

# 臺北市立中山幼兒園 105 學年度下學期主題教保活動計畫

<b>主題名稱</b>	健康好寶寶		<b>日期</b>	106/02/13~106/06/30	<b>班 別</b>	綿羊班 斑馬班	
<b>領域</b>	身體動作、認知、情緒		<b>活 動 網 要</b>	<b>一、良好衛生習慣</b> 從日常生活出發，探討孩子在用餐習慣、生活自理上可以學習如何照顧自己，並了解生病與不舒服時多休息的重要性，藉此建立良好的衛生習慣。			
<b>教學目標</b>	1. 養成均衡飲食的好習慣。 2. 學習自我照顧。 3. 認識六大類食物。 4. 培養運動好習慣。 5. 學習製作簡單餐點。			<b>二、健康好”食”光</b> 藉由相關繪本、圖片及扮演遊戲，認識健康的食物有哪些，討論均衡營養的重要性，也瞭解簡單的烹調方式，孩子也在過程中學習挑戰自己不太喜歡的食物，亦可邀請家長和我們分享美味又健康的餐點，並且衍伸讓幼兒實際動手製作簡單的「我的健康菜單」飲食。			
<b>品格教育</b>	<u>認真</u> 用心做事做的好 認真仔細很重要 <u>惜福</u> 資源利用愛地球 惜福愛物鐵成金 <u>友愛</u> 相親相愛好朋友 互相幫助同學習 <u>順服</u> 太陽光大，父母恩大 知恩、感恩、報恩 <u>分享</u> 好東西一同分享 收穫會多更多			<b>三、健康動一動</b> 實際到室內廣場與戶外進行大肌肉的活動，亦可進行有規則的體能活動，也透過討論讓孩子想一想自己想要挑戰的運動有哪些，有興趣的孩子可以和伙伴一起健康動一動。			
<b>衛生宣導</b>	1. 量身高體重 2. 口腔保健 3. 如何預防便秘 4. 登革熱的預防 5. 如何做好視力保健			<b>四、健康好心情</b> 利用繪本引起動機，和孩子討論自己的感覺與情緒，並請孩子分享運動時的心情、遇到不能處理的情緒時該怎麼辦，有著好心情才會更健康！			
<b>體能活動</b>	1. 好菜下鍋(氣球傘) 2. 蔬菜捲(空氣棒) 3. 甜甜圈(呼拉圈遊戲) 4. 宅配食物遊戲(合作搬運) 5. 我是飛毛腿(跑步) 6. 拔河(滑溜布) 7. 爆米花(小布球)			<b>五、我的健康紀錄</b> 要有健康的身體需要有均衡的飲食、規律的作息與足夠的運動，鼓勵孩子能透過「我的健康紀錄」將運動 333、蔬果 579...真正落實在生活中，並記錄下自己每天的飲食與運動。			
<b>角落活動</b>	★語文區：主題與品格相關繪本、運筆教具、數概念教具、蓋印、畫簿、食物圖卡。 ★扮演區：裝扮配件類、化妝台、烹飪配件類、水果類食物模型、廚房用具類(瓦斯爐、鍋子、餐盤)。 ★積木區：原木積木、軟式積木、人物擺件類、食物模型。 ★科學區：科學操作教具、烹飪用具(磅秤、量杯、食物模型、鍋子...) ★益智區：建構類教具、拼圖類教具、分類配對教具。 ★美勞角：工具類、材料類、回收素材類。 ★生活自理區：搓、揉、切、剪、轉、扣、夾、縫生活教具。						
<b>語文與音樂活動</b>	<b>【兒歌】</b> <b>早操</b> 早上空氣真正好 大家一起來做操 伸伸臂 伸伸臂 彎彎腰 彎彎腰 踢踢腿 踢踢腿 蹦蹦跳 蹦蹦跳 早上鍛鍊身體好  <b>坐的穩</b> 涼涼風 頭搖搖 小風吹 彎彎腰 大風吹 蹲下了 坐的穩 吹不倒		<b>我是一個大蘋果</b> 我是一個大蘋果， 小孩兒都會喜歡我， 香香甜甜果汁多， 臉蛋兒紅紅像花朵， 先洗一洗手再吃我， 洗不乾淨別碰我。  <b>五色食物</b> 甚麼黑?木耳黑 甚麼白?豆腐白 甚麼黃、綠、紅? 玉米、豌豆、胡蘿蔔 樣樣好吃營養多!		<b>湯匙. 叉子. 筷子</b> 湯匙圓，湯匙圓，圓圓的湯匙盛 湯圓. 啊..... 嗯!(好好吃啊!) 叉子尖，叉子尖，尖尖的叉子叉 魚丸.. 啊..... 嗯!(好好吃啊!) 筷子長，筷子長，長長的筷子夾 麵線. 啊..... 嗯!(好好吃啊!)  <b>愛運動</b> 動動指頭像彈琴， 轉動手腕像搖鈴， 舉起雙手向天空， 轉動手臂像時鐘。		<b>均衡王國金國王</b> 五穀根莖，好活力 蔬菜多多。有元氣 水果要吃，才會水 牛奶兩杯，長的高 蛋豆魚肉，身體好 油糖鹽不可多。  <b>跳索仔(台語)</b> 跳索子，真趣味! 跳過來，跳過去， 一二三四五六七， 跳來跳去真歡喜!

教保員／教師

教保組長

園長