

草莓班(中)

編輯紀錄：廖秋雯·鄭秋蘭老師

主題活動：運動身體好

活動名稱：誰的肺活量好

活動內容：



※請小朋友和老師一起做深呼吸再吐氣的動作感受胸腔擴張和收縮，分享感覺？

子琪：做完吸氣吐氣覺得身體熱熱的；吐氣的時候會舒服一點。

羿淳：吐氣的時候氣跑到肚子裡就不見了；吸氣時氣就跑到嘴巴了。

榕恩：做完吸氣吐氣覺得身體很舒服；可以呼吸道很多新鮮的空氣。

善凱：吐氣的時候氣跑到肚子裡；吸氣的時候就跑到鼻子裡了，覺得很舒服。

渝愷：吸氣的時候身體的氣會往上跑到每一個地方；吐氣的時候氣就跑到肚子裡變不見了ㄟ。

耀傑：吐氣的時候身體有一點空氣跑到肚子裡；吸氣的時候有一點空氣跑到脖子慢慢就變舒服了。

※將小朋友準備好的塑膠袋詢問可以做什麼用途呢？ 喬瑄：裝很多東西。

玄恩：裝氣球。 宣樺：裝食物。 庭瑜：裝口罩。 佩靜：裝食物。

榕恩：做美勞。 意翔：裝玩具。 睿綸：裝水。 喆嘯：把空氣裝裡面。

尚宸：裝白米飯。 子琪：可以放筆。 沅絮：可以塗鴉。 睿綸：做紙飛機。

聿謙：裝空氣在裡面。 沅絮：可以裝很多的空氣，這樣袋子就變很大了ㄟ。

※老師提問塑膠袋可以和剛剛我們討論的吸氣吐氣玩遊戲嗎？

沅絮、妍熙、佩靜、睿綸、渝愷、哲睿：這幾位小朋友都說有玩過抓空氣的遊戲，老師請這幾位小朋友拿著自己帶來的塑膠袋，來示範如何裝空氣。

佩靜：用嘴巴吹氣裝空氣。

沅絮、妍熙、睿綸、渝愷、哲睿：用雙手將塑膠袋上下搖晃。

妍熙：裝了一些空氣。 哲睿：我都抓不到空氣。 睿綸：抓不到空氣。

渝愷：有抓到空氣。 佩靜：抓了很多空氣，可是空氣熱熱的。

接著老師示範如何抓空氣，記得要將上面口袋抓緊空氣才不會跑掉ㄟ，全班小朋友和老師一起來抓空氣的遊戲囉~~~。

※請每一位小朋友拿出自己帶來的塑膠袋來練習吹吹看，看有什麼不一樣呢？

玄恩、可璿：抓起來好像是氣球。

※老師再拿出氣球來讓小朋友來吹一下，比較和塑膠袋吹氣的時候有什麼不同？

宸樺：塑膠袋吹的很大，氣球吹的很小。 渝愷：氣球吹的很大。

思元：氣球很多的空氣跑到肚子裡去。 意翔：氣球吹很多空氣在裡面會破掉。

妍熙：氣球吹很大力很多空氣就會爆炸。 善凱：氣球吹超大都沒有破掉。

可璿：塑膠袋可以吹空氣變很大，氣球吹空氣會變很小。

宣樺：氣球吹不起來空氣都跑到肚子裡面，塑膠袋可以吹的很大。



※老師將準備好的球（如有乒乓球、塑膠球、小布球、觸覺球）這些球可以怎麼玩？

尚宸：拍球遊戲。從喻：可以踢球。耀傑：打棒球。渝愷：可以往上丟和接球。

沅絜：海灘球有小洞可以吹，吹好在關起來，就有一顆很大的海灘球。

※請幼生來示範要如何才能讓球吹動呢？接著大家一起來進行玩吹動球的遊戲以及比賽誰吹的遠？ 尚宸：刺刺球吹的力氣要比較大。

意翔：放在桌子上吹，就會往前跑。 羿淳：吹刺刺球尖尖的地方會讓他停住。

沅絜：乒乓球裡有空氣空空的所以吹得很快。

耀傑、唯楓、宸樑、依彤、妍熙、久程：一起吹乒乓球，結果是依彤吹的最遠。

善凱、渝愷、昱荃、羿淳、宣樺、沅絜、睿綸：一起吹乒乓球，結果是沅絜吹最遠。



※老師在提供毛球和吸管以及免洗杯，讓小朋友有不一樣的吹的體驗~~和大家一起來跑步運動囉~。



※分享自己最喜愛的運動是什麼？

玄恩：我在家裡都沒有運動。

妍熙：跑步可以讓身體好。

善凱：彩色溜滑板，對身體超好。

鎧耀：跑步因為可以跑到第三名。

可璿：打羽毛球因為可以跟著球跑來跑去的。

沅絜：腳踏車因為可以踩來踩去的很喜歡。

唯楓：踢足球可以讓身體好，可以跟著球跑。

依彤：喜歡做伸展操彎腰的運動，有活力對身體很好。

渝愷：跑步因為身體會變成很厲害，可以搬很重的東西。

侑真、宣樺、庭瑜、哲睿、思元：腳踏車因為兩隻腳可以輪流踩。

久程：喜歡游泳，累了可以潛下去休息，是我爸爸教我游泳的。

耀傑：桌球因為他需要桌球拍可以互相打來打去的，看誰可以拍到球；假如沒拍到球就會輸了。



※說說看運動對身體的好處與運動完後的注意事項？ 羿淳：運動時不可碰別人。

宸樑：不要推別人，跑步的時候不可以推別人，會跌倒。

睿綸：騎腳踏車兩隻手要扶好手把還要慢慢騎，眼睛要看前面。

尚宸：跑步的時候不可以拉別人，他跑很慢不可以拍他，用嘴巴告訴他。

妍熙：看電視裡面玩魷魚遊戲，告訴我們不可以打人。

宸樑：運動襪子。 耀傑：健康長大。 依彤：會長高。 尚宸：運動褲。

可璿：不會中暑。 喬瑄：補充水份。 沅潔：穿運動服。 睿綸：動動鞋。

尚宸：要做暖身操還有維生素C。 侑真、從喻：對身體好會長高。

沅潔：曬太陽會有維他命C還會長高；不能穿拖鞋運動，會跌倒。

佩靜：因為穿拖鞋前面沒有辦法保護腳指頭，會受傷。

※延伸活動：運動器材~老師提供寶特瓶裝水當做啞鈴運動器材和報紙捲起以及毛巾來做運動，配上音樂大家一起來做健身操。

※一連串的课程活動中團討分享和玩遊戲小朋友從中發現原來做深呼吸再吐氣的動作，可以感受一下胸腔擴張和收縮，且藉由塑膠袋（氣球）來練習吹氣體驗”肺”的收縮，小朋友很厲害都可以說出運動對身體的好處和注意事項，最後老師提供寶特瓶回收再利用當作（啞鈴）、還有小朋友帶來的報紙、毛巾我們大家一起來做運動囉~小朋友都很開心呢！



活動名稱：熱鬧的運動場

活動內容：

※欣賞運動影片請小朋友分享運動場上會有哪些運動項目？

耀傑：桌球。 子琪：跑步。 唯楓：游泳。 聿謙：網球。 善凱：踢球。
 哲睿：跳繩。 依彤：跆拳道。 羿淳：沙灘球。 喆嘯：踢足球。
 鎧耀：保齡球。 佩靜：騎腳踏車。 意翔：打籃球。 尚宸：越野腳踏車。
 宸樑、宣樺：打羽毛球。 久程：比動作但不知道；那是什麼是攀岩。

※老師示範跑步的動作詢問這樣會受傷嗎？

哲睿：因為穿拖鞋。睿綸：因為沒有遵守規則。小朋友一起說要穿運動鞋和布鞋才能跑步；老師告訴小朋友要穿好運動裝備才能正確的運動。還有運動前要做什麼？小朋友說要做暖身操。

※討論運動場上會有哪些人？師生一起說有運動員、運動會開始前會請運動員拿聖火繞著場地走，運動員宣誓、裁判是看哪一對運動項目贏的。（比賽選手、觀眾、裁判、播報員、記者、啦啦隊…等）

※請幼生分成六隊，並且為自己的隊伍命名且共同設計屬於隊伍的旗幟，並選出最喜歡的運動項目。

藍隊~意翔是隊長；隊員有沅絜、昱荃、鎧耀、久程。
 綠隊~榕恩是隊長；隊員有、善凱、喆嘯、宣樺、從喻。
 粉紅隊~依彤是隊長；隊員有佩靜、唯楓、宸樑、玄恩。
 橘對~聿謙是隊長；隊員有~黃隊妍熙、哲睿、可璿、思元。
 紅色組~羿淳是隊長；隊員有睿綸、尚宸、渝愷。



※詢問小朋友要比賽什麼項目呢？

子琪、庭瑜：攀岩。

唯楓：游泳。 耀傑：桌球。 意翔：騎腳踏車。 尚宸：越野腳踏車。
 佩靜：排球。 聿謙：網球。 久程、喆嘯：足球。
 依彤：籃球。 渝愷：跑步。 沅絜、喬瑄：爬牆（攀岩）。

師生把剛剛小朋友說的運動項目做討論在學校哪些適合或不適合的？討論結果是在學校的運動項目適合的有騎腳踏車、跑步、投籃等。

※和小朋友討論要進行那些運動項目與規則？（投籃、跑步、匍匐前進、桌球、足球）

1. 投籃需要多少的距離？ 聿謙：10格。 沅絜：2格。 尚宸：4格。
依彤：6格。 宣樺：7格。 老師利用 A4 紙張排列在地上讓小朋友了解 1 格代表 1 張 A4 的紙張，6 位小朋友舉手 2 格；7 位小朋友舉手 4 格；7 位小朋友舉手 2 格 3 位小朋友舉手 7 格，經過討論後決定投籃的距離要 5 格，投大球有 16 票、小球投有 10 票，決定用大球來進行投籃。
2. 跑步要跑多長的距離？ 久程：這麼的長。 唯楓：要直直的跑。
耀傑：從外的白色的懸跑到前線的講台線線上。 羿淳：跑一整圈。
渝愷：要跑 11 圈。 榕恩：從我們的教室門口跑到香蕉班的門口一直線。
依彤：跑 70 公尺。 宸樺：從我們的教室跑到旗子一直線。
妍熙：從藍色的圈圈要跑到紅色的圈圈就完成了ㄟ。
進行表決~10 個人要跑 1 圈；7 個人要跑 2 圈，決定跑 1 圈的距離。
3. 葡伏前進的距離？ 請睿綸來示範如何進行，決定來回一次。
4. 桌球的距離？ 利用班上的桌子靠牆壁乒乓球碰到牆壁自己在用球拍來打 1 格人進行試試看。
耀傑說可以自己拿球拍一個人玩把球往上拍在接起來；且來示範ㄟ。
老師說乒乓球也很多的玩法~示範可以丟在地板用手接住。
5. 足球要多少的距離？ 哲睿：用 40 格；請他示範 40 格的距離說多少。
這時可愛的哲睿說要怎麼數呢？ 請睿綸、渝愷、依彤來數。
結果睿綸數了一下說和哲睿一樣的；渝愷數了 20 格格、依彤數了 37 個格子。
侑真：要 20 格。 從喻、沅絜：要 6 格。
喆嘜：要 7 格。 子琪、久程：要 5 格。唯楓：要 11 格。
鎧耀、玄恩、喬瑄：要 4 格。 妍熙：要很多格就是 5 格。
6. 騎腳踏車的距離？ 小朋友開始紛紛的說要 1 圈、3 圈、5 圈...等。
舉手表決~1 圈的有 12 票、3 圈的有 10 票、



活動名稱：身體動一動

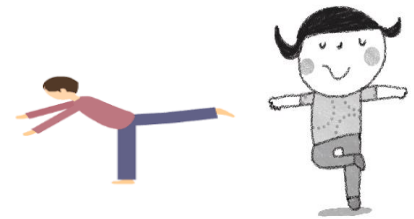
活動內容：※引起動機~利用兒歌唸謠「大皮球」與小朋友一起做動作，小朋友都很棒會跟隨著老師一起來完成兒歌中的動作呢！真的很棒！

※透過團討請幼生說出身體可以做出哪些動作（跳、跑、走、彎腰...等）。

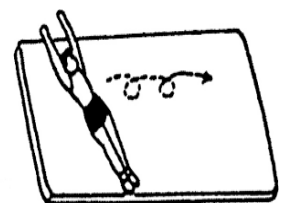
- 喆峻：腳可以踢足球。 庭瑜：手可以畫圈。 沅潔：可以原地跳一圈。
- 久程：手可以打棒球。 侑真：手可以打籃球。 宸樑：手可以吊單槓。
- 子琪：手可以舉啞鈴。 尚宸：手可以打保齡球。 意翔：手可以打羽毛球。
- 睿綸、妍熙：手可以拍球。 佩靜：手可以畫愛心和畫圈。
- 榕恩：手可以拔河；也可以甩手因為我阿嬤有教我甩手乙。

※老師提供肢體的圖片讓小朋友來欣賞且試試看可以做出哪一個動作呢！每一位小朋友都非常踴躍的來示範動作。

- 渝愷：示範可以學青蛙跳；腳可以跑步。
- 思元：示範身體可以將雙手放地上，腳翹起來。 妍熙：示範學青蛙跳的動作。
- 羿淳、睿綸：示範雙手可以假裝爬牆。 鎧耀：示範雙手打開，學飛機飛。
- 宸樑：示範雙手張開，腳翹起來。 宣樺：示範一隻腳抬起來，金雞獨立。
- 尚宸：示範一隻腳跳跳跳的動作。 聿謙：示範一隻腳跳起來的動作。
- 耀傑：示範可以雙手放地上，雙腳往後跳起來。
- 唯楓：示範屁股可以扭一扭；身體可以爬樹。
- 可璿：示範腳可以做暖身運動，腳踝可以轉圈圈。
- 哲睿：示範手貼住雙腳側邊，立正站好，練習平衡。
- 從喻：示範雙手貼住地板，雙腳伸直和收回。
- 依彤：示範站著可以彎腰手身高動一動，雙手插腰；單腳站立保持平衡。
- 善凱：示範寶可夢裡的愛夢雷奪，雙腳張開、雙手打開，訓練肌肉。



※進行肢體運動-【1】123 木頭人【2】123 機器人【3】炸油條（1人橫滾）【4】蹺蹺板（2個人手牽著手）【5】蜈蚣競走（團結合作）。



※進行手忙腳亂的活動~將事先準備好的從頭忙到腳的教具器材展示並介紹說明要如何玩?讓幼兒來示範玩玩看,大家來玩闖關活動。



※延伸活動:好玩的繩索~老師提供了拔河繩、跳繩、童軍繩等,請小朋友說說看這三款繩索可以如何玩?

思元:跳繩可以拉來拉去。

唯楓:跳繩可以用來跳跳跳。

從喻:跳繩可以自己跳一跳。

意翔:拔河繩可以很多人一起拔河。

宣樺:跳繩可以3個人一起玩。

聿謙:用繩子擺成迷宮,就可以走迷宮。

善凱:跳繩可以放在地上拉出△坐在裡面玩。

沅潔:可以兩個人拉著跳繩來轉圈圈。

唯楓:用繩子可以擺出6角形的形狀,跳過6角形就過關。

耀傑:童軍繩可以跳、拔、拉;1個人或是2個人一起玩。

渝愷:童軍繩可以放在地放擺出正方形,跳出正方形就贏了。



可璿:童軍繩放在地上拉長長的可以踩,假裝是平衡木,保持平衡。

睿綸:繩子放在地上有4條繩子,請小朋友跳來跳去,不可以踩到繩子。

宸樑:可以兩個人拉著跳繩在地上輕輕的搖,再一個人從中間跳過去。

依彤:跳繩可以做運動和跳一跳;童軍繩可以放在地上和小朋友玩跳一圈的遊戲。

喆嶸:跳繩可以兩隻手玩轉圈圈的遊戲;童軍繩也可以用手轉一轉畫一個大圈圈。

侑真:跳繩有5條可以放在地上擺成5個圓圈圈,跳進圓圈圈裡,一個一個跳,跳完5個圓圈圈就贏了。

※透過繩子的玩法介紹討論後,進行繩索的活動囉~(跑步、四肢爬行走、青蛙跳、鴨子走路、拔河競賽)。

※小朋友對於身體可以做哪些的動作和運動,會大方的表達分享以及做示範的動作且會試著說出功能真的很棒!原來這類的活動除了可以自己一個人玩也可以兩個人以上或是多人一起玩,活動中也達到團隊的精神和團結合作的目標ㄟ。

