



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：全穀總動員

適用對象：幼兒

教案作者：江如玲



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱	活動一：『全穀及未精製雜糧』在我家			
學習領域	身體動作與健康、認知			
設計理念	<p>一、以活力四射的超人出場，用有趣的方式引起動機。</p> <p>二、從「覺察」開始，讓孩子意識到食物與營養的重要性。</p> <p>三、用「影片」、「五感體驗(視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺)」、「學習單-全穀及未精製雜糧在我家」，去「蒐集」全穀及未精製雜糧的訊息，讓孩子認識「全穀及未精製雜糧」，先「蒐集」訊息，再「整理」訊息。</p> <p>四、連結舊經驗:其實全穀及未精製雜糧一直出現在我們的生活中，例如學校的營養午餐常出現的(黑米、糙米、南瓜、地瓜…)，他們都是「全穀及未精製雜糧」。</p> <p>五、用「打油詩」統整:將所學統整於打油詩「全家吃全穀」，讓孩子可隨時都朗朗上口，複習再複習。</p>			
教學時間	※教學對象之一節課時間為：40 分鐘			
教學對象	■幼兒園組:大班 28 人			
徵件形式	■教案    □教具			
教學前準備	<p><b>教師準備：</b></p> <p>一、蒐集「全穀及未精製雜糧」資料、影片、圖書、圖片。</p> <p>二、語文區:「全穀及未精製雜糧」繪本、CD、海報、圖卡。</p> <p>三、益智區:「全穀及未精製雜糧」拼圖、迷宮遊戲</p> <p>四、鬆散材料區:「全穀及未精製雜糧」食材。</p> <p><b>學生準備：</b></p> <p>一、說出自己認識的「全穀及未精製雜糧」(先備經驗)。</p> <p>二、帶著好奇與熱情，參與課程活動，願意去嘗試自己沒吃過的食物。</p>			
學習指標	<p>一、身-中大-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為</p> <p>三、身-中大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食</p> <p>三、認-大-1-2-2 觀察自然現象特徵的變化</p> <p>四、認-大-1-1-4 運用點數蒐集生活環境中的訊息</p>			
教學目標	<p>一、認識常見「全穀及未精製雜糧」的名稱。</p> <p>二、知道吃「全穀及未精製雜糧」是較健康的、有營養的。</p> <p>三、用感官去觀察、體驗、認識「全穀及未精製雜糧」。</p> <p>四、能計數 20 個以內的物品。</p>			
教學活動 素材	<p>一、打油詩(自編)~全家吃全穀(活動一~附件一)</p> <p>二、學習單「全穀及未精製雜糧在我家」(活動一~附件二)</p>			
教學計劃				
各階段教學 目標	教學活動	教學評量	教學 時間	教學資源/ 素材

<p>知道吃「全穀及未精製雜糧」是較健康的、有營養的</p>	<p>一、引起動機：老師扮演「超人」，穿著紅色披風，活力滿滿飛進教室。 陳老師：「超人，為什麼你總是活力滿滿？」 超人：「因為我都吃『全穀及未精製雜糧』的食物」 陳老師：「全穀及未精製雜糧」是什麼？ 超人：「全穀及未精製雜糧，就是『未精製的全穀雜糧類』。保留胚芽、麩皮及胚乳三個部分，完整保留營養，有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維。」 超人：「全穀及未精製雜糧保留了營養，所以我有元氣！」</p> <p>二、主要活動：</p> <p>(一)影片：全穀及未精製雜糧食物營養含量高</p> <p>1.全穀及未精製雜糧指完整、未精製的穀粒，保留了胚芽、胚乳及麩皮，例如：糙米。 2.全穀及未精製雜糧食物營養高，保留(胚芽及麩皮)，有豐富膳食纖維，膳食纖維能促進大腸的便便排出。 3.慢慢增加全穀及未精製雜糧食物：老師拿一堆白色積木代表白米飯，然後逐漸拿掉白色換成黃色積木(給予孩子替換概念)。</p> <p>(二)影片：認識全穀雜糧類</p> <p>1.米麥類：糙米、小麥、小米、藜麥、蕎麥、紫米、薏仁、燕麥。 2.雜糧類：紅豆、綠豆、地瓜、山藥、芋頭、南瓜、菱角、皇帝豆、花豆、蓮藕、栗子、玉米、馬鈴薯。 3.全穀及未精製雜糧含有豐富維生素、礦物質、膳食纖維..，可提供熱量，提高免疫力，減少生病。因為超人老師都吃全穀雜糧食物，所以健康、美麗、有活力，小朋友也要多吃營養的全穀雜糧喔！</p> <p>(三)五感認識「全穀及未精製雜糧」的食物</p> <p>1.老師準備實物(糙米、紫米、芋頭、南瓜、馬鈴薯、菱角、皇帝豆、玉米、山藥...) 2.讓孩子用感官去認識全穀及未精製雜糧(眼睛看、鼻子聞、嘴巴嚐、手摸、聽聽食物在盒子裡搖晃的聲音)。 3.請孩子發表五感體驗的感受。 小如：「山藥的皮粗粗的，裡面摸起來黏黏的，聞起來沒什麼味道……」</p>	<p>能說出全穀保留「胚芽、麩皮」，保留了營養，是比較健康的</p> <p>能說出至少兩種「全穀或未精製雜糧」的食物名稱</p> <p>能說出至少2種常見「全穀及未精製雜糧」的種類、名稱、特徵。</p>	<p>3分</p> <p>12分</p> <p>10分</p>	<p>影片：全穀食物營養含量高 <a href="https://reurl.cc/n0rQXD">https://reurl.cc/n0rQXD</a></p> <p>影片：認識全穀雜糧類 <a href="https://reurl.cc/5p47Vz">https://reurl.cc/5p47Vz</a></p> <p>食物 (糙米、紫米、芋頭、南瓜、馬鈴薯、菱角、皇帝豆、玉米、山藥...)</p> <p>全穀雜糧圖(源自艾栗羊網站)</p>
<p>認識常見「全穀及未精製雜糧」的種類、名稱、特徵。</p>				
<p>用感官去觀察、體驗、認識「全穀或未精製雜糧」</p>				



4. 連結生活經驗：「全穀及未精製雜糧」大多都可當主食或搭配白飯來吃，就像我們學校午餐每天吃的飯。小美：「對!!有糙米飯、燕麥飯」小寬：「還有五穀飯、地瓜飯、芋頭飯、南瓜飯」

四、延伸活動：

(一)全穀打油詩(自編)~全家吃全穀

全穀雜糧吃飽飽，紅豆地瓜和玉米  
未精製的營養高，糙米紫米糙薏仁  
爸爸愛吃全穀類，頭好壯壯有力氣  
媽媽愛吃全穀類，健康快樂真美麗  
姊姊愛吃全穀類，反應敏捷好記憶  
全家愛吃全穀類，一起提升免疫力

★請小朋友用「小星星」的曲子，唱這首打油詩。等孩子熟悉這首歌後，再一起編動作。

(二)學習單：全穀及未精製雜糧在我家

請孩子當小偵探，回家看看家中是否有全穀及未精製雜糧食物，回家完成學習單。

1. 和家長一起將找到的「全穀及未精製雜糧」圈起來。
2. 計數找到幾樣「全穀及未精製雜糧」。

認識全穀及未精製雜糧的名稱、好處

認識常見「全穀及未精製雜糧」的名稱。

能計數 20 個以內的物品。

知道全穀及未精製雜糧的名稱、好處

完成學習單~  
1. 能說出家中出現的「全穀及未精製雜糧」食物名稱。  
2. 能計數家中全穀雜糧食物數量

10 分

附件一  
教師自編打油詩-全家吃全穀

附件二  
學習單：全穀雜糧在我家

附件

- 一、附件一：打油詩(自編)~全家吃全穀
- 二、附件二：學習單「全穀雜糧在我家」

參考資料

- 一、【我食故我在】科普影片 第七集-你今天全穀了嗎? <https://reurl.cc/legGgl>
- 二、6 個生活習慣遠離癌，作者：艾栗羊 <https://reurl.cc/9p727v>
- 三、全穀食物營養含量高 <https://reurl.cc/n0rQXD>
- 四、認識全穀雜糧類 <https://reurl.cc/5p47Vz>
- 五、多食全穀的益處 <https://reurl.cc/W1R1Rk>
- 六、台北市政府-全穀雜糧尋寶趣 <https://reurl.cc/KQeK2n>
- 七、台北市政府教育局-全穀雜糧真正棒教學手冊 <https://reurl.cc/xQaxee>

教案名稱	活動二:認識「全穀及未精製雜糧」
學習領域	身體動作與健康、認知
設計理念	<p>一、透過影片介紹，認識什麼是「全穀雜糧類」、「全穀及未精製雜糧」食物種類。</p> <p>二、為了讓孩子明顯察覺【糙米的營養大勝白米】，我們讓孩子用貼星星的方式，營養較多的得到較多點數，例如:糙米的膳食纖維是白米的8倍，糙米就會得到8顆星，而白米只得到1顆星，形成明顯差距，糙米營養高!</p> <p>三、為了加深孩子對於「全穀及未精製食雜糧」營養比較多，我們用丟骰子方式，從遊戲中做教學評量，孩子可以起來動一動，有趣又好玩。</p> <p>四、在孩子認識「全穀及未精製雜糧」的種類和營養後，我們讓孩子回家與父母一起做「全穀及未精製雜糧」點心，將健康飲食概念帶回家，落實於生活。</p>
教學時間	※教學對象之一節課時間為：40 分鐘
教學對象	■幼兒園組:大班 25 人
徵件形式	■教案    □教具
教學前準備	<p><b>教師準備：</b></p> <p>一、蒐集「全穀及未精製雜糧」營養素、好處。</p> <p>二、準備「全穀及未精製雜糧」食物。</p> <p>三、語文區:「全穀及未精製雜糧」繪本、CD、海報、圖卡。</p> <p>四、益智區:「全穀及未精製雜糧」拼圖、迷宮遊戲、大骰子。</p> <p>五、鬆散材料區:「全穀及未精製雜糧」食材。</p> <p><b>學生準備：</b></p> <p>一、完成學習單「全穀及未精製雜糧在我家」，複習那些食物是「全穀及未精製雜糧」。</p> <p>二、帶著好奇與熱情，參與課程活動，願意去嘗試自己沒吃過的食物。</p>
教學指標	<p>一、身-中大-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為</p> <p>二、身-中大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食</p> <p>三、認-大-1-2-2 觀察自然現象特徵的變化</p> <p>四、認-大-1-1-4 運用點數蒐集生活環境中的訊息</p> <p>五、語-小中大-2-3-2 說出簡單的因果關係</p>
教學目標	<p>一、認識「全穀及未精製雜糧」的營養素、好處。</p> <p>二、知道「全穀及未精製雜糧」保留許多營養素，比較營養。</p> <p>三、分辨精製澱粉和全穀及未精製雜糧食物，並知道要選擇營養高的全穀及未精製雜糧食物。</p> <p>四、觀察(體驗)糙米與白米的不同。</p> <p>五、計數 20 以內的物品數量。</p> <p>六、能說出吃「全穀及未精製雜糧」的想法，用「因為……，所以……」。</p>
教學活動 素材	<p>一、教師自編~糙米 VS 白米營養比較圖(附件一)</p> <p>二、影片:全穀究竟是什麼意思?雜糧又包含哪些?<a href="https://reurl.cc/pMr091">https://reurl.cc/pMr091</a></p> <p>三、教師自編~未精製(營養高)和精製(營養低)食物表(附件二)</p> <p>四、紙箱大骰子</p> <p>五、教師自編~打油詩(全家吃全穀)。</p>

六、圖片:白米、糙米、糙薏仁、白薏仁、白吐司、白饅頭、雜糧饅頭、全麥麵條。

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學評量	教學時間	教學資源/素材
<p>認識「全穀及未精製雜糧」營養素、好處</p> <p>知道「全穀及未精製雜糧」的營養素</p> <p>知道「全穀及未精製雜糧」的營養素比較多</p>	<p><b>一、引起動機:</b></p> <p><b>認識「全穀及未精製雜糧」</b></p> <p>昨天超人告訴我們全穀及未精製雜糧營養多，我們來看看究竟是什麼意思？又包含哪些？播放影片。</p> <p>(一)全穀及未精製雜糧是指保留麩皮(米糠層)、胚芽、胚乳，如糙米。</p> <div data-bbox="523 770 746 815" style="text-align: center;"> <p><b>什麼是全穀？</b></p> </div> <div data-bbox="475 842 671 1048" style="text-align: center;"> <p>胚芽 麩皮 胚乳</p> <p>全穀類是要包含『胚芽、麩皮跟胚乳』這3個部位，才叫全穀</p> </div> <p>(二)糙米就是全穀及未精製雜糧，它多穿一層黃色外套，保留(胚芽及麩皮-米糠)，營養價值比白米多，可以讓人更健康。</p> <p>(三)全穀及未精製雜糧食物除了有飽足感外，還比一般食物有更豐富的維生素、礦物質、膳食纖維。</p> <p>(四)精製化的過程，很容易將食物營養去除了。</p> <p>(五)全穀及未精製雜糧包含:紫米、糙米、山藥、芋頭、地瓜、南瓜、馬鈴薯、紅豆、綠豆。</p> <p><b>(六)「全穀及未精製雜糧」食物營養、好處</b></p> <p>1. 維生素: B群、維生素E. 等。維生素B群調節新陳代謝、<u>維持皮膚和肌肉健康</u>、<u>增強免疫系統和神經系統</u>等功能。維生素E有助於<u>保護心血管</u>、減少自由基、抗氧化。</p> <p>2. 膳食纖維。可以幫助腸蠕動，<u>維持腸道健康</u>。</p> <p>3. 礦物質: 鉀、鎂... 等。鉀維持人體正常生理機能運作、<u>維持身體電解質平衡</u>。鎂有助於<u>骨骼與牙齒的正常發育</u>。</p> <p><b>二、主要活動</b></p>	<p>能說出一種「全穀及未精製雜糧」的營養素、好處</p> <p>能說出一種「全穀及未精製雜糧」的營養素</p> <p>知道「全穀及未精製雜糧」的營養素比較多</p>	<p>10分</p> <p>10分</p>	<p>全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？(澧澧TALK)</p> <p><a href="https://reurl.c/c/pMr091">https://reurl.c/c/pMr091</a></p> <p>什麼是全穀(圖源自:國民健康署-飯跟蔬菜一樣多)</p> <p>營養師教我吃飯秘訣-整理的(糙米的營養勝過白米)圖源自:芒果社企小幫手</p>

點數 20  
以內的  
物品的數量

(一)「糙米」和「白米」比一比。



1. 透過網路「糙米」和「白米」營養差異表，請孩子上來貼星星，糙米的膳食纖維是白米的 8 倍，就貼 8 顆星星、3 倍就貼 3 顆星星…以此類推。最後，糙米共有 54 顆星，大勝白米 10 顆星，營養素高出白米許多。孩子不禁發出讚嘆聲：哇!!營養價值差這麼多!!

糙米 VS 白米營養比較圖

營養	糙米	白米
膳食纖維	★★★★★★★★ 8	★
維生素 E	★★★★★★★★★★ 10	★
維生素 B1	★★★★★★★ 7	★
菸鹼酸	★★★★★★ 6	★
維生素 B6	★★★★★★★★ 8	★
鉀	★★★ 3	★
鈣	★★★ 3	★
鎂	★★★ 3	★
磷	★★★ 3	★
鐵	★★★★★★★ 8	★
星星總計	54	10

觀察(體驗)  
糙米與白米  
特徵的不同

(二)常見精製澱粉和全穀及未精製雜糧

1. 準備煮熟的(糙米和白米)，讓孩子體驗，並說出感覺。

	糙米	白米
看起來	黃黃的	白白的
吃起來	比較硬、咬比較久、咬久也會甜	軟軟的、甜甜的
摸起來	較硬，較不容易壓扁	一捏就扁軟
聞起來	比較香	香香的

2. 全穀保留重要營養素。能保留【麩皮和胚芽】比較營養，通常外表都是黃的。例如，糙米保留的麩皮，富含纖維質，可幫助排便順暢；所以:糙米比白米有營養，糙薏仁比白薏仁好。

3. 精製澱粉去除了重要營養:小麥磨成白麵粉時，去掉麩皮和胚芽，用白麵粉做出的白麵條、白饅

能點數單一營養素星星數量(例如:糙米的鐵含量有 8 顆星)

能說出一種糙米與白米的不同

附件一  
教師自製:  
糙米 VS 白米營養比較圖

10 分 煮熟的糙米和白米

孩子吃糙米和白米-經驗表

分辨精製和未精製食物

頭，都是白色的，營養價值低。精緻後剩下大量澱粉，過程加入許多鹽、糖和油脂，容易吃進過多熱量，可能導致肥胖和慢性疾病。  
4. 老師用海報讓孩子認識精製和未精製食物，告訴孩子兩者的差異，【全穀及未精製雜糧，有較高的營養】。

精製和未精製食物表

食物	未精製(營養高)	精製(營養低)
米	 糙米	 白米
吐司	 全麥吐司	 白吐司
薏仁	 糙薏仁	 白薏仁
饅頭	 雜糧饅頭	 白饅頭
麵	 蕎麥麵條	 白麵條

知道未精製食物營養高、精製食物營養低

能說出原因

5. (精製澱粉和全穀及未精製雜糧)那一個比較有營養，請孩子說說為什麼?並在上面貼冠軍杯。例如:雜糧饅頭有加入全穀雜糧，比白饅頭營養。糙薏仁保留了紅色的麩皮，所以比較營養。

6. 我會選擇「全穀及未精製雜糧」的營養食物  
(1)請孩子用「因為..，所以…」回答「自己以後會常吃全穀及未精製雜糧」食物嗎?為什麼?

(2)紀錄孩子的想法

小花:因為「全穀及未精製雜糧」食物營養比較多，可以幫助我長高，所以我以後會常吃。

三、綜合活動:營養高低遊戲

(一)用紙箱做成大骰子。  
(二)每一面都貼上食物(例如:白米、糙米、糙薏仁、白薏仁、白吐司、白饅頭)。



(三)全穀及未精製雜糧食物→營養「高」。  
(四)精製澱粉→營養「低」。  
(五)老師丟骰子，若丟到全穀及未精製雜糧食物(營養高)，孩子就要站起來，墊腳尖「高高」。  
(六)若丟到精製澱粉(營養低)，孩子就要蹲「低低」。

(七)藉此評量孩子是否可以分辨全穀及未精製雜糧、精製澱粉。

知道「全穀及未精製雜糧」食物營養高

能舉例一種全穀及未精製雜糧食物、一種精製澱粉，例如:糙米是全穀及未精製雜糧

知道未精製食物營養較高

能說出因為...所以...

看見骰子圖片，會做出正確反應(站高或蹲低)

交換點心，會準備營養高的「全穀

附件二  
教師自製:精製澱粉和全穀及未精製雜糧食物表  
冠軍圖卡

6分

自製教具(大骰子)

圖片:白米、糙米、糙薏仁、白薏仁、白吐司、白饅頭、雜糧饅頭、全麥麵條。

4分

【全穀及未精製雜糧】食物表



<p>附件</p>	<p>(八)孩子都熟悉後，可以換圖片，改放高營養、垃圾食物(低營養)，玩法相同。</p> <p><b>四、延伸活動:預告「交換點心」活動、發通知單</b></p> <p>(一)發下【全穀及未精製雜糧】食物表，讓家長及孩子都更熟悉【全穀及未精製雜糧】食物。</p> <p>(二)明日請每位小朋友準備一人份點心，帶來學校交換。</p> <p>(三)點心食材要用【全穀及未精製雜糧】。</p> <p>(四)點心製作需陪同家人一起準備食材、製作。</p> <p>(五)明天要跟大家說，你是如何完成這樣點心。</p> <p>(六)複習全穀打油詩(自編)~全家吃全穀</p> <p>全穀雜糧吃飽飽，紅豆地瓜和玉米 未精製的營養高，糙米紫米糙薏仁 爸爸愛吃全穀類，頭好壯壯有力氣 媽媽愛吃全穀類，健康快樂真美麗 姊姊愛吃全穀類，反應敏捷好記憶 全家愛吃全穀類，一起提升免疫力</p> <p>一、活動二附件一~教師自製:糙米 VS 白米營養比較圖 二、活動二附件二~教師自製:精緻和未精製食物表</p>	<p>及未精製雜糧」</p>	<p>通知單</p> <p>自編打油詩~全家吃全穀</p>
<p>參考資料</p>	<p>一、台北市政府教育局-全穀雜糧真正棒教學手冊 <a href="https://reurl.cc/xQaxee">https://reurl.cc/xQaxee</a></p> <p>二、台北市政府 -全穀雜糧尋寶趣 <a href="https://reurl.cc/W1R1Rk">https://reurl.cc/W1R1Rk</a></p> <p>三、防疫不能忘了它，全穀雜糧有效護健康 <a href="https://reurl.cc/04M7Qv">https://reurl.cc/04M7Qv</a></p> <p>四、衛生署-我的餐盤宣導資料 <a href="https://reurl.cc/W1R1v5">https://reurl.cc/W1R1v5</a></p> <p>五、營養師教我吃飯秘訣(作者:芒果社企小幫手) <a href="https://reurl.cc/dWL6mq">https://reurl.cc/dWL6mq</a></p> <p>六、全穀究竟是什麼意思?雜糧又包含哪些?(澧澧 TALK) <a href="https://reurl.cc/pMr091">https://reurl.cc/pMr091</a></p> <p>七、全穀雜糧 4 大好處 營養師授混搭入菜小撇步 <a href="https://reurl.cc/YXVyDD">https://reurl.cc/YXVyDD</a></p> <p>八、什麼是全穀(圖源自:國民健康署-飯跟蔬菜一樣多)</p>		

教案名稱	活動三: 交換點心			
學習領域	身體動作與健康、語文、社會			
設計理念	<p>一、健康飲食從「家庭」做起，所以讓孩子將所學「全穀及未精製雜糧」知識帶回家，利用「交換點心」活動，讓爸爸媽媽一起參與準備「全穀及未精製雜糧」點心，過程中認識「全穀及未精製雜糧」，真正落實「健康飲食」教育。</p> <p>二、只教小孩是不夠的，還要教會大人，因為提供食物的是大人。所以我們培養一群小老師，讓他們回家教自己的爸爸媽媽：「多吃全穀及未精製雜糧，一起變健康」。</p> <p>三、幼兒園孩子無法一直坐著聽課，所以活動中安排動一動遊戲~「全穀及未精製雜糧」大考驗~正確(○)還是(×)，孩子參與相當踴躍，且可從遊戲進行教學評量。</p>			
教學時間	※教學對象之一節課時間為：60 分鐘(包含吃點心時間)			
教學對象	■幼兒園組			
徵件形式	■教案    □教具			
教學前準備	<p><b>教師準備：</b></p> <p>一、「全穀及未精製雜糧」點心。</p> <p>二、故事-快樂的點心時間。</p> <p>三、簡報：「全穀及未精製雜糧」大考驗</p> <p>四、語文區：「全穀及未精製雜糧」繪本、CD、海報、圖卡。</p> <p>五、益智區：「全穀及未精製雜糧」拼圖、迷宮遊戲、大骰子。</p> <p>六、鬆散材料區：「全穀及未精製雜糧」食材。</p> <p>七、烹飪區：讓孩子自己動手包五穀飯糰(五穀飯、海苔、玉米、栗子、花豆)。</p> <p><b>學生準備：</b>「全穀及未精製雜糧」點心</p>			
教學指標	<p>一、身-中大-1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為</p> <p>二、身-中大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食</p> <p>三、語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受</p> <p>四、社-大-1-6-1 樂於參與各種活動</p>			
教學目標	<p>一、知道吃「全穀及未精製雜糧」比較營養。</p> <p>二、嘗試自己沒吃過的「全穀及未精製雜糧」食物。</p> <p>三、向他人介紹自己的點心、食材。</p> <p>四、樂於參與交換點心活動，和同學(老師)交換點心</p>			
教學活動素材	<p>一、故事-快樂的點心時間(附件一)</p> <p>二、簡報：「全穀及未精製雜糧」大考驗(附件二)</p>			
<b>教學計劃</b>				
各階段教學目標	教學活動	教學評量	教學時間	教學資源/素材
知道吃營養食物，均衡攝取食物	<p><b>一、引起動機：說故事-快樂的點心時間(附件一)</b></p> <p>(一)有一隻小白兔只愛吃胡蘿蔔，其他東西都不吃，後來到學校，小朋友玩『「交換點心」的遊戲，慢慢發現其他食物滋味是如此的美好。</p>	知道吃營養食物，均衡攝取食物	5 分	故事繪本-快樂的點心時間

<p>向他人介紹自己的點心、食材。</p> <p>嘗試自己沒吃過的「全穀及未精製雜糧」食物</p> <p>知道【全穀及未精製雜糧食物】營養豐富。</p> <p>能分辨【精製或未精製食物】</p> <p>知道【全穀及未精製食物】</p>	<p>(二)讓孩子知道吃營養食物，均衡攝取食物；才能漂亮、帥氣。</p> <p><b>二、主要活動</b></p> <p>(一)介紹點心:昨天老師請小朋友帶了【全穀及未精製雜糧點心】來學校。現在我們請小朋友介紹自己帶來的點心，要說:食物名稱+食材。 例如:我帶了五穀飯糰，食材有:五穀飯、芋頭、玉米、蛋。</p> <p>(二)交換點心: 1.請小朋友找一個同學，若對方願意和你『交換點心』，那麼你們就可以交換點心。 2.若別人不願意，你也找不到別人換點心。可以來跟老師換，今天老師也準備了許多不同的【全穀及未精製雜糧點心】:烤地瓜、水煮玉米、紫米飯糰。 3.盡量找沒吃過、或以前不敢嘗試的點心。</p> <p>(三)享受美食</p> <p>(四)分享心得: 1.你原來的點心是什麼? 小嫻:「紅豆湯」 2.你跟誰換了點心?他的點心是什麼?裡面有什麼?你以前吃過嗎?以前就喜歡吃?還是以前很少吃、不敢吃? 小嫻:「我跟阿明換了菱角，我以前沒吃過」。 3.吃完他的點心，你覺得如何?有什麼想法? 小嫻:「我覺得鬆鬆軟軟很好吃，下次要叫爸爸買」。 老師:「大家都很棒，有去嘗試吃沒吃過的【全穀及未精製雜糧點心】，都說的很好，給自己拍拍手。」</p> <p><b>三、綜合活動:</b></p> <p>(一)「全穀及未精製雜糧」大考驗~ <b>正確(O)還是(X)</b> 超人要來考考大家，經過這幾次的活動，有沒有變厲害。</p> <p>1.請孩子站在【等待回答區】 2.老師播放簡報，唸題目。 4.答案正確(O)，孩子要從【等待區】跳到【O區】。 5.答案不正確(X)，孩子要從【等待區】跳到【X區】。</p> <div data-bbox="245 1653 1078 1783" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; background-color: #FFDAB9; padding: 5px;">O區</td> <td style="width: 50%; background-color: #FFFACD; padding: 5px;">X區</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #90EE90; padding: 5px;">等待回答區</td> </tr> </table> </div> <p>6.題目~簡報-「全穀及未精製雜糧」大考驗(附件二) 7.用這些題目來評量: (1)孩子是否已認識【全穀及未精製雜糧食物】。 (2)孩子知道【全穀及未精製雜糧食物】比較營養。 (3)孩子能分辨【精製或未精製食物】。</p> <p>(二)複習打油詩~全家吃全穀 全穀雜糧吃飽飽，紅豆地瓜和玉米</p>	O區	X區	等待回答區		<p>能向他人介紹自己的點心、食材。</p> <p>願意嘗試自己沒吃過的「全穀及未精製雜糧」食物</p> <p>正確回答簡報問題</p>	<p>45分</p> <p>10分</p>	<p>「全穀及未精製雜糧」點心</p> <p>「全穀及未精製雜糧」點心</p> <p>附件二 教師自編~簡報:「全穀及未精製雜糧」大考驗</p>
O區	X區							
等待回答區								



<p>製雜糧食物】營養豐富。</p>	<p>(動作:在肚子畫圈，手比兩個愛心，左右搖動。)  未精製米營養高，糙米紫米糙薏仁  (動作:左手比大拇指、右手比大拇指，手比兩個愛心，左右搖動。)  爸爸愛吃全穀類，頭好壯壯有力氣  (動作:原地踏步，左手比有力氣，右手比有力氣。)  媽媽愛吃全穀類，健康快樂真美麗  (動作:做出裙襬搖搖動作，左手右手放下巴，變成一朵花)  姊姊愛吃全穀類，反應敏捷好記憶  (動作:左手右手比可愛酒窩，雙手食指伸出靠近頭部，手指在左邊畫圈，右邊畫圈。)  全家愛吃全穀類，一起提升免疫力  (動作:雙手滾圈圈，由左至右，然後回到中間，拍拍手。)</p>	<p>一起複習 打油詩</p>	<p>自編打油詩~全家吃全穀</p>
<p>附件</p>	<p>一、自編簡報-「全穀及未精製雜糧」大考驗  二、自編打油詩~全家吃全穀</p>		
<p>參考資料</p>	<p>一、故事繪本-快樂的點心時間-兒童心理叢書王秀園著/周東慧繪圖(狗狗圖書出版社)  二、台北市政府教育局-全穀雜糧真正棒教學手冊 <a href="https://reurl.cc/xQaxee">https://reurl.cc/xQaxee</a>  三、台北市政府 -全穀雜糧尋寶趣 <a href="https://reurl.cc/W1R1Rk">https://reurl.cc/W1R1Rk</a>  四、防疫不能忘了它，全穀雜糧有效護健康 <a href="https://reurl.cc/04M7Qv">https://reurl.cc/04M7Qv</a>  五、衛生署-我的餐盤宣導資料 <a href="https://reurl.cc/W1R1v5">https://reurl.cc/W1R1v5</a>  六、全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？(澧澧 TALK) <a href="https://reurl.cc/pMr091">https://reurl.cc/pMr091</a>  七、全穀雜糧 4 大好處 營養師授混搭入菜小撇步 <a href="https://reurl.cc/YXVyDD">https://reurl.cc/YXVyDD</a>  八、什麼是全穀(圖源自:國民健康署-飯跟蔬菜一樣多)</p>		

教案名稱	活動四:全穀總動員
學習領域	身體動作與健康、社會、認知、語文、美感
設計理念	<p>一、從家庭扎根:健康觀念來自「家庭」,孩子喜歡吃的東西,通常是爸媽常提供的,若父母沒有正確飲食觀念,孩子就無法落實健康觀念,所以課程一定要讓父母參與。</p> <p>二、全穀總動員,全家一起來學習:我們邀請爸爸媽媽來學校,由孩子帶爸媽一起闖關,複習學過的知識。因為知識是需要不斷重複練習,重複記憶,才會深植人心。當孩子教父母時,同時也在整理、彙整、統整所學。</p> <p>三、惜物與感恩:活動有一個很重要目的,希望孩子能對於食物、家人、義工、師長、幫助他的每一個人,心懷感謝。感恩的孩子,也會懂得珍惜食物,把每一餐吃光光。</p> <p>四、回饋表幫助我們成長:透過回饋表、當場分享的方式,讓老師檢視自己活動設計,以作為下次教學改進參考。</p>
教學時間	※教學對象之一節課時間為:150分鐘
教學對象	■幼兒園組
徵件形式	■教案    □教具
教學前準備	<p>教師準備:</p> <p>一、發通知單、調查表、邀請卡:</p> <p>二、活動規劃</p> <p>(一)活動前二週,用書面預告家長,二週後有親子活動,希望家長都能撥空參加。</p> <p>(二)發問卷調查表,確定三分之二以上的家長都能參加以後,發邀請卡給全體家長。</p> <p>5/3~通知家長</p> <p>5/7~發調查表(含義工調查表)</p> <p>5/14~發邀請卡,並發美食調查表,請家長盡量準備「含全穀及未精製雜糧」食物。</p> <p>5/22~舉辦活動(安排在星期六)、活動結束寫回饋表</p> <p>三、準備感謝狀、獎品、獎狀、闖關規劃與環境布置、義工分配、「全穀及未精製雜糧」食物。</p> <p>四、針對回覆「不能出席」的家長,老師個別詢問家長原因,鼓勵家長踴躍出席。</p> <p>學生準備:熱情邀請家人參與活動、複習前面所學的知識,以帶領家人闖關。</p>
教學指標	<p>一、身-中大-1-3-2 辨識食物的安全,並選擇均衡營養的飲食</p> <p>二、身-中大-2-3-2 熟練並維持日常生活的健康行為</p> <p>三、語-大-2-2-1 適當使用音量、聲調和肢體語言</p> <p>四、社-中大-1-4-1 覺察自己及與家人間的相互照顧關係</p> <p>五、美-大-2-2-1 運用各種視覺藝術素材與工具的特性,進行創作</p> <p>六、社-大-1-6-1 樂於參與各種活動</p>
教學目標	<p>一、認識常見的「全穀及未精製雜糧」食物名稱。</p> <p>二、知道吃「全穀及未精製雜糧」的營養、好處,落實於生活。</p> <p>三、能用適當音量、聲調和肢體語言表達。</p> <p>四、懂得感恩惜福:珍惜食物、謝謝照顧你的家人、幫助你的人。</p> <p>五、願意嘗試少吃的「全穀及未精製雜糧」食物。</p> <p>五、運用「全穀及未精製雜糧」食材,進行拼貼創作。</p> <p>六、樂於參與活動。</p>

教學活動 素材	通知單、調查表、邀請卡、回饋表、題目卡片、闖關卡、闖關說明。			
教學計劃				
各階段教 學目標	教學活動	教學評量	教學 時間	教學資源/ 素材
<p>認識常見的「全穀及未精緻雜糧」食物名稱。</p> <p>知道吃「全穀及未精緻雜糧」的營養、好處。</p>	<p>一、活動前先準備：發通知單、調查表、邀請卡。</p> <p>二、活動介紹：</p> <p>(一)活動開始，先感謝家長撥空參加。</p> <p>(二)簡單介紹今天活動的目的和意義。</p> <p>(三)介紹七關的玩法，由孩子擔任關主。</p> <p>(四)全班分成七組，4個人一組(1號~4號一組，以此類推。同一組前兩個號碼先闖關，後兩個號碼當關主。例如：1、2先闖關，3、4當關主；等1、2回來，換3、4去闖關)</p> <p>(五)按座號領闖關卡，孩子+家長一起去闖關。</p> <p>(六)闖關順序，可自由選擇。</p> <p>(七)闖完關的小朋友，先將闖關卡交給老師。等全部的人的闖關完，一起頒發禮物和獎狀。</p> <p>(八)當天沒有家長陪同的小朋友，可視其能力決定是否需老師(義工)協助。</p> <p>三、闖關活動</p> <p>♥第一關：機智問答：</p> <p>題目包括：</p> <p>1. 說出2種「全穀及未精製雜糧」食物。 (糙米、糙薏仁、芋頭、地瓜、紅豆、綠豆、紫米…)</p> <p>2. 為什麼糙米比白米營養? (糙米保留【麩皮和胚芽】，富含膳食纖維、維生素、礦物質…)</p> <p>3. 說出一種吃「全穀及未精製雜糧」食物的營養、好處</p> <p>(1)維生素：B群、維生素E..等。維生素B群調節新陳代謝、維持皮膚和肌肉健康、增強免疫系統和神經系統等功能。維生素E有助於保護心血管、減少自由基、抗氧化。</p> <p>(2)膳食纖維。可以幫助腸蠕動，維持腸道健康。</p> <p>(3)礦物質：鉀、鎂...等。鉀維持人體正常生理機能運作、維持身體電解質平衡。鎂有助於骨骼與牙齒的正常發育。</p> <p>4. 舉出1種含有「全穀及未精製雜糧」的飯 (糙米飯、五穀飯、十穀飯、地瓜飯、南瓜飯、皇帝豆飯…)</p> <p>5. 為什麼糙薏仁比白薏仁營養? (因為糙薏仁保留紅色的麩皮，所以比較營養。)</p> <p>6. 請問「雜糧饅頭」和「白饅頭」誰的營養比較高?為什麼?</p>	<p>能說出2種「全穀及未精製雜糧」食物</p> <p>能說出「全穀及未精製雜糧」食物的營養、好處</p>	<p>10分</p> <p>60分</p>	<p>闖關卡 闖關說明</p> <p>題目卡片</p> <p>「全穀及未精製雜糧」食物</p> <p>「全穀雜糧食物」圖片</p>

<p>運用「全穀及未精緻雜糧」食材，進行拼貼創作。</p> <p>認識常見的「全穀及未精緻雜糧」食物</p> <p>願意嘗試少吃的「全穀及未精緻雜糧」食物。</p> <p>能用適當音量、聲調和肢體語言表達</p> <p>認識常見的「全穀及未精緻雜糧」食物</p> <p>知道吃「全穀及未精緻雜糧」的營養、好處。</p>	<p>(雜糧饅頭，因為加了許多雜糧，營養加倍) *每人要回答至少兩題，才算過關。</p> <p><b>♥第二關：「全穀及未精製雜糧」創意拼貼</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備「全穀及未精製雜糧」食物(糙米、黑米、皇帝豆、花豆、菱角、栗子、地瓜切片、紅豆、玉米切片)</li> <li>2. 請闖關者利用這些素材，做創意拼貼。</li> <li>3. 例如:用黑米圍成臉、菱角當嘴巴、栗子當眼睛...</li> <li>4. 請孩子說出拼貼的「名稱」，例如:妹妹的臉。</li> </ol> <p><b>♥第三關：親密搜查線</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 爸媽在起點背(抱)幼兒，跑到終點。在終點牆上找出「全穀雜糧食物」圖片2張。</li> <li>2. 牆上貼了許多圖片，大部分都是全穀雜糧圖片，有一些不是，爸媽和孩子，需找到2張「全穀雜糧食物」圖片。</li> <li>3. 找錯了，要再將孩子背回來，重新找一次。</li> </ol> <p><b>♥第四關：食物新體驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師準備了幾種「全穀雜糧食物」食物，每位闖關者至少要嘗試吃其中兩樣食物(不敢吃的人，一小小口就好)。</li> <li>2. 準備的食物有(糙米飯、五穀飯、蒸地瓜、蒸芋頭、蒸菱角、紅豆湯、薏仁湯、全麥土司、雜糧饅頭、蒸馬鈴薯)</li> <li>3. 闖關者自備餐具，嘗試吃其中兩樣食物，就可過關。</li> </ol> <p><b>♥第五關：我會念打油詩(全家吃全穀)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要加上老師教的動作，孩子自編也可以。</li> <li>2. 不太會唸的人，關主可提示第一個字或動作。</li> </ol> <p><b>♥第六關：營養高低大競賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大骰子上貼有未精製食物(例如:糙米、雜糧饅頭)、精製食物(白米、白吐司)。</li> <li>2. 關主丟骰子，丟到高營養的未精製食物，孩子就要墊腳尖站高高。</li> <li>3. 丟到低營養的精製食物，孩子就要蹲低低。</li> </ol> <p><b>♥第七關：正確(○)還是錯誤(×)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關主播放簡報「全穀及未精緻雜糧」問問題。</li> <li>2. 爸媽和孩子針對問題做出回應，若答案是○，就跳到正確(○)區，答案是×，就跳到錯誤(×)區。</li> </ol> <p><b>四、親子律動：無尾熊抱抱</b></p> <p>全部的孩子都闖完關，請全體家長和幼兒集合。大家一起來跳律動，提倡大家健康運動，健康快樂就來到。</p> <p><b>五、美食饗宴：大家一起分享家長們帶來的「全穀及未精製雜糧」美食，老師、家長、孩子聯絡感情。</b></p> <p><b>六、結束：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 謝謝協助活動的義工，頒發感謝狀，表達心中的感謝。</li> <li>2. 請幼兒感恩農夫、食物、謝謝陪他參加活動的家人。</li> </ol>	<p>能用「全穀及未精製雜糧」食材，進行一個拼貼創作。</p> <p>能找出2張「全穀及未精製雜糧」食物圖卡</p> <p>能嘗試少吃的「全穀及未精緻雜糧」食物。</p> <p>關主(闖關者)能用適當音量、聲調和肢體介紹關卡(回應關主)</p> <p>知道高營養的(「全穀及未精製雜糧」)食物</p> <p>能正確回答問題</p>	<p>10分</p> <p>60分</p>	<p>「全穀雜糧食物」食材</p> <p>「全穀及未精製雜糧」食物圖卡</p> <p>「全穀雜糧食物」食物</p> <p>自編簡報：「全穀及未精製雜糧」大考驗</p> <p>大骰子</p> <p>簡報「全穀及未精製雜糧」大挑戰CD</p> <p>「全穀及未精製雜糧」美食感謝狀</p>
---	--	---	-----------------------	--

<p>懂得感恩惜福：珍惜食物、謝謝照顧你的家人、幫助你的人。</p>	<p>3. 頒獎給通過七關的幼兒-獎狀和獎品。 4. 邀請幾位學生或家長分享參加活動心得，例如： 小櫻媽媽：「一樣是吃一碗飯，吃含有全穀及未精製雜糧食物，能得到比吃白飯更多營養，以後我也會幫孩子準備富含營養的食物。」</p>	<p>懂得感恩惜福</p>	<p>10 分</p>	<p>獎狀獎品</p>
<p>附件</p>	<p>一、活動三附件二~自編簡報：「全穀及未精製雜糧」大考驗。 二、活動一附件一~自編打油詩(全家吃全穀)。</p>			
<p>參考資料</p>	<p>一、什麼是全穀(圖源自:國民健康署-飯跟蔬菜一樣多) 二、台北市政府教育局-全穀雜糧真正棒教學手冊 <a href="https://reurl.cc/xQaxee">https://reurl.cc/xQaxee</a> 三、台北市政府 -全穀雜糧尋寶趣 <a href="https://reurl.cc/W1R1Rk">https://reurl.cc/W1R1Rk</a> 四、防疫不能忘了它，全穀雜糧有效護健康 <a href="https://reurl.cc/04M7Qv">https://reurl.cc/04M7Qv</a> 五、衛生署-我的餐盤宣導資料 <a href="https://reurl.cc/W1R1v5">https://reurl.cc/W1R1v5</a> 六、全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？(澧澧 TALK) <a href="https://reurl.cc/pMr091">https://reurl.cc/pMr091</a> 七、全穀雜糧 4 大好處 營養師授混搭入菜小撇步 <a href="https://reurl.cc/YXVyDD">https://reurl.cc/YXVyDD</a></p>			