幼營喜動 校園先導學校

路德會聖腓力堂幼稚園

《水果森林神秘果》

發揮創意思考並從生活經驗中感受水果

第1步：開啟校門

教導幼兒認識水果的好處，著眼點不應只局限於書本上的知識吸收，更重要的是從生活經驗中親身去感受和接觸水果，藉此加強對水果的印象，然後才談得上培養建立進食水果習慣的更高層次。

路德會聖腓力堂幼稚園透過一系列生動有趣的遊戲和主題教學，全面推廣多吃水果的健康信息。學校特別設計了模擬水果森林體能遊戲，並配合老師在課堂上示範切水果，讓幼兒加深對水果的認識。對於抗拒某種水果的幼兒，老師會鼓勵他們首先嘗試嗅嗅水果的香味和了解水果的結構，然後進行試味，再慢慢培養進食水果的習慣。此外，學校亦舉辦了蔬果分享會，並在母親節嘉年華會上請小朋友送水果給母親。在推動「幼營喜動校園先導計劃」期間，學校得到家長們的大力支持和配合。

第2步：有營喜動

直擊報道：水果森林

目標：讓幼兒認識不同的水果，同時訓練跑步的動作，增強身體的協調性。

時間：30分鐘

教材：水果模型、搖鼓、紙磚、平衡木、水果卡、雪糕筒、隧道、音樂CD。

活動・起動

1. 熱身時間：
   a. 老師以「水果森林」為故事主題，一邊帶領幼兒在活動室中散步，一邊說出自己想像中看見的水果。
   b. 當老師拍打一次搖鼓，即表示幼兒需向前跑，並裝作把水果拾起。
2. 遊戲時間：幼兒先在起點抽出一張水果卡，然後走過平衡木及跳過多個紙磚，接著爬過隧道，再繞過S型雪糕筒陣到達終點，並找出與水果卡相對的水果模型，最後跑回起點。
3. 舒緩時間：幼兒坐在地上伸展雙腳。

直擊報道：嗅嗅神秘水果

目標：讓幼兒認識水果有不同的氣味，並且訓練平衡力。

時間：30分鐘

教材：新鮮水果（芒果、橙、香蕉、檸檬）、音樂CD、杯子、平衡木、顏色牌。

活動・起動

1. 熱身時間：跳舞。
2. 遊戲時間：
   a. 老師把四款水果切開，分別放在四組杯子中，各以開有小孔的錫紙蓋著。
   b. 請幼兒行平衡木到終點，挑選一杯水果嗅嗅其氣味，並把代表該種水果的顏色牌掛在身上，然後站在該杯水果的後方。
   c. 當大家完成活動後，一同揭曉杯中水果。
3. 舒緩時間：伸展運動。

直擊報道：開心買水果遊戲

目標：讓幼兒明白美味的水果可以當小食，並且在遊戲中訓練幼兒的跳躍能力。

時間：30分鐘

教材：CD音樂、紙磚、地墊、水果模型、購物袋、各種水果。

活動・起動

1. 熱身時間：老師透過故事形式，帶領幼兒在活動室中模擬摘水果及拾水果的動作。
2. 遊戲時間：
   a. 請幼兒在起點拿起一款水果，並跳進多個紙磚，再回到起點把模型放進購物袋內。
   b. 當大家完成活動後，一起數算不同的水果模型數量。
3. 舒鬆時間：幼兒一同散步
4. 茶點時間：吃水果作茶點，老師講解吃水果的好處。

動感遊戲鍛鍊毅力

1. 運動建立自信：
   透過富有趣味性的體能活動，幼兒能掌握跑步及急速停下的技巧。由於日常有鍛鍊跳越紙磚的能力，累積一點經驗，因此在活動中更見自信。

2. 分辨水果氣味：
   不少幼兒混淆檸檬及橙的氣味，因此在吃水果茶點時，老師會先讓幼兒嗅嗅水果的味道和探索水果的外形，藉此加深了解。

3. 新元素新挑戰：
   幼兒已有行平衡木、跑、跳的經驗，再加上一些新元素，例如爬及繞過S型的雪糕筒陣等，讓幼兒感到活動更具挑戰性，參與時更投入。

路德會聖腓力堂幼稚園

第3步：心聲分享

馬文琪主任

- 學校成功地把計劃延伸至家庭，讓他們知道進食蔬果的重要性，並作出配合，如在BB班的蔬果分享會上，準備不常見的水果作教材，讓小朋友有機會認識不同的水果。
- 生活化的教導最重要，以豐當小朋友生活經驗和用平日能接觸到的東西作教學，可以引起他們的興趣。就如「嗅嗅神秘水果」活動，首先是引起小朋友的好奇心，從而增加他們進食水果的興趣。

陳淑梅老師

- 平時媽媽會將水果切成一塊塊，他們根本沒有機會看到水果的外皮，或是內裏的果核。因著這個計劃，我們提供不同的水果給小朋友嘗試，並配合一些主題教學活動，例如在小朋友面前示範切水果，讓他們對水果的認識更深入，看見水果的橫切面，內裏是怎樣，構造又怎樣。另外，亦會讓他們嘗試一些從沒見過的水果，藉此加深他們對水果的認識。

梁開心老師

- 工作坊令我印象最深刻的是營養師展示脂肪模型的一剎那。我知道一個人的身體有很多脂肪，但從沒想過囤積之後的景況，原來五磅有那麼多！此外，導師在工作坊教我們計算卡路里，令我們學懂如何為小朋友計算正餐的食物分量；我也認識到雞蛋也要視作肉類，一餐裡如有雞蛋，肉的分量就要減少。

家長部落

徐年好女士：學校派發了很多幼兒健康資料，例如衞生署推出的「開心果日水果卡」，我的孩子都會主動要求我給他貼貼紙，孩子吃水果吃得開心，我們家長貼貼紙也貼得開心。

李芷玲女士：以前老師沒有教導水果的營養知識，女兒不會吃也不會嘗試。通過這個計劃，女兒也會酌量嘗試新奇的水果，例如奇異果、西瓜、雪梨。試過覺得味道好的，便會多吃。

鄭秋霞女士：有些女兒沒有試過的水果，老師會鼓勵她吃，告訴她是好吃的，她吃了後，還希望我下次能夠買些回來。

總結

不少家長對小朋友不喜歡吃水果，視為不聽話的表現，其實這只是小朋友不了解水果的營養知識而不敢吃的本能反應罷了。學校完成推行了「幼營喜動校園先導計劃」，在引導小朋友吃生水果有正面成效方面成效理想，從認識水果的特性、氣味和味道，驅使小朋友從抗拒水果改變到主動拿來吃水果，小朋友有所得著着著，老師也覺得這計劃值得得繼續推廣下去。