

SUPERMOM



愛的相扣

牽的是手，連的是心

5/1-11

牽手上映

Go Go...Do It.



Yes / Do

臺南市佳里區仁愛國民小學

113 學年度 **SUPER MOM** 系列活動實施計畫-溫馨五月情

壹、依據

本校 113 學年度輔導室工作計劃

貳、目的

- 一、輔導兒童體認父母養育之恩，知道感恩、惜福。
- 二、融合各學年、班群教學活動並提供適切的情境，輔導兒童以具體行動表達對父母的愛。
- 三、促進親子關係，增進家庭情感交流。
- 四、推展家庭教育，營造家庭溫馨氣氛。

參、活動期程：母親節感恩週：114 年 3 月 15 日~5 月 11 日

肆、活動方式：

- 一、全校性活動
- 二、由各學年融入課程母親節系列感恩活動
- 三、母親節慶祝活動：溫馨五月情

伍、實施對象：本校全體親師生。

陸、實施方式：

日期	活動主題	活動內容	負責處	地點
3/15 (六)	正向教養講座 親子摺氣球 I LOVE BALLOON	邀請變氣球達人 Doreen 為家長和小朋友進行手作造型氣球教學，透過親子氣球 DIY 與親職互動概念的結合，營造歡樂家庭。期望透過親子活動，讓親子們體驗並學習到更多元的互動模式，藉此培養良好溝通管道、增進親子關係，帶給孩子難忘的童年回憶，營造歡樂家庭。【附件一】	輔導室	視聽教室
3/29 (六)	正向教養講座 親子童玩 Play As A Child	協辦臺南家庭教育中心「攜手好厝邊・讓心更富有」的活動，推展深化的家庭學習體驗，主動將家庭教育資源送到社區需要的家庭手中，引導與協助到家庭健康成長。透過親子童玩 DIY 與親職互動概念的結合，營造歡樂家庭。期望透過親子活動，讓親子們體驗並學習到更多元的互動模式，藉此培養良好溝通管道、增進親子關係，帶給孩子難忘的童年回憶，營造歡樂家庭。【附件一】	輔導室	多功能教室

4/30 (三)	中年級 摺衣小達人	你家家務誰來做?-達人好妙招. 生活變輕鬆 ~家務分工公平嗎? ~你的房間是金窩?銀窩?還是豬窩? ~收不收拾對生活有差嗎? 支援前線-分組趣味競賽【附件四】	輔導室	活動中心二樓
5/1 ~ 5/11	愛的相扣 牽的是手 連的是心	牽手這個看似簡單的舉動，其實蘊藏了很多心理、生理與情感上的好處。 ☺心理：減輕壓力與焦慮、增強安全感、提升幸福感與快樂 ☺生理：降低血壓與心跳速率、減輕疼痛 ☺情感：強化情感連結、維持關係的溫度、溝通的替代方式。 來一張“愛的相扣”親子照並掃描任務單上的Qr-code上傳仁愛國小FACEBOOK粉絲專頁+感恩媽媽的一句話，即完成任務（5/11截止），並獲得精美小禮物。【附件二】	輔導室	臉書
5/1 ~ 5/11	「愛」傳校園	課間及打掃時段播放母親節相關歌曲	資訊組	校園
5/4 (日)	正向教養講座 寵愛媽咪 就是愛「獻」 Happy Mother's Day	邀請大自然手作達人安羽媽媽為家長和小朋友進行藝術手作教學，透過校園巡禮媒材蒐集、創意藝術花束DIY與親職互動概念的結合，營造歡樂家庭。期望透過親子活動，讓親子們體驗並學習到更多元的互動模式，藉此培養良好溝通管道、增進親子關係，帶給孩子難忘的童年回憶，營造歡樂家庭。【附件一】	輔導室	視聽教室 多功能教室 B1會議室
5/7 (三)	一年級 包尿布比賽	1. 發予學生包尿布學習單，熟悉包尿布的技巧，體會父母照顧幼兒的辛勞。學習單收齊交回輔導室，將挑選書寫認真各班級最優良前三名同學，贈送精美小禮物乙份。 2. 學年分組趣味體驗競賽，前二名獲獎。 【附件三】	輔導室	活動中心二樓
5/5 ~ 5/26	低年級 看見媽媽 晨間繪本導讀	學校志工晨間故事媽媽透過母親節相關繪本，引導孩童發現母親的偉大，看見媽媽的辛勞，做好分內工作之餘並主動多分擔一點家務。【附件六】	輔導室	視聽教室
5/9 (五)	二年級 孕婦體驗日	學生能夠深刻體驗為人母前懷胎十月的辛苦 1. 提供每生一顆充氣球，放在上衣內。 2. 學生通過3項體驗檢核並完成學習單。 3. 當天體驗活動期間，請志工師長擔任見證人，完成體驗進行蓋章，於第一節課時統一宣布結束體驗，請同學將孩子順利生下。 4. 活動學習單當日收齊交回輔導室，將挑選書寫認真各班級最優良前三名同學，贈送精美小禮物乙份。【附件五】	輔導室	智慧樓

5/17 (六)	正向教養講座 親子異國料理 I LOVE COOKING	邀請豐富烘焙教學經驗的新住民家長親自帶領示範教學,從食材原料的介紹到製作過程,藉由老師一步步帶領,讓孩子們製作越南美食。透過觀察料理食物在各階段不同的變化及DIY實務操作體驗,培養孩子們專注力與耐心。期望透過親子活動,讓親子們體驗並學習到更多元的互動模式,藉此培養良好溝通管道、增進親子關係,帶給孩子難忘的童年回憶,營造歡樂家庭。【附件一】	輔導室	食育教室
-------------	---	--	-----	------

柒、計畫經校長核准後實施，修訂時亦同。

承辦

教師兼
資料組組長 郭瑾融

輔導主任

教師兼
輔導室主任 許書銘

校長

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長 蔡淑芬



-仁愛國小三、五月份親職講座-

親愛的家長您好：

2025 **正向教養**講座又來囉！輔導室以親子教養、生活教育為主，特地邀約有獨特見解的學者專家前來分享，透過他們精彩的分享，增進家長親職教養知能與良好親子關係的建立，歡迎各位家長和我們共同參與，一起學習與成長。

場次	第一場	第二場	第三場	第四場
日期	3/15 (六)	3/29 (六)	5/3 (六)	5/17 (六)
時間	09:00-11:00	09:00-12:00	09:00-12:00	08:30-12:00
對象	30 組家庭	20 組家庭	12 組家庭	6 組家庭
課程名稱	親子折氣球	親子童玩	寵愛媽咪 就是愛『獻』	親子異國料理
課程內容	親子同樂 手腦並用 I LOVE BALLOON	童玩製造所 親子同樂 Play As A Child	抒壓精油手作 感動花束 DIY 幸福午餐饗宴 Happy Mother's Day	越南春捲 越南煎餅 I LIKE COOKING
報名網址				

◎有意參加者，請於 3/6 (四) 20:00 開放網路報名。**活動前當週另發通知單。**

◎洽詢電話：06-7222227 #809 輔導室 許書銘（阿銘師）主任

臺南市仁愛國民小學 2025 Happy Mother's Day

SUPERMOM



愛的相扣



牽的是手，連的是心



牽手這個看似簡單的舉動，其實蘊藏了很多心理、生理與情感上的好處。

- ☺ **心理**：減輕壓力與焦慮、增強安全感、提升幸福感與快樂
- ☺ **生理**：降低血壓與心跳速率、減輕疼痛
- ☺ **情感**：強化情感連結、維持關係的溫度、溝通的替代方式

來一張「牽手」親子照並掃描任務單上的Qr-code上傳仁愛國小FACEBOOK粉絲專頁+感恩媽媽的一句話，即完成任務（5/11截止），並獲得精美小禮物。



“ I'm hopelessly
in love with
you ”

“ You are the
love of my
life ”

附件三：一年級包尿布比賽

關主工作：1. 清楚瞭解遊戲規則 2. 當日協助場佈

比賽項目	包尿布接力賽
比賽日期	5/7 (三) 08:10-08:40
參加年級 學生數	一年級 全班參加
方式	1. 跑至前方桌子，幫寶寶穿脫尿布並放整齊（圖示說明），返回起點。 2. 依序。
獎勵/標準	1. 關主協助包尿布穿脫的審查方可過關。 2. 時間最快完成之前二班級獲頒獎狀。
比賽地點	活動中心二樓
平日練習	輔導室準備器材供練習
所需器材 (單位準備)	長桌*5、寶寶布偶*5、尿布*5

▼一年級場地配置(活動中心 2 樓) 主持:阿銘師

關主 1 蔡幸儒	關主 2 郭瑾融	關主 3 吳月婷	關主 4 林美華	關主 5 張仲傑	
 關主 	 關主 	 關主 	 關主 	 關主 	
班級1	班級2	班級3	班級4	班級5	

SUPERMOM

屁屁守護者
新手媽咪 爸比

包尿布



Yes / Do

班級：一年（ ）班 姓名：（ ）

★孩子們你知道對於新手媽咪、爸比而言，幫寶寶包尿布是很大的挑戰嗎？頻繁又耗工耗時！

1.何時該換尿布？



新生兒至出生1個月

平均需要
換10次左右

1-12個月寶寶

排泄間隔拉長平均
一天換6-8次左右

2.包尿布教學



① 取下髒尿布

② 確實清潔並
擦乾屁屁③ 換上乾淨的
尿布

④ 事後清潔

3.請寫下或畫出練習包尿布與班際包尿布競賽的心得感想？

包尿布教學

1	2	3
物×品	上 _ア 下 _カ 翻 _ヒ 開 _キ 尿 _ウ 布 _フ 左 _サ 右 _ミ 翻 _ヒ 開 _キ 側 _セ 邊 _ヘ	抬 _チ 起 _キ 寶 _ウ 寶 _ウ 屁 _ツ 股 _ム 放 _ハ 入 _ル 尿 _ウ 布 _フ
		
4	5	6
前 _マ 面 _メ 尿 _ウ 布 _フ 向 _ム 上 _ウ 翻 _ヒ	撕 _ヒ 開 _キ 兩 _リ 側 _セ 膠 _リ 帶 _カ 並 _ニ 貼 _セ 緊 _シ	完 _マ 成 _ス
		
7	8	9
撕 _ヒ 開 _キ 兩 _リ 側 _セ 膠 _リ 帶 _カ	抬 _チ 起 _キ 寶 _ウ 寶 _ウ 屁 _ツ 股 _ム 抽 _ヒ 出 _ス 尿 _ウ 布 _フ 黏 _リ 回 _ル 膠 _リ 帶 _カ	左 _サ 右 _ミ 內 _ウ 摺 _セ 側 _セ 邊 _ヘ 上 _ア 下 _カ 摺 _セ 好 _シ 尿 _ウ 布 _フ 尿 _ウ 布 _フ 放 _ハ 在 _ル 寶 _ウ 寶 _ウ 右 _ミ 側 _セ
		

附件四：三四年級折衣小達人

關主工作：1. 清楚瞭解遊戲規則 2. 當日協助場佈

比賽項目	摺衣服/收納 接力賽
比賽日期	4/30 (三) 08:10-08:40
參加年級 學生數	中年級 全班參加
方式	1. 每人自備校服綠 T 一件。 2. 跑至前方桌子，將綠 T 攤開並摺整齊（圖示說明），平放右方箱內，返回起點。 3. 第二位依步驟 2，摺好完成之綠 T 疊在前一件綠 T 上。 4. 依序。 5. 疊放衣服倒掉時，當下學生重疊整齊衣服。
獎勵/標準	1. 關主完成衣服摺疊好的審查方可過關。 2. 時間最快完成之前二班級獲頒獎狀。
比賽地點	活動中心二樓
平日練習	班級自備
所需器材 (單位準備)	長桌*5 學生自備校服粉 T

▼三、四年級場地配置 主持:阿銘師

關主 1 蔡幸儒	關主 2 郭瑾融	關主 3 吳月婷	關主 4 林美華	關主 5 張仲傑	
 關主	 關主	 關主	 關主	 關主	
					
班級1	班級2	班級3	班級4	班級5	
					
1. 攤開衣服	2. 對摺衣服 (袖口對袖口)	3. 袖口向內摺			
					
4. 衣服下擺向上摺至袖口處	5. 完成摺衣完服	6. 衣服收納堆疊			

關主工作：1. 清楚瞭解遊戲規則 2. 當日協助場佈

體驗項目	孕婦如廁		孕婦穿脫鞋子			⑤孕婦翻身	
關主	①邱宜琳/②林美華		③/④志工			⑤郭蔓萱/⑥許書銘	
灌氣球	導師						
帶隊	班級導師						
體驗日期	5/9（五） 08:20-09:10						
體驗年級	二年級 全班參加						
體驗內容	【深蹲】坐在矮椅子上，再起身離開。		【彎腰】用手自己脫穿鞋子			請躺在地墊上 【翻身】左右各一次	
闖關地點	一樓智慧樓穿堂		一樓智慧樓電梯旁			西棟舞蹈教室	
器材	2張矮凳 過關章		過關章			過關章	
闖關順序							
	關卡 時間	①	②	③	④	⑤	⑥
	0830-0840	201	202	203		204	
	0840-0850	204		201	202	203	
	0850-0900	203		204		201	202



臺南市仁愛國民小學 Happy Mother's Day

SUPERMOM



契約單

體驗活動



幸福好孕到



Yes / Do

我...二八年()班 姓 名：()，在母親節這個特別的日子裡，進行「幸福好孕到」孕婦體驗活動，在體驗過程中，不管何時、何地，我都會用心呵護我的孩子，愛惜他、尊重他、保護他，若在體驗過程中，意外早產或流產，我願意負起所有責任，寶寶，媽媽愛你。

契約日期：113年 5月2日

★活動規則說明：

- 活動期間，全程攜帶孩子（氣球），任何情況都不能拿下。
- 體驗過程中，不能早產或流產。
- 各位媽媽們，需要彼此互相提醒。

★孕婦體驗活動檢核表

體驗項目	孕婦如廁	孕婦穿脫鞋子	孕婦翻身
體驗內容說明	蹲下坐在矮椅子上，再起身離開。	彎腰用手協助穿脫鞋子	請躺在地上翻身二次
體驗目的	體驗孕婦身懷六甲，【深蹲】上廁所的不方便	體驗孕婦身懷六甲，【彎腰】時的的不方便	體驗孕婦身懷六甲，【翻身】的辛苦
見證人			

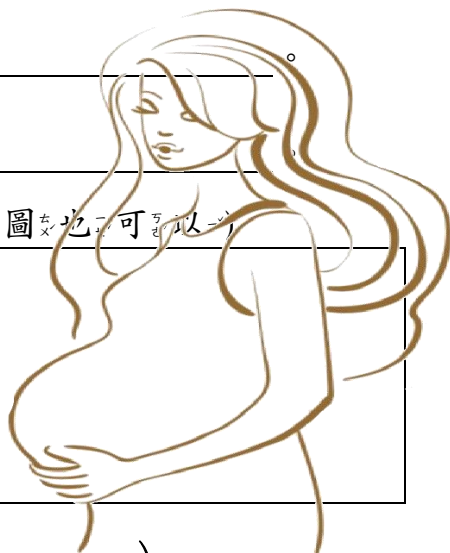
★孕婦體驗活動討論單：

- 今日日的體驗活動中，我發現身為孕婦需要注意什麼？（至少寫出二點）

(1) _____

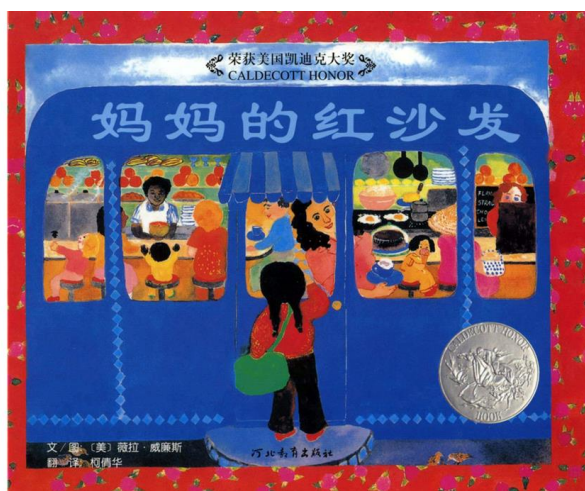
(2) _____

- 體驗心得&想對家人說的話（至少20字/畫圖也可以）



家長簽名：()

附件六：晨間繪本導讀-看見媽媽



提問：

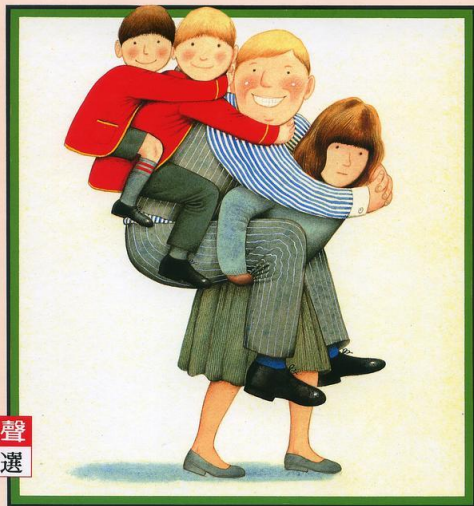
1. 媽媽工作的地方是哪裡？店名是？
2. 作者去店裡找媽媽時，她會幫忙做哪些工作？
3. 她們家有哪些人住在一起？
4. 她們把錢存在哪裡？存錢是為了想要買什麼家具？
5. 她的家人們為何需要這一項家具？
6. 她們一家人為了存錢，各自做了哪些努力？
7. 一年前，她們家發生了什麼事？結果怎麼了？
8. 搬家那一天，有哪些人幫助她們？大家分別送了哪些東西？
9. 後來她們買了怎樣的家具？
10. 誰幫她們把那項家具載回家？新買的家具放在什麼位置？
11. 有了那項家具，對她們的生活有什麼影響或改變？
12. 在你的記憶中，你們全家曾共同完成哪一件事，讓你感到很開心？
13. 故事中的主角是非常孝順的孩子，你知道孝順爸爸、媽媽的孩子會做到哪些事嗎？



提問：

1. 蘇菲是一隻怎麼樣的蜘蛛？她有什麼特別的本領？
2. 蘇菲搬了好幾次家，你記得她去了哪些地方嗎？她在每個地方發生了什麼事？
3. 你覺得蘇菲一直找不到家的時候，她心裡有什麼感覺？
4. 蘇菲看到那位準媽媽需要幫助，她做了什麼？
5. 蘇菲最後織的那張網有什麼特別？你覺得為什麼那是她的“傑作”？
6. 你覺得為什麼有些人不喜歡蘇菲？如果你是蘇菲，你會有什麼感覺？
7. 如果蘇菲搬來你家，你會怎麼對待她？你們可以一起做什麼？

朱家故事

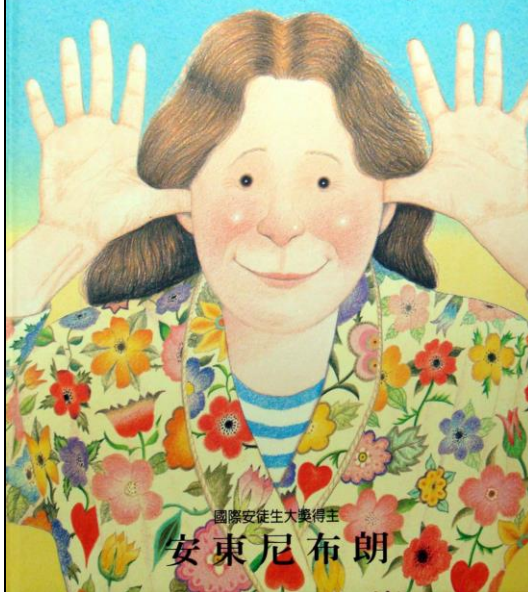


漢聲
精選

文・圖 安東尼・布朗 譯 漢聲雜誌

漢聲精選世界最佳兒童圖書

我媽媽



國際安徒生大獎得主

安東尼布朗

(1) 看到故事的封面之後，還說說看他們可能是誰？圖片給你什麼感受呢？

(2) 故事一開始介紹朱家的時候，你有沒有發現圖片中少了什麼？（媽媽，她在做什麼呢？）

(3) 爸爸和兒子在出門前做什麼？媽媽呢？這些圖片給你什麼感受？你還發現了什麼？

(4) 從圖片中看的到媽媽是怎麼樣的？

(5) 當孩子們和爸爸回家後在做什麼？

(6) 吃完飯後的媽媽在做什麼？其他人又在做什麼呢？

(7) 媽媽和爸爸的圖片比較起來，你有什麼差別？（比較小、媽媽從頭到尾都沒有說話、不停在做事情、看不到表情）

(8) 你想像一下媽媽臉上會是怎麼樣的表情？如果你是媽媽，你會說什麼話？

(9) 請仔細看一下，媽媽不在家之後有什麼變化？你喜歡這樣的家嗎？為什麼？如果不喜歡要如何改善？

(10) 你覺得故事中的爸爸和兩個兒子怎麼樣？

(11) 故事中的媽媽，為什麼不想回家？這樣的方法你覺得怎麼樣？如果你是媽媽，你會怎麼做？

(12) 媽媽回來之後爸爸和兒子有什麼改變？家裡的氣氛有改變嗎？變的如何？

2. 統整與歸納

(1) 聽完這個故事想想看家裡是不是也是這樣的情況？你有什麼感想？

(2) 你覺得家事是誰的事？

(3) 家事應該是整個家庭成員共同來分擔。

綜合活動：

1. 教師示範折衣服

2. 請全班起立，折完一件衣服之後即可坐下。

3. 其實每個人都可以做到分擔家事。

1. 這是誰？這位媽媽在幹什麼？媽媽在做鬼臉給誰看？為什麼？

2. 說說看，故事裡的媽媽有哪些本領？

3. 為什麼媽媽是個手藝不凡的廚師？

4. 誰是你家中手藝不凡的廚師呢？你最喜歡她做的哪道料理？

5. 為什麼媽媽也是個技藝精湛的雜耍員？

6. 說說看為什麼媽媽是全世界最強壯的女人？

7. 你的媽媽溫柔的時候，為你做過哪些事？

8. 為什麼作者說媽媽像沙發一樣柔軟舒適。

9. 分享媽媽(爸爸、爺爺、奶奶)都是怎樣愛自己的？

10. 你愛你的家人嗎？你可以怎麼做？

11. 你可以~

抱抱她(他)

並說出你對她(他)的愛：

()，我愛你。

幫他搥搥背

幫忙做家事

做好本分事