

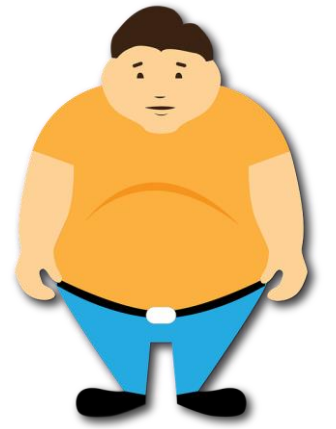
優質教育基金主題網絡計劃 — 大專院校
香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心
「遊戲·學習·成長」計劃 2021-2022
教學資源

學校名稱	港九街坊婦女會孫方中幼稚園
主題名稱	起飛吧！得得
教學目標	<p>知識：認識健康生活的方式、認識健康生活的重要性、認識健康與不健康的食物和飲料、認識健康的飲食習慣（定時定量、均衡）、認識運動項目、裝備(用具)和注意事項、認識健康的作息及生活習慣（早睡早起、充足睡眠）、認識抒發情緒的合宜方式、認識編排健康生活時間表的方法</p> <p>技能：多元感官觀察、分類、看時鐘（整點）、自我管理、記錄（文字/圖像）、表達分享、與人合作及協商、解難、統計</p> <p>態度：願意嘗試不同的健康食物、願意實踐健康生活的方式、能以合宜方式表達情緒、樂意與同伴合作進行遊戲、願意愛惜自己的身體、培養珍惜時間的態度</p>
班 級	K3
教學時段	11月22日至12月17日(共4周)

總目標

- 知識** 認識健康生活的方式、認識健康生活的重要性、認識健康與不健康的食物和飲料、認識健康的飲食習慣（定時定量、均衡）、認識運動項目、裝備(用具)和注意事項、認識健康的作息及生活習慣（早睡早起、充足睡眠）、認識抒發情緒的合宜方式、認識編排健康生活時間表的方法
- 技能** 多元感官觀察、分類、看時鐘（整點）、自我管理、記錄（文字/圖像）、表達分享、與人合作及協商、解難、統計
- 態度** 願意嘗試不同的健康食物、願意實踐健康生活的方式、能以合宜方式表達情緒、樂意與同伴合作進行遊戲、願意愛惜自己的身體、培養珍惜時間的態度

遊戲活動：「胖子」和「瘦子」



活動目標：

認識健康生活的重要性(知識)、觀察及表達(技能)、願意實踐健康生活的方式(態度)

活動程序：

1. 老師出示兩組圖片

第一組：參加體能測試前的得得和封面能夠飛行的得得，請幼兒觀察兩個得得的不同之處，和幼兒討論：除了運動還有什麼方法可以讓得更健康強壯？

第二組：肥胖幼兒和缺乏營養的瘦小幼兒圖片，請幼兒觀察他們的不同之處，然後討論：肥胖或瘦小好不好？為什麼？

2. 老師出示水泡或者充氣衣服，請幼兒扮演肥胖幼兒完成今天的各種活動。

3. 活動後與幼兒團討，分享今日活動後的觀察及對健康生活的想法。

活動相片



活動反思

K3A 的課程設計是從一條新聞引入，請幼兒觀察和思考肥胖給生活帶來問題。對比肥胖和瘦弱人士身材的不同，請幼兒給與飲食/運動上的建議。課堂使用到了游泳圈，給與幼兒視覺上的衝擊，調動幼兒積極性，並將活動延伸至分組活動。

K3B 的課程設計是請幼兒觀察肥胖人士和瘦弱人士的圖片，請幼兒觀察講出身材上的不同，以及對生活健康的影響。然後請幼兒根據觀課者的頭飾，給與不同的飲食建議。課堂上不僅調動起來幼兒參與的積極性，而且給與幼兒很多表達的機會。尤其是後面，請幼兒根據觀課者頭飾，給與不同的健康建議，可以看到幼兒能夠根據自己已有的經驗，給出一定的建議，並且每位幼兒都有機會參與活動。

