



課程名稱：小白兔覓食去

課程目標： 1. 培養身體時間意識、空間概念 2. 身體協調能力 3. 培養跳躍能力		編著：黃靖惟 時間：30 分鐘
場地：室內較佳		教具：呼拉圈 30 個(約 45 公分)
對象：大、中、小班		人數：30
引起動機方式：將呼拉圈當成方向盤開車，問幼兒呼拉圈還可以怎麼玩?(2 分鐘)		熱身操：兒童樂園(3 分鐘)
活動階段	內容	重要概念
主題遊戲 (7 分鐘)	<p>遊戲名稱：小白兔渡河</p> <p>情境引導：小朋友，我們是一群小白兔，現在肚子很餓，河的對岸有種紅蘿蔔的菜園，我們要渡河到對岸吃紅蘿蔔，請問我們要如何渡河呢？</p> <p>遊戲方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 將小朋友分成四隊，每隊 7-8 人。 每隊前方約二公尺處開始將呼拉圈依序排成縱列當成石頭，有的一個、有的二個併排。  小朋友以單腳跳躍的方式，跳進前兩個呼拉圈，後用雙腳分站兩個呼拉圈以此類推。 到最後一個圈時，從呼拉圈右側外圍跑回隊伍後面，下一位幼兒再出發。 完成後換下一個出發，並到隊伍後方排隊。 <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 可以先雙腳併腳跳躍，熟練後再改單腳跳躍。 跳躍完畢的幼兒必須在呼拉圈外圍跑回隊伍後面，不可從呼拉圈裡返回，避免與下一位出發的幼兒碰撞。 遊戲可以延伸，改以繞 S 型方式前進。 	<p>時間元素</p> <p>空間元素</p> <p>培養平衡感</p> <p>培養協調性</p> <p>培養單腳及雙腳跳躍能力</p> <p>培養敏捷性</p>
變化遊戲 (8 分鐘)	<p>遊戲名稱：誰來幫幫我</p> <p>情境引導：小朋友，我們來到河的中央，可是後面只剩下二個石頭，我們該怎麼過河呢？</p> <p>遊戲方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 將小朋友分成四隊，每隊 7-8 人，每次二位幼兒出發。 每隊二個呼拉圈，A 幼兒從第一個呼拉圈(A 圈)跳至第二個呼拉圈(B 圈)，B 幼兒將第一個呼拉圈(A 圈)移至第二個呼拉圈(B 圈)的前方。 A 幼兒跳至下一個呼拉圈(A 圈)，B 幼兒再將第二個呼拉圈(B 圈)移到 A 圈的前方，以此類推。  直到 A 幼兒抵達終點，折返時，A 幼兒與 B 幼兒交換。 <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 必須提醒幼兒在移動呼拉圈時，二個呼拉圈的距離不能太遠，避免幼兒跳躍時滑倒。 折返時要角色互換，讓幼兒可以體驗不同角色的樂趣與成就感。 	<p>時間元素</p> <p>空間元素</p> <p>強化平衡感</p> <p>協調性培養</p> <p>跳躍能力培養</p> <p>培養互助合作美德</p>
昇華遊戲 (5 分鐘)	<p>遊戲名稱：大野狼來了</p> <p>情境引導：小朋友都好厲害躲過陷阱都沒有掉進去，終於吃到胡蘿蔔了，現在吃飽準備回家囉，可是回家路上遇見一隻可怕的大野狼，我們該怎麼辦呢？</p> <p>遊戲方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 將呼拉圈撒開散落在教室地板當成房子。 音樂響起，小朋友在呼拉圈外面四處跳動。 音樂停止表示大野狼來了，小朋友們要趕緊跳進呼拉圈裡。 音樂再度響起表示大野狼走了，小朋友們都要出來繼續跳動。 音樂停止大野狼又來了，小朋友們趕緊跳進呼拉圈裡。 (以此類推) <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 大野狼來時必須要求每位小朋友都要跳進呼拉圈。 呼拉圈必須分散放置，避免幼兒碰撞危險。 	<p>時間元素</p> <p>空間元素</p> <p>強化協調性</p> <p>培養跳躍能力</p> <p>強化敏捷性</p> <p>專注力的培養</p>
緩和運動 (5 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 除了用跳的動物，還有什麼動物走路的方式跟他們不一樣呢?模仿他們的動作。 動物照鏡子:二位幼兒一組，每組一個呼拉圈，用呼拉圈當成鏡子，一位幼兒扮鬼臉，另一位幼兒要做同樣的動作。 	<p>培養想像力</p> <p>培養協調能力</p> <p>空間元素</p>