

# 感觉统合课上流程

## 一、相识礼仪：

**所需时间：**5分钟

**具体方法：**教师通过语言和肢体动作进行示范，请孩子模仿。

**主要内容：**问好、介绍或家庭活动检验。

**活动建议：**可分为三阶段进行，每四节课为一个阶段。

一阶段先启发引导孩子们每次见面主动、热情地与他人打招呼，握手或拥抱，以教师的行为为宝宝做示范，为宝宝创设良好的学习环境。配上背景音乐进行。

二阶段以检验家庭游戏为主要内容，以督促孩子回家的练习和巩固。

三阶段可加入集体游戏形式，增强孩子自我认识及与人交往的兴趣和意识。

**背景音乐：**根据教学内容教师自由选定。

## 二、热身及走线：

**所需时间：**热身3分钟，走线2分钟

**具体方法：**教师做示范，请孩子模仿做热身操和走线。

**主要内容：**学做模仿操，及走线。

**活动建议：**健身操可以选用亲子课上常用的模仿操，或教师自由创编新的健身操。

每期课有两个健身操即可。

走线的环节主要是平复一下孩子的心情，为接下来的活动做准备。

**背景音乐：**根据健身操的长短确定音乐。走线的音乐要柔和。

## 三、感统训练：

**所需时间：**45分钟

**具体方法：**教师出示训练器材，讲解活动方法和要求，并做示范，请孩子积极参与运动。

**主要内容：**根据孩子评测结果确定的计划，结合教材中提供的训练内容开展教学活动。

**活动建议：**根据评测结果中的训练计划按顺序对孩子进行个别训练；

之后根据教材中的活动进行集体游戏。

## 四、告别活动：

**所需时间：**5分钟

**具体方法：**教师利用音乐磁带、乐器和肢体语言带领孩子开展放松活动，并进行告别。

**主要内容：**放舒缓的音乐，教师带孩子进行放松活动，平复运动后的心情。

总结本节课内容，并对宝宝的表现进行简单的记录和点评。

布置家庭作业或游戏。教师和宝宝拥抱告别。

**背景音乐：**《红黄蓝宝宝之歌》

# 感觉统合训练营课程设置

## 一、感统器材训练课程

班级名称	适用范围	训练器材及活动目标
触觉班	触觉防御过多或反映不足；以及遇到发育期运动障碍的孩子。	结合大龙球、花生球、触觉球、海洋球、软体积木、彩虹接龙、阳光隧道、滚筒、跳床等多种器械帮助幼儿克服触觉问题。
前庭班	脑神经生理抑制困难；遇到视觉空间、形态问题的孩子。	结合手摇旋转盘、太极平衡板、大陀螺、滑梯、彩虹接龙、独角凳、吊缆、吊网等多种器械开展前庭觉的训练活动。
平衡班	遇到前庭平衡和大脑双侧分化问题的孩子。	选用跳床、跳绳、跳袋、吊缆、横抱筒、竖抱筒、圆形滑车、滑板等器械带领幼儿开展前庭平衡方面的训练。
本体班	遇到本体觉或重力不安症的孩子。	利用大滑板、小滑车、大积木、羊角球、体操环、软体大积木、塑胶积木、1/4圆平衡板、平衡木等多种器材帮助幼儿强化本体感觉。

### 课程说明：

- 1、这四个班为平行班，可同时开班。如都想参加可按表上顺序依次升班；
- 2、分班依据为“感统评测表”中获得的评测结果；
- 3、班级人数控制在一个教师，六个孩子的比例；
- 4、每周每节课内容开展两到三次为宜，可根据园所及当地情况自行决定。
- 5、教学活动内容参见感觉统合教案中“感觉统合器材训练游戏室”。

## 二、万象组合训练课程

班级名称	适用范围	活动内容及动作目标
芝麻开门班 (小班)	1.5岁 — 3岁	“芝麻开门班”将通过小豆袋旅行记、寻宝追踪、阿里巴巴寻宝、运宝藏等一系列生动活泼的游戏，带领宝宝进入感觉统合游戏世界。在集体和单项活动中帮助宝宝练习左右伸展、旋转、推拉、钻爬、绕物跑、跳跃、双脚合并跳、跨跳、丢掷等动作，进而促进宝宝身体运动的协调性。
森林探险班 (中班)	3岁 — 5岁	“森林探险班”中宝宝将和其他小朋友一起结交森林里的新朋友、认识会跳舞的小兔子、听到山洞里呜呜的叫声等等，在森林中经历一个又一个有趣的活动。在探险的过程中，宝宝将不断练习钻爬、绕物走、双脚合并跳、上下楼梯走、前走、横向走、跨跳、侧滚翻等动作，发展并强化宝宝对自己身体运动控制的能力。
魔幻城堡班 (大班)	4岁 — 6岁	“魔幻城堡班”的小朋友将经历身体幻影游戏、和老师一起进行城堡探险、还和小动物们参加城堡的阅兵式。小朋友们还会帮助城堡里的老鼠搬家、帮助小羊闯关等等。在形式活泼的游戏中宝宝可以发展双脚合并跳、推球、钻爬、跑步跳、跨跳、单脚跳、绕跑、投掷、命中游戏、创意构建等动作练习，在提高孩子人际交往能力的同时，也加强了孩子对身体运动的企划能力。

### 课程说明：

- 1、这三个班为升级班，也可同时开班；
- 2、分班依据为孩子不同的年龄段；
- 3、班级人数大约在 5-10 人为宜；
- 4、每周每节课内容开展一到两次为宜，可根据园所及当地情况自行决定。
- 5、教学活动内容参见感觉统合教案中“万象组合系列活动设计”。

## 教案感觉统合器材训练

### 一、发展触觉的活动设计

活动设计 1：欢乐的球池	
适用儿童	触觉敏感或不足，自闭症，身体协调不良，多动症
活动器材	海洋球池，海洋球
活动目标	球池不但有触觉强化作用，对前庭系、身体协调，固有前庭平衡能力，都有很大帮助；对脑干部机能强化的效果最佳。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"><li>1.指导孩子用力跳入或轻轻跨入球池内。</li><li>2.将身体全部藏入球池中，接受球的挤压。</li><li>3.可以在球中间翻动或摆动手脚、身体、头颈，在浮力状态中，调整身体的重力感信息。</li><li>4.也可以坐或站在球池中，跃动身体或双脚踏步，承受不同重心及身体运作的感觉。</li><li>5.注意观察孩子对各种感觉到的喜爱、固执和排斥，以了解他的触觉和重力感的问题。</li></ol>
延伸活动	可以在球池中作飞机起飞、火车开动、航天员漫步、泰山跃水等游戏，强化他的运动企划能力，也可以在球池中央让幼儿练习用绳索将自己吊往球池另一端。也可在球池中掺入报纸团或保丽龙块。给孩子一些不同的触觉刺激和重力感。
附	此游戏每次约 30 分钟，每周约进行二至三次。

注	
---	--

活动设计 2：滚动大龙球	
适用儿童	触觉敏感或不足，身体协调不良
活动器材	大龙球
活动目标	孩子在大龙球滚动的压力下，可以强化各部位触觉和大脑的协调能力，更可以在不断的转动中，建立较好的身体形象。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.让孩子趴卧或仰躺地上，指导者以大龙球放置在他身上，慢慢作前后左右的滚动，或在中间做轻轻压挤。</li> <li>2.对敏感度较强的孩子，压背部（趴卧）比压腹部（仰躺）容易接受些。</li> <li>3.可以尝试压压孩子足部，由于足部离大脑最远，有助大脑和身体间的协调。</li> <li>4.上下、前后、左右滚压对孩子脑子前庭网膜的觉醒有很大的帮助。</li> <li>5.与三明治游戏一样。不仅对敏感儿有帮助，对触觉反应迟钝儿，也有刺激其复苏的功效。</li> </ol>
延伸活动	可以在孩子身上加上毛巾，大龙球的气体只要装一半，这种压力会让孩子感到重力感的变化，对前庭到触觉的协调刺激有特殊效果。
附	此游戏每次约 20-30 分钟，每周约进行二至四次。

注	
---	--

活动设计 3： 俯卧大龙球	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	大龙球
活动目标	俯卧在大龙球上，强化前庭体系机能及颈部张力，调适重力感的讯息，对触觉敏感或迟钝儿，多动症孩子帮助较大。自闭儿如能适应，在训练的中后期也可以加入此游戏。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.让孩子俯卧在大龙球上，头部抬高，视线向前方，指导者由后方抓住他的双脚，配合大龙球的运动，前后拉动。</li> <li>2.注意不要太快，让孩子自己努力去保持平衡，以免掉落下来。</li> <li>3.前后、左右、快慢的变化，可以丰富孩子的前庭感觉，让他有更好的重力调适感。</li> <li>4.让孩子在大龙球上，练习如何用手、脚及头部的平衡来保护自己。</li> </ol>
延伸活动	可以用较小的弹力球，置于孩子的腹部，让他自己操作前后、左右及快慢的滚动，可以强化孩子身体各部位对重力的协调感。
附注	此游戏每次约 20 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 4：花生球滚压活动	
适用儿童	肢体不灵活，触觉敏感或不足，容易情绪化的孩子。
活动器材	花生球
活动目标	强化触觉神经及身体对重力的敏锐反应
指导重点	<p>1.由于大花生球的形状，在重力及压力的均衡上，均优于一般的弹力球，活动时注意重力和压力的调整。</p> <p>2.让孩子俯卧或仰躺在地上，将花生球放在孩子身上。</p> <p>3.将大花生球由孩子脚部往头部方向滚动，到头顶后再滚回来，连续数十次以上。</p> <p>4.滚动时也可以轻轻按压，特别是颈部、脚踝、膝盖等位置。</p>
延伸活动	用大花生球将孩子挤到墙边，不但可以强化肌肉及关节讯息，当孩子在反抗的同时，也强化了运动企划能力。
附注	此游戏每次约 20 分钟，每周约进行三至四次。
活动设计 5：躲避球	
适用儿童	触觉敏感或迟钝，肢体不灵活，压抑，以及中轻度自闭的孩子。

活动器材	按摩球（9cm，20cm）
活动目标	协助孩子发泄、降低脑压，强化触觉学习和运动企划能力
指导重点	<p>1. 运用大小按摩球和孩子练习投接，反复操作十几次，帮助孩子适应与习惯这项活动。</p> <p>2. 等孩子适应这种活动后，可以用大按摩球丢他，观察孩子躲闪和碰撞的动作。注意投掷动作不宜太用力，以免造成伤害。</p> <p>3. 也可以改成花生球，由于花生球的形状特殊，所以弹跳情形也极为不规则，可因此有助于强化运动气话能力及身体的灵活反应。</p>
延伸活动	可以同时采用多种球类，和较多孩子共同进行躲避球的游戏。
附注	此游戏每次约 20 分钟，每周约进行三至四次。
活动设计 6： 仰躺大龙球	
适用儿童	多动症，身体协调不良。。
活动器材	大龙球
活动目标	仰卧可以强化前庭体系机能，调整重力感的讯息。所以采用此姿势对固有感觉和本体感的刺激作用很大。对身体协调不良和多动症的孩子，都有特殊的效果

指导重点	<p>1. 让孩子仰躺在大龙球上，由指导者握住他的大腿或腰部，作前后、左右、快慢的滚动。</p> <p>2. 作此游戏前，一定要先做好前项趴卧大龙球游戏，让孩子熟悉大龙球的重力感后，在进行此活动，比较不会受到排斥。</p> <p>3. 注意提醒孩子留意全身关节和肌肉的感觉，协助他控制自己身体的平衡，对孩子运动企划能力的养成帮助很大。</p>
延伸活动	可以用小型弹力球，放置于孩子的背后，让他自己去滚动。也己将气球放在他的屁股下，鼓励孩子设法坐破气球。
附注	此游戏每次约 20 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 7： 坐坐大龙球	
适用儿童	身体协调不良。
活动器材	大龙球
活动目标	让孩子坐在大龙球上，协助他自己主控重力感，对前庭感觉机能的建立帮助较大。同时，孩子可以发挥身体的自我保护功能，联系伸展和保持平衡，对多动和身体协调不佳的孩子，帮助最大。

指导重点	<p>1. 协助孩子坐在大龙球上，指导者可以放手，只要协助保持大龙球的稳定即可。这时候，孩子可以自己利用屁股力量作上下振动。</p> <p>2. 孩子要作前后、左右摇晃时，知道这可以用手握住孩子的双手或腰部，以协助孩子进行不致倒下来。</p> <p>3. 注意孩子手、脚肌肉的张力调节，将有助于前庭机能的健全。对视觉的稳定也有帮助。</p>
延伸活动	孩子可以坐在球上，双手伸向两侧保持平衡，由另一位指导者与他作投接球的游戏，或让他投球入指定篮子内，有助于孩子运动企划的练习。
附注	此游戏刚开始每次先从摇晃 20 下开始，熟悉后可慢慢增加到每次摇晃 50 下，每周约进行二、三次。

活动设计 8： 大龙球上抓东西	
适用儿童	身体协调不良，自闭症
活动器材	大龙球，便于抓放的小玩具
活动目标	在缺乏重力平稳的大龙球上，作抓东西的游戏，可以强化手眼协调、双侧均衡操控，对多动症，身体协调不佳的孩子帮助很大。

指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 协助孩子俯卧于大龙球上，保持平衡姿势。</li> <li>2. 将标的物置于孩子向前滚动时用手可以拿到的位置。</li> <li>3. 协助孩子前后滚动。用快慢、距离判断，使孩子触摸到标的物。</li> <li>4. 此游戏可以协助孩子练习运动企划，对孩子发展语言和自我控制能力的帮助很大。</li> </ol>
延伸活动	标的物可以用积木、洋娃娃、球类等。只要孩子喜欢的东西都可以。
附注	此游戏每次约 20-30 分钟，每周约进行三至四次。

### 活动设计 9： 斜坡滚动

适用儿童	触觉敏感或不足，身体协调不良。
活动器材	软积木、枕头或填充的玩具
活动目标	在倾斜软垫上滚动，触觉、前庭感觉、固有感觉能同时发挥刺激和统合功效，对身体操作不佳、平衡失常的孩子帮助最大。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将软积木铺成约二十度角倾斜，勿过斜，以免危险。</li> <li>2. 让孩子躺在垫子上，顺着斜坡自己滚下来。</li> <li>3. 提醒孩子注意滚下时手、脚，头的配合。</li> <li>4. 注意观察孩子滚下时的姿势，和各部位身体协调的情形。</li> </ol>

延伸活动	孩子滚下时，也可以抱着枕头或填充玩具，练习头、手、脚同时收缩的感觉，也可以站在大龙球后约 30 公分处，顺着直线往前推。
附注	此游戏每次约 20 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 10：滚筒式时光隧道	
适用儿童	触觉敏感或不足
活动器材	彩虹接龙、游戏隧道
活动目标	洞穴或隧道的游戏，可以让孩子对自身形象作较正确的判断，进入洞穴时，头、手、脚的协调，对孩子前庭感觉的调节也有帮助。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以用塑胶或金属做成圆筒状，或透气布料做成隧道，两侧都可进入。</li> <li>2. 让孩子头先进去，自己设法爬进里面，也可以采用脚先进去的方式，倒爬进去。</li> <li>3. 游戏时，提醒孩子注意自己手脚和身体的运用，以及头部滚动式的感觉。</li> </ol>
延伸活动	可以在滚筒或隧道中安置毛巾，让孩子体会不同触觉刺激下的身体活动。也可以在其中放很多东西，请孩子将指导者指定的东西拿出来。

附 注	此游戏每次约 30 分钟，每周约进行二至三次。
--------	-------------------------

活动设计 11： 滚过来滚过去	
适用儿 童	触觉敏感或不足，身体协调不良。
活动器 材	滚筒、彩虹接龙
活动目 标	让孩子在滚动中，练习手、肘、肩、膝等关节的固有感觉输入，以及前庭系的刺激和调整，头部的转动，对眼肌的成熟也有帮助作用。
指导重 点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 孩子爬进滚动中，请他将手张开，贴住脸部，保护头部。</li> <li>2. 指导者轻轻转动滚筒，速度不宜过快。</li> <li>3. 尽量和孩子讲话，当有不舒服感觉时，立刻停止，协助孩子出来。</li> <li>4. 孩子有眩晕或气闷时，让他先坐下来深呼吸。</li> </ol>
延伸活 动	孩子可以倒爬进去，头不在外面，进行滚动时，情绪会比较安定。滚筒如有重心点，可以做较慢速度的三百六十度回转，但速度绝不可以太快，以免刺激过大，造成休克现象。

附注	此游戏约持续进行 20 分钟，每周约进行二次。
----	-------------------------

活动设计 12： 滚筒或隧道+跳床	
适用儿童	触觉敏感或不足，身体协调不良，多动症。
活动器材	游戏隧道、滚筒、跳床
活动目标	将滚筒放在重心不稳的跳床上，孩子在运动时，身体的灵活度必须更高，有助于双侧协调，身体形象和运动企划能力的成熟。对多动症、语言发展迟缓，身体协调不良的孩子都有帮助。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 必须前项滚筒及游戏隧道的游戏都很熟练时，才可以进行此游戏。</li> <li>2. 进行时，指导者可以跳动跳床，增加前庭重力感的刺激。</li> <li>3. 孩子也可以自己在滚筒内摇动，来增加触觉和重力感的刺激。</li> </ol>
延伸活动	滚筒也可以放在床铺上或沙发上滚动，指导者甚至可以推动或摇动沙发。使孩子的固有感觉刺激加强。
附注	此游戏每次约进行 20 分钟，每周约进行二次。

## 二、发展前庭觉的活动设计

活动设计 13： 躺躺平衡台	
适用儿童	身体协调不良，自闭症
活动器材	手摇旋转盘
活动目标	横躺在平衡台上，左右交互倾斜，可以强化大脑和脑干的知觉机能，指挥肌肉用手脚的伸展来达成倾斜中的均衡感。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 让孩子躺在平衡台时，注意手脚要能自然伸展。</li><li>2. 左右倾斜摇晃，要维持一定的韵律感，使重力感觉可以唤起脑的苏醒。</li><li>3. 速度加快时，要注意孩子姿势和表情的变化。</li></ol>
延伸活动	可以让孩子分别在睁眼和闭眼时作摇晃，并观察他们不同的反应，或者摇晃时作明显停顿，先倾向左，再倾向右，观察孩子两侧不同的反应情形。也可以让孩子以趴卧姿势进行摇晃，并观察孩子的不同反应。
附注	此游戏每次约 15-20 分钟，每周约进行二次。

活动设计 14： 摇晃平衡台	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	手摇旋转盘
活动目标	坐在平衡台上，左右摇晃，由于坐姿的重心较高，平衡器官的刺激和肌肉的张力也必定较高。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由于重心较高，平衡感较不易掌握，因此必须提醒孩子坐好，自己尝试运用可以自由移动的双手来保持平衡。</li> <li>2. 观察孩子双手的姿势，以及头部倾斜的情形，了解孩子在倾斜时如何处理不安全感。</li> </ol>
延伸活动	可以睁眼练习十分钟，再闭眼练习十分钟，去感受两种不同的平衡感。视觉常会使前庭体系和固有体系的机能有完全不同的感觉反应。
附注	此游戏每次进行约 10-15 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 15： 平衡台互助	
适用儿童	身体协调不良，自闭症，多动症
活动器材	太极平衡器（大）

活动目 标	指导者和孩子一起站在平衡台上，可以增加孩子的信心，共同手牵手的摇动。对孩子身体协调，触觉感，前庭体系都可以有足够的刺激。
指导重 点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指导者和孩子共同站上平衡器。两人双手紧握，互相保持平衡。</li> <li>2. 由于采用站姿时，重力感通常较不稳定，两人配合的动作对相互合作关系的建立颇有帮助。</li> <li>3. 观察孩子在运作时，头、手、脚、躯干的适应反应。</li> <li>4. 摇晃时可以先练习由指导者带动孩子，再由两人以同一速度，配合彼此摇动的韵律。</li> </ol>
延伸活 动	让孩子配合指导者的动作，完全处于无意识下活动身体，大脑皮质变不必接受有意识的动作。对前庭自律神经的发展帮助很大。
附 注	此游戏刚开始时每次约进行左右摇晃 20-30 下，再慢慢累积到每次 50-60 下，熟练后可到 120 下，每周约进行三至四次。

### 活动设计 16： 平衡台站立摇动

适用儿 童	身体协调不良，多动症
活动器 材	太极平衡器（小）
活动目 标	站姿的重心较高，平衡不宜把持，所以这种活动比较有助于平衡反应的反射感觉做强有力的统合工作，对前庭及固有平衡的建立，帮助较大。

指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让孩子站在平衡器上，由指导者在台下缓慢摇动平衡器。</li> <li>2. 观察孩子头、躯、手、脚为保持平衡所做伸展姿势。</li> <li>3. 孩子为求平衡所作的姿势调整，对前庭感觉，固有感觉和视觉统合的调整有具体的帮助。</li> <li>4. 指导者可站在幼儿前方一公尺，将彩球扔高接住，再扔高接住，让幼儿随着球的移动来移动自己的实现。</li> </ol>
延伸活动	<p>可以让孩子双手伸展，以保持身躯平衡，并且可以闭眼尝试不同的感觉，或在平衡台上缓缓转身出现不同的平衡反射，对前庭体系的调整帮助很大。</p>
附注	<p>此游戏开始时每次约进行 20 下，再慢慢累积到每次 50 下，熟练后可到 100 下，每周约进行二至三次。</p>
<p>活动设计 17： 晃动投球</p>	
适用儿童	<p>多动症，手眼协调不佳者</p>
活动器材	<p>太极平衡器、球、纸箱</p>
活动目标	<p>站姿的重心较高，不宜保持平衡，这种活动比较有助于平衡反应的反射感觉做强而有力的统合工作，对前庭、固有平衡的建立帮助较大。</p>
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先让幼儿站在平衡器上晃动。</li> <li>2. 可将纸箱和竹篮置于幼儿前方二公尺处（再延伸 3-5 公尺）。</li> </ol>

	3. 让在平衡台上的小朋友手拿球，瞄准纸箱扔入，看能扔入多少个。
延伸活动	可由指导者站在 2-3 公尺距离外，将球扔给晃动中的小朋友，让小朋友接住投出。
附注	此游戏每次持续进行 20 分钟，每周约进行二、三次。

活动设计 18： 坐坐旋转大陀螺	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	大陀螺
活动目标	由指导者转动陀螺，让孩子自由接收讯息的刺激，对前庭感觉的输入和调整帮助很大，有助于平衡和姿势的健全发展。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 孩子坐在陀螺转盘中，由知道者在外帮他旋转，速度约每两秒钟回转一次。</li> <li>2. 不宜旋转太快，并注意孩子可能的反应。</li> <li>3. 回转后完全不眩晕，或眼振持续时间很短，甚至完全没有的，表示前庭体系严重迟钝。</li> <li>4. 幼儿熟练后，可由幼儿自己摇晃。</li> </ol>
延伸活动	回转时候的速度可以作各种变化，将左回转和右回转交错，穿插中断，来观察孩子各阶段反应情形。

附注	此游戏刚开始时每次约旋转 10-20 下，再慢慢增加到每次 50 下到 70 下，每周约进行二、三次。
活动设计 19：趴趴旋转大陀螺	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	大陀螺
活动目标	俯卧动作，可以使身体的肌肉受到较强烈的刺激，强化身体形象概念，前庭感觉输入较多，可以促使大脑的苏醒功能。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 孩子可以趴卧或半跪在陀螺中，由指导者在旁边帮他旋转。</li> <li>2. 旋转速度可以由慢逐步加快，但时间不宜连续太长，中间最好有中断休息。</li> <li>3. 让孩子张开眼睛，手脚紧抓住陀螺或陀螺边缘。</li> <li>4. 身体不要屈曲，否则转动时很容易掉下来。</li> </ol>
延伸活动	孩子可以尝试以腹部为重心，双手平伸作飞机飞翔状，这时候平衡能力不宜把持，最好不要太用力或只做轻微旋转。
附注	此游戏每次约 15-20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 20： 旋转陀螺+投球	
适用儿童	身体协调不良，自闭症，多动症

童	
活动器材	大陀螺，球
活动目标	坐在陀螺中的孩子，在指导者协助旋转中，将手中的球投向固定的圈圈内。练习在旋转中针对固定目标的行为，可以强化前庭—视觉间的协调，对身体位置、视觉空间及眼球转动控制帮助较大，并可以有效地养成高速运动企划的能力。对多动症及自闭症孩子的矫治很有助益。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活动中，指导者可以变化旋转的速度及投球目标的位置。</li> <li>2. 作此游戏时，旋转速度仍不宜过快，并注意孩子对活动兴趣的反应，他愈努力想达成目标时，运动企划能力的成长将愈好。</li> <li>3. 当孩子在追寻注视目标时，观察他有无过多的眼球运动。</li> </ol>
延伸活动	可以同时周围设置多个盒子，观察孩子依指示将球放入不同盒子内的效率和正确性。
附注	此游戏每次进行约 30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 21： 滑梯滑滑	
适用儿童	身体协调不良
活动器材	滑梯

活动目标	下滑的动作可以协助大脑统合固有感觉输入，并协助身体姿势的稳定，以及全身肌肉同时收缩时，维持高度的平衡感。
指导重点	1. 孩子如果对高度有恐惧时，可以由较低的位置练习起。 2. 留意孩子在滑下时保持固定的身体姿势，直到两脚同时着地为之。
延伸活动	可以在滑下时，手抱洋娃娃，或在滑下地方设球池或简单的障碍物，以增加趣味性。
附注	此游戏每次进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

### 活动设计 22： 倒溜滑梯

适用儿童	身体协调不良
活动器材	滑梯，软积木
活动目标	以俯卧方式，由高处溜下来，对前庭体系的刺激颇为强烈，可以促进抗重力反应的练习。对头部、颈部的同时收缩，以及身体保护伸展反应行为的成熟帮助很大，孩子倒滑下时，比较不会使头部受伤。
指导重点	1. 头部往下滑动时，比较容易感到害怕，可以在滑下的位置放软垫，保护他的安全。 2. 注意孩子手腕、手指、尽量伸展，若有困难时可以多次示范指导。

延伸活动	滑下的地方可以放置一个纸箱或软积木，引导孩子滑下时用手去推开纸箱或障碍物，对孩子运动企划能力的养成很有帮助。
附注	此游戏每次滑行约 20 分钟，每周约进行二至三次。
活动设计 23： 圆圈滚滚	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	彩虹接龙，大球
活动目标	在滚圈圈中作旋转刺激，可以同时增强固有和触觉刺激，强化孩子的身体形象概念。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将三个游泳圈或轮胎绑在一起，亦可以用圆形滚筒来代替。</li> <li>2. 孩子横躺在滚圈或滚筒内，由指导者协助作滚动。</li> <li>3. 注意孩子伸在外面的头及手，避免受伤。</li> <li>4. 让幼儿站在圈圈旁约 30 公分处，用双手由下往上向前推，比赛谁推球推得最快，滚的线最直。</li> </ol>
延伸活动	孩子可以由倾斜板滚滑下来，随时变化滚动的速度，滚动时也可以兼做左右滚动或变化角度。
附注	此游戏每次进行约 20-30 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 24： 活动滚滚筒（一）	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	彩虹接龙
活动目标	在倾斜板或软垫上做滚滚筒游戏，可以有较多感觉刺激，前庭觉，触觉，身体颈肌张力反应，对前庭刺激的苏醒及本体感的建立，较有帮助。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让幼儿进入绑在一起的三个游泳圈或轮胎中，对害怕作此游戏的孩子，可以从左右轻微窑洞开始，等他习惯后再作滚动。</li> <li>2. 旋转式注意孩子身体或颈部的肌肉反应，以观察他是否害怕。</li> <li>3. 由指导者帮助幼儿前后摇动滚筒，让幼儿在筒内感受其转动。</li> </ol>
延伸活动	可以在平地上或床铺上作三百六十度回转的游戏。
附注	此游戏每次进行约 20-30 分钟，每周约进行二、三次。

活动设计 25： 活动滚滚筒（二）	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	彩虹接龙

活动目 标	让孩子自己爬上滚滚筒，并作平衡站立姿势，可以固有感觉来建立姿势的平衡掌握能力，在达成目标的努力过程中，也是高度运动企划的训练。
指导重 点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将轮胎做成的滚滚筒直立，指导者用力固定住其位置。</li> <li>2. 孩子自行爬上滚滚筒上面，分开两脚，伸展双手，做成平衡的姿势。</li> <li>3. 尽量让孩子自己做，以建立他的运动企划能力，但注意孩子手脚平衡的动作，有困难时应给予保护。</li> </ol>
延伸活 动	孩子自行登上轮胎后，指导者可以拿木棍或其他东西交给孩子，协助他在上面的平衡保持。
附 注	此游戏每次进行约 20 分钟，每周约进行二三次。

### 活动设计 26： 滚动旋转立筒

适用儿 童	触觉敏感或不足，多动症
活动器 材	彩虹接龙
活动目 标	在旋转筒中转圈，可以同时增强固有平衡和触觉刺激，激发强化孩子的身体形象概念。
指导重 点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将彩虹筒立放。</li> <li>2. 幼儿可将身体由脚进入桶内，至全身站在筒内。</li> <li>3. 由引导者帮忙做彩虹筒旋转及前后、左右摇晃，让幼儿在筒内</li> </ol>

	感受平衡感。
延伸活动	引导者协助幼儿站在横放的旋转筒上，让身体保持平衡，或趴在筒上，颈部抬高，双腿向后抬高，引导者顺着筒前后晃动，前后拉动幼儿大腿晃动。
附注	此游戏每次持续进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 27： 单脚踢	
适用儿童	身体平衡欠佳者，多动症
活动器材	独角椅
活动目标	控制重力感，对前庭感觉机能的建立帮助较大，同时孩子也可以发挥身体的自我保护功能，练习伸展和保持平衡，对多动和身体协调不佳的孩子，帮助最大。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 坐在独角椅上，用屁股及脚力保持平衡。</li> <li>2. 坐稳后双脚交叉练习提高。</li> <li>3. 拿球到脚前，用单脚踢球至墙壁再反弹回来。</li> <li>4. 在幼儿前 1-3 公尺处，用奇智砖搭成一个小洞或放置纸箱、篮子、木门，让幼儿用单脚踢球入门或用手（投小球）、双手（投大球）投球入门。</li> </ol>

延伸活动	指导者在一旁拿大彩球连续扔高接住，让幼儿随着球移动而移动视线。
附注	此游戏每次持续进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 28： 抱住圆圈圈	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	帆布吊缆
活动目标	抱住圆圈吊缆，可以促进前庭觉的统合，促进全身肌肉群高度运作肌肉的同时收缩，更能使神经性机能活化。对多动症、身体协调不良、自闭症的孩子的帮助较大。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用游泳圈或轮胎做成吊缆，固定在天花板上让其自然垂下，吊缆最好可以做前后、左右或三百六十度回转。</li> <li>2. 知道孩子手脚抱住吊缆外圈，保持平衡后，指导者帮助做前后、左右或三百六十度回转。</li> <li>3. 为顾及安全，吊缆底下可放置跳床或软垫，以防孩子掉下时的撞击。</li> <li>4. 可以在孩子摆动时唱数游戏，增加趣味，并可以因数字的逐渐增强强化孩子的信心。</li> </ol>
延伸活动	摇动的时候，指导者可以将玩具放在他摇动时单手可及的范围内，

动	让他尝试取得标的物，以强化他的运动企划。
附注	此游戏每次约摇晃 20-30 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 29： 俯卧圆圈圈	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	帆布吊缆
活动目标	以俯卧方式吊在圆圈上，可强化胸部及腹部刺激。前后摇动可以练习抗重力感，有助于前庭体系的健全成长。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吊缆的高度，以孩子俯卧时脚不着地为原则。</li> <li>2. 注意俯卧时手脚伸展手脚伸展的情形及头部以下肌肉同时收缩的情形。</li> <li>3. 前后，上下、左右，旋转交互运用，可以丰富孩子的前庭系。</li> </ol>
延伸活动	摇摆时，可以在孩子身体或手可触及的位置安放障碍物或大球，让他在摆动的同时，可以推导或碰到打球。
附注	此游戏每次进行约 20-30 分钟，共摇晃约 60-100 下，每周约进行二至三次。

活动设计 30： 圆圈圈吊缆+踢倒标的物	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	帆布吊缆，球
活动目标	摆动时，用脚踢固定目标游戏，可以加强身体协调、操作和运动企划。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.孩子可以由内圈抱坐住吊缆，在摇动时瞄准标的物，再用脚将它踢倒。</li> <li>2.可以让孩子练习肌肉屈曲及同时收缩，以保持可掌握的姿势。</li> <li>3.观察孩子在躯干，手腕屈曲运作时的掌握能力。</li> </ol>
延伸活动	可以练习摇动或回转时，以手中的球击中标的物的游戏。
附注	此游戏每次进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 31： 摇篮摇摇	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	帆布吊缆

材	
活动目 标	如同婴幼儿时期躺在摇篮的感觉，前庭觉输入帮助很大，并可以释放出肌肉的过度紧张。
指导重 点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用帆布吊缆分两头吊成摇篮状，孩子很轻松的仰躺其中，左右摇晃。</li> <li>2. 可进行顺时针或逆时针 360 度大旋转，让幼儿闭上眼睛来感觉其平衡感。</li> <li>3. 注意观察孩子仰躺时，手脚伸展情形是否自然。</li> <li>4. 请孩子尽量放松，让前庭觉的输入能协助强化前庭网膜的苏醒功能。</li> </ol>
延伸活 动	指导者可以指定一特殊目标，让孩子在仰躺摇动时注视此标的物，强化对眼睛控制的调整，对视觉稳定有很大帮助。
附 注	此游戏每次持续进行约 20 分钟，每周约进行二、三次。

活动设计 32： 网缆晃晃	
适用儿 童	身体协调不良，多动症，触觉敏感
活动器 材	帆布吊缆
活动目 标	强化前庭刺激及全身肌肉的伸展和活性化。

指导重点	<p>1.将帆布吊缆固定在天花板上，垂直下来，离地约二十公分。</p> <p>2.孩子可以用俯卧或卷曲仰躺方式，注意头部抬高向前，置身于吊缆中。</p> <p>3.指导者可以协助作前后、左右的旋转摆动。或让幼儿在摇摆中将积木堆起来或组成某种形态。</p>
延伸活动	可以在吊缆下放置积木或小球，让孩子在摇摆时也能用手去拿取，可以强化运动企划的功能。
附注	此游戏每次进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

### 活动设计 33：网缆站起来

适用儿童	触觉敏感或不足，多动症
活动器材	帆布吊缆
活动目标	在吊缆坐立的摇摆和旋转，对前庭系的感觉输入丰富，姿势的保持也可强化肌肉和关节的固有感觉，对本体感的形成帮助很大。
指导重点	<p>1.将吊缆吊起来，最低处约离地十公分，孩子可以静坐其中，两手抓住吊缆边缘，保持身体平衡。</p> <p>2.孩子也可采用站立方式，双手拉住吊缆上面的绳索，双脚撑住网缆底端，以保持平衡。</p> <p>3.指导者可由外作左右或前后摇动或三百六十度大回转。</p>

	4.摇动时，注意孩子肌肉和关节的调整，对身体形象认知帮助较大。
延伸活动	当孩子在吊缆中摇动或旋转时，可以与他玩投接球游戏。或设立某标的物，孩子可以用手去触摸或用脚去踢，以培养运动企划能力，并调适正确的视觉空间。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 34： 四足位平衡吊缆	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	帆布吊缆
活动目标	四足位平衡吊缆，是感觉统合运动中相当独特的设计，可以说是属于专业用器具，由于它没有着力点，坐在上面完全没有重力感，对前庭体系的输入强烈而多样，对平衡感及身体形象的建立，帮助颇大。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四足位吊缆以中间上面绳索为定点，四方都会上下抖动，是以无重力，置身其上有如位于太空中。</li> <li>2.孩子可以抱胸屈膝仰躺其上，用俯卧、跪坐方式均可。由指导者做前后、左右顺时针或逆时针和上下抖动，以及三百六十度大回转。</li> </ol>

	<p>3.操作时可以配上音乐，或一起唱歌，增加趣味性。数字的逐渐增加，也可以使幼儿增加不少自信心。</p> <p>4.注意孩子身体的紧张反应，有眩晕情况时不可以再抖动。</p> <p>5.未免危险，可在地上铺上软垫。</p>
延伸活动	<p>可以用俯卧、仰卧、侧卧、站立方式，不断变化。或在一旁放置洋娃娃，玩具，让他在摇动时伸手去拿取。做三百六十度大回转时，约每两秒钟一圈，但原则上不持续超过十圈，转转停停对孩子前庭体系的苏醒帮助更大。</p>
附注	<p>此游戏每次持续进行约 10-20 分钟，每周约进行二至三次。</p>

### 活动设计 35： 四足位平衡吊缆-前进

适用儿童	<p>身体协调不良，多动症，自闭症</p>
活动器材	<p>帆布吊缆</p>
活动目标	<p>摇晃中加上前进移动，抓取目标物的训练，可以强化平衡反应，眼球控制和运动企划能力的提高。</p>
指导重点	<p>1.孩子坐在吊缆上，前方三公尺放置打击目标，指导者迅速推动吊缆向前，孩子衡量距离，以手中棒子准确打击标的物。</p> <p>2.孩子也可以俯卧姿势躺在吊缆中，在前进时捡起地上的球或积木，并能正确抓去指导者指定的目标物。</p> <p>3.由于吊缆在前进时，会左右晃动，孩子必须有足够平衡及身体协调的能力，才能正确掌握目标。</p>

延伸活动	可以在前进途中，与另一指导者做扔接球动作，或作投球入篮的动作，也可以摆置多个目标，让孩子在前进中，以手中球击中预定目标。
附注	此游戏每次进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 36：四足位平衡吊缆	
适用儿童	身体协调不良，多动症
活动器材	帆布吊缆，小玩具
活动目标	由于四足位平衡吊缆摇晃非常厉害，所以孩子坐在其中自己要往前拉动，不是这么容易，对前庭觉及身体协调有很大帮助。特别是左右手交互使用前进时，对两侧协调机能的顺畅颇有助益。
指导重点	1. 在孩子伸手可及之处，置一条 5 公尺长的绳索与滑动方向平行，钉在两边墙上，将平衡吊缆吊在绳上，让吊缆可前后滑动。 2. 孩子可以左右手交互抓住绳索前进，在前进中设法保持平衡及双侧协调的工作。
延伸活动	可用俯卧或仰躺姿势进行此项游戏，或在沿途摆置多种标的物，让幼儿在前进中，依指令拿取这些东西。
附注	此游戏每次持续进行来回 20-30 分钟，每周约进行二次。

### 活动设计 37： 摇摇马

适用儿童	身体协调不佳者，多动症
活动器材	邦尼小马
活动目标	由于在摇晃中，前庭讯息可以获得大量刺激，对身体协调，操作不良的孩子功用最大。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.让幼儿坐或卧在平板马椅上。（马椅高度约离地 10-20 公分）。</li> <li>2.由指导者作前后或左右之摇动，来回约 30-100 次。</li> <li>3.坐时请幼儿握住前面的扶手，卧时则双手紧握马椅旁边。</li> <li>4.可以做旋转游戏。</li> <li>5.注意幼儿有晕眩情形，不可勉强。</li> </ol>
延伸活动	可让幼儿用手将地上积木捡起来或堆高或将积木放置在幼儿前方，在推动时，幼儿自己判断距离，很快地将积木拿起来。
附注	此游戏每次持续摇晃约 30-100 下，每周约进行二至三次。

### 三、发展平衡感的活动设计

活动设计 38：跳床跳跳跳	
适用儿童	多动症，自闭症，触觉敏感，身体协调不良
活动器材	跳床
活动目标	强化前庭刺激，抑制过敏的讯息，矫治重力不安和运动企划不足的毛病。
指导重点	<p>1.指导者可背着孩子，一起在跳床上跳跃，对于刚开始做游戏的孩子，这不失为减少孩子的恐惧的方法。如果是亲子一起游戏，则对亲子感情增长帮助也很大。</p> <p>2.可以练习跳跃时作九十度回转和一百八十度回转。</p> <p>3.孩子可以俯卧或仰躺在跳床上，由指导者在幼儿旁用力跳，带动孩子身体的往上弹跃。</p> <p>4.孩子不用使力，所以更能放松，让前庭觉输入时，不受到自己意识的干扰，对重力感的掌握和触觉感的清晰输入大脑更有帮助。</p>
延伸活动	孩子在弹向空中时，可以鼓励他唱歌，或配合某种音乐做动作，可以松弛他的紧张感。
附注	此游戏幼儿每次约跳 80-100 下，每周约进行二至三次。

活动设计 39：花样跳床	
适用儿童	多动症，自闭症，身体协调不良
活动器材	跳床
活动目标	由指导者在跳床运动中，和孩子进行某种游戏，对运动企划，大小肌肉运作、平衡反应、视觉运动协调帮助很大。
指导重点	1.孩子和知道这两人各握住呼啦圈的一端，共同在跳床上，配合口令同时跳跃，也可轮流跳跃，互相带动。 2.让孩子自己在跳床上跳跃，指导者在下面示范某种动作，引导他的视觉目标，也可以和他握手或和他玩扔接球游戏，甚至绕着跳床周围跑，让孩子在跳床上以眼睛追视。
延伸活动	可以在孩子跳跃时，配合律动音乐或唱歌，协助他逐渐增加跳跃次数或时间。
附注	此游戏幼儿每次跳 150-200 下，每周约进行二至三次。

活动设计 40：跳床+手眼协调游戏	
适用儿童	多动症，自闭症，身体协调不良
活动器材	跳床 2 个，跳绳

活动目标	在跳床的跳跃中进行手眼协调游戏，不但可以强化平衡反应，眼球运动、视觉运动，并且可以进行一场高水准的运动企划训练。
指导重点	<p>1. 可以由指导者和孩子个站在各人跳床上；边跳跃边玩扔接球的游戏，这是相当高难度的动作，要鼓励孩子不怕失败，不断尝试，以培养高度的运动企划能力。</p> <p>2. 让孩子在跳床上跳跃中加上跳绳游戏，这是比较大的孩子（至少是五足岁以上）才能做到的。可以使跳绳的次数不断提升，建立孩子的自信心。</p> <p>3. 可以在跳床上空吊一个网子，让孩子利用跳床的弹跃投球入网，并比较入网的球数，以提高他的自信心，这种游戏可以协助孩子在半空中，以正确的前庭觉，对手眼协调以及身体协调的帮助很大。</p>
延伸活动	可以在半空中多置几个网子，让孩子在跳跃中，依指导者的指示，投球入指定网中。也可以两位孩子同时在跳床上跳跃，各投入指定网中，再来比较谁的进步较大。
附注	此游戏每次持续进行约 30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 41：小袋鼠跳跳跳	
适用儿童	多动症，触觉敏感或不足，重力不安
活动器材	跳袋

活动目标	从跳跃动作中，强化前庭刺激，抑制过敏的讯息，矫治重力不安和运动企划不足的毛病。
指导重点	1.让幼儿排成一队，将身体由脚进入跳袋中，站在袋内，双手拉高袋子周围。 2.由指导者示范，让幼儿在袋中自行跳动。 3.让幼儿练习闭起眼睛来感受其身体的掌握感。 4.让幼儿由起跑线跳跃到标旗处再传回来，跳回起跑线后。
延伸活动	可以让幼儿在跳袋内跳跃，并练习跳上软积木或奇智砖排成的长条形障碍物。
附注	此游戏每次持续跳跃 20-30 次，每周约进行二至三次。

### 活动设计 42：圆筒吊缆

适用儿童	多动症，自闭症，触觉敏感，身体协调不良
活动器材	帆布吊缆、竖抱筒
活动目标	孩子抱住圆筒吊缆，一方面尝试高度收缩的肌肉运动，促进前庭觉体系活化，并强化触觉体系，一方面在摇晃中，前庭讯息可以获得大量刺激，对身体协调，操作不良的孩子功用最大。
指导重点	1. 孩子屈曲身体，用手抱紧圆筒，双脚以筒底边为支撑点紧紧夹住，以保持身体平衡，再做前后、左右或三百六十度大回转。

	<p>2.可以改变姿势，用站立方式双手握住上头绳索，双脚夹住圆筒，踏在边缘上，作摇晃动作，此动作较难保持平衡，但由于重心较高，可以轴入多种感觉，对平衡能力的养成功效颇高。</p> <p>3.可以使孩子坐在筒帽上，双手握绳索，由于本器具容易打转，所以对前庭觉刺激丰富而强烈。</p> <p>4.由于危险性较高，最好底下铺软垫，以防跌倒，指导者要在旁小心照顾。</p>
延伸活动	可以让孩子在游戏时与指导者相互注视，训练眼球控制，或相互投接球，强化身体操作。
附注	此游戏每次持续进行约 30 分钟，每周约进行二至三次。

### 活动设计 43：圆筒吊缆+手眼协调游戏

适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	帆布吊缆，横抱筒
活动目标	在摇动中进行手眼协调游戏，促进姿势运动协调、平衡能力及高度运动企划。
指导重点	<p>1. 孩子在进行圆筒吊缆时，作投套圈的游戏，可以同时给孩子十个圈圈，观察他投掷的方法和准确度。</p> <p>2. 让孩子自己爬上跳箱，再由上面跨上圆筒吊缆，并进行摇晃游</p>

	<p>戏，由静而动，是运动企划最重要的关键，对孩子熟悉身体操作较有帮助。</p> <p>3.由跳箱上吊缆之际，非常容易跌下，小心头部撞到跳箱。指导者不放在旁边照料，地上并扑上软垫。</p>
延伸活动	跳箱的高度可以多做变化，并可以练习由跳箱爬上吊缆，再跨到另一跳箱上的游戏，即由静到动，由动到静，看孩子对自己身体的掌握情形。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 44：圆木马吊缆	
适用儿童	多动症，触觉敏感，身体协调不良
活动器材	帆布吊缆、横抱筒
活动目标	以俯卧方式紧抱木马摇晃的动作，对前庭觉输入统合很有帮助。
指导重点	<p>1.孩子俯卧在木马上，用双手双脚紧紧夹住木马，由指导者进行左右、前后的摇晃。</p> <p>2.摇晃三分钟后，可以暂时中断，停下来观察，再继续摇晃，注意观察孩子由静到动、由动到静的肌肉反应情形。</p>

	3.孩子可以坐在木马的两端，双脚夹住木马，手抓绳索自己摇动。
延伸活动	孩子俯卧时，可以在地上堆小球或积木，指示孩子在摇晃中拿取，以坐姿摇晃时，可以进行与指导者握手、打手或拿接东西的游戏，也可以让幼儿在吊缆上面做单定点旋转游戏，但不要勉强幼儿进行。
附注	此游戏每次持续进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 45：圆木马吊缆花式游戏	
适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	帆布吊缆，横抱筒
活动目标	在圆木马上进行手眼协调游戏，对平衡反应、视觉运动协调、运动企划的建立帮助很大。
指导重点	<p>1.让孩子坐在木马上，摇晃时，手中握长棒，设法将前方的标的物一一弄倒。此动作难度较高，未免危险，地下应铺设软垫。</p> <p>2.孩子在圆木马上保持住平衡后，再做各种姿势变化。</p> <p>3.本活动可由孩子自己去保持平衡，并自己尝试身体活动的方式，所以对身体形象塑造帮助很大。</p>
延伸活动	可以在前方两侧放置很多标的物，让孩子在操作摇晃的同时，可

动	以用手或脚去推倒他们。也可以让幼儿尝试站立在圆木柱上进行。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 46: 旋转轮盘吊缆	
适用儿童	多动症，自闭症，身体协调不良
活动器材	帆布吊缆，竖抱筒，小玩具
活动目标	以屈曲的姿势坐在圆盘上摇动，可以强化前庭感觉和平衡反应的高度统合，对关节、肌肉等固有感觉的发达也有很大的帮助。
指导重点	<p>1.让孩子双脚屈曲坐在轮盘上，接受指导者作三百六十度回转的运动。在不稳定的基础上摇晃和旋转，对前庭体系和平衡反应有统合的作用。</p> <p>2.让孩子坐在圆盘上，双脚夹住绳索底端，向前伸直双手紧握绳子，由指导者协助进行前后、左右摇晃。</p> <p>3.进行前项活动的同时，可以让孩子用脚蹬墙，以反作用力持续作摇晃，这个活动，藉由肌肉伸展屈曲及前庭反射讯息，对运动企划的养成帮助很大。</p> <p>4.让孩子手拉住绳索，身体腾空坐在秋千轮上，双手紧握绳索，身体用力伸长以保持平衡，并作前后左右摇晃或三百六十度的大回转。</p>

延伸活动	在转动或摇动中，可以和孩子玩拿、给东西的游戏，孩子也可以手中拿着较多东西，以尝试各种不同的肌肉固有感觉，也可以让幼儿放开一只手向旁边平伸，并保持在摇晃时的平衡。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

### 活动设计 47：圆盘旋转游戏

适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	圆形滑车
活动目标	强化前庭刺激，眼球控制，以及平衡反应的能力
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.让孩子自己坐在旋转盘上，作左右前后转动，或由指导者在旁边帮他做旋转，注意孩子在旋转时的肌肉紧张反应和姿势变化。</li> <li>2. 孩子跪坐或站立在旋转盘上，由指导者在外边帮他作左右摇晃或旋转的动作。要注意孩子平衡感的保持情形，小心万一孩子跌落到盘外时头部和身体的撞击。</li> <li>3. 孩子站或跪坐在旋转盘中，手中拿圈圈去套住放在固定距离的标的物。</li> </ol>
延伸活动	孩子在旋转盘上旋转时，指导者可以和他玩拿、给东西或投接球的游戏。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

注	
---	--

活动设计 48：大象爬	
适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	万象组手印
活动目标	利用手脚的交互移动，协助身体平衡能力的发达，并可由反应来刺激提升运动企划的能力。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.先将手脚模印，依照手形在外线，脚形在内线方式排列。</li> <li>2. 幼儿排成一队，身体提起，屁股抬高，配合手脚模印移动其身体。</li> <li>3. 可以改变手脚模印放置的位置，让幼儿重新依新的方法游戏。</li> </ol>
延伸活动	可将手脚模印排成各种位置变化，让幼儿练习。
附注	此游戏每次持续进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

#### 四、发展本体感的活动设计

活动设计 49：滑车板游戏	
适用儿童	多动症，自闭症，触觉敏感，身体协调不良
活动器材	圆形滑车（大），圆形滑车（小），
活动目标	俯卧在滑车上做各种活动，前进或后退时，手脚屈伸动作会抑制原始反射，促进双侧统合，强化固有-前庭感觉系统。
指导重点	<p>1.先让孩子俯卧在滑车上，头颈抬高，挺胸，身躯紧靠滑板，以腹部为中心，双手双脚提高，如同飞机起飞状，这是静态的滑板姿势。</p> <p>2.放下双手，以双手滑动慢慢往前移动，称为乌龟爬行。注意头部抬高，行进时可改变方向或后退，并可作三百六十度的回转。</p>
延伸活动	<p>由指导者用绳子或呼啦圈，牵动小滑车上的孩子做任何的滑行动作，注意观察孩子头部和手足伸展时的姿势，有两位指导者拉动一条绳子，孩子手握绳子中间，以绳索的力量引动孩子的滑行。</p> <p>促进两脚同时收缩的两侧统合的感觉。</p>
附注	此游戏每次持续进行约 30 分钟，每周约进行三至四次。

活动设计 50：大滑车游戏	
适用儿童	多动症，自闭症，身体协调不良
活动器材	圆形滑车（大），圆形滑车（小）
活动目标	孩子由指导者的帮忙上下滑行板时，由于斜度和速度感，可以统合身体的紧张性迷路反射，及手部、肩部同时收缩的动作，对本体感和身体形象的塑造帮助很大。滑板由上而下的速度冲击感，可以促成前庭神经和脑干体系的活跃化，对孩子全身感觉统合的发展帮助很大。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.孩子俯卧在滑车上，由大滑行板上自然地滑下来，下滑的角度约在 25 至 35 度之间，滑下来时也可用双手抓住大滑行板两边，借反弹力较用力的滑下来。</li> <li>2.孩子俯卧在小滑车上，由指导者以呼啦圈或木棒，由下往上拉上大滑行车。</li> <li>3.指导者和孩子工作小滑车，由上往下滑行下来。这适合较小幼儿或有自闭现象不敢尝试新活动的孩子。</li> <li>4.慢慢练习冲下来时，用手靠地旋转身体，来使滑板停下来。</li> </ol>
延伸活动	也可以用倒滑的方式，头上脚下的滑下来。或用一条长绳索，指导者站在大滑行车上，完全由孩子靠自己的力量爬行上来。
附注	此游戏每次滑行约 20-30 次，爬行约 10 次，每周约进行三至四次。

### 活动设计 51：大滑车的手眼协调

适用儿童	手眼协调不良，前庭觉不佳者
活动器材	圆形滑车（大），圆形滑车（小）
活动目标	滑行时的前庭觉配合身体操作，对本体感和身体形象的塑造帮助很大。
指导重点	<p>1.孩子自行俯卧在小滑板上，由大滑车上滑下时，身体可以穿过由积木组成的一个小隧到。</p> <p>2.孩子滑下的同时，可以伸出手去拿放置在旁边的小球，也可以将手上的小球投入固定的木箱或纸箱中。</p> <p>3.孩子在滑下时，可以用手中木棒或纸棒去打击置于旁边的标的物或玩具（最好是打不坏的）。</p>
延伸活动	也可以在大滑车底下用报纸围成围墙，或用积木堆成障碍物，让孩子在滑下时推到或击倒。
附注	此游戏每次滑行约 30-40 次，每周约进行三至四次。

### 活动设计 52：滑板过小河

适用儿童	多动症，自闭症，身体协调不良
活动器材	圆形滑车，绳

活动目标	双手交互屈伸，孩子在滑行板上逐步前进，对运动企划的形成帮助很大。
指导重点	<p>1.孩子俯卧在滑车上，头抬高，双手交互拉着预先架设好的绳子，逐步前进。</p> <p>2.孩子仰躺在滑车上面，以手、脚交互拉住绳索，逐步前进，以背卧姿势，让身体屈曲时，前庭的讯息更丰富，眉头的同时收缩，对紧张性迷路反射的调整很有帮助。</p> <p>3.这类游戏可以协助促成身体的双侧协调，达到较理想的境界。</p>
延伸活动	以上活动，可以往前、回转，或作转弯变化等，个人在距离和时间的竞赛，也是建立孩子自信心一个相当好的办法。
附注	此游戏每次持续进行约 30 分钟，每周约进行二至三次。

### 活动设计 53：花式滑板活动

适用儿童	多动症，自闭症，身体协调不良
活动器材	圆形滑车（大），圆形滑车（小），大积木
活动目标	经过滑车上活动的路线变化，或两人击球的协调反应行动，可以使身体形象和运动企划的掌握更为精细化。
指导重点	1.可以用积木围成一条曲折变化的通道，让孩子俯卧在小滑车上，顺着通道的方向，逐步前进，方向的变化可以促进视觉和固有感觉的统合，并以方向感觉的形成来强化身体形象概念。

	2.指导者和孩子各自俯卧在滑车上，各人手握球拍，进行拍球(一般小球即可)的对打游戏。对眼球控制，身体形象，视空间直觉有很大帮助，并可以促使视觉和运动感觉产生更大的协调统合能力。
延伸活动	可以由孩子和指导者比赛，谁将较多的球拍进自己的球门里。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。
活动设计 54：左突右冲	
适用儿童	多动症，触觉敏感或不足
活动器材	圆形滑车（大），圆形滑车（小），大积木，塑胶球
活动目标	借着滑板滑下时的重力加速度，可以统合身体的紧张性反射，促进前庭神经和脑子体系的活跃化。
指导重点	1.在护墙前、左或右搭奇智砖宝塔，标旗，积木，塑胶球。 2.让幼儿趴在滑板上从滑行板冲下时，请幼儿用手推导奇智砖宝塔或伸手抓积木、塑胶球，标旗，同颜色。
延伸活动	可在护墙前搭一个山洞，冲下时让自己的身体和滑板一起穿过山洞，也可以用奇智砖或泡棉积木做成一道围墙，让孩子用手或头撞开围墙。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 55：小兔子蹬墙	
适用儿童	多动症，触觉敏感或不足
活动器材	圆形滑车，大积木，彩旗
活动目标	利用蹬弹的活动向前冲，由手脚的屈伸来抑制原始反射，促进双侧统合，强化前庭觉统合。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.俯卧于滑板上，双脚曲起，抵住墙壁，脚用力蹬，让身体及滑板往前冲。</li> <li>2.前面以积木或奇智砖组成一道围墙。</li> <li>3.孩子往前冲时，用手或头部推到前面的阻墙。</li> </ol>
延伸活动	在幼儿往前冲时，用手拿去摆在前面的标旗球或积木，也可指定幼儿拿取不同颜色的各种物品。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 56：小小跳跳球	
适用儿童	身体协调不良
活动器材	羊角球

材	
活动目 标	自身和双侧的组合，并可以促进高程度的运动企划
指导重 点	1.孩子坐在跳跳球上，双手紧握手把，身体屈曲，往前跳动。 2.跳动的方向可以作前后左右变化，高度也可以随时做不同掌握。 3.可以让孩子比赛跳的次数和速度比（跟自己比），已建立信心。
延伸活 动	跳动时，指导者可以在旁绕圈，让孩子作视觉追踪，或扔球给他看，训练孩子的眼球控制能力。
附 注	此游戏每次持续跳 100-200 下，每周约进行三至四次。

### 活动设计 57：圆圈圈跳跳

适用儿 童	身体协调不良
活动器 材	体操环若干
活动目 标	强化视觉运动、双侧协调及平衡感的掌握能力。
指导重 点	1.在地上排列十数个圈圈，每个圈圈距离约十公分，分左右两列，孩子走在圈圈中，左右脚分开，左脚踏左边，右脚踏右边前进，可以训练视觉运动和身体运动间的有效协调。 2.孩子双脚同时跳跃，一次各前进一个圈圈，连续的跳动及双脚的同时收缩，对运动企划能力的养成帮助很大。

	<p>3.左右轮流单脚跳，右脚跳格，换左脚跳一格，交互前进，对身体平衡，视觉空间协调颇有帮助。</p> <p>4.可以作花式变化，一次单脚跳，一次双脚跳，交互运作，可以由不断输入的变化讯息，加强孩子视觉—前庭统合，以提升运动企划的能力。</p>
延伸活动	可以配合击鼓或律动音乐，口令，指挥孩子跳跃的韵律，增加趣味性。也可以在跳动时和他玩投接球的游戏。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 58：奇智砖游戏	
适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	软体大积木或塑胶积木
活动目标	在限制范围的积木平衡台上活动，可以强化身体双侧配合，平衡反应和视觉运动协调。
指导重点	<p>1.可以将奇智砖（塑胶积木）排成平衡台，约二十公分高度，让孩子在上面跪爬或行走。</p> <p>2.可以排成高低不同的间隔，让孩子上面踏步前进。由于高低不同，孩子的前庭觉体系和视觉运动必须做密切配合，对身体平衡反应上的感觉统合帮助甚大。</p>

	<p>3.可以将奇智砖分左右不同间隔排列，让孩子以左右脚踏格前进，由于位置不在一直线上，孩子的视觉空间知觉运用和运动企划能力，可以有高度发展。</p> <p>4.奇智砖排成直线间断方式，孩子以双脚跳跃，一格一格前进。要注意奇智砖的稳定性，避免松动，造成意外跌伤。</p>
延伸活动	孩子在进行游戏时，可以手上抱着洋娃娃或拿软性的玩具进行，以强化身体操作和平衡能力。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 59：奇智砖，做体操	
适用儿童	多动症，手眼协调不佳
活动器材	软积木，塑胶积木（奇智砖）
活动目标	持续进行，对身体协调，空间知觉和运动企划的帮助
指导重点	<p>1.用双脚夹高奇智砖再放下。</p> <p>2.用双脚夹高奇智砖，屁股转一圈再放下。</p> <p>3.小朋友由头上传递奇智砖，给指导者。</p> <p>4.小朋友由膝下传递奇智砖，给指导者。</p>
延伸活动	可配合音乐，手持或脚夹奇智砖做动作。

动	
附注	此游戏每次持续进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 60：过障碍比赛	
适用儿童	多动症，动作计划不佳
活动器材	软积木，塑胶积木（奇智砖）
活动目标	通过障碍，强化身体双侧配合，及视觉运动协调。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.将奇智砖叠成各种类型障碍墙。</li> <li>2.小朋友可以联系跨越障碍。</li> <li>3.跳不过去时，可以先爬上再跃下。</li> </ol>
延伸活动	可以搭成各类型的洞门，由高到低，让幼儿自行计划如何通过，也可以排成直线桥，九曲桥及方块桥，让幼儿一步步通过，熟练后，可在手上拿东西通过。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 61：游戏大综合	
适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	塑胶积木（奇智砖）、球、球架
活动目标	多种运动综合持续进行，对身体协调，空间知觉和运动企划的养成帮助很大
指导重点	1.将奇智砖运动与投球、拍球运动综合运用。 2.孩子先拿球，走过奇智砖，爬上大平台，再把球投入蓝网内，跳下来，找到球，再边拍球边走回来。
延伸活动	可以采用数次练习，来比赛哪一次的时间最快，做的最精确，或让孩子自己比较完成十次所需要的时间，以及投球入网的精确次数。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 62：好玩的梯子	
适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	塑胶积木（奇智砖），原木板
活动目标	在有高度的梯子上，进行身体各种活动，对固有感觉输入，身

	体形象的建立颇有帮助。
指导重点	<p>1.将梯子架在两个平台（高约十至二十公分）中间，孩子有梯子上面这一端慢慢爬过去另一端，对孩子手脚及双侧协调帮助很大。</p> <p>2.让孩子由梯子的间隔中，踏步前进。由于有高度和间隔障碍，孩子在前进时必须有正确的空间知觉以及身体控制能力，对固有感觉和运动企划能力，平衡反应有很大帮助。</p> <p>3.也可让孩子脚踏梯子两边直杆前进。此一动作较难，孩子可以伸展双手以保持平衡，对孩子视觉运动协调，平衡反应、双侧协调帮助很大。</p> <p>4.也可以改用一块宽度约十五公分的厚木板，架在平台间让孩子走直线通过，训练他平衡反应和运动企划能力。</p> <p>5.可让幼儿蒙上眼睛或闭眼，让幼儿由梯子上面这一端慢慢走到另一端。</p>
延伸活动	可将平衡木摆在墙边，孩子左手伸出扶着墙壁，右手抱球，头部向右转，下巴与肩膀间夹一个球，左脚走在地上，右脚踩在木板上，慢慢前进。此运动在练习原始反射（非对称性紧张性反射）游戏，对脑神经轻微受伤的孩子帮助很大。
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计 63：爬行游戏	
适用儿童	多动症，身体协调不良

活动器材	1/4 圆平衡板
活动目标	利用梯子的间隔，让幼儿进行各种身体活动，对固有感觉输入身体形象的建立很有帮助。
指导重点	<p>1.先在地上放好四分之一圆平衡板。</p> <p>2.让幼儿排成一列，由指导者示范慢慢以跪爬方式，将手脚置于梯中，屁股抬高，头眼向前，慢慢往前移动，作此种姿势时要注意头部抬高。</p> <p>3.让幼儿模仿指导者动作，迅速通过训练梯。</p> <p>4.可连续练习 5-10 分钟，并可改变置板梯方式，重新练习。</p>
延伸活动	幼儿动作熟练后，可让幼儿双手向两侧平伸（成飞机状），练习自我控制过桥。
附注	此游戏每次进行约 20 分钟，每周约进行二至三次。

活动设计过桥 64:	
适用儿童	多动症，身体协调不良
活动器材	平衡木

材	
活动目 标	以狭长的路径让幼儿通过来协助身体平衡能力的建立。
指导重 点	1.让幼儿站在独木桥旁边。 2.指导者先示范过桥姿势，双手紧握边栏，眼睛注意脚的移动，慢慢走过独木桥。 3.让幼儿练习过桥。 4.可进行倒退过桥的游戏。
延伸活 动	让幼儿闭起眼睛来自我感受平衡及身体的控制，或在幼儿移动身体时，和指导者做投接球动作。
附 注	此游戏每次约慢慢走 20 来回，每周约进行二至三次。

活动设计 65：投球	
适用儿 童	多动症，手眼协调不良，眼球移动控制不佳
活动器 材	球
活动目 标	强化视觉统合，帮助眼球灵活控制移动。
指导重 点	1.让孩子趴卧在地上，头颈抬高，眼睛向前看。 2.在幼儿面前 1 公尺到 3 公尺处放置一个竹篮或纸箱。

	3.孩子用双手将球投入纸箱中。
延伸活动	指导者可站在幼儿面前，扔球给幼儿接，看幼儿能否准确接住。
附注	此游戏每次连续投接球 40-50 下，每周约进行二至三次。

## 五、综合性活动设计

活动设计 66： 软垫翻滚	
适用儿童	触觉敏感或不足，身体协调不良
活动器材	软积木
活动目标	除了身体的触觉有大量刺激外，对原始反射的抑制也有很大帮助，并可以刺激固有反应，提升运动企划的能力。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"><li>1.将软垫排成倾斜状态，约二十五至三十度角，孩子由上翻滚或侧翻而下，可以促进孩子前庭觉，及双侧协调能力。</li><li>2.将软垫摆成阶梯式，让孩子由上侧身滚下，对双侧协调和运动企划能力有很大的帮助。</li><li>3.让孩子由软垫爬上去，再由楼梯下去，可以促进身体的协调。</li></ol>
延伸活动	
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 次翻滚运动，每周约进行二至三次。

### 活动设计 67：高台跳水

适用儿童	多动症，自闭症，触觉敏感或迟钝，身体协调不良
活动器材	海洋球、帆布吊缆、吊球
活动目标	大量的触觉刺激，眼球控制练习，固有-视觉的统合及运动企划能力的提升。
指导重点	<p>1.让孩子由高台上跳下，先用手打击吊在半空中的皮球再跃入球池中，这是一个非常有趣的连续动作，对孩子身体企划运动能力的提升及自信心建立很有帮助。</p> <p>2.孩子由吊缆上跳下球池的游戏，对重力不佳、触觉反应几乎运动企划能力帮助很大。</p> <p>3.用软垫和球池合并的一种游戏，孩子爬上软垫，再拉住悬吊在天花板上的绳索，跃入球池中，此游戏对孩子身体双侧协调，及固有-视觉统合帮助很大。</p>
延伸活动	
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二次。
活动设计 68：花样投球	
适用儿童	触觉敏感或不足，身体协调不良

活动器材	万象组中沙袋、纸箱
活动目标	让幼儿在运输沙袋或绳袋时，帮助手眼的协调，以对身体大量的刺激，来提升幼儿运动企划的能力。
指导重点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在小朋友前 15 公尺放置纸箱或竹篮。</li> <li>2.小朋友可将沙袋或绳带放在头上，走或跑到纸箱前，用头将沙袋或纸袋扔入纸箱。</li> <li>3.小朋友也可将沙包、绳袋用背部运到纸箱前，用背部扔下。</li> <li>4.小朋友用手将沙包，绳袋扔向 5 公尺前的篮内。</li> </ol>
延伸活动	
附注	此游戏每次持续进行约 20-30 分钟，每周约进行二至三次。

芝麻开门班活动方案表

活动名称	领域	动作目标	活动进行项目					
			热身	单项	二项	三项	四项	五项
小豆袋旅行记	▲ ■ ◆ ○ ☆	弯曲与伸展 摆动性摇晃	◎					

宝宝模仿秀	▲ □ ◆ ○ ★	左右伸展 放下举起 扭转旋转 摆动摇晃 推与拉	◎						
拉锯扯锯	▲ □ ◆ ○ ★	坐/躺/站	◎						
爱爬的小动物	▲ ■ ◆ ○ ★	绕物跑		◎					
快乐的小火车	▲ ■ ◆ ○ ★	钻爬		◎					
小小野战兵	▲ ■ ◆ ● ☆	钻爬		◎					
交叉路口	▲ ■ ◆ ○ ☆	钻爬		◎					
寻宝追踪	▲ ■ ◆ ○ ★	绕物跑		◎					
小青蛙回池塘	▲ ■ ◆ ○ ☆	跳跃		◎					
阿里巴巴寻宝	▲ ■ ◆ ○ ☆	爬行/钻爬			◎				
横行小螃蟹	▲ ■ ◆ ○ ★	横向走 前进走			◎				

宝宝快跑	▲ ■ ◆ ○ ☆	绕物跑 丢掷			◎			
动物狂欢节	▲ □ ◆ ○ ☆	绕物跑 跳跃			◎			
寻宝闯关记	▲ ■ ◆ ○ ☆	钻爬 双脚合并 跳 前进走				◎		
友谊手递手	▲ ■ ◆ ○ ☆	跨跳 双脚合并 跳 钻爬 前进走					◎	
鳄鱼来了	▲ ■ ◆ ○ ☆	横向跳 单脚跳 前进走 钻爬					◎	
欢乐投球	▲ ■ ◆ ● ☆	丢掷						◎
运宝藏	▲ ■ ◆ ● ☆	丢掷/接 跑步移动						◎
小小农夫	▲ ■ ◆ ●	短距折返						◎

	☆	跑						
小车跑跑	▲ □ ◆ ● ★	模拟/扮演						◎

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◇感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏  
符号内的颜色深浅代表该教学方案在五大领域所占的程度

小豆袋旅行记			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	1人以上
适应年龄	1.5岁-3岁	预估时间	10分钟
游戏类别	个人	活动资源	豆袋数个
活动目标	1.认识身体各部位的位置及名称 2.培养身体动作协调的能力 3.提升身体的柔软度 4.灵活运动身体各部位		
活动过程	一、引起动机 进行“小蚂蚁爬爬爬”的活动，让孩子认识身体各部位的名称。 口诀:小蚂蚁，小蚂蚁爬爬爬，爬爬爬爬，爬到脸上；爬爬爬爬，爬到肩膀上—以此类推。 二、活动过程 1.大人发出指令，请孩子将豆袋放置在身体的各部位，例如：头、		

	<p>肩膀、手臂、背、脚、肚子……等。除了可以认识身体的名称，还可在转换动作时达到活动筋骨的效果。</p> <p>2.可以设计直线、曲线、几何图形等路径，让孩子背着袋去旅行。</p> <p>三、观察与注意事项</p> <p>1.孩子活动时，身体弯曲与伸展的动作。</p> <p>2.孩子活动时，身体摆动与摇晃的动作。</p>
活动图 示	认识身体各部位：
活动评 量	<input type="checkbox"/> 可指出身体各部位 <input type="checkbox"/> 可说出身体各部位的名称 <input type="checkbox"/> 可配合小蚂蚁爬爬爬的语言节奏活动身体 <input type="checkbox"/> 能灵活摆动身体并转换动作

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

宝宝模仿秀			
领域	▲ □ ◆ ○ ☆	理想人数	2人以上
适应年龄	1.5岁-3岁	预估时间	10分钟
游戏类别	个人	活动资源	体能环、号码牌
活动目标	1.增强腿部肌肉张力与耐力 2.加强动作反应灵活及身体协调的能力 3.舒展身体各部位的肌肉与关节 4.培养同伴互动的关系		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>进行“请你跟我这样做”的游戏，动作可自由变化</p> <p>例如：大人说：“请你跟我这样做”，并同时进行拍拍手的动作，孩子则回答说：“我会跟你这样做”并模仿大人的动作。动作可自由变化，角色也可互换。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.利用体能环，让孩子进行：弯曲与伸展、放下与举起、扭转与旋转，摆动与摇晃，推与拉等各种热身活动。</p> <p>2.将所有热身活动顺序排列 1-5 之号码，当孩子听到“1”时，就进行“弯曲与伸展动作”，听到“2”时，则做“放下与举起”的动作，以此类推</p> <p>三、延伸运用</p>		

	<p>半砖、体能棒等万象辅具，或毛巾、球等用具进行暖身的活动</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.视孩子不同的状况发展其身体的柔软度及延展性。</p> <p>2.顺利做出与口令相同的动作。</p>
活动图示	左右伸展、放下举起、扭转运转、摆动摇晃、推与拉
活动评量	<input type="checkbox"/> 能完成各种暖身活动 <input type="checkbox"/> 能配合口令完成指定动作 <input type="checkbox"/> 快乐的活动身体 <input type="checkbox"/> 能与同伴配合并一起进行活动

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

拉锯扯锯			
领域	▲ □ ◆ ○ ☆	理想人数	2人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	5分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	体能棒 35cm*1/软垫
活动目标	1.促进双手抓握的能力 2.增强并提升腰部及颈部肌肉忍耐力 3.增进背部脊椎的平冲支撑力 4.培养同伴互动的关系		
活动过程	一、引起动机 播放小美人鱼、狮子王等孩子熟悉的音乐，让孩子自由舞动身体。 二、活动过程 1.两人一组并准备适量的体能棒与软垫 2.一人先仰躺在软垫上，一人在旁，两人皆握住体能棒的两端。 3.即由腰部及身体的力量，两个人轮流完成，躺-坐-站—坐-躺下等连续的动作（重复进行上述动作）。 三、观察与注意事项 1.视孩子不同的能力调整活动进行方式。 2.活动进行前，务必进行“热身”的活动。		
活动图示	伸展弯曲		

活动评 量	<input type="checkbox"/> 能随着音乐节拍舞动身体 <input type="checkbox"/> 能运用双手抓握体能棒 <input type="checkbox"/> 能运用腰部的力量 <input type="checkbox"/> 能完成躺下-坐-站-坐-躺下的连续动作

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

爱爬的小动物			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	1人以上
适应年龄	1.5岁-3岁	预估时间	5分钟
游戏类别	个人	活动资源	半砖*1、体能棒 70cm*1
活动目标	1.透过活动喜欢爬行 2.增进头颈控制的能力 3.刺激身体动作的协调与敏捷性 4.促进身体平衡感的发展		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请小朋友想一想各种动物行进的方式，并模仿动作</p> <p>例如：袋鼠——跳跳跳；鳄鱼、无尾熊——爬爬爬；长颈鹿、大象——走走走</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.请小朋友将半砖及体能棒组合成一标的物，并设计成鳄鱼池的情境（如图）。</p> <p>2.让孩子模仿鳄鱼走路的样子，在地上进行爬的动作，也可配合“玩具兵进行曲”的音乐，请孩子模仿阿兵哥在地上进行各种不同爬行的姿势及路径的转换。（如图）</p> <p>三、延伸运用</p> <p>在家中可利用纸箱或桌子、椅子下都可让孩子进行爬行的动作。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.爬行时，双手协调行进的动作是否平稳。</p> <p>2.爬行时头颈是否抬高。</p> <p>3.进行绕物爬时，左绕爬也要右绕爬；直线爬行则设计为折返的方式。</p>
活动图示	<p>单项活动：绕物爬</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>喜欢爬行</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时头颈可抬高</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时左右两侧动作协调</p> <p><input type="checkbox"/>可模仿各种动物行进的方法</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

快乐的小火车			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	1人以上
适应年龄	1.5岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/分组	活动资源	半砖*12、体能棒 35cm*7、体能棒 70cm*6
活动目标	1.旧由不同空间设计诱发孩子爬的欲望 2.增加空间辨识的能力 3.增进手眼协调的能力 4.促进运动企划能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>进行“伦敦铁桥”的活动，让孩子在活动中熟悉身体动作的转换及动作敏捷性。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.利用单砖及体能棒组合成一山洞的情境（如图）。</p> <p>2.请孩子模仿火车，并唱着“火车快飞”的歌曲爬过山洞。</p> <p>3.也可同时组合成多个山洞，设计山洞连接、分开等路径。或配合猫爪老鼠的游戏，当孩子听到指令或铃鼓声时，就爬进山洞里躲起来。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>利用家中的桌椅或纸箱也可进行不同空间的爬行活动，较幼龄的孩子则可参加团体所举办的宝宝爬行比赛，增加不同的生活体验。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.针对年龄较小的孩子可利用会滚动或会发出声响的玩具吸引孩子进行“钻爬”的动作。</p> <p>2.适量的爬行可刺激孩子的成长与智慧。</p>
活动图示	<p>单项活动：钻爬</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>喜欢爬行</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时头颈可抬高</p> <p><input type="checkbox"/>愿意体验不同的爬行空间</p> <p><input type="checkbox"/>可灵活运用身体的动作</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

小小野战兵			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	1.5岁-3岁	预估时间	10分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*10、双砖*15、平衡桥*4、敲击乐器
活动目标	1.能灵活运用听动知觉的能力 2.控制身体动作进行钻爬 3.增进身体协调及控制方向的能力 4.加强动作计划及反应灵活的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请小朋友进行“耳聪目明”的活动，当听到各种不同的声音就做出不同指令的动作。例如：打鼓声—爬行；铃鼓声—往前走；响板声—跑步等。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.请小朋友利用辅具搭盖一个防空洞的情境（如图）。</p> <p>2.当小朋友听到打鼓的声音则表示炸弹来了，小朋友就要立刻“爬”过防空洞到安全的地方。</p> <p>3.也可请孩子模仿小乌龟（爬行）过溪涉水的模样，当然也可以爬上平衡板晒太阳。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>利用大小不同的纸箱排出不同的路径让孩子爬行，可增进空间辨</p>		

	<p>识的能力。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.孩子在钻爬时，是否能控制头与山洞顶的距离，顺利爬行。</p> <p>2.爬行要适量并在软垫上进行，以防止孩子的膝盖受伤。</p>
活动图示	<p>单项活动：钻爬</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能听从指令进行活动</p> <p><input type="checkbox"/>喜欢并愿意爬行</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时头颈可抬高</p> <p><input type="checkbox"/>钻爬时能调整头部与山洞顶的距离</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

交叉路口			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*4、全砖*4、体能棒 35cm*4、 体能棒 70cm*8、体能环*4、环夹*8、 平衡桥*2、敲击乐器
活动目标	1.刺激听动知觉的协调能力 2.增进手眼协调的能力 3.增进空间辨识的能力 4.促进动作计划能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>利用有声响的玩具（铃鼓），让孩子进行停、走、爬的动作。            例如：拍打铃鼓—爬；摇动铃鼓—走；铃声停止—停止动作。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.先将体能棒、半砖、棒夹组合成高低不同的障碍及出口。            2.请孩子模仿小乌龟在地上爬行，钻过山洞到洞里找食物。            3.针对年龄较小的孩子则可利用会滚动或会发出声响的玩具来吸引孩子爬过，也可在路径内摆放孩子的最爱吸引孩子爬行的动力。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>利用地板软垫搭盖山洞，或是大人弯腰成拱形，健身用的呼啦圈等都可让孩子进行钻爬的活动。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.在进行爬的动作时，请留意孩子的头是否抬高，四肢移动时可否做到左右协调。</p> <p>2.较大的孩子可用角色扮演的方式进行此项游戏活动。</p>
活动图示	<p>单项活动：钻爬</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能进行钻爬的动作</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时身体动作能左右协调进行</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时头颈可抬高</p> <p><input type="checkbox"/>能判断不同的空间变化协调身体动作</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

寻宝追踪			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	半砖*1、全砖*6、体能棒 70cm*1、交通标志
活动目标	1.经由路径进行绕跑的动作 2.增强身体左右协调运动的能力 3.培养动作转换时方向与速度的控制 4.增进同伴互动的关系		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>进行“老鹰抓小鸡”的团体游戏，先让孩子熟悉动作转换及速度的控制。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.设计一路径让孩子进行“绕跑”的动作，在路径的过程中利用地板胶带贴出指示方向，让孩子了解路径进行的方式。</p> <p>2.也可配合交通标志（红绿灯）的情境，让孩子练习“停止”、“前进”的动作。</p> <p>3.让孩子进行分组竞赛，终点站可设夺取标的物或往返取回标的物的方式以增加活动的趣味性。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>团体游戏“伦敦铁桥”“大风吹”等，都可刺激孩子动作的敏捷性</p>		

	及速度的控制能力，更可增进同伴互动的关系。
活动图 示	单项活动：钻爬
活动评 量	<input type="checkbox"/> 可控制身体左右转换的方向 <input type="checkbox"/> 可控制行进时的速度 <input type="checkbox"/> 能进行“绕跑”的动作 <input type="checkbox"/> 能与同伴一起进行团体活动

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小青蛙回池塘			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*1、全砖*6、体能棒 70cm*1、交通标志
活动目标	1.经由路径进行绕跑的动作 2.增强身体左右协调运动的能力 3.培养动作转换时方向与速度的控制 4.增进同伴互动的关系		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>教唱儿歌“青蛙”并配合动作模仿青蛙跳跃的动作，让孩子东东身体，并熟悉跳的动作。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.大人布置一水池的情境，将半砖比拟为石头排列成直线的路径，体能环则作为青蛙休息的莲花叶。</p> <p>2.请孩子模仿小青蛙跳水的动作，跳过每一个障碍，最后在莲花叶上休息。</p> <p>3.待孩子熟悉基本跳跃的动作后，则可变化各种不同路径变化的玩法及跳跃的动作。例如：单脚跳、双脚跳、左右脚交替；弯曲的路径、分组竞赛等。</p> <p>三、观察与注意事项</p>		

	<p>1.双脚合并起跳时，双膝与关节弯曲，落地时双脚着地。</p> <p>2.先让孩子练习弹起身体往上跳，熟悉身体动作的控制后再进阶练习跳跃的动作。</p>
活动图示	<p>单项活动—双脚合并跳</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能灵活控制身体的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能移动身体并往上跳</p> <p><input type="checkbox"/>能双脚合并跳</p> <p><input type="checkbox"/>双脚跳跃时双膝及关节弯曲</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

阿里巴巴寻宝			
领域	▲    ■    ◆    ○ ☆	理想人数	3人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	棒夹*3、体能棒 70cm*3、体能环 60cm*3、全砖*3、彩色手脚印
活动目标	1.体验身体与空间的关系 2.促进手脚协调动作的发展 3.增进身体的控制能力 4.提供前庭平衡的刺激		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>说故事时间：讲述阿里巴巴与四十大盗的故事，让孩子感受故事里多变的情节。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.将辅助工具搭盖成“迷宫”的情境（如图）。</p> <p>2.让孩子沿着手脚印往前行进，找一找哪一个出口处有金银珠宝（在不同的出口处可设计珠宝、陷阱等不同的关卡）。</p> <p>3.也可分组竞赛，看看哪一组找到的珠宝多。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>户外教学的活动可安排至大型的量贩中心或百货公司参观，其中的规律及陈列架等设计可提供孩子空间辨识的能力。</p> <p>四、观察与注意事项</p>		

	<p>1.进行分组竞赛时需说明有戏进行的规则。</p> <p>2.爬行时头颈是否抬高？钻爬时能视环的高度调整脚的动作。</p>
活动图示	二项活动—爬行、钻爬
活动评量	<input type="checkbox"/> 能依照手脚印路径往前行进 <input type="checkbox"/> 爬行时头颈可抬高 <input type="checkbox"/> 脚能提高跨越体能环 <input type="checkbox"/> 能参与活动的进行

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

横行小螃蟹			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	1人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	10分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	彩色手脚印数对
活动目标	1.能进行横走的行进方式 2.能左右脚交替往前行进 3.辨别左右脚 4.提供脚底神经的刺激		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请小朋友一起模仿螃蟹走路的游戏。在行进时同时念口诀：合拢、张开，合拢、张开。并配合双脚张开合并的动作。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.准备彩色手脚印数对，并依图排列。</p> <p>2.请小朋友跟着大巨人的脚印去探险，走走看大巨人到哪儿去了（图一）。</p> <p>3.喔！沙滩上有好多螃蟹，走起路来摇摇摆摆。请小朋友模仿螃蟹横着走路样子。</p> <p>4.待孩子熟悉脚印的路径后，可利用有色胶带在地上贴出不同路线的路径让孩子练习走路，例如：直线、曲线……等。</p> <p>三、延伸运用</p>		

	<p>1.可让孩子在纸上描绘自己及家人的手脚印后剪下使用。</p> <p>2.行经的路径及动作可由简到繁综合设计。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.脚印的距离视孩子的发展状况而调整。</p> <p>2.孩子在行进时身体动作的协调与平稳性。</p>
活动图示	二项活动—前进走、横着走
活动评量	<input type="checkbox"/> 双脚可前后交叉往前行进 <input type="checkbox"/> 双脚以开合的方式横走行进 <input type="checkbox"/> 行进时能维持身体的平衡 <input type="checkbox"/> 能分辨左右脚的不同

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

宝宝快跑			
领域	▲ □ ◆ ○ ☆	理想人数	6人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	体能环 60cm*2、半砖*6、豆袋数个
活动目标	1.能控制身体左右转换的动作 2.活动行进时身体速度的控制 3.促进动作反应的敏捷性 4.增进同伴互动的关系		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>与孩子进行“大风吹”的游戏，例如，吹有 xxx 的人，也可更改为吹没有 xxx 的人，待孩子熟悉游戏进行的方式后，请小朋友轮流担任发号口令的人。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.先准备半砖、体能环及豆袋并依图布置分组竞赛路径。</p> <p>2.由大人示范游戏进行的方式及游戏规则，手拿豆袋往前绕走半砖的路径，最后将豆袋放置在体能环中。</p> <p>3.豆袋也可放置在身体上的任一位置并进行绕走的活动，以增加活动的趣味性。</p> <p>4.游戏进行时可参考几个计分方式，例如：限时计分、依颜色及数量……等计分方式。</p>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>1.可进行“老鹰抓小鸡”、“伦敦铁桥”……等团体游戏。</p> <p>2.接力赛的体能活动也可培养孩子动作上的敏捷性及反应力。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.活动行进时身体动作与速度的控制。</p> <p>2.进行游戏时，避免碰撞并注意活动地面的平坦性。</p>
<p>活动图 示</p>	<p>二线活动—绕物跑、丢掷</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能参与团体游戏与同伴互动</p> <p><input type="checkbox"/>能完成绕跑的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能控制身体运动及速度</p> <p><input type="checkbox"/>能遵守游戏规则</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

动物狂欢节			
领域	▲ □ ◆ ○ ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	2.5岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	体能环 35cm*4、体能环 60cm*4、 敲击乐器、音乐带
活动目标	1.刺激听动知觉的能力 2.培养绕跑、跳跃的身体动作 3.促进反应的敏捷性及强度 4.提升身体动作与速度方向的控制		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>布置森林的情境并准备“动物狂欢曲”的乐曲，引导孩子聆听并模拟成森林里的小动物变化各种不同行进的动作。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.将大小不同的体能环不规则放置在地上，并告诉孩子圆圈圈（体能环）就是小动物的家，大人则扮演狮子。</p> <p>2.当乐曲响起时，小动物们就在外面玩耍。当音乐一停并同时听到打鼓的声音就表示—狮子来了。当狮子来时，动物们就要回到圆圈圈的家。一个家可以住一只动物，可以同时住很多的动物。如果被狮子抓住就在旁边休息。</p> <p>3.与孩子分享活动的过程，例如：模仿的动物？动物的特征？如何不被狮子抓到。</p>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>待孩子熟悉游戏规则后，可逐渐减少体能环的数量增加活动的困难性。进阶可将体能环更换报纸，挑战不同的器材。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.游戏活动时，说明游戏规则并请孩子留意碰撞的情况。</p> <p>2.孩子身体动作与速度的控制及专注的状况。</p>
活动图示	二项活动—绕物跑、跳跃
活动评量	<input type="checkbox"/> 能遵守游戏规则 <input type="checkbox"/> 能灵活控制身体的动作 <input type="checkbox"/> 能控制跑的速度与停止的动作 <input type="checkbox"/> 能避免碰撞其他孩子

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

寻宝闯关记			
领域	▲ ■ ◇ ○ ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	2.5岁-3岁	预估时间	20分钟
游戏类别	团体	活动资源	半砖*2、全砖*6、体能环 35cm*3、 体能环 60cm*3、体能棒 70cm*8、 彩色脚印数对、敲击乐器
活动目标	1.促进爬、跳及走的动作发展 2.增进全身动作的协调 3.促进身体双侧协调的能力 4.提升动作计划的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>进行“气球、气球、碰!”的热身活动,请孩子扮演气球,当听到打鼓声时,气球就要慢慢的胀大,也就是将身体伸展至最大范围;当听到大人说“碰!”的一声就表示气球爆破,这时就要把身体缩至最小的范围。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.将辅助工具布置为“钻爬”--“跳”--“前进走”的路径,路径终点可设置一个计分板。当孩子完成路径动作时,则在计分板上留下记号。</p> <p>2.行进路径时,可请孩子模仿蜗牛爬行,兔子及大象走路的样子。</p>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>可利用其他触觉系列的辅具配合路径的设计，提供不同的触觉刺激。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.脱袜进行此活动，可提供脚底神经的刺激。</p> <p>2.孩子是否可完成钻爬、跳及前进走等设定动作。</p>
活动图示	三项活动—钻爬、双脚合并跳、前进走
活动评量	<input type="checkbox"/> 能完成钻爬的动作 <input type="checkbox"/> 能完成双脚合并跳的动作 <input type="checkbox"/> 能协调身体的动作往前行进 <input type="checkbox"/> 能灵活控制并协调身体的动作

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

友谊手递手			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	20人以上
适应年龄	2岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	全砖*6、平衡桥*1、体能环35cm*2、体能环60cm*2、体能棒70cm*5、棒夹*2
活动目标	1.能操作身体的基本动作 2.培养动作的灵活性 3.增进手指抓握能力 4.培养动作转换的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>与孩子讨论“我最喜欢的运动”，运动的种类、方式、使用的器具及运动对身体的好处……等。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.将辅助工具布置成一个接力赛的情境，每一个挑战的项目如下：            第一关—跨越栅栏 第二关—跳跃水沟（槽能镶）            第三关—爬过山洞 第四关—走过小桥（平衡桥）</p> <p>2.第一位进行活动的小朋友，手持体能棒挑战每一个关卡，完成后再将体能棒传递给下一位小朋友。</p> <p>3.活动结束后和孩子分享：</p>		

	<p>(1) 活动进行时运用哪些基本动作?</p> <p>(2) 谁的动作做得最好? 为什么?</p> <p>(3) 谁的棒子掉在地上? 为什么? 用什么方式拿, 棒子才不会掉?</p> <p>三、观察与注意事项</p> <p>1.孩子在进行基本动作时的方式及动作。</p> <p>2.行进时各种动作的连贯性。</p>
<p>活动图 示</p>	<p>四项活动—跨跳、双脚合并跳、钻爬、前进走</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能参与完成各种基本的动作</p> <p><input type="checkbox"/>活动进行时, 能灵活转换各种动作</p> <p><input type="checkbox"/>能与同伴互动与协助</p> <p><input type="checkbox"/>喜欢运动并养成做运动的习惯</p>

备注: △肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

鳄鱼来了			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	15人以上
适应年龄	2.5岁-3岁	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	体能环 70cm*7、半砖*8、体能环 35cm*4、全砖*12、体能棒 70cm*6、平衡桥*3、彩色脚印
活动目标	1.促进左右协调的动作能力 2.培养身体的平衡性 3.训练孩子的肌耐力 4.训练孩子走路的平稳性		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>让孩子一起吟唱五只猴子荡秋千的手指谣，让孩子感受手指谣里所提及的情境。故事大纲为：五只猴子荡秋千嘲笑鳄鱼，结果猴子被水淹，鳄鱼来了！鳄鱼来了！阿姆，阿姆，鳄鱼张开大嘴巴要吃掉猴子，快跑快跑，快点跑开。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.利用辅具组合成鳄鱼池的情境，大人扮演成鳄鱼，孩子则扮演猴子。</p> <p>2.请孩子藉由横走、跳、走平衡木及爬的动作进行闯关的活动。进行活动时，大人可同时配合情境引导孩子进行。</p> <p>例如：小心！！保持平衡，不要掉在池塘里，鳄鱼就在旁边喔！！</p>		

	<p>3.请孩子分享活动的感觉，例如：</p> <p>(1) 在平衡桥上走的时候，你用什么方法保持平衡不掉下来。</p> <p>(2) 跳的时候，用双脚跳还是单脚跳。</p> <p>(3) 爬行的时候，会不会卡在圆圈上。</p> <p>三、延伸与运用：针对年龄较大孩子可增长路径及动作操作的挑战性。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.跳跃时双膝弯曲，双脚合并跳。</p> <p>2.平冲走时，双手平举进行横走平衡或直行平衡。</p> <p>3. 爬行时头颈是否抬高。</p>
<p>活动图 示</p>	<p>四项活动—横向走、单脚跳、前进走、钻爬</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/> 双脚跳跃时能双膝弯曲</p> <p><input type="checkbox"/> 能保持身体的平衡度</p> <p><input type="checkbox"/> 爬行时头颈可抬高</p> <p><input type="checkbox"/> 能灵活协调身体的动作</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

欢乐投球			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	2.5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	个人/竞赛	活动资源	半砖*6、棒夹*6、豆袋、体能环60cm*4、体能棒70cm*4、体能棒35cm*2、球类运动录影带
活动目标	1.增进上肢肌肉的伸展 2.促进投掷时手眼协调能力 3.强化手腕投掷的灵活性 4.促进自我挑战的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>与孩子一起欣赏“篮球比赛”或“灌篮高手”的影带，并讨论影片的内容。如投掷方法，动作，比赛及计分方式.....等。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.将辅具组合为三个不同高度的篮筐，并分别设定1分、3分、5分的分数。</p> <p>2.每个孩子都是灌篮高手，每人手上都有五个豆袋分别挑战三个篮筐。请孩子双手举高并将豆袋投掷进圈内。</p> <p>3.活动后比一比，哪一个小朋友的分数最高，最高者可获得奖励。也可让孩子进行分数的统计。</p> <p>三、延伸运用</p>		

	<p>进行其他球类的运动，如打篮球、躲避球、拍球等都可提供孩子不同的刺激，也可让孩子学习运用不同的肢体动作。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.视孩子的能力发展调整投掷的距离。</p> <p>2.孩子在透视时手腕动作的运用及灵活度。</p>
活动图示	团体活动—丢掷
活动评量	<input type="checkbox"/> 能成功完成透支的动作 <input type="checkbox"/> 可双手高举并将球投出 <input type="checkbox"/> 愿意参与团体活动 <input type="checkbox"/> 在活动中愿意参与并挑战不同的关卡

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

运宝藏			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	2.5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体	活动资源	半砖*8、全砖*8、体能棒 35cm*8、 体能棒 70cm*8、豆袋或球
活动目标	1.增进运动双手的动作 2.提升运动是的专注力 3.培养进行丢掷及接住时手眼协调的能力 4.学习同伴互动的方式		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请孩子一起利用辅助工具组装成一方形的区域（如图）。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.说明游戏规则并分组请孩子担任“丢”的角色或“捡”的角色。</p> <p>2.当在区域外的孩子将豆袋投入区域内时，区域内的孩子就必须眼明手快的将豆袋接住。</p> <p>3.请孩子分享活动的感觉，如：看到丢入的球要用什么方式接住、要如何互相配合……等。</p> <p>三、眼神运用</p> <p>担任进行丢接球、拍球等活动；两人进行丢接球或进行地上滚球的活动；多人进行胯下传球、顶上传球及左右侧旋转传球……等，球类活动（投掷的物品可替换为报纸团或小球）</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.孩子在进行投掷与接的动作是否协调。</p> <p>2.在团体游戏中能与同伴互动进行。</p>
活动图示	团体活动—丢掷/接、跑步移动
活动评量	<input type="checkbox"/> 能进行投掷及接的动作 <input type="checkbox"/> 能灵活控制身体移动的动作 <input type="checkbox"/> 能遵守游戏规则 <input type="checkbox"/> 能与同伴互动并有团队精神

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

小小农夫			
领域	▲ □ ◆ ● ★	理想人数	10人以上
适应年龄	3岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	分组/竞赛	活动资源	体能环 60cm*4、全砖*8、体能棒 35cm*16
活动目标	1.提升控制身体动作的能力 2.促进小肌肉的发展 3.增进手眼协调的能力 4.培养同伴互动的关系		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>与孩子讨论今天吃了哪些食物及食物的来源。</p> <p>例如：饭—农夫种稻、牛奶—饲养牛……等。并可搭配主题单元进行分类、认知等活动。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.请孩子模拟为农夫，体能棒为秧苗，全砖则为稻田。</p> <p>2.将辅具布置成稻田的情境（如图），并将孩子分为数组比赛，将秧苗（体能棒）插进田里，完成动作的组别就可以得到奖励。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>串珠、拼图、连连看等活动都可训练孩子手眼协调能力及专注力。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>视孩子的能力调整游戏规则。</p>		
活动图示	团体活动—短距折返跑		

活动评量	<input type="checkbox"/> 能遵守团体游戏的规则 <input type="checkbox"/> 能完成插秧的动作 <input type="checkbox"/> 能控制折返的动作速度 <input type="checkbox"/> 能与同伴互动表现团队精神

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小车跑跑			
领域	▲ □ ◆ ● ★	理想人数	5人以上
适应年龄	2-3岁	预估时间	10分钟
游戏类别	团体	活动资源	半砖*6、全砖*8、平衡桥*2、体能棒*2、体能环 60cm*2、棒夹*2
活动目标	1.培养团队合作的精神 2.促进良好的人际互动 3.启发想象力及创造力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请小朋友讨论交通工具的种类及用途。例如：陆上交通工具……脚踏车、汽车；海上交通工具…船、潜水艇；空中交通工具…飞机、太空梭。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.以孩子的数量分成数组。</p> <p>2.请孩子利用 NEPLAY 万象组发挥创意搭盖不同的交通工具。</p> <p>3.请每一组的孩子介绍自己所组的交通工具，并说出组合的方式及使用的数量。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>1.利用欢乐大积木、八角积木等大型教具，进行创意组合的活动。</p> <p>2.家中利用小型积木或自力智慧片都可达到建构的能力。</p> <p>四、观察与注意事项</p>		

	1.视人数调整适当的教具数量。 2.进行构建时同伴互动的方式。 3.利用团队活动的时间分享活动的过程。
活动图示	团体活动—模拟/扮演
活动测量	<input type="checkbox"/> 能灵活运用教具发挥创意 <input type="checkbox"/> 能建构组合一种交通工具 <input type="checkbox"/> 能在团队中发表自己的想法 <input type="checkbox"/> 能与同伴互动并发挥团队精神

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◇感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏

森林探险班活动方案表

活动名称	领域	动作目标	活动进行项目					
			热身	单项	二项	三项	四项	五项
森林里的新朋友	▲ □ ◆ ○ ★	弯曲与伸展	◎					
恐龙王国	▲ ■ ◆ ○ ★	触动/爬行		◎				
山洞呜呜叫	▲ ■ ◆ ○ ★	钻爬		◎				
森林奔跑	▲ ■ ◆ ○ ★	绕物跑		◎				
跳舞的小兔	▲ □ ◆ ○	触动/绕物		◎				

子	★	跑						
青蛙大集合	▲ ■ ◆ ○ ★	双脚合并 跳		◎				
宝宝开汽车	▲ ■ ◆ ● ★	钻爬/平衡			◎			
老鹰抓小鸡	▲ ■ ◆ ● ★	绕走 双脚合并 跳			◎			
过小山	▲ ■ ◆ ● ★	双脚合并 跳 上下楼梯 走			◎			
小动物过桥	▲ ■ ◆ ○ ☆	钻爬 前进走/平 衡				◎		
小小探险员	▲ ■ ◆ ○ ★	钻爬 平衡/投掷				◎		
两只小山羊	▲ ■ ◆ ○ ★	上下楼梯 走 前进走/平 衡				◎		
森林里的小 河	▲ ■ ◆ ○ ★	前进走/平 衡				◎		

		双脚合并 跳						
小螃蟹	▲ ■ ◆ ● ☆	前进走/横 向走 单脚跳				◎		
毛毛虫与蝴蝶	▲ ■ ◆ ○ ☆	钻爬/前进 走 上下楼梯 走 双脚合并 跳					◎	
跳舞的小海豚	▲ ■ ◆ ● ☆	前进走/跨 跳 双脚合并 跳					◎	
快乐走走	▲ ■ ◆ ○ ★	单脚跳/绕 走 双脚合并 跳 上下楼梯 走					◎	
寻找魔法石	▲ ■ ◆ ○ ★	前进走/单 脚跳						◎

		双脚合并 跳 弯曲伸展						
运动竞技场		上下楼梯 走 侧翻滚 钻爬/投掷						◎
相扑小选手		热身活动/ 钻爬 双脚合并 跳						◎

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◇感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏  
 符号内的颜色深浅代表该教学方案在五大领域所占的程度

森林里的新朋友			
领域	▲ □ ◆ ○ ★	理想人数	1人以上
适应年龄	1.5岁-3岁	预估时间	10分钟
游戏类别	个人	活动资源	彩色手脚印
活动目标	1. 促进身体的柔软度 2. 培养听知觉与身体律动的配合 3. 提升反应力的发展 4. 提供触觉的刺激		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体游戏：一二三木头人</p> <p>口诀：一二三木头人、一二三机器人、一二三睡美人</p> <p>动作：静止不动；机器人走路；躺在地上睡觉</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子将彩色手脚印摆放在地上（图一），进行双脚踩双手触地的弯腰动作。进行时可搭配“黑哟！”“黑哟！”的口令节奏运作动作。</p> <p>2. 待孩子熟悉弯腰触地的动作后，则进行弯腰行进的动作（如图二）。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>借由豆袋、单砖及环都可进行伸展弯曲、放下举起……等热身活</p>		

	<p>动。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.进行活动前须做好热身活动。</p> <p>2.进行下腰动作时，动作缓和和往前或往后伸展。</p>
活动图 示	弯曲与伸展
活动评 量	<input type="checkbox"/> 可灵活运用身体的动作 <input type="checkbox"/> 可进行弯腰的动作 <input type="checkbox"/> 能进行一二三木头人的团体游戏 <input type="checkbox"/> 能与同伴互动

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

恐龙王国			
领域	▲ ■ ◆ ○ ★	理想人数	5 以上
适应年龄	3 岁以上	预估时间	10 分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	体能环 35cm*4、体能环 60cm*2、豆袋、彩色手脚印
活动目标	1. 左右手的认知活动 2. 体验爬行的身体动作 3. 增进肢体的协调能力 4. 促进身体平衡能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>进行团体游戏：“手手脚脚一起来”：请孩子趴在地上，并听从口令进行动作的配合。</p> <p>例如：举起你的右手，举起你的左脚...等以此类推。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 利用环与彩色手脚印布置一条路径（如图）。</p> <p>2. 请孩子模仿恐龙行进的样子，按照手脚印的足迹寻找好吃的食物。</p> <p>3. 待孩子熟悉身体动作后，可请孩子将豆袋放置在背上，重复进行恐龙行进的动作。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>进行“两人三脚”的团体活动，依人数可调整为三人四脚、四人五脚等。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.身体左右协调与行进动作的配合方式。</p> <p>2.身体动作的敏捷性及判断能力。</p>
活动图示	<p>单项活动—爬行</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能分辨左右脚并指导左右脚的名称</p> <p><input type="checkbox"/>能完成爬行的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能以膝盖不着地的方式进行爬行</p> <p><input type="checkbox"/>爬行时头颈可抬高</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

山洞呜呜叫			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	全砖*8、体能环 35cm*4、体能环 60cm*4、音乐带
活动目标	1. 借唱游律动活动身体 2. 练习钻爬的身体动作 3. 培养动作的敏捷性 4. 促进同伴的互动		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>唱游律动：火车快飞：由两位孩子双手举起搭盖山洞，其他孩子则排成一列小火车，进行火车过洞的团体活动。可以配合火车快飞的歌曲进行。</p> <p>（歌词：火车快飞、火车快飞、穿过高山、渡过小溪...）</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子利用全砖教搭盖一个山洞的路径（如图）。</p> <p>2. 配合火车快飞的音乐，请孩子模仿火车通山洞的样子，进行钻爬的动作。</p> <p>3. 视孩子能力可将 60cm 体能环更换为 35cm 体能环增加钻爬活动的困难度。</p>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>利用纸箱连接、或户外钻爬式攀登架.....等设备都可提供不同的钻爬空间刺激。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.钻爬时头颈抬高。</p> <p>2.能视体能环的高度将脚抬起跨越。</p>
<p>活动图 示</p>	<p>单项互动—爬行</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能参与团体的活动</p> <p><input type="checkbox"/>能与同伴协力搭盖山洞</p> <p><input type="checkbox"/>能完成钻爬的动作</p> <p><input type="checkbox"/>钻爬时能头颈抬高并视环境的高度调整脚的动作</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

森林奔跑			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3岁以上	预估时间	10分钟
游戏类别	个人	活动资源	半砖、全砖、体能棒 35cm、铃鼓
活动目标	1. 练习绕跑的身体动作 2. 提升手脚协调与敏捷性 3. 增进听力与动作的协调配合 4. 促进空间辨识的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体游戏：猫抓老鼠；一直饥肠辘辘的大花猫（大人），最喜欢胖嘟嘟又可爱的小老鼠（孩子）。大花猫快速地扑过去，小老鼠吓的四处跑。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 将半砖、全砖及体能棒排列成（一）、（二）、（三）不同的绕跑路径（如图）。</p> <p>2. 请孩子依照路径进行“跑”的动作，并配合铃鼓敲击的指令。</p> <p>例如：或配合音乐节奏速度的快慢，进行快跑或慢跑的动作。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>可利用半砖、全砖进行短距离跑或堆叠的活动。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.变换身体的速度与动作的方式。</p> <p>2.跑步时双手是否自由的摆动，跑步时脚略弯曲。</p>
活动图示	<p>单项活动—绕物跑</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>喜欢参与团体游戏</p> <p><input type="checkbox"/>能完成跑的身体动作</p> <p><input type="checkbox"/>可同时完成听、动的指令</p> <p><input type="checkbox"/>跑步时双手能自由摆动</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

跳舞的小兔子			
领域	▲□ ◆ ○ ★	理想人数	5人以上
适应年龄	3岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	体能环 60cm*2、全砖*4、彩色手脚印
活动目标	1. 增进身体动作的控制能力 2. 能分辨左右脚并进行身体的动作 3. 练习夹物绕走的身体动作 4. 透过团体活动培养同伴互动		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>兔子舞—请孩子排成一行或围个圈。双手插腰，左脚点二次，右脚点二次，前跳后跳，跳跳跳。并同时配合音乐进行。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 将孩子分成两队进行分组竞赛。请孩子分别站路径的两端，路径两端分置脚印及手印。</p> <p>2. 请路径两端的的孩子同时运用双脚夹起彩色手脚印，以绕走蛇形的方式将手脚印运至对岸，最先搬运完成的组别则优胜。</p> <p>3. 活动结束后请孩子分享参与活动的感觉。例如：要用何种方式才能成功的用脚夹物；如果在路径上和别人相遇，你会如何处理……等等。</p>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>双脚夹物可更换不同的辅具，如半砖、豆袋、球...等。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.身体动作的协调性与控制能力。</p> <p>2.团体竞赛活动与同伴互动的状况。</p>
<p>活动图 示</p>	<p>单项活动—绕物跑</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能分辨左右脚并完成左点、右点的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能运用双腿的力量将物夹起</p> <p><input type="checkbox"/>能完成绕物跑的动作</p> <p><input type="checkbox"/>与同伴进行良好的互动</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

青蛙大集合			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*8、全砖*4、体能棒 70cm*8、 体能环 60cm*2
活动目标	1. 练习双脚合并往前跳的身体动作 2. 增进身体移动的能力 3. 练习动作的快慢与变化 4. 培养动作的控制能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>唱游律动：借由青蛙歌的乐曲及歌词同时搭配身体的动作。            青蛙歌词为：一只青蛙一张嘴、两个眼睛四条腿.....等以此类推。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子利用半砖及全砖排列出跳跃的动作。</p> <p>2. 先让孩子模仿各种不同的动物跳跃的动作，例如：小袋鼠、小白兔.....等。熟悉跳的动作。</p> <p>3. 大人播放青蛙歌的音乐，请孩子模仿跳的动作，跳过每个由辅具组合而成的小水坑。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>跳圈圈、立定跳远、跳神.....等都可提供孩子跳跃身体的动作。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.双脚合并跳时，双膝弯曲双脚合并往前移动身体。</p> <p>2.跳跃时能控制身体与辅具的距离。</p>
活动图示	<p>单项活动—双脚合并跳</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能随着音乐舞动身体</p> <p><input type="checkbox"/>能完成跳跃的动作</p> <p><input type="checkbox"/>跳跃时能双膝弯曲</p> <p><input type="checkbox"/>能判断跳跃的空间</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

宝宝开汽车			
领域	▲ ■ ◇ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	体能环 60cm*2、平衡桥*4、半砖*4、全砖*8
活动目标	1. 培养爬行的身体动作 2. 培养动作计划的能力 3. 提升身体动作的协调性 4. 增进同伴互动与合作		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体游戏：请你跟我走；两人一组进行猜拳的动作，猜输的一方排在赢方的后面，再继续寻找其他组别进行挑战。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 和孩子讨论马路上的情境、汽车行进方式，行人及相关的交通规则及标志……等。</p> <p>2. 请孩子协助利用平衡板、环及半砖、全砖，搭盖一个架高的十字高架桥。</p> <p>3. 让孩子以爬行的动作来模仿汽车在高架桥上行驶的状况。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>利用纸箱、桌下、隧道球池屋……等设备形成山洞爬行。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1.在平衡桥上保持平衡的方式。</p> <p>2.动作进行的计划性。</p>
活动图示	<p>二项活动—钻爬、平衡</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能参与团体游戏并遵守游戏规则</p> <p><input type="checkbox"/>能至少说出一种与交通有关的资讯</p> <p><input type="checkbox"/>能与同伴协力搭盖教具</p> <p><input type="checkbox"/>能在平衡板上完成爬行的动作</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

老鹰抓小鸡			
领域	▲ ■ ◇ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	体能棒 35cm*11、体能棒 70cm*3、棒夹*10
活动目标	1. 促进走及跳的基本动作 2. 学习身体左右协调的能力 3. 提升空间方位控制的能力 4. 培养动作进行的平稳性。		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体游戏：老鹰抓小鸡；一人当老鹰，一人当母鸡，其他的小鸡则躲在母鸡的背后。当老鹰来抓小鸡时，母鸡要保护小鸡，小鸡则想办法躲起来。被抓到的小鸡就在一旁休息。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子扮演小小工程师，利用体能棒组合成一条弯弯曲曲的道路（如图。）</p> <p>2. 让孩子以双手在胸前掌握方向盘，模仿开车的动作。或小朋友之间互相连接成车队在弯弯曲曲的路径上行走。</p> <p>3. 碰到障碍物就以双脚的方式跳过。</p> <p>三、观察与注意事项</p>		

	<p>1.身体动作的平稳性。</p> <p>2.身体能随着路径的变化转换左右的方向。</p>
活动图示	<p>二项活动—绕走、双脚合并跳</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能参与团体游戏活动筋骨</p> <p><input type="checkbox"/>能借由体能棒组合不同的路径</p> <p><input type="checkbox"/>能进行绕走的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能双脚合并弯曲跳跃</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

过小山			
领域	▲ ■ ◇ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*9、全砖*9
活动目标	1. 提升跳跃及走阶梯的身体动作 2. 促进上下阶梯动作的协调性 3. 培养进行时的平稳性 4. 增进动作敏捷性		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>结合语文节奏活化身体的动作，例如，藉由“小白兔、小白兔、跳、跳、跳，长颈鹿，长颈鹿、走、走、走”叫等语文节奏，配合“双手叉腰、双脚合并跳“双手叉腰，前进走路”等身体动作同时进行。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1.请孩子利用半砖及全砖搭盖成一座小山，路上则摆放小石头（半砖）。</p> <p>2.配合语文节奏进行双脚合并跳及上下阶梯的路径（如图）。</p> <p>3.到达路径终点可配合主题活动进行认知性的活动。</p> <p>三、观察与注意事项</p>		

	<p>1.视孩子能力调整上下阶梯的高度。</p> <p>2.上下阶梯时，孩子身体动作计划能力与方法。</p>
活动图示	<p>二项活动—双脚合并跳、上下楼梯走</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能配合语文节奏进行暖身的活动</p> <p><input type="checkbox"/>上下阶梯能左右脚交替进行</p> <p><input type="checkbox"/>跳跃时能双脚合并膝盖弯曲</p> <p><input type="checkbox"/>能完成路径上设定的动作</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

小动物过桥			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3.5岁	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*1、全砖*7、棒夹*4、体能棒 70cm*6、平衡桥*4、自然图卡
活动目标	1. 提升爬与走的身体动作。 2. 促进身体两侧协调 3. 体验身体与空间的关系 4. 增进肢体动作的发展		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体讨论：我长大了—准备动物成长的图片与孩子讨论长大的过程及意义。例如：蝌蚪—青蛙，毛毛虫—蝴蝶……等。也可以请孩子带自己成长的照片来与大家分享。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用辅具排列钻爬及前进走的路径（如图）。</li> <li>2. 请孩子想象“婴儿学爬行”及“学走路”的模样行进于两种不同的路径。</li> <li>3. 可视孩子能力调整爬行及行走的高度以提升其挑战性。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>公园旁的低围墙、钻笼、吊桥……等都可提供身体感觉的刺激。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.行进时可两手平举维持身体的平衡。</li> <li>2.行进时以左右脚交叉行进。</li> <li>3.爬行时头颈抬高，双脚协调行进。</li> </ol>
<p>活动图 示</p>	<p>三项活动—钻爬、前进走、平衡</p>
<p>活动评 量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>可说出至少一种动物的成长过程</li> <li><input type="checkbox"/>爬行时头颈可抬高</li> <li><input type="checkbox"/>行走时可维持身体姿势的平衡性</li> <li><input type="checkbox"/>可左右脚交叉往前行进</li> </ul>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小小探险员			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*6、全砖*8、体能棒 35cm*6、 体能环*5、豆袋(球)、平衡桥*4
活动目标	1. 练习钻爬及投掷的身体动作 2. 促进身体平衡的协调性 3. 提升学习专注力 4. 培养身体动作的稳定性		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>利用豆袋进行丰人丢掷的活动：或将报纸展开，请孩子拿球投掷将报纸打破。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用教具布置钻爬及投掷的路径。</li> <li>2. 请孩子模仿探险员，钻过长长的隧道后，将豆袋投入洞口并同时说：芝麻开门。</li> <li>3. 投中标的物的孩子就可得到奖励。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 钻爬时头颈抬高，脚可视钻爬高度调整。</li> </ol>		

	2.投掷时手臂举高往前投掷。
活动图 示	三项活动—钻爬、平衡、投掷
活动评 量	<input type="checkbox"/> 能完成钻爬的身体动作 <input type="checkbox"/> 能判断每个钻爬的距离 <input type="checkbox"/> 可举高手臂进行投掷的动作 <input type="checkbox"/> 能成功完成投掷的动作

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

两只小山羊			
领域	▲ ■ ◆ ○ ★	理想人数	15人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	团体/竞赛	活动资源	半砖*4、全砖*8、平衡桥*4
活动目标	1. 学习各种走及平衡动作的练习 2. 提升身体知觉的功能 3. 学习判断的能力 4. 培养同伴互动的技巧		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>故事接龙：黑山羊和白山羊的故事；故事大纲是：黑山羊和白山羊同时要过桥，谁也不让谁，结果……大人可视状况更改故事情境，或请孩子进行故事接龙。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 利用辅具搭成十字形的路径，并依人数将孩子分成四组并分别排列在十字形的四端。</p> <p>2. 四组同时派出一人，以走的方式行进至中点后进行猜拳的动作。最赢的孩子可带走路径上所有的人。</p> <p>3. 最后比一比？哪一组的人最多？哪一组的人最少？</p> <p>三、延伸运用</p>		

	<p>进行团体游戏“请你跟我走”，两人一组猜拳。猜输的就要跟着走。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.视孩子能力调整平衡桥的高度。</p>
活动图示	<p>三项活动—上下阶梯走、前进走、平衡</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>可遵守团体游戏的规则</p> <p><input type="checkbox"/>能用自己方式上下阶梯</p> <p><input type="checkbox"/>可在平衡桥上平衡行进</p> <p><input type="checkbox"/>可以同伴合作互动</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

森林里的小河			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	2人以上
适应年龄	3岁以上	预估时间	10分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	豆袋、平衡桥*4
活动目标	1. 练习前进走及跳跃的基本动作 2. 培养学习专注力 3. 身体协调与平衡感的养成 4. 促进空间位置的判断能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>配合轻快的音乐，请孩子将豆袋放置在头上或请孩子模仿青蛙；跳起来的模样（双脚合并跳）进行“小小模特儿”、“小小青蛙的活动”。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将平衡桥以直行及横行的方式排列成一直行的路径。</li> <li>2. 孩子以前进走及双脚合并跳的方式通过平衡桥。</li> <li>3. 小心哦，桥下有很多的鳄鱼，都饿得张开了大嘴（大人扮演）。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>上下阶梯走及立定跳等都可提升孩子行走及跳跃的动作。</p> <p>四、观察与注意事项</p>		

	<p>1.以左右交叉的方式前进走，观察前进走时身体的重心及平稳性。</p> <p>2.双脚合并跳时，空间距离的判断：尽量能完成双膝弯曲双脚落地的动作。</p>
活动图示	三项活动—前进走、平衡、双脚合并跳
活动评量	<input type="checkbox"/> 能以左右脚交叉的方式行进 <input type="checkbox"/> 能双脚合并跳及落地 <input type="checkbox"/> 能保持身体动作的平衡性 <input type="checkbox"/> 享受身体动作的刺激

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小螃蟹			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*6、体能棒 70cm*6、全砖*6、 体能环 35cm*2、彩色手脚印、 体能环 60cm*2
活动目标	1. 学习横向走的身体动作 2. 训练身体中心的控制能力 3. 培养左右协调的能力 4. 促进动作的敏捷性		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请孩子模仿螃蟹左右横行走路的样子，并同时配合音乐进行，当音乐停止时则动作停止，音乐开始时则开始动作。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子协助将辅具排列成“走”的路径。</p> <p>2. 让孩子学习螃蟹走路的样子，即开合开合的脚步动作以进行跨越障碍的活动。</p> <p>3. 横向走的距离视孩子不同能力作调整。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>利用口诀、乐器或音乐让孩子配合节拍进行走的活动。</p> <p>四、观察与注意事项</p>		

<p>活动图 示</p>	<p>三项活动—前进走、横向走、单脚跳</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能进行横向走的身体动作</p> <p><input type="checkbox"/>双脚能进行开合开合的动作</p> <p><input type="checkbox"/>行进时能保持身体的平衡性</p> <p><input type="checkbox"/>喜欢运动身体的活动</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

毛毛虫与蝴蝶			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	1人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	故事书(毛毛虫不见了)半砖*1、 体能环 70cm*3、全砖*8、平冲桥*3
活动目标	1. 练习基本的身体活动 2. 增进上下阶梯走的动作技巧 3. 培养动作的灵活性 4. 体验身体与空间的关系		
活动过程	一、引起动机 故事律动时间：故事……毛毛虫不见了，说明毛毛虫变蝴蝶的过程，配合“蝴蝶、蝴蝶”的儿歌进行身体的暖身活动 二、活动过程 1. 将辅具布置成毛毛虫成长的路径，让孩子模仿蝴蝶成长过程并进行基本动作的练习。 2. 路径安排：毛毛虫爬呀爬—钻爬；毛毛虫走啊走—上下阶梯走；蝴蝶蝴蝶飞—向前走、双脚合并跳 3. 讨论与分享 (1) 使用何种方式钻爬？钻爬时会碰到哪些问题？		

	<p>(2) 在阶梯上如何调整身体动作的进行。</p> <p>(3) 跳跃时所使用的方</p> <p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.活动进行时身体动作的协调性。</p> <p>2.双脚合并跳的动作姿势。</p> <p>3.走动时身体动作的稳定性。</p>
活动图示	四项活动—钻爬、上下阶梯走、前进走、双脚合并跳
活动评量	<input type="checkbox"/> 知道并能说出毛毛虫成长的过程 <input type="checkbox"/> 钻爬时能头颈抬起、跨越时能视高度抬起双脚 <input type="checkbox"/> 能以双脚落地的方式跳进体能环 <input type="checkbox"/> 喜欢身体的活动

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

跳舞的小海豚			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	3.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*4、全砖*9、体能棒 35cm*2、 体能环 60cm*2、平衡桥*3、海洋生态影片、音乐带
活动目标	1. 练习身体的基本动作 2. 培养动作的灵敏性 3. 强化跳跃的能力 4. 促进腿部大肌肉的发展		
活动过程	一、引起动机 影片欣赏： 海底世界；与孩子讨论海底生物的种类、习性及其行进的方式。 二、活动过程 1. 请孩子利用辅具搭盖一个游泳的情境（如图）。 2. 模仿海豚的样子，首先在步道上往前行进后，再以双脚合并的方式跳进圈圈里，最后钻过山涧完成所有的动作。 3. 也可播放小美人鱼的音乐带，让孩子随着音乐进行。 三、延伸运用 四、观察与注意事项		

	<p>1.行进时身体的稳定性。</p> <p>2.双脚合并跳。</p> <p>3.钻爬头颈与双脚抬高。</p>
活动图示	<p>四项活动—前进走、跨走、双脚合并跳、钻爬</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能说出至少一种海洋生物及习性</p> <p><input type="checkbox"/>往前行进时可保持身体的平衡</p> <p><input type="checkbox"/>能以双脚落地的方式跳进体能环</p> <p><input type="checkbox"/>钻爬时能头颈抬高，同时抬高双脚跨越</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

快乐走走			
领域	▲ ■ ◆ ○ ★	理想人数	10人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*6、全砖*10、体能环35cm*2、体能环60cm*3、体能棒35cm*11、体能棒70cm*3、棒夹*10
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各种基本身体动作的练习</li> <li>2. 培养听知觉与身体动作的配合</li> <li>3. 提升反应力的发展</li> <li>4. 刺激创造的能力</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请孩子分享动物园游记，例如：动物的种类、特性、走路的样子等等。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 与孩子进行“王老先生有块地”的律动歌曲：当唱到“他在田里养xxx”时，就请孩子模仿动物的叫声与动作行进。</li> <li>2. 藉由辅具布置各种动物走路的路径（如图），请小朋友按照不同功能的路径进行模仿动物行进的动作。例如：单脚、双脚跳—兔子；前进、绕走—大象；双脚合并跳—袋鼠；上下阶梯走—山羊。</li> </ol>		

	<p>3.活动进行时可同时播放“王老先生有块地”为背景音乐。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>绘画活动：动物面具—进行路径时刻头戴面具模仿动物行进。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.跳跃时身体移动的方式与技巧。例如：双脚合并跳时，双膝弯曲双脚着地：保持身体的平稳性及身体移动的方式进行单脚跳。</p> <p>2.绕物走及上下阶梯走时，保持身体姿势的平稳及左右方向的协调。</p>
<p>活动图 示</p>	<p>四项活动—单脚跳、双脚合并跳、绕走及上下阶梯走</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能说出自己的感受</p> <p><input type="checkbox"/>能完成各种基本身体动作</p> <p><input type="checkbox"/>能以双膝弯曲双脚落地的方式进行跳的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能模仿各种动物行进的方式</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

寻找魔法石			
领域	▲ ■ ◆ ○ ★	理想人数	10人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*2、体能环 35cm*5、全砖*7、 体能环 60cm*4、平衡桥*2、彩色手脚印、 体能棒 70cm*4、豆袋
活动目标	1. 增进身体控制的能力 2. 强化跳跃的能力 3. 增进方位辨识的能力 4. 养成并喜欢身体活动		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>故事时间：魔宫里藏着许多的宝藏，只要沿着魔法石就可以到达魔宫里，可是……。请孩子进行故事接龙的游戏。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 利用辅具布置魔宫的路径，请孩子利用通关密语找寻“魔法石”。</p> <p>2. 通关密语及动作说明：前进走独木桥（平衡桥）后，双脚跳入地洞拿取第一个魔法石（豆袋）；寻找足迹往前走，寻找第二个魔法石；跳进跳出寻找第三个魔法石；寻找足迹往前走寻找第四个魔法石；最后就会爬出地洞。</p>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>孩子熟悉后可依照故事接龙的情境设计路径的游戏。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.观察孩子是否能进行方向的辨识。</p> <p>2.行进时动作的协调与敏捷性。</p>
活动图示	团体活动—前进走、双脚合并跳、弯曲伸展、单脚跳
活动评量	<input type="checkbox"/> 能维持身体动作的平衡性 <input type="checkbox"/> 能以双膝弯曲双脚落地的方式进行跳的动作 <input type="checkbox"/> 能抬高头颈及双脚钻过体能环 <input type="checkbox"/> 能确实完成每一关所设定的动作

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

运动竞技场			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	10人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	个人/竞赛	活动资源	半砖*12、棒夹*6、体能棒70cm*10、体能环35cm**3、体能环60cm**4、计分板
活动目标	1. 提升身体动作的柔韧性 2. 增进跨走的动作技巧 3. 学习身体翻滚的动作 4. 提升双侧协调的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>热身活动：分别进行四种动作：双手叉腰前弯腰，双手叉腰后弯腰、双手叉腰左弯腰、双手叉腰右弯腰。及配合数字1-4的口令进行活动。当孩子听到1的口令时就进行双手叉腰前弯腰，以此类推……。待孩子熟悉动作后可增加口令的变化。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 利用辅具布置上下阶梯走、翻滚、钻爬、投掷能四大关卡。</p> <p>2. 大人说明示范每关卡的动作后，请孩子模拟运动选手，进行全能运动员的竞技大赛。</p> <p>3. 将最后投掷关卡的分数记录在计分板上，比一比谁的分数高，</p>		

	<p>就当选最佳全能运动员。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>1.可变化不同功能的路径让孩子进行挑战。</p> <p>2.可在软垫上让孩子进行前滚翻及后滚翻的动作。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.翻滚时双手上举，运用身体扭转的方式翻滚。</p>
活动图示	<p>团体活动—山下楼梯走、侧翻滚、钻爬、投掷</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能同时配合口令完成身体的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能在软垫上完成翻滚身体的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能调整爬行时空间变化</p> <p><input type="checkbox"/>能灵活运用手的力量进行丢掷的动作</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

相扑小选手			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	10人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	25分钟
游戏类别	分组/竞赛	活动资源	彩色手脚印、半砖*10、体能环35cm*9、全砖*7、体能环60cm*3、体能棒70cm*6\体能棒35cm*11、活动录影带
活动目标	1. 促进身体动作的发展 2. 增进肢体协调能力 3. 培养良好的姿势动作 4. 培养同伴的互动		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>欣赏日本相扑比赛的录影带，并与孩子讨论影片的内容。例如：相扑选手的动作、服装特色、游戏的规则.....等。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 可先将辅具布置成一竞赛场地（如图）。</p> <p>2. 请孩子模仿相扑选手的动作进行竞赛的活动。关于活动进行前说明游戏规则。游戏规则：两人一组在起点处互相敬礼—进入比赛场地—互相猜拳，赢的一方先跳入手脚印步道后跳进方格路径。输的一方则在进入手脚印步道后进入钻爬的路径，最后进入终点。</p>		

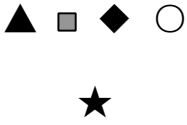
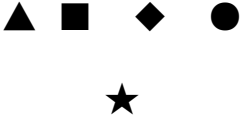
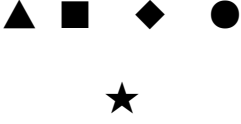
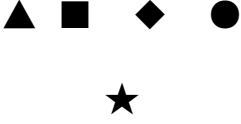
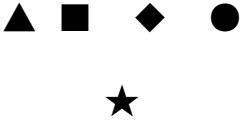
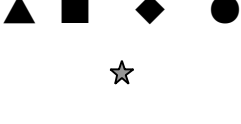
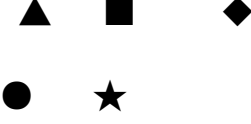
	<p>3.最后的冠军则进行加冕的动作。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1.以双膝弯曲双脚着地的方式进行跳的动作。</p> <p>2.进行跨走动作时，身体是否平稳</p>
活动图示	团体活动—热身动作、双脚合并跳、钻跳
活动评量	<input type="checkbox"/> 愿意参与团体的活动 <input type="checkbox"/> 钻爬时能头颈抬高 <input type="checkbox"/> 一双膝弯曲双脚落地的方式进行双脚合并跳 <input type="checkbox"/> 能遵守游戏规则

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

魔幻城堡班活动方案表

活动名称	领域	动作目标	活动进行项目					
			热身	单项	二项	三项	四项	五项
身体幻影	▲ ■ ◆ ○ ☆	双脚合并 跳		◎				
小小保龄球	▲ □ ◆ ● ☆	推球		◎				
城堡里的宝贝	▲ ■ ◆ ● ☆	钻爬 双脚合并 跳			◎			
跳、跳、跳	▲ ■ ◇ ● ☆	跑步跳/跨 跳			◎			
跳房子	▲ ■ ◆ ● ★	单脚跳 双脚合并 跳			◎			
城堡探险	▲ ■ ◆ ○ ★	双脚合并 跳 跑步跳			◎			
小袋鼠比赛	▲ ■ ◆ ● ☆	跑步跳/投 掷			◎			
跳水运动员	▲ ■ ◇ ○ ☆	前进走/平 衡				◎		

		双脚合并 跳						
城堡里的阅兵式	▲ ■ ◇ ● ★	跨走/平衡 跳跃				◎		
跳过小桥	▲ ■ ◇ ● ★	跨跳 双脚合并 跳 钻爬				◎		
小飞侠	▲ ■ ◆ ● ★	前进走/平 衡 双脚合并 跳 钻爬					◎	
老鼠大搬家	▲ ■ ◆ ● ★	钻爬/前进 走 双脚合并 跳 投掷					◎	
节节高	▲ ■ ◆ ● ★	前进走/平 衡 上下阶梯 走 投掷					◎	

小羊闯关		钻爬 上下楼梯 走 绕跑/跨跳/ 踢						◎
小球飞舞		投掷大赛						◎
炸弹花开		投掷/接跑						◎
球儿进洞		命中游戏						◎
勇闯侏罗纪		绕走/前进 走 搬运						◎
蚂蚁搬豆		双脚合并 跳 摆动/摇晃 投掷						◎
小小设计师		创意建构						◎

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◇感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏  
符号内的颜色深浅代表该教学方案在五大领域所占的程度

身体幻影			
领域	▲ ■ ◆ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体/竞赛	活动资源	体能环 35cm*4、体能环 60cm*4、彩色手脚印
活动目标	1. 灵活双脚合并跳的身体动作 2. 促进身体重心的稳定度 3. 提升手眼协调的能力 4. 培养本体觉的认知		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>儿歌律动：“头儿、肩膀、膝脚趾”；藉由与身体动作的配合，活络身体舒展筋骨。也认识身体各部位的名称及位置。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用体能环及手脚印设计一个布满脚印的情境。</li> <li>2. 依人数分成四组，运用语文节奏“走跳跳”的方式，分别由东、西南、北四个方向由外往内跳入中心。</li> <li>3. 在中心的孩子以猜拳的方式决定输赢，赢的一方可带走所有猜输的孩子。最后比一比哪一个方向的人最快结束。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>将手脚印散落在地上，两人竞赛，孩子需依照指令将手脚移动到</p>		

	<p>正确的手脚印上。例如：移动左右脚.....等指令，看谁能玩到最后，即为优胜者。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 肢体动作的协调性</p> <p>2. 参与团体活动与同伴互动的方式反应等。</p>
活动图示	<p>单项活动—双脚合并跳</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能参与团体活动并遵守游戏规则</p> <p><input type="checkbox"/>能配合语文节奏进行身体动作</p> <p><input type="checkbox"/>跳跃时能以双脚合并跳的方式完成</p> <p><input type="checkbox"/>能灵活运用身体的动作</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

小小保龄球			
领域	▲ □ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体/竞赛	活动资源	半砖*4、全砖*8、平衡桥*8、球、可乐瓶
活动目标	1. 练习手部投掷的动作 2. 增进身体动作控制能力 3. 提升动作与视觉协调能力 4. 培养学习专注力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>热身活动：丢接球：两人一组可坐在地上互相滚推球或站起来进行丢接球.....等有距离的球类活动。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 制作保龄球瓶，请孩子事先收集空的可乐瓶（如图），并利用彩色纸在瓶身上贴上1-10的号码。</p> <p>2. 随孩子利用辅具搭盖保龄球滑道（如图），大人则预先准备计分板以便进行计分的活动。</p> <p>3. 每人滚球总计10次，最后请孩子将分数加总。比一比谁是优胜者。</p> <p>三、延伸运用</p>		

	<p>1.进行此活动后，可设一角落让孩子在自由活动时间玩。</p> <p>2.进行球的活动：丢接球、投篮、滚接球、运球.....等。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 投掷时调整视觉空间与标的物的距离。</p> <p>2. 是否能分辨数的大小及加法概念。</p>
活动图示	<p>单项活动—推球</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>可进行至少一种球类的活动</p> <p><input type="checkbox"/>能自行制作保温瓶球瓶</p> <p><input type="checkbox"/>能完成滚球的身体动作</p> <p><input type="checkbox"/>能自行完成数学统计的活动</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

城堡里的宝贝			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*8、全砖*12、体能棒35cm*6、体能环60cm*3、棒夹*6、平衡桥*4
活动目标	1. 提升钻爬及跳的身体动作 2. 培养双腿肌耐力 3. 养成动作计划的能力 4. 提升身体动作的敏捷性		
活动过程	一、引起动机 请孩子们手牵手并围个圈，当听到“大”的口令就将圆圈扩到“最大”；等听到“小”的口令时，就将圆圈缩到“最小”进行大大又小小的团体活动。 二、活动过程 1. 2. 3. 三、延伸运用 四、观察与注意事项 1. 2.		
活动评量			

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◆感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏

跳、跳、跳			
领域	▲ ■ ◇ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*8、全砖*4、平衡桥*4
活动目标	1. 进行跑、跳的身体动作 2. 增进腿部肌耐力 3. 提升身体动作的敏捷性 4. 培养动作协调的能力		
活动过程	一、引起动机 二、活动过程 1. 2. 3. 三、延伸运用 四、观察与注意事项 1. 2.		
活动评量	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◇感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏

跳房子			
领域	▲■ ◆ ● ★	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/分组	活动资源	体能环 35cm*4、体能环 60cm*1
活动目标	1. 进行单脚及双脚跳的身体动作 2. 灵活腿部的肢体动作 3. 提升学习专注力 4. 培养身体动作的灵活性		
活动过程	一、引起动机 二、活动过程 1. 2. 3. 三、延伸运用 四、观察与注意事项 1. 2.		
活动评量	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◆感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏

城堡探险			
领域	▲ ■ ◆ ○ ★	理想人数	5人以上
适应年龄	4.5岁以上	预估时间	25分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*8、体能环 60cm*2、全砖*8、 体能棒 70cm*2、平衡桥*4、豆袋
活动目标	1. 学习跑、跳身体动作的技巧 2. 增进腿部大肌肉的发展 3. 提升身体动作的控制力 4. 促进身体动作的协调性		
活动过程	一、引起动机 二、活动过程 1. 2. 3. 三、延伸运用 四、观察与注意事项 1. 2.		
活动评量	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◆感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏

小袋鼠比赛			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	体能棒 35cm*6\体能棒 70cm*8、棒夹、体能环 60cm*1、豆袋、半砖*6、全砖*8
活动目标	1. 以各种不同的方式进行投掷的动作 2. 练习跑步跨越的身体动作 3. 促进全身肢体动作的控制与协调 4. 培养学习专注力		
活动过程	一、引起动机 二、活动过程 1. 2. 3. 三、延伸运用 四、观察与注意事项 1. 2.		
活动评量	□		

备注：△肢体运动 □前庭平衡 ◆感官感觉 ○精细动作 ☆创作游戏

跳水运动员			
领域	▲ ■ ◇ ○ ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4.5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/团体	活动资源	半砖*12、全砖*8、体能环60cm*2、体能棒*2、平衡桥*4
活动目标	1. 活化走、跳的身体动作 2. 强化跳跃动作的能力 3. 促进身体两侧的协调 4. 培养重心的平稳性		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>放松与紧张的暖身活动：请孩子想象自己是一个大冰块慢慢融化（放松身体躺在地上）、想象是一朵天上的云飘来飘去（放松并自由的晃动身体）；想想自己是急冻人，从头到脚逐渐的被冰冻（由放松到紧张的身体动作）。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用辅具布置走、跳的情境（如图）。</li> <li>2. 请孩子想象要去游泳的样子，换上泳衣前进平衡桥，走进由体能棒搭盖的小水沟，最后跳进游泳池里（体能环）。</li> <li>3. 与孩子分享身体活动的经验。例如：走在平衡桥上保持平衡的方式？如何进行路径上的动作计划？跳的方式与感觉？</li> </ol>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 动作转换时身体的平衡性。</li> <li>2. 处理路径上的动作计划与进行方式。</li> </ol>
活动图示	三项活动—前进走、平衡、双脚合并跳
活动评量	<input type="checkbox"/> 能活动身体的每一个部分 <input type="checkbox"/> 在平衡桥上可保持身体的平衡 <input type="checkbox"/> 可以单脚或双脚进行合并跳 <input type="checkbox"/> 喜欢身体的运动

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

城堡里的阅兵式			
领域	▲ ■ ◇ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	全砖*5、半砖*11、平衡桥*4
活动目标	1. 练习跨走、跳跃并保持平衡 2. 身体两侧的协调性 3. 提升动作计划的能力 4. 培养身体姿势的稳定度		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体活动：踩影子，选择一个晴朗的日子，让孩子们在户外进行踩影子的活动。若在室内则关掉灯源，利用手电筒闪动的光源吸引孩子进行追逐的活动。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子们一起利用辅具组装高度难易不同的路径。运用前走、跨越及跳的动作完成挑战。</p> <p>2. 也可举办一场动物大阅兵的活动，请孩子模仿各种动物，在平衡桥上行进。</p> <p>3.</p> <p>三、延伸运用</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 跨越动作，身体转换的方式。</p> <p>2. 跳下时的身体动作为双脚合并、双膝弯曲的动作。</p>
活动图示	<p>三项互动—跨走、平衡、跳跃</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能灵活控制身体各部位</p> <p><input type="checkbox"/>能保持身体的平衡</p> <p><input type="checkbox"/>能在平衡桥上完成跨越的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能以双脚合并双膝弯曲的动作跳下</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

跳过小桥			
领域	▲ ■ ◇ ● ☆	理想人数	3人以上
适应年龄	4.5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体/竞赛	活动资源	体能棒 35cm*2、体能环 60cm*2、平衡桥*3、半砖*8、全砖*7
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 练习各种跳跃的身体动作</li> <li>2. 促进大、小腿的运动</li> <li>3. 刺激腿部肌肉的持久性</li> <li>4. 培养身体动作的灵活性</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>运用“跳、跳、跳跳跳；爬，爬，过山洞”的语言节奏，进行原地跳及自由爬行的动作作为热身的活动。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 请孩子利用辅助教具组合跳及钻爬的路径（如图）。</li> <li>2. 模仿小青蛙跨跳过小桥（平卫桥）：双脚跳入小水池（体能环）；最后爬进山洞里（体能环）。</li> <li>3. 活动后请孩子分享活动体验的感觉？进行每一关时，如何运用身体的动作。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>视孩子能力调整跳跃的高度。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跑步跳时身体移动的空间感。</li> <li>2. 双脚跳跃时双脚合并、双膝弯曲。</li> <li>3. 钻爬时头颈抬高并适当调整脚的高度。</li> </ol>
活动图 示	三项活动—跨跳、双脚合并跳、钻爬
活动评 量	<input type="checkbox"/> 能灵活进行爬和跳的身体动作 <input type="checkbox"/> 可适时调整并判断跨跳的距离 <input type="checkbox"/> 能以双脚合并双膝弯曲的方式进行跳跃的动作 <input type="checkbox"/> 能以头颈抬高、双脚跨越的方式进行钻爬的动作

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小飞侠			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	团体	活动资源	体能棒 35cm*2、体能棒 70cm*3、平衡桥*4、半砖*13、全砖*11、体能环 35cm*2、浴巾
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 进行爬、走及跳的身体动作</li> <li>2. 增进身体平衡感及稳定度</li> <li>3. 提升肢体动作的控制能力</li> <li>4. 培养同伴互动的机会</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>请孩子利用浴巾进行暖身的活动。例如：双手高举浴巾往前跑、围在腰上踮脚走路或两人各抓住毛巾的一边同时往内或往外扭转、一人坐在浴巾上，另一份则负责拖拉的动作.....等等。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用辅具布置走、跳及跑的路径（如图）。</li> <li>2. 请孩子披上浴巾模仿小飞侠要去营救公主（由大人或孩子扮演）。</li> <li>3. 小飞侠要能前进走完独木桥（平衡桥）后，双脚合并跳入地洞（体能环）、最后钻出山洞（体能环），就可以成功的完成任务。</li> </ol>		

	<p>4.或在最后钻出洞口时得到金银珠宝（豆袋）。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 身体动作的协调与柔软性。</p> <p>2. 团体中与同伴互动的方式。</p>
活动图示	四项活动—前进走、平衡、双脚合并跳、钻爬
活动评量	<input type="checkbox"/> 能与同伴互动进行身体的活动 <input type="checkbox"/> 能因为辅具的变化调整身体的动作 <input type="checkbox"/> 能完成爬走跳的身体动作 <input type="checkbox"/> 喜欢参与身体的游戏活动

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

老鼠大搬家			
领域	▲ ■ ◆ ● ☆	理想人数	5人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体	活动资源	半砖*22、全砖*4、体能环 60cm*5、 体能棒 35cm*16、体能棒 70cm*11、 平衡桥*3、豆袋
活动目标	1. 增进运动计划能力 2. 发展大肌肉的动作 3. 提升身体的形象 4. 培养学习专注力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>跷跷板—请孩子两人一组并模仿坐在翘翘板上的样子。当一边翘起来时，另一边就要蹲下……交替轮流。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子一起利用辅具，建构山洞、独木桥、篮筐……等路径。</p> <p>2. 老鼠们（孩子扮演）发现好吃的乳酪（豆袋）要搬回家。可是一路上困难重重，所以请老鼠们进行挑战。挑战路线为：“爬”过窄窄长长的山洞—“走”过独木桥—“跳跃”河上的石头—“投入”山涧储藏。</p> <p>3. 待孩子熟悉身体的动作后，请孩子利用辅具自由编排行进路径</p>		

	<p>及故事。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>公园里的攀爬架、花台、小围墙……等可进行钻及走的身体动作；投篮运动则提供投掷动作的练习；跳跳舞或进行袋鼠跳……等团体游戏则可让孩子在游戏中培养跳的能力。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行走独木桥、投掷、双脚弯曲往前跳等身体动作的进行。</li> <li>2. 视孩子能力调整高度与距离，增加挑战性。</li> </ol>
<p>活动图 示</p>	<p>四项活动—钻爬、前进走、双脚合并跳、投掷</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能灵活运用身体的动作</p> <p><input type="checkbox"/>能保持身体的平稳性</p> <p><input type="checkbox"/>能完成爬、走、跳及投掷的身体动作</p> <p><input type="checkbox"/>喜欢参与身体动作的游戏活动</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

节节高			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	5人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	个人/分组/竞赛	活动资源	半砖*10、全砖*10、体能棒35cm*8、体能棒70cm*2、体能环35cm*数个
活动目标	1. 练习投掷的身体动作 2. 培养身体动作转换的敏捷性 3. 有效控制全身肢体的动作 4. 提升学习专注力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>“橡皮糖”——请孩子两人一组，当听到身体各部位的名称时，就互相将该部位相贴。</p> <p>例如：“头”，头相连；“屁股”，屁股相碰，以此类推。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 运用走、跨越及投掷的技巧动作，设计步步高升的活动，让孩子因应不同高度的障碍物，调整身体动作的协调性。</p> <p>2. 可视孩子的发展程度调整阶梯及投掷标的高度。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>做体操、跑……跑或进行小型团体活动都可达到热身的效果并活</p>		

	<p>化身体的动作。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 进行丢掷时，手部动作的运用及身体协调的能力。</p> <p>2. 行进走动时身体的平稳性。</p>
活动图示	四项活动—前进走、平衡、上下阶梯走、投掷
活动评量	<input type="checkbox"/> 能灵活运动身体各部位 <input type="checkbox"/> 行进时可计划并执行身体动作 <input type="checkbox"/> 能双手平握环的两端进行丢 <input type="checkbox"/> 能将体能环投入标的物

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小羊闯关			
领域	▲ ■ ◆ ○ ★	理想人数	5人以上
适应年龄	4岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体	活动资源	半砖*14、全砖*3、体能棒 70cm*3、体能环 60cm*2、彩色手脚印、棒夹*2、触觉球
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促进身体动作的敏捷性</li> <li>2. 促进动作计划及身体平衡的能力</li> <li>3. 刺激视觉追视及脚眼协调的能力</li> <li>4. 促进身体两侧协调及前庭刺激</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>活动进行前可配合其他课程，如绘画课绘制动物面具……等，进行体能课程时可将动物面具戴上增加活动的多样化。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用辅具排列“爬、走、跑、跳、踢”等五个关卡。</li> <li>2. 请孩子模仿小羊进行过五关的活动。第一关：爬过山洞；第二关：上下阶梯；第三关：蛇形绕跑；第四关：单脚双脚跳；第五关：一踢进洞。</li> <li>3. 视孩子能力调整挑战难度，例如：降低爬行高度、增加上下阶梯或跳跃高度、踢球距离的远近等。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>请孩子们自己设计排列出五种不同动作的行进路径。</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 身体动作的协调性，如爬行拍起、左右脚交替上下楼梯.....等。</p>
活动图示	团体活动活动—钻爬、上下阶梯走、绕走、跨越、跑
活动评量	<input type="checkbox"/> 能进行身体动作的计划 <input type="checkbox"/> 能完成“爬、走、跑、跳、踢”等动作 <input type="checkbox"/> 能灵活操作用身体的动作 <input type="checkbox"/> 喜欢身体的运动

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

小球飞舞			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	5人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	15分钟
游戏类别	分组/竞赛	活动资源	全砖*4、棒夹*4、毛巾数条、球、体能棒 70cm*6
活动目标	1. 提升投掷丢接的身体动作 2. 促进视觉追视的能力 3. 提升精细动作的能力 4. 养成团队合作的精神		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>准备丝巾或毛巾数条，进行个人、两人及团体丢接的活动。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用辅具布置左右两边的丢掷团墙数组（如图）。</li> <li>2. 依人数分成数组，借助球的弹性让孩子进行丢接的活动。</li> <li>3. 分享讨论：               <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）用何种方法让球越过中心弹至对方？</li> <li>（2）同一队的队员如何分工？</li> <li>（3）使用丝巾及球有什么不一样的地方？</li> </ol> </li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>可至户外举办一场躲避球大赛</p>		

	<p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 丢接球的技巧与身体移动的方式。</p> <p>2. 团体中同伴互动的方法。</p>
活动图示	团体活动—投掷大赛
活动评量	<input type="checkbox"/> 能进行投掷丢接的动作 <input type="checkbox"/> 可用双手或单手进行投掷的动作 <input type="checkbox"/> 可依球的方向灵活移动身体 <input type="checkbox"/> 喜欢并享受身体的活动

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

炸弹开花			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	10人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	团体/分组	活动资源	全砖*8、体能棒 35cm*8、体能棒 70cm*10、豆袋
活动目标	1. 学习丢掷的身体动作 2. 舒展全身肌肉的动作 3. 培养团队合作的精神 4. 提升学习专注力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>“亲密接触”——发给每位孩子一个豆袋，请孩子与豆袋进行身体接触的活动。</p> <p>例如：用手摸一摸，抓一抓，用脸触摸、或放在头上、肩膀上……等身体各部位。</p> <p>二、活动过程</p> <p>1. 请孩子搭盖辅具并依人数分成两组，并叫将豆袋当做炸弹进行一场丢掷大赛。</p> <p>2. 当炸弹（豆袋）丢过来时，孩子必须同时进行接、掷及躲闪的动作。如果被炸弹（豆袋）炸到了就暂时退场休息。</p> <p>3. 活动结束后，请孩子们比一比哪一组剩下来的人多，多几</p>		

	<p>个? .....等认知的活动。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>可利用沙包、彩接、球等器具进行丢、抛、接、投掷的游戏，也可进行颜色分类、长短排列.....等认知的活动。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投掷时高举手臂及空间视觉距离的判断</li> <li>2. 投掷动作的灵敏性。</li> </ol>
<p>活动图 示</p>	<p>团体活动—投掷、接、短距跑</p>
<p>活动评 量</p>	<p><input type="checkbox"/>能灵活运动身体</p> <p><input type="checkbox"/>能与同伴互动并遵守游戏规则</p> <p><input type="checkbox"/>能运用上臂的力量进行丢掷的技巧</p> <p><input type="checkbox"/>能迅速移动身体进行躲闪的技巧</p>

备注：△肢体运动    □前庭平衡    ◇感官感觉    ○精细动作    ☆创作游戏

球儿进洞			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	5人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	个人/竞赛	活动资源	半砖*9、全砖*10、体能棒35cm*4、体能棒70cm*8、平衡桥*1、触觉球数颗
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促进身体动作的协调性</li> <li>2. 促进手眼协调的能力</li> <li>3. 培养空间辨识的能力</li> <li>4. 提升学习专注力</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>“我的身体会转弯”——当孩子听到有关身体部位的指令时，就要想办法让它动一动转个弯。例如：“头”，就转个弯；“脚”，就扭一扭……等以此类推。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用辅具中的棒及砖，组合一个球场的情景，并可在路径上设定分数的高低及过关难易程度……等。</li> <li>2. 请孩子利用半砖及体能棒组合槌球棒及设计个人计分卡。</li> <li>3. 记录活动进行的成绩，并进行分数的统计。比较看看谁的分数高？谁的分数低？</li> </ol>		

	<p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 在团体中与同伴的状况。</p> <p>2. 是否遵守游戏规则并学习等待。</p>
活动图示	团体活动—命中游戏
活动评量	<input type="checkbox"/> 能利用辅具搭盖球场及槌球棒 <input type="checkbox"/> 能挥动并控制手部与身体的动作 <input type="checkbox"/> 能将球运行在路径上并完成追球的动作 <input type="checkbox"/> 能进行分数的统计

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

勇闯侏罗纪			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	6人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	20分钟
游戏类别	分组	活动资源	全砖*10、半砖*5、棒夹*8、体能环 35cm*1、体能棒 70cm*13、平衡桥*2、弹力大球
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习搬运的身体动作</li> <li>2. 刺激身体动作的协调性</li> <li>3. 培养同伴的互动与合作</li> <li>4. 提升学习专注力</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>团体讨论：和孩子叙述恐龙探险记的故事，或请孩子分享自己的生活经验。例如：恐龙玩具、恐龙馆、科学博物馆.....等。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 请孩子利用辅具搭盖一条搬运的路径（如图）。</li> <li>2. 设计一条路径，将弹力大球当成“恐龙蛋”，请孩子两人一组将恐龙蛋（球）运回恐龙的窝。</li> <li>3. 也可将恐龙蛋（球）变小，利用汤匙运送小球至终点。</li> </ol> <p>三、延伸运用</p> <p>利用户外公园的设备或带孩子爬山、戏水.....等接触大自然的活</p>		

	<p>动，让孩子活动筋骨伸展四肢。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 同伴间如何互动与合作进行运球的游戏。</p>
活动图示	<p>团体活动—绕走、前进走、搬运</p>
活动评量	<p><input type="checkbox"/>能运用辅具搭盖运球的路径</p> <p><input type="checkbox"/>能与同伴合作进行运球的游戏</p> <p><input type="checkbox"/>能维持身体动作的协调性</p> <p><input type="checkbox"/>能专注游戏活动的进行</p>

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

蚂蚁搬豆			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	10人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	30分钟
游戏类别	分组/竞赛	活动资源	半砖*8、全砖*12、体能环 35cm*4、 体能环 60cm*2、体能棒 35cm*4、体 能棒 70cm*10、豆袋
活动目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增进身体活动的敏捷性</li> <li>2. 促进手眼协调的能力</li> <li>3. 提升手部肌肉的发展</li> <li>4. 培养下肢肌耐力</li> </ol>		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>身体变变变—请孩子听从大人的指令，运用屁股写出。例如：数字“8”，请孩子运用屁股描绘出8的形状，或请孩子运用屁股写出自己的名字。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 请依孩子的人数分组，并请孩子模仿小蚂蚁搬运豆子（豆袋）的动作进行分组竞赛的活动。</li> <li>2. 利用辅具布置竞赛路径，路径说明如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>第一关：双脚夹住豆袋往前跳跃</li> <li>第二关：将体能环放置在腰部并利用扭腰的力量使体能环旋转</li> </ul> </li> </ol>		

	<p>第三关：双脚夹住豆袋向前跳跃</p> <p>第四关：将豆袋投掷入体能环。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>四、观察与注意事项</p> <p>1. 与同伴互动及团体合作的技巧</p> <p>2. 身体动作的连贯性与动作转换计划的能力</p>
活动图示	团体活动—双脚合并跳、摇摆晃动、投掷
活动评量	<input type="checkbox"/> 能双脚夹物进行跳跃的动作 <input type="checkbox"/> 能使体能环在腰上运动而不掉下来 <input type="checkbox"/> 能进行投掷的动作 <input type="checkbox"/> 能与同伴互动合作并遵守游戏规则

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏

小小工程师			
领域	▲ ■ ◆ ● ★	理想人数	10人以上
适应年龄	5岁以上	预估时间	30分钟
游戏类别	团体/竞赛	活动资源	NEPLAY 辅具
活动目标	1. 提升互助合作的精神 2. 培养团队的荣誉感 3. 培养运动家的精神 4. 刺激想象力与创作的能力		
活动过程	<p>一、引起动机</p> <p>魔镜啊！魔镜——请孩子两人一组面对面，一人当镜子另一人则进行照镜子的动作。当照镜子的人做出动作时，当镜子的人也要模仿同样的动作（动作为左右相反互相对称）。此创意也比比想象力哦。</p> <p>二、活动过程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>依孩子人数及辅具数量分组，进行搭盖的活动。</li> <li>请每一组的孩子依照爬、走、跑、跳、投掷等不同动作的功能，进行讨论并进行分工与路径设计等工作。</li> <li>可设定 30 分钟的时间请孩子搭盖，完成后说明搭盖所使用的</li> </ol>		

	<p>方法、功能及数量。</p> <p>三、延伸运用</p> <p>除路径设计外，也可利用辅具搭盖立体物，例如：山洞、城堡……等。或运用积木、百力智慧片等进行建构的活动。</p> <p>四、观察与注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活动进行时需留意辅具的数量及分组的方式。</li> <li>2. 孩子在活动中如何自行讨论及分配工作。</li> </ol>
活动图 示	团体活动—创意建构
活动评 量	<input type="checkbox"/> 能灵活运用身体的动作 <input type="checkbox"/> 能与同伴互动并发挥团体合作的精神 <input type="checkbox"/> 能发挥创意进行搭盖的活动 <input type="checkbox"/> 喜欢参与团体活动

备注：△肢体运动   □前庭平衡   ◇感官感觉   ○精细动作   ☆创作游戏