

長頸鹿班(大)

編輯紀錄：龔慈暉老師、顏裕純老師

活動名稱：身體闖關

活動內容：

師生討論正確的衛生習慣並做說明以及師生討論闖關內容，最後進行肢體闖關遊戲。

之晏：多吃蔬菜。 韋竹：去外面回來要洗手。 育伶：摸狗要洗手。 岳珈：不挑食。

晨宇：家裡有人生病要戴口罩。 羽希：不要亂摸。 譯恩：吃菜幫助大便。

庭稜：甜的東西要吃少會影響健康，吃酸的東西幫助健康。 允謙：溜滑梯完要洗手。

玢樂：運動回來要洗手。 玥君：風太大步要出門。

延伸活動~科學動一動，小朋友實際體驗有用肥皂和不用肥皂洗手的不一樣。

筱甯：手上有肥皂細菌才不會沾上去。

恩妮：多洗手才不會生病。

俊宇：手伸進去會沾到細菌。

予睿：有肥皂的地方不會碰到細菌。 潘靖：做實驗的水很髒有細菌。

允希：要洗手才不會把病菌吃進去。 丞葶：要洗手才不會傳染給別人。

品心：做細菌實驗知道細菌很多。 育朗：病毒會傳染所以要洗手。

小朋友都能說出衛生好習慣的方式，也運用科學活動實際體驗讓他們知道使用肥皂洗手的重要性。



活動名稱：濕、搓、沖、捧、擦

活動內容：

師生共同討論洗手步驟，實際讓幼生操作正確洗手方法。接著請幼生說說洗完手的感覺。

延伸活動：洗手舞~幼生共同討論自編洗手舞動作，大家一起跳舞分享。

- 之晏：在搓的時候感覺癢癢的。
- 育伶：搓大拇哥會癢癢的。
- 羽希：濕可以讓手變濕。
- 譯恩：搓手中間會有摩擦。
- 晨君：我做手腕的動作很好玩很好玩。
- 庭禕：搓手背會很滑。
- 采昕：摸肥皂的時候會滑滑的。
- 筱甯：洗手洗手腕最簡單。
- 予睿：洗手口訣洗手腕要比較難。
- 丞葶：做完濕搓沖捧擦我覺得很好因為手要洗泡沫。
- 韋竹：我洗手的時候有滑滑的感覺。
- 岳珈：我覺得沖水會有冰水會結冰。
- 晨宇：我覺得五步驟可以把細菌都弄走。
- 玠樂：我覺得夾的口訣很舒服。
- 玥君：七的口訣手濕濕的要擦。
- 允謙：搓的時候會癢癢感覺油油的。
- 育朗：洗手我覺得夾跟弓很癢。
- 俊宇：洗手很好玩因為有七個口訣。
- 允希：內的口訣洗起來癢癢的。

每天都需要洗手，小朋友能將洗手濕搓沖捧擦步驟唸得很好，也可以將七個小口訣內外夾攻大立腕做的很正確。



活動名稱：身體大秘密

活動內容：

師生討論身體的部位、構造、功能...等~育伶：眼睛可以看東西。

之晏：頭是學習東西。羽希：手可以拿東西寫字。晨君：屁股可以來上廁所。

譯恩：腳可以走路跟踢足球。品心：身體可以運動彎腰。

玟君：耳朵可以聽聲音。幼生很踴躍表達身體的功用喔！

接著進行遊戲~〈1〉2人一組身體部位夾物或球〈2〉手腳換一換：以腳代手寫字、以手代腳走路〈2人一組〉，比較手和腳的重要性和感受。

分享~

韋竹：用腳畫很難，腳很酸。

岳珈：用腳畫畫很難控制，把紙畫亂七八糟。

羽希：用腳畫畫很好玩，但是會畫到腳。

譯恩：我用腳畫出一個我不知道的形狀。

玟樂：腳畫很有趣我有畫出兔子。

采昕：用腳很難會畫得亂七八糟。

品心：用腳畫畫很好玩，畫的線抖抖的。

庭稜：我用腳畫出一個小臉。

允謙：用腳畫感覺很癢。

語謙：用腳畫很難畫因為會歪掉。

筱甯：用腳畫畫很辛苦因為腳會抖起來。

恩怩：我覺得用腳畫不能像平常一樣整齊。

予睿：我覺得很難因為不能用手控制。

允希：用腳畫圖會癢。

品心、羽希：兩隻手撐住很累。

之晏：我拉腳手會痠。

大家從遊戲中知道手和腳是很重要的，不可以受傷，受傷就不能做任何事情。



活動名稱：身體的聲音

活動內容：

討論身體的哪些部位會發出聲音？子嘉：拍手背會有聲音。

韋竹：搥背的時候會有聲音，喉嚨彈舌頭有聲音。

玥君：爸爸手很酸會壓手有聲音。

俊宇：心臟會發出撲通撲通。

予睿：手可以拍手發出聲音。

潘靖：屁股可以發出放屁的聲音。

允希：腳可以踏地板發出聲音。

丞葶：嘴巴可以發出講話的聲音還有吃東西，彈手指也會有聲音。

品心：牙齒很冷發出喀喀聲。

育朗：肚子餓可以發出聲音咕嚕咕嚕。

幼生發揮創意運用身體部位發出聲音並選定一種自己想要發出的聲音，配著音樂旋律，請幼兒用這些聲音跟著音樂的節奏與旋律發出聲音並配合樂器發表演奏~聲音音樂會大合奏。

分享~之晏：我拍鈴鼓太用力手很痛。

采昕：沙鈴有沙子的聲音。

育伶：我用鈴鼓敲出好聽的音樂。

岳珈：鈴鼓聲音聽起來像打鼓。

羽希：沙鈴在唱歌。

譯恩：沙鈴聽起來很好聽。

玢樂：我覺得沙鈴的聲音沙沙聲很有趣很好聽。

庭禕：我拍鈴鼓和音樂一起搭配很好聽。

允謙：我覺得鈴鼓敲起來像聽音樂。

恩妮：我敲樂器像在跳舞。

玥君：我用沙鈴沙沙很好聽。

藉由此活動利用身體的聲音和樂器結合音樂會，也產生出小小指揮家來喔！



活動名稱：早睡早起身體好

老師和小朋友共同討論早睡早起的好處有哪些？接著進行扮演遊戲~我的一天生活，並記錄畫下來分享。

活動內容：

之晏：早睡早起身體好。

韋竹：早起刷牙齒好。

育伶：早起搭娃娃車。

晨宇：早起吃早餐可以長高。

玢樂：早起開心上學寫功課。

庭禕：上課才有精神。

子嘉：睡飽不會睡著。

語謙：設計我的一天有去菜園拔蘿蔔。筱甯：我的一天起床後會坐車去上學。

恩怩：我的一天會跟我的朋友去玩。予睿：我都是早上七點起床。

允希：我的一天會看電視吃東西。育朗：我的一天會去玩溜滑梯。

譯恩：我的一天爸爸會開車出去。

小朋友都能說出要早睡早起的好處，也可以在繪圖紀錄上畫出自己一天的生活，相信在每天的生活中也都能做到且確實的實行。

采昕：上學不遲到。

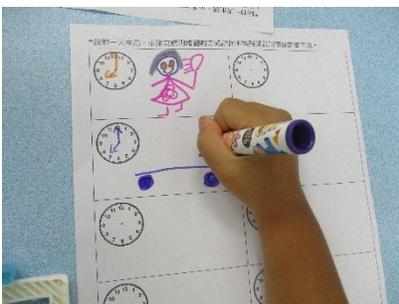
岳珈：早起吃早餐。

羽希：會讓手很強壯。

品心：沒有黑眼圈

允謙：會讓我不會在睡著。

品心：沒有黑眼圈。



活動名稱：食品安全標章

活動內容：

師以投影片介紹安全飲食的方法，及認識食品安全標章；請幼生從牛奶盒、罐頭等食物的外包裝來辨識食物的製造日期、保存期限及檢視安全標章。

延伸活動：誰釣的對~老師說明遊戲規則，接著幼生進行遊戲~誰釣的對。

韋竹：笑臉比OK的標章是安全的。

晨宇：我釣到健康食品的標章。

羽希：買東西要標章和日期才可以。

晨君：牛奶上面是有牛的圖案。

庭禕：如果沒有安全標章吃到的食物是壞東西。

玥君：去超市要買有標章的食物。

子嘉：不能喝過期的東西。

語謙：買蔬菜有3個圓圈的蔬菜標章才可以買。

筱甯：去買鮮奶要看上面的牛的圖案標章。

恩妮：去家樂福買牛奶要有標誌才可以買回去喝。

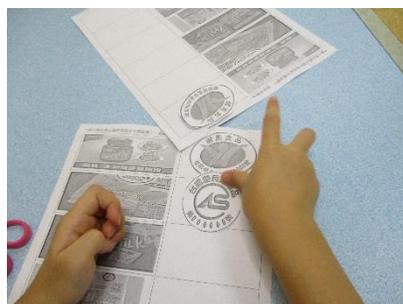
潘靖：青菜要注意標籤才能安全買回家吃。

允希：阿嬤帶我去買牛奶會先看日期。

丞葶：買牛奶要看盒子的日期。

品心：冰冷凍的東西要兵好才不會壞掉。

不同食物都有他的優良安全標章，但我們在選購食物時都會忘記，小朋友也在這次活動中知道了在購物時要注意的事情。



活動名稱：食物金字塔

活動內容：

故事分享~我不挑食身體棒及師生討論食物金字塔~六大類海報圖，並請幼生分析自己今天吃的食物(烏龍麵)是屬於哪一類食物，幼生回應~有麵條、肉絲、青菜和芒果(五穀根莖類、肉類、蔬菜類、水果類)最後將各類的食物圖貼到六大類飲食圖上，且說說看這類的食物對身體有什麼幫助？語謙：五穀根莖類有芋頭可以幫助身體。

- 之晏：水果芭樂可以變強壯。
- 晨宇：水果可以長高變強壯。
- 譯恩：飯會幫你長越來越高。
- 庭禕：蔬菜類可以以變健康有抵抗力。
- 子嘉：蘋果吃了很健康。
- 采昕：白飯可以變壯。
- 品心：牛奶可以讓我們長高高。
- 丞葶：喝牛奶會讓我變強壯。
- 岳珈：蔬菜類~紅蘿蔔眼睛會變好。
- 捷馨：吃蔬菜水果會長高高。
- 筱甯：多吃魚會變聰明。
- 羽希：吃馬鈴薯可以健康。
- 玠樂：魚肉蛋豆類吃了有營養。
- 允謙：吃香腸可以跑步變快。
- 予睿：五穀根莖類~麵包吃了變強壯。
- 育朗：魚肉會讓我眼睛變健康。
- 俊宇：有魚吃了會強壯。
- 潘靖：我喜歡白飯吃了很健康。
- 韋竹：肉會讓身體有肌肉。
- 晨君：吃青菜會抵抗力好。
- 允希：吃泡麵會長胖。

大家從繪本和食物的分類遊戲中知道食物營養的重要性。

