

優質教育基金主題網絡計劃 — 大專院校

香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心

「遊戲·學習·成長」計劃 2021-2022

教學資源

學校名稱	保良局莊啓程夫人幼稚園
主題名稱	《有營小勇士》
教學目標	<p>知識：認識健康的食物、認識飲食衛生的重要性、健康的飲食習慣、健康的生活習慣</p> <p>技能：能透過多元感觀察進行多元記錄、能嘗試建立健康的生活作息、能配合肢體協調進行活動、能運用適切社交技能與同伴相處</p> <p>態度：培養積極和主動的表達態度、願意嘗試和實踐健康的飲食和生活習慣、享受遊戲和進食的樂趣、願意嘗試解決困難</p>
班 級	K3
教學時段	2021年11月1日至11月26日(共4周)

課程設計理念：

學校課程以兒童為中心，按幼兒的能力及興趣，編排不同類型的活動，並涵蓋德、智、體、群、美的五育發展。學校致力推行幼兒從遊戲中學習，配合環境設計，鼓勵幼兒透過遊戲親身操弄、探索中建構新知識，同時透過提遊戲升幼兒主動表達的能力，增強自信心，懂得尊重自己及別人，提升社交能力，培養幼兒的責任感，提升自主學習的態度。

總目標：透過遊戲及活動提升幼兒對健康的認識，引導幼兒探索 and 了解健康的基礎。

知識：認識健康的食物、認識飲食衛生的重要性、健康的飲食習慣、健康的生活習慣

技能：能透過多元感觀察進行多元記錄、能嘗試建立健康的生活作息、能配合肢體協調進行活動、能運用適切社交技能與同伴相處

態度：培養積極和主動的表達態度、願意嘗試和實踐健康的飲食和生活習慣、享受遊戲和進食的樂趣、願意嘗試解決困難

切入遊戲：請幼兒在角落中設計一間「XX 餐廳」，邀請幼兒帶不同食物玩具（煮飯仔）回校，先讓幼兒隨意自選食物，也可利用美勞物料和低結構材料，例如空盒子、食物器皿等製作食物、餐具、托盤和餐單等。老師觀察幼兒進行活動的情況和發展，然後與幼兒進行團討，以了解幼兒的生活經驗和已有的學習知識。(2 天，可以按情況讓幼兒設計餐單。)

副題一：

健康的食物

學習重點

- 分辨健康和不健康的食物
- 重溫「健康飲食金字塔」
- 認識飲食衛生的重要性
- 認識包裝食品上的食用日期
- 注意食物安全

主要遊戲活動：

1. 找找看(請幼兒在神秘箱抽出食物圖畫，看到食物圖畫後，請走到正確的類別上，繼而把食物圖畫貼在健康飲食金字塔中。)

副題二：

健康的飲食習慣

學習重點

- 認識蔬菜和水對排便的重要
- 培養多吃蔬果和健康飲食的習慣
- 關懷家人的飲食習慣
- 認識較健康的烹調方法
- 培養定時的飲食習慣

主要遊戲活動：

1. 學是學非(幼兒聽到/見到後，運用表情做出同意/欣賞與不同意的表情，表示這些飲食習慣是否健康的飲食習慣。)

副題三：

健康的作息習慣

學習重點

- 辨別健康的作息習慣
- 討論做運動的好處
- 享受做運動的樂趣
- 培養天天做運動的習慣
- 建立定時作息的好習慣

主要遊戲活動：

1. 學是學非(請幼兒分辨正確與不正確的作息習慣。如果圖卡中是正確的作息習慣，請幼兒展示給「✓」手勢，如不正確，請幼兒給「✗」)
2. 記憶卡遊戲(記憶卡分為紅色和綠色，紅色是

2. 扭扭樂(幼兒進行擲骰子，當擲出紅色時，幼兒需要找出在紅色色紙上的健康食物，然後把四肢中的其中一個身體部位放上相應的位。)
3. 做實驗(幼兒把一片麪包沾水，放在瓶子裏，然後扭緊瓶蓋，放在探索角中。請幼兒每天觀察瓶子裏的麪包變化，並畫圖作記錄。)
4. 食物的食用日期(幼兒6人一組，每組派發一份月曆，幼兒留心聆聽老師讀出食品包裝上的日期，合作和討論月曆上把日期找出來。)
5. 過期食品不要吃(出示一些食用日期的食物包裝和兩個大箱子，一個是擺放在食用日期內的食物箱子，另一個是過期食品的食物箱子。請幼兒嘗試找出哪些食品可食用，哪些食品是不可食用的，請放在正確箱子內。)

延展活動：

1. 親子活動：健康生活記錄表(記錄幼兒一星期內排便、運動、喝水和吃蔬果的情況)
2. 購物小先鋒(請購買在食用限期之內的食物)
3. 「有營小勇士」任務卡(圖工)

2. 便便出來了(幼兒扮演小精靈，進入消化系統模型，選擇有助排便的食物，明白出蔬果和水對排便的重要性。)
3. 動手做(在電煎鍋內加入煮食油，然後老師倒入蛋漿，負責把蛋煎熟，放置碟上。幼兒剝焗熟的雞蛋殼，然後放置碟上。幼兒用吸油紙分別和比較測試煎蛋和焗蛋的油分。)

延展活動：

1. 親子活動：訪問家人的飲食習慣(訪問家人的飲食習慣，並試用圖畫、文字或圖片記錄下來，然後採取關愛家人飲食健康的習慣。)
2. 親子活動：幼兒記錄自己的飲食習慣(請試用圖畫、文字或圖片，記錄自己飲食習慣)
3. 均衡飲食餐單(設計自己的均衡飲食餐單)
4. 親子活動：設計我的健康小吃(與家人設計一款健康小吃，並運用照片記錄下來)

不正確的健康習慣，綠色是正確的健康習慣。請幼兒先打開紅色卡，繼而打開綠色卡，改善並培養正確的健康習慣。幼兒每次需要先選擇紅色卡，再選擇綠色卡，先找出不正確的健康習慣，再找出正確的健康習慣。)

3. 皮球活動(請幼兒5人一組，讓幼兒發揮創意，構思有趣的玩法。)
4. 健康操(請幼兒一起創作健康操，每天在校和在家，做20分鐘，建立健康的生活習慣。)

延展活動：

1. 狐狸先生幾多點(鞏固幼兒對時間的概念)
2. 親子活動：運動大挑戰(在家中找出能幫助進行運動或健康操的物品，如水樽、紙巾盒和枕頭等，並用照片記錄做運動時的情況。)
3. 親子活動：我的健康作息習慣(為飲食和運動訂立定時的作息時間)
4. 親子活動：我的健康生活記錄表(記錄幼兒在一星期內排便、運動、喝水和吃蔬果的情況，比較這主題開始時的大便記錄，分享有何變化。)

5. 體能挑戰站(請幼兒完成指定挑戰，如：拍球 10 下、拋接豆袋 5 下、向前跳 1 米等。老師與幼兒訂立挑戰項目或按幼兒能力作出調適。)

教學遊戲

主題名稱：健康 100 分	周次：第十周	日期：2021 年 11 月 4 日(星期四)
分 題：健康和 unhealthy 的食物		班別：K3
教學目標： 1. 分辨健康和 unhealthy 的食物 2. 運用不同的肢體動作進行遊戲 3. 培養選吃健康食物的態度		
遊戲玩法： 幼兒進行擲骰子，當擲出紅色時，幼兒需要找出在紅色色紙上的健康食物，然後把四肢中的其中一個身體部位放上相應的位。		



教學反思及成效：

幼兒能透過扭扭樂遊戲分辨健康和 unhealthy 的食物。過程中，老師賦權給予幼兒創作遊戲的新玩法，同時賦權幼兒想辦法解決輪流玩遊戲的問題。他們能夠互相討論和合作一起完成遊戲，能透過表達意見和思考，同時分享自己的生活經驗，能有效提升幼兒之間的溝通，同時建構出新知識，從而培養選吃健康食物的態度。此外，幼兒投入於遊戲中，能主動參與遊戲，體驗和探索遊戲中的樂趣。