

家長教育課程架構（幼稚園）

專題講座：關於孩子睡眠、體能及康樂活動和使用電子裝置的建議

導師手冊

1. 活動目的

活動完成後，參加者將能夠：

- a. 認識幼稚園學童的建議睡眠及體能活動時間，以及自由遊戲和適當使用電子裝置的重要性；
- b. 檢視及修訂對幼稚園學童的日常時間表和活動，讓他們培養健康的生活方式；及
- c. 具備為幼稚園學童制定健康生活方式應有的態度，以促進培養幼稚園學童的良好行為和有效學習。

2. 程序（共 90 分鐘）

環節	簡報頁數	所需時間	目的	活動內容	所需物資
1	簡介	15	介紹課堂重點	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師邀請參加者寫下孩子每天進行以下各項活動所需的時間： <ol style="list-style-type: none"> a. 睡眠 b. 體能活動 c. 自由遊戲 d. 使用電子裝置 	白紙、筆
2	睡眠、體能及遊戲對幼稚園學童的重要性 頁 2-12	30	讓參加者了解適當的睡眠、體能活動和遊戲時間可促進幼稚園學童的良好行為和有效學習	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師介紹睡眠、體能活動和自由遊戲對幼稚園學童的重要性； ● 根據國際建議／指引，導師提供幼稚園學童的建議睡眠時間和體能活動時間； ● 導師介紹可能影響睡眠或身體的健康狀況。 	簡報投影片

環節	簡報頁數	所需時間	目的	活動內容	所需物資
3	適當使用電子裝置的重要性 頁 13-16	10	讓參加者了解如何適當使用電子裝置	<ul style="list-style-type: none"> 導師說明無限制／過度使用電子裝置的害處； 根據國際建議／指引，導師提供幼稚園學童使用電子裝置的建議時間； 導師強調需要選擇具教育意義的節目，並與孩子一起使用電子裝置。 	簡報投影片
4	互動環節	30	讓參加者運用學到的知識，跟進孩子的情況	<ul style="list-style-type: none"> 導師分發空白的時間表，供參加者設計孩子的日常活動； 導師派發星星獎勵表，用作獎勵以糾正不良睡眠習慣或使用屏幕時間過長問題，從而培養做體能運動的習慣； 參加者分組與導師討論他們為孩子設計的時間表。參加者可諮詢導師的意見，了解如何糾正孩子不良睡眠習慣或使用屏幕時間過長的方法。 	時間表、貼紙、星星獎勵表、筆
5	總結 頁 17-18	5		<ul style="list-style-type: none"> 總結 問答環節 參加者填寫估問卷 	簡報投影片

參考文獻：

- Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (2019). *How much sleep do I need?* Retrieved from <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/sleep/conditioninfo/how-much>
- Healthychildren.org (2019). *Healthy digital media use habits for babies, toddlers & preschoolers.* Retrieved from <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx>
- World Health Organization (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age.* Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>