

穩定陪伴幼幼的每一天—

從孩子的需求與能力調整一日作息

臺北市立育航幼兒園 張諭昕 簡筠

摘要

對多數 2-3 歲的幼幼班孩子而言，這是他們第一次「離開家庭、進入團體生活」的開始，因此學習「**上學是怎麼一回事**」成為這一年重要的學習目標之一。在陪伴孩子適應學校生活的過程中，我們深刻感受到建立穩定且規律的作息顯得格外重要，在於可預期的日常能帶給孩子安全感、幫助他們建立秩序感，同時提升自信與成就感。

我們透過觀察孩子的學習需求和發展能力，循序漸進地調整一日作息的安排，讓孩子的學習能夠更具有層次性；同時也讓我們體認到穩定的作息並非一成不變，而是需要因應孩子的狀況進行彈性調整。因此，本文以團體時間或角落探索、大肌肉活動、轉銜時間與晨間活動為主要探討面向，並將整個學年劃分成五個時期，逐步調整各時間段的比例和學習目標。

從作息變化來看孩子們整體的學習歷程，著實能感受到他們的進步與成長：從最初的依依不捨到現在有勇氣踏進教室；從獨自遊玩到樂於與同儕互動；從被動聆聽到主動參與討論，這些小小的改變都深深觸動我們。

關鍵字：一日作息、幼幼班、幼兒需求

壹、緣起

對於幼幼班的孩子來說，多數是第一次上學、進入團體生活，對於「上學會做哪些事情？有哪些活動？」可能感到陌生和不知所措。為了幫助孩子適應，穩定且規律的作息安排，不只能夠提供他們安全感與秩序感，也能夠培養良好的生活習慣，進而幫助他們投入探索與學習之中。

隨著孩子的成長，我們兩位老師看見孩子在學習需求與能力上的變化，因此適時地調整作息中團體時間與角落探索、大肌肉活動、轉銜時間和晨間活動的比例和著重面向，讓孩子在動靜中取得平衡，以建立有序的生活節奏。

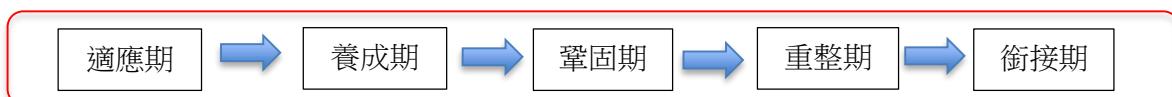
貳、目標

- 一、幼兒能覺察生活作息和活動的規律性。
- 二、幼兒能穩定情緒，並建立對校園生活的正向經驗。
- 三、幼兒能與友伴共同遊戲和活動。

參、歷程

我們將以上午作息中的四個主要時間段—團體活動或角落探索、大肌肉活動、轉銜時間、晨間活動作為探討面向，說明整學年度班級的作息規劃。同時，根據孩子的學習歷程，將整學年劃分為五個階段：適應期（八月底至十月中）、養成期（十月底至十一月底）、鞏固期（十一月底至一月中）、重整期（二月中至四月中）、銜接期（四月底至六月底），以此時間軸貫穿各個探討面向，說明不同活動在各階段的重點目標與時間安排。

一、團體時間與角落探索



(一)適應期（八月底～十月中）

多數孩子是第一次進入團體生活，對於如何跟隨團體活動尚未有經驗，因此，當我們邀請孩子們一起坐下參與團體活動時，常會遇到一些挑戰——有的孩子會因對環境好奇，而自行跑開探索玩具；有的因分離焦慮情緒低落，而不願參與團體活動；有的雖能短暫坐下來，但很快就失去興趣。所以在適應期，我們主要透過以下活動吸引孩子注意力，並幫助他們建立安全感：

1. 早安點點名：透過呼喚孩子的名字或小名，邀請他們舉手並喊出「右」，幫助孩子認識並熟悉班級老師與同學。
2. 兒歌唸唱：播放耳熟能詳的兒歌，邀請孩子一起唱歌，例如〈一角兩角三角形〉，以簡單的歌詞、歡快的旋律，提升幼兒參與度。
3. 繪本分享：選擇具有重複語句與互動性的繪本與孩子共讀，如《小金魚逃走了》、《小波在哪裡》、《交給我吧》……等，引發孩子閱讀的興趣並培養聆聽的習慣。

我們的初步目標是引導孩子能夠坐下來參與 5 至 10 分鐘的團體活動，因此在此階段先不安排角落探索。待孩子情緒逐漸穩定、能較專注參與團體活動後，我們開始介紹各角落教玩具的操作方式，並進行生活自理相關的示範與引導，如洗手、鋪被等。同時，持續結合點名、兒歌唸唱與繪本分享，逐步將團體時間延長至約 20 分鐘。



生活自理引導—洗手



教具介紹



早安點點名

(二)養成期（十月底～十一月底）

隨著孩子逐步適應學校生活，團體時間已可延長至 20-25 分鐘。在這段時間裡，我們持續引導幼兒培養生活自理能力，透過示範，例如摺外套、如廁等日常技能，加強實際操作；與此同時，我們也開始開放五個不同的角落，分別為語文、生活自理、數學、組合建構等，鼓勵孩子主動探索各類教玩具，此時期的重點在於引導幼兒覺察如何正確操作教玩具、在哪裡操作、並養成收拾整理歸位的好習慣。



生活自理引導—如廁



教具操作-1



教具操作-2

(三)鞏固期（十一月底～一月中）

進入到鞏固期，幼兒的專注度有明顯提升，能夠更穩定地參與團體活動，因此安排大約 30-40 分鐘的團體時間。我們開始選擇篇幅較長、情節較豐富的繪本進行分

享，例如《超神奇糖果鋪》、《超神奇種子鋪》等，藉此引發孩子對故事內容的興趣與理解能力。同時，在分享繪本的過程中，我們會引導孩子進行簡單的問題討論，「你覺得他的心情是開心還是傷心呢？」、「小雞得到什麼禮物呢？」鼓勵孩子勇於表達自己的想法，並學習聆聽他人。至於角落探索，我們則鼓勵孩子持續探索不同的角落，引導他們嘗試為自己的作品命名，以激發他們的想像力與表達力。



團體討論



繪本分享

(四)重整期（二月中～四月中）

進入第二學期，寒假後孩子們重返校園生活，團體活動的時間穩定維持大約 30-40 分鐘。為了進一步提升幼兒在生活自理上的精緻度，以及語言表達的能力，我們根據日常觀察所發現的問題進行設計與引導。例如，針對孩子在擦碗時不夠確實的情況，我們邀請他們一同參與討論正確的擦拭順序，如：先擦碗、再擦湯匙，最後擦碗蓋，透過實際討論與練習，幫助孩子建立更有條理的生活技能。



生活自理引導—擦碗



假日分享

另外，我們新增了「假日分享」的活動。透過親師合作，家長會將假日期間的照片傳給老師，並於團體時間中邀請每位孩子上前分享自己的假日經歷。老師會以提問的方式引導孩子敘說，像是「人」（和誰一起）、「事」（做了什麼）以及「地」（去了哪裡），幫助孩子更豐富表達自己的想法。

在角落探索的安排上，新學期共設有五個角落，

分別為語文、數學、組合建構、美勞與扮演角。語文角鼓勵孩子說演故事；數學角提供更具挑戰性的教具；組合建構角則鼓勵孩子自由拼組，發揮創意；美勞角提供孩子多元素材探索與創作；扮演角則鼓勵同儕間的互動與角色扮演。



語言角



數學角



組合建構角



美勞角



扮演角

(五)銜接期（四月底～六月底）

為了順利銜接小班，我們在團體活動的設計上，開始嘗試結合例行性活動、節慶主題與情緒議題，規劃為期一週的連貫性活動。舉例來說，在進行以「烹煮 A 菜」為主題中，我們結合日常的例行活動——到菜圃幫 A 菜澆水——作為活動的起點。接著，與孩子一同討論「我們要怎麼煮 A 菜？」引導他們列出想了解的問題，再邀請廚房阿姨入班講解烹煮的流程，最後讓孩子動手體驗從栽種、討論到實作。



討論烹煮相關問題



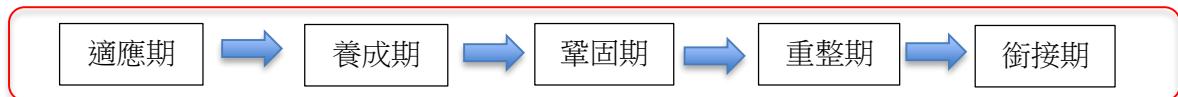
請教廚房阿姨



實際烹煮自己的菜

此外，我們將較靜態的團體活動時間切分為兩個時段，分別安排在運動前與運動後。這樣的設計不僅有助於延伸主題內容，讓討論更具深度，也能使孩子在動靜交錯的節奏中保持良好的學習狀態。例如，有時我們會安排孩子在運動前進行角落活動，讓他們在遊戲中自由探索；運動後再回到教室進行較靜態的團體討論或假日分享，讓學習的節奏更自然、流暢。

二、大肌肉活動



(一)適應期（八月底～十月中）

孩子在剛開學時有明顯的分離焦慮，但一到戶外活動時情緒會趨於穩定。因此，我們在開學初的兩個月，我們將大肌肉活動的重點主要放在戶外探索。活動過程中會安排地點的轉換，提升新鮮感和參與動機，例如：先在教室內進行音樂律動，接著移至走廊體驗體能器材，最後帶領孩子到戶外空間散步、奔跑、探索環境。這樣的安排不僅有助於舒緩分離焦慮，同時增進孩子對上學的喜愛與期待。



音樂律動



走廊體驗體能器材



戶外探索

(二)養成期（十月底～十一月底）

此時期的大肌肉活動重點轉為逐漸提升循環體能的挑戰性，並嘗試將活動流程結構化。我們會以音樂固定帶領孩子做暖身律動，接著進行循環體能活動，同時保留部分時間進行戶外探索。在設計循環體能的關卡時，我們的目標是希望孩子能夠模仿簡單的穩定性或移動性動作，例如：走、跳、爬等，因此在活動中會組合多種體能器材，由老師先示範動作，再邀請孩子輪流參與，例如：在地面上鋪上軟墊，邀請幼兒模仿小蛇進行匍匐前進；或是架設低矮的跨欄，鼓勵孩子跨越障礙物行走。



小蛇匍匐前進



走平衡木



跨欄

(三)鞏固期（十一月底～一月中）

進入第一學期的後半段，我們持續透過循環體能，提升幼兒在穩定性與移動性動作上的協調性，同時，為促進孩子與同儕之間的良好互動，我們設計了多項團體的體能遊戲。以下將以三個體能遊戲舉例說明：漁夫捕魚、蛋寶寶、飛機遊戲。

- 1.「漁夫捕魚」是一項結合音樂的活動，音樂播放時，孩子可自由行走；音樂停止時，則需迅速蜷曲身體、靜止不動，變成小石頭，避免被扮演漁夫的老師「抓到」。



蛋寶寶

- 2.「蛋寶寶」則是延伸自同名繪本，

活動過程中會邀請孩子先蹲下、身體蜷曲，假裝是顆蛋，輕輕搖動身體，並依老師的指令變身成指定動物，在空間中自由移動。

漁夫捕魚

- 3.「飛機遊戲」鼓勵孩子張開雙臂，自由地在空間中「飛翔移動」；當聽到老師的指令時，孩子需進行單腳站立的平衡練習。



飛機遊戲

(四)重整期（二月中～四月中）

寒假後，我們規畫了新學期的大肌肉活動，由於團體活動與角落探索時間有所延長，故大肌肉整體活動時間略縮一些。此外，考量到班上幼兒能力差異大，我們也對循環體能的關卡設計進行調整。上學期多是安排單一路線，全班孩子進行相同關卡；本學期為了因應不同能力的學習需求，設計多條且具難度差異的路線，例如設有不同高度的平衡木、變化開合跳的次數，並根據我們對孩子的個別觀察，鼓勵孩子選擇適合他們能力的挑戰路線。



開合跳



兩種難度的攀爬路線

(五)銜接期（四月底～六月底）

進入春末夏初，天氣晴朗的日子變多了，孩子整體的能力也有所提升，因此在大肌肉活動規劃上，我們加入更多元的內容。例如：安排騎乘滑步車與三輪車等戶外體能活動，以



騎乘滑步車和三輪車

增強孩子腿部肌力和踩踏板的協調性。我們發現班上的孩子特別喜歡這類活動，迫不及待地模仿小中大班的哥哥姊姊在戶外遊戲場自由穿梭，玩得不亦樂乎。另外，我們



投擲小布球和滾球

也增加了操作性動作的體能活動，如投擲小布球、滾球等，以不同形式幫助孩子覺察器材的操作方式，包含團體遊戲、分組活動與個別操作，提供孩子接觸不同運動的機會。

三、轉銜時間



(一)適應期（八月底～十月中）

考量孩子第一次上幼兒園，首重穩定情緒，且許多生活自理能力仍待培養，故此期多由老師協助孩子進行生活自理，並依照幼兒需求彈性調整作息，轉銜時間也較為彈性。

(二)養成期（十月底～十一月底）

孩子於此期已逐漸穩定情緒，作息模式也逐漸固定，並且幼兒逐步學習生活自理能力，以及戒尿布、學習如廁，開始有明顯的轉銜時間，孩子透過較長的轉銜時間，學習生活自理的能力，在等待尚未好的幼兒時，老師會和幼兒一起唱歌或玩手指謠。



一起玩手指謠



練習自己穿鞋

(三)鞏固期（十一月底～一月中）

孩子對作息已較為熟悉，但因為仍持續學習生活自理能力，並持續戒尿布、學習如廁，所以轉銜時間仍較長。由於孩子已能穩定地參與團體活動，故除了會一起唱歌和玩手指謠，老師也會帶幼兒一起玩小遊戲或是說故事。



一起玩遊戲或老師說故事

(四)重整期（二月中～四月中）

考量孩子經過寒假，需重新熟悉作息，以及逐漸提升生活自理的細緻度，剛開始轉銜時間較長，但隨著孩子逐漸熟悉，老師開始於轉銜時間加入培養注意力之遊戲，透過轉銜時間培養幼兒的注意力。

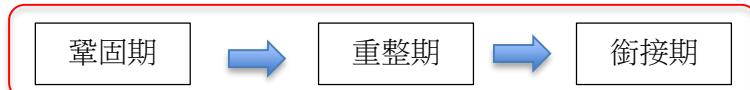


孩子需注意並做出老師的動作

(五)銜接期（四月底～六月底）

孩子生活自理能力進步，加上熟悉作息，所需轉銜時間縮短，其他活動時間增長，但老師仍會帶幼兒進行培養注意力之遊戲。

四、晨間活動



由於適應期（八月底～十月中）和養成期（十月底～十一月底），孩子尚在熟悉作息、穩定情緒，以及剛開始培養生活自理能力、戒尿布和學習如廁，因此，未於此兩期進行特定主題的晨間活動，一直到鞏固期才開始有特定主題的晨間活動。

(一)鞏固期（十一月底～一月中）

在鞏固期，考量孩子已熟悉作息、生活自理能力逐漸進步，老師開始安排進行特定主題的晨間活動（例如：聖誕節花圈製作、賀年卡製作），以美勞活動為主，讓孩子可以玩索不同素材，也培養幼兒精細動作能力。



孩子玩點點貼紙



孩子製作賀年卡

(二)重整期（二月中～四月中）

經過寒假，發現孩子們具個別差異，有的對作息很快就重新熟悉，但有的仍需一段時間；而重新熟悉作息之後，仍需逐漸提升生活自理的細緻度，且團體時間和角落探索時間增長，晨間活動時間因而縮短，故重整期的晨間活動，主要為個別玩玩具或看書。



孩子玩樂高

(三)銜接期（四月底～六月底）

在銜接期，孩子生活自理能力進步、熟悉作息，晨間活動開始會安排多元的活動，例如：帶幼兒至菜圃澆水、戶外草皮跑步玩耍、美勞活動等等，後期也將每日例行性的集合活動（點點名、撕日曆、說早安、以白板預告今日活動）移至晨間活動進行。



觀賞魚



畫畫



點點名

五、五個時期的作息變化圖



備註：

- 1.適應期之轉銜時間較為彈性，故無標示於圖中。
- 2.肇固期開始安排晨間活動。

肆、學習成效

一、覺知辨識

隨著幼兒對作息逐漸熟悉，以及生活自理能力的進步，開始逐漸能覺知生活中常出現的生活規範，學習依據團體常規和活動規則，跟隨團體一起進行活動，並在穩定的作息中，學習和同儕互動時需遵守的人際禮儀。

二、表達溝通

老師隨著幼兒的需求調整作息與活動進行的方式，幼兒從個別活動到逐漸能進行團體活動，和同儕有更多互動交流，有助於促進幼兒運用口語表達想法或情感，也能學習如何參與對話。

三、關懷合作

一日作息中的團體時間增多，幼兒與同儕互動頻率更高，從原本僅關注自己，逐漸能關注到他人需求，並給予幫助。此外，孩子對作息和環境的熟悉，有助他們關注周遭環境中的人事物。

四、自主管理

依據孩子需求改變一日作息，幼兒學習協調及控制大、小肌肉，提升肢體動作和精細動作能力，並在一日作息中學習生活自理，培養良好的健康習慣。

伍、教師省思

一、運用前一年的幼幼經驗著實寶貴

這是我們第二年帶幼幼班的孩子，因為有了第一年的教學經驗，使我們更了解幼兒這一年中的學習歷程與發展步調，因此我們兩位老師變得能夠更敏於觀察孩子的需求和現況，並能依據實際情況適時調整課程內容與教學方式。比方說今年再度運用前一年的方法，安排晨間活動，只不過相較去年多是以戶外活動為主，今年增添了更多種不同的活動，像是透過美勞活動培養幼兒的精細動作能力。

而這一學年裡，我們依據幼兒的需求和能力，共同討論如何調整作息，像是各活動的順序、時間和內容，幫助孩子穩定情緒，建立孩子的安全感和秩序感，進而培養孩子的能力，期望孩子能具有自信心與成就感。

孩子隨著我們安排的作息，情緒逐漸穩定、能力逐漸提升，需求就會有變化，而兩位老師是共同帶領班級，課程是統整而連續，我們覺得兩位老師一起密切討論作息如何調整，讓幼兒有一致感是很重要的，幼兒才能穩定且循序漸進地往前邁進。

孩子從剛入學的不捨到勇敢踏入教室，並能和老師、同學說早安；從各自玩各自的玩具，到能和同學一起玩玩具、玩遊戲；從被動聆聽到能主動發言，表達想法和分享生活。我們從孩子的改變中看到，依據他們的需求和能力調整一日作息的重要性，一路看著孩子逐漸成長，我們也十分感動。

二、小班老師的經驗讓我們清楚掌握幼幼班經營的輕重緩急

此外，這學年我們透過專業發展社群，與小班老師進行交流與對話，分享彼此的看見與期待培養的能力，以及孩子的圖像。因此，在班級經營上，我們更著重於引導孩子覺察生活作息和活動的規律性、發展穩定的情緒、以及培養良好的友伴互動關係。不過，基於孩子年齡還小，加上從幼幼班轉換到小班，會是他們人生中第一次換班級教室、換老師和換同學，面對新的班級環境，孩子仍會需要時間重新適應，剛開始作息時間可安排較為彈性，例如：轉銜時間拉長，並以穩定情緒、生活自理和適應新環境為主，待孩子較為穩定與適應後，再開始課程。