





瑜伽動物園

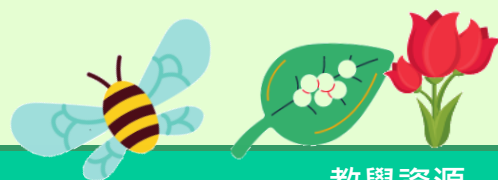
高班

活動主要範疇：

-  大自然與生活
-  體能與健康

活動目標：

- [知識] 幼兒能認識一些本地動物和其習性
- [技能] 幼兒能平衡和協調身體以維持動作數秒
- [態度] 培養幼兒欣賞及珍惜本地動物



項目	活動過程	教學資源
引起動機	<ul style="list-style-type: none"> • 教師示範簡單的瑜伽動作如樹式，向幼兒介紹瑜伽這項運動 • 教師向幼兒解釋很多瑜伽動作的靈感來自人們對動物行為的觀察所得 • 邀請幼兒做瑜伽，測試一下他們的靈活度 	<ul style="list-style-type: none"> • 本地動物的圖片，包括：金斑蝶、大頭龜、斑腿泛樹蛙、眼鏡王蛇、小丑魚、黃牛、寬額大額蟹和麻鷹（見附件） • 「棲息地」圖字卡，置於教室不同角落（見附件） • 「食物」圖片，包括：花

贊助團體：



主辦機構：



發展活動

- 教師向幼兒逐一展示本地動物的圖片，包括：金斑蝶、大頭龜、斑腿泛樹蛙、眼鏡王蛇、小丑魚、黃牛、寬額大額蟹和麻鷹
- 教師簡單介紹每隻動物的一些行為特徵，再示範相應的瑜伽動作，邀請幼兒一起跟着做：

蜜、淡水甲殼動物、蒼蠅、蛇、浮游生物、青草、小型生物殘骸及碎屑和動物屍體（見附件）


本地動物名稱	特徵	參考圖片
金斑蝶	- 有翅膀	<p>蝶式</p>  <p>可輕輕上下擺動雙腿，模仿蝴蝶拍翼動作</p>
大頭龜	- 有硬殼作保護	<p>龜式</p>  <p>教師可輪流輕拍幼兒的背部，示意有危險，他們要把頭垂低保護自己</p>

贊助團體：



主辦機構：





<p>斑腿泛樹蛙</p>	<p>- 後腿肌肉發達</p>	<p>蛙式</p>  <p>可大力伸展雙臂跳起，模仿樹蛙驚人的彈跳力</p>
<p>眼鏡王蛇</p>	<p>- 受到威脅時會舉起身體前端，發出「嘶嘶」聲警告</p>	<p>眼鏡蛇式</p>  <p>可輕擺身體和發出「嘶嘶」聲，模仿蛇受驚的行為</p>
<p>小丑魚</p>	<p>- 靠左右擺動身體游動</p>	<p>蝗蟲式</p>  <p>四肢凌空，身體左右擺動，模仿魚兒游動</p>

贊助團體：



主辦機構：



<p>黃牛</p>	<p>- 靠四肢行走</p>	<p>牛式</p>  <p>彎曲脊椎·腰往下沉·抬頭時 模仿牛叫</p>
<p>寬額大額蟹</p>	<p>- 橫行移動</p>	<p>女神式</p>  <p>手掌朝天·手指指向外·腳趾 指向外蹲低·模仿蟹左右爬行</p>

贊助團體：



主辦機構：



麻鷹

- 喜歡站在視野較佳的枯枝上休息

鷹式



手臂交叉，扣緊雙手；腿亦同樣交叉翹好，保持平衡

簡單版本：

樹式



雙手合十，提起單腳放在大腿內側，靠另一條腿保持平衡

贊助團體：



主辦機構：



- 當幼兒熟悉以上瑜伽動作後，教師將教室分成五個角落：河溪、樹林、草地、海岸和珊瑚群落
- 教師邀請八位幼兒擔當「食物速遞員」，每人獲派一種食物，包括：花蜜、淡水甲殼動物、蒼蠅、蛇、浮游生物、青草、小型生物殘骸及碎屑和動物屍體
- 教師將其餘幼兒分成小組，每組指派他們扮演一種動物
- 各組幼兒需想想自己所扮演的動物適合居住在哪個棲息地，並前往該角落做出相關瑜伽動作
- 接着，「食物速遞員」需想想手上的食物適合哪種本地動物進食
- 遊戲完畢後，教師跟幼兒分享適合這些本地動物居住的棲息地和食物：

本地動物	棲息地				
	河溪	樹林	草地	海岸	珊瑚群落
金斑蝶		✓	✓		
大頭龜	✓				
斑腿泛樹蛙	✓	✓			
眼鏡王蛇		✓			
小丑魚					✓
黃牛		✓	✓		
寬額大額蟹				✓	
麻鷹		✓			

贊助團體：



主辦機構：



本地動物	食物
金斑蝶	花蜜
大頭龜	淡水甲殼動物
斑腿泛樹蛙	蒼蠅
眼鏡王蛇	蛇
小丑魚	浮游生物
黃牛	青草
寬額大額蟹	小型生物殘骸及碎屑
麻鷹	動物屍體

總結活動

- 教師重述以上本地動物，指出每種動物都擁有其獨特之處，並依賴各種棲息地和食物生存
- 教師鼓勵幼兒郊遊時多留意有沒有小動物躲在我們身邊



贊助團體：



主辦機構：



給老師的話



- 🌿 是次活動重點是透過瑜伽讓幼兒認識一些本地動物和牠們的行為習性。
- 🌿 幼兒在做以上瑜伽動作時，身體應已達到一定的穩定性，教師可從中觀察幼兒的大肌肉發展。
- 🌿 教師在界定幼兒所選擇的動物棲息地是否正確時，可憑常理彈性處理，如幼兒認為眼鏡王蛇的棲息地是草地亦屬合理。
- 🌿 教師在分享動物食性時，可着眼於讓幼兒了解各種生物之間環環相扣的關係，如經常令人厭惡的蒼蠅和動物屍體卻是另一些動物的重要食糧，所以我們應尊重和珍惜各種居住在地球上的生物。



贊助團體：



主辦機構：



附件：金斑蝶



贊助團體：



主辦機構：



附件：大頭龜



贊助團體：



主辦機構：



附件：斑腿泛樹蛙



贊助團體：



主辦機構：



附件：眼鏡王蛇



贊助團體：



主辦機構：



附件：小丑魚



贊助團體：



主辦機構：



附件：黃牛



贊助團體：



主辦機構：



附件：寬額大額蟹



贊助團體：



主辦機構：



附件：麻鷹



贊助團體：



主辦機構：



附件：「棲息地」圖字卡



河溪



樹林



草地



海岸



珊瑚群落

贊助團體：



主辦機構：



附件：「食物」圖片



花蜜



淡水甲殼動物



蒼蠅



蛇



浮游生物



青草



小型生物殘骸及碎屑



動物屍體

贊助團體：



主辦機構：

