

## 嬰幼兒生活作息的規劃及生活自理能力的培養

### 一、每日作息表的重要性、組成要素及時間平衡

#### (一)生活作息對嬰幼兒的影響

- 1.出生時只能配合個體生存的需求，作息受到個體本質影響大。
- 2.月齡越小花在睡眠時間越多，月齡越大則應有固定作息表，讓其對生活有所依賴。
- 3.規律的生活作息有助於穩定孩子的身心發展並有穩定的情緒及安全感。
- 4.生活作息設計原則：
  - (1)新生兒需自律規則，依其需求及氣質，個別化較大。
  - (2)到幼兒期需加上社會規範，適當限制其自主活動，培養規律生活。

年齡	睡眠時間 / 天
出生 1 個月內	16~20 小時
1~3 個月大	14~16 小時
3~6 個月大	12~13 小時
6~12 個月大	10~12 小時

家中的小寶貝一天都睡多久呢？快來分享吧！

#### 5.生活作息表與活動課程設計的差異與迷思？

### 二、為(混齡托育中)不同年齡層嬰幼兒建立不同的作息時間表

(如附件一：適性活動實務指引手冊：p16-p18 嬰幼兒日間作息表)

#### (一)每日作息內容應包含以下內容：

- 1.到達及離開
- 2.準備餐點、餵食及進食
- 3.換尿布/如廁/清潔
- 4.室內和室外遊戲(包含較大幼兒的收拾和銜接活動時間)

5.睡覺/休息

(二)課程/活動安排應包含：

- 1.每日大肌肉活動
- 2.每日故事閱讀
- 3.每日音樂欣賞/音樂遊戲/音樂律動
- 4.每週藝術活動
- 5.每週戶外活動
- 6.生活自理能力的培養

三、運用日常照顧增進孩子各領域的學習及生活自理能力

(一)嬰幼兒基本習慣常模(如附件二)

(二)生活自理能力領域的認識

(如附件三：0-2 歲嬰幼兒發展要項與適性活動綱要總表 p10-p13)

(三)如何進行？參考資料？

\*利用教案？

-適性發展指引手冊

\*活動參考 / 活動照片

-網路、部落格

-Pinterest (App)

<https://www.inside.com.tw/article/969-pinterest>

- FB 網路建議

① 幼兒園專業發展輔導

② POPA Channel

③ 兒童職能治療吳宜燁 家庭充權 教案 DIY 貝恩斯親子職能成長空間

④ 信誼奇蜜親子網

⑤ 親子天下

⑥ 親子大探索

⑦ 媽咪愛

⑧ 每天都要一起玩 - STEAM x Play

⑨ 幼教大百科

⑩Pre-K Pages

⑪hello, Wonderful

⑫Conhecimento PsicoEducativo

⑬Kids art, craft and activity ideas - Messy Little Monster

\*托育人員經驗與發想

-教保會議

-協同討論

-研習分享

#### 四、活動分享與討論(附件四：生活自理能力相關教案)

#### 五、總結

- 1.嬰幼兒保育計畫包括日常生活中的進食、穿衣、排泄、沐浴等等基本生理需求
- 2.隨著生理的成熟，配合日常作息，提供寶寶適性發展活動，更有助於嬰幼兒認識自己、學習與他人互動，養成健全人格成長。
- 3.一個高品質的兒童托育環境不僅能正向的促進孩子的發展，更能夠鼓勵嬰幼兒以他們感覺舒適的方式學習獨立自主。
- 4.不要太早開始如廁訓練，但也不會過度保護孩子，而阻礙了他邁向自主之路。
- 5.照顧者應有以下認知：
  - (1)要細心觀察孩子的發展變化，並在環境上及行動上作出回應與支持。  
例如：提供學步梯鼓勵孩子練習行走、將自己的物品擺放到自己的櫃中、提供合適的餐具鼓勵自己進食、簡易的收納方式以利孩子自行收拾等。
  - (2)不忽略嬰幼兒的個別差異性，仔細觀察孩子身心發展的準備度，即使知道會花費比較多的時間，也儘可能的給孩子獨立完成的空間。
  - (3)需教導嬰幼兒學習行為上的規範，讓嬰幼兒學習尊重自己及他人，然而這些規範的建立並不是以嚴格的方式執行
  - (4)是能以積極正向的輔導方式，協助嬰幼兒建立良好的常規(以上引自楊曉苓，2010)。
  - (5)提供/設計各年齡層月保育計畫，依幼兒特性彈性調整與適度重複。

附件一：作息表

表三-1 出生至 6 個月嬰兒日間作息表與適性發展活動(p16)

大約時間	例行作息	適性發展活動領域
8：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 迎接幼兒與家長(親師交流)、協助彼此說再見、身心評估、量體溫等</li> <li>● <b>喝奶</b></li> <li>● 自由探索</li> <li>● 小睡休憩</li> </ul>	語言溝通  <b>生活自理</b> 社會情緒 身體動作
10：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>起床囉！生活照顧、替換尿布</b></li> <li>● 音樂欣賞、親密互動</li> <li>● 自由探索</li> </ul>	<b>生活自理</b> 社會情緒 認知探索
11：30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>餐前準備、喝奶</b></li> <li>● <b>餐後清理、換尿布，口腔清潔</b></li> <li>● 靜態活動、聽故事、音樂</li> </ul>	<b>生活自理</b>  認知探索
12：30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備休息、聽音樂、故事、拍撫</li> <li>● 甜蜜夢鄉</li> </ul>	語言溝通 社會情緒
15：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>輪流起床</b></li> <li>● <b>換尿布</b></li> <li>● <b>清潔、喝奶(副食品)</b></li> </ul>	<b>生活自理</b> 身體動作
16：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音樂律動、說故事</li> <li>● 自由探索、遊戲活動—室內或戶外</li> </ul>	語言溝通 認知探索
17：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 收拾用具，替換尿布、準備回家</li> <li>● 身心評估與紀錄</li> <li>● 協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見</li> </ul>	語言溝通 社會情緒

表三-2 7-12 個月嬰幼兒日間作息表與適性發展活動(p17)

大約時間	例行作息	適性發展活動領域
8：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 迎接幼兒與家長(親師交流)、協助彼此說再見、身心評估、量體溫等</li> <li>● 喝奶、小睡</li> <li>● 換尿布或上廁所</li> <li>● 自由探索、遊戲活動、親密互動</li> <li>● 收拾和洗手</li> </ul>	語言溝通  <b>生活自理</b>  社會情緒 身體動作
10：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 營養補給、餐後清理</li> <li>● 如廁/清潔</li> <li>● 團體活動、戶外活動</li> <li>● 收拾和洗手</li> </ul>	身體動作 社會情緒 認知探索 <b>生活自理</b>
11：30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 餐前準備 營養午餐（喝奶）</li> <li>● 餐後清理、換尿布，上廁所，刷牙漱口</li> <li>● 靜態活動、說故事，看書</li> </ul>	<b>生活自理</b>  認知探索
12：30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備休息、聽音樂、故事、拍撫</li> <li>● 甜蜜夢鄉（工作人員輪流用餐、休息）</li> </ul>	語言溝通 社會情緒
15：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 輪流起床、收拾寢具</li> <li>● 換尿布，上廁所</li> <li>● 洗手、喝奶(副食品)</li> </ul>	<b>生活自理</b> 身體動作
16：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音樂律動、說故事</li> <li>● 自由探索、遊戲活動—室內或戶外</li> </ul>	語言溝通 認知探索
17：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 收拾玩具，替換尿布、準備回家</li> <li>● 身心評估與紀錄</li> <li>● 協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見</li> </ul>	語言溝通 社會情緒

表三-3 13-24 個月嬰幼兒日間作息表與適性發展活動(p18)

大約時間	例行作息	適性發展活動領域
8 : 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 迎接幼兒與家長(親師交流)、協助彼此說再見、身心評估、量體溫等</li> <li>● 吃早餐、餐後清理</li> <li>● 換尿布或上廁所</li> <li>● 自由探索、遊戲活動、親密互動</li> <li>● 收拾和洗手</li> </ul>	語言溝通  生活自理  社會情緒 身體動作
10 : 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 營養補給、餐後清理</li> <li>● 如廁/清潔</li> <li>● 團體活動、戶外活動</li> <li>● 收拾和洗手</li> </ul>	身體動作 社會情緒 生活自理
11 : 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 餐前準備 吃午餐</li> <li>● 餐後清理、換尿布，上廁所，刷牙漱口</li> <li>● 靜態活動、說故事，看書</li> </ul>	生活自理 語言溝通 認知探索
12 : 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備休息、聽音樂、拍撫</li> <li>● 甜蜜夢鄉（工作人員輪流用餐、休息）</li> </ul>	語言溝通 社會情緒
14 : 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 輪流起床</li> <li>● 收拾寢具</li> <li>● 換尿布，上廁所</li> <li>● 洗手，吃點心</li> </ul>	生活自理 身體動作 社會情緒
15 : 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音樂律動、說故事</li> <li>● 自由探索</li> <li>● 遊戲活動-室內或戶外</li> </ul>	語言溝通 認知探索 身體動作
17 : 00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 收拾玩具，替換尿布、準備回家</li> <li>● 身心評估與紀錄</li> <li>● 協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見</li> </ul>	語言溝通 社會情緒

附件二：

表8-1 嬰幼兒基本習慣養成的常模

內容 年齡	飲食習慣	排泄習慣	清潔習慣	睡眠習慣	穿衣習慣	收拾習慣	社會生活 習慣
一歲	對學習用餐有興趣	會告知已經大小便		日間需要小睡			
一歲半	會使用湯匙，會端碗喝東西	預告便意，可開始如廁訓練				成人隨機示範物歸原位	
二歲	能一手拿碗一手拿湯匙進食	晚上可試著不包尿布	會洗手		會試著自己脫衣	在成人指示下學習歸位整理	學習與友伴相處，進入社會性階段
二歲半					會自己穿鞋，常左右穿反		
三歲	勉強會用筷子，學習餐桌禮儀	很少尿床	漱口時，不會吞下漱口水		喜歡自己練習穿衣	練習收拾房間	分享、同情、有物權概念
三歲半	能用湯匙吃完一餐，飲食完全自立	小便自立			想獨力穿衣。在成人協助下會穿褲子		
四歲		大便自立，便後需成人協助擦拭	會洗臉、刷牙、擤鼻涕	睡前會說「晚安」	戴帽子、扣前面鈕扣、自己穿內外褲	玩具和書籍用畢會物歸原位	有遵守規則的能力
四歲半		大便完全自立，便後自己會用紙擦淨		按時自己到臥室就寢	穿兩邊袖子、穿襪子		
五歲	可靈活使用筷子		梳頭髮	自己換穿睡衣	會自己脫下全部衣		分工合作
六歲					自己穿上全部衣服		

附件三：

表二-7 0-2 歲嬰幼兒發展要項與適性活動綱要總表 (p10-p13)

月齡 發展領域	0-3【I】	4-6【II】	7-12【III】	13-18【IV】	19-24【V】
1.身體動作 (粗動作、精細動作)	<p>I-1-1 俯臥時可抬起頭及頸部【抬頭小娃】</p> <p>I-1-2 能雙手碰在一起【給自己抱抱】</p> <p>I-1-3 能抓握放在手心的物品【握緊拳頭】</p> <p>I-1-4 能試圖伸手拿眼前物品【來拿玩具】</p> <p>I-1-5 能伸展肢體【舒活時間】</p>	<p>II-1-1 俯臥時能以手臂撐起胸部【我會臥】</p> <p>II-1-2 能自己翻身【翻身運動】</p> <p>II-1-3 能在協助下坐穩【坐穩囉】</p> <p>II-1-4 能伸手拉或耙抓物品【抓抓樂】</p> <p>II-1-5 能搖晃手中的物品【叮叮噹】</p> <p>II-1-6 能抬腿碰觸物品【踢踢樂】</p> <p>II-1-7 能匍匐移動【匍匐移動】</p>	<p>III-1-1 能自己坐穩【能自己坐】</p> <p>III-1-2 會撐起身體向前爬行【爬爬樂】</p> <p>III-1-3 能在協助下站立與行走【站起來囉】</p> <p>III-1-4 能獨立站立幾秒【站起來囉】</p> <p>III-1-5 能將物品由一手換到另一手【換一隻手】</p> <p>III-1-6 能用拇指配合其他手指鉗握物品【換一隻手】</p> <p>III-1-7 能以雙手拍手【拍拍手】</p>	<p>IV-1-1 能獨立穩定行走【走過來】</p> <p>IV-1-2 能保持平衡撿拾地上物品【撿起來】</p> <p>IV-1-3 會拿或拖拉物品行走【拉著玩具走】</p> <p>IV-1-4 能將玩具放入或倒出容器【放進去拿出來】</p> <p>IV-1-5 能翻硬紙板書【寶寶翻翻書】</p> <p>IV-1-6 能丟擲玩具【玩丟丟樂】</p> <p>IV-1-7 拿以兩指(拇指、食指)撿拾物品【撿拾葡萄乾】</p>	<p>V-1-1 能獨立地走上樓梯【上樓梯】</p> <p>V-1-2 能奔跑【我會跑】</p> <p>V-1-3 能原地跳起【跳跳虎】</p> <p>V-1-4 能踢球【踢球樂】</p> <p>V-1-5 能堆疊數個小積木【積木疊疊樂】</p> <p>V-1-6 能拿筆塗鴉【我會塗鴉】</p> <p>V-1-7 能一頁一頁地翻書【小小愛書人】</p>
2.社會情緒 (自我概念、社會關係、情緒)	<p>I-2-1 能發出社會性微笑【笑一個】【鏡中人】</p> <p>I-2-2 會回應成人的逗弄【我現在的心情】</p> <p>I-2-3 會使用如吸拇指或吃奶嘴的方式安撫自己【給自己惜惜】</p>	<p>II-2-1 會玩自己的手腳【吃雞腿】</p> <p>II-2-2 對鏡中的自己感興趣【誰在鏡子裡】</p> <p>II-2-3 能表現愉悅的情緒【飛天毛毯】</p> <p>II-2-4 對與人互動表現正向反應【飛天毛毯】</p> <p>II-2-5 會用簡單方式吸引成人注意【和我一起玩】</p>	<p>III-2-1 會揮手表示再見【打招呼】</p> <p>III-2-2 能和成人玩簡單重覆遊戲(如躲貓貓)【躲貓貓】</p> <p>III-2-3 能簡單表達自我需求及情緒【心情表情】</p> <p>III-2-4 能區辨照顧者的語氣及情緒【心情表情】</p> <p>III-2-5 能與照顧者建立情感依附(如主動伸手要抱)【建立感情】</p> <p>III-2-6 練習處理陌生人焦慮(例如有陌生人來訪時)【有陌生人】</p>	<p>IV-2-1 能與別的孩子坐在一起玩【坐在一起】</p> <p>IV-2-2 能在提示下做基本社交動作(如謝謝、拜拜)【揮手拜拜】</p> <p>IV-2-3 會對喜愛玩偶表現出疼愛或照顧的行為【照顧小娃娃】</p> <p>IV-2-4 會對熟悉成人表達好感(如擁抱親吻)【照顧小娃娃】</p> <p>IV-2-5 會用行為或語言表達自主性(如搖頭表示不要)【我不要】</p> <p>IV-2-6 練習處理分離焦慮【我想抱抱】</p>	<p>V-2-1 能在照片中或鏡子中認出自己【那是誰?】</p> <p>V-2-2 能參與團體性的活動【一起丟布球】</p> <p>V-2-3 能辨識並說出他人不同的情緒【喜怒哀樂】</p> <p>V-2-4 會以自己的名字稱呼自己【我是誰】</p> <p>V-2-5 會用動作去安慰他人【安慰別人】</p> <p>V-2-6 會說出親友、同伴的名字或稱呼【打招呼】</p> <p>V-2-7 能認識自己、朋友或家庭成員的照片【介紹照片】</p>



					V-2-8 會與玩偶對話 【扮家家】
3.語言溝通 (表達性語言、接收性語言、肢體語言)	<p>I-3-1 會朝發出聲音的方向轉頭【聲音在哪裡】</p> <p>I-3-2 能注視照顧者的口型變化【看誰在唱歌】</p> <p>I-3-3 會發出聲音自娛【發聲遊戲】</p> <p>I-3-4 會回應成人的聲音【現在在做什麼】</p>	<p>II-3-1 嚐試發出不同的聲音【這是什麼】</p> <p>II-3-2 能發出聲音回應成人的話語【寶寶學說話】</p> <p>II-3-3 對熟悉的童謠或音樂有反應【寶寶會唱歌】</p> <p>II-3-4 會注視說話的人【看誰在說話】</p>	<p>III-3-1 能模仿大人的簡單話語(如ㄅㄩㄅㄩ)【跟我一起說】</p> <p>III-3-2 在牙牙學語中出現聲量、高低和節奏的變化【動物大集合】</p> <p>III-3-3 會以肢體動作進行溝通(如以手指物或搖頭、點頭)【表示意見】</p> <p>III-3-4 會與人輪流對話【聊聊天】</p> <p>III-3-5 能理解簡單語彙的意思(如ㄅㄩㄅㄩ)【我聽懂了】</p>	<p>IV-3-1 能講至少十個單字【說說看】</p> <p>IV-3-2 能結合二個字出現電報式的話語(如狗狗汪汪)【狗狗汪汪】</p> <p>IV-3-3 能用語言表達想要的東西【你要什麼東西】</p> <p>IV-3-4 能理解簡單日常生活用語【指認物品】</p> <p>IV-3-5 能指認或說出熟悉物品/動物的名稱【指認物品】</p> <p>IV-3-6 能回答簡單問題【要不要】</p>	<p>V-3-1 可說出 20 個以上的字彙【小博士】</p> <p>V-3-2 能以短句與他人對話【以語言表達】</p> <p>V-3-3 能說出簡單的身體部位名稱【認識自己的身體】</p> <p>V-3-4 能自己閱讀圖書【故事魔毯】</p> <p>V-3-5 聽到喜歡的音樂或歌謠會跟著手舞足蹈或哼唱【載歌載舞】</p> <p>V-3-6 練習說疑問句(如問：爸爸呢?)【我會問】</p>
4.認知探索 (感官知覺、概念發展、解決問題、創意表現)	<p>I-4-1 眼睛能追隨物品移動【追視物品】</p> <p>I-4-2 對光線及聲量的變化有反應【感受明暗變化】</p> <p>I-4-3 能對不同觸感有反應【搔癢遊戲】</p> <p>I-4-4 會模仿成人的臉部表情【表情模仿秀】</p> <p>I-4-5 會探索自己雙手【小手在哪裡】</p>	<p>II-4-1 會重覆進行有目的性的行為(例如重複搖手搖鈴)【搖一搖】</p> <p>II-4-2 能用眼睛搜尋聲音的來源【什麼聲音】</p> <p>II-4-3 能模仿簡單的動作【跟我這樣玩】</p> <p>II-4-4 會用嘴巴探索物品【咬咬看】</p> <p>II-4-5 會注視顏色或圖案鮮明的圖片/玩具【瞧一瞧】</p>	<p>III-4-1 會分辨熟悉家人與陌生人【我認識的人】</p> <p>III-4-2 會尋找完全被藏著的物品(保留概念)【不見了】</p> <p>III-4-3 能預期事件的發生(如奶瓶出現知道要喝奶了)【等一下做什麼】</p> <p>III-4-4 呼叫他的名字時會有反應【球兒滾來滾去】</p> <p>III-4-5 能設法接近想要的事物【球兒滾來滾去】</p> <p>III-4-6 能操作簡單玩具【我會玩】</p>	<p>IV-4-1 能遵從簡單的指令【手在哪裡】</p> <p>IV-4-2 能指認常見物品與簡單身體部位【手在哪裡】</p> <p>IV-4-3 能配對簡單形狀【配對遊戲】</p> <p>IV-4-4 能了解常見物品的用途【寶寶的東西在哪裡】</p> <p>IV-4-5 能以新的方式探索物品的特性【新玩法】</p> <p>IV-4-6 能尋找出指定物品【找出指定物品】</p>	<p>V-4-1 能分辨冷熱、軟硬、乾濕等【感覺一下】</p> <p>V-4-2 會假裝餵洋娃娃吃東西【照顧小娃娃】</p> <p>V-4-3 能依形狀或顏色分類【分類遊戲】</p> <p>V-4-4 能分辨大小【大大小小】</p> <p>V-4-5 能拼簡單拼圖【我會拼圖】</p> <p>V-4-6 對塗顏色活動感興趣【自由作畫】</p>

月齡 發展領域	0-3【I】	4-6【II】	7-12【III】	13-18【IV】	19-24【V】
5.生活自理 (自助技能、 健康習慣、 清潔衛生)	I-5-1 能吸吮奶嘴【吃 奶嘴】	II-5-1 會伸手幫忙拿奶 瓶【一起拿奶 瓶】 II-5-2 能接受用 湯匙 餵食【用湯匙喝 果汁】	III-5-1 能自己拿住奶瓶 進食【幫忙拿奶 瓶】 III-5-2 能吞嚥糊狀副食 品【麥片時間】 III-5-3 能自己拿食物吃 【我會自己拿】 III-5-4 能拉下頭上的帽 子【脫帽子】 III-5-5 會表示要吃東西 【我要吃東西】	IV-5-1 能用學習杯喝水 【我會喝水】 IV-5-2 能用吸管喝水 【我會喝水】 IV-5-3 練習用湯匙/叉子 【我會自己餵】 IV-5-4 會表示尿濕了或 已排便【我大大 了】 IV-5-5 練習洗手的技巧 【清潔寶寶】 IV-5-6 能粗略以毛巾擦 嘴【清潔寶寶】 IV-5-7 練習咀嚼半固態 食物【練習咬一 咬】	V-5-1 能用湯匙進食 【用湯匙吃東 西】 V-5-2 能咀嚼固體食物 【咬一咬】 V-5-3 能自己脫褲子及 鞋子【自己脫】 V-5-4 能在協助下練習 穿衣服【練習穿 衣服】 V-5-5 能在協助下練習 刷牙【自己刷 牙】 V-5-6 能幫忙收拾玩具 及物品【自己收 玩具】 V-5-7 能練習做簡單家 事(如擦桌子、 收碗)【自己收玩 具】 V-5-8 能練習如廁及表 達需求【坐小馬 桶】

## 活動內容要項 IV-5-3：練習用湯匙/叉子

說明：隨著幼兒月齡的增加，幼兒的動作發展也越來越成熟，小肌肉的運用能力也越來越好。本活動的目的是鼓勵幼兒學習使用基本的餐具如湯匙及叉子來進食，一方面除了培養幼兒的自助技能外，也能增進手眼協調的能力（能確地將手中的食物送入口中）。

活動名稱	24.我會自己餵
環境與材料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 消毒過的嬰兒專用餐具</li> <li>2. 乾淨安全的用餐環境</li> </ol>
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日用餐時段進行。</li> <li>2. 將食物（如麵條）放在碗中，請幼兒使用湯匙或叉子把食物從碗中勺起來送入嘴裡去吃。若幼兒做到時，應給予讚美。</li> <li>3. 本活動觀察重點是：觀察幼兒是否能使用簡單餐具？以及觀察幼兒是否能自行餵食？</li> <li>4. 如果可達到此目標的幼兒，則成人可準備一套幼兒專用的安全餐具，讓進一步讓幼兒在用餐時都能使用餐具進食。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的嬰兒，成人應多提供嬰兒練習的機會。

## 活動內容要項 IV-5-4：會表示尿濕了或已排便

說明：表達生理需求的意願有助於讓成人了解幼兒的需求以及能及時提供必要的協助。本活動的目的是提供機會引導幼兒表達自己在如廁方面的需求。

活動名稱	25.我大大了
環境與材料	幼兒專用學習造型馬桶。
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在平日觀察到幼兒排便後進行。</li> <li>2. 成人可於幼兒排便後詢問幼兒：「你有沒有大大？」並鼓勵幼兒回答。</li> <li>3. 成人亦可慢慢於固定時段讓幼兒練習坐學習馬桶，並在幼兒排便時詢問：「大大完了嗎？」，讓幼兒練習表示。</li> <li>4. 本活動觀察重點是：觀察幼兒是否能試著表達已排便？</li> <li>5. 如果可達到此目標的幼兒，則成人可準備一套幼兒專用的造型馬桶，以吸引幼兒使用馬桶如廁的意願，但不加以強迫。</li> </ol>
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果無法達到此活動目標的嬰兒，成人可多給予練習的機會。</li> <li>2. 需注意的是：此活動並沒有要訓練大小便的意思，只是固定時段讓幼兒練習坐學習馬桶，活動的重點在於「讓幼兒練習表達」。</li> </ol>

活動內容要項 IV-5-5：練習洗手的技巧

活動內容要項 IV-5-6：能粗略以毛巾擦嘴

說明：人人都喜歡看起來乾乾淨淨的孩子，因此教幼兒保持自身的基本清潔技能，除了清潔衛生的考量之外，等他習慣於保持自身清潔，也對他長大進入團體生活中的友伴關係有正面的影響。本活動的目的是要幫助幼兒養成基本的清潔衛生習慣。

活動名稱	26.清潔寶寶
環境與材料	小毛巾
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日清潔的例行活動中進行。</li> <li>2. 例如吃完東西後，將毛巾遞給幼兒請他自行擦嘴巴。</li> <li>3. 也可以利用機會讓幼兒練習洗手。</li> <li>4. 本活動觀察重點是：觀察幼兒是否能粗略以毛巾擦嘴？是否能在成人指示下練習洗手？</li> <li>5. 如果可達到此目標的幼兒，則成人可於用餐前後、如廁前後及任何有需要洗手擦嘴的時候，請幼兒自己完成清潔的動作。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的嬰兒，成人可多示範幾次。

## 活動內容要項 IV-5-7：練習咀嚼半固態食物

說明：咀嚼能力除了可以讓幼兒進食更多種類的食物，讓幼兒的營養能均衡地攝之外，咀嚼經驗豐富的幼兒，也有助於口腔肌肉的發育，利於語言的學習。本活動的目的就是提供幼兒更多練習咀嚼機會。

活動名稱	27.練習咬一咬
環境與材料	消毒過的嬰兒專用餐具。
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日點心時段進行。</li> <li>2. 將食物（如魚塊）切成小丁狀，讓幼兒可以用他的牙齒將食物咬碎後再吞下。</li> <li>3. 本活動觀察重點是：觀察幼兒咀嚼的情形。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的嬰兒，則成人可提供更多種類的食物，讓幼兒能接觸更多的咀嚼經驗。

## 活動內容要項 V-5-1：能用湯匙進食

說明：自理能力對幼兒來說是一項終生必備的技能，因為長大後能自我照顧的幼兒，對於進入團體時的適應能力會較佳，自信心也會較足夠。本活動的目的是鼓勵幼兒能開始學習使用湯匙來進食，會使用湯匙進食後，表示幼兒能吃更多樣化的食物，營養會更均衡。

活動名稱	28.用湯匙吃東西
環境與材料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 消毒過的幼兒專用餐具</li> <li>2. 小方巾、衛生紙</li> <li>3. 適合幼兒高度的桌椅</li> <li>4. 一個溫馨的用餐環境</li> </ol>
活動方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 此活動可在每日用餐時段進行。</li> <li>■ 讓幼兒坐在餐椅上，將盛有稀飯的碗及一根湯匙交給他，請幼兒用湯匙將稀飯自行舀出來並送入口中（注意稀飯不要太燙）。</li> <li>■ 本活動觀察重點為：觀察幼兒使用湯匙的情形為何？</li> <li>■ 能達到此活動目標的幼兒，則可鼓勵他用湯匙吃更多種類的食物。</li> </ul>
注意事項	<p>如果無法達到此活動目標的幼兒，成人可先幫幼兒餵食，等幼兒吞嚥能力較好之後，成人可握著幼兒的手，協助他將湯匙內的食物送入口中，並在口頭上多給予引導及鼓勵，提供更多練習的機會，或觀摩別的幼兒使用情形。</p>

## 活動內容要項 V-5-2：能咀嚼固體食物

說明：隨著幼兒月齡的增加，幼兒的口腔咀嚼能力也越來越成熟。本活動的目的是鼓勵幼兒進食固體食物，一方面除了培養幼兒的自助技能外，也可以讓幼兒學習咀嚼的技巧，增進手眼協調的能力（能確實地將手中的食物送入口中），另外還能培養細嚼慢嚥的好習慣。

活動名稱	29.咬一咬
環境與材料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 消毒過的幼兒專用餐具</li> <li>2. 小方巾、衛生紙</li> <li>3. 適合幼兒高度的桌椅</li> <li>4. 一個溫馨的用餐環境</li> </ol>
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日點心時段進行。</li> <li>2. 提供固體食物（如切片蘋果、餅乾等）給幼兒，提醒幼兒要咬咬後才可以吞下去。</li> <li>3. 本活動觀察重點為：觀察幼兒進食時咀嚼的情形如何？</li> <li>4. 能達到此活動目標的幼兒，則可鼓勵他開始更多樣接受大人在吃的食物。</li> </ol>
注意事項	<p>如果無法達到此活動目標的幼兒，成人可先將固體食物切成體積更小一點的塊狀，多提供幼兒練習的機會。</p>



## 活動內容要項 V-5-3：能自己脫褲子及鞋子

說明：自行穿脫衣物對幼兒來說也是一項很重要的自助技能，因為這不但對於他們將來進入團體生活中較易適應之外，能自己知道天冷加衣天熱脫衣，也能讓幼兒保持基本的身體健康。

本活動的目的是提供機會讓幼兒練習脫褲子及鞋子的技能。

活動名稱	30.自己脫
環境與材料	幼兒衣褲
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日例行活動中進行。例如如廁前或洗澡前，讓幼兒練習脫褲子、冬天進門後讓幼兒練習脫外套、襪子及鞋子。</li> <li>2. 一開始成人可提供部份協助，如解開扣子、拉下褲頭等，慢慢請幼兒自己完成。若幼兒自行完成，要給予讚美。</li> <li>3. 本活動觀察重點為：觀察幼兒是否能自己脫褲子及鞋子？</li> <li>4. 能達到此活動目標的幼兒，則可在凡遇到該脫褲子及鞋子的機會時，鼓勵幼兒自己脫。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的幼兒，成人可提供更多次的協助，並適時給予他練習的機會，視幼兒的能力可適時放手讓他自己完成。

## 活動內容要項 V-5-4：能在協助下練習穿衣服

說明：自行穿脫衣物對幼兒來說也是一項很重要的自助技能，因為這不但對於他們將來進入團體生活中較易適應之外，能自己知道天冷加衣天熱脫衣也能讓幼兒保持基本的身體健康。本活動的目的是提供機會讓幼兒練習脫褲子及鞋子的技能。

活動名稱	31.練習穿衣服
環境與材料	幼兒衣褲
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日例行活動中進行。</li> <li>2. 在有需要更衣的時刻(例如流汗要換衣服時或洗澡後),成人可將穿衣服的步驟分解(例如穿褲子時把腳伸到褲管裡),並協助幼兒完成穿衣服的動作。</li> <li>3. 若幼兒有配合做到即要給予讚美。</li> <li>4. 本活動觀察重點為:觀察幼兒是否能自己穿衣服?</li> <li>5. 能達到此活動目標的幼兒,則可在凡遇到該穿衣服的機會時,鼓勵幼兒自己穿上衣服。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的幼兒,成人可提供更多次的協助,並適時給予他練習的機會,視幼兒的能力可適時放手讓他自己完成。

## 活動內容要項 V-5-5：能在協助下練習刷牙

說明：刷牙除了可以讓幼兒練習手部運作的能力之外，也能讓幼兒自幼養成清潔衛生的好習慣。

本活動的目的就是藉由成人的引導，協助幼兒養成飯後及睡前刷牙的好習慣。

活動名稱	32.自己刷牙
環境與材料	幼兒專用小刷牙及小牙杯
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日用餐後進行。在用餐後，協助幼兒拿著小牙刷練習刷牙，並教導幼兒漱口的動作。</li> <li>2. 要小心勿讓幼兒將自來水吞下去，可以開水當漱口水。</li> <li>3. 本活動觀察重點為：觀察幼兒是否能自己刷牙？</li> <li>4. 能達到此活動目標的幼兒，則可在凡遇到該刷牙的機會時（如飯後及睡前），鼓勵幼兒自己刷牙。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的嬰兒，則成人可握著幼兒的手，引導幼兒拿著小牙刷前後上下地輕輕刷牙；也可借由相關圖畫書的引導，讓幼兒有自行刷牙的動機。

活動內容要項 V-5-6：能幫忙收拾玩具及物品

活動內容要項 V-5-7：能練習做簡單家事（如擦桌子、收碗）






說明：要培養幼兒收拾玩具或物品的能力以前，要先讓幼兒熟悉這些物品的擺放位置。本活動除了可以讓幼兒對物品的擺放空間有進一步的認知，也可培養幼兒良好的收拾習慣。

活動名稱	33.自己收玩具
環境與材料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幼兒常玩的消毒過的玩具</li> <li>2. 乾淨的小抹布</li> </ol>
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日例行活動中進行。</li> <li>2. 例如當幼兒玩完玩具後，成人可請幼兒幫忙收拾，可對幼兒說：「現在請你送玩具回家。」</li> <li>3. 或當用完餐後，成人可請幼兒幫忙做餐後簡單的清潔工作，例如請幼兒幫忙擦桌子或收拾自己的餐具等。</li> <li>4. 本活動觀察重點為：觀察幼兒是否能自己收拾？</li> <li>5. 能達到此活動目標的幼兒，則可在凡遇到該收拾的機會時（如玩完玩具後），鼓勵幼兒自己收拾。</li> </ol>
注意事項	<p>如果無法達到此活動目標的嬰兒，則成人一開始可陪著幼兒一起收拾，邊收拾邊向幼兒介紹：「這是積木的家，我們一起送積木回家」。等幼兒較熟悉後，再放手讓幼兒協助收拾。</p>

## 活動內容要項 V-5-8：能練習如廁及表達需求

說明：練習表達自己需求的能力對幼兒來說是很重要的。如廁的需求表達要幼兒的擴約肌及泌尿器官的肌肉發育成熟後，他才能感受到尿意及便意，等到語言發展成熟後，就能藉著語言表達出來。本活動的目的就是提供機會讓幼兒練習表達自己的需求。

活動名稱	34.坐小馬桶
環境與材料	幼兒專用小馬桶
活動方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此活動可在每日幼兒排便之時段進行。在接近幼兒排便時段前詢問幼兒便意，鼓勵其練習表達如廁需求。</li> <li>2. 請幼兒練習坐小馬桶解便，每次約坐個 3~5 分鐘即可。若幼兒有在小馬桶中解便時，即可予以讚美。</li> <li>3. 本活動觀察重點為：觀察幼兒是否能表達自己的如廁需求？</li> <li>4. 能達到此活動目標的幼兒，則可試著在固定時段，讓幼兒試著排便，以培養幼兒固定如廁的時間。</li> </ol>
注意事項	如果無法達到此活動目標的嬰兒，則成人不需多加以強迫，只要幼兒有如廁的反應，成人可試著詢問幼兒：「要便便嗎？」讓幼兒有更多練習表達的機會。

	 Sat on Potty / Toilet	 Made pee in Potty / Toilet	 Made poo - almost in Toilet!	 Made poo in Potty / Toilet	 Washed my hands
Day 1	★	★	★	★	★
Day 2	★	★	★	★	★
Day 3	★	★	★	★	★
Day 4	★	★	★	★	★
Day 5	★	★	★	★	★
Day 6	★	★	★	★	★
Day 7	★	★	★	★	★
Day 8	★	★	★	★	★
Day 9	★	★	★	★	★
Day 10	★	★	★	★	★