

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 2023-2024  
教學資源

|      |   |
|------|---|
| 學校名稱 | 九龍城浸信會幼稚園   |
| 主題名稱 | 健康生活  |
| 教學目標 | <p>知識:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 認識健康的生活習慣(均衡飲食、運動習慣、衛生習慣、作息定時)</li><li>- 認識保持心境開朗的方法</li></ul> <p>技能:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 提升記錄能力</li><li>- 提升自理能力</li><li>- 掌握正確的坐姿</li></ul> <p>態度:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 願意實踐健康的生活習慣</li><li>- 主動表達自己的想法</li></ul> |
| 班 級  | 高班  |
| 教學時段 | 2023年11月20日至2023年12月22日 (共5周)   |

## 主題架構圖

主題名稱:健康生活(高班)

### 課程設計理念：

依據本園的辦學宗旨：教導幼兒熱愛生命，積極進取，發展「德、智、體、群、美、靈」，奠定終生學習的基礎。課程設計亦依據幼稚園教育課程指引，配合幼兒的發展階段、幼兒已有的經驗、能力和興趣，加入遊戲元素以配合本校的關注事項，學會珍惜天父賜予的食物，並數算所擁有的一切，培養環保不浪費的良好習慣和態度，以促進全人的發展。

#### 總目標：

知識：認識健康的生活習慣(均衡飲食、運動習慣、衛生習慣、作息定時)  
認識保持心境開朗的方法

技能：提升記錄能力  
提升自理能力  
掌握正確的坐姿

態度：願意實踐健康的生活習慣  
主動表達自己的想法

#### 切入遊戲：

在角落內放置不同的食物(健康與不健康的)

#### 活動安排：

1. 老師讓幼兒自行觀察、把玩不同的食物(蔬果、熟食)
2. 可請幼兒帶一些煮食工具回來，豐富角落的情景，老師亦加入調味料及烹調用具(電磁爐、膠刀、量杯、磅、不同大小匙羹……)
3. 加入新鮮食材讓幼兒觸摸及觀察，例如:魚、豬肉……

## 副題一：健康的生活習慣

### 學習重點

1. 認識不同的烹調方法
2. 認識均衡的飲食的重要性
3. 能將食物進行分類
4. 提升記錄能力
5. 能主動表達自己的想法

### 遊戲 / 活動

#### ➤ 自己雞柳自己煮

~每人有 1 塊雞柳、利用茶匙、調味料，讓幼兒根據父母的意見，將調味份量記錄在食譜上(請幼兒前一天回家填寫)，自行腌製後試食，再分享食後感。

~翌日，根據食譜利用正確份量的調味料再進行腌製，進食後分享及比較與昨天的有何不同。

#### ➤ 食物金字塔

老師先利用地線膠布在地面貼出大三角形及按比例分成不同的格數，之後請幼兒手拿雙面食物圖片，音樂停下時，要在地上的食物金字塔上進行食物分類，站在正確的位置上，完成後一起檢視及作總結。

#### ➤ 好味一定有益?

地上擺放呼拉圈，圈內有不同的食物圖片，音樂停後，先請他們跳入喜愛的食物圈內，之後再請他們跳入健康食物的圈內，活動完結後分享感受及總結。

#### ➤ 健康的一餐

幼兒手拿著不同的食物圖片，與同伴一起組合最均衡、最有益的早、午、晚三餐的餐單，並討論這樣配搭的原因及益處。

### 學習重點

1. 認識運動及作息對身體的重要性
2. 掌握正確的運動姿勢及坐姿
3. 提升自理能力
4. 提升記錄能力
5. 享受運動帶來的樂趣及成功感
6. 願意實踐健康的生活習慣

### 遊戲 / 活動

#### ➤ 我要身體健康

在課室和活動室設置以下體能挑戰站(連續兩星期)以鍛鍊幼兒的體魄及建立良好的運動習慣：

~1 分鐘內來回跑的次數

~1 分鐘內壓腿 sit up 的次數(二人一組)

~1 分鐘內拍球的次數、左右跳次數

~跳高、跳遠、單腳站最長時間

\*每次記錄個人成績，比上一次挑戰成功就會得到獎勵貼紙。(鼓勵在家繼續進行)

#### ➤ 健康先生幾多點?

幼兒聽到「朝早 8 點」、「中午 12 點」、「下午 6 點」時要走出點數外，亦要同時做出進食的動作;當聽到「晚上 9 點」就不能動要睡覺，健康先生就會去捉不睡覺的人。

#### ➤ True or false?

請幼兒抽出不同的情景圖，請他們自判斷圖內人物的飲食、作息、衛生及運動習慣是否正確，選擇「✓、×」後，討論怎樣改變會更有利於健康。(以小組進行)

#### ➤ 健康生活承諾書

每人派發一張健康生活承諾書，與家人一起訂定飲食、作息及運動的時間，簽署後，張貼家中當眼處持續進行及作自我提醒。主題完結後，利用問卷，了解幼兒在家的生活習慣有否改善。

## 副題二：保持心境開朗的方法



### 學習重點

1. 認識保持心境開朗的方法
2. 提升記錄能力
3. 主動表達自己的想法

### 遊戲 / 活動

#### ➤ 要開心、好容易

播放國外有趣攪笑的開心影片，問幼兒為什麼有人拍這些影片？影片給人的感覺如何？請幼兒分享開心的方法（唱歌、跳舞、與同伴傾談、分享等）原來做自己喜歡的事就會開心。

#### ➤ 我的寶貝

請幼兒帶自己最寶貝、最喜愛的公仔、玩具或照片回校介紹及分享，與同伴一起玩都可以令自己開心。

#### ➤ 感恩心心串

~請幼兒想想身邊有的親人、朋友、玩具，將擁有的物品寫/畫在心型紙上(老師協助記錄)，製作成心心串展示在課室。

~完成後向同伴分享自己擁有的愛和物品，學習感恩和多謝身邊的人，並以禱告感謝天父的恩典作總結。

#### ➤ 感恩信箱

派發感恩點唱紙了幼兒，請他們於家中填寫，之後投入感恩信箱，老師會在早會時間讀出點唱歌曲及感恩內容。

# 1. 教學遊戲

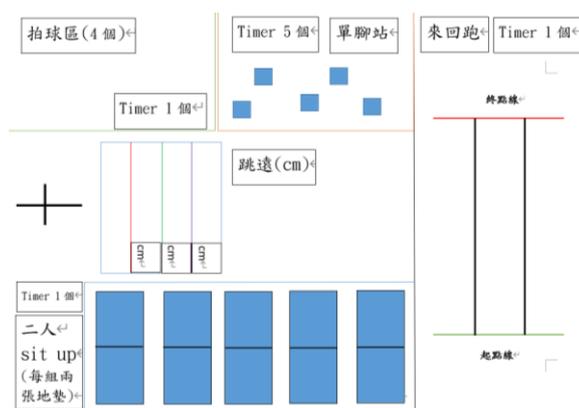
活動名稱：我要身體健康

在課室和活動室設置以下體能挑戰站(連續兩星期)以鍛鍊幼兒的體魄及建立良好的運動習慣：

1. 1分鐘內來回跑的次數
2. 1分鐘內壓腿 sit up 的次數(二人一組)
3. 1分鐘內拍球的次數
4. 跳遠距離
5. 單腳站最長時間

\*每次記錄個人成績，比上一次挑戰成功就會得到獎勵貼紙。(鼓勵在家繼續進行)

## 運動週 seting



## 運動項目挑戰表

九龍城浸信會幼稚園  
《運動項目大挑戰》

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

| 項目 (1分鐘內) | 第一次 | 第二次 | 第三次 | 第四次 | 第五次 |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 來回跑       | 次   | 次   | 次   | 次   | 次   |
| Sit up    | 次   | 次   | 次   | 次   | 次   |
| 拍球        | 次   | 次   | 次   | 次   | 次   |
| 單腳站       | 秒   | 秒   | 秒   | 秒   | 秒   |
| 跳遠        | cm  | cm  | cm  | cm  | cm  |

## 運動項目規則

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>來回跑</b></p> <p>-從起點線跑到終點線為完成一次</p> <p>-限時 1 分鐘</p> <p>-記錄完成的次數</p> | <p><b>二人 sit up</b></p> <p>-參賽者做 sit up</p> <p>-同伴協助壓著雙腳</p> <p>-限時 1 分鐘</p> <p>-記錄完成的次數</p> | <p><b>拍球</b></p> <p>-限時 1 分鐘</p> <p>-記錄拍球的次數</p> |
| <p><b>單腳站</b></p> <p>-單腳站在正方形格內</p> <p>-記錄站立的時間</p>                      | <p><b>跳遠</b></p> <p>-從起跳線向前跳</p> <p>-量度及記錄距離(cm)</p> <p>(不同顏色線代表不同距離)</p>                    |  |

活動照片：

二人 sit up



單腳站



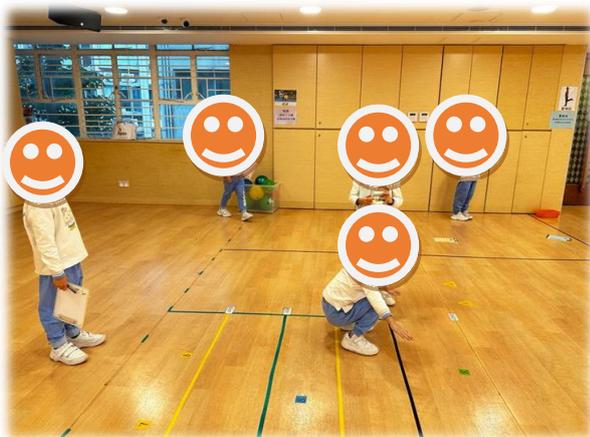
來回跑



拍球



跳遠



## 2. 教學反思及成效

1. 遊戲是幼兒最佳的學習策略。
2. 幼兒透過遊戲學習到時間的概念，並能應用在日常生活中，增加幼兒的規律性。
3. 透過遊戲和記錄增加幼兒間的互動，學會互相協商及幫助，培養互助互愛的良好品格。
4. 老師賦權予幼兒選擇及計劃，見到不同幼兒的進步及獨特之處，藉著遊戲能建立他們自主學習的能力。
5. 幼兒每次挑戰都能夠發現自己的進步，相對提升投入度及興趣。
6. 幼兒更能夠從中發現一些小技巧，運用「阿拉伯數字」記錄比用「中國數目字」更快更容易。
7. 幼兒能夠在遊戲的過程中互相幫助，並檢討或商量更完善的方法。