

單元一

肚子會說話

“設計理念——為何要教導學生實踐良好的飲食習慣呢？”

均衡飲食有助兒童健康成長，但經常咀嚼堅硬的食物、進食前沒有洗手、進食時狼吞虎嚥及少吃蔬菜等等常見的不良飲食習慣，不單對消化系統造成傷害，亦可能會影響飲食衛生，引致疾病。本課通過互動話劇或舞台劇形式演繹奇幻的故事，刺激學生反思日常生活的各種不良飲食習慣，並解釋它們所帶來的不良影響，讓學生抱有對健康飲食正確的態度，培養健康的飲食習慣。



活動介紹

《肚子會說話》互動劇場：學生通過參與互動話劇，認識常見的不良飲食習慣對健康所構成的影響，然後由教師帶領學生打拍子，一同朗讀打油詩。



建議級別

適合所有年級

預期學習成果

- 讓學生認識何謂不良的飲食習慣。
- 讓學生認識不良飲食習慣對健康的影響。
- 讓學生認識及願意培養出正確的飲食習慣。



教材預備

話劇劇本、選角及排練、道具



關鍵辭彙

- 健康及營養：個人衛生、細嚼慢嚥、消化系統、蔬果、纖維素
- 價值觀及態度：愛惜身體、責任感
- 共通能力：自我管理、協作

形式

週會、活動課、午間活動、成長教育、班主任課，建議由高年級學生或話劇組成員演繹話劇，讓其他學生參與互動的部分。

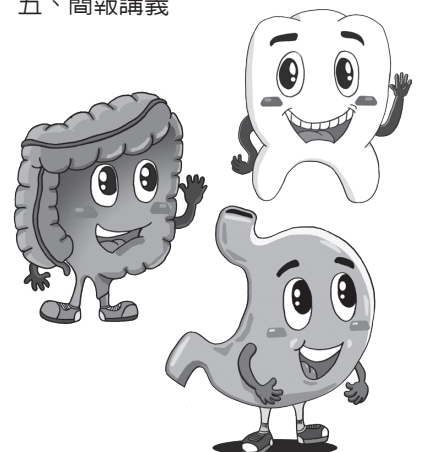
附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、《肚子會說話》劇本
- 四、《肚子會說話》打油詩
- 五、簡報講義

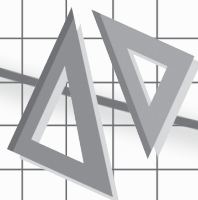


教學活動綜覽


一、互動劇場	肚子會說話	25分鐘
二、討論及應用	我有不良飲食習慣嗎？	15分鐘




教學活動流程



一、互動劇場：肚子會說話


 教師先簡介《肚子會說話》一劇的主旨、角色，並請觀眾留意劇中的內容，然後請已預先排練的演員演出話劇，由教師擔當旁白及邀請觀眾參與劇中的互動環節。

 小提示：建議由高年級學生或話劇組成員演繹話劇，讓其他學生參與互動的部分。



活動需時：25分鐘
教學資源：簡報
(作背景用)

二、討論及應用：我有不良飲食習慣嗎？

 教師參考以下表及利用劇本，帶領學生分析話劇開首兩幕的情節。教師可引導他們反思大威的生活潛在哪些不良的飲食習慣，並探討劇中哪些情節反映了正確的行為及態度：




活動需時：15分鐘
教學資源：簡報、打油詩

大威在店舖一幕展現的不良飲食習慣

1. 吃辛辣和刺激的食物。
2. 常吃糖果。
3. 抱着想吃甚麼就吃甚麼的態度。
4. 常吃高脂肪和熱量的零食，例如薯片。

大威在家中一幕展現的不良飲食習慣

1. 咀嚼非常堅硬的東西。
2. 進食的速度很快。
3. 少吃蔬菜、水果和穀類，常有便秘毛病。
4. 進食前沒有洗手。
5. 沒有妥善存放食物

 教師可分析志勇、旁白及母親的說話內容，以及第四幕的情節，因為當中說明正確的飲食習慣及態度。然後向學生派發一份打油詩（附件），鼓勵他們帶回家填上顏色。最後在演員帶領下，與全體同學一起唸打油詩作結。

本節完



建議延伸活動：

- ▶ 進行專題研習，分組搜尋與消化系統相關的器官之名稱、功能和保健方法。
- ▶ 投票選出劇中「我最喜愛的角色」。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能分辨甚麼是不良的飲食習慣。
- ✔ 學生能掌握如何實踐正確、健康的飲食習慣，包括細嚼慢嚥、飯前洗手、少吃堅硬的食物、多吃蔬果和穀類等。
- ✔ 觀眾均投入互動環節和唸打油詩。

