＊彩虹班(中)＊

 編輯紀錄：曾雅萍老師、蔡欣倚老師

主題名稱：小小運動員

活動名稱：健康動一動

活動內容：

 師：請問小朋友要怎麼樣才會健康？

幼生：要運動。

　　師：為什麼要運動？

宇宸：不會生病。　　　　　　　　　　　　　品翔：才會健康。

承侒：不會感冒。　　　　　　　　　　　　　伊菱：不會打噴嚏。

芝妤：不會流鼻涕。　　　　　　　　　　　　宥芸：身體才不會感冒。

云翔：才不會過敏。

　　師：沒有錯！我們要運動，身體要動才會健康。

　　師：那請問小朋友身體哪裡可以動？怎麼動？

伊菱：手可以揮。　　　　　　　　　　　　　羽蕎：腰可以左右轉。

科均：手腳可以轉。　　　　　　　　　　　　若絜：頭可以轉一轉。

芝妤：腳可以踢。　　　　　　　　　　　　　亮萱：腳可以踢足球。

承侒：手可以上下動打籃球。　　　　　　　　善允：頭可以搖一搖。

可晴：腰可以彎。　　　　　　　　　　　　　品翔：手可以揮動打乒乓球。

伯樂：腳可以跑步。　　　　　　　　　　　　林聖：手可以轉。

詩涵：可以用腳踢球。　　　　　　　　　　　宥芸：腳可以轉一轉。

　　師：大家都說的很棒喔！我們身體的各部分都會動，因為有關節，如果關節或骨頭、肌肉受傷了，就有可能沒有辦法動，要讓關節保持健康，就要不挑食、多運動喔！

　　最後，請孩子們依大家所分享的動作，進行個人、小組及團體來體驗各種不同的運動姿勢，孩子們玩得不亦樂乎。

　　

　　

活動名稱：捲起報紙做運動

活動內容：

　　師：請問小朋友報紙如何玩遊戲、做運動呢？

承侒：可以摺船。　　　　　　　　　　　　　宥芸：可以畫畫。

伊菱：可以摺小狗頭。　　　　　　　　　　　羽蕎：可以做成裝飾掛起來。

齊均：可以當帽子、摺成恐龍。　　　　　　　品翔：可以做出北極熊。

芝妤：可以摺紙飛機。　　　　　　　　　　　劭哲：可以變房子。

宛育：可以摺船、房子。　　　　　　　　　　亮萱：可以摺船。

品文：可以摺一個碗，然後裡面可以裝石頭。　云翔：船。

詩涵：可以摺太陽。　　　　　　　　　　　　可晴：可以摺飛機。

若絜：可以摺燈籠、英文字母。　　　　　　　林聖：可以剪成車子。

品言：可以剪成花朵。　　　　　　　　　　　宥竹：可以剪成康乃馨。

　　師：小朋友說的都是摺或剪，那如果用報紙變成運動用的用具，可以怎麼玩？

伊菱：可以拿來甩。

若絜：可以揉成跳繩。

　　師：但是只有一張報紙的話要做成跳繩，跳繩比較長怎麼辦？

若絜：可以接長然後用膠水黏起來。

　　師：這個方法可以試試喔！再來呢？還有誰要說說看？報紙變成運動用的工具可以怎麼玩？

芝妤：可以當滑板。　奕彤：可以當飛盤。　承侒：可以當球，揉起來就變成球了。

齊均：可以變單槓。

　　師：報紙當單槓會發生什麼事？

老師依據孩子所說的將報紙撕成單槓的形狀，ㄇ字型，並請孩子來實際玩玩看，結果報紙破掉，代表沒辦法利用報紙當單槓玩喔！

　　師：那如果把報紙捲成長長的可以變成什麼？　幼生：可以變成球棒。

　　師：那等等我們利用報紙來照小朋友說的玩法，一起來玩玩看喔！

　　

　　

活動名稱：古早味的運動

活動內容：

展示踩高蹺、橡皮筋繩、陀螺、沙包、毽子、竹蜻蜓、彈珠等童玩，討論怎麼玩？請幼生發表自己的想法並操做示範，請幼生試試用手和腳玩拋接（沙包、毽子），還有體驗橡皮筋繩玩跳高、過山洞等遊戲，每種童玩分組去進行操作體驗，並分享心

得。

老師：曾經在哪裏看過童玩？

若絜：在夜市看到打彈珠。 亮萱：在全聯有看到踩高蹺。

承侒：阿公有帶我去公園打珠。 云翔：姐姐學校有發一個跳繩。

伊菱：在玩具店看過跳繩。 羽蕎：姐姐的老師給她尪仔標。

宛育：在夾娃娃機裏看到彈珠。 宥竹：在美食街有看到打彈珠台。

品翔：去小叮噹有做一個竹蜻蜓。 齊均：哥哥在家裏會玩跳繩、竹蜻蜓。

老師：你最喜歡哪一種童玩？為什麼？

劭哲：踩高蹺好好玩。 齊均：陀螺，它會一直轉圈圈。

可晴：橡皮筋繩，它可以很多人玩。 承侒：沙包，它可以丟上去接起來。

品文：彈珠，打到彈珠會很開心。 若絜：竹蜻蜓，它會飛起來很好玩。

亮萱：踩高蹺，可以踩高高的走路。 云翔：打彈珠，它可以滾來滾去。

伊菱：橡皮筋繩，可以跳過來跳過去。 宇宸：橡皮筋繩，可以大家一起來玩。

透過這次的活動，小朋友可以認識古早的童玩有哪些種類，並體驗其中的玩法，更讓孩子了解古早童玩的傳統文化及特色，從活動中可以看到孩子玩得很開心呢！





活動名稱：有趣的平衡木

活動內容：

 師請孩子們進行一根平衡木活動，1.平衡直走2.螃蟹走3.兩根平衡木（兩人雙手牽著直走和橫走）4.五組小朋友面對面手牽手站在兩根平衡木上，搭建山洞；活動完後再進行討論。

 師:請問我們剛剛進行了哪些平衡木的玩法？

伊菱：螃蟹走路。　　　　　　　　　　　　　　可晴：往前走。

若絜：牽同學的手，兩手牽著一起走。　　　　　宇宸：螃蟹走在平衡木上。

芝妤：一隻手牽起來，兩個人一起往前走。　　　宥芸：直直走。

科均：過山洞。　　　　　　　　　　　　　　　宥竹：橫著走動。

羽蕎：搭火車。　　　　　　　　　　　　　　　云翔：螃蟹走。

宛育：火車過山洞。　　　　　　　　　　　　　品文：過山洞，阿里山小火車。

　　師：請問剛剛的玩法，你最喜歡哪一個？

沛穎：我最喜歡過山洞的。　　　　　　　　　　品翔：我喜歡兩個人手牽手。

詩涵：螃蟹走。　　　　　　　　　　　　　　　威棣：過山洞的。

齊均：火車過山洞。　　　　　　　　　　　　　鈞任：火車過山洞。

立宇：火車過山洞。　　　　　　　　　　　　　昱仲：獨木橋。（螃蟹走）

林聖：火車過山洞。　　　　　　　　　　　　　劭哲：火車過山洞。

亮萱：火車過山洞。　　　　　　　　　　　　　善允：火車過山洞。

承侒：跟同學牽兩隻手。

　　師：那小朋友玩平衡木時有什麼感覺？

科均：很高。　　　　　　　伊菱：很怕掉下去。　　　　宥芸：很害怕。

云翔：很怕摔下來。　　　　羽蕎：腳會發抖。

品文：要很快跑的感覺。

　　師：品文你的意思是感覺要跑得很快嗎？

品文：是。

承侒：很刺激。　　　　　　伯樂：很怕掉下去。　　　　芝妤：很高。

奕彤：搖搖晃晃。　　　　　劭哲：好玩。　　　　　　　林聖：感覺會掉下去。

宛育：感覺很好玩。　　　　可晴：踩上去會感覺搖搖晃晃。

　　師：平衡木很有趣，但是在上面走動時要特別注意安全，不要搶快，才不會危險。有的人從小就開始練習走平衡木，甚至還有不一樣的動作，等一會兒我們一起來欣賞。

　　師接著讓小朋友欣賞體操選手的影片後，孩子們很佩服，覺得那些選手很厲害，還有人說未來長大也想要當體操選手呢！

