



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：呷健康，食好米

適用對象：幼兒

教案作者：溫心瑜



全穀雜糧教學活動設計(幼兒組)

教案名稱	甲健康，食好米			
主題	<ul style="list-style-type: none"> <li>■認識『全穀及未精製雜糧』（全穀及未精製雜糧你哪位）</li> <li>■了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處（天天吃全穀營養多更多）</li> </ul>			
設計理念	<p>三特點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用戲劇或繪本等搭配圖案之說故事：為適合該階段幼兒身心發展之學習方式</li> <li>2. 幼兒至較低年級班級宣導營養或分享食物：可促進幼兒認知與社會學習。</li> <li>3. 親手做食物並用感官體會：增進技能並連結經驗與知識(粗糧纖維減少便秘)</li> </ol>			
教學時間	共 2 小時 (每單元 1 小時，共 2 單元)			
教學對象	■大班 /5-6			
徵件型式	■教案			
單元一 甲健康，食好米-1(共 2 單元)				
學習領域	身體、認知、語文			
教學前準備	(無提供)			
學習指標	<p>身-大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食</p> <p>認-大-2-3-2 與他人討論生活物件特徵間的關係</p> <p>語-大-2-2-2 針對談話內容表達疑問或看法</p>			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓幼兒認識全穀雜糧類 (認知)</li> <li>2. 讓幼兒認識全穀雜糧類裏好的食物--全穀及未精緻雜糧 (認知)</li> <li>3. 懂得與他人分享學習內容及成果 (情意)</li> </ol>			
教學活動素材	兒歌CD、歌詞海報、紙芝居、教學圖片、白板、彩色膠帶、海報、蠟筆。			
教學計畫				
各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	時間	教學評量/教學資源
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓幼兒認識全穀雜糧類</li> <li>2. 讓幼兒認識全穀雜糧類裏好的食物--全穀及未精緻雜糧</li> </ol>	<p>一、起始階段</p> <p>(一)準備活動</p> <p>教師需事先準備白米飯的兒歌CD，及歌曲圖示(歌曲請見附件一)。</p> <p>教師需事先準備自編故事的紙芝居故事屋，進行故事演出。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>教師利用戲劇：「想變漂</p>	兒歌CD、歌詞海報、紙芝居、教學圖片、白板、彩色膠帶、海報、蠟筆。 註：可配合	15 min	<p>覺知辨識5-能理解口語的意義</p> <p>推理賞析1-能依據特徵整理生活環境中的訊息，並找出特徵間的關係。</p>

<p>3. 懂得與他人分享學習內容及成果。</p>	<p>亮的糙米」進行戲劇演出(劇本請見附件二)並在戲劇進行時同時加入「糙米飯之歌」(由白米飯兒歌改編，改編後歌詞見附件一)。故事結束後與幼兒討論為什麼糙米妹妹不想要變成漂亮的白米了?糙米為什麼比白米健康?</p> <p>二、發展階段</p> <p>請幼兒觀察完糙米與白米的差別後，教師利用自製教具，介紹糙米如何變成白米的?糙米的咖啡色皮膚上有什麼好的營養? 米食料理有哪些?新竹有哪些特別的米食料理? 分享平常都吃些什麼食物? 喜歡吃的食物是否健康及天然?什麼是加工?(用白板記錄下來)</p> <p>從白米和糙米進一步延伸: 白白的麵和麵包(等於白飯)，咖啡色的全麥麵包饅頭吐司(等於糙米飯)，誰比較健康天然? 介紹什麼是全穀雜糧?有哪些食物是全穀雜糧?(將圖片貼於白板後，進行全穀 OX 的遊戲，請幼兒聽指令，是全穀雜糧類的跳到O，不是則跳到X。)</p> <p>OX遊戲可同時帶入哪些食物是比較健康天然的全穀雜糧? 例如: 糙米、全麥麵包、全麥吐司、烤地瓜、煮玉米，它們都是糙米妹妹的好朋友。</p> <p>註: 以「糙米妹妹的好朋友」一詞代替「全穀及未精製雜糧」。</p> <p>三、總結階段</p> <p>請幼兒自製海報及練習口號，</p>	<p>各班主題/學習區中幼兒自製教具或教師現有資源，進行戲劇演出的調整</p>	<p>30 min</p>	<p>△附上全穀及未精製雜糧營養教育學習單，可回家複習及與爸爸媽媽分享學習心得。</p>
---------------------------	---	---	---------------	--

	與同儕及教師討論如何宣傳全穀雜糧類的營養，並自行分配工作(例如很有創意的出主意、美工好的一同製作海報、口才好的練習當宣傳員...等)，預備下次一起去隔壁中班進行飲食知能的宣導。			
--	--	--	--	--

單元二 (共2單元)

學習領域	身體、社會、語文、美感
教學前準備	課程應為連續性課程，在做壽司前幼兒應熟知如何煮飯，在做壽司時便可直接進入主題。若是沒有經歷煮飯環節，請老師務必讓幼兒實際煮過飯，讓幼兒有概念及經驗，再進行下面的課程
學習指標	身-大-2-2-2 熟練手眼協調的精細動作 社-大-2-1-3 適時調整自己的想法與行動，嘗試完成規劃的目標 語-大-2-3-3 依據聽眾的角度修改或補充敘說內容 美-大-2-2-2 運用線條、形狀或色彩，進行創作
教學目標	1.讓幼兒了解食用全穀及未精製雜糧的營養與對身體的益處，並納入飲食。(情意與技能) 2.懂得與他人分享學習內容及成果。(情意)
教學活動素材	繪本:世界上最長的壽司、製作壽司食材及工具、海報紙

教學計畫

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	時間	教學評量/教學資源
1.讓幼兒了解食用全穀及未精製雜糧的營養與對身體的益處，並納入飲食。	<p>一、起始階段</p> <p>(一)準備活動</p> <p>教師需準備壽司的食材，除了白米和糙米(依小朋友接受度，可以1:1混和或全部糙米)，也準備雜糧進行搭配，例如:玉米、馬鈴薯、栗子、地瓜...等，請教師先行烹飪備好食材。</p> <p>教師需準備繪本。</p> <p>(二)引起動機</p>	繪本:世界上最長的壽司、製作壽司食材及工具、海報紙	10 min	關懷合作 4-能與他人合作完成工作或解決問題 自主管理 2-能協調及控制小肌肉，完成精細動作活動

<p>2.懂得與他人分享學習內容及成果。</p>	<p>教師利用繪本:世界上最長的壽司作為引導，讓觀察故事中的小豬如何互相合作，一起將健康的食物包進壽司中，並與其他動物們一起分享。</p>		<p>30 min</p>	
	<p>二、發展階段</p> <p>教師將食材備好，與幼兒介紹食材(特別強調糙米妹妹和她的好朋友們)及複習吃全穀雜糧類的好處。</p> <p>開始製作壽司，用圖示與幼兒討論如何做壽司，接著請幼兒一同將米飯及食材鋪在海苔與壽司捲簾上，並進行擺放及裝飾，接鋪好後與幼兒一同將壽司捲簾捲起，並練習切塊，並與同儕一同品嚐。品嚐過後請幼兒分享，今天吃的糙米壽司與平常吃的白米壽司有何不同之處?</p> <p>白米吃起來雖然幼咪咪，但「糙米和她的好朋友」有粗粗的纖維，可以幫助我們排便便，不會因為大不出來肚子痛；還有讓我們元氣滿滿的營養喔!</p> <p>三、總結階段</p> <p>與幼兒一起將剛做的壽司帶去與中班分享，並進行宣傳全穀雜糧類營養的活動。</p> <p>分享完回來做最後總結，與幼兒約定要吃的健康唷。</p>		<p>20 min</p>	

附件一、糙米飯之歌(原曲白米飯，可自行改編)

<https://www.youtube.com/watch?v=fhJH4aSjMa4>

白米飯

作詞：施孟琪

作曲：施孟琪

我們是小小的白米飯，

香~香 Q~Q

Yummy

Yummy，

我們是小小

的白米飯，

捏捏捏捏捏，捏飯糰。

糙米飯之歌

(教學者改編版)

我想要

變成白

米飯，

白白

QQ 真

漂亮，

我想要變成白米飯，

穿穿穿穿穿，白洋裝。

我們是小小

小的糙米

飯，有~

糠層還有

胚芽，

我們是小小的糙米飯，

全穀全穀全穀，最營養!

(或改成全穀雜糧類，最營養!)

## 附件二、「想變漂亮的糙米」故事劇本(教學者自編)

糙米妹妹跟爸爸媽媽還有哥哥一起生活在鄉下的全穀糙米村裡，糙米妹妹的爸爸每天都會煮很多好吃又健康的食物(南瓜栗子飯、地瓜山藥丸子、馬鈴薯沙拉、蓮藕湯、玉米餅、紅豆湯)給全家吃，他告訴糙米妹妹，除了太陽和水之外，吃健康的食物也能讓我們攝取營養，快快長大，還不容易生病喔!糙米妹妹很開心的吃著爸爸煮的晚餐，希望有一天能快快長大，趕快到城市裏買漂亮的衣服來穿。

原來~糙米妹妹常常電視上看女明星白米小姐演的電視劇，糙米妹妹非常羨慕白米姊姊全身很光滑又總能穿白色洋裝，糙米妹妹覺得非常的漂亮，雖然爸爸常說，我們糙米咖啡色的皮膚，加上身上一條一條的線條是健康的象徵，但是糙米妹妹還是覺得白米小姐最漂亮!於是她下定決心，一定要快快長大，到城市裏去生活，過的和白米姊姊一樣精緻!

過了一陣子，經過陽光及雨水的洗禮後，糙米妹妹已經長大成為飽滿的糙米了!這一天是糙米妹妹要去城市旅行的日子，糙米媽媽特別為糙米妹妹準備了食物，並叮囑糙米妹妹，去城市一定要吃的健康!一路上要注意安全喔!糙米妹妹開心的帶著全家人的祝福，起身前往城市。

一路上糙米妹妹都在哼著白米飯之歌，希望城市快點到。到了城市的糙米妹妹被眼前的景色嚇到了!整個路上都是穿著白色洋裝及白色西裝的白米，路邊都是精緻白米加工廠、精製白米醫院、精製白米食堂及精緻白米衣服店。大家都打扮得非常漂亮，也很有自信，糙米妹妹開心的告訴自己，真的太棒了!還好我有來城市，這裡真的好美麗呀!

糙米妹妹找到了在城市居住的糙米阿姨，看到糙米阿姨，妹妹嚇了一大跳，發現糙米阿姨跟以前長的不太一樣了，身上沒有咖啡色線條，糙米阿姨很開心的招呼糙米妹妹，進到家裡之後，她告訴糙米妹妹，來到這裡的糙米會經過很多的關卡，變成現在漂亮的樣子，雖然會有一點辛苦，但是可以變得漂亮，就很值得又開心唷!糙米妹妹興奮的點點頭，跟阿姨約定明天就要進去加工廠變漂亮!

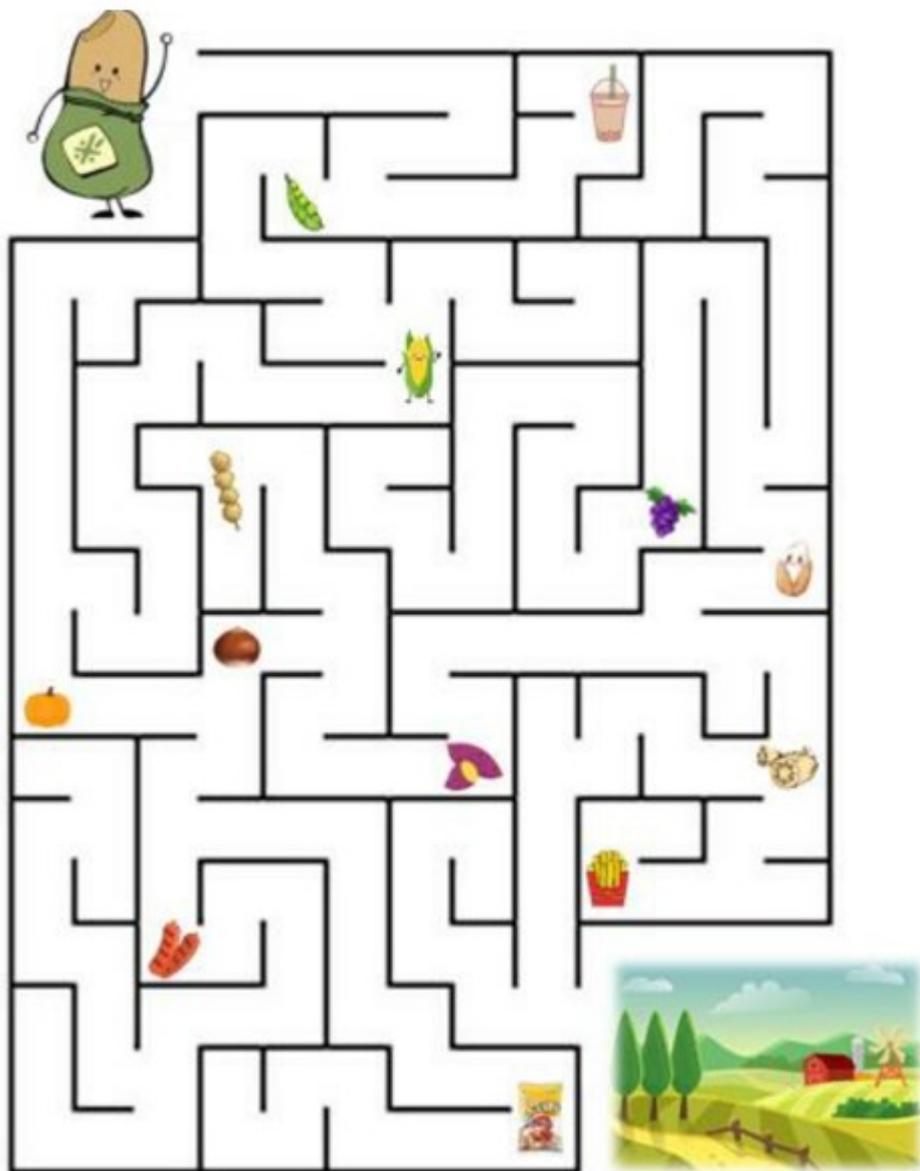
隔天一早糙米妹妹就起床準備，跟著阿姨走進了精製白米加工廠，她發現有好多的糙米都在排隊，工廠的老闆熱情的招呼著糙米妹妹，請她先排隊，等等就輪到她囉!糙米妹妹坐在工廠的椅子上，她看到了那些進入加工機的糙米，被機器去除了第一層的外皮(糠層)，那些糙米被退去第一層皮之後變的瘦瘦的，感覺很冷的樣子，接下來機器又去除了糙米的第二層外皮(胚芽)，被退去第二層皮的糙米變得更瘦小了，雖然全身白白又亮晶晶的，但是感覺他們全身軟軟無力，感覺無精打采的樣子，糙米妹妹嚇了一跳，她問阿姨，為什麼會變成這樣呢?阿姨跟他說，要變成精緻的白米，就是要將身體上粗糙的外皮去掉，才會全身白拋拋的唷!之後再去醫院拿康復的藥，然後買件漂亮的衣裳，就好了!糙米妹妹聽完，突然想起了爸爸跟她說，糙米就是因為有咖啡色皮膚和一條一條的線條，才健康又營養啊!糙米妹妹看著這些精製的白米，突然發現自己並不要加工變漂亮了，她喜歡原本的自己，也只想一直健健康康的陪著爸爸和媽媽，於是他告別了阿姨及工廠老闆，開心返回全穀糙米村了。

現在，糙米妹妹很喜歡自己的樣子，因為咖啡色皮膚代表陽光健美漂亮啊!!(唱:「糙米飯之歌」)

### 附件三、全穀雜糧營養教育學習單

#### 全穀及未精製雜糧營養教育學習單←

小朋友-請幫糙米妹妹找到跟她一樣健康漂亮的好朋友，一起回去全穀雜糧村開同樂會!←



給家長的話：「糙米妹妹和她的好朋友」代表好的澱粉食物，也就是「全穀及未精製雜糧」。←