

單位：臺北市政府教育局

地址：臺北市信義區市府路1號8

樓

業務聯絡人：教育局學前教育科

吳青娟科長 0963-098-134

羅暉茹股長 0910-179-168

新聞聯絡人：教育局綜企科

卓育欣研究員 0930-936-532

【發稿日期：110年5月28日】

【主題：「我愛學習—幼兒居家成長套餐」上菜囉！停課在家，親子共學的新思考】

【臺北報導】

因應新冠肺炎疫情持續升溫，公私立幼兒園停止到園後，也意味著幼兒將有更長的在家時間。為關心幼兒的身心成長與居家學習情形，臺北市教育局推動「幼兒居家學習『疫』起來」，並於學前教育資源網(<https://kids.gov.taipei>)【親子樂學專區】中，建置「幼兒居家學習」資源庫，由教育局所屬市立幼兒園教保服務人員共同研發相關資源，提供停課居家期間指導幼兒成長學習的參考，在家也能陪伴幼兒快樂學習、健康成長。

教育局表示，停課期間每週將推出的「我愛學習~幼兒居家成長套餐」，以1週時間來規劃2-6歲分齡成長重點。以「生活自理」、「精細動作」、「大肌肉活動」等三項主題安排幼兒成長任務，家長可以搭配「家長陪伴甜甜圈」、「專家協作補給站」之說明進行指導，在親子共學成長中，寶貝不僅可以感受成長的喜悅，彼此更可體會親子互動間的溫馨甜蜜。規律的作息對於成長中的孩子十分重要，其關係著孩子的體力、專注力、安全感與情緒。家長可參考「幼兒一日生活作息建議表」，親子一起規劃，營造居家良好學習品質。

嚴峻的疫情不僅是挑戰，也是轉機。家長與幼兒園將有更緊密連結的機會，各幼兒園的教保服務人員可以搭配教育局提供之學習成長資源，透過電話、通訊軟體……等形式，關心幼兒的居家生活，在親師合作中，成為寶貝居家適應的加油補給站。親子共學成長，找對資源、用對方法，家長也是孩子最佳的健康學習神隊友。期待在「幼兒居家學習『疫』起來」的推動下，提供教保相關資源，讓教保服務人員、家長因應停課不再措手不及，協助寶貝們擁有生活好習慣、培養健康好體魄，進而透過有意義的學習活動，讓寶貝的身心成長不因無法到園上學而停歇。

<p style="text-align: center;">項目</p> <p style="text-align: center;">居家成長套餐</p> <p style="text-align: center;">2至3歲_生活自理</p>	<p style="text-align: center;">內容示意</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>2-3歲 本週 成長區</p> <p>摺 生活自理</p> <p>準備材料與工具 小抹布、浴巾、襪子、短T恤、小掃把</p> <p>任務說明</p> <ul style="list-style-type: none"> 摺小方巾 掌握「疊、摺、對齊、疊」動作，教幼兒兩手分別拿著個角，壓在另外兩個角上面。 摺小襪子 當幼兒還無法「摺、摺、對齊、疊」，請技巧後，在爸爸媽媽的協助下即可挑戰摺自己的小襪囉！ 摺襪子 先將兩隻襪子重疊放在一起，對摺後往襪子洞放入。 摺衣服 可先只試摺圓領單的短袖T恤，剛開始只要對摺再對摺，等動作熟練後再教他將袖子摺進去。 家事小幫手 利用周末，全家總動員，一起動手做家事，除了培養孩子做事能力、責任心與體貼外，更可幫助孩子心智發展及獨立。 </div> <div style="width: 35%;"> <p>可結合【幼兒一日生活作息建議表】，每天1個成長小任務，每個任務大約30分鐘完成。</p> <p>家長陪伴甜甜圈</p> <ul style="list-style-type: none"> 請掌握「摺、摺、對齊、疊」等摺的動作技巧及「由難到難、循序漸進」的練習步驟。 建議可開始提供色紙讓幼兒延伸摺的經驗。 <p>專家協作補給站</p> <ul style="list-style-type: none"> 想要訓練孩子的小肌肉動作，但不知道要如何選擇玩具？買以後了又怕孩子不玩？孩子很容易放棄？不知道如何引導孩子融入遊戲中？不如就先從摺紙開始，既不會又有許多種類可以針對孩子的喜好做選擇，活動操作範例如下： 延伸摺紙活動-摺小兜 延伸摺紙活動-摺扇子 </div> </div> <p style="text-align: center;">我愛學習 ~幼兒居家成長套餐~</p> <p style="text-align: right;">臺北市教育局 DEPARTMENT OF EDUCATION TAIPEI CITY GOVERNMENT</p>
---	---

<p style="text-align: center;">居家成長套餐</p> <p style="text-align: center;">3至5歲_精細動作</p>	<p style="text-align: center;">內容示意</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>3-5歲 本週 成長區</p> <p>抓握 精細動作</p> <p>準備材料與工具 剪刀、膠水或白膠、色紙或蠟紙或月曆紙</p> <p>任務說明</p> <ul style="list-style-type: none"> 剪貼彩豆腐 畫上短線的長紙條，一次剪一段，剪完後可以玩扮演遊戲。 美髮設計師 用剪刀剪出不同長短的紙條髮條，可貼在畫好的人臉圖案上，當作頭髮。 美麗花朵(一) 色紙上畫數條平行線並沿直線剪，剪完將色紙捲成圓狀黏貼後貼上花瓣裝飾。 水果蔬菜大拼盤 將廣告紙或月曆紙上的蔬菜水果剪下，拼貼在紙盤或紙上。 美麗花朵(二) 延伸平日活動的美麗花朵(二)，在紙上畫圓圈，讓幼兒沿線剪下後交疊黏貼成花朵，將完成的作品送給家中的長輩或擺滿家裡的裝飾與環境布置都很適合囉！ </div> <div style="width: 35%;"> <p>可結合【幼兒一日生活作息建議表】，每天1個成長小任務，每個任務大約30分鐘完成。</p> <p>家長陪伴甜甜圈</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全考量：使用剪刀的時候，大人一定要在旁邊。 流暢度：如果幼兒動作不流利沒關係，只要練習就會進步。 慣用手：隨時觀察幼兒使用不同工具的習慣用手，千萬別過度擔心，能力都還在逐步建立與發展！ <p>專家協作補給站</p> <ul style="list-style-type: none"> 爸媽都不知道的握剪刀及用剪刀是學 (職能治療師王宏哲) 趣味分享-正確的用剪刀方法 (兒童職能治療師吳宜輝) 科學活動-兩種子 (臺北市立北投幼兒園) </div> </div> <p style="text-align: center;">我愛學習 ~幼兒居家成長套餐~</p> <p style="text-align: right;">臺北市教育局 DEPARTMENT OF EDUCATION TAIPEI CITY GOVERNMENT</p>
--	---

<p style="text-align: center;">居家成長套餐</p> <p style="text-align: center;">3至5歲_大肌肉活動</p>	<p style="text-align: center;">內容示意</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>3-5歲 本週 成長區</p> <p>訓練腹部 核心肌耐力 大肌肉活動</p> <p>準備材料與工具 報紙或浴巾</p> <p>任務說明</p> <ul style="list-style-type: none"> 我是最穩的山洞 幼兒坐山河(四肢撐地，肚子出力，臀部拱起)家長可輕推山河，請幼兒抬起一隻手或腳，讓幼兒練習保持平衡，不跌倒。 你是山河我來攔 親子蹲姿，騎家山河(四肢撐地，肚子出力，臀部拱起)，駕家山河。 大腳小腳練核心 親子坐在地面，腳底離腳底，家長先帶領方向，再換孩子試試看，過程中腳不落地。 看誰站的比較穩 兩人各自站在一張報紙(浴巾)上，猜拳，輸家要將報紙(浴巾)對摺一次，直到有一方站不穩為止。 腹部核心大舉牌 【最穩的山洞】撐起一腳撐10秒、抬起一手撐10秒、換手換腳再一次。 【騎山河】猜拳5次，依照輸贏結果扮演山河及攔河人。 【大腳小腳練核心】輪流當領導人，每次撐15秒。 【看誰站的比較穩】親子小競賽。 </div> <div style="width: 35%;"> <p>可結合【幼兒一日生活作息建議表】，每天1個成長小任務，每個任務大約30分鐘完成。</p> <p>家長陪伴甜甜圈</p> <ul style="list-style-type: none"> 遊戲過程注意幼兒安全。 以鼓勵的方式幫助幼兒練習腹部核心肌耐力。 <p>大肌肉活動後，要記得擦擦汗、多喝水唷！</p> <p>專家協作補給站</p> <ul style="list-style-type: none"> 我是最穩的山洞 你是山河我來攔 大腳小腳練核心 看誰站的比較穩 核心肌群訓練 聽專家怎麼說 </div> </div> <p style="text-align: center;">我愛學習 ~幼兒居家成長套餐~</p> <p style="text-align: right;">臺北市教育局 DEPARTMENT OF EDUCATION TAIPEI CITY GOVERNMENT</p>
---	---

項目	內容示意
<p style="text-align: center;">幼兒一日生活作息 建議表</p>	 <p>The chart is titled '幼兒一日生活作息建議表' (Infant Daily Life Schedule Recommendation Table). It is divided into four main time blocks:</p> <ul style="list-style-type: none"> Block 1 (07:30-09:30):起床、收拾棉被、盥洗 (Waking up, tidying up, washing). 早餐美好時光-動手做、一起吃 (Breakfast time - hands-on, eat together). 親子共作後的用餐時光，來點輕音樂也是不錯的選擇！ (After parent-child cooperation, dining time with light music is a good choice!). Block 2 (09:30-11:30):我愛學習時間-成長任務 (I love learning time - growth tasks). Activities include: 說故事、玩積木、扮演活動 (Storytelling, playing with blocks, role-play); 律動跳舞時間、感統運動 (Rhythmic dancing, sensory motor activities); 玩黏土或糖糰 (Playing with clay or dough); 美勞活動 (Arts and crafts); 生活自理養成 (Life skills training). Notes: 以30分鐘為規劃原則 (Plan in 30-minute intervals); 記得多喝水，如果有流汗，也要記得擦一擦或更衣囉！ (Remember to drink water, and if sweating, remember to wipe or change clothes!). Block 3 (11:30-15:00):共享午餐時光 (Share lunch time). Notes: 餐前布置一起來，食物更有味！ (Set the table together, food is tastier!); 餐後收拾一起來，親子關係更甜蜜！ (Clean up together after the meal, parent-child relationship is sweeter!). 休息片刻-潔牙、閱讀 (Rest a moment - brushing teeth, reading). Note: 身心緩和，準備午休 (Relax mind and body, prepare for nap). 午休時間 (Nap time). 整理棉被與服裝儀容 (Tidy up bedding and dress). Note: 檢視自己的頭鞋，化好妝休息！ (Check your hair and shoes, get ready for rest!). Block 4 (15:00-17:00):律動兒歌、感統運動、親子一起做家事 (Rhythmic songs, sensory motor activities, parent-child household chores). 點心時間 (Snack time). 親子溫馨時光 (Parent-child warm time). Activities include: 抱抱寶貝，說說甜甜話 (Hug the baby, say sweet words); 親子按摩：隨語言、捏捏手、敲敲肩 (Parent-child massage: follow language,捏捏手, 敲敲肩); 說一說：今天我們覺得好玩的事情 (Talk about fun things today); 畫一畫：今天一起學習成長的故事 (Draw about growth stories). Note: 親子一起回顧，高明天加加油！ (Review together, cheer for tomorrow!). <p>At the bottom, there is a colorful train illustration and the Taipei City Government Education Bureau logo (臺北市政府教育局) with the website URL www.tpe.gov.tw.</p>

資料下載：

https://kids.gov.taipei/cp.aspx?n=67DCCBCBF520D0FF&ccms_cs=1&ccms_cs=1