

# 玩球小健將

2018/2019 學年教學獎勵計劃

參選編號：J026

參選科目：體能

參選類型：單元教案

教育階段：幼一

## 目錄

目錄	P. 2
主題簡介	P. 3
主題教學目標	P. 4
主題教學網絡圖	P. 5
主題教學日程表	P. 6
教學活動	
副題一：小螞蟻運食物（推滾大球）	P. 7
活動花絮	P. 12
副題二：小青蛙捉害蟲（向上拍球）	P. 14
活動花絮	P. 18
副題三：幫鴨媽媽找蛋（雙腳夾球向前跳）	P. 20
活動花絮	P. 26
副題四：勇敢的消防員（描準拋球）	P. 28
活動花絮	P. 32
試教評估	P. 34
總結與反思	P. 35
參考文獻	P. 37
附件	P. 38



## 主題簡介

幼兒最喜歡的就是玩遊戲，從「遊戲中學習」對幼兒來說是最自然的學習方式，其中幼兒最喜歡，也最容易上手的就是跟肢體有關的「球」類運動，同時可以訓練幼兒的手眼協調及大小肌肉的能力，而且「球」是幼兒在家中最常接觸的運動器材。加上各式各樣的「球」有著不同的玩法，並配合角色扮演，對幼兒來說都應該非常感興趣的，因此我們就以「球」作出發點，期待透過「球」類活動的探索，提升孩子們的同儕互動、互助合作及學習的成功與樂趣。

對於3-4歲的幼兒，我們希望藉由「球」類活動來提升他們的社會互動，因此，透過「自己玩」、「兩人合作玩」與「大家一起玩」等不同層次的活動，讓幼兒利用這三個不同互動的程度來感受自己玩和別人一起玩的不同感受。自己玩沒有什麼不好，但是可以跟別人分享遊戲又是一種不同的樂趣，這種樂趣是自己無法營造的特殊氣氛。

透過以「球」設計一系列的體能遊戲主要內容包括推滾、拍、夾、拋等，以熟悉球類為主體，讓幼兒初步掌握推滾大球、向上拍球、雙腳夾球向前跳和描準拋球等基本球類運動。並以幼兒感興趣的角色扮演和情節設置來建構幼兒球類活動的過程。

「小螞蟻運食物」的球類活動，瑜珈球為食物，幼兒扮成小螞蟻，以推滾瑜珈球回家，讓幼兒學會推滾大球的動作技能。「小青蛙捉害蟲」的球類活動，害蟲為汽球，幼兒扮成小青蛙，以青蛙跳起來拍打汽球，讓幼兒學會向上拍球的動作技能。「幫鴨媽媽找蛋」的球類活動，皮球為鴨媽媽的蛋，幼兒扮成小鴨子，以雙腳夾球向前跳把蛋運回鴨媽媽的籃子裏，讓幼兒學會雙腳夾球向前跳的動作技能。「勇敢的消防員」的球類活動，用紙球模擬水蛋，幼兒扮成勇敢的消防員，以拋的技能拋向火堆作救火，讓幼兒從中學會描準拋球的動作技能，最後，在以一節課堂融入四種技能作完結，使幼兒能鞏固各項技能。我們通過扮演和模擬的情景，讓他們在愉快和有趣的課堂上學會多項以「球」類為主題的動作技能，



## 主題教學目標

### 【健康與體育】

1. 通過參與體能活動，學會推滾大球的技能。
2. 通過參與體能活動，學會向上拍球的技能。
3. 通過參與體能活動，學會雙腳夾球向前跳的技能。
4. 通過參與體能活動，學會描準拋球的技能。
5. 能運用多種方法拍球、推滾大球、拋球以及跑、跳等動作的敏捷性和協調性。
6. 喜愛參與球類活動，體驗球類遊戲帶來的樂趣。
7. 學會使用簡易的運動器材進行運動。
8. 能面對困難，在活動中表現出自信。
9. 懂得遵守運動或遊戲的規則。

### 【語言】

1. 能安靜、專注地聆聽他人說話。
2. 樂意與人交談及參加討論，能發表自己的意見。

### 【個人、社會與人文】

1. 喜歡學習，樂於參與學習活動。
2. 與同伴互相合作，共同遊戲和學習。
3. 啟發幼兒「一物多玩」的遊戲方法。
4. 樂意參與群體活動。

### 【數學與科學】

1. 初步知道圓形和球體的分別。
2. 能按球體的顏色，進行分類。

### 【藝術】

1. 能運用紙張進行創作紙球。
2. 學會欣賞同伴的紙球。

# 主題教學網絡圖

小螞蟻運食物  
[A] [D]

小青蛙捉害蟲  
[A]



幫鴨媽媽找蛋  
[A] [D] [E]

勇敢的消防員  
[A] [B] [E]



# 主題教學日程

教學活動日程表	實行日期	副題名稱	教學目標及教學內容	基本學力要求
	2019/03/11 至 2019/03/15	小螞蟻運食物	<p>教學內容：推滾大球(運動技能)</p> <p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過參與體能活動，學會推滾大球的基本動作。</li> <li>2. 初步知道圓形和球體的分別。</li> <li>3. 懂得遵守運動或遊戲的規則。</li> <li>4. 樂意參與群體活動。</li> </ol>	<p>【A-4-3】</p> <p>【D-2-2】</p> <p>【A-4-2】</p> <p>【A-4-1】</p>
	2019/03/18 至 2019/03/22	小青蛙捉害蟲	<p>教學內容：向上拍球(運動技能)</p> <p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過參與體能活動，學會向上拍球的基本動作。</li> <li>2. 能面對困難，在活動中表現出自信。</li> <li>3. 能安靜、專注地聆聽他人說話。</li> </ol>	<p>【A-4-3】</p> <p>【A-3-5】</p> <p>【B-1-3】</p>
	2019/03/25 至 2019/03/28	幫鴨媽媽找蛋	<p>教學內容：雙腳夾球向前跳(運動技能)</p> <p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過參與體能活動，學會雙腳夾球向前跳的基本動作。</li> <li>2. 學會使用簡易的運動器材進行運動。</li> <li>3. 能按球體的顏色，進行分類。</li> <li>4. 喜愛參與球類活動，體驗球類遊戲帶來的樂趣。</li> <li>5. 能運用紙張進行創作紙球。</li> <li>6. 學會欣賞同伴的紙球。</li> </ol>	<p>【A-4-3】</p> <p>【A-4-4】</p> <p>【D-1-3】</p> <p>【A-4-1】</p> <p>【E-3-2】</p> <p>【E-1-2】</p>
	2019/04/01 至 2019/04/04	勇敢的消防員	<p>教學內容：描準拋球(運動技能)</p> <p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過參與體能活動，學會描準拋球的基本動作。</li> <li>2. 學會欣賞同伴的紙球。</li> <li>3. 喜歡學習，樂於參與學習活動。</li> <li>4. 啟發幼兒「一物多玩」的遊戲玩法。</li> </ol>	<p>【A-4-3】</p> <p>【A-4-3】</p> <p>【B-3-1】</p> <p>【E-2-1】</p>

2018/2019 學年  
幼兒教學活動教案

日期 2019 年 3 月 11 日至 15 日

主題名稱	玩球小健將	班級	I 1	執教師		主要學習領域	健康與體能
活動目標	1. 通過參與體能活動，學會推滾大球的基本動作。 2. 初步知道圓形和球體的分別。 3. 懂得遵守運動或遊戲的規則。 4. 樂意參與群體活動。					對應基本學力要求編號  【A-4-3】 【D-2-2】 【A-4-2】 【A-4-1】	
活動準備	知識經驗準備：初步能向目標前進，如跑、跳、橫行走等等  物質材料準備：瑜珈球 3 個、食物圖卡、膠籃、軟墊、麻繩						
重難點分析	重點：學會利用瑜珈球，並手腳協調地推滾大球。 難點：掌握推滾大球的基本正確動作。						
活動過程	<b>教節一</b>  1. 課前準備 2' 1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。 （大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組） （小 U 是蘋果組、香橙組） 1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。  2. 熱身操 3' 2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。 2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責 C 指導幼兒。 2.3 幼兒跟隨音樂做熱身操。  3. 基本動作訓練：15' 3.1 更改列隊位置。 3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。 音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。 而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。 3.2 基本動作指導：						



3.2.1 介紹活動正確名稱：小螞蟻運食物

3.2.2 基本動作正確名稱：推滾大球

3.2.3 模擬動作：A. 身體微微向前彎腰

B. 用手指和指根觸球

C. 左右手交替用手腕的力量撥動滾球

註：1. 滾球移動時，球與人移動速度要一致。

2. 兩手滾球時，用力要均衡。

3.2.4 老師示範動作。

動作指導：身體微微向前彎腰，左右手交替用手腕的力量撥動滾球，令大球向前滾動。

3.3 活動訓練：

3.3.1 A. 老師出示圓形圖卡，詢問幼兒這張圖卡能否在地上滾動呢？

回答：不可以

B. 老師再出示皮球，詢問幼兒皮球可以在地上滾動嗎？

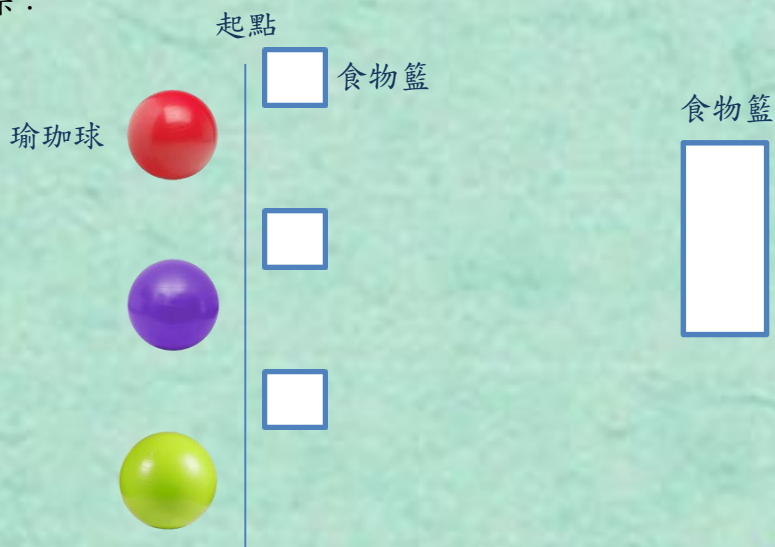
回答：可以

C. 老師可以簡單告訴幼兒球體和圓形的區別是：

球體可以滾動，圓形不可以滾動。

D. 老師再出示瑜珈球，今天我們要為小螞蟻運食物，因為小螞蟻身體比較小，食物比較又大又重，所以小螞蟻運食物時，是把食物推推滾滾的搬回家，現在請幼兒在食物籃上取一張食物圖卡，並貼在瑜珈球上，用推滾大球的動作，把球向前推至雪糕筒前停下，把圖卡取下，放進另一個籃內，最後把球推回起點，交給下一組幼兒進行活動。

圖示：



3.3.2 把幼兒分成3組進行活動

菠蘿組、雪梨組為第一組

蘋果組、香橙組為第二組

西瓜組、提子組為第三組



各組進行基本動作活動。

3.3.3 幼兒在位置上進行向前推滾大球活動，教師在旁進行觀察。

3.3.4 老師作個別指導正確的動作。

#### 4. 舒緩操 5'

4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

4.2 幼兒站回大圓的位置。

4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。

4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。

4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。

## 教節二

### 1. 課前準備 2'

1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。

（大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組）

（小 U 是蘋果組、香橙組）

1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。

### 2. 熱身操 3'

2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。

2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。

2.3 幼兒跟隨音樂做熱身操。

### 3. 基本動作訓練：15'

3.1 更改列隊位置。

3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。

而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。

3.2 基本動作指導：

3.2.1 複習基本活動正確名稱：小螞蟻運食物

3.2.2 複習基本動作正確名稱：推滾大球

3.2.3 模擬動作：A. 身體微微向前彎腰

B. 用手指和指根觸球

C. 左右手交替用手腕的力量撥動滾球

註：1. 滾球移動時，球與人移動速度要一致。

2. 兩手滾球時，用力要均衡。

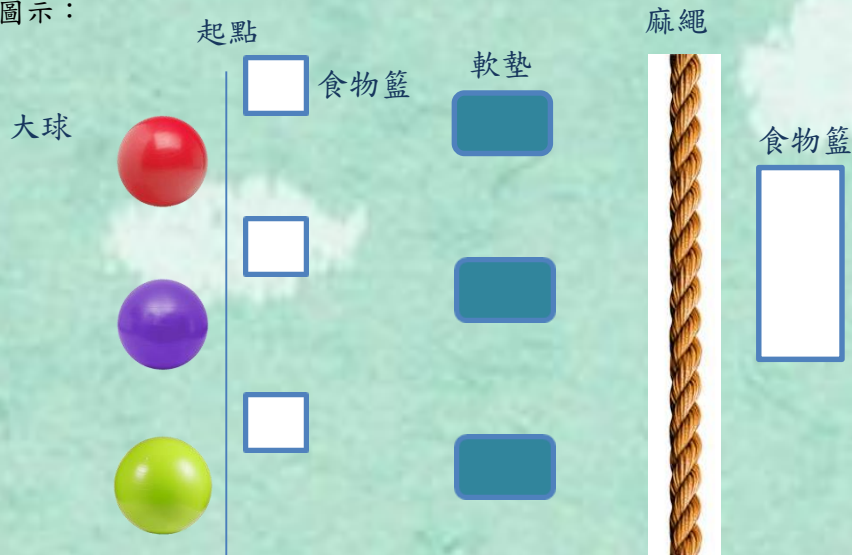
### 3.2.4 老師示範動作。

動作指導：身體微微向前彎腰，左右手交替用手腕的力量撥動滾球，令大球向前滾動。

### 3.3 活動訓練：

3.3.1 老師告訴幼兒，小螞蟻又要準備好多食物，但今次會比上一次搬運食物會辛苦一點，因為前面會有一些小障礙，小螞蟻必須要用力推滾，才可把食物運送到螞蟻的家。

活動圖示：



3.3.2 把幼兒分成3組進行活動

菠蘿組、雪梨組為第一組

蘋果組、香橙組為第二組

西瓜組、提子組為第三組

各組進行基本動作活動。

3.3.3 幼兒在位置上進行向前推滾大球活動，教師在旁進行觀察。

3.3.4 老師作個別指導正確的動作。

## 4. 舒緩操 5'

4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

4.2 幼兒站回大圓的位置。

4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。

4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。

4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。



此節課利用大瑜珈球進行幼兒體能活動，增加了幼兒對課堂的興趣，當老師提問幼兒圓形(圖卡)和皮球有什麼不同時，幼兒其實都知道一張紙是不能在地面上滾動，而皮球就可以了，當他們開始學習推滾瑜珈球時，都表現十分雀躍，因為瑜珈球的與平時玩開的小皮球有不同，再配合情景(小螞蟻運食物)開 Party，他們就聯想自己變成了一隻小螞蟻，很辛勞地運食物，整個過程他們都樂在活動中。

致於他們第一教節在推滾大球的基本動作，大部份幼兒都能完成，只有手腳稍欠協調的幼兒會推得較慢。

第二教節時，加深了推滾大球的難度，幼兒不只在平地上推滾，還要經過一些障礙物，如軟墊、麻繩，是希望幼兒在遇到障礙物時能用力推過，這也籍藉此教導幼兒在生活中遇到困難時，也可勇往直前。



# 活動花絮---推滾大球

## 第一教節



~有部份幼兒是第一次接觸這麼大的皮球，感覺非





第二教節





2018/2019 學年  
幼兒教學活動教案

日期 2019 年 3 月 18 日至 22 日

主題名稱	玩球小健將	班級	I 1	執教師	主要學習領域	健康與體能
	活動名稱	小青蛙捉害蟲 (向上拍球)				
活動目標	1. 通過參與體能活動，學會向上拍球的基本動作。 2. 能面對困難，在活動中表現出自信。 3. 能安靜、專注地聆聽他人說話。				對應基本學力要求編號  【A-4-3】 【A-3-5】 【B-1-3】	
活動準備	知識經驗準備：已有跳躍的基本能力  物質材料準備：汽球、繩、荷葉貼圖、音樂					
重難點分析	重點：讓幼兒樂於參與活動，勇於嘗試並挑戰自己。  難點：掌握向上拍球的基本正確動作。					
活動過程	<p><b>教節一</b></p> 1. 課前準備 2' 1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。 （大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組） （小 U 是蘋果組、香橙組） 1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。					
一	2. 熱身操 3' 2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。 2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。 2.2.1 幼兒跟隨音樂做熱身操。					
	3. 基本動作訓練：15' 3.1 更改列隊位置。 3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。 音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。 而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。  3.2 今天青蛙媽媽告訴了我一件事情，牠說最近有很多害蟲總是在飛來飛去而且還破壞環境，所以牠想請我們幫牠的忙，把害蟲都拍走。青蛙媽媽給了我一瓶魔法粉，讓我把你們都變成					



了小青蛙！現在讓我們一起來練習把害蟲拍走的動作吧。

動作指導：向上拍球：兩腳開立微微屈膝，眼睛直視要拍的球然後向上跳起並伸手拍到目標球。

3.2.1 老師向幼兒示範向上拍球的動作，請幼兒注意。

老師提問：請問你們有注意到老師剛才向上拍球時手的姿勢是怎樣嗎？  
腳的站姿是怎樣的？

幼兒回答：手伸直向上，雙腳開立微屈然後跳起。

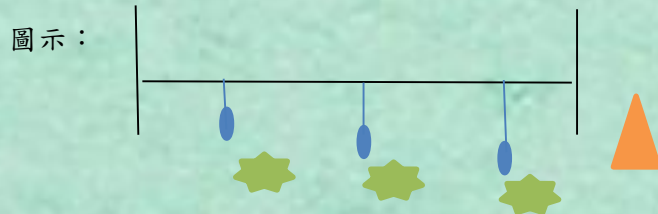
3.2.2 請幼兒在原地模擬練習向上拍球的姿勢。

3.3 活動訓練：

3.3.1 老師請幼兒列隊三行，依次請幼兒向上跳起拍球，挑戰三個不同的高度。

老師：青蛙媽媽今天想請我們進行拍害蟲比賽，你們先從最低的開始拍起逐級挑戰不同的高度。

3.3.2 教師請幼兒站在雪糕筒後出發，模擬青蛙雙腳向前跳的方法跳到第一個氣球前向上拍球，再以同樣的方法跳到下一個氣球前，完成後幼兒跑回雪糕筒隊伍後方排隊。



3.3.3 教師觀察幼兒向上拍球的姿勢，進行適時的指導。

老師進行課堂總結，請幼兒說出本節課所學的技能名稱；老師再次示範動作加深幼兒記憶。

老師：各位小朋友，謝謝你們的幫助！青蛙媽媽覺得很高興那小朋友們你們記得我們今天用了什麼方法嗎？（向上拍球）

4. 舒緩操 5'

4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

4.2 幼兒站回大圓的位置。

4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。

4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。

4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。



## 教節二

### 1. 課前準備 2'

1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。

（大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組）

（小 U 是蘋果組、香橙組）

1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。

### 2. 熱身操 3'

2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。

2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。

2.3 幼兒跟隨音樂做熱身操。

### 3. 基本動作訓練：15'

#### 3.1 更改列隊位置。

3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。

而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。

3.2 今天青蛙媽媽告訴了我一件事情，牠說最近有很多害蟲總是在飛來飛去而且還破壞環境，所以牠想請我們幫牠的忙，把害蟲都拍走。青蛙媽媽給了我一瓶魔法粉，讓我把你們都變成了小青蛙！現在讓我們一起來練習把害蟲拍走的動作吧。

動作指導：向上拍球：兩腳開立微微屈膝，眼睛直視要拍的球然後向上跳起並伸手拍到目標球。

3.2.1 老師向幼兒示範向上拍球的動作，請幼兒注意。

老師提問：請問你們有注意到老師剛才向上拍球時手的姿勢是怎樣嗎？腳的站姿是怎樣的？

幼兒回答：手伸直向上，雙腳開立微屈然後跳起。

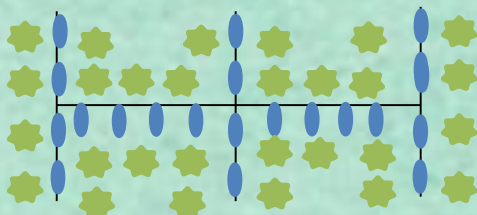
3.2.2 請幼兒在原地模擬練習向上拍球的姿勢。

#### 3.3 活動訓練：

3.3.1 老師播放音樂請幼兒四處走動，在音樂停止的時候請幼兒向上跳起拍球。

老師：青蛙媽媽告訴了我小青蛙們對音樂也十分喜歡，在音樂響起的時候會開心的走來走去或者跳舞，在音樂停止的時候就會跳到荷葉上幫我的忙把害蟲拍走，你們有信心能做到嗎？（有）

圖示：





3.3.2 教師觀察幼兒向上拍球的姿勢，進行適時的指導。

3.3.3 老師進行課堂總結，請幼兒說出本節課所學的技能名稱；老師再次示範動作加深幼兒記憶。

老師：各位小朋友，謝謝你們的幫助！青蛙媽媽很高興，因為我們一起幫助了它把害蟲趕走，那小朋友們你們記得我們今天用了什麼方法嗎？（向上拍球）

#### 4. 舒緩操 5'

4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

4.2 幼兒站回大圓的位置。

4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。

4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。

4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。

#### 活動反思

幼兒在日常生活中，最愛便是跑跑跳跳，此節課便以跳躍為教學目標，讓幼兒模仿青蛙向上跳起的動作，從而學習青蛙的彈跳力，為使增添幼兒的學習興趣，在課室上吊滿了汽球，讓幼兒一邊模仿青蛙向上跳起的動作，並讓幼兒彈跳起後，拍一下汽球，表示捉害蟲，幼兒們都非常投入，以他們所學習的向上跳起並拍球的動作，大部份幼兒都能完成，在活動中為了使幼兒盡自己的能力彈跳到最高，所以老師們都把吊汽球的高度也設致不一樣，有高有矮，讓幼兒有自我挑戰的能力。

此節課除了學習技能外，最大的特點也是，讓幼兒學習一起玩的過程，在第二教節活動中，老師們在地上貼上荷葉，音樂開始時，幼兒四處跳動，但當音樂停止時，幼兒需跳上荷葉上，作拍打害蟲（向上拍球並拍球），但荷葉不是每位幼兒都有的，老師從旁觀察幼兒有沒有推撞小朋友的作為，讓他們從遊戲中學習一起和互相禮讓的正確行為品德。



# 活動花絮---向上拍球

## 第一教節





# 活動花絮---向上拍球

## 第二教節





主題名稱	玩球小健將	班級	I 1	執教教師	主要學習領域	健康與體能
	活動名稱	幫鴨媽媽找蛋 (雙腳夾球向前跳)				
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過參與體能活動，學會雙腳夾球向前跳的基本動作。</li> <li>2. 學會使用簡易的運動器材進行運動。</li> <li>3. 能按球體的顏色，進行分類。</li> <li>4. 喜愛參與球類活動，體驗球類遊戲帶來的樂趣。</li> </ol>				對應基本學力要求編號 【A-4-3】 【A-4-4】 【D-1-3】 【A-4-1】	
活動準備	知識經驗準備：幼兒已初步懂得雙腳向前跳的基本動作。 物質材料準備：小皮球(綠肥、黃色、藍色)，膠箱、呼拉圈					
重點分析	重點：讓幼兒知道球是有不同的玩法，不只是推或拍，還可以夾著玩。 難點：掌握雙腳夾球向前跳的基本正確動作。					
活動過程	教節一 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前準備 2'                         <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置 (大 U 和小 U)。 (大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組) (小 U 是蘋果組、香橙組)</li> <li>1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。</li> </ol> </li> <li>1. 熱身操 3'                         <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。</li> <li>2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。 幼兒跟隨音樂做熱身操。</li> </ol> </li> <li>2. 基本動作訓練：15'                         <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 更改列隊位置。                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。 音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>					



而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。

3.2 因為上一次我們幫了青蛙媽媽的忙，整個動物村都知道我們的小朋友很有愛心又能幹，所以這一次鴨媽媽也想來找我們幫忙！鴨媽媽牠說因為牠的不小心所以把不同顏色的鴨蛋都混在一起了，牠一個人忙不來，想請小朋友也變成小鴨子幫牠把鴨蛋運送到家。

3.2.1 介紹活動正確名稱：雙腳夾球向前跳

3.2.2 模擬動作：A. 兩腳左右開立把皮球放在兩腿之間。

B. 雙腳把皮球夾緊。

C. 雙腳微屈向前跳。

3.2.3 老師示範動作。

動作指導：兩腳左右開立把皮球放在兩腿之間然後把手鬆開，用雙腳把皮球夾緊，最後雙腳微屈向前跳。

3.2.4 老師向幼兒示範雙腳夾球向前跳的動作，請幼兒注意。

老師提問：請問你們有注意到老師剛才把球放在哪裡？腳的站姿是怎樣的？

幼兒回答：把球放在了兩腳之間，雙腳左右開立。

3.3 活動訓練：

3.3.1 老師講解遊戲的規則，請幼兒在籃子拿到顏色皮球並用雙腳夾緊向前跳直到終點線然後走到籃子前把球放下。

老師：今天老師想請你們幫鴨媽媽運鴨蛋，請你們在籃子內取出一個鴨蛋，然後雙腳夾球向前跳到你們終點線最後走到與手上鴨蛋相對應顏色的籃子前把鴨蛋放進去，把鴨蛋送回牠們的家。

圖示：



3.3.2 教師觀察幼兒雙腳夾球向前跳的姿勢，進行適時的指導。

3.3.3 老師進行課堂總結，請幼兒說出本節課所學的技能名稱；老師再次示範動作加深幼兒記憶。

老師：各位小朋友，謝謝你們的幫助！你們記得我們今天用了什麼方法幫鴨媽媽把鴨蛋都運送到家嗎？（雙腳夾球向前跳），剛剛鴨媽媽和我說牠很感謝我們幫了牠的忙，謝謝你們。



4. 舒緩操 5'

- 4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。
- 4.2 幼兒站回大圓的位置。
- 4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。
- 4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。
- 4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。



## 教節二

### 1. 課前準備 2'

1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。

（大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組）

（小 U 是蘋果組、香橙組）

1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。

### 2. 熱身操 3'

2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。

2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。

幼兒跟隨音樂做熱身操。

### 3. 基本動作訓練：15'

3.1 更改列隊位置。

3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。

而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。

3.2 因為上一次我們幫了青蛙媽媽的忙，整個動物村都知道我們的小朋友很有愛心又能幹，所以這一次鴨媽媽也想來找我們幫忙！鴨媽媽牠說因為牠的不小心所以把鴨蛋滾到四處都是，牠一個人忙不來，想請小朋友也變成小鴨子幫牠把鴨蛋運送到家。

3.2.1 介紹活動正確名稱：雙腳夾球向前跳

3.2.2 模擬動作：A. 兩腳左右開立把皮球放在兩腿之間。

B. 雙腳把皮球夾緊。

C. 雙腳微屈向前跳。

3.2.3 老師示範動作。

動作指導：兩腳左右開立把皮球放在兩腿之間然後把手鬆開，用雙腳把皮球夾緊，最後雙腳微屈向前跳。

3.2.4 老師向幼兒示範雙腳夾球向前跳的動作，請幼兒注意。

老師提問：請問你們有注意到老師剛才把球放在哪裡？腳的站姿是怎樣的？

幼兒回答：把球放在了兩腳之間，雙腳左右開立。

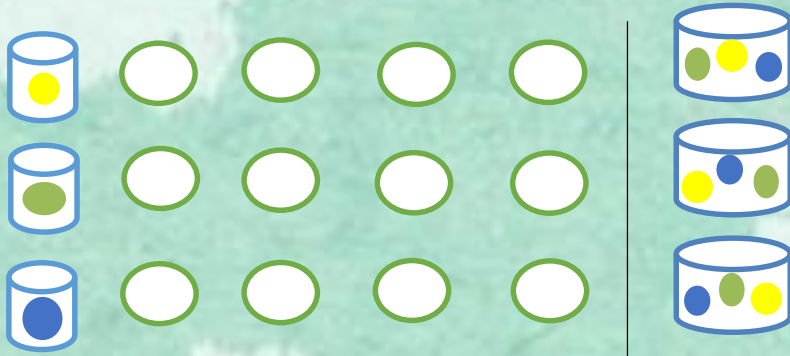
3.3 活動訓練：

3.3.1 老師講解遊戲的規則，請幼兒在籃子拿到顏色皮球並用雙腳夾緊向前跳直到終點線然。後走到籃子前把球放下。

老師：今天老師想請你們幫鴨媽媽運鴨蛋，不過今天的路更難走了，首先請你們在籃子內取出一個鴨蛋，然後雙腳夾球向前跳進呼啦圈直到終點線最後走到與手上鴨蛋相對應顏色的籃子前把鴨蛋放進去，把鴨蛋送回牠們的家。



圖示：



3.3.2 教師觀察幼兒雙腳夾球向前跳的姿勢，進行適時的指導。

3.3.3 老師進行課堂總結，請幼兒說出本節課所學的技能名稱；老師再次示範動作加深幼兒記憶。

老師：各位小朋友，謝謝你們的幫助！你們記得我們今天用了什麼方法幫鴨媽媽把鴨蛋都運送到家嗎？（雙腳夾球向前跳），剛剛鴨媽媽和我說牠很感謝我們幫了牠的忙，謝謝你們。

#### 4. 舒緩操 5'

4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

4.2 幼兒站回大圓的位置。

4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。

4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。

4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。



延展活動：

副題四「勇敢的消防員(描準拋球)」需要使用紙球作活動道具，故利用分組活動，進行創作紙球活動。

紙球製作：1. 老師派給每位幼兒3張A4環保紙。

2. 請幼兒用力把環保紙揉成紙球。

3. 同組幼兒互相欣賞同伴的紙球。



延  
展  
活  
動

雙腳夾球向前跳，這個運動技能，給幼兒一點難度，當老師提問幼兒要把球運到箱子裏，可以怎樣運，很多小朋友都回答，推過去，他們很快就聯想到他們所學過的推滾大球這個活動，老師都稱讚幼兒回答得好，當老師出示小皮球時，有部份小朋友也說這麼小的皮球怎樣推呀！真的不好少看他們，他們的觀察力非常好，然後老師便引導幼兒用身體其他部位運過去，但不可用手拿著，當老師說出我們今天用大腿兩側夾實小皮球，然後跳跳跳的跳到箱子前，把小皮球放進箱內，他們都非常開心，感覺很有趣的，當他們每人都嘗試夾球跳，原來並不這麼簡單，很多小朋友都擔心小皮球會跌下來，他們都經常用手扶著球，但他們都勇於嘗試，經過第一教節的訓練，他們進步了很多，並在第二教節，他們不單沒有用手扶著小皮球，還需要加深難度，夾著球向前跳，並要跳過呼拉圈等障礙物，他們都很努力完成活動。

活  
動  
反  
思



# 活動花絮---雙腳夾球向前跳

## 第一教節





第二教節





2018/2019 學年  
幼兒教學活動教案

日期 2019 年 4 月 1 日至 4 日

主題名稱	玩球小健將	班級	I 1	執教師		主要學習領域	健康與體能
活動目標	1. 通過參與體能活動，學會描準拋球的基本動作。 2. 能運用多種方法如向上拍球、推滾大球、描準拋球及雙腳夾球向前跳的基本動作進行環式體能活動。 3. 喜歡學習，樂於參與學習活動。 4. 啟發幼兒「一物多玩」的遊戲玩法。					對應基本學力要求編號  【A-4-3】 【A-4-3】 【B-3-1】 【E-2-1】	
活動準備	知識經驗準備：教節一：幼兒初步已有持布運物的基本技能。 教節二：兒初步已掌握向上拍球、推滾大球、描準拋球及雙腳夾球向前跳的基本動作。 物質材料準備：教節一：紙球、箱、布、雪糕筒、平衡木、軟墊 教節二：汽球、紙球、膠箱、瑜珈球、小皮球、雪糕筒						
重難點分析	重點：教節一：讓幼兒學會同伴互相合作運紙球，並能已拋的基本動作進行拋球。 教節二：加強幼兒對向上拍球、推滾大球、描準拋球及雙腳夾球向前跳的基本動作技能。 難點：教節一：掌握描準拋球的基本正確動作。 教節二：汽球、紙球、膠箱、瑜珈球、小皮球、雪糕筒						
活動過程	<b>教節一</b>  1. 課前準備 2' 1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。 （大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組） （小 U 是蘋果組、香橙組） 1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。  2. 熱身操 3' 2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。 2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。 幼兒跟隨音樂做熱身操。  3. 基本動作訓練：15' 3.1 更改列隊位置。 3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。 音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。						



而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。

3.2 老師出示消防隊長紙偶，告訴幼兒現在情況十分危急，因為有很多人常常不小心用火而導致火警，但消防員實在人數不多，現在想訓練一些小小消防員為我們服務，誰有興趣成為小小消防員？

3.2.1 介紹活動正確名稱：描準拋球

3.2.2 老師示範動作。

3.2.3 老師向幼兒示範描準拋球的動作，請幼兒注意。

3.3 活動訓練：

3.3.1 現在最缺人手的是滅火的消防員，我們先來進行特訓，如果你們可以做得到，便可以跟我們一起去火場了。

1. 出示紙球，告訴幼兒模擬將水球描準並拋進火場來滅火，讓幼兒進行動作練習。

2. 練習後，將幼兒分成四組，每組排成二列縱隊。

3. 現在我們要到火場滅火了，但離火場的路很遠，我們需要二人合作將水球運到火場再滅火，稍後你們二人為一組，開始時將兩個水球放到布內，再用橫行走的方法行到火場，放下布，將水球描準拋到火堆裡，再二人合作拿起膠盤用橫行走的方法返回原來的出發點，把布交給下一組消防員繼續滅火。

3.4 將幼兒分成四小組，在出發點縱隊排列。教師在活動中觀察並進行動作指導



總結：

你們都很厲害，每位小朋友也能完成訓練了，最後，只要再答我最後一個問題，你們便可以下一次跟我到火場了，你們知道今天學到的訓練技能叫什麼名字嗎？(描準拋球)

4. 舒緩操 5'

4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

4.2 幼兒站回大圓的位置。

4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。

4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。

4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。



## 教節二（綜合活動）

### 1. 課前準備 2'

1.1 一位老師在唱遊室內，播放「K1 進行曲」音樂及協助進場的幼兒站好 2 個 U 字型的位置（大 U 和小 U）。

（大 U 是西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組）

（小 U 是蘋果組、香橙組）

1.2 另一位老師在唱遊室外，帶領幼兒拍著手、踏著步進入唱室。

### 2. 熱身操 3'

2.1 老師播放「K1 熱身操」音樂。

2.2 一位老師負責帶領幼兒進行熱身操，另一位老師負責指導幼兒。

2.2 幼兒跟隨音樂做熱身操。

### 3. 基本動作訓練：15'

3.1 更改列隊位置。

3.1.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。

音樂開始，蘋果組及香橙組分別拍著手、踏著步行到指定的位置站好。而西瓜組、提子組、雪梨組、菠蘿組的幼兒拍著手不動。

3.2 基本動作指導：

3.2.1 介紹活動正確名稱：環式活動

3.2 活動訓練：

3.3.1 老師講解及試範活動

3.3.2 把幼兒分成 4 組，進行綜合活動。

3.3.3 幼兒按指示進行活動

3.3.3.1 推滾大球

3.3.3.2 隻腳夾球向前跳

3.3.3.3 描準拋球

3.3.3.4 向上拍球

四項活動，每組約進行 5-6 分鐘，然後老師協助兒童轉組，進行其他活動。



圖示：



推滾大球



雙腳夾球向前跳



描準拋球



向上拍球

#### 4. 舒緩操 5'

- 4.1 老師播放「K1 圍大圓」音樂。
- 4.2 幼兒站回大圓的位置。
- 4.3 老師播放「K1 舒緩操」音樂。
- 4.4 幼兒跟隨音樂做舒緩操。
- 4.5 老師播放「K1 開火車」音樂列隊回課室。

#### 活動反思

描準拋球應該是四項活動中，對幼兒來說是比較難的一項活動，此課節利用了勇敢的消防員作活動的情景，都很吸引幼兒，老師在觀察幼兒上課時，大部份幼兒都是以「擲」的動作進行活動，讓他們學習拋的動作並不容易，還需要描準拋入箱子，所以活動時間可以修改為2星期(四教節)課，讓幼兒逐步學習拋的技能，而且在第一、二教節，不要設計描準，只是學習拋的動作便可，目標範圍大一點，幼兒才較容易把紙球拋出去，也不需要擔心紙球不入箱子。

在第二教節中，老師安排了一個綜合活動給幼兒進行，讓幼兒可鞏固之前所學過的技能，老師從中透過觀察幼兒對那項技能較純熟。



# 活動花絮---描準拋球

## 第一教節





# 活動花絮---描準拋球

## 第二教節





## 試教評估

領域	主題目標	評價結果			
		完全達到	大部分達到	基本達到	未達到
健康 與 體育	通過參與體能活動，學會推滾大球的技能。		✓		
	通過參與體能活動，學會向上拍球的技能。		✓		
	通過參與體能活動，學會雙腳夾球向前跳的技能。		✓		
	通過參與體能活動，學會描準拋球的技能。		✓		
	能運用多種方法拍球、推滾大球、拋球以及跑、跳等動作的敏捷性和協調性。			✓	
	喜愛參與球類活動，體驗球類遊戲帶來的樂趣。	✓			
	學會使用簡易的運動器材進行運動。	✓			
	能面對困難，在活動中表現出自信。		✓		
語言	懂得遵守運動或遊戲的規則。	✓			
	能安靜、專注地聆聽他人說話。	✓			
個人、社會 與 人文	樂意與人交談及參加討論，能發表自己的意見。	✓			
	喜歡學習，樂於參與學習活動。	✓			
	與同伴互相合作，共同遊戲和學習。		✓		
	啟發幼兒「一物多玩」的遊戲方法。		✓		
數學 與 科學	樂意參與群體活動。	✓			
	初步知道圓形和球體的分別。	✓			
藝術	能按球體的顏色，進行分類。	✓			
	能運用紙張進行創作紙球。	✓			
	學會欣賞同伴的紙球。	✓			



## 總結與反思

在本次教學設計中，我們的重點主要放在讓幼兒多體驗，努力給予幼兒更多的活動空間和時間，透過情境配合，營造輕鬆、自主的活動氣氛，讓幼兒積極、充足的運動。使幼兒在活動中獲取經驗，並提高肢體動作能力。通過本次活動，培養了幼兒勇敢、堅強的品格和主動與人合作，並提昇幼兒解決問題的能力和獨立創新的意識。在幼兒個人發展方面，提高了幼兒身體的靈活性、協調性。整個活動過程中，大部分幼兒都能積極參與，主動性很強，並能遵守每個遊戲的規則，合作玩球的時候，能注意與同伴友好地合作，且在玩遊戲後的同時能合作地將體能器材收拾好。

在活動中，幼兒觀察到球的不同情況，大球和小球、充氣是否足夠的球都能影響其活動時使用的方法，使幼兒們更深入瞭解了球的特性；與球進行各種比賽中幼兒們不僅增進了體質，還掌握了推球、拍球、雙腳夾球、拋球等球類的玩法，還能創作性地產生一些新的玩法和學會了分享。

活動中各環節有系統地整合健康、數學領域，讓幼兒在遊戲場景中，充分利用身體的不同部位來玩球，尤其在雙腳夾球活動中，幼兒通過探索感受自己腳部不同的位置來夾球，如何才能將球夾穩。這不僅是一個難點，更是活動的重點。因為雙腳夾球中幼兒需要兼顧身體的控制力、平衡能力及注意力，這對 K1 的孩子來說具有挑戰性。遊戲還有意識地將數學的顏色分類知識自然地揉合在其中。而且，在幼兒經過的每條小路上加大了難度，使遊戲難度增加，發展幼兒多種能力，從而發展幼兒的協調、平衡等多種能力，並



讓幼兒充分體驗到探索、練習帶來的成功和快樂。

雖然孩子對於“球”的技能已經基本掌握。然而，有部分幼兒參與活動的興趣不高，出現注意力不集中、自己玩自己的皮球，對老師交代的遊戲規則不夠清楚的現象，沒有很好地達到預設的效果。通過課後的反思，幼兒出現注意力不集中的現象在於我們沒有給孩子充分創設一個形象生動的活動氛圍。還有老師在組織遊戲時候，規則以及要求應當清楚地交代，不應太多地介入，給幼兒充分的遊戲空間。應該站在幼兒的角度上去思考，充分體現在遊戲活動中的主體地位。



## 參考文獻

1. 創意學習套---體育活動資源手冊(幼兒班上學期)  
幼兒教育出版社有限公司 編著：陳艷媚博士
2. 創意學習套---體育活動資源手冊(幼兒班下學期)  
幼兒教育出版社有限公司 編著：陳艷媚博士
3. 生活學習套---體適能活動資源手冊(幼兒班上學期)  
教育出版社有限公司 編著：張文惠博士
4. 生活學習套---體適能活動資源手冊(幼兒班下學期)  
教育出版社有限公司 編著：張文惠博士
5. 北京市優質課程資源系列---體育遊戲真好玩(小班)  
北京少年兒童出版社 編著：蘇婧 庄薇
6. 學前教育專業體育與幼兒體育活動指導  
山東人民出版社 編著：張立燕 呂昌民 田志升



## 附件

1. 相片
2. 影片