

嬰幼兒生活作息規劃與 生活自理能力的培養-上/下

2020 教育部國教署專業發展輔導學者專家
美國丹佛AMI 0-3國際證照教師
葉雅惠



專業服務



- 朝陽科技大學幼兒保育系兼任講師
- 教育部國教署專業發展輔導學者專家
- 彰化縣托嬰中心訪視團外聘方案督導
- 彰化縣托嬰中心訪視團機構增能督導員
- 勞動部大(小)企業人力資源提升課程_講師
- 教育部補助幼兒園推動親職教育_講師
- 教育部幼兒教育專業知能研習_講師
- 內政部兒童局托育人員在職研習_講師

(幼教年資1989~迄今)

■授課內容.....

■前言

1. 了解嬰幼兒發展並規畫環境與每日作息
2. 明瞭日常生活照顧的範疇與帶領技巧
3. 了解嬰幼兒發展危機與處遇方式
4. 培養與嬰幼兒一起閱讀的技巧
5. 成人的預備與角色
6. Q and A
7. 結論

前言:

“小孩與環境的關係跟我們成人與環境的關係有著很大不同，成人欣賞他們的環境，成人能夠記得他們的環境，並且能夠思考；但是小孩不同，他們吸收環境，他所看見的一切，他不只是記得，這些吸收會成為他靈魂的一部分。只要存在於他生活周遭的一切，他會將其內化成為自己一部分，不論是眼睛看見，或者耳朵聽見。對於成人我們看見聽見的一切不會造成任何改變，可是這些訊息會在孩子身上產生轉化。

(pg. 61, The Absorbent Mind, Dr. Maria Montessori, First Holt Paperbacks Edition, 1995)



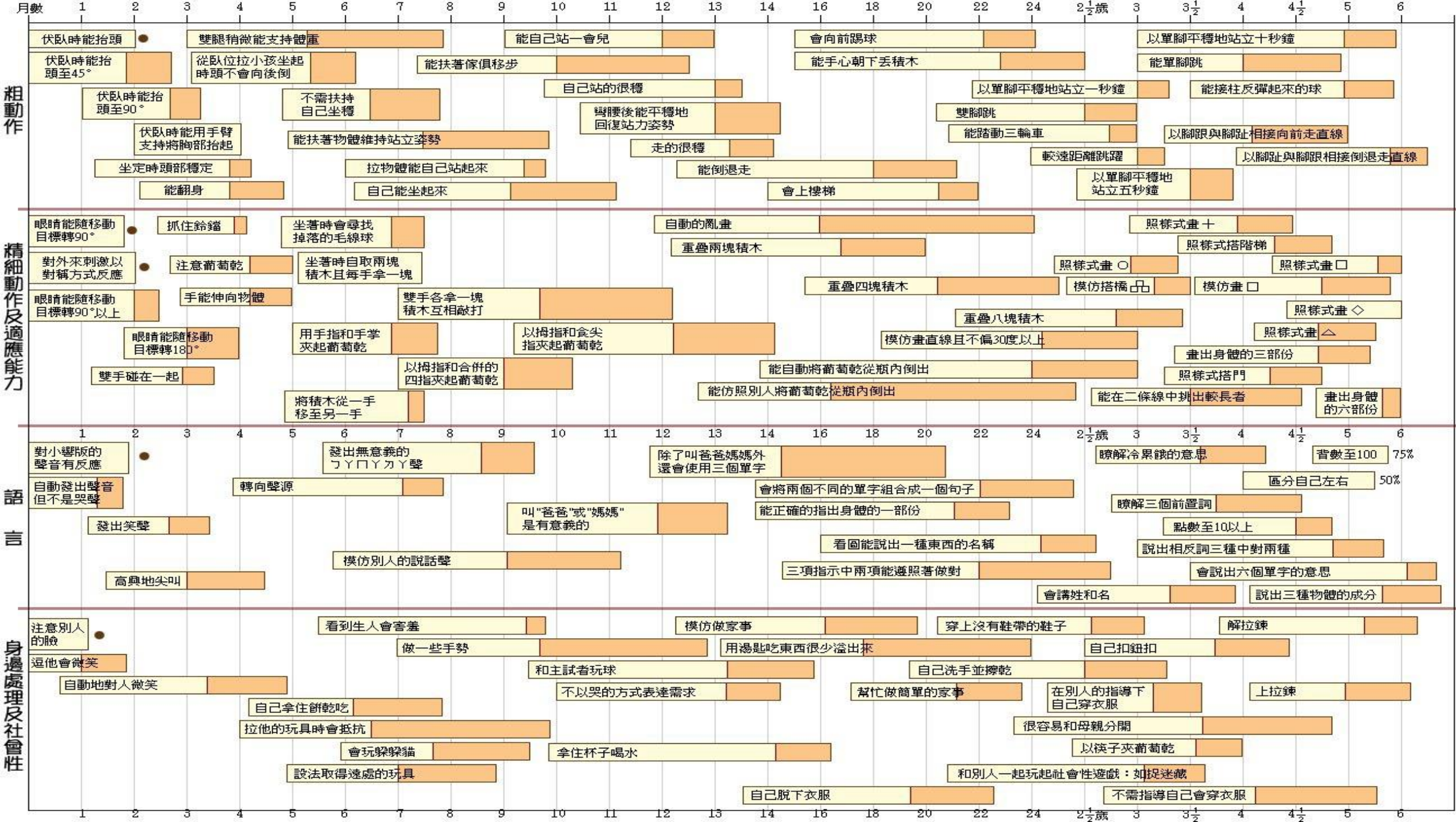
月齡 發展 領 域	0-3【Ⅰ】	4-6【Ⅱ】	7-12【Ⅲ】	13-18【Ⅳ】	19-24【Ⅴ】
1.身體 動作（粗動作、精細動作）	I-1-1 俯臥時可抬起頭及頸部 I-1-2 能雙手碰在一起 I-1-3 能抓握放在手心的物品 I-1-4 能試圖伸手拿眼前物品 I-1-5 能伸展肢體	Ⅱ-1-1 俯臥時能以手臂撐起胸部 Ⅱ-1-2 能自己翻身 Ⅱ-1-3 能在協助下坐穩 Ⅱ-1-4 能伸手拉或耙抓物品 Ⅱ-1-5 能搖晃手中的物品 Ⅱ-1-6 能抬腿碰觸物品 Ⅱ-1-7 能匍匐移動	Ⅲ-1-1 能自己坐穩 Ⅲ-1-2 會撐起身體向前爬行 Ⅲ-1-3 能在協助下站立與行走 Ⅲ-1-4 能獨立站立幾秒 Ⅲ-1-5 能將物品由一手換到另一手 Ⅲ-1-6 能用拇指配合其他手指鉗握物品 Ⅲ-1-7 能以雙手拍手	IV-1-1 能獨立穩定行走 IV-1-2 能保持平衡 撿拾地上物品 IV-1-3 會拿或拖拉物品行走 IV-1-4 能將玩具放入或倒出容器 IV-1-5 能翻硬紙板書 IV-1-6 能丟擲玩具 IV-1-7 拿以兩指(拇指、食指)撿拾物品	V-1-2 能獨立地走上樓梯 V-1-2 能奔跑 V-1-3 能原地跳起 V-1-4 能踢球 V-1-5 能堆疊數個小積木 V-1-6 能拿筆塗鴉 V-1-7 能一頁一頁地翻書

月齡 發展 領 域	0-3【Ⅰ】	4-6【Ⅱ】	7-12【Ⅲ】	13-18【Ⅳ】	19-24【Ⅴ】
2.社會 情 緒（自我概 念、社會 關係、情 緒）	I-2-1 能發出社會性 微笑 I-2-2 會回應成人的 逗弄 I-2-3 會使用如吸拇 指或吃奶嘴的 方式安撫自己	Ⅱ-2-1 會玩自己 的手 腳 Ⅱ-2-2 對鏡中的 自己 感興趣 Ⅱ-2-3 能表現愉 悅的 情緒 Ⅱ-2-4 對與人互 動表 現正向反應 Ⅱ-2-5 會用簡單 方式吸引成人注 意	Ⅲ-2-1 會揮手表示再 見 Ⅲ-2-2 能和成人玩簡 單重覆遊戲（如躲貓貓） Ⅲ-2-3 能簡單表達自 我需求及情緒 Ⅲ-2-4 能區辨照顧者 的語氣及情緒 Ⅲ-2-5 能與照顧者建 立情感 依附（如主動伸手要抱） Ⅲ-2-6 練習處理陌生 人焦慮（如有陌生人來 訪時）	IV-2-1 能與別的孩子 坐在一起玩 IV-2-2 能在提示下做 基本社交動作（如謝 謝、拜 拜） IV-2-3 會對喜愛玩偶 表現出疼愛或 照顧的 行為 IV-2-4 會對熟悉成人 表達好感（如擁抱親 吻） IV-2-5 會用行為或語 言表達自主性（如搖 頭表示 不要） IV-2-6 練習處理分離 焦慮	V-2-1 能在照片中或鏡子 中認出自己 V-2-2 能參與團體 性 的活動 V-2-3 能辨識並說 出 他人不同的情 緒 V-2-4 會以自己的 名 字稱呼 V-2-5會用動作去 安慰他人 V-2-6 會說出親友、 同伴的名字或稱呼 V-2-7 能認識自己 朋友或家庭成員的 照片 V-2-8 會與 玩偶對話

月齡 發展 領 域	0-3【Ⅰ】	4-6【Ⅱ】	7-12【Ⅲ】	13-18【Ⅳ】	19-24【Ⅴ】
3.語言 溝通（表達性語言、接收性語言、肢體語言）	I-3-1 會朝發出聲音的方向轉頭 I-3-2 能注視照顧者的口型變化 I-3-3 會發出聲音自娛 I-3-4 會回應成人的聲音	Ⅱ-3-1 嚐試發出不同的聲音 Ⅱ-3-2 能發出聲音回應成人的話語 Ⅱ-3-3 對熟悉的童謠或音樂有反應 Ⅱ-3-4 會注視說話的人	Ⅲ-3-1 能模仿大人的簡單話語（如ㄅ ㄣ ㄣ ㄣ） Ⅲ-3-2 在牙牙學語中出現聲量、高低和節奏的變化 Ⅲ-3-3 1. 會以肢體動作進行溝通（如以手指物或搖頭、點頭） Ⅲ-3-4 會與人輪流對話 Ⅲ-3-5 能理解簡單語彙的意思（如ㄋ ㄟ ㄋ ㄟ）	IV-3-1 能講至少十個單字 IV-3-2 能結合二個字出現電報式的話語（如狗狗汪 汪） IV-3-3 能用語言表達想要的東西 IV-3-4 能理解簡單日常生活用語 IV-3-5 能指認或說出熟悉物品/動物的名稱 IV-3-6 能回答簡單問題	V-3-1 可說出20個以上的字彙 V-3-2 能以短句與他人對話 V-3-3 能說出簡單的身體部位名稱 V-3-4 能自己閱讀圖畫書 V-3-5 聽到喜歡的音樂或歌謠會跟著手舞足蹈或哼唱 V-3-6 練習說疑問句（如問：爸爸呢？）

月齡 發展 領 域	0-3【Ⅰ】	4-6【Ⅱ】	7-12【Ⅲ】	13-18【Ⅳ】	19-24【Ⅴ】
4.認知 探索（感官知覺、概念發展、解決問題、創意表現）	I-4-1 眼睛能追隨物品移動 I-4-2 對光線及聲量的變化有反應 I-4-3 能對不同觸感有反應 I-4-4 會模仿成人的臉部表情 I-4-5 會探索自己雙手	Ⅱ-4-1 會重覆進行有目的性的行為（例如重複搖手搖鈴） Ⅱ-4-2 能用眼睛搜尋聲音的來源 Ⅱ-4-3 能模仿簡單的動作 Ⅱ-4-4 會用嘴巴探索物品 Ⅱ-4-5 會注視顏色或圖案鮮明的圖片/玩具	Ⅲ-4-1 會分辨熟悉家人與陌生人 Ⅲ-4-2 會尋找完全被藏著的物品（保留概念） Ⅲ-4-3 能預期事件的發生（如奶瓶出現知道要喝奶了） Ⅲ-4-4 呼叫他的名字時會有反應 Ⅲ-4-5 能設法接近想要的事物 Ⅲ-4-6 能操作簡單玩具	IV-4-1 能遵從簡單的指令 IV-4-2 能指認常見物品與簡單身體部位 IV-4-3 能配對簡單形狀 IV-4-4 能了解常見物品的用途 IV-4-5 能以新的方式探索物品的特性 IV-4-6 能尋找出指定物品	V-4-1 能分辨冷熱、軟硬、乾濕等 V-4-2 會假裝餵洋娃娃吃東西 V-4-3 能依形狀或顏色分類 V-4-4 能分辨大小 V-4-5 能拼簡單拼圖 V-4-6 對塗顏色活動感興趣

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	Ⅱ-5-1 會伸手幫忙拿 奶瓶 Ⅱ-5-2 能接受用湯 匙餵食	Ⅲ-5-1 能自己拿住奶瓶進食 Ⅲ-5-2 能吞嚥糊狀副食品 Ⅲ-5-3 能自己拿食物吃 Ⅲ-5-4 能拉下頭上的帽子 Ⅲ-5-5 會表示要吃東西	IV-5-1 能用學習杯喝水 IV-5-2 能用吸管喝水 IV-5-3 練習用湯匙/叉子 IV-5-4 會表示尿濕了或已排便 IV-5-5 練習洗手的技巧 IV-5-6 能粗略以毛巾擦嘴 IV-5-7 練習咀嚼半固態食物	V-5-1 能用湯匙進食 V-5-2 能咀嚼固體食物 V-5-3 能自己脫褲子及鞋子 V-5-4 能在協助下練習穿衣服 V-5-5 能在協助下練習刷牙 V-5-6 能幫忙收拾玩具及物品 V-5-7 能練習做簡單家事（如擦桌子、收碗） V-5-8能練習如廁及表達需求



第1個月：俯臥、握拳、蹬腿、揮動手臂、聽聲音有反應、感官敏銳、視力比較模糊

第1个月

俯臥、握拳、蹬腿、揮動手臂，
听声音有反应，感官敏锐，
视力比较模糊



抓握



黑白吊飾



搖鈴



母乳喂養，愛與信任的建立，
情感交流，擁抱、說話、唱歌

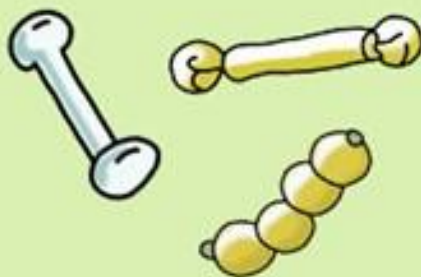
第2個月：開始學習抬頭，發現自己的手，偶爾會露出笑容，會有各種情緒的反應

第2个月

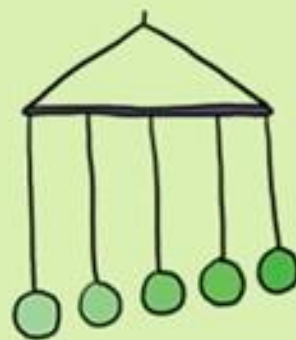
抬头，会露出笑容，
会有各种情绪的反应，
记忆力在不断发展和成熟



发现自己的手



可以握住摇铃3-5秒，
会发出嘟嘟的声音



渐色球吊饰

第3個月：俯臥可以撐起上身，頭可以抬45度，開始把看和做聯繫到一起

第3个月

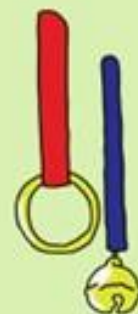
俯臥可以撐起上身，
頭可以抬45度，
開始把看和做聯繫到一起



握住物体，挥动手臂



可以给宝宝看一些
单一色彩的卡片



拉环 铃铛
眼睛会追踪物体

4-5個月：會翻身，會大笑，喜歡注視鏡子中的自己

4-5个月

会翻身，为以后爬行做准备
会大笑，发出单音节，
喜欢注视镜子中的自己



伸手取物



会滚动的物品，此时的宝宝
会对物品进行追踪。



活动垫+镜子

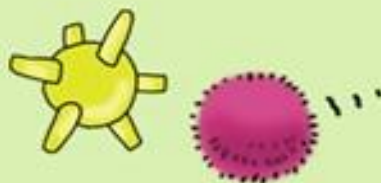
5—6個月：有支撐能夠獨立坐一會，會喃喃自語引起別人注意，躺著的時候可以用不同的方式滾動身體

5-6个月

有支撐時能夠獨立坐一會兒，
會喃喃自語引起別人注意，
躺著的時候可以用不同的
方式滾動身體



移動物品



為寶寶準備
會滾動的物品



可以添加少量的果汁，
介紹不同的味道和進食方式

6-7個月：可以自己坐、能夠靈活翻身、表情
更豐富

6-7个月

可以自己坐，能够灵活翻身，
手眼协调配合较好，表情更丰富



拍手



软球



木制车



匍匐前进



妈妈可以多和宝宝唱歌、
说话、发声游戏

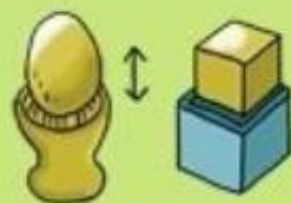
7—8個月：開始爬行、發出的聲音增多，理解成人語言的能力增強

7-8个月

开始爬行、学习两指抓、
会1-2中动作语言、发声增多、
理解成人语言的能力增强。



换手



蛋杯，此时的宝宝
手眼协调能力增强



可以与妈妈面对面喂食

8—9個月：可以扶物站立、喜歡敲打能夠發出聲音的物品，手部動作更加靈活

8-9个月

可以扶物站立，喜欢敲打能够发声的物品，可以通过语言与动作配合的方式与大人交往



放手



平指



滾球

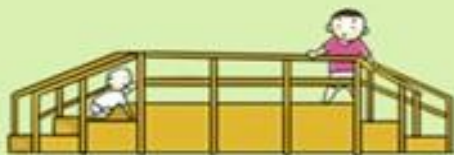


壓線球

操作教具



断奶的过程就是自然地减少母乳或牛奶的量，逐渐转换成以环境中的事物为主食



练习爬行、走路的楼梯

第10個月：能夠站起來，偶爾可以走幾步，可以自己用杯子喝水

第10个月



自己用杯子喝水

能够独立站起来，并靠着学步推车慢慢走几步，手指灵活性更强，主动叫“妈妈”，喜欢看人玩耍，但还不愿与人分享。



套的动作



陀螺



拉抽屉找球



学步推车

11—12個月：能夠扶物行走、手指靈活性大大增強，變得好動，能說簡單的單字

11-12个月

能够扶物行走，手指灵活大大增强，会翻书，随着语言能力的增强，宝宝的联想能力也在增强，变得好动，能说简单的单词



钳指



压球



操作教具



用叉子和汤匙
独立进食

12-15個月：學會走路，會彎腰撿東西，有強烈的好奇心，能夠簡單交流

12-15個月

學會走路、會彎腰撿東西、有強烈的好奇心、
能夠簡單交流、記憶力很好、開始有自己的主意、
害怕陌生人和陌生環境、對家人有很強的依戀感。



真實的物品



投币



敲打乐器



和小朋友一起用疊

[15-18個月]喜歡嘗試自己洗手、洗臉、能夠自如蹲下，能說簡單的句子

15-18个月

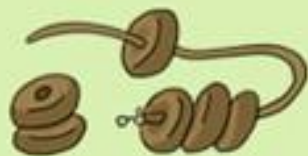
喜欢尝试自己洗手、洗脸，能控制大小便，能够自如蹲下，“我”的意识变得强烈起来，分析和解决问题的能力提高，喜欢模仿



实物+配对卡



开开关关的物品



大串珠



能说简单的句子，
分辨简单的形状

18—21個月：能夠搬動小物品，身體平衡力發展良好，開始嘗試自己解決問題，能夠表達自己的一些意願和要求

18-21个月

能够搬小物品、萌发10颗乳牙、身体平衡发展好、能够跑、跳、蹲、开始尝试自己解决问题、创造力增强、能够表达自己的一些意愿和要求



实物模型+配对卡



拼图



小串珠



画大水彩

[21-24個月]能夠獨立做一些事情，如洗手、上廁所等；手眼協調能力進一步加強；可以做一些簡單的家務，如澆花等。

21-24个月

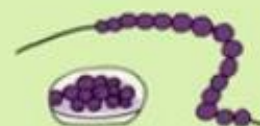
走路稳稳当当，不会那么容易摔跟头了；能够自由表达自己的意愿，能记住自己感兴趣的事情；手眼协调能力也开始发展，出现独立做事的倾向。



如厕练习



擦鼻涕



针线串珠



衣饰框



洗手练习

24-30個月：獨立穿衣服、折衣服；也可以做些家務，如擦桌子、擦鞋等；語言能力得到進一步提升，可以跟別人展開對話



30—36個月：這個階段的孩子可以獨立做切、洗、種植等工作；可以用各種詞彙來表達自己的情緒；開始主動和小伙伴們打招呼了。

30-36个月

这个阶段的宝宝各项运动能力都很强了，同时具备一定的平衡能力；语言能力突飞猛进，可以用各种词汇来表达自己的情绪；感情丰富，开始学习社交，能主动和小伙伴打招呼了。



熨布



种植



切工



洗布



3-6岁蒙特梭利教具

分享....

您怎麼讓自己了解兒童發展？

每人:2分鐘



補充:兩個很重要的活動指引



托嬰中心嬰幼兒適性發展活動實務指引



分享與收穫.....



中場休息10分鐘



家庭托育環境準備：

0-5個月	5-12個月	12-36個月
睡眠區 生理照顧區 餵食區 動作區	睡眠區 哺乳/飲食區 生理照顧區 動作區	睡眠區 飲食區 生理照顧區 工作區

- 環境固定且一致性的原因在於使其維持秩序,讓孩子有熟悉感,建立參照點使其有安全感。
區域不變但內容會隨個幼兒的年齡漸漸增長而改變。

0-5個月家庭托育環境-兩個月-5個月

- 此時的孩子不知道該做甚麼,所有的環境都是必須由成人擺設,成人對完備環境的認知就顯得格外重要,所以要隨時觀察環境,了解需求,提供視覺、動作沒有障礙的環境,以及一顆隨時關照自己與孩子的心。

5-12個月-家庭托育環境

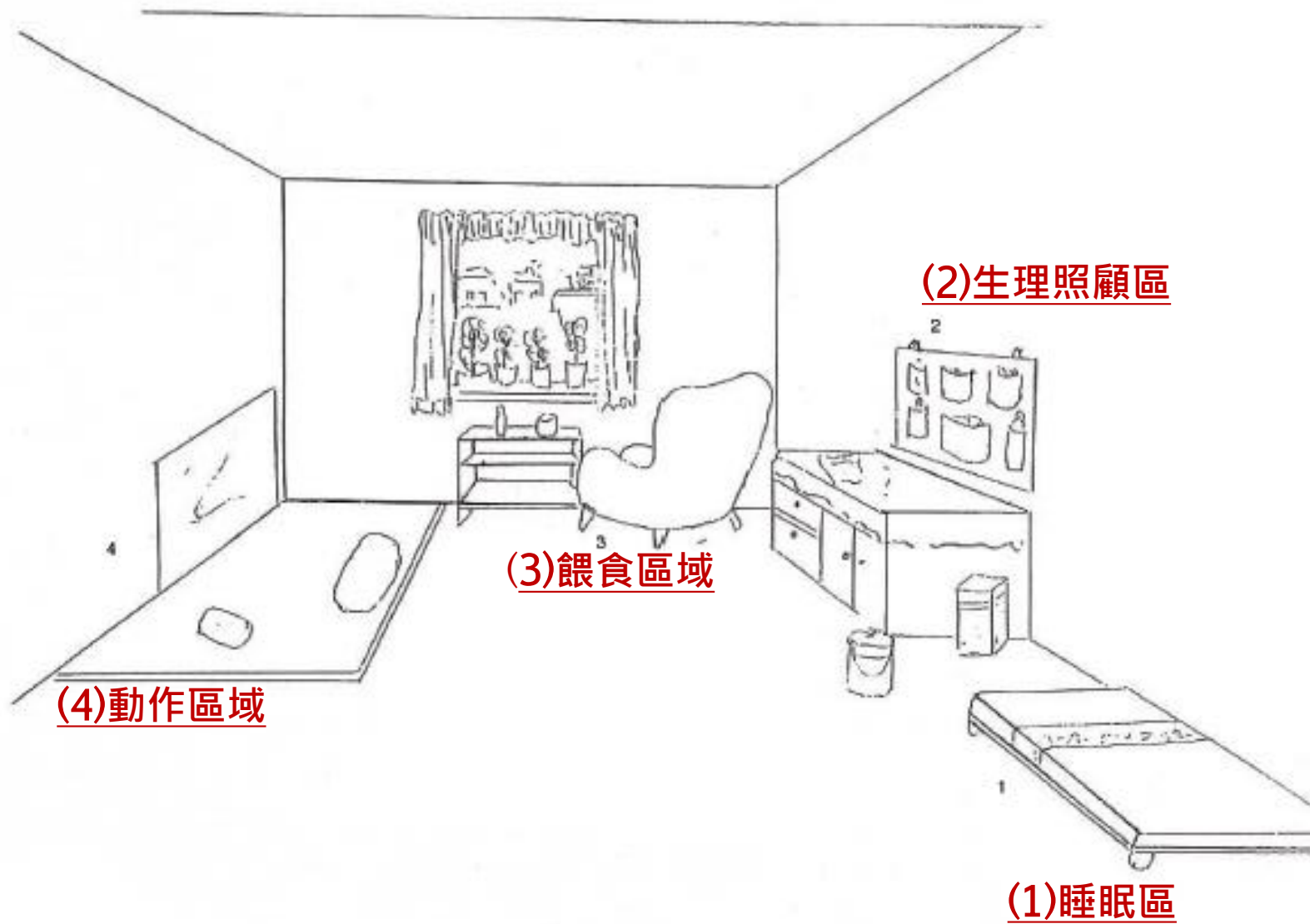
- 孩子從8個月在有支持的情況下**開始在地上腹貼地的爬行**,此時雖然依舊有四個固定活動區,但每一個區域內容都隱藏著要依孩子的改變而改變。**,此時的成人需要接受孩子的需求改變且願意支持改變。**
- 所以成人必須準備自己與環境,提供適當且安全的環境,讓初到這世界的孩子與所有事物都有美好的連結!

12-36個月-家庭托育環境

- 讓孩子安全生活,同時允許自由探索,讓孩子動作自由,獨立發展。

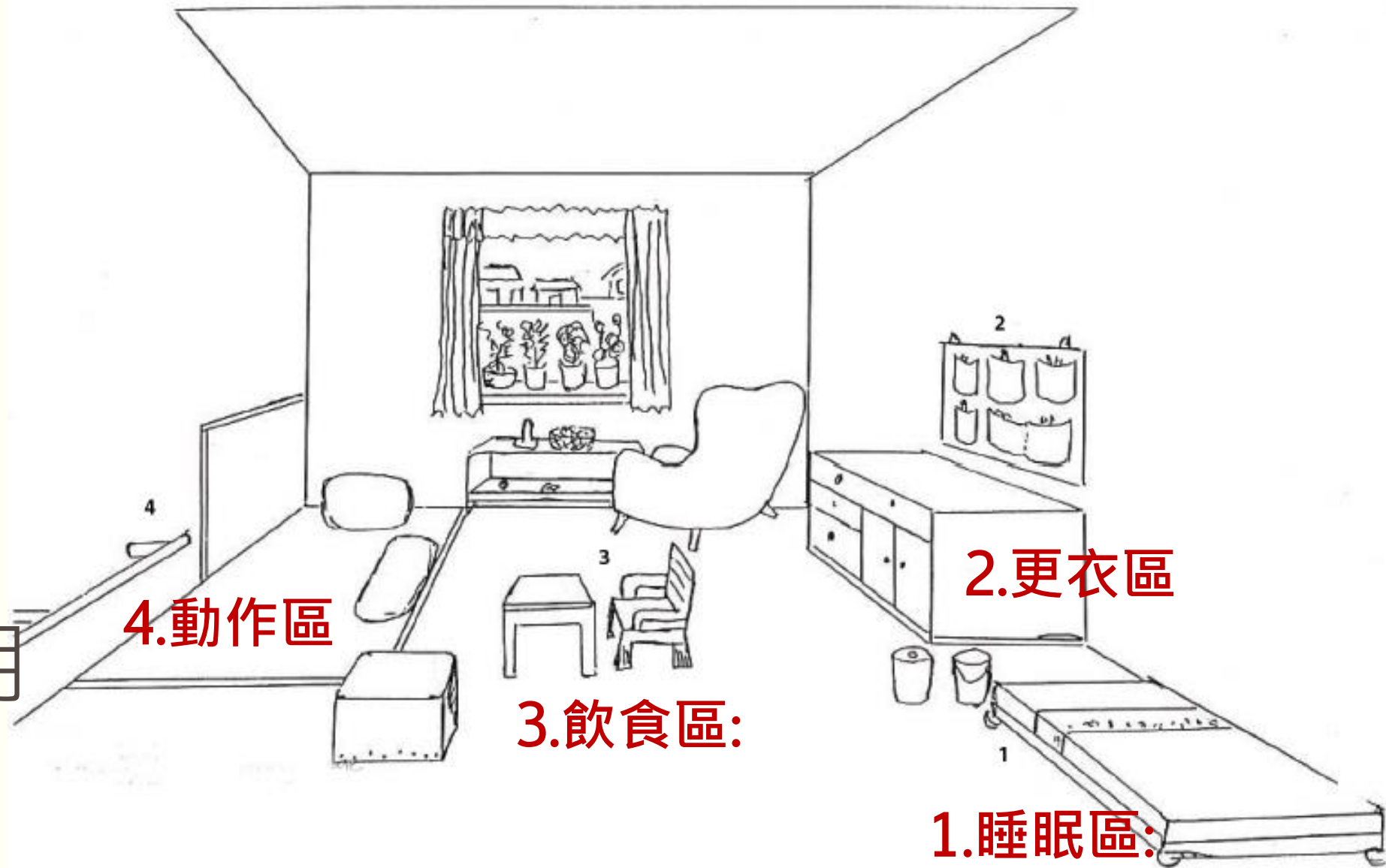
環境示意圖

0-5個月



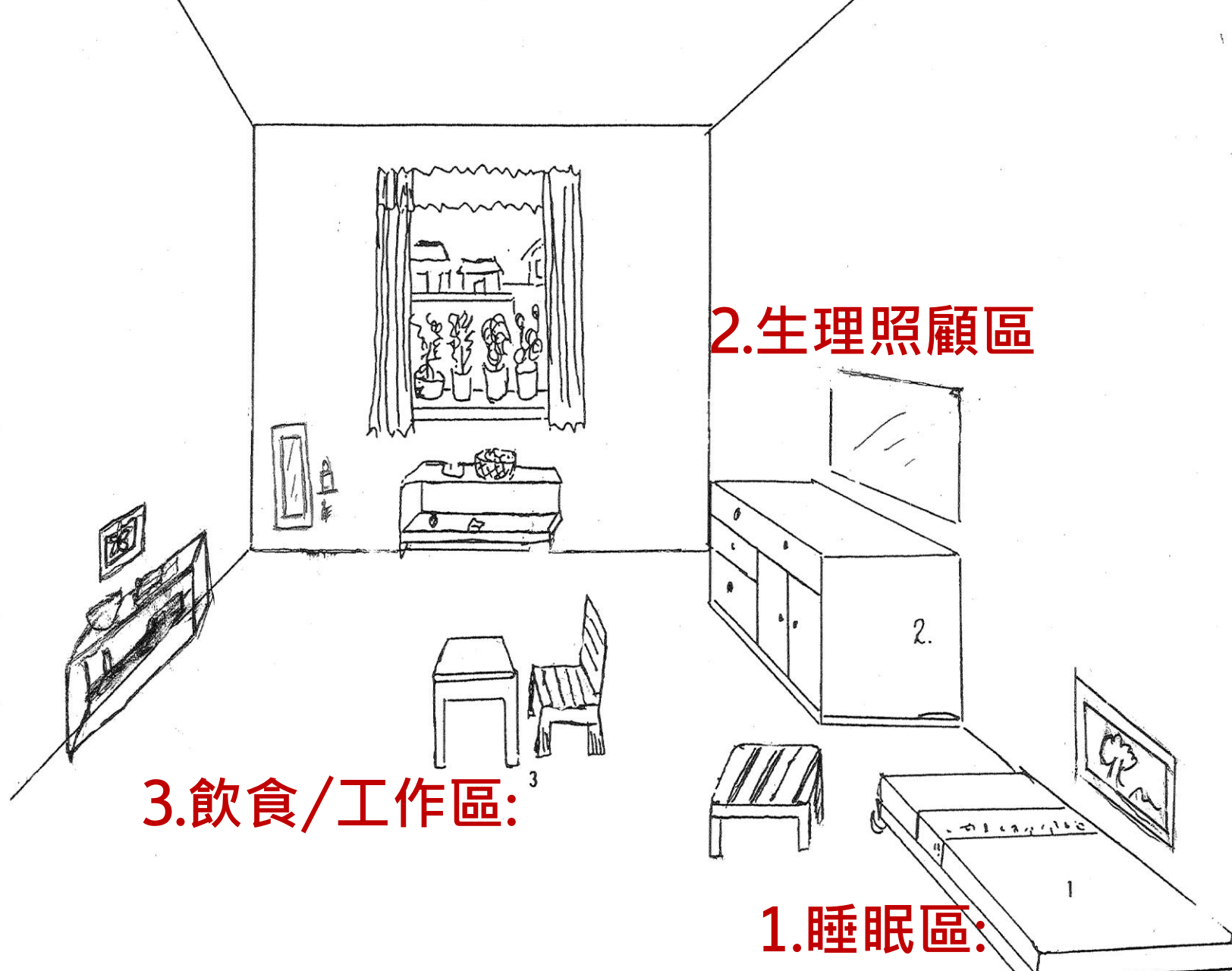
環境示意圖

5-12個月



環境示意圖

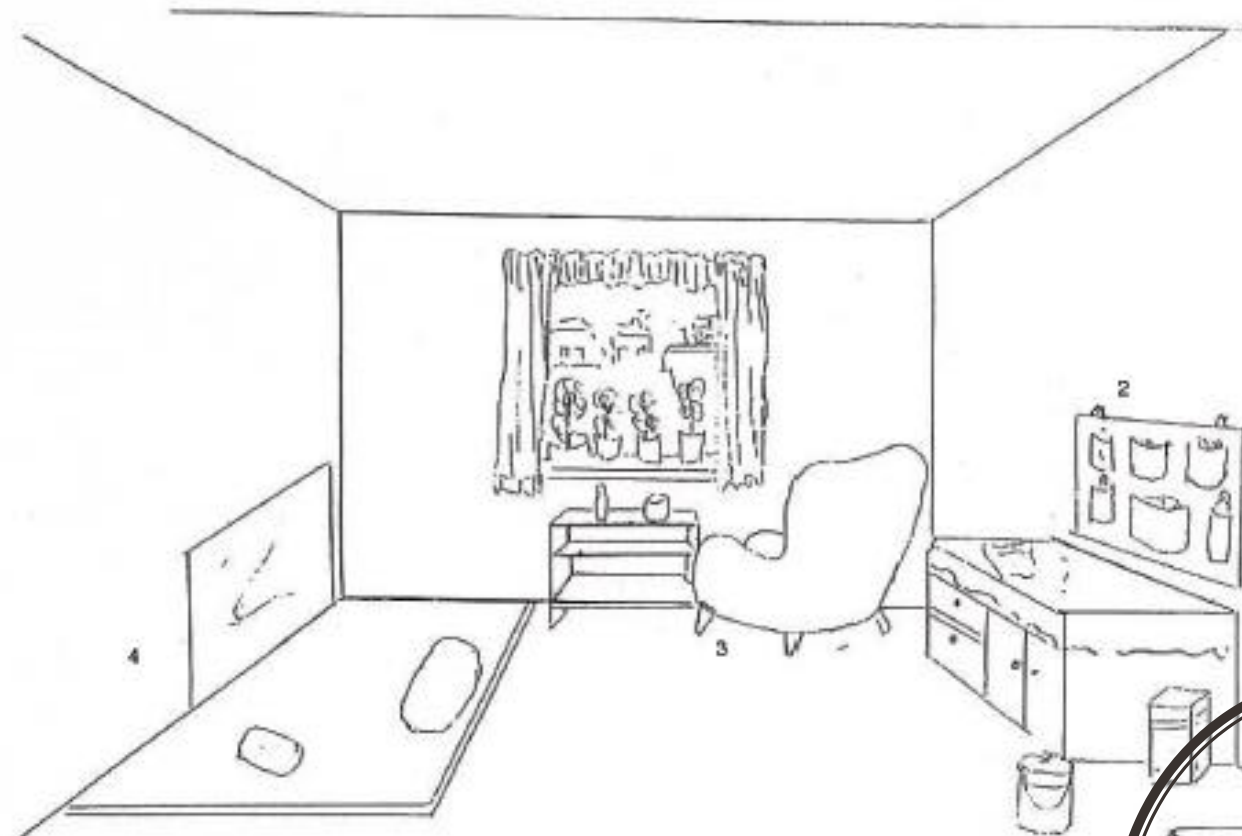
12-36個月



睡眠區

睡眠區

0-5個月



(1)睡眠區

(1)睡眠區:

◎新生兒:

睡在嬰兒睡籃Cestian裡面,記得要墊高一點點,嬰兒的視覺才不會受到阻礙。

- 註:1.嬰兒睡籃使用年齡是出生~兩個月
- 2.選擇天然材質,例如:竹編、藤編.....
 - 3.放在母親的旁邊
 - 4.不包裹孩子的腳,讓孩子的腳能自由活動
 - 5.會翻身時就不睡嬰兒睡籃



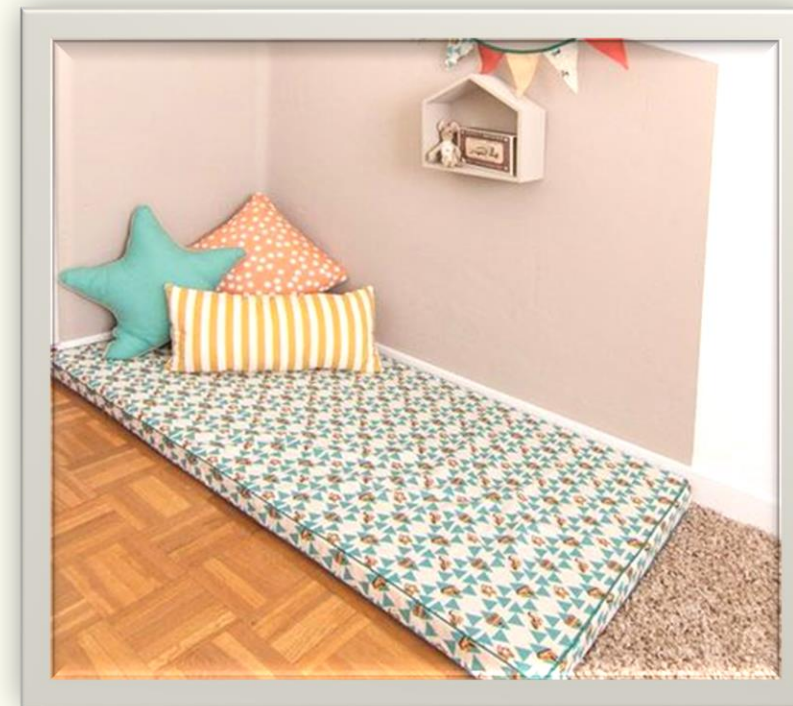
圖片取自:中華台北AMI 03培訓中心

(1)睡眠區:

◎會翻身的幼兒:地板床,因為沒有柵欄可以幫助幼兒動作自由

使用好處:

- 1.安全。若使用一般嬰兒床,因有柵欄,可能會翻身掉出
- 2.隨時滿足睡眠需求
- 3.起床時可以找到照顧者



圖片取自:Pinterest

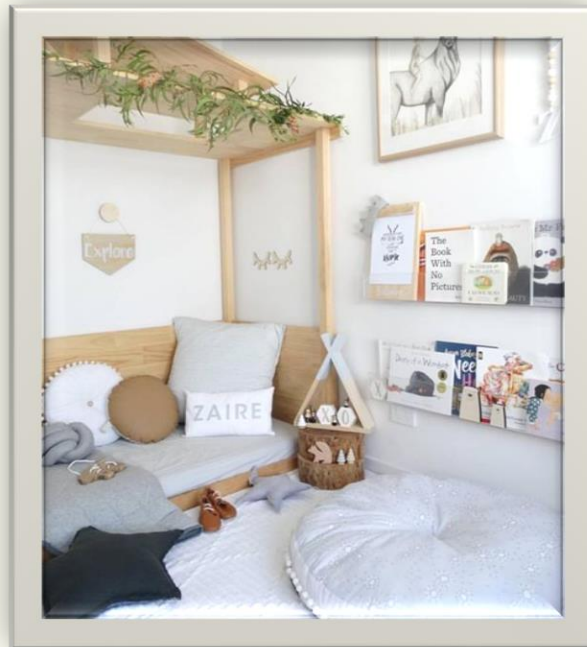
睡眠區:

5-12個月



(1)睡眠區:

◎會翻身的幼兒:地板床,因為沒有柵欄可以幫助幼兒動作自由



圖片取自:Pinterest

睡眠區:

12-36個月



(1)睡眠區

睡在地板床,因為孩子在午睡時若有一致性他可以獨立使用、獨立睡覺、獨立穿衣、脫衣、刷牙。我們希望每一個區域**有一致性且東西規律存放**,對其秩序發展更支持,讓孩子一步步走向獨立。



Q and A



生理照顧區

生理照顧區



(2)生理照顧區:

指的是換尿布台以及所有清潔用品放置的東西的地方。

包含更衣台以及更衣相關物品存放和給新生兒洗澡的區域。

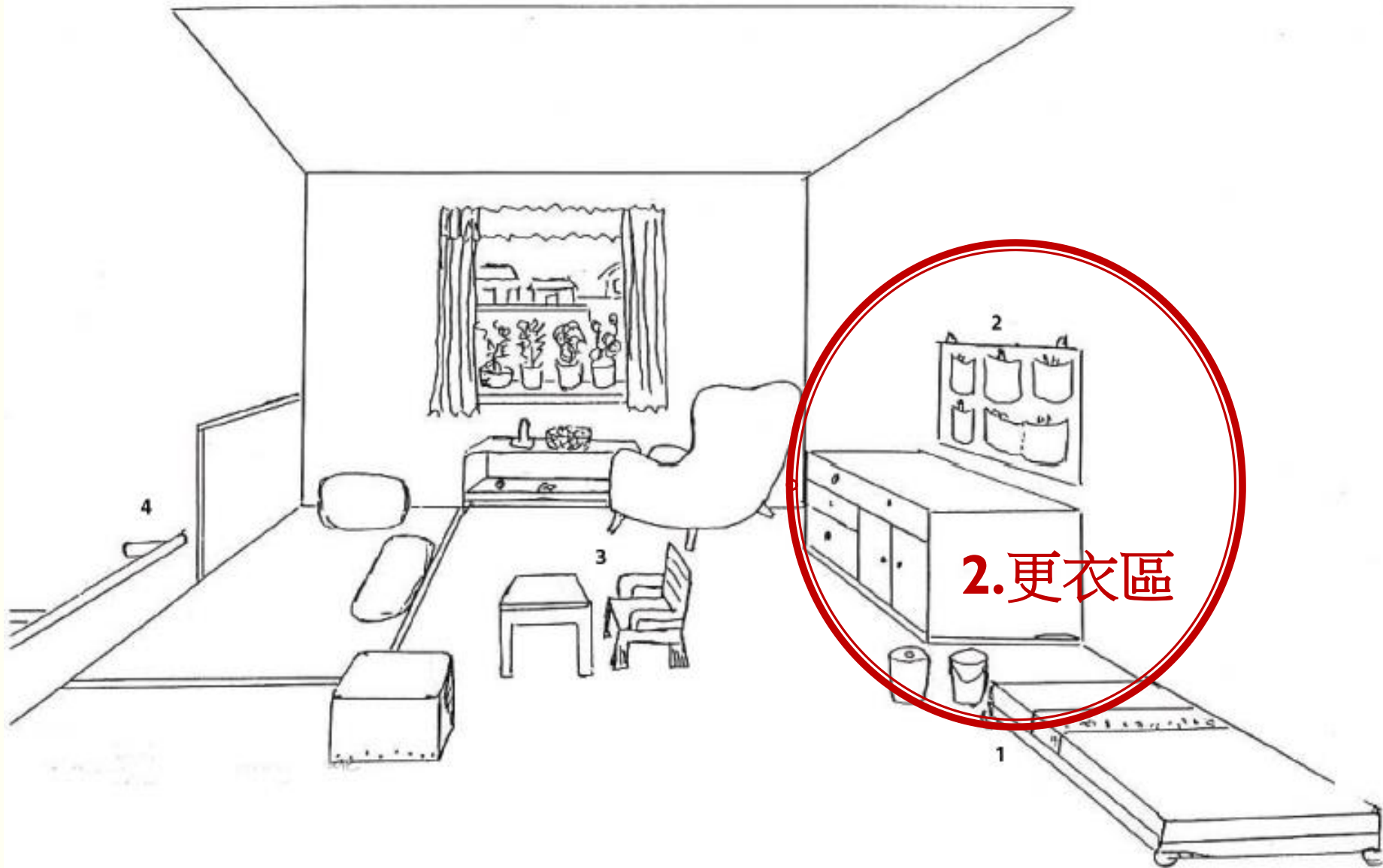


圖片取自:Pinterest

(註:一旦孩子可以坐的很好時,就要換位置/註:不掛懸掛吊飾)

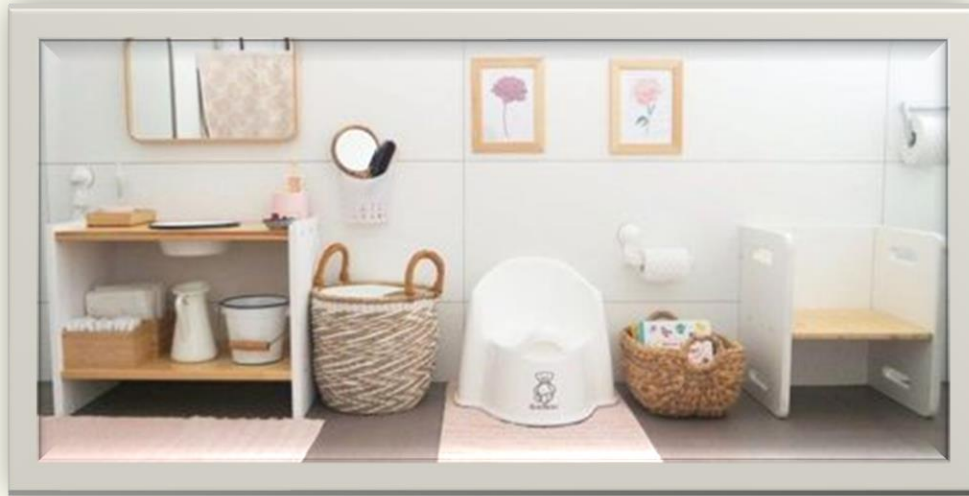
更衣區

5-12個月



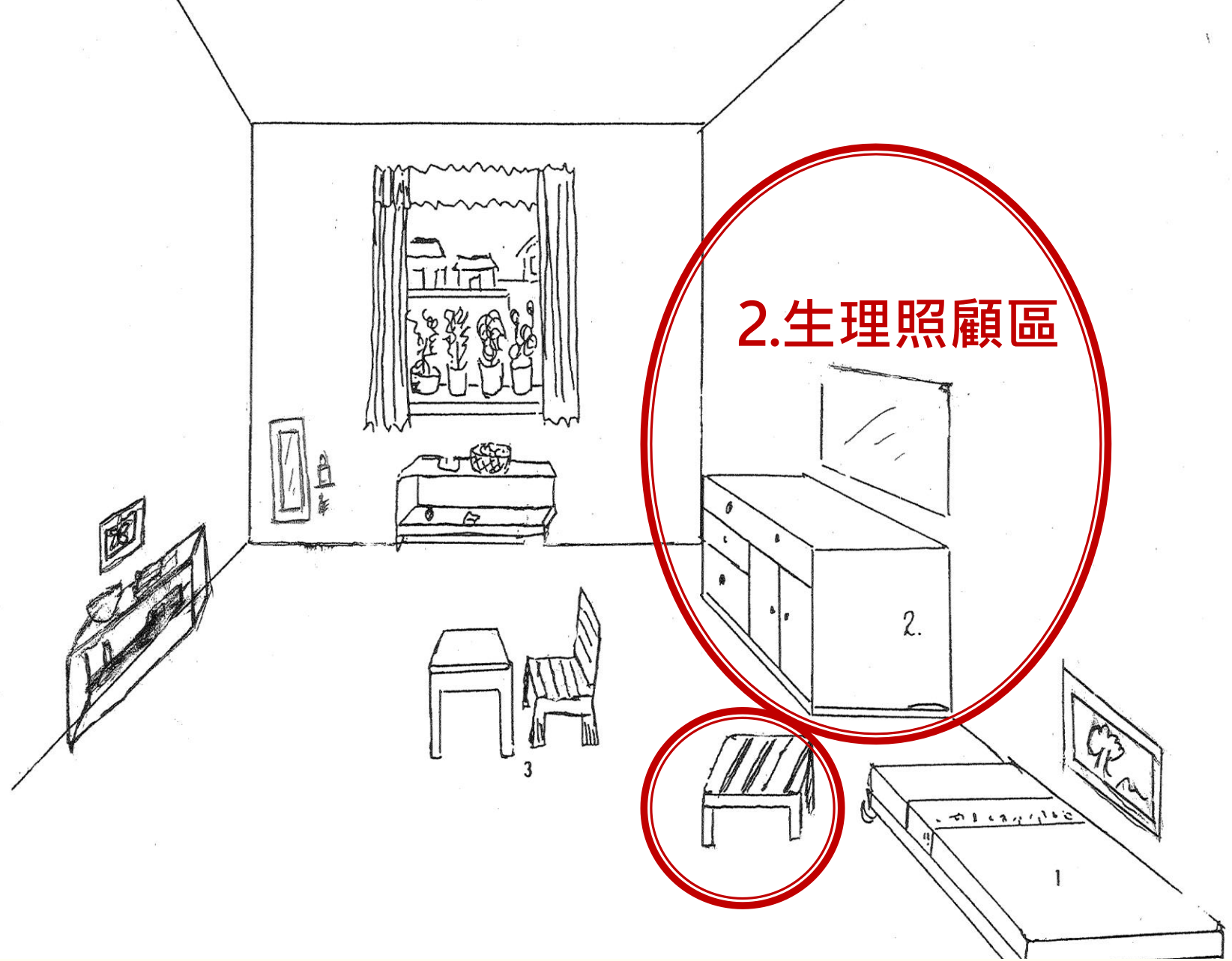
(二) 更衣區

以前叫生理照顧區。放一個方便的馬桶與矮凳讓孩子能夠坐下來使用,當穿衣脫衣時也可以坐在矮凳上,馬桶還有矮凳在兩個月後就可以移到洗手間(浴室)。



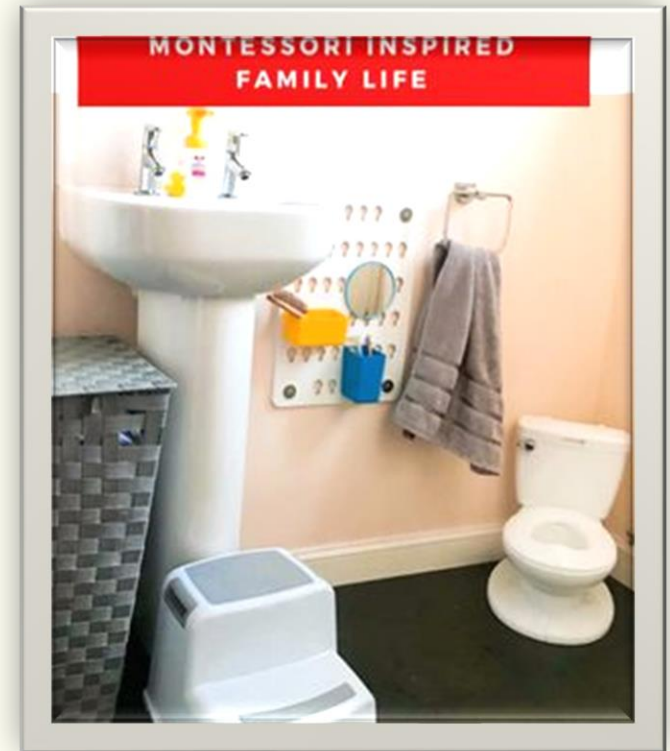
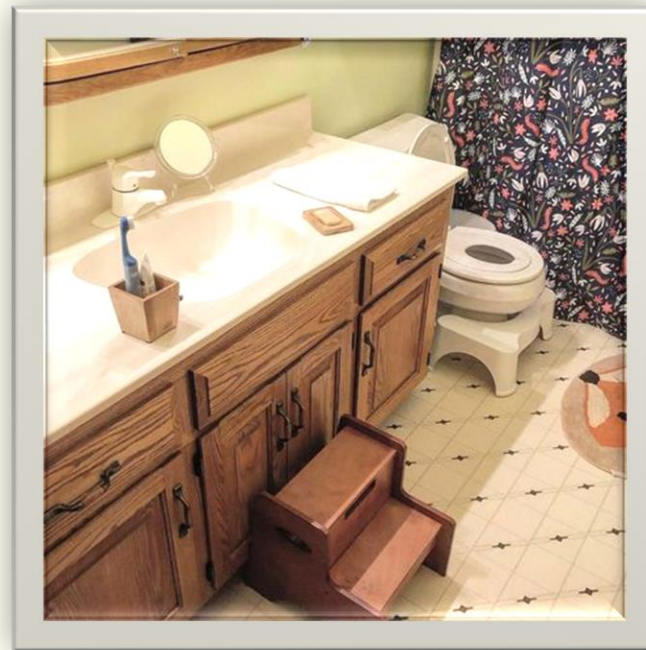
生理照顧區

12-36個月



(2)生理照顧區

12個月大的孩子因為獨立時間多,使用更衣台的頻率變低,他們開始使用洗手間。



他們會需要一個存放衣櫃的地方,因為**選擇衣服可以幫助孩子發展意志力**,成人可以藉此機會幫忙孩子聚焦並選擇衣物,但要記得衣服並不需要太多,衣服的預備以與氣候相似度有關為主,成人可以一隻手各拿一件衣服讓孩子有機會進行選擇。

此時家裡可以裝**連身鏡**,因為有視覺反饋,它讓孩子清楚的看到自己整個身體,還有要準備矮凳來幫助孩子穿衣、脫衣。

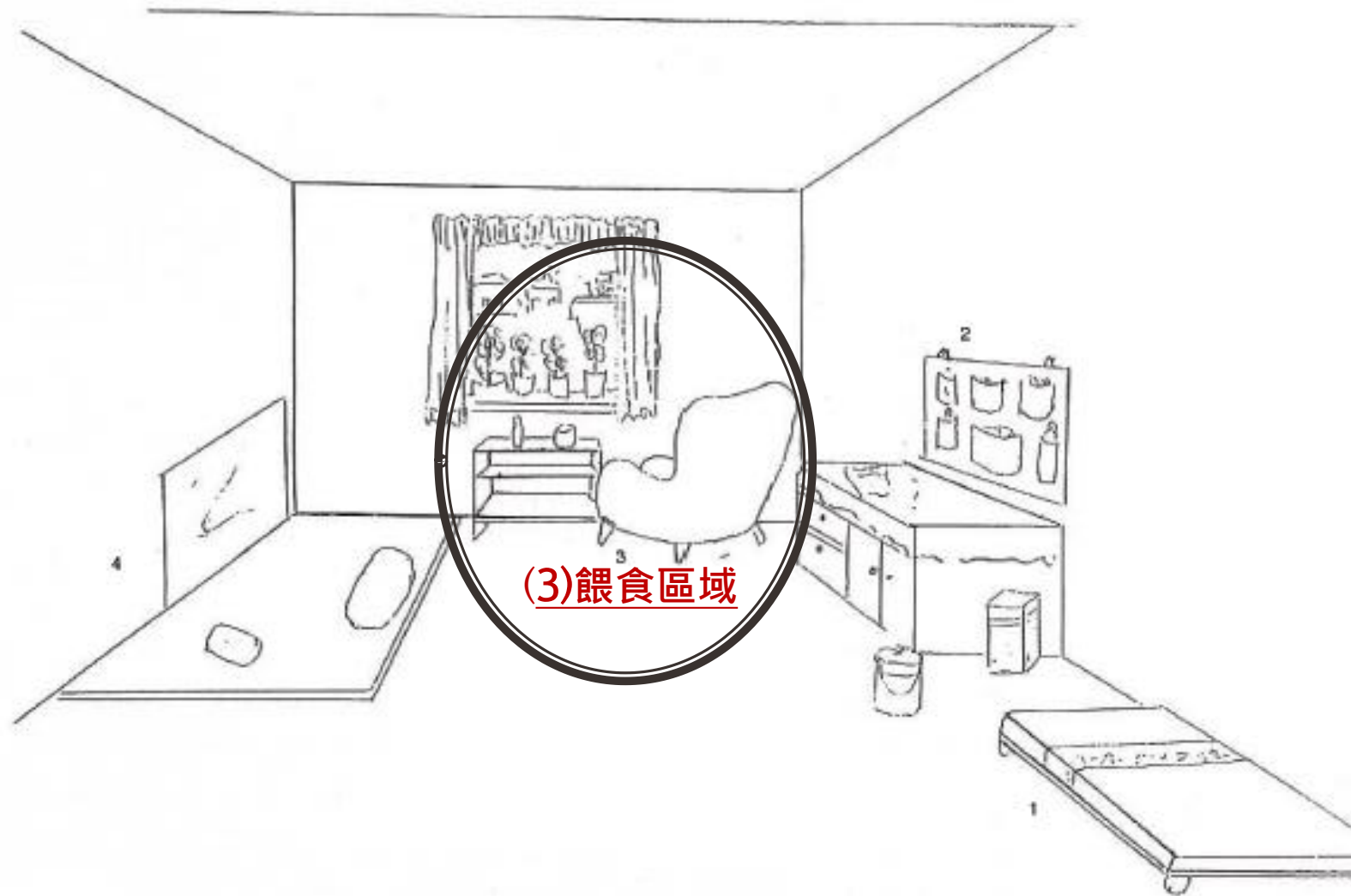


Q and A

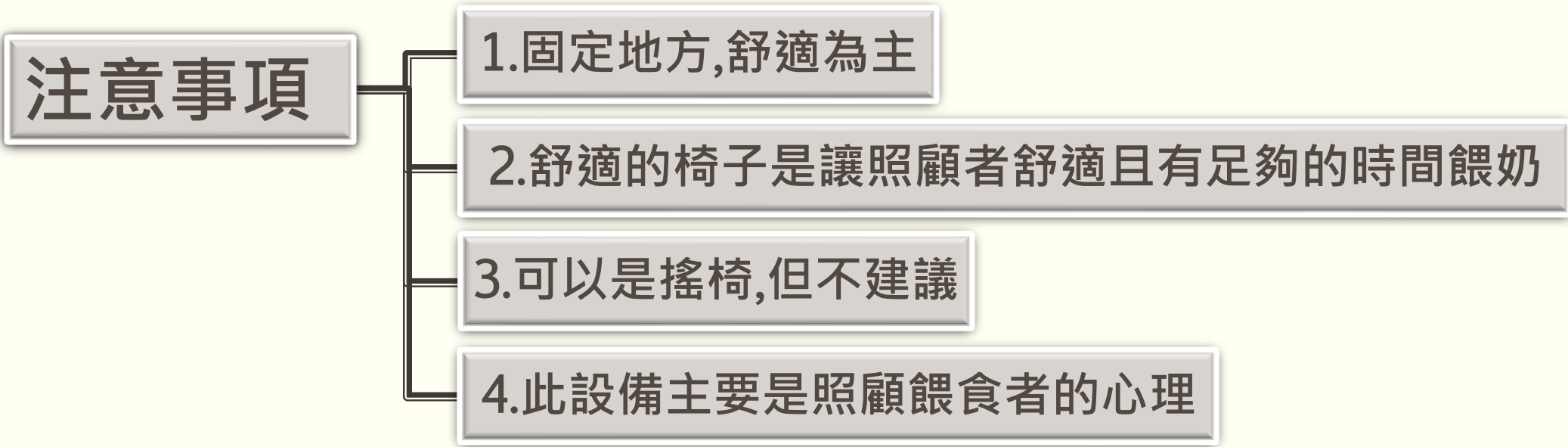


哺乳區/飲食區
(工作區)

餵食區



注意事項



```
graph LR; A[注意事項] --- B[1. 固定地方, 舒適為主]; A --- C[2. 舒適的椅子是讓照顧者舒適且有足夠的時間餵奶]; A --- D[3. 可以是搖椅, 但不建議]; A --- E[4. 此設備主要是照顧餵食者的心理]
```

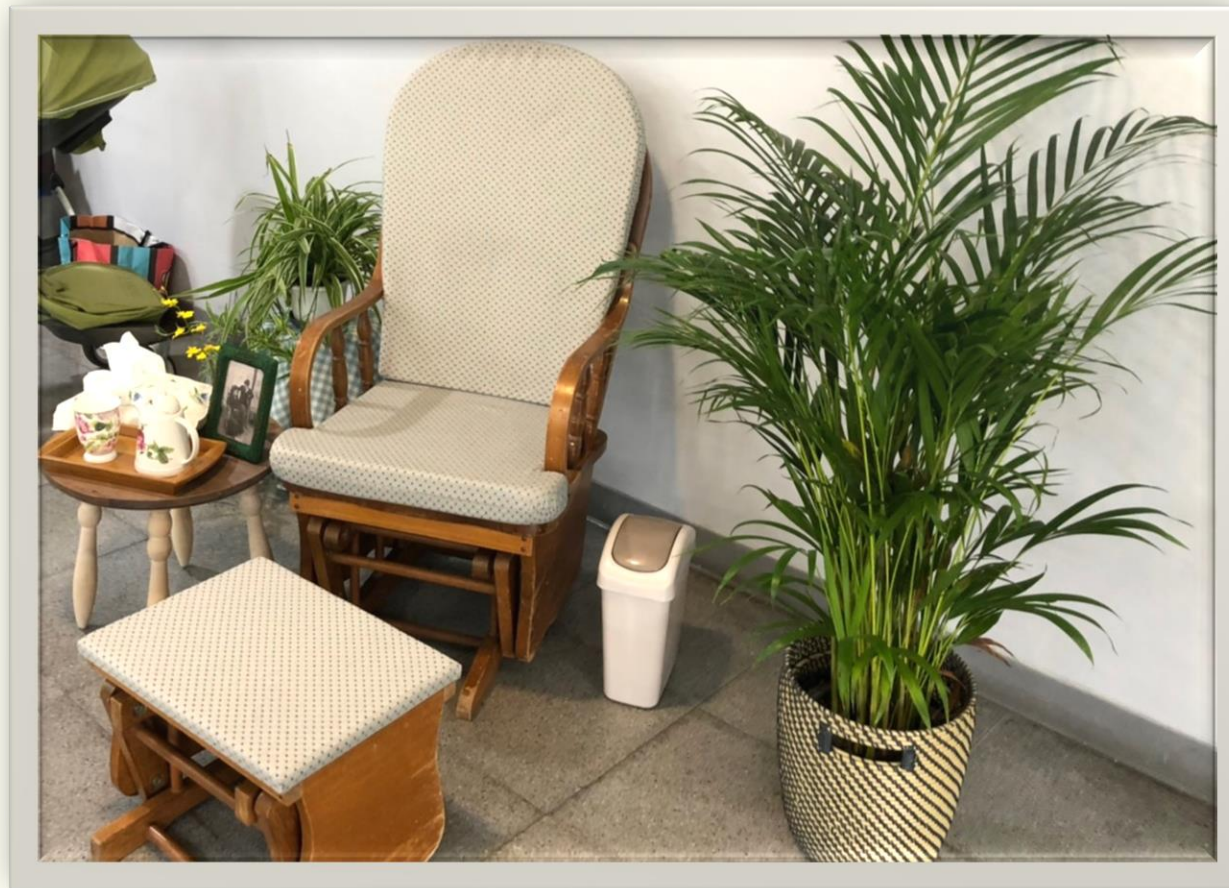
1. 固定地方, 舒適為主

2. 舒適的椅子是讓照顧者舒適且有足夠的時間餵奶

3. 可以是搖椅, 但不建議

4. 此設備主要是照顧餵食者的心理

(3) 餵食區: 成人沙發、腳踏椅、邊桌、拍隔布、飲用水



圖片取自:中華台北AMI 03培訓中心

飲食區

5-12個月



(3)飲食區:

加入離乳桌與離乳椅子,放張成人椅子在旁邊(或對面),當孩子已經接受正式接受離乳餐

之後, 就可以正式移至桌子用餐。



飲食/工作區

12-36個月

3.飲食/工作區:



(3)飲食區 工作區

12月大的已經無法繼續使用離乳桌,可能會**開始與成人一起吃飯**,此時可以用矮桌與板條椅子,因為比較輕且比較適合12月大的孩子,年紀大一點時,就會與家庭成人一起吃飯。



此時工作的時間與飲食區使用的桌椅一樣,同樣有板條椅可以使用, **在家庭裡工作桌與椅子任何時間都可以移動他使用**,也就是說可以吃飯也可以用來操作教具(手眼協調的教具)。因為此桌子比較輕容易進行需要的改變。

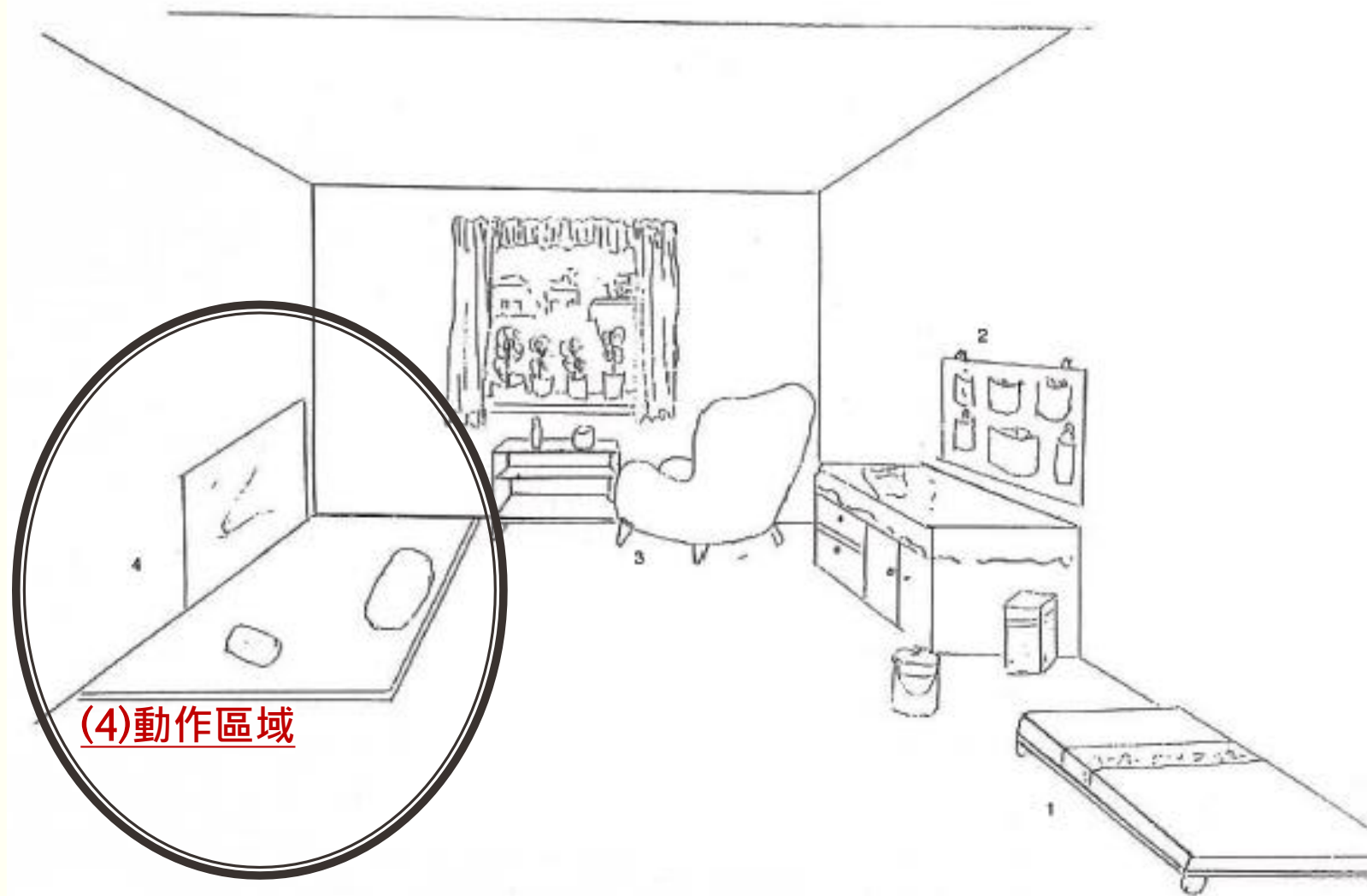


Q and A



活動區

動作區



注意事項

1.安全的墊子

2.要有床罩

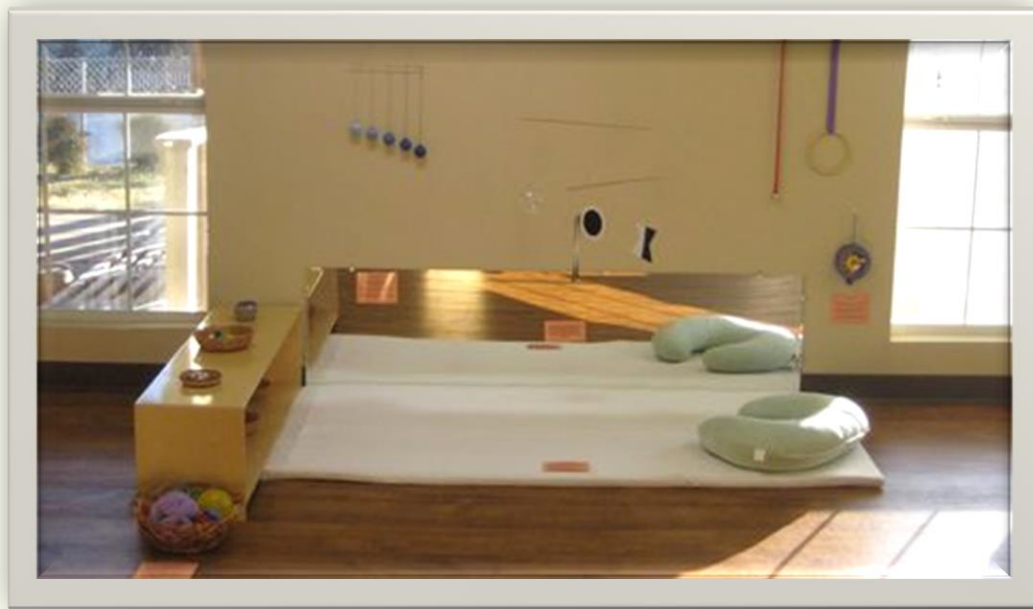
3.旁邊的擺設是懸掛吊飾

4.提供其他器具刺激幼兒發展

5.旁邊要有鏡子。

5個月大可用枕頭放孩子的背後支持坐著,但不宜太久

(4)動作區:幫助孩子動作發展



圖片取自:Pinterest



圖片取自:中華台北AMI 03培訓中心

動作區

5-12個月

4.動作區



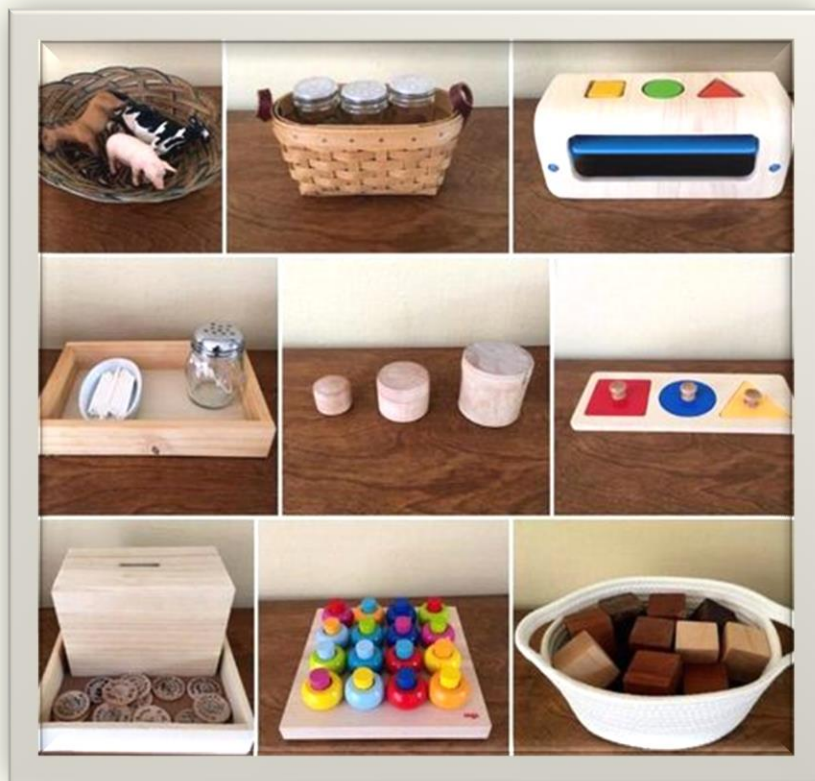
動作區備有三樣物品,分述如下:

1. **移除動作墊**,讓孩子動作自由,
2. **矮櫃**:放置孩子操作的教具。
3. **重矮凳**:讓孩子一抓(攀)就可以站起來幫助孩子學習站立的凳子。

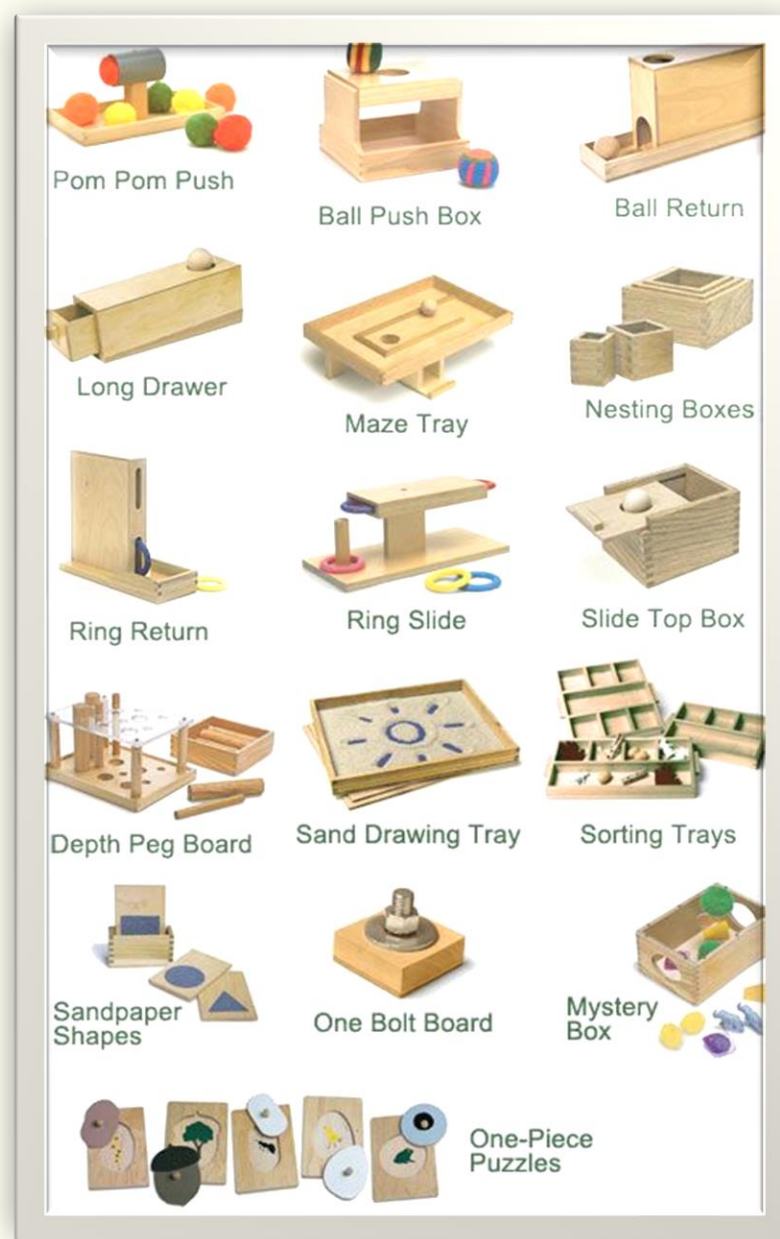
所以成人此刻的角色就是準備自己與環境,提供適當且安全的環境,幫助孩子在這階段的發展。



矮櫃裡....您可以為寶寶準備.....



註:以後再特地說明嬰幼兒發展與教具準備的內容



圖片取自:Pinterest

環境規劃分享...

一日流程...

一日流程： 一歲以下

時間	作息規劃	學習重點	適性發展活動領域
上午 8:00 } 12:30	◎迎接幼兒與家長、協助彼此說再見、身心評估、量體溫等 ◎喝奶 ◎自由探索 ◎小睡休憩 ◎嬰兒感官動作遊戲 ◎個別陪伴 ◎個別需要之例行照護 ◎餐前準備、喝奶、餵食(副食品) ◎餐後清理、換尿布，口腔清潔 ◎靜態活動、聽故事、聽音樂 ◎準備休息、聽音樂、安撫 ◎甜蜜夢鄉	◎個別互動 ◎了解嬰兒身心概況 ◎親師溝通 ◎視覺探索 ◎聽覺探索 ◎觸覺探索 ◎手動作 ◎腳動作 ◎軀幹動作等 ◎情緒照顧 ◎言語互動 ◎社會互動 ◎兒謠唸唱 ◎教具操作 ◎清潔 ◎衛生 ◎等待餵食或學習自己餵食、清潔口腔 ◎建立睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
下午 15:00 } 18:00	◎輪流起床 換尿布 ◎清潔、喝奶(副食品) ◎自由探索 ◎嬰兒感官動作遊戲 ◎收拾用具，替換尿布、準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見		
備註：依照嬰兒不同年齡層發展需求調整作息程序與內容			

一日流程： 一歲以上

時間	作息規劃	學習重點	適性發展活動領域
上午 8:00 } 12:30	◎送托時間 ◎個別或分組陪伴 ◎例行照顧或生活自理 ◎學習區自由探索時間 ◎營養補給、餐後清理 ◎如廁/清潔 ◎大肌肉活動 ◎說故事(看書) ◎餐前準備 吃午餐 ◎餐後清理、換尿布、上廁所 ◎刷牙漱口 ◎準備休息、聽音樂、安撫 ◎甜蜜夢鄉	◎個別互動 ◎了解嬰兒身心概況 ◎親師溝通 ◎語文區、積木區 扮演區、觀察區 生活自理區 塗鴉區 手眼協調區 探索區 ◎情緒照顧 ◎語言互動 ◎聆聽故事 ◎兒謠唸唱 ◎更換尿布或 學習上廁所 ◎餵食點心或 學習自己進食 ◎練習喝水等 ◎自然觀察 ◎社會互動 ◎探索遊戲 ◎體能活動 ◎洗手、 ◎聆聽音樂 ◎建立良好睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
下午 15:00 } 18:00	◎輪流起床 收拾寢具 ◎換尿布、上廁所 ◎洗手，吃點心 ◎自由探索 ◎遊戲活動-室內 收拾玩具，替換尿布、上廁所 ◎準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、 與幼兒說再見		
備註：依照嬰兒不同年齡層發展需求調整作息程序與內容			

兩者中間的差異

時間	作息規劃	學習重點	適性發展活動領域
上午	◎迎接幼兒與家長、協助彼此說再見、身心評估、量體溫等 ◎喝奶 ◎自由探索 ◎小睡休憩 ◎嬰兒感官動作遊戲 ◎個別陪伴 ◎個別需要之例行照護 ◎餐前準備、喝奶、<u>餵食(副食品)</u> ◎餐後清理、換尿布、口腔清潔 ◎靜態活動、聽故事、聽音樂 ◎準備休息、聽音樂、安撫 ◎甜蜜夢鄉	◎個別互動 ◎了解嬰兒身心概況 ◎親師溝通 ◎視覺探索 ◎聽覺探索 ◎觸覺探索 ◎手動作 ◎腳動作 ◎軀幹動作等 ◎情緒照顧 ◎言語互動 ◎社會互動 ◎兒謠唸唱 ◎教具操作 ◎清潔 ◎衛生 ◎等待餵食或學習自己餵食、清潔口腔 ◎建立睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
下午	◎輪流起床 換尿布 ◎清潔 <u>喝奶(副食品)</u> ◎自由探索 ◎嬰兒感官動作遊戲 ◎收拾用具、替換尿布、準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見	◎清潔 ◎衛生 ◎等待餵食或學習自己餵食、清潔口腔 ◎建立睡眠習慣	
備註：依照嬰兒不同年齡層發展需求調整作息程序與內容			

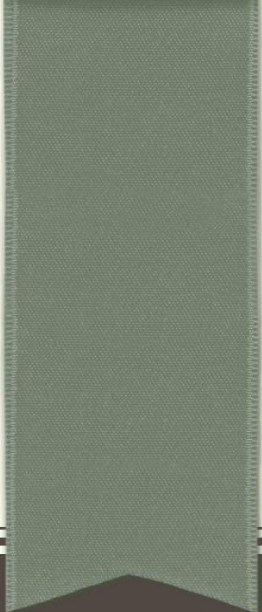
時間	作息規劃	學習重點	適性發展活動領域
上午	◎送托時間 ◎個別或分組陪伴 ◎例行照顧或生活自理 ◎學習區自由探索時間 ◎營養補給、餐後清理 ◎如廁/清潔 ◎大肌肉活動 ◎說故事(看書) ◎餐前準備 吃午餐 ◎餐後清理、換尿布、上廁所 ◎刷牙漱口 ◎準備休息、聽音樂、安撫 ◎甜蜜夢鄉	◎個別互動 ◎了解嬰兒身心概況 ◎親師溝通 ◎語文區、積木區 ◎扮演區、觀察區 ◎生活自理區 ◎塗鴉區 ◎手眼協調區 ◎探索區 ◎情緒照顧 ◎語言互動 ◎聆聽故事 ◎兒謠唸唱 ◎更換尿布或學習上廁所 ◎餵食點心或學習自己進食 ◎練習喝水等 ◎自然觀察 ◎社會互動 ◎探索遊戲 ◎體能活動 ◎洗手、 ◎聆聽音樂 ◎建立良好睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
下午	◎輪流起床 收拾玩具 ◎換尿布、上廁所 ◎洗手、吃點心 ◎自由探索 ◎遊戲活動-室內 ◎收拾玩具、替換尿布、上廁所 ◎準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見	◎輪流起床 收拾玩具 ◎換尿布、上廁所 ◎洗手、吃點心 ◎自由探索 ◎遊戲活動-室內 ◎收拾玩具、替換尿布、上廁所 ◎準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見	
備註：依照嬰兒不同年齡層發展需求調整作息程序與內容			

注意:

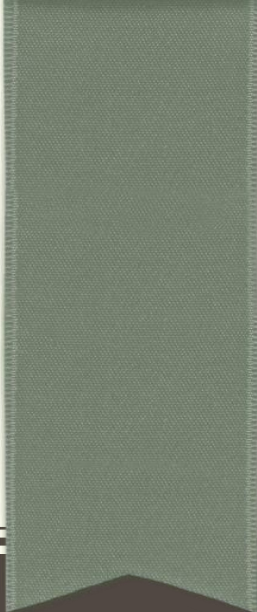
- 1. **作息**要有規律
- 2. **環境**要規律
- 3. **成人的情緒**要平穩規律

Q and A





補充:嬰兒群體環境會是如何?
(托嬰中心)



幼兒群體環境會是如何？ (托嬰中心)

分享與收穫.....



中場休息10分鐘



成人的預備

心理的

1. 平靜並且不會因為孩子哭而不耐煩
2. 處於當下
3. 對於必須要離開小孩的家長能夠同理
4. 對於發展里程碑很敏感
(詢問家長是否他們想知道)
5. 基於孩子的需求與孩子合作
6. 提供選擇
7. 要有一致性同時要有彈性

成人的預備與角色.....

- 您是環境中具影響力的一環
- 因為-孩子在環境中吸收養分(包括對您的行為模仿)進而準備成為「人」

成人的預備.....

身體的預備-

1. 當天的身體狀況**OK!** 有吃飽 睡飽 心情好
2. 外表,以簡單、整潔、舒服為主,不要穿太過華麗的衣服讓孩子分心

情緒預備-

要隨時觀察問自己的行為與心態是否正確,要與孩子產生關係是要付出努力的,而且,孩子也無時無刻在模仿成人的情緒語言與動作表情!

動作的預備-

1. 動作移動要記得優雅。
2. 慢慢走 物品輕拿 輕放

智能預備

- 要具備基本知識,例如:參加研習/自己閱讀/小型的保母讀書會.....

語言預備-

1. 使用口語時記得語速要緩慢,孩子才可以聽到發音,
2. 且要給孩子充分時間聽,因為孩子需要處理成人給的訊息
3. 成人的口語一定要精準
4. 成人盡量不要使用疊字與兒語。
5. 成人跟孩子說話時要使用優美的詞彙、動作要優美,必須是健康的方式

成人的角色

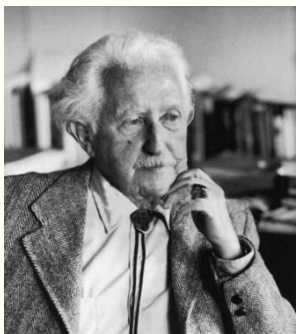
1. 幫助孩子與環境(包括人)連結

2. 觀察

從觀察中幫助孩子獲得他們所需要的,同時也幫助我們自己成長(了解孩子)

3. 移除障礙物

環境若是充滿各種困境,孩子便無法與環境連結就會容易進入精神偏離,此時成人要幫助孩子移除障礙,協助孩子回歸發展正道



艾瑞克森（Erikson）的心理社會發展理論

人生八大關鍵期

年 齡	心理社會發展契機與危機
0-1歲	信任與不信任
1-3歲	活潑主動與羞愧懷疑
3-6歲	自動自發與退縮愧疚
6-12歲	勤奮進取與自貶自卑
12-20歲	自我統合與角色混淆
20-40歲	親密團結與孤獨疏離
40-65歲	精力充沛與頹廢遲滯
65歲以上	完美無缺與悲觀絕望

成人的態度影響幼兒心理發展

接受

我完全百分百接受你

不論你是誰

不論你生活中的狀況如何

“世界上每一個孩子都值得成人如此對待”

拒絕

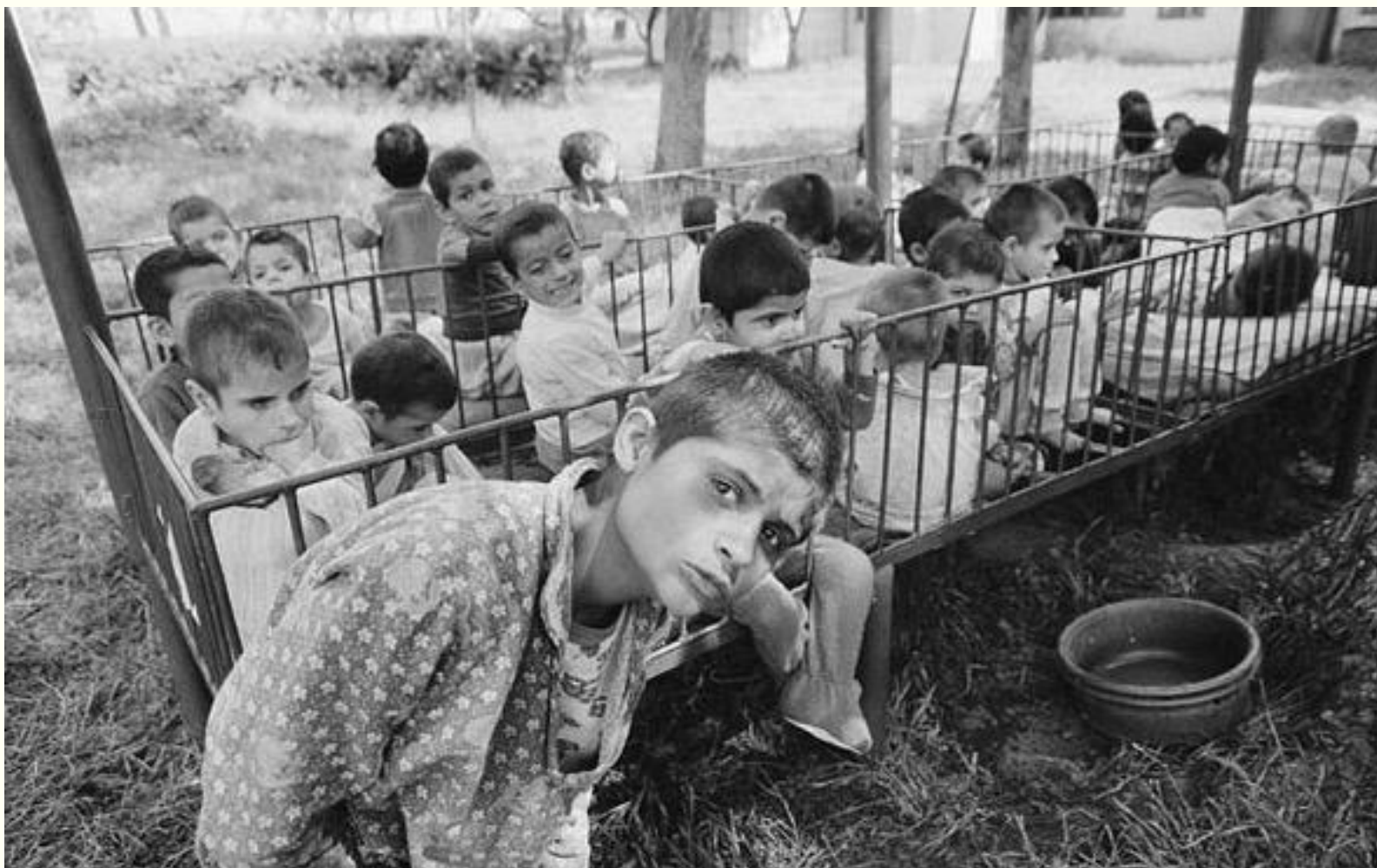
明顯拒絕

- 引產/墮胎
- 遺棄
- 虐待
- 忽略

柔性拒絕

- 完美主義-好面子的家長,把孩子當作是自己對外的門面,使得孩子覺得自己永遠不夠好
- 過度保護-例如:母親無法將自己角色做好的感覺,覺得自己虧欠孩子....

故事分享....



圖為羅馬尼亞1989孤兒院



當我們與孩子在一起時，
我們能夠完全**100%**
接受孩子！



當我們與孩子在一起時，
我們能夠完全**100%**
接受孩子！

補充:兒童發展危機的相關議題

生產危機

離乳危機

主體認知危機:8-9個月(最明顯的情緒:哭泣/大叫..)

自我確認危機:18-24個月左右(最明顯的情緒:不要/
走開/咬人/衝動)

分享與收穫.....



中場休息10分鐘



日常生活照顧

自我照顧		環境照顧	
16M前	16M-3Y	16M前	16M-3Y
穿/脫衣服	同左	擦桌子	同左
洗手/擦手	同左	擦乾桌子	同左
有魔鬼氈的衣服	同左	為植物澆水	同左
拿被子蓋自己	梳頭	丟垃圾(如:尿布/果皮)	擦地
	刷牙	收拾玩具/棉被	掃地
	擤鼻涕		插花
	拉拉鍊		洗布
	大/小鈕扣		晾布
	暗扣		
	會拿自己的衣服		

因年齡層的差異, 著重練習

時間	作息規劃	學習重點	適性發展活動領域
上午	◎迎接幼兒與家長、協助彼此說再見、身心評估、量體溫等 ◎隔奶 ◎自由探索 ◎小睡休憩 ◎嬰兒感官動作遊戲 ◎個別陪伴 ◎個別需要之例行照護 ◎餐前準備、喝奶、<u>餵食(副食品)</u> ◎餐後清理、換尿布、口腔清潔 ◎靜態活動、聽故事、聽音樂 ◎準備休息、聽音樂、安撫 ◎甜蜜夢鄉	◎個別互動 ◎了解嬰兒身心概況 ◎親師溝通 ◎視覺探索 ◎聽覺探索 ◎觸覺探索 ◎手動作 ◎腳動作 ◎軀幹動作等 ◎情緒照顧 ◎言語互動 ◎社會互動 ◎兒謠唸唱 ◎教具操作 ◎清潔 ◎衛生 ◎等待餵食或學習自己餵食、清潔口腔 ◎建立睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
下午	◎輪流起床 換尿布 ◎清潔 <u>喝奶(副食品)</u> ◎自由探索 ◎嬰兒感官動作遊戲 ◎收拾用具、替換尿布、準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見	◎軀幹動作等 ◎情緒照顧 ◎言語互動 ◎社會互動 ◎兒謠唸唱 ◎教具操作 ◎清潔 ◎衛生 ◎等待餵食或學習自己餵食、清潔口腔 ◎建立睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
備註：依照嬰兒不同年齡層發展需求調整作息程序與內容			

時間	作息規劃	學習重點	適性發展活動領域
上午	◎送托時間 ◎個別或分組陪伴 ◎例行照顧或生活自理 ◎學習區自由探索時間 ◎營養補給、餐後清理 ◎如廁/清潔 ◎大肌肉活動 ◎說故事(看書) ◎餐前準備 吃午餐 ◎餐後清理、換尿布、上廁所 ◎刷牙漱口 ◎準備休息、聽音樂、安撫 ◎甜蜜夢鄉	◎個別互動 ◎了解嬰兒身心概況 ◎親師溝通 ◎語文區、積木區 ◎扮演區、觀察區 ◎生活自理區 ◎塗鴉區 ◎手眼協調區 ◎探索區 ◎情緒照顧 ◎語言互動 ◎聆聽故事 ◎兒謠唸唱 ◎更換尿布或學習上廁所 ◎餵食點心或學習自己進食 ◎練習喝水等 ◎自然觀察 ◎社會互動 ◎探索遊戲 ◎體能活動 ◎洗手、 ◎聆聽音樂 ◎建立良好睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
下午	◎輪流起床 收拾玩具 ◎換尿布、上廁所 ◎洗手、吃點心 ◎自由探索 ◎遊戲活動-室內 ◎收拾玩具、替換尿布、上廁所 ◎準備回家 ◎身心評估與紀錄 ◎協助家長與幼兒重聚(親師交流)、與幼兒說再見	◎軀幹動作等 ◎情緒照顧 ◎語言互動 ◎聆聽故事 ◎兒謠唸唱 ◎更換尿布或學習上廁所 ◎餵食點心或學習自己進食 ◎練習喝水等 ◎自然觀察 ◎社會互動 ◎探索遊戲 ◎體能活動 ◎洗手、 ◎聆聽音樂 ◎建立良好睡眠習慣	◎語言溝通 ◎生活自理 ◎社會情緒 ◎身體動作 ◎認知探索
備註：依照嬰兒不同年齡層發展需求調整作息程序與內容			

分享....

您怎麼幫助孩子與示範？

案例分享

每人:2分鐘



補充:引導孩子使用更多的語言



語文圖書教具

1.真實物品(水果/蔬菜/魚缸/植物....生活中常見的物品)

2.語言圖片卡(黑白圖卡/日常生活用品圖卡/動物圖卡/食物/蔬菜/水果...)

3.書籍:每天講故事。

- (備註:書籍呈現總類多元-立體/翻翻書/拉拉書/觸覺/嗅覺/聽覺...
- 材質呈現總類多元-紙/塑膠/布....
- 圖書總類多元-日常生活自理/圖鑑書/情緒/文學...

4.唱歌-成人唱歌/唸謠/唸詩

5.與孩子的對話:此時的成人是最重要的口語教具,隨時告訴小孩我們在做甚麼?我們接下來要做甚麼.....除了讓孩子接受語言刺激另一方面也讓孩子感到安全感。

分享....

為了幫助孩子使用更多語言，
您怎麼幫助孩子與示範？

案例分享

每人:2分鐘



戶外環境

1. 要有陰涼處避免孩子曬傷(可以有墊子讓孩子躺著)
2. 要考量如何讓孩子要戶外探索與觀察(不會走路的可以使用嬰兒推車)
3. 多讓學步兒練習大肌肉運動,例如:走路/玩球/滾球/爬坡.....(建議可放小推車讓孩子推行)
4. 要有滅蟲措施

備註:大自然的探索,如:樹、草、沙、石、水.....。

觀察自然:如:看樹上的小鳥、地上的小蟲.....。

亦可在戶外用餐。

分享....

您有帶孩子去戶外嗎?怎麼引導?

案例分享

每人:2分鐘



課程回顧與收穫



Q and A



感謝聆聽！

我們是在服務人類最核心的人, 我們都具有為善的本質, 這件工作很單純但從不容易, 因為我們最終的角色是幫助孩子在自然道路上發展, 是一件很快樂的事情!