



# 夏

## 我家就是幼兒園

臺北市立中正幼兒園 110.05.25





## 居家一日作息建議

### • 8:00-9:00美味早餐

可以準備簡單的早餐，讓孩子一起準備和享用，比如孩子可以練習自己倒牛奶、豆漿等、自己用吐司塗抹果醬、或是用水果擺盤然後吃掉等。這對孩子來說，是很重要的生活教育學習時刻喲!!!

### • 9:10-9:30討論：今日活動規劃

邀請孩子聊聊昨天做過的事情，今年想要進行的事情；或是分享今天的天氣或心情；有沒有等等想要學習或是探索的事情等。這時，是孩子練習口語表達與組織思考能力的重要時刻喲!!!



## 居家一日作息建議

- 9:40-10:40動動身體(建議安排體能律動遊戲)

住在都市裡的我們，家中的空間都不大，但有些可以讓孩子再加進行的律動或是體能小遊戲，可以讓孩子在家裡玩，更可以邀請孩子自己發明會流汗的運動遊戲。如：用腳夾球、小牛推車、動物瑜珈等。或是像pe bowman頻道的遊戲或是波波星球泡泡哥哥BoboPopo的律動舞蹈等。

- 10:40-11:00休息、喝水、閱讀或拼圖等靜態活動

動態又激烈的玩過後，也要讓孩子可以緩和下來喝水、上廁所等，也提供一些較為靜態的活動，讓孩子進行。如：畫畫.閱讀.拼圖等。



## 居家一日作息建議

- **11:00-12:00自主學習規劃A：可參考居家活動建議**

從班級教師提供的資源中，選擇家中可以進行的活動，和孩子一起完成並記錄過程，會成為未來很美好的童年回憶唷!!! 也很歡迎復課後和班上師生一起分享唷!!!

- **12:00-13:00午餐時間**

可以和孩子一起準備簡單的午餐，可以讓他們參與準備和烹煮的過程，擺碗筷、挑菜洗菜等，是食育中不可忽略的部分唷!!! 用完餐，記得邀請孩子一起收拾桌面、清洗碗盤等。



## 居家一日作息建議

- 13:00-13:30 安靜閱讀

用過午餐後，提供一個安靜的角落，讓孩子可以安靜閱讀或是聆聽故事，醞釀午間休息的情緒!!!

- 13:30-14:30 午休時間

若孩子不想躺下午休，可以邀請孩子靜坐，練習呼吸，或是進行不發出聲音的安靜活動!!! 也可以請他回顧整個上午進行的活動，玩了甚麼? 做了甚麼?



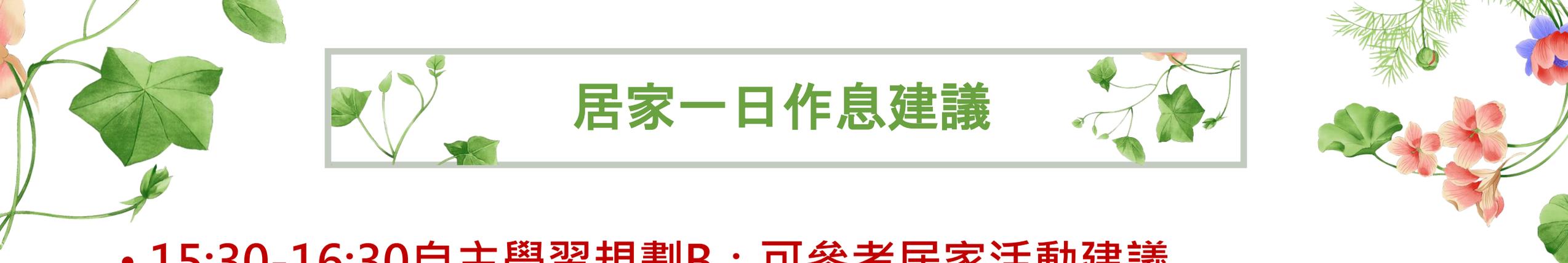
## 居家一日作息建議

- 14:30-15:00律動時間(優質節目欣賞)

準備內容合宜的兒少媒體，可以讓幼兒午休後觀看，也可以減少幼兒賴床的情形；但務必先與幼兒約定觀看的時間，以30分鐘為限，最長不宜超過1小時。看完記得和孩子一起進行護眼操或是眼球運動喔!!!

- 15:00-15:30下午茶時間

準備小點心，讓幼兒可以補充活力~也可以邀請幼兒布置餐桌，享用主題式的下午茶時光，主題可以是：樂高、森林、交通工具等。



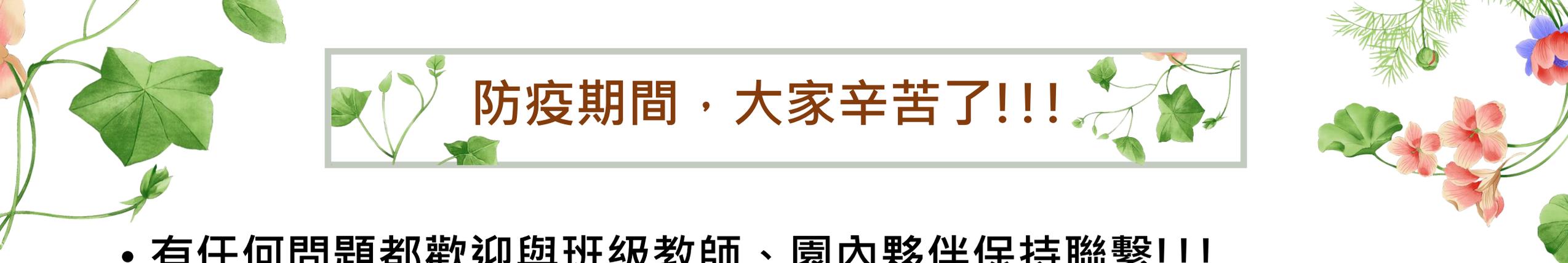
## 居家一日作息建議

- **15:30-16:30自主學習規劃B：可參考居家活動建議**

休息好了也吃飽了後，可以進行下午的主要學習，可以和孩子商量，或是由家長安排，視孩子的個別狀況，相互協商出彼此都可以接受的方式。若無想法，也可參考居家活動中的建議或是線上的教學資源。

- **16:30-17:30體能律動時間**

可以和孩子討論運動計畫，但須考量可以在家中進行的為主，比如說呼拉圈、拍球、跳繩等，需要長時間練習的運動，鼓勵孩子一步步地持續進行，累積孩子成功的經驗與培養自信。



## 防疫期間，大家辛苦了!!!

- 有任何問題都歡迎與班級教師、園內夥伴保持聯繫!!!
- 當孩子嚷嚷著無聊時，是學習的開始，因為無聊可以開發孩子無限的潛能~
- 當孩子嚷嚷著要去公園玩時，可以帶著孩子好好地認識病毒和細菌，協助孩子理解減少外出移動的原因~
- 最後，我們的人生和孩子的童年，因為這次的疫情而帶來許多的改變~但我們相信，一切終究會過去的...

A watercolor illustration featuring various green leaves and pink flowers. The leaves are in different shades of green and shapes, some with prominent veins. The flowers are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink and red colors. The background is white, and the overall style is soft and artistic.

# 夏

謝謝大家. 齊心防疫

期待110.06.15復課見唷!!!