



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：全穀雜糧健康幼好吃

適用對象：幼兒

教案作者：林于琳



目錄

壹、學習領域.....	2
貳、競賽主題與設計理念.....	2
一、教學背景.....	2
二、學習者相關分析.....	3
三、教學理論應用與實務架構規劃.....	3~4
四、課程設計與教學流程.....	4~6
參、教案基本資料.....	6
(教學時間、對象、徵件形式、教學前準備、教學目標、活動教材).....	6~7
肆、教學計劃.....	8
第一節「找找校園的全穀雜糧」.....	8~9
第二節「膳食纖維好厲害！」.....	10~12
第三節「健康主食吃多少？」.....	13~14
第四節「我的健康飯碗」.....	15~17
第五節「全穀雜糧愛的便利貼」.....	18~19
第六節「當個健康傳聲筒」.....	20~21
伍、幼兒觀察記錄與總評量表.....	22
陸、成效評估與省思.....	23~27
柒、教學課程補充.....	28
一、學習區環境與教具之規劃.....	28~29
二、課程回顧.....	30
三、親師合作.....	32
捌、附件資料及參考資料.....	32~33
拾、學習單(附件一~附件七).....	34~40

111 年全穀及未精製雜糧營養教育教案

<p>教案名稱</p> <p>壹、學習領域</p>	<p>全穀雜糧健康「幼」好吃</p> <p>本次教案設計的學習者為幼兒，課程學習領域是依據教育部(2017)頒布的「幼兒園教保活動課程大綱」，涵蓋六大學習領域—身體動作與健康、認知、語言、社會、情緒、美感。本次教案幼兒園採用統整式主題教學，以【全穀雜糧健康「幼」好吃】為課程主題，共規劃六節課程。教案以營養教育為主要核心，結合幼兒園課程的六大學習領域，讓幼兒能建立良好的健康飲食意識與行為，累積人生的健康資本。</p>
<p>貳、競賽主題</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』（讓學童可以分辨什麼全穀及未精製雜糧，對應生活中接觸到的相關食材、食物）</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處（讓學童了解全穀及未精製雜糧的營養與對身體的益處，且應當納入每日飲食中）</p>
<p>設計理念</p>	<div style="text-align: center;"> </div> <p>一、教學背景</p> <p>本次教案設計的主要教學背景為配合衛生福利部國民健康署「110—111 年提升國人均衡飲食知能計畫」之宣導政策，由學術研究單位與現場實務幼兒園共同規劃「全穀及未精製雜糧」飲食教育課程，並以研發團隊成員任教的公立幼兒園幼兒為課程的實作對象，教學實作期間於 111 年 8 月 1 日至 9 月 1 日。</p> <p>二、學習者相關分析</p> <p>本次教案的學習者為 10 位就讀於公立幼兒園的幼兒。</p> <p>(一)學校概況—公立小學附設幼兒園</p> <p>本次參與實作的公立國小附設幼兒園，校園裡的小小田園，可以提供幼兒園師生在進行本次相關課程活動中的觀察與操作學習。幼兒園具有獨立廚房，可以與本次相關學習活動結合，進行全穀及未精製雜糧的相關備餐與調製。</p>

(二)學生背景經驗分析－混齡班幼兒

參與課程的學習者為幼兒園之八月暑假期間中班升大班（5~6歲）之幼兒，由著來自兩班及不同家庭背景而組成，分別為5位男生(含特生1位)及5位女生，共10位幼兒。

園所提供的主食情況觀察，班級幼兒對於全穀接受度尚可，但仍然不是所喜愛的選項，對於雜糧極少接觸。少數幼兒，看見較有口感(如：燕麥、紫米等)，會要求減少飯量或將其挑取出來。另外，幼兒在家進食情形大多是照顧者附和其飲食偏好，即便成人為了孩子的健康而給予其相關食物，通常會以幼兒意願為優先的選項，因而萌生「孩子不想吃，就不提供！只要有吃就可以！」的想法。

(三)教學前相關訊息調查結果－家庭與幼兒主食問卷調查

在規劃全穀雜糧課程前，為了能更適切地訂定的幼兒學習目標，故以親師訪談為主、調查問卷為輔的方式，蒐集幼兒在家食用全穀雜糧之情形及相關營養教育之背景。蒐集幼兒在家中以全穀雜糧為主食情形整理如下：

1. 主食以全穀及未精製雜糧取代白米達 1/3 以上的幼兒僅 20% (2 個)；少於 1/3 的幼兒有 60% (6 個)；全以白色食物(白米、白麵條等)為主的幼兒有 20% (2 個)。
2. 家長問卷之結果顯示：家長知道家裡提供的餐點太精製，認為全穀及未精製雜糧很健康，未精製食物沒有添加物的疑慮較為安心，但會以方便準備的晚餐為主要考量。且不加入全穀及未精製雜糧的原因，家長認為加入全穀可有可無，且家人及孩子不願意吃，口感不佳，要咬很久，晚餐時間會延長。

幼兒家庭飲食的狀況，主食大都以精製類為主。然而幼兒在家中一週有七天的晚餐，若主食都以白色穀類為主，僅僅在幼兒園實施全穀雜糧的營養教育的成效是有限的。家庭是幼兒最親密的生活圈，將相關營養教育傳達至家庭尤為重要，所以透過教育的融入與支持，將天天吃全穀及未精製雜糧觀念帶入幼兒家庭中，營養健康一起吃！

三、教學理論應用與實務架構規劃

(一) 教學理論應用

杜威 Dewey 以經驗為基礎的理論是其教育思想之一：「something to do ; something to learn」，在學習歷程「從做中思，從做中學。」本次活動以此學理為教學依據。教案以幼兒學習能力與生活經驗設計主軸，課程的進行除了提供真實（完整原型）食物外，也以「原態」食物進行烹煮與食用的活動，享受純粹的雜糧好滋味，讓幼兒產生「健康吃」的動機及興趣，也了解全穀及未精製雜糧與健康的關係。並將相關概念，運用活動分享、親子學習單及雜糧小任務的方式，帶回給所愛的家人，一同享受製作雜糧類主食的樂趣、一同用餐的歡樂，並獲得均衡營養及健康泉源！

(二) 實務架構規劃

本教學目標以布魯姆(Bloom)教育分類學—認知、情意、技能之範疇而設計，據此規劃「我知道；我會做；我喜歡」等三大主題，每個主題各分支成二小節，總共有六節課程，每節課程會以前一節課程脈絡而進行。讓幼兒與所屬家庭在這次課程中，有機會了解全穀及未精製雜糧之重要及提升以全穀雜糧當主食的意願度。（如圖一）

在實施全穀雜糧課程面向中，以主題課程之教案為主軸，但思慮全穀及未精製雜糧之學習範圍廣闊，需要累積**加深加廣**的經驗並融入應用於生活中，所以另行規劃相關之**學習區**，包括：「數學區」、「自然探索區」、「美勞區」及「烹飪區」…等，配合相關教具之製作，讓幼兒有更多充裕的時間進行相關探索與認識，藉由**主動學習**吸取豐富多元的經驗，以及擴展各個學習面向。同時在幼兒家庭方面，以學習單及親子小任務等方式，提供相關概念的導入，讓家人一起響應全穀雜糧「健康吃」之生活。園所餐飲部分，也與幼兒園廚房人員配合，根據每日課程幼兒的反應與回饋，將全穀及未精製雜糧由少樣至多樣化種類做調整，循序漸進提高幼兒食用全穀及未精製雜糧份量的比例。

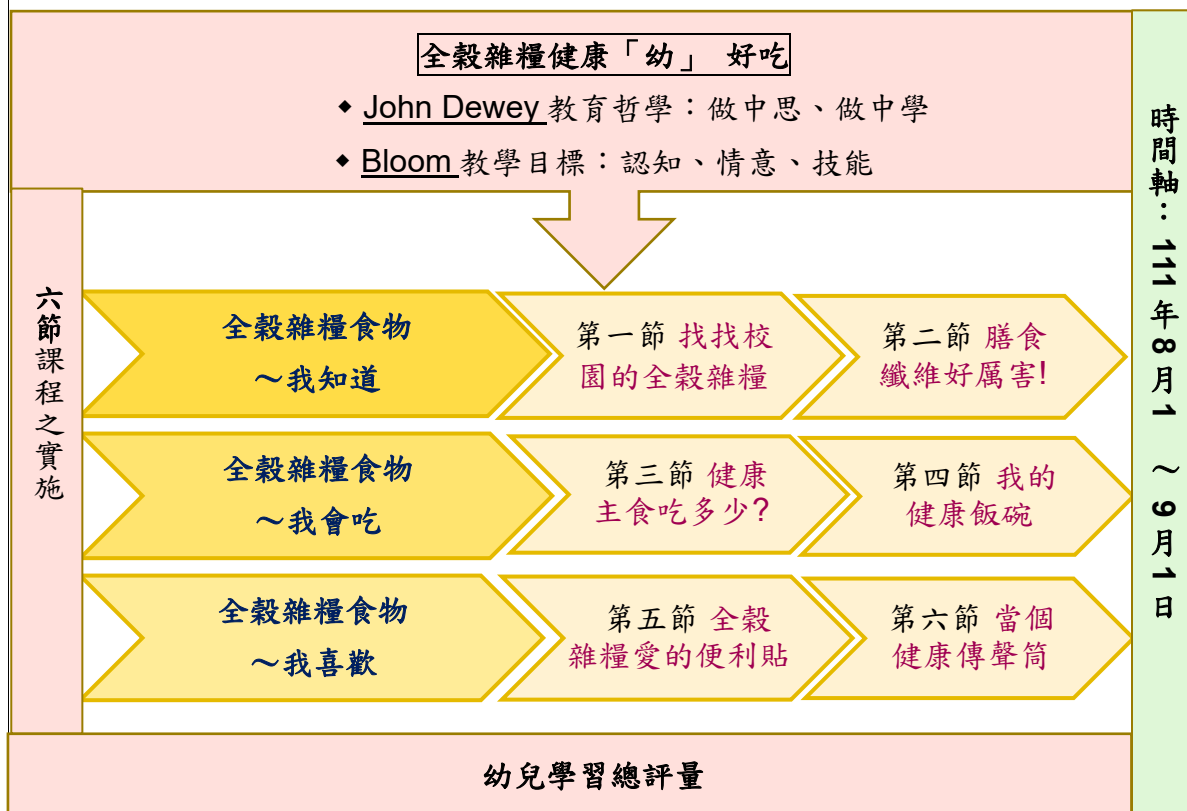
註：教案活動提供教育對象能力所及的小任務，運用自我效能(self-efficacy)，以增進幼兒之自信心及提升該飲食之興趣。

四、課程設計與教學流程

(一)課程設計

此課程以幼兒學習能力與生活經驗為設計概念，共六節課程，並於每一週實施二節課程。

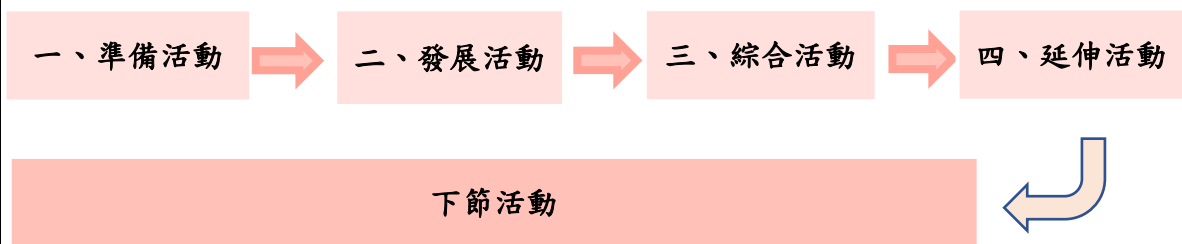
1. 「全穀雜糧食物～我知道」：以第一節「找找校園的全穀雜糧」之活動，探索園所現有的雜糧植物，貼近幼兒生活經驗。再循序進行第二節「膳食纖維好厲害！」透過實作，以眼見為憑的方法，了解全穀雜糧有豐富的膳食纖維，有益腸道健康。
2. 「全穀雜糧食物～我會吃」：以第三節「健康主食吃多少？」、第四節「我的健康飯碗」的概念進行，讓幼兒以多元、符合其興趣的方式學習如何添加及選擇對自己身體有益的食物。
3. 「全穀雜糧食物～我喜歡」：依序分為第五節「全穀雜糧愛的便利貼」及第六節「當個健康傳聲筒」的活動，嘗試將自己喜歡的全穀雜糧，用自己所及的方式，傳達相關健康營養的訊息分享給所愛的家人，最後以幼兒觀察記錄與學習總評量表之方式(見 23 頁)，評估本課程之教學成效。(如圖一)



圖一 教學理論應用與課程實務架構規劃圖

(二)教學流程 (當日課程活動)

每一節課程以「準備活動」為始，以回顧前次活動、說故事、音樂律動等方式進行。「發展活動」及「綜合活動」，則運用經驗學習法等教學策略，透過豐富的生活素材，提供幼兒實作經驗，包含觀察、感覺及思考等動靜交替之方式，讓孩子能親身體驗、當下感受，並以多重感官接觸雜糧類食物及享受雜糧天然的氣味與口感。另外在團體討論時，透過彼此對話，覺察食物與健康營養的關聯和分辨雜糧主食等。最後的「延伸活動」提供延續與應用之機會，以學習單、雜糧互動繪本或親子實作等方式實施，而後續以滾動調整之思考過程，進行下一節課程。(如圖二)



圖二 當日教學流程圖

參、教案基本資料

教學	主題課程共六節
時間	※教學對象之一堂課時間為： <u>30~35</u> 分鐘
教學對象	<input type="checkbox"/> 國小組 _____年級 <input checked="" type="checkbox"/> 幼兒園組
徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	<ul style="list-style-type: none"> 教師準備：協同老師討論及溝通、課程預習、料理用具清潔消毒等。 學生準備：參與體驗活動、了解安全事項、防疫相關清潔消毒等。
教學目標	一、覺察與辨識全穀及未精製雜糧的食物與益處。 二、增進全穀及未精製雜糧之攝取，並選擇有益健康的主食。 三、樂於將全穀及未精製雜糧加入於自己的飲食中。

肆、教學計劃（共六節課）





主題課程名稱		全穀雜糧食物 ～我知道		第一節 找找校園的全穀雜糧	
各階段教學 領域及目標	教學活動	教學 素材	教學 時間	教學 評量	
語文- 以口語參與 互動	<p>一、準備活動：繪本分享—《可以吃的植物》</p> <p>1.內容：透過繪本細緻的繪圖畫風，介紹植物的成長過程，引發孩子去發現植物的成長，去瞭解在餐桌上被人類食用的是植物哪個部分及如何長成的...。</p> <p>2.在敘說故事的過程中，引導孩子回顧其中的雜糧類植物，可食的部位是哪裡？為什麼我們會吃它？</p>	繪本	8 分 鐘	口語 評量	
美感- 體驗生活環 境中愉悅的 美感經驗	<p>二、發展活動：找找校園的全穀雜糧</p> <p>1. 以捉迷藏之遊戲概念，讓幼兒找找校園的全穀雜糧的植物，讓幼兒體驗自行挖取並處理雜糧食材的機會。（註：本校園現有雜糧植物為地瓜，此節活動可因應各園所種植之類別而定或提供常見雜糧食材取代之。）</p> <p>2. 觀察所挖取出的雜糧（地瓜）外型及質地，並將其清洗，老師則協助以保留外皮的方式，切小塊微波或蒸熟。（切地瓜時亦可引導幼兒觀察刀片上白白粉粉的就是澱粉）</p> <p>3. 讓幼兒品嚐該食物並分享吃完後的感受：</p> <p>(1) 所吃的全穀雜糧(地瓜)有甚麼味道、口感、外型、顏色...？就像甚麼一樣？或像曾吃過的食物？是否覺得喜歡或有美的感受呢？</p> <p>(2) 今日吃的全穀雜糧是未精製雜糧，知道它為什麼有「未精製」的名字嗎？透過今親自採集及品嚐雜糧的經驗與未精製之語詞產生連結，讓幼兒嘗試說出。（配合全穀雜糧圖卡）</p>	鏟子 地瓜 砧板 電鍋 用餐 隔板 餐具 雜糧 圖卡	15 分 鐘	實作 評量	

<p>認知- 蒐集文化產 物的訊息</p>	<p>(3)這些未精製雜糧與米飯是「好朋友」，想一想還有甚麼未精製全穀雜糧，也可以吃飽飽當主食呢？請幼兒舉出生活常吃的對應食物。</p> <p>(4)這些能讓我們吃飽飽的全穀雜糧，還有厲害的營養素(預告下一次活動)，可以先回家與家人分享及發現。</p> <p>三、綜合活動：生活記錄畫</p> <p>與幼兒回顧今日活動，並讓幼兒畫下自己覺得好吃或好看的全穀雜糧，在繪畫過程中，老師協助幼兒將口述內容記錄於紙上。</p> <p>四、延伸活動：團體遊戲—「我的大飯碗」</p> <p>於課後時間或轉銜活動，提供相關雜糧之遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.依照老師說的食材名稱，站於呼拉圈前，依指令選擇跳進裡面或跳出外面。 2.所說的指令若是全穀雜糧名稱，就要跳進大飯碗”裡面”(呼拉圈)當主食；若是蔬果、魚肉蛋等名稱，就要跳出大飯碗”外面”(呼拉圈)。 	<p>圖畫 用具</p> <p>呼拉 圈 雜糧 圖卡</p>	<p>8 分 鐘</p>	<p>繪圖 觀察</p>
<p>附 件</p>	<p style="text-align: center;">生活紀錄畫</p>  <p>小宇：「我覺得地瓜很像”沙子”做的馬鈴薯，把它放在白飯裡面，會香香的！」</p>	<p style="text-align: center;">觀察記錄</p> 		

團體遊戲步驟	1.準備呼拉圈	2.老師依圖片說指令	3.可當主食，站圈內	4.不是主食，站圈外
				
教材	1. 繪本：森谷憲(2001)可以吃的植物。台灣:英文漢聲。			
參考資料	2. 雜糧圖片參考：澧食公益飲食文化教育基金會(2020)。良食圖譜。全穀雜糧家族。			

主題課程名稱		全穀雜糧食物 ～我知道		第二節 膳食纖維好厲害！		
各階段教學 領域與目標	教學活動			教學 素材	教學 時間	教學 評量
語文- 敘說生活經 驗	<p>一、準備活動：影片觀賞－「膳食纖維」</p> <p>回顧前一節活動情形並運用線上影片觀看相關「膳食纖維」之片段：「6 大類食物-全穀雜糧類」、「健康九九網站-膳食纖維」。</p> <p>1.藉由影片的敘述，分享富含纖維質的全穀雜糧類對人體之益處(腸道健康、飽腹感等)。</p> <p>2.透過圖片的展示或讓孩子親自找尋相似物，如:美勞區之素材，讓幼兒知道腸胃道的清道夫-膳食纖維的相仿之樣貌及嘗試說出纖維質與人體的關係。</p>			影片	8 分鐘	口語 評量
身體動作與 健康- 熟練各種用 具的操作	<p>二、發展活動：動手做實驗</p> <p>1.準備及介紹所使用之器具，並說明安全規則。運用昨日所挖取的全穀雜糧(地瓜)及預先煮好的白米飯，實驗何種有明顯的纖維質？ (註：依照前一節活動所採拾之雜糧做運用或提供常見雜糧食材取代之)。</p> <p>2.以分組合作的方式，將地瓜與白米分別運用磨鉢搗成泥，以紗布過篩→清洗→過篩之反覆動作，觀察是否出現明顯之纖維細絲(註：觀察面向有「粗細、長短、軟硬」等)。</p> <p>3.將環境清潔後，分享實驗後的觀察與發現。</p> <p>(1)覺察與辨別雜糧纖維及白米飯，分別所產生的樣態、觸感、氣味等，相同與不同之處？(註：引導幼兒覺察高纖高營養的全穀雜糧食物有顏色，保留天然的橘色、黃色、紫色，吃了好健康；對比白米、白麵、白吐司或用白色麵粉做的蛋糕、餅乾要少吃。)</p>			白飯 地瓜 磨鉢 濾網	15 分鐘	實作 評量
				人體 消化 器官 圖		

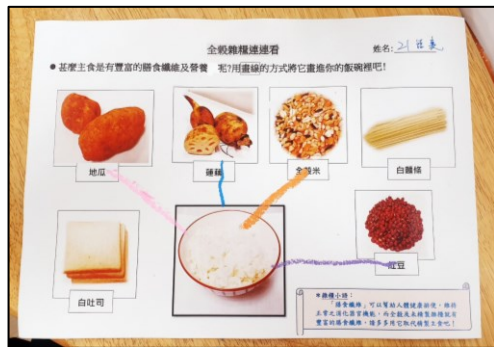
<p>認知- 蒐集文化產 物的訊息</p>	<p>(2) 運用全穀雜糧及人體消化器官之卡通圖，讓幼兒連結膳食纖維與人體之關係</p> <p>(3) 每天所吃進的主食(飯、麵等)，若想要是健康又有營養的話，那應該可以怎麼做呢？透過師生對話，思考如何帶入每日的飲食中？</p> <p>三、綜合活動：團體遊戲—「掉下來囉！」</p> <p>1. 玩法：幼兒說「掉下來！掉下來！甚麼東西掉下來？」，老師則說出一種主食種類之名稱(山藥、蓮藕、白米、白麵包...)，若是有含纖維質的食物，孩子就要做出把食物吃進嘴巴的樣子，若不是，手就要比叉叉狀，發出ㄅㄅ！ㄅㄅ！的聲音(似警鳴聲)。</p> <p>2. 透過「甚麼東西掉下來？」的即興反應遊戲，回顧及辨認老師所說的食物是否有含纖維的食材。</p> <p>四、延伸活動：親子學習單—「全穀雜糧連連看」</p> <p>回顧所認識的高纖高營養主食，依照學習單的說明，與家人一起找出(連連看)高纖高營養的雜糧食材，並分享家裡常吃到的雜糧食物。</p>	<p>學習單(附件一)</p>	<p>8分鐘</p>	<p>觀察記錄</p>
-------------------------------	--	-----------------	------------	-------------

<p>膳食纖維實驗步驟圖</p>	<p>1.清洗</p>	<p>2.蒸熟</p>	<p>3.成泥</p>	<p>4.過篩</p>
				

學習單

觀察記錄

附件



幼兒活動實作



幼兒活動實作
連結網址

<https://youtu.be/151pu5x1Yf8>

註:相關影音，請掃描 QR Cord

教材
參考資料

1. 影片：衛生福利部國民健康署（2019）。6 大類食物-全穀雜糧類。

<https://youtu.be/zJ5E9BXpzo>

（註：以上影片皆以卡通動態方式，能讓幼兒了解主食涵蓋之種類及雜糧膳食纖維的益處，方可做相關參考。）

主題課程名稱	全穀雜糧食物 ～我會吃		第三節 健康主食吃多少？		
各階段教學領域與目標	教學活動		教學素材	教學時間	教學評量
情緒- 合宜地表達自己的情緒	<p>一、準備活動：唸唱手指謠—「好吃的雜糧」</p> <p>1. 內容（自編）： 來！～來！～，來來來！ 甜甜的、甜甜的是<u>地瓜</u>！香香的、香香的是<u>紫米</u>！ 軟軟的、軟軟的是<u>紅豆</u>！QQ 的、QQ 的是<u>燕麥</u>。 營養好食，做伙來！身體健康，笑哈哈！ （註：藍色字體為台語發音或以多元語言唸謠。）</p> <p>2. 回顧主食可以放甚麼全穀雜糧呢？有甚麼營養讓我們更健康呢？透過師生對話，認識其多元營養素（豐富之膳食纖維、維生素 B 群...等）。</p> <p>3. 邀請幼兒分享並選出全穀雜糧海報中自己喜歡吃的雜糧食物，想一想吃時的心情與感受。</p>		手指謠海報（附件二）	8 分鐘	口語評量
認知- 蒐集生活環境中的數學訊息	<p>二、發展活動：團體討論</p> <p>1. 展示依不同等份而塗上色塊的圓餅圖海報(1/3；1/4；1/6)，請幼兒觀察及指認要放多少有顏色的全穀雜糧食物在飯碗裡，，才能吃到足夠的纖維及營養！</p> <div data-bbox="815 1249 1169 1411" data-label="Figure"> </div> <p>2. 請幼兒覺察與探討：</p> <p>(1)讓幼兒觀察圖上何種色塊的面積較大（多）？何種較小（少）？嘗試將其由少至多排列，覺察之間的不同。</p> <p>(2)若有顏色部份的色塊要放有顏色的全穀雜糧(像糙米、紫米、小米、地瓜、紅豆、綠豆...等)，要放多少才能讓自己有健康的身體呢？為什麼？鼓勵幼兒想想與膳食纖維、營養素之關係。</p> <p>(3)思考一餐除了有飯（主食），碗裡面還可以搭配甚麼食物才能營養均衡呢？連結與自己的用餐經驗，</p>		圓餅圖	15 分鐘	觀察檢核

<p>美- 運用各種形式的藝術媒介進行創作</p>	<p>了解無論何種食物，份量適當不過多或過少，才能讓身體好好吸收營養喔！</p> <p>三、綜合活動：美勞活動—「我的主食是甚麼？」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.自己選擇一種圓餅圖示，當作自己的主食飯碗的美勞創作。 2.將衛生紙搓揉當米飯貼上，並選擇自己喜愛的雜糧圖片剪下，貼在圓餅圖上。設計一個自己喜歡又營養均衡的餐點吧！ 3.將設計圖帶回家，與家人分享自己想吃之主食的設計圖。 <p>四、延伸活動：</p> <p>(一) 午餐饗宴—「來吃全穀雜糧飯！」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運用午餐時間，請廚房提供之全穀雜糧飯，讓幼兒複習今日活動，應用於生活情境中。 2.請幼兒夾取午餐提供的雜糧飯，鼓勵幼兒覺察其份量的多寡，並由自己選擇及決定，透過親身體驗享受把健康吃進去的好滋味。 <p>(二) 親子學習單—「健康主食吃多少？」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.與家人討論後，一同準備晚餐的全穀雜糧主食。 2.將晚餐所吃的有顏色的全穀雜糧份量，畫於圓餅圖上，並運用超市商品目錄之相關圖片，剪下貼於學習單之飯碗裡，成為紙上營養又美味的晚餐饗宴喔！… 	<p>衛生紙、雜糧圖片、蔬菜、蛋肉等類圖片</p> <p>全穀雜糧飯食物夾</p> <p>親子學習單 (附件三)</p>	<p>12分鐘</p>	<p>實作評量</p>
-------------------------------	---	--	-------------	-------------

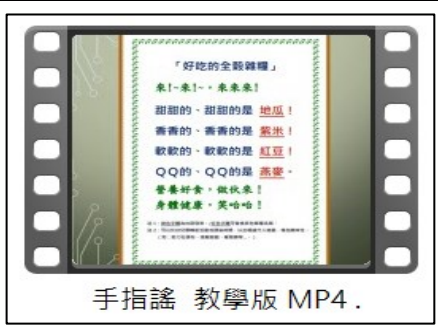
手指謠-影音參考

觀察記錄

附件



手指謠(幼兒)
影音連結網址
<https://youtu.be/E4YPZ9O8lus>



手指謠(教學)
影音連結網址
<https://youtu.be/QngkhoHirs?t=2>



註:相關影音，請掃描 QR Cord

主題課程名稱	全穀雜糧食物 ～我會吃		第四節 我的健康飯碗		
各階段教學 領域與目標	教學活動		教學 素材	教學 時間	教學 評量
身體動作與 健康- 覺察與模仿 健康行為	<p>一、準備活動：兒歌律動－《便便進行曲》</p> <p>運用教室之電子螢幕，讓幼兒觀看影片或老師自編的律動，讓幼兒隨著歌詞舞動身體。</p> <p>1. 內容：「便便是怎麼來的？你的便便長甚麼樣子？健康、快樂的孩子每天要大便喔！...」，隨著歌詞音樂，知道如何能順利排便的妙方！</p> <p>2. 請幼兒分享如何幫助腸胃健康且排便順暢呢？除了每日吃蔬果，我們的飯碗（主食）還可以放入甚麼呢？運用主食類之相關圖片，讓幼兒選擇有益身體之主食種類。</p>		音樂 影片 主食類之 相關 圖片	7 分 鐘	觀察 檢核
認知- 整理生活環 境中的數學 訊息	<p>二、發展活動：雜糧品嚐大會</p> <p>1. 展示各樣未精製雜糧的實物原型與蒸熟的雜糧食物（切片、塊狀），讓幼兒實際觀察後猜一猜，將雜糧實物與烹煮過後的食物嘗試將其做配對。</p> <p>2. 讓幼兒認識及品嚐可當做主食並取代精製主食的全穀及未精製雜糧（不加任何調味料）。</p> <p>3. 老師運用圖表協助記錄與整理幼兒試吃及咀嚼後的感覺及蒐集的訊息。（口感脆脆的、口感軟軟的；有味道、沒味道；組織、顏色...。）</p> <p>4. 透過團體討論，引導幼兒思考並表達自己對健康主食的想法或感受。</p> <p>(1) 在日常用餐中，曾經吃過今日準備的全穀雜糧嗎？會想要常吃哪一種？為什麼？</p>		防疫 隔板 餐具 全穀類 雜糧類 (山藥、 蓮藕、 豆類 等) 繪圖 之 用 具	18 分 鐘	觀察 檢核

全穀雜糧	看到甚麼？			吃到甚麼？			聞到甚麼？			感覺到甚麼？
地瓜	白色	顏色	()	軟/細	硬/粗	()	濃/香	淡/無味	()	
糙米										
紅豆										
訊息整理										

(2) 連結自身的用餐經驗，想一想如何讓自己吃的飯（主食）更健康？要怎麼做才能照顧身體及正常排便呢？（探討面向：全穀雜糧的量、種類、次數...。）教師除舉例說明，也邀請幼兒分享自身或家人朋友便秘的經驗與壞處，加深膳食纖維功能之印象

(3) 如果想要吃健康的主食，但是家裡卻沒有可以怎麼辦呢？鼓勵幼兒運用今日介紹的雜糧食物，想在家也可以做的好吃料理吧！

三、綜合活動：自己動手做飯糰

1. 預先待食物降溫，讓幼兒自行選取不同雜糧加入全穀米飯的主食中，再加上蛋肉與菜於飯糰裡。
2. 體驗自己包一個營養均衡的的飯糰，享受自己動手做的成就。
3. 製作完成後，引導幼兒覺察成品之美感或特別之處？(形狀、顏色、香味等)。

(註：以幼兒每日攝取澱粉的份量為考量，做雜糧飯糰活動可合併於午餐享用。)

四、延伸活動：親子學習單 — 「我的雜糧小飯糰」

透過全穀雜糧學習單，回顧雜糧的種類以及分享加入主食的想法。並畫出自己做的飯糰，鼓勵幼兒與家人也能運用全穀雜糧做為晚餐的主食。

飯碗
(三色碗)、
食物夾、
耐熱塑膠袋

12
分鐘

實作
評量

學習
單
(附
件
四)

美感-
體驗生活環
境中愉悅的
美感經驗

飯糰製作步驟圖	1.清洗	2.蒸煮	3.放入	4.捏塑	5.享用	
						
	學習單			觀察記錄		
	附件			<p>小睿：「我做的飯糰很喜歡、很好吃，阿姨煮的飯，比較好吃！」</p>		
						
教材 參考資料	<p>➤ 兒歌律動：李菁萍（詞）、圈圈（曲）(2013)。《便便進行曲 (Poo Poo March)》。Hoop Kids 圈圈兒童。 https://www.youtube.com/watch?v=D6oNZ5TQCx0 （註：以上音樂律動其歌詞含健康排便等內容，讓幼兒透過輕快音樂，了解吃雜糧的益處與必要，方可做為相關參考。）</p>					

主題課程名稱	全穀雜糧食物 ～我喜歡		第五節 全穀雜糧愛的便利貼		
各階段教學 領域與目標	教學活動		教學 素材	教學 時間	教學 評量
<p>身體動作與健康- 模仿身體操 控活動</p> <p>情緒- 合宜地表達 自己的情緒</p>	<p>一、準備活動：團體遊戲－「全穀雜糧拳」</p> <p>1. 以遊戲的方式回顧所認識的全穀雜糧類食物。(老師當喊拳者，幼兒當做出雜糧動作者。)</p> <p>2. 內容：每一種喊拳的雜糧名稱對應一種動作(可讓幼兒自創)。老師進行喊拳：「綠豆呀！綠豆！～地瓜呀！地瓜！～糙米呀！糙米！」。幼兒依照喊拳的雜糧，同時做出與喊拳者”不同”的動作。(老師及幼兒角色可互換)</p> <p>二、綜合活動：我最喜歡的全穀雜糧－「票選活動」</p> <p>1. 分享全穀雜糧活動的感覺及想法：</p> <p>(1) 回顧前面四個(節)的全穀雜糧活動，想想對哪一個活動有興趣？想要再體驗一次的活動，在體驗時是甚麼心情呢？為什麼？並想想在家裡用餐會想放甚麼有顏色的全穀雜糧在飯裡(主食)？</p> <p>(2) 我們吃過的全穀雜糧，有你最喜歡的嗎？是否以後還想天天放進你的飯碗裡的呢？為什麼？透過團體分享，知道全穀雜糧好吃與健康之處。(引導幼兒的覺察之面向：咀嚼的時候...、聞到的時候...或知道(了解)甚麼...，所以才喜歡！)。</p> <p>(3) 詢問幼兒以後(一週內或未來...)願意增加全穀及未精製雜糧之攝取，請幼兒舉手並表達意願，以促進健康飲食習慣之養成。</p> <p>2. 在白板貼上各種全穀雜糧之圖片，請幼兒選出自己喜愛的雜糧種類，並用所拿到的「愛心便利貼」，黏貼於圖片上。</p>		<p>大張海報紙 白板筆</p> <p>愛心便利貼 雜糧圖片 (A4尺寸以上)</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>觀察檢核</p> <p>口語評量</p>

<p>語文- 敘說生活經驗</p>	<p>3.分享幼兒選擇後的結果，並予以統計，想想得到最高票及其他雜糧票數的原因。從過程中，了解每一種全穀雜糧好吃及有益健康之處。</p> <p>三、發展活動：團體討論</p> <p>1.分享自己家人在全穀雜糧活動中，是否有準備過甚麼全穀及未精製雜糧的主食呢？吃的情形又是如何？</p> <p>2.回顧全程雜糧之活動過程的經驗與感受。老師運用大張海報紙，透過幼兒口述或繪圖的方式，將其組織與統整，以經驗圖表呈現。</p> <p>四、延伸活動：學習單「親子小任務」</p> <p>透過全穀雜糧繪本之內容，讓孩子回家以「說故事」的方式分享給家人聽，除了回顧六節全穀雜糧課程，也嘗試用表達的方式，讓家人一同接觸此相關食物、食材，並了解其對人體的益處，獲得營養與健康。</p>	<p>全穀雜糧繪本 (電子檔-附件五)</p>		
-----------------------	---	-----------------------------	--	--

附件	<p style="text-align: center;">雜糧繪本(電子檔-附件五)</p> <div style="text-align: center;">  <p>全穀雜糧 繪本</p> </div>	<p style="text-align: center;">觀察記錄</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>教材 參考資料</p>	<p>➤ 圖片海報參考：衛生福利部國民健康署(2018)。《幼兒每日飲食建議量之扇形圖》。幼兒期營養手冊.pdf。 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8340</p>	

主題課程名稱		全穀雜糧食物 ～我喜歡		第六節 當個健康傳聲筒	
各階段教學 領域與目標	教學活動	教學 素材 附件	教學 時間	教學 評量	
語文- 以口語參與 互動	<p>一、準備活動：繪本分享—《大家為什麼要吃飯？》</p> <p>1. 內容：「萬獸之王的獅子是吃了什麼食物，才能在森林那麼厲害呢？在媽媽肚子裡的小Baby，又是如何長大的呢？看看我們人類，要吃些甚麼才能健康快長大？」</p> <p>2. 回顧雜糧課程，想想在家裡用餐會想放甚麼全穀雜糧在飯裡（主食）？可以怎麼做（家裡／外食）？不僅是吃得飽，還能獲得很多營養。</p>	繪本	5 分鐘	觀察 檢核	
社會- 覺察家的重 要	<p>二、發展活動：團體討論</p> <p>1. 想一想我們所愛的家人健康是否重要？如何從「吃飯」開始，守護（照顧）他們的健康呢？</p> <p>2. 討論要怎麼做才能讓家人與我們一樣注重吃的健康，一起享用營養更均衡的主食。</p> <p>(1) 為什麼我們家人也要與我們一起吃全穀雜糧的主食呢？</p> <p>(2) 想一想與家人的用餐情形，要如何做才能讓家人們營養又健康？</p> <p>(3) 如何推薦全穀及未精製雜糧給家人知道？並讓全家都能天天吃，一起吃雜糧主食呢？</p> <p>藉由團討及回饋，幼兒認知吃全穀雜糧的重要後，與家人營養健康的連結。</p>	白板 筆	15 分鐘	觀察 檢核	
認知- 與他人合作 解決生活環 境中的問題	<p>三、綜合活動：「健康雜糧傳聲筒」</p> <p>1. 經由大家分享討論後，幼兒可自己決定與選擇想要讓家人也喜歡吃、願意吃加入全穀雜糧之主食的辦</p>	錄影 機	10 分鐘	口語 評量	

法。並以口述的方式，錄製影片告訴家人關於吃雜糧的益處及希望全家一起吃的訊息。(註：錄製幼兒影片之時間，可排於課餘進行。)

2.老師將錄製而成之影片上傳至幼兒園平日與家長專用之電子通訊管道。

四、延伸活動：學習單「親子小任務」+家長回饋單

1. 鼓勵幼兒與家長一同將全穀及未精製雜糧加入餐桌的主食中，透過學習單的小任務，將家中有含全穀雜糧的晚餐，分享照片上傳，與大家一起分享。

2.請家長協助填寫「家長回饋單」，回饋有關此營養教育課程之感想，作為幼兒園新學期之課程規劃及考量要素。

學習單
(附件六)

回饋單
(附件七)

觀察記錄

家長回饋單

親子小任務

附件



當個健康傳聲筒!



教案相關影音
連結網址

<https://youtu.be/wkd2Y31Lk5U>

註:相關影音，請掃描 QR Cord

全穀及未精製雜糧活動 家長回饋單

日期: _____ 歲數: _____

- 在雜糧的活動中，我們透過愛 Cook 健康飲食 (洪恩美 2014) 繪本，讓孩子對雜糧產生興趣及發現雜糧與人體的關係，也透過學習單的任務，從行動及思考中，了解全谷的益處與雜糧取代的意義，讓親朋的親子一起欣穎雜糧的議題，一起做全穀雜糧晚餐，所獲得的喜悅與成就，讓你一言我一語地說出這喜與幸福伴隨的雜糧與全谷讓大家都吃健康吧!!
- 請將全穀及未精製雜糧晚餐家長的雜糧與全谷，讓我們能為科學課之主題雜糧晚餐全書後的觀察與紀錄，也為雜糧晚餐的推廣，讓幼兒及家長的家人都能理解到雜糧的意義與全谷的益處。

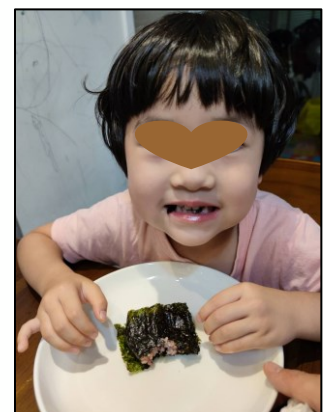
請貼貼圖

透過雜糧晚餐後，孩子的感受(以感受角，感覺是問卷的)。

☆☆☆☆☆

對於全穀與雜糧的議題，期待家長給予寶貴之回饋與意見，以作為雜糧晚餐的部分及教師教學的動力!!!

家長簽名: _____



教材
參考資料

➤ 繪本：洪恩美 (2014)。愛 Cook 健康飲食繪本。台灣:聯經出版公司。

伍、幼兒觀察記錄與總評量

日期：	5——非常好 4——很好 3——有達到 2——尚可 1——無
班別：	
姓名：	
年齡：	

類別	幼兒生活行為表現	程度					其他表現紀錄
		5	4	3	2	1	
一、 認知 面向	能以圖像記錄全穀雜糧的多項訊息						
	知道攝取全穀及未精製雜糧的益處，並說出簡單全穀及未精製雜糧與健康的關係						
	會辨識全穀雜糧活動中數學的意義						
	參與討論解決問題的可能方法並實際執行						
二、 動作 與行 為面 向	能辨識相關食物，並選擇健康營養的飲食						
	熟練並維持日常生活的健康行為						
	針對全穀雜糧談話內容表達疑問或看法						
	熟練各種相關食物用具的操作						
三、 情意 面向	能探索生活環境中事物的美，體驗各種美感經驗						
	樂於參與全穀雜糧之各種活動並表達自己的感受						
	會關心主食內容物及願意嘗試全穀及未精製雜糧						
	覺察自己及與家人間的相互照顧關係						

教師：

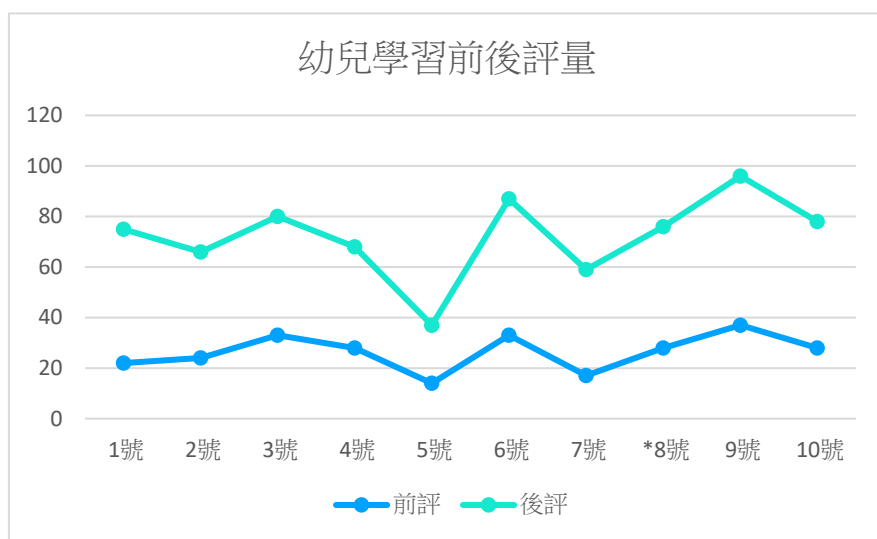
園長：

一、課程評估

(一) 課程實施前後之成效評估

	課程實施(前)	課程實施(後)
幼兒	1. 不想吃口感偏硬的全穀及未精製雜糧。 2. 不知道也不關心自己所吃的主食內容。	1. 願意咀嚼全穀及未精製雜糧。 2. 會關心主食內容物及知道攝取全穀雜糧的益處。
家長	1. 主食備餐以方便為主。 2. 依孩子喜好給予精製主食。	1. 準備全穀雜糧的意願度增加。 2. 增加營養主食之意識。
教師	1. 營養教育較多單向式導入及宣導的方式。 2. 偏重認知。	1. 多元教學、融入生活情境。 2. 涵蓋認知、情意、技能。

(二) 幼兒觀察記錄與總評量表



幼兒學習前後評量數據比較圖表

註 1：打(*)號之幼兒編號為特生。

註 2：本圖表採「幼兒觀察記錄與總評量」(見第 23 頁)，所做全穀及未精製雜糧之教學前與教學後之幼兒學習數據比較圖表。

二、課程省思

(一)幼兒的成長 ↔ (二)家長的回饋 ↔ (三)教師的省思 ↔ (四)營養教育之未來規劃

(一) 幼兒的成長

1. 提供真實且自然的情境，讓學習產生更具體的感受

在全穀雜糧教學中，以此年齡層之學習融入於幼兒生活，藉由互動的情境所產生的經驗，主動內化於幼兒的心智。幼兒從接觸有趣的繪本及動態活動，了解可以吃的植物有哪些？哪些又是可以當作主食。雖然最初幼兒聽到“全穀雜糧”、“健康”等語詞聽著懵懵懂懂的，看到眼前的全穀雜糧飯，也有幼兒直接與老師大聲說：「我不要吃這個！我喜歡吃白飯！」但透過較為具體的語彙貼近幼兒理解能力、設計多元體驗活動，幼兒逐漸能將生活中的餐點與其產生連結，也開始關心主食內容物及知道攝取全穀雜糧的益處，與大家分享許多健康營養的經驗呢！了解白飯是每餐都會吃的，但白米飯用地瓜、糙米等雜糧取代，一樣都能吃飽不會肚子餓，還能得到更多纖維質！在幼兒時期，知識灌輸只讓他們獲得短期記憶，若能親身體驗從做中學、從做中思，如此讓營養教育相關概念內化於心像，我們也希望幼兒能將習得的經驗，再運用後設認知展現於未來日常生活中。期許幼兒的健康意識，由被動化為主動，從內而外真心喜愛健康食物，進而建立良好的健康飲食習慣。

2. 從做中覺察食物與身體的關係，也從做中增加食用全穀雜糧的意願度

幼兒從多元的課程中，學習為自己添加及選擇對自己身體有益的食物，也成為自己健康把關的其中一份子。原本幼兒對於雜糧並無興趣，只知道它是「有顏色」的飯裡，對於全穀雜糧等概念並未產生任何與生活相關的連結。但從親身經歷於田園挖取雜糧、自己做營養健康的全穀飯糰...後，班上每個孩子漸漸對其產生興趣，甚至主動提供「主食 DIY」的好點子（雜糧壽司、雜糧米漢堡等）。在在正向、開放環境的營造中，即使不喜歡吃的幼兒，也能用自己的步調來適應，看見朋友們與老師開心吃雜糧的模樣，也漸漸地願意開始小嚐一點，願意用多一點的咀嚼次數品嚐全穀及未精製雜糧天然的膳食纖維及產生出的甜味。我們也會慢慢等待他們，尊重孩子的意願，讓規畫用心的學習環境慢慢建構幼兒之營養相關能力。

3. 產生健康意識，接受度提高並樂於回應

一開始幼兒看到地瓜、馬鈴薯等圖片，少數表達有吃過，但不喜歡吃！有些幼兒則分享不會放在白飯裡，有吃過炸地瓜，也有吃過烤地瓜。我們藉由每節課的團討及生活中的對話開啟了健康意識，一同思考未精製與精製食物與精製雜糧的不同，也透過在幼兒園所提供的三次餐點或分享家中晚餐吃甚麼的對話中，幼兒漸漸地從被動思考或引導式的問話中，開始覺察健康安全的訊息。對於相關認識的雜糧，除了知道它，更進而想動手做出健康好吃的雜糧主食。

在做雜糧飯糰的活動中，幼兒一邊將飯糰捏塑成形，一邊享受發現的樂趣：「我有拿到紫米！芋頭也是紫色的，我的飯糰很好美喔！」，這些美好的經驗是開心、是喜悅的，相信吃在口裡，定是美味加分。而在課程後，幼兒不僅能辨認雜糧食物，也想到自己親愛的家人：「我要做兩個健康飯糰了！想帶一個回家，給我的媽咪吃！」所以幼兒不僅是增加健康的行為，也會把健康想法打包帶給他愛的家人呢！

(二) 家長的回饋

1. 一起享用健康的主食，一起從雜糧營養獲得健康

幼兒對於「吃」這件事，往往是直覺式拿取自己喜歡的或是習慣吃的，也因為飲食文化越多元、越精製，工作繁忙的家長也自然以方便取得的外食當作全家人的晚餐。而幼兒對於健康的意識及選擇對自己健康有益的食物，需要學校與家庭一同合作，不僅是孩子身體更健康，周邊的成人也因此獲得良好的飲食習慣。在此課程的實施，家長有許多的正向回饋，增加準備全穀雜糧的意願，期望可以藉由此全穀雜糧相關活動讓幼兒喜歡吃、愛健康。而家中的長輩更是樂見自己的孫子能與爺爺奶奶一起享用健康的主食，不用分別準備白米飯、白麵及全穀雜糧此兩樣主食了。

2. 幼兒營養教育之內化，以無形的力量喚起成人健康意識

在課程之後，幼兒們開始會留意全穀雜糧是否會出現在園所準備的餐點，也將這份有趣的好奇心帶至家中，家長給予的回饋表示：孩子回去都會說哪種食物很健康！還會提供點子，說出好多雜糧的名稱，讓家人在備餐時加入其中。而此內化學習之行為，令家長十分開心，認為孩子長大了呢！原以為自己孩子不吃“有顏色”的主食，現在還會辨認家中的主食是否有無健康，所以一個用心所提供幼兒適合學習的環境是重要的！那也就是教育無形的力量，它影響的不僅是一個人，而是能激起更多的漣漪！

(三) 教師的省思

1. 課程規劃 — 規劃合宜之課程，讓幼兒身體力行的覺察健康與營養

所謂：「民以食為天」，而主食更是佔人體必需之營養素的大部分，用全穀及未精製雜糧為主食，將其當作每天身體健康的維持及促進，其重要性想當然耳！在課程規劃初期，與協同老師討論課程並形成教學共識，希望幼兒在正向的學習情境，藉由課程的多元的安排，親身覺察健康的重要，而吃雜糧類主食就是其中之一。

在此課程實施之前，本身教相關營養教育都是以宣導、單向式推行，所以這次有別以往，思考著如何因應教學主題規劃適齡適性之教案？如何融入於孩子的學習情境中？哲學家蘇格拉底所說：「教育不是灌輸，而是點燃火焰。」在做課程規劃時，學習蒐集相關文獻與資源、嘗試以幼兒為本位為思考的基本，不用灌輸式的教育，而是老師要如何從中更精進自己教學能力，做一個屬於幼兒的課程，讓孩子保有著天生的感受力從做中學，習得未來帶的走的知識。

2. 教學過程 — 從肯定並鼓勵幼兒健康的表現與行為

在教學的過程中，幼兒經由實際親身體驗、觀察、感受等歷程，在一次次的經驗中，體認食物與人體健康之關係，也在不斷的對話與實作中，願意品嚐對健康有益的雜糧食物。而每一節的雜糧課程，依照幼兒專注力持續是否及身體活動力之特性等，將活動的節奏放緩，並做動靜交錯的安排，如：說故事及分享心得（靜態）轉銜至戶外觀察雜糧植物（動態），如此覺察幼兒在相關議題學習時，能有穩定的情緒參與討論及各項的活動。

我們透過認知、情意、技能三個面向實施，期望幼兒有了認知基礎後啟動思考，並對自我健康意識產生覺察，經驗全穀雜糧的學習活動後能漸漸不用成人督促、不用父母用條件交換的方式，他們就能為了自己身體，好好享受健康營養的攝取。如：每節的團體討論與分享時間，幼兒會分享他們的發現，老師則會回應他們的覺察，一同想一想：「為什麼？與我們人體的關係？要如何做到？...」。

老師在教學過程也省思到，老師是每天長時間陪伴的成人，是幼兒學習效仿的主要對象，所以應親力親為，如此幼兒有了社會模仿的經驗後，更能促進其行為與態度之內化。反之，若一個不重視健康飲食的老師，自然在做相關團體討論或給予的回饋，也無法深入回應幼兒，引發共鳴：「雜糧是甚麼口感？品嚐時一開始或細細咀嚼後，會有甚麼變化？...」，這些都是親身經歷後，才會有所感。

3.課程實施後 — 讓幼兒印記著美好，形塑用餐良好的氛圍與文化

在全穀及未精製雜糧的課程裡，我們透過課程規劃、活動設計及親師合作，讓幼兒「做中學」，並讓幼兒啟動主動思惟，體認辨別健康的食物及與營養的關係等。幼兒也經由雜糧課程，逐漸增加相關認知、情意及行為的經驗累積。以幼兒園課綱之領域而言，情緒領域與美感領域對於達到幼兒全人教育的理念，必是不可分割的一塊，所以未來在規劃課程及設計活動時，會朝此面向思考與調整，納入課程規劃中。

幼兒園是以統整課程施行，所以透過例行性活動及全園活動，融入雜糧相關生活議題，續而達到重複、做中學的相關成效。而面對幼兒的健康飲食，老師在課程後也有所感：成人亦是最重要的把關者，當幼兒願意吃、喜歡吃之後，是不是也要在備餐上盡份心力呢？希望未來規劃可以是讓營養教育課程真正落實於學校及家庭的環境中，無論是何者，都需要攜手合作，如此幼兒才能在建立良好健康行為與健康意識後，能奠定身體健康的基石，持續快樂成長！

柒、教學課程補充			
一、學習區環境與教具之規劃			
	教材	學習領域及指標之引導重點	內容
(一) 數學區		<p>認知一 蒐集生活環境中的數學訊息</p> <p>↕</p> <p>利用配對卡、數與量圖卡、數學超級市場等教具之操作，引導辨識全穀雜糧及瞭解數量和數字符號的意義。</p>	<p>【雜糧圖卡】</p> <p>玩法:配對、分類、抽王牌...</p> <p>內容:甘藷.馬鈴薯.藜麥.糙米.紅豆.綠豆...</p>
(二) 語文區		<p>語文一 理解圖畫書的內容與功能</p> <p>↕</p> <p>引導幼兒在閱讀語文區提供的相關書籍及自製全穀及雜糧之繪本的過程中，欣賞圖像之細節、營養食物與人體的關係及幫助健康的內容與方法等。</p>	<p>【全穀及雜糧繪本】</p> <p>玩法:語文相關之聽、說、讀、寫等方式。</p> <p>內容:全穀雜糧圖片及相關資訊...</p>
(三) 美勞區		<p>美感一 運用各種形式的藝術媒介進行創作</p> <p>↕</p> <p>提供多元素材，鼓勵幼兒運用雜糧類植物，進行塗、畫、捏、搓、剪、貼等創作活動。</p>	<p>【雜糧植物蓋印聯想畫】</p> <p>(註:其使用的雜糧類植物，可請園所廚房人員保留當日食材中，植物的"頭、尾"，清潔乾淨後使用。)</p>
(四) 自然探索區		<p>認知一 與他人討論自然現象的變化與生活的關係</p> <p>↕</p> <p>引導幼兒照顧雜糧相關植物，體認所食植物的生長過程，培養珍惜食物及愛護自然的觀念。</p>	<p>【雜糧植物照顧】</p> <p>方式:觀察植物生長情形並予以紀錄生根狀態。</p> <p>內容:地瓜、馬鈴薯等。</p>

<p>(五) 全穀雜糧探索桌</p>		<p>認知一 蒐集自然現象的訊息</p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>提供放大鏡和顯微鏡，鼓勵幼兒觀察全穀及未精製雜糧植物的特徵，並加以紀錄。(相關活動：澱粉實驗、全穀分類遊戲、外型探索想像畫...。)</p>	<p>【雜糧感官探索】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 玩法: 摸摸觸覺箱或觸覺筒內容物(雜糧)，找其對應圖片，並比較相異點做紀錄。 ✚ 內容: 果實類、薯類、豆類、米麥等。
<p>(六) 烹飪區</p>		<p>認知一 模仿各種用具的操作</p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>透過做「健康主食」的主題，鼓勵幼兒嘗試雜糧用不同的烹飪方式(蒸、烤、煎等)製作，並引導覺察手眼之協調，增進做中學之能力。</p>	<p>【全穀及雜糧之烹飪活動】</p> <p>(註: 烹飪時需有安全考量: 包含區域之動線、器具操作安全及幼兒個別差異等。)</p>
<p>(七) 自然戶外區</p>		<p>認知一 關懷生活環境，尊重生命</p> <p style="text-align: center;">↕</p> <p>透過植物扦插或種子繁殖，鼓勵幼兒嘗試照顧農作物，並以實作、調整、再實作的方式，讓農作物得以正常生長至採收。</p>	<p>【我會照顧它!】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 方式: 觀察、發現、實作之歷程。 ✚ 內容: 扦插、鬆土、澆水、拔雜草...



全穀雜糧學習區規劃 1



學習區影片

連結網址

<https://youtu.be/MPIpTohImDo>

註: 相關影音，請掃描 QR Cord

二、課程回顧



(一)一起清洗地瓜，準備品嚐囉！



(二)發現到這是甚麼植物嗎？可以吃嗎？



(三)故事裡他們做了甚麼主食料理呢？



(四)摸摸看~「沙沙的飛！」、拿拿看~「好重！好像石頭喔！」猜猜裡面是甚麼！



(五)「故事屋裡好多都是有關『食物』的書，我發現有我們吃的雜糧食物！」



(六)「這些米好多顏色，我知道這個，叫『糙米！』」

三、親師合作

全穀及未精緻雜糧之飲食情形問卷

幼兒姓名: 程一 日期: 111年8月01日

性別: 男, 女 年齡: 3歲, 4歲, 5歲, 6歲

1. 一天的晚餐幼兒主食的總量(約為圖所之三色碗做目測):
 約3分之2, 約2分之1, 約3分之1

2. 家中用餐之偏好:
 喜歡吃精緻類食物, 喜歡吃未精緻及原型食物

3. 孩子的主食的內容會依下列何種選項做考量:
 孩子喜好, 家長方便準備, 健康營養, 其他: _____

4. 您願意讓孩子吃全穀雜糧嗎?
 願意, 原因: 平常吃精緻, 不願意, 原因: _____

5. 在一週內家裡常會吃到或接觸的全穀及未精緻雜糧(可複選):
 不常吃, 常吃: (全穀類, 根莖類, 豆類)

6. 您認為將全穀雜糧當主食重要嗎?
 重要, 尚可, 不重要。以上所選擇的原因: 較健康

7. 您認為吃全穀及未精緻雜糧的益處?
較健康、較天然、少添加物

家長簽名: 程一

***若同意此教學計畫之內容, 請續而做下一頁! 感謝!

各位家長您好, 請問讀說明後, 於下方勾選的方式, 紀錄的兒一週晚餐主食的內容, 謝謝您的協助!


晚餐主食: 主食會增加身體能量, 多含有碳水化合物, 是澱粉主要攝入源。

主食種類	1. 白色食料	白米、白吐司、白麵包、白麵、米粉、粿粉、河粉...
參考	2. 全穀及未精緻雜糧	1. 米麥類: 糙米、胚芽米、薏仁、燕麥... 2. 雜糧類: 藜麥、芋頭、南瓜、山藥、紫薯... 3. 豆類及其實: 紅豆、綠豆、黑豆、鷹豆、黃豆...

一週精緻與未精緻之主食之調查表

週次		不足1匙或無	1-2匙	2-4匙	4-6匙	6匙以上
週一	白色製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	全穀雜糧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週二	白色製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	全穀雜糧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週三	白色製品	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	全穀雜糧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週四	白色製品	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	全穀雜糧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週五	白色製品	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	全穀雜糧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*** (約此圖 1 : 1 比例的先洗滌匙做目測)



(一)課程實施前家庭主食之問卷




(三)親子學習單

(二)課程實施前家庭主食之問卷

全穀雜糧之親子學習單

日期: 0804 姓名: 程一

1. 今天我做的雜糧飯糰:



2. 我最喜歡裡面的雜糧有:
玉米

3. 因為:
很好吃

家長姓名: 程一

(四)親子學習單



(五)親子小任務～「全穀雜糧小飯糰」

全穀及米類雜糧活動 家長回饋單

日期: 4/10 桌號: 4

- 在雜糧的活動中，我們透過相關繪本，讓孩子對雜糧產生興趣及發現雜糧與人體的關係，也從體驗學習的過程，從行動及思考中，了解主食的白米用雜糧取代的原因，當期的孩子一起玩相關雜糧的遊戲，一起做全穀雜糧飯糰，所獲得的喜悅與成就，還你一言我一句地說出以後要準備發明好吃的雜糧主食讓大家都吃得到健康呢!
- 關於雜糧及米類雜糧課程，請家長回饋寶貴的想法與意見，讓我們能為新學期之相關課程做更全面性的規劃與設計，也為課程做更好的延續，讓幼兒及所愛的家人都能得到均衡的營養與食育的良好觀念。

***課程紀實:**

➤ 經過雜糧課程後，孩子對於將全穀雜糧當主食的接受度(以低至高，用星星形為表示)：

☆☆☆☆☆

➤ 對於全穀雜糧的課程，懇請家長給予寶貴之回饋與意見，以作為課程規畫的部分及老師教學的動力囉!

讓孩子們實際體驗作雜糧飯糰，邊玩邊學習，效果很好!! 很棒!! 這樣的課程，(將來有機會是否可以去參觀雜糧主題館)

家長簽名: 符在怡 日期: 4/10

(六)家長回饋單

➤ 幼兒在家對全穀雜糧接受度：



➤ 家長回饋內容：「讓孩子們實際體驗作雜糧飯糰，邊玩邊學習，效果很好!! 很棒的課程。」

捌、附件資料

附件一	親子學習單—全穀雜糧連連看.....	P.34
附件二	手指謠海報—好吃的全穀雜糧.....	P.35
附件三	親子學習單—健康主食吃多少?.....	P.36
附件四	親子學習單—我的全穀雜糧小飯糰.....	P.37
附件五	親子小任務—健康好吃的全穀雜糧繪本(電子檔).....	P.38
附件六	學習單—親子小任務.....	P.39
附件七	家長回饋單.....	P.40

玖、參考資料

衛生福利部國民健康署(民 107)。我的餐盤聰明吃 營養跟著來。衛生福利部新聞。取自：
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3794-41108-1.html>

衛生福利部國民健康署(2021)-全穀雜糧專區。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559>

教育部國民及學前教育署 (2017)。幼兒園教保活動課程大綱。教育部。

衛生福利部國民健康署(2022)。國民營養健康狀況變遷調查成果報告 2017-2020 年。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3999&pid=15562&sid=11145>

衛生福利部國民健康署(2018)。幼兒期營養手冊.pdf。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8340>

林佩蓉 (2020)。幼兒園課程與教學品質評估表。臺北市：教育部 及學前教育署。

全穀雜糧連連看

姓名：_____

● 甚麼主食是有豐富的膳食纖維及營養呢？用畫線的方式將它畫進你的飯碗裡吧！



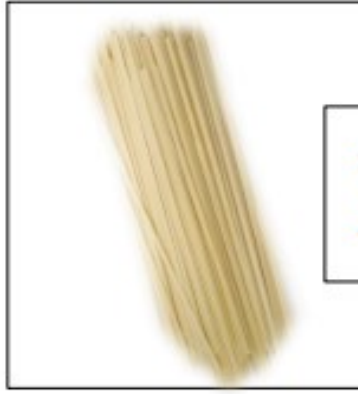
地瓜



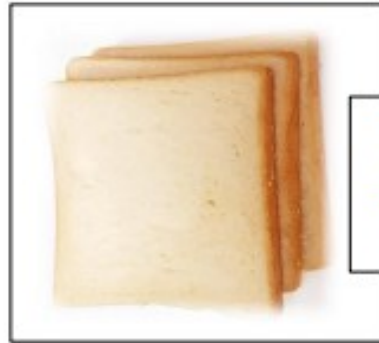
蓮藕



全穀米



白麵條



白吐司



紅豆

*雜糧小語：

「膳食纖維」可以幫助人體健康排便，維持正常之消化器官機能，而全穀及未精製雜糧就有豐富的膳食纖維，請多多用它取代精製主食吧！

「好吃的全穀雜糧」

來!~來!~，來來來!

甜甜的、甜甜的是 地瓜!

香香的、香香的是 紫米!

軟軟的、軟軟的是 紅豆!

QQ的、QQ的是 燕麥。

營養好食，做伙來!

身體健康，笑哈哈!

註1：綠色字體為台語發音，/紅色字體可替換其他雜糧名稱。

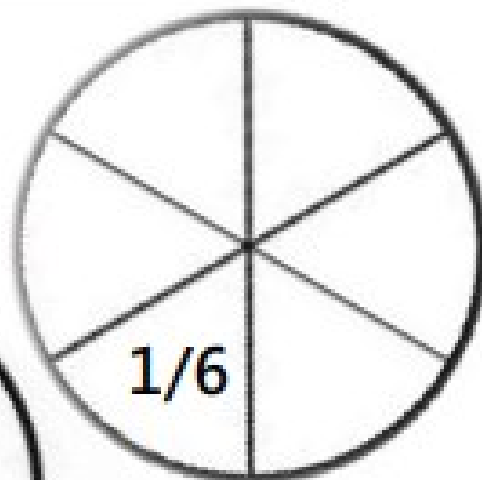
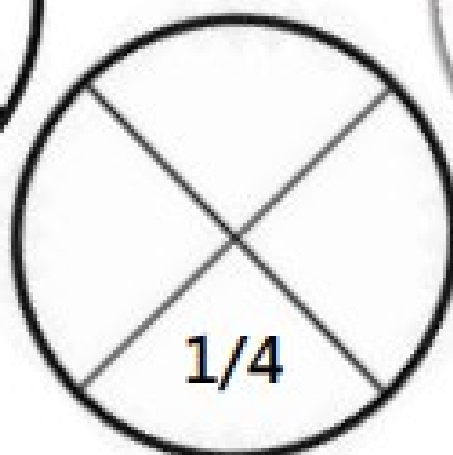
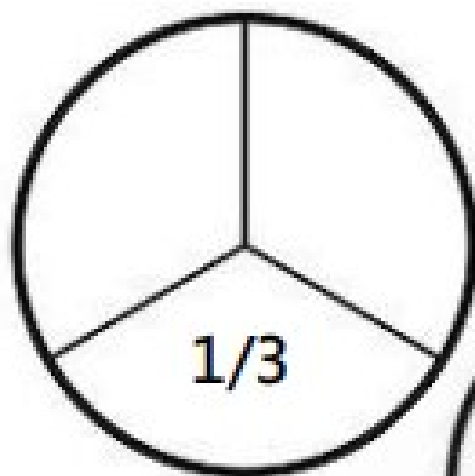
註2：可以於幼兒園轉銜活動或課後時間，以此唱謠代入遊戲，增加趣味性。

(如：剪刀石頭布、接龍遊戲、蘿蔔蹲等...)

健康主食吃多少？

日期：

姓名：

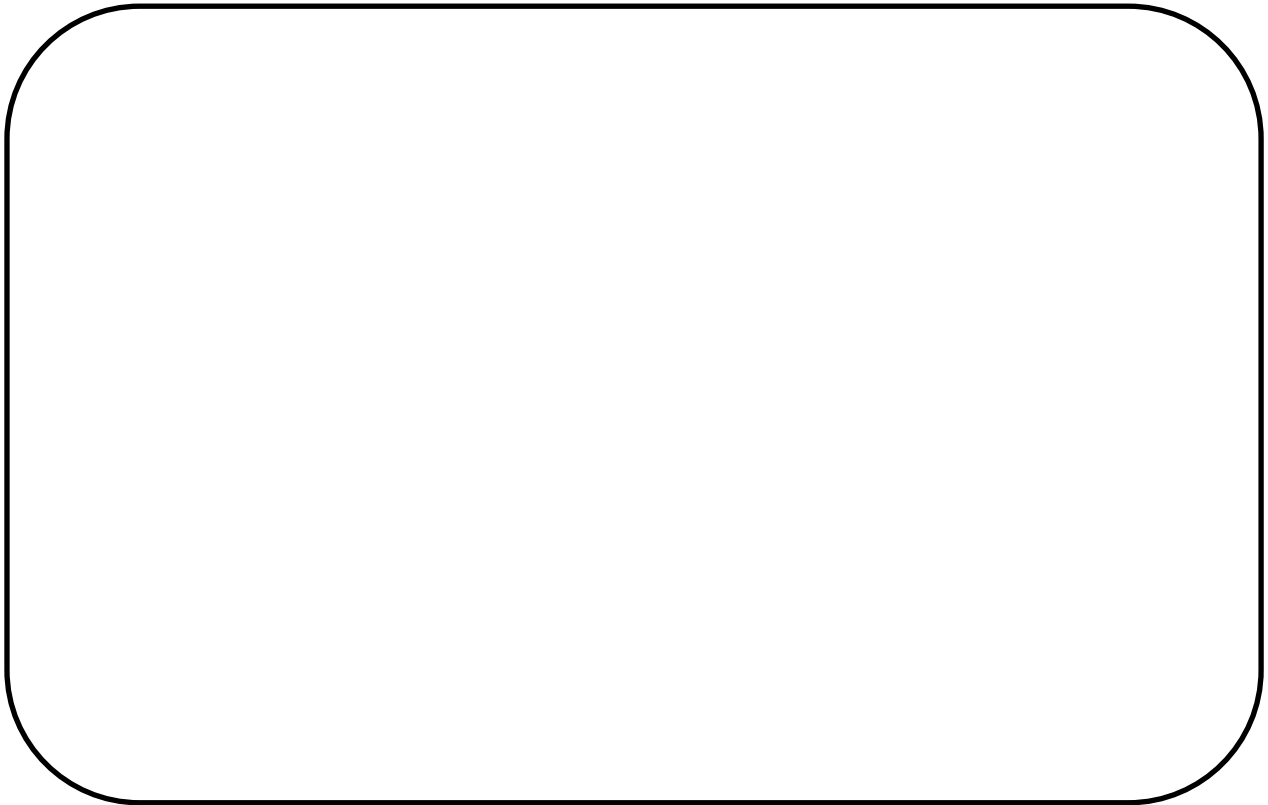


* 將晚餐所吃的全穀雜糧份量，畫於圓餅圖上，並運用超市商品目錄之相關圖片，剪下貼於學習單之飯碗裡，成為紙上營養又美味的晚餐饗宴喔！

「我的全穀雜糧小飯糰」之親子學習

日期：_____ 姓名：_____

1.今天我做的全穀雜糧飯糰：



2.我喜歡裡面的全穀雜糧有：

3.因為：

*雜糧小語：

「全穀及未精製雜糧」除了有豐富的膳食纖維，也有人體必需的維生素與礦物質。

今日也用全穀雜糧做為晚餐的主食吧！搭配蔬果及優質蛋白食物，讓我們愛的家人都能健康滿分喔！

健康好吃的全穀雜糧



全穀及未精製雜糧活動－「親子小任務」

日期：_____ 姓名：_____

- 這次的全穀雜糧活動，我想到：_____
- 最喜歡做的事，以後還想要試試看：_____
- 我知道全穀雜糧與健康有關的事：_____
- 我想要在家中的主食加入的未精製雜糧：_____
- 請實際在家自己做一個健康滿分的全穀雜糧主食料理，並畫下其美味的主食吧！



* 我們在做什麼事呢？_____

全穀及未精製雜糧活動 家長回饋單

日期：_____座號：_____。

1. 在全穀雜糧的活動中，我們透過相關繪本，讓孩子對雜糧產生興趣及發現其與人體的關係，從體驗學習的過程，從行動及思考中，了解主食的白米用全穀(如糙米、紫米、小米、紅藜)或雜糧取代的原因，暑期班的孩子一起玩相關雜糧的遊戲，一起做全穀雜糧飯糰，所獲得的喜悅與成就，還你一言我一句地說出以後要準備發明好吃的雜糧主食讓大家都吃到健康呢!
2. 關於雜糧及未精製雜糧課程，請家長回饋寶貴的想法與意見，讓我們能為新學期之相關課程做更全面性的規劃與設計，也為課程做更好的延續，讓幼兒及所愛的家人都能得到健康的身體與營養教育的良好觀念。

*課程紀實：

- 經過雜糧相關課程後，孩子對於將全穀及未精製雜糧當主食的接受度(由低至高)，用塗星形為表示。☆☆☆☆☆
- 對於全穀雜糧的課程，懇請家長給予寶貴之回饋與意見，以作為課程規畫的部分及老師教學的動力喔!

家長簽名：_____