

《國王要減肥》—教案設計表

| | | | |
|---|---|---------------------------------|-------------|
| 活動主題 Topic/Story | 國王要減肥 (繪本: 肥國王) | 教案編寫員: | 黃適然 |
| | | 教案修改: | 招凱穎 |
| 活動時間 Teaching Duration | 20 分鐘(共五節) | 適用年齡 Age of teaching | 5-6 歲(中至高班) |
| 教學地點 Teaching Venue | 課室 | 適用領域(科目) Subject of teaching | 常識/故事教學 |
| 教學資源 Materials | <ol style="list-style-type: none"> 1. 軟枕 2. 各式頭套及皇冠 3. 「運動好處多」音樂 4. CD 機 5. 食物的大紙咭 6. 工作紙 | | |
| 學生起點 行為 Students' Knowledge and ability | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幼兒已能認識有益及無益的食物 2. 幼兒知道食物是重要的 | | |
| 預定教學 目標 Teaching & Learning Objectives | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幼兒明白要有均衡飲食及適量運動才能擁有健康的身體。 2. 幼兒了解肥國王遇到的問題，並用心尋找方法幫助他。 3. 幼兒利用身體四肢來表達他們的思想。 4. 幼兒學習與人合作、溝通和表達自我。 | | |
| 教學大綱 Lesson Outline | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過熱身遊戲，讓幼兒準備身心投入主題活動。 2. 從肢體活動、扮演環節，幼兒體現到故事情節的發展及角色的困難。 3. 透過戲劇演出，讓幼兒總結學習並抒發過程中的喜與樂。 4. 從靜止活動中，使幼兒從活動中平和下來。 | | |

| | |
|--|---|
| <p>教學內容 Learning Activities & Procedures</p> | <p>第一課</p> <p>熱身活動： 握握手，做個好朋友—請幼兒與場內的同學仔握手打招呼，同時要唸咒語：「握握手，做個好朋友，你叫什麼名字？」幼兒都要互相回答自己的名字。</p> <p>主題活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師介紹肥國王給幼兒認識，並講述這個肥國王的外型特徵，走路姿態等。 2. 請幼兒利用一至二個軟枕圍在肚皮上，然後利用絲帶綁緊肚皮，跟著在課室內隨意地走動，並依老師的指令做出不同的動作。例如：打招呼、 3. 請幼兒講一下當身體扮演肥胖時有什麼不方便的地方。 <p>靜止活動： 老師說：現在肥胖的我行了許多路，需要休息一下，於是請幼兒把身體平倘在地上，四肢放鬆，音樂下慢慢地進行休息及舒適狀態。</p> <p>第二課</p> <p>熱身活動： 小籠包與 pizza—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以面部作麵粉團作按摩，然後請幼兒把面部五觀盡力收縮至如小籠包一般； 2. 放鬆後再把面部五觀盡力放大至 pizza 一樣。 3. 完成面部動作後，便進行全身活動，在身體放鬆後把身體縮小及放大。 <p>主題活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師告訴幼兒「肥國王的一天」：晚睡晚起、一日六餐、盡吃無益的食物、吃完便睡睡醒便吃、不做運動… 2. 旁述默劇： <ol style="list-style-type: none"> a. 老師一邊旁述故事，一邊請幼兒做出「肥國王的一天」(例如：起床→吃早餐→看電視→吃零食→小睡→起來吃午飯→去露台看風景→吃下午茶→小睡片刻→吃點心→看書→吃晚飯→去散步→吃消夜→睡覺 b. 老師可以將節奏加快，重新再做「肥國王的一天」 3. 請幼兒講一下肥國王有什麼做得不對/不好的地方，為什麼？ <p>靜止活動： 請幼兒把身體平倘在地上，四肢放鬆，幻想自己身體健康地在舒適的郊野步行。</p> <p>第三課</p> <p>熱身活動： 身體 ABC—請幼兒按老師指示用身體扮成不同的英文字母。</p> |
|--|---|

主題活動

1. 四個幼兒一組，用身體砌出他們最喜歡吃的食物，然後要同學們猜猜。
2. 老師向幼兒講述肥國王一日七餐，經常吃些什麼食物。
3. 食物交叉點：老師將場地分成左右兩邊，一邊是有益的食物，另一邊是無益的食物。當老師把一張食物的牌子拿出來時，幼兒要分出是有益還是無益，然後立即走去所屬區域。問正反各一位同學，討論有益與否的見解。
4. 老師說：由於肥國王一日多餐，又吃非常多的垃圾食物，所以導致他有如此龐大的身軀。全皇宮的人都很擔心國王的健康，你們可不可以幫幫他，選擇一些有益有營養的食物呀？
5. 派發食物工作紙，請幼兒選擇合適的食物。

靜止活動：

老師說：今日肥國王終於知道什麼才是有益的食物，身心都感快樂。現在是時候休息一下，於是請幼兒把自己假設是國王把身體平倘在地上，四肢放鬆，慢慢地重溫各種有益食物的美味。

第四天

熱身活動：

播「運動好處多」兒歌給幼兒聽。然後邊聽歌邊做一些簡單的熱身運動。
《運動好處多》強壯身體鍛鍊有功，靈活衝勁反應更快趣，如跳高身似彈弓，做事似跑步衝線會更勇，運動令人更敏捷，不怕跌與碰，運動令人更壯健，不會再怕凍，強壯筋骨血液暢通，運動那歡樂心裡腦裡送

主題活動：

1. 老師告訴幼兒：肥國王多謝你們幫他選擇有益的食物。現在吃的方面已經沒問題了。但他發現自己缺乏運動，現在他又想請你們幫下忙。請問有什麼運動適合他呢？
2. 老師邀請幼兒說一下他們喜歡的運動，以及他們已知道的運動種類。
3. 幼兒模仿不同運動的定格(雕像)，然後其他同學猜猜是什麼，並跟著做。(完成後可要求他們把整個過程展現，後又請同學模仿之)

靜止活動：

老師說：現在你運動了一整天，感到很疲倦，需要休息一下，於是請幼兒把身體平倘在地上，四肢放鬆，慢慢地進行睡眠狀態。

第五天

熱身活動：

變臉—請幼兒想像他們的臉是一糰粉糰，然後按老師的指示做出各色各樣的臉部動作，作為演出前的準備。

主題活動：

1. 老師告訴幼兒：肥國王已經減肥成功。現在他希望與幼兒一同把故事改編成「國王選擇了健康食物並每日進行不同運動」，把故事重新演繹出來。
2. 老師預先準備之道具—
 - ↳ 胖國王及皇后的的皇冠
 - ↳ 用來扮胖國王肚臍的軟枕
 - ↳ 魚、菜、肉、五穀、水果之頭套
 - ↳ 廚師帽子
 - ↳ 運動大臣帽子

故事分段：

1. 胖國王太肥，連鞋帶也綁不到了
2. 於是皇后要國王減肥
3. 首先叫來廚師，教國王吃些有益的食物，包括魚、菜肉、水果、五穀等，並且均衡飲食
4. 然後請來運動大臣，教國王跳「運動好處多」的健體操
5. 最後胖國王成功減肥，皇后和大臣都好開心。

靜止活動：

劇場完結後，老師和幼兒一同分享自己演出的感受，了解他們在演出時感到困難和滿足開心的地方。

最後老師說：天晚了，國王要睡覺了，於是請幼兒把身體平躺在地上，四肢放鬆。在柔和的音樂下，重溫國王減肥的故事。