



# 生活技能融入幼兒園健康 促進模式教師實用手冊



國立嘉義大學編製

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

廣告

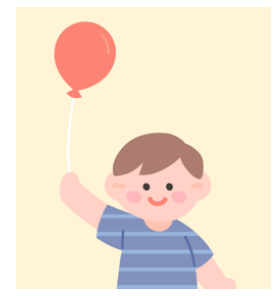
# 目 錄

---

	頁 數
壹、 什麼是「生活技能」？	1
貳、 健康促進模式與生活技能融入的目標	3
參、 生活技能融入幼兒園教學策略	8
肆、 生活技能與家園合作	20
伍、 生活技能融入幼兒園教案設計	23


---


## 壹、什麼是「生活技能」？



世界衛生組織(WHO)指出，確保兒童健康成長和發育是所有社會關注之主要議題，推動以技能為基礎的健康教育 ( skills-based health education ) 是促進學童與教職員健康的有效策略。生活技能是「個體能適應及積極的處理每天生活的需求及挑戰的能力」。世界衛生組織同時指出推動以生活技能為基礎的健康教育，是促進學童健康的有效策略。

2016 年全球 5 至 19 歲兒童及青少年過重或肥胖的人數超過 3.4 億人。肥胖是可以預防的，然而生活環境充滿誘惑，像是含糖飲料、高油高鹽的食物，需透過家長、學校、學生共同努力對抗。

	生活技能是「個體能適應及積極的處理每天生活的需求及挑戰的能力」。
	7 項生活技能：自我察覺、目標設定、自我管理與監控、有效拒絕、批判思考、解決問題、做決定。

	<p>3 大面向：健康飲食、身體活動及健康體位。</p>
	<p>開發產品：教師手冊、學生手冊、教學簡報、教學影片、學生學習單及「健康吃、快樂動、好體位」健康體位活動方案等。</p>



### 生活技能融入的策略

鼓勵幼兒記錄、從分析自己的行為、設定目標值，達到自我監控與管理，運用獎勵措施使幼兒行為持續化。



## 貳、健康促進模式與生活技能融入的目標




### 一、健康促進模式融入生活技能


健康促進幼兒園方案的推動，包含三個主要面向：幼兒園的健康政策、幼兒健康技巧和行為、家長溝通和社區資源。生活技能融入的目的，就是要提出促進學童與教職員健康的有效策略，使幼兒園的師生、家長能適應及積極的處理每天生活的需求及挑戰的能力，維持健康的生活型態。

#### (一) 建立全園性支持性的環境


透過幼兒園環境維護和調整，營造親師生友善的健康環境和健康政策。

例如：

	<p>幼兒園檢視周邊的交通環境規劃，減少家長和幼童上下學因交通造成的事故傷害。</p> <p>檢視幼兒園中，幼兒最常發生事故傷害的地點，透過環境設計，減少幼兒因為</p>
---	---


	跑步衝撞造成的跌撞傷。
	<p>檢視教保人員的工作環境光線是否充足，幼兒園教保人員經常利用中午午休時間填寫親子聯絡本，但午休時間通常必須降低教室的照度，反而對教保人員的視力有不良影響。運用足夠的桌面檯燈照光，或空間區隔，讓幼兒園教保人員可以在不影響視力的情況下完成工作。</p> <p>以健康的蔬果做成的水果塔取代每個月的生日蛋糕，幫幼兒慶生。</p> <p>送給媽媽幼兒自己準備的健康餐盒，祝福媽媽母親節快樂。</p> <p>幼兒園教保人員共同約定到社區騎腳踏車、或每週一天的全園教師韻律課程，以增強教保人員的健康體能。</p> <p>幼兒園減少開會時訂飲料的次數，以健康的白開水取代含糖飲料。</p>

## (二) 協助幼兒選擇健康飲食和規律運動

	教保人員設計學習單，鼓勵幼兒檢視每天攝取的飲食內容是否符合六大類食物。
	幼兒透過自行記錄，檢視自己是否每天固定規律運動。

	<p>幼兒了解使用 3C 產品對視力的不良影響，運用心智圖或網絡圖，畫出不用 3C 產品可以玩哪些好玩的活動。</p>
--	---

### (三) 幫助家長做正確選擇

	<p>協助家長檢視每天晚餐內容是否符合幼兒的健康營養需求。</p>
	<p>與家長一起討論，當孩子吵著要玩電動玩具、玩手機時，可以怎麼做。</p>
	<p>讓家長了解，騎乘機車接送幼童的安全方式，並願意為了孩子的健康安全，正確安全騎乘摩托車或使用交通工具。</p>

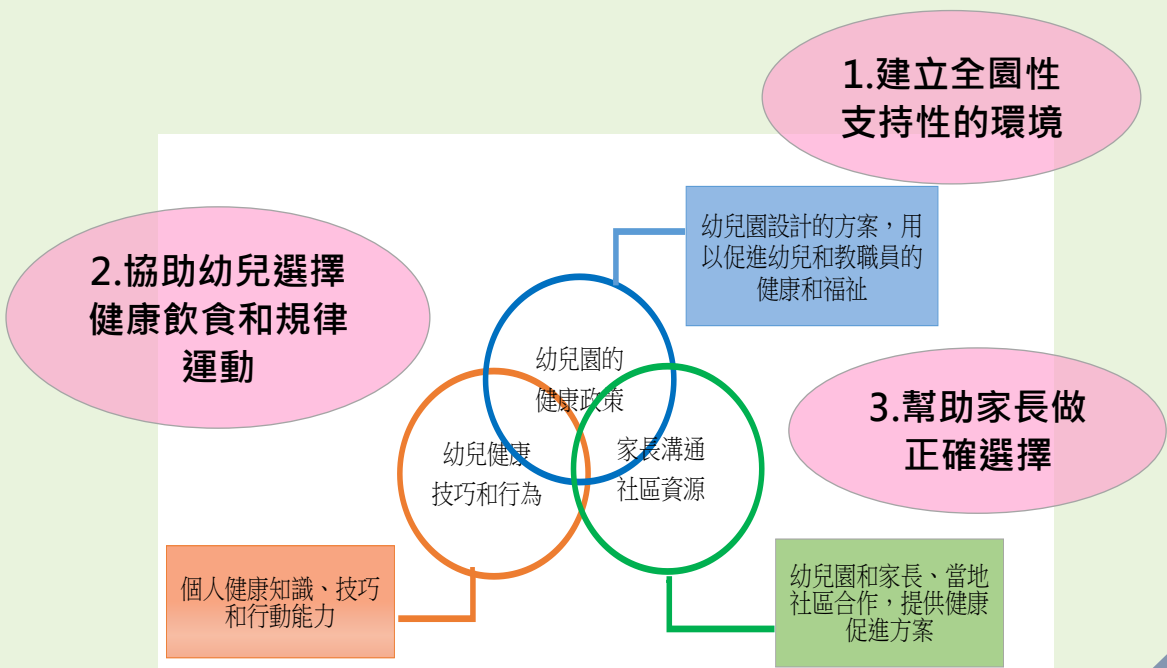


圖 1、健康促進模式與生活技能融入



## 二、跨議題整合

健康促進包含營養、視力保健、事故傷害防制、健康體能四大議題，上述議題環環相扣，彼此關聯，因此執行跨議題整合時，地方訪視輔導教師可以快速協助幼兒園融入跨議題整合。

幼兒園如何進行跨議題整合的健康促進方案？以幼兒體位為核心，環扣四大議題。幼兒體位包含身高、體重和視力的測量，幼兒園教保服務人員每學期應幫幼兒測量身高和體重；每年測量一次視力。上述測量的結果，可以做為規劃跨議題整合的依據。

多數新加入健康促進計畫的幼兒園較常選定健康體能議題，主要因為幼兒園每日都要進行 30 分鐘出汗性大肌肉活動，教保服務人員對於健康體能的議題並不陌生。幼兒園進行跨議題整合時，可以以單一議題整併其他議題，以下以健康體能為核心，環扣其他三項議題為例子：

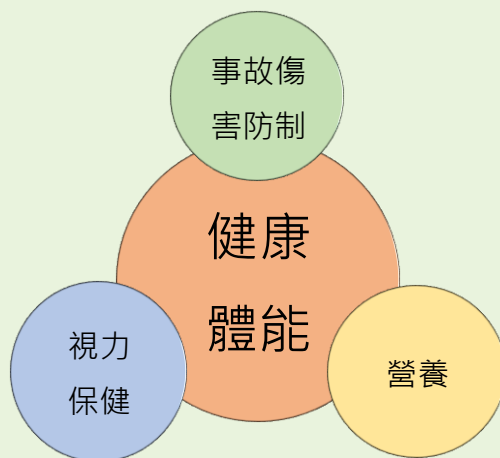


圖 2、以健康體能為核心的跨議題整合

### (一) 健康體能與營養

1. 方案目標：吃得好、健康動
2. 說明：幼兒肥胖的主要原因為吃太多又動得少，因此鼓勵幼兒正確飲食、減少含糖飲料的攝取，增加體能活動消耗多餘的熱量，自然可以達到均衡飲食和養成運動習慣。

### (二) 健康體能與視力保健

1. 方案目標：健康動、視力好
2. 說明：經常讓幼兒到戶外運動，凝視望遠，眼睛的睫狀肌可以適度休息，減少近距離用眼。戶外活動時間每天 120 分鐘，幼兒動作能力提升，預防近視發生。

### (三) 健康體能與事故傷害防制

1. 方案目標：健康動、事故少
2. 說明：幼兒園的事故傷害事件以跌撞傷比例最高。幼兒經常參與健康體能活動，穩定性、移動性和操作性動作能力均衡發展，可以減少因為動作能力發展不足導致的幼兒跌撞傷事件。

## 參、生活技能融入幼兒園 教學策略



### 一、生活技能融入幼兒園教學，培養孩子帶得走的能力

《幼兒園教保活動課程大綱》揭示，身體動作與健康領域教保活動實施的原則包含兩項：營造安全有趣的遊戲氣氛、以及以統整的觀點將健康行為融入日常活動。幼兒園教保人員實施健康促進方案時，必須善用多元的活動與教材，協助幼兒連結生活中與健康相關的經驗，同時善用時間和空間，依據幼兒的狀況和興趣，變化各種教學方式，使幼兒喜愛肢體活動，表現出健康行為。

幼兒園的教學活動可以採取互動式教學，善用課程大綱中，蒐集訊息、整理訊息的素養，協助幼兒透過自主探索方式，探究自己的健康行為。幼兒園教師可以運用團體討論、分組討論、學習區操作方式，透過概念的形成、演練及應用，於不同情境下做出健康的抉擇。

生活技能的教學策略包含三項：形成、演練、維持。

形成

- 建構對生活技能的認知與態度
- 何謂做決定？做決定的重要性

演練	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 模擬情境中的演練</li> <li>● 做決定的課堂演練實作</li> </ul>
維持	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 真實生活情境的落實</li> <li>● 做決定的生活實作與紀錄</li> </ul>

### 策略一、健康決定

放學後路過炸雞跟薯條店，小朋友很想請爸爸媽媽買，但想了一下，炸雞和薯條很不健康，還是等待晚餐時，有飯、有菜、有肉，比較營養均衡。

### 策略二、轉移話題

當媽媽詢問小朋友：「你要不要喝珍珠奶茶？我們好久沒有喝珍奶了。」小朋友知道如何拒絕誘惑，告訴媽媽：「我今天喝很多水，老師說我很棒喔！」。

### 策略三、自我解嘲、勇於拒絕

「老師說，含糖飲料是很不健康的食物，喝多了還會變胖喔！」。

幫助孩子瞭解生活中的應用，培養孩子健康帶著走的能力。同時把幼兒園習得的健康的生活技能帶到家庭和社區，在生活中落實。

## 二、幼兒園生活技能融入健康議題的教學策略

整合模式試辦園依照選定的健康議題(健康體能、營養/健康體能、視力保健/健康體能、事故傷害防制)，規

劃本學期的教學課程，幼兒園採取的教學策略，包含團體共學與個別探究：

### (一) 團體共學

由幼兒園教師擇定班級優先推動的健康議題，建議參照計畫的作業模式 ( protocol )，研擬策略，透過教學融入，引導幼兒透過覺察與模仿、協調與控制、組合與創造等方式，產生健康行動。幼兒園強調團體共學，從團體共學中建構幼兒的知識、能力和態度。

例如幼兒園結合節慶活動，讓幼兒在母親節的時候製作健康餐盒送給媽媽，媽媽們打開餐盒時，看到孩子用心製作的餐盒，有各種顏色的蔬菜，希望媽媽不只快樂，還要更健康，家長回饋：這是最棒的母親節禮物了！



圖片來源：臺北市私立嘉心蒙特梭利幼兒園

春天是賞櫻的季節，那麼我們跟孩子一起製作健康

的餐盒，到樹下一起野餐賞櫻花吧！幼兒園鼓勵家長和孩子以健康的蔬菜和水果，自己製作野餐餐盒。孩子們也想知道其他人的餐盒帶了些什麼，當餐盒打開揭曉的瞬間，大家讚嘆聲不斷，也讓幼兒更加喜歡健康的食物。



圖片來源：臺北市私立磊心蒙特梭利幼兒園

## (二) 個別探究

生活技能是所有幼兒都應具備的基本技能，透過引導幼兒自我覺察，自己做決定的能力。幼兒自行評估和記錄健康現況，提列個人可優先解決的健康議題。

## 三、設計有趣、符合能力的經驗活動

幼兒對於不熟悉的事物會先採取觀望的態度，同時尋找環境中的線索，學習如何有效解決，但是對於超越能力或者毫無線索可循的困難任務，則可能完全依賴教

保人員或放棄挑戰。

教保人員規劃健康議題融入教學活動時，先以低層次、有趣的動作活動開始。例如，教保人員可以結合有趣的音樂律動和身體動作的設計，或者將戶外活動時間設計為社區尋寶。從幼兒五感體驗，眼睛看到、耳朵聽到、鼻子聞到、嘴巴品嚐、雙手觸摸的具體體驗，鼓勵幼兒模仿和練習。教保人員設計活動時，可以結合幼兒喜愛的遊戲活動，例如：國民健康署針對幼兒設計「eye 眼動起來健康操」，教保人員可以和幼兒從遊戲律動中學習保護視力的重要方法。



圖 3、國民健康署 eye 眼動起來健康操

影片網址：<https://youtu.be/1J6AFPFDUI>

幼兒熟悉動作技能後，教保人員可以提高動作的困難度或者增加變化，讓原來枯燥的重複練習變得更有趣，提高幼兒的探索興趣。例如，在原來的遊戲活動中，增加故事扮演，或者透過重組、加入新元素等活動設計，



增加遊戲的困難度。

《幼兒園教保活動課程大綱》指出，幼兒透過身體動作進行探索和學習，透過生活自理行為的發展，學習保持環境和自己的清潔衛生，可以達到健康行為的目的。從實際的行為照護中，幼兒也同步發展各項大小肌肉的動作。動作技能的發展不僅是重複練習，教保人員可以透過有意義、有趣的活動，讓幼兒的健康行為成為生活習慣。

#### 四、運用五要素，協助幼兒擬定執行計畫

幼兒園教保活動課程大綱期待幼兒透過訊息蒐集、訊息整理和解決問題等方式進行探索。幼兒可以透過有系統的覺察、觀察與測量訊息，蒐集生活數據，使用工具測量，並進行簡單的比較和分析，最後歸納與整理，並提出可行的解決策略。

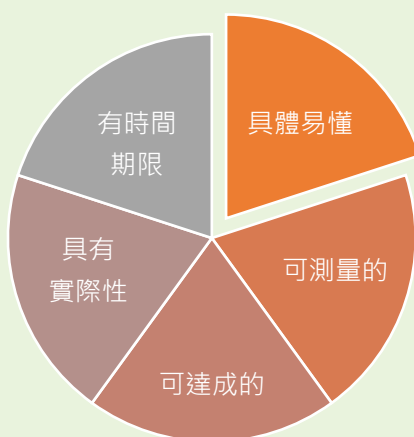
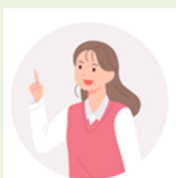


圖 4、擬定執行計畫的五要素



這五項原則舉例說明如下：

綿羊班的小朋友在這學期測量身高體重，30 位小朋友中，大多數孩子的 BMI 都在正常範圍內，但是小明卻是體重過重。綿羊班的老師決定和小明一起討論，引導小明進行整合健康體能的行動方案。



### 具體易懂

老師：小明，我們每天都會有 30 分鐘的戶外運動時間，你覺得可以做些什麼呢？

小明：我可以每天運動 30 分鐘。

老師：可以做些什麼運動呢？想想看，你有沒有喜歡的運動？

小明：我喜歡打球、還有跑步。

老師：很好喔！「打球」和「跑步」會比「到外面運動」更清楚喔！



### 可測量的

老師：小明，你覺得你每天要花多少時間「打球」和「跑步」呢？

小明：我可以每天跑步 30 分鐘、放學之後再打球 30 分鐘。

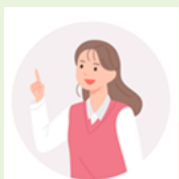
老師：但是，你知道 30 分鐘是多久嗎？

小明：我不知道。

老師：我們如果用跑操場幾圈、拍球拍幾下的方式來計算，會不會比較容易？

小明：老師，這樣我可以跑操場跑 10 圈、放學回家後拍球拍 20 下。

老師：你這樣的想法很好，這樣我們就可以一起試試看，你有沒有每一天達成目標。

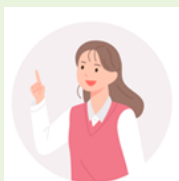


### 可達成的

老師：小明，你的想法是每天跑操場跑 10 圈、放學回家後拍球拍 20 下。你願意這麼認真運動真的很好，可是，這個挑戰有點困難，老師很怕你做不到的時候，很快就會放棄，這樣很可惜。

小明：.....

老師：我們來想想看，剛開始，我們可不可以在戶外運動時間，跟著其他小朋友一起跑操場跑一圈、然後你再慢慢增加。



### 具有實際性

老師：老師觀察戶外運動時間的時候，班上大部分小朋友都可以跑完一圈。可是，老師看到你

跑步的時候很累，好像跑不動。所以，我們先把目標設定為和其他小朋友同時間跑完操場一圈。這是你的學習單，你可以每天記下自己跑步和拍球的次數。如果有做到和完成，就可以用這個點點貼紙貼上去。



### 有時間期限

老師：我們還要訂一個時間表喔！這個月的第一個星期，我們設定的目標是跑完操場一圈，然後回家拍球 10 下。(老師翻開月曆和小明一起討論)下個星期，我們就要更厲害了喔！小明覺得你的目標要跑幾圈呢？

小明：老師，我可以挑戰跑完操場兩圈，然後在家拍球 15 下。

老師：這樣很好喲！你可以先把日曆上的日期寫下來，然後把自己希望做到的數字填上去。

小明：老師，我想要最後的目標是跑操場三圈，然後每天在家拍球 30 下。這樣好嗎？

老師：我們先試著做做看，如果真的有困難，我們再來想想可以用其他什麼方法解決。

## 五、健康議題與幼兒園課程大綱

四大議題 生活技能融入	覺察與模仿	自我照顧 生活自理	家園合作 (行為改變 的持續性)
健康體能 (規律身體 運動)	幼兒透過遊 戲運動，規 律參與	幼兒使用正 確運動技 能，避免傷 害	家長覺察健 康體能的重 要並與幼兒 共同參與健 康體能活動
營養 (均衡飲食 習慣)	1. 提升幼 兒區辨食物 健康與安全 的知能 2. 培養幼兒 接受均衡飲 食的態度	1.自己準備 餐具與用餐 2.用餐完畢 收拾用餐環 境	家長提供幼 兒健康飲 食、不(減 少)提供幼 兒含糖飲料 或不適當的 食物
視力保健	覺察用眼時 間、距離、 並養成健康 用眼行為	選擇健康用 眼行為並維 持習慣	家長覺察與 管理幼兒用 眼行為
事故傷害防 制	分辨環境中 的可能危險 因子	提升幼兒環 境安全風險 感知、不做 危險行為	家長建立環 境與交通的 安全的正確 習慣

## 六、幼兒園生活技能融入健康議題的評估方式

參照《幼兒園教保活動課程大綱》，教保人員可以從幼兒參與活動的意願、觀察例行性活動的表現、家庭聯絡簿或親子學習活動紀錄等三項指標，評估幼兒生活技能融入健康行動後的成效。各項指標可參考的評估方式彙整如下：

評估指標	目標	評估方式
幼兒參與活動的意願	樂於活動提高身體適能	積極參與活動的意願：主動參與帶領的、跟隨的、平行的、合作的、競爭的遊戲活動。 增加活動頻率與時間：逐漸延長活動時間、每天都有活動時間、每次活動30分鐘以上。
觀察例行性活動的表現	樂於參與自我照顧的健康行為	觀察幼兒在如廁、吃飯、清潔、收拾等生活自理的態度，展現符合情境的照顧行為。
家庭聯絡簿或親子學習活動紀錄		是否能自行穿脫更換衣服鞋襪、選擇健康的食物、不偏食，能自己洗臉潔牙並參與居家環境的

		清理打掃，理解 3C 產品對視力的影響並減少使用時間。
--	--	-----------------------------

## 七、幼兒園教保人員成為健康行為的良好示範者

幼兒園教保人員是幼兒健康行為的學習典範，回應健康促進幼兒園的目標，幼兒園員工的福祉和健康也是健康促進關注的範圍。幼兒在學習情境中，隨時觀察教保人員的健康行為，當教保人員告訴幼兒營養均衡的重要，但是自己卻挑食；告訴幼兒不可以玩手機，但是上課期間卻是手機不離手，這些都會造成幼兒對於健康行為概念的混淆。幼兒園教保人員需要建立一個理想的角色典範，讓幼兒有機會學習，同時教保人員也要積極營造健康正向的學習環境。



## 肆、生活技能與家園合作



### 一、生活技能融入健康議題的家園合作方案

父母與幼兒園老師要看到孩子的問題，共同擬定策略與執行，鼓勵家庭與幼兒共同培養健康的生活型態。

### 二、給家長的生活技能五絕招

#### (一) 先覺察

孩子常吃零食又久坐看電視，設定半小時提醒孩子注意，時間到要讓眼睛休息。

家長避免家中經常存放各種零食、洋芋片等點心，孩子習慣吃零食，又缺乏運動，是肥胖的主要原因。

#### (二) 訂目標

與孩子一同訂定運動時間和飲食規定，一起設定可以達成的目標，與孩子共同履行。

家長可以和孩子約定，放學去幼兒園接他時，和孩子一起到操場跑一圈再回家。

#### (三) 勤管理

訂下目標尚須持之以恆達成，可在家中的月曆表記錄孩子每日運動情形、吃的食物，如有達成可給予獎勵。

#### (四) 拒誘惑

當假日外出家庭旅遊，經過手搖杯飲料店時，孩子口渴吵著想喝珍珠奶茶，雖然家長可能也想喝，但被甜食誘惑時，家長務必做好榜樣，不妨出門前將水帶身上，告訴孩子們口渴就喝水，適時拒絕他的請求。

#### (五) 解疑惑

引導孩子發現問題點，今天的晚餐吃了些什麼？試著用紙筆記錄下來，看看自己這一星期以來，有沒有喝足夠的牛奶？吃足夠的青菜？吃了哪些青菜？與孩子一起尋求解決途徑。

### 三、幼兒園提供家長自我檢視的重點

家園合作的關鍵點，必須讓家長了解家庭也是健康促進重要的一環。幼兒園協助家長檢視自己做到了沒有。以下是一些指標的舉例：



您清楚您的孩子動作發展的能力嗎？

您有沒有讓孩子每天運動 30 分鐘以上  
(可以到流汗的程度)?

您是否會鼓勵孩子每天都可以有戶外活動時間達 120 分鐘？



您有沒有給孩子健康的食物？





您的孩子會說出至少三種水果或蔬菜的正確名稱嗎？

幼兒園這學期執行健康課程後，是否改變家中的飲食習慣？



您參加幼兒園的健康講座後，是否更了解幼兒視力保健的重要性？

您的孩子生病的次數有沒有減少？您發現孩子在健康生活的最大改變是什麼？

您自己是否也願意與孩子一起成為健康生活行動者？

透過親師聯絡本、親子活動意見回饋、學習單等，家長提供許多正向的回饋：



- ✓ 現在佑佑比較會去嘗試新的食物，他也會提醒我們哪些是可以常吃的、偶爾吃、不能吃的。
- ✓ 瑄瑄早晚會主動要喝牛奶，也會注意餐桌上有沒有肉類（蛋白質）跟蔬菜水果。還會提醒爸爸媽媽要吃符合每日營養份量的飲食。而且這半年身高也明顯增加了！
- ✓ 愛吃薯條的小俊會告訴媽媽：「以後我們少吃薯條了，因為它是不健康食物。」
- ✓ 健康餐盤很受用，小孩背餐盤 6 大口訣很厲害，以前菜吃很少，現在增多了，真的比較少生病了。



## 伍、生活技能融入幼兒園 教案設計



本節將提供整合介入試辦模式的健康促進幼兒園設計的教學活動，提供幼兒園教保人員推動健康促進議題融入生活技能的參考：

	教案名稱	整合議題	設計者
教案一、	動物園的健康之旅	健康體能 視力保健	新北市立新莊 幼兒園
教案二、	童年不 3C、眼 睛亮晶晶	健康體能 視力保健	新北市私立夢 不落幼兒園
教案三、	果汁派對動次 動	健康體能 營養	臺南市文元國 小附幼
教案四、	三隻小豬來辦 桌	健康體能 營養	臺東縣大溪國 小附幼
教案五、	健康的身體 ~ 我要 eye 眼睛	健康體能 視力保健	桃園市楊光非 營利幼兒園
教案六、	大家一起拔蘿 蔔	健康體能 營養	臺南市私立美 士堡幼兒園
教案七、	小小冒險家	健康體能 事故傷害	彰化縣湖北國 小附幼

教案名稱：動物園的健康之旅

應用年齡：3~6 歲 活動時間：40 分鐘

設計者：新北市立新莊幼兒園

課程 目標	身-1-1 模仿身體操控活動 身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 (視力) 身-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
學習 指標	身-小-1-1-2 覺察身體的靜態平衡動作 身-中大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動 性動作表現上的協調性 身-中大-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健 康行為(視力保健/遠眺) 身-小-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練 習平衡與協調
教保活動課程設計	
設計 重點	● 孩子藉由參觀動物園，自我覺察及練習 有關視力保健、健康體能的健康動作。
學習 資源	● 繪本《從頭動到腳》、動物圖卡、動物 園導覽地圖、學習單 ● 實地參訪動物園
活動 緣起	● 為了讓孩子參與及熟練日常生活的健 康行為，藉著參訪動物園的機會，設計

	趣味性的健康活動，讓孩子可以參與其中。	
	活動過程	教學提示
<p><b>一、 起始活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞繪本《從頭動到腳》，幼兒發現除了先前「動物循環體能 Go」當中的鶴和熊之外，動物園裡還有很多動物，因此幼兒提出想去動物園親眼看看各種動物的動作。</li> <li>2. 幼兒分享回家也有做遠眺活動，並找到住家附近的綠精靈(綠色植物)，引發幼兒思考校園以外的地方是否也有綠精靈，因此決定也要找一找動物園裡是否有綠精靈。</li> <li>3. 展示動物園導覽地圖，與幼兒一起規劃參觀路線，並設計學習單，幫助幼兒聚焦觀察動物與綠精靈。</li> <li>4. 師生出發去動物園。</li> </ol> <p><b>二、 發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尋找動物大師：根據學習單和動物圖卡觀察以下動物與動作細節 (1)紅鶴-單腳站立平衡：</li> </ol>	<p>幼兒：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能進行遠眺動作並分享想法及感受。</li> <li>2.能覺察身體在模仿動物動作上的協調性。</li> <li>3.模仿動物動作時，練習平衡及協調。</li> </ol> <p>● 可提醒幼兒留意紅鶴雙腳的位置→把</p>	

紅鶴怎樣單腳站呢？跟你一樣嗎？

有沒有其他動物也會單腳站呢？  
模仿單腳站的動物動作。

(2)青蛙-雙腳跳躍：

青蛙怎樣跳呢？跟你一樣嗎？

有沒有其他動物也會跳呢？跳法和青蛙一樣嗎？

模仿不同動物的跳躍動作尋找綠精靈：

動物園裡有綠精靈嗎？

哪裡比較多？(室內室外/森林草原)

除了綠精靈外，有發現其他會影響眼睛看得清楚或看得舒服的地方嗎？

### 三、綜合活動

1. 學習單分享與討論彼此的發現。
2. 想一想，還可以學習哪一種動物的動作？
3. 邀請幼兒上台模仿他觀察到的動物動作，並讓小朋友猜猜看。

收起的腳抬高和放低一點哪個比較容易站穩→覺察身體的平衡狀態。

● 可提醒幼兒觀察青蛙、兔子和袋鼠等跳躍動作的差異，哪個跳得高？哪個跳得遠？學青蛙蹲很低跳和學袋鼠蹲一點點跳有什麼差別→覺察身體動作的協調性。

● 多鼓勵幼兒觀察與模仿動作細節並比較感覺有何不同。

● 模仿動物動作前可稍作熱身，並留意活動場地安全性

- 可提醒幼兒留意室內外光線和距離影響。

### 教學省思

- ◆ 海豚大班：當我們進入到動物園經過紅鶴的區域旁時，幼兒們很快地就發現動物的姿勢和先前在大肌肉活動時所挑戰的姿勢 - 單腳站立是一樣的，還非常興奮地說：「你看！他一隻腳站耶！」「我也會單腳站！」老師發現，幼兒可以將平常體能活動時所做的運動姿勢和生活連結。幼兒經過先前的體能經驗，開始能夠覺察如何保持平衡，並且勇於挑戰！最後離開動物園前，幼兒們還特別在一旁挑戰了單腳站呢！而在搭乘遊園列車時，老師邀請幼兒們用眼睛觀察車子經過的地方會看到哪些東西，幼兒們也非常認真地用眼睛觀察、找找遠方的動物。午餐時間幼兒也對附近的大象感到好奇，即使距離遙遠，也非常投入地在觀察大象的動作。



海豚大班：  
你看大象在那邊！

- ◆ 天鵝大班：在搭乘遊覽車的過程中，幼兒在路程快到木柵的路上，從路旁看到遠方矗立一根高高的長頸鹿圖案的煙囪。到了動物園的門口等待時，遠側門口處也出現長頸鹿的動物造型，幼兒迫不及待模仿起長頸鹿，做出拉長脖子的動作。到了動物園遇到的第一種動物—紅鶴，恰巧一群紅鶴中有幾隻是單腳休息的，請幼兒觀看後，模仿牠單腳站的動作，看看誰站得久。牠的單腳站和我們在學校體驗要求的動作略有差異，舉起的腳是後勾的，雖然當天微雨穿著雨衣的狀況下，幼兒仍紛紛接受這項有趣的挑戰。孩子們看到可愛的無尾熊，攀爬在樹上還換樹枝抓住且抓癢，十分有趣。另外有可愛的浣熊，遇到小浣熊的塑像，也紛紛模仿起小浣熊的動作。到了昆蟲館，導覽人員給孩子們「尋找吃花蜜的蝴蝶」的任務，幼兒們認真地在樹叢中，上下搜尋，找尋符合條件的蝴蝶，事後拿到小小的獎勵貼紙非常開心。



天鵝大班：  
尋找蝴蝶任務



- ◆ 河馬大中班：在活動中，孩子發現到遠眺可以幫助自己的眼睛，因為有孩子說，看到綠綠的樹葉，覺得眼睛好舒服，而且眼睛看的東西更多了。而在爬蟲館嘗試模仿動物動作時，孩子發現空間有點狹小，所以決定到外面空間寬廣的地方自己再練習模仿一次，然後也會彼此調整，比如說幼兒看到班上其他同學不知道如何模仿大象的鼻子動作時，會親自示範一次，並請同學模仿，感覺透過這樣的活動，孩子能達到自我覺察，以及互相觀察學習，可以達到讓幼兒健康活動的目的，如果當天是晴天的話，相信能帶著孩子做更多的遠眺。



河馬大中班：  
我們是有長鼻子的大象。

- ◆ 孔雀中班：透過這次的活動讓秋季旅行與健康促進課程搭配，讓幼兒出外遊玩之外，也記得要遠眺，保護自己的眼睛。在執行過程中，可以觀察到幼兒已經將遠眺、找綠精靈這件事內化成習慣，在看動物之餘也能注意到遠處的綠色植物；但在健康體能的部分，幼兒因為到了外面的環境，充滿了好奇心、年齡又比較小，所以要在現



場進行這樣的教學不太容易，也會沒有人力拍出能清楚呈現重點的照片。回到學校後，老師可以運用照片和幼兒回顧這些動物，再讓幼兒嘗試做出動作，讓幼兒能更專心、完整的參與這個活動。



孔雀中班：  
我們是兩隻大河馬

- ◆ 白兔中班：到了動物園孩子們的目光很快就被動物吸引住了，一切很自然的大家一起找動物看誰先找到？幼兒們也很仔細看動物在做什麼？我們還發現大象在睡覺喔！想睡覺的大象竟然還把鼻子放在欄杆上。大家一起找，還有找到有保護色的小青蛙、找到躲起來的小黑熊，雖然動物離我們有點距離，還是被我們找到了。

回到園內，幼兒們分享看到很多動物很開心，到戶外很大，望遠時眼睛也覺得很舒服。



白兔中班：  
看誰看得遠

- ◆ 浣熊小班：幼兒到了動物園非常的開心，當他們看到紅鶴時，恩恩立刻表演紅鶴單腳站立的姿勢給大家看。接著我們去觀察雞、鴨.....等可愛動物，孩子們用手指著高高的紅色屋頂和前方的蟾蜍，甚至從教育館出來後，發現有隻猴子正在樹上跳來跳去，還有一些孩子模仿無尾熊抓著樹枝。透過了這次的動物園之旅，讓老師發現幼兒在使用身體模仿動物的平衡及協調上平穩進步許多，同時也達到遠眺效果，真是太棒了。



浣熊小班：  
模仿動物-河狸吃東西的  
模樣

### 可延伸之活動

#### 【體能活動-動物園闖關遊戲】

語-2-1 以肢體語言表達

語-小-2-1-1運用簡單的肢體動作進行扮演

語-中大-2-1-1運用肢體動作表達經驗或故事

身-2-3熟練並養成健康生活習慣

身-幼-2-3-2參與日常生活的健康行為

身-中大-2-3-2熟練並維持日常生活的健康行為

1. 加入平衡木，可讓孩子站在平衡木上進行丹頂鶴站立。

2. 加入A4大小動物圖片，貼在牆上，並在距離牆壁2公尺貼地線，邀請幼兒站在地線後，並回答圖片是哪些動物。
3. 加入手掌腳掌觸覺墊，模仿動物走路的動作。
4. 可以邀請幼兒完成闖關後模仿動物的叫聲，表示闖關完成。

教案名稱：童年不 3C、眼睛亮晶晶

應用年齡：3~6 歲 活動時間：40 分鐘

設計者：新北市私立夢不落幼兒園

課程目標	身-2-2 熟練各種用具的操作 語-1-1 理解互動對象的意圖
學習指標	身-小-1-2-2 模仿抓、握、扭轉的精細動作 語-小-1-1-1 理解簡單的手勢、表情與口語指令
教保活動課程設計	
設計重點	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 結合視力保健與健康體能，達到戶外活動的健康護眼行為。</li><li>2. 透過墨鏡輔助，體驗沒有色彩的世界帶來的不便。</li><li>3. 了解眼睛對顏色呈現在於空間感的重要性。</li><li>4. 讓孩子從活動中明白多彩視野的珍貴。</li></ol>
學習資源	墨鏡(校護提供)、平衡木、小沙包、溜滑布、路錐盤
活動緣起	在第一階段推動愛眼的過程中，家長們希望透過健康促進的推動減少孩子接觸 3C 的時間，因此，在愛眼 2.0 的推動上，先讓幼兒感受與體驗藍光可能造成的影

	響，並與體能遊戲結合感受沒有顏色或單一顏色的不同。
活動過程	教學提示
<p>一、 引起動機:</p> <p>老師與幼兒簡單討論分享，如果眼睛只能看到一個顏色會是甚麼感覺？</p> <p>老師：小朋友！我們透過眼睛可以看到很多不一樣的東西與顏色，如果有一天，我們的眼睛只能看到一種顏色，會是甚麼感覺呢？</p> <p>老師發給幼兒一張有顏色的玻璃紙請他們觀察透過玻璃紙看東西有甚麼發現嗎？</p> <p>老師：老師給大家一張玻璃紙，請你們感受與觀察一下，從玻璃紙看東西時有甚麼不一樣呢？</p> <p>二、 發展活動</p> <p>老師們帶幼兒到戶外進行大肌肉活動，並結合視力保健議題，讓幼兒戴上有色眼鏡進行運動，從中讓幼兒體驗與感受！</p> <p>（一）採水果</p> <p>1. 老師說明遊戲規則並示範</p> <p>(1) 把各種顏色的小沙包放置孩子前方。</p>	<p>在進行活動中，老師</p>

(2) 請每位孩子戴上墨鏡。



(3) 老師提供指示 ( 例:現在請採紅色的蘋果 )。



(4) 請孩子摘下墨鏡，確認手中的沙包顏色是否正確。



## (二) 做果醬

老師們示範與說明進階規則與玩法。

老師：剛剛大家都採好了許多的水果(沙包)，接下來要挑戰難度更高的喔!

(1) 先把小沙包放置滑溜布的一側。

(2) 老師提供指示(例:現在要做的是草莓果醬，請把紅色的小沙包丟入滑溜布中)。

可以透過引導提醒幼兒抓握沙包，並透過觸覺感受。

(3) 再請孩子們拉起滑溜布震動。

(4) 再請孩子摘下墨鏡，確認滑溜布中的沙包顏色是否正確。

### (三) 搬運果醬

老師示範與說明進階規則與玩法

老師：接下來，我們要把製作好的果醬送到客人家喔，大家要把眼鏡戴好喔！我們來看看誰能夠很厲害，正確地送果醬喔！



老師引導幼兒開始進行活動，並適時引導幼兒發現與感受。

老師：戴上有顏色的眼鏡後你們看到甚麼？

老師：有沒有甚麼特別的感覺？

老師：戴上有色眼鏡前後，有甚麼不一樣

<p>的地方嗎？</p> <p>三、綜合活動</p> <p>老師與幼兒回顧今天大肌肉活動後的感受並加以統整。</p> <p>老師：你們有沒有發現到當世界變成只有一個顏色或是顏色不見了，會帶給我們甚麼樣的問題或不方便？</p>	
<p>可延伸之活動</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以延伸至例行性活動中，讓幼兒體驗有色眼鏡活動時的不便。</li> <li>2. 可延伸至美勞區讓孩子們設計不同有色眼鏡，帶回家與家長們一起進行互動。</li> </ol>	



教案名稱：果汁派對動次動

應用年齡：3-6 歲 活動時間：40 分鐘

設計者：臺南市文元國小附設幼兒園

課程目標	身-3-1 應用組合及變化各種動作，享受肢體遊戲的樂趣 美-2-2 運用各種形式的藝術媒介進行創作
學習指標	身-小、中-3-1-1 在創意想像的情境展現個人肢體動作的組合與變化 身-大-3-1-1 與他人合作展現各種創意姿勢與動作的組合 美-小-2-2-5 運用簡單的 <u>動作</u> 或玩物，進行生活片段經驗的扮演 美-中、大-2-2-5 運用 <u>動作</u> 、玩物或口語，進行扮演
教保活動課程設計	
設計重點	1. 整合幼兒的營養與健康體能議題進行教學活動。 2. 運用美感的戲劇扮演，請幼兒設計打果汁的系列動作，加入核心肌群的練習，達成營養經驗回顧與肢體動作開發的課程。
學習資源	1.繪本故事-《河馬啾啾的果汁派對》大好書屋 2.彩色食物影片：蔬果彩虹 579 蔬果要怎麼吃才能防癌？ <a href="https://www.youtube.com/watch?app=des">https://www.youtube.com/watch?app=des</a>

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BUphuLxF3s8">ktop&amp;v=BUphuLxF3s8</a></p> <p>3.打果汁網路影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=k06MhrTEKfQ">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=k06MhrTEKfQ</a></p> <p>4.幼兒實際打果汁影片</p>
<p>活動緣起</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本園主題為健康小超人，包含三個活動：如何成為超人、吃彩色營養食物、果汁派對動次動。</li> <li>2. 前期設計健康食物王國讓孩子認識六大類食物，後續加入顏色概念分類及認識不同顏色食物的營養並讓孩子動手操作，包含打果汁、做水果鬆餅、烤茄子等。</li> <li>3. 從認識食物顏色、進行食物顏色的收集和分享、了解食物色素來源、嘗試挑戰不喜歡的食物。加入健康體能議題，結合美感與動作領域活動。</li> </ol>
<p>活動過程</p>	<p>教學提示</p>
<p>一、起始/導入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本分享與回顧《河馬啾啾的果汁派對》有什麼果汁。</li> <li>2. 分享打果汁或榨果汁的經驗。</li> </ol>	<p>繪本</p> <p>教師事先拍攝打果汁影片。</p>

## 二、發展活動

與幼兒討論打果汁的步驟，並且設計自己想像的動作，幼兒進行戲劇體能活動。(若教室空間有限，戲劇體能活動建議以 15 人以下)。

### 1. 團討：打果汁的步驟

- (1) 選擇要喝的果汁。
- (2) 將水果去除果皮、切小塊。
- (3) 將果汁的材料放進去果汁機。
- (4) 按下果汁機的按鈕。
- (5) 可以將果汁分兩次打會更均勻。

2. 邀請幼兒一起用身體來打果汁，請幼兒坐成口字型的黃色線上。

舉例：說出今天要打「藍莓香蕉牛奶果汁」。

- (1) 用身體動作模仿水果的樣態並維持十秒鐘，以達成核心肌群的練習。

教師可以運用鈴鼓協助掌控活動進行。

教師可依幼兒當下的狀況(人數、動作難易度)增加或調整動作設計。

(2) 藍莓先用水洗一洗，  
詢問幼兒洗水果怎麼  
洗？

(3) 香蕉要剝皮切片，要  
怎麼用身體剝皮切  
片？

(4) 用身體表現水果，依  
序放進果汁機。

(5) 用身體表現倒入牛  
奶，並維持動作十秒  
鐘。

(6) 按下果汁機的按鈕，  
請水果牛奶在果汁機  
裡攪拌，和幼兒討論  
如何用身體攪拌。

(7) 用身體示範果汁倒出  
來，並維持十秒鐘。

(8) 休息一下，請大家一  
起品嚐果汁。

3. 再次詢問幼兒想要喝什麼  
果汁，請幼兒用肢體呈現打  
果汁的活動。



牛奶要倒進來囉!



幼兒與老師一起用腳打果汁

<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧今天一起做了什麼果汁，裡面有哪些水果？哪個動作最有趣？哪個動作最困難？</li> <li>2. 今天的活動給你什麼感覺？</li> <li>3. 製作經驗圖表，一起做出「營養果汁操」。</li> </ol>	<p>可以邀請一位幼兒上台示範如何削水果、打果汁的動作。</p> <p>教師也可請幼兒回應美感經驗的創作與分享。</p>
<p>可延伸之活動</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將孩子的運動過程製作經驗圖表，一起做出「營養果汁操」大海報。</li> <li>2. 另外設計水果鬆餅動動操遊戲，延伸其他體能動作。</li> <li>3. 加入健康食物王國運動會-每一種食物皆設計運動挑戰關卡。</li> <li>4. 設計健康食物王國運動會桌遊放入學習區中。</li> <li>5. 呈現健康食物王國運動會大遊行-結合本校運動會的營養食物裝扮進場。</li> <li>6. 進行健康食物王國運動會金牌頒獎-請幼兒自己過關後的貼紙集點，並且設計自己的金牌。</li> </ol>	

教案名稱：三隻小豬來辦桌

應用年齡：3-6 歲 活動時間：40 分鐘

設計者：大溪國小附設幼兒園

課程目標	認 2-3 整理文化產物訊息間的關係 身 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
學習指標	認-大-2-3-3 與他人討論生活物件與生活的關係 身-大-2-1-1 在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷
教保活動課程設計	
設計重點	增進幼兒對於飲食均衡的了解 提升幼兒移動性及操作性動作的協調能力
學習資源	六大類食物圖卡、樂樂球
活動緣起	延伸健康動吃動的主題課程，在認識六大類食物後，結合先前烹調搖搖飯的經驗，透過體能活動的方式加深幼兒對於飲食均衡的了解。
活動過程	教學提示
一、引起動機 透過故事情境，結合製作搖搖飯*以及六大類食物的舊經驗，帶領幼兒進行均衡飲食的	

討論。

故事：三隻小豬新居落成要製作料理請客人吃飯，該選擇哪些食材才能吃得均衡又健康呢？請大家一起來幫忙！

## 二、主要活動

1. 幼兒分為三組，每人都有一張挑戰卡，大家一起討論並分配所要挑戰的關卡，每個關卡都可以取得一項食材，最後在鍋子裡的食材需要包含六大類食物才算過關。
2. 紅色關卡【飛越池塘】：利用跳遠的方式越過池塘，取得食材卡。
3. 黃色關卡【我是神投手】：瞄準九宮格上的食材，投擲樂樂棒球。
4. 藍色關卡【一步登天】：樹上掛著許多食材卡，努力伸手往上跳來取得食材卡。
5. 小組討論  
(1) 確認取得的食材是否涵

<p>蓋六大類</p> <p>(2)討論取得的食材要組成什麼樣的料理</p> <p>三、 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每一組將討論的結果繪製成表格，進行各組分享。</li> <li>2. 教師歸納今日活動概念：在合作的情境下透過不同的體能挑戰，加深幼兒對飲食均衡的認識與了解。</li> </ol>	
<p>可延伸之活動</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組使用自己蒐集到的食材實作烹調，品嚐各組完成的料理。</li> <li>2.繪製料理食譜。</li> <li>3.體能關卡持續延伸設計，邀請親子一同前來闖關。</li> </ol>	

### 原民文化小常識

搖搖飯是排灣族傳統食物之一，排灣族語稱之為 pinuljacengan；pinu 為動作，有「加入、添入」之意，ljaceng 則泛指蔬菜。搖搖飯指的是在小米粥內添入各色季節性蔬菜，或許用「小米野菜粥」來稱呼更容易讓人理解。





## 教學歷程紀錄

1

搖搖飯是排灣族傳統食物之一，以前的族人利用自己耕種的作物及野菜烹煮這道佳餚，為了讓孩子們了解美味料理誕生的過程，帶領他們從認識食材開始，一直到備料、撿拾木柴並開始烹煮。過程中更進一步思考如何把搖搖飯變得更營養健康，也因此開展了後續的統整性活動。



3

透過故事情境讓幼兒擔任協助者的角色，幼兒對於未知的關卡感到有趣，藉此提升參與活動的主動性。

2

闖關進行的過程中，教師可以更明確地觀察到個別孩子們表現出來的體能差異，也幫助教師能更清楚地認識幼兒的現況，並針對幼兒較弱的面向來進行活動設計與引導。



教案名稱：健康的身體～我要 eye 眼睛

應用年齡：3-6 歲

活動時間：50 分鐘

設計者：桃園市楊光非營利幼兒園

課程目標	擁有健康的身體及良好的生活習慣	
學習指標	身-小中大 1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性 身-小中大 1-3-3 覺察身體活動安全距離	
教保活動課程設計		
設計重點	結合身體健康及視力保健議題設計體能活動	
學習資源	協調梯、飛碟盤、木梯、呼拉圈、輪胎、線軸、地墊、豆袋	
活動緣起	透過健康的體能運動引導幼兒練習粗大動作及精細動作，增進幼兒大小肌肉發展，並融入望遠凝視活動預防近視。	
活動過程	教學提示	
一、引起動機 熱身操(動態伸展操)：結合音樂律動-愛眼健康操、Amigo 歌曲作為運動前的熱身 二、發展活動 結合視力保健通關小常識與大肌肉運動讓幼兒進行闖關挑戰。「小朋友，你知道正確的視力保健嗎？請你用手比出圈圈或叉叉，正確回答視	*跟著音樂身體律動 	

力保健的問題後，你也可以像眼球超人一樣厲害喔！」接著進行身體動作闖關。

#### 第一關：

【眼球超人：每天看電視可以超過 30 分鐘？】

協調梯-雙腳跳：

大中班-雙腳打開

小班-一腳在內一腳在外

\*雙腳打開不碰到協調梯。

#### 第二關：

【眼球超人：每天戶外活動時間 120 分鐘可以減少近視？】

角標-走+蹲：運用走+蹲移動身體到角標位置。

\*移動身體走+蹲到下一個目標，雙腿彎曲身體全蹲。

#### 第三關：

【眼球超人：每年定期檢查眼睛 1~2 次？】

撐腳在線軸上，手撐地墊，往旁邊移動。

\*肚子不貼地，手部伸直。

#### 第四關：

【眼球超人：我很想要看影片，可以跟爸爸媽媽吵著要手機？】

攀爬：分別運用手與腳攀爬矮木梯和高木梯。

\*攀爬到高處需轉身往下。

### 第五關：投擲

【眼球超人：我要早點睡覺，每天睡 8 小時，眼睛才會很健康？】

站在呼拉圈內手舉高身體旋轉投擲出豆袋，投進前方的呼拉圈內，完成後需將豆袋歸位。

### 第六關：

【眼球超人：常吃蔬菜水果可以讓我的眼睛亮晶晶？】

跑步：跑校園一圈。

### 三、綜合活動

緩和收操（靜態伸展操）：雙手畫大圈 5 圈、左右手拉筋各數到 10、身體拱橋 30 秒、雙腳張開兩手同時放在左腳數到 10 換放在右腳，望遠凝視。

\*手拿豆袋需舉高過頭並扭動腰部來投擲。

\*雙臂配合腳步擺動。

### 可延伸之活動

設計家庭健康護照，執行假日親子運動，除了在家運動也可以到戶外運動，親近大自然、減少使用電子產品，保有健康的身體和健康的視力。

教案名稱：大家一起拔蘿蔔

應用年齡：3~4歲 活動時間：40分鐘

設計者：臺南市私立美士堡幼兒園

課程目標	身-2-2 熟練各種用具的操作 身-2-3 熟練並養成健康生活習慣	
學習指標	身-小-2-2-2 操作與運用抓、握、扭轉的精細動作 身-小-2-3-2 參與日常生活的健康行為	
教保活動課程設計		
設計重點	1. 藉由實際動手採收的樂趣，品嚐食物的美味。 2. 練習精細動作的使用技巧。	
學習資源	繪本：大家一起拔蘿蔔 作者：林世仁、陳致元 繪者：陳致元	
活動緣起	近期發現部分孩子對於餐點裡的蘿蔔接受度不高，剛好班級家長的蘿蔔田進入採收期，所以邀請小班的孩子們一同前往體驗拔蘿蔔，希望透過親自採收蘿蔔的樂趣引發孩子願意品嚐蘿蔔的美味。	
活動過程	教學提示	
一、引起動機 這個季節進入蘿蔔採收的時期，餐點裡我們品嚐到蘿蔔排骨湯，藉由此餐點引起小朋友		

<p>對蘿蔔產生興趣。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：與幼兒分享繪本「大家一起拔蘿蔔」，討論故事中的人物如何將蘿蔔拔起並將拔起的蘿蔔如何處理。</p> <p>活動二：帶領孩子觀察網路上的蘿蔔田圖片，教導幼兒該如何拔蘿蔔並帶著孩子練習拔蘿蔔的動作技巧。</p> <p>活動三：藉由蘿蔔園照片認識蘿蔔生長環境與如何分辨蘿蔔是否可以採收或採收蘿蔔的技巧。</p> <p>活動四：分享繪本「從頭動到腳」帶領孩子認識身體部位及拔蘿蔔會用到的身體部位跟動作。</p> <p>活動五：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過牆上的圖片讓幼兒模仿書中動物作出動作進行拔蘿蔔前的暖身，過程中要強調動詞（例如：轉、彎、聳、擺、拍、捶、弓、扭、跪、踢、踩、動、抬）。</li> <li>2.幼兒會跪下雙手握住蘿蔔用力拔起的動作。</li> </ol>	<p>繪本分享與討論。</p> <p>老師進行引導並讓幼兒練習拔蘿蔔的動作技巧。</p> <p>分享繪本與運用身體部位跟著做動作。</p> <p>模仿與做動作。</p>
--	--

活動六：實際到蘿蔔田體驗拔蘿蔔活動，並帶回家與家人一同分享蘿蔔餐（健康促進學習單）。

### 三、綜合活動

1. 請孩子分享今日的活動感受。
2. 分享食物對身體健康的好處及重要性。

### 可延伸之活動

1. 將拔回來的蘿蔔帶到教室與孩子們一起烹調品嚐。
2. 結合繪本「愛吃青菜的鱷魚」讓幼兒認識蔬菜對身體的好處。

剛開始小朋友介意拔蘿蔔時手會碰觸到泥土，葉子捏到會漏出汁液將手弄髒而不敢拔，後來看到老師與其他小朋友採收時的樂趣並將手上的袋子裝進蘿蔔，蹲下身體一起進行拔蘿蔔，越拔越感興趣，最後小朋友們開心地將自己採收的蘿蔔帶回家並開心的與家人分享拔蘿蔔的體驗，並與家人一起料理蘿蔔大餐，改變孩子不敢吃蘿蔔的習慣。



幼兒動手操作拔蘿蔔



家長與幼兒一起煮蘿蔔湯



教案名稱：小小冒險家

應用年齡：3-6 歲

活動時間：40 分鐘

設計者：彰化縣湖北國小附設幼兒園

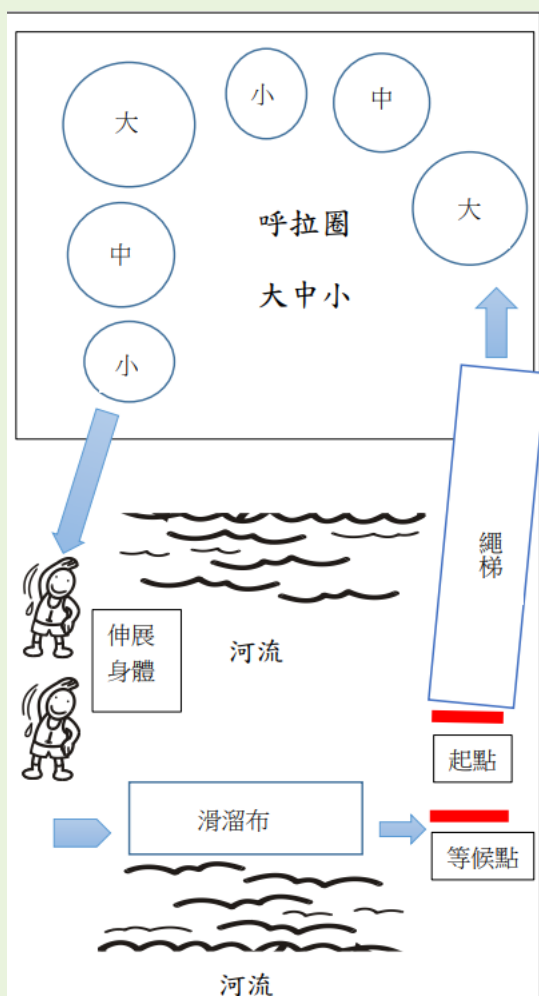
課程目標	身-1-1 模仿身體操控活動 身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作	
學習指標	身-小-1-1-2 模仿身體的靜態平衡動作 身-中大-1-1-2 模仿身體的動態平衡動作 身-小中大-1-3-3 覺察身體活動安全的距離	
教保活動課程設計		
設計重點	增進身體的平衡與協調性。 提升覺察活動安全距離的能力。	
學習資源	繪本、滑溜布、繩梯、呼拉圈(大中小)、鱷魚頭套	
活動緣起	發現幼兒在進行活動時，常常會發生碰撞，不知道安全距離的重要性，希望透過有趣的遊戲設計，增進幼兒的平衡與協調性，從遊戲中覺察與他人保持安全的距離，避免碰撞。	
活動過程		教學提示
一、引起動機 繪本故事-帕拉帕拉山的妖怪		老師講述繪本時，引導幼兒去發現，故事主角在危險情境中自我保護的方法。
二、發展活動		
(一) 討論繪本內容		
1.故事主角小豬在森林發生什麼事情？ 2.小豬怎麼安全逃離森林？		



## (二) 遊戲說明

1.介紹遊戲情境(如下圖)。

2.遊戲安全說明：下一個幼兒出現時，請觀察前一個幼兒完成一個關卡後才能出發，以保持安全距離避免碰撞。例如：當前一個孩子爬過滑溜布並離開滑溜布，下一個孩子才能出發玩滑溜布。



老師在示範過程中特別說明安全距離的重要性。例如：老師會告訴幼兒：「前一個孩子爬過滑溜布之後，下一個孩子才能出發玩」，以此類推。

提醒幼兒在遊戲過程中，要走平穩，不要被鱷魚吃掉。

<p>3.老師頭戴帽子，先示範遊戲方法並請一位幼兒出來模仿。</p> <p>(三)小小冒險家出發</p> <p>1.出發前戴上帽子，玩遊戲過程中提醒孩子不要掉入虛擬情境河流中，成功當一個小小冒險家。</p> <p>2.遊戲時，老師裝扮成鱷魚，在河流中走動，增加遊戲的趣味性。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)兒歌複習-小小運動家。</p> <p style="padding-left: 40px;">遊戲遊戲真有趣 安全距離最重要 你小心我也小心 大家一起都開心</p> <p>(二)分享玩遊戲的心情</p>	<p>在進入呼拉圈的動作，引導小班的幼兒可以用雙腳跳/跨步的方式進入呼拉圈，大班的幼兒則要能用單腳跳的方式進入呼拉圈。</p> <p>示範時須提醒幼兒避免踩到呼拉圈的框邊，容易跌倒。第一位幼兒呼啦圈跳完後，第二位幼兒才能進入遊戲。</p>
---	---

#### 可延伸之活動

1. 可將體能器材做適當調整，例如：跨欄、漂浮木..等，讓遊戲多元有趣並能增加其困難度。
2. 可延伸雙人一起過河，讓孩子互助合作一起完成冒險活動。

生活技能融入幼兒園健康促進模式教師實用手冊/

葉郁菁等編

臺北市：衛生福利部國民健康署，民 112.1

面；公分

ISBN:

1.健康促進 2.生活技能 3.幼兒園

書名：生活技能融入幼兒園健康促進模式教師實用手冊

編印單位：連合印刷廠

編者：葉郁菁、林秀娟、吳麗媛、涂妙如

出版機關：衛生福利部國民健康署

出版年月：中華民國 112 年 1 月

定價： 元

版次：初版

ISBN:

GPN:

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

著作權管理資訊：

著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。

欲重製、改作、編輯或公開口述對本書全部或部分內容者，須先

徵得著作財產權管理機關之同意或授權。