



活動概況

- ☆兒歌律動：小花朵、太陽出來了、龍龍的新年、愛你唷
- ☆主題活動：覺察繪本中的主角、事件、時間、地點、猜燈謎、永康公園提花燈
- ☆每日大肌肉活動：籃球(雙手原地運球、單手原地運球、雙手運球直線走、2人運球)
- ☆學習區活動：語文區/姓名仿寫卡、自然觀察區/三原色混色、
- ☆繪本閱讀：慶元宵(信誼節慶大書)、歡樂過新年(信誼節慶大書)、

活動分享

過年前我們藉由節慶大書-「歡樂過新年」引領孩子們覺察文本中各項過年的活動(製作福袋、摺財神爺、吉祥話掛飾)，而行政老師、廚房阿姨們也和我們共同參與，協助設計充滿了寓意的年節餐點，讓孩子們食用(年年有魚、招財進寶、長長久久、大吉大利、平平安安、、、)這些點點滴滴都慢慢地進入在孩子們的心中，過年後我們做了和年節相關的統整及回顧，發現到孩子們對於過年的準備(大掃除、辦年貨、吃年夜飯、領紅包、說吉祥話)印象都很深刻，並且能夠和大家分享年節期間到哪些地方走春。

時間一點一滴的流逝，正月十五的到來意味著農曆年節的結束，依稀記得小時候玩猜謎遊戲，隨著 3C 產品越來越流行，猜謎活動也慢慢的變不見了，正因為如此，再隨著孩子們的語彙增加，及喜歡玩猜猜看的遊戲，我們設計了猜燈謎活動，並且邀請其他班級的孩子們一同參與。在猜燈謎的過程中，發現到孩子們很努力的思考題目內容所表達的是什麼，並且舉手答題，大部分的孩子都能踴躍參與活動，此外我們也藉由影片欣賞，讓孩子們認識台灣各地慶祝元宵節的活動有哪一些(鹽水蜂炮、台東炸寒單爺、平溪放天燈、澎湖乞龜...)

而在元宵節的前夕，我們邀請了爸爸媽媽和孩子們一起創作燈籠，並在走廊上掛出展示，發現到每位孩子的創作都有自己獨特的味道，除了燈籠展示在我們的走廊上，讓大家欣賞以外，我們延伸了這個活動，和孩子們一起提著燈籠到永康公園中走走，欣賞公園中春天的景色。



大肌肉活動



晨間律動



猜燈謎



學習區活動

~貼心小叮嚀~

- ★ 本週有元宵節相關的學習單，邀請您和寶貝們同樂喔!下週一同留言本一同交回喔!
- ★ 2/28(三)和平紀念日放假一天
- ★ 3/1(五)3月份慶生活動，當天請3月份壽星稍加裝扮一下喔!



~家長的分享~ 【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享 / 背面有親職文章】

家長簽名：

高成就孩子必備 如何培養孩子的內在效能

天下雜誌 2024-02-09

如何培養孩子自信解決問題的能力，而不會遇到難題就推託、怨天尤人？教養專家說，內在效能是極度重要，卻經常被家長忽略的技能。

兒科行為健康臨床助理教授普雷斯曼 (Aliza Pressman) 認為，爸媽們悉心教養孩子，但卻經常忽略培養孩子極關鍵的「內在效能」 (Inner efficacy)。

內在效能關乎一個人擁有信念，相信自身能力得以完成自己設定的目標。自尊心可能會讓賦予「我超棒！」這樣的感受。而具有內在效能孩子的信念是，「我有能力釐清眼前的難題，並達成我想做的事」。具備強烈內在效能感的孩子，更可能挑戰自我，付出努力。他們不會把阻礙怪給外在條件，或是將失敗怪給無法改變的資源缺乏，反之，他們聚焦自己所能控制的事。

普雷斯曼指出，研究已經證實，孩子可以透過以下經驗形塑出內在效能：

一、把事情做對的經驗-讓孩子嘗試新挑戰，並把事情做對。但注意要用適當的難度挑戰孩子，硬是讓他承受過高的挑戰，將適得其反。每當他開始面有難色，家長可以激發他的成長心態，告訴孩子「你只是還沒有成功」。

二、曾目睹他人把事情做對-讓孩子看看與自己相仿的同儕，如何完成目標。不論是年齡相當，或是興趣相同。同儕可以互相為榜樣，但如果是看到年齡長很多的孩子完成任務，則不會有同樣效果。

三、大人提醒他們過去的成功經驗-當我們敘說自己過去的經驗，往往可以形成對未來的自信。有些人樂觀、具有成長心態，有些人則悲觀，容易退卻。研究顯示，其實這兩種人過往的經驗沒有差太多，只是樂觀者更容易鮮活記住自己成功的經驗。

四、內在的平靜感-當孩子在面對挑戰時，出現壓力、不適或焦慮的情緒，那麼大人們應該先回應他們的情緒，否則孩子很難有出色的表現。大人們可以教孩子自我安撫的練習，像是深沉的呼吸，當孩子學會自己找回內心的平靜，將有助他們在任何需要專注的時候，保持冷靜自持。

如何幫助孩子建立內在效能

一、鼓勵他們嘗試那些無法一開始就十分拿手的事-盡量別說「練習可以造就完美」，因為我們都知道這不一定是事實，而且爸媽們也不會想養出完美主義的孩子。家長們可以改個說法告訴孩子，「努力帶來進步」。

二、清楚說明而鼓勵改正-當孩子犯錯時，不要只說「又錯了，再來」，這就像拿紅筆圈出錯誤，但什麼都不說。家長應該重新說明目標和問題，或是換個方式說，釐清問題，抑或是複習曾經學會的技能。當小小孩拿著紅蘋果說藍色，你可以試著說，「喔對，天空是藍色，而這是個紅蘋果」，不要只說，「這不是藍色，你怎麼會不知道」。

三、值得稱讚時才誇孩子，並且言之有物地給予誇獎-當稱讚孩子好棒時，告訴他們棒在哪裡，比方說，他們的努力、耐心、創意、獨立，或勇於嘗試。「好棒」沒有不好，但可以把句子說完整一點，像是「好棒，剛剛學會左、右腳，你就把鞋子穿對邊了」！

四、指出策略-幫助孩子區分行動與策略。比方說，你注意到孩子在溫習功課，可以說，「我注意到你有在溫習功課，我想這就是你考試成績很好的原因之一」。反之，如果孩子忽略了功課，則不妨說「我注意到你沒有溫習，沒有溫習功課可能會忘記老師教的東西，考試可能就寫不出來。我們一起來溫習吧」。

當孩子體認到，失敗並不是因為無法跨越的限制，他們才會懂得怎麼努力，如何突破挑戰，迎接未來的成就。