



香港青年協會

青樂幼稚園  
青樂幼兒園

# 低班學習報告

主題教學：餐盒裏的秘密

日期：二零一七年十二月十八日

至

二零一八年一月十九日




## 目標

1. 能認識不同食物的種類和來源
2. 能比較不同水果的重量
3. 能認識食物金字塔內的食物種類
4. 能一起製作壽司
5. 能培養均衡飲食的習慣
6. 能培養珍惜食物的態度

## 活動內容

# 活動一：資料大搜集


在講述「餐盒裏的秘密」的故事前，幼兒回家與家人一同搜集有關食物的圖片資料，並回校與同學分享。過程中，幼兒認識了不同種類的食物，更透過繪畫來表達自己喜愛吃的食物。




我喜愛吃披薩！




這是橙。




我喜愛吃西蘭花！



這裏有不同種類的肉！



這是麵包和雞蛋！



這是雞肉！

# 我喜愛吃的食物



# 我們的作品



# 活動二：有益和無益的食物

老師透過語文遊戲及圖片觀察，讓幼兒認識不同的食物的名稱，並鼓勵他們從不同的食物分辨及找出對身體有益處的食物。



我們要多  
喝牛奶。

## 找一找

蔬菜是有益  
的食物。

要多吃些水  
果。

曲其餅要少  
吃。

多吃魚，身  
體會強壯。

吃太多巧克力  
會容易蛀牙。



# 活動三：食物的來源

透過故事和遊戲，幼兒認識到不同食物的來源，例如知道了稻穀如何由一顆小小的秧苗變成香噴噴的米飯的過程。同時，他們更明白到食物是來之不易，於是通過繪畫心意卡來感謝供應食物給我們的人，例如農夫、漁夫、搬運工人及家人等！



## 食物來源配對遊戲

橙子是生長在果樹上。



農夫在農田裏種蔥。



魚是來自海洋。



蘋果來自果樹。



魚在海洋裏生活。



橙子是水果，長在果樹上。



# 設計心意卡



# 作品欣賞



# 活動四：量度與比較

幼兒在活動中認識了天秤的作用，並嘗試操作天秤來量度水果的輕重。

橙子重，  
蘋果輕。



木瓜重，  
蘋果輕。



橙子重，  
梨子輕。



火龍果  
重，蘋果  
輕。



木瓜重，火  
龍果輕。



木瓜重，橙  
子輕。



# 輕 和 重



之後透過遊戲活動，幼兒認識到水果的一個和半個的分別，並從中比較不同的水果外和內的樣子。



## 一個和半個





跟著歌曲圍圈圈。



這是火龍果。



這種水果是紅色的。



這是桃。



這是梨子。



這是番石榴。



這是木瓜。



這是火龍果。



# 活動五：繪本故事

在朗讀繪本故事《迴轉壽司》中，幼兒認識了不同種類的壽司款式和名稱，更透過製作壽司和圖工（黏土壽司）等活動讓幼兒認識製作壽司的方法和食材，並體驗當中的樂趣。

## 說故事



把黏土壓成塊狀。

## 圖工：輕黏土壽司

這是白色的飯糰。



黑色黏土是紫菜。



用手掌壓一壓黏土。



把黏土搓成條狀。



我喜歡三文魚壽司。



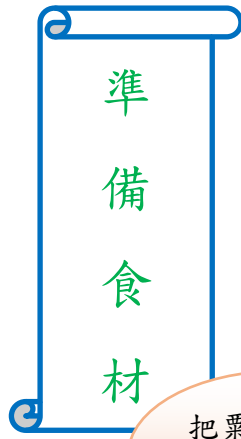
## 作品展覽



# 製作壽司



在粟米裏加入沙拉醬。



準備  
食材



輕輕攪拌吞拿魚。

把粟米沙拉醬一起攪拌。



# 開始製作





試食 Yummy!!



# 活動六：健康飲食金字塔

幼兒透過遊戲，認識了食物金字塔中不同的食物分類和進食分量，並知道均衡飲食對身體的益處，從而培養正確的飲食態度。

這是油和糖類，  
要吃最少。



蘋果是水果類。



這是奶品類，每天  
都要吃。



這是五穀類，要  
多吃。



雞蛋是肉  
類，要吃  
適量。



蔬菜要吃多  
些。



## 拼 砌 拼 圖

## 分組活動

糖和油要少吃。



這是肉類。



食物有不同的  
類別。



## 總結

1. 幼兒在是次主題故事「餐盒裏的秘密」中，會透過不同元素的活動如分享、討論、探索、繪本故事、分類、繪畫、觀察及遊戲來認識食物的名稱、類別、特徵和來源。另外，幼兒亦透過討論，知道食物有不同的作用和營養，從中懂得分辨食物對身體的益處和壞處，並培養均衡飲食的習慣。
2. 在認識健康飲食金字塔活動中，幼兒透過拼砌拼圖的有趣方式來觀察和認識金字塔中的不同層次及食物的種類，從中一起討論不同食物的食用分量。此外，幼兒在分組活動時，亦能把不同的食物圖卡貼在金字塔內相配的食物類別中，及說出該種類的名稱，如：蘋果是水果類、魚是肉類。在活動中，幼兒表現投入、主動。
3. 活動中，幼兒會與家人一起搜集有關食物的資料，並透過繪畫、圖片或文字的方式來記錄自己一天三餐裏進食的食物，然後回校分享。在分享的過程中，幼兒能勇敢地站在小朋友面前，介紹資料上的內容。可見他們的自信心日漸增強。
4. 在繪本故事《迴轉壽司》中，幼兒透過觀察故事中的圖畫，能講述故事中的內容及回應老師的問題。他們會留心聆聽故事，並嘗試模仿故事中主角所做的有趣動作。另外，為了配合繪本故事中的內容，老師設計了延伸活動，一起與幼兒製作壽司，以加深幼兒對故事內容的了解。在進行活動前，老師與幼兒討論製作壽司的工具、食材，幼兒留心聆聽老師介紹製作壽司的方法和步驟。過程中，幼兒選擇自己喜歡的壽司材料，如：青瓜、粟米、雞蛋，從中體驗當一個壽司師傅。

## 歌曲

### 1. 美味的水果

紅色小草莓味道好，  
黃色小梨子水份高，  
綠色大西瓜營養好，  
天天吃水果我們做得到。

### 2. 水果船

我要吃掉這水果船，  
船頭蘋果要吃先，  
大西瓜多汁，蜜瓜香軟，  
龍眼、荔枝吃不厭。

### 3. 吃出味道

我與你同來用刀叉刀叉，  
切切與吃吃豬排牛排。  
我與你同來用筷子筷子，  
夾夾與吃吃餃子、鍋貼。  
要吃出味道，慢慢來，別心急。  
要吃光，別浪費，你我都知道。

### 4. 小廚師

小廚師，小廚師，  
學做三明治，  
麵包上放美味雞蛋，  
再放新鮮生菜，  
還有爽脆小青瓜，  
更有紅紅番茄。  
均衡飲食，身體健康，  
好味道也有新  
Yummy!

### 英文歌曲

Head and shoulders, knees and toes,  
Knees and toes, knees and toes.  
Head and shoulders, knees and toes,  
Eyes ears, mouth, nose.

Hair and shoulders, arms and hands,  
Knees and feet, knees and feet.  
Hair and shoulders, arms and hands,  
Look at me!

