



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：甚麼是全穀及未精製雜糧

適用對象：幼兒

教案作者：黃翊茹



全穀及未精製雜糧教育教案

教案名稱	甚麼是全穀及未精製雜糧			
學習領域	語文領域 1-5			
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 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)			
設計理念	<p>本校為台中市月眉國小附設幼兒園，因著有一畝田的優勢，校內的學童可自由地利用這塊地進行種植。近來幼兒園開始利用教室後的一塊地種植雜糧，目前已種過茼蒿、香菜、蔥苳、紅藜、小麥、黑豆、蕎麥、馬鈴薯等作物。而紅藜和小麥、蕎麥和馬鈴薯剛好屬於全穀雜糧類，故剛好可以利用幼兒對此些作物的了解，擴及其他全穀及未精製雜糧的知識，透過二者的結合，讓他們對於全穀雜糧可以有更深刻的認識，並期待他們能認識健康飲食並會選擇健康食物。</p>			
教學時間	30-40 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	<p>·教師準備：須事先設計好故事</p> <p>·學生準備(先備經驗)：因著前幾年的課程，幼兒對許多雜糧都有一定的理解，除了有種植過屬於全穀雜糧類的蕎麥、紅藜、馬鈴薯、小麥及綠豆，亦觀察過花豆、皇帝豆、鷹嘴豆、豌豆，對於全穀雜糧類的作物的外觀特性有相當程度的認識。</p>			
教學目標	利用小故事，讓幼兒了解何謂全穀及未精製雜糧			
教學活動素材	1. 小故事 2. 手偶			
教學計劃				
各階段教學目標	教學活動	教學活動 素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 回憶從前種植的先備經驗	引起動機 1. 先前種植紅藜與小麥的先備知識	手偶	10 分鐘	1. 能大致說出故事情節 2. 能說出全穀雜糧類又分為精緻及未精製雜糧
發展活動 能理解故事內容	發展活動 1. 介紹全穀及未精製雜糧的小故事 2. 故事結束後請幼兒故事中看到甚麼		2 分鐘 10-15 分鐘	
綜合活動 重點總結	綜合活動 將故事進行總結		5-8 分鐘	
附件	附件： 附件一故事大綱 小美:大家早安			

安安:早安阿~咦!你是新同學嗎?我是不是在哪裡看過

你?小美:我是小美啦!你最好的好朋友啊!你忘記我了喔

安安:你是小美!怎麼過了一個暑假你變那麼胖了!

小美:我也不知道耶...

安安:那你暑假在家都吃甚麼?

小美:吃我媽媽煮的東西啊,我媽媽煮飯好~好~吃喔!我每天都吃好~多

~安安:你都吃媽媽煮的甚麼啊

小美:飯飯!我最喜歡吃白飯了!肉肉我也很喜

歡安安:那菜菜呢?

小美:嗯...菜菜有的苦苦的有的很難咬,我不喜歡

安安:不行!你要吃!你忘記在學校老師說就算不喜歡的東西也要吃一點點嗎?

小美:嘿嘿!暑假在家老師不在嘛...沒關係啦

安安:有關係!!你忘記老師說過的《胖國王》了嗎?

你看你就是吃太多白飯還有零食所以比放暑假前胖了一圈!!!

小美:噢...

安安:那我問你,你吃的飯是白米飯嗎

小美:我就是吃白飯啊!還有其他不同的飯喔?

安安:有啊!還有糙米飯、胚芽米飯、小米飯、紫米飯、紅藜加白米飯、地瓜加白米飯...

好多種不同的飯

小美:原來是這樣!那為什麼要吃不同的飯?

安安:因為不同的飯有全穀及未精製雜糧,可以讓我們吃得飽飽的,比較不會想吃零食和喝飲料

小美:我知道了!有吃不同的飯就會飽飽的,讓我們上課、玩遊戲都有力氣

:叮叮咚咚~沒錯!而且啊,因為它可以提供很多身體需要的營養,所以他有一個很難的名字,叫做全穀及未精製雜糧

小美:未精製?那是什麼?

安安:未精製就是沒有加工的意思,如果我們是把食物原本的樣子煮熟後拿來吃,沒有經過加工處理,就是未精製

小美:喔!那我懂了!嗯..你剛剛說的糙米飯、地瓜加白米飯、紅藜加白米飯就是全穀及未精製雜糧對不對

安安:哇!小美你很聰明耶!這你都可以答對

小美:哇!原來吃東西有這麼多學問!那我以後為了健康都要吃全穀及未精製雜糧!

安安:嗯!我覺得你可以先從很多白飯加一點點雜糧試試看,因為雜糧他吃起來比較粗,小朋友可能會覺得很難咬,所以我們一次加一些些試試看,等可以接受了再加一些。

小美:好~我要回去請我媽媽煮!

教案名稱	各個作物大不同
學習領域	認知領域 1-2、2-2
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』（全穀及未精製雜糧你哪位） <input type="checkbox"/> 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）
設計理念	利用幼兒已知的全穀及未精製雜糧初步概念，延伸至其所包含的種類及相關作物，並藉由實際觀察、紀錄更認識其作物。
教學時間	40 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	·教師準備：教師須事先將幼兒分成 4 組，每組中需配有能力好者帶領同組幼兒，每組觀察一類，並事先準備好果實 ·學生準備(先備經驗)：知曉何謂全穀及未精製雜糧、會藉由繪圖紀錄觀察的事物
教學目標	藉由實際觀察發現每種作物果實的特點
教學活動素材	1. 作物圖片 2. 紅豆、綠豆、豌豆、紅藜、小麥、蕎麥、胚芽米、糙米、小米、馬鈴薯、地瓜、玉米

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 1. 回憶何謂全穀未精製雜糧 2. 認識全穀及未精製雜糧種類	引起動機 1. 回顧前一課程介紹有關全穀及未精製雜糧 2. 再以小故事接續前一課程，介紹全穀未精製雜糧又可分為 4 種，並介紹口訣	手偶	5-8 分鐘	
發展活動 能夠過觀察發現各果實的特性	發展活動 1. 分享觀察到某些幼兒在語文區對各果實進行觀察後的心得 2. 教師預告會分組觀察作物，請幼兒分別以視覺、觸覺、嗅覺進行觀察，並記錄下各自己組別果實的特色。		5 分鐘	
綜合活動 能分享自己的發現	3. 將幼兒按事先分好的組別分組就坐，並發下果實請幼兒觀察，並記錄特性。 綜合活動 請幼兒分享他們對各果	作物之實體、圖畫紙、畫筆	15 分鐘	能發現不同果實之差異，並以繪圖方式記錄其差異

	實的發現		10-15 分鐘	
附件	<p>附件二</p> <p>小美:早安安安~</p> <p>安安:小美早安阿~你昨天回家有跟你媽媽說以後可以煮不同的飯飯給你吃嗎?</p> <p>小美:有啊!我媽媽覺得我好厲害竟然知道他不知道的東西~</p> <p>安安:那你知全穀及未精製雜糧又可以分成四種不同的種類嗎?</p> <p>小美:哪四種啊?</p> <p>安安:有根莖雜糧類、麥類、豆類、米類</p> <p>小美:這麼多種啊!</p> <p>安安:沒錯~但是老師之前教的大豆三兄弟不是豆類喔!</p> <p>小美:這個我記得!大豆三兄弟是黑豆、毛豆和黃豆。他們因為蛋白質比澱粉多所以是蛋白質</p> <p>安安:沒錯~而且我可以告訴你一個把全穀及未精製雜糧種類記起來的小口訣，讓你回去教你媽媽。</p> <p>小美:快告訴我~我想聽我想聽</p> <p>安安:那就是，全穀和雜糧，麥豆米根莖，粗食有營養，吃了會飽飽。簡單吧</p> <p>小美:全穀和雜糧，麥豆米根莖，粗食有營養，吃了會飽飽。哇!好簡單!這下我就記得全穀及未精製雜糧可以分成根莖雜糧類、麥類、豆類、米類。我已經等不及要回家跟我媽媽說了~</p>			

教案名稱	作物來排隊
學習領域	認知領域 2-2
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 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)
設計理念	利用作物圖卡歸類做統整性活動
教學時間	40 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	·教師準備：製作可重覆黏貼圖卡之全穀及未精製雜糧海報、作物陰影圖卡 ·學生準備(先備經驗):已知曉全穀及未精製雜糧種類及常見作物
教學目標	幼兒可透過圖卡歸類更認識全穀及未精製雜糧作物
教學活動素材	幼兒觀察繪畫作品、海報紙、全穀及未精製雜糧分類圖卡、作物圖卡、作物陰影圖卡

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 回憶各類全穀及未精製雜糧	引起動機 以幼兒先前觀察、繪畫的作品複習全穀及未精製雜糧類作物的種類及特徵	幼兒觀察繪畫作品	10 分鐘	能將作物圖卡放置於正確類別
發展活動 利用圖卡配對鞏固全穀及未精製雜糧作物的認識	發展活動 請幼兒將作物圖卡與陰影圖卡進行配對	作物圖卡、作物陰影圖卡	15 分鐘	
綜合活動 完成全穀及未精製雜糧海報	綜合活動 邀請全班幼兒一起將全穀及未精製雜糧的作物圖卡歸類	海報紙、全穀及未精製雜糧分類圖卡、作物圖卡	15 分鐘	

附件

附件三



延伸活動

將海報及作物與陰影圖卡置於學習區供幼兒操作

教案名稱	原來你們同種類
學習領域	認知領域 2-1
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』（全穀及未精製雜糧你哪位） <input type="checkbox"/> 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）
設計理念	藉由學習單，教師可檢視教學成效、幼兒可重新學習未精製雜糧知識
教學時間	30-40 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	·教師準備：幼兒完成之紀錄表、作物圖卡、學習單 ·學生準備：已知全穀及未精製雜糧種類，並觀察過教師所提供常見作物的外觀與觸感
教學目標	利用學習單，確認幼兒學習成效並加深該知識之記憶
教學活動素材	1. 紀錄表 2. 作物圖卡 3. 不同難度之學習單

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 以紀錄表及圖卡回復前次課程記憶	引起動機 1. 展示上一堂課幼兒最後的紀錄表 2. 以圖卡張貼於白板上，再次複習作物歸類	紀錄表 作物圖卡	5-8 分鐘 5 分鐘	能運用學得之知識完成學習單並答對
發展活動 透過學習單檢視幼兒學習成效	發展活動 1. 請幼兒回到自己的座位上並依年齡不同發下難易度不同的學習單請幼兒填寫	不同難度之學習單	10 分鐘	
綜合活動 透過檢討使幼兒重新學習	綜合活動 進行學習單檢討		10 分鐘	
附件	小班學習單			

全穀及未精製雜糧學習單

● 請將「一樣」的「種」類「選」在一起。



燕麥



地瓜



藜麥



豌豆



綠豆



黃豆



紅豆



玉米

中班學習單

全穀及未精製雜糧學習單

● 同一「種」類的「請」塗「同一」顏色。



大班學習單

全穀及未精製雜糧學習單

● 同一「種」類的「請」塗「同一」顏色。



延伸活動

將不同學習單(小班、中班、大班)放置在語文區，提供給想挑戰其他學習單的幼兒

教案名稱	生活來找碴
學習領域	身體健康領域 1-3
競賽主題 (可擇一或多)	■認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) □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)
設計理念	透過與生活作連結，知曉自以平常所吃食物是否健康
教學時間	35-45 分鐘
教學對象	□國小組 _____ 年級 ■幼兒園組
徵件形式	■教案 □教具
教學前準備	·教師準備：準備最近一周的午餐照片 ·學生準備：已對全穀及未精製雜糧的種類及其常見的作物了解與熟悉
教學目標	藉由圈選午餐照片有全穀及未精製雜糧之菜色，讓幼兒再次加深對全穀及未精製雜糧的認識，並期望藉由此活動讓幼兒學校午餐的健康性，再日後亦能選擇健康食物
教學活動素材	1. 作物圖卡 2. 午餐照片

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 1. 回憶先前所學知識 2. 能知道自己平常所吃的食物是否健康	引起動機 1. 複習先前學過全穀及未精製雜糧的種類與常見作物 2. 請幼兒分享自己吃過的全穀及未精製雜糧菜品，引出後續請幼兒思考我們吃的午餐及點心是否足夠健康	作物圖卡	5 分鐘 5 分鐘	
發展活動 能圈出含有未精製雜糧菜色的照片	發展活動 1. 教師先以一張午餐照片作為示範，圈出有全穀及未精製雜糧的菜色，請幼兒分組後討論並圈出 2. 將幼兒回自己座位，並發下照片，實際操作	午餐照片	5 分鐘 10-15 分鐘	能圈選出午餐照片中屬於全穀及未精製雜糧的菜色(小班:能正確圈選至少三種全穀及未精製雜糧 中班: 能正確圈選至少一半全穀及未精製雜糧 大班: 能正確圈選大部分全穀及未精製雜糧)
綜合活動 能分享自己的結論，並了解健康飲食的重要	綜合活動 1. 請幼兒分享得到的一周食譜分析 2. 教師進行總結並強調健康飲食的重要		10-15 分鐘	

延伸活動

1. 展示幼兒園出含有全穀及未精製雜糧菜色的圖片
2. 請幼兒蒐集並記錄自己在家中的飲食，對其進行分析與分享

教案名稱	果實萬花筒
學習領域	美感領域 2-2
競賽主題 (可擇一或多)	■認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) □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)
設計理念	透過作品製作再次對全穀及未精製雜糧作物有更深一層的認識
教學時間	45-50 分鐘
教學對象	□國小組 ____ 年級 ■幼兒園組
徵件形式	■教案 □教具
教學前準備	·教師準備：依幼兒能力給予萬花筒材料不同的鷹架 ·學生準備：會使用剪刀、膠帶、認識未精製雜糧作物之果實
教學目標	透過萬花筒，以各種不同角度看全穀及未精製雜糧的果實
教學活動素材	1. 錫箔紙 2. 畫筆 3. 塑膠片 4. 西卡紙或厚紙板 5. 果實 6. 剪刀 7. 膠帶

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 以萬花筒吸引孩子探索的興趣	引起動機 1. 先將製作好的萬花筒置於美勞區的展示架，引起幼兒興趣 2. 介紹種子萬花筒，詢問有用過該萬花筒的幼兒透過萬花筒看見什麼?並預告會在美勞區進行果實萬花筒活動	萬花筒作品	10 分鐘	能運用工具製作萬花筒，並會選擇適合的果實作為果實萬花筒
發展活動 能依照步驟製作萬花筒	發展活動 1. 發下設計好之萬花筒外殼之錫箔紙，請幼兒凹折，並黏合 (中小班可事先畫線，請他們沿線折起) 2. 請幼兒設計萬花筒外觀 3. 發下塑膠片及紙板，並將剪好的兩片塑膠片之兩邊黏起 (大班可試著先描邊框再剪，中小班可以直接給描	錫箔紙、膠帶 畫筆 塑膠片、紙板 剪刀	25 分鐘	

<p>綜合活動 與同儕分享自己的萬花筒</p>	<p>好邊框的)</p> <p>4. 請幼兒將剪好的紙板和萬花筒外殼之一端黏合，再對著紙板上的點挖洞 (中小班可先幫他們戳洞，再請他們把洞挖大)</p> <p>5. 先詢問什麼樣的果實適合放進去板子，再請幼兒放想要的果實到塑膠片中</p> <p>6. 將塑膠片封起，並與萬花筒之另一端黏合</p> <p>綜合活動</p> <p>1. 環境整理</p> <p>2. 分享</p>	<p>果實</p> <p>膠帶</p>	<p>10-15分鐘</p>	
<p>延伸活動</p>	<p>展示作品</p>			
<p>參考資料</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=_ZLMMAj-k-A</p>			

教案名稱	果實沙漏
學習領域	美感領域 2-2
競賽主題 (可擇一或多)	■認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) □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)
設計理念	透過作品製作，從不同面向再次認識全穀及未精製雜糧果實
教學時間	50 分鐘
教學對象	□國小組 ____ 年級 ■幼兒園組
徵件形式	■教案 □教具
教學前準備	·教師準備：事先打好小洞的透明罐子、白膠 ·學生準備：知道全穀及未精製雜糧作物種類及代表作物
教學目標	藉由果實沙漏製作，讓幼兒回憶全穀及未精製雜糧種類及外觀，並知道選取適合的果實作物，以及知道如何讓果實通過沙漏的孔洞
教學活動素材	1. 打好洞的透明罐子 2. 作物果實 3. 剪刀 4. 白膠

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 利用沙漏引起孩子的興趣	引起動機 1. 先將製作好的沙漏置於美勞區的展示架，引起幼兒興趣 2. 介紹種子沙漏，詢問幼兒覺得果實沙漏的作用？並預告會在美勞區進行果實沙漏活動		10 分鐘	
發展活動 能依照步驟製作果實沙漏	發展活動 1. 發放打好洞的瓶罐 2. 請幼兒選擇果實 3. 請幼兒思考如何讓果實從洞中穿過(大的果實需要把洞挖大) 4. 放入果實，並將兩瓶罐黏合	打洞的瓶子 作物果實 剪刀 白膠	25 分鐘	能選擇合適的果實作為沙漏內容物，並依照果實大小挖出適合的孔洞
綜合活動 能與同儕分享自己的沙漏	綜合活動 1. 收拾環境 2. 分享自己的沙漏，並比較同學與自己的差異		15 分鐘	

教案名稱	”豆”底是什麼情緒
學習領域	情緒領域 1-1
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 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)
設計理念	透過作品製作並與情緒作結合，再次認識全穀及未精製雜糧作物
教學時間	40 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	·教師準備：全穀及未精製雜糧之豆類、白膠、圖畫紙、畫筆 ·學生準備：知道全穀及未精製雜糧的種類及作物有哪些
教學目標	透過豆豆臉譜製做及思考表情產生的原因，將情緒與表情連結
教學活動素材	1. 圖畫紙 2. 畫筆 3. 白膠 4. 作物果實-紅豆、綠豆、花豆、豌豆、皇帝豆、鷹嘴豆

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 以豆豆臉譜引起孩子興趣，進而分享自己情緒	引起動機 1. 詢問幼兒覺得生氣臉會長什麼樣子，開心的臉又是甚麼樣子，以及難過臉 2. 運用事先做好的豆豆臉譜和幼兒分享，並請他們思考用全穀及未精製雜糧作物製作豆豆臉譜可以用那些作物 3. 預告幼兒會在美勞區進行豆豆臉譜	教師製作之 豆豆臉譜、 全穀及未精 製雜糧作物	15 分鐘	能說出自己常出現的情緒(開心、生氣、難過)
發展活動 能依據步驟製作豆豆臉譜	發展活動 1. 請幼兒先畫出喜、怒、哀三種臉其中一種 2. 選擇想要的豆子，沿著線用白膠黏上豆子 3. 晾乾 (想再挑戰的幼兒可以繼續)	圖畫紙、筆 白膠、作物 種子	25 分鐘	
綜合活動 能和同儕分享豆豆臉譜，及產生該情緒的情境	綜合活動 1. 收拾環境 2. 分享作品 (詢問他們出現這些情緒的原因)		15 分鐘	能說出自己情緒出現的原因及事件經過

延伸活動

1. 將作品置於展示區
2. 引導幼兒出現情緒時可以運用豆豆臉譜分辨自己的情緒

教案名稱	大風吹
學習領域	身體動作與健康領域 2-1
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 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)
設計理念	透過遊戲，鞏固全穀及未精製雜糧知識
教學時間	35-40 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	·教師準備：預先設計好遊戲規則、未精製雜糧作物圖卡 ·學生準備：知道全穀及未精製雜糧的種類有哪些、以及該種類作物果實之樣貌
教學目標	藉由大風吹活動，可以再次複習全穀及未精製雜糧作物種類及代表作物
教學活動素材	1. 全穀及未精製雜糧作物圖片 2. 呼拉圈

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 回憶先前所學全穀及未精製雜糧知識	引起動機 1. 回憶全穀及未精製雜糧作物種類及代表作物 2. 預告今日活動為大風吹，並講解規則 (會選 6 種作物，並將幼兒分 6 組，請幼兒立於與作物對應之呼拉圈中)	作物圖卡	10 分鐘	
發展活動 能依據遊戲規則搭配全穀及未精製雜糧知識進行遊戲	發展活動 1. 幼兒分成 6 組，站在呼拉圈內 2. 進行遊戲(先是依作物名稱進行遊玩) 如:大風吹~吹什麼?吹小麥組的人 (於活動中隨時注意幼兒遊玩情形，可適時再講解規則、提醒幼兒組別)	呼拉圈	10 分鐘	
綜合活動 再次進行知識複習	綜合活動 1. 進階版遊戲(以作物種類進行遊玩) 如:大風吹~吹什麼?吹五穀根莖類的人 2. 統整		10 分鐘 5 分鐘	能知道自己代表的作物是屬於哪一類的全穀及未精製雜糧，並依照指令進行遊戲

教案名稱	果實蹲
學習領域	身體動作與健康領域 2-1
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 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)
設計理念	透過遊戲，鞏固全穀及未精製雜糧知識
教學時間	35-40 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	·教師準備：全穀及未精製雜糧圖片、預先設計好遊戲規則 ·學生準備：知道全穀及未精製雜糧的種類有哪些、以及該種類作物果實之樣貌
教學目標	透過類似蘿蔔蹲的活動加深幼兒對全穀及未精製雜糧的作物及種類之印象
教學活動素材	1.全穀及未精製雜糧各類圖卡

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 回憶全穀及未精製雜糧知識	引起動機 1. 回憶全穀及未精製雜糧作物種類及代表作物 2. 預告今日活動為果實蹲，並講解規則		5 分鐘	
發展活動 能依據遊戲規則並搭配全穀及未精製雜糧知識進行遊戲	發展活動 1. 將幼兒依全穀及未精製雜糧種類分為四組，分別排在教室團討線上(教師先於團討線前放代表各組名稱圖卡) 2. 由老師開始，隨機指定組別，進行活動 如:老師蹲老師蹲，老師蹲完，豆類蹲 (於活動中隨時注意幼兒遊玩情形，可適時再講解規則、提醒幼兒組別)	全穀及未精製雜糧各類圖卡	5 分鐘	能依據自己組別進行果實蹲活動
綜合活動 再次複習全穀及未精製雜糧知識	綜合活動 1. 進階版活動，重新將幼兒以作物名稱分為 6 組，進行活動 2. 課程總結	全穀及未精製雜糧各類圖卡	10 分鐘	
			5 分鐘	

教案名稱	一起吃健康
學習領域	身體健康領域 1-3
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 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)
設計理念	於課程進行一段時間後，進行課程成效檢視，針對有進行健康飲食的幼兒給予鼓勵。
教學時間	40 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	·教師準備：全穀及未精製雜糧飲食紀錄單 ·學生準備(先備經驗)：認識日常中的全穀及未精製雜糧有哪些
教學目標	能以全穀及未精製雜糧為主進行健康飲食
教學活動素材	學習單

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
引起動機 回顧上週教師曾發學習單 發展活動 幼兒分享學習單 綜合活動 教師予以獎勵	引起動機 回顧上週教師曾發學習單，請幼兒和家長一起紀錄假日的飲食，檢視是否於三餐中都有吃到全穀及未精製雜糧 發展活動 請有意願的幼兒分享自己的假日飲食，教師給予回饋 綜合活動 1. 給予有認真實行健康飲食的幼兒貼紙獎勵 2. 全班大合照，並展示學習單	學習單	5 分鐘 15 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	能於 6 餐中至少有 3 餐是有全穀及未精製雜糧類的食物

附件	
----	--