

北新健康促進幼兒園

北新國小校長 施裕明

幼兒園階段是兒童生長發育的重要時期，及早介入健康促進措施，可養成幼兒健康習慣，對於兒童未來成長有深層且正面的影響。北新國小將健康促進學校計畫納入幼兒園階段，以「強化幼兒健康知能」、「發展健康教學課程」、「培養幼兒健康習慣」三大面向來實施。

- 一、強化幼兒健康知能：將健康知能融入幼兒生活技能中，發展健康促進工具包及拍攝健康促進模式影片等教材，鼓勵北新幼兒園教師及教保人員參與健康知能培訓課程，提升幼兒園教師及教保人員健康安全的專業知能及指導幼兒健康之技巧，並透過家庭教育配合及社區資源，培養幼兒正確健康觀念。
- 二、發展健康教學課程：幼兒的健康教學課程應該配合他們的生活經驗，透過遊戲化、統整化的教學方法與課程設計，以促進幼兒身心的健全發展，北新幼兒園實施健康教學課程內容包括身體、心理與生活等三個層面：
 - (一) 健康的身體包含認識身體結構與部位、個人生活習慣、牙齒及視力保健、疾病的認識與預防、飲食教育、運動與體能。
 - (二) 健康的心理包含心理需求、社會行為與技巧、情緒教育。
 - (三) 健康的生活包含安全教育、事故傷害的預防與處理、休息與睡眠、興趣與娛樂。
- 三、培養幼兒健康習慣：不良的健康習慣是危害幼兒的頭號殺手，為了讓幼兒擁有健康的身心，有賴於良好健康習慣的培養。在健康習慣的培養上，應掌握幼兒期可塑性大、模仿性強的發展特性，才能達到得事半功倍的成效。北新幼兒園教師在指導幼兒健康習慣時，有以下幾項原則：
 - (一) 以幼兒身心發展為主要考量。
 - (二) 明確告知規範內容。
 - (三) 正確示範、步驟簡化。
 - (四) 提供實際練習機會。
 - (五) 教師以身作則。
 - (六) 運用增強原理。
 - (七) 家庭教育的配合。

幼兒時期是人類發展的黃金時期，促進幼兒健康是這個階段刻不容緩之主要任務。北新幼兒園不僅提供優質的健康照護服務，亦落實良好健康習慣的養成，發展健康教學課程，以強化幼兒學習健康知識與技能，進而培養對自己健康負責的態度，並建立正確的健康行為和健康習慣。