



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

故事是一位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，原來是小女孩便秘了！後來黃金便便向小女孩解釋便秘的原因及解決的方法，原因是她平日的飲食及生活習慣引致便秘。後來，小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，但最後她也堅持及忍耐，終於把黃金便便大出來！

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。排便的狀況是受到飲食習慣及生活習慣直接影響的，所以正確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。透過故事家長教導子女這樣做的好處，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。



諾政：「炸雞腿不是有益的食物。」



俞欣：「不可以吃太多甜甜圈，會蛀牙。」



栩然：「提子是水果，是有營養的食物。」



心蔚：「這是草莓味甜甜圈，是不健康的食物。」



澤銘：「番茄含有豐富的膳食纖維。」



少軒：「這是格仔餅，對身體沒有益處。」



黃金便便養成法(二)



俊豪：「這件草莓餅有很多糖份。」



文穎：「蔬菜含有膳食纖維，有助排便。」



仲嘉：「吃香蕉會增加大便的份量。」



維嘉：「紅蘿蔔是有營養的食物。」



浣淇：「露筍是蔬菜，可以多吃一點。」



家晴：「朱古力曲奇餅不是有益的食物。」

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



俞欣：「草莓蛋糕的糖份是最少的。」



俊豪：「紅豆沙的糖份是最多的。」



栩然：「墨丸米線的鹽份是最多的。」



家晴：「番茄豬扒飯的鹽份是最多的。」



澤銘：「草莓蛋糕的糖份較菠蘿飽為少。」



諾政：「紅豆沙的糖份較馬卡龍為多。」

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。



家晴及澤銘：「紅菜頭脆片是健康的食物。」



仲嘉：「蜜糖果仁的糖份較原味的多。」



少軒：「杯麵不可以多吃，會影響健康。」



諾政：「煙肉和香腸的鹽份很高。」



俞欣：「麥包是健康的食物。」



雅雯：「方包的糖份較蛋糕為少。」



浣淇：「這包腰果是含有膳食纖維。」



維嘉：「這包栗子沒有添加糖和鹽。」

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！



家晴：「食物包裝背面有成份標籤。」



諾政：「可以用放大鏡看看糖的份量多少。」



文穎：「蔬菜汁也含有糖份的。」



俞欣：「我們猜估這盒餅乾是有糖份。」



心蔚：「舀了很多湯匙的糖才是 51 克。」



仲嘉：「雜錦朱古力的有很多糖份啊！」



維嘉：「蒟蒻有 17 克(每 100 克)的糖。」



浣淇：「朱古力有 45 克(每 100 克)的糖。」

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。



諾政：「牙齒先將食物咀嚼及咬碎。」



文穎：「食物通過食道進入胃部。」



家晴：「胃裡有胃液，使食物變得更細。」



栩然：「食物的營養在小腸內被吸收。」



俊豪：「大腸會吸收食物的水份。」





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



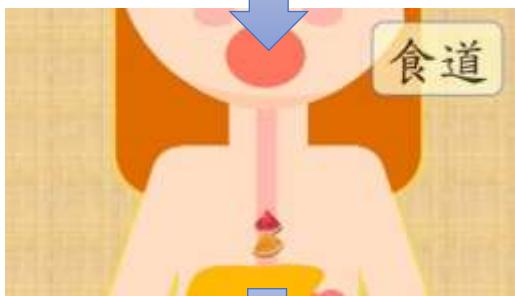
模擬人體消化系統

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。

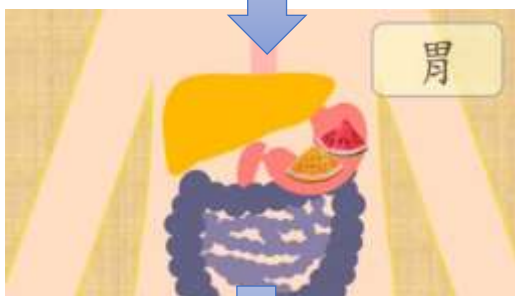
食物消化的過程



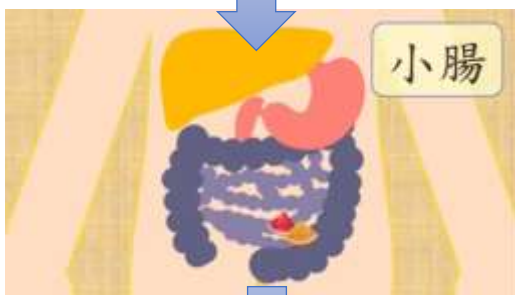
牙齒咬碎食物



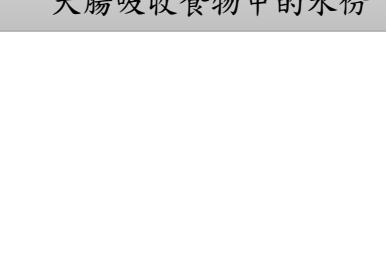
食物經食道進入胃



胃裡的胃液分解食物



小腸吸收食物中的營養



大腸吸收食物中的水份



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！



這馬糞是農莊的有機肥料。



維嘉：「這本書是有關動物的大便。」



栩然：「老虎吃了肉，牠的大便是臭的。」



諾政：「牛的大便有草。」



家晴：「黑熊的大便有紅蘿蔔和粟米。」



俞欣：「這是熊貓嬰兒時的大便。」



澤銘：「兔子的大便是一粒粒的。」



浣淇：「河馬的尾巴會將大便撥開。」

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！



維嘉：「我在星期四進食了粟米，星期五排出便便。」



浣淇：「我在星期五進食了火龍果，星期六排出便便。」



仲嘉：「我在星期三進食了粟米，星期五排出便便。」



少軒：「我在晚上吃了粟米，早上排出便便。」



家晴：「我在下午食了紅蘿蔔，上午排出便便。」



諾政：「我在星期二進食了火龍果，星期三排出便便。」



心蔚：「我在下午進食了粟米，上午排出便便。」



栩然：「我在星期一進食了紅蘿蔔，星期二排出便便。」

齊來學習清潔大便

在大出便便後，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)

一起砌聖誕樹



齊跳聖誕舞蹈



體能活動真刺激!



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，幼兒先用剪刀剪出聖誕樹，然後用紙碟製作成可愛的小雪人，當然還有聖誕禮物啊！

創作過程



莫文穎



葉少軒



張浣淇



馮維嘉



林澤銘



林俞欣



余雅雯



羅諾政



盧慧卿



吳栩然



劉仲嘉



卓家晴



熊俊豪



王心蔚



幼兒作品



莫文顯



葉少軒



張浣淇



馮維嘉



林澤銘



林俞欣



余雅雯



羅諾政



盧慧卿



吳栩然



劉仲嘉



卓家晴



熊俊豪



王心蔚

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



莫文穎



葉少軒



張浣淇



馮維嘉



林澤銘



林俞欣



余雅雯



羅諾政



盧慧卿



吳栩然



劉仲嘉



卓家晴



熊俊豪



王心蔚



幼兒作品



莫文顯



葉少軒



張浣淇



馮維嘉



林澤銘



林俞欣



余雅雯



羅諾政



盧慧卿



吳栩然



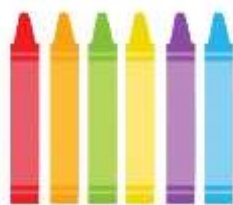
劉仲嘉



卓家晴

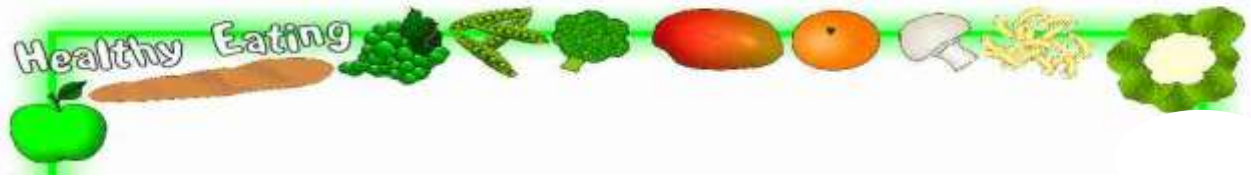


熊俊豪



王心蔚

Healthy Eating

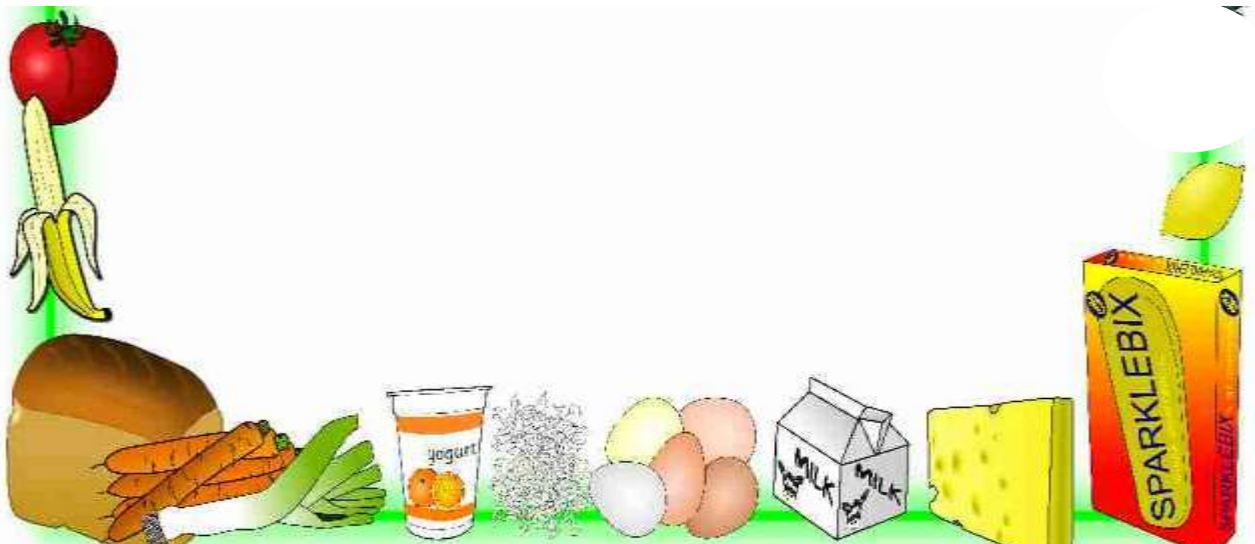


總結

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