

從遊戲中動起來 幼兒園運動主題課程實踐歷程



|| 張瑜珊 嘉義縣中埔鄉和興國小附設幼兒園教師（時任）、
國立嘉義大學教育學系幼教組博士生

一、前言

本校長期以棒球作為學校特色運動，並為健體輔導團推動學校之一，致力於引進多元的運動資源。而附設幼兒園亦善用此資源，發展一學期以「運動」為主題的課程，邀請多位專業教練進行共同教學，從幼兒最感興趣的球類運動出發，逐步延伸至田徑（如短跑、長跑、跨欄、鉛球、標槍）、繩子運動（如跳繩、拔河）、柔軟與平衡活動（如瑜珈、體操）等多樣化內容，每日大肌肉及主題課程時間都讓幼兒以「玩」的方式自發的探索、操作與發現，也在遊戲情境中，學習與人互動及探索運動器材的操作方式，之後更以器材為媒介根據自己想法創造出新的遊戲玩法，在活動過程中，教師透過觀察幼兒的動

作，評估在運動時是否遇到困難，並即時提供協助，協助幼兒獲得所需的運動技能。同時，每週設計相關的運動學習單，讓幼兒逐步習得簡單的運動規則，並蒐集幼兒運動後心得，作為後續教學調整與評量的依據。

黃嘉怡、詹元碩（2023）透過系統性回顧，指出幼兒能透過參與運動改善其身體及認知能力的表現，且張鳳菊、黃永寬、黃士怡（2010）也揭示幼兒運動遊戲在幼兒教育具有多元發展之價值。此課程設計不僅提升幼兒身體活動的能力，也期許將「運動」與幼兒日常生活緊密結合，讓孩子們從遊戲中愛上運動、樂於參與。課程目標著重讓幼兒接觸多元運動並樂於參與，過程中培養解決問題與人際互動能力。



二、啟蒙期：基礎探索與身體啟蒙（兩週）

此時期主要在建立幼兒對運動的初步認識、基本身體動作的掌握，以及建立運動的安全意識。

透過每日安排之大肌肉活動，協助幼兒熟悉身體操作與認識學校運動空間。同時，教師設計「口香糖遊戲」引導幼兒辨識身體部位，並進行運動項目與身體部位的配對練習，提升對身體與動作之整合性認識。課程中亦結合生活經驗進行安全教育，例如，幼兒於足球活動中穿著不當導致鞋子損壞，教師藉此機會說明運動時穿著適當服裝與運動鞋之重要性，以建立正確的運動習慣（如圖 1）。

圖 1 教師介紹運動時適當穿著



三、探索期：多元運動項目探索嘗試（八週）

此階段強調幼兒對特定運動的深入體驗與基礎技能的練習，透過實際操作、教練引導和多樣化活動，提升身體協調性與操作能力。

首先，以幼兒最熟悉、最有興趣的球類活動為起點，再逐步延伸至田徑、繩索、柔軟與平衡活動。讓幼兒理解基本規則、玩法與裝備，每項活動皆由專業教練或教師帶領，再結合學校場地，讓幼兒可以到棒球場、桌球教室等專業空間，實際操作與情境模擬，從遊戲中學習正確動作與安全觀念，並培養團隊合作精神（如圖 2）。透過一系列的運動環節，幼兒

圖 2 幼兒至棒球場進行棒球體驗



在課堂上不斷練習運用全身各肌群，進而提升其手眼協調的能力。甚至在每次上課前，他們會主動詢問教師：「今天要去哪裡運動？」和「要玩什麼運動？」這樣的互動不僅展現幼兒高度的學習動機以及參與活動的熱忱。

四、創新期：創意運動與自主實作（九週）

此階段鼓勵幼兒跳脫框架，發揮創意，設計新的運動玩法、替代器材或修改規則，並籌備與實踐期末高峰活動。除了熟悉基本的規則，我們期望幼兒能連結生活經驗，養成日常運動習慣。例如，思考家中若沒有相關運動器材，如何運用日常素材達到運動效果，達成在家也能自主運動的目標。

在「棒球新玩法」的課程中，幼兒分享可使用盤子、書本、籃子等物品替

代手套接球；若無足球門，則用大型感統積木、紙箱來代替不易搬動的球門；桌球檯則以教室桌子來替代，並以日曆、故事書、鐵盒等日常物品作為桌球網。最終，他們結合球類、田徑、繩子等器材，分組研發新玩法與規則，由幼兒自行討論決器材選用與擺放，並擔任關主進行講解與示範。在討論過程中，有位幼兒因自己的意見未被同儕接受而哭泣，教師先安撫其情緒，再引導全班比較各方案的優缺點。最後以投票方式決定遊戲玩法。過程中不僅展現了幼兒的創意與自主性，也培養了溝通協調及團隊合作的能力（如圖3）。

圖3 分組討論器材新的玩法與規則





五、結語

本課程以「運動融入生活、遊戲引導學習」為核心理念，採取三階段課程設計，教師不只是確保活動與環境安全的照顧者，也是幼兒的引導者及評量者，透過多樣化的活動引導幼兒在實際操作中認識並喜愛運動，進而將運動行為內化為日常生活的一部分。課程設計亦重視幼兒創意思維的發展、團隊合作精神的養成，以及自主學習能力，因此教師透過日常觀察及學習單等方式了解幼兒學習進度並調整教學策略。

在推動「運動」課程時，雖面臨教師對運動項目熟悉程度不足、器材數量有限以及缺乏專業場地等挑戰。然而，透過邀請專業教練協同教學、採分組活動解決器材不足並培養幼兒輪流與等待的美德，以及調整課程內容與運動型態以善用現有空間，皆能有效克服困境。

我們於課程前後進行體適能測驗，以掌握幼兒體能變化及學習成效，結果顯示表現各有進退。原因推測在於本課程著重多元運動的體驗與

參與，旨在提升興趣與建立正向運動習慣，而非針對單一項目進行高強度訓練。體適能的顯著提升需長期且具強度的練習，與本課程遊戲化、愉悅參與的設計理念並不相符，因此更重視透過多元嘗試引導幼兒養成持續運動的動機與態度。✕

參考文獻

- 黃嘉怡、詹元碩（2023）。運動對幼兒神經發展與認知功能影響之文獻回顧。《臺灣體育學術研究》，74，155-174。[https://doi.org/10.6590/TJSSR.202306_\(74\).09](https://doi.org/10.6590/TJSSR.202306_(74).09)
- 張鳳菊、黃永寬、黃士怡（2010）。幼兒運動遊戲對幼兒教育之價值。《幼兒教育年刊》，21，31-43。<https://doi.org/10.6475/JECE.201007.0031>

