

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	基督徒信望愛堂華明幼稚園
主題名稱	健康（胖國王）
教學目標	知識： 1. 知道運動前後要作充分的熱身和緩和運動 2. 知道正確的運動步驟 3. 知道如何安全及有效地做運動 4. 知道肥胖對生活的影響 5. 知道健康的好處 6. 認識健康的方法 技能： 1. 分辨健康和 unhealthy 的食物和飲品 2. 分辨哪些是多吃和少吃的食物 3. 分辨哪些是多喝和少喝的飲品 4. 分辨高強度的運動項目 5. 分辨合適的場地進行相關運動 6. 向上連續跳躍 7. 學習接力跑的技巧 態度： 1. 願意進食健康的食物和飲品 2. 學習堅持 3. 願意在日常生活中實踐健康的行動 4. 願意支持同伴完成運動項目 5. 互相幫忙及鼓勵 6. 發揮團體合作精神進行小組活動

	7. 培養幼兒良好的飲食習慣 8. 增強幼兒樂於做運動的良好習慣 9. 培養幼兒懂得欣賞、尊重自己和他人 10. 培養幼兒的解難能力
班 級	低班
教學時段	2024 年 11 月 25 日至 2025 年 1 月 3 日 (共 18 天)

2024-25 年度學校關注事項：

1. 透過繪本閱讀加強幼兒認識中華文化
2. 透過遊戲提升幼兒表達能力及自信心

總目標：

透過繪本的形式與幼兒進行遊戲學習，讓幼兒知道健康的重要性，認識健康的好處和促進健康的方法，從而培養幼兒樂於做運動和良好飲食的習慣。

切入遊戲：

- 課室：把幻想角佈置成運動場和小賣部，並在小賣部內擺設不同的飲料（運動飲品、清水、汽水、果汁等）和食物（健康和 unhealthy 的食物），讓幼兒扮演運動後的飲食選擇

第 1 天：

介紹幻想角

老師向幼兒介紹幻想角的運動場和小賣部，並講述和展示小賣部內所擺設的不同（運動飲品、清水、汽水、果汁等）和食物（健康和 unhealthy 的食物）。

角色扮演

老師邀請 3 位幼兒進入幻想角扮演運動後的飲食選擇。

討論

與幼兒討論：

- 運動後，你選擇進食什麼食物和飲品？為什麼？（分組時，老師觀察幼兒在幻想角內遊玩的情況，並進行拍照，待團討使用）

第 2 天：

觀察

老師觀察幼兒在幻想角內遊玩的情況，並進行拍照或拍攝，然後與幼兒進行分享。

分享

與幼兒分享：

- 運動後，你選擇進食什麼食物和飲品？為什麼？
- 你認為這些食物和飲品健康嗎？為什麼？
- 你想在區角內添加什麼東西？為什麼？

- 學校遊戲區：用軟墊設置熱身區予幼兒作熱身和緩和運動，並擺放低結構物料（呼拉圈、紙磚、雪糕桶等）、游泳圈、枕頭、氣球、體重磅、度高尺，讓幼兒探索及進行不同的運動項目

副題一：健康小博士
(健康的好處)

副題二：小小運動員
(健康的方法-飲食和做運動)

副題三：茁壯的小勇士
(實踐健康的方法-充足睡眠和均衡飲食)

預期學習重點：

1. 知道肥胖對生活的影響
2. 知道健康的好處
3. 懂得互相幫忙及鼓勵

預期學習重點：

1. 認識健康的方法
2. 分辨健康和 unhealthy 的食物和飲品
3. 知道正確的運動步驟
4. 分辨合適的場地進行相關運動
5. 學習堅持
6. 願意支持同伴完成運動項目
7. 發揮團體合作精神進行小組活動
8. 培養幼兒懂得欣賞、尊重自己和他人
9. 培養幼兒的解難能力

預期學習重點：

1. 學習堅持
2. 願意在日常生活中實踐健康的行動
3. 培養幼兒良好的飲食和做運動習慣

遊戲活動：

第3天：胖國王

說故事和團討

- 老師出示胖國王的紙偶和繪本《胖國王》，與幼兒講述故事，指出胖國王因為肥胖所遇到的麻煩，以及胖國王變健康的方法。老師與幼兒討論：國王那麼胖，在生活中他會遇到哪些麻煩呢？國王做哪些事情會很不方便？討論後完成主題網。

第4天：齊來扮扮胖國王

角色扮演和團討

- 老師準備4個已充氣的游泳圈予幼兒不同時段輪流使用，包括玩玩具、體能活動、音樂活動和換鞋子的時間，讓幼兒體驗生活各種不方便的事。
- 角色扮演後，老師邀請幼兒分享帶游泳圈的時段和感受，帶游泳圈時在做甚麼？那時候有沒有遇到麻煩？是什麼麻煩？做哪些事情時會感到不方便？你的感覺是怎樣？討論後完成主題網。

第5天：健康的好處

角色扮演、團討和總結

- 幼兒在不同時段輪流使用游泳圈，包括玩玩具、體能活動、音樂活動和換鞋子的時間，再次體驗生活各種不方便的事。

遊戲活動：

第6、7和8天：胖瘦國王的飲食習慣（食物/飲品/零食）

分享親子工作紙、體能活動、音樂活動及總結

- 老師拿出幼兒在家完成的親子工作紙，並請幼兒分享不同的健康方法，例如做運動（跑步、跳躍、跳體操影片、玩不同的體能遊戲）、均衡飲食、喝足夠的水、足夠休息和充足睡眠等。
- 老師把幼兒分享的健康方法記錄在主題網內（健康的方法）並與幼兒進行總結。
- 老師與幼兒進行體能活動，指出均衡飲食能促進人們健康，邀請幼兒扮演廚師為健康國王和胖國王簡選不同的食物/飲品/零食，讓國王們享用。幼兒需拿着印有健康食物/飲品/零食圖片的豆袋送給健康國王，而拿着印有不健康食物/飲品/零食圖片豆袋的幼兒需把豆袋送給胖國王。
- 老師與幼兒進行音樂活動，幼兒扮演不同的食物/飲品，當播放歌曲時，幼兒以走路/雙腳跳的形式四處走動。當歌曲停頓時，扮演健康食物/飲品/零食的幼兒需走到「健康國王」紙偶前排隊，扮演不健康食物/飲品/零食的幼兒則走到「胖國王」紙偶前排隊，模擬國王將進食的情境。

遊戲活動：

第17天：健康小勇士的承諾

《胖國王》繪本重溫和討論

- 老師與幼兒重溫繪本《胖國王》，說出胖國王因為吃太多又不運動而變得不健康，身體也不好，後來在大家的幫助和自己努力堅持下成功改變。
- 老師提問幼兒：「你們想不想像胖國王一樣成為健康小勇士呀？」
- 幼兒輪流發言，說出想法。
- 老師出示親子工作紙，讓幼兒構思聖誕假期間會用甚麼方法去實踐健康生活。

第18天：開心的健康假期

分享健康的方法和總結

- 老師拿出幼兒在家完成的親子工作紙，並請幼兒分享在聖誕假期間做了哪些方法去實踐健康生活。
 - 做運動
 - 均衡飲食
 - 喝足夠的水
 - 足夠休息
 - 充足睡眠
- 老師把幼兒分享的健康方法記錄在主題網內（健康的方法），並與幼兒進行《胖國王》主題網的整個總結。

家校協作：

1. 與家人在假期間的健康行動（工作紙）

遊戲活動：

- 老師邀請個別幼兒分享帶游泳圈的時段和感受，並帶出健康的重要性和好處。
- 老師根據主題網（健康的好處）內容與幼兒進行總結，並邀請幼兒回家和家人商討不同的健康方法，以完成親子工作紙。

家校協作：

1. 訪問家人促進健康的方法（工作紙）

遊戲活動：

- 老師與幼兒總結，向幼兒展示不同的健康和 unhealthy 食物/飲品/零食，帶出不良的飲食習慣會影響健康。

第 9 天：均衡飲食

討論、《胖國王》繪本分享、總結和健康的小賣部

- 老師與幼兒討論哪些是健康和 unhealthy 的食物、飲品和零食，並完成主題網。
- 老師展示廚師對胖國王進食習慣建議的頁數 P.11-12，說出不同的健康和 unhealthy 的食物、飲品和零食，並記錄在主題網內。
- 老師根據主題網（健康的方法-均衡飲食）內容與幼兒進行總結。
- 老師邀請幼兒說出自己喜歡和不喜歡吃的食物名稱。
- 老師邀請幼兒一起執整幻想角內的小賣部，商討哪些食物和飲品需要留下或拿走，共同創立健康的小賣部。

第 10 天：有趣的運動

《胖國王》繪本分享和團討

- 老師展示出胖國王做運動的頁數 P.14，說出胖國王能變成健康國王除了均衡飲食外，做運動也是其中一種健康的方法。
- 老師與幼兒討論運動的好處和不同的運動項目並完成主題網。

遊戲活動：

遊戲活動：

遊戲活動：

第 11 天：熱身知多少

體能活動及團討

- 老師與幼兒進行體能活動，體能活動前老師播放暖身操音樂、口令體操、教授不同的熱身動作（高抬腿跳和開合跳）和讓幼兒模仿小動物做熱身（小兔子跳、小猴子爬和鴨子走）。
- 幼兒進行跑步練習。
- 老師播放舒緩音樂帶領幼兒進行緩和運動（輕柔按摩、手臂拉伸、腿部拉伸）。
- 老師與幼兒進行團討：
 - － 為甚麼運動前要做熱身？（降低受傷的機會）
 - － 有甚麼是運動前的熱身動作？
 - － 為甚麼運動後要做緩和運動？（幫助肌肉放鬆/可以減輕肌肉酸痛/降低肌肉拉傷的風險）
 - － 有甚麼是運動後的緩和運動？

第 12 天：開心接力跑

體能活動、《胖國王》繪本分享及團討

- 老師與幼兒重溫已學習的熱身動作和緩和運動，並教授幼兒接力跑的技巧。
- 老師展示出胖國王進行健康計劃時別人鼓勵和陪伴他的頁數 P.15-20，說出胖國王在他人的加油打氣下成功變健康。

遊戲活動：

遊戲活動：

遊戲活動：

- 老師與幼兒討論：
 - 生活中有哪些時候我們會為同學打氣？
 - 在體能活動時，當同學為你打氣時，你的心情怎樣？
 - 你喜歡別人為你打氣加油嗎？為甚麼？
- 老師帶出當人面臨困難、挫折或者挑戰，情緒低落時，他人的加油打氣能增強其自信心，讓他振作起來，積極地面對困難，就像體育比賽中，觀眾的吶喊助威可激發運動員的鬥志一樣。

第 13 天：創作打氣橫額

構思及設計打氣橫額

- 老師向幼兒展示體育比賽時，觀眾的吶喊助威的影片和打氣橫額的圖片，激發幼兒興趣。
- 幼兒觀察並分享打氣橫額的內容。
- 幼兒共同討論打氣橫額要寫的打氣話語，如加油！/努力！/K2！
- 幼兒根據討論內容設計打氣橫額。
- 完成後，可在體能活動時使用。

第 14 天：華明啦啦隊

設計打氣橫額和分享

- 幼兒根據討論內容設計打氣橫額。完成後，在體能活動時使用。
- 老師展示幼兒創作的打氣橫額和體能活動時幼兒為同學打氣吶喊助威的影片，讓幼兒分享感受。

遊戲活動：

遊戲活動：

遊戲活動：

第 15 天：足球體驗

邀請足球教練教授幼兒基本的足球踢法，讓他們體驗踢足球的樂趣。

第 16 天：親子運動同樂日

低班幼兒以小組形式帶領不同級別的參加者到不同場地進行活動，當中包括小賣店、打氣區、熱身區、體能遊戲（2/12-6/12）、健康運動宣傳等。

家校協作：

1. 親子運動同樂日

遊戲活動：

活動相片

活動：幻想角遊戲（切入遊戲）



齊來扮扮胖國王

分組時間



體能時間



音樂時間



換鞋時間



活動：胖瘦國王的飲食習慣（食物/飲品/零食）

體能時間



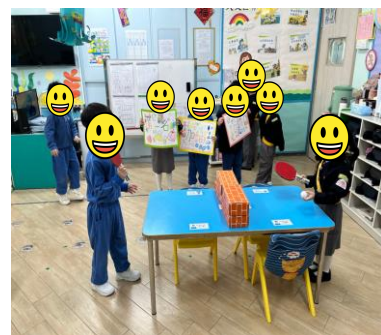
音樂時間



活動：製作打氣橫額



體能時間 & 分組時間



活動：親子運動同樂日



教學反思

在是次主題教學中，我們有著不同的反思，包括學校的積極配合、教案鋪排的重要和團討的重要性。

在學校積極配合方面，學校願意安排時間給予老師共同傾談和互相交流對主題的看法，讓老師間互相分享經驗，向幼兒提供有效有趣的學習方案。另外，學校願意給予全校共同空間遊戲區進行繪本配合，讓幼兒在課室以外的地方進行學習。最後，學校根據低班主題舉辦全校活動，讓低班幼兒能向家長和不同級別同學分享學習成果。

在教案鋪排的重要方面，透過老師們的交流和分享，讓老師能清晰地確定教學目標，明確學生在知識、技能、態度等方面應達到甚麼的具體要求。同時，為教學活動提供方向，使老師的教學內容和方法能圍繞目標展開，避免教學的盲目性和隨意性，確保幼兒能有效達成預期學習成果。此外，老師可按照知識的邏輯順序和幼兒的已有知識，從簡單到複雜、從基礎到拓展，安排教學內容。

在團討重要性方面，幼兒透過團討能增強認知、語言、社交和個人發展。在認知發展中，團討時幼兒需思考問題，組織語言表達觀點，甚至對同伴觀點進行分析判斷，從中可見團討能鍛鍊幼兒的邏輯和批判性思維。此外，在團討中能接觸到同伴的不同觀點和想法，如討論「不同的運動項目」時，有的幼兒玩過單車，有的玩過滑板車，有的看過打拳，相互啟發，豐富其對運動項目的認知。在語言發展中，團討為幼兒提供了比日常更多的語言表達場景，他們可以大膽講述自己的想法感受，如扮演胖國王的過程和感覺，以此鍛鍊口語表達能力。另外，在傾聽同伴和老師的發言中，幼兒能接觸到豐富的詞彙和句式，提升語言理解能力。在社交發展中，團討能讓幼兒學會輪流發言，尊重他人和解決衝突，如有意見不合時學會協商，有助提高人際交往的技能。在個人發展中，團討能讓幼兒自由發揮，分享己見，從中可激發他們的創造力和想象力。同時，面對團討中的問題，幼兒需獨立思考尋找答案，從中提升其獨立思考和解難能力。最後，透過幼兒的親身參與，可看到他們會自主學習，並在課後積極參與，向老師分享自己對主題的額外想法。