

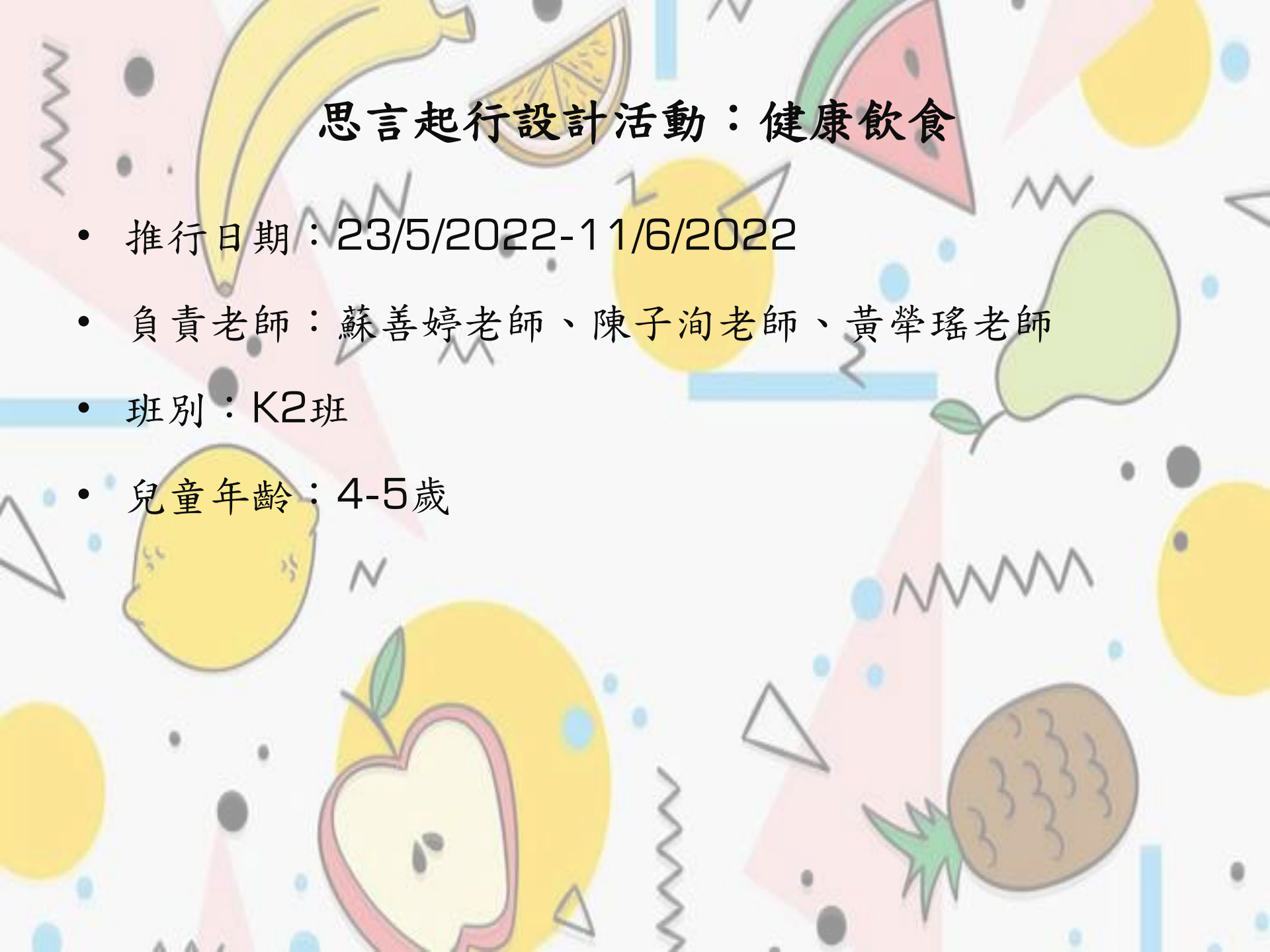
The background is a vibrant, abstract pattern featuring various fruits and geometric shapes. At the top left is a yellow banana. To its right is a slice of orange. Further right is a triangular slice of watermelon with a green rind and red flesh containing black seeds. Below the banana is a yellow lemon. At the bottom center is a red apple core with a single green leaf. To the right of the apple is a brown coconut with a green leafy top. The background is also filled with various geometric shapes: black dots, blue and yellow circles, pink and blue triangles, and black zigzag lines.

 明愛打鼓嶺幼兒學校

2021-2022

低班

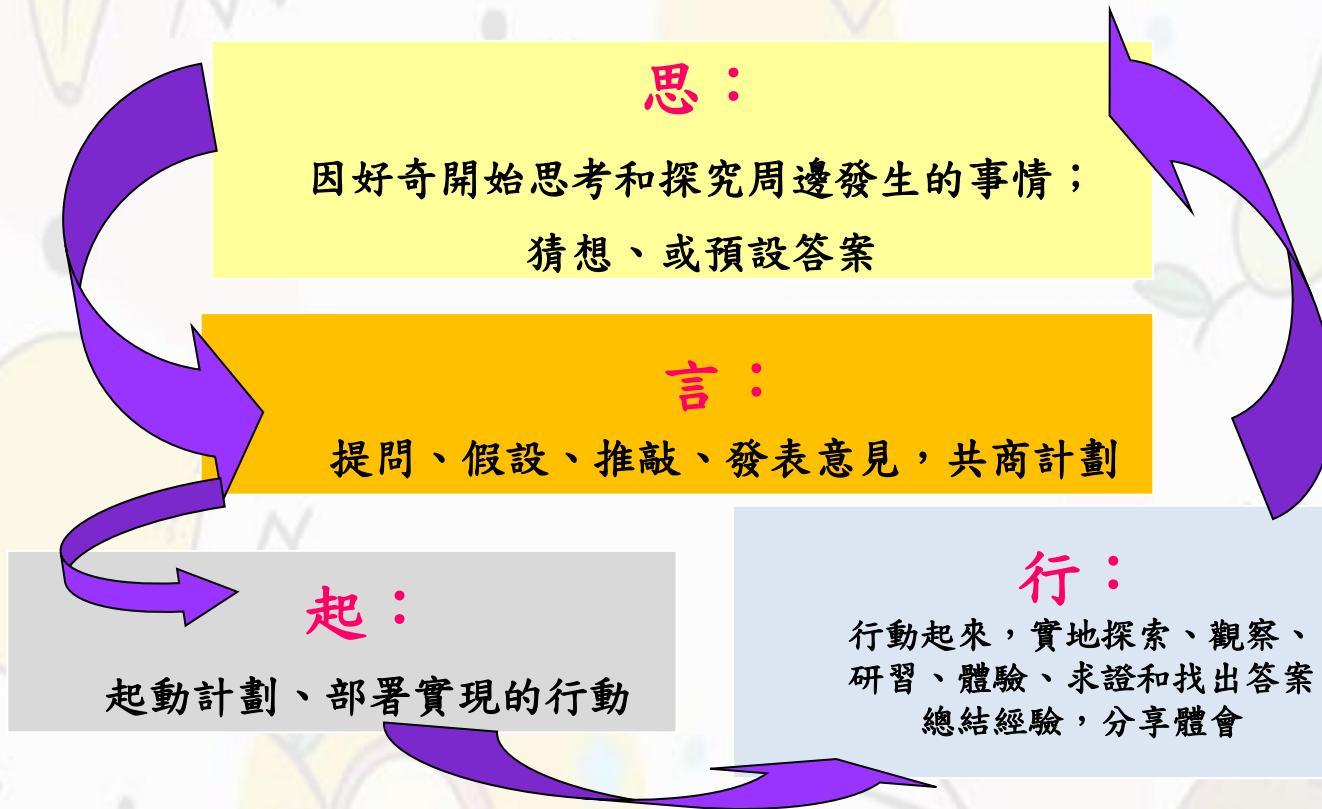
思言起行設計活動：健康飲食



思言起行設計活動：健康飲食

- 推行日期：23/5/2022-11/6/2022
- 負責老師：蘇善婷老師、陳子洵老師、黃瑩瑤老師
- 班別：K2班
- 兒童年齡：4-5歲

教學策略：「思言起行教學法」



思：啟動好奇和探索精神

- 在故事活動時段，老師講述《什麼都不愛吃的皮皮》的故事時，幼兒對故事內容相當感興趣，引發很多有關健康飲食的問題和好奇心，有見及此，老師便與幼兒展開探索健康飲食的設計活動，以「思、言、起、行」教學策略協助幼兒結合新、舊的學習經驗，讓他們藉著已有的經驗進行思考和建構新的知識，再將新知識內化而增進自己知識。

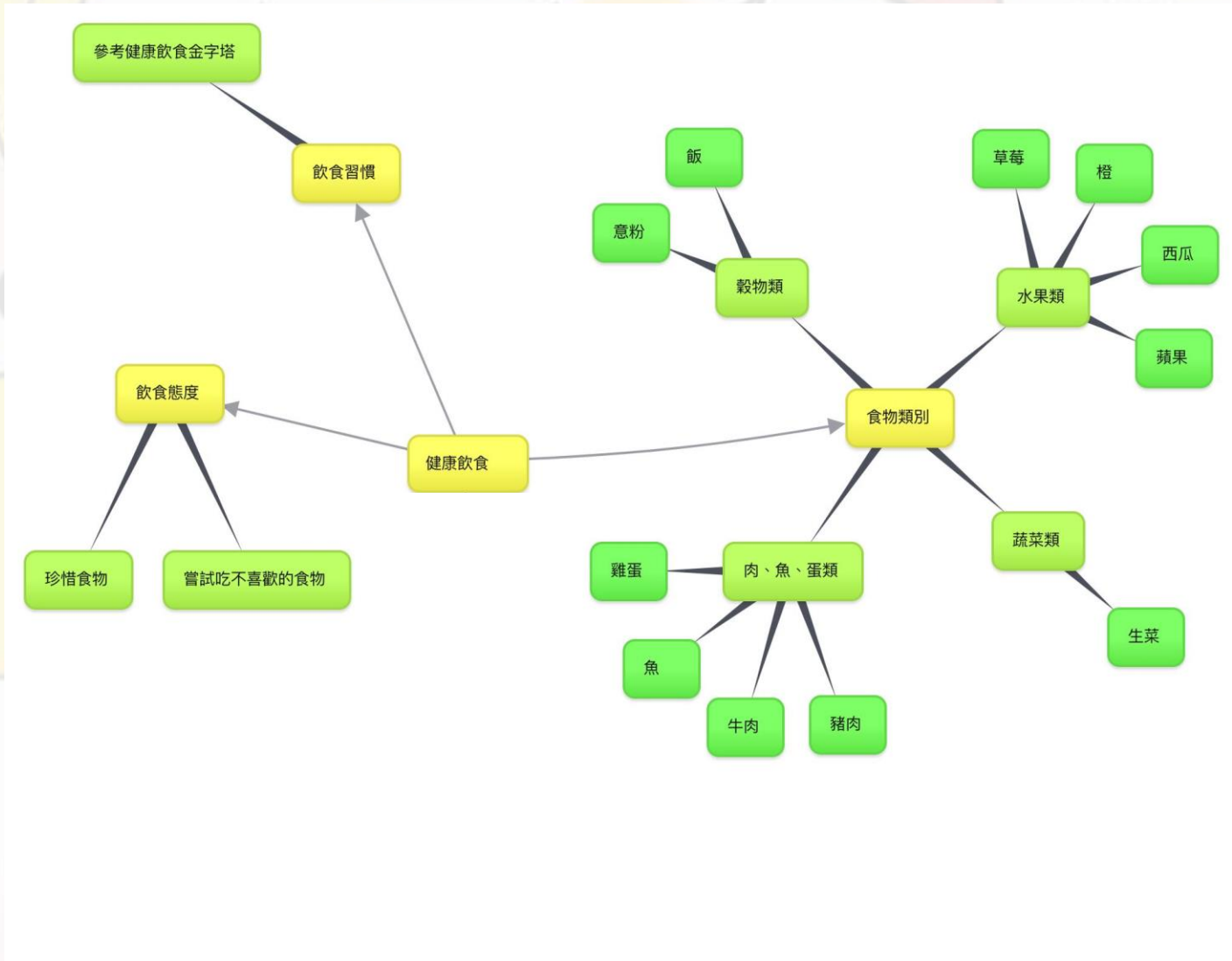


思：啟動好奇和探索精神

- 雖然兒童在「珍惜食物」主題中已有對「健康飲食金字塔」有初步認識，而發現他們對如何健康飲食有相當的興趣，因此提出以下的疑問：
- 甚麼是健康飲食？
 - 甚麼食物應當食較多，什甚麼食物應食較少？
 - 健康飲食有甚麼好處？
 - 調味料對身體有甚麼影響？
 - 煮食方法是否影響飲食健康？
 - 可以自行創作一個健康的食譜嗎？



幼兒初擬網絡圖



言：鼓勵兒童發表意見，構思計劃

- 老師先與兒童認識「健康飲食金字塔」，請兒童玩分類遊戲，並在課堂上與兒童一起討論及分享與爸媽一同找到應當食較多或較少的食物類別及其原因。

樂熙：「油、鹽、糖類食物有雪糕。」



子恒：「廚師腸是高鹽的食物，吃得多會有癌症。」



蔥希：「這個苦瓜是蔬菜類食物。」



芷澄：「我們要吃較多的水果類食物，例如提子可以預防心血管疾病。」

言：鼓勵兒童發表意見，構思計劃

- 所以我們知道油鹽糖類食物對身體的影響，老師與兒童在課堂上進行實驗，讓兒童觀察模擬油鹽糖類及水進入身體的情況，以每一次加注油鹽糖液體後的顏色深淺變化與身體健康的關係連結，藉此我們知道應當食少量的油鹽糖類食物及多喝水。

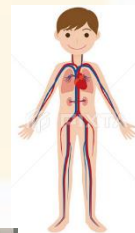
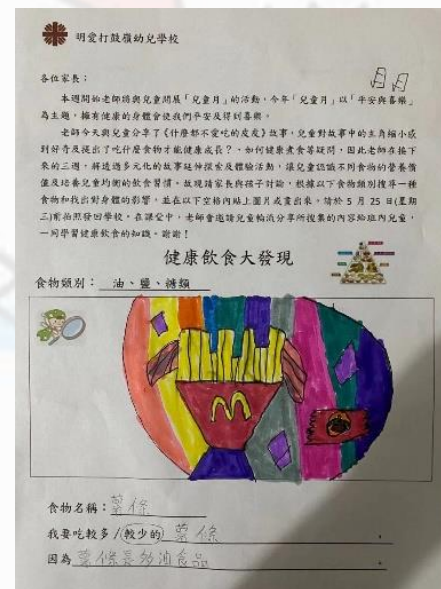
等我試下餵他喝高糖的飲品，看一看血液內的糖是否愈來愈多。



吃少量含鹽的食物對身體較健康，因為血液內有較少的鹽份。



多喝水後可以透過小便排出人體。



言：鼓勵兒童發表意見，構思計劃

- 我們亦想知道如何烹飪才是最健康，老師與我們一同嘗試以炒、煎、蒸三種的煮食方法來煮雞蛋，觀察及比較哪一種煮食方法是最健康。

我們一起預測三種煮法中用多少匙油，來比較哪一種煮法是最健康與不健康。



子裕：「我們覺得煎蛋只需要一匙油就可以了！」



芷澄：「用一匙油煎蛋不足夠，會讓蛋變焦黑了，落多一匙油就很不健康。」

樂熙：「用一匙油都足夠了，蛋沒有焦黑了，應該很美味。」



秋源：「蒸只需要用水煮蛋，不用油，是最健康的煮食方法。」



言：鼓勵兒童發表意見，構思計劃

- 我們知道有關健康飲食的知識及重要性後，我們想到故事中的皮皮最後以食譜傳遞健康信息，所以我們一起討論以撰寫食譜、兒歌、開設餐廳，來讓其他人知道健康飲食的好處、健康煮食的方法及如何可以飲食健康。



起：起動計劃，部署分享「健康飲食」

- 我們在家中與爸媽一同創作兒歌後帶回學校分享，並在課堂中一同投票選出三首兒歌，作為「健康飲食」活動主題曲。

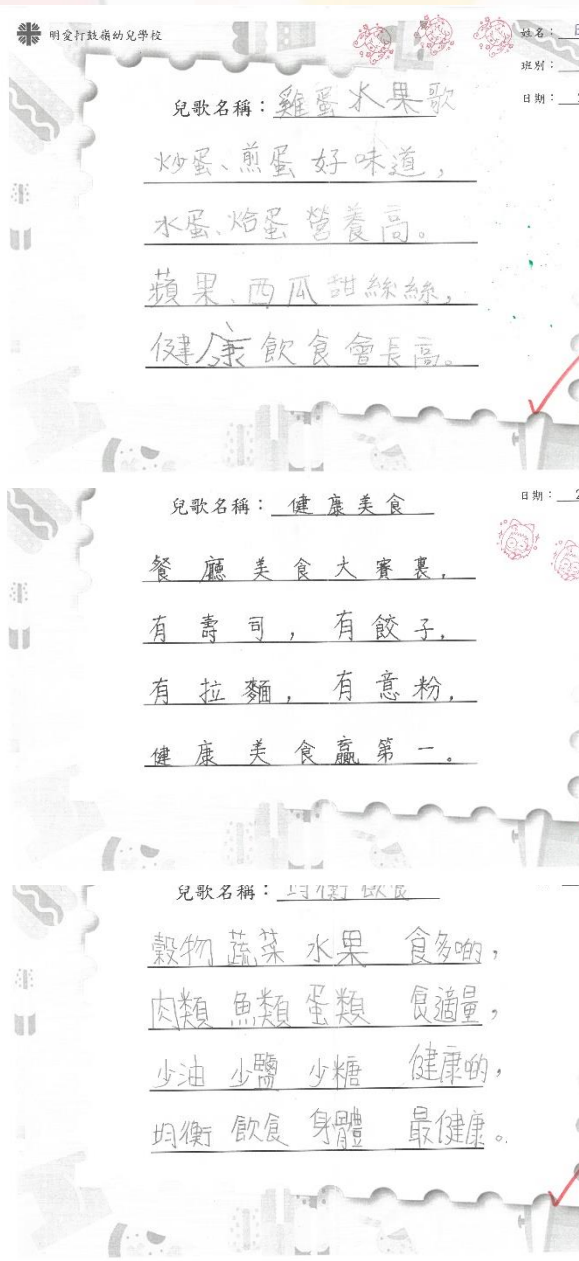
芷澄：「我喜歡這首兒歌，因為是可以讓人知道健康飲食金字塔的內容。」



蔥希：「我們任何食物都需要吃，才能夠長高！」



我們一起投票啦！



起：起動計劃，部署分享「健康飲食」

- 我們認識了甚麼類別食物應吃較多和較少及知道煮食方法，如蒸、炒和煎，部署將健康飲食的訊息傳揚開去，我們先搜集食譜和認識食譜，才能知道之後如何設計健康的食譜。

瀚禧：「我知道食譜內容有食物名稱、製作材料、步驟。」



秋源：「第一步是把麵包切成三角形及把水果切片。」



卓曦、昊曦：「我們要製作的健康食物是水果沙拉。」

夢芯：「等我嘗試一下！」

健康食譜

標題：(健康食譜 easy)

份量：1 人份量

需時：20 分鐘

材料：

1. 2片方包
2. 1個蘋果
3. 1片芝士
4. 半隻牛油果
5. 1片芝士
6. 1片芝士
7. 半隻牛油果
8. 1片芝士
9. 1片芝士
10. 1片芝士

步驟：

1. 麵包放入水中浸15分鐘
2. 牛油果切一半
3. 蘋果切半
4. 方包放在碟上
5. 牛油果加入芝士
6. 牛油果加入芝士
7. 牛油果加入芝士
8. 牛油果加入芝士
9. 牛油果加入芝士
10. 牛油果加入芝士



承進：「我和媽媽做了香蕉糕。」

起：起動計劃，部署分享「健康飲食」

- 我們想開設一間賣健康食物的餐廳，於是大家一起想想開餐廳需要的條件及物料，知道需要廚師煮食、侍應歡迎客人、裝飾店舖、預備餐牌等等。

我們一起決定餐廳的名稱和餐牌內容。

我們是侍應，歡迎光臨！

我們繪畫「健康煮」餐廳的物資。



我們準備好開張啦！



行：起動起來，透過探索、觀察、體驗、 求證找出答案 / 結論

- 撰寫出不同款式的食譜並與家人一同製作食物

明愛打鼓嶺幼兒學校

低班一有營食譜



這是水果沙拉。



這是牛油果雞蛋芝士包。



這是香蕉糕的材料。



繽紛水果

份量：2-3人以上份量

需時：15分鐘

- | 材料 | 步驟 |
|---------|----------------------|
| • 香蕉2根 | 1. 先將甜粟米切粒，放入鍋中煮5分鐘 |
| • 小芒果3個 | 2. 把煮好的粟米粒撈出放入碗裏備用 |
| • 西瓜半個 | 3. 把香蕉、小芒果、西瓜、蘋果全部切粒 |
| • 蘋果1個 | 4. 把水果粒倒入粟米粒的碗中混合 |
| • 沙拉醬1支 | 5. 擠入沙拉醬，然後稍微攪拌 |
| • 甜粟米1根 | 6. 美味的健康水果沙拉完成 |

行：起動起來，透過探索、觀察、體驗、 求證找出答案 / 結論

- 創作有關健康飲食的兒歌，並一同配上旋律，宣揚健康飲食的重要性



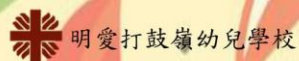
炒蛋、煎蛋好味道，
水蛋、烺蛋營養高，
蘋果、西瓜甜絲絲，
健～康飲食會長高。

我們一起做一個甜絲絲的樣子！



行：起動起來，透過探索、觀察、體驗、 求證找出答案 / 結論

- 以下是低班小朋友的兒歌作品及錄音



K2 兒歌－健康飲食

健康飲食

炒蛋煎蛋好味道，
水蛋烺蛋營養高，
蘋果西瓜甜絲絲，
健康飲食會長高。

餐廳美食大賽裏，
有壽司，有餃子，
有拉麵，有意粉，
健康美食贏第一。

穀物蔬菜水果食多些，
肉類魚類蛋類食適量，
少油少鹽少糖健康些，
均衡飲食身體最健康。

作詞：田子康、楊天信、韋昊曦

作曲：陳 Sir，低班小朋友



作詞：田子康、楊天信、韋昊曦
作曲：陳sir，低班小朋友

行：起動起來，透過探索、觀察、體驗、 求證找出答案 / 結論

- 健康有營餐廳「健康煮」開張，
分享健康飲食的好處，學習如何在餐廳選擇健康食品



～歡迎光臨～



你們可以入去啦！



侍應可以上菜了！



我們唱一首健康飲食歌歡迎你們，讓你們知道怎樣飲食才健康。



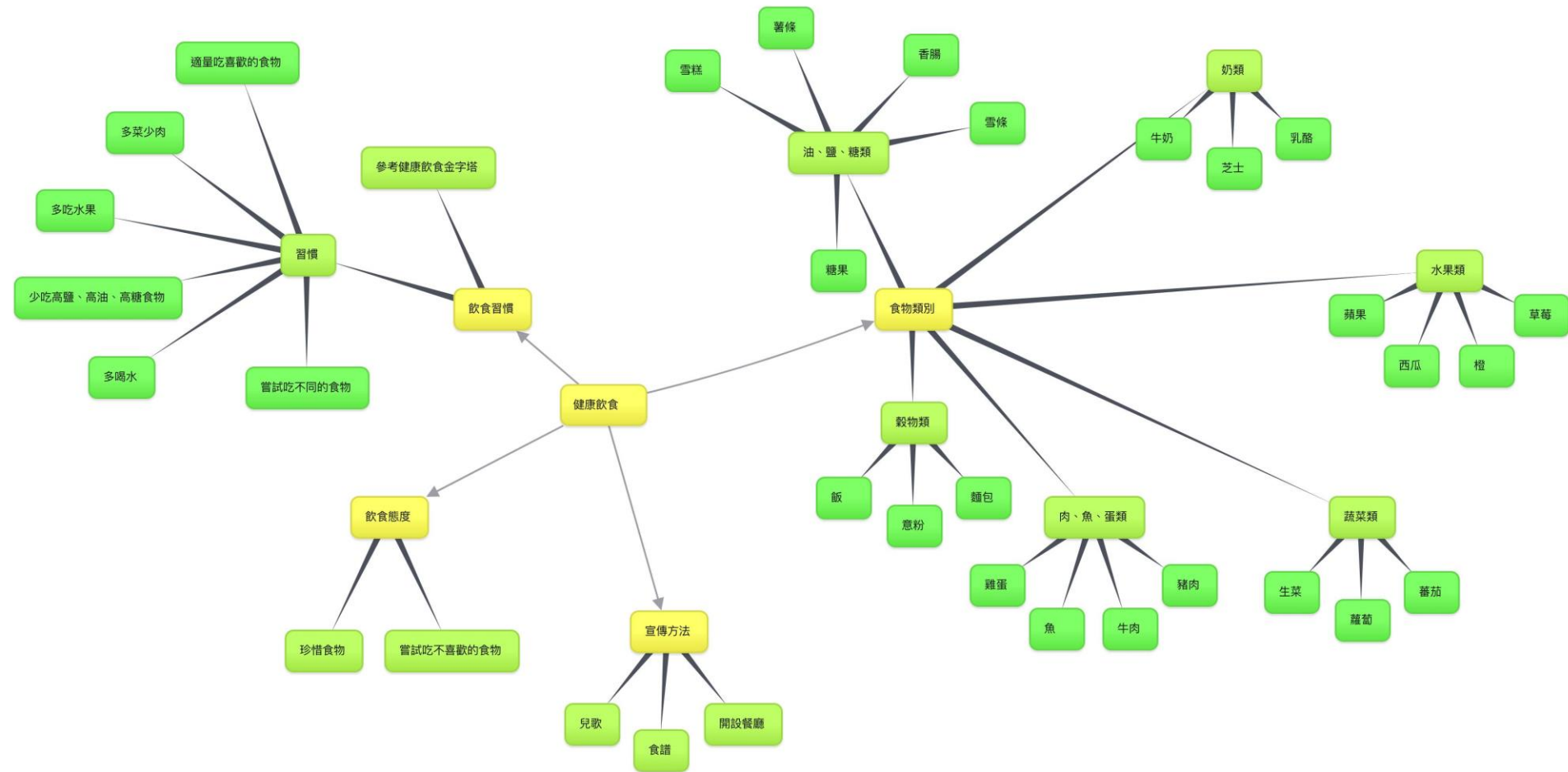
我們餐牌上有A、B、C餐，A餐蒸蛋很健康的，你要嗎？



多謝你五十元呀！



設計活動網絡圖



兒童學習綜合圖表

語文	幼兒數學	大自然與生活
聽、講 - 討論運用不同的方法讓人知道健康飲食的方法和資訊 - 討論營業有營餐廳所需的內容，如：餐牌、門牌、餐廳裝飾、員工名牌、侍應、廚師、店長等 - 透過親子遊戲分享健康飲食的重要，如：偏食會導致營養不良、少吃蔬果會便秘、多吃奶類食物骨骼強健等 - 討論不同調味料對身體影響，如：過多的糖會引致蛀牙、過多的油會引致肥胖等 - 說出食譜的內容與功用，如：食譜內容有材料、煮食步驟、食物相片、教導別人學習烹飪等 讀 - 閱讀食譜書籍尋找認識的食物 - 閱讀《什麼都不愛吃的皮皮》認識透過飲食影響有健康身體 寫 - 透過創作健康飲食兒歌活動，以文字寫出兒歌內容傳遞健康資訊 - 在「製作健康有營餐廳物料」活動中，寫出餐廳的餐牌、門牌、職位名稱	- 在分組遊戲中，能把不同食物的類別分類 - 能比較不同煮食方法所用的容量，如較多、較少 - 能認識食譜材料的量度單位，如：克、匙	- 探索不同的食物對身體的影響而製作出食譜 - 學習物盡其用，利用紙箱製作出餐廳的道具 - 運用互聯網搜尋餐廳內需要的物資和工作崗位 - 從不同煮食的方法中，探索及觀察出最健康的煮食方法

兒童學習綜合圖表

個人與群體	體能與健康	藝術與創意
• 兒童會有信心去完成不同的遊戲活動 • 在討論兒歌名時，會聽取別人的意見 • 與人合作一起開張有營餐廳「健康煮」 • 其他兒童分享時，會尊重別人 • 在創作餐廳物料和兒歌時，樂於討論提出意見	• 進行分類遊戲時，能用單手抓著物件成功放在籃內 • 能懂得正確操作畫筆	• 創作兒歌歌詞 • 唱出「健康飲食」的歌曲並隨歌曲創作動作 • 能設計出不同的餐廳道具 • 能運用簡單的動作、崗位名牌和道具等去進行餐廳開張 • 在「食物住家菜」活動中，能以圖畫去表達自己的健康食物 • 欣賞各位兒童一起創作的道具

活動反思

思：

飲食是兒童的生活當中的需要，今次在一本關於健康飲食《什麼都不愛吃的皮皮》的繪本分享，因故事中的主角因偏食和不良的飲食習慣，導致主角身體變小而引起兒童對如何健康飲食有相當的興趣，他們從健康飲食金字塔中看到不同類別的食物和認識那類別的食物應吃較少後，引發兒童思考不同的食物類別、飲食習慣、煮食方法都與健康直接相關。這部分讓兒童在日常生活中可以反思自己的飲食習慣是否健康，幫助日後培養良好的飲食習慣。

言：

認識了健康飲食金字塔後，兒童與家長一起搜尋不同類別食物對身體帶來的好處和壞處，繼而作出分享。另外，在創作兒歌、準備餐廳道具時，都給予了兒童學習討論及接納他人意見的機會，還有老師與兒童在探索煮食方法及模擬身體結構實驗中，兒童都有豐富的參與和表達機會。老師在日後的活動中也應多加一些兒童自行分組小組討論的活動，因為他們在討論的過程中還在學習接納及總結大家的意見。

起：

在活動中，看到每位兒童都很用心去準備各種宣傳的方法，如：製作餐廳道具、創作兒歌、創作兒歌旋律及動作、創作食譜等。平常一些較文靜的兒童也主動要求幫忙去製作，看出兒童很樂於去共同完成一件事情。

行：

這個活動是希望讓其他人也知道如何選擇健康食物、健康飲食的重要等，從而改變別人的飲食習慣。大部份的低班兒童從活動中都了解所帶出的意思，然而宣揚給低年級兒童的活動，我們應再討論用另一方式表達或帶出意思，如兒童可製作小繪本來向別人說故事，讓低年級的兒童明白飲食健康才能成長。