

# 白兔班的一天



進教室前換穿室內鞋



擺放自己的餐碗



大家來洗手



我會自己喝水



吃點心



用餐後擦拭餐碗



大肌肉運動：和同學一起來運動



大家一起唱歌跳舞



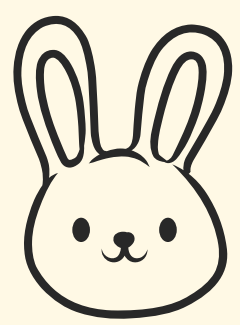
吃午餐



午睡起床收拾棉被



收拾餐袋回家囉



# 白兔班的一天

看圖卡說一說在白兔班的一日作息



聆聽彩色怪獸去上學繪本



學習區好好玩



選擇自己喜愛的學習區



在數學區和同學操作教具



在美勞區蓋印作品



在扮演區開心與同學互動



在積木區建構動物園



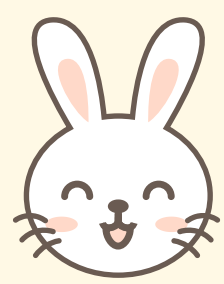
在語文區看圖說故事

從幼兒園生活的照片中，幼兒們覺察一日作息中的各種活動，引導幼兒說出在白兔班的例行性活動，如：收拾餐碗、吃點心、大肌肉運動、主題活動、學習區活動、午睡...等，孩子們自己做了好多事情，並和同學一起開心學習各種事情。

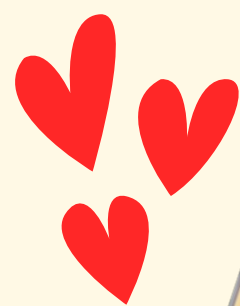
學習收拾歸位



依圖示將書本和教具歸位



# 我愛白兔班



認識白兔班的老師



認識白兔班的小朋友

## 與好朋友一起玩



藉由傳球給同學增進彼此間熟悉



哼唱歌曲《我的朋友在哪裡》找到好朋友抱在一起



運用肢體動作比出大愛心、小愛心表達對白兔班老師和朋友的喜愛

孩子從剛上學時哭哭啼啼和焦慮不安，對白兔班的人事物都不熟悉，從認識白兔班小朋友與老師開始，孩子逐漸熟悉學校生活環境並喜歡與白兔班的大家一起做許多事情，孩子練習用口語表達：我愛你、謝謝你，運用肢體動作做出大愛心和小愛心，表達對白兔班老師和同學的喜愛。

# 我好難過怎麼辦？

藉由繪本知道心情難過的原因和紓解難過心情的方法



老師：你們什麼時候會很難過想哭呢？

子然：想媽媽。

依璟：媽媽不在家的時候。

老師：你們想一想當難過時做什麼事情會讓自己開心呢？

敏峻：吃冰淇淋。

子然：去公園盪鞦韆。

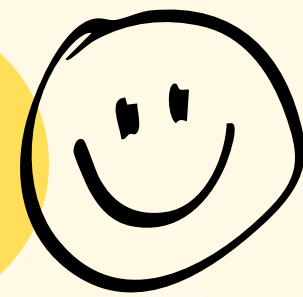
子宸：跳舞會讓我很開心。

歆璇：我心情難過時會想唱歌跳舞。

夢夢：跟爸爸媽媽說出自己難過的事。



學習情緒調節-讓難過心情變好的方法：  
幼兒從圖卡選出讓自己開心的事情。



唱歌



畫畫



跳舞



說出難過的事情



唸不哭魔法咒語



看心情瓶變開心



看書讓自己開心



和同學一起玩棒偶很開心



畫畫時心情很開心

# 我的心情臉譜

今天的心情  
是什麼？

孩子們透過觀察不同的表情圖卡，  
學習分辨開心、生氣、難過、害怕等情緒，  
並嘗試用簡單的語言說出自己的感受。



接著，孩子們在鏡子前看著自己的臉，  
觀察：「我的眼睛、嘴巴現在是什麼樣子？」  
在老師的引導下，他們發現情緒會讓臉部表情  
產生變化，也開始覺察自己的心情。

我的臉



自畫像創作

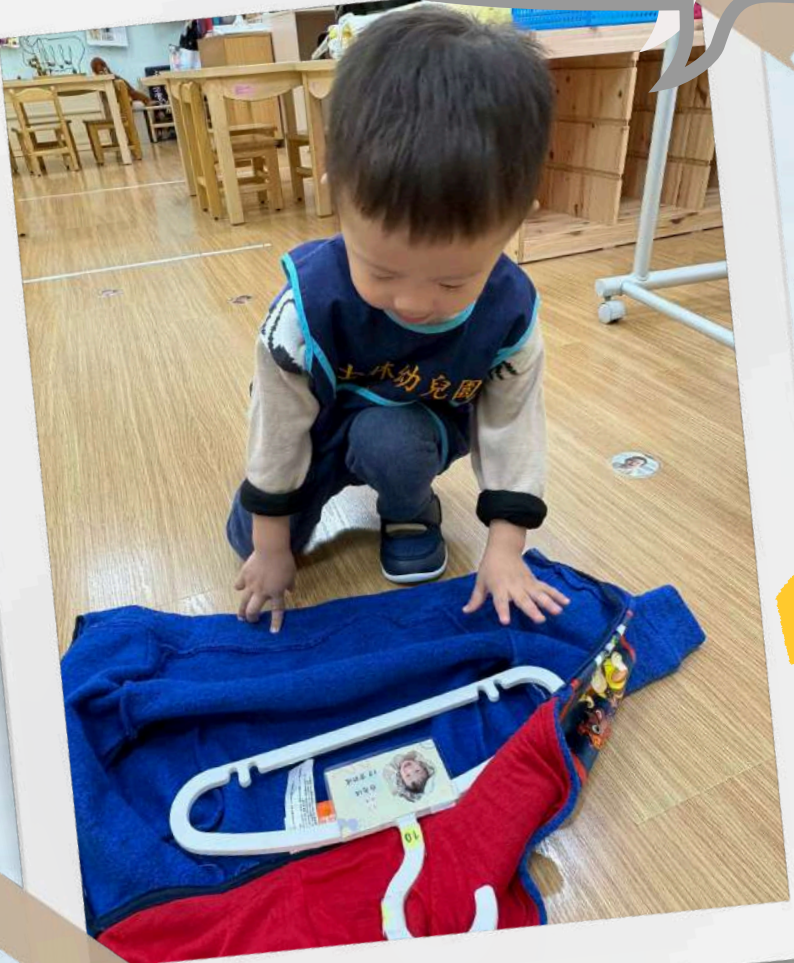
最後，孩子們拿起畫筆，畫下「現在的我」，  
有的畫了大大的笑臉，有的畫出皺眉或張開的嘴巴，  
這些都是孩子們用自己的方式，表達內心感受的創作。



# 我會自己做

## 掛外套

先把外套攤平



找到一個洞洞套進去



第二個洞洞套進去



我完成了！



把釦子扣起來



把拉鍊拉起來



或

孩子在練習掛外套的過程中，學習如何整理自己的物品，也慢慢建立「我可以做到」的自信心，這些小小的嘗試，都是成長的重要開始。



# 一起來運動-循環體能活動



走河石



走平衡木



爬軟墊



溜滑梯



探索感統建構島



跳呼拉圈

孩子專注地看著前方、調整身體動作，勇敢嘗試不同的挑戰，不僅玩得開心，也在不知不覺中累積了滿滿的成就感 🍀

透過簡單的體能活動，孩子們在玩中練習身體平衡、手腳協調，也慢慢建立「我可以」的小小自信，體能活動不只是運動，更是孩子學習勇敢、堅持與建立自信的重要歷程 ❤️

「每一次踏出腳步，都是孩子成長的重要時刻」

