


香港中文大學教育學院 大學與學校
夥伴協作中心

「推動正向教育·邁向全人發展」計劃
2021-2022

基督教香港崇真會安頌幼稚園

正向教育校本發展經驗





健康生活

高班

正向元素

重點聚集於「正向身心」及「正向情緒」

使用主題書學習套：

《起飛吧！得得》

已概念分題：

飲食、運動、作息定時、情緒



飲食

- 從重溫食物金字塔中知道多吃和少吃的食物（多吃蔬果類、少吃油鹽糖）（知識）
- 認識均衡飲食（知識）
 - 3-2-1 份量
- 認識食物來源（知識）
 - 經過不同的人協助農夫（種植）、家人（烹調）、運輸/售貨員（運送及售賣）及天父（創造）
 - 讓幼兒以不同的方法感謝不同的人，從而培養
 - 感恩之心（技能、態度）
- 認識煮食的準備工作、方法（知識、技能）
- 學習按程序、步驟煮食（技能）
- 培養食物得來不易、珍惜食物的態度（態度）



飲食習慣

運動

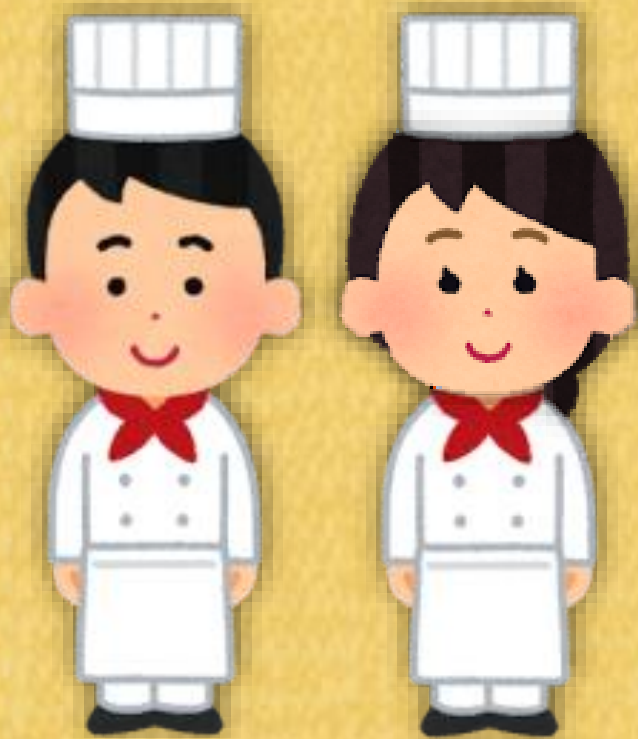
- 認識運動對幼兒的益處（知識）
- 認識常接觸的運動種類（知識）
- 認識運動時的安全指引、服飾（知識）
- 探索運動器材的用法（技能）
- 選擇想挑戰的運動和訂立目標（技能）
- 提出解決問題的方法（技能）
- 堅持完成自己訂立的目標（態度）
- 培養堅持做運動的習慣（態度）
- 培養解難能力（態度）



作息定時

- 認識生活要有規律（早睡早起）對健康的重要性（知識）
- 編排及記錄時間表（技能）
- 依時間表完成項目（技能）
- 培養堅持的態度（態度）
- 感謝父母的照顧（態度）

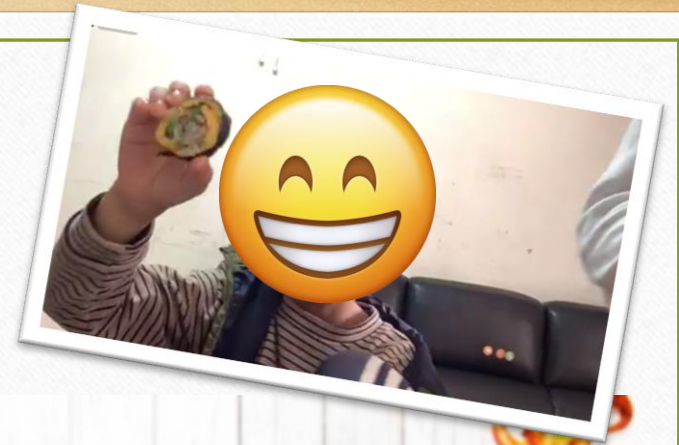




正向小廚師 活動分享

主題內容

- 主題：健康飲食
- 活動名稱：正向小廚師
- 學習目標：
 - 能按照烹調程序進行煮食
 - 能與人分享製作健康食品的烹調過程及感受
 - 培養惜飲惜食的態度
 - 幼兒透過五官，品嚐所製作出的食物
 - 分享感恩事項



課堂前的準備

● 重溫健康飲食概念

記得選用健康的烹調方法!



油 量分級表
// 少油飲食好健康 烹調方法聰明選 //

油炸
炸雞 炸豬排 薯條 油條 甜甜圈 洋芋片

煎、炒、燴
煎魚 煎餃 炒飯 燴飯

蒸、煮、滷、燻、焗、焗
蒸魚 燻鴨 水煮蛋 滷雞腿 滷豆腐 烤魚 焗洋菜

我們要均衡飲食!



吃最少 油、鹽、糖類

吃適量 奶類及代用品 肉、魚、蛋類

吃多些 蔬菜類 水果類 穀物類

我們要均衡飲食!



健康餐盒 3 2 1

3 穀物類

2 蔬菜類

1 肉類

姓名：_____ 日期：_____

為讓幼兒體驗煮食中的挑戰和困難，進一步培養珍惜食物及堅持的正向態度。老師將在線上與幼兒進行小食嘗試活動(共分為兩次)。第一次活動，老師會與幼兒討論製作小食時所需的食材及工具。請幼兒在活動完結後，自行以畫畫或書寫記錄在以下清單內。

正向小廚師①

準備清單

食材：

工具：



姓名：_____ 日期：_____

為讓幼兒體驗煮食中的挑戰和困難，進一步培養珍惜食物及堅持的正向態度。老師將在線上與幼兒進行小食嘗試活動(共分為兩次)。第二次活動，邀請幼兒自行製作小食，並與家人分享成品。請在下方空格(張貼相片)作記錄(包括幼兒的製成品及一家人分享食物的過程)。

正向小廚師②

幼兒感想



- 整個活動過程中，你感覺如何？
- 你在過程中有遇到困難嗎？



家長回應

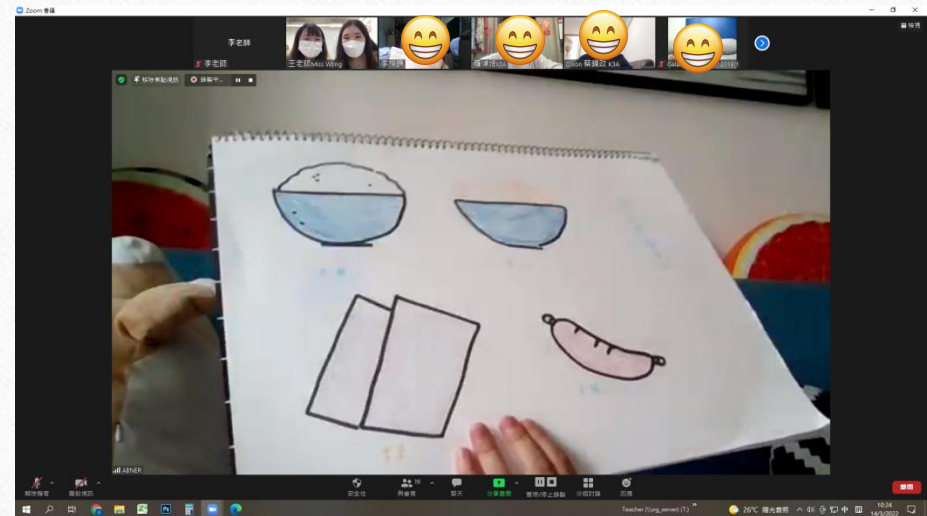


你有把這種美食分享給你的家人嗎？
也請他們在空格內分享他們的感受吧！



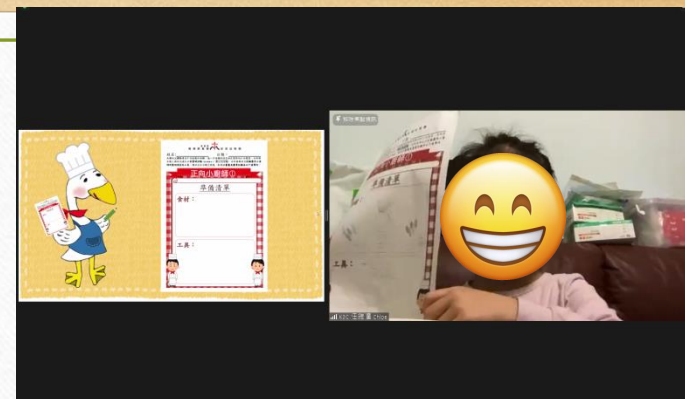
課堂前的準備

- 思考製作方法（搜集資料）（好奇心）





課堂前的準備



- 各自準備材料及工具 (完成工作紙)



食譜分享



基督教香港崇真會安頌幼稚園
 日期：2022年3月19日

為讓幼兒體驗煮食中的挑戰和困難，進一步培養珍惜食物及堅持的正向態度。老師將在線上與幼兒進行小食嘗試活動(共分為兩次)。第一次活動，老師會與幼兒討論製作小食時所需的食材及工具。請幼兒在活動完結後，自行以畫畫或書寫記錄在以下清單內。

正向小廚師①

準備清單

食材：☐ 菜 西蘭花 白飯 冬菇 肉碎 薯仔

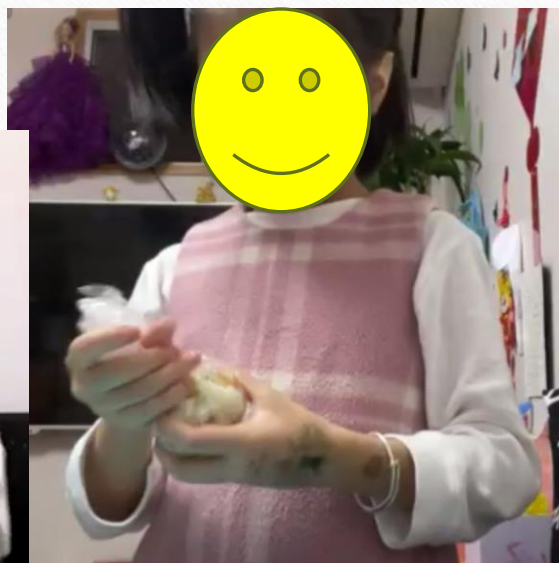
工具：碗 匙羹 剪刀 保鮮紙 手套 碟

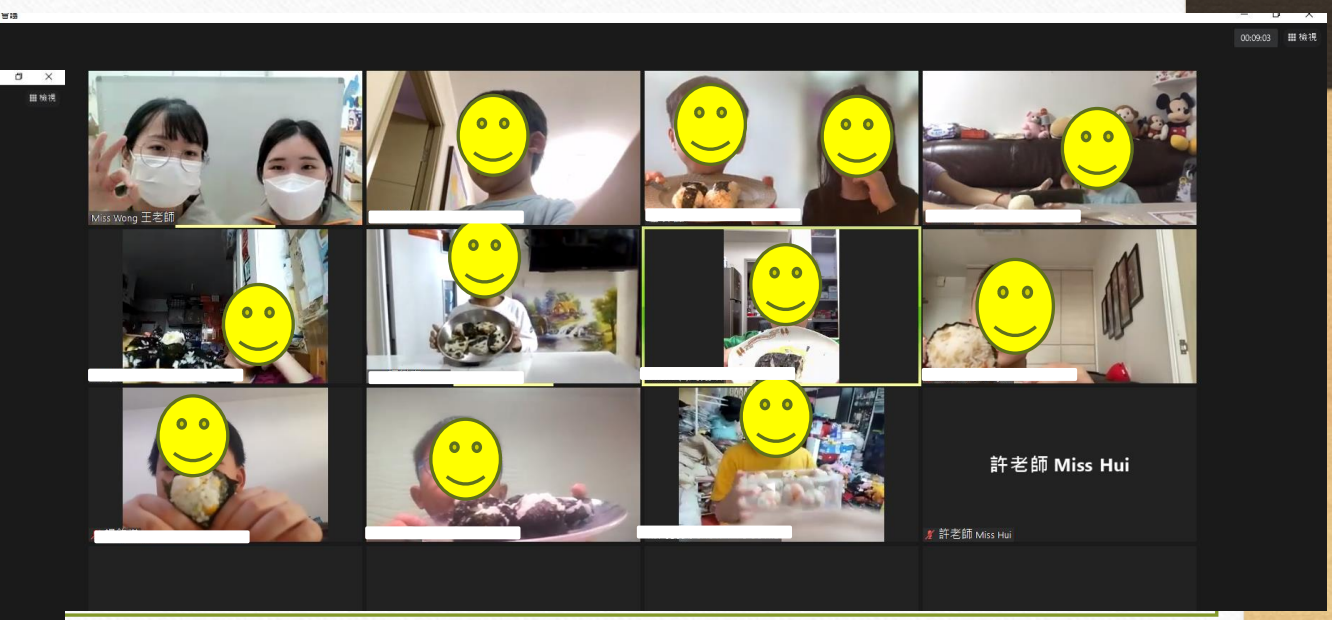
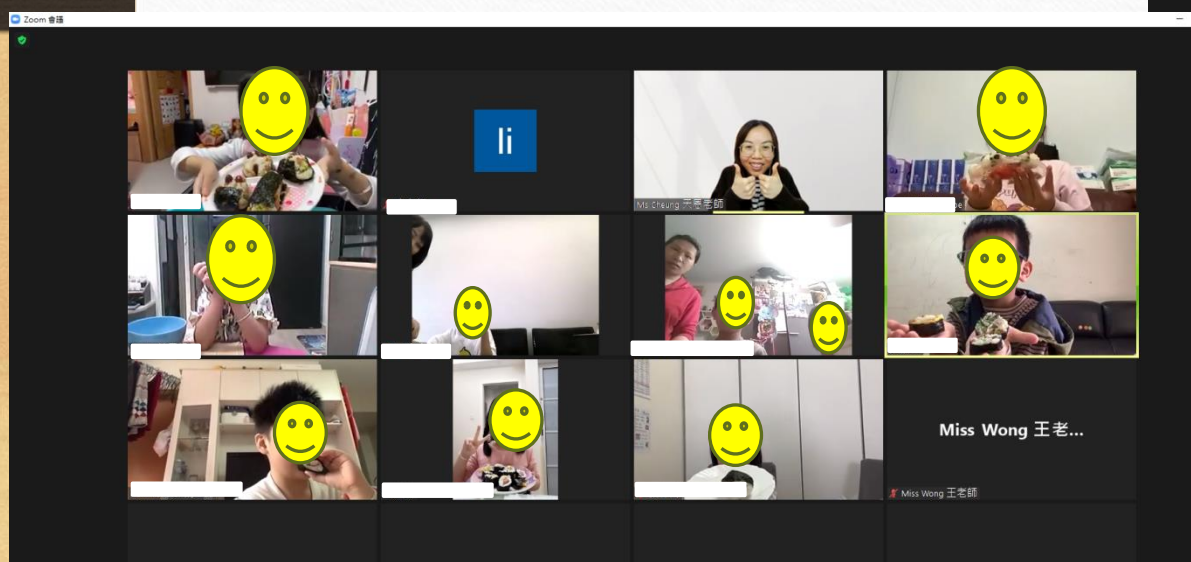
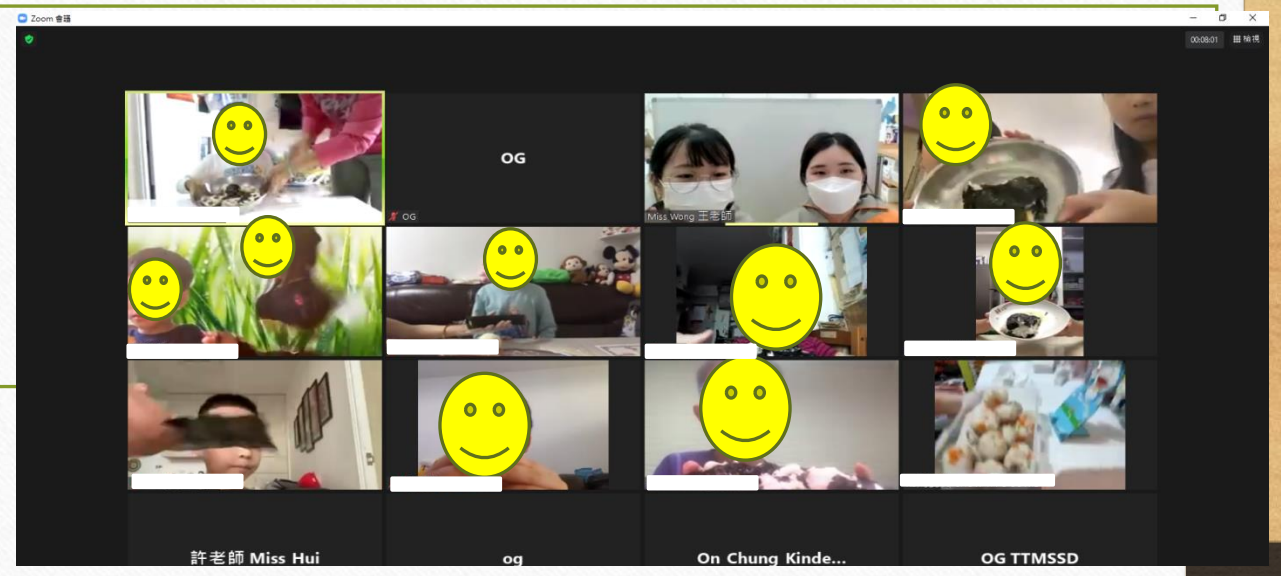


開始製作



- 運用不同工具製作飯糰（心流的經歷）
- 老師擔當旁說員（觀察幼兒製作過程、鼓勵、欣賞幼兒用心製作）













分享製成品



- 五官嘗感恩 (感恩)

 <p>看一看：外貌如何？</p> 	 <p>摸一摸：摸起來如何？</p> 
 <p>嗅一嗅：氣味是怎樣的？</p> 	 <p>舔一舔：味道如何？</p> 



分享製成品

- 分享製作過程中的感受、遇到的困難和感恩的事情
(我感恩我有一對手，可以製作出美味的食物。)
(正向成就、成長思維)



分享製成品

- 與家人分享
- 邀請家人分享感受
- (我欣賞他製作的過程中很認真、努力)

香港崇真會安頌幼稚園

姓名: 陳心潔 日期: 2022年3月16日

為讓幼兒體驗煮食中的挑戰和困難，進一步培養珍惜食物及堅持的正向態度。老師將在線上與幼兒進行小食嘗試活動(共分為兩次)。第二次活動，邀請幼兒自行製作小食，並與家人分享成品。請在下方空格張貼相片作記錄(包括幼兒的製成品及一家人分享食物的過程)。

正向小廚師②



海馬飯糰

等老師zoom

幼兒感想

媽咪和爸爸覺得很开心
做飯反米團給家
人口吃很開心

家長回應

媽咪和爸爸覺得很开心
希望以後做任何事情
你都認真堅持。

整個活動過程中，你感覺如何？
你在過程中有遇到困難嗎？

你有把這類美食分享給你的家人嗎？
也請他們在空格內分享他們的感受吧！

教職員活動

- 建立學校「感恩」的氛圍，設立「安頌感恩牆」。
- 每月感恩分享



活動中的反思

- 老師的感恩 (feeling good)
- 感恩活動成功
- 同事們提供意見、幫助使活動順利進行
- 感恩看到小朋友的投入、滿足