



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：全穀大力士家族

適用對象：幼兒

教案作者：許泮汎



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱	全穀雜糧大力士家族	教學對象/時間	♣ 幼兒園組 / 共 45 分鐘 (分天探索，非一天之內上完全部)		
學習領域	身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 認-1-2 蒐集自然現象的訊息 語-1-5 理解圖畫書的內容與功能 社-1-2 覺察自己與他人內在想法的不同 美-1-2 運用五官感受生活環境中各種形式的美				
設計理念	大部分認識食物之營養都是用口頭述說或是填鴨式學習， 解此機會讓孩子用五官認識全穀及未精製雜糧， 除了能更深刻理解全穀及未精製雜糧的營養， 也能讓孩子在探索中接受更多食物。 由於全穀及未精製雜糧食物較多，因此選擇常見的其中四種作為代表。				
徵件形式	♣ 教案				
教學前準備	• 教師準備：1.放大鏡 2.糙米 3.綠豆 4.地瓜 5.藜麥 6.蠟筆 7.學習單 8.照片 • 學生準備：五官				
教學目標	認知： 能用視覺辨識常見的四種全穀及未精製雜糧食物 知道全穀及未精製雜糧之營養之處 知道全穀組成三要素 情意： 能觸摸並分享對食物觸感之感想 能說出此四種全穀及未精製雜糧的食物從哪裡來，並感恩惜福 能用嗅覺、觸覺和味覺分享對此四種全穀及未精製雜糧之感想及喜好 技能： 參與全穀及未精製雜糧食物前製備				
教學活動素材	1. 放大鏡 2.糙米 3.綠豆 4.地瓜 5.藜麥 6.蠟筆 7.學習單 8.照片				
教學計劃					
各階段教學目標	教學活動	活動素材	時間	教學評量/ 教學資源	

<p>能用視覺辨識常見的四種全穀及未精製雜糧食物</p> <p>能觸摸並分享對食物觸感之感想</p> <p>能說出此四種全穀雜糧食物從哪裡來</p>	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擺放全穀及未精製雜糧常見的四種食物: 米(糙米)、根(地瓜)、麥(藜麥)、豆(綠豆) <p>和放大鏡讓孩子自由取用和觀察食物，並畫下初次觀察紀錄，再邀請孩子分享對此食物的觀察感想。</p> <p>二、活動內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請孩子說說看在哪些地方遇見過這些食物呢？ 2. 再請孩子用雙手觸摸這些食物，並分享觸摸後的感想。 3. 當孩子觀察到「地瓜外皮髒髒有土有沙子」、「糙米外面有殼，剝掉裡面是白色的」等等的時候，可以利用此機會與孩子詢問「那你覺得為什麼地瓜外面有土？你覺得他們會從哪裡來？」 可以藉由此機會介紹「食物從哪裡來？」 <ul style="list-style-type: none"> • 「食物從哪裡來？」(引導幼兒感恩土地與環境賜予人類賴以為生之食材) <ol style="list-style-type: none"> 1. 首先分享這四張照片 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div> <p style="text-align: center;">照片出處：Google 圖片</p> <p>請孩子猜猜看是什麼食物住這些植物裡面？在哪裏？</p> <p>老師：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「你們有發現地瓜在哪裡嗎？」 孩子：「在土的裡面」 ● 「你們有發現藜麥在哪裡嗎？」 孩子：「紅紅小小的果實」 ● 「你們有發現糙米在哪裡嗎？」 孩子：「白白綠綠小小的種子」 	<p>放大鏡、糙米、地瓜、藜麥、綠豆、蠟筆、學習單</p>	<p>10分</p> <p>5分</p> <p>5分</p>	
--	---	-------------------------------	--------------------------------	--

<p>能用嗅覺、觸覺和味覺分享對此四種全穀及未精製雜糧之感想</p> <p>知道全穀及未精製雜糧之營養</p> <p>知道全穀的組成三要素</p>	<p>● 「你們有發現綠豆在哪裡嗎？」</p> <p>孩子：「黑色豆莢裡面有好多綠綠的種子」</p> <p>2. 接下來與孩子分享以上之食物和食物的名稱並在教具中加入配對卡讓孩子進行練習和評量</p> <p>• 「全穀雜糧美食吃吃看」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請孩子分享曾經在哪些地方吃過這些食物呢？吃起來的感覺如何？ 2. 邀請孩子舉例，吃過什麼跟地瓜相似的食物？馬鈴薯、跟綠豆相似的食物？紅豆。跟糙米或藜麥相似的？紫米。 Ps. 黃豆是蛋白質類食品，跟紅豆綠豆(全穀雜糧類)不同。 3. 將地瓜、藜麥、糙米、綠豆生熟食的剖面讓孩子觀察、觸摸、聞聞分別有什麼不一樣，記錄下來並分享。 4. 接下來請孩子品嚐未調味地瓜、藜麥、糙米、綠豆之熟食後，分享喜好和感受。 5. 同時準備煮熟的白米，說明白米是糙米剝掉外套(米糠)、摘掉帽子(胚芽)後，剩下白白光溜溜的身子(胚乳)。讓孩子分享白米飯和糙米飯吃起來有什麼不同。 6. 雖然地瓜、藜麥、糙米、綠豆吃起來粗粗的(有幫助大家便便的纖維)，不像白米幼咪咪，可是把他們混合起來吃(如：地瓜五穀飯)，越嚼越香、多嚼幾下感覺口裡熱鬧有趣像在跳舞。 6. 地瓜、藜麥、糙米、綠豆帶有天然的顏色，比起白白的飯、麵、冬粉，更加健康喔! <p>• 「全穀營養多」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們覺得為什麼要吃這些食物呢？想想看這些食物對你們的身體有什麼幫助呢？(可以討論便秘經驗)--比起白白的飯或麵，帶顏色又粗粗的全穀雜糧營養多更多，還有纖維可以幫助我們便便順暢，所以它們是「全穀雜糧大力士」，還有個很難的名字，叫「全穀及未精製雜糧」) 2. 欣賞全穀類影片 「董氏基金會-「吃全穀，健康 SO GOOD！」佳作全穀超人 https://www.youtube.com/watch?v=9MTxl7MHGjQ 3. 使用全穀大力士教具複習全穀的三要素「米糠(麩皮)、胚芽及胚乳」(問問小朋友: 糙米怎樣變白米? 所以糙米是全穀，白米不是!) 4. 邀請小朋友剪貼全穀雜糧超人學習單 5. 再請孩子設計出自己的全穀雜糧大力士 	<p>學習單</p> <p>邀請幼兒參與4種食物(量米、洗)或烹煮</p> <p>學習單</p> <p>影片來源：董氏基金會-「吃全穀，健康 SO GOOD！」佳作全穀超人</p>	<p>15分</p> <p>10分鐘</p>	<p>表達感恩惜福</p> <p>配對卡成績評量</p> <p>勇於口頭表達</p> <p>樂意動手做</p> <p>樂於品嚐並勇於口頭表達</p> <p>勇於口頭表達</p> <p>專心看影片</p> <p>完成全部學習單</p>
---	---	--	------------------------	--

<p>附件</p>	<p>請依序列出:學習單或學習評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 初次觀察大力士全穀雜糧家族之外觀 2. 大力士全穀雜糧家族 3. 全穀組成三要素 4. 我的全穀雜糧超人 	<p style="text-align: center;">設置教具</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>健康餐盤找一找</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>全穀三段配對卡</p>  </div> </div>
<p>參考資料</p>	<p>照片出處：google 照片搜尋 影片來源：董氏基金會-「吃全穀，健康 SO GOOD！」佳作 全穀超人</p>	

初次觀察
大力士全穀雜糧家族之外觀

姓名：_____

地瓜

糙米

綠豆

藜麥

大力士全穀雜糧家族

大力士全穀雜糧家族

地瓜		糙米	
整體	剖面	整體	剖面
綠豆		藜麥	
整體	剖面	整體	剖面

稻穀

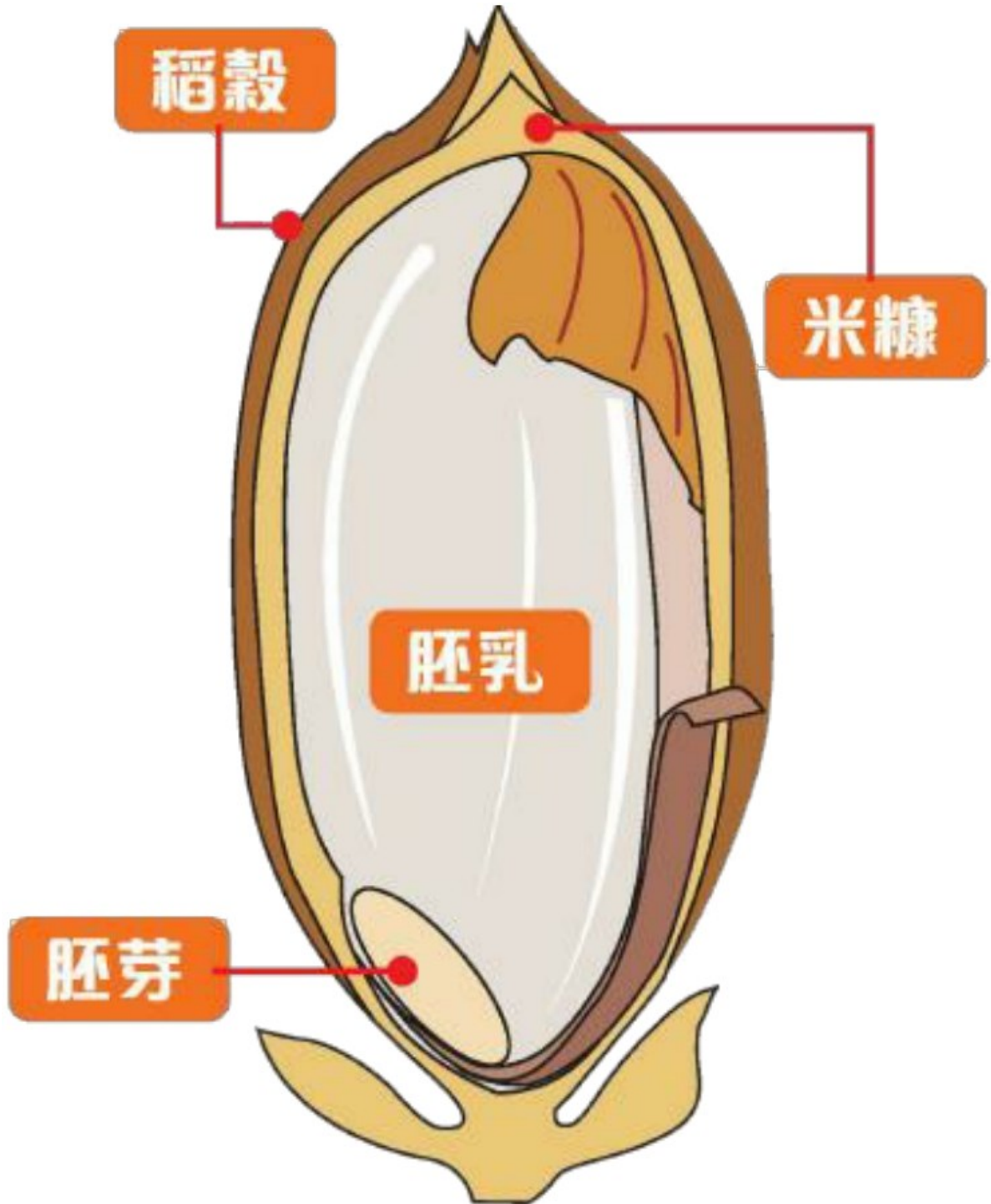
米糠

胚乳

胚芽

全穀組成三要素

姓名：_____



我的全穀雜糧超人

姓名：

