

香港明愛學前教育及扶幼服務 明愛聖方濟各幼稚園

創意思考兒童設計活動— 『健康的小寶寶』



班別：高班

為甚麼選擇健康的小寶寶作為活動的主題？



在「我愛我的家」的主題學習中，兒童發現當他們生病時，家人、老師及身邊的好朋友均會擔心自己，引發兒童對成為一位健康的小寶寶。經過兒童的討論和投票，兒童決定以「健康的小寶寶」作為是次活動的主題。

思

啟動好奇和探索精神

我們帶了有關「健康的小寶寶」的資料回園分享和介紹。

怎樣才是「健康的小寶寶」？
為何「健康」對我們這麼重要？



我們對「健康」
產生了疑問…

言

提問和發表意見

透過在校內及家中搜集回來的資料，兒童發現：
☺ 健康生活的要素，如均衡飲食、常做運動…

這個是健康飲食金字塔!



我很喜歡做這些運動!



言

提問和發表意見

嘗試體驗身體變胖會為生活帶來甚麼影響

如果我們不常做運動，身體會慢慢變得愈來愈胖，就好像胖國王一樣不健康。

真我會像胖國王一樣，為生活帶來不便嗎？



言

提問和發表意見

嘗試體驗身體變胖會為生活帶來甚麼影響

我玩不到獨木橋。



我們很難擁抱大家!



我已經上了攀登架了!
你們還未到!



當我們變胖了，我們的
動作都變得很慢。



言

提問和發表意見

從大家搜集回來的東西中，兒童發現了有些食物是有益的，有些食物是沒有益的。



這些都是有益的食物!



兒童嘗試進行分類及記錄大家的想法。



提問和發表意見

從大家搜集回來的東西中，兒童發現了健康飲食金字塔內有不同的層數，每層均有著不同的意思及代表食物。

魚肉是放在健康飲食金字塔的哪一層？



我們一起尋找答案！



我們找到答案了!



我知道我們應多吃穀物類食物，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類，減少鹽、油、糖分!



我們懂得把不同的食物放回健康飲食金字塔內!



言

提問和發表意見

兒童明白均衡飲食很重要，並透過與家人收搜資料發現多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、白灼等方法烹調食物，減少煎炸，達致健康飲食。



姓名：何圓
日期：5-11-2021

在這幾天，我們學會了辨別有益的和沒有益的食物，並認識了食物金字塔。我們發現了有些烹調的方式是較健康的，所以我們希望透過訪問他人尋找出答案。

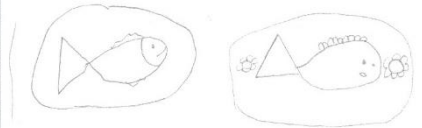
受訪者：媽媽

你最喜歡的食物菜式：魚

烹調方式：

- 蒸 焗 焗 烤
 炒 煎 炸 其他：_____

可繪畫或張貼該食物/菜式的圖片及烹調步驟：



你認為這個烹調方式是否健康？為什麼？

健康，因為用很少油。



姓名：楊唯靜
日期：5-11-2021

在這幾天，我們學會了辨別有益的和沒有益的食物，並認識了食物金字塔。我們發現了有些烹調的方式是較健康的，所以我們希望透過訪問他人尋找出答案。

受訪者：媽媽

你最喜歡的食物菜式：菜

烹調方式：

- 蒸 焗 焗 烤
 炒 煎 炸 其他：_____

可繪畫或張貼該食物/菜式的圖片及烹調步驟：



你認為這個烹調方式是否健康？為什麼？

是，因為焗菜少油少鹽



姓名：林一祈
日期：5-11-2021

在這幾天，我們學會了辨別有益的和沒有益的食物，並認識了食物金字塔。我們發現了有些烹調的方式是較健康的，所以我們希望透過訪問他人尋找出答案。

受訪者：媽媽

你最喜歡的食物菜式：魚

烹調方式：

- 蒸 焗 焗 烤
 炒 煎 炸 其他：_____

可繪畫或張貼該食物/菜式的圖片及烹調步驟：



你認為這個烹調方式是否健康？為什麼？

是，清淡



言

提問和發表意見

兒童嘗試在「娃娃角」內選擇有益的食物，
並運用健康的烹調方式進行健康小菜創作。

我們洗好食材，才開始煮食物!



我煮了紅色的健康食物，你試一試!





提問和發表意見

兒童搜集有關做運動的資料，認識不同的運動項目、所需的工具、做運動的好處。

我們一起認識乒乓球比賽的規則！

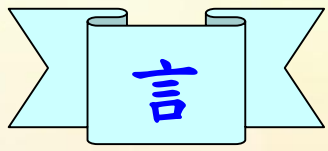


我們一起做體操!



我們挑戰高難度動作!





提問和發表意見

兒童一起製作統計表，嘗試統計高班兒童最喜歡的運動項目。





我們透過一人一票
的統計方法，知道
我們最喜歡的運動
是踏單車和游泳。



言

提問和發表意見

我們進行一連串活動後，我們發現新的問題：
我們可以怎麼推廣「健康」的資訊給家人及朋友？

製作海報？

拍短片？

自己介紹？



起

探索及驗証行動

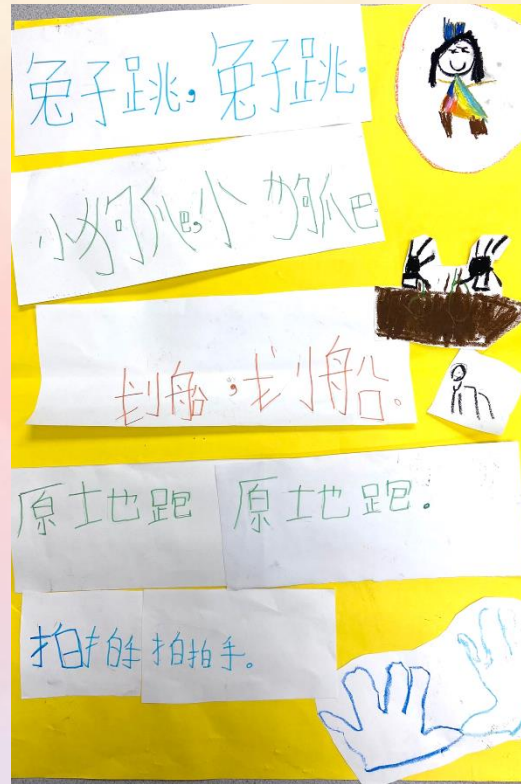
我們可以做到甚麼特別的動作呢？

我們一起創作健康的體操歌！

創作體操歌



我們創作的體操歌



起

探索及驗証行動

我們想一起製作食物模型，方便大家了解我們的健康食譜！



我在製作「靚靚沙拉」！



我們利用樹脂黏土
製作食物模型

我用黃色搓粟米粒!





我們的製成品



行

研習和分享經驗

我們想更多小朋友學習成為健康的小寶寶，
擁有健康的身體，培養良好的飲食習慣！
因此，我們決定舉辦一個有關「健康」的分享會！

舉辦「健康」分享會



舉辦「健康」分享會



快來跟我們一起
跳健康舞!



舉辦「健康」分享會



我會多吃蔬菜!

透過設計活動，孩子們建構了不同的知識：

<p><u>語文能力</u></p> <p>☺ 聽/講</p> <ul style="list-style-type: none"> —為生病的家人、朋友祈禱 —留心聆聽同伴分享訪問家人愛吃的食物 —在討論時說出自己的意見、感受、疑問 —說出良好的生活習慣 —介紹自己及家人喜歡吃的食物 —分享對勤做運動的好處的 —說出自己喜愛的運動及原因 —口語造句： 「(人物)吃(食物)。」 「(人物)做運動。」 <p>☺ 讀</p> <ul style="list-style-type: none"> —閱讀兒童搜集回校有關「我是健康小寶寶」的資料 —閱讀同伴設計的「健康食譜」 —認讀字彙： 白飯、青瓜、瓜菜、香蕉、蘋果、芒果、草莓、做運動 <p>☺ 寫</p> <ul style="list-style-type: none"> —書寫有關食物的字彙，如： 白飯、青瓜、香蕉、蘋果... 	<p><u>常識/科學</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 認識健康對我們的影響及重要性 ☺ 知道健康生活的要素 ☺ 認識「食物金字塔」 ☺ 認識不同的烹調方法 ☺ 認識做運動的好處，如：鍛鍊身體，減少生病 <div data-bbox="676 614 1178 1013" data-label="Diagram"> </div> <p><u>藝術性/創作性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 利用不同的材料自由創作食物模型 ☺ 欣賞自己和別人的食物模型及與同伴設計體操動作 	<p><u>數學</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 認識位置(左、右)(前、後)(裡、外)(高、低) ☺ 邏輯思考：籌備與低班兒童介紹體操的事宜，如時間、地點、物品... <p><u>思考能力</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 主動探索和尋找有關「健康」的資料 ☺ 解決問題 (如：因疫情關係不能在校內烹調及分享自設的健康小食，我們還可以如何各他人分享我們的健康小食) ☺ 和別人分享及報告觀察的結果 <p><u>人際關係</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 尊重及接納別人的意見 ☺ 學習「訪問」提問及禮儀 ☺ 遇到困難時，會邀請家人/別人幫助尋找解決問題的方法 ☺ 學習關心身邊的人 ☺ 與同伴合作(創作各組的體操歌和負責介紹體操的事宜)
---	---	--

老師的話

經過一連串的研習活動，孩子們...

- ✓ 透過討論、分享不同的有關「健康」資料，提升了他們的表達能力
- ✓ 透過運用不同物料製作食物模型，讓他們嘗試，從新角度思考事物的特性，提升他們創造能力
- ✓ 透過親身尋找答案，促進了他們的解難及思維能力，如哪種紙吸水較快、哪種紙能承托重物、怎樣讓人認識到節約用紙的方法等
- ✓ 透過共同合作舉辦「健康小寶寶」的分享會，促進了他們群性發展，學習與別人協商和分工