

# \* 綿羊班(中) \*

編輯紀錄：林嘉慧老師 / 曾雅萍老師

主題名稱：運動身體好

活動名稱：我愛運動

活動內容：

請幼生閉眼深呼吸再吐氣感受胸腔擴張和收縮，藉由塑膠袋吹氣體驗”肺”的收縮，分享自己最喜歡的運動並進行10分鐘心肺運動體驗，感受身體的變化？討論運動對身體的好處，發表運動時要注意的事項。

老師：跳完心肺運動感覺如何？

禹安：心臟跳快快的，覺得喘喘的。

宥姍：身體覺得熱熱的。

可珉：呼吸很快，心臟跳快快的。

昱柏：心臟跳很快，會喘喘的。

婕寧：覺得心跳很快。

老師：運動時要注意什麼事情？

昱柏：要穿運動服和運動鞋。

婕寧：要穿襪子和運動鞋。

禹安：要小心不要摔倒。

品彥：要小心不要跌倒。

宥姍：要去安全的地方運動。

可珉：運動完要多喝水。

浩湯：準備水，補充水份。

最後再利用保特瓶製作啞鈴，讓小朋友跟著律動音樂一起進行啞鈴的運動，小朋友都能認真的做運動，讓身體感受到運動的效果，表現真的很棒！

善之：心臟跳快快的，有點喘喘的。

禹希：有一點喘喘的，心臟跳快快的。

明璇：很喘的感覺，而且流汗了。

晟佑：心臟跳很快，覺得很熱。

浩湯、允權：覺得很熱。

晟佑：在安全的地方運動。

允權：要穿運動鞋才安全。

元碩：在安全的地方運動。

善之：要穿運動服去運動。

禹希：可以去大一點的地方運動。

明璇：要小心不要撞到頭。



**活動名稱：呼拉圈真好玩****活動內容：**

透過展示呼拉圈，讓幼兒來示範體驗要如何玩？帶領孩子一起玩各種呼拉圈的遊戲（繞、走、跳、爬、划船、鑽山洞、套圈圈等活動），請幼兒分享。

婕寧：我喜歡搖搖樂遊戲，用屁股和身體轉動，扭一扭，覺得很好玩。

晟佑：我喜歡過山洞遊戲，很多人一起拿呼拉圈很好玩。

宥姍：我喜歡溜冰遊戲，最好玩，用腳踢，很像在溜冰場一樣。

禹希：我喜歡搖搖樂遊戲，身體搖來搖去很好玩。

楷霖：我喜歡搖搖樂遊戲，用屁股搖來搖去，覺得很好玩。

元碩：我喜歡過山洞遊戲，爬過去呼拉圈山洞覺得很好玩。

可珉：我喜歡套圈圈遊戲，把腳套進去呼拉圈覺得很好玩。

語彤：我喜歡過山洞遊戲，有很多人把火車開到呼拉圈山洞裏面，覺得很好玩。

允權：我喜歡過山洞遊戲，很多人拿呼拉圈變成很多個山洞，很有趣。

牧宸：我喜歡搖搖樂遊戲，可以用肚子搖，覺得很好玩。

以樂：我喜歡套圈圈遊戲，它可以從腳套到頭上，很像一條蛇，覺得很好玩。

昱柏：我喜歡過山洞遊戲，自己就像火車可以過呼拉圈的山洞，覺得很好玩。

這次利用運動器材呼拉圈，設計各種好玩的遊戲，讓小朋友實際操作把玩，小朋友很快能投入遊戲中，並能完成遊戲的項目，對於呼拉圈的各項遊戲，都相當感興趣喔！



**活動名稱：輪胎真有趣****活動內容：**

展示輪胎請小朋友想一想在哪裏看過？並聯想可以玩哪些遊戲做示範（滾、推、爬、走、跳、躺．．．等），進行輪胎的闖關活動「繞、滾、走、跳」，請幼兒分享。

晟佑：我喜歡爬行高手的遊戲，用手和腳慢慢向前爬，很好玩。

善之：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，繞著輪胎跳來跳去覺得很好玩。

丞軒：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，變成一隻兔子跳跳跳很好玩。

子德：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，繞著輪胎跳跳跳超級好玩。

采螢：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，繞著輪胎跳很好玩。

明璇：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，覺得很有趣。

禹安：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，覺得很有趣很好玩。

浩揚：我喜歡爬行高手遊戲，在輪胎上爬，覺得很好玩。

奕龍：我喜歡翻滾大力士遊戲，輪胎翻過來翻過去，很好玩。

品彥：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，可以一直跳很有趣。

沐澄：我喜歡兔子跳跳跳的遊戲，一直繞著輪胎跳，很好玩。

林佑：我喜歡爬行高手遊戲，用腳慢慢往前爬，覺得很好玩。

宥廷：我喜歡爬行高手遊戲，在輪胎上爬來爬去，很好玩。

這次利用大型的輪胎運動器材，讓小朋友配合各項遊戲來實際操作，因為是大型輪胎，所以也是考驗小朋友的肌耐力和協調性，小朋友們都能認真參與，雖然有點辛苦，但孩子們都努力完成項目，真的是表現得太棒了。



活動名稱：捲起報紙做運動

活動內容：

師生進行團討報紙如何玩遊戲、做運動呢？老師引導，整張報紙可以怎麼玩？  
撕成紙條可以怎麼玩？捲成紙棒可以怎麼玩？揉成紙球可以怎麼玩？

牧宸：摺紙飛機，射紙飛機比賽。

允權：舉高高跑。

元碩：放風箏。

宥姍：玩遊戲，抓尾巴。(小班的時候有玩過！)

禹安：跳舞，像教室貼的圖片(彩帶舞)。

牧宸：拿棒子做體操。

晟佑：走平衡木。

奕龍：跳格子。

沐澄：打棒球。

子德：捲成球棒打球。

采螢：報紙球遊戲。

宥姍：揉成紙球往上丟再接住。



透過相關影片，觀看還可以怎麼玩？記錄下來（如：乘風破浪、溜冰鞋、打擊高手、送貨司機、鋪路大隊）接著進行報紙遊戲活動並分享~

元碩：我喜歡玩溜冰鞋，用腳嚙報紙，有點難，走不動，可是我覺得很好玩。

浩錫：我喜歡打擊高手，因為有打中（紙球），覺得好好玩。

沐澄：我喜歡打擊高手，讓我打棒球技術變厲害。

戡少：我喜歡打擊高手，像打棒球一樣好玩。

品彥：我喜歡鋪路大隊，報紙鋪在地上往前走，很好玩。



晟佑：我喜歡乘風破浪；報紙放胸前跑，一開始報紙有掉下來，後來有成功。

采螢：我喜歡送貨司機；和呂品彥一起合作將球送過去，球沒有掉下來。

明璇：我喜歡溜冰鞋，像溜冰一樣滑。



禹希：我喜歡打擊高手，拿球棒瞄準打出去，球會飛出去。

奕龍：我喜歡乘風破浪；報紙放在肚子上，用跑的，要跑得快報紙才不會掉下來。

允權：我喜歡打擊高手。

子德：我喜歡送貨司機，兩個人合作，把東西送到別人家；我和劉濤湯有成功送到。

宥姍：我喜歡送貨司機；兩個人合作，。

禹安：我喜歡乘風破浪；報紙放在肚子上往前走，身體有涼涼的感覺。

善之：我喜歡溜冰鞋，腳踩報紙往前滑像溜冰一樣，很好玩。

林佑：我喜歡乘風破浪，有吹風的感覺，涼涼的。

可珉：我喜歡丟紙球，把球丟高高，還有一次有將球接住，好好玩。

以樂：我喜歡打擊高手，因為我每次都有打到球，覺得自己像真正球手。

丞軒：我喜歡打擊高手，要專心瞄準才可以打到球；我有打到球。

楷霖：我喜歡打擊高手，用紙棒打紙球，要對準用力揮打球；我有打到。



語彤：我喜歡鋪路大隊，一邊鋪報紙，一邊玩前走，我動作很快，覺得會贏。

昱柏：我喜歡送貨司機，和李婕寧慢慢往前走，球不可以掉下來。

婕寧：我喜歡打擊高手，我有打到球，覺得特別開心。

舒語：我喜歡送貨司機，和哈禹安一起合作，用雙手拿報紙運球送貨。

宥廷：我喜歡打擊高手。



在活動過程中，幼兒表現熱絡，能動動腦想出如何運用報紙玩遊戲，也熱烈參與遊戲活動，看得出他們對於報紙玩遊戲表現很喜愛喔！