

臺南市永仁非營利幼兒園 彩虹班 第三主題課程表



主題名稱	清涼一夏		週 別	第 8 週～第 21 週		設計老師	范怡慧、吳婷恩老師	
日 期	111.3.28-111.6.30		班 級	彩虹班				
活動重點概述	<p>第三主題「清涼一夏」，主題方向依序引導孩子認識與體驗－夏天來了（身體反應、自然現象、衣物）→消暑方法（食物、活動、安全）→歡樂同樂會（節慶、成長歷程、印象深刻的人事物、想感謝的人）。</p> <p>*動機&學習：每日大肌肉活動、受邀永仁高中校慶表演，大家感覺太陽好大天氣好熱，引發孩子對季節的探討。在日常生活中引導孩子體會冷熱的感受，經由一日作息、全園活動、實驗操作、大肌肉活動、學習區探索、主題活動、戶外踏查…等過程來觀察、印證所學認知，也調整或學習面對問題解決問題。★課程的進行將依課程的發展進行調整。</p>							
六 大 領 域	語文領域	能以口語參與互動（說話表達自己的想法參與討論）；敘說生活經驗（分享假日活動或去處）；運用圖像符號（用線條、顏色、圖畫或符號表達想法或觀察紀錄）。						
	認知領域	蒐集自然現象的訊息（觀察天空的變化如出現太陽、雲、下雨）；整理自然現象訊息間的關係（辨識天氣冷熱整理衣物）；與他人合作解決生活環境中的問題（水壺翻倒了一地整理環境）。						
	美感領域	運用五官感受生活環境中各種形式的美（眼睛、手、鼻子）；運用各種形式的藝術媒介進行創作（透過各種不同素材、工具、工具書進行創作）；覺察並回應日常生活中各種感官經驗與情緒經驗；探索生活環境中事物的色彩、形體、質地的美，感受其中的差異。						
	身體動作與健康	熟練各種用具的操作（如學習區教具、工具、體能器具）；覺察與模仿健康行為及安全的動作（擰毛巾洗臉、使用衛生紙擦屁股、運動注意安全避免發生危險）；熟練並養成健康生活習慣（食物趁新鮮趕快食用、天氣熱避免食物腐壞變質）；安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求（發想討論新玩法並實際執行）						
	社會領域	覺察生活規範與活動規則（如發覺每天在校會做哪些事、知道能做或不能做的事）；發展自我概念（能生活自理照顧自己）；同理他人並與他人互動（具同理心能試著站在對方立場看事情、表達自己並願意聆聽他人想法）；覺察生活規範與活動規則（辨認是非）；認識生活環境中文化的多元現象（參與各種活動如異國文化體驗、節慶、畢業典禮）						
	情緒領域	覺察與辨識生活環境中他人和擬人化物件的情緒（辨識同學或故事角色的喜怒）；合宜地表達自己的情緒（使用動作、表情、語言、聲音或圖畫來表達自己的情緒）						
<p>～重要活動預告～</p> <p>★全園慶生會（4/1、5/6、6/10、7/1）</p> <p>★衛生保健宣導（4/8、5/13、6/10、7/8 宣導主題或內容請留意各週班刊活動報導）</p> <p>★節慶放假 4/4（一）- 4/5（二）兒童節&清明節、5/2 補假(5/1)、6/3（五）端午節</p> <p>★5/5-5/6 母親節親子活動（分兩場次）、7/16 大班畢業典禮、7/25-7/29 停托日、8/1 新學期開學日</p>								
<p>～貼心小叮嚀～</p> <p>☆感謝家長的配合，本週師生永仁高中校慶表演進行順利。</p> <p>☆週五發回兒童節禮物，4/4-4/5 清明連假，4/6（三）上課記得帶棉被、刷牙用具與衛生紙 2 包到校。</p> <p>☆下週因只上課三天故班刊第九週與第十週併刊，下週無發刊。</p> <p>☆下週 4/7（四）早上 8：30 國前署到園拍攝影片，當天穿黃色運動服到校（週三不穿）。</p> <p>☆4/22 牙醫師到園塗氟與口腔檢查，參加者前一天會發回「親師留言本」再提醒並放夾鏈袋以便收取幼兒健保卡。</p>								
<p>～爸媽的分享～</p> <p style="text-align: right;">家長簽名：</p>								

選對這些運動，能改善專注、脾氣與食慾

營養與健康/作者：王宏哲

身為家長的你，從小到大都知道孩子該做運動，為了好睡、為了專注力、為了增加食慾、為了增強免疫力或為了長高.....。因為所有的資訊都告訴你，運動好處多多，但你知道嗎，運動正如進食，不同食物所含的營養比例是不同的，運動也是如此，不同的運動時間、運動強度及運動形式，帶來的益處也是不同！如果你是為了某些特定目的希望孩子多運動，那麼你一定得知道！

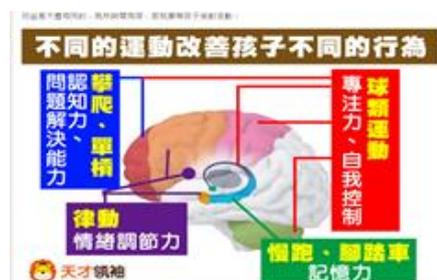
兒童發展，目的不同，運動處方也該不同

這些運動，改善孩子專注、脾氣與食慾			
愈玩愈聰明	愈玩愈快樂	增加食慾	讓孩子長高
足球	跑步	游泳	籃球
羽球	腳踏車	跳舞	跳繩
桌球	躲避球	體操	
攀爬	直排輪		

你都帶孩子做甚麼運動呢？有些家長認為，每天去公園跑來跑去，應該就是運動了；有些家長說，整天動個不停，沒停過，還要運動嗎？有些爸媽則安排了幼兒足球、籃球、直排輪或游泳等運動課程...等。真的得要這樣才有效果嗎？我說，這得看你期望的效果為何了？

其實運動是分很多種的，例如伸展呼吸運動、肌力訓練、有氧運動、高強度間歇運動.....等，這些運動為人體帶來的效益是不盡相同的，既然時間有限，那就要帶孩子做對活動。

一、增加記憶力，要動腳



「海馬迴」是大腦的記憶力中樞，過去已有不少研究發現有氧運動有助於人的海馬迴細胞增生。而 2016 年 Miriam Nokia 等人的研究進一步指出，持續性的中強度耐力運動(有氧運動，如慢跑)，相較於肌力訓練或高強度間歇式運動，更能明顯增加海馬迴細胞增生。

因為跑步能增加腦衍生神經滋養因子 (Brain-derived neurotropic factors，簡稱 BDNFs)，促使海馬迴細胞增生，進而增進大腦記憶功能。雖然這是對大白鼠的研究，但普遍認為具代表意義。

»增加記憶力的運動：慢跑、騎腳踏車、健行、游泳等中強度的有氧運動

二、增加專注力，要玩球

「專注力」是許多大腦區域合作下的產物，包括前額葉(執行功能)、基底核(衝動控制、不同活動的注意力轉移)、小腦(注意力)、頂葉(視覺空間處理).....等。其中基底核和小腦皆與協調平衡有關，因此要同時刺激這麼多腦區域，最佳的運動應屬球類活動了。

因為在玩球的過程中，一般都會包含跑步、協調、平衡、視覺空間、速度及敏捷度等。而過去也已經有不少研究顯示，中高強度的活動(如跑步)，有助於注意力。因此球類活動應是 CP 值最高的活動。

»增加專注力的運動：足球、籃球、棒球.....等球類的有氧活動

三、提升思考力，要出力

「前額葉」擁有大腦總指揮之稱，負責推理、問題解決、執行與思考。Best JR, et al.(2015)和 Liu-Ambrose T, et al.(2010)等研究，均證實鍛鍊肌肉能增加大腦的執行功能。

因為肌力訓練能增加大腦的血流速度，提高警醒程度與注意力，同時增加第一類胰島素生長因子(IGF-1)釋放，能促進神經細胞間的連結，促進雙側前額葉的活化，進而增加大腦執行功能。

»提升思考力的運動：攀爬、單槓、仰臥起坐、小飛機、拔河等肌力訓練

但，別忘了，學業表現是多個腦區合作的產物。Esteban-Cornejo I, et al.(2015)針對不同運動對肥胖小孩大腦灰質的影響，發現有氧活動、速度和敏捷度相關活動皆有助於學業表現，但分別是影響不同的腦區域。

由此可知，想要增進課業表現，跑步可能是最基本的，想要進階，那麼強調速度敏捷度的球類活動就免不了，靜不下來的孩子還需要加上出力活動(肌力訓練)，才是有效增進學習力的運動處方。

»提升學習力=跑步+球類+出力

四、間歇式有氧運動，增加孩子食慾；持續型有氧運動，降低食慾

「下視丘」是飽覺和飢餓中樞，傳統我們都認為運動會增加孩子食慾，錯！事實上，運動其實是會降低食慾的。關鍵在於你做了甚麼運動、何時運動。

Vatansever- Ozen S, et al.(2011)研究發現長時間持續的有氧運動，會降低食慾，因為降低了 acylated ghrelin(一種刺激食慾的激素)的作用。

Beaulieu K, et al. (2016)研究發現高強度活動會抑制食慾，正確來說應該是，身體對食物的渴望不會那麼強烈。

Shorten AL, et al.(2009)的研究指出，在溫度較低的環境下運動，會增加食慾。這也就是為什麼游泳完總是特別餓。而天熱時活動總是更沒胃口。另外，2007 年研究發現，間歇性有氧活動後，待身體冷卻，其實食慾就會大增了。»增加食慾的運動：游泳、玩水等間歇式有氧運動、直排輪

五、要長高，就要跳

兒童會不斷長高，骨骼中的生長板扮演很重要的角色。在生長板閉合之前，刺激生長板，是長高的關鍵，跳躍是刺激生長板最有效的運動。而且不間斷性的跳躍活動(如慢跑)會比間斷性的跳躍活動(如跳格子、跳繩)效果佳。»長高運動：跑步、跳躍、籃球、跳繩

六、增加耐挫力，要有節奏的呼吸

提到情緒，有幾個重要的腦區一定要知道：「杏仁核」，它是大腦的情緒中樞；「腦島」，主要是處理身體感覺與情緒；而額下迴(IFG)則是同理心的重要位置。

Desai B, et al.(2015)的研究回顧與 Villemure C, et al.(2014)研究指出，瑜珈能增加腦島、杏仁核和額葉的灰質量；Ferreira-Vorkapic C, et al.(2015)與 Richter S, et al.(2016)等研究指出，瑜珈能增加血清素分泌、降低皮質醇釋出，有助於減低焦慮，增加自我概念與自信心，因此對於提升 EQ 是有幫助的。學者認為瑜珈的三大要素：呼吸、冥想和姿勢結合才能有效增進情緒力。另外，過去眾多研究已發現，運動能增加多巴胺、催產素、腦內啡等，這都有助於幫助大腦感到快樂。

因此其實只要持續運動，就能讓人感到快樂，但是對於要特別增加自信、耐挫力、自我概念等，也許可以考慮瑜珈。»增加耐挫力的運動：節奏呼吸、冥想和姿勢調整的活動(如瑜珈)