



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：愛的「穀粒」三重奏

適用對象：國小三年級

教案作者：吳佳慧



全穀及未精製雜糧營養教育教案

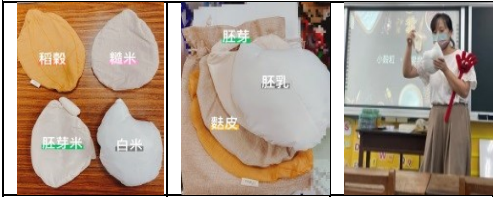
教案名稱	愛的「穀粒」三重奏
學習領域	健康與體育
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀及未精製雜糧你哪位 <input checked="" type="checkbox"/> 天天吃全穀營養多更多
設計理念	<p>為讓孩子認識自然全穀雜糧食材的美好，及守護自己和家人健康的身體，以多元有趣的方式設計了此教案。</p> <p>活動架構：</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[愛的「穀粒」三重奏] --- B[穀 morning]     A --- C[穀粒小當家]     A --- D[愛的穀粒特餐]           </pre> </div> <p><b>愛的「穀粒」三重奏分為三大樂章：</b></p> <p><b>第一樂章《穀 morning》</b>的設計理念是透過老師創作的音樂以及可愛的手工穀粒布偶，帶領孩子跟著小穀粒去旅行，讓孩子在走訪台灣時，也能遇見充滿能量的小穀粒，並藉由桌遊【五穀小將】，讓孩子更喜愛健康的穀物及其餐點。</p> <p><b>第二樂章《穀粒小當家》</b>的展開是以影片的全穀雜糧知識王挑戰賽為起點，讓孩子除了認識全穀雜糧外，更能理解吃全穀及未精製雜糧的好處及營養。以孩子創作的健康早餐食譜為素材，學習設計一套為家人、師長和同學特製的感恩餐點。</p> <p><b>第三樂章《愛的穀粒特餐》</b>讓學生將全穀及未精製雜糧早餐化成感恩與分享，將食譜化為魔法，透過讓孩子體驗親手做五穀早餐的方式，讓孩子品嚐全穀及未精製雜糧自然營養的好滋味，進而將充滿愛與營養的早餐分享給身邊的家人。</p>
教學時間	3節課(120分鐘)
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組_三_年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園組

徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input checked="" type="checkbox"/> 教具
教學前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師準備： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一樂章：事先錄好以鋼琴彈唱的創作歌曲《穀morning》、手工穀粒布偶、投影機、投影片、自製的石頭桌遊「五穀小將」</li> <li>2. 第二樂章：全穀及未精製雜糧食譜學習單、投影機、投影片。</li> <li>3. 第三樂章：投影機、投影片、食材(牛奶、豆漿、燕麥奶、紅豆、綠豆、燕麥片、鳳梨、香蕉)、盛裝容器及餐具。</li> </ol> </li> <li>• 學生準備： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正式課程開始前幾週，可先觀察賣場或家中的米粒名稱、種類和包裝上的產地，並將全穀及未精製雜糧的米袋包裝帶來學校。</li> <li>2. 製作食譜學習單的繪圖用具、製作餐點的餐具。</li> <li>3. 充滿熱忱的學習態度。</li> </ol> </li> </ul>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、能藉由與不同的人合作完成任務，學習分類與溝通，並統整出「全穀雜糧類」食物。</li> <li>二、能了解全穀雜糧類的定義與其營養價值，並區分全穀及未精製雜糧食物。</li> <li>三、能認識台灣有栽種的全穀雜糧家族和其營養。</li> <li>四、能配對正確的五穀食物與相對應的餐點。</li> <li>五、能設計一套營養的全穀及未精製雜糧食譜。</li> <li>六、能藉由製作全穀及未精製雜糧餐點，分享給家人或師長，進而表達感恩之心。</li> </ol>

教學活動素材	1	創作音樂檔案	《穀morning》	ps. 另附原始檔於光碟中
	2	布偶	穀粒大變身布偶	ps. 另附原始檔於光碟中
	3	投影片	愛的「穀粒」三重奏	ps. 另附原始檔於光碟中
	4	桌遊	五穀小將	ps. 同時另附原始檔於光碟中
	5	食譜學習單	愛的穀粒食譜	ps. 同時另附原始檔於光碟中
	6	食材	牛奶、豆漿、燕麥奶、玉米、紅豆、綠豆、燕麥片、鳳梨、香蕉	

### 教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
能藉由與不同的人合作完成任務，學習分類與溝通，並統整出全穀雜糧類的食物。	<p><b>《第一樂章》穀morning:</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>1. 老師播放音樂《穀morning》3次，以小組為單位，讓學生在白板上寫出聽到的食物名稱。</p> <p>2. 小組展示白板答案。</p> <p>3. 老師統整各組答案，並介紹食物中出現的全穀雜糧家族成員：</p> <p><b>全穀類：紫米、糙米和燕麥。</b></p> <p><b>雜糧類：紅豆、綠豆和皇帝豆。</b></p> 	音樂檔案 可掛式大白板	10'	

<p>能了解全穀雜糧類的定義與其營養價值，區分哪些是全穀食物。</p>	<p>1. 音樂《穀 morning》猜一猜。</p>	<p>2. 小組展示答案。</p>	<p>3. 小組展示答案。</p>	<p>投影片 米穀布偶</p>	<p>15'</p>	<p>實作評量:能理解全穀及未精製雜糧的意義。</p>
	<p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>全穀小將你哪位?</b></p> <p>1. 老師以投影片呈現以全穀類製作的餐點，並讓學生猜測可能是歌曲中出現的哪些全穀雜糧類?</p> <p>2. 藉由【<b>稻穀大變身</b>】的教具操作活動，帶領學生認識全穀及未精製雜糧，並區分白米、胚芽米和糙米的差別。</p> <p>3. <b>今晚你想來點哪一道?</b></p> <p>① 拿出道具：地瓜、馬鈴薯和綠豆。</p> <p>② 對照精製的食物：地瓜酥、薯餅和綠豆糕。</p> <p>③ 請學生配對：將未精製與精製雜糧的食物放在一起(例如：地瓜和地瓜酥、馬鈴薯和薯餅)</p> <p>④ 請學生討論未精製雜糧的意義，老師進一步小結：未精製雜糧就是沒有加工過的雜糧，是它們自然長在田裡的樣子。</p> <p>⑤ 請學生說說白薏仁和糙薏仁的不同。</p> <p>4. <b>走~跟著小穀粒去旅行!</b> 介紹台灣各地栽種的全穀雜糧家族。</p> <p>5. <b>南投名間在地的全穀雜糧：山藥</b></p> <div data-bbox="280 1899 774 2094">  </div> <p>1. 稻穀大變身 2. 全穀三部 3. 稻穀變身</p>					

能配對正確的五穀食物與相對應的餐點。	身。	位。	秀：胚芽米 → 白米。	桌遊		
	4. 全穀小將你哪位?	5. 結合教具介紹全穀。	6. 白米、糙米比一比。			
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p><b>桌遊《五穀小將》</b></p> <p>1. 介紹桌遊《五穀小將》物件： 分別有①石頭物件：5個全穀及未精製雜糧家族的石頭(紫米、小米、藜麥、蕎麥和小麥)②全穀及未精製雜糧餐點和加工食品牌卡共64張。</p> <p>2. 桌遊準備：將配件放在小組中間桌子上，64張牌卡洗牌後放在桌上中央牌卡區。</p> <p>3. 介紹遊戲規則：</p> <p>A. 小組內輪流翻牌，若翻開的牌所顯示的物品與物件中有關聯，小組的成員就要去抓取石頭物件。 (例：翻出的牌卡是<u>蕎麥麵</u>，就要去拿<u>蕎麥</u>的石頭物件)</p> <p>B. 搶到正確石頭物件的人，可以拿到牌卡作為獎勵，再翻下一張牌。</p> <p>C. 搶錯的人，要繳回一張手上的牌放到桌上中央牌卡區。</p> <p>D. 翻牌翻到加工食品卡者，必須繳回手上的一張牌卡。</p> <p>E. 中央牌卡區的牌翻完後，手上最多牌卡的人為贏家。</p>						

	<p>4. 老師小結：</p> <p>讚美各組都能認真投入遊戲，正確分辨出全穀及未精製雜糧食品的餐點和造成身體負擔的加工食品，表現非常棒！</p> <p>宣布五穀小將的遊戲贏家，請贏家分享吃過的全穀及未精製雜糧食品，並可以在第三節課的穀粒特餐中優先選擇食材。</p>			
<p>能設計一</p>	<p><b>《第二樂章》穀粒小當家：</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>老師播放影片「全穀及未精製雜糧尋寶趣」。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>全穀及未精製雜糧知識王大賽：</b></p> <p>A. 胚芽米是全穀嗎？</p> <p>B. 白米排骨飯比糙米排骨飯還要營養嗎？</p> <p>C. 白薏仁是全穀及未精製雜糧嗎？</p> <p>D. 糙米的膳食纖維比白米多嗎？</p> <p>E. 多吃全穀及未精製雜糧可以預防癌症嗎？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p><b>設計食譜學習單：</b></p>	<p>投影片</p> <p>全穀及未精製雜糧尋寶趣</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>25'</p>	<p>口頭評量：能說出全穀及未精製雜糧的營養。</p> <p>實作評量：設計食</p>



<p>套營養早餐的全穀食譜。</p>	<p>1. 老師發下愛的穀粒早餐食譜學習單。</p> <p>2. 請學生設計一套為家人、師長或同學的營養全穀及未精製雜糧食譜。</p>  <p>1. 老師講解影片內容：小麥麩皮去掉變成白吐司。</p> <p>2. 小麥的麩皮有超營養的膳食纖維。</p> <p>3. 孩子們認真又專注的設計學習單。</p>  <p>學生作品   學生作品   學生作品</p>	<p>食譜學習單</p>		<p>譜並實際作出餐點，表達對師長、家人或同學的感謝。</p>
<p>能藉由製作全穀餐點，分享給身邊的人，進而表達感恩之心。</p>	<p><b>《第三樂章》愛的穀粒特餐：</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p><b>食材猜猜樂：</b>請小組代表展示今日食材，讓孩子猜一猜有哪些種類的食物？（全穀雜糧類、水果類、乳品類和地雷食物。）</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>製作穀粒特餐：</b></p> <p>1. 孩子依照自己的食譜選擇搭配的食材。</p> <p>2. 製作餐點：提醒孩子乳品類於最後階段再盛裝。</p> <p>3. 完成愛的「穀粒」特餐。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p><b>餐點品嚐發表會：</b></p>	<p>食材</p> <p>食材</p>	<p>5'</p> <p>20'</p>	<p>實作評量：能依照設計的食譜，選擇營養的食材製作餐點。</p>



	<p>1. 邀請同學品嚐餐點。</p> <p>2. 老師提問：</p> <p>A. 你喜歡哪一道穀粒餐？為什麼？</p> <p>B. 餐點的食材中，有哪些種類？</p> <p>C. 你覺得全穀雜糧食材好吃嗎？</p> <p>3. 老師總結：透過設計食譜並製作餐點，將全穀及未精製雜糧的營養與健康，獻給疼愛、照顧我們的家人、師長或同學，能以實際行動表達感恩之心是一場意義非凡的學習之旅。</p>		15'	口頭評量：能分享餐點作品並發表想法。
				
	1. 食材展示	2. 排隊盛裝食材。		
	3. 孩子們滿心期待裝食材。			
				
	4. 上菜囉！	5. 紫米紅豆香蕉牛奶		
	6. 餐點品嚐與發表討論			
附件	<p><b>第一樂章《穀morning》</b>：音樂檔、投影片、米穀變身布偶、自製石頭桌遊【五穀小將】。</p> <p><b>第二樂章《穀粒小當家》</b>：投影片、學習單。</p> <p><b>第三樂章《愛的穀粒特餐》</b>：食材、投影片。</p>			
參考資料	<p>1. 全聯福利熊主題曲《One Two福利熊》</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署-全穀雜糧專區</p> <p>3. 台北市政府教育局-全穀雜糧營養教育海報、全穀雜糧飲食健康套書</p> <p>4. 董氏基金會-食品營養中心-資料館-認識全穀</p> <p>5. 蒔食營養工作坊-禾好米穀食育教具</p>			

第一樂章《穀morning》



聽~是那些全穀雜糧在唱歌呢?



小組展示答案白板。



小助教協助展示稻穀教具。



稻穀大變身。



認識全穀三部分。



老師親手繪製的桌遊物件。



桌遊五穀小將內容物。



孩子們：好好玩啊!



餐點卡抽到小米粥要搶小米石頭。

第二樂章《穀粒小當家》



老師講解影片內容：小麥麩皮去掉變成白吐司。

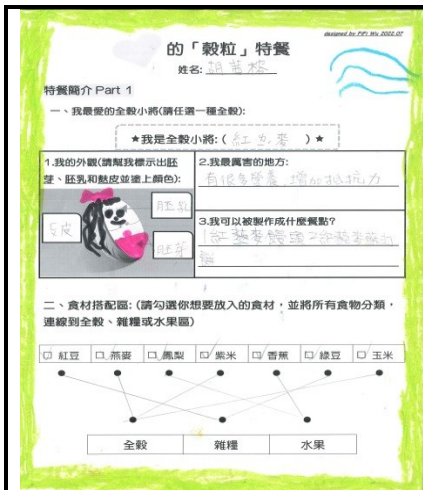


小麥的麩皮有超營養的膳食纖維。

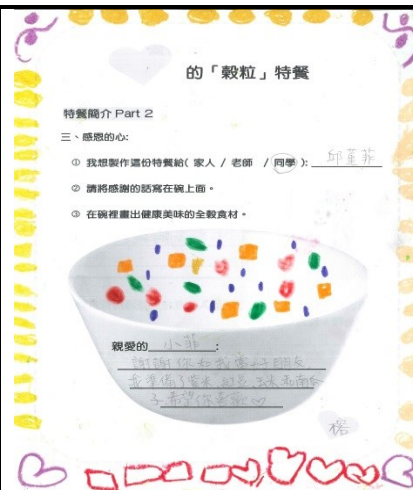


孩子們認真又專注的設計學習單。





學生作品—最愛紅藜麥。



學生作品:想要將餐點分享給同學。



學生作品: 感謝媽媽的辛勞。

### 第三樂章《愛的穀粒特餐》



展示食材。



老師解說盛裝的注意事項。



先選全穀雜糧，再選乳品。



上菜囉!



成功避開地雷食品區。



餐點品嚐分享會。