

在疫情下 保持心理健康

面對新型冠狀病毒，大人與孩子都感到前所未有的心理壓力！為阻止病毒傳播，大家亦要減少外出，心裡難免感到寂寞和疏離。究竟，大家在疫情下可以做甚麼去保持心理健康呢？香港教育大學幼兒教育學系的三位學者，將於五月九日（下午二時正至二時四十五分），以粵語主講，統合他們自己的研究發現，與大家分享如何通過靜觀呼吸、情感表達和自我調控去面對外界壓力、保持積極樂觀！屆時影片可於本學系網頁內收看 (<https://www.eduhk.hk/ece>)。

張婉文博士

靜觀練習與心理健康

近代心理學研究反覆發現靜觀練習的好處：經常練習靜觀的人有較多正向情緒，亦較有能力面對壓力。講者會與大家講述靜觀練習對家長，老師，和幼兒的好處，並與大家一起通過靜觀呼吸探索自己的感受。



吳秀敏博士

情感表達與心理健康

中國傳統文化並不著重情緒表達，但原來幫助孩子認識情緒、運用情緒詞彙去表達自己和運用不同的方法去調控情緒，對孩子有十分正面的影響。講者會講述家長和老師如何可以支持孩子的情緒表達。

黎建斌博士

自我調控與心理健康

自我調控高的人擁有更健康的身體、更快樂的人生和更充裕的財富。自我調控高的人面對逆境亦更堅韌更有自信。講者會與大家講述自我調控如何影響我們的發展結果，亦會分享加強自我調控的方法。



聯絡我們

電話：(852) 2948 7067 傳真：(852) 2948 7160 電郵：ece@eduhk.hk
地址：香港新界大埔露屏路10號B2座1樓28室幼兒教育學系

香港教育大學 幼教通訊

2019/20學年第二期

香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

律動與幼兒 自我調節



Alfredo Bautista 博士
副教授

香港《幼稚園教育課程指引》（課程發展議會，2017）指出，音樂與動作能有效促進幼兒的全人發展。因此，局方鼓勵幼稚園教師推行各種音樂與動作的活動，包括跟隨音樂節拍及節奏做動作的活動。近年來，研究人員發現讓幼兒參與協調性律動相關的活動，能有效改善他們的自我調節能力。自我調節是控制自身行為、認知及情感的技能，也是入學準備、學業成績及終生健康的重要基礎。據估計，約有30%的幼兒表現出自我調節問題，尤其是來自低社會經濟地位家庭的幼兒。

Williams博士（2018）在澳洲展開了「自我調節的節奏與動作」項目（RAMSR）。該項目是有關協調性律動的課堂介入，共有四個主要的課節計劃。每個課節計劃都包括一系列的律動活動，涵蓋節拍同步，並以有趣互動的方式來提高幼兒的一個或多個執行功能成分。例如：增強抑制力的開始/暫停遊戲、加強注意力轉移的逆向指示遊戲，以及訓練幼兒工作記憶的活動（例如：記住與不同曲調相應的動作）。每個課節計劃都以一系列的瑜伽動作結束，來訓練幼兒的情緒調節能力。該項目還提供了延伸活動，增加挑戰性。為了提供節奏上的支援，該項目隨附原始音軌、低成本的樂器及視覺資源套裝。RAMSR專為沒有音樂背景的幼稚園教師而設，

學生以小組形式參與，最多可包括25名K1至K3的幼兒。每個課節計劃會重複四次，整個介入項目為期八週。

現時，我們團隊正與Williams博士合作，將原創的介入材料翻譯成繁體中文（例如：教案、音軌及影片示範），並在部分本地幼稚園試行。此外，我們團隊正在設計課程來培訓本地幼稚園教師教授RAMSR，旨在增強他們的信心，與幼兒一起跟隨音樂的節奏做動作。課程將包括面對面授課和網上學習活動，並將於2021年推出。如果貴校有意參與，請於以下網址登記：<https://ramsrblog.wordpress.com/>。根據我們早前的研究結果，顯示出本地幼兒教育界對該課程有迫切的需求，原因包括本地幼稚園教師：（a）很少在課堂上進行有關協調性律動的活動；（b）缺乏具系統性的教學策略來支援幼兒進行自我調節；以及（c）認同RAMSR是可行、有效的介入策略，並可改善本地幼兒的自我調節。

參考文獻：

課程發展議會(2017)：《幼稚園教育課程指引》，檢自 <https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/KGECG-TC-2017.pdf>

Williams, K. E. (2018). Moving to the beat: Using music, rhythm, and movement to enhance self-regulation in early childhood classrooms. *International Journal of Early Childhood*, 50(1), 85-100.

Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院

Department of
Early Childhood Education
幼兒教育學系

幼兒教育的動作活動教學



徐琮玉博士
教學助理教授

2至7歲是學習基礎動作技能的重要年齡階段 (Donnelly et. al, 2017)。香港的幼兒學校提供各類基礎動作活動，幫助幼兒的體能發展。幼兒每天在體育課宜最少進行30至60分鐘的體育活動。體育活動是幼兒親自動手學習的典範。幼兒教師參考各種創意主題（例如：動物、交通工具、大自然、水果等）為幼兒提供多元化的運動及動作活動練習。這些練習為探索、想像力及創意帶來了無限的機會及體驗（參考表一）。



全天候運動



Catherine M. Capio博士
助理教授



現時，全球幼兒的活躍度普遍不足。研究報告顯示有49個地區（包括香港）幼兒體能活動水平較低 (Aubert et al., 2018)。由此可見，幼兒可能錯失由足夠體能活動帶來的好處，包括促進體能、認知及社交情感方面的發展。因此，透過緊密的跨部門合作來增加幼兒的體能活動是必要的。尤其是幼兒期建立起的動作行為模式可能影響成年後的體能活動方式。

世界衛生組織（2019）發佈了最新的幼兒指引，其中不但將焦點放在體能活動，還將靜態行為及睡眠列為重點。所以我們應24小時全面觀察幼兒的動作行為，這與加拿大及澳洲等地區頒布的指引要求一致。而專為香港地區設定的指引也在研發中。

同時，幼兒教育者應遵循以研究實證為基礎建立的指引，幫助幼兒建立健康的體能活動模式。最有益的做法是幼兒完全遵循24小時內有關體能活動、靜態行為及睡眠的建議。即使無法完全遵循這些建議，幼兒若能每日保持一些體能活動也好過完全沒有。

參考文獻：

Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., ... & Chang, C. K. (2018). Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health, 15*(s2), S251-S273.

世界衛生組織 (2019)：《關於5歲以下兒童身體活動、靜坐行為和睡眠的指南》，檢自 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

表一：K3班的動作活動（摘錄自教師在各動作課堂的軼事記錄）

基礎動作活動實例	幼兒教師的行動與互動	幼兒表現與互動
主題 _ 食物 身體操控活動 - 在墊上滾動	幼兒躺在地上（附有墊子）左右滾動。教師發問：「你在做什麼？你認為你在做什麼？」	幼兒回答：「我幻想自己是香腸，正在地上滾動。」另一幼兒回答：「我是壽司，被紫菜捲起。我的身體可以捲起來並滾走。」
主題 _ 車輛 韻律活動 - 行駛中的巴士	幼兒跟隨音樂，以不同方式移動巴士的位置。教師發問：「為什麼你這樣做？」	幼兒回答：「這是我的巴士，我是司機。」「我在等交通燈。」另一幼兒說：「時速60英里。」
主題 _ 迪士尼樂園 身體操控活動 - 靜態平衡與支援活動	每位幼兒選擇一位最喜愛的迪士尼角色。兩個人一組，輪流在幾秒鐘內擺出靜態平衡的動作，讓同伴拍照。	一位幼兒高舉雙手，展現靜態平衡的動作，表示：「巴斯光年是我的最愛角色。」「我喜歡他，因為他好厲害。」
主題 _ 氣球 用具操控活動 - 以身體不同部位拍打氣球	每位幼兒用任何身體部位（手臂、頭、手等）拍打氣球。教師發問：「為什麼你這樣做？」	幼兒回答：「這樣我才能把氣球傳給別人。」「我可以用手肘及雙手。」

正如表一所示，幼兒的回應說明他們能夠發揮無窮的創意。教師的探索及引導發現的教學方法能豐富幼兒的想像力，並為幼兒提供發展語言及肢體表達的空間。值得注意的是，幼兒教師宜將重點放在幼兒動作活動的學習過程上，而非教學成果上。此外，

所有動作活動必須在安全的學習環境下進行。

參考文獻：

Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental Physical Education for All Children: Theory into Practice*. (5th Eds). Champaign, IL: Human Kinetics.