

# 協康會康苗幼兒園

## 「延展專題研習活動」報告

班別：K2

主題：健康習慣

日期：10/10/2022-11/11/2022

書本：《難喝的湯》



22-23 年度 K2 上學期  
班老師: 胡靖靜、馮嘉慧

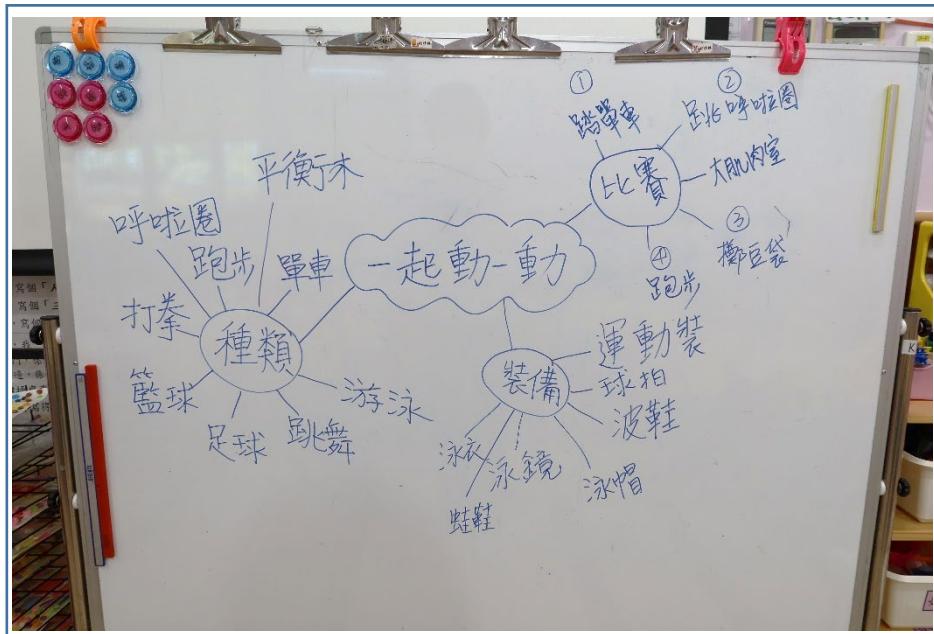
# 我們的延展專題研習活動

## 引發探索活動的原因

現今幼兒物質豐富，但未必吃得和活得健康，透過重溫故事「難喝的湯」，讓幼兒知道健康身體離不開均衡飲食和適量運動。幼兒平時在學校進食早餐、午餐，基本上能嘗試多種不同的食物，包括五穀類、蔬果類、肉類、蛋、奶等。另外，在整個主題學習中，幼兒已知道飲食均衡的重要性。疫情期間，幼兒減少了很多戶外運動的活動，因此他們表達想進行一些體育運動，以增強體質。因此生成了「一起動一動」延展活動，期望把健康生活習慣融入日常生活中，日子久了，幼兒必定能養成良好的生活習慣。



# 我們建構的主題網絡圖



## 幼兒一起討論和繪製的主題網圖



## 探索活動內容

### 活動一：運動用具知多少

不同的運動需要不同的用具，老師與幼兒一起討論我

們學校已有哪些運動用具？幼兒在大肌肉室發現有呼啦

圈、單車、平衡木、高蹺、隧道、豆袋等，大家一起討論

這些運動用具的特徵、操作方法。接著，我們思考還有其

他玩法嗎？除了個人，還可以合作玩嗎？幾種用具可以何

在一起玩嗎？帶著這些問題，幼兒與老師一起探討，尋求

答案。運動用具是幼兒日常接觸的物品，平時大肌肉活動

都是老師準備好後再請幼兒玩，是次活動由幼兒自由配

搭、合作、設計運動玩法，讓他們感受合作的樂趣。



我們發現大肌肉室有很多運動用具。



我向小朋友們介紹我最喜歡的運動。

## 探索活動內容

### 活動二：運動要準備

運動前，我們要做哪些準備呢？這是一個很好的問題，幼兒帶著這個問題回家，和家長一起搜集相關的資料、圖片、實物等，帶回學校與同學們一起分享。我們知道不同運動有不同的裝備，做運動前要做熱身運動，例如護脊操、幼營起動操等。家長很支持我們的活動，紛紛和幼兒搜集剪報、圖片、圖畫、文字、實物等，過程中讓幼兒知道不同的運動有不同的裝備，例如游泳需要泳帽、泳鏡、泳衣；跑步需要運動服、跑鞋、防曬；球類運動需要各種球、運動鞋、運動服等。



運動前要做好熱身。





跑步需要穿運動服。



踢足球要換上波鞋。



男孩子游泳要穿泳褲。



小朋友去游泳最好帶上浮板。



不同的運動有不同的裝備，我們都會為不同運動準備合適的裝備。



# 探索活動內容

## 活動三：運動大比拼

幼兒經過前兩日的活動和討論，幼兒決定進行一個運動大比拼。大家以投票的方式選出進行比拼的運動項目，最後選出了「跑步」。我們根據小朋友選出的結果進行跑步比賽，經過一輪激烈的比賽，很快就賽出結果。幼兒都非常雀躍，表示希望可以繼續進行比賽，這個時候他們環顧大肌肉室，他們發現角落有幾個雪糕筒，突然想到可否把這些雪糕筒放在跑步比賽中呢？因此，第二次比賽加入了雪糕筒做障礙物，增加了跑步的難度和樂趣。幫他們熟悉跑步比賽後，幼兒想到可以加入豆袋，並嘗試了把豆袋放在頭頂，但很快就發現豆袋會隨著身體的晃動而掉落，所以索性另外進行投擲豆袋比賽，看誰投得遠。



踏單車比賽開始了，我們要全力以赴，到達終點。



跳呼啦圈比賽，看誰跳得快又好。



投擲豆袋比賽，我能投得遠。



最後是跑步比賽，大家加油！





從譚主任手上接過獎座，我們真的很開心！



一起拍個合照，耶！



## 活動總結

透過「一起動一動」的主題活動中，幼兒透過與家長一起搜集資料、做工作紙，由認識自己喜歡的運動開始，並聽取其他幼兒分享，逐步認識更多的運動。在遊戲中知道不同的運動需要不同的用具和準備。讓幼兒在過程中得到成就感，也透過認識各種運動器材，瞭解各種運動需要的輔助器材，增進對運動種類及規則的瞭解。在最後的運動大比拼環節中，幼兒通過討論、嘗試、實踐，找到合適的運動遊戲，也培養孩子對運動的喜好與習慣，並培養團隊合作的精神。

## 老師的話

生命在於運動，幼兒天生好動，在是次延展活動中，老師希望透過活動與體驗，建立幼兒對運動的基本認識，養成運動好習慣，感受運動的樂趣及運動附於的正面價值，培養幼兒強健體魄和挑戰自我的精神。幼兒得到充分的活動，身體的發展自然就獲得經驗與滿足，從「運動大比拼」開始，幼兒學習認識自己，嘗試表達自己的想法、瞭解保護自己的重要，更能從肢體活動中，去感覺，從動覺知能中，獲得自信與自我肯定。