



香港學前教育及扶幼服務
明愛翠林幼兒學校

創意思考兒童設計活動

主題：健康生活



● 推行日期：28/10/2019-22/11/2019

K3班小朋友

網絡圖

主題： 健康生活

類別

跑步
踩單車
跳繩
游水
呼拉圈
體操
舉重
掌上握
運動操
平衡訓練
球類運動
行山
瑜珈

好處

伸展身體
不容易生病
減肥
訓練平衡力
不易感到疲累
身體變強壯

如何做

跑步1小時
轉呼拉圈10次
踩單車80下
游水2小時
做掌上握10下

工具

羽毛球
球拍
行山杖
單車
瑜珈墊
排球

地點

運動場
高山
瑜珈室

安全措施

保護裝備
熱身運動




思：

透過故事繪本故事分享和戲劇活動，兒童對《胖國王》的繪本故事感興趣，知道胖國王肥胖的成因是由飲食及生活習慣不健康造成，令他容易生病並對生活上帶來的不方便和影響，故兒童積極設法鼓勵胖國王減重的方法。



《胖國王》故事繪本分享：

兒童聆聽故事後，他們積極討論問題為甚麼他會提不起勁去做任何的事，並思考為何胖國王會變得肥胖原因和肥胖會令他帶來甚麼的影響。



懿謙：胖國王肥胖的肚子令他不能綁鞋帶，走起路來又易疲倦，會令身體容易生病。

柏源：胖國王因為喜歡吃東西，又喜歡睡覺，而且所有的事情都是別人為他做，所以令他很肥。

喬婷：胖國王應該嘗試多做運動，多走動可以令他減重，做起事來才會方便得多。

戲劇活動：體驗胖國王的生活

兒童將書包背在前面，更有兒童提出將外套放在肚子，很像胖國王肥胖的身軀，可變成胖國王，從親身的扮演體驗胖國王的生活，了解他的心路歷程，其後分享其感受。

駿熙：我覺得行路時很累。



雅喬：肥胖的肚子令我很難寫字。



言：

經過討論後兒童知道胖國王改變生活習慣，多做運動是減重的絕佳方法，因此他們主動分享自己做運動生活經驗及感受，並訪問家人和老師會做的運動，以鼓勵胖國王做運動。



訪問活動：學習訪問技巧，蒐集「做運動」的資訊

兒童經過討論後，他們決定透過在校內進行訪問活動收集更多有關「運動」的資料。兒童與老師一起商討訪問對象和設計訪問內容，並通過互相練習學習訪問技巧，再到不同課室尋找訪問對象，搜集相關的資料。

練老師，你喜歡做甚麼運動？

雅喬：等我們都跟練老師一起嘗試做瑜珈運動啦！

柏希：瑜珈運動是怎麼樣？我又想嘗試做，你教我們做呀！

練老師，我喜歡做瑜珈運動。



駿熙：
趙校長，我想問行山需要甚麼的
功具和要注意甚麼？



心悅：我穿的運動鞋可以行山，因為鞋底有坑紋，可以行得很快，也不會容易行走時滑倒。



趙校長：行山時，我們需要穿運動鞋行山，而這對高跟鞋不適合行山時使用，因為鞋底沒有坑紋，未能發揮抓地的功能，會容易行走時滑倒。

周老師：我最常做的運動是打羽毛球，因為可以和朋友一起打球做運動。

柏域：周老師，你最常做的是什麼運動？



嘉盈：廖主任，你為何會喜歡做運動？



廖主任：因為做完運動會感到開心，而且多做運動對身體好，會減少生病。



四格故事創作：鼓勵胖國王多做運動，身體好

兒童積極設法思考可以令胖國王減重的方法，以故事形式表達出來。



起：

透過接觸不同的運動比賽或遊戲中，兒童能在不同的運動項目中體會做運動的重要性和樂趣。經過不同的嘗試過後，他們不但認識自己的專長和興趣，亦刺激了他們設計與運動相關有趣好玩的遊戲，並為不同遊戲項目訂立目標和規則。



兒童積極分享個人做運動的經驗及箇中的樂趣，提議可在
校嘗試運動不同項目，並其同商討做運動的目標及玩法。

心悅：我試過玩
單腳跳，我可以
跳得很高和堅持
很長的時間。

立培：我的爸爸教
我做仰臥起坐，我
們也可以一起嘗試。

晞洛：老師，我們
可以踏單車比賽，
看誰踏得快。

柏源：老師，我
想大家一起來跑
步比賽。我可以
跑得很快。



《比一比》：單車樂，樂無窮

兒童分組進行踏單車的比賽，他們輪流合作完成項目，比一比哪組的兒童踏得最快。



兒童享受做運動過程的樂趣，雖然當中會遇到挫敗，但會盡力改善提出可行的方法，力求做得更好。



吳老師：柏希老師明白遊戲中輸了會令人有點失望，但如果有多一次的機會，你會怎樣做會更好和有進步？

吳老師：欣賞你想到好的方法幫自己做得更好，沒有放棄，努力做好，加油！



柏希：老師剛才我們在踏單車遊戲中輸了，我感到有點不開心。

柏希：我可以轉彎時將扶手的位置轉向自己想要的方向可以令自己踏得更快。

兒童發現校內有不同的體能設備，可按自己的興趣來設計一系列的運動的項目和玩法。

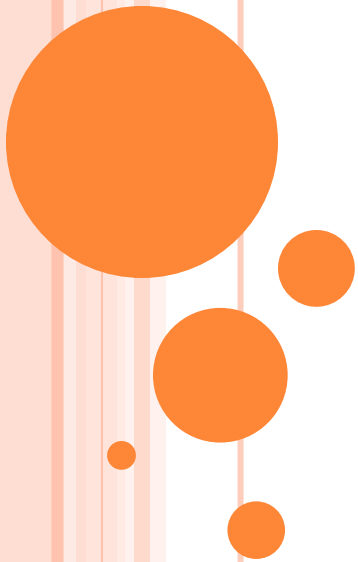


兒童運用校內的體能設備，共同訂立障礙賽的遊戲玩法，並努力完成每項運動的目標和項目。



《比一比》：Sit up無難度，你我齊做到

兒童分組進行Sit up的比賽，他們輪流合作完成項目，比一比哪組的兒童能做最多次數。



《比一比》：單腳跳看誰跳得多

兒童分組進行單腳跳的比賽，他們比一比哪誰單腳跳的時間最長和次數最多。



行：

兒童設計不同運動的目標和項目，以親子運動會形成與家人一起做運動營造愉快的體驗，建立多做運動的生活習慣。



愛的鼓勵：《運動獎牌分享會》

兒童觀察及分享所見的運動獎牌，並說出獎牌代表的意義，經商討後，決定設計自己獨特的獎牌，親子運動會後的獎勵。

裕軒：我見到獎牌上有不同運動項目的圖案，而且有文字。

子睿：我知道獎牌上的文字是代表名次及列明運動比賽的項目。



愛的鼓勵：《我的獎牌》

兒童利用光碟設計獨一無二的獎牌，完成親子運動會後作獎勵，鼓勵和提醒他們多做運動的重要性。

嘉盈：我的獎牌畫上我和家人做運動。
我喜歡做運動，因為跑跑跳跳跳很開心！



子淇：我的獎牌畫了我最喜歡的運動！

心悅：我的獎牌會畫上明愛標誌，代表是由明愛翠林幼兒學校頒發的獎牌。



柏希：我的獎牌畫了可以做的運動，好開心！

設計K3班親子運動會的海報誠邀家人一同參與做運動。



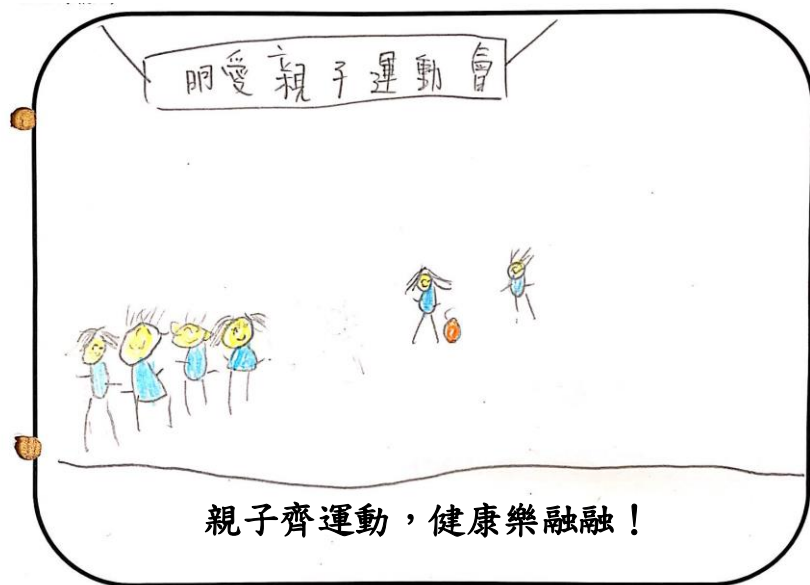
親愛的K3班家長：
現言成邀您們出席我們的親子運
動會，一同享受做運動的樂趣。

活動詳情如下：

日期13-12-2019(星期五)

時間2:45-4:15

地點：學校附近的翠林邨大球場



親愛的K3班家長：
現言成邀您們出席我們的親子運
動會，一同享受做運動的樂趣。

活動詳情如下：

日期13-12-2019(星期五)

時間2:45-4:15

地點：學校附近的翠林邨大球場

競技賽（一）：仰臥大挑戰

兒童躺在地墊上，家長扶著兒童的腳做仰臥起坐。家長及兒童輪流做仰臥起坐。



競技賽（二）：跑步急轉彎

兒童與家長分成2組在雪糕筒後準備，以S字型跑過雪糕筒，與家長擊掌接力。



競技賽（三）：豆袋神射手

兒童與家長合作，兒童負責擲豆袋，而家長拿桶負責接豆袋。



競技賽（四）：玩轉反斗車

兒童踏單車到對面，而家長使用人力車推小朋友到面。



K3班親子運動會



健康生活，你我做到！



親子齊運動，健康樂融融！

