

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 2024-2025

教學資源

學校名稱	香港保護兒童會聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校
主題名稱	健康生活
教學目標	知識：1. 認識健康生活方式和重要 2. 認識均衡、定時和定量飲食的重要 3. 認識人體的消化系統及名稱 技能：1. 學習檢視自己的飲食習慣 2. 學習編排生活作息 3. 能分辨健康食物和飲品 態度：1. 培養健康的飲食習慣 2. 學習建立有規律的生活習慣
班 級	高班(N4)
教學時段	2024 年 12 月 2 日至 2025 年 1 月 10 日(共六周)

主題架構圖

主題名稱：健康生活（起飛吧！得得）

班別：N4

推行日數：24 天

課程設計理念：

根據學校的教學目標，課程中提供不同的體驗式學習活動，按幼兒的潛能和發展需要而提供照顧及學習的經驗。學校致力培養幼兒在德、智、體、群、美各方面的發展，使幼兒在學習的過程中能培育幼兒建立多維度和邏輯思考的能力及培養幼兒學習興趣、協助幼兒建立正面的學習態度和良好的生活習慣。

總目標：透過不同的遊戲活動，讓幼兒從「遊戲中學習」健康生活的重要及認識消化系統，從而培養幼兒建立健康生活和多做運動的意識。以成為因為擁有健康身體和良好情緒的小孩子。

知識：認識健康生活方式及均衡、定時和定量飲食的重要、認識人體的消化系統及名稱

技能：學習檢視自己的飲食習慣、學習編排生活作息、能分辨健康食物和飲品

態度：培養健康的飲食習慣、學習建立有規律的生活習慣



切入遊戲：超級市場及健身室

老師把課室佈置成超級市場及健身室的場景，讓幼兒在課室內自由活動，與同伴一起進行遊戲。

副題一：健康飲食及
消化系統



學習重點：

- 認識健康生活方式
- 認識健康生活的重要
- 認識消化系統及健康排便習慣
- 分辨健康食物和飲品
- 能閱讀食物標籤及食用日期
- 分辨消化系統的部位
- 願意實踐健康生活方式
- 培養良好的個人衛生習慣

副題二：運動小健將



學習重點：

- 認識運動項目、裝備及運動安全知識
- 能穿着合宜的服飾做運動
- 遵守運動安全的原則
- 樂意嘗試不同的運動項目

副題三：健康作息
由你定



學習重點：

- 認識編排健康生活時間表的方法
- 能編排健康生活時間表
- 樂意與家人實踐健康生活時間表

副題四：情緒小專家



學習重點：

- 認識不同的情緒
- 認識舒緩情緒的方法
- 用正確的方法舒緩情緒
- 願意表達個人的情緒

副題一：健康飲食及
消化系統



主要遊戲活動：

超級市場

老師與幼兒一起進行模擬超級市場活動，老師先準備不同的食物包裝，並扮演收銀員。幼兒可自行選購不同的食物，然後他們需向老師說出自己要購買甚麼物品及付款。

健身室

老師在課室中設置不同的小道具，讓幼兒能模擬在健身室中活動。小道具分別有跑步機、裝滿水的水瓶、跳高拍圖點。幼兒能與同伴一起在健身室中活動，體驗不同的健身項目。

清理倉庫大行動

幼兒化身為超級市場的員工，檢查貨品的食用日期是否有效，合力把過期的食品丟掉。

我是小便便

老師利用不同的物品和低結構積木模擬人類的消化系統。幼兒化身成為不同的食物，通過食道、胃、小腸和大腸後成為便便。當中有些食物會令人肚痛，這時幼兒便要花較長的時間才能完成如廁。

副題二：運動小健將



主要遊戲活動：

N4 班運動會

老師與幼兒一起進行不同的運動競技活動，當中有個人賽和團體賽。比賽項目分別有投擲豆袋、跳遠、接力來回跑和腳掌夾積木等。運動過程中，幼兒須發揮團隊精神，與同伴一起合作，活動完成後老師還會頒發獎品。

副題三：健康作息
由你定



主要遊戲活動：

健康生活對與錯

老師講述有關主題故事中「得得」的生活作息時間表，幼兒手中拿着「✓」和「✗」的牌子，當老師說到不同的生活作息時段時，幼兒需要舉起不同的牌子，以表示「得得」的生活作息活動是健康還是不健康。

我們的健康生活時間表

老師與幼兒一起設立健康生活時間表。幼兒分成兩組，老師在波波池中藏了不同的活動項目，幼兒需要在波波池中尋找不同的活動項目，如睡覺、吃早餐、看電視。然後幼兒須與自己組別的小伙伴一起編排時間表，思考應該在甚麼時候進行什麼的活動才能計劃出健康的生活時間表。

副題四：情緒小專家



主要遊戲活動：

我們的喜怒哀樂

老師展示出不同的情緒圖卡，邀請幼兒利用面部表情和身體動作扮演這些不同情緒，然後老師為幼兒拍照，為其他活動作準備。

喜怒哀樂猜一猜！

老師展示出早前為幼兒所拍下的喜怒哀樂照片，幼兒在看到照片後需要鬥快說出照片中幼兒的情緒並利用表情和身體動作展示出該情緒的特徵。

喜怒哀樂大傳染

老師先把幼兒分成兩組。老師向幼兒表示我們每天都會有不同的情緒，老師先邀請每組的第一位幼兒思考自己今天的心情，然後以以訛傳訛的遊戲方式，利用面部表情把它的心情傳遞給下一位幼兒。如此類推，直至隊伍最後一位幼兒須向老師說出第一位幼兒今天的心情是甚麼。

活動相片

模擬購物遊戲---看看我們在超級市場購買了甚麼食物



學校健身室---多做運動身體好，一齊舉啞鈴同跑步啦！



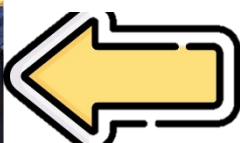
探索活動「油分大測試」---原來我哋平時食嘅零食有好多油



模擬遊戲「我是小便便」--- 好叻啊~原來由食物變成便便係要經過咁多地方



我經過咗好多地方，
終於成功成為「便便」啦！



「N4 運動會」---我哋今日自己準備咗合適嘅衣服嚟參加比賽啊！



教學反思

在是次主題教學中，老師設計了不同的遊戲活動，讓幼兒能從遊戲中學習到不同有關健康、消化系統和運動的知識。從課堂中幼兒的表現可見，他們在豐富的遊戲教學活動下，對於課堂的專注度有所提升，亦對不同的學習內容更感興趣。幼兒們比起以往更加積極參與不同的活動和發問問題，加強了他們自我探索的技能和意欲。當中使幼兒最深刻的活動是「N4 班運動日」，透過一些簡單的個人和團隊競技比賽，已經能讓他們親身體驗、探索和認識不同競技比賽的規則和運動精神，同時讓他們親身感受在運動時穿着合適服裝的重要性。另外，在設計和執行系列的遊戲學習活動中，也使老師親身感受到進行遊戲學習的好處，這學習模式大大提高了幼兒的學習效能。