

公視兒少教育資源網 幼兒園版

妖果動一動 | 教案徵選格式

一、設計理念

《親子瑜珈，寶貝年齡 2 歲》

透過妖果動一動元宵節歌曲，讓孩子了解元宵節活動，並導入相關暖身活動，讓親子一同完成用瑜珈體式（飛鳥式）製作屬於自己身體的燈籠。

二、教學流程

活動一名稱：一起過元宵

時間：40 分鐘

先和媽媽一起動手製作、裝飾專屬自己的燈籠，發揮創意設計獨特的燈籠樣式，增添對元宵節的期待與參與感。

接著，透過《妖果動一動 | 元宵節》歌曲帶動唱，讓孩子們在歡樂的音樂與律動中，認識元宵節的傳統活動，例如提燈籠、吃湯圓、逛花燈、放煙火等，激發對節日的興趣與探索精神。

活動二名稱：我是小燈籠

時間：10 分鐘

透過燈籠版的「一二三木頭人」遊戲，引導孩子將專注力回歸課堂與自身，並依照老師給予不同的燈籠形狀詞彙，發揮創意及想像力，用身體演示不同形狀的燈籠，例如：兔子形狀的燈籠、小狗形狀的燈籠、小鳥形狀的燈籠……等。

活動三名稱：一起遊燈會

時間：20 分鐘

準備和爸爸媽媽一起去參觀燈會的旅程開始了！但途中會遇到各種挑戰，孩子需要與爸爸媽媽攜手合作，完成 4 個任務才能順利抵達燈會現場。

任務一：移除路上的障礙物

任務二：一起過河

任務三：划船接小動物一起逛燈會

任務四：一起扮演圓圓的燈籠

活動四名稱：燈籠提把創意做

時間：15 分鐘

有了圓圓的燈籠，當然也需要一個提把才能提著走！接下來，讓我們一起用身體來扮演燈籠的提把吧！

活動流程：老師示範→媽媽示範→親子互動→燈籠完成→大型燈籠合作

活動五名稱：小小飛鳥

時間：5 分鐘

逛完熱鬧的燈會，讓我們和媽媽面對面坐下來，互相按摩放鬆一下吧！輕輕地幫對方揉揉肩膀、捏捏手臂，感受彼此的溫暖與放鬆的感覺。

接著，我們一起躺下來休息，深呼吸，感受身體慢慢放鬆。你可以選擇看看天上的星星，欣賞閃爍的夜空，或者閉上眼睛，讓自己靜靜地享受片刻的寧靜，和媽媽一起度過美好的時光。

最後透過閉眼聆聽空靈鼓音樂、靜默數頌鉢聲以及愛與感恩的引導環節，訓練孩子學會靜下心來由外而內覺察自我，並且懷著感恩的心，感謝所有美好的一切。

三、教學設計與流程

單元/主題 名稱	一起過元宵	活動名稱	親子瑜珈課
設計者	林欣怡	實施學校 /幼兒年齡層	2歲
班級人數	4對親子	實施日期	114.02.10
設計依據			
教學資源	自製燈籠、空靈鼓、頌鉢、娃娃、瑜珈墊		
使用的 公視影片	《妖果動一動 元宵節》		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	學習指標	時間
<p>活動目的：認識元宵節、學習瑜伽體式（飛鳥式）</p> <p>活動一：一起過元宵 先和媽媽一起動手製作、裝飾專屬自己的燈籠，發揮創意設計獨特的燈籠樣式，增添對元宵節的期待與參與感。 接著，透過《妖果動一動 元宵節》歌曲帶動唱，讓孩子們在歡樂的音樂與律動中，認識元宵節的傳統活動，例如提燈籠、吃湯圓、逛花燈、放煙火等，激發對節日的興趣與探索精神。</p> <p>活動二：我是小燈籠 透過燈籠版的「一二三木頭人」遊戲，引導孩子將專注力回歸課堂與自身，並依照老師給予不同的燈籠形狀詞彙，發揮創意及想像力，用身體演示不同形狀的燈籠，例如：兔子形狀的燈籠、小狗形狀的燈籠、小鳥形狀的燈籠等。</p> <p>活動三：一起遊燈會 準備和爸爸媽媽一起去參觀燈會的旅程開始了！但途中會遇到各種挑戰，孩子需要與爸爸媽媽攜手合作，完成任務才能順利抵達燈會現場。</p> <p>1. 移除路上的障礙物 路上有娃娃擋住去路，怎麼辦呢？爸爸媽媽抱起寶貝，讓寶貝用腳夾起地上的娃娃，並一起將娃娃移至教室兩側，讓道路恢復暢通。（訓練視覺專注、腿部觸覺協調，並增強腿部力量）</p>	<p>身-幼-3-1-1 隨著音樂旋律擺動身體</p> <p>社-幼-1-5-1 知道商活環境中常接觸的人事物</p> <p>身-幼-1-1-2 模仿常見的穩定性及移動性動作</p> <p>美-幼-2-2-5 運用簡單的動作或玩物</p>	1.5 小時

2. 一起過河

前方有一條河流，水深又危險，該如何安全通過呢？孩子要踩在爸爸媽媽的大腳上，雙手緊緊牽住，一步一步穩穩地過河。（促進感覺統合發展，同時進行肩頸拉伸與暖身）

3. 划船接小動物一起逛燈會

順利過河後，小動物們也想一起去看燈會！孩子們坐在地上，用屁股移動身體，模擬划船前進，將小動物接送到對岸。（核心肌群訓練，增強身體控制能力）

4. 一起扮演圓圓的燈籠

終於抵達燈會現場，發現滿滿的圓圓燈籠，好可愛！孩子們躺在瑜珈墊上，慢慢滾動身體，模擬自己變成一顆圓滾滾的燈籠。（透過滾背動作進行前庭覺與核心肌群訓練）

活動四：燈籠提把創意做

有了圓圓的燈籠，當然也需要一個提把才能提著走！接下來，讓我們一起用身體來扮演燈籠的提把吧！

活動流程：

1. 老師示範：觀察老師如何用身體扮演燈籠的提把，看看老師的動作是怎麼做的！
2. 媽媽示範：請媽媽來嘗試扮演燈籠的提把，讓孩子學習觀察與模仿。
3. 親子互動：媽媽輔助孩子，一起扮演燈籠的提把，體驗不同的身體動作與姿勢。
4. 燈籠完成：將燈籠提於手上，象徵燈籠正式製作完成！
5. 大型燈籠提把合作：最後，親子攜手合作，製作一個大型燈籠提把，並掛上大燈籠，共同完成作品！

透過這個活動，孩子可以發揮創意與想像力，並與媽媽一起動手合作，增進親子互動的樂趣！

活動五：小小飛鳥

1. 飛鳥式瑜珈體式：告訴孩子今天我們練習的瑜珈體式是飛鳥式，像輕盈的鳥兒展翅飛翔，感受身體的平衡與穩定。
2. 閉眼聆聽空靈鼓：閉上眼睛，仔細聆聽空靈鼓的音樂，感受旋律的流動，試著辨別這首歌曲的名稱。

身-幼-1-1-2 模仿常見的穩定性及移動性動作

美-幼-3-1-1 樂於接觸視覺藝術、音樂或戲劇等創作表現
社-幼-1-4-1 感受家人對自己的照顧與關愛

<ol style="list-style-type: none"> 3. 靜默數頌鉢聲：注意聆聽頌鉢的聲音，每一次的震動與迴響都帶來平靜，靜默數數看，頌鉢敲響了幾次。 4. 愛與感恩的引導：回顧今天的活動，讓孩子體會爸爸媽媽對自己的愛，明白家人團聚的珍貴與重要。 5. 溫馨結束歌曲：讓我們一起唱《你是我的小天使》，用這首溫暖的歌曲，為今天的活動畫下美好的句點。 		
教學成果與心得分享：		
<p>孩子們對燈籠彩繪充滿興趣，透過撕色紙、黏燈籠、畫燈籠等活動，培養小手指的精細動作。接著，透過元宵節歌曲，讓孩子們認識元宵節的各種活動。音樂與舞蹈的動作簡單且重複性高，使孩子們更容易學習與掌握。在暖身與感覺統合訓練環節，孩子們與媽媽玩得不亦樂乎。而到了體式訓練時，飛鳥式屬於高階體式，並不適合年齡較小的孩子練習，但他們仍然努力與媽媽一起挑戰並完成動作，展現了可貴的學習精神。親子瑜珈的核心重點在於親子間的互動與連結，而非動作的標準與完整度。本次課程中，孩子與媽媽們都玩得非常盡興，堪稱一次成功的教學體驗。</p>		
參考資料：		
<p>《妖果小學 元宵節》</p>		
<p>附件資料： 影音檔連結如下： Growing Tree Yoga/親子瑜珈/飛鳥式-1/114.2.10 Growing Tree Yoga/親子瑜珈/飛鳥式-2/114.2.10 Growing Tree Yoga/親子瑜珈/飛鳥式/照片剪輯</p>		