



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

鄭堅固幼稚園
KK Cheng Kindergarten

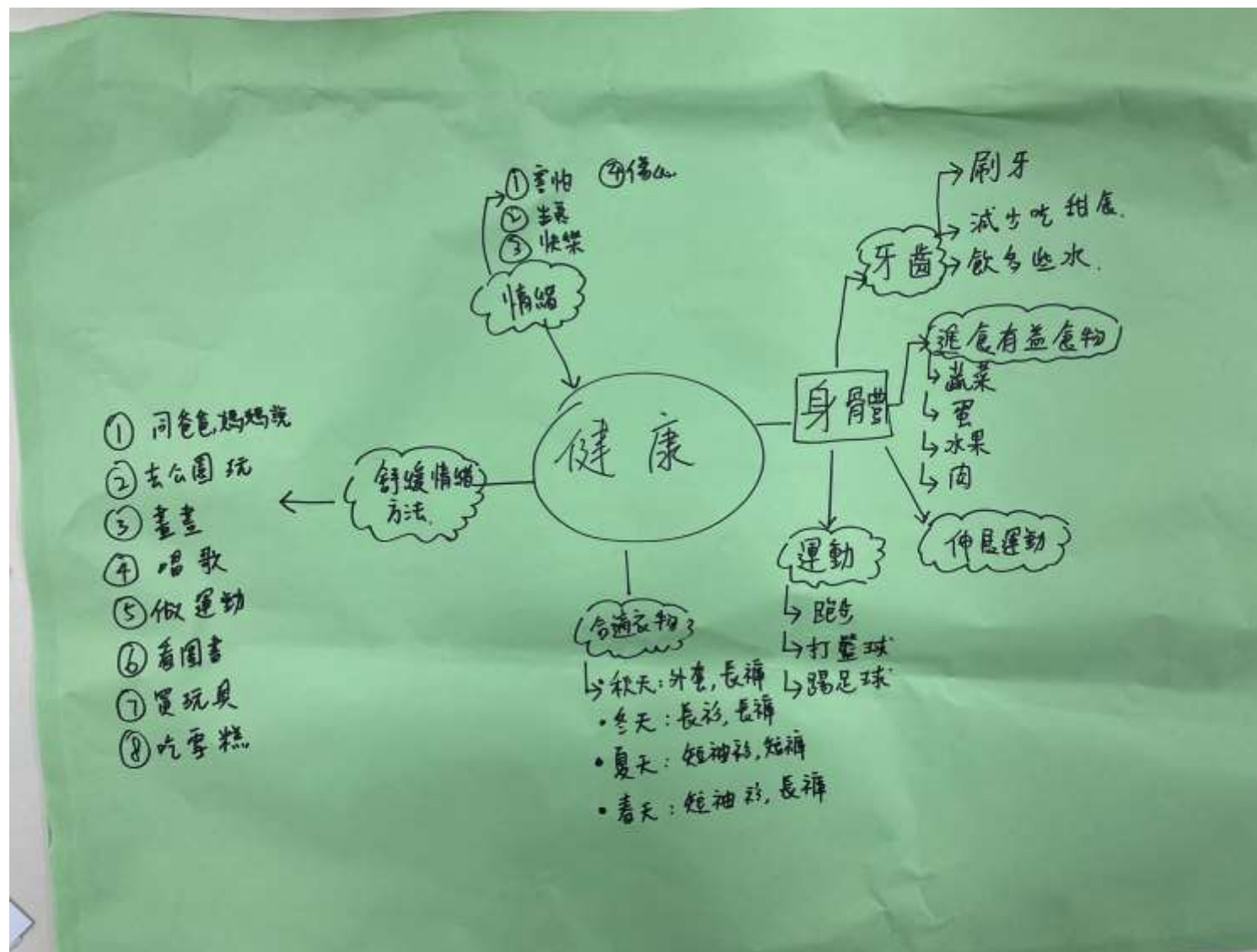
低班學習報告

專題研習：健康

日期：2024 年 1 月 8 日
至
2024 年 2 月 2 日



幼兒設計主題網



目標

主題目的

1. 探索各種保持身體健康的方法
2. 探索各種保持情緒健康的方法
3. 認識和進行不同的有益身心活動
4. 運用多元媒介認識和搜集有關心理/身體的資料
5. 總結和匯報有關「健康」的資訊



從搜集資料階段中，我們分享和討論了……

分享資料~我們做運動~

幼兒在家中搜集與家人做運動的相片和資料，我們一起看看他們會進行甚麼活動吧！



「我在騎馬。」



「我和妹妹去了跑步徑跑步。」



「我在草地上跑步。」



「我去了踏單車。」



「我在家中做伸展運動。」



「我去了攀繩！」

認識不同健康繪本

閱讀不同關於健康的繪本，例如：牙齒、營養食物、身體健康等。透過故事作引入，除了增加學習趣味外，也能讓幼兒更明白保持身體健康的重要性。

認識健康繪本



《嗯…便便出來了》
認識吃蔬菜和水果能幫助排便。



《胖國王》
認識做運動和均衡飲食能保持身體健康。



《蛀牙王子》
認識導致蛀牙的原因。



《敲一敲、搖一搖，魔法樹》
認識四季的天氣，穿上合適的衣



圖工：我的潔白牙齒

透過繪本，讓幼兒明白除了身體健康外，我們的牙齒也很重要。他們認識保護牙齒的方法後，希望透過圖畫，向別人宣傳保持牙齒健康的重要性！





創作過程及作品欣賞



分享情緒健康資訊

幼兒透過互聯網搜集了關於保持情緒健康的資訊，並把資料帶回學校與幼兒分享，初步探討情緒健康的認識。



做運動可舒緩我們的情緒！



我們應該少用智能的產品！



這是一本學習舒緩情緒方法的圖書！



當有情緒時，可與爸爸和媽媽傾訴！



當有情緒時，我們可以深呼吸！



做運動也可令到我們情緒健康！

情緒知多少

保持情緒健康是一件很重要的事情，幼兒透過閱讀繪本《彩色怪獸》，認識五個基本的情緒，分別是快樂、憂傷、生氣、平靜及害怕。繪本中彩色怪獸身上的顏色不斷變化，代表他的情緒也隨著活動產生變化，幼兒透過活動感受不同的情緒。

閱讀《彩色怪獸》



快樂



快樂的時候，我們會哈哈大笑😊

憂傷



傷心的時候，我們會流眼淚，不想說話😞



平靜



平靜的時候，我們的呼吸很暢順，內心感到很舒服。

生氣



生氣就像燃燒的火焰，會想跺腳、甚至大吼大叫。



害怕



害怕的時候，會感到很驚慌和無助，也會想躲起來。

齊來整理情緒

我們和彩色怪獸一樣，可能會在同時出現多種的情緒，所以我們需要學習整理和舒緩自己的情緒。顏色毛球代表不同的情緒，幼兒進行分類及整理，同時學習運用這些情緒字詞表達自己當刻的情緒和感受。

將顏色毛毛球進行分類，放進瓶子內



分享自己的感受



電影欣賞-玩轉腦朋友

除了透過繪本認識情緒之外，幼兒亦從電影—《反轉腦朋友》認識情緒管理架構的模式。電影講述人類在不同情況下，會由不同的「情緒角色」掌握我們的大腦，具體地表達「情緒」影響行為的原因，我們一起看看吧！

欣賞電影



電影討論

在電影中人類的情緒管理架構



小女孩跌了雪糕，會感到傷心！



小女孩去迪士尼玩，會感到快樂！



打架時，小朋友會感到生氣！



打雷時，小女孩會感到害怕！

科學實驗-情緒爆發

幼兒正在進行模擬情緒爆炸的實驗，需要的材料有：梳打粉、水、白米醋等等……一起看看這個實驗如何進行吧！

1. 幼兒首先運用不同的廁紙筒設計五種基本情緒，包括：生氣、快樂、平靜、害怕、傷心



2. 完成後，順次序地加入梳打粉、水、顏料及洗潔精，然後攪拌。



3. 最後加入白米醋，每種情緒都湧出來了！

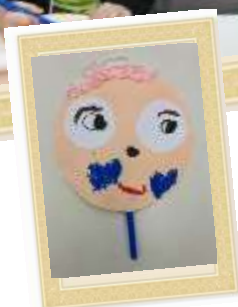


圖工：情緒臉譜

幼兒明白情緒常常會探望我們，因此學懂處理和面對是非常重要的。透過設計自己的情緒臉譜也是一個抒發情緒的好辦法！



圖工：情緒臉譜



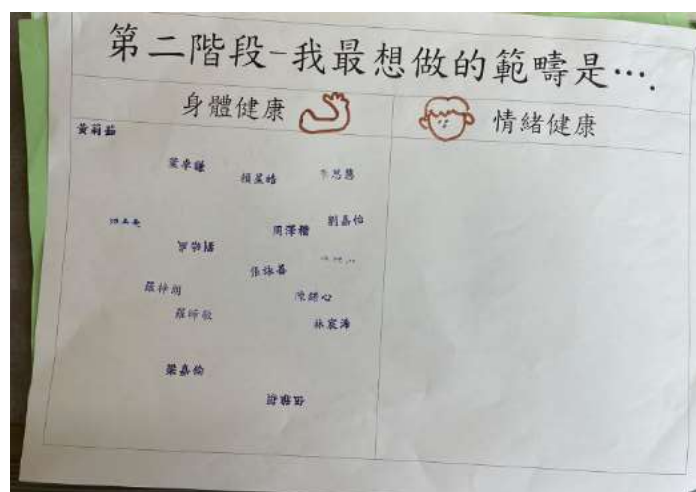
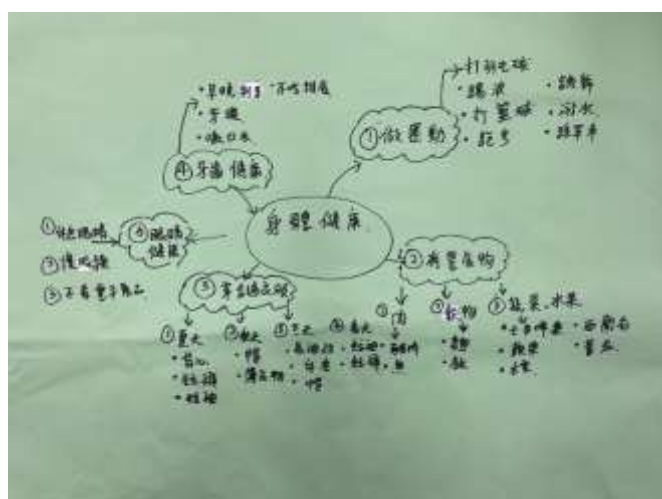
我們把探索範圍收窄，繼續深入探索...

進行投票活動

幼兒認識及探索了保持身體和情緒健康的方法，為了能更深入探索，幼兒進行了投票，他們選擇運入探究保持「身體健康」的方法。



第二階段主題網



(第二階段) 利用不同資訊進行探索

經過討論後，他們想探索關於「牙齒」、「眼部」和「做運動」的健康資料。看一看他們找到什麼資料吧！



我們觀看電視節目的時間不能超過 30 分鐘！



做運動可以增強免疫力！



這是教導我們正確刷牙的方法！



我們要定期進行視力測試！



閱讀時要保持充足的光線！



減少進食甜食和飲料！

(第二階段) 做運動身體好

幼兒進行了關於「牙齒」、「眼部」、「做運動」的探索和體驗活動，從中汲取保持身體健康的方法。



伸展運動



跑步



踢足球

每天要做至少 15-20 分鐘運動！



打籃球



絲帶活動



跨欄



拋擲豆袋



踏單車



行平衡木

(第二階段) 探索活動~牙齒和眼部健康



可使用牙線清潔牙齒！

怎樣保持牙齒健康
呢？



吃蔬菜，讓牙齒健康！



刷牙時，只需一粒豆的
牙膏份量！



可使用嗽口水清潔牙
齒！



這是正確的刷牙程序！



我們可以多做護眼操！

怎樣保持眼部健康
呢？



吃胡蘿蔔、鮭魚和蕃薯
可以提升眼睛健康！



眼睛感到疲倦時，可使
用眼膜熱敷！



當眼睛感到不適時，可
使用眼藥水舒緩！



減少使用電子產品！

有益身心活動

我們除了認識健康和情緒資訊外，幼兒也可透過不同的活動，幫助他們身心發展。

運動



音樂律動



靜觀運動



伸展運動



大笑瑜珈



總結活動

老師與幼兒總結主題內容，然後分組把資料作分類和整理，再向其他幼兒匯報資料，最後帶領幼兒班幼兒進行伸展活動，宣傳各種保持身體和情緒健康的方法！



整理資料和練習演說



進行介紹及展示作品



總結



- 透過進行「健康」主題的專題研習，幼兒明白到健康可以分為「生理健康」及「心理健康」兩項類別。
- 透過閱讀相關的繪本，幼兒能更深入認識保持身體健康的方法，亦能學習人類五種的基本情緒：快樂、憂傷、平靜、生氣及害怕。
- 幼兒樂於參與各種類型的活動，例如：閱讀繪本、認識情緒的活動；參與有益身心的活動，例如：伸展運動、大笑瑜珈、靜觀活動等，幼兒在活動完結後亦會主動分享自己的感受。
- 幼兒積極運用不同的媒介搜集有關「健康」的資訊，例如：閱讀書籍和操作電子科技，繼而把資料作分類和整理及進行匯報。
- 在總結活動中，幼兒透過展覽向其他級別的幼兒宣揚關於保持身體和情緒健康的方法，有助幼兒建立表達的自信心，並從中帶領其他幼兒進行伸展運動。

歌曲

中文歌曲

1. 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、生菜、通菜、油麥菜、
菜芯、白菜、芥蘭、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。

2. 情緒歌

我是開心的小孩子，笑哈哈。
我是開心的小孩子，笑哈哈。
啦啦啦啦啦啦.....笑哈哈。
我是傷心的小孩子，嗚嗚嗚。
我是傷心的小孩子，嗚嗚嗚。
啦啦啦啦啦啦.....嗚嗚嗚。
我是生氣的小孩子，蹣蹣腳。
我是生氣的小孩子，蹣蹣腳。
啦啦啦啦啦啦.....蹣蹣腳。
我是害怕的小孩子，合眼睛。
我是害怕的小孩子，合眼睛。
啦啦啦啦啦啦.....合眼睛。

3. 健康歌

左三圈 右三圈 脖子扭扭 屁股扭扭
早睡早起 咱們來做運動
抖抖手啊 抖抖腳啊 勤做深呼吸
學爺爺唱唱跳跳 你才不會老
笑瞇瞇 笑瞇瞇 做人客氣 快樂容易
爺爺說的容易 早上起床哈啾!哈啾!
不要亂吃零食 多喝開水 咕嚕咕嚕
我比誰更有活力 (啊!加油!加油)

英文歌曲

Delicious Food

We eat noodles, we eat noodles,
With chopsticks, with chopsticks
We eat noodles, we eat noodles,
With chopsticks, with chopsticks..

