

彩虹班(中)

編輯紀錄：龔慈暉老師、駱美足老師

活動名稱：古早味的運動(一)

活動內容：

展示踩高翹、橡皮筋繩、陀螺、竹蜻蜓等童玩，討論怎麼玩？請幼生發表自己的想法並操作示範。

妘綺：踩高蹺要把腳放在上面很好走。

恩樂：踩高翹很好玩。

允言：陀螺繞繩子很難。

妍甄：玩竹蜻蜓要用手轉動。

艾歲：要抓好繩子把腳放進去踩高翹。

安瑤：腳踩高蹺要一步一步慢慢走。

大家輪流一起來體驗橡皮筋繩玩跳高鑽洞及製作吸管蜻蜓等遊戲。

分享~恩捷：玩竹蜻蜓要用手轉才會飛起來。

宸睿：手搓一搓放竹蜻蜓飛。

胤全：我用彎腰來過橡皮筋繩。

昕霓：跳橡皮筋繩腳要跳。

庭瑄：跳過橡皮筋繩很簡單。

子翔：腳要跳過橡皮筋繩。

大家體驗各式古早味童玩，發現孩子喜歡玩跳橡皮筋繩，擴展對古早物的學習是一場非常有趣的經驗。



活動省思~童玩對孩子來說大都沒接觸過，因此遊戲時可能需要同學相互協助與如何解決問題的狀況發生，孩子可從中發現自己有能力幫助他人，進而認同自我價值、肯定自己。

活動名稱：古早味的運動(二)

活動內容：

介紹沙包與毽子的玩法，請幼生試一試用手和用腳玩拋接，並分享心得~

宸睿：沙包放頭上會掉下來。

妘綺：丟沙包要瞄準丟進桶子裡面才得分。

昕霓：我丟沙包都丟不進去。

延伸活動：製作毽子球~欣賞毽子表演影片，利用塑膠袋包裹黏土，綁成毽子外觀，運用扇子拍毽子上下，比一比誰的眼明手快能接住最多次。

分享~

艾歲：毽子是用腳踢、可以用扇子拍。

恩樂：拿扇子拍毽子要往上拍，用扇子接住。

胤全：用扇子拍毽子要往上拍。

安瑋：玩毽子要往上拍都接不住。

庭瑄：先用袋子裝黏土要綁起來，再用剪刀剪和貼貼紙。

妍甄：我用剪刀剪就好像開花一樣。

允言：毽子上面貼貼紙就變漂亮了。 子翔：用扇子拍毽子很難拍到一直掉。

孩子們自製毽子玩毽子玩得很開心，雖然常常接不到毽子，但是越拋越高呢！



活動省思~和沙包、毽子玩遊戲可以玩出很多變化不是只有投擲和腳踢的方式；從遊戲啟發更多玩法，也讓孩子們從失敗中學習一次一次的練習就會成功喔！

活動名稱：萬能選手

活動內容：

以肢體表現運動項目，請幼生猜一猜是什麼運動，並將其運動作介紹。準備運動工具並搭配球組，請幼生試著做出其動作和用具器材正確的使用方法(如羽毛球、棒球、桌球…等)。

恩捷：棒球要看著球，拿球棒打球出去。

宸睿：乒乓球我要往上拍然後接住。 妘綺：我喜歡乒乓球因為可以握球拍拍球。

艾歲：打羽毛球拍球上去。恩樂：棒球要拿棒子打出去。

胤全：我喜歡棒球，手要拿好棒球棍打球。

安瑞：棒球要用拿好棒球眼睛看球打出去。

昕霓：玩羽毛球要打來打去。庭瑄：乒乓球我會用拍子拍來拍去，眼睛看著球才行。

妍甄：羽毛球要用球拍拍來拍去。

宸睿：乒乓球要把球往上拍。

允言：羽毛球上面有羽毛。

庭瑄：棒球摸起來硬硬的。

宸睿：棒球摸起來粗粗的。

子翔：乒乓球是圓形硬硬的。



活動省思~運用球拍搭配球，孩子玩出不一樣的玩法，活動也增加趣味性，也讓孩子全身都有運動到喔！

活動名稱：平衡木**活動內容：**

欣賞體操選手的影片後，請幼生模仿其肢體動作並進行平衡木活動【1】平衡帽【2】直走、螃蟹走【3】踮著走【4】兩根平衡木(前走、側走)、兩人雙手牽著直走和橫走【5】平衡木障礙賽。

恩捷：蹲著走。

宸睿：腳要一前一後要小心走。妘綺：把手打開翻跟斗。

艾歲：站在上面小兔子跳過去。恩樂：走平衡木要張開手。

胤全：爬著平衡木走。

安瑤：趴著往前。

昕霓：像螃蟹在平衡木走。

庭瑄：趴著平衡木慢慢走。

妍甄：站著在平衡木走。

宸睿：手張開腳往前走。

允言：用跳的。

子翔：腳打開走。



活動省思~走平衡木孩子們需要克服高度具有挑戰性，大家勇於嚐試各種玩法，從活動中一次一次慢慢練習最後都有成功，增進孩子雙腳的平衡感與協調性。

活動名稱：吹吹樂~誰的肺活量好

活動內容：

請幼生閉眼深呼吸再吐氣感受胸腔擴張和收縮的感覺~

胤全：這裡吸上來吸下去。 安瑞：胸部有左右起伏。 庭瑄：有吸到空氣。

再藉由塑膠袋吹氣體驗”肺”的收縮，再進行吹動各種球的遊戲~

妍甄：把空氣吹到袋子裡面，再綁起來拍來拍去。 品勛：吹氣很好玩。

宸睿：吹氣到袋子裡去。 允言：把氣吹到袋子裡面有點漲漲的。

延伸活動~乾坤大挪移~討論如何玩乒乓球的方式及請幼生發揮創意和實際操作；如：(水杯吹、粉末式吹)，分享玩乒乓球的感受。

分享~恩捷：從水杯吹時下巴都是水。

宸睿：球要吹到第二個杯子再吹到第三個。

艾歲：我有把氣球往後吹。

胤全：吹氣球要吹到終點。

昕霓：用水杯吹時，球吹到第三個杯子。

庭瑄：把乒乓球吹到盤子上面去都是粉。

宸睿：我很厲害把氣球吹過去。

妍甄：我吹乒乓球吹到杯子上。

妘綺：要靠近球吹水杯。

恩樂：我把氣球吹到另一邊。

安瑞：用嘴巴吹氣球。

允言：把乒乓球吹過去。

品勛：我吹不動氣球。

子翔：氣球吹不動好難。

柏勛：吹氣球吹到前面。

讓幼兒培養吹氣球的技巧，增加肺活量，知道嘴巴可以吹出氣體來。



活動省思~(吹氣)便於操作與觀察，很適合班上的孩子。為孩子們創造練習技巧和激發幼兒參與活動的積極性。

活動名稱：我愛運動

活動內容：

師生討論喜愛的運動並進行 10 分鐘心肺運動體驗，感受身體的變化？

恩捷：玩球身體會熱熱的。

宸睿：我的心臟跳很快。

妘綺：身體熱熱的。

昕霓：丟球心臟跳來跳去。

庭瑄：跑步身體會流汗。

最後發表運動對身體的好處與運動完後的注意事項~

安瑋：運動身體健康。

艾歲：跑步要看清楚才不會撞在一起。

胤全：身體會健康，變大長高。

妍甄：身體會很有力氣。

允言：運動要注意安全要小心看旁邊。

柏勛：運動完心跳愈來愈快，身體會健康。

孩子藉由運動前後觸摸心臟處知道快慢外，也知道身體會變熱會流汗喔！

品勛：身體變好溫暖。

恩樂：運動身體會長高。

子翔：運動會長高變健康。



活動省思~利用運動遊戲來了解自己身體的變化（心跳變快、身體變熱、會流汗），並從團體遊戲中應用身體的基本動作安全的完成，也知道遊戲安全的重要。

活動名稱：好玩的橡皮筋

活動內容：

拉拉橡皮筋的彈性變化及討論橡皮筋的玩法？【1】彈橡皮筋的變化【2】掌上橡皮筋【3】跳橡皮筋(跨越、過河、交叉穿山洞…等)。

恩捷：用來跳繩。

宸睿：串成繩子。

妘綺：橡皮筋可以拍。

艾歲：可以變魔術。

恩樂：拍拍橡皮筋會跳來跳去。

安瑤：橡皮筋可以綁起來東西，不會散開。

昕霓：拉橡皮筋。

妍甄：2 人拉橡皮筋有 1 人跳過去。

品勛：拍桌子橡皮筋會跳。

允言：橡皮筋做跳繩。

柏勛：把二條橡皮筋變在一起。

子翔：橡皮筋可以彈。



活動省思~小朋友體驗到各種橡皮筋的玩法，發現原來橡皮筋可以這樣玩，激發幼兒參與活動的挑戰性。

活動名稱：一步一腳印

活動內容：

師生討論手腳不碰地，卻可以從 A 地到達 B 地的方法；幼生分組進行遊戲「飛象過河」-幼生手持兩塊巧拼墊以接龍方式，看看哪一組安全到達目標。(雙腿比力氣)

延伸活動：捲壽司，請幼生分享壽司的形狀，幼生躺在軟墊上當壽司

手伸直到頭上，自己往前翻滾像捲壽司一樣真是有趣的遊戲。

恩捷：一個墊子踩著然後再移動墊子繼續往前。

宸睿：拿一個墊子再拿第 2 個墊子放前面。妘綺：捲壽司要保護頭。

艾歲：捲壽司要躺在上面自己捲。恩樂：踩報紙要注意踩不好會掉下去。

安瑤：身體在墊子滾會滾的歪歪的。

妍甄：捲壽司要捲好也要保護頭。

品勛：要用身體在墊子上滾。

允言：要小心不要踩出墊子外面。

柏勛：踩墊子要把後面的墊子往前。

子翔：在墊子上滾。



活動省思~小朋友體驗雙腳踩在墊子上和報紙上，一步一腳印移動，孩子們都很小心雙腳踩在墊子、報紙往前移動，接著進行身體翻滾像捲壽司一樣，藉由活動加強幼兒雙手、雙腳肌肉的發展和肌耐力，進行全身性基本體能活動由遊戲中培養幼兒的耐心。