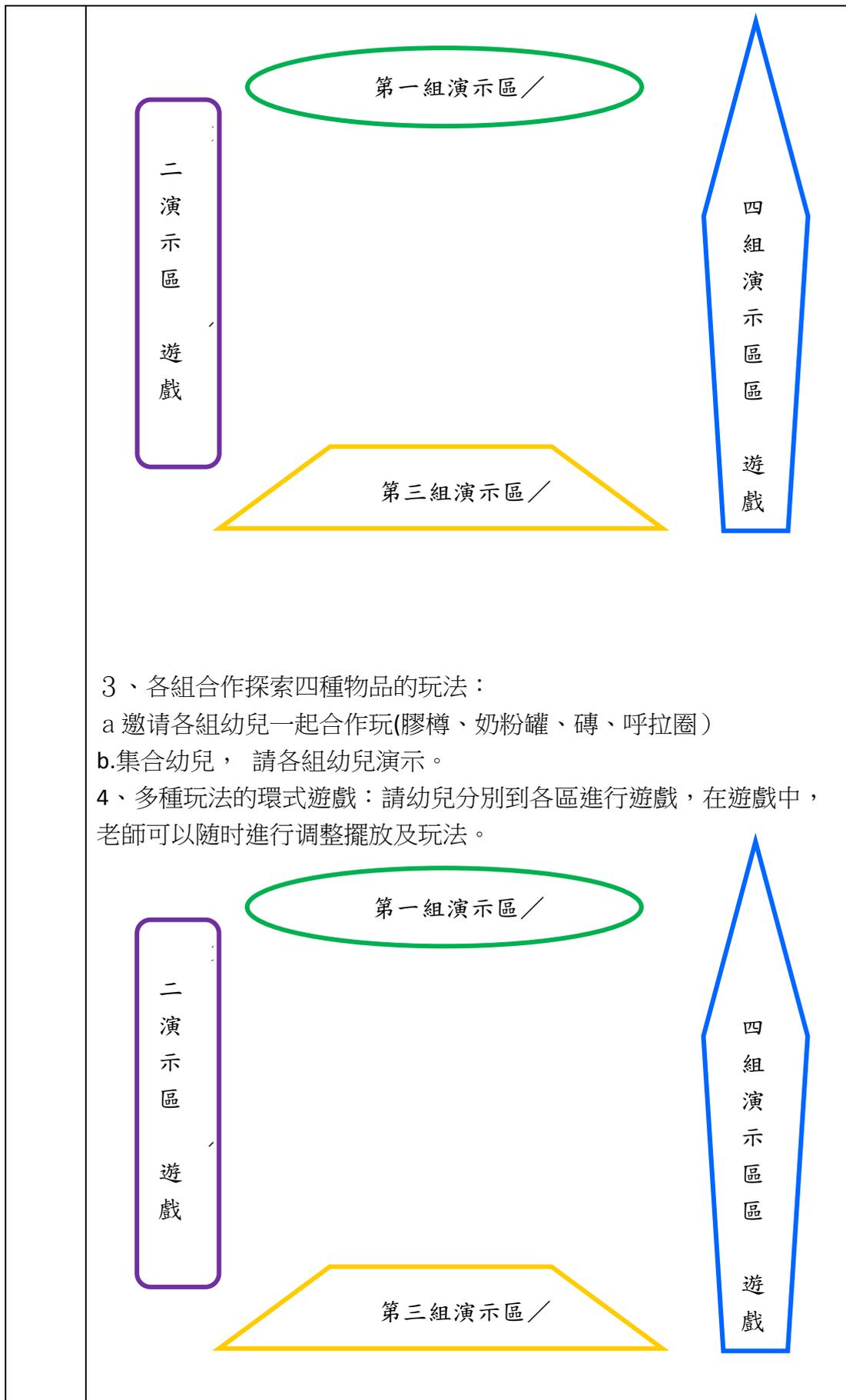
最後一站
一起拿著粽子交叉步走到終點！成功～

反思

第一次設計這種團隊接力比賽的模式，第一次進行時是需要老師提醒幼兒，到第二次冠軍賽時，幼兒開始出現競爭的心態，也不酬老師提醒其出發。建議下次也能沿用把幼兒先分成全新的隊伍，把隊伍卡夾在身上，在各環節比賽中放置雪糕筒並貼上相對應的數字，讓過程能得以順利完成。

三十七、教學活動三十五

課題	多物多玩			活動名稱	小團隊
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年6 月14日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	1、學習與同學合作進行設計。 2、能利用不同物品創新玩法。 3、學習尊重別人的意見。			基本學歷要求	B-2-4 樂意與人交談及參加討論，能發表自己的意見； A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣； A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神； A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調； A-4-4 會使用簡易的運動器材。 C-2-3 樂於與人溝通、合作及分享；
活動準備	1.知識經驗準備 已可與他人合作創新玩法。 2.物質材料準備 學具：膠樽、奶粉罐、磚、呼拉圈、音樂(身體歌、放鬆音樂、活動音樂)				
活動過程	開始部份 1、老師幼兒一同進行熱身活動。 2、老師和幼兒一起跳律動(身體歌)。 基本部份 1、各組合作探索一種物品的玩法： a.邀請各組幼兒一起合作玩自己組的物品(組1玩膠樽、組2玩奶粉罐、組3磚、組4呼拉圈)，看看又會有哪些玩法？(在幼兒嘗試過程中，教師進行入組指導。) b.集合幼兒，請各組幼兒演示。 2、多種玩法的環式遊戲：請幼兒分別到各區進行遊戲，在遊戲中，老師可以隨時進行調整擺放及玩法。				



結束部份

- 1、播放音樂老師與幼兒一同做舒緩身體的動作。
- 2、一起進行活動總結。
- 3、請幼兒幫忙老師收拾活動的器具。



這一些我們都已經單獨玩過了，這一次一定有更多好玩的方法。



跟音樂舞動我們的小身體，你看我的小手舉很高吧，不偷懶呢！



活動實錄

這一次我們的創意無限大呢！利用這四種材料來好好的玩。





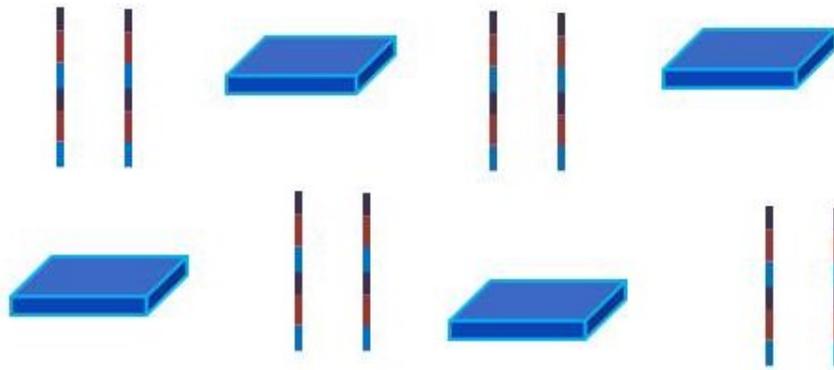
我的伙伴，今天
辛苦了！幫你按
摩一下～

反思

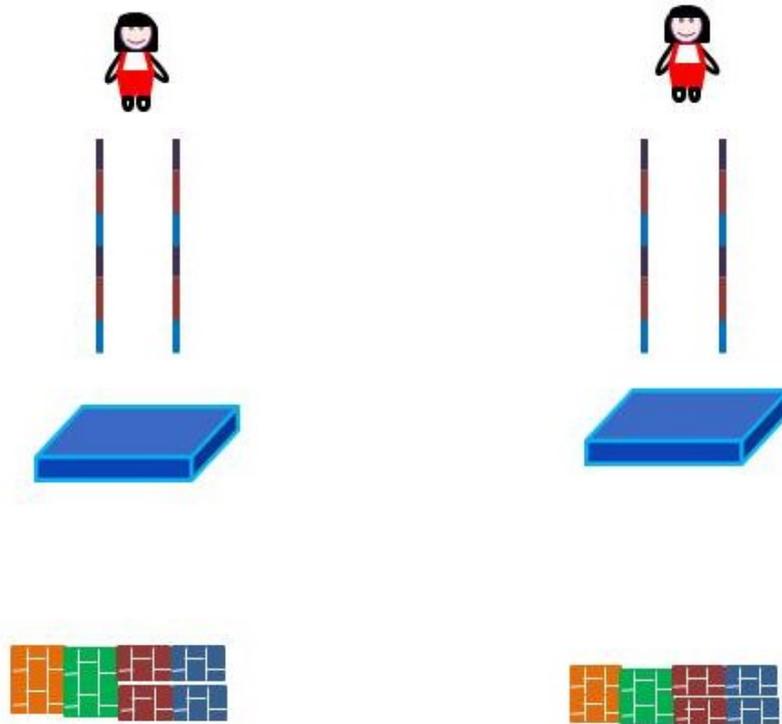
多物多玩所使用的物品是幼兒在一物多玩時已經使用過的，她們都有一定的經驗了，一開始還是先讓幼兒使用一種物品來進行遊戲，幼兒很快就能夠擺放出不同的玩法，在第二次是讓各組合作探索四種物品的玩法，幼兒都表現出十分投入和雀躍，但還有小部分的幼兒仍然選用一種物品來進行遊戲，需要老師的個別指導。

三十八、教學活動三十六

課題	單腳前跳、手膝着地爬、助跑跨跳、			活動名稱	最棒的公主
班級	幼兒教育 二年級	日期	2015年6 月21日	主要學習領域	健康與體育
教學目標	<p>提升幼兒單腳前跳、手膝着地爬、助跑跨跳、等技巧。</p> <p>2、鍛鍊身體敏捷性和協調性。</p> <p>3、鍛鍊大小肌肉的活動能力。</p>			基本學歷要求	<p>A-3-5 能面對困難，在活動中表現出自信；</p> <p>A-4-1 喜愛運動及能體驗運動的樂趣；</p> <p>A-4-2 能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；</p> <p>A-4-3 能運用基本動作做簡單的運動，動作協調；</p>
活動準備	<p>知識經驗準備 已掌握單腳前跳、手膝着地爬、助跑跨跳等技巧</p> <p>2.物質材料準備 學具：紙磚、藍色地墊、彩色膠條</p>				
活動過程	<p>開始部份</p> <p>1、老師幼兒一同進行熱身活動。</p> <p>2、老師和幼兒一起跳律動(身體歌)。</p> <p>基本部份</p> <p>活動導入：夏天到了，小公主今天要去水上樂園挑戰不同難度的水上設施。</p> <p>動作說明：邀請小公主再來一次練習，小公主在跳過小河的時候要用單腳向前跳，然後通過浮床的時候要利用手膝着地爬方法。各位小公主要把握時間練習，等一會兒我們就要去水上樂園進行活動。</p> <p>3、動作練習：</p> <p>a.幼兒自由練習單腳前跳和手膝着地爬，過程中老師會觀察幼兒並作出指正。</p>				



b.集合小公主並說明遊戲，小公主現在要去水上樂園，挑戰不同難度的水上設施。先單腳向前跳過小河，然後手膝着地爬爬過浮床，最後助跑跨跳跳過水池中的障礙物。我們要一位一位小公主挑戰水上樂園的設施，其他小公主在旁邊加強打氣。



結束部份

- 1、老師播放音樂與幼兒一同做放鬆身體的動作。
- 2、邀請幼兒幫忙老師收拾所操具的器具。

活動實錄



小公主們今天要挑戰所需的器具。

我們在間奏音樂時用跑步來改變隊形跑，充份活動了身體各部位。



在正式開始前先來把握時間進行練習。





先是單腳前跳再手
膝着地爬過浮板、
最
後助跑跨跳障礙物
就成功了！



刺激的活動結束後，慢慢放鬆身體各部位。

反思

通過此節課老師觀察到幼兒大部份都能夠掌握單腳前跳、助跑跨跳的技巧，但在手膝着地爬方面就未如理想，經過老師的互相交流之後，發覺本年度體能課在練習手膝着地爬的機會較少，未能加強此技能，建議在評估週前的課堂中可滲入此技巧。

三十九、幼兒體能技巧學習評量表(第三段)

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
1	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
2	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
3	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		
4	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		
5	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
6	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
7	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
8	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
9	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		
10	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
11	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
12	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
13	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
14	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
15	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
16	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
17	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
18	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
19	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
20	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
21	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
22	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		
23	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
24	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	

學號	評估項目	學生表現程況		
		表現良好	表現一般	仍需努力
25	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		
26	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		
27	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
28	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
29	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬		*	
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度		*	
30	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度		*	
31	1 單腳前跳	*		
	2 手膝着地爬			*
	3 助跑跨跳		*	
	4 動作流暢度	*		
32	1 單腳前跳		*	
	2 手膝着地爬	*		
	3 助跑跨跳	*		
	4 動作流暢度	*		

參、試教評估

一、對老師正確動作說明的評價

老師在動作講解時，應多使用較合理故事情景，配合老師的身體動作，以及生動有趣的表達方式來吸引幼兒學習動作，讓幼兒更易理解。

二、課堂老師與幼兒互動的評價

由於在每堂課中都會有兩位老師進行體能課，因此老師與幼兒在每一個環節中都可以緊密互動和交流，從中老師亦能夠觀察每位幼兒的學習情況，並能夠給予即時的指導和協助。

三、對體能課組織活動的評價

在課堂中幼兒先會進行熱身運動，如動動身體、律動操等，然後給予機會讓幼兒進行動作探索，使幼兒更能投入學習中，接著通過老師的動作說明使幼兒能明白正確動作，通過不同形式的練習讓幼兒掌握該動作的技巧，最後透過放鬆操令幼兒心得到平靜，身可以得舒緩。

四、課堂中幼兒對學習技能效果的評價

大部分幼兒都能夠在課堂中掌握所學的動作技能，使幼兒肢體動作變得更為協調，大小肌肉都能夠得到充足的鍛鍊，但仍有小部分幼兒在學習技能時未能掌握正確動作的技巧，需老師的協助和指導才能掌握。

肆、反思與建議

我們在全年體能活動設置時已經包含了環式練習，直式的競賽、接力式的比賽、體能遊戲和一物多玩。讓幼兒在不

同的形式的活動中學習到各種的體能技巧，為了培養幼兒收拾物品的良好習慣，每次課堂都讓幼兒自己收拾物品。各環節間的銜接都十分流暢並具完整性。

經過一年的教授後，發現在平衡和移動技能方面幼兒較少機會訓練，建議來年在設計體能課時可增設這方面的動作技巧。

一、體能器具因素

老師常利用廢舊物品再制作成體能器具，既環保又能讓幼兒學會技能。在購買的器具方面數量和種類不足夠兩班同時進行體能活動，建議可購買不同形式的體能器具。

二、場地設限

在進行體能活動時，一個場地兩班共同使用，且校內正在進行相關建設，因此幼兒可進行體能活動的空間相應減少。擺放環式及直式器具之間的距離縮短，影響幼兒對該技能動作的掌握。

三、活動設計

在課堂活動設計中使用不同的情境滲入在教學中，引發幼兒的興趣，而老師會因應不同動作技巧設計相關有趣味性的遊戲，幼兒能表現出愉快地進行動作技能的學習。若老師多利用教具引發幼兒學習興趣，使幼兒更能投入在各環節活動中。

四、教師專業

曾經過內優老師的指導，使本級的老師在體能專業發展方面得到提升，另外老師亦主動查找與幼兒體能發展上相關的資料，作為設計課程的依據。建議教育局可開設幼兒體能方面的專業課程。

參考文獻

一、書籍

- (一) 林惠雅主編。《兒童遊戲課程》。笛飛兒工作室。
- (二) 品川孝子(2007)。《怎樣教養 4~6 歲的孩子》。智慧大學出版有限公司。
- (三) 《學前兒童全人發展教學策略:理論與實踐》著
- (四) 康惠榮主編 (2002 年)。《幼兒體能》。荳荳體適能研究中心編著。台北：啟英文化事業有限公司。
- (五) 澳門特別行政區體育發展局 (2003 年)。《二零零二年澳門特別行政區幼兒體質監測報告》。澳門：澳門特別行政區體育發展局。
- (六) 藍美容、黎玉貞、張杏冰、謝鏡珍 (2000 年)。《幼兒體育》。香港：朗文香港教育。

二、音樂

- 進場音樂——進行曲(五)。選自：幼稚園律動 .1 聖若瑟中學師範部編印。
- 熱身操 1——我愛運動。選自：互聯網
- 熱身操 2——來來來。選自：互聯網
- 熱身操 3——和快樂在一起。選自：互聯網
- 熱身操 4——有氧健康操。選自：互聯網
- 熱身操 5——小水滴。選自：互聯網
- 熱身操 6——紅氣球。選自：互聯網
- 活動音樂——波浪舞。選自：歡樂音樂藝術學園。秋冬音樂遊戲書。美育旺旺文化事業股份有限公司
- 放鬆音樂——小步舞。選自：巴哈