

公視兒少教育資源網 幼兒園版

小公視多元節目徵選 | 教案徵選格式

一、設計理念：

以「扭轉動作」為核心，透過結合音樂律動的「扭轉舞」與「扭扭車」遊戲，讓幼兒在快樂中探索身體協調與方向感。

2至3歲的幼兒正處於大肌肉快速發展的階段，藉由模仿、律動與實際操作，能有效促進他們的肢體控制與空間感知能力。

扭轉舞：透過音樂節奏引導孩子進行身體扭轉、轉圈、小跳等動作，不僅提升身體靈活度，還能培養節奏感與模仿能力。

扭扭車遊戲：藉由孩子雙手操控扭扭車的左右轉動，讓他們體驗「轉動—前進—控制方向」的身體操作經驗，增進手腳協調與自我控制力。

活動融合了趣味性與挑戰性，在安全範圍內讓孩子盡情活動，激發他們對身體動作的探索興趣，也同時強化社交互動與團體遊戲的參與感。

二、教學流程：

活動一名稱：扭轉舞 1—動滋扭轉一下

時間：30 分鐘

透過生活觀察與簡單動作，引導幼兒探索身體的「扭轉」，並連結情緒體驗。

1. 生活觀察：從扭瓶蓋、扭毛巾等日常動作引入「扭轉」概念。
2. 動作練習：
 - （精細動作）扭毛巾：讓幼兒雙手反向扭轉小濕毛巾，將水擠乾，練習手腕力量與協調。
 - （大肌肉）身體扭扭舞：播放指定音樂，讓幼兒自由模仿並扭動身體各部位。
3. 情緒轉換：進行「生氣臉→扭扭扭→變笑臉」的表情遊戲，體驗以動作轉換心情的樂趣。

活動二名稱：扭轉舞 2—動滋動起來

時間：30 分鐘

透過模仿特定運動動作，強化身體的扭轉控制與大肌肉運動能力。

1. 熱身啟動：轉動手腕、腳踝等關節，想像為身體「扭緊螺絲」做準備。
 2. 動作模仿：模仿四種運動明星的扭轉姿勢：棒球投手（扭腰甩臂）、體操選手（張手轉圈）、高爾夫球手（扭身揮桿）、花式滑冰（單腳旋轉）
 3. 展現：播放音樂，讓幼兒自由結合剛才模仿的動作跳舞。
 4. 儀式：以「將煩惱扭一扭、拋出去」的誇張動作作結，在歡樂氣氛中結束。
- 要點提醒：注重模仿樂趣而非動作標準，確保活動空間安全，並多給予鼓勵。

活動三名稱：扭轉遊戲—動滋扭扭車

時間：30 分鐘

學習操控扭扭車，鍛鍊腿部肌力、方向感及手眼協調，並享受團體遊戲樂趣。

1. 情境熱身：幼兒坐在車上，模仿轉方向盤、踩油門等動作，融入司機角色。
2. 技能練習：
 - 直線衝刺：練習雙腳蹬地向前直行。
 - 彎道練習：設置錐筒或標記，讓幼兒練習扭轉身體與控制方向盤繞行。
3. 任務挑戰：
 - 運送任務：騎車將物品運送至指定地點。
 - 隧道挑戰：騎車穿過低矮的障礙（如彩帶拱門），練習控制高度與身體協調。

三、教學設計與流程			
單元/主題名稱	動滋達滋森之島	活動名稱	扭轉一下，動起來
設計者	劉紅虹	實施學校 /幼兒年齡層	幼兒園幼幼班 2.5~3 歲
班級人數	14 人	實施日期	6/9~6/13
設計依據			
教學設備	聰明電視、戶外大操場跑道、室內活動室		
使用的 公視影片	《動滋達滋森之島 EP33 扭轉一下，動起來》		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動目標： 1. 引導幼兒認識「扭轉」動作的概念。 2. 促進大肌肉的協調與控制能力。 3. 培養節奏感與身體律動能力。 4. 增進幼兒空間方向感與操作經驗。 5. 培養情緒表達與轉換能力。	認-小-3-1-1 探索解決問題的可能方法	
活動一：扭轉舞—動滋扭轉一下（30分鐘） 1. 影片導入與討論 播放影片片段，引導幼兒觀察影片中的「扭轉」動作。提問：「他們的身體是怎麼動的呀？像什麼一樣？」 2. 扭扭小毛巾（精細動作） 發給幼兒小濕毛巾，請他們雙手握住毛巾兩端，像扭瓶蓋一樣向不同方向扭轉，把水擠乾，練習手腕的扭轉力量。 3. 身體扭扭舞（大肌肉／創意） 再次播放影片音樂，老師帶領幼兒模仿並自由發揮，從手腕、肩膀、腰部到全身進行扭動律動。 4. 心情扭扭變（情緒遊戲） 一起玩「生氣臉→扭扭扭→變笑臉！」的表情遊戲，引導幼兒體驗「扭轉」可以改變心情。 5. 分享與回顧 邀請幾位幼兒分享「我最會扭哪裡」，老師給予具體鼓勵，並總結「扭轉」的趣味。	語-幼-1-1-1 理解簡單的手勢、表情與口語指示 身-幼-2-1-1 模仿簡單的動作技能 身-幼-1-1-1 願意進行身體活動 身-幼-2-1-2 在身體活動中表現較多的穩定與控制 社-幼-2-1-1 覺察與辨識自己的情緒 語-幼-2-2-2 回應他人的問題或評論	5分鐘 5分鐘 10分鐘 5分鐘 5分鐘
活動二：扭轉舞—動滋動起來（30分鐘） 1. 熱身：轉轉小零件！ 引導幼兒輕輕轉動手腕、腳踝、脖子、膝蓋，像在「扭緊小螺絲」，溫和地喚醒身體。 2. 運動明星模仿秀！	身-幼-1-1-2 模仿健康安全的身体活動行為 身-幼-2-1-1	5分鐘 10分鐘

老師帶領模仿各種運動的扭轉動作： ● 棒球投手：扭腰甩臂 ● 體操選手：張手轉圈 ● 高爾夫球手：扭身揮桿 ● 花式滑冰：單腳轉動 強調樂趣而非動作標準性。 3. 自由扭轉舞時間！ 播放主題音樂，鼓勵幼兒結合剛才模仿的動作，自由創作舞蹈。老師可用鼓勵性語言：「哇！你扭得好像小選手哦！」 4. 快樂結束：煩惱轉飛！ 引導幼兒做「把煩惱扭一扭、轉一轉、用力拋出去！」的誇張動作，帶著笑容結束活動。	模仿簡單的動作技能 認-幼-2-1-1 模仿生活中常見的活動 身-幼-1-2-1 運用各種動作與動作組合來表現 社-幼-2-2-1 運用簡單的方式表達自己的情緒	10 分鐘 5 分鐘
活動三：扭轉遊戲—動滋扭扭車（30 分鐘） 1. 小司機熱身 幼兒先坐在靜止的扭扭車上，雙手做「扭方向盤」動作，雙腳練習原地交替蹬地，嘴裡發出「滴滴叭叭」聲。 2. 扭扭車基礎訓練 ● 直線衝刺：練習短距離直線前進。 ● 彎道高手：設置三角錐，練習扭轉身體和控制方向盤來轉彎。 3. 趣味任務大挑戰 ● 送貨小能手：將小球運到指定地點，再返回。 ● 彩虹隧道行：騎車穿過彩帶或低矮拱門，練習低頭和控制高度。 過程中引導幼兒輪流等待，並觀察同伴。 4. 分享與提問 老師提問：「剛剛怎麼扭，車子才會轉彎呢？」鼓勵幼兒用動作或簡單詞語回答，強化認知連結。	認-幼-1-1-1 操作簡單的交通工具玩具 身-幼-2-2-2 在移動性動作中表現較多的穩定與控制 社-幼-3-2-1 樂於與友伴一起遊戲和活動 認-幼-1-2-1 在引導下處理活動中遇到的問題	5 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 5 分鐘
活動總結與延伸： 帶領孩子一起回顧今天的「扭轉」任務，從動作、遊戲到心情轉換。可引導他們說出：「我今天最會扭什麼？」或「我學會怎麼轉換心情了！」也可延伸閱讀情緒繪本或玩轉轉彩帶遊戲，豐富活動體驗。	語-幼-2-1-2 回應成人的描述或指示	
教學成果與心得分享：		
透過本次《動滋達滋森之島 EP33 扭轉一下，動起來》的教學活動，孩子們在歡笑與音樂中學習「扭轉」的多種表現方式，不只從扭瓶蓋認識生活中的扭轉動作，更透過「扭轉舞」與「扭扭車」的遊戲，強化了大肌肉的運用與身體協調能力。 在活動中，孩子們能主動模仿老師動作，並勇於創造自己的扭扭舞姿。操作扭扭車時，他們雖一開始不太熟悉方向控制，但在不斷練習與觀察同儕中，漸漸掌握技巧，並學會等待與輪流，展現出良好的社交互動。		

此外，藉由討論「怎麼扭轉心情」，孩子們也學會用動作與語言表達感受，培養初步的情緒調節能力。整體活動充滿動感與趣味，孩子們玩得開心，也學得自然，是一次寓教於樂的成功經驗。