

叢林探險 — 通關密碼



故事情境

支撐平衡模板 **G**BODY

進入叢林探險前，叢林之神給小勇士出了一個挑戰，必須輸入通關密碼～小勇士們要用身體做出通關密碼的姿勢，而且每一位小勇士都要盡量不一樣喔！擺好姿勢之後，得趕緊穩定不動，別讓天空中的老鷹發現，而飛下來攻擊小勇士。

活動設計



叢林探險

- ① 密碼設定：數字 + 身體部位 如：2 手 2 腳 (示範)
- ② 完成各種密碼設定後，要維持不動 3 秒
- ③ 自己的動作不能跟周圍的同學一樣
- ④ 完成 5 組通關密碼

教具圖卡



器材 / 設備 其他資源



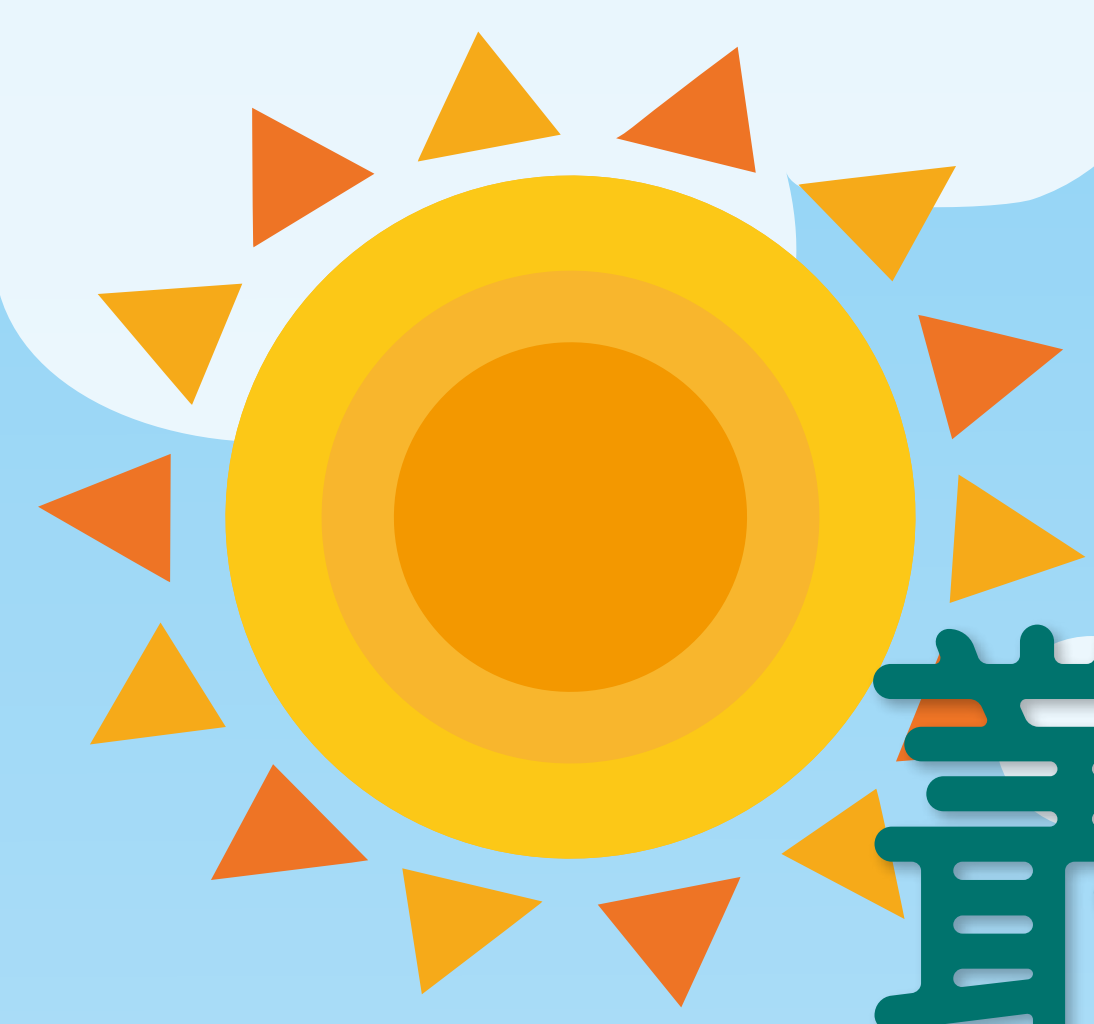
器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響

設備 | 空曠空間

其他資源 |

音樂：YouTube 上鍵入「跑跑卡丁車音樂一小時」





叢林探險 — 通關密碼

故事情境

支撐平衡模板 GBODY

希望小勇士們動動腦筋：除了手跟腳之外，還可以用身體其他的地方來表現嗎？而且要穩定不動喔！小勇士開始討論，有人發現，頭、手肘、腳跟一些其他部位，都可以擺出通關密碼要求的姿勢喔！經過這樣的訓練，增加了小勇士營救公主的能力。

活動設計



叢林之神出難題

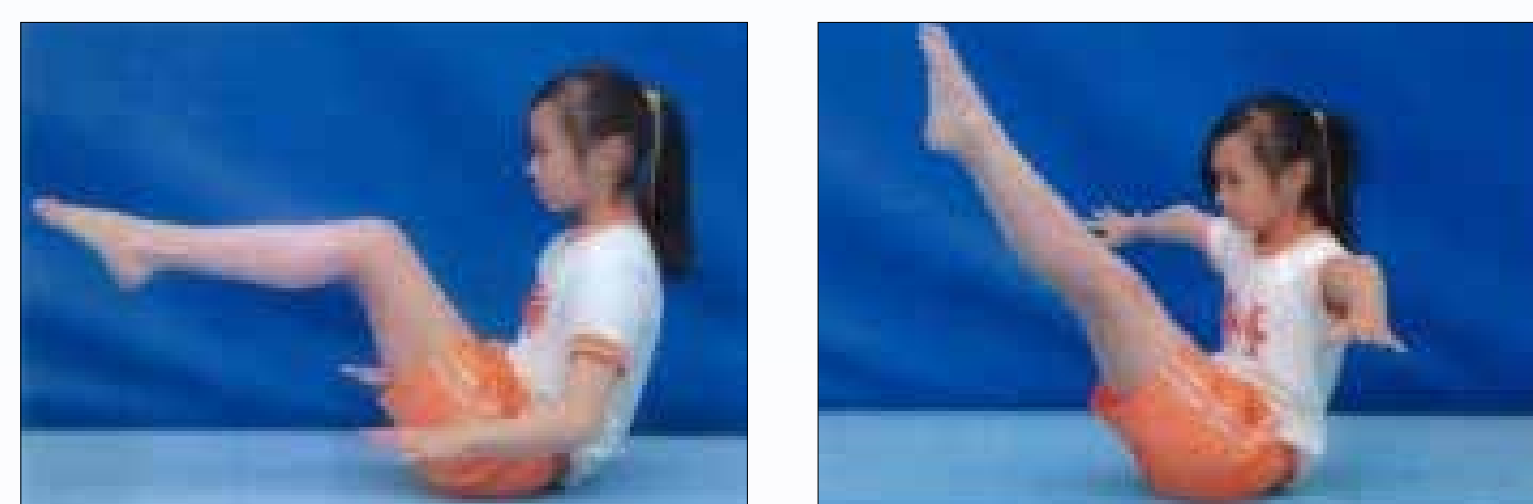
- 1 進行分組，每組 4-5 人，集合圍圈坐下
- 2 詢問同學還能用哪些身體部位來設定密碼？
 - 教師對問題回應給予鼓勵並做出動作
如「臀部」做出「人體翹翹板」動作
如「手臂」做出「棒式支撐」動作
 - 同學亦可示範其他可能動作自己的動作不能跟周圍的同學一樣
- 3 開放 3 分鐘，讓同學在小組內演練，同時鼓勵在原有的姿勢或造型上，加入創意做出變化。

教具圖卡



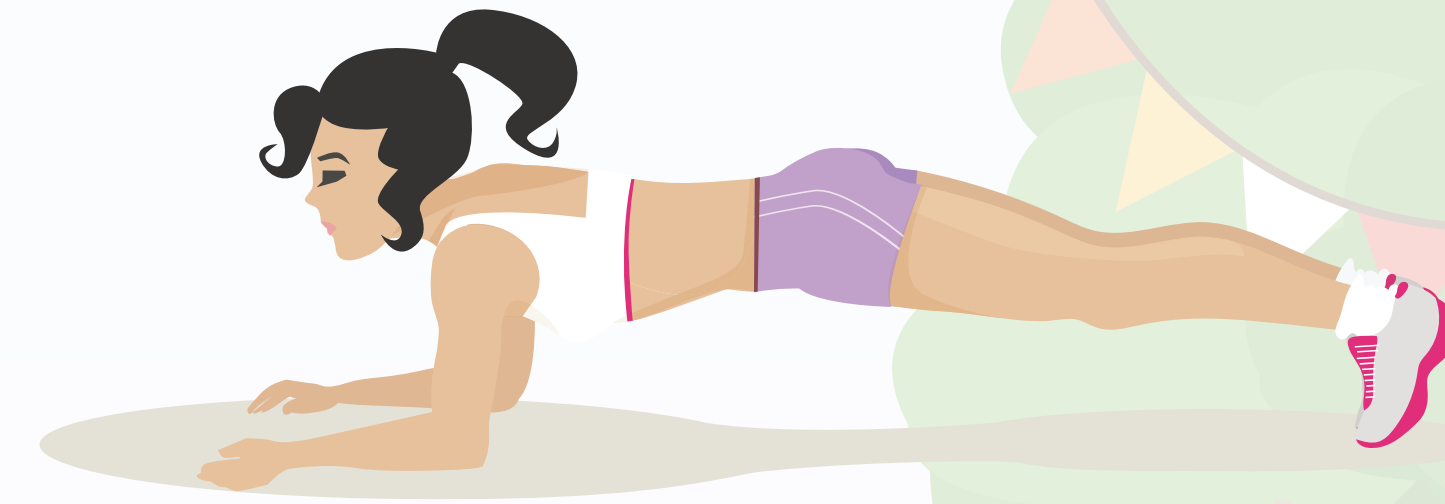
臀部

人體翹翹板



手臂

平板支撐



器材 / 設備 其他資源



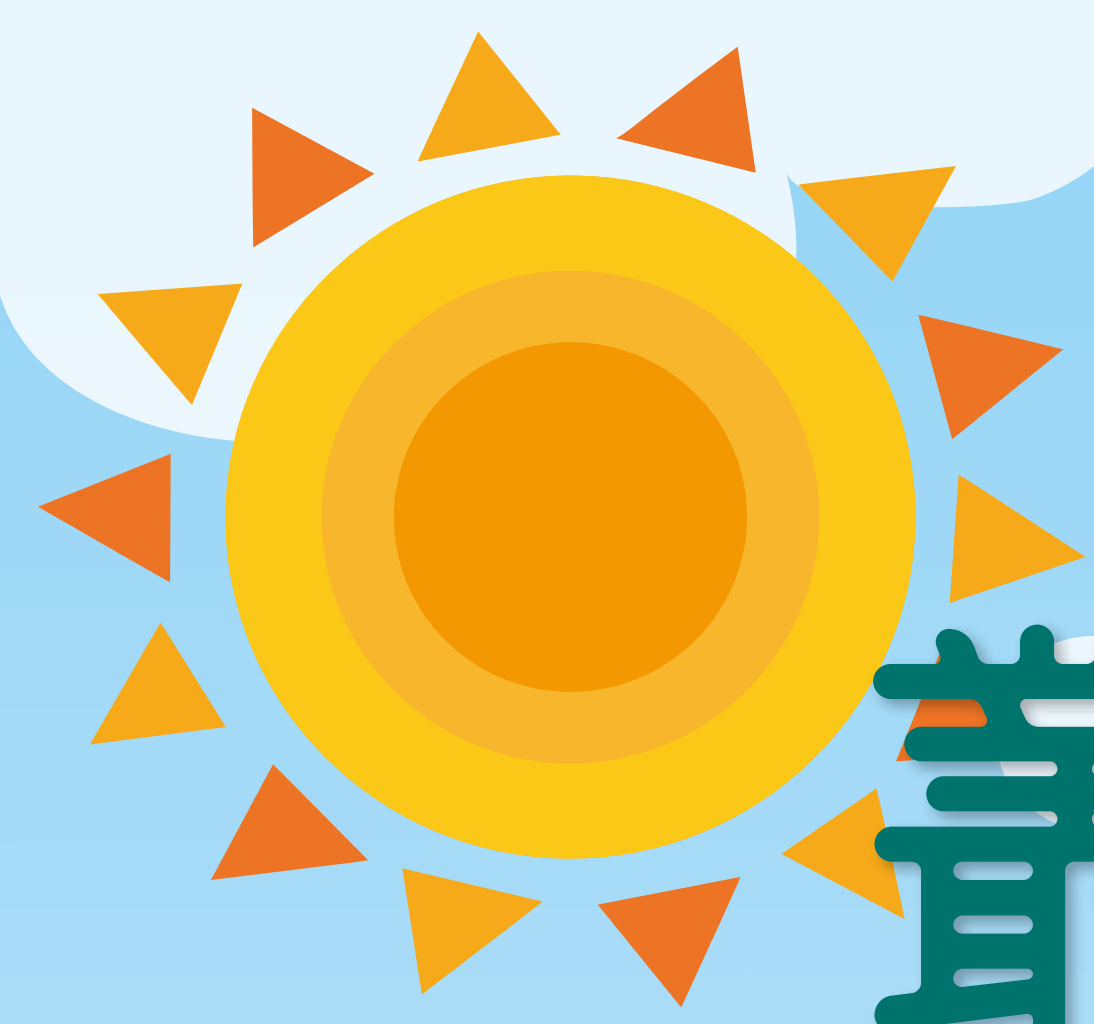
器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響

設備 | 空曠空間

其他資源 |

音樂：YouTube 上鍵入「跑跑卡丁車音樂一小時」





叢林探險 — 通關密碼

故事情境

支撐平衡模板 GBODY

小勇士們一路上困難重重，此時出現了湖泊裡的湖神和四座小島，湖神也列出挑戰，小勇士們須接受挑戰，才能通過這險惡的湖泊區。四座小島分別有湖神要求的動作姿勢密碼，須依靠小勇士們之間的合作才能完成，而且每一組小勇士，都要到四個小島上闖關，才算是任務達成。

活動設計



小島闖關

- ① 預先佈置四座小島、每站一張任務卡
- ② 每組 4-5 人，集合圍圈坐下
- ③ 每 2 分鐘進行小島輪轉

場地佈置



黃色小島

3人 3手3腳1臀部

紅色小島

4人 5手4膝1頭

綠色小島

4人 6手7腳

藍色小島

4人 4手1臀部1背部

器材 / 設備 其他資源



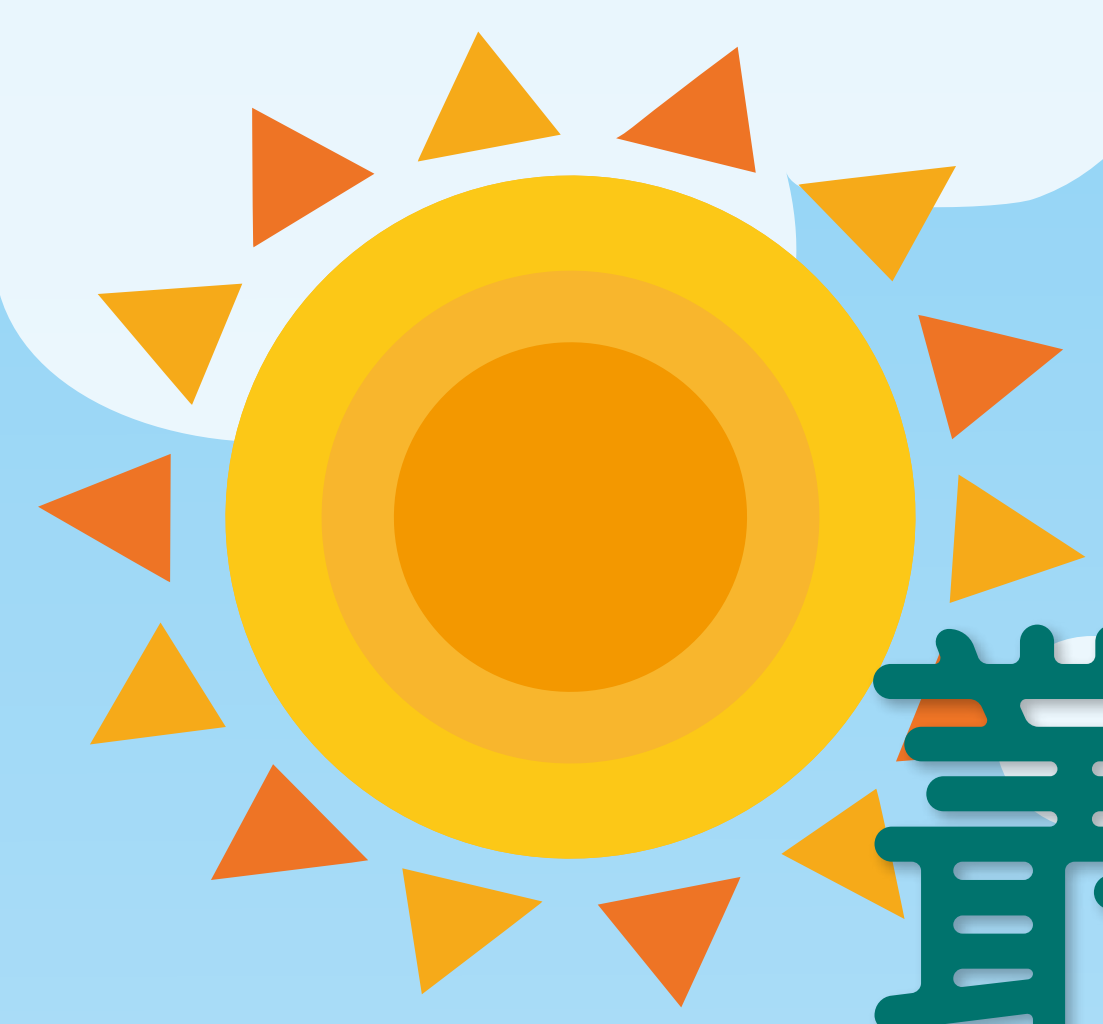
器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響

設備 | 空曠空間

其他資源 |

音樂：YouTube 上鍵入「跑跑卡丁車音樂一小時」





叢林探險 — 通關密碼



故事情境

支撐平衡模板 GBODY

光是做出動作還不夠，湖神請小勇士將動作畫下來，或加上文字敘述，詳細說明各組練習出來的動作。

活動設計



湖神的挑戰

- ① 每組分發一張密碼組合學習單
- ② 以簡易圖像或文字，將每站密碼姿勢記下來—小組成員須在同一平面上完成密碼姿勢
- ③ 完成學習單和密碼組合的演練

學習單



小勇士探險之「通關密語」學習單

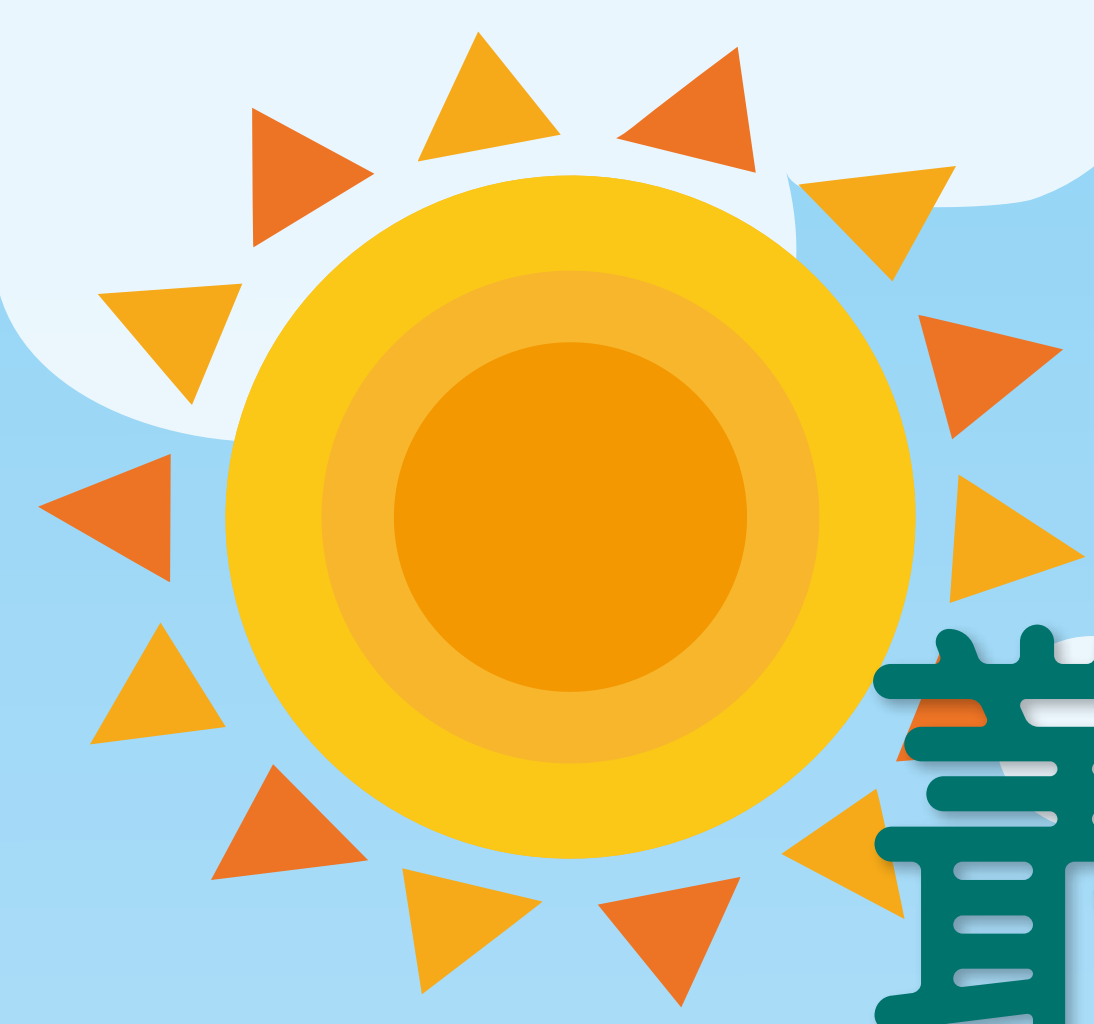
3人 ● 3手3腳1臀部 圖像 文字	4人 ● 5手4膝1頭 圖像 文字
4人 ● 6手7腳 圖像 文字	4人 ● 4手1臀部1背部 圖像 文字

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、筆、橡皮擦
設備 | 空曠空間
其他資源 |
 音樂：YouTube 上鍵入「跑跑卡丁車音樂一小時」





叢林探險 — 通關密碼

故事情境

支撐平衡模板 GBODY

四座小島合而為一，變成了一個大舞台，希望小勇士們表演他們討論出來的成果，也讓其他小勇士可以學習與觀摩。

通過了湖神的考驗，小勇士又更厲害了，接下來在這神秘的叢林裡，還會遇到什麼樣的挑戰呢？

活動設計



湖神的挑戰

- ① 組合四色地標墊進行表演場地的佈置
- ② 將學生集合至較佳的觀賞區，並提醒觀賞重點
 - ◎請同學協助確認小組是否完成密碼組合動作
 - ◎各組動作有什麼讓你 / 妳印象深刻的特色
- ③ 小組分享學習單上列出的兩個問題

場地佈置



紅色 4人

藍色 4人

綠色 4人

黃色 3人

5手 4膝 1頭

4手 1臀部 1背部

6手 7腳

3手 3腳 1臀部

學習單



想一想 寫寫看

Q：你 / 妳對哪一組的哪一個密碼動作最有印象？

Q：看了各組後，你 / 妳會怎麼修改小組的密碼動作？

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、筆、橡皮擦

設備 | 空曠空間

其他資源 |

音樂：YouTube 上鍵入「跑跑卡丁車音樂一小時」



叢林探險 — 魔法音樂森林

故事情境

柔軟平衡模板 GBODY

今天我們要去「魔法音樂森林」探險，在這裡只有在音樂響起的時候，小勇士們才可以移動，而音樂停止時，就像被施了魔法一樣，而無法動彈！接下來到了森林中許多動物棲息的區域，當你聽到音樂時可以繼續移動，而音樂停止時，必須趕緊進入動物的家，變身成各種動物。

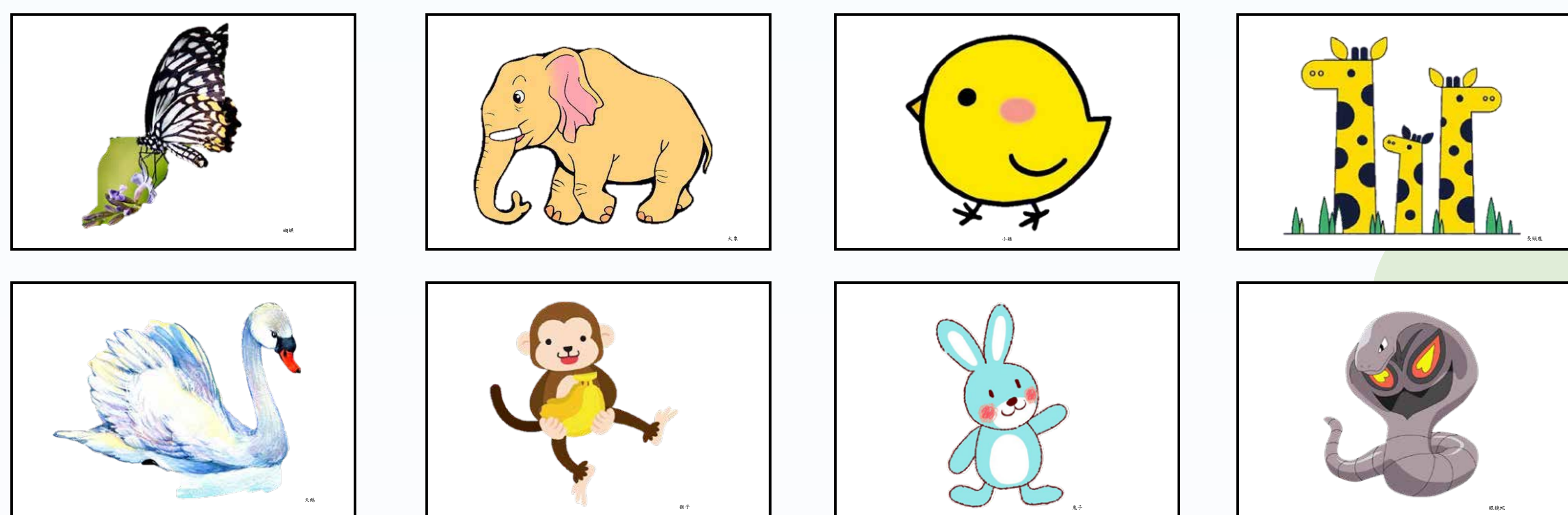
活動設計



進入魔法音樂森林

- ① 在墊上貼上數條路線並準備圖卡 (動物的家)
- ② 設置四個出發點，小勇士分成 4 組
- ③ 進入森林探險，音樂播放 - 暫停
做出原地靜止平衡
動作移動 + 平衡能力的展現
- ④ 小動物區，音樂播放 - 暫停
變身為動物
靜態平衡動作 + 柔軟動作

教具圖卡



器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、直線標示墊、圓形標示墊 / 圓盤

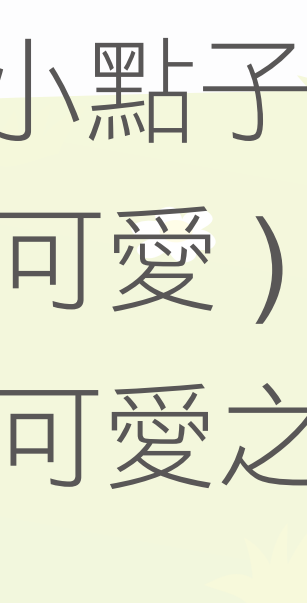
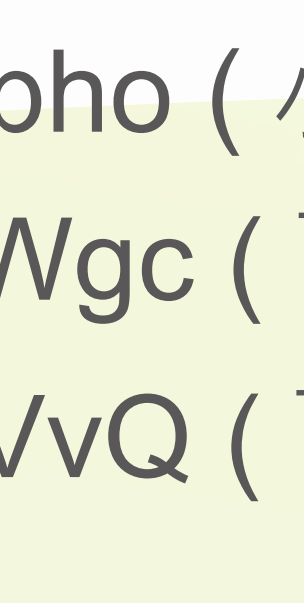
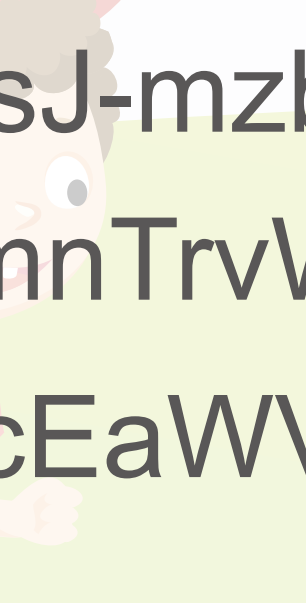
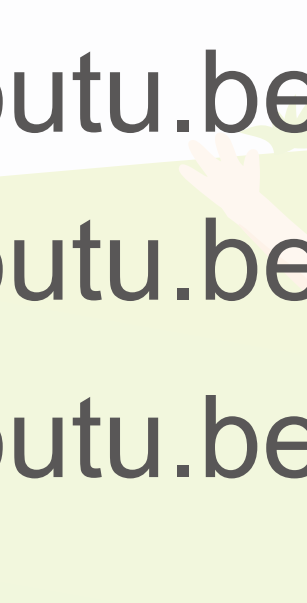
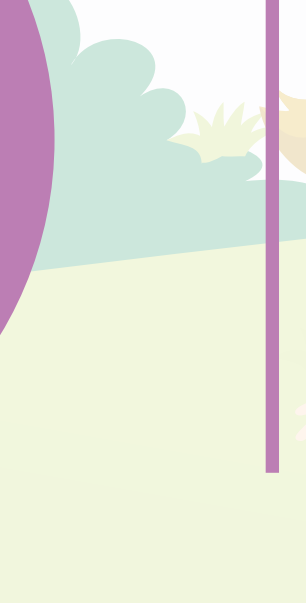
設備 | 空曠空間

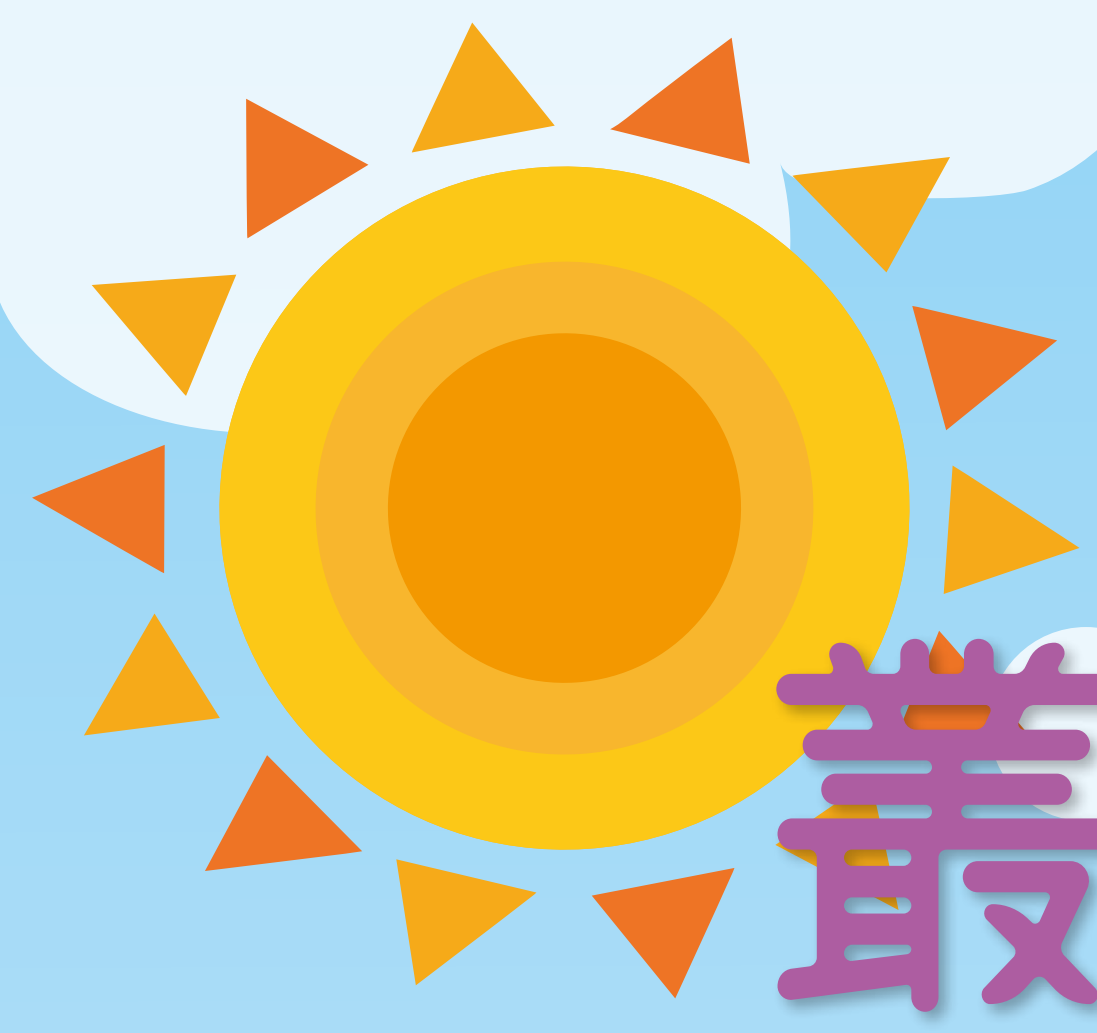
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 魔法音樂森林

故事情境

柔軟平衡模板 GBODY

接著我們要往森林的更深處進行探險，映入眼簾的，是一片有許多錯綜複雜的小溪的地區，上面有許多大大小小的橋。在這裡住著兩個巨人，名叫「阿靜」與「阿動」。阿靜巨人」喜歡不會動的東西，如果他出現時，要趕緊變成不會動的植物；「阿動巨人」喜歡看動物表演，所以看到他時，要趕緊變身為各種動物，展現優美的線條，否則…

活動設計



動靜大巨人

- ❶ 在森林小溪有大小、高低的橋→設置墊子
- ❷ 阿靜巨人出現→變成不會動的植物
示範：大樹、香菇、小花
- ❸ 阿動巨人出現→變成活潑好動的動物
示範：長頸鹿、兔子、大象

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、大小軟墊、巧拼

設備 | 空曠空間

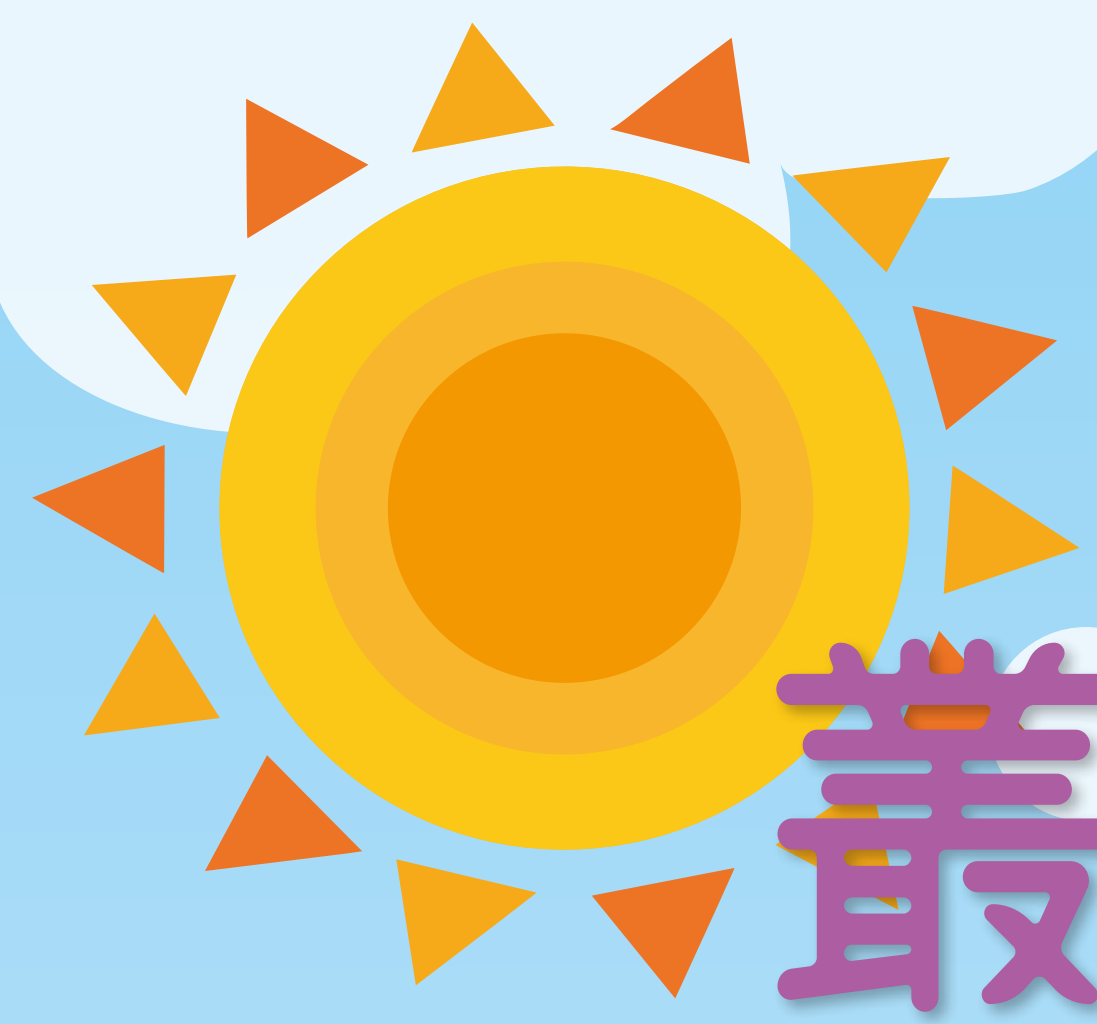
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 魔法音樂森林

故事情境

柔軟平衡模板 GBODY

來到魔法音樂森林的小勇士們，很怕被巨人施魔法而回不去自己的家，現在都找到同伴努力的練習各種動作，而不被巨人捉走。

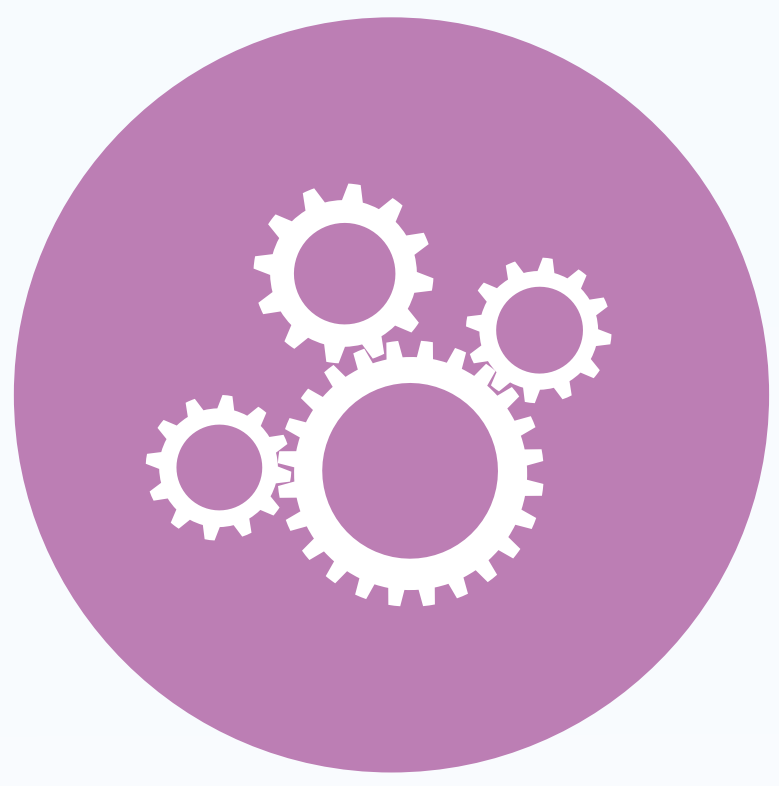
活動設計



動作演練

- ① 分站循環練習
- ② 每 2 分鐘進行輪轉
- ③ 操作動作需慢慢進行，以免造成運動傷害動作
- ④ 過程中可搭配口令、引導語、音樂進行

場地佈置



第一站

小蝴蝶動態
5 次 *2
小蝴蝶靜態
8 秒 *2

第二站 左右

金雞獨立
8 秒
123 木頭人
8 秒

第三站 左右

造飛機
8 秒
蠍子王
8 秒

第四站 左右



站立揮毫寫生日
搖搖晃晃
8 秒

教具圖卡



小蝴蝶 
動態 5 次 *2 靜態 8 秒 *2

金雞獨立 
8 秒
123 木頭人 
8 秒

造飛機 
8 秒
蠍子王 
8 秒

站立揮毫寫生日 
搖搖晃晃 
8 秒

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響

設備 | 空曠空間

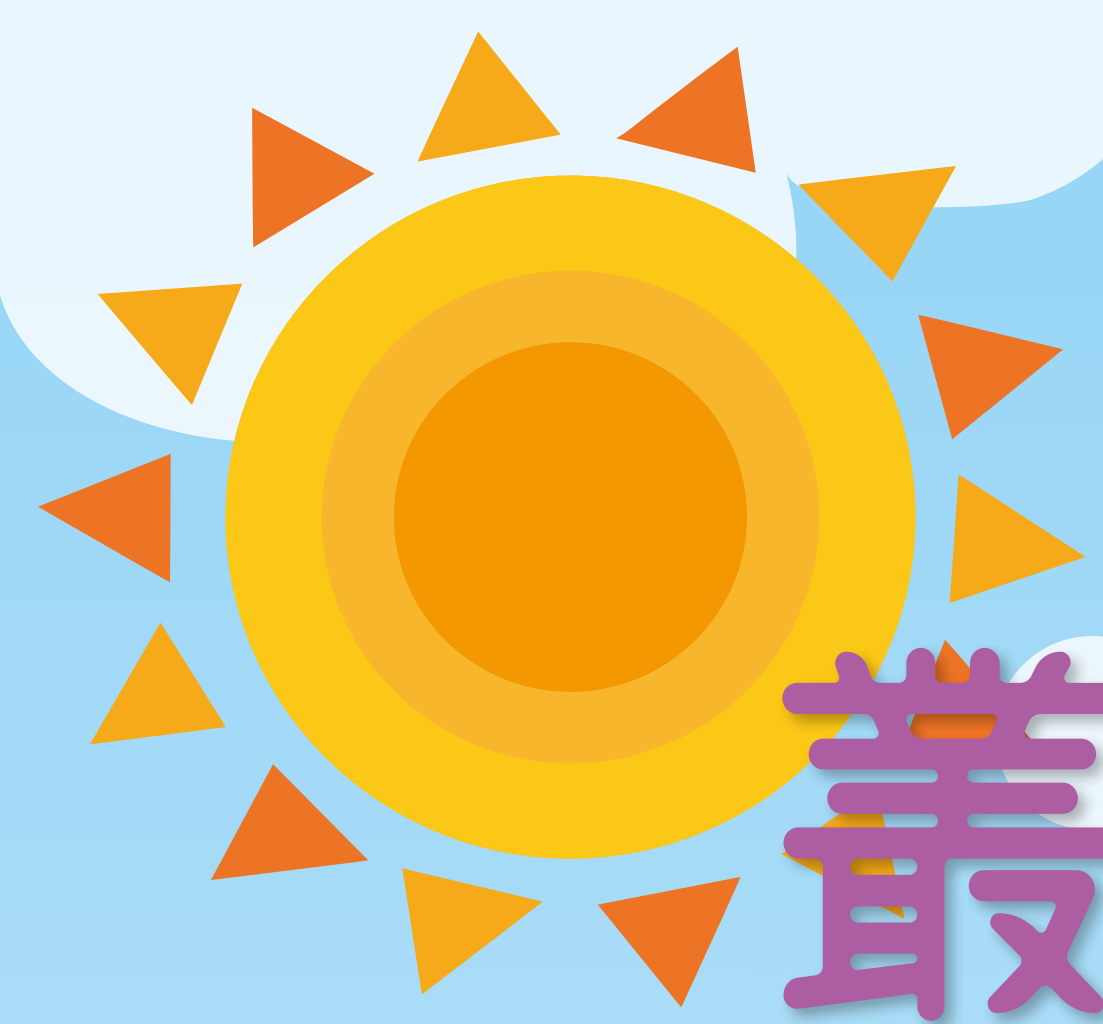
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 魔法音樂森林

故事情境

柔軟平衡模板 GBODY

現在大家都知道遇到阿靜和阿動巨人時，應該要做出模仿植物或動物的方法了，可是現在有個問題，因為巨人的兩個眼睛分得很開（長的像魚的兩個眼睛一樣），所以小勇士們最好可以結伴一起做一樣的動作，巨人才比較不會看錯。

活動設計



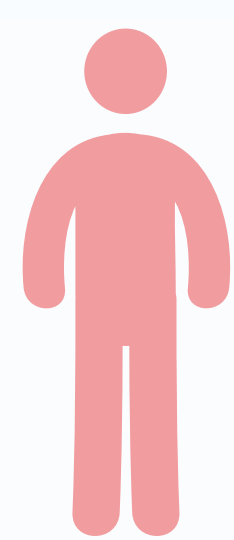
挑戰大巨人之動作組合策略

- 分組進行討論，發展動作操作策略
 - 遇到阿靜巨人時，還可以變成哪些不同的植物？
 - 遇到阿動巨人時，還可以變成哪些不同的動物？
- 依大巨人出現時機，各組討論出挑戰的操作組合
 - 每組兩人一起前進、動作必須一致

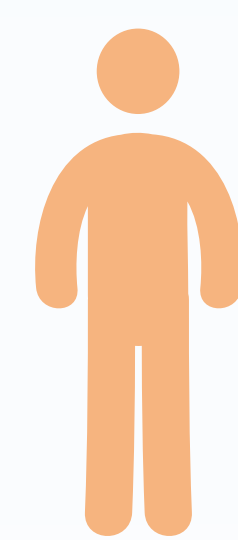
探索路徑



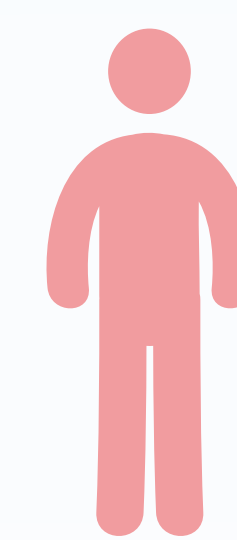
出發旅程



阿靜巨人



阿動巨人



阿靜巨人



完成挑戰

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響

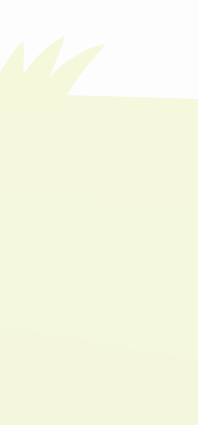
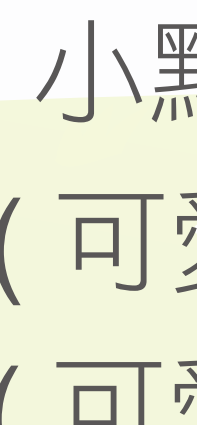
設備 | 空曠空間

其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 魔法音樂森林



故事情境

柔軟平衡模板 GBODY

現在要開始挑戰穿越這片溪流區域，在過橋的時候，同時要注意「阿靜巨人」和「阿動巨人」的出現，而且要小心，兩個人的動作必須要一致喔～此時，小勇士們之間，也互相觀摩了同伴的好技巧，大家身手的也越來越厲害了！最後，所有小勇士們順利度過難關與挑戰。

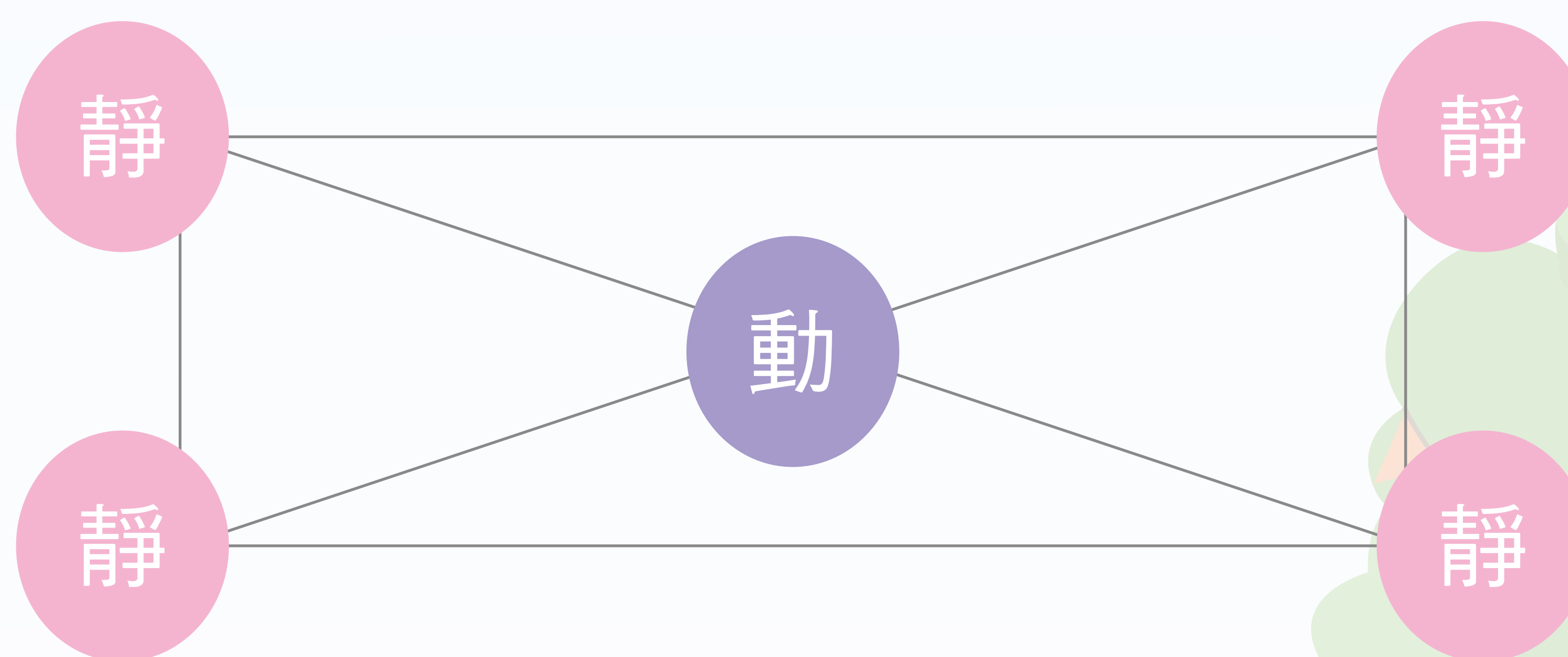
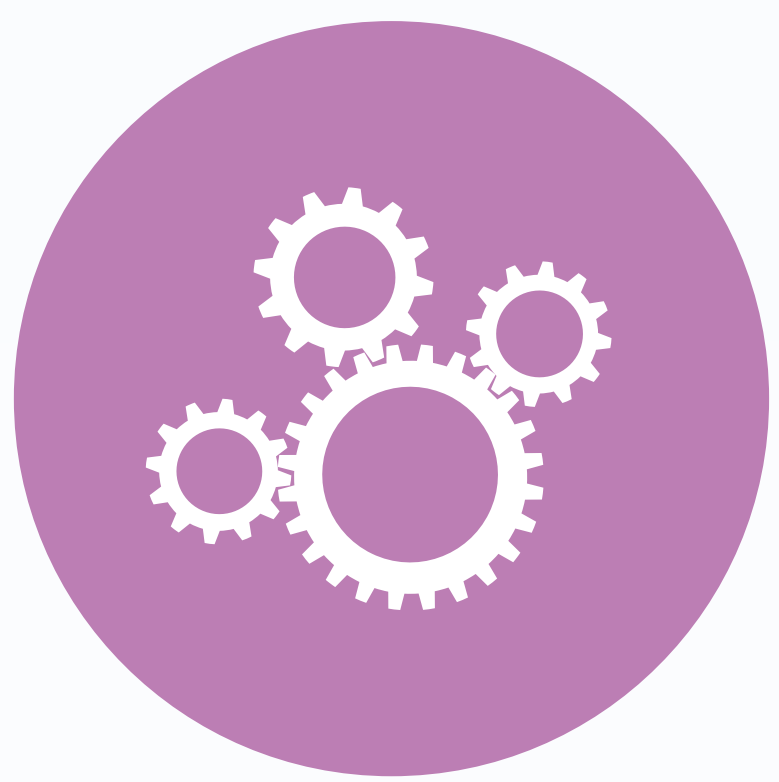
活動設計



挑戰大巨人之越過溪流和小橋

- ① 每組推派 1 組 (2 位) 小勇士們進行挑戰
- ② 討論分享與欣賞
 - 哪一組的動作很有創意，巨人會喜歡？
 - 哪一組的動作最流暢及穩定，讓你印象深刻？為什麼？

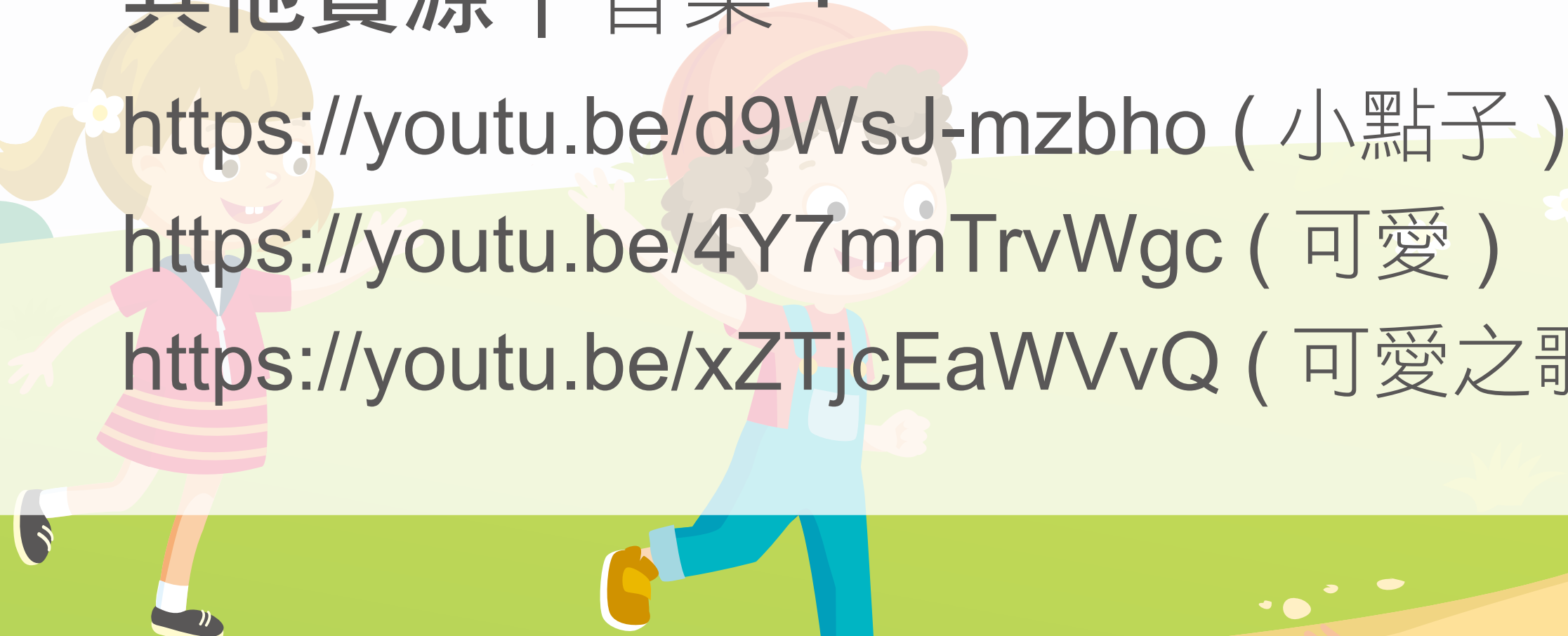
場地佈置

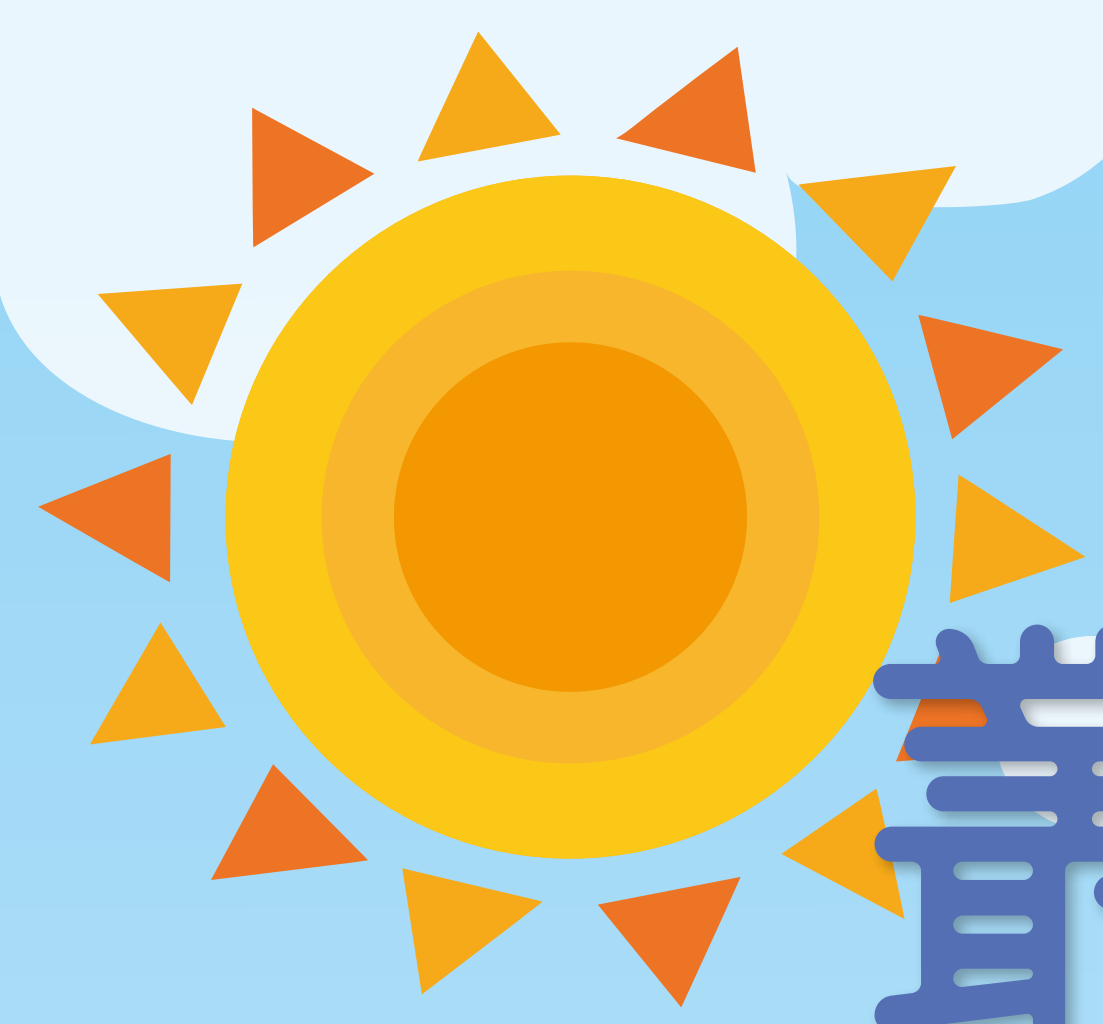


器材 / 設備 其他資源



- 器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、大小軟墊、巧拼
- 設備 | 空曠空間
- 其他資源 | 音樂：
- <https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)
 - <https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)
 - <https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 拯救公主

故事情境

跳躍翻滾模板 GBODY

今天來到叢林的草原區，這裡有許多的小精靈，小勇士們小心別踩傷了他們，請用各種不同的姿勢越 / 跳過…

現在來到森林區，有許多藤蔓、傾倒的樹幹 (使用繩子當道具或請學生自行想像)，請設法鑽過 / 滾過這些障礙，小心別卡住或被勾到衣服了…

活動設計



穿越障礙

- ① 每組 8-10 人，分成 2-3 組進行
- ② 在墊上佈置小精靈、藤蔓與樹幹的位置
小精靈→圓盤
藤蔓→繩子
樹幹→充氣柱
各種障礙物擺放距離約 1 大步
- ③ 說明活動安全事項，練習跳躍落地動作。

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、圓盤、繩子、充氣柱或替代物

設備 | 墊上空間

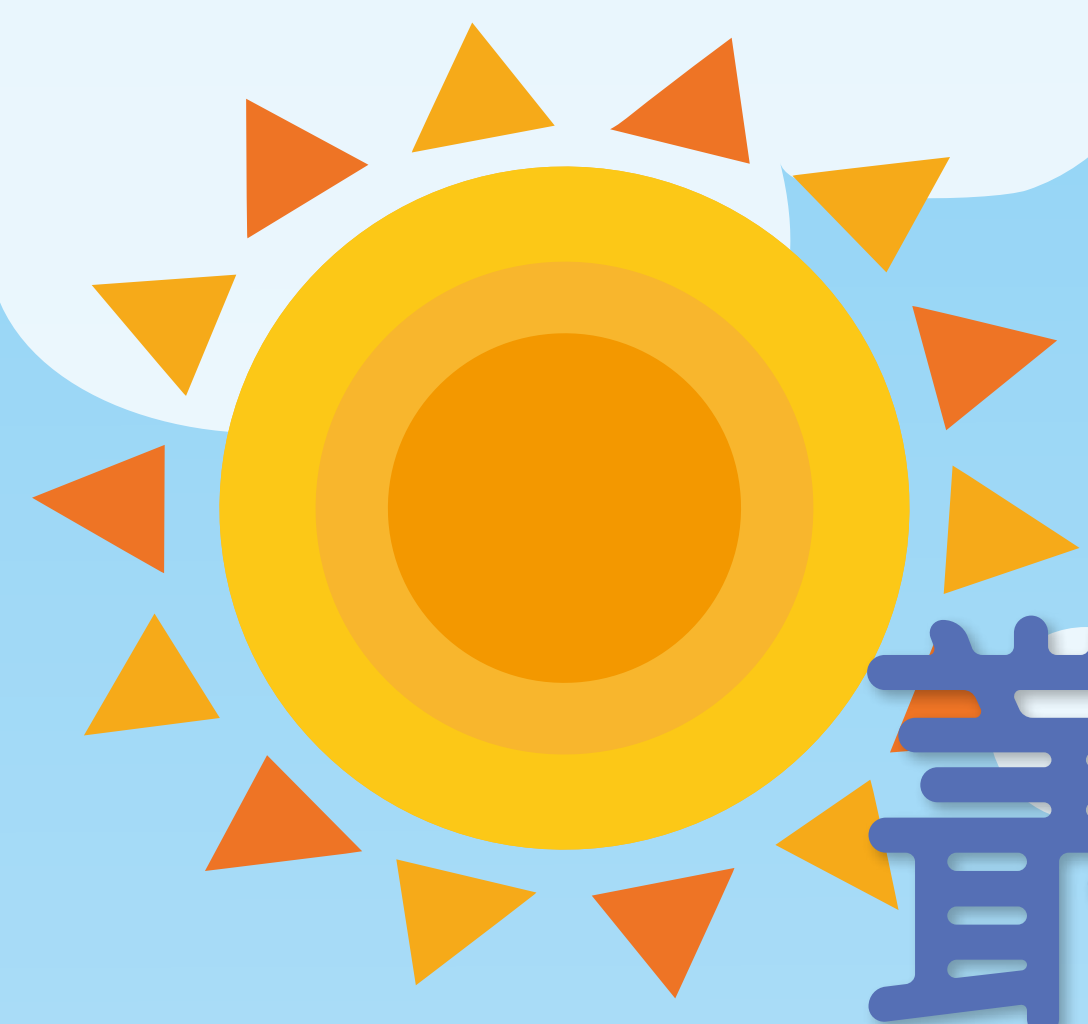
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 拯救公主



故事情境

跳躍翻滾模板 GBODY

現在發生了新狀況，頭目說「公主失蹤了，她可能是在野獸森林中迷路了，所以希望各位小勇士一起去救回公主」。…

不過，頭目也提醒「森林中有各種空中和地上的猛獸，小勇士們要想辦法閃過他們的攻擊」，所以我們要進行一些小小的演練…

活動設計



閃躲攻擊演練

- ① 沼澤區遇到的大鱷魚 (小角錐) 設法跳躍過大鱷魚利用小浮萍 (小圓墊)、大浮萍 (呼拉圈) 作為踏腳石，單腳跳躍。

遇到陸龜爺爺 (巧拚) 用雙腳跳，可以跳得更高更遠

動作元素：移動 + 跳躍 + 落地

- ② 空中出現大怪鳥 (箭頭指標) 降低重心用滾翻閃避攻擊

左右攻擊→雞蛋滾 正面攻擊→抱膝搖籃

動作元素：站立 + 降低重心滾翻 + 站立

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、小角錐、圓形標示墊、箭頭標示墊、呼拉圈、巧拚

設備 | 墊上空間

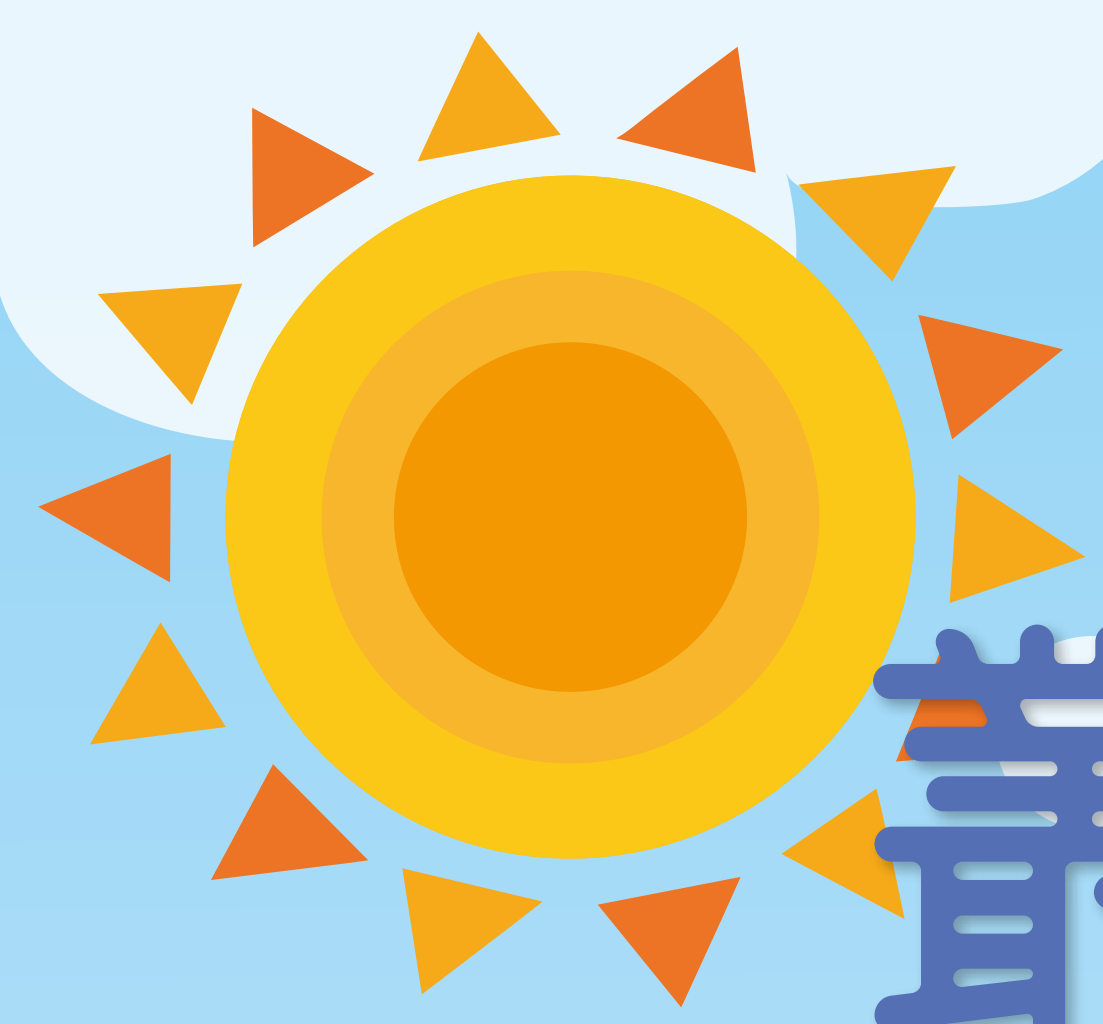
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 拯救公主



故事情境

跳躍翻滾模板 GBODY

小勇士在學會各種閃避鱷魚與怪鳥的方法後，準備要出發了。這時，頭目拿出「秘密地圖」，發現有好幾條穿越野獸森林的路線…

活動設計



秘密地圖

- ① 選擇闖關路線的方式 (學習單)
2 個不同高度的跳躍、2 種不同方向的閃躲方式
- ② 各組小勇士依照自身的能力去決定的動作
- ③ 進行討論、創作與練習
- ④ 將最佳穿越路線畫下來

學習單



小勇士探險之「拯救公主」學習單

● 關卡 1	● 關卡 2	● 關卡 3	● 關卡 4
<input type="checkbox"/> 跳躍	<input type="checkbox"/> 跳躍	<input type="checkbox"/> 跳躍	<input type="checkbox"/> 跳躍
<input type="checkbox"/> 翻滾	<input type="checkbox"/> 翻滾	<input type="checkbox"/> 翻滾	<input type="checkbox"/> 翻滾

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、筆、橡皮擦、圓形標示墊

設備 | 墊上空間

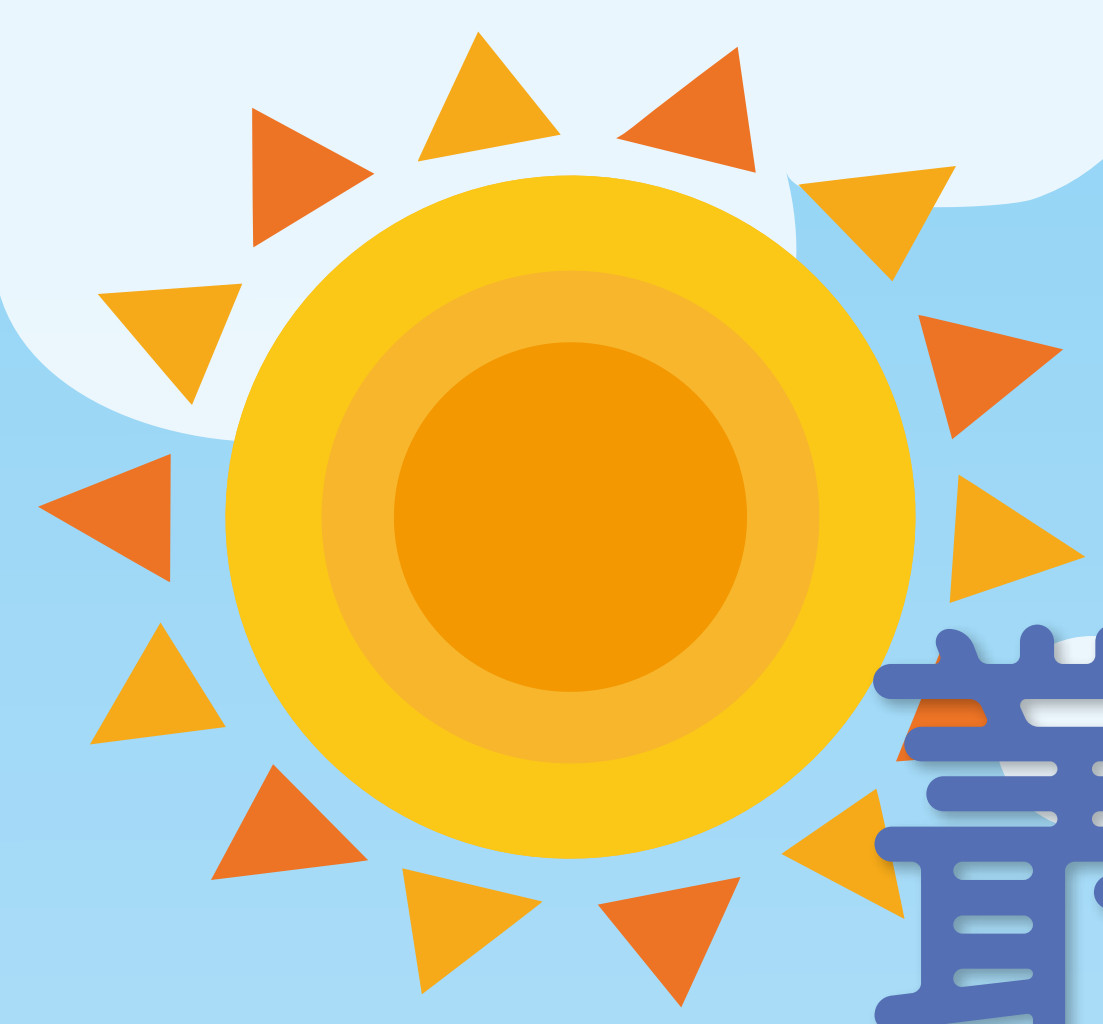
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 拯救公主



故事情境

跳躍翻滾模板 GBODY

為了能夠安全的穿越野獸森林，請小勇士們組成不同的「小隊」，由小隊長帶領小勇士們演練地圖上要走的最佳路線，以及遇到鱷魚及怪鳥時要做的閃避動作。

活動設計



找出最佳路線

- ① 小組依照畫出的最佳路線，佈置關卡順序
- ② 由小隊長帶領小勇士們演練要走的最佳路線
- ③ 小勇士們依序實際操作穿越路線的動作

學習單



小勇士探險之「拯救公主」學習單

● 關卡 1	● 關卡 2	● 關卡 3	● 關卡 4
<input type="checkbox"/> 跳躍	<input type="checkbox"/> 跳躍	<input type="checkbox"/> 跳躍	<input type="checkbox"/> 跳躍
<input type="checkbox"/> 翻滾	<input type="checkbox"/> 翻滾	<input type="checkbox"/> 翻滾	<input type="checkbox"/> 翻滾

器材 / 設備 其他資源



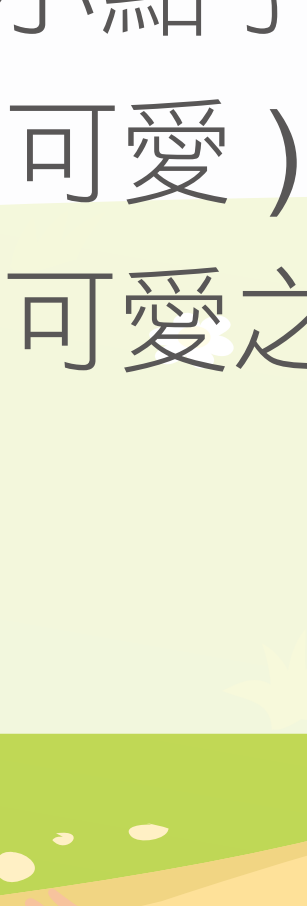
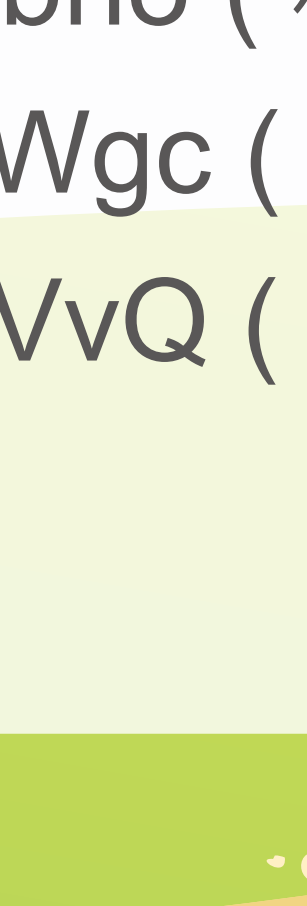
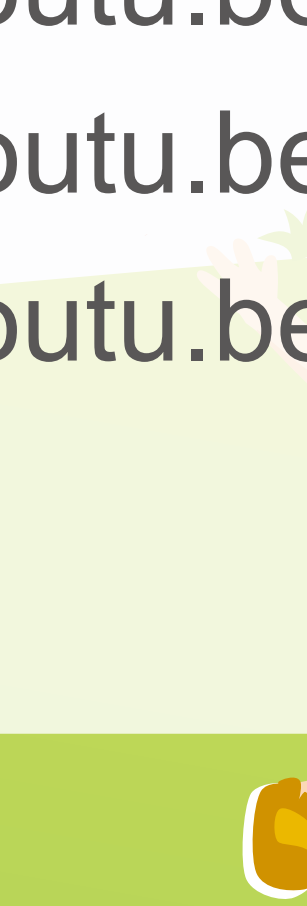
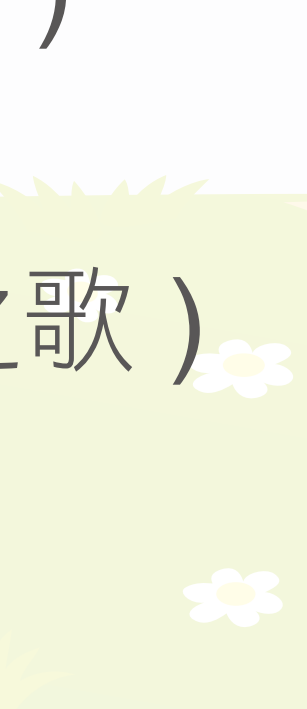
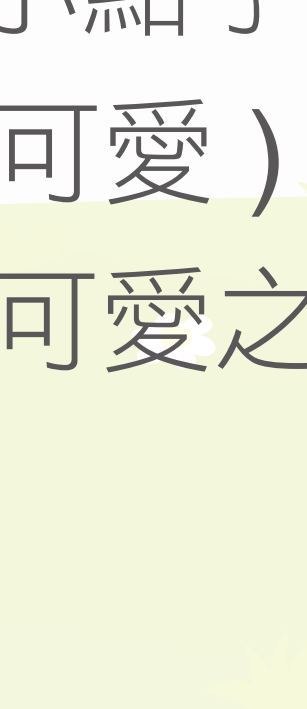
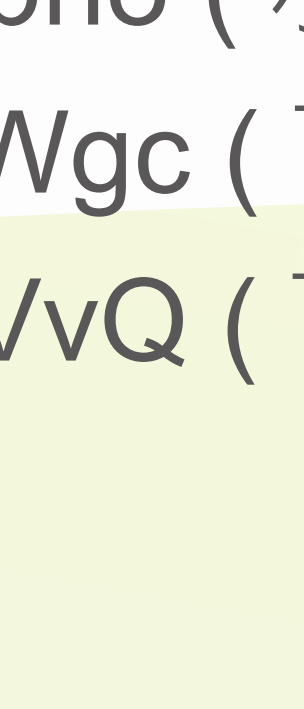
器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、筆、橡皮擦
設備 | 墊上空間

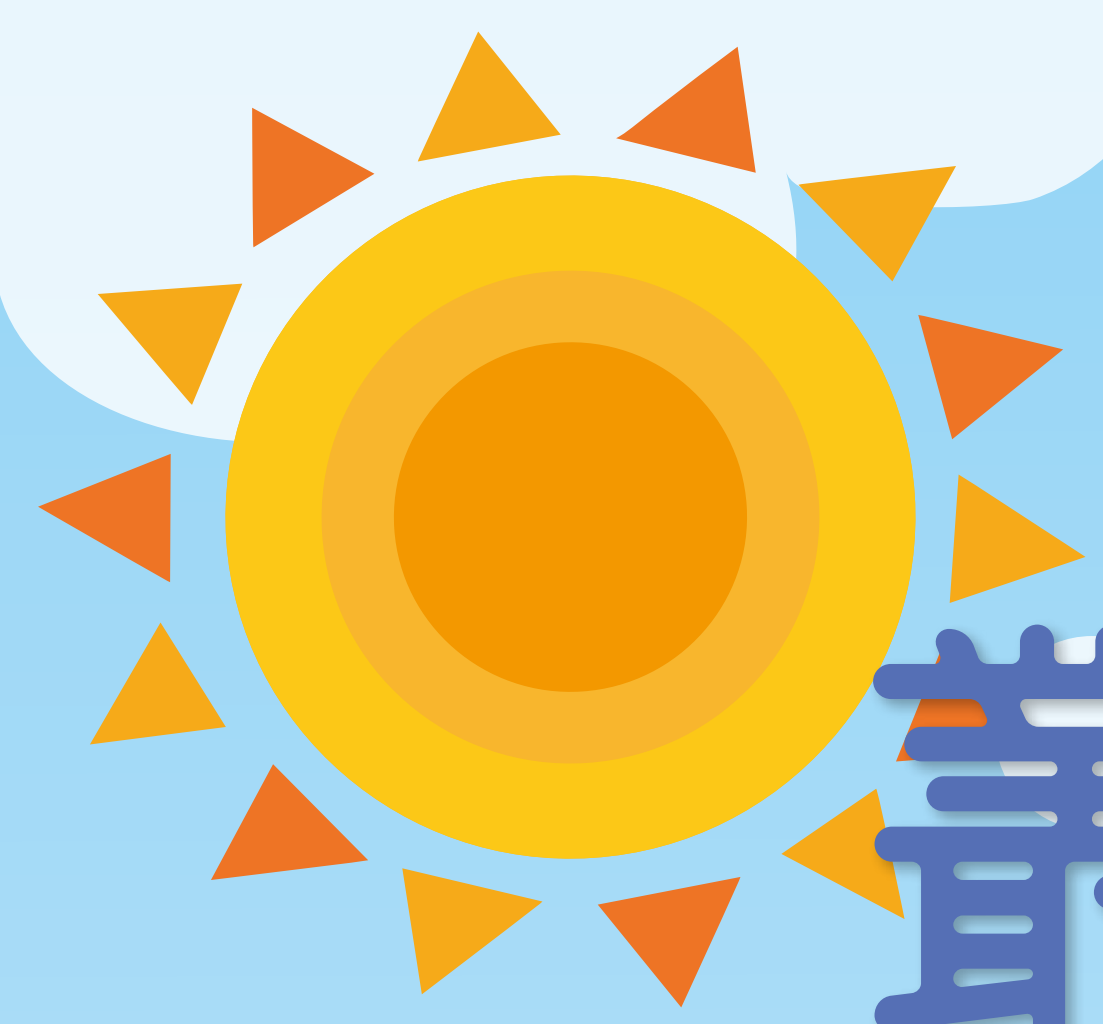
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)





叢林探險 — 拯救公主



故事情境

跳躍翻滾模板 GBODY

接下要輪流出發去救公主了，請小勇士們組成不同的「小隊」，由小隊長帶領小勇士們小心地穿越與通過，千萬不要掉入鱷魚的嘴巴，也不要被大怪鳥攻擊。

最後，公主安全地被救出了，謝謝小勇士們的協助！

活動設計



出發救公主

- ❶ 由小隊長帶領小勇士們出發救公主
— 進行動作展演
- ❷ 欣賞各組的動作組合，比較與自己動作的異同
- ❸ 討論與分享
— 讓同學發表小組討論前後的動作差異？
— 哪一組的路線動作最有創意？

學習單



想一想 寫寫看

- Q：你 / 妳覺得小論之後，自己的動作有沒有不一樣？
- Q：你 / 妳哪一組的路線最有趣、最好玩？

器材 / 設備 其他資源



器材 | 手機、藍芽喇叭 / CD、手提音響、筆、橡皮擦
設備 | 墊上空間
其他資源 | 音樂：

<https://youtu.be/d9WsJ-mzbho> (小點子)

<https://youtu.be/4Y7mnTrvWgc> (可愛)

<https://youtu.be/xZTjcEaWVvQ> (可愛之歌)

