



香港神託會培恩幼稚園

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

學校群組專業交流會

日期：2024年3月6日（星期三）

教學經驗分享主題：《我的健康食物》

參與計劃教師：郭宗朝老師、張佩賢老師

級別：K2低班

分享者：布秀蘭主任、郭宗朝老師



教學設計與關注事項緊扣

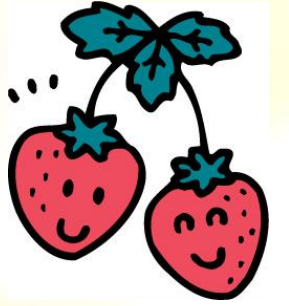
關注事項

(一)運用遊戲深化校本正向教育課程，提升幼兒正面價值觀和生活態度，於日常生活中實踐。

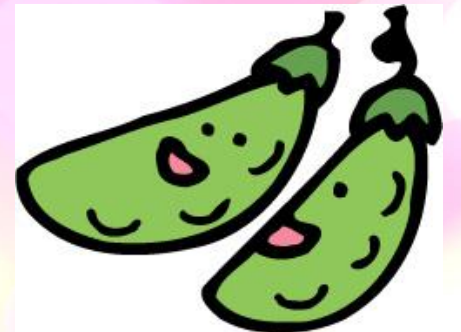
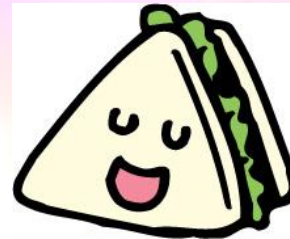
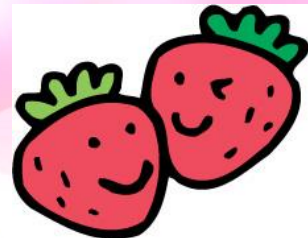
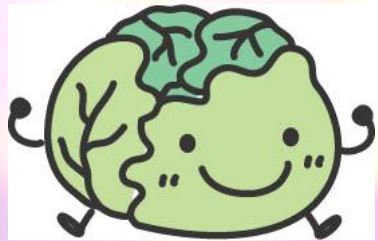
(二)加強家校合作，協助家長逐步掌握和認識正向遊戲教育的理念，建立正向的親子關係。



總目標



透過「遊戲為本」的**生活化**學習主題，讓幼兒從多角度認識食物的種類，探索食物對健康的重要性，從而**建立幼兒正確的飲食習慣**，培育幼兒**中國人良好餐桌禮儀**的品德。



幼兒從不同的「副題」學習了.....

副題一：食物種類（健康飲食金字塔）

學習重點：

1. 幼兒能認識食物的種類。
2. 幼兒能認識健康食物金字塔的類別。
3. 幼兒能運用多元感官探索水果的基本結構和味道。
4. 幼兒能運用句子「甜甜的__。/酸酸的__。」說出蔬果汁的味道。

副題三：齊來過冬至

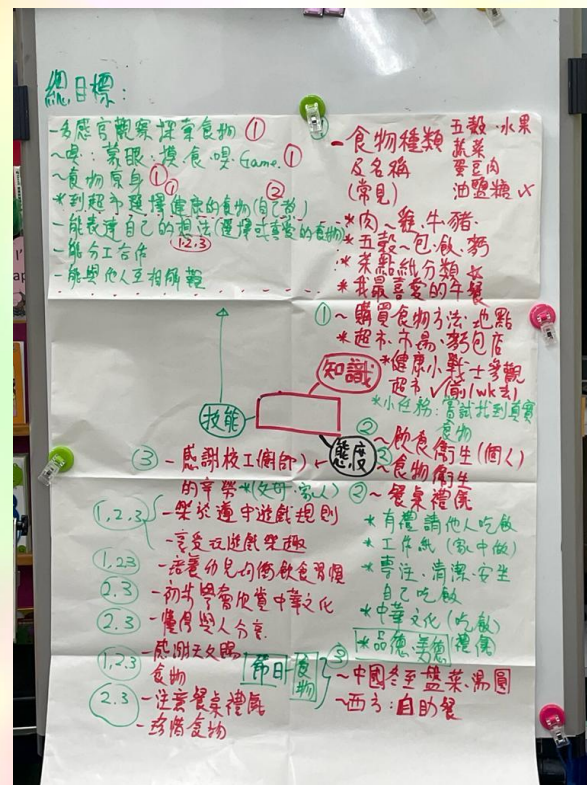
學習重點：

1. 幼兒能說出吃飯時的程序。
2. 幼兒能說出及分辨盤菜食物的種類。
3. 幼兒能欣賞自己及他人在吃飯時的禮儀。
4. 幼兒能願意吃飯後自行收拾。

副題二：食物衛生 / 個人衛生 / 餐桌禮儀

學習重點：

1. 幼兒能說出「注意個人衛生」和「食物衛生」的方法。
2. 幼兒能辨別情境圖上的「幼兒個人衛生」及「餐桌禮儀」行為是否正確。
3. 幼兒能願意表達自己的意見。



食物主題：以往和現在「副題」設計不同之處

以往

重點：
運用多元感官探索食物種類和味道

認識食物金字塔、食物的來源、食物處理方法

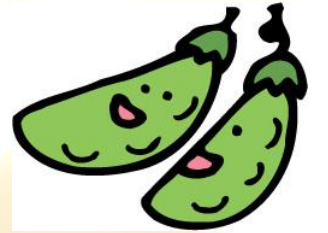
餐桌禮儀
(觀察幼兒校內的情況)



現在

加強幼兒品德發展

1. 感謝及體驗校工、家人的照顧和辛勞。
2. 夾飯菜給同伴及家人。
3. 珍惜食物：願意進食不喜歡的食物。
4. 幼兒飲食喜好調查表（親子小任務）
5. 親子間互相建立良好的飲食態度
(親子飲食禮儀大比併)



加強中華文化傳統習俗

- 認識中國節日「冬至」習俗。
- 認識中國食物「盤菜」。
- 學習中國人的餐桌禮儀。

加強家長的參與度

- *讓家長體驗及認識遊戲課程。
- *家長角色：需要忍口忍手，觀察幼兒如何從遊戲中學習。

K2主題「我的健康食物」

切入遊戲



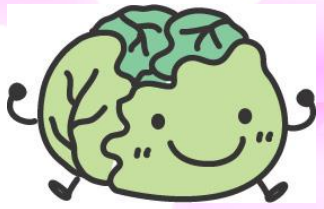
將食物隨意擺放，
讓幼兒進行自行
分類。



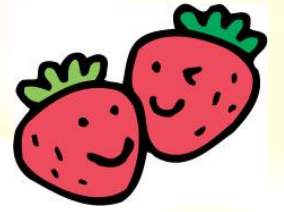
觀察食物
「部份」
圖片外型
找出食物

我們一起到惠康超級市場
參觀。





「我的健康食物」遊戲



副題一遊戲

- * 「摸摸你是誰」?
- * 「有營健康飲食金字塔」
- * 「美味健康水果店」

副題二遊戲

- * 「明辨是非我做到」
Level 1
- * 「明辨是非我做到」
Level 2
- * 「區角模擬餐桌禮儀」

副題三遊戲

- * 美味中國盤菜「大風吹」
- * 「餐桌禮儀明辨是非大作戰」
- * 「齊來過冬至餐桌禮儀大挑戰」
- * 感恩大餐
- * 中華健康盤菜(大盤菜)
- * 齊來吃盤菜(小盤菜)

遊戲一：美味健康蔬果店

引入：**品德故事(分享食物)**



讓幼兒感受到他人與自己分享食物的喜悅。



品嚐時間：
先選擇飲四款健康蔬果汁的次序

前測



生生互動(猜估用什麼水果榨汁)

老師問：

*這款蔬果是甜甜地圓圓地。(提子汁)

*這款蔬果有白色果肉，果肉裏有一粒粒黑色。

(火龍果)

*這款蔬果味道酸酸的。(奇異果)

*這款蔬果是硬硬的。(胡蘿蔔)



試味過程



顏色
探索



味道
嗅覺
探索

加強生生、
師生互動
加強3E元素
賦權、幼兒
表達、探索



討論
加強生生
師生互動



起初：
不願意嘗試奇異果汁。

經同伴的正面鼓勵，
最終願意嘗試，並說
好味。

後測



第一次前後測和第二次前後測的分別

第一次：幼兒自由估

第二次：專心聆聽老師提示猜估

隨機
浮現

這果汁是奇異果汁。
奇異果汁是綠色，又
有一粒粒黑色，又香
又甜又好味。

團體討論

美味健康蔬果店
猜估 蔬果 記錄表

幼兒組別	1 😊	2 😊
😊😊	🍏	🐉
😊😊	🍊	🍇
😊😊	🍇	🍇
😊😊	🍌	🍇
😊😊	🐉	🍇

美味健康蔬果店
猜估 蔬果 記錄表

幼兒組別	1 😊	2 😊
😊😊	🍊	🍌
😊😊	🍊	🍌
😊😊	🍊	🍌
😊😊	🍊	🍌
😊😊	🍊	🍌

「齊來過冬至」訪問時間



品德小任務 2 (感恩)

李主任、布主任，多謝你照顧我們，辛苦你。
你喜歡吃什麼食物？我們煮比你食。



品德小任務 1 (感恩)

群姐，多謝你教導我們，辛苦你。
你喜歡吃什麼食物？我們煮比你食。

幼兒發現：

群姐喜歡吃肉及菜，雖然大部份幼兒不喜歡吃，但他們都樂意選這食材煮，因為明白是次準備目的是希望感謝他人，而不只顧及自己。



「齊來過冬至」介紹自己選擇的工作



分工表	
	洗米
	打雞蛋
	切蘿蔔
	切薯仔
	清潔及抹餐具
	撕雞肉

幼兒自行介紹今天會負責準備感恩大餐的工作。

預備「感恩大餐」

發現：

幼兒問媽媽：「為什麼洗米後，水仍然不清潔？」
媽媽請他努力找方法嘗試，最終發現洗多數次後，米才清潔。

發現：

起初，幼兒打蛋時「蛋殼」掉進器皿內。

家長鼓勵幼兒想辦法解決。

家長學習：

(事前與家長溝通)
觀察、忍口忍手、
多鼓勵



預備「感恩大餐」



發現：

起初：幼兒將食物逐條切粒。(慢)

觀察模仿媽媽：把食材疊在一起切粒，改變切食材的方法。(快)



發現：

起初：幼兒表示雞脾很難撕
媽媽鼓勵：幼兒專心地將雞脾肉自行撕開。

預備「感恩大餐」



大家完成食物材料後，把材料放進飯煲內，因幼兒人數較多，容易食材掉在枱上，需要分組進行放入食材。

食材掉在枱上，家長都忍口忍手，觀察幼兒如何處理，解決問題。

家長學習到具體正向鼓勵讚賞幼兒做的好的地方。



幼兒能把生活經驗實踐出來，她很仔細地利用毛巾鋪在碗內和碗底進行抹乾。



「感恩大餐」招待家人和校工



幼兒能分別拿取適合的
餐具給自己和家人使用。

幼兒能有秩序地排隊嘗
試自行舀飯給家人及群
姐。

家長第一次吃幼兒親手煮的食物，幼兒第一次夾食物給自己。

「感恩大餐」



多謝群姐細心照顧幼兒，
一起乾杯。



幼兒為答謝群姐和家人的
照顧，會主動夾食物
給他們。

中華文化禮儀
飲杯並說出祝福
說話

「感恩大餐」

相信幼兒有能力照顧自己和他人，從中建立幼兒的自理和品德，將所學的「結合生活」在家中表現出來。

家長初時擔心幼兒收拾餐碟會容易打破，但發現他們會將餐碟小心地擺放好。



收拾餐具後，這位幼兒發現桌子還有紙巾仍未收拾好，於是主動把紙巾收拾，放回原位。

肯定自己/讚賞同伴時間

幼兒在團討時，願意分享欣賞自己和同伴的地方。



建立幼兒正向品德「欣賞自己」及「欣賞他人」。

- 1 吃飯前洗手 
 - 2 擺放飯碗和餐具 
 - 3 大家安坐來吃飯 
 - 4 吃飯前說「請大家吃飯」 
 - 5 開心分享齊吃飯 
 - 6 齊齊收拾 餐具和清潔 
- ©香港神託會培恩幼稚園
©香港中文大學教育學院 大學與學校夥伴協作中心

遊戲二：K2遊戲「餐桌禮儀明辨是非大作戰」活動花絮

情境題：

可否一邊吃飯一邊看手提電話？

部份家長反應：

表現不好意思，因為家長表示家會一邊吃飯一邊看手提電話。



家長教育：
透過遊戲讓家長檢視自己的行為，成為幼兒良好的模範。



親子飲食禮儀大比賽



香港神託會培恩幼稚園
2023-2024 望級(K2)

親子飲食禮儀大比賽任務記錄表

家長是幼兒良好的學習榜樣，為培養幼兒有良好的餐桌禮儀，請家長與幼兒於 2023 年 12 月 4 日(一)至 12 月 8 日(五)互相觀察以下餐桌禮儀的項目，並於 2023 年 12 月 12 日(二)將記錄表交回班老師，讓幼兒在學校與他人分享。



遊戲活動讓家長與幼兒互相觀察、鼓勵和檢視，建立正向的親子關係。

我的 媽媽和姊妹 飲食禮儀表現表
(請寫上觀察家人的稱謂)

飲食禮儀項目	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
幼兒觀察家人做到以下項目，請在方格內 <input checked="" type="checkbox"/> 讚賞家人。					
1.吃飯前先洗手。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.吃飯前使用禮貌語「請大家吃飯。」	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.專心安坐自行吃飯，不看電視/手提電話/電腦。	← 喜歡看電視和 ipod 等 →				
4.飯後用毛巾或紙巾抹嘴。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.進食時保持餐桌清潔。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.珍惜食物。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.飯後自行收拾餐具。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

(一)請家人訪問及協助幼兒寫出活動中，幼兒欣賞家人的事項。

專心吃飯，坐定定，把食物吃清，把骨放在碟子上

(二)我的家人 媽媽和姊妹 (願意) / (不願意) 日後承諾繼續保持良好飲食禮儀。(請家人圈出意願，並向孩子說出)

我 的飲食禮儀表現表

飲食禮儀項目	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
家人觀察幼兒做到以下項目，請在方格內 <input checked="" type="checkbox"/> 讚賞幼兒。					
1.吃飯前先洗手。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.吃飯前使用禮貌語「請大家吃飯。」	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.專心安坐自行吃飯，不看電視/手提電話/電腦。		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
4.飯後用毛巾或紙巾抹嘴。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.進食時保持餐桌清潔。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.珍惜食物。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.飯後自行收拾餐具。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

(一)請家人寫出活動中，家人欣賞幼兒的事項。

能做到坐定吃飯，模仿家人一起坐，能說出餸菜名稱，保持清潔(如紙巾抹咀，洗手)

(二)我 (願意) / (不願意) 日後承諾繼續保持良好飲食禮儀。(請幼兒圈出意願，並向家人說出承諾句子。)



選擇喜歡和不喜歡的食物進行晚餐



香港神託會培恩幼稚園
2023-2024 年度望級 (K2)

幼兒飲食喜好調查表



(一)請幼兒圈出兩種自己「最喜歡吃」的食物種類，並說出該類別的食物名稱。(如有其他喜歡吃的食物，請家長協助將名稱寫在橫線上。)

<p>五穀類：</p> <p>其他：</p>	<p>肉魚蛋類：</p> <p>其他：</p>
<p>水果類：</p> <p>其他：</p>	<p>蔬菜類：</p> <p>其他：</p>

我最喜歡吃 饅頭、雞翼。

(二)請幼兒圈出兩種自己「較不喜歡吃」的食物種類，並說出該類別的食物名稱。(如有其他不喜歡吃的食物，請家長協助將名稱寫在橫線上。)

<p>五穀類：</p> <p>其他：</p>	<p>肉魚蛋類：</p> <p>其他：</p>
<p>水果類：</p> <p>其他：</p>	<p>蔬菜類：</p> <p>其他：</p>

我不喜歡吃 蝦、火龍果。



親子小任務

任務(一)	為鼓勵幼兒嘗試進食「喜歡」及「不喜歡」的食物，請幼兒與父母商討一份「晚飯」的餐單。(包括「晚飯種類」及「飯後水果」)
任務(二)	請家長於2023年11月25日(星期六)或26日(星期日)，與幼兒一同到街市選擇「調查表」內「1至2項」幼兒「喜歡」及「1至2項」幼兒「不喜歡」的食物材料預備晚餐。
任務(三)	請幼兒協助家人清潔食材。
任務(四)	請家長將幼兒進食晚餐的影片錄影，將影片SEND到學校WhatsApp: 6979 5356。



我和家人選擇了以下食物做晚餐。(請家長填寫。)

晚餐食物：南乳雞翼、雞末湯、煎鱸魚

飯後水果：紅肉火龍果

幼兒自評記錄表

請幼兒檢視自己在「晚餐」的飲食情況。

項目	請幼兒將「星星」填上顏色。 **願意程度(最願意填3顆星)
1. 我能 願意 進食「喜歡」的食物。 (份量： <u>多</u> / 少) 請幼兒圈出進食份量。	
2. 我能 願意 嘗試進食「不喜歡」的食物。 (份量： <u>多</u> / 少) 請幼兒圈出進食份量。	
3. 我答應父母、老師 願意 做一個「均衡飲食、不偏食」的好孩子。	

家長觀察回饋及讚賞幼兒：

風風饒饒突破自己進食本來不喜歡的食物，值得讚揚！更發現原來味道是蠻好吃的，因此經驗到嘗試到好處！

「感恩大餐」家長回饋篇

家長的學習和成長

參與前：

1. 家長在家中較多協助子女預備、完成所有事物，覺得子女還小，未能做到。
2. 家中吃飯不會注重禮儀，看電視或手機。
3. 幼兒吃飯經常走來走去。

參與後：

1. 家長看見子女的能力，如：可以自行運用工具來切食物，清潔及收拾餐具等。
2. 在活動中，家長懂得忍口、忍手，及觀察子女在適當時作出引導。
3. 重拾回中國進食的禮儀，如：等齊人才開始吃飯，吃食前向長輩及家人說「XX或大家吃飯」，夾餸菜給長輩，幫助別人添飯，吃飯時不看手機或電視、專心吃飯等。

欣賞俊康，開始切紅蘿白時，不懂得怎樣切，後來觀察媽媽切的方面，最後懂得自己嘗試將紅蘿白疊著一起切。



欣賞嘉雯能夠自己收拾碗和匙羹。

在眾人面前
讚賞幼兒



欣賞倬謙能夠好乖自己食飯，懂得主動夾餸菜給別人。

「感恩大餐」家長回饋篇



欣賞子希能夠自己
專心食飯和幫手收
拾餐具。

欣賞俊諺每一個步
驟都很投入，食飯
時能夠吃到飯碗粒
飯都沒有剩餘。

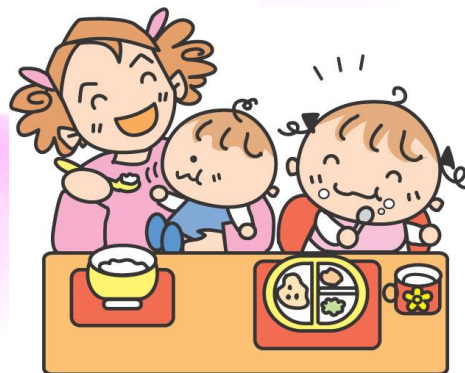


♥ 「感恩大餐」 幼兒送贈心意卡感謝媽媽



家長教育重要性

- *統一教學方法，幼兒容易明白，能持之以恆。
- *幼兒在生活中(學校與家中)都能夠多練習，將良好美德融入生活當中。



家長教育

- *以身作則(承傳中華文化美德)
- *忍手忍口
- *多觀察正面具體讚賞
- *與幼兒互相檢視彼此正向行為

加強 中華文化

中華文化習俗承傳

- *食物主題:遊戲加入傳統節日、習俗、故事、遊戲。

例子(1)冬至(圍在一起食飯，一家團圓的意思。)

例子(2)大盤菜-中國傳統食物
意義:足夠一家人食用

好處:培養幼兒凡事感恩，珍惜現在擁有的事物。



品德教育

- *基本禮節
- *生活習俗(結合生活)
- *吃飯禮貌語:坐好/請大家吃飯
- *自理:放好食物/收拾/抹桌
- *照顧他人:為他人舀飯/夾食物(願意將自己喜歡的食物與他人分享)
- *專心吃飯
- *感恩

老師感想

老師設計遊戲改變/進步

* 老師在設計遊戲，例如：美味健康蔬果店和感恩大餐，**結合生活元素**，讓幼兒從**做中學**。

* 老師在活動後安排**增加幼兒團討機會**，提升幼兒表達能力，以達到**鷹架作用**。

老師帶領遊戲成長/進步

* **深層思考預設開放式問題**
老師帶領遊戲以開放式提問幼兒，啟發幼兒多發問和回應，增加師生和生生互動。



幼兒在品德/遊戲/3E元素進步

* 遊戲活動中，幼兒能學習餐桌禮儀，能向家長和群姐說禮貌語「大家吃飯！」，從幼兒舀飯過程，他們能**主動取餐具和飯**給家人和群姐，有些幼兒甚至還夾餸給他們。

* 在3E元素：探索、表達、賦權，幼兒能夠透過「美味健康蔬果店」榨果汁的遊戲活動以五感觀進行探索。在「感恩大餐」活動中，老師賦權幼兒自行探索準備食材的方法。老師多給予幼兒多表達(團討時，幼兒會表達欣賞自己和同伴的地方)

家長成長

* 今次活動邀請家長一同參與，讓**家長能了解幼兒的自主學習情況**。

* 在預備食材時，家長能**忍口忍手和多鼓勵**，讓幼兒自行操作，家長欣賞幼兒能夠完成各項任務。

* 老師訪問家長說出感想時，家長都能夠主動表達出來，觀察到幼兒有良好的表現和成長，原來幼兒的能力都能夠做得到。