

「遊戲·學習·成長」計劃

1. 教學計劃

學校名稱：	雅各中英文幼稚園(深水埗校)
主題名稱：	食物
教學目標：	<p>知識：</p> <ul style="list-style-type: none">-認識食物的種類（蔬菜、瓜果、豆類）-認識食品的營養標籤-認識蔬菜對健康的好處-認識加工食品的害處（例如香腸、午餐肉和煙肉等） <p>態度：</p> <ul style="list-style-type: none">-培養幼兒珍惜食物的態度-培養幼兒不偏食的良好習慣-培養幼兒建立良好的飲食禮儀-學習欣賞不同食物的形態 <p>技能：</p> <ul style="list-style-type: none">-能比較不同食物的味道-能學習處理生、熟食物的方法-能使用不同的方法烹調食物-能運用肢體、配合音樂進行創作-培養幼兒創作的的能力-能運用不同的藝術元素進行創作
班 級：	幼高班（K3）
教學時段：	11月14日至12月2日（共3周）

2. 主題架構圖

主題：食物(高班)

課程設計理念： 課程設計緊扣學校的辦學宗旨，亦即重視因材施教，培育幼苗；以「兒童為中心」的基礎上，使幼兒得到均衡的發展。結合本年度的關注事項，促進幼兒在音、體、藝三方面的發展，並將其融入於課程中；提升教師編排課程的能力，藉遊戲提升幼兒的學習動機和能力。

總目標：

知識：

1. 認識食物的種類（蔬菜、瓜果、豆類）
2. 認識食品的營養標籤
3. 知識蔬菜對健康的好處
4. 認識加工食品的害處（例如香腸、午餐肉和煙肉等）

能力：

1. 比較不同食物的味道
2. 能學習處理生、熟食物的方法
3. 能使用不同的方法烹調食物
4. 培養幼兒創作的的能力

態度：

1. 培養幼兒珍惜食物的態度
2. 培養幼兒不偏食的良好習慣
3. 培養幼兒建立良好的飲食禮儀
4. 學習欣賞不同食物的形態

切入遊戲：

獅子大王的生日快到了，請幼兒與小鳥吱吱一起為獅子大王準備一個以「健康食物」為主題的生日會，邀請他們在模擬區內找出一些健康的食物以及商討可以增加那些類別的食物，為生日會作準備。

副題一：食物種類

食物收買佬/大風吹：

- 認識不同種類食物
- 把不同類別的食物分類
- 掌握攜物的技巧和靈活性

大冰箱/食物櫃：

- 認識不同種類食物
- 認識不同食物存放的地方

食物變變變：

- 能觀察不同食物的形態和特徵
- 能運用完整句子描述食物的形態和特徵
- 能模仿不同食物的形態
- 能配合音樂，進行肢體扮演遊戲

副題二：食物營養

食物棋：

- 認識有營養的食物名稱
- 認識加工食品的名稱和害處
- 能分辨有營養和加工的食物

副題三：烹調方法

煲五色蔬菜湯：

- 認識蔬菜是有益的食物
- 能觀察食物在烹調後的變化
- 培養多吃蔬菜的習慣

蔬菜汁液大比拼：

- 能比較不同蔬菜汁液的顏色
- 學習深、淺顏色的概念
- 能把顏色從深至淺排列

味道配對 Fun FunFun：

- 認識甜、酸、苦、辣、鹹五種味道
- 認識不同食物的味道
- 掌握接物的技巧

我是小廚神：

- 認識健康的烹調方法
- 認識不同烹調方法所需的烹調用具

副題四：處理食物的衛生

大冰箱/食物櫃：

- 能觀察已變壞和過期的食物
- 認識生、熟食物的處理方法
- 培養注意食物衛生的意識

副題五：飲食禮儀

森林餐廳：

- 認識到快餐店進食的流程
- 認識不同餐具的用途
- 能選取適當的餐具進食
- 認識進食時的餐桌禮儀
- 培養進食後收拾的習慣
- 培養均衡飲食的習慣

3. 教學遊戲

級別：K3

日期：23-11-2016(星期三) 主題：食物 分題 2：健康飲食

時間	教學活動	教案目的	教案內容	教具
10 分鐘	談話/排洗		1.讓幼兒分享日常生活的事情 2.排洗準備上課	
30 分鐘	綜合活動	<p>認知</p> <p>*認識健康的烹調方法</p> <p>*知道不同烹調方法所需的烹調用具</p> <p>技能</p> <p>*能利用魚杆釣起圖卡</p> <p>*培養口頭匯報的能力</p> <p>情意</p> <p>*能與同伴合力完成活動</p> <p>*學習聆聽和欣賞同伴的分享</p>	<ol style="list-style-type: none"> 請昨天未分享「食譜」工作紙的幼兒出來，與同學介紹與家人一起設計的健康食譜，以認識一些健康的烹調方法（炒、蒸、煲）。 老師邀請幼兒玩「我是小廚神」遊戲，然後把他們分成三個小組，請他們站在自己組別的桌子旁。 老師請每組派一位(1) 幼兒負責抽出一張食譜卡，說出所需的食材並交給組員。 每組的另外一位(2) 幼兒需走到食材區，利用魚杆釣起相關的食物，然後交給負責烹調的幼兒。 負責烹調的幼兒(3,4) 按食譜卡上的烹調方法，選取適當的烹調用具，把食物作烹調。完成後交給最後一位幼兒。 最後一位(5)幼兒負責匯報，說出菜式的名稱、材料和烹調方法。 鼓勵幼兒在自選活動時間到模擬區內繼續進行「我是小廚神」遊戲。 總結是日教學內容。 	<p>*「食譜」工作紙</p> <p>*食譜卡</p> <p>*食物圖片</p> <p>*烹調用具</p> <p>*魚杆</p>
60 分鐘	自選活動	<p>*享受自選活動的樂趣</p> <p>*學習深、淺色的概念</p>	<ol style="list-style-type: none"> 功課: 青瓜、bread 食物棋盤 圖工: 蔬菜汁液畫 (繼續利用不同顏色的蔬菜汁液去繪畫食物。) 探索區：請幼兒在探索區內比較不同蔬菜汁液的顏色，以學習深、淺色的概念。 模擬區：請幼兒進行「我是小廚神」的遊戲，請他們按餐牌上的食物圖片，利用魚杆釣起相同的食物圖片，然後拿去烹調。 自選活動:教具/模擬區/玩具區/圖書區/電腦區/學習區/創作區/探索區 	<p>*蔬菜汁液</p> <p>*畫筆</p>

時間	教學活動	教案目的	教案內容	教具
30 分鐘	音樂活動	*享受音樂活動的樂趣 *能跟隨音樂，模仿不同食物的形態	1.呼吸練習：吹彩紙條(請幼兒想像自己正為獅子大王慶祝生日，並慢慢用鼻子吸氣，然後慢慢地用口呼氣。) 2.遊戲：食物形態變變變 2.1 老師彈奏音樂，請部分幼兒扮演一種食物跟隨音樂的節奏走動。 2.2 當音樂停下來時，請幼兒做出「定格」的動作，其他幼兒則負責猜估。 3.教授新歌:《有營養的食物》，老師範唱一次及朗讀歌詞，請幼兒跟著一起唱。	*彩紙條
30 分鐘	體能活動	*享受體能活動的樂趣 *學習攜物	1. 熱身運動：韻律操 2. 準備活動：身體健康 (幼兒一起在場地中慢慢跑動，活動身體) 3. 遊戲：食物收買佬 3.1 老師帶領幼兒在場地上走一圈，觀察擺放在不同角落的食物圖片。 3.2 請每位幼兒取一個購物籃，然後在場地上自選 3-6 種食物圖片。 3.3 聆聽老師/幼兒的指示，找出適當的食物種類，並把它們放在場地中央相應類別的籃子內，以作分類。 4. 自選活動：活動器材 5. 舒鬆活動：香腸 (幼兒躺在地墊上，想像自己是一條香腸，一邊煮一邊向左右滾動。)	*籃子 *食物圖片 *購物籃
20 分鐘	茶點	*知道要珍惜食物	聆聽音樂，分享茶點。	*音樂 CD

「我是小廚神」遊戲



食物形態變變變



食物棋盤



探索區內比較不同蔬菜汁液的颜色



蔬菜汁液畫



食物收買佬



4. 教學反思及成效

「我是小廚神」遊戲：幼兒透過遊戲認識了健康的烹調方法，亦能互相討論選取合適的食材進行遊戲。過程中，老師賦權予幼兒自由選取烹調方法，並選擇自己負責的角色進行遊戲，能提升幼兒自主學習的能力，令幼兒更投入於遊戲中，以達致是日教學目標。由於幼兒已自行分配角色，所以在烹調時，只有一至兩位兒童一同參與，其他的兒童只作觀看，如能讓所有幼兒一同參與烹調環節，遊戲氣氛將會更高漲，亦能增加幼兒的參與度及投入感，教學效果將更理想。

食物形態變變變：幼兒透過音樂進行肢體扮演遊戲，能提升幼兒的創作力及幻想力。起初先作個人肢體扮演，當遊戲熟習後，可增加遊戲的層次，變成合作性及小組性，能增進幼兒間的溝通及合作機會，提升幼兒個人與群性的發展，亦可鍛鍊幼兒的肢體柔軟度。

食物棋盤：食物棋盤是由老師和幼兒一同合作設計的遊戲，幼兒透過繪畫不同的食物圖片及情景圖，可提升幼兒的藝術創作，亦可把幼兒的生活經驗展示在圖畫中。再請幼兒一同訂立不同的遊戲規則，以增加遊戲的規則性。遊戲過程中，幼兒能鞏固不同的飲食習慣及分辨有營養和加工的食物。當中亦包含了數概的元素，以及互相討論的情景圖，以提升幼兒的解難及發展社交認知的技能，如懂得輪候，依從指引及合作等。

探索區內比較不同蔬菜汁液的顏色：幼兒透過操作器材來製作不同的蔬果汁，能提升幼兒的探索力及觀察力，遊戲中亦能發展幼兒的小手肌，以強化肌肉發展。

蔬菜汁液畫：幼兒在探索區製作的蔬果汁可作延伸，以創作蔬菜汁液畫，在圖畫上能讓幼兒觀察到汁液的深淺與顏色的變化，提升幼兒的藝術創作及美感，亦可讓幼兒學會環保概念，不會浪費。

食物收買佬：這遊戲能鞏固食物的五大類，遊戲能提升幼兒大肌肉的發展動作，例如跑(轉向及急停)及蹲下拿圖片等。幼兒在遊戲中亦可學習依從指引及合作等技能。當遊戲熟習後，可遞增遊戲的層次，請幼兒扮演小老師，負責收集的題目，讓同儕一同參與，可增加遊戲的變化及趣味性。