



# 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 2019-2020

### 教學資源

<b>學校名稱</b>	齋色園主辦可仁幼稚園
<b>主題名稱</b>	起飛吧!得得
<b>教學目標</b>	透過遊戲為本的學習，讓幼兒從小建立良好的飲食習慣，每天多做運動及作息定時，並培養愛惜身體的意識 知識：認識均衡飲食、適量運動、作息定時對身心健康成長的重要性、認識飲食衛生的方法及重要、認識與他人相處的正確方法 技能：提升幼兒的觀察、聆聽、表達、分享、解難、協商、創作、大肌肉活動及協調能力、能編排自己的時間表 態度：培養均衡的飲食、知道多做運動對身體健康的重要性，提升生活質素和生活情趣，建立健康生活正確的價值觀。
<b>班級</b>	高班
<b>教學時段</b>	10月21日至11月8日(共三週)



# 起飛吧! 得得

**課程設計理念：**課程設計緊扣學校的辦學宗旨：強調以「學生為本」、「因材施教」，致力為幼兒營造愉快的學習環境，並採用多元化及由幼兒主導的教學方法，引發幼兒主動學習的動機及能力。同時，透過群體的學習生活鍛鍊待人接物及與人溝通的技巧，以達至身心靈各方面的均衡發展。亦配合本年度之關注事項：透過遊戲策略加強幼兒主動學習及表達能力，促進幼兒的社交發展。

**總目標：**透過遊戲為本的學習，讓幼兒從小建立良好的飲食習慣，每天多做運動及作息定時，並培養愛惜身體的意識。  
**知識：**認識均衡飲食、適量運動、作息定時對身心健康成長的重要性、認識飲食衛生的方法及重要、認識與他人相處的正確方法。  
**技能：**提升幼兒的觀察、聆聽、表達、分享、解難、協商、創作、大肌肉活動及協調能力、能編排自己的時間表。  
**態度：**培養均衡的飲食，知道多做運動對身體健康的重要性，提升生活質素和生活情趣，建立健康正確的價值觀。

**切入遊戲：(健康孩子大變身)**  
請幼兒自行帶備水泡回校，並把水泡穿在身上，感受肥胖的身材，在校內進行各項活動，如：小組活動、自選活動、音樂活動、體能活動、茶點活動等，親身體驗並感受肥胖在日常生活中帶來很多不便之處。亦透過故事「小天鵝得得想學飛」明白故事人物得得的困難，替得得找出改善健康的方法，例如：均衡的飲食、常做運動及作息有序等。

## 副題一：均衡飲食(5日)

**學習重點：**  
> 認識健康飲食金字塔(穀物、蔬菜、水果、奶類、肉類)  
> 認識均衡、定時和定量飲食的重要  
> 提出正確的飲食方法  
> 懂得注意飲食衛生的方法和重要性  
> 樂意實踐均衡飲食的態度

**遊戲活動：**  
> 健康寶寶小冊子(飲食篇)  
> 食物大電視(食物圖卡)  
> 大風吹(食物種類/健康不健康)  
> 叻叻豬(傳食物圖卡)

**延展活動：**  
> 蓋棉被(有益/無益) 口語訓練：\_\_\_是有益的食物。  
> 食物接龍卡

**探索活動：**  
> 小實驗：食物變色了

## 副題二：多做運動(4日)

**學習重點：**  
> 認識不同種類的運動  
> 認識做運動或遊戲的好處及注意的事項  
> 運用不同的運動用具設計遊戲  
> 懂得進行運動時的安全意識  
> 能協調身體各部份完成動作  
> 能與同儕協商及合作  
> 能聆聽及接納意見  
> 培養與同伴合作的正確態度  
> 培養喜歡做運動的習慣

**遊戲活動：**  
> 健康寶寶小冊子(運動篇)  
> 小小設計師(創作遊戲活動)  
> 七手八腳(扭扭樂)  
> 小小運動會(瘦身前後)

**延展活動：**  
> 運動接龍卡 口語訓練：我們一起\_\_\_。  
> 看時間做運動

## 副題三：作息有序(4日)

**學習重點：**  
> 認識作息定時對健康的重要性  
> 能編排自己一天的生活  
> 觀察及判斷正確的健康生活行為  
> 培養早睡早起的習慣  
> 樂意實踐有規律的生活習慣

**遊戲活動：**  
> 健康寶寶小冊子(作息篇)  
> 狐狸小姐幾點鐘?  
> 叻叻豬(情境的圖卡)

**延展活動：**  
> 情境圖卡(行棋遊戲)：擲骰仔  
> 一周的生活

## 教學遊戲

主題名稱	起飛吧!得得
班 別	高班
教學日期	2019年10月24日
教學時段	小組活動
遊戲名稱	叻叻豬~傳食物圖卡
教學目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 加深認識食物的種類</li><li>2. 檢視食物的均衡性</li><li>3. 提升反應能力</li></ol>
教學流程	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 老師先出示不同的食物圖卡，與幼兒探討圖卡內的食物名稱及食物的類別。</li><li>2. 接著請幼兒從食物圖卡中自行抽取一張覆蓋在桌面上，然後聽從老師的指令將手上的食物圖卡順時針方向傳給鄰座的同伴(練習傳食物圖卡技巧)。</li><li>3. 熟練後，請幼兒自行取兩張食物圖卡(必須把圖卡 覆蓋在桌面上)，然後選取手上其中一張食物圖卡順時針方向傳給鄰座的同伴，同時在傳送期間，幼兒需檢視兩張食物圖卡是否相同，當遇到相同的食物圖卡時，幼兒需即時用手摸著鼻子，以示自己配對到相同的食物圖卡，最先配對成功的為優勝者。</li><li>4. 最後，配對到相同食物圖卡的幼兒需說出食物圖卡上的食物名稱及食物類別，並檢視食物的均衡性。</li></ol>

## 教學反思及成效

### 幼兒方面：

1. 在探討食物圖卡內的食物名稱及食物的類別時，幼兒的表現積極、主動，踴躍地說出食物的名稱及大部份食物的類別，亦會向老師和同伴分享曾進食過的經驗。
2. 在練習傳送食物圖卡的過程中，幼兒表現專注，很快便掌握傳送圖卡的方法，對遊戲的玩法有初步的認識。
3. 在進行遊戲時，幼兒能依著遊戲的步驟進行，眼明手快，一方面會細心聆聽老師的指令調整傳送圖卡的速度，另一方面又會留心鄰座的同伴傳來的圖卡進行配對，當配對到相同的圖卡時，幼兒的反應很快，立即摸著自己的鼻子以示成功配對，而其他同伴亦紛紛摸著鼻子。過程中，幼兒的心情既緊張又興奮，而配對到相同圖卡的幼兒臉上也會展現開心的表情。
4. 成功配對圖卡的幼兒都能清楚地說出食物的名稱、類別及檢視食物的均衡性，當遇到對一些食物有懷疑時，幼兒會主動觀察學習角上「健康飲食金字塔」的部份食物類別，而鄰座的同伴也會在旁作出提示。

### 教師方面：

1. 在進行遊戲時，老師的指示和示範必須清晰，並需以循序漸進的方法講解遊戲的玩法，讓幼兒在玩的過程中逐漸掌握遊戲的玩法，增加幼兒的自信心。
  2. 遊戲時，老師要融入在幼兒中一起參與，帶動幼兒投入遊戲，增加師生互動的機會，更有助提升幼兒的學習動力。
  3. 在遊戲的過程中，老師應多觀察幼兒在語言、社交及手眼協調等各方面的發展能力，並要因應幼兒的學習表現及能力差異而調整遊戲的玩法和內容。
  4. 幼兒在分享食物圖卡上的食物名稱、類別及檢視食物的均衡性時，老師要適時給予讚賞以示鼓勵和認同幼兒的能力。
- 總括來說，老師在遊戲中應擔當著觀察者、建構者、環境設置等不同角色，要多運用3E(探索、表達、賦權)元素訂定及檢視幼兒的學習成效，讓幼兒學習得更自主。

