

編號：(免填寫)

學校：新竹縣新豐國小附設幼兒園

教案名稱：Taste 新豐-

我的營養餐盤

## 新竹縣 109 年度幼兒園優良教案評選審查資料

### 教案名稱

Taste 新豐-我的營養餐盤

### 學校

新竹縣新豐鄉新豐國民小學附設幼兒園

### 教案設計成員

柯幸宜

陳詩雯

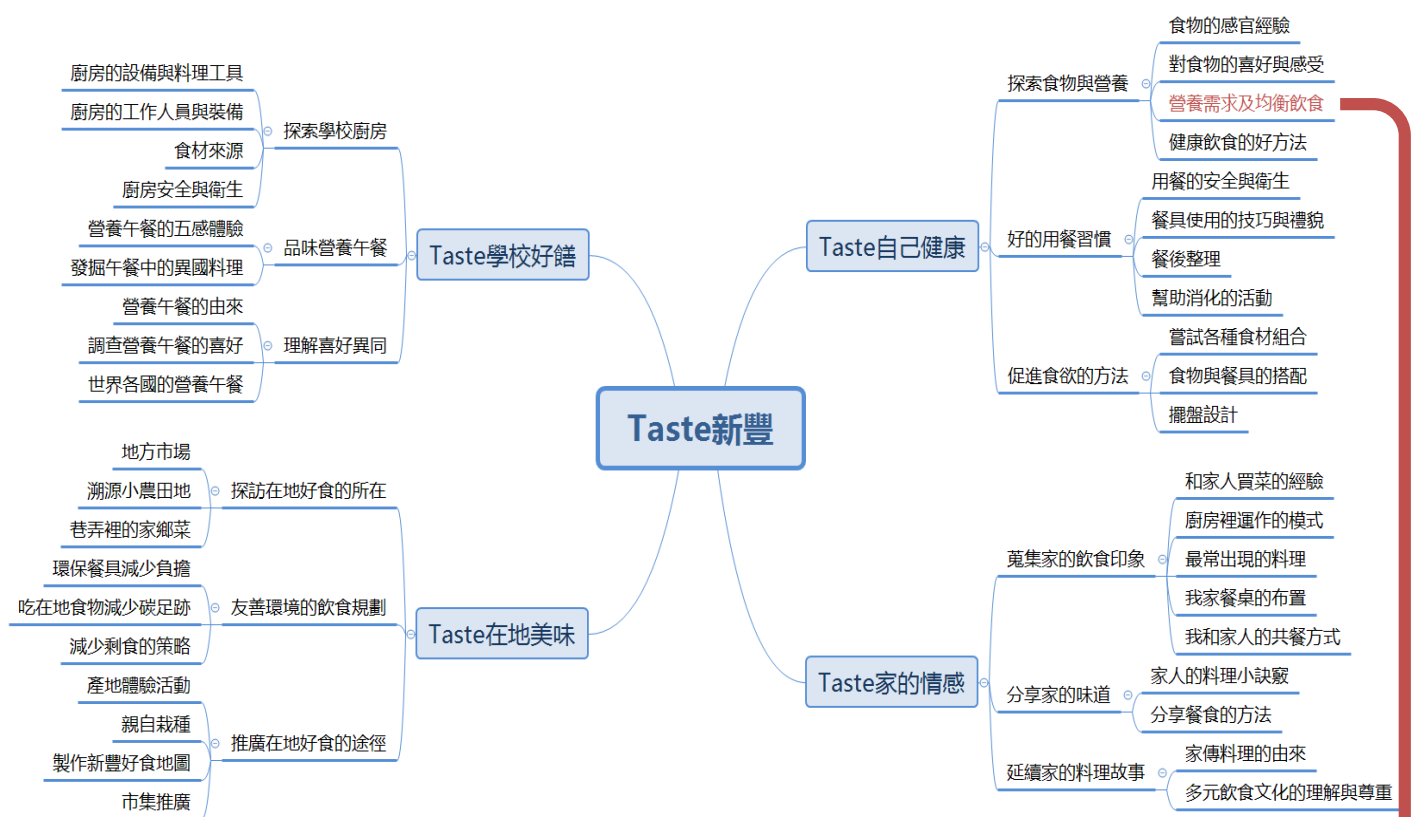
黃美清

## 附件二

### 一、主題課程設計構想

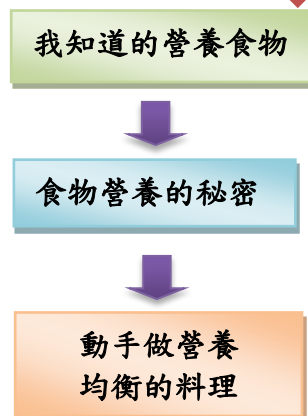
食物是我們每天生活的一部分，除了可以填飽肚子，還可以在不同的地區發現地方的飲食文化和特色，對孩子而言，更是貼近他們的課題。這一年的主題「Taste新豐」從”Taste自己健康”開始，從遊戲中讓孩子認識食物的種類、了解每天吃的食物的營養價值，進而培養不挑食、愛惜食物的良好飲食習慣，藉由不同的味道印象，引發孩子在家中的餐桌上找尋食物的味道及故事、用食來拉近彼此間的距離，一起”Taste家的情感”，共餐經驗也是學校生活中的一環，在透過深入探訪為著推廣學子營養攝食的學校午餐，更能體會來自各種努力成就孩子們”Taste學校好饌”，在有機蔬菜成為營養午餐重要來源時，孩子們味道的足跡開始溯源到這塊生長的土地，”Taste在地美味”而發現新豐在地的食材及美食滋味，一起耕耘著友善環境、愛鄉永續的幼苗，希望透過一系列的課程活動，陪伴孩子吃出健康、吃出情感、吃出創意、吃出樂趣，讓我們一起”開吃”吧！


### 二、主題概念網



### 三、主題課程目標

1. 認識食物種類與營養，建立健康飲食的觀念。
2. 培養良好的飲食習慣，維持健康成長的根基。
3. 透過烹調創作的體驗，增進品嚐食物的樂趣。
4. 運用料理共享的經驗，理解尊重飲食文化異同。
5. 探索新豐的在地好食，激發家鄉認同與情感。



主題名稱	Taste 新豐		
主要概念	Taste 自己健康—探索食物與營養—營養需求及均衡飲食	教學對象	中大混齡
活動緣起	透過魔法料理改變對食物感受的活動，提高孩子嘗試不喜歡的食物的意願，孩子在活動中的分享「好好吃，味道不一樣了。」「好香，有我喜歡的蛋」、「我只要吃一點點，老師，為什麼一定要吃？」，覺察並提出疑問，為什麼要練習吃不太喜歡的食物呢？多數的孩子對於此提問的回答是因為營養和吃了才會健康，那什麼是吃了會變健康的營養食物呢？而展開了以下的探索活動。		
教學文案一 活動名稱	我知道的營養食物		
學習指標	語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受 認-中-2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名		
活動目標	能將蒐集到的營養食物訊息，依據觀察到的特徵進行分類與命名		
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input type="checkbox"/> 分組 <input type="checkbox"/> 學習區 <input checked="" type="checkbox"/> 個人	活動時間	60-90 分鐘
教學歷程			教學資源
<p>◎先備經驗：運用五感探索和觀察實際食物的感官經驗。</p> <p>◎引起動機：為什麼我們要嘗試不喜歡的食物？</p> <p>幼鎮：吃香蕉肚子變舒服。 柔：吃蘋果不會拉肚子。          兒廷：我媽媽說喝柚子茶可以預防感冒。 益：吃紅蘿蔔對眼睛好。          分富：我媽媽說喝牛奶可以好好睡覺。 好：吃青菜會健康。          享 · 多數幼兒分享表示要吃營養的食物，身體才會健康。</p> <p>◎發展活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>覺察-分享討論的過程中，幼兒覺察到營養健康的食物不只一種。</li> </ul>			<p>各種蔬果</p>  <p>實際食物、食物圖卡、自創圖像（蠟筆、圖畫紙）、廣告DM、剪刀、資料袋、夾子</p> <p>白板、白板筆</p>
蒐集 訊息	<p>• 蒐集-在教室中蒐集營養食物的訊息—實際的食物、食物模型、圖卡、自創圖像、廣告DM</p> <p>• 遊戲-幼兒身上夾一個袋子當作肚子，蒐集自己覺得是營養食物的物件放進袋子中，扮演吃進自己的肚子。</p> 		
整理 訊息	<p>• 觀察-幼兒分享自己所蒐集的營養食物時，觀察到食物特徵間的關聯——</p> <p>幼兒分享 鎮：我有<u>水果</u>。 富：我的<u>水果</u>是蘋果。</p> <p>• 分類-幼兒依食物的特徵進行分類，不清楚該分到哪一類別者就暫放一區，分類完後再進行討論。</p> <p>• 命名-幼兒替已經分類完成的食物進行命名，並運用圖像或文字符號紀錄其名稱。（<u>水果類、肉類、魚類、菜類、蛤仔類、麵類、油類、牛奶類、不知道類</u>）</p>		
分享	<p>◎綜合活動：</p> <p>• 幼兒分享進行食物分類與命名類別名稱時的發現，並提出疑問—有些食物不清楚如何分類，如腰果、花生、花枝，開啟了幼兒另一個討論的話題。</p> 		
<p>評量 ◎幼兒表現：熟練√ 發展中○ 加油△</p>			
學習指標	評量內容	評量依據	幼兒表現
語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受	嘗試與他人在討論情境中，說出自己觀察食物的經驗與感受	• 幼兒的行動表現及分享内容 (食物分類、口語表達)	
認-中-2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名	能依照食物外型特徵進行分類並命名	• 主題學習單	

※亦可使用幼兒學習評量手冊的評量指標及評分指引進行以下核心素養的評量：

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

表達溝通 3-能運用口語表達想法或情感

教學文案二 活動名稱	食物營養的秘密		
學習指標	語-大-2-5-4 運用訊息類文本解決問題 社-中-2-1-3 調整自己的想法去行動		
活動目標	透過多元媒體素材提供的鷹架，覺察到其他分類的方法，並嘗試解決遇到的分類問題。		
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input checked="" type="checkbox"/> 分組 <input type="checkbox"/> 學習區 <input type="checkbox"/> 個人	活動時間	60-90 分鐘

教學歷程

教學資源

◎引起動機：回顧前次活動的分享及遇到的分類問題-不知道類裡的食物該怎麼分呢？

◎發展活動：

廷：菜類應該是叫蔬菜類—我跟媽媽去超市，放青菜的地方就寫蔬菜區  
瑄：中班講午餐，上面有寫每天吃的東西，（餐點表）後面也有分蔬菜類、水果類  
健：我們每次經過安靜隧道，旁邊有貼蔬菜水果的大大紙（公佈欄上的大張餐點表）

• 幼兒的發現和疑問—  
餐點表中的食物是如何分類命名？並沒有不知道類。



• 水果類、肉類、魚類、菜類、蛤仔類、麵類、油類、牛奶類、不知道類共八類的討論紀錄  
• 餐點表

發表  
經驗

• 透過訊息類文本的鷹架，覺察不同的食物分類方式—  
認識了六大類食物營養金字塔的分類方式，幼兒覺察到與我們的分類法間的異同。

• 幼兒分享—

筑：分不一樣名字  
濬：菜類要叫蔬菜類  
蓆：蛋和肉類要放在一起  
岑：我們分八類，影片分六類  
傑：為什麼不知道類的花生要和油放在一起？



• 白板、白板筆  
• 多元媒體素材提供的訊息文本—影片、繪本、專家提供的專業訊息（口述分享和均衡飲食的海報）  
• 六大類分類卡、各種食物圖卡  
呼拉圈六個  
錄音機

學習  
鷹架

• 訪問專家解決疑問—訪問廚房阿姨、校護阿姨—所得到的回應—“花生可以榨出油”

調整策略

• 知道了食物不同的分類方式，要辨識的特徵就不同—  
幼兒的分類方式—觀察食物外型、食物名稱進行分類；  
六大類金字塔的分類方式—食物的營養。  
• 嘗試用不同的分類方式解決問題—用六大類食物營養金字塔的分類法，將不知道類的食物進行分類，並且透過遊戲統整幼兒在此概念的學習經驗。



我找到豆腐了！

◎綜合活動：

統整內化

• 觀察午餐，請幼兒依指示目標從自己的碗中找出六大類食物，運用學習單回家蒐集六大類均衡的料理。

評量



◎幼兒表現：熟練√ 發展中○ 加油△

學習指標	評量內容	評量依據	幼兒表現
語-大-2-5-4 運用訊息類文本解決問題	嘗試用不同的分類方式解決所遇到的分類問題	• 幼兒的行動表現及分享內容	
社-中-2-1-3 調整自己的想法去行動	知道食物有不同的分類方式，能夠調整觀點後進行食物分類	• 主題學習單	

※亦可使用幼兒學習評量手冊的評量指標及評分指引進行以下核心素養的評量：

推理賞析 2-能分析已知的訊息，找出形成特定現象的原因

表達溝通 4-能在對話情境中相互表達、傾聽、協商，並調整自己的想法或情感

教學文案三 活動名稱	動手做營養均衡的料理			
學習指標	身-大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食 社-中-2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動			
活動目標	運用六大類食物營養金字塔的概念準備食材，創發出營養均衡的料理			
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 團體 <input checked="" type="checkbox"/> 分組 <input checked="" type="checkbox"/> 學習區 <input type="checkbox"/> 個人	活動時間	50 分鐘/次	
教學歷程			教學資源	
籌備 工作	◎引起動機： • <b>分享與票選</b> —運用學習單分享與家人一起製作的料理食譜中，用六大類食物營養金字塔的分類法，票選出均衡又想吃吃看的料理— <b>海鮮雞肉吐司披薩</b> 。 • <b>討論與籌備</b> —討論需要的六大類營養食材—吐司(全穀根莖類)、老師自製的番茄醬、鳳梨(水果類)、青椒、玉米、洋蔥(蔬菜類)、雞肉、鮭魚(豆魚肉蛋類)、沙拉(油脂類)、起司(乳品類)，以及需要的工具—烤箱、隔熱手套、刀、砧板，分工攜帶準備。			• 主題學習單 • 白板、白板筆  • 材料~吐司、番茄醬、青椒、玉米、雞肉、鮭魚、洋蔥、鳳梨、沙拉、起司 • 工具~烤箱、隔熱手套、刀、砧板
	分組 合作	◎發展活動： • 準備組-洗菜、 <b>切菜</b> 、切吐司、備料、 <b>抹醬</b> • 材料組- 可以提供者或統一購買 • 工具組-學習區挑選需要的工具 • 清理環境組-擦桌子、掃地、清洗		
學習區活動		主題區 食物探索、六大類食物分類(未完成的食物分類可繼續)	美勞區 蔬果蓋印畫	語文區 食物金字塔圖卡、主題繪本 <b>烹飪區(料理創作)</b> 進行製作海鮮雞肉吐司披薩~   
◎綜合活動： • 分享披薩的製作過程與品嚐後的感想— <b>益</b> ： <b>青椒烤過變甜了</b> <b>茵</b> ：用吐司做披薩軟軟的很好吃 <b>芷</b> ：披薩好好吃，而且 <b>金字塔裡面的營養都有吃到</b>				
評量 ◎幼兒表現：熟練√ 發展中○ 加油△				
學習指標	評量內容	評量依據	幼兒表現	
身-大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食	依據六大類食物金字塔找出包含最多種類食物的料理	• 幼兒行動表現 • 主題學習單		
社-中-2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動	能依活動所規劃的程序與大家一起製作營養均衡的食物料理	• 創作料理成品 • 品嚐與分享		
※亦可使用幼兒學習評量手冊的評量指標及評分指引進行以下核心素養的評量： 自主管理 2-能協調及控制小肌肉，完成精細動作活動；關懷合作 4-能與他人合作完成工作或解決問題				
省思				
• 用餐時「 <b>我不想吃青椒</b> 」這一句話語引發幼兒對食物的想法而有了探索動機與活動開展，活動中觀察到幼兒進行食物分類會以自己的經驗值來判斷，對類別名稱時有其邏輯性的命名，進而落實於幼兒生活中--覺察到自己一天的飲食狀況(亦 <b>莖</b> ：早上在家有喝牛奶，所以奶類有吃到了)；另一種料理方式的變化—「 <b>青椒烤過變甜了</b> 」讓幼兒對食材的改觀，對於不敢嘗試的食物透過不同烹調後，其願意嘗試的接受度也提升不少。活動中覺察到幼兒對食物觀感的變化—從「不想吃」到「被動式吃」漸而能有「吃」的主動性表現~「 <b>那一口放入嘴中咀嚼，臉上顯著滿足感的畫面</b> 」永遠烙印在老師心中。				