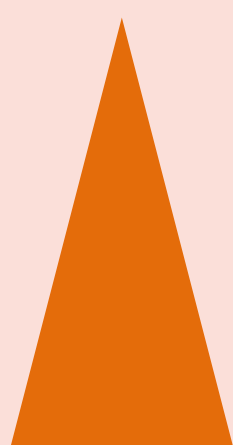
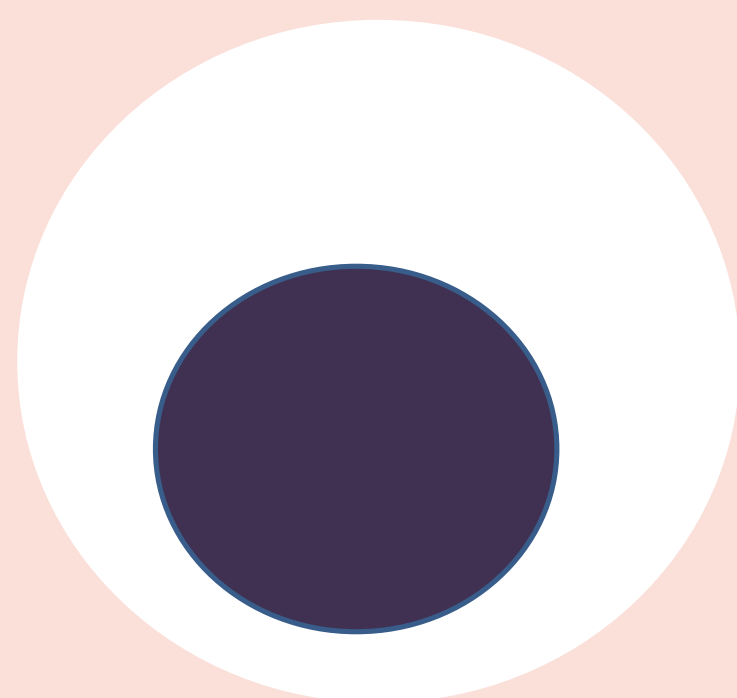
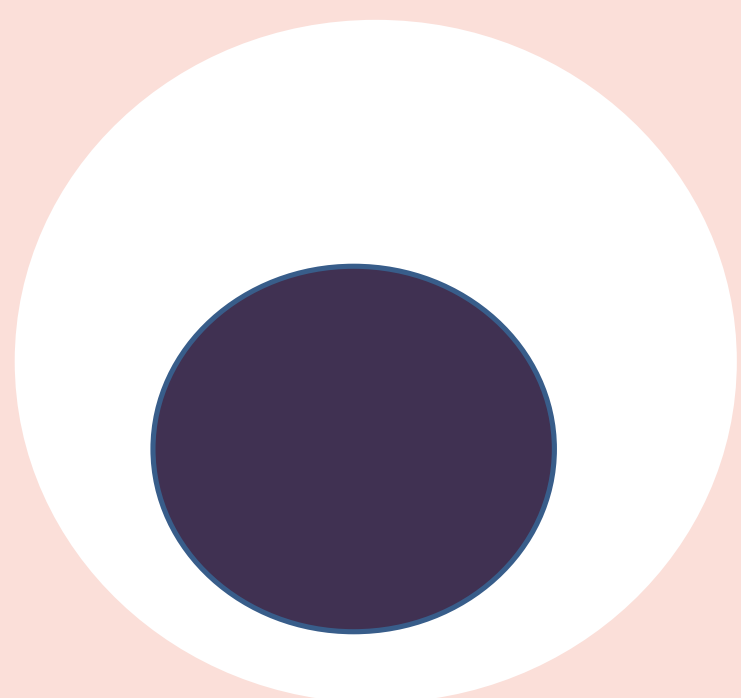


國立臺東大學

幼兒教育學系

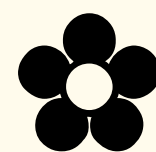
3月份系刊



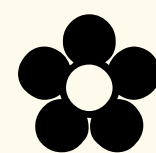


大綱介紹

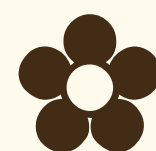
一. 講座回顧



二. 活動回顧

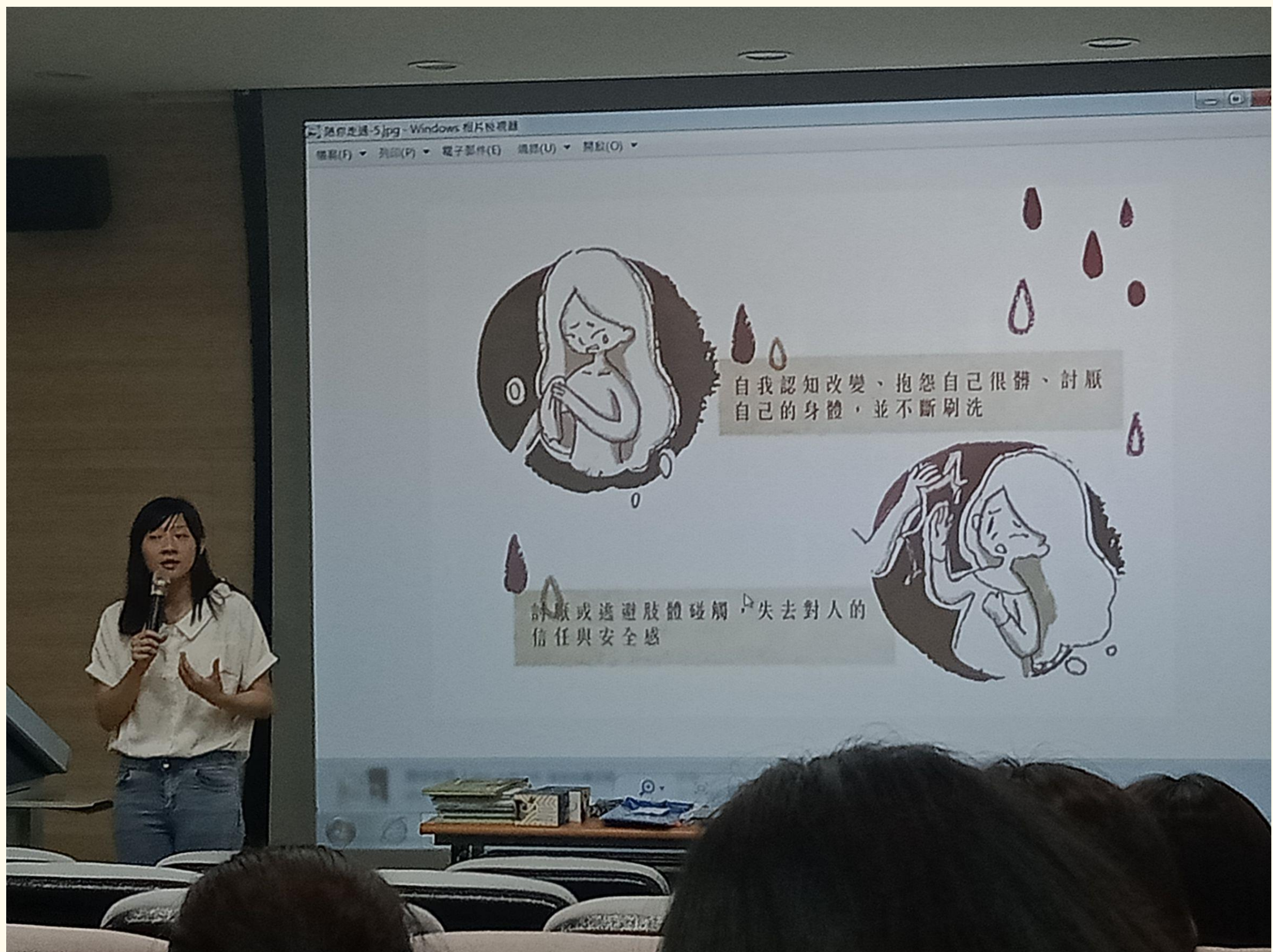


三. 好文章分享



✿ 講座回顧 ✿

博雅講座 // MAR 15 2021



婦幼人身安全 Yes, you can.

本次講座以人身安全為主題。

如何分辨交通事故的等級，例如A1、A2、A3...等。以及現階段因為網路的發達、科技的陷阱使網路詐騙和許多人的私照都被盜取這些事件層出不窮，要如何學會自保。

在家暴、性騷擾、性侵害...等事件中，老師也占了重要的一環。

我們要去教導幼兒如何保護自己，避免事故發生。

同學一

這次的演講，算是這一學期第一個演講，原本以為會乏味無比的演講，卻讓我覺得，講師活潑的個性，讓整場活動都不讓我想睡，卻也可以在有趣之餘，學到一些東西，總之我覺得這一場的演講，算是收穫滿滿啦！



同學二

這次的演講，學姊從幼教轉入警界讓我感到震驚，但經過這次的演講才發現，原來幼教也在警察這個職業中佔有重要的一席之地呢！

而且學姊也有說到她在婦幼隊裡與之前在大學所學到的幼教相關知識在現在職場上，非常受用！

使她在處理案件時，能夠容易引導兒童。

整體非常的精彩！

同學三

透過這次的講座不只是讓我學習到當我們遇到危險時可以如何處理，以及如何避免自己陷入這些危險，像是不留自己的裸照在自己和他人的手機，以免外流或是當作被恐嚇的工具，當然最讓我印象深刻的是未來我們可以利用繪本、戲劇、遊戲等方式去教導幼兒該如何保護自己的身體，以及在遇到危險（性騷擾、侵害）時可以怎麼做！



✿ 活 動 回 顧 ✿

三對三歡樂鬥牛賽



三對三歡樂鬥牛賽是屬於戶外活動的性質，活動環節除了激烈的三三鬥牛比賽還有精彩的三分球大賽。

- ✓ 一個打到飽的賽制 在規定時間內(1hr)持續報隊比賽
- ✓ 贏的可以繼續待在上場(連勝3場下去休息換下一隊)
- ✓ 輸的就跟紀錄台報隊等下一場
- ✓ 一場5分鐘 一球2分 三分線3分 女生進球分數x2
- ✓ 先得到15分或最終比數高的獲勝 "贏的有積分3點 輸的有1點"
- ✓ 限制隊伍裡必須至少有1個異性(二男一女、一男二女)



幼原一陳立吟

參加三對三歡樂鬥牛賽，雖然很累，隔天我們班每個人全身都腰酸背痛，但是在場上的每個人臉上都是開心的樣子。希望下次可以多一點這種活動，運動身體好。

幼原一陳圓

很開心能夠參與幼教系系上所辦理的三對三籃球比賽，雖然因為疫情關係而無法打到幼幼盃賽，但沒關係我們還是以感恩的心感謝這次系學會辦理的活動，使得我們樂在其中！希望下次有更多運動方面的活動讓大家一起參與，讓我們身心靈能夠更健康。

maljimalji



幼原一曾嘉欣

很開心能參加三對三趣味鬥牛比賽，讓我們可以多跟系上的人交流，希望下次能辦其他不同球類的比賽，一定參加！

Yo Battle



活動介紹：

平淡忙碌生活需要增添一點色彩，因此系學會藉由舉辦了好玩又有趣的「Just Dance舞蹈同樂會」，讓大家有個可以在一起運動的舞台，展現青春活力，而雖然是個人競賽，但成績名次都不是重點，最重要的是我們相聚的時光。

參與心得

郭敏慧:我覺得這次系學會辦的這個活動很好玩～

剛開始的時候有點尷尬，但開始玩之後，就越來越

放得開了～！雖然這是個人賽，但大家都一起玩～

很喜歡這種氣氛！我最喜歡最後大家一起合跳的部分！

歌曲是我指定的！超級可愛！大家一起跳的感覺真的很棒！

林鈺庭:其實原本在乎形象問題，

百般的不願意參加這場活動，

但是還是被大家鼓吹成功，

但參加完活動後，完全沒有後悔啦！

活動很有趣，主持人、

系學會努力炒熱氣氛，參加的

同學們也玩得不亦樂乎！大家在

跳舞的過程中也增進了彼此

的感覺，我覺得超喜歡！



林芸琪:之前在宿舍就常常玩just

dance 所以一聽到有這個活動就

參加了 雖然一開始超級尷尬又放

不開跟大家一起玩 但還好系學會

跟主持人都很會炒熱氣氛 所以玩

得超開心！希望以後還會有類似的

的活動啦！

✿ 好 文 章 分 享 ✿

親近大自然有益孩子學習？ 「防疫樂活新態度」爸媽可以這麼做

親近大自然



隨著台灣疫情趨緩、中央流行疫情指揮中心喊出「防疫樂活新態度」，出外踏青遊玩，似乎不再是令父母擔憂的活動。其實帶孩子親近大自然，提振身心又附加價值多，本篇引用健康領域專家觀點，指出接觸大自然對兒童身心健康發展的重要性。

你是否曾從工作堆中抬頭，出神遙望窗外遠方的山景？或是偶然經過綠意盎然的公園，覺得必須坐下片刻，享受樹蔭下的涼爽和悅目的錦簇花團？生活被框架在一棟棟鋼筋水泥中的我們、與我們的孩子，或許都患了「大自然缺失症」。



現代兒童親近大自然時間少 影響身心感受力

談論兒童與自然關係的經典作《失去山林的孩子》點出現代兒童親近大自然的時間越來越少。這對身為數位原住民、在 3C 產品陪伴下長大的孩子影響不小，也許他們沒感受到自己錯失了什麼，然而書中點出：「就在下一代跟自然界之間的連結陷入崩解之際，有愈來愈多的研究報告顯示，我們的心智、生理和靈性健康跟自然經驗之間存在著直接關係，而且是正向的關係。」

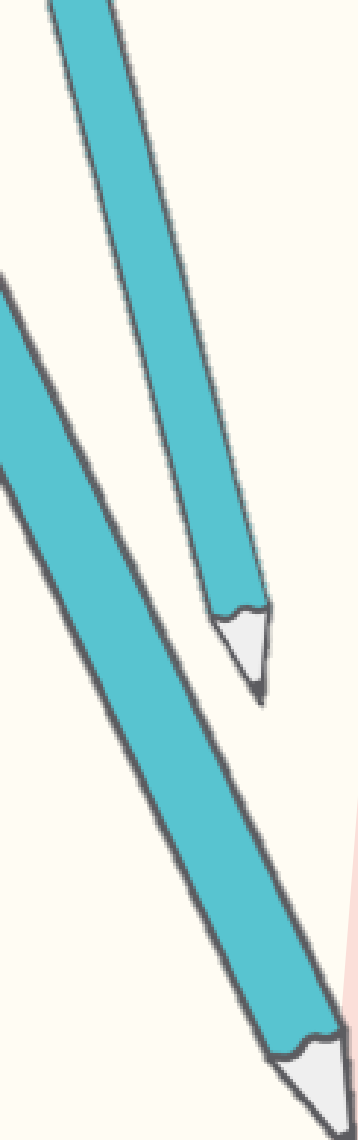
作者理查·洛夫（Richard Louv）惋嘆，「隨著年輕人親近大自然的時間愈來愈少，他們生理與心理上的感受也愈來愈窄化，而這大幅縮減了人類經驗的豐富性。」他進一步指出，大自然甚至可以當作兒童的療程：「其中有些研究認為，透過周詳的安排讓兒童跟大自然接觸，甚至可以治療注意力不足過動症及其他疾病。」



美研究：接觸大自然不只健康 和提升考試分數也有關

除了療癒身心，在大自然中活動還有不少附加價值。這篇2017的研究指出，接觸大自然會增進和兒童的社交、自律、壓力調適等種種能力，甚至也能提升考試分數。美國環境社會與健康研究中心（the Centre for Research on Environment, Society and Health）的流行病學家兼共同指揮官理查·米切爾（Richard Mitchell）也告訴外媒爸爸經（Fatherly），孩子在戶外做的活動，往往無意間增進社交能力，同時有助於對抗肥胖問題。在樹枝上彈跳、玩泥巴等等，不只讓孩子親身體驗大自然的運作，這些感官刺激更有利於兒童身心發展。米切爾說，就算只是短暫暴露在自然環境後，人腦會減弱壓力反應、降低體內循環的壓力荷爾蒙濃度。

隨著台灣疫情趨緩，中央流行疫情指揮中心喊出「防疫樂活新態度」，陳時中指揮官也藉出遊屏東、台南來帶動國內觀光風氣，出外踏青遊玩，似乎已經不再列為「高風險活動」。此時帶孩子到戶外走走，尤其是親近大自然，是提振身心又附加價值多的良方。



「我們過著安排好的生活，有足球練習、鋼琴課、還有其他能讓孩子成功的事，但接觸大自然是健康生活的一部分，和前面那些同等重要，」米切爾建議讀者：「爸媽需要把大自然放到行程表裡面。」



小心幼兒作息「大人化」！

師大調查：6成的3歲兒10點還不睡



你的小孩晚睡，睡不飽，又容易不專心嗎？根據國立臺灣師範大學公布最新的「幼兒發展調查資料庫」調查，台灣有近6成的3歲小孩，超過晚上10點後才上床睡覺，遠比國外同年齡小孩晚睡、又睡得少，幼兒作息明顯「大人化」，可能連帶影響幼兒的學習發展。

你可知道家中小孩的生活作息正常嗎？國立臺灣師範大學公布最新的「幼兒發展調查資料庫」初探研究結果發現，有近6成的3歲小孩，超過晚上10點後才上床睡覺，平均睡眠時間10小時，遠比國外同年齡小孩晚睡、又睡得少，幼兒作息明顯「大人化」，可能連帶影響幼兒的學習發展。





現代雙薪家庭比例高，父母白天外出工作，下班時間晚，連帶影響幼兒的睡覺時間而不自知。根據師大「幼兒發展調查資料庫」的初探研究調查，台灣3歲幼兒的睡覺時間，雖然有84%的家長認為幼兒有固定的就寢時間，但只有41%是在晚上10點前入睡，其餘42%都在晚上10點至11點上床睡覺，另有17%是在晚上11點後才入睡。

調查中也顯示，台灣3歲幼童的平均夜間睡眠時數為10小時，另有48%的幼兒會在早上8點前起床。

師大「幼兒發展調查資料庫」主持人、師大人類發展與家庭學系教授張鑑如表示，對比國外研究，出生至3足歲的澳洲與紐西蘭幼兒，平均上床就寢時間為晚上7點35分；4足歲的美國幼兒平均夜間就寢時間為8點39分，專家學者皆認為學齡前幼兒的就寢時間最遲不應超過晚上9點，否則將會影響隔日的學習。

此外，她指出，美國也有研究調查，美國3至5歲的幼兒平均睡眠時間約為10至13小時，愈小的孩子應該需要愈充足的睡眠時間，而台灣小孩明顯晚睡、又睡得少，此一現象不只出現在國中小階段的大孩子，連學前幼兒也是如此。

“

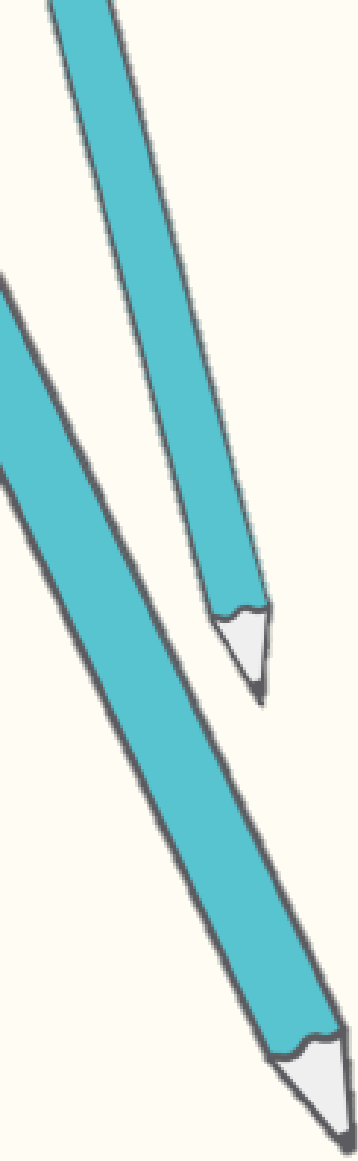
對此，長期從事嬰幼兒發展研究的日本早稻田大學教授、醫學博士前橋明也有同樣觀察。**現代社會的父母工作忙碌，孩子們跟著大人晚睡，過著夜型化的生活，電視、電玩和智慧型手機的強光刺激，也擾亂了原本的健康作息。**結果孩子太晚起床來不及吃早餐，早上無精打采的狀況愈來愈多。這就是惡性循環。

”

師大從105年4月起建置為期8年的「幼兒發展調查資料庫」，為華人地區第一個以幼兒發展為核心的調查資料庫，初探分析的研究對象為1,237位3月齡幼兒（105年4月1日至105年6月30日出生），與1,133位3歲幼兒（102年4月1日至102年9月30日出生），此一研究將持續追蹤兩組幼兒至8歲。

文章出處：<https://www.parenting.com.tw/article/5073711>





特別感謝出版股股員：

黃佳真

陳玉涵

余佳珊

許 寧





🌸 祝 你 有 個 美 好 的 一 天 🌸