

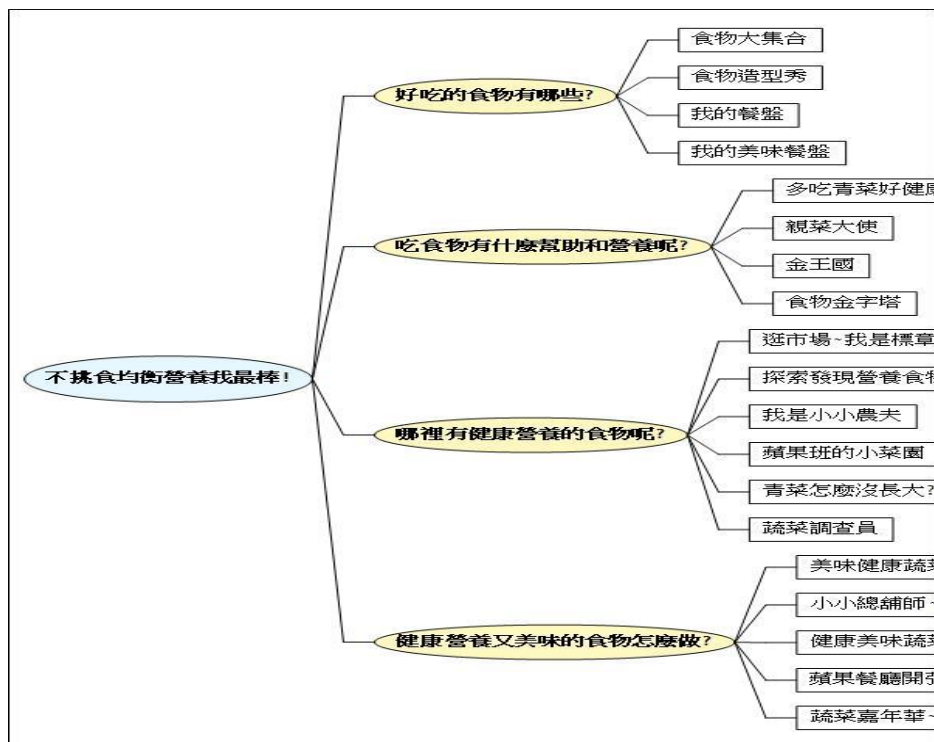
## 附件二

### 一、課程設計構想

隨著新學期的到來，班級迎接了許多初入學的新生。開學初校園生活中老師們觀察發現在校一日三餐(早餐、午餐、點心)的餐點時刻常有許多新生會對著碗中的食物發呆、不吃、小啜泣.....，對於園內豐富多樣性的各式餐點表現出了:疑惑、好奇，甚至害怕不安，不時向老師們詢問：「老師~這是什麼?」、「這個黑黑的(木耳)是什麼?我不敢吃!」、「老師~我沒吃過這個，我不要吃!」、「老師~這個(肉)我咬不動!」……；另外在親師溝通時亦有家長說：「老師~我的孩子不吃蔬菜、挑食沒關係，他在家也這樣，缺乏的營養素我們會給予營養錠來補充!」、「老師~我的小孩只聽老師說的，你們要叫他在學校多吃蔬菜啦!」……由以上的觀察與發現，開啟了班級的教育契機，師生一同展開了『不挑食~均衡營養我最棒!』的主題探索課程。

老師們看見了剛入學新生在生活上的首要問題，因此我們設計了一系列豐富多元的飲食教育相關活動引導幼兒對食物的認識、了解與欣賞認同，我們更從幼生喜愛的故事繪本分享開始，透過『金國王的環遊旅程』故事探討一起認識營養食物的六大類別、在校日常餐點中發現這些彩虹般繽紛的蔬果蹤跡，了解食材名稱、營養價值與對自我健康的重要性，更從中探索發掘可能的趣味性。課程中我們也不時正向鼓勵幼兒發揮創意思考，引導幼兒如何將健康但自己可能不愛的食物轉化為美味的佳餚，願意主動食用，如何將色彩豐富的蔬果製作成大家喜愛的餐點，期望透過這些有趣的活動從小培養孩子們『對均衡營養飲食的認同，建立正確的飲食觀念，養成良好的生活習慣，未來成為健康營養美食達人』。

### 二、概念網



|                |   |
|----------------|---|
| 好吃的食物有哪些？      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過在校一日三餐『我的餐盤』活動進行餐點觀察、分享、討論、認識各式食物(材)。</li> <li>2. 透過重覆日常用餐經驗分享、討論、蒐集『食物大集合(圖文資料)』、認識多元多樣食物(材)。</li> </ol>   |
| 吃食物有什麼幫助和營養呢？  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用訊息文本(金國王的環遊旅程)、戲劇棒偶及多媒體影音認識『六大類食物』、『飲食金字塔』及『紅綠燈食物』。</li> <li>2. 每日餐點內容檢視、討論、探究『六大類食物』&amp;『分辨紅綠燈食物』，並運用圖像紀錄進行整理。</li> <li>3. 幼生動手繪製或以多元素材將每日餐點記錄整理，每日反覆紀錄、修正、製作，集結完成班級自創『蘋果班的餐點紀錄書』展示分享。</li> </ol>   |
| 哪裡有健康營養的食物呢？   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請營養師(專家入園)介紹健康安全營養的『食物標章』、『採購履歷』、『3Q一章認證』等食安資訊。</li> <li>2. 運用相機進行尋找超市食物標章任務。</li> <li>3. 運用多元素材進行標章的製作</li> </ol>   |
| 健康營養又美味的食物怎麼做？ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訪問每日營養餐點創作者-廚房阿姨餐點內容及烹飪方法，探索營養美味餐點製作。</li> <li>2. 認識美食製作工具的使用方法及安全注意事項，『小小總舖師』活動體驗簡易美食製作樂趣。</li> <li>3. 師生課程回顧:每日餐點『食物小書』、主題課程內容，幼生提議動手設計製作六大食物營養美味餐點分享活動。親師生創意料理設計圖討論、修正、調整、親子實作、報告分享、展示品嚐，家園、親師生共同合作完成了『健康美味創意料理食譜』&amp;『期末親子均衡營養美食創意料理分享會-蘋果餐廳開張啦~』活動，統整課程所學。</li> </ol> |

### 三、課程目標

1. 認識常見的六大類食物(材)、飲食金字塔及紅綠燈食物
2. 建構健康生活、安全飲食相關知識
3. 培養正確均衡飲食健康的好習慣
4. 養成感恩惜福惜食的良好態度
5. 培養健康行為、主動辨別紅綠燈食物能力
6. 學會簡易美食佳餚製作方法與技能



開學初，  
常常挑食的孩子們



討論「遇到不喜歡吃的食物怎麼辦呢？」



認識  
「六大類食物」



享用  
「營養的創意料理」

## 教案設計(一)

|   |  |      |          |
|---|--|------|----------|
| 活動名稱  | 金國王的環遊旅程~金字塔營養村  |      |          |
| 活動概念  | 認識六大類食物&飲食金字塔&紅綠燈食物  | 教學對象 | 3-6 混齡班  |
| 學習指標  | 語-小-1-5-2 理解故事的角色<br>語-中-1-5-2 理解故事的角色與情節<br>語-大-1-5-2 理解故事的角色、情節與主題<br>認-小中大-1-3-1 觀察生活物件的特徵<br>認-小-2-3-1 依據生活物件的特性與功能歸類<br>認-中大-2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名       |      |          |
| 活動目標  | 1. 認識六大類食物、飲食金字塔、紅綠燈食物<br>2. 依據圖片線索完成分類活動  |      |          |
| 活動方式  | <input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input checked="" type="checkbox"/> 分組 <input checked="" type="checkbox"/> 學習區 <input checked="" type="checkbox"/> 個人 | 活動時間 | 共 200 分鐘 |
| 引導重點及活動歷程   |  |      |          |
| <p>課程中老師透過多元的教學方式故事繪本、戲劇棒偶及多媒體影音帶入『金國王的環遊旅程』、『飲食金字塔』的故事分享，從中孩子們認識了『六大類食物-六大村莊』，分別為：『全穀雜糧村』、『蔬菜村』、『水果村』、『牛奶村』、『豆魚肉蛋村』、『油脂村』即各自所代表的村長人物，故事中亦分享說明到依據人體每天所需攝取的分量做土地分配，孩子們一同發現：全穀雜糧類是吃最多，油脂是攝取最少的，其他平均分配完成後即形成了一個三角形，就是我們常見的『飲食金字塔』。</p>   |  |      |          |
|   |  |      |          |
| <p>課程中孩子們對故事角色內容深感興趣與研究，因此我們分成六個小隊，由大班的幼兒擔任六大村的村長，帶領著中小班的弟弟妹妹們，陸續收集搜尋日常生活中六大村食材的蹤跡與物品，例如：在美勞角-廣告傳單中剪貼相關圖片，每個孩子都非常認真專注於傳單上各自食物村的食物，小班孩子在發現水果村食材-綠葡萄時更開心興奮的向老師說：「這是綠葡萄唷，我在家有吃過喔!」；中班孩子發現豆漿與牛奶圖片時也會融入生活經驗與老師分享如何分辨豆漿還是牛奶，「媽媽買的豆漿外面是沒有牛的圖案，牛(鮮)奶罐上面才有牛的圖案。」；擔任油脂村長的大班孩子，在找不到自己村所需的食材圖片時，也會主動詢問請求其他村長同學有沒有看到堅果、沙拉油圖片……等，透過相互支援、協助的方式獲得資源完成任務。在分享活動後孩子們也一起將蒐集到的六大食材圖片製作成『六大村食材大集合』、『飲食金字塔』及『紅綠燈食物』海報，完成蘋果班大家都看得懂的健康飲食海報圖文紀錄喔!</p> |  |      |          |





### 學習評量

1. 能說出六大類食物村長名稱及其代表食材。
2. 能剪貼圖片協助各村長合作完成『六大類食物』、『飲食金字塔』及『紅綠燈食物』等圖文海報任務。

### 教學省思

課程活動中我們常會以孩子的興趣、喜歡的課程方式為課程的設計起點，聚焦引發學習，並努力與孩子的日常生活經驗結合，班級以孩子的學習興趣為課程走向也總能引發孩子的討論、學習並達到預期的教學目標且常能事半功倍，孩子也能將學習自然而然的落實於生活中。課程中我們透過故事繪本分享、研討和分組活動，能有效的將飲食教育融入學習中，課程裡孩子們也能在互動遊戲中學會食物的分類和健康飲食概念，透過實際操作經驗後亦更了解到食物的多樣性、對人體的重要性及飲食金字塔的由來原因。

但此次活動中老師從旁觀察發現中小班的孩子因繪畫能力較弱會多以依賴剪貼廣告傳單圖片為主(擇單一素材創作)，而限制了食材種類的多樣性和真實性，未來課程中我們將設計能『融入家庭生活中，找尋日常生活中的食物模型或相關盒裝、包裝袋等方式』亦將有不一樣的可能性，且更接近實物的模樣對中小的孩子也更能累積生活經驗。

|      |   |      |          |
|------|---|------|----------|
| 活動名稱 | 蘋果班的餐點紀錄-餐點紀錄書  |      |          |
| 活動概念 | 檢視觀察討論每日在校吃的餐點有哪些食物(材)呢?  | 教學對象 | 3-6 混齡班  |
| 學習指標 | 認-小-3-1-1 探索解決問題的可能方法<br>認-中-3-1-1 參與討論解決問題的可能方法並實際執行<br>認-大-3-1-1 與同伴討論解決問題的方法，並與他人合作實際執行<br>語-小-2-5-2 運用簡單的圖像符號標示或記錄<br>語-中大-2-5-2 運用自創圖像符號標示空間、物件或記錄行動 |      |          |
| 活動目標 | 1. 認識觀察各式食物(材)並進行餐點紀錄<br>2. 透過餐點小書製作過程培養問題解決能力  |      |          |
| 活動方式 | <input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input type="checkbox"/> 分組 <input checked="" type="checkbox"/> 學習區 <input checked="" type="checkbox"/> 個人         | 活動時間 | 共 360 分鐘 |

### 引導重點及活動歷程

孩子們透過故事繪本研討、食材大蒐集活動後對於六大村食材越來越多認識與了解，用餐時間不時會有孩子們主動將當日餐點食材進行分享說明與配對：「今天中午有吃花椰菜，是蔬菜村食物唷!」、「早餐稀飯有紅蘿蔔，也是蔬菜村!」、「今天炒麵有肉絲，是肉魚豆蛋村!」、「下午點心有喝牛奶和香蕉，牛奶是牛奶村，香蕉是水果村!」……。某天孩子分享：「老師，我們可以把每天吃的食物畫下來嗎?……」，孩子的分享引發其他同學的共鳴並紛紛附和：「對啊!我們每天都吃好多東西唷!我也想要畫下來……」，對於孩子的提議於是我們師生一起進行了餐點紀錄表的討論與設計，我們

從設計想法出發(孩子們說每天都要紀錄)、紀錄內容思考(餐點名稱、日期、哪一餐別、紀錄內容、喜歡感受、誰紀錄)，以表格方式呈紀錄，孩子們更表示說：「我們會寫數字-日期沒問題，我們不會寫字可是我們會畫圖，或者我們也可以用剪貼圖片的方式來當作文字，姓名我們可以貼姓名貼，讓全班都可以看得懂每一格代表的意義。」



在幾天的白板紀錄活動練習後，我們將此紀錄活動延伸至語文區，讓孩子們可以在學習區進行餐點紀錄，但在幾次的紀錄活動後產發生了一個問題：『老師!學習區時間我想去選角落玩其他遊戲，可是又想幫忙紀錄，可是又想去玩角落玩具……』，因此師生再次進行討論：『大家再想想看，還有什麼時候紀錄餐點最合適呢?』，透過分享與討論孩子提出：「用餐完是一個很好紀錄餐點的時間，因為剛吃完印象很深刻、先用餐完的人就可以去紀錄、可以減少等待的時間……」，在討論後我們也實際執行，並且透過觀察孩子們在用餐完去做紀錄的作法除了可以幫助孩子更仔細、認真、負責紀錄內容外，每天有更多孩子期待自己能在餐點後到語文區進行紀錄而更加專心用餐、縮短用餐時間，把握紀錄機會唷!



紀錄時間為期兩個月，紀錄紙越來越多，孩子們又產生了另一個問題：『夾板夾不下了，我們還可以用什麼方式來展示這些紀錄紙呢?』，孩子們再次動腦思考進行討論與分享：「可以掛起來」、「帶回家」……，也有孩子想起之前有『做小書』的經驗，並分享：「還是我們做成小書，大家就可以一起看我們自己做的小書啦!」……，經過提議與表決，孩子們也一致同意把紀錄紙集結成冊變成紀錄書。於是我們再一起回顧討論製作小書需要的內容:封面、內頁、封底、書名、作者名字…，也一同確認了製作小書的材料，孩子分享說：「要用厚的、硬的板子，要加上扣環可以翻面」……，透過一次又一次的討論與實作，孩子們的小書終於完成並在分享後將小書放置於語文區，孩子們說：「這樣在閱讀時間或角落時間，我們就可以自由的取用、欣賞同學們大家一起合作用心完成的餐點紀錄囉!也可以爸爸媽媽看!」





|   |  |      |          |
|---|--|------|----------|
| 學習評量  |  |      |          |
| 1. 樂於參與討論、思考、提出想法解決問題。<br>2. 能主動參與紀錄任務，與大家合力完成『餐點紀錄書』。  |  |      |          |
| 教學省思  |  |      |          |
| <b>發現問題-聆聽問題-解決問題：</b><br>從孩子的分享說明與事件的觀察中，老師對於孩子的問題能先試著聽聽孩子的想法，再適時拋出問題引導孩子去思考與解決，進而達到兩全其美的作法，我覺得是很棒的!教師的角色為輔助著，將學習的主權交給孩子，透過孩子討論、調整、實際執行想法的過程中，皆能不斷的去建構孩子的問題解決能力，過程中不只要完成作品，更重要的是在過程中去找到最合適的問題解決方法，這些也將成為孩子生活經驗的累積。   |  |      |          |
| 活動名稱  | 親子均衡營養創意料理~蘋果餐廳開張啦!  |      |          |
| 活動概念  | 設計一道均衡營養的創意美味料理  | 教學對象 | 3-6 混齡班  |
| 學習指標  | 身-小-1-3-2 模仿良好的飲食行為<br>身-中大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食<br>社-中大-3-3-1 主動關懷並樂於與他人分享<br>社-小中大-3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人  |      |          |
| 活動目標  | 1. 設計均衡營養的創意料理<br>2. 實作並分享給關愛自己的人  |      |          |
| 活動方式  | <input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input checked="" type="checkbox"/> 分組 <input checked="" type="checkbox"/> 學習區 <input checked="" type="checkbox"/> 個人 | 活動時間 | 共 150 分鐘 |
| 引導重點及活動歷程   |  |      |          |
| <p>在多元豐富的課程活動中孩子們陸續累積堆疊認識了六大類食材、蒐集紀錄了料理食材食譜、向廚房阿姨學習體驗了簡易餐點製作經驗後，某日課程回顧中有孩子分享：「老師!洗洗洗~洗菜菜；剪剪剪~剪蔥花；壓壓壓~壓南瓜泥；切切切~切蘿蔔、切貢丸……煮菜菜真的好好玩喔，我也好想要自己做一道美味營養的創意料理給家人吃唷……」，對於孩子的分享與提議老師亦雙手贊成並順勢結合至班級期末的高峰學習成果展，預計期望透過親師生共同討論合作進行一場『親子均衡營養創意料理分享會』，完成『一家一道均衡營養美味的創意料理』，統整孩子課程所學。</p> |  |      |          |
|   |  |      |          |
| <p>寶貝一道料理的產生，需要經過一段很長的準備期，孩子從最初的發想、翻閱餐點紀錄書尋找自己想要的食材，結合在校用餐經驗，自己畫下想要製作的料理設計圖，第一次與老師進行討論，料理需要哪些食材？哪些是紅燈食物好吃但要少量？哪些是綠燈食物，健康要多吃？在校師生初步討論紀錄後，孩子們賦予任務將設計圖文帶回家中再次和家人分享說明報告與修正，自己想要做的美食是什麼？為什麼想要這麼做？裡面需要哪些食物(材)？內含有哪些六大村中的食物？……至最後與家人共同協商完成確定版</p>                            |  |      |          |

的料理食譜設計圖，並負責任地在活動前一天和家人一起準備製作，於隔日高峰活動中帶來學校參與『蘋果班餐廳開張啦~親子料理分享會活動』，除了能達成邀請家人來學校一起吃美食之外，也能請學校裡的校長老師們一起分享享用唷！



在與孩子討論設計食譜的過程中可以發現到孩子能清楚的說明自己選擇的食材是哪一類，也能自我檢視是否為健康的紅綠燈食物(材)，進而達到均衡營養的選擇。此外，孩子們除了能檢視自己的料理是否能讓品嚐的人吃得健康之外，同儕間也會從分享中互相提醒：「這是紅燈食物，記得要少吃唷！」、「你的料理裡面沒有蔬菜村，可以加一些青菜在裡面菜比較健康唷！」……，從孩子們的這些分享中，老師們已能觀察到孩子們對於食物有更多的認識與了解，對於健康飲食&均衡營養&不挑食的健康概念已深耕在心中，小種子已慢慢萌芽，期望寶貝們持續落實生活中，學習一輩子帶得走的健康生活技能唷！

#### 學習評量

1. 能說明表達自己創意食譜的設計想法、內含食材與創作過程經驗分享。
2. 能於餐會活動中勇敢嘗試各式料理並說出 6 大類食物分類或辨識紅綠燈食物。

#### 教學省思

##### 勇於挑戰、樂於分享：

在期末分享會中老師們深深感動皆能看見班級每位孩子都能大方自信的介紹自己的親子創意料理，並負責任的從設計討論到產出美味佳餚的努力歷程，也能享受在品嚐健康美食的樂趣中。

家長也於課程中陸續回饋：「孩子在家會主動說出家人煮的食物有哪些六大食材」、「在家開始會嚐試把青菜吃光光」、「吃的食物種類越來越多，不挑食」……看見孩子們將在校所學的內容落實實踐於家庭、生活中，這樣的學習遷移是老師所樂見的。

##### ★. 家長回饋評量：

孩子能說出所吃的食物，並練習把所有食物吃光，也會與家人分享均衡營養的觀念「多吃青菜才健康」「吃肉會長肌肉，變強壯」「吃蛋會補充蛋白質」…

孩子做此學習單 沒有困難 有困難，原因是  
 爸爸媽媽的分享：沒看以前不喜歡吃蔥蛋，現在可以勇敢吃 家長簽名：張育仁

孩子做此學習單 沒有困難 有困難，原因是  
 爸爸媽媽的分享：看孩子吃飽吃光很療癒，胃口越來越好 家長簽名：周冠宇