



## 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

項目 1 主題網

114 學年度第一學期：我愛吃水果

114 學年度第二學期：身體小超人

項目 2 大肌肉活動與健康促進教育宣導

項目 3 晨光運動(每周三、五，與國小學童一起實施)

項目 4 各項衛教與宣導

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

## 9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

114 學年度第 1 學期主題網：我愛吃水果

### 主題緣起

本學期我們將認識常見好吃的「水果」！除介紹水果生長條件環境外，也會跟孩子們一同探討「水果從哪來」？有哪些水果是長在樹上或是種在地上呢？在食用時是直接吃還是要剝皮再切開吃呢？更會透過品嚐不同的水果，讓孩子們體驗酸、甜、苦等味道感覺。也會安排到果園走走或到販售水果的地方踏察，讓主題與大肌肉活動、學習區及節慶做結合。從認知水果的過程，讓孩子動手玩相關造形創作，以增進身體動作與健康、認知、語文、社會、情緒、美感六大領域的發展。

### 課程目標

- ◎認識不同水果。
- ◎觀察水果外觀及認識顏色。
- ◎發揮想像進行創作。
- ◎樂於表達自己的創作。
- ◎欣賞及回應他人的作品。

#### 1-1【過程】

- 1-1-1 種子
- 1-1-2 根莖
- 1-1-3 葉花

#### 1-2【條件】

- 1-2-1 陽光
- 1-2-2 空氣
- 1-2-3 水
- 1-2-4 土壤

#### 1-3【環境】

- 1-3-1 地上
- 1-3-2 樹上
- 1-3-3 棚架

## 1. 水果生長記

## 我愛吃水果

## 2. 水果怎麼吃

## 3. 吃水果好處多

### 2-1【水果哪裡來】

#### 2-1-1【去哪買】

- 2-1-1-1 菜市場
- 2-1-1-2 水果店
- 2-1-1-3 超級市場
- 2-1-1-4 大賣場

### 2-2【怎麼吃水果】

#### 2-2-1【特徵】

##### 2-2-1-2【內部】

- 2-2-1-2-1 籽
- 2-2-1-2-2 果肉

##### 2-2-1-1【外觀】

- 2-2-1-1-1 大小
- 2-2-1-1-2 形狀
- 2-2-1-1-3 顏色

#### 2-2-2【吃味道】

##### 2-2-2-1【吃法】

- 2-2-2-1-1 直接吃
- 2-2-2-1-2 削皮
- 2-2-2-1-3 剝皮

##### 2-2-2-2【味道】

- 2-2-2-2-1 甜
- 2-2-2-2-2 酸
- 2-2-2-2-3 苦
- 2-2-2-2-4 酸甜

### 2-3【我吃過的水果】

#### 3-1【水果的優點】

##### 2-3-1【種類】

- 2-3-1-1 蘋果
- 2-3-1-2 香蕉
- 2-3-1-3 芭樂
- 2-3-1-4 火龍果
- 2-3-1-5 蕃茄
- 2-3-1-6 橘子

##### 3-1-1【好處】

- 3-1-1-1 營養素多
- 3-1-1-2 免疫力佳
- 3-1-1-3 腸胃蠕動

#### 3-2【水果吉祥話】

##### 3-2-1【吉祥話】

- 3-2-1-1 平平安安(蘋果)
- 3-2-1-2 大吉大利(橘子)
- 3-2-1-3 好運旺旺來(鳳梨)

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

## 9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

### 114 學年度第 2 學期主題網：身體小超人

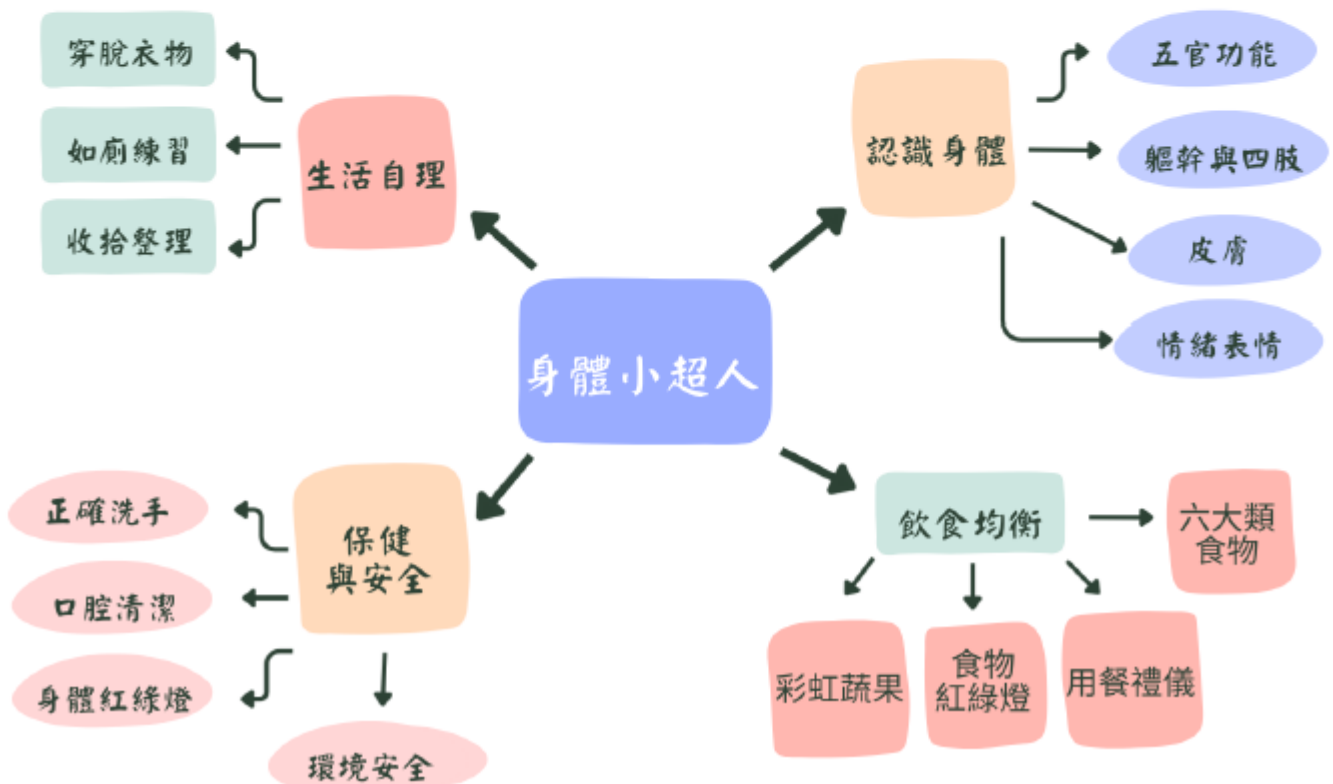
#### 主題緣起：

在學校裡，我們常看見孩子對自己的身體充滿好奇，這正是建立生活習慣的黃金時期，但現代生活忙碌，孩子往往習慣了『被服務』，容易出現吃飯需要餵、穿脫衣服動作緩慢或是挑食的情形。

因此，我們希望帶領孩子從認識身體的構造與功能開始，進一步學習均衡飲食與生活自理，期待經過一學期的練習，孩子能自信滿滿地告訴我們：「我長大了！這些我都會自己做！」

#### 課程目標：

- ☑認識身體部位的名稱及功能。
- ☑養成良好的生活自理習慣。
- ☑知道飲食均衡對身體的重要性。
- ☑建立愛護身體、尊重他人的身體界線。



# 臺南市文昌國小附設幼兒園 114 學年度第 1 學期教學活動紀錄

主題名稱	我愛吃水果	第 2 週	09/08-09/12
班級	菁英班	教師	葉菀婷、許瑪莎
教學活動名稱	水果生長過程		
教學活動目標	1. 認識水果怎麼長大。 2. 知道種子果苗的部位。		
教學活動與流程		課程指標對應	
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>我們透過介紹一粒小種子的長大過程，讓幼兒了解水果的長大過程，也分別讓幼兒說出，小種子生長過程中，會歷經幾種變化？</p> <p><b>*繪本分享：《一粒種籽》</b></p>		認-小-1-2-3 以圖像或符號記錄自然現象的簡單訊息	
<p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>*團體討論</b></p> <p>1. 小種子長什麼樣子？</p> <p>2. 問題討論：</p> <p style="padding-left: 20px;">「大家摸摸看說說看小種子長怎樣？」</p> <p style="padding-left: 20px;">「請問小種子會長大嗎？」</p> <p><b>*主題活動</b></p> <p>1. 「畫出小種子」：請幼兒在聆聽繪本後，畫出小種子的樣子，也認識種子會發芽長出根、莖、葉、花等部位。</p> <p>2. 團討小種子會長大嗎？</p> <p style="padding-left: 20px;">由繪本中得知小種子，小種子很期待自己快快長大，但都不得其意，讓孩子討論分享該怎麼幫助小種子快長大呢？</p> <p>2. 尋找小種子</p> <p style="padding-left: 20px;">我們決定一起到校園中，一起去尋找小種子的蹤跡，看看樹上是否有呢？或已掉落在地上呢？</p>		認-中(大)-1-2-3 以圖像或符號記錄自然現象的多項訊息	
<p><b>三、綜合活動：</b></p> <p>種子尋寶趣：帶著簡易的透明採集袋，我們出發到校園尋找，因有孩子說有種子掉在地上了，所以我們進行了找尋收集活動。</p>		語-小(中)(大)-1-1-3 懂得簡單的比喻	
<b>教學省思</b>			

透過《一粒種籽》的故事繪本，帶領孩子們一起進入小種子的世界，因小種子都長不大，所以一直擔心著怎麼辦，有詢問幼兒：「萬一小種子一直長不大怎麼辦呢？」後來跟孩子們介紹小種子的生長過程時，小朋友們說：「原來小種子會向下長根，也會向上長莖變高耶！」而在教學過程中，發現孩子們對於種子跟小果實有點分不清，因有孩子說教室外的地上，有很多小種子，但也有孩子搶著說，那不是種子啊！那應該是小果子吧？

於是我們一起到校園中，找找看看有沒有小種子的蹤跡，孩子們對於能一起去找小種子，顯得不亦樂乎，而找尋與實物觸摸的過程中，孩子們對種子的外型與生長，都更了解也更有概念了，更說出詢問有些水果也有種籽在裡面耶！那是會發芽的種子嗎？這部分可安排在往後課程中可再多討論介紹。

### 活動照片



畫出小種子



種子摸一摸



尋找小種子



種子發芽中



觀察小果苗



視力保健衛教

# 臺南市文昌國小附設幼兒園 114 學年度第 1 學期教學活動紀錄

<b>主題名稱</b>	<b>我愛吃水果</b>	<b>第 3 週</b>	09/15-09/19
<b>班級</b>	菁英班	<b>教師</b>	許瑪莎、葉苑婷
<b>教學活動名稱</b>	<b>水果生長的條件</b>		
<b>教學活動目標</b>	1. 水果需要什麼才會長大呢？ 2. 認識陽光空氣水土壤。		
教學活動與流程		課程指標對應	
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>透過水果果苗的縮時影片，讓幼兒了解水果從種子開始，是如何長大的過程，小種子生長過程中還需要什麼條件呢？</p> <p><b>*影片分享：《果苗縮時成長》</b></p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>*團體討論</b></p> <p>1. 從觀看縮時的果苗成長影片中，我們看到了什麼？</p> <p>2. 問題討論：</p> <p style="padding-left: 20px;">「水果需要種在土壤外，生長還需要什麼呢？」</p> <p style="padding-left: 20px;">「分別介紹了陽光、空氣、水、土壤」！</p> <p><b>*主題活動</b></p> <p>1. 「開心小農場」：我們在教室外的空地上，一起整土開墾一個可種植的小空地。</p> <p>2. 團討水果需要什麼條件才會長大呢？</p> <p style="padding-left: 20px;">「陽光」：介紹了光，也讓幼兒體驗不同的光的視覺感受，而透過教室有的紫外線燈也讓幼兒知道，陽光是助生長，但紫外線用來消毒，不能過度曬。</p> <p style="padding-left: 20px;">「空氣」：分享只需空氣就能活的「空氣鳳梨」。</p> <p style="padding-left: 20px;">「水」：介紹水對水果或人還有生物的重要，並讓孩子們了解，雖重要但若過多也會造成傷害。</p> <p style="padding-left: 20px;">「土壤」：介紹了土壤的特性讓幼兒了解。</p> <p><b>三、綜合活動：</b></p> <p>開心小農場：請幼兒自備家中簡單的開墾小工具，我們一起整理了教室外的小空地，除了整理清除雜草外，也讓孩子親身體驗挖土的樂趣。</p>		<p>認-小(中)(大)-1-2-1 觀察動植物的生長變化</p> <p>認-小(中)(大)-1-2-2 觀察自然現象特徵的變化</p> <p>身-中(大)-1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能</p>	
教學省思			

透過《果苗縮時成長》影片，帶領孩子們快速地看到，讓種子或果苗具備好生長條件時，就能好好地生長，我們也分別特別介紹了，影響生長最主要的四大條件，分別為：「陽光」、「空氣」、「水」、「土壤」。也在週間安排了相關的的不同體驗，來讓幼兒更了解不同條件的重要性。最重要的是，也讓孩子們知道，「很多條件雖需要，但不能過多！」後來就像小朋友自己問答說的：「剛好就好，對嗎？」

於是我們透過影片，認識討論了水果不同的生長條件時，除了讓孩子對這些條件有概念外，更重要的是讓孩子知道，很多條件雖然是必須，但若過或不及時，都會造成反效果，反而成了影響水果生長，既沒有幫助也成了扣分反效果了，所以讓孩子們知道剛好的重要性！

### 活動照片



水果需要什麼才會長大



果苗植物住在哪裡



幫小農場整土



認識光



閱讀好時光



防災衛教

# 臺南市文昌國小附設幼兒園 114 學年度第 1 學期教學活動紀錄

主題名稱	我愛吃水果	第 4 週	09/22-09/26
班級	菁英班	教師	葉菀婷、許瑪莎
教學活動名稱	水果生長的環境		
教學活動目標	1. 水果都生長在哪裡呢？ 2. 認識上下裡外面等方向		
教學活動與流程		課程指標對應	
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>透過水果拼圖，讓幼兒了解不同水果有不同的生長環境，有的水果長在果樹上，有的水果生長在田地地上，有的在棚架上。</p> <p>和小朋友一起討論，你們最愛的水果住那裡呢？</p> <p><b>*影片分享：《彰化阿伯開心農場》</b></p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>*團體討論</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>從觀看《彰化阿伯開心農場》影片中，我們看到不同水果住不同地方喔！</li> <li>問題討論：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>「水果都長樹上？或種在地上嗎？」</li> <li>「分別介紹了不同水果有不同的生長環境-地上、樹上、棚架」！</li> </ul> </li> </ol> <p><b>*主題活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「畫出我的開心農場」：我們讓幼兒自己畫出，自己設計屬於自己的開心農場。</li> <li>想想我們的農場有什麼呢？                     <ul style="list-style-type: none"> <li>「果樹」：幾乎每位孩子都開心地畫出自己的果樹。</li> <li>「農舍」：孩子們的印象中，都提也畫出了在農場旁，有間可放工具跟稍坐休息的小農舍。</li> <li>「田地」：孩子說好像西瓜有種地上喔！所以也畫出了可種植的農地區。</li> </ul> </li> </ol> <p><b>三、綜合活動：</b></p> <p>設計自己小農場：請幼兒自己畫出設計自己的農場。</p>		<p>認-小-1-1-2 覺知兩個物體位置間的上下關係</p> <p>認-中-1-1-2 辨識兩個物體位置間上下、前後、裡外的關係</p> <p>認-大-1-1-2 以自己為定點，辨識物體與自己位置間的上下、前後、左右的關係</p>	

## 教學省思

透過《彰化阿伯開心農場》影片，我們一起線上參觀了阿伯的開心農場，孩子們對於農地似乎不陌生，但對於一整個有中水果蔬菜的果園，感到非常有興趣，因大部分的孩子在吃到水果時，都還不大知道該水果是從何處生長。所以孩子們對於長在地上的西瓜，和看到長在樹上的芒果時，還有火龍果長在搭建的棚架上時，都感到非常新奇有趣。

而透過水果生長環境的教學，我們延伸了認識物品的空間概念，透過長在樹上的，種在地上的，還有依附生長在棚架上或下面的，更透過畫自己的農場，來讓幼兒實際了解學習方向位置！

## 活動照片



水果拼圖真好玩



上面下面裡外面



畫我的小農場



挖土趣



製作蘋果樹



閱讀好時光

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 項目 2 大肌肉活動與健康促進教育宣導

臺南市鹽水區文昌國民小學附設幼兒園 114 學年度第 1 學期教學計畫表

週次	日期	主題【我愛吃水果】			
		探索方向	活動名稱	大肌肉活動	教育宣導
1	08/30		預備週	跑步	常規複習
2	09/01-09/05		預備週	球類運動	我會上廁所
3	09/08-09/12	水果生長記	水果生長過程	呼拉圈運動	洗手五步驟
4	09/15-09/19		水果生長的條件	擲飛盤	好朋友相親相愛
5	09/22-09/26		水果生長的環境	軟墊運動	防震三部曲
6	09/29-10/03		中秋月圓人團圓	腳踏車運動	我會照顧自己
7	10/06-10/10		國慶生日快樂	平衡運動	EYE(愛)護眼睛
8	10/13-10/17	水果怎麼吃	蘋果	律動	環保愛地球~節能減碳
9	10/20-10/24		香蕉	跑步	環保愛地球~垃圾分類
10	10/27-10/31		狂歡萬聖節	球類運動	遊樂場規則五四三
11	11/03-11/07		芭樂	呼拉圈運動	性別平等
12	11/10-11/14		火龍果	擲飛盤	自我保護~這裡不行碰
13	11/17-11/21		蕃茄	軟墊運動	我願意分享
14	11/24-11/28		校慶一級棒 1	腳踏車運動	環境中的危險
15	12/01-12/05		校慶一級棒 2	平衡運動	禮貌好寶寶
16	12/08-12/12		橘子	律動	情緒-心情不好怎麼辦?
17	12/15-12/19		水果相見歡	跑步	情緒-我不生氣!
18	12/22-12/26	吃水果好處多	快樂聖誕節	球類運動	餐桌禮儀
19	12/29-01/02		歡喜慶元旦	呼拉圈運動	口腔保健大作戰
20	01/05-01/09		水果真好吃	擲飛盤	家事小幫手
21	01/12-01/16		水果吉祥話	軟墊運動	開心出門平安回家
22	01/19-01/20		迎春慶好年	腳踏車運動	生命教育

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 項目 2 大肌肉活動與健康促進教育宣導

臺南市鹽水區文昌國民小學附設幼兒園 114 學年度第 2 學期教學計畫表

週次	日期	主題【身體小超人】		
		活動名稱	大肌肉活動	教育宣導
1	1/21-1/23	預備週	球類運動	常規複習
2	2/23-2/27	預備週	跑步	常規複習
3	3/02-3/06	從頭動到腳	繩子運動	遊樂場規則五四三
4	3/09-3/13	這是我的臉	球類運動	好朋友相親相愛
5	3/16-3/20	閃亮的眼睛	空氣棒運動	我會上廁所
6	3/23-3/27	eye 眼動起來	跳袋運動	eye(愛)護眼睛
7	3/30-4/02	順風耳聽一聽	腳踏車運動	環保愛地球~垃圾分類
8	4/06-4/10	輕輕說悄悄話	呼拉圈運動	防震三部曲情緒
9	4/13-4/17	氣味偵探社	飛盤運動	我會分享
10	4/20-4/24	鼻涕蟲拜拜	跑步	情緒-我不生氣!
11	4/27-4/30	身體的奧秘-嘴巴	繩子運動	餐桌禮儀
12	5/04-5/08	牙齒保衛戰	球類運動	口腔保健大作戰
13	5/11-5/15	萬能的小手	空氣棒運動	當個禮貌的小紳士/淑女
14	5/18-5/22	細菌跑光光	跳袋運動	洗手五步驟
15	5/25-5/29	食物紅綠燈	腳踏車運動	環境中的危險
16	6/01-6/05	蔬果好朋友	呼拉圈運動	環保愛地球~節能減碳
17	6/08-6/12	身體紅綠燈	飛盤運動	自我保護~這裡不行碰
18	6/15-6/18	情緒雷達站	跑步	情緒-心情不好怎麼辦?
19	6/22-6/26	幫教室洗香香	繩子運動	家事小幫手
20	6/29-6/30	結業式	球類運動	我會照顧自己

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 出汗性大肌肉活動課程記錄

週次：第 1 週

施行期間：114 年 09 月 01 日~09 月 05 日

教學紀錄者：葉菀婷、許瑪莎老師

活動主題名稱：球類運動 大班 中班 小班 幼幼班 混齡 3 ~ 6 歲



◎活動說明：跑步前的暖身運動。



◎活動說明：幼兒在練習拍球。



◎活動說明：大家一起練習丟接球。

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 出汗性大肌肉活動課程記錄

週次：第 2 週

施行期間：114 年 09 月 08 日~09 月 12 日

教學紀錄者：許瑪莎、葉菀婷老師

活動主題名稱：呼拉圈 大班 中班 小班 幼幼班 混齡 3 ~ 6 歲



◎活動說明：跑步前的暖身運動。



◎活動說明：幼兒在練習滾玩呼拉圈。



◎活動說明：大家雙腳跟開合跳呼啦圈。

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 出汗性大肌肉活動課程記錄

週次：第 4 週

施行期間：114 年 09 月 22 日~09 月 26 日

教學紀錄者：許瑪莎、葉菀婷老師

活動主題名稱：軟墊運動 大班 中班 小班 幼幼班 混齡 3 ~ 6 歲



◎活動說明：運動前的暖身運動。



◎活動說明：軟墊滾翻運動。



◎活動說明：軟墊互助合作運動。

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 出汗性大肌肉活動課程記錄

週次：第5週

施行期間：114年09月29日~10月03日

教學紀錄者：葉菟婷、許瑪莎老師

活動主題名稱：腳踏車運動 大班 中班 小班 幼幼班 混齡 3~6歲



◎活動說明：運動前的暖身運動。



◎活動說明：幼兒練習腳踏車。



◎活動說明：腳踏車障礙賽。

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 出汗性大肌肉活動課程記錄

週次：第 14 週

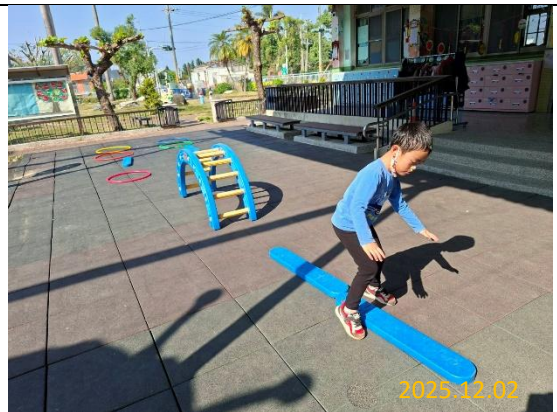
施行期間：114 年 12 月 01 日~12 月 05 日

教學紀錄者：許瑪莎、葉菀婷老師

活動主題名稱：平衡運動 大班 中班 小班 幼幼班 混齡 3 ~ 6 歲



◎活動說明：運動前的暖身。



◎活動說明：練平衡走直線。



◎活動說明：平衡跑跳運動。

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

項目 3 晨光運動~每周三、五，與國小學童一起實施



暖身運動



與大哥哥大姊姊一起跑步



與大哥哥大姊姊一起快走



跑步



晨光運動時間：擲飛盤



晨光運動時間：呼拉圈

# 臺南市鹽水區文昌國小附設幼兒園 健康促進活動成果

9-1-1 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展，以收向下扎根之效

## 項目 4 各項衛教與宣導



說明吸菸對身體的影響(全校)



說明預防登革熱的四個步驟(全校)



說明腸病毒的症狀(全校)



視力保健衛教



節能減碳教育-我會關燈



防災教育衛教