



## 身體動一動

一開始，我們以繪本《從頭動到腳》開啟這次主題的序幕。孩子們跟著故事情節，一邊觀察不同動物的動作，一邊開心地模仿牠們的姿勢，從頭到腳都動了起來。接著，我們閱讀《你是一頭獅子！：跟著動物們一起做運動》，孩子們開始發揮想像，把自己化身成書中各種動物，投入到充滿活力的身體律動活動中。

除了繪本帶來的趣味，我們也安排了多種遊戲，如：「口香糖黏哪裡」、「身體變變變」以及「鏡子魔法師」等，讓孩子在遊戲中思考：原來自己的身體有這麼多地方可以動！他們嘗試運用不同的身體部位、與同儕一起合作，創造出各種新奇又充滿笑聲的互動方式。

在一次次的嘗試與合作中，孩子更認識自己的身體，也感受到與朋友一起遊玩的快樂。這些充滿活力的瞬間，都成為美好的學習記憶。



身體變變變

鏡子魔法師



## 運動安全小達人

在進行任何身體活動或運動時，「保健」與「安全」始終是我們最重視的核心。為了讓孩子更理解運動前、中、後需要注意的地方，我們一起觀賞了相關影片，並透過討論整理繪畫出「運動三部曲」，孩子們清楚知道：原來準備、進行、收尾，每一個環節都和安全息息相關。

在「安全運動，我最行」的活動中，我們設計了「運動安全 O 或 X」以及「運動安全搶答」等遊戲。孩子們在輕鬆有趣的氛圍中動動腦、搶搶答，不知不覺就把重要的運動安全知識牢牢記住了。透過這些活動，我們希望孩子不只會運動，更能懂得如何「安全地」運動，培養從小就具備的自我保護能力。

此外，孩子們了解到「運動前的暖身」和「穿著合適的運動裝備」是每次運動不可缺少的準備。因此，他們特別為袋鼠班改編了一首專屬的暖身操兒歌，並用身體動作進行「暖身操藝術創作」，將暖身的概念轉化為富有美感的肢體表現。更有趣的是，在美勞活動中，每位孩子都設計了自己的「專屬運動服」。他們發揮想像力與創意，打造出一件件獨一無二的作品。透過這些豐富的活動，孩子不僅學會安全運動的重要性，更在創作與遊戲中找到對運動的自信與樂趣。



## 一起追趕跑跳碰

在建立了「身體動一動」的基礎能力與安全運動的觀念之後，我們和孩子們展開了一連串充滿歡笑與汗水的追趕跑跳碰運動遊戲！

在「跑跑跑向前跑」的單元中，孩子們挑戰了「S 型跑步」、「繩梯／階梯跑」、「50／100 公尺短跑」以及「接力賽跑」等活動。每位孩子都努力向前、奮力奔跑。最令人感動的是，在「跑者的英姿」團體藝術創作中，孩子們分工合作、互相協助，不論是在構圖還是貼畫時，都展現出滿滿的團隊精神與溫暖互動。

接著，進入「跳跳跳往前往上跳跳跳」的部分，孩子們嘗試用單腳、雙腳做出不同種類的跳躍動作，在高高低低不一的河石之間靈活穿梭。更有趣的是，他們勇敢挑戰「跨欄跳」、「立定跳遠」以及「我會跳高」等活動，每一次的嘗試都看得出孩子的信心與突破。

在球類活動中，孩子們學習如何穩定地拍球、接球與投球，接著再練習帶球散步的運球技巧，逐漸掌握球的節奏與控制力。最後，我們來了一場最讓孩子們感到刺激又好玩的「躲避球大賽」！孩子們在閃躲、傳球、合作的過程中，不僅更靈活，也大大提升了專注力與身體協調性。

透過這些豐富多元的運動遊戲，孩子們不只強化了體能，也在過程中培養了合作、勇氣、專注與堅持的態度，每一步都充滿著成長的光亮。

量一量，有多長？



團創：跑者的英姿



跳跳跳！我努力往上往前跳跳跳





## 高峰活動-2025 袋鼠合作接力賽

在主題活動即將進入尾聲時，和孩子們回顧這學期所體驗過的各種身體動作活動與趣味遊戲。透過討論與分享，孩子們共同決定將「接力賽」作為本學期最精彩的高峰活動。從隊長的產生方式、隊員的選擇，到代表隊伍的顏色，以及比賽項目與流程的安排，所有細節皆由孩子們透過討論與投票共同完成。在過程中，孩子們展現了傾聽他人、表達想法與尊重多數的學習態度。孩子們也主動提出希望邀請家人一同來觀賽，於是大家分工合作，親手製作宣傳海報與邀請卡，期待將這份努力與喜悅分享給最重要的家人。

最終，孩子們完成了一場充滿歡笑、努力不懈，並展現團隊合作與運動家精神的接力賽，為這學期的身體動作學習留下了溫馨又難忘的回憶。

