



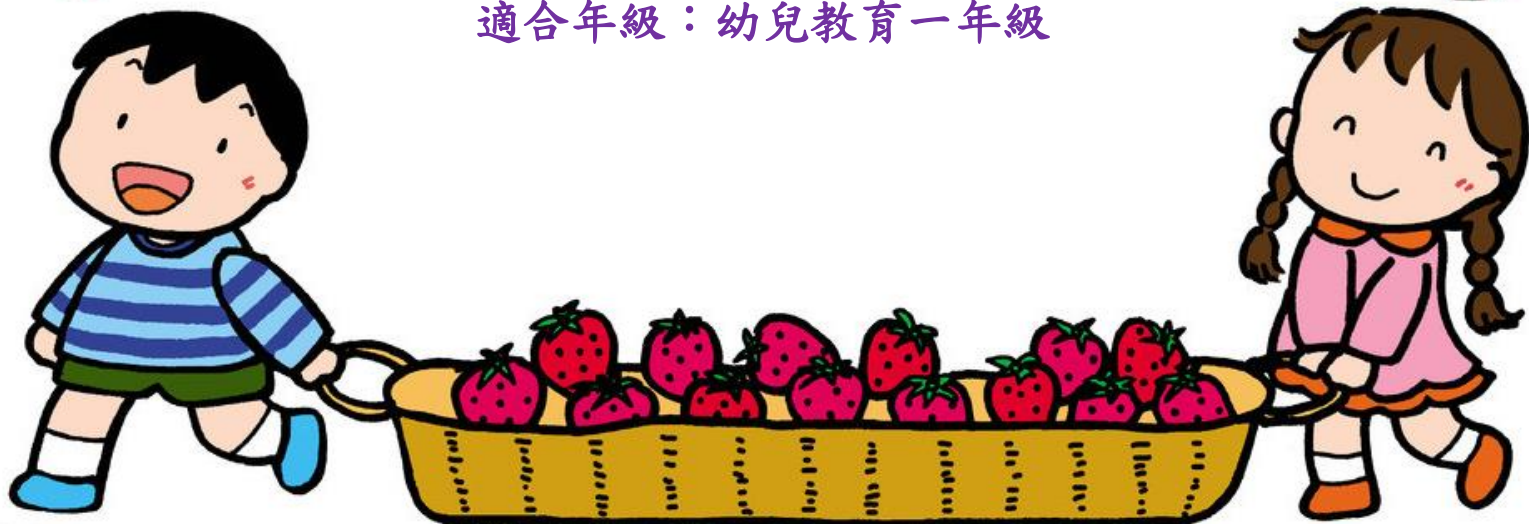
2013/2014學年 教學設計獎勵計劃

健康飲食我最「營」

參選編號：J017

學科名稱：綜合科

適合年級：幼兒教育一年級



目錄

壹、 前言	3
貳、 設計理念	4
參、 試教日程	5
肆、 教學總目標	6
伍、 教學活動	9
一、 胖胖與健健：偏食的壞處	9
二、 食物金字塔：認識營養食物	11
三、 每日五蔬果：認識營養食物	13
四、 老虎先生的故事：食物的分類	15
五、 老虎先生的邀請：創作菜色	17
六、 參觀超級市場：採購食材	19
七、 美勞製作日：設計打氣橫額	21
八、 美食製作日：製作菜色	23
九、 體能競技日：總結學習要點	25
陸、 反思及建議	27
柒、 總結	29
捌、 參考資料	30
玖、 附錄	31
壹拾、 附件	36



十劃獲獎。

壹、前言

近年澳門發展經濟迅速，百業興旺，但繁華背後，衍生出各種各樣的負面結果。由於輪班性工作大增，人們作息不定時，快餐店林立，人們愈來愈不重視均衡飲食及身體健康的重要，正因如此，近幾十年來，肥胖和慢性病的比率不斷攀升，有年輕化的趨勢，由於人們的不健康飲食習慣，導致整個家庭及其下一代都受到不同程度的影響，因而出現過胖學童、脂肪比例不正常的健康問題兒童等，即使學生發育比例正常，但亦有很多家長反映子女普遍都有偏食的情況。

要吃得對、吃得健康、吃得沒負擔，就要懂得如何實踐均衡飲食。是次計劃透過一系列實物操作的活動、律動、營養記錄表、參觀超級市場、美食製作日、體能競技日……目的讓幼兒懂得如何選擇有益的食物，認識“食物金字塔”及“每日五蔬果”之概念，在操作性活動中獲得自身經驗，從而實踐於日常生活當中。





貳、設計理念

食物為人類生存的重要條件，可以為人類提供足夠的營養，應付身體每日所需的能量。就校內觀察所見，大部分幼兒對蔬菜類的喜愛程度偏低，適逢主題《美食大賽》的實施，希望透過是次計劃“健康飲食我最「營」”，設計一系列活動來配合主題發展，以進一步鞏固及深化幼兒對健康飲食重要性的認識，培養幼兒有健康飲食的習慣。



參、 試教日程

1
胖胖與健健
(偏食的壞處)



2
食物金字塔
(認識營養食物)



3
每日五蔬果
(認識營養食物)



4
老虎先生的故事
(食物的分類)



5
老虎先生的邀請
(創作菜式)



6
參觀超級市場
(採購食材)



7
美勞製作日
(設計打氣橫額)



8
美食製作日
(製作菜式)



9
體能競技日
(總結學習要點)



肆、 教學總目標

是次計劃共分為九個教學活動，通過教學活動的實施，幼兒會達到以下基本學力要求，分為五大領域：健康與體育、語言、個人、社會與人文、數學與科學、藝術，現列點如下：

領域1：健康與體育

- 1-1能注意飲食衛生和營養均衡；(基力A-2-2)
- 1-2會適當表達自己的情緒；(基力A-3-2)
- 1-3能面對困難，在活動中表現出自信；(基力A-3-5)
- 1-4能說出運動的好處；(基力A-4-1)
- 1-5能做簡單的運動；(基力A-4-3)
- 1-6能遵守運動規則，在運動中表現出體育精神；(基力A-4-6)



領域2：語言

- 2-1 能安靜、專注地傾聽他人說話；(基力 B-1-2)
- 2-2 喜歡聽故事，並能主動參與討論故事內容；(基力 B-1-3)
- 2-3 能發表個人意見和參與簡單的討論，樂於與人交談；(基力 B-2-2)
- 2-4 能清楚表達自己的生活經驗、需要及情感，完整描述簡單的事物；(基力 B-2-4)
- 2-5 能有表情地演繹故事、兒歌、話劇或進行角色扮演；(基力 B-2-5)



2-6 能改編、續編簡單的故事或兒歌；(基力 B-3-7)

領域3：個人、社會與人文

3-1 喜歡學習，樂於參與學習活動；(基力C-1-4)

3-2 有初步的思考和解決問題的能力；(基力C-1-6)

3-3 能學習相互欣賞、尊重、愛護和幫助身邊的人；(基力 C-2-2)

3-4 樂於與人溝通、合作及分享；(基力 C-2-3)

領域4：數學與科學

4-1 能分辨部分與整體的關係；(基力D-1-1)

4-2 能說出日常生活中發生事件的順序和前因後果；(基力D-1-4)

4-3 能認識常見的數字符號；(基力D-3-1)

4-4 能在分類中數出10以內物體的數量；(基力D-3-2)

4-5 喜歡提出所觀察到的問題，並試圖找到答案；(基力D-4-3)

4-6 能嘗試比較自然環境中各種現象和材料的異同；(基力D-5-3)

領域5：藝術

5-1 能感受和體會到生活中人、事、物的美好；(基力E-1-1)

5-2 能感受不同材料的趣味，體會使用不同材料進行藝術表達和創作的樂趣；(基



力 E-1-4)

5-3 樂於展示自己的作品，並欣賞他人的創作；(基力 E-2-2)

5-4 能隨音樂旋律哼唱、拍打節奏及根據歌詞的詞意展現肢體動作和表情；(基力 E-3-1)

5-5 樂於參與摹擬和表演活動；(基力 E-3-3)

5-6 唱歌：《做早操身體好》；

5-7 通過唱歌培養對音樂的興趣；

5-8 製作橫額、獎牌及邀請咭。

變胖了，
怎麼辦？



伍、教學活動



一、胖胖與健健：偏食的壞處

科 目：綜合科	班 別：幼兒	班級人數：34 人
平均年齡：3-4 歲	時 間：30 分鐘	地 點：課室

學生已有知識：

1. 已掌握「胖」和「瘦」的概念。
2. 已認識薯片、糖、飯、菜、肉等常見食物。

教學目標：

A 認知

- A-1 能說出偏食對身體的壞處。(胖、蛀牙)
- A-2 能分辨健康及不健康的食物。

B 情意

- B-1 能主動與人分享並發表自己的意見。
- B-2 樂於參與活動。

C 技能

- C-1 能夠把食物圖卡放在正確的位置上。



教學目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
B-2	5'	<p style="text-align: center;"><u>一、引起動機</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出示大型紙偶「胖胖」和「健健」，讓幼兒和他們打招呼。 <p style="text-align: center;"><u>二、發展活動</u></p> <p>(一) 找不同：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請幼兒觀察「胖胖」和「健健」有何不同？引導說出外型上的分別。 〈胖胖-身型肥胖、蛀牙；健健-身型均勻、牙齒潔淨〉 2. 訪問「胖胖」和「健健」平日的飲食習慣。「胖胖」進食零食居多，「健健」則有均衡飲食的習慣，少吃零食。讓幼兒了解進食不健康食物對身體的影響。 <p style="text-align: center;"><u>三、綜合活動</u></p> <p>(一)把食物送回家：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師把在白板上劃分健康及不健康區域。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大型紙偶「胖胖」「健健」 2. 食物圖卡
A-1 B-1 B-2	15'		<ol style="list-style-type: none"> 1. 大型紙偶「胖胖」「健健」 2. 食物圖卡

A-2 B-2 C-1	10'	2. 老師把健康及不健康的食物圖卡貼於課室的不同角落。 3. 請幼兒辨別健康及不健康的食物，把圖卡放在正確的位置上。 4. 老師利用簡報複習是節教學內容。(見附件一) 5. 佈置課後活動：派發健康飲食我最「營」記錄表(見附錄三)，讓幼兒與家長在家中記錄幼兒的飲食習慣，鼓勵均衡飲食。	1. 食物圖卡 2. 音樂 3. 教學簡報 4. 健康飲食我最「營」記錄表
-------------------	-----	--	--

試教評估：

- 因教具設計的問題，在引入時幼兒未能觀察到胖胖和健健身型明顯的分別，但經過課堂的活動及老師的講解後，幼兒便能達到本節課的教學目標。
- 在綜合活動中，使用常見的食物圖片進行遊戲，貼近幼兒的生活，且由幼兒自己動手操作，引起幼兒自發性學習，從遊戲中辨認健康及不健康的食物，增加批判性的思考能力。

活動相片：



二、 食物金字塔：認識營養食物

科 目：綜合科		班 別：幼兒	班級人數：34 人
平均年齡：3-4 歲		時 間：30 分鐘	地 點：課室
<p>學生已有知識：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道偏食對身體的壞處。 2. 已掌握「多」和「少」的概念。 3. 已認識三角形。 			
<p>教學目標：</p> <p>A 認知</p> <p>A-1 能說出有營養的食物。(如：蔬菜、雞蛋、水果)</p> <p>A-2 知道食物金字塔的分類、分類名稱及進食份量。</p> <p>A-3 重溫三角形、「多」及「少」的數學概念。</p> <p>B 情意</p> <p>B-1 培養幼兒享受遊戲的樂趣。</p> <p>B-2 培養合作精神。</p> <p>C 技能</p> <p>C-1 能夠把食物圖卡與影子作配對。</p> <p>C-2 以肢體動作表達「多」和「少」的概念。</p>			
教學 目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
A-1 A-2	5'	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出示紙偶胖胖，胖胖知道偏食對身體的壞處，於是請教醫生的意見，醫生介紹一個法寶給胖胖，希望能幫助胖胖重新培養良好的飲食習慣。 2. 老師出示食物金字塔圖片，以提問方式引導幼兒認識及觀察食物金字塔的形狀及各分層的食物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紙偶「胖胖」 2. 食物金字塔 圖片
A-2 B-1 B-2 C-1	17'	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 尋寶遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師出示多塊不規則形狀的拼圖，拼圖上有各種食物影子。 2. 播放音樂，將幼兒分成兩組，幼兒合力把影子圖與食物圖片進行配對。 3. 請數位幼兒把配對好的影子圖砌成三角形，並感謝幼兒的幫忙。 4. 老師利用簡報(見附件二)介紹食物金字塔各層的食物種類及進食份量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物金字塔拼圖 2. 食物圖片 3. 教學簡報



三、綜合活動

A-3
C-2

8'

1. 老師與幼兒一起創作「多」與「少」的動作，再個別展示食物金字塔上的食物圖片，若展示的食物為金字塔最底層的，幼兒比出「多」的動作，反之亦然。
2. 佈置課後活動：
 - (1) 出示健康飲食我最「營」獎勵表，鼓勵幼兒在學校多吃水果，午膳時要飲食均衡，做到者則可上榜。
 - (2) 著幼兒回家找有益食物的圖片於下節課與大家分享。

1. 食物圖片
2. 健康飲食我最「營」獎勵表

試教評估：

- 採用不同的教學模式，老師先向全班介紹“食物金字塔”的概念，再以分組的模式讓幼兒進行討論，老師作引導角色，幼兒為主導，合力完成任務。
- 活動中有精美的自製教具，影子配對的遊戲環節新穎，吸引幼兒的學習興趣，提升幼兒自發性的參與活動，樂在其中。
- 不足之處是課堂的內容過多，時間不足，建議以兩節課進行教學。

活動相片：



三、 每日五蔬果：認識營養食物

科 目：綜合科	班 別：幼兒	班級人數：34 人
平均年齡：3-4 歲	時 間：30 分鐘	地 點：課室

學生已有知識：

1. 已認識蘋果、菜心、番茄和紅蘿蔔等常吃蔬果。
2. 已掌握 5 以內的數與量。

教學目標：

A 認知

- A-1 能說出每日進食蔬果的份量。
- A-2 知道每日進食五蔬果對身體的益處。(預防疾病、身體強壯)
- A-3 學會唸兒歌《每日五蔬果》。

B 情意

- B-1 享受創作的樂趣。
- B-2 樂於參與活動。

C 技能

- C-1 能分辨蔬菜及水果，並坐在正確位置上。
- C-2 能改編兒歌。



教學目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
		一、引起動機	
B-2	2'	1. 展示五個神秘小箱，讓幼兒猜一猜盒子裡裝有什麼。	1. 五個神秘小箱
		二、發展活動	
		(一)猜一猜：	
A-1	10'	1. 邀請 5 位幼兒帶上眼罩，摸一摸及嗅一嗅箱裏的實物蔬果，猜猜是什麼？再請 5 位幼兒拿出來給其他幼兒摸一摸及嗅一嗅。	1. 五個神秘小箱
A-2		2. 為幼兒介紹每日進食三份蔬菜及兩份水果的好處，是均衡飲食的好習慣，能減少疾病，使身體健康。	2. 五個眼罩
B-2		(二)我是蔬菜，你是水果：	3. 三種蔬菜
A-1	13'	1. 出示簡報(見附件三)加深幼兒對每日五蔬果的認識。	4. 兩種水果
B-2		2. 邀請 15 位幼兒扮演著不同的蔬果，音樂開始時幼兒圍著 5 張椅子踏步走，音樂停止時頭戴蔬菜頭套的幼兒坐在綠色椅子上，頭戴水果頭套的幼兒則坐在黃色椅子上。	1. 教學簡報
C-1		3. 請幼兒說出每日進食蔬果的份量。(三份蔬菜及兩份水果)	2. 食物圖片
			3. 頭套(9 款蔬菜、6 款水果)

三、綜合活動

A-3		1. 展示《每日五蔬果》兒歌表。	4. 三張綠色和二張黃色椅子
B-1	5'	2. 與幼兒一起對兒歌《每日五蔬果》進行部分內容創作。 (兒歌中蔬果部份的內容，可以自行創作並改成其他蔬果的名稱)	5. 音樂
B-2			1. 兒歌表《每日五蔬果》
C-2			

試教評估：

- 透過實物演示，幼兒運用感官進行科學探索，透過自身體驗而獲得學習經驗。
- 由實物五蔬果延伸至遊戲中扮演五蔬果的角色，進行一個經驗遷移，加深幼兒對每日五蔬果的認識。
- 兒歌中蔬果部份由幼兒自行創作及調配，增加幼兒的參與性外，更對蔬果概念有增強作用。

活動相片：



四、老虎先生的故事：食物的分類

科 目：綜合科		班 別：幼兒	班級人數：34 人
平均年齡：3-4 歲		時 間：30 分鐘	地 點：課室
<p>學生已有知識：</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道飯、蔬菜、水果、魚、牛奶為營養食物。 知道偏食對身體的壞處。 認識食物金字塔。 			
<p>教學目標：</p> <p>A 認知</p> <p>A-1 知道進食不同種類的食物是良好飲食的習慣。(如：食物金字塔中各層的食物)</p> <p>A-2 重溫食物金字塔的分類、分類名稱及進食份量。</p> <p>B 情意</p> <p>B-1 培養幼兒聆聽故事的能力。</p> <p>B-2 享受助人為快樂之本的感覺。</p> <p>B-3 享受群體合作的精神。</p> <p>C 技能</p> <p>C-1 能把各種食物圖片/模型貼在正確分類上。</p>			
教學目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
A-2 C-1	10'	<p><u>一、引起動機</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 老師出示立體模型-食物金字塔，重溫食物金字塔各分層的食物。 把食物模型派給幼兒，讓幼兒動手把食物放入金字塔的正確分層上。 	1. 立體模型-食物金字塔
A-1 B-1 B-2	5'	<p><u>二、發展活動</u></p> <p>(一)聆聽故事：</p> <ol style="list-style-type: none"> 講述老虎先生的故事(《美食大賽》見附件四)，以沒有客人光顧老虎先生的美食店為教學情景，讓幼兒討論如何幫助老虎先生。 引導幼兒發現老虎先生賣的食物都是用蛋做成的，讓幼兒知道除了蛋之外，還有很多好吃又有營養的食物。 <p>(二)食物分類：</p>	1. 課本-《美食大賽》 2. 不開心的老虎先生紙偶
B-2 B-3 C-1	13'	<ol style="list-style-type: none"> 老師出示六種食物分類的空白食譜，並貼在白板上。 請幼兒把自己所收集回來的食物圖片按食物金字塔四大分層的形式進行分類，為老虎先生製作健康食譜。(課 	1. 幼兒準備的食物圖片 2. 已美工的空

A-2 B-3	2'	<p>前請幼兒與家長在家中收集各種食物圖片並帶回校)</p> <p style="text-align: center;">三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師與幼兒檢查食譜上的圖片分類是否正確。 2. 齊來欣賞及分享製作食譜的過程。 3. 把健康食譜送給老虎先生。 	<p>白食譜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 已完成的健康食譜 2. 開心老虎先生紙偶
------------	----	--	---

試教評估：

- 先從平面的圖片到立體實物的教具，加強幼兒對食物金字塔的概念，更能引起幼兒的學習興趣。
- 幼兒可在家裡與父母一起準備食物圖片的親子活動，讓幼兒的學習模式從校內延伸至校外，同時亦體驗家校合作的良好氣氛。

活動相片：



五、老虎先生的邀請：創作菜色

科目：綜合科	班別：幼兒	班級人數：34人
平均年齡：3-4歲	時間：30分鐘	地點：課室

學生已有知識：

1. 認識食物金字塔上的食物。
2. 知道日常生活中購買食物的地方。(如：街市、超級市場等)

教學目標：

A 認知

- A-1 重溫有益的食物。
- A-2 知道不同種類有益的食物可配搭出美味的菜式。
- A-3 初步認識統計的數學概念。

B 情意

- B-1 享受模擬超級市場購物的樂趣。
- B-2 樂於參與活動。

C 技能

- C-1 能選購正確的食物。
- C-1 懂得把相片貼在喜愛的菜式上進行投票。



教學目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
B-2	5'	<p>課前準備：把課室佈置成超級市場。</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 收到老虎先生的信函，邀請幼兒一起參加美食大賽。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 食材 FUN FUN 選：</p>	1. 信封及信紙
A-1 A-2 B-1 B-2 C-1	15'	<p>1. 老虎先生準備了五款有益的菜式參加比賽，讓幼兒一起討論每款菜式所需要的食材。</p> <p>2. 觀看超級市場教學短片(見附件五)。</p> <p>3. 提問幼兒“我們可以在哪裡買到這些食材？”，老師模擬到超級市場選購一款菜式的食物材料，然後邀請幼兒前來選購其餘四款菜式的食材，並作全班展示。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 投票活動：</p>	1. 五款菜式圖片及內含食材圖片 2. 教學短片 3. 籃子及膠碟 4. 食物材料 5. 收銀機
A-3	10'	<p>1. 老師請幼兒選出自己喜歡的菜式，著幼兒以一人一票的投票方式從中選出全班最受歡迎的兩款菜式，協助老虎先生</p>	1. 菜式統計表

B-2	進行參賽。	2. 幼兒相片
C-1	2. 老師告訴幼兒下一節課將會前往超級市場購買實物食材。 3. 重溫被選出的兩款菜式的食材。	

試教評估：

- 把課室佈置成超級市場，增加活動教學的趣味性及生活化，提升幼兒從遊戲中學習的興趣。
- 在投票活動中使用幼兒的個人頭像作投票工具，增加幼兒參與度及其歸屬感，感受尊重他人意見的美德。

活動相片：



六、 參觀超級市場：採購食材

科 目：綜合科	班 別：幼兒	班級人數：34 人
平均年齡：3-4 歲	時 間：60 分鐘	地 點：超級市場

學生已有知識：

1. 已有前往超級市場的生活經驗。
2. 知道是次前往超級市場的目的。

教學目標：

A 認知

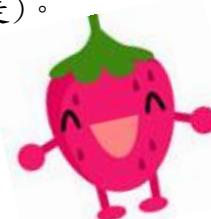
- A-1 觀察超級市場內擺放食物的分類區域。
A-2 遵守在超級市場的規則(如：不可亂跑、要付款後才可把東西拿走)。

B 情意

- B-1 享受購物的樂趣。
B-2 培養守紀的品德。

C 技能

- C-1 學習到超級市場選購東西的步驟。



教學目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
A-2	10'	<p style="text-align: center;"><u>一、引起動機</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫上一節課被選出的菜式及是次到超級市場購買的食材內容。 2. 老師告知幼兒在超級市場應遵守的規則。 3. 出發前往超級市場。 <p style="text-align: center;"><u>二、發展活動</u></p> <p>(一) 逛超市：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師進行實地教學，著幼兒觀察超級市場裡的貨品及分類。 2. 尋找及選購所需要的食材。 3. 付款。 4. 返回學校。 <p style="text-align: center;"><u>三、綜合活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點算已採購材料。 2. 分享於超級市場購物的過程及感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩款菜式圖片及內含食材圖片
A-1 B-1 B-2 C-1	40'	<p style="text-align: center;"><u>三、綜合活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點算已採購材料。 2. 分享於超級市場購物的過程及感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩款菜式圖片及內含食材圖片 2. 購物費用
B-1	10'	<p style="text-align: center;"><u>三、綜合活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 點算已採購材料。 2. 分享於超級市場購物的過程及感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食材

試教評估：

- 把學習模式由校內延展到社區，從日常生活中體驗及重溫課堂上的知識，有效的利用社區資源進行教學活動。
- 完成所需購買食材後，將所剩餘的購物費用讓幼兒討論如何再選購出其它健康食物(水

果、牛奶)，尊重幼兒意見外，更體現出健康生活的態度。

活動相片：



七、美勞製作日：設計打氣橫額

科 目：綜合科		班 別：幼兒	班級人數：34 人
平均年齡：3-4 歲		時 間：30 分鐘	地 點：課室
<p>學生已有知識：</p> <p>1. 已有拓印、黏貼或點染的經驗。</p>			
<p>教學目標：</p> <p>A 認知</p> <p>A-1 知道美勞工具及顏料的用法。</p> <p>B 情意</p> <p>B-1 享受比賽的濃厚氣氛。</p> <p>B-2 享受群體合作的精神。</p> <p>B-3 培養欣賞別人的美德。</p> <p>C 技能</p> <p>C-1 能運用拓印、黏貼及點染等技巧進行創作。</p> <p>C-2 能運用小肌肉進行創作。</p>			
教學 目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
B-1	5'	<p>一、引起動機</p> <p>1. 老師與幼兒一起回顧美食大賽的內容，預告於下一節課將齊來動手製作已選出的兩款菜式。</p>	
A-1 B-1 B-2 C-1 C-2	20'	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 創意工作坊：</p> <p>1. 提議幼兒邀請學校內的教職員作嘉賓前來參加美食大賽，並設計獎牌送予均衡飲食的幼兒。</p> <p>2. 出示各種材料，讓幼兒討論以何種美術技巧進行創作橫額、獎牌及邀請函。</p> <p>3. 幼兒分成數組，每組以一種形式創作橫額、獎牌及邀請函。</p> <p>4. 在老師的引導下，讓幼兒感受如何鼓勵及打氣能提升比賽的濃厚氣氛。</p>	<p>1. 白色大畫紙</p> <p>2. 已印好美食大賽的資料的邀請函</p> <p>3. 印有「型」紙張</p> <p>4. 美勞工具及顏料</p>
B-3	5'	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 派出幼兒代表前往教員室送出邀請函。</p> <p>2. 欣賞完成的打氣橫額。</p> <p>3. 分享完成橫額的感受。</p>	<p>1. 已完成的邀請函</p> <p>2. 已完成的打氣橫額</p>



試教評估：

- 透過設計橫額增加幼兒對自己班的歸屬感，同時亦增加各班在比賽前夕的凝聚力。
- 透過邀請嘉賓認識學校裡不同的老師及主任，讓幼兒拓展人際關係。
- 不足之處是老師在設計橫額中主導較多，幼兒的創作機會較為被動。

活動相片：



八、 美食製作日：製作菜色

科 目：綜合科	班 別：幼兒	班級人數：97 人
平均年齡：3-4 歲	時 間：30 分鐘	地 點：唱遊室

學生已有知識：

1. 認識有益的食物。

教學目標：

A 認知

- A-1 認識生和熟的食物。
- A-2 觀察不同食物的外形和特徵。

B 情意

- B-1 享受群體合作的精神。
- B-2 享受製作食物的樂趣。
- B-3 懂得與人分享食物。

C 技能

- C-1 能嘗試比較自然環境中各種現象和材料的異同。
- C-2 學習餐桌禮儀。



教學目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
一、引起動機			
A-1 B-1 B-2	15'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出示日前選購所得的食材，重溫幼兒經投票選出的兩道菜式圖片。 2. 基於安全問題，老師告訴幼兒需用明火煮食的食物先由校工烹飪，然後引導幼兒一起把水果食材製作美味沙拉作午餐後的甜點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各式水果 2. 沙拉醬 3. 大碗及攪拌用湯匙
二、發展活動			
A-2 B-3 C-1	10'	<p>(一) 有「營」美食坊：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 幼兒們各自完成了美味的沙律，並將校工們代為處理的兩道熟食菜式後，每班派出一位小廚師作代表，請嘉賓們進行試食。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成的各款菜式
三、綜合活動			
C-2	5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 美食大賽分為最佳風味獎、最佳鮮味獎、最佳美味獎，待嘉賓試食後評分，並進行頒獎。 2. 及後，幼兒於午餐時間分享他們製作出來的菜式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獎狀

試教評估：

- 因安全問題及基於幼兒的能力有限，熟食由校工們處理，但幼兒在他們能力範圍內製作了一道美味的沙律，幼兒仍有親自動手的機會，不失參與度。
- 老師安排三班幼兒一起進行美食大賽，且在午餐時享用彼此製作的美食，讓幼兒學會欣賞自己及他人的製作成果。
- 不足之處是比例方面，幼兒只有親手製作一道美食，若能把幼兒分組製作不同款式的美食，可提高幼兒對製作食物的興趣。

活動相片：



九、體能競技日：總結學習要點

科 目：綜合科		班 別：幼兒	班級人數：97 人
平均年齡：3-4 歲		時 間：60 分鐘	地 點：天台活動區
<p>學生已有知識：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康及不健康的食物。 2. 認識食物金字塔。 3. 認識每日五蔬果。 			
<p>教學目標：</p> <p>A 認知</p> <p>A-1 學習歌曲《做早操身體好》。</p> <p>A-2 知道做運動的好處。</p> <p>A-3 重溫進食健康食物的好處。</p> <p>A-4 重溫食物金字塔。</p> <p>A-5 重溫每日五蔬果。</p> <p>B 情意</p> <p>B-1 享受群體合作的精神。</p> <p>B-2 能面對困難，在活動中表現自信。</p> <p>B-3 享受做運動的樂趣。</p> <p>C 技能</p> <p>C-1 能聽懂指令，並按照指令完成行動。</p> <p>C-2 能做簡單的運動。</p>			
教學 目標	時間 (分鐘)	教學活動	教具
A-1 A-2 C-2	15'	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師教導幼兒唱跳歌曲《做早操身體好》，告訴幼兒除了進食健康的飲食外，配合適量的運動能使身體更健康，讓幼兒知道運動的重要性。 	1. 音樂《做早操身體好》
A-3 A-4 A-5 B-1 B-2 C-1 C-1	18'	<p>二、發展活動</p> <p>(一)配配樂-食物金字塔：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三班分成三隊，各班分別派出 5 位代表進行參賽，每隊每次只可由一人取一張食物圖片，然後跑到指定的張貼食物金字塔的位置上，把食物圖片貼在其影子上，三隊同時進行競技遊戲，直至把金字塔上的食物影子被填滿為止，最快完成一組為之勝出。 <p>(二)音樂椅-我是蔬菜，你是水果：</p>	1. 食物金字塔的影子圖及食物圖片各三份
C-1	17'		1. 綠色椅子 9

C-3	10'	<p>1. 各班分別派出 5 位幼兒作代表，各自戴上蔬果頭套，音樂開始時幼兒圍著 15 張椅子步行，音樂停止後，戴著蔬菜頭套幼兒須坐在綠色椅子上，戴著水果頭套的須坐在黃色椅子上。</p> <p style="text-align: center;">三、綜合活動</p> <p>1. 邀請醫生姐姐觀賞競技活動，並為每名幼兒頒發最佳參與獎，鼓勵幼兒積極參與競技遊戲，提升幼兒們喜愛做運動的精神。</p>	<p>張、黃色椅子 6 張</p> <p>2. 不同蔬菜頭套 9 個，不同水果頭套 6 個</p> <p>1. 自製獎牌 97 個</p>
-----	-----	---	---

試教評估：

1. 運用熟悉的教具由課堂活動延伸到體能堂，將學習到的知識於體能課中呈現。
2. 以競技的形式加強幼兒的學習氣氛，寓遊戲於學習。
3. 每名幼兒都可獲得獎牌，提升幼兒對活動參與的歸屬感。
4. 建議以親子同樂日的形式，除了能增加家校合作的機會外，還能讓家長了解到幼兒在校的學習情況。

活動相片：



陸、 反思及建議

是次教學計劃透過整整四個星期的時間，包括九大教學活動、律動、自創兒歌、〈有營人〉歌曲及話劇大匯演等，幼兒在學習過程中都表現得非常投入，而在設計活動上，老師製作了精美的教具，包括大型紙偶、大型食物金字塔、各式各樣的食物圖片，吸引幼兒的學習動機。

老師更設計健康飲食我最「營」記錄表及健康飲食我最「營」獎勵計劃，把課堂中幼兒所獲得的知識，延伸至課外時間，記錄表記錄家中的飲食習慣，獎勵計劃則作於學校生活時間。

另外，在課程設計方面，老師採用了大班教學及小組討論型式進行，增加每位幼兒的參與度，除了教授形式外，是次計劃亦十分強調需要幼兒多動手進行參與，包括製作橫額、參觀超級市場、做沙律等，增加其對活動的投入度及歸屬感。

在計劃完結後，老師策劃了一項大型故事表演活動，由幼兒班 97 位幼兒分別扮演不同的角色，將整個計劃呈現於舞台上，除了讓幼兒得到表演的機會外，亦加強他們對注意飲食的意識，更重要是達到宣傳之功效，讓校內其他年級的學生都能明白健康飲食的重要。

而是次教學活動有所需要改善的地方是，教學活動內容過於豐富，有部分課堂可以分解為兩節課進行，老師需作出有所調節。另外，由於此計劃課題貼近日常生活，家長們亦十分支持並配合，建議日後可在最後競技日活動時

邀請家長們共同參與，達致家校合作的功效，進一步提升教學效能。

大家都玩得很開心唷！



昵图网 www.nipic.com by wangwei23456

NO:2011092014462298191

柒、 總結

透過「健康飲食我最營」主題學習，提升幼兒明白飲食均衡的重要，從而認識食物金字塔，掌握如何選擇有益的食物。是次教學的重要目標是讓幼兒掌握「每日五蔬果」概念，由於是幼兒班學生，他們的吸收度及理解力有限，讓他們明白每日應吃三份蔬菜、兩份水果的原則，降低幼兒偏食的習慣，從而達致健康均衡的發育原則已經十分足夠。

均衡飲食是每一位都需要掌握的知識，因此，從幼兒班開始入手，提升他們健康飲食的意識，避免幼兒過早出現偏食的習慣，所以其教學意義重大，如何讓幼兒學懂並掌握，從而在日常生活中得以運用，是老師不斷探索及研究的教學方向。

齊來做個健康有
「營」人！



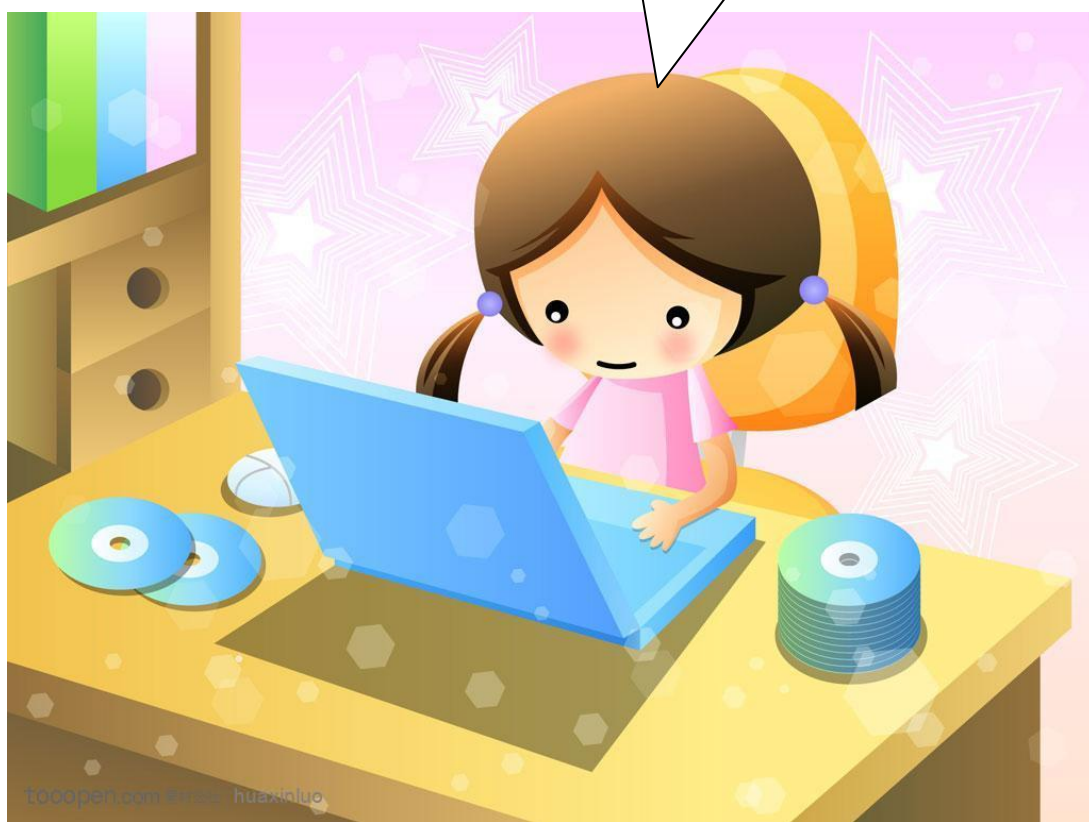
捌、參考資料

1. 李輝(2012)。全方位資源手冊。香港：牛津大學出版社。
2. 澳門衛生局，均衡飲食系列
<http://www.ssm.gov.mo/healthland/diet.asp> 瀏覽日期：(2014-2-20)
3. 香港衛生署，健康飲食在校園網頁
<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/home.asp>(瀏覽日期：
2014-2-28)
4. Youtube。《有營人》
<http://www.youtube.com/watch?v=9Y3X8k1Vg0I>(瀏覽日期：2014-3-1)
5. Youtube。《做早操身體好》
<http://www.youtube.com/watch?v=anRtF6T6FsY>(瀏覽日期：2014-3-8)
6. Youtube。《超級市場》
<http://www.youtube.com/watch?v=-iiL2I6MBbg> (瀏覽日期：2014-3-15)



玖、 附錄

- 一、 教材相片
- 二、 故事表演相片
- 三、 健康飲食我最「營」記錄表
- 四、 兒歌《健康飲食歌》



一、教材相片







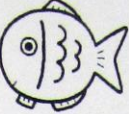



























































































二、故事表演相片



三、健康飲食我最「營」記錄表

健康飲食我最營

為了要培養幼兒做到均衡飲食的好習慣，有勞家長每天觀察幼兒有否吃到以下的健康食物，並請幼兒把  填上顏色，於 4 月 28 日交回班主任。

							
	4月7日 星期一						
	4月8日 星期二						
	4月9日 星期三						
	4月10日 星期四						
	4月11日 星期五						
	4月14日 星期一						
	4月15日 星期二						
	4月16日 星期二						
	4月17日 星期四						
	4月18日 星期五						
	4月21日 星期一						
	4月22日 星期二						
	4月23日 星期三						
	4月24日 星期四						
	4月25日 星期五						



四、 兒歌《健康飲食歌》



健康飲食歌

記住每日五蔬果，



，顏色多，



，任你選，

健康飲食我最「營」。



壹拾、 附件

- 一、胖胖與健健 PPT
- 二、食物金字塔 PPT
- 三、每日五蔬果 PPT
- 四、老虎先生的故事圖檔
- 五、超級市場影片
- 六、故事表演影片
- 七、教學相片

