

新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期：109 年 10 月 7 日

109 學年敬師奉茶活動

【輔導主任 剛慶嚴 9 月 26 日報導】

保長國小 109 學年度「敬師奉茶活動」於 9 月 26 日在本校樂活館熱鬧登場。

奉茶是我國特有傳統文化，代表著恭敬、互助與溫潤。在現今講求速成的科技世代裡，如果能以傳統古禮獻上一杯好茶，相信更能夠表達對師長的無限感恩，以凝聚親師生的情感。

敬師奉茶活動由慈濟志工全程協辦，讓保長師生如沐春風般、深具意涵的敬師活動因此得以完美舉行。從傳統奉茶儀式之中，孩子們學會如何關懷周遭的人、事、物，並感受藉由古禮傳遞的悠久深厚的文化底蘊。



遊戲是孩子的天職，學習區探索課程！

【幼兒園教師 黃婉渝 9 月 18 日報導】

「來上學好好玩喔，我每天都玩好多遊戲！」、「老師，我可以去學習區玩了嗎？」學習區這麼令人著迷，可不只有在玩遊戲喔！

在學習區的實物操作探索中，孩子們能練習身體的操控和協調性，滿足創造、表現的慾望，並在過程中培養幼兒園核心素養所需的六大領域能力。

教室內每個學習區都設置了不同的探索任務，讓孩子們能夠統整性的學習。

例如在鬆散區鋪排作品，不僅能訓練小肌肉發展、手眼協調，也有美感體驗和語言表達的練習機會。而不同的學習區任務，能讓孩子們在認識自己能力的同時，也欣賞別人的長處，彼此尊重、互相學習。

當每個孩子都沉浸在自己選擇的活動中，認真地探索學習區任務，就能用自己的小小步伐，走出專屬的學習歷程。

請各位家長回家問問寶貝：「今天，你在學校玩了什麼呢？」





H1 主動積極：健康人生我作主

資訊教師 桑顯舜老師

【活動發想】

「吃」與我們的生活息息相關，從起床的早餐開始，到晚上與家人共進的晚餐，都不免要思考吃什麼好呢？而「飲食」對於人體的健康不僅有著極大的影響力，也攸關我們一天的活力唷！

因此從許多令人垂涎的餐點中主動選擇既健康又美味的食物，就代表你有達到主動積極的習慣，不僅採取主動的行動，也能為自己的選擇負責。



【健康飲食】

怎樣能夠達到健康飲食呢？可以依據衛生福利部公布的「國民飲食指標」的建議，適當選擇搭配、注意每種類的食物都能足量攝取，並且盡量避免攝食以大量澱粉、糖與油脂所加工的食品。此外，應避免高熱量食物，如油炸與其他高脂高糖等食品，甜食、糕餅和含糖飲料也應該適量攝取。

健康的飲食習慣需要主動積極地改變，可以先由一些小變化開始做起，以漸進的方式達成良好的飲食目標。



【闖關內容與設計】

藉由上述發想與健康飲食的原則，筱筠老師與顯舜老師共同構思了「健康人生我作主」關卡，希望能讓大家了解主動攝取哪些食物可以達到健康飲食，以維持自身的身體健康。

關主會準備畫有各類食物的卡牌，並且透過翻牌方式展示給闖關者。闖關者需要判斷此食物是否對健康飲食有幫助、該不該選擇食用。隊員間的答案若有差異，則需要互相討論各自的觀點，最終回答出共同的答案才能過關。

藉由關卡的設計，不僅能讓學生思考生活中常見的食物是否為我們應適量攝取的飲食來源，也透過彼此不同的觀點進行討論與辯論，最終選擇對健康最有益的選項喔！

