

綿羊班(中)

編輯紀錄：許秀鳳老師、鄭秋蘭老師

主題名稱：運動身體好

活動名稱：吹吹樂~誰的肺活量好

活動內容：請小朋友分享你最喜歡什麼運動？

年閔:打籃球。

羅恩:喜歡打保齡球。

芊妤:拍球。

柏凱:喜歡打保齡球。

芯妍:打保齡球。

沂橙:喜歡接力賽。

苡晴:打保齡球。

可宸:踢足球。

予辰:玩呼拉圈。

宇程:跑步。

謙宇:跨欄。

旻蓁:跑步。

敬芸:打保齡球。

家因:喜歡打籃球。

重睿:喜歡打保齡球。

※每位幼生都喜歡運動，這些運動在學校都有玩過，相信小朋友都能成為運動健將，身體健康。

※我們準備要大肌肉運動~進行 30 分鐘心肺運動體驗後，分享在運動後感覺如何？

家因:會很累。

宇程:不會累但會很熱。

羅恩:有時候會很累。

謙宇:會流很多汗。

奕辰:會很喘。

宥澄:很熱。

沂橙:口渴。

重睿:腳會痛。

※因為運動後我們身體有許多器官也跟著動，例如:心臟會跳得很快、呼吸會很快...等，所以我們運動後要做一些緩和操，讓自己慢慢靜下來，我們的身體也會慢慢靜下來，對我們身體會有幫助。

運用兒歌~小種子，來引導孩子要創作小花園，透過吸氣、吐氣，讓小花園可以長出美麗的小花朵~



※透過自己做的小花園，感受吸氣與吹氣得不一樣，也了解身體呼吸的變化。

活動名稱：古早的運動

活動內容：介紹扯鈴、跳繩、踩高蹺、毬子…等，運動器材，並示範玩扯，讓孩子知道每一種運動都有不同的器材及使用的注意事項。我們也自己做一個毬子，羽毛也可以做誠運動器材，還有比賽羽球的球也有用到羽毛，透過簡單的步驟，每位孩子都可以自己完成美麗的毬子。



※請小朋友分享這次玩這項運動，覺得有趣的地方。

羅恩:很好玩，我可以拍 10 下。

芯妍:我看到敬芸拍很高。

柏凱:我可以拍很高。

奕辰:我覺得宇程拍的更高，很厲害!

敬芸:往上拍就可以拍很高。

宇程:用墊子可以拍很高。

宥澄:我可以拍 10 下。

※運動比賽都有輸贏，所以介紹獎牌代表的意義，並且請幼生自己做一面屬於自己的金牌。



※幼生認真的將金牌包好並貼上第一名，就可以完成屬於自己的金牌。過程中幼生遇到無法將金色鋁箔紙包好有點沮喪，教他們一點小技巧，他們都可以將金牌包好，真的很棒!

活動名稱：我是平衡高手

活動內容：



首先進行《從頭動到腳》繪本共讀為引起動機，藉由各種動物的肢體動作來讓幼生認識到我們的身體可以做出各種伸展的運動。提供『平衡木』體能器材來讓幼生們進行站在平衡木上且雙手伸直的肢體行走活動、跳躍數字墊、頭上頂著軟式飛盤行走平衡遊戲以及彈跳床的跳躍遊戲。



運用影片介紹生活中有關肢體平衡的運動例如各種體操運動以及說明『平衡感』對於我們身體的重要性，結合『金雞獨立』的活動來讓幼生們練習單腳站立與我是平衡高手的平衡遊戲。幼生們的單腳站立的秒數如表格

年閱 6 秒	芯妍 21 秒	予辰 5 秒	羅恩 53 秒	謙宇 20 秒
奕辰 81 秒	宇程 79 秒	家因 3 秒	昀滌 9 秒	苡晴 14 秒
重睿 14 秒	于捷 58 秒	洺亮 13 秒	旻蓁 6 秒	沂橙 72 秒
可宸 2 秒	芊妤 49 秒	柏凱 4 秒		

活動省思：本主題結合大肌肉活動讓孩子們嘗試與體驗樂各種平衡的遊戲，感受肢體的平衡感與手眼協調能力，運用親子學習單讓幼生與家人一起玩平衡的遊戲進而增進身體的平衡感、敏捷性與手眼協調能力。

活動名稱：我喜歡的運動

活動內容：

幼生上台展示介紹自己帶來的運動用品



敬芸、芯妍「羽毛球球拍與羽毛球」；宥澄「排拍與足球」；奕辰「籃球」
 宇程、羅恩、謙宇、家因、旻綦「足球」。

展示生活中較常見的運動圖片且孩子們進行『我喜歡的運動』票選活動如下

1. 最喜歡「游泳」運動項目票數乃是最高票共有 8 票 - 有宥澄、宇程、昀潔、旻綦、謙宇、奕辰、予辰與可宸。
2. 最喜歡「舞蹈」運動項目票數有 5 票 - 有敬芸、芊妤、芯妍、苡晴與沂橙。
3. 最喜歡「射箭」運動項目票數有 2 票 - 有柏凱與于捷。
4. 最喜歡「籃球」運動項目票數有 2 票 - 有家因與洺亮。
5. 最喜歡「羽球」運動項目票數有 1 票 - 重睿。
6. 最喜歡「足球」運動項目票數有 1 票 - 羅恩。



延伸活動 - 運用各種運動圖片完成『我喜歡的運動小書』美勞手做。



活動省思：本活動的學習讓孩子們去思維自己最喜歡的運動是哪一項；那些運動是自己喜歡的運動項目，藉由活動的進行讓孩子們學習表達、分享與合作。