



2019/2020 學年教學設計獎勵計劃

爬行樂趣多

參選編號：J009

參選類型：教案

參選科目：體育/運動

組別：幼兒教育

實施階段：幼一級



前言

平時我們都會說：運動不止，生命不息。幼兒正是代表著新生的力量，他們喜愛運動，喜歡運動中帶來的快樂和挑戰。由於場地有限，每週的活動量不足于滿足幼兒的需要。因此幼兒在體能活動時會表現更加興奮和積極。可以說，體能活動是幼兒最喜愛的活動。

本文選擇以爬行為核心，主要考慮到爬行是與我們平時站立和走動式生活很不同的一種狀態。爬行造成的身體變化，已經給予幼兒一個空間感的改變，同時運用幼兒的四肢協調能力。因此爬行不僅深受幼兒的喜愛，也給予幼兒一定的挑戰。其實爬行有很多不同的方式，考慮到幼兒的能力水平，本文主要採用了手膝爬以及手足爬兩種不同的爬行方式。同時又利用在不同的高度和材質上進行爬行，豐富幼兒的經驗和體驗。

活動以手膝爬的方式帶入，這是幼兒已經具有一定經驗的爬行方式。教師就在動作要點以及遊戲化方面做出了更多的努力。幼兒更多的是在遊戲中熟練手膝爬的動作要求，以及在玩中掌握新的技能。之後手足爬的方式帶給幼兒更多的新奇感，他們會有更高的興趣。教師鼓勵幼兒在兩種材質不同的平面上爬行，主要是為了提升幼兒四肢的力量以及身體的協調能力。同時通過競爭的方式，增強幼兒耐力和爆發力。通過兩次活動之後，幼兒對於動作的掌握度以及身體的協調性都得到了很好的提升。

爬行活動以動物的形象特征來學習動作，讓幼兒理解的更具體化和形象化，有充分的想象空間。爬行活動通過遊戲化的活動，鼓勵幼兒從不會到會，從會到更好的一個過程。在整個活動中，利用動物的形象特質來學習動作，幼兒非常投入，遊戲的氛圍也很濃郁。活動中雖然有目標，但是幼兒的學習是無壓力的。我們希望幼兒在自由的環境中自主的學習。

目錄

教學進度表	5
壹、教學計劃內容簡介.....	6
一、活動創意和特色.....	6
二、教學目標.....	6
三、主要內容.....	6
四、教學重點.....	6
五、教學難點.....	7
六、幼兒背景資料.....	7
七、教學用具.....	7
八、主題網絡圖.....	8
.....	8
貳、教案設計、反思及活動花絮.....	9
活動一:龜兔賽跑.....	9
活動二:森林探險.....	13
活動三:拯救蜘蛛.....	16
活動四:小小蜘蛛俠.....	19
參、幼兒學習範疇評定(評估表)	22

四、反思與建議..... 30

參考文獻 32

教學進度表

作品名稱	爬行樂趣多			人數	26 人
實施年級	幼一級			總實施節數 ^註	4 節
實施日期	2019 年 11 月 28 日- 12 月 6 日			每節課時	30 分鐘
科目	體育與健康			科目每周節數	3 節
預計授課日期 (年-月-日)	節數	課節	課題名稱	課題內容	課時 (分鐘)
2019 年 11 月 28 日	1	第一課節	龜兔賽跑	創設龜兔賽跑的情境,讓幼兒學習手膝爬的基本動作,能夠在變換的賽道中感受爬行樂趣	30
2019 年 11 月 29 日	1	第二課節	森林探險	鼓勵幼兒自己創設賽道,嘗試在不同高度的賽道中學習手膝爬	30
2019 年 12 月 5 日	1	第三課節	拯救蜘蛛	利用蜘蛛創設情境,學習手足爬的基本動作	30
2019 年 12 月 6 日	1	第四課節	小小蜘蛛俠	在不同材質的爬行材料上感受手足爬,嘗試提升速度	30 分鐘

壹、教學計劃內容簡介

一、活動創意和特色

- 1.豐富有趣的遊戲情境，讓幼兒更容易投入，實現活動的遊戲化，帶動幼兒的情緒
- 2.鼓勵幼兒嘗試和探索，感受爬行的多樣性以及爬行材料的不同
- 3.通過競賽的形式，培養幼兒的競爭意識，鞏固動作的熟練度
4. 利用有效的指導語，幫助幼兒理解動作要點，加深動作記憶
- 5.以動物的形象特征來學習動作，讓幼兒理解的更具體化和形象化，有充分的想象空間
- 6.利用爬行空間高度的變化，讓幼兒體驗不同空間高度動作的要求，提升四肢的協調能力和力量感

二、教學目標

- 1.幼兒了解手膝爬，手足爬的動作要求和方法
- 2.鼓勵幼兒自己創設賽道，發揮幼兒的想象力和動手能力
- 3.喜歡爬行活動，感受扮演角色爬行的樂趣，積極參與體能遊戲
- 4.能夠身體協調的完成爬行活動，增強四肢的力量
- 5.培養幼兒勇於嘗試，敢於競爭，堅持不懈的意志品質

三、主要內容

- 1.手膝爬是嬰兒時候已經嘗試的技能，通過活動規範動作要求，培養競爭意識
2. 手膝爬通過開放式的遊戲活動，在森林探險中設置不同高度的賽道，鼓勵幼兒去探險，增強幼兒之間的互動
3. 手足爬是通過扮演小蜘蛛區解救同伴，感受手足著地向前爬的方式以及堅持不懈的毅力。
- 4.手足爬通過遊戲競爭形式，利用不同的爬行材料感受爬行的魅力

四、教學重點

- 1.幼兒了解手膝爬和手足爬的基本動作要求

- 2.幼兒能夠身體協調的向前爬，增強四肢的力量
- 3.在熟練掌握的基礎上，可以提升速度

五、教學難點

1. 幼兒嘗試去創設自己的賽道，增加挑戰的難度
2. 幼兒在競賽過程中，保持身體的協調性
3. 幼兒能夠區分兩種爬行動作的不同，並會協調的利用四肢的力量

六、幼兒背景資料

1. 年級：幼稚園一年級(I1)
2. 年齡：3-4 歲
3. 人數：26 人
4. 已有知識：
 - (1) 經驗知識：
 - 嬰兒時期已有一定的爬行經驗
 - 幼兒已經具備一定的走、跑、跳的能力。
 - (2) 情感必備：爬行與我們以往生活空間感和姿態有些不同，幼兒非常樂於嘗試。

七、教學用具

地墊，動物圖片，旗子若干，地圖膠製作蜘蛛爬行管道，鈴鼓兩個

八、主題網絡圖

★ 1. 龜兔賽跑

1. 了解手膝爬的動作要領
2. 體驗活動中爬行的樂趣,感受比賽的快樂。
3. 在不同的賽道上,嘗試身體協調的完成手膝著地向前爬。

1. 龜兔賽跑



2. 森林探險

★ 2. 森林探險

1. 在不同高度的地墊上,了解手膝爬的動作要領
2. 體驗爬行時高度變化帶來的挑戰和新鮮感
3. 鼓勵幼兒大膽嘗試,能手腳協

3. 拯救蜘蛛



4. 小小蜘蛛俠

★ 3. 拯救蜘蛛

1. 知道手足爬是雙手雙腳著地,臀部抬起的基本動作要求
2. 感受扮演小蜘蛛的快樂,在活動中體驗爬行的樂趣。
3. 嘗試身體協調的手足著地向前爬,增強上肢力量和身體的協調能力。

★ 4. 小小蜘蛛俠

1. 複習手足向前爬,提升爬行的速度
2. 感受小蜘蛛競賽的樂趣,鼓勵幼兒勇於堅持。
3. 在不同材料上能身體協調的完成手足向前爬,增強四肢協調控制能力。

貳、教案設計、反思及活動花絮

活動一:龜兔賽跑

活動名稱	龜兔賽跑	人數	26 人	班級	幼兒教育 一年級		
主題	爬行樂趣多	時間	30 分鐘	日期	2019 年 11 月 28 日	主要學習領域	體能
活動目標	1· 了解手膝爬的動作要領 2· 體驗活動中爬行的樂趣,感受比賽的快樂。 3· 在不同的賽道上,嘗試身體協調的完成手膝著地向前爬。			學習領域	基本學力要求指標編號	本年齡段幼兒的可行目標	
				健康與體育	A-4-1	喜愛運動及能體驗運動的樂趣	
					A-4-2	能遵守運動規則,在運動中表現出體育精神。	
					A-4-3	能運用基本動作做簡單的運動,動作協調	
					A-4-4	會使用簡易的運動器材。	
				語言			
				社會與人文	---	---	
數學與科學							
藝術	---	---					
活動準備	經驗準備: 1.幼兒熟悉龜兔賽跑的故事 2.幼兒天生喜歡爬行 材料準備: 綠色地墊八塊,大雪糕桶 2 個,短繩四條,旗幟若干,圖片若干,音樂,籃子 2 個,泡沫板 4 個 環境準備: 在活動場地設置頒獎台的場景,營造快樂運動的氛圍						
重點分析	重點: 學習手膝著地向前爬 難點: 在不同的賽道上,嘗試身體協調的完成手膝著地向前爬						
活動過程	一、熱身活動(3 分鐘) 幼兒分成四組跟隨音樂進入活動場地						

程

教師：森林裡烏龜和兔子要比賽跑步啦，我們一起去看一看誰會贏得比賽！
聽歌曲<龜兔賽跑>做操活動身體。

二、基本活動(24 分鐘)

(一)創設情境，引出動作（3 分鐘）

導入語：烏龜贏了比賽之後非常開心，想找人繼續比賽。你們敢接受挑戰，與烏龜比賽爬行嗎？

教師提問：你們會哪些爬行方式？

教師請幼兒出來示範不同的爬行方式。

小結：你們很厲害，想到了很多不同的爬行方式，有些也很新奇，很有創意。

(二) 引出動作要求(5 分鐘)

過渡語：但是我們今天要用手膝爬的方式跟烏龜進行比賽。

教師講解動作:手膝爬就是將我們的手和膝蓋貼著地面，眼睛望向前面，手腳 1、2，1、2.向前爬，記得小手要伸開，小腳要自然的貼著地面不可以抬起來。

教師將所有的幼兒分成兩組進行手膝爬，聽到口哨聲一組幼兒開始向前爬，找到對面的小夥伴擊掌，再起身回到自己的點點。

指導語：小手膝蓋貼著地，眼睛望向前，1、2，1、2，向前爬。

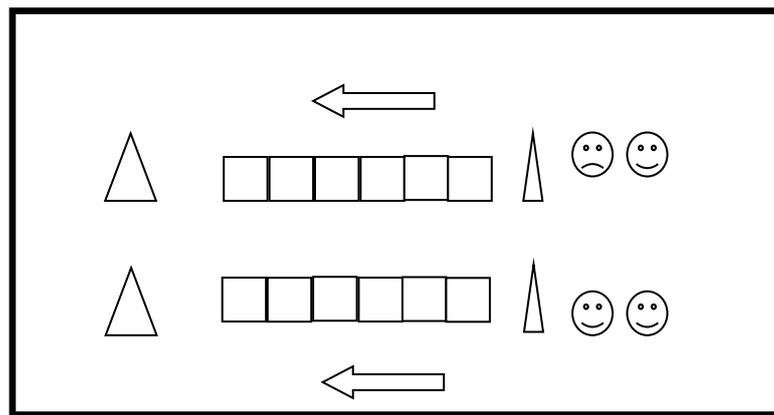
(三) 與烏龜比賽,練習爬行動作(6 分鐘)

過渡語：你們爬的非常好，與烏龜爬行的賽道已經準備好了。你們準備好了嗎？

情境設置：小烏龜已經爬到了前面，你們要加快速度趕緊追上他。

遊戲玩法：幼兒分成兩隊，以手膝爬的方式爬過地墊賽道，起身繞過烏龜跑回隊伍後面排隊，我們就完成了與烏龜的比賽。

指導語：小手膝蓋貼著地，眼睛望向前，1、2，1、2，向前爬。



活動結束幼兒回到自己的點點，教師進行小結。

小結：你們都很厲害，利用手膝爬的方式超過烏龜贏得比賽。

(四) 增加難度，小組比賽 (10 分鐘)

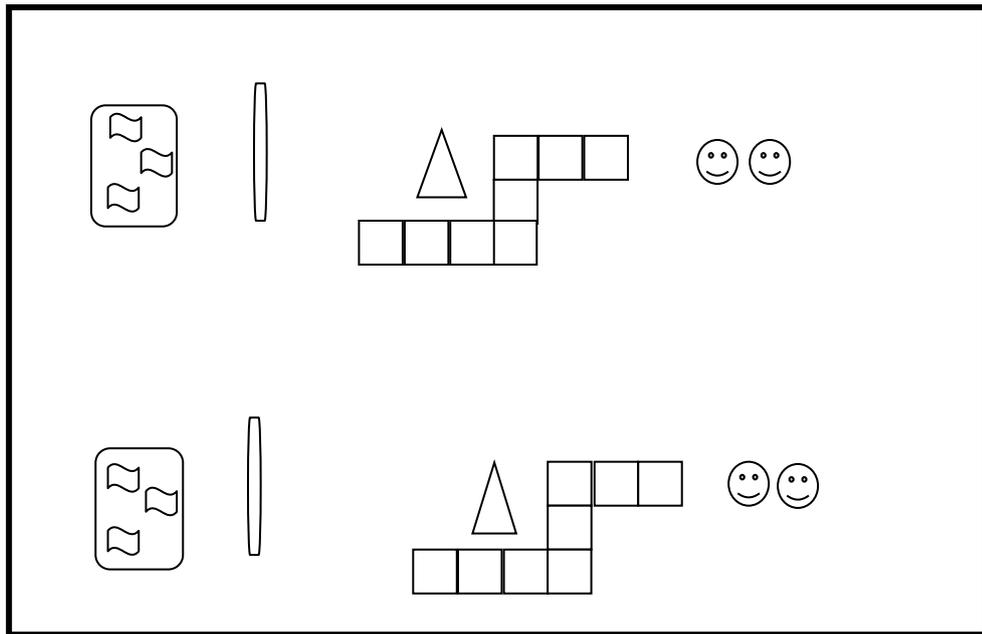
過渡語：烏龜覺得你們手膝爬這麼厲害，將你們分為兩組進行爬行比賽。可是你們看賽道發生了變化，賽道不再是筆直的，有一些轉彎的地方。

教師：那你們如何爬過這個賽道呢？

教師請幼兒出來示範，教師進行分析總結。

指導語：小手膝蓋貼著地，遇到拐彎轉一下，1、2，1、2，向前爬。

遊戲玩法：在場地中設置兩條賽道，將小朋友分為紅旗和黃旗組，兩組同時開始，前一個小朋友超越雪糕桶下一個小朋友就可以出發了，穿過終點線，拿起一面旗幟插在自己泡沫板上就為勝利。最終旗幟最多的一組獲勝。



三、放鬆活動(3 分鐘)

聽音樂找到自己的位置開展放鬆活動。

小朋友上下左右甩甩手，坐下放鬆腿部肌肉，捏捏捶捶小腿和手臂。

總結:今天小朋友表現很不錯，贏得烏龜之後，遇到新的賽道也會想出好的解決方法。我們在手膝爬的時候要記得小手伸開，膝蓋著地,眼睛看向前，小腳不要翹起。現在我們一起看看到到底是紅旗組還是黃旗組獲得勝利。勝利組可以登上了第一名的領獎台，恭喜你們！

課後反思

1. 活動以<龜兔賽跑>的音樂引入情境，即符合遊戲的內容，也帶動了幼兒的情緒。幼兒非常投入，為之後的活動做了很好的調動。
2. 手膝爬是幼兒已經具備的一項能力，但是動作的準確性和專業性是這節活動所要傳達的內容。幼兒在技能學習中會較快的掌握，為了提升幼兒持續的興趣，我將爬行的方

向發生了改變，由以往單一的直線式變為了曲折線。讓幼兒多了一些探索和新奇感，同時也增強了轉彎時，幼兒四肢的協調能力。

3. 因為活動的趣味性，幼兒在活動時的秩序感也是非常好。他們會專注投入其中，會努力別人更快更好的爬過地墊，想要成為勝利的那一組。我在這節活動中收穫的滿足感還是很強的，幼兒真的喜歡這個活動，會看到他們的進步。
4. 活動中擺放地墊的時候會比較浪費時間，因此可以考慮事先準備好賽道，有更多的時間可以給幼兒活動。

活動
圖片



圖 1.1 直線式賽道



圖 1.2 折線式賽道



圖 1.3 比一比誰插到旗子多



圖 1.4 結果統計

活動二:森林探險

活動名稱	森林探險	人數	26 人	班級	幼兒教育_一年級		
主題	爬行樂趣多	時間	30 分鐘	日期	2019 年 11 月 29 日	主要學習領域	體能
活動目標	1. 在不同高度的地墊上，了解手膝爬的動作要領 2. 體驗爬行時高度變化帶來的挑戰和新鮮感 3. 鼓勵幼兒大膽嘗試，能手腳協調通過賽道			學習領域	基本學力要求指標編號	本年齡段幼兒的可行目標	
				健康與體育	A-4-1	喜愛運動及能體驗運動的樂趣	
					A-4-2	能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神。	
					A-4-3	能運用基本動作做簡單的運動，動作協調	
					A-4-4	會使用簡易的運動器材。	
				語言			
				社會與人文	---	---	
數學與科學							
藝術	---	---					
活動準備	經驗準備：1.幼兒在地墊上手膝爬的動作要領 2.幼兒天生喜歡爬行 材料準備：綠色地墊十四塊，大雪糕桶 2 個，圖片若干，音樂 環境準備：操場已經用地墊鋪設出一個基本的環形爬行賽道						
重難點分析	重點：學習手膝著地向前爬 難點：在不同的賽道上,嘗試身體協調的完成手膝著地向前爬						
活動過程	一、熱身活動(3 分鐘) 教師：今天想要帶你們去森林裡面探險呢，你們看看都有什麼小動物出現？ 幼兒跟隨老師圍繞著地墊，跟隨音樂<walking in the jungle>完成熱身。 二、基本活動(23 分鐘) (一)創設情境，引出動作（3 分鐘） 導入語：小烏龜想要去採摘一些森林裡的果實。在森林探險時他們發現這些草地有一些不一樣的地方？（高度不同）你們有什麼爬行方式可以安全渡過嗎？						

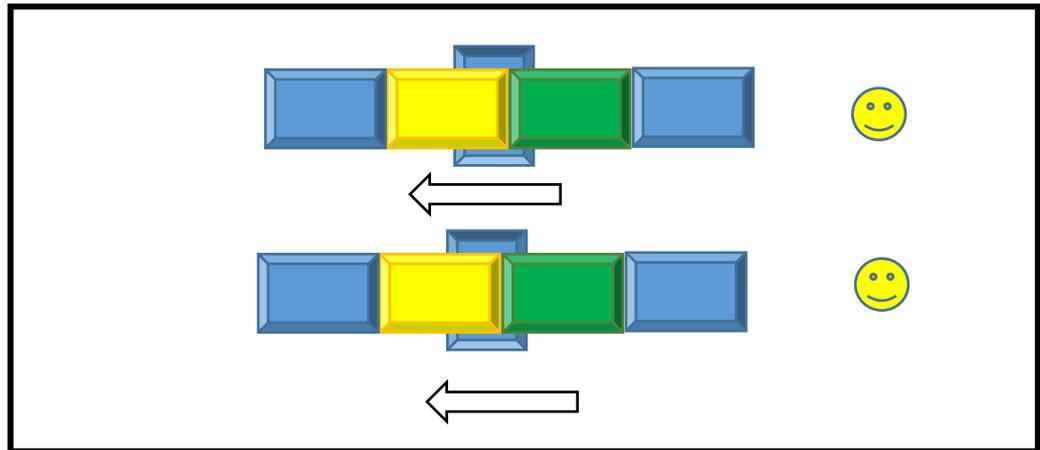
教師請幼兒出來嘗試不同的爬行方式。

小結：你們很厲害，想到了很多不同的爬行方式。

(二) 大膽嘗試(8 分鐘)

過渡語：但是我們今天要用手膝爬的方式來安全的渡過這些高低不平的草地。

教師講解動作:在上坡和下坡的過程中，會有什麼不一樣的感受，你們可以多多嘗試。不過要記得眼睛望著前面。



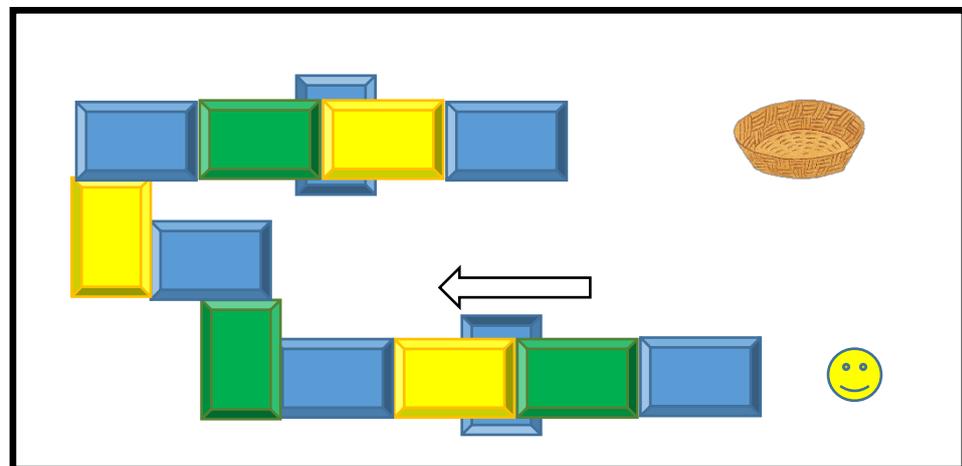
小結：剛才我們在上坡是需要用多一些四肢的力量才能慢慢爬上去，當下坡的時候要控制自己的速度，也要大膽一些。

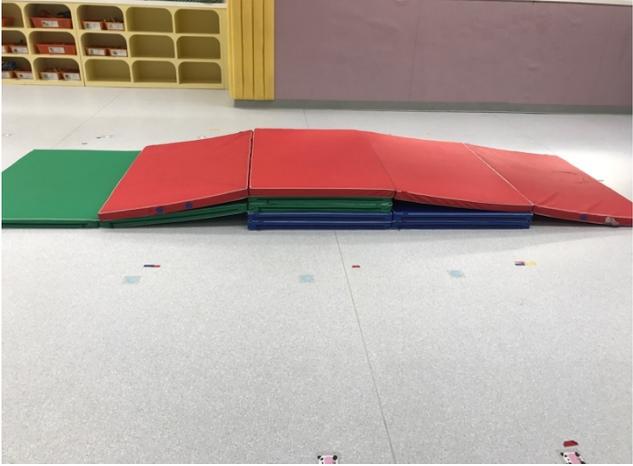
(三) 迷宮練習(12 分鐘)

過渡語：你們爬的非常好，現在森林裡有一個迷宮，你們需要通過這個迷宮才可以到達採摘果實的地方。

遊戲玩法：幼兒以手膝爬的方式爬過迷宮賽道，教師可以適當的增加地墊的高度。幼兒爬行一圈採摘果實，放進籃子裡。

指導語：小手膝蓋貼著地，眼睛望向前，上坡，下坡慢慢爬。



	<p>活動結束幼兒回到自己的點點，教師進行小結。 小結：你們表現的都不錯，不僅爬行時會轉換方向，遇到有不同高度時也能慢慢爬。</p> <p>三、放鬆活動(4 分鐘) 聽音樂找到自己的位置開展放鬆活動。 小朋友上下左右甩甩手，坐下放鬆腿部肌肉，捏捏捶捶小腿和手臂。 總結:今天小朋友在熟練手膝爬的基礎上，又嘗試了新的高度。你們表現的很勇敢，也非常樂於嘗試。尤其在爬行一定高度時，都是運用四肢的力量，慢慢爬行。</p>
<p>課後反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在手膝爬基礎上增加了一定的高度，讓幼兒有了空間高度的變化。同時場地變成一個連續形的活動空間，幼兒的平面空間也增加了。不僅鍛煉了幼兒動作技巧，也增強幼兒的持久力和耐力。 2. 幼兒最初上坡和下坡時會感覺到一絲的不安。其實爬行的坡度適中，也比較安全，經過幾次感受之後，幼兒在爬行中不會感到害怕或緊張，更多的是興奮。他們喜歡去探索和挑戰新鮮事物，幼兒非常投入活動。同時長距離的爬行也更好的鍛鍊了幼兒的爬行動作。 3. 活動中如果時間充足可以不斷的增加一些高度，提升遊戲的難度，從而更好地達到爬坡和下坡的一些動作。
<p>活動圖片</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖 2.1 疊高一層的地墊</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖 2.2 增加高度的地墊</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>圖 2.1 疊高一層的地墊</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>圖 2.2 增加高度的地墊</p> </div> </div>

活動三:拯救蜘蛛

活動名稱	拯救蜘蛛	人數	26 人	班級	幼兒教育 一年級		
主題	爬行樂趣多	時間	30 分鐘	日期	2019 年 12 月 5 日	主要學習領域	體能
活動目標	<p>1·知道手足爬是雙手雙腳著地,臀部抬起的基本動作要求</p> <p>2·感受扮演小蜘蛛的快樂,在活動中體驗爬行的樂趣。</p> <p>3·嘗試身體協調的手足著地向前爬,增強上肢力量和身體的協調能力。</p>	學習領域	基本學力要求指標編號	本年齡段幼兒的可行目標			
		健康與體育	A-4-1	喜愛運動及能體驗運動的樂趣			
			A-4-2	能遵守運動規則,在運動中表現出體育精神。			
			A-4-3	能運用基本動作做簡單的運動,動作協調			
			A-4-4	會使用簡易的運動器材。			
		語言					
		社會與人文					
數學與科學	---	---					
藝術	---	---					
活動準備	<p>經驗準備：1.幼兒認識蜘蛛的形態 2.幼兒天生喜歡爬行</p> <p>材料準備：地圖膠 2 米長 2 條, 1 米長 2 條, 蜘蛛圖片若干, 音樂《動物模仿操》</p> <p>環境準備：在活動場地設置貼上小蜘蛛的圖片, 營造蜘蛛的故事情境</p>						
重難點分析	<p>重點：學習手足著地向前爬</p> <p>難點：嘗試身體協調的完成手足著地向前爬</p>						
活動過程	<p>一、熱身活動(3 分鐘)</p> <p>幼兒分成四組跟隨音樂進入活動場地 教師：今天我要帶你們到森林裡走一走, 看看我們都會遇到什麼小動物呢? 聽歌曲<可愛動物操>做操活動身體。</p> <p>二、基本活動(3 分鐘)</p> <p>(一)創設情境, 激發興趣</p>						

導入語：剛剛在森林裡，我們遇到了啄木鳥，長臂猿和大蟒蛇。小朋友們，你們看這個是誰啊？

原來它們是蜘蛛，蜘蛛是什麼樣的？

教師講解蜘蛛身體姿態：雙手伸開放在地上，臀部抬起，雙腳著地。

(二) 引出動作要求(5 分鐘)

過渡語：蜘蛛是怎麼爬的呢？

教師請幼兒出來嘗試，教師總結並示範動作。

蜘蛛爬行的動作叫做手足爬。教師講解動作:手足爬要求我們的小手和小腳著地，臀部抬起，眼睛望向前面，手腳 1、2，1、2.向前爬。

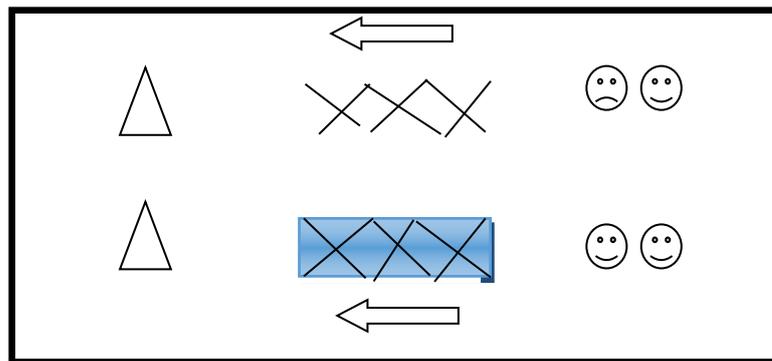
教師邀請所有的幼兒一起變成蜘蛛，但是聽到口哨聲就要回到自己的點點。

指導語：雙手雙腳著地，臀部抬起，膝蓋彎曲，1、2，1、2，向前爬。

(三) 兩組練習,學習爬行動作(8 分鐘)

過渡語：小蜘蛛爬的非常好，你們現在就可以在蜘蛛網上嘗試爬行了。

遊戲玩法：幼兒分成兩隊，以手足爬的方式爬過地上的蜘蛛網，起身繞過雪糕桶



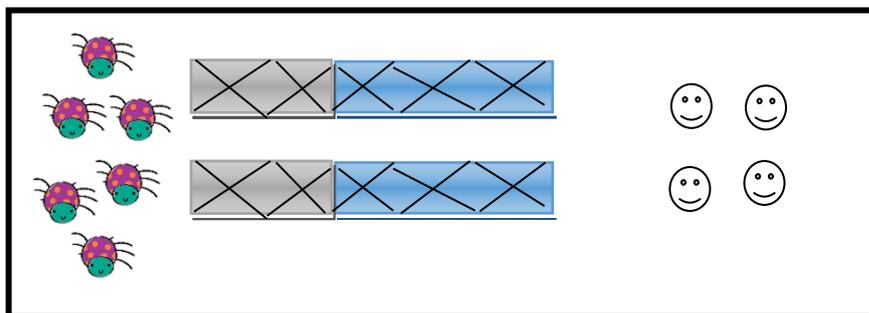
活動結束幼兒回到自己的點點，教師進行小結。

(四) 增加長度，拯救蜘蛛(8 分鐘)

過渡語：你們看蜘蛛網發生了什麼變化？(變長了)

情境設置：森林裡有一些蜘蛛找不到回家的路了，你們可以爬過蜘蛛網找到他們，並將它們帶回家嗎？

遊戲玩法：在場地中增加爬行的長度，小蜘蛛爬過第一段蜘蛛網，後一個小朋友就可以出發了。當你爬完蜘蛛網時，找到一個蜘蛛將他帶回家。



	<p>三、放松活动(3 分鐘) 听音乐找到自己的位置开展放松活动。 小蜘蛛上下左右甩甩手，坐下放鬆腿部肌肉，捏捏捶捶小腿和手臂。 总结:小朋友表現很棒，拯救了很多迷路的蜘蛛。今天我們爬行的姿勢叫做“手足爬”，爬行時要記得屁股抬起，眼睛望著前面，膝蓋要彎曲。這樣我們才可以爬的又快又穩。</p>	
<p>課後反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幼兒在展示多種爬行方式的創造力很好，想出了很多新奇的方式，同時都是利用到手腳一起協助的。因此當用蜘蛛來形容手足爬的肢體動作，幼兒非常快的領悟到動作的特點。幼兒喜歡扮演蜘蛛，也喜歡這種爬行方式。 2. 教師大膽的讓幼兒自由的練習動作，之後利用蜘蛛網的概念，幫助幼兒定下爬行的距離。同時也達到讓幼兒打開雙腳的作用，實現材料價值的多樣性。 3. 教學中幼兒最初對動作不太熟練，容易和手膝爬混淆。但是經過幾次嘗試之後，他們已經可以很好的進行爬行。同時後期增加了爬行的距離，增加幼兒肢體協調力和耐力。他們也有了更好的挑戰慾望，都可以堅持完成。 	
<p>活動圖片</p>		
	<p>圖 3.1 眼睛望向前面</p>	<p>圖 3.2 四肢撐起身體</p>
		
	<p>圖 3.4 爬行賽道</p>	<p>圖 3.4 兩組會互相比較</p>

活動四:小小蜘蛛俠

活動名稱	小小蜘蛛俠	人數	26 人	班級	幼兒教育 一年級		
主題	爬行樂趣多	時間	30 分鐘	日期	2019 年 12 月 6 日	主要學習領域	體能
活動目標	1. 複習手足向前爬，提升爬行的速度 2. 感受小蜘蛛競賽的樂趣，鼓勵幼兒勇於堅持。 3. 在不同材料上能身體協調的完成手足向前爬，增強四肢協調控制能力。			學習領域	基本學力要求指標編號	本年齡段幼兒的可行目標	
				健康與體育	A-3-5	能面對困難，在活動中表現出自信	
					A-4-1	喜愛運動及能體驗運動的樂趣	
					A-4-2	能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神。	
					A-4-3	能運用基本動作做簡單的運動，動作協調	
				A-4-4	會使用簡易的運動器材。		
				語言			
				社會與人文	---	---	
數學與科學	---	---					
藝術							
活動準備	經驗準備：1. 幼兒已有手足著地向前爬的經驗 2. 幼兒喜歡爬行 材料準備：地墊四塊，大雪糕桶 4 個，小雪糕筒 12 個，蜘蛛網一個，鈴鼓 2 個，圖片若干，音樂 環境準備：在活動場地設置一個蜘蛛網，創設蜘蛛的生活情景						
重難點分析	重點：複習手足向前爬，提升爬行的速度 難點：在不同材料上能身體協調的完成手足向前爬，增強四肢協調控制能力。						
活動過程	一、熱身活動(5 分鐘) 幼兒跟隨指令進入活動場地，邊走邊熱身四肢，立正轉動頭部,腰部，膝蓋。踏步、跑步活動全身，最後慢慢回到自己的位置。 二、基本活動(22 分鐘) (一)創設情境，激發興趣(2 分鐘)						

導入語：今天我們來到了一個神秘的王國，你們看這裡是他的家。蜘蛛網上面住著很多的小蜘蛛。

你們知道蜘蛛是怎麼爬的嗎？——手足著地向前爬

現在我們就變成了小蜘蛛，一起向前爬。教師帶著幼兒站在場地的一邊向著另外一邊一起爬行。聽到“嘩”一聲就要慢慢起身。

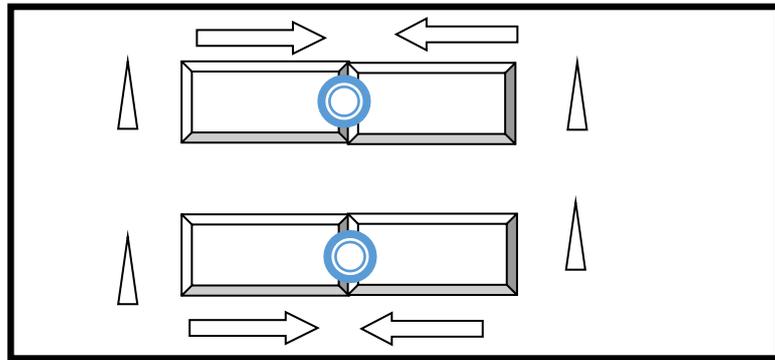
指導語：手足爬要注意雙腳打開，雙手著地，屁股翹起，1、2，1、2，向前爬。

小結：我們小蜘蛛在向前爬的時候要抬頭，眼睛要望著前方。這個就是手足著地向前爬。

(二) 分組練習,進一步練習動作(10分鐘)

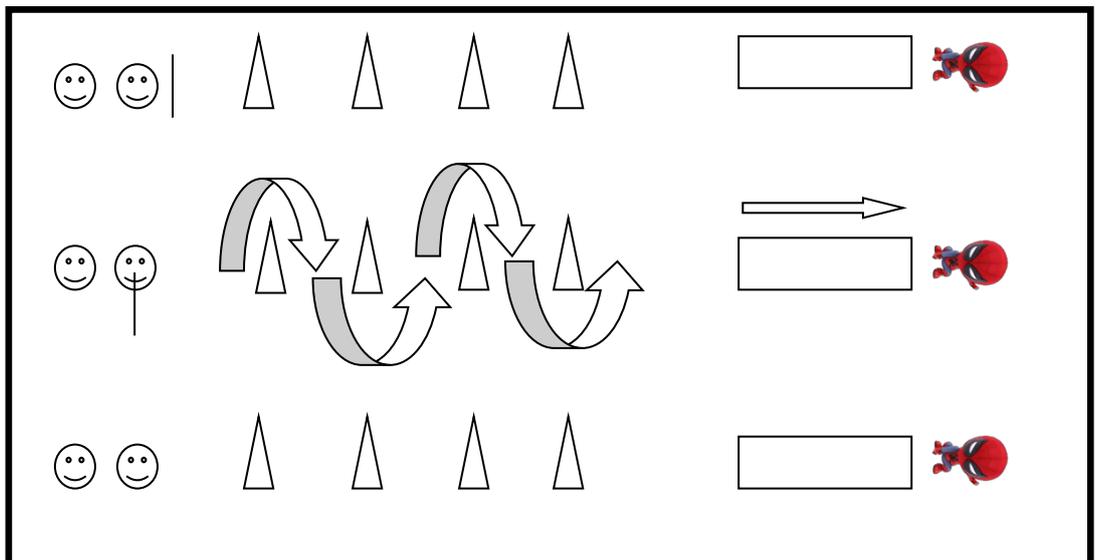
過渡語：蜘蛛王國有一個擅長爬行的國王叫做蜘蛛俠！你們想要見到他嗎?那你們需要敲響蜘蛛王國門上的鈴鼓，告訴蜘蛛俠你來啦！

遊戲玩法：鈴鼓放在地墊上，你們變成小小蜘蛛向前爬到鈴鼓處拍一下，觀察誰會最快敲響鈴鼓。



(四) 小小蜘蛛俠(10分鐘)

過渡語：蜘蛛俠聽到了你們的鈴鼓聲，已經佈置好場地等著見你們了，他要在你們中尋找小小蜘蛛俠，如果成功的話就可以送給你們一個“蜘蛛俠”的勳章啦。你們準備好了嗎？



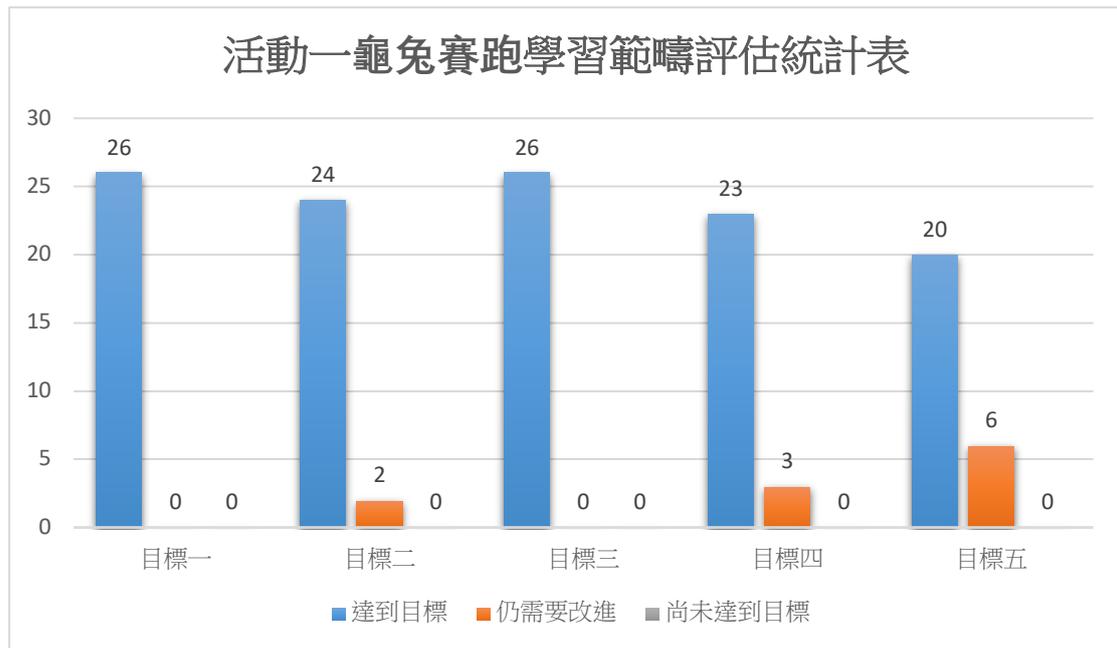
	<p>三、放松活动(3 分鐘)</p> <p>听音乐找到自己的位置开展放松活动。</p> <p>小蜘蛛們上下左右甩甩手，坐下放鬆腿部肌肉，捏捏捶捶小腿和手臂。</p> <p>总结:今天像小蜘蛛一樣手足著地向前爬，雙腳打開，雙手著地，屁股翹起，左右左右向前爬。你們表現都很不錯，蜘蛛俠要送給你們”小小蜘蛛俠”的勳章。</p>	
<p>課 後 反 思</p>	<p>1.活動在幼兒已經具有手足爬基礎之上，開展了一個競爭的遊戲，一方面加強幼兒動作熟練度，另一方面也對幼兒爬行的速度提出了一定的要求。幼兒非常喜歡競爭的遊戲，會比往的活動更加投入和專注。</p> <p>2.活動中還運用兩種材料的爬行，在地面上的手感和肢體會更容易有力一些。在地墊上爬行因為有一定的軟度會耗費多一些的體力，需要肢體的力量更強。教師設計時就是希望讓幼兒能在不同的材料上都可以進行爬行，幼兒完成的也很好。</p> <p>3.活動依然沿用蜘蛛的概念，但是這次完成任務的就能夠成為蜘蛛俠。幼兒非常投入，都很想做蜘蛛俠，這樣也激發了他們的內在動機，會主動的學習和練習。</p> <p>4.活動將幼兒分成了四隊以及三組的形式，增加了幼兒的活動時間，減少了排隊時間，幼兒會有更充足的時間投入到遊戲中。</p>	
<p>活 動 圖 片</p>		
	<p>圖 4.1 兩人同時爬行拍鈴鼓</p>	<p>圖 4.2 分三組地上手足爬</p>

參、幼兒學習範疇評定(評估表)

一、評估表一及統計圖表一

活動名稱	龜兔賽跑	班級	幼兒教育 二年級	主要學習 領域	體能
目標	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五
學生號	喜歡參與比賽有競爭意識	掌握爬行時的方向變化	了解手膝爬動作要領	身體協調向前爬	眼睛望著前面爬行
學生 1	★	★	★	★	★
學生 2	★	★	★	★	★
學生 3	★	★	★	★	★
學生 4	★	★	★	★	★
學生 5	★	★	★	★	★
學生 6	★	★	★	★	★
學生 7	★	★	★	★	★
學生 8	★	★	★	●	●
學生 9	★	★	★	★	★
學生 10	★	★	★	★	★
學生 11	★	★	★	★	★
學生 12	★	★	★	★	★
學生 13	★	★	★	★	●
學生 14	★	★	★	★	★
學生 15	★	●	★	●	●
學生 16	★	★	★	★	★
學生 17	★	●	★	●	●
學生 18	★	★	★	★	★
學生 19	★	★	★	★	★
學生 20	★	★	★	★	●
學生 21	★	★	★	★	★
學生 22	★	★	★	★	★
學生 23	★	★	★	★	★
學生 24	★	★	★	★	★
學生 25	★	★	★	★	★
學生 26	★	★	★	★	●

★代表學生達到目標 ●代表學生仍需要改進 ▲代表學生尚未達到目標

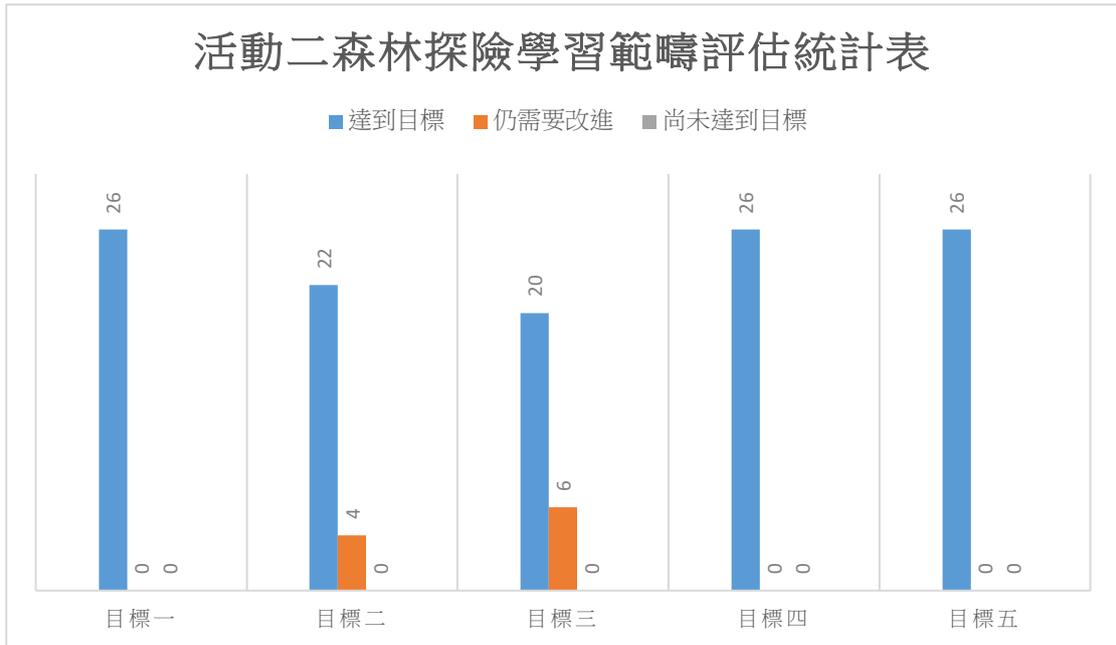


根據評估發現，幼兒對手膝爬掌握的比較好。活動改變爬行的方向時，幼兒都會很快掌握。在爬行時，在眼睛望著前面會表現的弱一些，他們習慣性的低頭看地墊，這個需要老師提醒。

二、評估表二及統計圖表二

活動名稱	森林探險	班級	幼兒教育 二年級	主要學習 領域	體能
目標 學生號	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五
	願意接受新的挑戰	掌握上下坡時手膝爬的姿勢	身體協調通過地墊	能堅持長距離的爬行	樂於參與遊戲活動
學生 1	★	★	★	★	★
學生 2	★	★	★	★	★
學生 3	★	★	★	★	★
學生 4	★	★	★	★	★
學生 5	★	★	★	★	★
學生 6	★	★	★	★	★
學生 7	★	★	★	★	★
學生 8	★	●	●	★	★
學生 9	★	★	★	★	★
學生 10	★	★	★	★	★
學生 11	★	★	★	★	★
學生 12	★	★	★	★	★
學生 13	★	★	★	★	★
學生 14	★	★	★	★	★
學生 15	★	●	●	★	★
學生 16	★	★	★	★	★
學生 17	★	●	●	★	★
學生 18	★	★	★	★	★
學生 19	★	★	★	★	★
學生 20	★	★	●	★	★
學生 21	★	★	★	★	★
學生 22	★	★	★	★	★
學生 23	★	★	★	★	★
學生 24	★	●	●	★	★
學生 25	★	★	★	★	★
學生 26	★	★	●	★	★

★代表學生達到目標 ●代表學生仍需要改進 ▲代表學生尚未達到目標

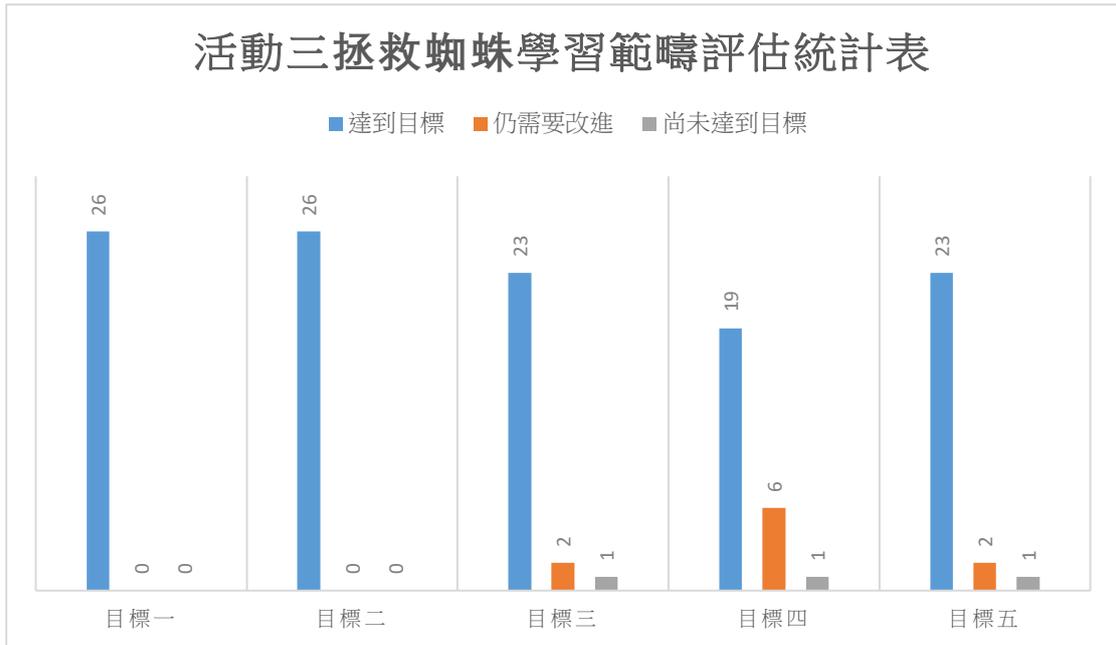


根據上圖結果，我們可以發現幼兒在參與遊戲的積極性方面表現的非常好。在上下坡爬行時，幼兒會主動嘗試。同時對動作的要求也更加高，需要四肢的力量更加強，同時保持身體的平衡。因此有一些幼兒在協調方面需要再多些練習的機會。

三、評估表三及統計圖表三

活動名稱	拯救蜘蛛	班級	幼兒教育 二年級	主要學習 領域	體能
學生號	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五
	感受扮演小 蜘蛛的快樂	體驗爬行中 的樂趣	知道手足爬 的基本動作	身體協調完 成手足爬	堅持一段距 離的爬行
學生 1	★	★	★	★	★
學生 2	★	★	★	★	★
學生 3	★	★	★	★	★
學生 4	★	★	★	★	★
學生 5	★	★	★	★	★
學生 6	★	★	★	★	★
學生 7	★	★	★	★	★
學生 8	★	★	●	●	●
學生 9	★	★	★	★	★
學生 10	★	★	★	★	★
學生 11	★	★	★	★	★
學生 12	★	★	★	★	★
學生 13	★	★	★	●	●
學生 14	★	★	★	★	★
學生 15	★	★	▲	▲	▲
學生 16	★	★	★	★	★
學生 17	★	★	●	●	●
學生 18	★	★	★	★	★
學生 19	★	★	★	★	★
學生 20	★	★	★	●	★
學生 21	★	★	★	●	★
學生 22	★	★	★	★	★
學生 23	★	★	★	★	★
學生 24	★	★	★	★	★
學生 25	★	★	★	●	★

★ 代表學生達到目標 ● 代表學生仍需要改進 ▲ 代表學生尚未達到目標

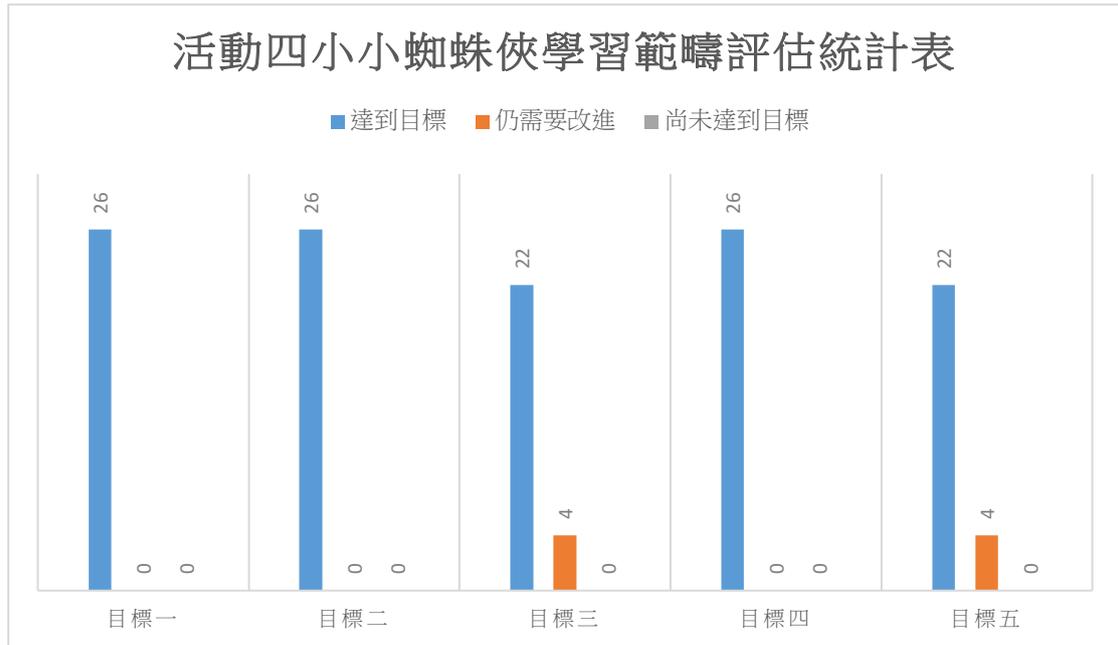


根據評核結果，我們發現幼兒非常喜歡手足爬的方式，覺得很新鮮又有趣。但是手足爬的用力方式以及身體的協調行方面，有些幼兒還不太適應，需要多點練習。其中有一位幼兒會與手膝爬的方式混淆，不太能掌握手足爬的方式，需要教師幫助協調動作。

四、評估表四及統計圖表四

活動名稱	小小蜘蛛俠	班級	幼兒教育 二年級	主要學習 領域	體能
目標 學生號	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五
	鼓勵幼兒勇 於堅持	增強競爭意 識	提升手足爬 的速度	在不同材料 中完成爬行	身體協調的 完成爬行
學生 1	★	★	★	★	★
學生 2	★	★	★	★	★
學生 3	★	★	★	★	★
學生 4	★	★	★	★	★
學生 5	★	★	★	★	★
學生 6	★	★	★	★	★
學生 7	★	★	★	★	★
學生 8	★	★	★	★	★
學生 9	★	★	★	★	★
學生 10	★	★	★	★	★
學生 11	★	★	★	★	★
學生 12	★	★	★	★	★
學生 13	★	★	●	★	●
學生 14	★	★	★	★	★
學生 15	★	★	●	★	●
學生 16	★	★	★	★	★
學生 17	★	★	●	★	●
學生 18	★	★	★	★	★
學生 19	★	★	★	★	★
學生 20	★	★	●	★	●
學生 21	★	★	★	★	★
學生 22	★	★	★	★	★
學生 23	★	★	★	★	★
學生 24	★	★	★	★	★
學生 25	★	★	★	★	★
學生 26	★	★	★	★	★

★ 代表學生達到目標 ● 代表學生仍需要改進 ▲ 代表學生尚未達到目標



在繪畫活動中，一直有幾位幼兒仍需要多多練習，但是幼兒對動作掌握的熟練度有了大幅度的提升。同時每位幼兒都非常認真的投入到遊戲中，幼兒也有了更強的競爭意識。之前有一位不能掌握的幼兒，在這次活動中已經可以自如的爬行了，尤其強調將屁股翹起來，會更有利於幫助他理解動作。

四、反思與建議

短短 30 分鐘的體能活動要考慮熱身的方式，活動內容的設定，遊戲的形式，幼兒的活動量以及幼兒的情緒等多方面內容，其實對於老師來說是具有一定的挑戰。一節活動想要完成是很容易的，但是要很精彩有效卻不是那麼簡單。因此本人也是在邊做邊學習的道路上前進。多多反思優缺點其實對自己的幫助是很大的。

首先，教師在設計遊戲情境時會考慮的很多，採用合適的動物形象來加深幼兒對動作的認知和理解。同時各個遊戲環節是要相互銜接的，是一個統一的整體，不要有各自不相干的感覺。其實遊戲情境適合幼兒，會充分調動幼兒的情緒，學習過程會有事半功倍的感覺。在活動中幼兒一直會有一種想要嘗試的慾望，而且在排隊秩序方面也會更好，願意等待。

其次，在活動中，教師逐漸滲透指導語的使用，活動的效果也發生了一些變化。通過比較清晰準確的語言指導，幼兒會更佳清晰知道需要怎麼樣去做，對於動作的掌握有很大幫助，也學著區分不同動作的特點。但是這個會有一個逐步學習的過程，需要教師不斷使用專業性的指導語，讓幼兒有一些強化性的記憶。同時在設計指導語的時候一定要形象、簡潔、有效，這也是對教師提出了很高的要求。教師在本活動中使用的指導語是比較專業性的，到後期幼兒掌握動作之後，會直接用手膝爬或手足爬，幼兒已經可以很好的分辨爬行的姿勢。

再次，活動中，教師不斷創造出多種材質，多種玩法的方式。其實目的就是想豐富幼兒的經驗以及加強動作的熟練度。在實施的過程中，確實需要考慮到擺放器材的便利性和實際的價值。因為在最初活動中，教師有嘗試當場轉變爬行線路，但是需要很大的工作量，浪費了一些時間，也佔用了幼兒活動的時間。其實後期在反思的時候也有考慮到這樣是得不償失，有些地點的擺放可

以事先準備好，需要的時候可以直接拿來用。這樣可以增加幼兒的活動時間，也會讓整個活動的流程更加順暢。

最後，從幼兒的收穫來看，活動過程中幼兒對於動作的掌握由不會到會，由會到更熟練。其實我認為在活動中幼兒得到的歡樂是最無價的，他們喜歡運動，變的更加投入更加積極了。同時通過競爭性的遊戲，他們有了更好的競爭意識和耐力。這些社會性以及情感上的滿足是其他遊戲很難獲得的，也是體能活動獨有的魅力。本人認為在活動中可以更多的信賴幼兒，鼓勵他們用自己的能力做更多的事情。比如擺放和收拾器材時可以一起幫忙，遊戲的形式和玩法也可以諮詢幼兒的想法，順應他們的喜好。其實幼兒的想像力真的會超出想像，也會給出很好的建議。所以，本人以後會給予幼兒更多的自主空間。

總之，本人覺得開展體能活動由不自信慢慢變的自信了一些，也慢慢有了一些小方法可以更好的調動幼兒。在成長的道路上不斷的前進吧！

參考文獻

- [1]陳洪淼（著）. 日本幼兒體育活動這樣做[M]，華東師範大學出版社
（2016.8）
- [2]朱清，侯金萍（著），幼兒園優秀體育活動設計 99 例[M]，中國輕工業出版社（2015.5）
- [3]汪超（著），幼兒園體育活動設計與指導[M]，復旦大學出版社（2018.6）
- [4]龜兔賽跑. <https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=L215tHhjEaI>
- [5]可愛動物操. <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=X2EjMWXIYe4>
- [6]Walking in the jungle. <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=GoSq-yZcJ-4>