



## 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：張楚澄

地址：臺北市文山區忠順街一段4號

企畫編輯：黃仙鳳

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

## 親職講座~兒童成長發育 提升免疫力 花絮剪輯

在園長的開場下熱烈歡迎這次親職講座的主講人-臺北市立萬芳醫院 兒科部主任黃斯煒醫師蒞臨，黃醫師以詼諧有趣的方式讓家長們認識兒童成長發育的曲線，及如何提升幼兒的免疫力；以案例陪同家長們練習如何觀看自家寶貝的生長曲線，當中談了影響身高的因素、青春期及性早熟，貼心的黃醫師還告知我們**何時需要帶孩子就醫？**

1. 身高所在的百分位 < 正常族群 3%
2. 短時間內生長曲線往下掉 2 條線
3. 生長速率太慢，一年長高增加不到 4 公分
4. 女生未滿 8 歲，男生未滿 9 歲 出現第二性徵

**生活作息該如何調整才能增進成長發育？**

1. 晚上 10 點前睡
2. 每天運動
3. 飲食均衡- 補充蛋白質、鈣質
4. 體重控制
5. 不吃油炸食物、甜食



在中場休息後，談如何提升幼兒的免疫力，黃醫師先讓大家認識什麼是「免疫力」？提升免疫力：從免疫力的建立談起！其他影響免疫力因素：睡眠、運動、營養狀況(飲食)、壓力，綜合前面所提的，提升免疫力可以這樣做，施打疫苗、充足睡眠、養成運動好習慣、均衡飲食、避免過多壓力；同時黃醫師再次宣導炎炎夏日不可不知的腸病毒，從認識腸病毒特性，流行季節，主要傳染途徑分為糞口傳染、飛沫傳染、接觸傳染，潛伏期：2 至 10 天（平均 3 至 5 天），**在家如何處理？**小心處理病人之排泄物，處理完畢須立即洗手。多補充水分，食用流質、涼、軟的食物，食器不共用。讓病人多休息，生病不上學。對家中之第二個病人要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。特別注意腸病毒重症前兆病徵。**如何預防腸病毒？**養成正確勤洗手的好習慣、玩具常消毒，不放手裡咬、注意家裡的清潔與通風、抱小孩之前要洗手、避免到擁擠的公共場所、大人小孩都要注意衛生。還有家長們關心的**感染之幼學童宜請假多久？**建議以發病日起算，請假在家休息 7 天為原則，以減低傳染的機會。

在黃醫師精闢生動的說明，相信當時在座的家長們及老師們都收穫良多，少了一些困惑，期待下一場親子講座能帶給家長們更多的育兒能量及法寶。

# 太陽班 主題活動-排排公園大小

在第一次老師帶著孩子們一起去尋找學校附近的公園面積後，老師設計聯絡單請爸爸媽媽帶著孩子一起尋找剩下其他座學校附近的公園面積大小在聯絡單記錄下來後，在與同學們說出自己的觀察，以下是孩子們分享去哪一座公園？ 它的面積的多少？

0 晴：道南河濱公園，4364 平方公尺。

0 介：三張照片都是木柵公園 40664 平方公尺。

0 喬：樟林公園 1140 平方公尺。

0 翎：十四張公園 19670 平方公尺。



因十四張公園不再學校附近，所以老師利用 Google 地圖查詢告訴孩子，這不在學校附近公園，是在新北市，走路要走 55 分鐘以上，坐公車要 43 分鐘左右。

0 恆：大港墘公園 25000 平方公尺。

也一樣使用 Google 地圖查詢，不在學校附近，走路要走 3 個小時以上，是在內湖。

0 寧：保儀公園有點小，忘記記錄大小了。

0 瑜：保儀公園 2916 平方公尺。



在分享之後，老師邀請孩子到數學區一起排公園大小。 老師將孩子們帶回的公園面積先寫在紙上，讓孩子們比較數字大小，在排完順序後老師再次帶著孩子們逐一檢視數字，此時發現到綠湖公園排錯順序，於是老師詢問面積越大的要放後面？還是前面？ 0 晴：「數字越多的要排在前面」，於是將綠湖公園往前排做調整。



木柵	40664m <sup>2</sup>
道南河濱	4364m <sup>2</sup>
新榮	2000m <sup>2</sup>
樟興	2797m <sup>2</sup>
樟新	2294m <sup>2</sup>
保儀	2916m <sup>2</sup>
綠湖	24192m <sup>2</sup>
忠順	1113m <sup>2</sup>
木新	1071m <sup>2</sup>
樟林	1140m <sup>2</sup>

木柵	40664m <sup>2</sup>
綠湖	24192m <sup>2</sup>
道南河濱	4364m <sup>2</sup>
新榮	2000m <sup>2</sup>
樟興	2797m <sup>2</sup>
樟新	2294m <sup>2</sup>
保儀	2916m <sup>2</sup>
忠順	1113m <sup>2</sup>
木新	1071m <sup>2</sup>
樟林	1140m <sup>2</sup>

此次活動透過親子一起蒐集生活環境中的數學訊息，孩子們回到教室後進行訊息的整理，在排列順序時能依據序列來整理數學訊息，最後在引導下能發現錯誤並進行修正！



# 主題活動-社區公園

**主題緣起：**經過小班的社區踏查活動，孩子們對於教室外的一切都充滿著好奇與興趣，尤其孩子們在公園更是玩得不亦樂乎，於是思考中班了，我們是該好好認識我們的社區公園了，藉由此主題帶領幼兒以不同的面向做體驗認識，透過五感體驗試試用眼睛觀察公園內的動/植物，用耳朵聽聽公園內、外聲音，用鼻子聞聞公園內有什麼氣味，動動手摸摸公園內器材及植物。

## 請問知道學校附近有哪些公園嗎？

- 秣○：木柵公園
- 語○：木新公園
- 語○：樟樹公園

## 那請問你們知道公園裡面有什麼嗎？

- 語○：有盪鞦韆
- 唯○：翹翹板
- 秣○：有溜滑梯、有人坐上面.下面的人幫他轉
- 立○：沙坑/攀爬架
- 語○：搖搖馬
- 璿○：單槓

## 公園除了以上這些可以玩的，還有什麼呢？例如：會動的不會動的？可以使用的？休息的？

- 立○：樹林/椅子/人
  - 仕○：草/廁所/毛毛蟲
  - 語○：樹枝/涼亭/魚
  - 秣○：叢林
  - 宸○：蝴蝶
  - 鈺○老師：松鼠/蚊子
  - 仙○老師：貓頭鷹/鳥
- 公園有這麼多的東西，有昆蟲、有植物、有器材、有遊樂設施，那我們可以準備一起去公園看看，是不是都有這些。



## 出發去公園前，詢問幼生去公園前我們需要準備什麼物品？

- 仕○：水壺
- 唯○：玩沙的工具
- 璿○：背包
- 承○：鑰匙
- 語○：毛巾/如果是晚上出門要帶手
- 秣○：餅乾
- 仙○老師：照相機
- 鈺○老師：防蚊液



與幼生討論完，孩子們目前只說出這些，所以我們就準備這樣出發囉！也預告在明天的9點會準時出發去公園，請不要遲到囉！



## 星星班~大肌肉活動花絮~



**暖身操&跑步:**每天運動前先做暖身操，讓身體伸展開來，跟著老師一起動一動。提升專注與記憶力，活動身體能開闊身心；當活動達到一定強度以上，更可促進新陳代謝、強健體魄。



**繩子遊戲:**1. 增進肢體動作、和諧與提升專注力。 2. 感受身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性。

「活動一」雙腳直直的沿著繩子走一圈，運用身體的平衡一腳在前一腳後，交叉行走在繩子上。

「活動二」把繩子排成直線，請幼兒保持身體的平衡，雙腳打開，跨在繩子外，進行跳躍的動作。

「活動三」把繩子排成直線，雙腳併攏，進行左右跳動作。



**蜜蜂步道、體能環、角錐:**進行雙腳跨跳(大巨人)、雙腳跳(青蛙跳)、第一位幼生將角錐弄倒，第二位幼生將角錐扶正，以此類推。



**體能環:**利用體能環進行雙腳跳、雙腳跨跳往前跳、一隻腳在體能環裡面，一隻腳在體能環外面往前跳



結合不同的體能器材，讓幼兒進行多元遊戲，隨著不同的肢體動作，增進幼兒的協調度、穩定度及專注力。藉由大肌肉活動能提升幼兒的專注力，良好的運動更能增加幼兒的自理能力，並能從體能活動中訓練協調力及反應速度，培養幼兒自信。