



香港青年協會鄭堅固幼稚園

高班學習報告

繪本：黃金便便大出來

日期：2021年12月6日至2022年1月7日



黃金便便大出來

故事簡介

故事以一位正在嘗試去大便的小女孩作開始，過程中小女孩非常痛苦，突然出現了一個神秘的黃金便便，原因小女孩便秘了，真令人辛苦！後來黃金便便向小女孩解釋便秘的原因及解決的方法，原因是她的飲食及生活習慣引致便秘。後來女孩依照黃金便便的建議，進食有助腸胃消化的食物，又保持良好的生活習慣。雖然過程中並不容易，但最後終於把黃金便便大出來，值得高興！

欣賞及導讀

排便順暢，是幼兒健康成長不可或缺的必要因素。排便的狀況受到幼兒飲食習慣及生活習慣極大的影響，所以他們的飲食及生活習慣都相當重要。繪本主題切合幼兒生活經驗，而當中「便便」的話題更能引起幼兒的注意，每當分享有關「便便」的事情，幼兒總是興奮地回應。幼兒可透過繪本從小建立健康的飲食及生活習慣、多攝取膳食纖維、一有便意就馬上去廁所的排便好習慣。家長不用強迫子女，透過故事教導他們這樣做的好處，讓幼兒慢慢學會自己實踐健康排便習慣。



閱讀有關大便的繪本

幼兒閱讀主題繪本，從中認識大出黃金便便的方法及重要性，幼兒閱讀時對於便便產生興趣，更會模擬故事中主角大便時的聲音。老師在課室預備與主題相關的圖書，讓幼兒對自己的身體有更深入的认识。



黃金便便養成法(一)

繪本中提到要身體健康才可以大出黃金便便，幼兒藉著討論及揀選對我們的身體有益的食物，尤其是膳食纖維含量豐富的食物。



曉穎：「粟米是有益的食物。」



普欣：「蛋糕有很多糖分，不太健康。」



亮均：「多吃蔬菜能幫助我們排便。」



語晴：「蔬菜有豐富的營養。」



宇俊：「我要少吃蛋糕。」



萬堯：「多吃白菜對身體有益處。」

黃金便便養成法(二)



振濤：「吃太多雞肉會令我們便秘。」



芷萱：「番茄是有豐富營養的食物。」



士鈞：「我們要少吃高糖分的餅乾。」



夢澄：「多吃水果對我們的身體有益。」



梓熙：「牛油果是水果，對我們身體有益。」



嘉瑤：「吃香蕉有助我們排出黃金便便。」

少鹽少糖知多 D

繪本中的小女孩敏怡有便秘的情況，原因是她經常不吃飯、愛吃零食、香腸和披薩，而這些食物都是含鹽份較高，其中的食物的糖份也不少啊！現在讓幼兒認識食物成份中的鹽和糖吧！



墨丸米線、羅宋湯、燒賣及番茄豬扒飯的鹽分



紅豆沙、馬卡龍、菠蘿飽及草莓蛋糕的糖分



宇俊：「食物有不同的鹽份。」



士鈞：「我會進食較少鹽份的食物。」



語晴：「草莓蛋糕的糖份較馬卡龍少。」



皓賢：「墨丸米線的鹽份是最多的。」



嘉瑤：「番茄豬扒飯有較少的鹽份，比較健康。」



泳心：「原來紅豆沙的糖份也不少呢！」

選擇健康的零食

幼兒初步認識了食物成份中的鹽和糖，他們嘗試揀選一些較健康的零食。



萬堯：「蛋撻太多糖份了，我們要少吃。」



普欣：「杯麵不可以多吃，會影響健康。」



亮均：「我們可以用方包代替蛋糕。」



皓賢：「海鮮湯麵有太多味精，不太健康。」



梓熙：「薄餅多油和鹽，我們要少吃。」



振濤：「香腸的鹽份很高。」



士鈞：「我們應選取一些少糖的食物。」



曉穎：「清蛋糕是健康的食物。」

認識食物成份標籤

幼兒了解多吃糖份會影響健康，究竟食物含有多少糖份？讓幼兒一起學習閱讀食物成份標籤，了解食物的成份，尋找糖的份量。大家緊記一天不可吸收超過50克的糖份啊！



嘉瑤：「食物包裝背面有成份標籤。」



亮均：「可以看看巧克力的糖份有多少。」



普欣：「蜜糖味的糖果有很高的糖份。」



宇俊：「綠茶沒有糖份。」



曉穎：「舀了很多湯匙的糖才是36克。」



梓熙：「可樂原來有很多糖份啊！」



泳心：「比較後，吃這款餅乾比較健康。」



萬堯：「三款飲品中，綠茶是最健康的。」

認識消化系統

幼兒閱讀繪本時，認識到身體裡有不同的器官幫助消化食物，幼兒透過圖片及身體模型，了解人體結構和消化系統。



芯妍：「食物由口腔進入我們的身體。」



振濤：「食物經過食道然後進入胃部消化。」



亮均：「胃入面有胃液，用來消化食物。」



曉穎：「食物從胃進入腸道。」



語晴：「大腸和小腸會吸收食物的營養和水份。」



夢滢：「沒有被吸收的食物會從肛門排出。」

實驗活動：胃的消化

食物經食道進入胃，並在充滿胃液的胃部進行消化，胃液中的酸性物質會幫助我們消化食物。幼兒利用酸性的梳打混合餅乾，模擬胃部的消化情況，了解到食物如何在胃部被消化。

口腔：用牙齒咀嚼食物(把白麵包撕碎)，進食時喝水(加水)



食道：食物運送到胃部(將食物放進密實袋內)



胃部：胃部的胃酸消化食物(加入醋)，胃部蠕動(按摩袋內的食物)



小腸及大腸：腸道吸收營養(擠出水份)，剩下的成為大便(袋內的食物)



腸道健康講座



為了讓幼兒認識身體消化系統及培養腸胃健康的好習慣，本校邀請了益力多乳品有限公司職員前來與幼兒進行有關腸胃健康的講座，幼兒專心聆聽講者介紹，並透過互動遊戲認識了保護腸胃的方法。

幼兒專心聆聽講者介紹



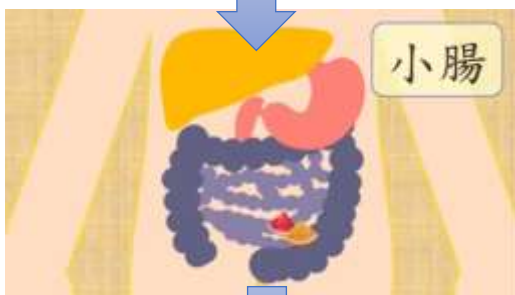
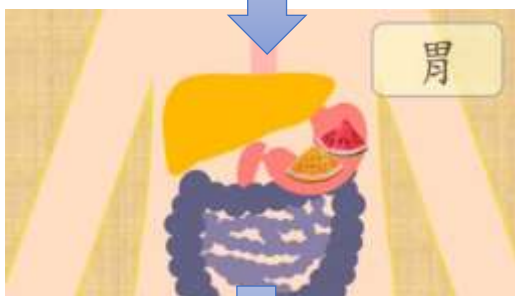
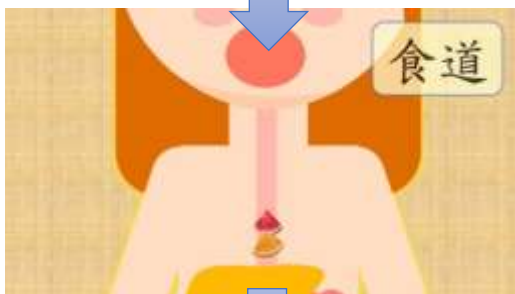
認識健康的便便、電影欣賞及互動遊戲



模擬人體消化系統

幼兒閱讀繪本時，認識到身體裡有不同的器官幫助消化食物，幼兒透過觀看「食物旅行」的影片，了解食物消化的過程和人體結構。

食物消化的過程





動物的大便



大家還記上次參觀青協有機農莊時見過的馬糞嗎？幼兒從圖書及互聯網上認識更多有關動物大便的知識，看看牠們的黃金便便是甚麼樣子的！



皓賢：「這馬糞是農莊的有機肥料。」



士鈞：「馬糞摸起來是乾的。」



語晴：「這本書是有關動物的大便。」



芷萱：「大便的形狀各有不同。」



泳心：「這是熊貓寶寶的大便。」



嘉瑤：「老虎吃了肉，牠的大便是臭的。」



芯妍：「牛的大便有草。」



振濤：「動物的大便看起來是一粒粒的。」

食物便便大出來~分享工作紙

幼兒認識身體的消化器官後，了解到每個人的消化力及速度各有不同，透過「食物便便大出來」活動，幼兒進行測試，於假期期間進食特別的食物，看看大家的大便樣子吧！



泳心：「吃完粟米後，便便會看到粟米粒的形狀。」



語晴：「我在星期日進食了粟米，星期一起出便便。」



皓賢：「進食了紅蘿蔔後，便便是長條形狀的。」



士鈞：「我在晚上吃了火龍果，早上排出便便。」



宇俊：「這是吃完粟米後的便便。」



夢澄：「我在上午吃了水果，晚上排出便便。」



嘉瑤：「我在星期二進食了粟米，星期三排出便便。」



曉穎：「我在早上吃了蔬菜，下午排出便便。」

齊來學習清潔大便

在大出便後，我們要清潔屁股，保持衛生。幼兒運用玩具嬰孩和氣球進行練習，學習便後清潔身體的方法。

先學習將紙巾對摺，方便清潔大便



嘗試替玩具嬰孩清潔屁股



利用氣球，模擬清潔大便的過程



仔細檢查屁股是否已經清潔，將紙巾摺好



健康肚子操

繪本中知道肚子的運動能幫助腸道消化，大家一起模仿繪本中介紹的動作，為肚子按摩吧！

按摩肚子：以肚臍為中心，順時針方向畫圓圈，重複數次



拍打肚子：蹲馬步，以手掌拍打肚子，重複數次



縮腹運動：身體平躺，在肚子上放置書本，將肚子鼓起後向內縮重複數次



聖誕親子同樂日（一）

幼兒與家長一同參與聖誕親子同樂日，高班幼兒更表演聖景及聖誕老人，為活動打開序幕，祝家長及幼兒聖誕快樂！

聖誕表演



聖誕節活動真開心！



聖誕親子同樂日 (二)

體能活動真刺激！



一起砌聖誕樹



祝大家聖誕節快樂！



聖誕節畫

幼兒運用不同的圖工物料進行創作，幼兒先用手指點出彩色燈飾，然後用紙摺成聖誕樹，當然還有聖誕禮物啊！

創作過程





幼兒作品



黃曉穎



簡士鈞



龍泳心



羅芯妍



陳亮均



黃夢滢



余皓賢



何嘉瑤



吳振濤



尹萬堯



余芷萱



陳普欣



陳宇俊



李語晴



廖梓熙

馬賽克杯墊創作

幼兒欣賞過馬賽克的花瓶後，並嘗試創作一個馬賽克杯墊，幼兒先構思圖案，然後用顏色馬賽克砌出心目中的圖案，每個作品各有特色。

創作過程



幼兒作品



黃曉穎



簡士鈞



龍泳心



羅芯妍



陳亮均



黃夢滢



余皓賢



何嘉瑤



吳振濤



尹萬堯



余芷萱



陳普欣



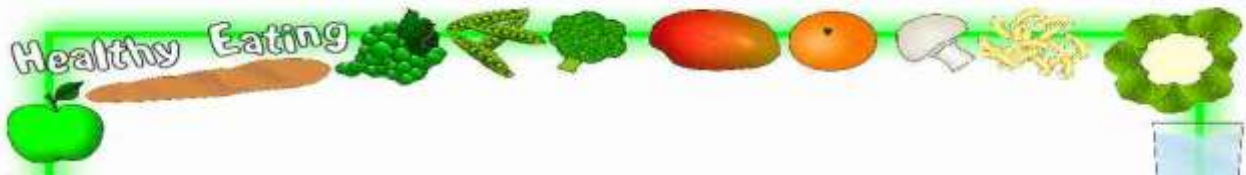
陳宇俊



李語晴



廖梓熙

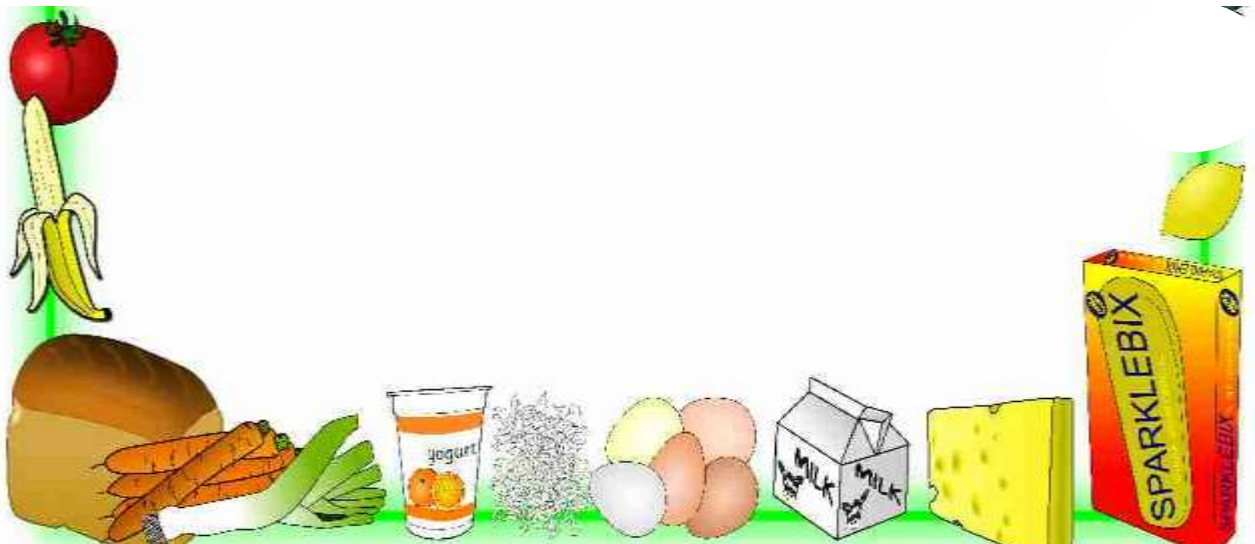


總結

到底是不是便秘，不外乎「便便的頻率」、「每次便便的時間」，還有「便便的型態」。藉著繪本《黃金便便大出來》以大便為題材，可以讓幼兒知道自己的腸道健康情況，當中有自我檢查的方法，讓大家可以觀察一下自己便便的狀態。

腸道功能除了消化吸收、排便之外，還包含身體的免疫功能。現今人人都十分注意衛生，對保持身體健康的態度也認真了，假使腸道功能因不當的飲食及生活習慣而受到影響，讓免疫功能降低，這樣，就很容易會生病！

這本繪本內容貼近幼兒的生活經驗，展示身體的小祕密，幼兒由好奇變成探索知識的態度，從一無所知到了解身體的消化系統，學會建立良好的飲食及生活習慣。最重要的是，幼兒不單關注自己的身體健康，也感染身邊的人，以正面的態度留意身體的狀況。



歌曲

1. 聖誕老人來了

聖誕老人來了 大眾睇見開心笑
白髮可愛衣衫襯得妙
佢 CUTE 到不得了

咀巴鬍鬚真夠妙 大肚 DUM 確美妙
又紅袍白髮份外 CUTE 睇見哈哈笑
聖誕老人來了 大眾歌唱開心笑
大眾嘻嘻哈哈笑得妙 冷空氣變熱潮

2. 蔬菜好味道

蔬菜蔬菜好味道
餐餐都要食菜營養高
數一數有好多款式味道
當中總有你愛好!
菠菜 菠菜 生菜 生菜 通菜 通菜
油麥菜 油麥菜 菜芯 菜芯 白菜 白菜
芥蘭 芥蘭 西洋菜 西洋菜

蔬菜蔬菜好味道
餐餐都要食菜營養高
幫助便便抵抗疾病
身體健康天天都起舞

3. 有營人

營人營養我重視 油鹽糖醬要適量
平時留心金字塔 開水常飲夠
營人營養我示範 悠然而吃要清淡
除甜鹹酸沒煩惱 加點維生素
留意高纖低脂加蔬果 能量備分就靠五穀多
進食前 衡量過 選擇過 做到了是我

英文歌曲

1. Joy To The World

Joy to the world!
The Lord is come
Let earth receive her King!
Let every heart prepare Him room
And heaven and nature sing
And heaven and nature sing
And heaven, and heaven
and nature sing

2. Body Rhyme

Put your left hand in
Put your left hand out
In, out, in, out
Shake it all about