

一、課程設計構想

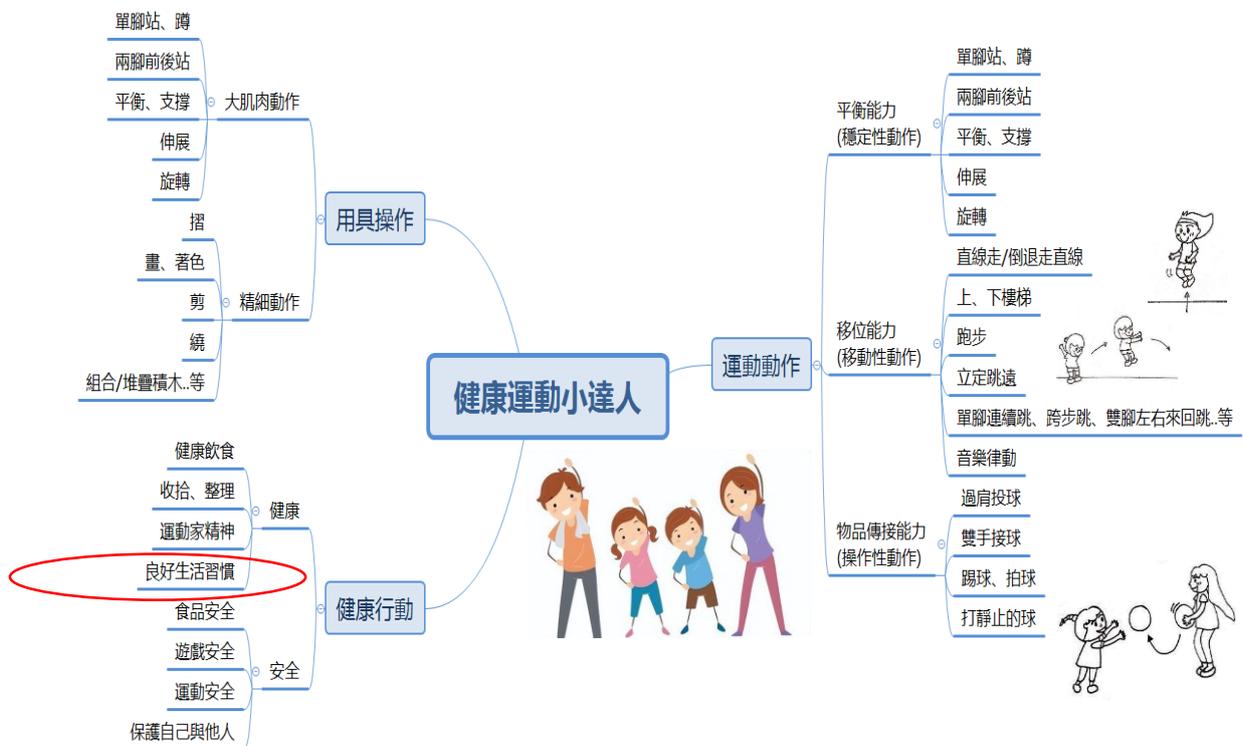
健康和息息相關，智慧的根源更來自於幼兒的運動與感覺發展，運動除了可以健康身心外，運動時會分泌神經傳導物質，來幫助大腦神經元細胞的發展，進而活動大腦哦！

寶山國小有著豐富多元的室內外活動空間，操場跑道、足球場、籃球場、草地、禮堂、教室…等，提供幼兒充份活動、伸展肢體。幼兒期是動作發展關鍵與敏感時期，所以本園安排每天至少 30 分鐘的大肌肉活動，有計畫、有系統的陪伴幼兒進行多元的運動遊戲。

學期初發現，可能是因為新冠疫情期間出生長大的孩子，班上新生體力不足、肢體動作發展不協調，且對於指令也都聽不太懂希望，情緒表達也都不太穩定。故希望藉由體能數據的測量(速度/穩定度/協調…等)，讓孩子瞭解自身的體能狀態(有沒有進步)，透過「行動、好動、互動、律動、主動」等主軸，讓孩子喜歡運動、習慣運動、知道運動對健康的重要性；也希冀透過不同的運動遊戲培養孩子與同伴的合作力，願意主動深入瞭解並設定自己的興趣與目標，培養良好的運動習慣，落實在生活中。

透過每日例行性活動-大肌肉運動，設計有趣的運動大富翁遊戲，以運動+遊戲+獎勵的方式，每日陪伴、引導、鼓勵不同特質的孩子主動、樂意參與健康運動的活動，進而培養及建立健康運動的知能及習慣，期望每個寶貝都能成為真正的運動大富翁。

二、概念網



三、課程目標

本次教案設計針對主題網中「健康行動」概念進行說明：

主要概念	活動名稱	課程目標
健康行動	健康寶典	身-1-1 模仿身體操控活動 語-2-2 以口語參與互動 認-1-3 蒐集文化產物的訊息
	我喜歡的運動	認-2-3 整理文化產物訊息間的關係 社-2-2 同理他人，並與他人互動
	運動大富翁	認-3-1 與他人合作解決生活環境中的問題 語-2-5 運用圖像符號 社-2-3 調整自己的行動，遵守生活規範與活動規則 美-2-2 運用各種形式的藝術媒介進行創作
	運動安全	身-1-2 模仿各種用具的操作 身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 身-2-1 安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求 身-2-3 熟練並養成健康生活習慣 社-2-3 調整自己的行動，遵守生活規範與活動規則
	運動家精神	身-2-1 安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求 認-1-1 蒐集生活環境中的數學訊息 認-3-1 與他人合作解決生活環境中的問題 語-2-3 敘說生活經驗 社-3-1 喜歡自己，肯定自己 社-3-3 關懷與尊重生活環境中的他人 情-3-1 理解自己情緒出現的原因 情-4-1 運用策略調節自己的情緒

教案設計(一)

活動名稱	健康寶典		
活動概念	因應班上運用繪本《1234 動動體操》結合運動多元動作、姿勢等，透過歌謠方式讓幼兒以音樂律動方式展現肢體、伸展四肢，教師團隊結合一日作息與健康概念製作了「健康寶典」手工書，幼兒對於寶典內的歌謠耳熟能詳，聽到歌謠就能做出相對應的動作，學期過了一半想透過分組活動的方式，讓幼兒更深入的把不同的概念融入並落實在生活中。	教學對象	小中大班幼兒
學習指標	身-小中-1-1-2 模仿身體的靜態平衡動作 語-中-2-2-2 以清晰的口語表達想法 認-中大-1-3-1 以圖像或符號紀錄生活物件的多項訊息		
活動目標	1、能跟著律動音樂做動作 2、分組活動時能清楚說出自己的想法 3、能以口語或圖像的方式表達想法		
活動方式	<input type="checkbox"/> 團體 <input checked="" type="checkbox"/> 分組 <input type="checkbox"/> 學習區 <input type="checkbox"/> 個人	活動時間	40 分鐘
引導重點及活動歷程			
<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放繪本《1234 動動體操》歌謠，回顧繪本中的歌謠～動一動、元氣健康操、拍拍手碰碰腳 2、與幼兒回顧老師自製「健康寶典」介紹的招式 <ol style="list-style-type: none"> 第一式-動一動(多運動) 第二式-元氣健康操(暖身操) 第三式-拍拍手碰碰腳(常洗手) 第四式-好吃好吃真好吃(飲食均衡) <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、將幼兒分成 3 組，請幼兒討論「健康寶典」中的 4 式裡，要做哪些事是對健康有幫助的事？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 運動組：日常生活中有哪些運動項目是我們可以做的，或是喜歡哪些運動項目是幫助健康的，幼兒畫老師協助以文字。(中大班) (2) 暖身組：「元氣健康操」的歌詞裡有許多動作，學習區的凱比機器人裡的「健康動滋動」也有很多適合暖身的動作，請小朋友在分組的時候再做做看，透過討論把不錯的動作做出來由老師拍照，並和大家說明為什麼，以後每天運動前暖身可以增加到我們的暖身操中。(小中大班) (3) 飲食均衡組：介紹健康餐盤的概念，請中大班的幼兒繪製自己喜歡吃的健康餐盤內容。 			

三、綜合活動：

- 1、各組分享討論/拍照的結果
- 2、複習健康寶典的招式，提醒小朋友每天都要記得做到哦！
- 3、預告明日的活動：除了今天運動組介紹的運動項目外，還有哪些運動是自己也喜歡做的？並且票選我們班最喜歡的運動項目。

學習評量

學習指標	評量項目	評量方法	評量結果		
			已熟練	發展中	需協助
身-小中-1-1-2 模仿身體的靜態平衡動作	1.(小中班)能跟著音樂或影片做出動作	觀察、錄影、拍照			
語-中-2-1-2 以清晰的口語表達想法	2.(小中班)能說出讓自己健康的方法	觀察、口述			
認-中大-1-3-1 以圖像或符號紀錄生活物件的多項訊息	3.(大班)能畫出自己的想法	觀察幼兒圖像紀錄、口述			

教學省思

●幼兒年齡差異大，透過分組顧及幼兒差異及能力

因為班上幼兒能力差異太大，小班幼兒有 1/2 有語言發展遲緩的狀況，常常無法參與太久的團討活動，所以把要傳達的健康概念融入律動歌謠、故事繪本，讓幼兒能朗朗上口並且跟著做是我們的策略！所以在安排分組活動時也要考量他們的能力~不太會畫畫、也無法參與開放式討論活動，因此安排他們加入暖身組，可以跟著音樂和凱比機器人裡的動作做(小班幼兒超喜歡凱比機器人)，著實讓年紀小、平時分組或團討跟不上的幼兒，能慢慢融入教學活動中。

教案設計(二)

活動名稱	我喜歡的運動		
活動概念	開學以來透過每日大肌肉活動和孩子們一起做了許多運動，也透過繪本和影片認識了許多不同類型的運動。前一天分組活動時孩子們討論到：日常生活中有哪些運動項目是我們可以常做的，或是哪些運動項目是幫助健康的，今天想想讓小朋友票選有哪些運動是我們最喜歡的、而且每天都要做的，把這些運動項目紀錄下來每天做(設計為運動大富翁活動的運動項目)。	教學對象	小中大班幼兒
學習指標	認-中大 2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名 社-小中-2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動		

活動目標	1、能參與分類的活動，將運動動作進行分類 2、能參與投票活動，選出自己喜歡的運動項目
-------------	---

活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input type="checkbox"/> 分組 <input type="checkbox"/> 學習區 <input type="checkbox"/> 個人	活動時間	30 分鐘
-------------	---	-------------	-------

引導重點及活動歷程

一、引起動機：分享昨日「運動組」和「暖身組」的討論紀錄

老師將昨天小朋友討論出的運動和暖身項目以照片拍攝下來，請幼兒將運動照片分類(跳、伸展下肢、滑、跑)貼在看板上。



二、發展活動：

- 1、身體動一動：跟著看板上的照片一起做一做看板上的動作
- 2、老師：「動作這麼多，我們每天運動的時間有限，請幼兒依看板上的運動項目進行投票，票選最高的三種運動項目，列入每天大肌肉運動的必做挑戰任務。」

- 3、進行不記名秘密投票(為避免幼兒受同儕影響，進行個人秘密投票)。



三、綜合活動：

- 1、統計票數最多運動項目的前三名運動項目，請幼兒跟著一起做出票選前三名的運動動作。

- 2、介紹運動大富翁：將準備好的運動大富翁底板貼在白板上，將每位幼兒的頭像磁鐵貼在起點的位置。說明運動大富翁的遊戲規則，今天早上有準時到校參加大肌肉活動，且剛才完成運動動作的，可以前進一格。

【大富翁遊戲規則如下：】

- (1)幼兒需準時到校參加至少 30 分鐘的大肌肉運動，且幼兒需完成剛票選出的每日運動挑戰動作，即可前進一格。
- (2)走到”機會”可轉轉盤一次，走到”命運”可擲骰子一次；完成轉/擲中的運動動作即可獲得獎勵，再前進 2 步或 3 步。

四、延伸活動：預告明天的學習區時間可以幫忙設計機會、命運的項目動作。

學習評量

學習指標	評量項目	評量方法	評量結果		
			已熟練	發展中	需協助
認-中大 2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名	1.(小中大班) 幼兒能將運動項目正確分類	觀察、拍照			
社-小中-2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動	2.(小中班) 幼兒能參與投票活動，選出自己喜歡的運動	觀察、拍照			

教學省思

因班上有幾個幼兒常晚到而錯過大肌肉運動的時間，提醒了好多次仍無法改善；老師們希望透過每日「運動大富翁」的遊戲，鼓勵晚到的幼兒能早起準時參加大肌肉活動，完各項運動挑戰；也有動作能力不佳、協調不好的孩子，才運動5分鐘就說好熱想回教室。所以今天的第一格以大放送的方式讓大家都進格，能儘速走到「機會」或是「命運」格，完成指定動作就可以前進1-3格。幼兒對於轉盤和骰子都覺得很好奇，躍躍欲試的想多走幾格，而且到了終點還有老師準備的體能遊戲教具可以當禮物帶回家，遊戲+禮物的吸引，幼兒都很開心，常晚到的二位大班幼兒還說我明天要叫媽媽早點叫我起床，老師心裡想—如果是真的就太好了！

教案設計(三)

活動名稱	我是運動大富翁		
活動概念	運動大富翁的遊戲來到第二天，明天就可以玩「機會」轉盤遊戲，為了讓幼兒持續保有對運動大富翁遊戲的熱度，老師設計了一首「運動大富翁」的唸謠帶著孩子一起設計搭配的動作；也預計結合學習區的美勞區，讓孩子也幫忙畫下「命運」骰子的運動動作，對這個遊戲更有參與感，進而更將運動內化為「習慣」。	教學對象	小中大班
學習指標	美-中-2-2-3 以哼唱、打擊樂器或身體動作反應聽到的旋律或節奏 社-小中-2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動 語-中-2-5-2 運用自創圖像符號標示空間物件或紀錄行動		
活動目標	1、能唸出運動大富翁的唸謠 2、依據規則參與運動大富翁的遊戲 3、能參與設計遊戲的運動動作		
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input type="checkbox"/> 分組 <input checked="" type="checkbox"/> 學習區 <input type="checkbox"/> 個人	活動時間	50分鐘
引導重點及活動歷程			
<p>一、引起動機：</p> <p>老師設計「運動大富翁」的唸謠： 陽光寶貝真健康，每天早起做運動，暖身跑步拍拍球，我是運動大富翁。 請幼兒一起唸，並幫忙設計動作，大家一起唸謠+動作。</p> <p>二、發展活動：我是運動大富翁</p> <p>1、讓幼兒檢視自己今日的運動參與情形，並且將自己的磁鐵前進一格。</p> <p>2、說明學習區活動內容，請小朋友幫忙設計運動大富翁的「命運」、「機會」的動作 (可以畫之前沒有被票選到的運動動作，也可以自創搞笑的動作，例如：學企鵝走路、猴子抓癢走路、兔子跳...)</p> <p>(1) 美勞區：在命運骰子上畫下不同的運動動作 (2) 語文區：設計機會轉盤的動作內容，幼兒將圖像畫下並請老師用文字寫下來 (3) 桌遊區：凱比機器人-健康動滋動 (4) 請中大班有興趣設計幼兒選擇上述二個學習區，其他幼兒則依興趣選擇不同學習區進行活動(凱比機器人的健康動滋動在桌遊區開放)</p>			

三、綜合活動

- 1、分享幼兒今日在學習區畫下的命運骰子和機會轉盤內容
- 2、預告明天就會有幼兒要走到第三格”機會”可以玩轉盤遊戲，大家要記得要早起來運動哦！



↑運動大富翁



↑運動大富翁-機會轉盤



↑運動大富翁-命運骰子

學習評量

學習指標	評量項目	評量方法	評量結果		
			已熟練	發展中	需協助
美-中-2-2-3 以哼唱、打繫樂器或身體動作反應聽到的旋律或節奏	能唸出運動大富翁的唸謠並跟著做動作	觀察、拍照、錄影			
社-小中-2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動	依據規則參與運動大富翁的遊戲	觀察、拍照			
語-中-2-5-2 運用自創圖像符號標示空間物件或紀錄行動	能參與設計遊戲的運動動作	幼兒圖畫、幼兒口述			

教學省思

在後續二個月每日陪伴孩子進行運動大富翁的活動

★老師的發現 1：開學時只運動 5 分鐘就喊好累的淳淳，因為有運動大富翁遊戲的加持，加上老師的陪伴和鼓勵，他願意和同儕一起參與運動的活動，雖然很累但是臉上是開心的笑容；尤其是在運動大富翁因完成任務進格走到”機會”可以玩轉盤遊戲時，開心之情更是溢於言表！而且因為在學校規律的運動，家人也有感受到淳淳在上學後的轉變，在親子運動闖關卡也非常樂於安排且陪伴淳淳一起運動，並紀錄親子運動的點點滴滴，真的是全家一起都動起來！

★老師的發現 2：原本都是睡飽飽才到校的雙胞胎姐妹，常因晚到都沒參與到大肌肉的活動，因為每天都會有運動大富翁的進格活動，她都常因沒運動而無法進格而失落，又看到其他同學抵達大富翁終點時，獲得了小禮物而羨慕不已！因為老師準備了讓孩子可隨時讓大小肌肉運動的好玩小玩具，例如：竹蜻蜓、彈力球、陀螺…等，讓她們 2 姐妹開始吵著媽媽要早點叫她們起床，而且若是一不小心晚到了，妹妹還會說：「都是媽媽拖拖拉拉害我們遲到了！」從原本的不在意，而轉變為有動機想一起參與，孩子可以影響家人進行作息調整，使其沈浸在運動的氛圍環境中，進而樂在其中！