

114學年度新進國小幼兒園健康促進推動成果

計畫參與期間：114年8月31日~115年6月30日

臺南市新營區新進國民小學幼兒園積極推動健康促進教育，以「**視力保健、營養教育、事故傷害防制、健康體能、自我管理**」**五大核心議題為主軸**，透過生活化、遊戲化及多元化的課程設計，培養幼兒良好的健康習慣。在視力保健方面，落實「3010 護眼原則」與戶外活動，降低幼兒長時間近距離用眼情形；營養教育則結合繪本、種植活動及健康飲食體驗，引導幼兒建立均衡飲食觀念。事故傷害防制教育透過情境模擬與安全演練，提升幼兒自我保護能力與危機意識；健康體能部分，規劃體能闖關、律動遊戲與戶外探索活動，增進幼兒肌力、協調性與運動興趣。此外，也重視幼兒自我管理能力的養成，從生活作息、情緒表達到衛生習慣，皆融入日常教學中，培養孩子獨立自主與負責任的態度。透過教師、家長與社區共同合作，營造健康、安全、快樂的學習環境，讓幼兒從小建立正確健康觀念，為未來成長奠定良好基礎。透過多元活動與持續推動，讓幼兒從小建立正確健康觀念與良好生活習慣。



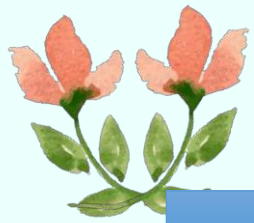
幼兒園基本資料(114學年度)

班級名稱	藍天班	彩虹班	太陽班	總計
班級人數	19	22	23	64
幼童年齡	3~4	4~5	4~5	
大班	0	14	10	34
中班	2	8	13	20
小班	17	0	0	14
教保服務人員數	3	2	2	7

召開第一次健康促進會議114.8.1



共同擬定健康促進Protocol



➤ Protocol：根據議題相對應的Protocol

➤ 面向一：幼兒園健康政策

- ✓ 目標：幼兒園重視健康體能活動
- ✓ 策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動
- ✓ 檢核指標：具體明確的指標內容

1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

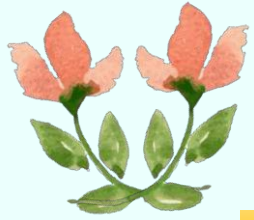
- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

1-2.幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法。

- 1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

健康體能





Protocol：根據議題相對應的Protocol(健康體能)

➤ 面向二：幼兒健康技巧和行為

- ✓ 目標：養成幼兒定時定量運動習慣
- ✓ 策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處
- ✓ 檢核指標：

1-1.幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加

- 1.團討時，孩子能說出運動帶來的好處(紀錄於教學日誌中)。
- 2.一班每月增加3-5名分享好處的孩子。

健康體能





➤ Protocol：根據議題相對應的Protocol(健康體能)

➤ 面向三：家庭溝通和社區資源

✓ 目標：養成家庭動態生活習慣

✓ 策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

✓ 檢核指標：

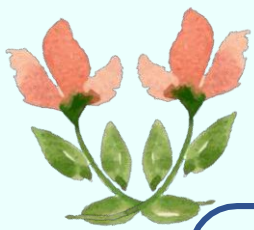
1-1.幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.準備不同內容或活動的體能包，讓孩子每週可借回。

2.請家長將孩子使用體能包的活動照上傳至學校FB，

配合執行的家長每月增加10%。






幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

★藍天班

幼兒園健康政策執行現況(幼)

活動區間	4/1-4/30		設計者	吳婉韻
活動設計內容				
日期	活動名稱	活動內容說明	使用器材	學習指標
1		<p>一、暖身運動</p>  <p>二、(如範例圖)雙腳輪流踩著呼拉圈向前走(這是移動性),且不會踩到呼拉圈外面(這是穩定性),並完成老師指令(這是協調性)</p> <p>三、緩和活動</p>	呼拉圈數個	<p>身-大-1-1-1 覺察身體在移動性動作協調性</p> <p>身-中-1-1-1 覺察身體在移動性動作協調性</p>

設計大肌肉活動，經訪輔委員給予建議後進行修正，使活動設計更符合幼兒發展需求。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行現況(幼)

4/15		<p>1.暖身活動</p> <p>2.兩人一組，分別用手抓住飛盤邊緣，以一前一後方式，沿著跑道往前走，走到三角錐後，兩人交換方向再走回來，傳給下一組。</p> <p>3.兩人一組，分別用手抓住飛盤邊緣，以側走方式，沿著跑道往前走，走到三角錐後，再走回來，傳給下一組。</p> <p>這樣的設計是合作遊戲的情境，建議指標調整或是修正設計；”抓住飛盤”活動無法符應指標所提的”敏捷使用”</p> <p>4.緩和運動。</p>	飛盤、三角錐	<p>敏捷使用工具或</p> <p>身-大-敏捷使用工具或</p>
4/15	抓緊	1.暖身活動。	飛盤、三角錐	身-中。

設計大肌肉活動，經訪輔委員給予建議後進行修正，使活動設計更符合幼兒發展需求。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

★太陽班

幼兒園健康政策執行現況(幼)

		手將大龍球環抱起來，以側走方式前進，至終點後同樣抱走折返至起點交給下一組。 4.緩和運動。	材、工具或器材
12	抱丟大龍球	1.暖身活動。 2.雙手將大龍球環抱起來向前丟，並追上大龍球，重複抱丟動作至終點，再一樣以抱丟的動作回來至起點交給下一位。 3.緩和運動。	大龍球 依據指標“各種素材...”提醒不宜只有一大龍球，可在活動3加入其他器材
13	反手推大龍球	1.暖身活動。 2.兩手手掌向外翻、手指方向向下往前推大龍球，邊走邊推至至終點，再走推回至起點交給下一位。	大龍球 依據指標“各種素材...”提醒不宜只有一大龍球，可在活動3加入其

設計大肌肉活動，經訪輔委員給予建議後進行修正，使活動設計更符合幼兒發展需求。

幼兒園健康政策成效評估(輔)

- 1.為提供適齡適性的健康體能活動，建議依分齡學習指標設計大肌肉活動。並協助檢視活動內容，提供建議。
- 2.針對藍天班老師部分說明著重在一些名詞的說明上，透過對指標的了解，幫助老師可以設計更適合幼兒進行的活動；對彩虹班和太陽班兩班，則著重在學習指標和活動間的符應狀況，提醒老師要注意課程意圖是否有落實執行。
- 3.後續再透過執行↔調整的來回修正歷程，找出更適齡適性的活動。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

★藍天班

幼兒園健康政策執行現況(幼)



設計以運動為主題，遊戲為方法的活動，以呼拉圈為定點，雙腳開合跳，跳進跳出，訓練雙腳肌耐力，在穩定性動作中練習平衡與敏捷。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行現況(幼)



設計以運動為主題，遊戲為方法的活動，讓幼兒高舉飛盤過頭，保持平穩直線前進，提升幼兒在移動性動作中的協調度。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

★太陽班

幼兒園健康政策執行現況(幼)



設計以運動為主題，遊戲為方法的活動，讓幼兒邊蹲下邊滾球S型前進，挑戰保持身體平穩，訓練大腿肌耐力，培養幼兒在移動性動作中協調與平衡。

幼兒園健康政策成效評估

透過老師預設的活動設計，執行過程中，老師會逐步修正活動內容，讓孩子依自己能力挑戰。活動中，老師提供的設計具遊戲的趣味性，幼兒能透過遊戲很快地投入運動之中。建議老師在運動中，可以思考如何在穩定性、移動性和操作性三個面向中聚焦某一能力，去規劃由易至難的活動內容。



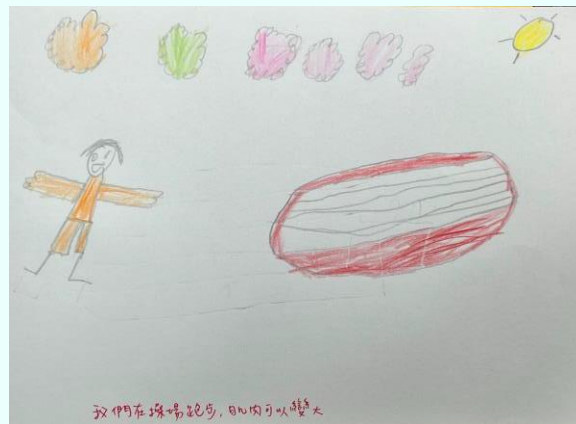
幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1. 教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

★藍天班

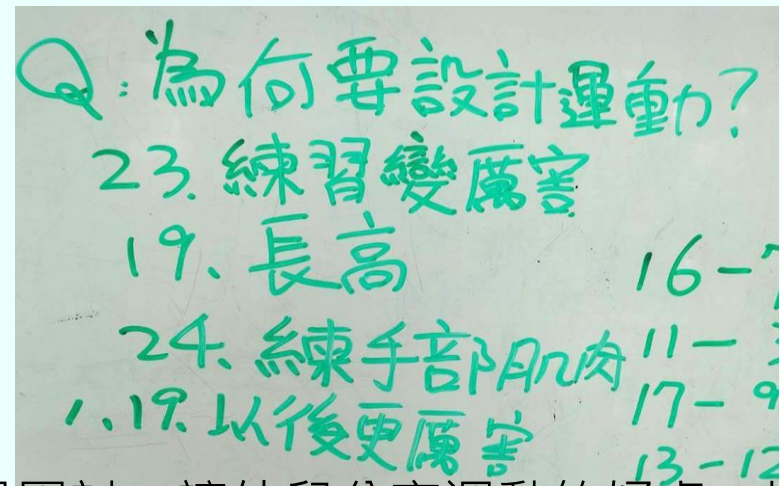
幼兒健康技巧和行為執行現況(幼)



透過圖像符號紀錄，幼兒畫下運動對自己有什麼幫助，例如：可以變強壯、長肌肉。

★彩虹班

幼兒健康技巧和行為執行現況(幼)



透過團討，讓幼兒分享運動的好處，以提升幼兒對運動的興趣。



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1. 教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

★太陽班

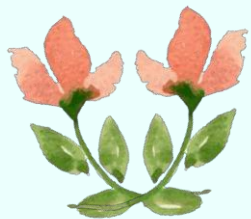
幼兒健康技巧和行為執行現況(幼)

透過團體討論，初步有幼兒可以說出自己對於運動好處的想法，也傾聽他人的分享，學習並提升幼兒對運動的興趣。



幼兒健康技巧和行為成效評估(輔)

老師透過與幼兒的對話或記錄，了解孩子對健康體能活動與身體關係的概念，也藉由對運動好處的瞭解幫助孩子更樂於參與體能活動。提醒老師在執行過程中，除了兼顧趣味性外，也要引導孩子執行有健康體能效益的動作，幫助孩子在進行活動之計是真正有運動的感覺，而不是僅遊戲的感覺。



幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

★藍天班

家長溝通和社區資源執行現況(幼)

邀請家長參加母親節闖關活動，親子一起練習鑽、爬等移動性的動作，穿越海底隧道，完成保衛隊拯救海龜的任務，完成任務者獲贈海龜吊飾一隻。



★彩虹班

家長溝通和社區資源執行現況(幼)

鼓勵家長利用假日帶幼兒參與小小奧林匹克運動會，進行健走活動，走完全程可得紀念獎牌。





幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

★太陽班

家長溝通和社區資源執行現況(幼)

鼓勵家長利用假日和幼兒一同參與小小奧林匹克運動會，藉由健走、遊戲闖關等活動促進親子的運動能力與感情，闖關成功可獲精美獎品。



家長溝通和社區資源成效評估(輔)

老師提供各種親子體能活動的機會，例如節慶活動、社區舉辦的健走...家長也多能配合參與。透過家長的回饋，可以看出孩子在假日期間也有持續體能活動的機會。

召開第二次健康促進會議114.12.8

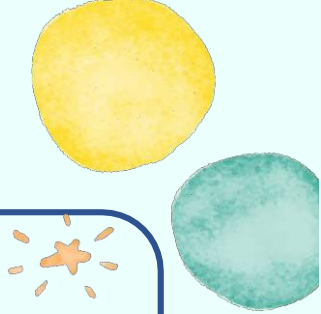


各班分享前後測成效分析及執行困境



老師分享如何運用繪本執行健康體能活動

幼兒園健康政策執行現況與分析(幼)



健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

1.設計相關活動，每個月討論並修正。

★藍天班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

每月規劃的大肌肉活動，執行前會先和訪輔老師做討論，依老師的建議做活動內容的調整；活動執行過程中會適時依照孩子的能力做滾動式的修正，使活動規劃更符合幼兒的適齡適性發展。事後會將執行時遇到的困難或發現，記錄在教學週誌上或是教學研討會上提出討論與分享，作為下次活動設計的調整方向。

06/27	反手推大龍球。	1.暖身活動。 2.兩手掌向外翻、手指方向向下往前推大龍球，邊走邊推至至終點，再走推回至起點交給下一位。 3.重複活動2反手推大龍球動	大龍球、三角錐。	身-大-2-2-1.敏捷使用各種素材、工具或器材 身-中-2-2-1.敏捷使用各種素材、工具或器材。	1234 注意這個方式，可能造成手容易運動傷害。
		作至終點時，挑戰是否能擊倒以保齡球瓶。(以三角錐替代擺放)。 3.緩和運動。			1234 幾秒鐘前三角錐的重心更穩，和保齡球瓶相比，應該不容易擊倒。
06/28	拍舉大龍球。	1.暖身活動。 2.將大龍球拍起舉高後撤下，	大龍球、滑溜布。	身-大-2-2-1.敏捷使用各種素	

幼 幼 兒 園 健 康 政 策 執 行 現 況 與 分 析 (幼)

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

1.設計相關活動，每個月討論並修正。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

★每個月都有設計大肌肉活動，並將活動設計表和訪導員討論，參考訪導員所提供之建議，修正活動設計內容，使活動規劃更符合幼兒的適齡適性發展。

★每天規劃大肌肉活動時間，執行活動設計，並將紀錄執行過程遇到之困難，在教學研討會和團隊分享，及討論調整的方向。

		4.緩和運動。		
05/03	推滾大龍球。	1.暖身活動。 2.兩手掌向外翻、手指方向向下往前推大龍球，邊走邊推至終點，再走推回至起點交給下一位。	大龍球。	身-中大-1-3-3。 覺察身體活動安全的距離。

的技巧分享給同儕，讓學習區有發揮鷹架學習的作用，也顯示C6的人際互動技巧有所進步。

4. 在大肌肉活動的執行部分，因本週遇到梅雨季來臨，有降雨或場地濕滑等問題，若改成室內活動，那在球方面的運動似乎較有受限，因孩子的活動空間較小，移動範圍較受限制，踢或丟擲等活動設計就不適宜，所以會調整大肌肉活動設計的計畫表，讓活動規劃是比較適合在室內場地進行的。

(三)幼兒觀察記錄

惟歎這學期在課堂上的專注力時好時壞，若有專心聽講，在聽介紹說明時，惟歎會思考可能遇到的困難，事先就提問，所以接續的活動都沒有問題，但若是分心，就可能連要拿什麼東西做重組了沒聽，如：要拿什麼材料做什麼，其他孩子會自動去拿，惟歎會到去以後，

幼兒園健康政策執行現況與分析(幼)

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

1.設計相關活動，每個月討論並修正。

★太陽班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

設計5月的大肌肉活動，依照班級孩子調整活動順序與內容，並經由訪輔委員給予建議後進行二次修正，使活動設計更符合幼兒發展需求。

05/24	三、緩和活動。 一、暖身運動。 二、主要活動。 1. 跨越跳：放置一排呼拉圈，圈與圈間留有距離，單腳向前跨越呼拉圈跳，至終點後再跳回來。 2. 重複上述活動內容，加入將球放在頭上，單手或雙手扶住跳躍。	呼拉圈數個、球數個。	身-中-2-2-1。 敏捷使用各種素材、工具或器材。 身-小-2-2-1。 平穩使用各種素材、工具或器材。
05/27	三、緩和活動。 一、暖身運動。 二、主要活動。 1. 青蛙跳：站在呼拉圈內，雙腳打開在外側，雙手碰地蹲下後向上跳，前進跳躍一排呼拉圈至終點再跳回。	呼拉圈數個、球數個。	身-中-2-2-1。 敏捷使用各種素材、工具或器材。 身-小-2-2-1。 平穩使用各種素材、工具或器材。

幼兒園健康政策執行現況與分析(幼)

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次的教學研討會分享執行成果並調整。

★全園性

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

5月份的教學研討會中，各班分享這二個月來執行健康體能活動的成效或是困境，也提出問題相互交流討論調整，其中彩虹班提到幼兒對飛盤的投擲一直無法做到位，孩子因挫敗而失去信心，藍天班則建議可以先採直立式拋接，待幼兒學會控制手腕的力道和手眼協調比較熟練時再練習平射的拋接。



幼兒園健康政策執行成效

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次的教學研討會分享執行成果並調整。

幼兒園健康政策執行成效評估(輔)

園方透過設計相關活動，不斷做滾動式修正，可以看到設計內容更具適齡適性的規劃。而執行過程中也可進行動態課程做滾動式修正，並於教學研討會中分享執行經驗，成為共學、共好的執行成效。



幼兒園健康政策執行現況與分析(幼)

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-2.幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

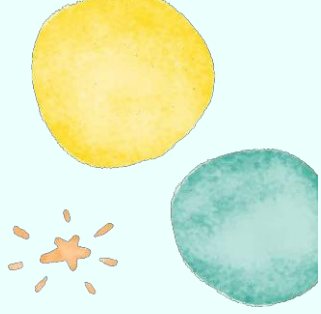
★藍天班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

依據飛盤的特性，讓幼兒以遊戲方式進行運動，同時結合穩定性、移動性及操作性動作，如幼兒將飛盤舉高當作盤子移動至定點時，須將手臂舉高過耳朵，調整手掌的位置保持平衡才不會掉落；將飛盤夾在雙腿中兔子跳至定點時，孩子須練習控制夾緊的力道，才能順利移動；合作傳接飛盤時，需練習調整射出的角度或是距離才能完成傳接活動，透過實際的操作，幼兒練習如何穩定的移動，並在合作遊戲中學習互相配合、溝通與協調。



幼兒園健康政策執行現況與分析(幼)



健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-2.幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

利用球的特性以及大小不同的體積和重量等特質，讓孩子覺察身體在移動性和穩定性動作中會有不同表現，並在過程中調整自身的動作，以保持協調性，如：拍球除了需要手的動作，也要身體保持穩定，讓拍下的角度和力量保持平穩，才能慢慢達成連續拍球。此外，在活動前說明提醒活動安全守則，例如：大龍球較有重量，在傳球遊戲中，不能用丟的，要確定對方已接手，自己才能放手。



幼兒園健康政策執行現況與分析(幼)

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-2.幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

★太陽班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

以呼拉圈為工具，進行各式各樣不同的活動，讓幼兒能夠熟練並敏捷使用器材，同時學習到基本動作如跳、爬、滾、跑……進而發展更上一層樓的挑戰（像是跳——可以有雙腳跳，也可以嘗試單腳跳），從中培養幼兒運用呼拉圈時，身體需具備的移動性和穩定性能力。另外，還有許多和同儕的合作活動，考驗幼兒兩人一組如何去協調各自的身體動作，完成活動任務，與小夥伴一同在遊戲中開心運動。



幼兒園健康政策執行成效(輔)

健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

檢核指標：1-2.幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

幼兒園健康政策執行成效評估

班上老師一開始在大肌肉活動進行中已重視經由遊戲方式進行。輔導中，再介紹相關參考書籍《可愛動物操》、《身體就要這樣動》和《幼兒身體動作課程資源分享》等書，提供老師更多活動的參考，再利用繪本《母雞羅絲去散步》，帶領老師如何利用繪本的劇情和孩子一起進行基本動作的練習。讓老師知道遊戲融入大肌肉活動有更多遊戲策略，能融於各領域進行。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析(幼)

健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

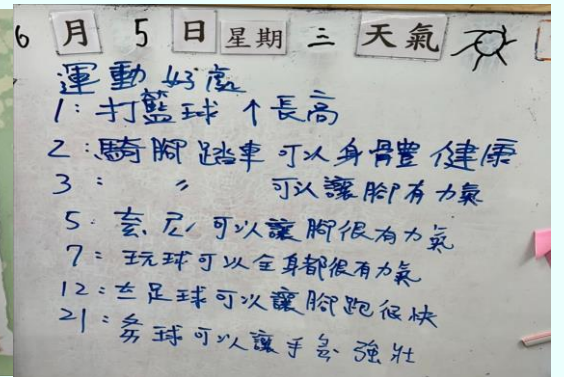
檢核指標：**1-1.幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加**

- 1.團討時，孩子能說出運動帶來的好處(紀錄於教學日誌中)
- 2.一班每月增加3-5名分享好處的孩子

★藍天班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

利用晨光時間和幼兒進行大肌肉活動分享與團討時，發現有7-8位的孩子能敘說運動帶來的好處，而且分享的面相已擴及家裡做的運動，如騎腳踏車、跳繩...等，有將近10位孩子也利用圖像記錄畫出自己最喜歡的運動，做成藍天班運動小書，顯示幼兒對運動帶來的好處有了不同的體驗和感受。兩個月下來分享人數已經明顯增加至16位孩子有感受。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析(幼)

健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

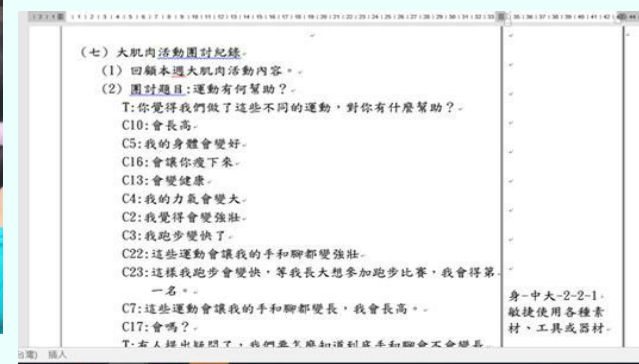
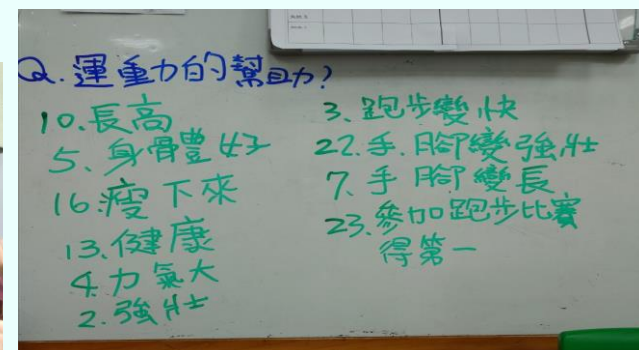
檢核指標：1-1.幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加

- 1.團討時，孩子能說出運動帶來的好處(紀錄於教學日誌中)
- 2.一班每月增加3-5名分享好處的孩子

★彩虹班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

每週和幼兒進行團討，回顧大肌肉活動的內容，並請幼兒分享運動可以有什麼好處，並將團討內容記錄在週誌中，上次有4位幼兒分享，這次有10位幼兒分享，總共有將近14位孩子能說出運動的好處，且分享的內容有所不同，顯示幼兒對運動帶來的好處有了不同的體驗和感受。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析(幼)

健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

檢核指標：1-1.幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加

1.

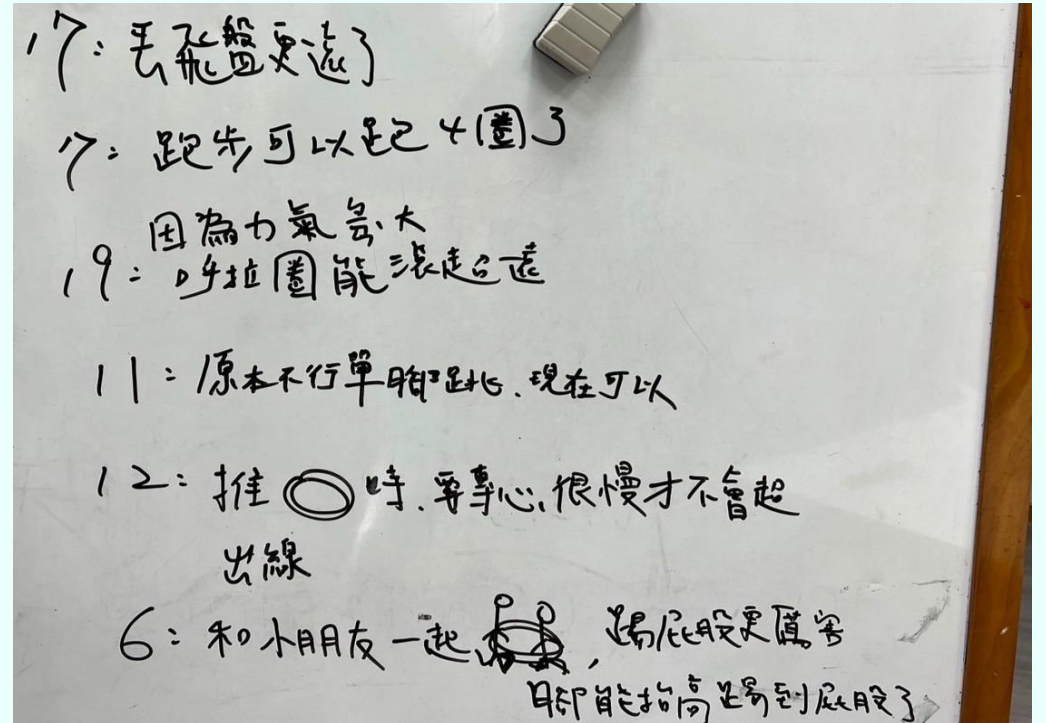
團討時，孩子能說出運動帶來的好處(紀錄於教學日誌中)

2.一班每月增加3-5名分享好處的孩子

★太陽班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

運用大肌肉活動進教室喝水的時間，和小朋友一同討論運動帶來的好處，以及針對這個月的活動，想一下最近做的呼拉圈遊戲讓自己哪裡變得更厲害了呢？孩子們一開始講不出個所以然，可能是小班比較無法清楚表達，需要老師不斷去示範描述和引導，並針對回答深入詢問，慢慢有將近5-6位孩子可以說出運動對自身帶來的影響，明顯比上個月只有1-2位分享，有感受體會的孩子已慢慢再增加。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

檢核指標：1-1.幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加

1.

團討時，孩子能說出運動帶來的好處(紀錄於教學日誌中)

2.一班每月增加3-5名分享好處的孩子

幼兒健康技巧和行為執行評估說明(輔)

在老師分享執行歷程中，可以看出因為豐富健康體能活動中，老師們對引導孩子說出運動的好處時，孩子更能透過自身的感受說出個人經驗，這樣的一個分享機會，不僅讓其他還無法說出好處的孩子有想積極參與運動的動力，也能讓孩子有練習口語表達的機會。而幼兒的熱烈參與，更能幫助老師覺察到後續幼兒的學習需求。



家長溝通和社區資源執行現況與分析(幼)

健康促進面向三：家長溝通和社區資源

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.準備不同內容或活動的體能包，讓孩子每週可借回

2.請家長將孩子使用體能包的活動照上傳至學校FB，配合執行的家長每月增加10%

★藍天班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

透過每週日常的出汗性大肌肉運動照片分享，也邀請家長將幼兒在家運動或使用體能材料包運動的照片上傳至班級群組或是FB，善用集點的獎勵制度，鼓勵家長和幼兒利用課餘時間嘗試各種運動，有益身心健康。從上傳的頻率可以看出從最初只有3-4位家長配合，到5月底已增加10%執行率，約10位親子願意配合執行體能活動。

班級訊息：

1. 113 議長盃「南紙風采」繪畫比賽，請踴躍報名參加，相關訊息請參閱班群組海報。
2. 近日流感、腸病毒疫情不斷升溫，請多留意孩子的個人衛生及健康生活，若有發燒請在家休息，避免交叉感染。
3. 本週起請家長協助蒐集和孩子在家運動的照片(如：打球、騎腳踏車、健走、玩飛盤、跳繩...等)，請上傳班群組相簿裡，只要有運動隨時都可上傳。



家長溝通和社區資源執行現況與分析(幼)

健康促進面向三：家長溝通和社區資源

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.準備不同內容或活動的體能包，讓孩子每週可借回

2.請家長將孩子使用體能包的活動照上傳至學校FB，配合執行的家長每月增加10%

★彩虹班

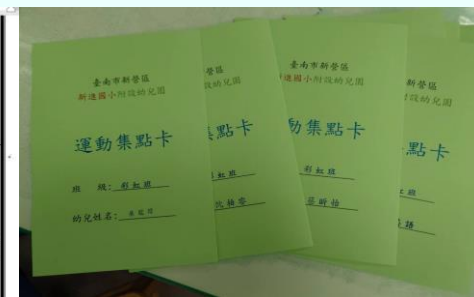
家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

透過每週發回的週報，鼓勵家長假日帶幼兒一起自主運動或使用體能包運動，並提供運動照片，老師在學校進行分享和鼓勵，提升家長假日和幼兒運動的動機。起初只有2位家長上傳照片，至5月時，另有4位家長上傳，已增加10%執行率，有提供照片的幼兒，會在班上進行表揚，並增加集點數，點數日後可換禮物。



班級訊息：

1. 發下第15、16週午餐表，不用帶回囉！
2. 本週帶回寢具、漱口用具回家清洗。
3. 發下姓名學習單，星期一繳回，請在家好好練習囉！
4. 為了促進孩子的健康，除了在學校有固定的大肌肉時間外，希望爸爸妈妈假日在家也可以陪孩子運動，至少30分鐘的活動囉！本週我們在學校與孩子玩的體能器材是呼拉圈及球，若是家裡有器材的話，請跟孩子一起玩並拍照上傳群組跟老師分享囉！



忻頤說要傳給老師

19:03

家長溝通和社區資源執行現況與分析(幼)

健康促進面向三：家長溝通和社區資源

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.準備不同內容或活動的體能包，讓孩子每週可借回

2.請家長將孩子使用體能包的活動照上傳至學校FB，配合執行的家長每月增加10%

★太陽班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

每星期我們都會發週報給予家長了解幼兒在學的學習，其中涵蓋每日大肌肉時間的分享照片與說明。除了在學校中的運動，我們邀請家長可以踴躍在班級群組分享放學及假日期間的運動照片，最初只有1-2位家長分享，持續鼓勵親子一起運動後，逐漸又增加了2-3位家長上傳，有完成分享的幼兒還能集點兌換小禮物，期望以此方式共同促進家長與幼兒身心健康與感情。

班級訊息：

- 依照固定每兩週寢具清洗時程，週五讓孩子帶寢具回家，下週一再帶來。
- 請家長和孩子一同閱讀本週借閱書籍，完成《我愛閱讀》，下週一一起交回。
- 孩子除了每日的大肌肉時間，在家也可以和家長一起運動，親子共同促進健康與感情，若家長有親子、孩子在家運動照片，歡迎上傳至班級群組哦！

日期	運動項目	集點處	日期
6/5	滑步車	園	
6/8	騎腳踏車	園	
6/5	騎腳踏車	園	
6/12	公園運動玩滑步車	園	
	騎腳踏車 親子運動	園	
6/15	伏地挺身跟哥哥一起做	園	

大家一起來運動！



家長溝通和社區資源執行成效

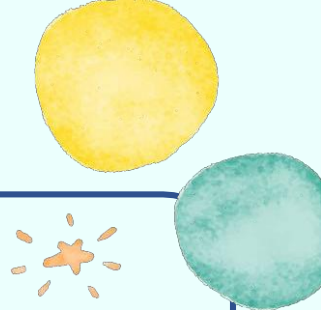
健康促進面向三：家長溝通和社區資源

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

檢核指標：1-1.幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.準備不同內容或活動的體能包，讓孩子每週可借回

2.請家長將孩子使用體能包的活動照上傳至學校FB，配合執行的家長每月增加10%



幼兒園健康政策執行成效評估

園方透過相關經費添置相關器材，和整理器材，思考取用的便利性和使用率，讓進行體能活動時更順暢、方便。這也是新進附幼的優勢。另外，設置體能包，讓家長可以在假日時也能有器材與幼兒共同進行體能活動，持續體能活動。





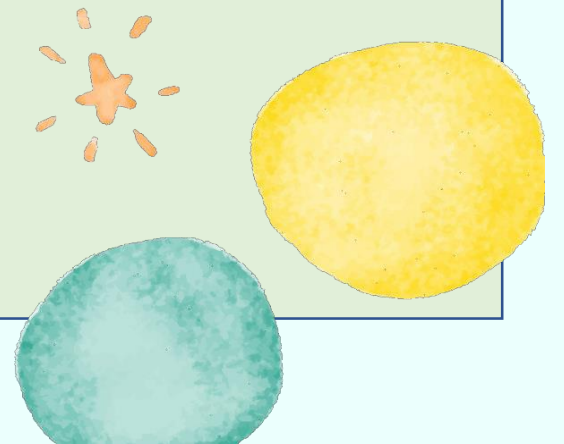
反思輔導改善策略

空間方面：

看似有很多可以使用的場地，但使用前、和使用過程都會受限國小的作息，難以將體能活動的情境營造成多元、常態的樣態。建議除了有機會就跟國小做溝通外，老師可以先用較小、較輕，方便師生一起搬運的體能器材豐富體能活動；此外跳脫體能場域的方框，依場地的特色設計體能活動，例如模仿繪本母雞羅絲去散步，利用逛校園練習基本動作；遊樂場加入器材(如呼拉圈)進行穩定性、移動性和操作性活動...

教師方面：

因受限空間，所以設計課程上挑戰度較高，老師可以多透過共享機會，參考訪輔委員提供的書單，集思廣益設計更豐富的活動。



召開第三次健康促進會議115.1.20



同校長討論執行困境與調整策略



老師透過體驗活動引導老師自我檢核
並修正教學課程



➤ Protocol：修正與討論上學期的健康議題

➤ 面向一：幼兒園健康政策

✓ 目標：幼兒園重視健康體能活動

✓ 策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

✓ 檢核指標：具體明確的指標內容

1-1.幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

1.設計相關活動，每個月討論並修正。

2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

1-2.幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。



➤ Protocol：修正與討論上學期的健康議題

➤ 面向二：幼兒健康技巧和行為

✓ 目標：養成幼兒定時定量運動習慣

✓ 策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

✓ 檢核指標：

1-1.幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加

1.一班每月增加3-5名幼兒，在團討時能分享運動帶來的好處(紀錄於教學資料中)。

2.每班每月分享一張有關健康體能活動好處的經驗圖表。

3-1.幼兒參與健康體能的時間增加

1.提供體能包或相關體健資訊，增加在家參與健康體能活動的時間

3-2.積極參與健康體能活動的幼兒數增加

1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。





➤ Protocol：修正與討論上學期的健康議題

➤ 面向三：家庭溝通和社區資源

✓ 目標：養成家庭動態生活習慣

✓ 策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

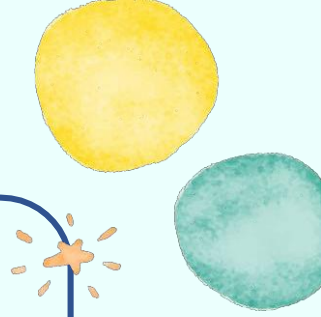
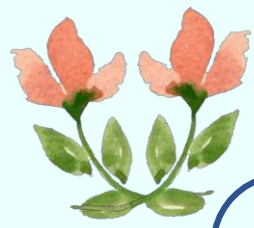
✓ 檢核指標：

1-1.幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.鼓勵親子一起運動或借用體能包，每週增加2-3名落實執行親子體能活動的家長。

2.請家長將與孩子一同使用體能包的活動照上傳至班群或學校FB，配合執行的家長每月增加10%。

3.製作集點卡鼓勵積極參與體能活動的親子，每月頒獎一次。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

1.設計相關活動，每個月討論並修正。

2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

★藍天班

幼兒園健康政策執行規劃(幼)

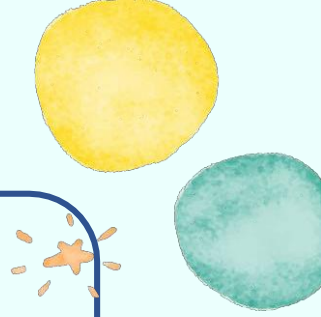
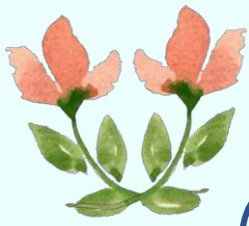
113 年第一學期·大肌肉活動設計表				
基本資料				
班級	藍天班	班級人數組成	中班 2 人，小班 17 人，共 19 人	
活動區間	9 月	設計者	許愛涵	
活動設計內容				
日期	活動名稱	活動內容說明	使用器材	學習指標
9/2	身體好好玩	1. 暖身活動。 2. 走線-以穩定的步伐走在線上，至三角錐後折返。 3. 跑步-以穩定的步伐跑在線上，至三角錐後折返。 4. 緩和運動。	三角錐	身-小-1-3-3 覺察身體活動安全的距離。 身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡與協調。
9/3		1. 暖身活動。 2. 大象向前走-其中一隻手當作象鼻子，一邊左右甩動，一邊向前	三角錐	身-小-1-3-3 覺察身體活動安全的距離。

同訪輔委員討論，依幼兒發展修正活動內容。

幼兒園健康政策建議(輔)

優勢：課程意圖有著重在安全(從指標上來看)，活動可以多一些安全的引導。

建議：缺少中班的課程意圖(請參酌分齡學習指標設計)，可以增加更多趣味性，例如音樂、故事引導...來吸引年齡偏小的幼兒，符合適齡適性原則。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

1.設計相關活動，每個月討論並修正。

2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

幼兒園健康政策執行規劃(幼)

★彩虹班

113 年第一學期·大肌肉活動設計表·

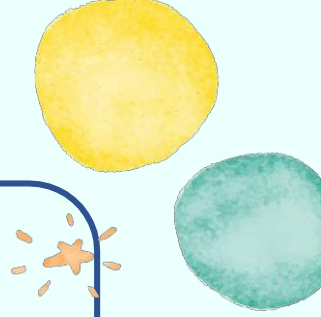
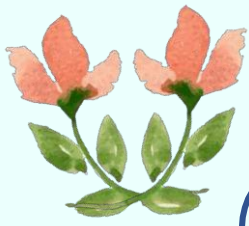
基本資料				
班級	彩虹班	班級人數組成	大班 14 人、中班 8 人，共 22 人	
活動區間	9 月	設計者	陳昱伶	
活動設計內容				
日期	活動名稱	活動內容說明	使用器材	學習指標
9/2	步	一、暖身運動。 二、麻繩擺地上成一直線，雙腳輪流走在線上，跨過三角錐再折返一次，並完成老師指令。 三、麻繩擺地上成一直線，手持飛盤成端盤子狀，雙腳輪流走在線上，跨過三角錐再折返一次，並完成老師指令。 四、緩和活動。	繩子、飛盤、三角錐。	身-中-1-1-1。 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性。
9/3		一、暖身運動。 二、麻繩擺地上成L線，雙腳輪流走在線上，跨過三角錐再折返一次，並完成老師指令。		身-中-1-1-1。 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性。

同訪輔委員討論，依幼兒發展修正活動內容。

幼兒園健康政策建議(輔)

優勢：活動方式簡單，從較基本的能力出發

建議：幼兒有兩個年齡層，課程設計應以兩個年齡層做不同程度的規劃(學習指標應參考分齡學習指標)，例如：匍匐前進的部分最好有不同距離的挑戰。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

幼兒園健康政策執行規劃(幼)

★太陽班

113 年第一學期·大肌肉活動設計表

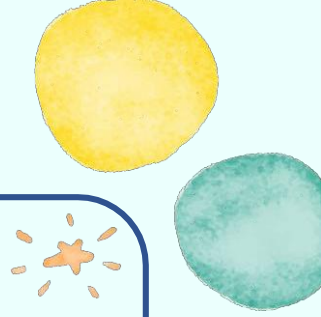
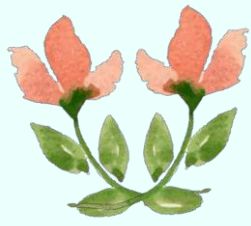
基本資料				
班級	太陽班	班級人數組成	中班 13 人，大班 10 人，共 23 人	
活動區間	9 月	設計者	林芳瑜	
活動設計內容				
日期	活動名稱	活動內容說明	使用器材	學習指標
09/02	跑跑跳跳	1. 暖身活動。 2. 每人發一塊巧拼墊，雙腳站在墊上，原地跑 20 下後再併跳 20 下。 3. 將全班巧拼墊圍成一圈，小孩在自己的墊上跑 10 下再跳 10 下最後一跳到右邊的墊子上，再重覆跑 10 跳 10，直到回到自己的墊子為止。	巧拼墊 23 塊	·身-中-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性 ·身-大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性。

同訪輔委員討論，依幼兒發展修正活動內容。

幼兒園健康政策建議(輔)

優點：活動安排由易至難，由個人到合作；從巧拼發展更多大肌肉活動的玩法。

建議：老師可以自己先嘗試玩看看是否能讓大班或是能力較佳的幼兒也有挑戰性和兼具趣味性；使用器材的活動(例如變羽球拍、抬球...)要先回歸到操作性動作是否是重點，若是老師的課程重點則要先探究參作的方式(不是單一，且要安全)。



幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

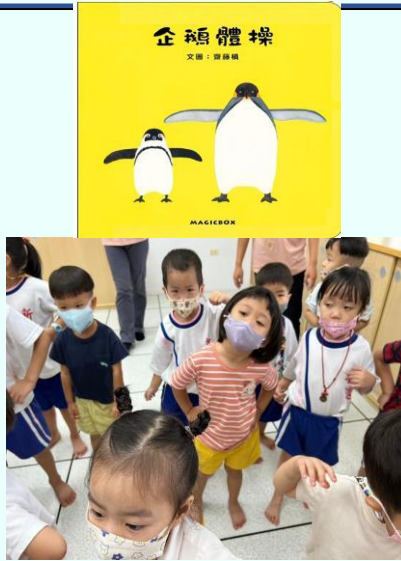
指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。

★藍天班

幼兒園健康政策執行規劃(幼)

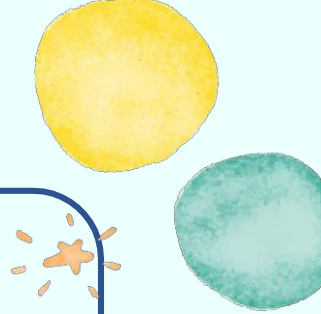
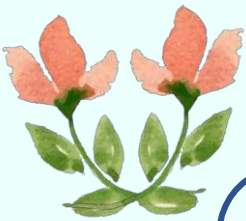


以繪本『企鵝體操』引導暖身活動，模仿各種動物的動作遊戲做走、跑、爬...等基本動作的練習，訓練身體的穩定度及協調性。

幼兒園健康政策建議(輔)

在老師進行自己教案設計中動物的模仿，帶領老師自身能實際進行活動下，才更能感受到體能活動中孩子的需求和融入遊戲後，增加趣味性的方法和魅力。也提醒老師可以透過自己的實作經驗，幫助老師規劃出更是齡適性的活動。





幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行規劃(幼)

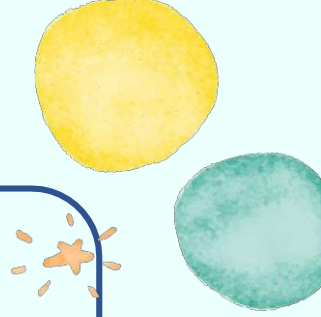
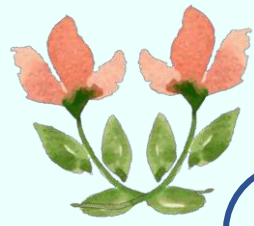


以律動歌曲-可愛動物體操為引導，讓孩子以不同的動物走路方式進行走在繩索上，增加趣味性。

幼兒園健康政策建議

面對無使用操作器材的活動，例如走線，建議老師可以透過距離拉長、速度加快或是融入節奏元素，來讓大肌肉活動有趣和挑戰性。





幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。

幼兒園健康政策執行規劃(幼)

★太陽班

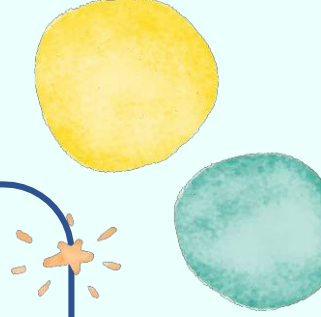
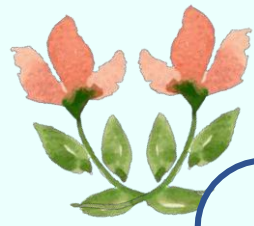


利用巧拼墊變化成不同種類的運動項目，如加長跳過就是巧拼跳遠，架高就是跨欄。

幼兒園健康政策建議)

巧拼是幼兒園活動中常見的器材，老師能透過自己的體驗活動之後，調整活動方式，使其更適合幼兒進行，從執行中也看到老師透過巧拼的組合變化，讓執行各項基本動作的能力鷹架，也讓活動內容突破一成不變，更有趣味性。





幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1. 教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

1. 一班每月增加3-5名幼兒，在團討時能分享運動帶來的好處(紀錄於教學資料中)。

2. 每班每月分享一張有關健康體能活動好處的經驗圖表。

1.

★藍天班

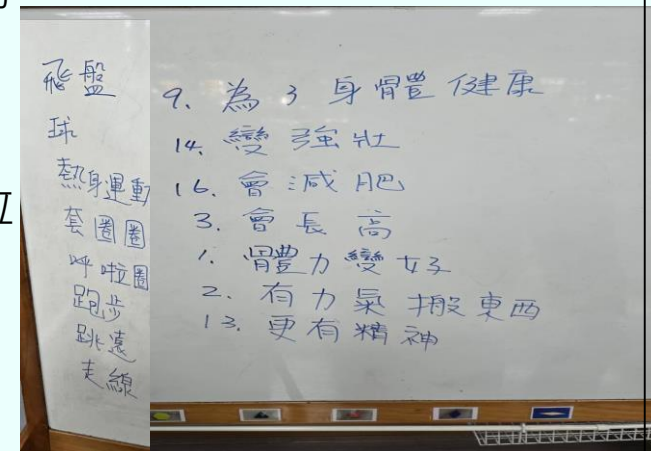
幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)

班上都是新生，團討時不太能說出運動對身體的好處，需透過老師引導，像是「跑步可以讓腳變得怎麼樣？」，幼兒才能說出變健康、變強壯之類的答案。

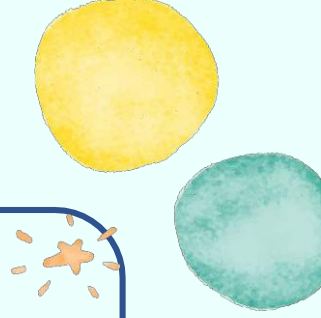
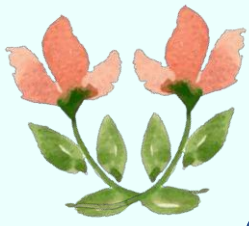


幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)

班上有1/3的新生，因此和幼兒進行團討，回顧大肌肉活動的內容，並請幼兒分享運動可以有什麼好處，大部分都是舊經驗的孩子在回答，這次有7位幼兒分享，除了一般可觀察到的變高變瘦之外，還有精神層面的分享，顯示幼兒對運動帶來的好處有了不同的體驗和感受。



★彩虹班



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

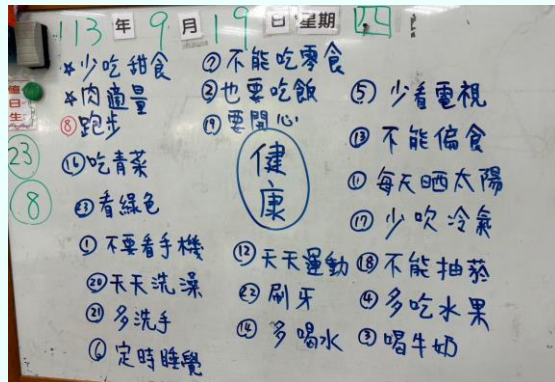
策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

- 1.一班每月增加3-5名幼兒，在團討時能分享運動帶來的好處(紀錄於教學資料中)。
- 2.每班每月分享一張有關健康體能活動好處的經驗圖表。

★太陽班

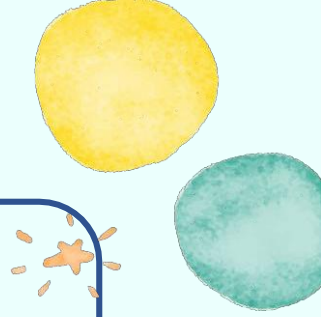
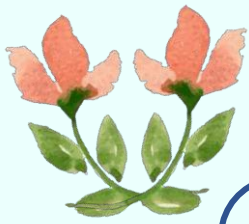
幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)



現在每次團討時小孩都很踴躍的發表意見，剛開學先分享要如何維持健康，約有1/3的幼兒都覺得運動能讓身體健康。

幼兒健康技巧和行為策略建議(輔)

老師透過記錄幼兒分享對騰活動的好處，可以發現孩子對健康的概念不僅止於體能活動，還有飲食營養，有助於未來延續健康促進相關議題的課程。



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

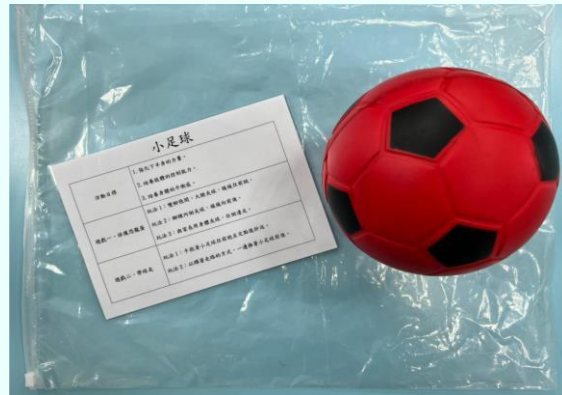
策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標一：幼兒參與健康體能的時間增加

1.提供體能包及相關體健資訊，增加在家參與健康體能活動的時間

幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)

★藍天班

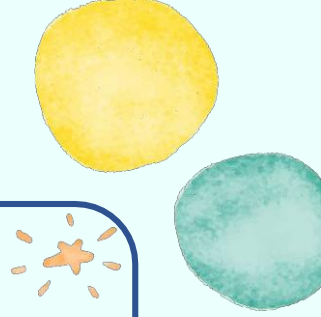
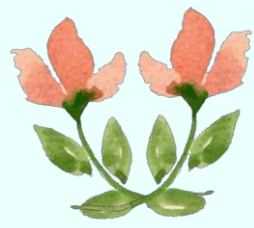


幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)

★彩虹班



各班提供2種體能包及使用說明書，登記借回使用，增加在家參與健康體能活動的時間。



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

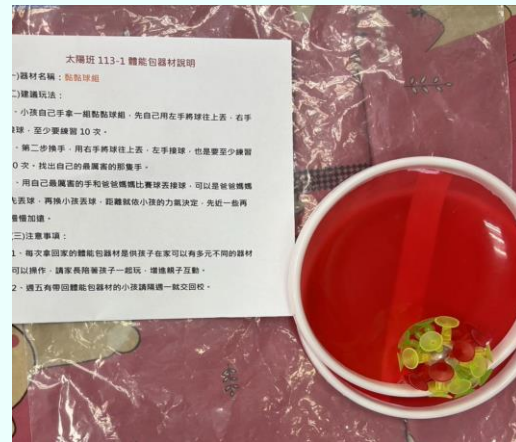
策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標一：幼兒參與健康體能的時間增加

1.提供體能包及相關體健資訊，增加在家參與健康體能活動的時間

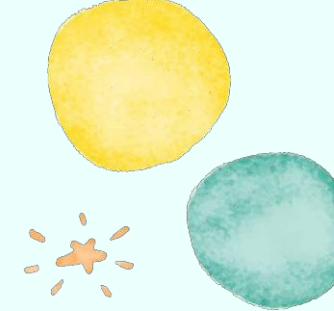
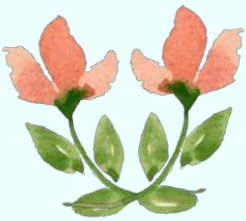
★太陽班

幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)



幼兒健康技巧和行為策略建議(輔)

上學期執行體能袋後，老師們發現可以將體能袋更精實化，因此，老師們將每一體能袋放入難易程度不同的參考活動，這讓家長能更有方向的陪著孩子一起進行健康體能活動。不僅幫助家長善用體能袋進行親子體能活動，相信老師透過體能袋活動的設計，更能發現每一項器材的創意玩法，也建立共學、共享的機制。



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標二：積極參與健康體能活動的幼兒數增加

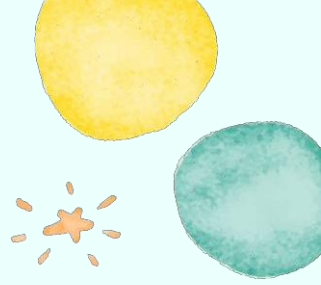
1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。

★藍天班

幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)



不管是使用體能包或是公園的設施，鼓勵幼兒和家人利用假日在家或是到公園去運動，培養參與健康體能的興趣，養成運動的好習慣。



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標二：積極參與健康體能活動的幼兒數增加

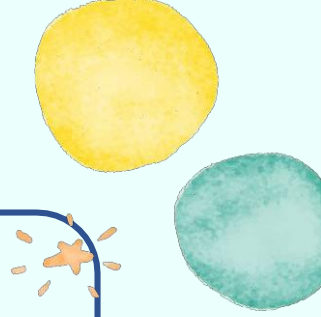
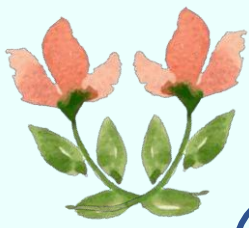
1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。

★彩虹班

幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)



不管晴天或雨天、在室內還是室外，只要有一個空間，讓孩子舒展自己的身體，養成運動的好習慣，每天都有好心情。



幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標二：積極參與健康體能活動的幼兒數增加

1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。

★太陽班

幼兒健康技巧和行為執行規劃(幼)



每天回家都很開心和爸爸媽媽或哥哥姐姐去運動，體能包的器材也會和家人一起玩，每次要借用體能包回家都很開心。

幼兒健康技巧和行為策略建議(輔)

透過園所不斷修正體能包內容和使用策略，更貼近幼兒的運動使用需求，逐步增加各種難易程度的運動方法，會更能增加體能包的使用率。



幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

- 1.鼓勵親子一起運動或借用體能包，每週增加2-3名落實執行親子體能活動的家長。
- 2.請家長將與孩子一同使用體能包或是運動的活動照上傳至班群或學校FB，配合執行的家長每月增加10%
- 3.製作集點卡鼓勵積極參與體能活動的親子，每月頒獎一次。

★全園性

家長溝通和社區資源執行規劃(幼)

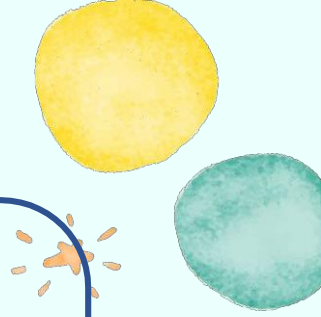
利用週報、班群組及班親會宣導體能包的活動及獎勵制度，藉此鼓勵家長參與親子體能活動。

❤️為鼓勵孩子養成運動的習慣，若孩子放假時有運動，請家長拍照並上傳至群組，老師會在集點卡上蓋章，並於期末進行頒獎。

❤️有借用體能包的孩子也可將使用器材運動的照片上傳，集點卡蓋章會以照片為基準哦~請大家多多鼓勵孩子養成運動習慣，也歡迎陪孩子運動，增加親子時光。

家長溝通和社區資源策略建議(輔)

能透過多元管道進行宣導，積極推動，值得讚許，透過各種方式推動家長的參與，增加親子互動的機會，已普遍獲得家長的認同，後續可透過家長的認同，跟校方爭取更多發展體能活動的空間與機會。



召開第四次健康促進會議115.3.27



校長參與討論健康體能活動的推動



教師分享如何運用指標鷹架課程利於學習

幼兒園健康政策執行現況與分析

幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

★藍天班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

1. 10月份規劃的活動是以巧拼墊為主體，先從拿在手上開車，上菜...等遊戲方式引起學習興趣，再做基本的走、跳、跨...等動作練習，活動中透過墊子的加長、加寬、加高，個人到兩人甚至是團體活動，適時增加挑戰難度，依孩子的能力規畫適性適齡的活動。
2. 班上為小班的新生班，因分離焦慮產生極大的情緒反應，9月份的體能活動孩子的參與度不高，老師也發現孩子很多動作都做不來，無法依課程設計進行，適時調整並簡化活動內容，從基本的覺察安全和穩定性的動作慢慢練習。

		4.也可玩分組競賽，由一組八人負責蓋房子，蓋好後由另一組人拿一塊巧拼墊當扇子要想辦法在最快的時間內將所有的房子攙倒。		
10/31	巧拼大風吹	1.暖身活動。 2.每個小孩發一塊巧拼墊，全班圍成一個圈坐在巧拼上進行大風吹遊戲。 3.加深遊戲困難度，將圓圈加大讓小孩移動的範圍更大。 4.緩和運動。	巧拼墊	身-小-1-3-3 覺察身體活動安全的距離 身-中-1-3-3 覺察身體活動安全的距離

*有些活動會分別出現有合作性，或敏捷性或操作性，這部分很好，但大都只安排一次性，或是間斷未連貫性鷹架，太可惜了，因為孩子的能力難以一次性活動就穩定。

*想了解，從學習指標上看老師的課程意圖，為什麼小班反而安排比較挑戰的活動，中班反而安排比較基本款的？另外，如果想讓孩子更有趣味性和參與度，可以思考我們還能加入甚麼？例如故事情節、音樂...

幼兒園健康政策執行現況與分析

幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

1. 9月份因為新生也占了1/3，因此剛開始2~3週也是還在讓幼兒適應新環境，所以大肌肉活動還是先從身體的協調性以及大動作開始練習，後期在進行體能活動時，發現孩子的協調性還不錯，有稍微調整一些難度的增加，讓孩子更加有興趣。

2. 10月份的活動參考了其他班級的設計，增加了障礙物，但未考量到孩子的年齡層不同、能力也不同，活動設計較為單一，經過討論後將會進行難度的增加、目標性(速度、使用某部位肌群)以及加入樂器節奏的快慢，讓活動更有豐富性。

巴、雙手抱膝，使身體縮成像一顆圓球，依序從臀部、腰部、背部著地，再搖回來前蹲，老師在側邊協助推動，接著一人單獨練習。

3. 動作熟悉後 2 人分別站在軟墊
... 兩端，同時做出第一次前滾翻後
... 抱腿起身猜拳，輸者退出軟墊
... 外，勝者向前做出第二次前滾
... 翻。
4. 緩和運動。

身-中大-2-1-2 在團體活動中，應用身體基本動作安全地完成任務。

*用不同動物來進行不同走路方式這部份很好，但可以在同一天內進行(不用分散在不同天)，第一天強調不同動物的基本動作，第二天練習穩定與協調，第三天進行各種動物走路的敏捷性，第四天進行合作性，第五天可以綜合運用...這樣會更有趣味性。

*活動中透過節奏樂器、音樂或故事繪本可以增加孩子在參與遊戲中的興趣和樂趣。

幼兒園健康政策執行現況與分析

幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標一：幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加

- 1.設計相關活動，每個月討論並修正。
- 2.一月一次教學研討會分享執行成果並調整。

★太陽班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

1. 9月份時間很趕，因為剛開學，很多的突發狀況要處理，原本的活動設計並沒有完全的執行，而且有部分活動的執行難度太高，所以會在這一學期待孩子的能力再提昇後再陸陸續續執行。
2. 10月的活動設計因參考了前一月其它班的設計，在學習指標的調整上沒有很完善，因已經進入大班的小孩應不該停留在1-1的覺察和模仿階段，會調整進入2-1安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求。

10/31	力氣大	一、暖身運動。 二、2人一組各自將麻繩綁在腰上，2人練習用腰力互相拉扯，看誰可以將對方拉移動。 三、增加挑戰難度，請小孩在進行競賽時站到觸覺球上，先掉下來的就輸了。 三、緩和活動。	麻繩、觸覺球。	身-中-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷。 身-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷。
-------	-----	---	---------	--

*老師課程意圖有著重在基本功，這部分很好，但如果這一班是舊生居多，且是10月的活動，提醒學習指標可以挑戰更有難度的進行課程安排。

*操作性的活動較少(如果只是綁在身上或當標的物就不算有操作)，也可以透過安排活動的複雜性再增加挑戰度。

*10/11 麻繩擺階梯狀活動，建議最好是一個活動安排是平面(麻繩在地面擺階梯狀)，延伸：另一個活動安排是真的在階梯進行，這樣會更能出鷹架能力~；提醒“匍匐前進”的基本動作要先進行引導，因為這跟孩子手臂肌耐力(平常較少訓練到)有關，最好鋪上地墊進行。

幼兒園健康政策執行現況與分析

幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。

★藍天班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

利用節奏輕快的背景音樂，指定幼兒做出一些動物的動作，像是小鳥飛、毛毛蟲爬、大熊爬等，熟悉遊戲玩法後，再加入另一項規則，音樂停下後必須像木頭人一樣，定住在原位不能動。



幼兒園健康政策執行現況與分析

幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。

★彩虹班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

以身體穩定協調為基礎，利用繩子、三角錐加上呼拉圈，讓孩子練習靜態平衡、併腳跳躍、前後跳躍，讓孩子在遊戲的過程中達到運動的目的。



幼兒園健康政策執行現況與分析

幼兒園健康促進面向一：幼兒園健康政策

策略：1.提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動

指標二：幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主題，遊戲為方法

1.設計每日進行之大肌肉活動，並以遊戲方式進行。

2.每月提供比前一個月增加一項多元體能器材或繪本，豐富教學活動。

★太陽班

幼兒園健康政策執行現況說明(幼)

1、9月設計了以巧拼為主要活動器材的體能活動，內容有個人運動，二人合作運動，也有分組競賽活動，最後還結合遊戲，進行了巧拼木頭人和聽音樂巧拼傳球，孩子們都玩的很開心。

2、在進行巧拼聽音樂傳球時，剛開始是用小布球練習，一個月後加上壘球和小籃球，慢慢增加器材，讓孩子有多元的體驗。



幼兒園健康政策執行成效

幼兒園健康政策執行成效評估

增加繪本、音樂和器材的多樣性後，可以看到孩子在進行體能活動中，笑容增加很多，排隊等待的情形也減少了，很棒，期待更多趣味性與健康體能的結合，讓孩子展現出更多自主學習的能力。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1. 教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

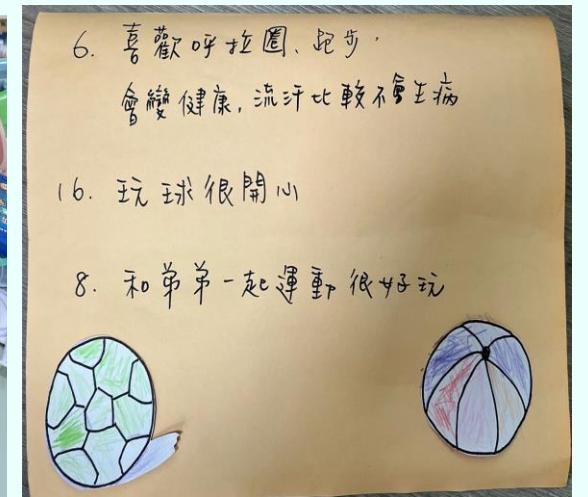
指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

1. 一班每月增加3-5名幼兒，在團討時能分享運動帶來的好處(紀錄於教學資料中)
2. 每班每月分享一張有關健康體能活動好處的經驗圖表

★藍天班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

與幼兒討論運動對身體的好處，起初還不能具體的表達，但透過引導，甚至可以帶入家庭成員的狀態，像是「運動可以讓我像爸爸一樣高」、「變得和爸爸一樣強壯，有力氣」，這個月的討論比上個月多了3~4名幼兒可以說出運動的好處，也願意畫下自己最喜歡的器具如：球或是飛盤。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

- 1.一班每月增加3-5名幼兒，在團討時能分享運動帶來的好處(紀錄於教學資料中)
- 2.每班每月分享一張有關健康體能活動好處的經驗圖表

★彩虹班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

與孩子討論運動有什麼好處時，孩子們的直接觀點是長高、變瘦，但還是有孩子回答的是可以跑更快、長肌肉有力氣，也有回答老師是心情會變好...等，所以請孩子畫他覺得運動可以讓你變得怎麼樣時，大約有10個孩子們畫出來的圖畫是很有概念的呢!



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：1.教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處

指標一：幼兒對健康體能活動的好處的了解增加

- 1.一班每月增加3-5名幼兒，在團討時能分享運動帶來的好處(紀錄於教學資料中)
- 2.每班每月分享一張有關健康體能活動好處的經驗圖表

★太陽班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

在進行多運動有什麼好處時，2/3的孩子都說可以讓我們的手和腳愈來愈長，以前手不能像猴子一樣摸到腳，現在可以了，就像從頭動到腳這本繪本談到的，現在也可以像豹一樣跑的那麼快，不會跌倒了，還有小孩說到現在力氣愈來愈大了，像大象一樣可以提起很重的東西，孩子們還說要畫大家在運動的樣子，是不是有看到我們的手和腳愈來愈長，身體愈來愈有力呢？



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標一：幼兒參與健康體能的時間增加

1.提供體能包及相關體健資訊，增加在家參與健康體能活動的時間。

★藍天班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

在週報上說明體能包的借用及使用方式，每週由一組別借回使用，隔週一歸還，家長會將幼兒的使用情形拍照記錄，並上傳至班級群組，經過幾週的嘗試，發現幼兒會主動詢問老師什麼時候可以借用體能包，也會和老師簡單分享在家操作的情形。

體能包借閱說明：

- (1) 體能包於本週開放讓幼兒借回家使用，9月體能包有小足球及飛盤兩種，會輪流讓幼兒擇一借回。
- (2) 為鼓勵幼兒養成運動習慣，若幼兒在放假時有運動，請家長拍照並上傳至班級群組，老師會在運動集點卡上蓋章集點，並於學期末進行頒獎。
- (3) 有借用體能包的幼兒也可將使用器材運動的照片上傳，運動集點卡蓋章會以照片為基準來蓋章集點。
- (4) 請家長多多鼓勵幼兒運動，也邀請家長陪幼兒一起運動，增進親子互動的甜蜜時光。

體能包注意事項：

- (1) 本週由「藍組」借回使用，請於下週一歸還。
- (2) 幼兒在運動時，歡迎家長和幼兒一同入鏡，紀錄甜蜜的親子時光。

幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

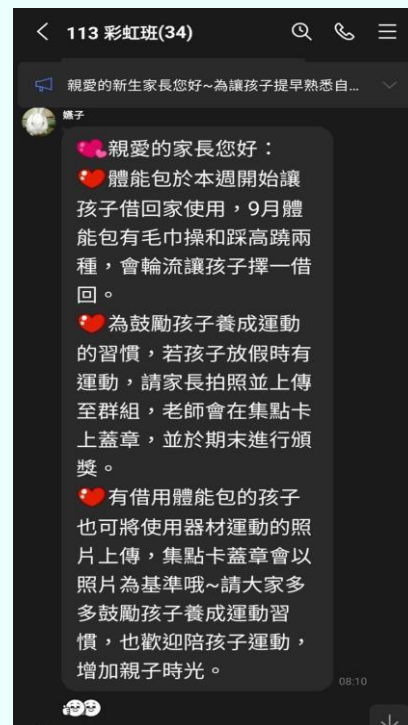
指標一：幼兒參與健康體能的時間增加

1.提供體能包及相關體健資訊，增加在家參與健康體能活動的時間。

★彩虹班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

在群組上說明體能包的借用及使用方式，每週由一組別借回使用，隔週一歸還，家長會將幼兒的使用情形拍照記錄，並上傳至班級群組。孩子很踴躍借用體能包，一回家就開始使用，當天就有家長拍照上傳，另外假日還會帶孩子去公園嘗試不一樣的體能遊具，增加了孩子去戶外運動的時間，還有家長在群組互相分享哪裡有趣的運動公園。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標二：積極參與健康體能活動的幼兒數增加

1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。

★藍天班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

9月剛開學時，由於是新生班，對於參與運動的意願還不是很高，有時還會因為太熱或太累而興趣缺缺，但透過作息的建立與趣味性的提升，大部分的幼兒已漸漸喜歡上運動，還會主動詢問老師什麼時候要去運動。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標二：積極參與健康體能活動的幼兒數增加

1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。

★彩虹班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

9月份班上有1/3的新生，因為剛開始2~3週還在適應學校作息，對於體能活動參與度不是很高，但第四週開始班上孩子全都很快融入活動中，樂於參與活動。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒園健康促進面向二：幼兒健康技巧和行為

策略：3.培養幼兒參與健康體能活動的興趣

指標二：積極參與健康體能活動的幼兒數增加

1.每月增加1/3積極參與健康體能活動的幼兒。

★太陽班

幼兒健康技巧和行為執行現況說明(幼)

剛開學時，大家感覺還有些陌生，大肌肉活動時都還是自己活動，所以大都以個別在墊上的肌力伸展為主，第三週後加入了好朋友一起運動，2人可以一起玩的遊戲變多了，現在可以和全班進行團體遊戲，真是太好玩了。



幼兒健康技巧和行為執行現況與分析

幼兒健康技巧和行為執行評估說明

幼兒的健康技巧與行為上開始表現出主動的態度，而且在穩定性和移動性的基本動作上的活動規劃上都更符合孩子的能力，看見孩子能力展現的穩定度。後續可針對操作性的器材連結現有的穩定性能力和移動性能力，做更深入的規劃和引導。活動進行中，可參考相關幼兒的動作發展階段來循序進行課程，如右圖，參考自天才領袖網站：

<https://www.leaderkid.com.tw/2020/09/29/92957/>

2-6歲要會的大動作技巧

天才領袖

	2歲	3歲	4歲	5歲	6歲
跳躍能力	雙腳跳 	單腳跳≥1下 	連續單腳跳 	跳過膝蓋高的繩子 	左右左右連續跳
平衡能力	沿直線走3步 	單腳站5秒 	腳跟接腳尖走直線 	腳尖走直線 	閉眼單腳站
協調能力	雙手伸直接球 	單腳踩停滾動的球 	會用身體接球 	雙手掌離胸接球 	單手接住小球
控球能力	丟拋球>2m 	丟彈地球給對方 	擊中2m遠的目標 	將球踢飛 	單手運球

家長溝通和社區資源執行現況與分析

幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

1.

鼓勵親子一起運動或借用體能包，每週增加2-3名落實執行親子體能活動的家長。

2.請家長將與孩子一同使用體能包或是運動的活動照上傳至班群或學校FB，

配合執行的家長每月增加10%

★藍天班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

從開放體能包借閱及告知運動集點卡的使用說明後，家長大多會利用放學及週末時間帶著幼兒一起運動，並將照片上傳至班級群組，而幼兒參與的運動種類也非常豐富，不僅有室內的攀岩場、也有室外的彈跳床、滑步車等，非常豐富。



家長溝通和社區資源執行現況與分析

幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

- 1.鼓勵親子一起運動或借用體能包，每週增加2-3名落實執行親子體能活動的家長。
- 2.請家長將與孩子一同使用體能包或是運動的活動照上傳至班群或學校FB，配合執行的家長每月增加10%

★彩虹班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

這學期開放體能包借用後，除了當週借用的組別人數5人外，很多家長也願意帶孩子出去運動，9月第三週開始借用體能包，當週上傳照片的有6位家長，第四週有8位家長，第五週有10位家長，有逐漸增加參與運動的人數，還會互相分享運動的地點。



家長溝通和社區資源執行現況與分析

幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

- 1.鼓勵親子一起運動或借用體能包，每週增加2-3名落實執行親子體能活動的家長。
- 2.請家長將與孩子一同使用體能包或是運動的活動照上傳至班群或學校FB，配合執行的家長每月增加10%

★太陽班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

家長對體能包的借用措施很認同，孩子們也很興奮，這學期開放體能包借用後，除了當週借用的組別人數5人外，很多家長也願意帶孩子出去運動，9月第三週開始借用體能包，當週上傳照片的有6位家長，第四週有10位家長，第五週有12位家長，有逐漸增加參與運動的人數，還會互相分享運動的地點。



家長溝通和社區資源執行現況與分析

幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

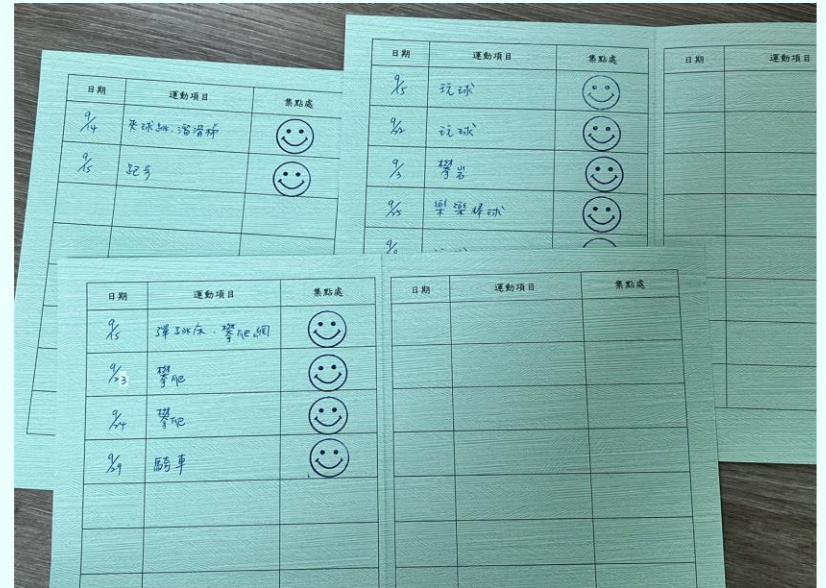
3.製作集點卡鼓勵積極參與體能活動的親子，每月頒獎一次。

★藍天班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

1.每週的體能包借用，讓幼兒在家也能體會運動的樂趣，9月的體能包是小足球和飛盤，不需要太大的空間也能操作，除了建議玩法外，也鼓勵家長和幼兒一同發想創意玩法，讓運動變得更有趣。

2.集點卡的蓋章原則以照片作為佐證依據，以照片日期為基準，只要有運動的那天有上傳照片，老師會依照照片進行積點，集滿五點可兌換小禮物，期末再依點數的多寡排序選擇禮物。



家長溝通和社區資源執行現況與分析

幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

3.製作集點卡鼓勵積極參與體能活動的親子，每月頒獎一次。

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

1.為鼓勵孩子在家也能運動，每週會有體能包供借回家使用，9月份體能包是踩高蹺與毛巾操，希望可以有人在室內運動的項目，目的是讓孩子與家長知道運動不是一定要去室外，也讓孩子知道任何物品都可以拿來當運動的道具。

2.集點卡的集點方式有跟孩子說是以上傳照片為準則，每個星期有運動就可集1點，集滿3點就可抽小禮物，等到期末再來統計點數多寡兌換大禮物。但班上有孩子提出若是當週運動很多項目，例如：星期六爸爸帶他去跑步打羽球、騎腳踏車；星期日帶他去爬繩梯、游泳...等呢？經過與孩子們討論後，若是當週做很多運動項目，那老師最多就給予2點。這幾週實施後發現可以促進孩子更願意嘗試很多種類運動。

★彩虹班



日期	運動項目	集點數	日期	運動項目	集點數
9/1	跳高、毛巾操	1	9/2	在學校戶外活動	1
9/3	跳高	1	9/4	學校	1
9/5	學校	1	9/6	學校	1
9/7	學校	1	9/8	學校	1
9/9	學校	1	9/10	學校	1
9/11	學校	1	9/12	學校	1
9/13	學校	1	9/14	學校	1
9/15	學校	1	9/16	學校	1
9/17	學校	1	9/18	學校	1
9/19	學校	1	9/20	學校	1
9/21	學校	1	9/22	學校	1
9/23	學校	1	9/24	學校	1
9/25	學校	1	9/26	學校	1
9/27	學校	1	9/28	學校	1
9/29	學校	1	9/30	學校	1

家長溝通和社區資源執行現況與分析()

幼兒園健康促進面向三：家長溝通和社區習慣

策略：1.鼓勵家長參與親子體能活動

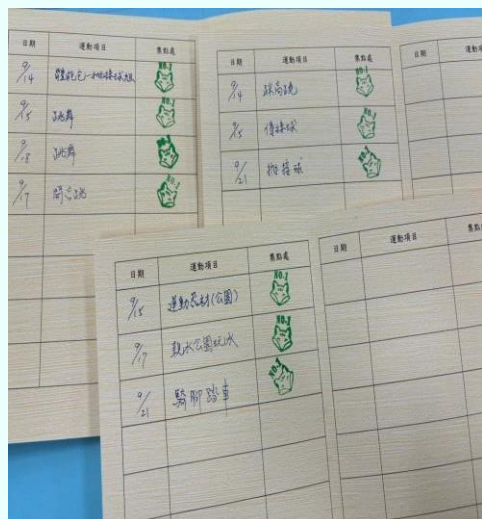
指標一：幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動

3.製作集點卡鼓勵積極參與體能活動的親子，每月頒獎一次。

★太陽班

家長溝通和社區資源執行現況說明(幼)

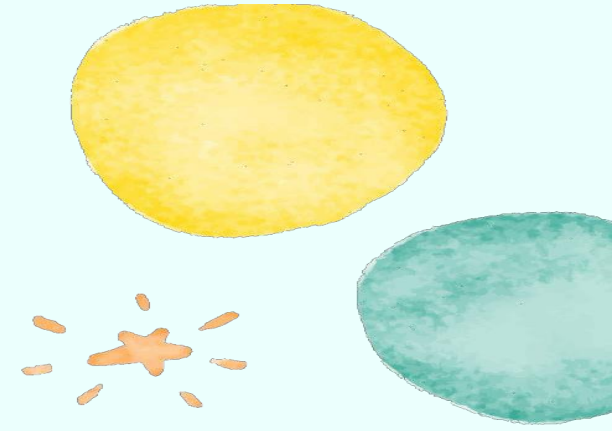
1. 為鼓勵孩子在家也能運動，每週會有體能包供借回家使用，目的是希望不要有不能運動的藉口，因為體能包體能包的器材都是可全家一起玩，在室內也可以使用。
2. 只要有在家和家人一起進行體能活動，不管是任何形式，只要家長有上傳圖片讓老師檢視，剛開始只要每次都可以領一份小獎品，每月也會統計一次，進行頒獎。



家長溝通和社區資源執行成效

家長溝通和社區資源執行成效說明(輔)

各班老師依班級狀況，提出獎勵制度，鼓勵孩子和家長更樂於參與親子活動，截至目前來說已逐漸看見參與度的提升。後續老師亦可以規劃跟國小的孩子一起進行互動活動，先將社區參與狀況由國小部開始啟動。例如透過運動會，延續更多互動的機會。



參加臺南市114年幼兒運動會

檔 號：
保存年限：

臺南市政府體育局 函

地址：702002臺南市南區體育路10號
承辦人：吳宛倩
電話：2157691#219
傳真：2155394
電子信箱：asd890328@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市新營區新進國民小學

發文日期：中華民國114年9月1日
發文字號：南市體全字第1141239073號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：(1239073A00_ATTCH2.jpg)

主旨：有關辦理臺南市114年幼兒運動會，請鼓勵所屬踴躍組隊報名參加，詳如說明，請查照。

說明：

一、114年幼兒運動會活動訊息如下：

(一)辦理日期及地點：

- 1、永華場：114年11月22日(星期六)於永華市政中心西側廣場辦理。
- 2、新營場：114年11月29日(星期六)於新營體育場前228公園草地辦理。

(二)活動內容：4項親子趣味運動遊戲、親子律動舞等親子園康運動及開幕表演等，幼兒完成運動挑戰後獲得完賽獎牌和專屬禮品，並贈送園所活動器材。

(三)報名日期：114年9月1日至9月30日止。

(四)參加對象：臺南市公私立幼兒園幼兒、家長及園方人員。

(五)報名方式：

- 1、免費報名，額滿為止，若報名隊伍超過活動隊伍數則依報名順序辦理(含補件)。

2、每隊約10-16位幼兒、家長人數不限，帶隊老師至少1-2位，每園報名隊數以1-2隊為原則。

3、報名網址：(以園所為單位報名)

(1)新 營 場 ；
<https://www.becclass.com/rid=305005e6879c4e3c5bb2>。

(2)永 華 場 ；
<https://www.becclass.com/rid=30500c568a688fe39220>。

4、周邊體驗活動：幼兒闖關體驗區包含5項關卡，自由參加，無須報名，完成可兌換限量好禮。

二、如有報名相關詢問事項，請逕電詢承攬廠商：高小姐(06)3037981#11。

三、檢送臺南市114年幼兒運動會海報電子檔供參(可逕至本局官網最新消息下載)，其餘活動相關注意事項及最新活動訊息將公告於體育局官網及報名系統。

正本：臺南市政府所屬各專設幼兒園、臺南市政府所屬各國民中小學附設幼兒園、臺南市私立幼兒園(如教育部幼兒園名錄)

副本：本局全民運動科



說明：大隊集合~我們準備好了



說明：親子同樂-推龍球-



說明：拍拍大龍球-看誰頂的高-

臺南市114年幼兒運動會新營場於11月29日（星期六）在新營體育場前228公園草地熱鬧登場，新進國小附設幼兒園熱情組隊參與，親師生齊聚一堂，共度活力滿滿的運動時光。

活動安排4項親子趣味運動遊戲及親子律動舞，現場笑聲與加油聲此起彼落，孩子們在家長陪伴下勇敢挑戰關卡，展現自信與活力。透過團康運動與閉幕表演，不僅增進親子互動，也培養幼兒團隊合作與運動興趣。完成闖關後，幼兒獲得完賽獎牌與專屬禮品，園所亦獲贈活動器材，滿載而歸。此次活動讓孩子在歡樂中愛上運動，留下美好回憶。



說明：集合開場舞-咪蹦蹦-



說明：滑溜布遊戲-水上行走



說明：滑溜布遊戲-過山洞、毛毛蟲



說明：親子同樂--運送呼拉圈-



說明：看誰傳得快-發揮團隊精神



說明：看誰傳得快-我們第一名



說明：大球來囉!推向快樂高峰-



說明：幼兒體能訓練-寶貝加油!



說明：歡樂又開心的一天-

教學宣導主題	健康飲食
活動日期	115年1月16日
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物有哪幾項，並了解有哪些食品。 2. 學習正確洗手五步驟、七口訣。 3. 學習選擇食品的方法、知道食品標章。 4. 學習找尋食品包裝上保存期限與營養標章。
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹六大類食物。 2. 觀看故事影片「胖國王，瘦皇后」，並回答有關故事的問題。 3. 唱跳營養口訣歌「我的餐盤」中文版與台語版。 4. 觀看餐前洗手、認識認證標章、如何挑選食材的食品安全影片，並回答影片中的問題。 5. 複習正確洗手五步驟、七口訣。 6. 介紹三章一Q，且請幼兒在眾多標章中找出。 7. 觀看保存期限影片，學會找到保存期限與營養標示的方式。 8. 請幼兒出列嘗試找到食品包裝上的保存期限與營養標示。
幼兒回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幼兒能說出六大類食物各有哪些。 2. 幼兒能說出洗手五步驟、七口訣。 3. 幼兒能了解食品如何選擇，並認得食品標章「三章一Q」。 4. 幼兒可以找到食品包裝上的保存期限與營養標示。



教學宣導主題	養成好習慣
活動日期	114年10月3日
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習正確洗手五步驟、七口訣。 2. 知道戴口罩的目的是為了保護自己和大家，預防疾病傳染。 3. 認識食品標示的幾個重點。 4. 認識藥袋上會出現的標示內容。
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改編后羿射日和嫦娥奔月的故事，演出小劇場。 2. 回顧小劇場中發生的問題，來引出宣導的主題。 3. 介紹並示範戴口罩的正確方式，並認識戴口罩的口訣「開、戴、壓、密」。 4. 介紹洗手五步驟、七口訣，並請幼兒示範正確動作。 5. 唱跳「洗手歌」。(國語版和台語版) 6. 展示並介紹食品包裝袋上的標示，提醒要特別注意的重點。 7. 介紹藥袋上的標示內容，並提醒要注意日期和姓名是否正確。
幼兒回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幼兒能說出「戴口罩、勤洗手」等防疫措施。 2. 幼兒能做出正確的洗手五步驟和七口訣的動作。 3. 幼兒能說出過期的食物不能吃的觀念。 4. 幼兒能注意到藥袋上要有自己的名字才是自己的藥，並且要注意標示的日期。



我會好好照顧自己

I'll Take Good Care of Myself

撰文者：新進幼兒園全體教師

生活自理

彩虹班



彩虹班今年加入了一群可愛的小班孩子，有很多生活自理的能力是需要引導的，除了安排相關課程活動也融入在每天的例行性活動中練習，這樣學習區的设计，讓孩子們也可以和同儕進行相關的扮演。

※刷牙—吃完東西要記得刷牙，牙齒才能亮晶晶不蛀牙。



※喝水—補充水分很重要，不僅能維持身體基本運作，還提升專注力和記憶力喔！



※排痰—無論是在遊戲中還是生活裡，排痰不只是規則，更是尊重與禮貌的表現！



※整理棉被—起床後，寶貝們要練習將自己的棉被捲起來並收進棉被櫃中。



※掃地—教室是大家一起使用的，所以教室的清潔也需要大家一起維持，寶貝們透過遊戲的方式練習使用小掃把的方法，看看大家能否在時間內將地上的紙團和掃乾淨。



主題活動~

太陽班

桌遊：「小魚對對碰」

首先大家圍成圈，一個個將小魚頭和尾部的顏色與珊瑚礁和寶石相對應，看看能不能連在一起呢？要是找不到位置放就只好把小魚吃掉，最後手上剩最多魚的小朋友就輸啦！分兩天玩了兩種玩法後，老師邀請孩子一次五人來自己試玩看看，發現真的不需要老師另外幫忙耶，太棒了！而且孩子還會討論出新規則：例如輸流的順序、想與我的時間只能十秒鐘，不然就吃掉魚……可見對於這項桌遊已經逐漸得心應手，達成我們預設能自己玩的目標。



桌遊：「象棋」

這個傳統的桌遊最重要的是要先試著記住棋子的名稱，且要記住這些棋子的尺寸才能進行，第一天就來唸唸口訣「將士發車馬包卒」，也讓小孩試試比棋子的尺寸，接著再分成小組進行暗棋遊戲，雖然一開始沒辦法很順利，但沒關係~我們會一直輸著玩，其實輸贏並不重要，只是要孩子在這個桌遊中學到規則遵守，希望每個孩子都玩的開心。



桌遊：「滿腦子番茄！」

「滿腦子番茄！」同樣訓練孩子的反應力與記憶力，因為七張不同顏色的牌內容會一直改變，孩子除了要馬上認出顏色外還要趕快說說是什麼事物。回到小組輪流來試玩，少了老師主持大局，就是看從一開始的放牌、洗牌、疊牌都須找到方法自己來，順序要怎麼走可以地牌也會互相討論，以及最重要的搶答環節不是舉手，變為先講先贏，還有地牌與放牌時都要好好地讓大家都有看見……這些細節也夠孩子們不斷改進玩的流程。



桌遊：「醜娃娃」

在幼兒園我們將這組桌遊改成一次只能翻2張牌，翻到2張一樣的就得分，還可以繼續翻下去，就是對對碰的概念。第一輪時孩子盡量記住每張牌翻開的位置，且娃娃們之間有時長得很相似，還得注意細節的不同，翻牌後若是太過急於收集醜娃娃反而會失敗哦！第二輪時大班的孩子大多可以記得相對位置了，連續一翻答，真是厲害。



桌遊：「傻傻玩」

傻傻玩是一款具速度感的歡樂桌遊，需要孩子即時同時傳感，節奏比較明快，所以很考驗孩子的策略能力，想一想丟出哪張不用的牌以換取可能拿到想要的牌，而當有人收集到4張相同動物就要大喊：「噁水！」盡快算取一枚水滴，水滴是不夠給所有的動物喝，也有人會吃土得到一枚土，累積滿三枚土遊戲結束，勝利將屬於反應最快或頭腦清楚的玩家。



好玩又有趣的出汗性大肌肉活動

藍天班

出汗性大肌肉活動是能夠讓人流汗、並動用身體各肌群的活動，例如跑步、跳躍、攀爬、踢球等，訓練肌力、協調性、心肺功能和身體穩定性。這些活動不僅有助於增強免疫力，也滿足幼兒的身體發展需求。

徒手運動（無器材）：透過遊戲來訓練大肌肉發展，例如模仿動物走路或翻滾、跑步遊戲、跳躍、伸展等，這些活動能增強肌力、協調性與平衡感。



徒手運動（搭配器材）：加入多元的運動器材增加難度及挑戰性，讓活動更趣味。



球類運動：從基本的滾球、拋接球、踢球開始，並隨著年齡增長，逐漸加入更複雜的活動，例如雙人傳接球、運球繞行、簡易躲避球等，這些都能在遊戲中增強幼兒的合作能力和身體控制。

呼拉圈：幼兒玩呼拉圈有助於促進身體協調性、增強肌肉力量和平衡能力，並能培養運動興趣和社交能力。可以透過多種有趣的遊戲方式引導幼兒參與，例如跳躍、滾動、套圈圖等，讓他們在玩樂中發展大肌肉動作。



飛盤：幼兒飛盤遊戲能幫助孩子發展手眼協調、手部控制、平衡感和全身肌肉，常見的遊戲包括「夾飛盤跳」、「頂飛盤走」、「丟接飛盤」等。這些活動能促進幼兒的大肌肉發展，同時享受樂趣。



跳袋：幼兒玩跳袋有多方面的好處，不論是身體還是認知發展都能獲得正向的刺激。可強化肌力與協調性、提升平衡感、增進動作計畫能力、促進社交互動。

呼拉圈：幼兒玩呼拉圈有助於促進身體協調性、增強肌肉力量及平衡能力，並能培養運動興趣和社交能力。可以透過多種有趣的遊戲方式引導幼兒參與，例如跳躍、滾動、套圈等，讓他們在玩樂中發展大肌肉動作。



飛盤：幼兒飛盤遊戲能幫助孩子發展手眼協調、手部控制、平衡感和全身肌肉，常見的遊戲包括「夾飛盤跳」、「頂飛盤走」、「丟接飛盤」等。這些活動能促進幼兒的大肌肉發展，同時享受樂趣。

跳袋：幼兒玩跳袋有多方面的好處，不論是身體還是認知發展都能獲得正向的刺激。可強化肌力與協調性、提升平衡感、增進動作計畫能力、促進社交互動。



蔬菜好朋友

Make Good Friends with Vegetables

撰文者：新進附幼全體教師

在上一個主題活動中，觀察到幼兒對青椒從挑食到喜愛的轉變，觸發本學期的主題動機，希望幼兒對蔬菜有多一點的認識，就像交新朋友一樣，透過不同的活動安排來認識各種蔬菜，從原本陌生到熟悉，相信幼兒和蔬菜成為好朋友後，能提升幼兒多吃蔬菜的意願，讓我們更加健康。

除了主題活動，還有幼兒每天都期待的學習區時間，幼兒可以依照自己的興趣進行選擇，在遊戲中學習，提升手眼協調、精細動作等能力。此外，針對不同節慶所設計的各项慶祝活動，不只幼兒喜歡參與，親子活動的安排，也讓家長可以共同參與，留下美好的回憶。



主題活動～

開心種菜趣

春天是個適合開始種菜的時節點，彩虹班的幼兒透過討論和投票，選擇要栽種「空心菜」，我們從菜苗開始種，幼兒準備好盆栽，加入足量的培養土，挑選根部較發達的菜苗，仔細的種下空心菜苗，幼兒每天都會去澆水並觀察空心菜生長的變化，他們發現空心菜長大的速度很快，第二天就有新芽長出來了！



嫩嫩的綠葉吸引了蝸牛的拜訪，把許多嫩芽都吃掉了，為了保護我們的空心菜，幼兒決定把蝸牛夾走，並在盆栽外加上網子，避免蝸牛把空心菜吃光光了！



除了種菜苗，幼兒也嘗試用種子種空心菜，有人選擇泡水果育苗，有人選擇覆蓋濕紙巾育苗，也有人選擇直接種下，最後大家的種子都順利發芽了！大家還在盆栽外貼上自己的名字，以分辨是誰的植物。



幼兒說要用表格紀錄自己植物的生長情形，所以大家每天都會把自己的盆栽畫下來。



主題活動～

蔬菜真神奇

蔬菜含有豐富的營養價值，也是我們身體需要的營養～透過遊戲「神秘箱」加深孩子對蔬菜「外形」、「顏色」、「味道」，用自己的想法及口語表達方式猜出蔬菜的名稱，更加深對蔬菜認識，並將這些準備的蔬菜切開讓孩子觀察蔬菜的剖面。



·蔬菜不單可以吃還可以利用蔬菜的切面來玩蓋印章嘍！



·請孩子利用蔬菜剖面玩蓋印章，將蔬菜的剖面沾上各種顏料顏色，讓孩子自由的在圖畫紙上，蓋印或滾動，孩子都玩得很開心。我們將青菜靠近菜梗的地方切開，刷上水彩顏料再蓋在紙上，變成了一朵小花呢！小朋友第一次體驗切開蔬菜，認真的觀察蔬菜剖面，再用蔬菜剖面蓋印出花朵的效果，這段創作過程絕對讓他們超難忘。



·讓幼兒通過蔬菜印畫，感受這種特殊畫法的樂趣，豐富幼兒的想像，能嘗試用胡蘿蔔、甜椒、黃瓜、洋葱等蔬菜的橫切面，蘸上顏料進行印畫，過程中孩子就可以充分發揮想像、創造力，充分體驗藝術活動帶來的各種樂趣。

貳、學習區

扮演區

設計情境提供開放多樣的素材，規劃引發幼兒發揮想像力進行角色扮演遊戲的學習環境。



·餵小寶寶喝牛奶~

·煮一頓美味可口的餐點

·我會操作木偶玩遊戲

語文區

安排視聽區、閱讀區、故事桌、書寫區，規劃引發幼兒聽、說、讀、畫/寫、演的學習環境。



·繪本裡的大野狼好可怕喔！

·用動物磁鐵說故事

·翻閱主題圖書，認識各種蔬菜

·閱讀布可小星球的書

組合建構區

提供開放多樣的、可搭建/組合/拆解的組合建構玩具，規劃引發幼兒建構二維/三維空間概念的學習環境。



·用磁力武士積木，拼裝成一台車

·操作智高積木，製作一台灑水器

·我會用樂高積木做火車

數學區

安排數數區、六形六色積木區、拼圖區、桌遊區、下棋區等，提供多元教具與玩具，規劃引發幼兒探索數與運算、測量、圖形空間、邏輯關係的學習環境。



·動物積木可以疊高也可以拼成形狀

·用六形六色積木拼成公主

·我可以獨立完成20片的拼圖

積木區

提供開放性、可鋪排/堆疊/搭建的積木，規劃引發幼兒建構二維/三維空間概念的學習環境。



·看我蓋的鐵軌，可以讓車行走

·我的火車會爬坡，哪哪哪~火車要開去哪裡呢？

·這是我用單位積木蓋的房子

美勞區

安排平面書作、立體造型工作區域，規劃引發幼兒想像創意及美感意識的學習環境。



·搓呀搓~圓滾滾的番茄出現了

·用色紙又撕又貼，南瓜完成

·第一次嘗試用水彩畫玉米，好好玩啊~

叁、節慶活動花絮

為培養幼兒對在地、本土、傳統文化的認同，並促進文化傳承，幼兒園的節慶活動融入教學，是課程安排的一大重點，所以新進幼兒園在每個重要的節慶活動，都一定安排有趣的活動讓孩子感受節慶氛圍，並了解這些節慶的意義，讓我們來看看我們都在節慶中玩什麼？

中秋月兒圓

幼兒園每年遇到的第一個節日總是中秋節，2位實習老師特別演了一齣嫦娥和后羿的故事，我們在笑聲中了解原來月亮在中秋節不只是又圓又大而已，還有段美麗傳說。



聖誕叮叮噹

每年的聖誕節活動，是小朋友的最愛，除了爸爸媽媽會到學校和我們一起玩遊戲外，聖誕禮物也讓人好期待，配合學期主題『健康活力GO』和聖誕主題每班都還有表演二首活潑又可愛的舞曲，大家都玩的好開心。



冬至搓圓仔

每年冬至一定要吃一首冬至圓的台語歌謠，去年已經有吃過的小孩今年更厲害了，當然吃湯圓也是不可少的，因為要吃了湯圓才會大一歲哦！還有更好玩的是這次我們還自己搓湯圓，各種不同大小形狀的圓仔，小朋友都說很好吃。



蛇麼隆總發

『爐來團團圓，團孫坐予頂，枕頭被紅包壓過年，咱的台灣年。』每次過年前全國一定會一起進行煮火鍋圍爐活動，還要說一句吉祥話才能領紅包，年獸故事更是讓大家提前感受過年的氛圍，今年蛇來了，做個年曆祝大家『蛇麼都好，蛇麼都順心』。



清明吃春捲

這學期的主題是蔬菜好朋友，小孩在開學初就自己種了一些菜，小朋友為了照顧這些菜可是花了不少心思，到清明節前剛好可以採收，自己到菜園剪下可以吃的白菜，自己切喜歡吃的食材，老師準備了包春捲的材料，將這些新鮮的青菜都包到春捲裡，真的好幸福！



五月慶端午

端午節是每一個學年最後一個節慶，老師也是準備了很多關於端午節的活動，用蛋形沙鈴模擬蛋，小朋友們真的可以立起來耶！真是很有成就感！雖然不能到現場看龍舟比賽，就在學校剪個立體龍舟，畫上漂亮顏色也是很愜意！

