

附件二《以12號字繕打，單行間距，呈現方式圖文不拘，至多以2頁為上限》

一、課程設計構想

本課程以促進幼兒下肢發展為核心，透過三個具趣味性與挑戰性的身體活動，培養幼兒的核心穩定性、爆發力、肌耐力、協調性與手眼協調能力。活動設計結合遊戲元素，引導幼兒在自然的互動與模仿中主動參與，增進體能並建立自信與合作能力。課程依活動強度及技能難度循序漸進，讓幼兒從基本動作控制到綜合性動作應用，全面提升身體動作素養。

由於本地區的孩子在家的休閒活動以3C產品為主，假日也較少從事戶外活動，導致部分幼兒身體活動量不足，甚至產生對運動的排斥與抗拒。在教學現場中亦常觀察到部分幼兒下肢肌力較弱、動作協調性發展緩慢、容易疲累或不願主動參與體能類活動。為因應此現象，本課程特別設計了結合「出汗性」與「大肌肉」動作的遊戲活動，透過有趣而具挑戰的方式，激發幼兒的運動動機，讓他們在玩樂中流汗、強化身體肌群，提升耐力與身體控制能力。課程亦特別強調「動中學習」，讓幼兒在團體互動中建立正向的運動經驗與同儕合作關係，並在重複練習與身體挑戰中培養堅持與自信。透過這樣的活動設計，希望讓幼兒不僅在體能發展上獲得成長，也逐步建立主動參與運動的習慣與熱情，為日後健康生活奠定良好的基礎。

二、概念網



三、課程目標

在這一系列的課程中，我們期待孩子們能在遊戲化的運動活動中，逐步建立對身體的掌握與信心。我們希望孩子能透過一次次的跳躍、奔跑與協調動作，發展更穩定的下肢力量與核心控制力，進而提升整體的身體動作能力。過程中，孩子將學習如何在身體活動中保持平衡、控制力道，也會在挑戰中認識自己的身體極限並嘗試突破，為此我們訂定了以下的課程目標。

1. 身-1-1 模仿身體操控活動
2. 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
3. 社-1-3 覺察生活規範與活動規則

教案設計(一)

活動名稱	叢林泰山大挑戰		
活動概念	模仿泰山在叢林間快速穿梭，保持平衡感，促進核心穩定與上下肢控制。	教學對象	普通班混齡幼兒
學習指標	身-小-1-1-2 模仿身體的靜態平衡動作 身-中-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性		
活動目標	叢林泰山，使用水谷式教具完成各類型平衡挑戰		
活動方式	☒ 團體 ☐ 分組 ☐ 學習區 ☐ 個人	活動時間	40分鐘
引導重點及活動歷程			
引起動機 師：「森林小勇士們快集合！今天我們要穿梭神祕叢林，尋找傳說中的叢林之王——泰山！」（師指向由水谷式木梯、跳箱與平衡木組成的機關關卡） 師：「看！前方有神祕的『水谷大考驗』。這座平衡木像不像搖晃的獨木橋？那邊的高架更是陡峭的神木喔！」 幼：「老師，我們要像泰山一樣爬過去嗎？」 師：「沒錯！只要發揮勇氣，手腳併用通過這些機關，就能獲得叢林勳章！大家有信心挑戰嗎？」 幼：「有！我們準備好了！」 師：「很好，泰山小隊，出發！」			
發展活動 冒險號角響起，孩子們踏入由水谷式跳箱與大墊構成的「叢林」。剛開始，小宇看著三層高的跳箱面露難色，腳步瑟縮。我察覺後蹲下身，指著箱緣說：「小宇，這塊『大石頭』很穩，老師扶著你的腰，你要不要先試著用手撐一下？」小宇點點頭，在肢體支持下跨出了第一步。 隨著時間推移，挑戰進入中段，平衡木與墊子堆疊成的坡度變陡，小美因重心不穩驚呼：「老師，藤蔓在晃，我快掉下去了！」老師並未立刻抱起她，而是張開雙手示範：「試著像小猴子張開長手臂抓平衡，或者改用側著走呢？」小美眼神一亮，回應道：『我知道了，腳要打橫踩才不會滑！』透過這種從實質輔助到口頭策略提示、再到鼓勵自主探索的鷹架搭建，孩子們逐漸掌握動作技巧，在層疊教具中如小泰山般穿梭自如，展現出驚人的身體控制力與解決問題的韌性。			
			
綜合活動 活動進入「叢林接力賽」，兩組小泰山展開最終挑戰。孩子們內化了前述「側踩、			

展臂、穩健跨越」的策略，靈活穿梭於教具間。我藉由競賽觀察幼兒的動作協調性與問題解決能力，發現小宇已能穩定跨越跳箱，小美則能迅速運用平衡技巧過關。這份身體控制力與克服困難的韌性，將轉化為孩子在公園遊藝設施及日常應對障礙物的安全應變力。



學習評量

1. 幼兒能模仿老師示範的靜態平衡姿勢（如：叢林中的大樹或泰山定格），在水谷式平衡木或平衡墩上維持身體重心穩定至少3秒，且不搖晃或跌下教具。
2. 幼兒在行經具備斜度或不同高度的水谷式組合教具時，能覺察自身重心的位移，並透過張開雙臂或微調腳步等方式，展現出維持身體平衡與移動的協調性。
3. 幼兒能流暢地完成從平衡木跨越至平衡墩的移動性動作挑戰，並在動作切換過程中主動覺察身體的穩定度，且能精準地將腳掌踩踏在指定的平衡區域內。

教學省思

本次活動成功以「叢林探險」情境激發幼兒動機。亮點在於精確落實鷹架理論：針對恐懼高度的幼兒（如小宇）給予物理支持，對遭遇技巧瓶頸者（如小美）則提供策略引導，有效將挑戰轉化為成功經驗。然而，活動中發現幼兒體能與心理素質差異顯著，部分孩子因等待時間較長而分散注意力。建議未來可採「分流式路徑」設計，依難度區分挑戰等級，讓幼兒依能力自主選擇路徑，並增加同儕示範環節，以進一步提升自主探索的層次。

教案設計(二)

活動名稱	動物大遊行		
活動概念	模仿多種動物前進方式進行活動，促進大腿爆發力與肌耐力。	教學對象	普通班混齡幼兒
學習指標	社-小-2-3-2 聽從成人指示，遵守生活規範 社-中-2-3-2 理解生活規範訂定的理由，並調整自己的行動 社-大-2-3-2 理解生活規範訂定的理由，並調整自己的行動 身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡與協調 身-中-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷 身-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷		
活動目標	模仿多種動物前進方式進行活動		
活動方式	☒ 團體 ☐ 分組 ☐ 學習區 ☐ 個人	活動時間	40分鐘
引導重點及活動歷程			

引起動機

「森林之王寄來一封神秘邀請函，邀請大家參加年度『森林狂歡節』！但進入會場前，必須學會神秘的動物步法才能通過大門喔！」

師：「小朋友聽！森林音樂響起了，誰想先變身成大象，甩著長鼻子重重地走過來？」

幼：「我！大象走路是砰、砰、砰的！」

師：「好棒！那誰能像小貓一樣，踮起腳尖靜悄悄地走，不被守衛發現呢？」

幼：「（踮起腳）老師你看，我走路都沒有聲音喔！」

師：「太厲害了！大家準備好，森林大門開啟，動物大遊行出發囉！」

發展活動

隨著輕快的鼓聲起奏，孩子們興奮地在教室圍成圓圈，準備展開「動物大遊行」。我先拋出引導：「大象要出發了，誰能做出重重的腳步聲？」小豪用力跺腳卻差點失去重心，我立刻蹲下扶住他，藉此機會搭建鷹架問道：「小豪，如果大象的鼻子很長很長，你的手可以放在哪裡幫你保持平衡呢？」他歪著頭想了想，將雙手交疊垂在面前擺動，步伐果然穩健許多。

此時，小美突然學蛇趴在地上蠕動，導致後方孩子塞車，我隨即引導全班停下觀察。師：「大家看，蛇沒有腳，她是靠哪裡在發力？」幼：「肚子在扭！」我進一步挑戰：「如果前面有一顆大石頭，蛇會怎麼繞過去？」透過這類開放式提問，我將孩子的動作從單純模仿提升至空間覺知。小美靈巧地側身滑過，其他孩子也紛紛效仿。幼：「老師你看！我是輕輕走路的小貓，腳趾頭要縮起來才沒有聲音喔！」在不斷的對話與微調中，孩子們不僅玩得開心，更在實作中掌握了身體控制與動物特徵的深度連結。



綜合活動

後續我們延續這個活動，讓孩子們組成隊伍展開「動物模王大道」。比的不僅是速度，是否向那個動物也是觀察點之一。在過程中小豪能穩健地擺動長鼻、小美能靈巧繞過障礙，展現出絕佳的平衡感與空間覺知。老師們透過觀察評量，確認每位孩子皆能精準掌握不同動物的動作特徵與力道控制。最後引導孩子思考：平時在走廊行走時，如何像小貓般輕巧安靜，將身體協調力應用於生活安全常規中，圓滿達成學習目標。



學習評量	
1. 幼兒能聽從老師發出的出發或停止口令，在指定的活動區域內進行動物模仿，並能在移動過程中注意自身安全，不與其他幼兒發生碰撞。 2. 幼兒能準確做出三種以上動物的特徵動作（如：四肢著地的熊爬、側向移動的螃蟹、雙腳彈跳的青蛙），並在模仿過程中維持身體的平衡與四肢協調。 3. 幼兒能在團體遊戲的情境下，依照老師指定的動物特性即時調整前進的速度與方向（如：輕快的小鳥或緩慢的烏龜），展現動作的敏捷性與對生活規範（如：活動範圍限制）的理解與執行。	
教學省思	
本次活動成功以情境導向引發動機，亮點在於教師能敏銳捕捉幼兒的自發動作（如學蛇爬行），並透過開放式提問將突發狀況轉化為「空間覺知」的學習契機，使模仿不再只是外型肖似，更具備身體控制的深度。 幼兒在轉換重心（如重步與踮腳）時，常面臨平衡不穩或忽視同伴距離而導致碰撞的困難。未來建議可預先在地面設計隱形動線或視覺標記，協助建立社交距離概念；並在音樂節奏上加入更多層次，引導幼兒透過聽覺信號自主調整速度，強化肢體與節奏的協調性。	

教案設計(三)

活動名稱	小兔蹦蹦闖關趣		
活動概念	模仿兔子使用雙腿跳過障礙物，並加入兔子大家庭的合作概念，鼓勵孩子互相打氣加油。	教學對象	普通班混齡幼兒
學習指標	身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡與協調 身-中-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷 身-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷		
活動目標	雙腳跳過障礙物		
活動方式	☒ 團體 ☐ 分組 ☐ 學習區 ☐ 個人	活動時間	40分鐘
引導重點及活動歷程			
引起動機 師：「各位森林小戰士，快戴上隱形的長耳朵！聽說神祕森林深處藏著發光的金蘿蔔，但路途中有倒下的大樹幹、還有滑溜溜的泥巴坑，需要最勇敢且腿部有力的『蹦蹦兔』才能闖關成功。你們準備好挑戰了嗎？」 幼：「準備好了！我要跳得很高、很快！」 師：「哇！我看大家的腿部能量都充飽了，現在就讓我們聽著鼓聲，一起出發探險吧！」 發展活動 隨著輕快的樂聲響起，孩子們化身為靈巧的小兔子進入闖關區。面對連續排列的呼拉圈，小明原本只是斷續跨行，我蹲下身子引導：「看老師的雙腳像不像強力彈簧？我們要一起用力『砰』地跳起來！」透過肢體示範搭建動作鷹架，幼：「老師，我也要砰一下！」他隨即調整重心，成功完成連續雙腳跳。 緊接著來到跳跳箱，原本自信滿滿的小美突然在箱頂愣住，不敢向下躍。我並未直接抱下她，而是伸出手給予穩定的支撐力量，師：「小美，眼睛看著地面的紅蘿蔔標誌，想像你的腿很有彈性喔！」在口語鼓勵與物理輔助下，她克服恐懼穩穩落地。鑽隧			

道時，兩隻小兔在洞口相撞引發小小爭執，我藉機引導解決問題，師：「隧道一次只能過一隻小兔，怎麼辦呢？」幼：「那我們一個一個排隊，我在後面保護你！」孩子們在動態情境中，由我逐步撤除輔助，從生疏探索轉為流暢的實作練習。



綜合活動

在「小兔蹦蹦闖關趣」的綜合活動中，幼兒分成「小黑兔」與「小白兔」兩個兔子家族進行闖關競賽。孩子們展現發展活動中所建構的雙腳連續跳與空間覺知能力，展現精熟的動作協調。過程中，大兔子與小兔子彼此擊掌、大聲為隊友加油，落實互助與團隊榮譽感。教師藉此評量幼兒的體能發展與社交互動能力。最後引導孩子將「安全跳躍」與「同儕鼓勵」應用於日常公園遊戲中，讓學習成效從教室延伸至生活。



學習評量

1. 能雙腳同時起跳並同時平穩著地，在不碰撞或碰倒障礙物的前提下，成功跳過 5 至 10 公分高的障礙物。
2. 能在接力或合作遊戲的情境中，連續跳過三個以上的障礙物，並維持動作的連貫性與身體平衡。
3. 能配合遊戲節奏或同伴進度，在正確的時機出發並完成跳躍動作，展現動作的敏捷性與團隊合作意識。

教學省思

本次活動透過「森林探險」的情境營造與「蹦蹦兔」的角色投射，成功激發幼兒的參與動機，特別是利用「隱形長耳朵」與鼓聲引導，讓體能練習不再單調，是活動的一大亮點。

觀察發現，幼兒在應對「泥巴坑」與「大樹幹」等障礙時，雖具備高度意願，但部分幼兒因腿部肌耐力與平衡感差異，容易出現落地不穩或因過於興奮而衝撞。

建議未來調整可依據幼兒體能進行分層設計，例如提供不同高度的「樹幹」供選擇，並在場地增加視覺化導引標誌以維持動線安全。此外，可多強化「緩衝著地」的技巧指導，確保在提升爆發力的同時也兼顧運動防護。