



實踐園地

發行：社團法人台北市兒童托育協會

發行人：徐愛貞、傅吉田

出版：臺北市實踐非營利幼兒園

總編輯：張楚滢

地址：臺北市文山區忠順街一段4號

企畫編輯：林昀儒

網址：<https://www.shijian-school.com.tw/>或搜尋「實踐非營利幼兒園」

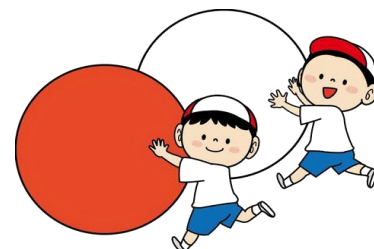
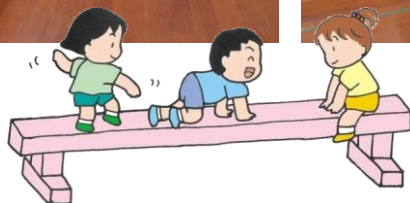
E-mail: shijian29390246@gmail.com

TEL: 29390246-7

FAX: 29390248

體適能循環闖關活動

孩子在幼兒期間運動能夠給予大腦適當的刺激，不僅有助於孩子的健康，對於日後的學習表現也有相當程度的影響，因此老師們除了設計平日的大肌肉出汗性活動外，也特別設計體適能循環闖關活動，希望增進孩子們的運動技巧與體力！



如果身體具備足夠的體力與體能，幼兒身體在良好的狀態之下，孩子們不會出門一下子就疲倦無力，身體也能有較佳的抵抗力，不至於太容易生病。

健康體能無論對於大人或小孩來說，都是維持生活與健康上的重要指標，因此無論是平常班級上的大肌肉出汗性活動或是循環體能闖關活動，都希望孩子們能準時到校一同參與！





太陽班~主題探討活動

之前帶著孩子們觀察學校附近與市場相似的場所時，孩子在美廉社附近也看到一間幼兒園，於是引起孩子們想尋找學校附近的學校的動機，於是老師設計聯絡單，請孩子們利用假日和爸爸、媽媽一起去探查學校附近還有哪些學校？再回到學校分享觀察到的，以下是孩子們的分享：

0語：我和媽媽一起騎電動摩托車去看附近的學校，有 yoyoy man 的學校、我們學校的前面(實踐國小)、力行圖書館、力行國小、景美女中...，有好多學校，公園很漂亮。

0介：實踐國中。

0喬：實踐國中、景美女中。

0愷：我和媽媽騎腳踏車一起去找學校，我們用 Google 地圖用手機查的再印下來，★就是我們去過那個地方的點。

0彤：有看到上次看到的仁和幼兒園、這是我們跟我們同樣的學校實踐國小，旁邊有實踐國中。

0軒：媽媽騎摩托車載我去，媽媽先帶我去看我們學校的後門，再來帶我去景美女中看，實踐國中，再帶我去看菜市場跟全聯旁邊有什麼學校，我們在旁邊三條巷子都可以看到景美女中，我們看完之後回家畫地圖，我跟媽媽一起畫框框、線條做地圖，我們全家一起騎腳踏車順便印照片，剪照片貼上去，紅色點點是我們學校，還有在我們學校出去轉彎再轉彎直走就會看到另一間幼兒園了(樟新幼兒園)。

0爵：力行國小、托嬰中心、梅爾森幼兒園，是妹妹以前的學校。

0岑：明道國小有高大的圍牆，牆上還有很多小朋友一起畫的彩繪，門口是小石子路。

0宏：台大、景美女中、實踐國中、仁和幼兒園、樟新幼兒園。

0忒：政大。



透過孩子們的分享，能發現學校附近的學校真不少，有幼兒園、國小、國中、高中以及大學，孩子們在分享過程中，很多人都有畫了地圖或是用照片來分享，之後會再運用聯絡單上的地圖或照片與孩子們討論要從那裡開始探查？

孩子們很期待可以去看看這些學校在哪裡？也感謝家長們能帶著孩子們一起探索！

月亮班

主題活動探討：公園有什麼不同？

源起~幼兒踏察學校附近的四個公園，如：樟新、木新、樟樹、樟興...等，發現公園內的遊樂設施除了有大人的健身器材之外與兒童的遊樂設施，每項的造型與材質也不一樣，有的是塑膠材質有顏色的溜滑梯(樟新、樟興)，有的是石頭材質的(樟樹、木新)，洗手台、直飲台的造型也不一樣，如：半圓形、長方形，大人們休息的涼亭篷架也不一樣，還有遊樂設施旁的幼兒休息台階，有平面的與波浪型，也有比較特殊的是(樟新)提供居民飲用的大水塔和昆蟲牆以及人偶裝置藝術(樟興)。



- 薰：樟樹公園的名字是刻在一個大石頭上，地上有用小磁磚(馬賽克磚)拼成一顆樹
- 晴：樟興公園是用一塊大木板，平邊有松鼠和一棵樹與櫻花的圖案。



- 育：新樹公園大人休息的地方是用像玻璃有點透明的板子做成一個彎彎長長的路。
- 甄：木新公園阿公、阿嬤休息的地方，是做成長長的長方形的，上面還有掛一個小時鐘。



(樟新、樟興)：
塑膠材質有顏色的溜滑梯

(樟樹、木新)：
石頭材質的



遊樂設施旁的幼兒休息台階，有平面(樟樹公園、樟興公園)的與波浪型(木新公園、樟樹公園)



洗手台、直飲台的造型也不一樣，如：半圓形、長方形洗手



人偶裝置藝術
(樟興公園)



大水塔和昆蟲牆
(樟新公園)



★ 星星班出汗性大肌肉活動

热身運動

每日早上進行出汗性大肌肉活動之前，首先必須從循序漸進暖身活動，讓身體活動開來，讓孩子們注意力逐漸地集中在身體上。

先帶領幼兒進行簡單的轉動頸部、腰、手腕、手臂、腳踝，再進行體側伸展運動，前體側彎、左右側彎、向上伸展、向下伸展，大部分的幼兒都能跟上老師，在進行下一個動作時老師都會先進行講解及帶領孩子們做動作。



跑步

老師利用每日的出汗性大肌肉活動，讓孩子練習行走、跑步動作，透過反覆的練習，除了可以增加肌耐力，更可以培養平衡感，就能減少摔倒的狀況。

透過走跑交替的方式進行練習，先讓幼兒跑一段、走一段、跑一段、走一段，激發孩子跑步的興趣，現在班上大部分的幼兒都能如此的完成操場二圈，中班的幼兒也能跑走三圈。



呼拉圈

利用大呼拉圈讓幼兒們進行各項大肌肉活動遊戲。呼拉圈較無場地的限制，老師分別在戶外場及教室外的走廊進行活動。

遊戲一：請幼兒雙手以滾動呼拉圈的方式前進，繞過樹再返回起點。

遊戲二：讓幼兒將呼拉圈套在自己的身上，雙手扶住，請幼兒想像自己在開車前進，繞過樹再返回起點。

遊戲三：讓幼兒合作開車，一人站前面另一人站後面，協力向前，繞過樹再返回起點。

遊戲四：讓幼兒一人拿二個小個呼拉圈，先擺放呼拉圈，再向前跳進呼拉圈，轉身拿起離開的呼拉圈，重複前三個動作直到終點。

遊戲五：請幼兒將呼拉圈套在腳上向前進到終點。

