

# 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 2022-2023

## 教學資源

學校名稱	香港基督教女青年會趣沂幼稚園
主題名稱	食物
教學目標	<p>總目標：</p> <p>知識：1)認識食物的名稱及種類 2)認識食物不同味道及形態 3)認識進食原因(身體生長/營養/抵抗力、細菌/有氣力) 4)認識健康的食物 5)進食健康食物的好處</p> <p>技能：1)以多元感官探索食物 2)分辨食物的種類 3)能理解指示進行合作性遊戲 4)配合不同類別的食物去使用餐具</p> <p>態度：1)願意嘗試及接受不同食物 2)培養珍惜食物的態度 3)願意選擇健康食物 4)享受進食樂趣</p>
班級	K1
教學時段	2023年4月17日至5月5日(共3週)

## 主題架構圖

### 蔬菜運動會

課程設計理念：享受進食的樂趣，為何要進食，接觸食物的多元性

**總目標：**透過不同的遊戲及學習活動，幼兒能夠認識不同食物的種類，進食的好處。幼兒能夠多運用多感官去感受或觀察不同食物，並學習記錄及多元表達所觀察的食物多元。讓幼兒感受進食的好處以及享受與同伴遊戲的樂趣。

切入遊戲 / 環境佈置：(1天)

收集幼兒喜愛的健康食物(填表後再挑選)

副題一：  
進食樂繽紛

**學習重點：**  
認識食物的名稱及種類  
認識食物不同味道及形態  
以多元感官探索食物  
分辨食物的種類  
願意嘗試及接受不同食物

副題二：  
食物大比拼

**學習重點：**  
認識進食原因(身體生長/營養/抵抗力、細菌/有氣力)  
能理解指示進行合作性遊戲  
享受進食樂趣

副題三：  
健康有營好寶寶

**學習重點：**  
認識健康的食物  
進食健康食物的好處  
配合不同類別的食物去使用餐具  
培養珍惜食物的態度  
願意選擇健康食物

遊戲活動：

1. **食物大分類 17/4**  
當天先與幼兒分享故事-蔬菜運動會之內容，接著展示真實的食物給幼兒觀看，與幼兒重溫食物的種類。於體能遊戲時間，與幼兒進行競技比賽，請幼兒以雙腳前跳的形式運送蔬菜類的食物。
2. **南瓜大變身 18/4**  
按幼兒投選回來的蔬菜-南瓜作探索活動。老師先請幼兒探索南瓜內外的結構，接著請幼在紙皮製的南瓜上，印上不同的圓形及貼上圓形作車轆以作裝飾，最後利用南瓜製作食物。
3. **蛋、蛋、蛋、蛋 19/4**  
請幼兒認識生熟雞蛋，接著利用自己的餐具，老師即席烹調炒蛋及煎蛋，請幼兒進行嘗試。  
於音樂時間齊利用沙蛋並唱-「蛋、蛋、蛋、蛋」
4. **豆豆搥搥樂 20/4**  
幼兒分成兩組，分別請他們動手把荷蘭豆及粟米粒從原來位置搥下來，取出並烹調食用。  
接著，亦請幼兒嘗試進食豆類的副製品，脆豆小食。  
同時於體能時間，進行用匙子的傳豆遊戲。
5. **你好，薯仔先生! 21/4**  
先請幼兒探索薯仔的內外部份，接著，請幼兒利用薯蛋頭先生的玩偶，拼砌出不同的圖樣。最後請幼兒品嚐薯莢。

遊戲活動：

1. **齊來做運動 24/4**  
先請家長當天與幼兒進食輕量早餐，接著回校與老師進行各項體能活動，才進食茶點。接著老師講述為何要進食的原因。
2. **食物營養好處多 25/4**  
請幼兒先度高磅重，並進行記錄。接著老師向幼兒解釋進食有營養的食物的好處-如骨骼強健，長高食物前十名等。然後音樂時間，與幼兒共唱我要長高。在體能時間亦要進行跳高拍氣球的活動。
3. **增強抵抗力 26/4**  
告訴幼兒增強抵抗力的原因及方法。要多含豐富維他命C的食物，體能遊戲：給予幼兒一塊大的紙皮作碟，然後與同伴合作運送健康食物。
4. **參觀超級市場去 27/4**  
與幼兒到超級市場參觀，觀察哪一個地方是賣蔬菜，並留意蔬菜的類別。
5. **我的健康身體**  
請幼兒製作一個健康身體的紙偶，然後選擇健康的食物，並貼在紙偶的身體上。

遊戲活動：

1. **健康食物找一找 2/5**  
當天延伸28/4的活動，繼續完成紙偶，給認識健康食物。
2. **健康環保樂器 3/5**  
先讓幼兒預先準備一個膠瓶子，接著請幼兒從不同的食物中，找出可放進樂器的食物，創造一個獨一無二的沙錘。
3. **蔬菜運動會 4/5**  
請家長預先根據幼兒所選擇的健康食物，創作一套可愛的服飾，於當天回校，與幼兒進行親子運動會。他們會進行運送蔬菜的活動。及後，會根據早前所選擇的食物，進行小食嘗試會。
4. **我的行動承諾 5/5**  
請幼兒在校及家長在家進行我的行動承諾，鼓勵幼兒多進食不同類型的食物，家長亦要烹調有營健康的食物。同時請家長按早前所選擇的食物，創作有營食譜。

## 1. 教學遊戲

<b>主題名稱：</b> 蔬菜運動會	
<b>班別：</b> 幼兒班	
<b>教學時段：</b> 2023 年 4 月 18 日(共 1 天)	
<b>活動名稱：</b> 南瓜大變身	
<b>教學目的：</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出食物名稱及種類</li> <li>2. 認識食物不同味道及形態</li> <li>3. 願意嘗試及接受不同食物</li> </ol>	
日期	教學流程
18-4-2023	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師先拿起真實南瓜，讓幼兒用不同感觀去觀察及探索，及後在幼兒面前把南瓜切開，並讓幼兒一起探索南瓜的內部結構，並讓幼兒同時了解煮食前的南瓜的質感與煮食後的分別，而且讓幼兒親手將南瓜內部不用吃的部份取走。</li> <li>2. 接著，老師先將一部份的南瓜煮熟至軟軟，並與幼兒共同加入材料製作南瓜餅，然後在幼兒面前把南瓜餅煎熟，然後進行小食嚐試活動。</li> <li>3. 另外，在音樂活動時間，幼兒隨著背景音樂，然後將不同顏色的圓形貼貼在立體南瓜上，當音樂停止時，他們則需暫停動作，待音樂再響起後，再貼上貼紙。</li> <li>4. 最後，幼兒之間互相欣賞此立體作品。</li> </ol>



## 2. 教學反思及成效

從「蔬菜運動會」的遊戲教學課程中，老師深入了解到探索、賦權、表達的重要性，幼兒透過參與包含以上元素的活動，能有效促進幼兒自主學習的興趣和動力。

當天我們主要研究南瓜。首先認識南瓜的外表，然後內部結構，大部份幼兒都表示，他們很喜歡吃南瓜，並能說出未煮熟前南瓜的質地是硬的，煮熟後是軟的。他們透過觸感都能判斷軟硬的質感。而當一起製作南瓜餅時，幼兒們都非常專注並用心完成，他們會跟著步驟，並按著把材料加入，然後作出攪拌並揉合，並輪流完成製作小食。當他們看到老師在煮南瓜餅時，他們亦會注意規則，並站在安全地方觀看。

另外，是次活動因幼兒與老師共同製作，故他們在品嚐製成品時，特別感到滿足。此外，當天美藝活動及音樂活動結合，幼兒們在歌曲的伴奏下，仿照草間彌生的圖畫來完成南瓜的合作畫，他們都感到很高興，平日在自選時間時，亦不時與同伴一起欣賞合作美勞。