



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：「穀」色「穀」香

適用對象：國小低年級

教案作者：莊謙卉



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案 名稱	「穀」色「穀」香
課程 目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識全穀粒的三要素：麩皮(膳食纖維)、胚芽(維生素和礦物質)和胚乳(熱量)</li><li>2. 以糙米為例，說明糙米的構造，引導孩子觀察是否含全穀粒三要素(因為學校的午餐每天都是糙米飯；白米：糙米=1:1) 為提高糙米的接受度，孩子正在換牙，所以學校的糙米會先行洗淨後浸泡一天一夜，讓糙米變成發芽糙米，讓 r-GABA 提高為白米的 1100 倍。(r-GABA 可以穩定情緒，幫助孩子課業學習。有解釋給孩子知道並讓孩子觀察發芽糙米的小芽)</li><li>3. 浸泡了一天一夜的糙米，同時也軟化了麩皮。加上我們都用熱水煮飯，所以孩子很可以接受 1:1 的糙米飯。(和白飯的口感一樣，軟軟不會硬)</li><li>4. 全穀粒歌可以朗朗上口(熟悉到會默唱)</li><li>5. 孩子了解每日午餐的食材中使用全穀粒和未精緻雜糧的食材是那些？及對身體的幫助(有力氣和富含膳食纖維可以幫助排便)</li><li>6. 吃吃全穀雜糧米的口感(強化印象)</li></ol>

全穀及未精製雜糧營養教育教案

<p>教案名稱</p> <p>學習領域</p>	<p>「穀」色「穀」香</p> <p>健康與體育</p>
<p>設計理念</p>	<p>國民教育為示範教育，學校午餐具有示範的角色。全穀雜糧是小朋友日常較少選擇的食物選項，所以容易因陌生而產生隔閡，因此讓孩子在遊戲與有趣的氣氛中認識全穀類和未精緻雜糧類。</p> <p>藉由實物(各穀物包)的觸摸來認識和觀察各穀物的形狀，再配合穀物多彩的色澤及手作的趣味性，讓孩子對全穀物產生親近感，進而樂於食用。並加上繪本的故事性，讓小朋友了解全穀類和未精緻雜糧類的營養及重要性。同時運用「全穀粒海報」來教唱，讓孩子熟悉全穀粒的必要三元素：麩皮(膳食纖維)、胚芽(維生素和礦物質)、胚乳(能量)。</p> <p>「口腔」是孩子們一個原始而直接的學習管道，孩子們也最能產生深刻的印象及感受，所以運用課堂上帶領孩子洗米、放到電鍋烹煮全穀雜糧包來製作烤飯糰，讓孩子們瞭解營養均衡的搭配，並透過美味的食物讓孩子們將全穀物是很營養又美味的印象深植腦中，並經歡樂的經驗帶回家，讓孩子在家中或外食時會注意選擇更具營養價值的食品。</p> <p>同時讓孩子了解學校午餐每天的主食和餐食均添加了全穀類和未精緻雜糧類(因為學校的午餐每天都是糙米飯；白米：糙米=1:1)。其全穀類和未精緻雜糧類富含的維生素B群和膳食纖維可以促進新陳代謝和規律排便及降低日後罹患慢性病的機率。</p>
<p>教學時間</p> <p>教學對象</p>	<p>2 節課，80 分鐘</p> <p>※教學對象之一節課時間為：_40_分鐘</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>國小組_低_年級<input type="checkbox"/>幼兒園組</p>
<p>徵件形式</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>教案<input type="checkbox"/>教具</p>
<p>學習表現</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•1a-1-1 認識基本的健康常識。</li> <li>•1a-a-2 認識健康的生活習慣。</li> <li>•2a-1-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</li> <li>•2b-1-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</li> <li>•3b-1-3 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</li> <li>•4a-1-2 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</li> <li>•4b-1-1 發表個人對促進健康的立場。</li> </ul>

<p>學習內容</p> <p>實質內涵</p>	<p>1.E1-1-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>2.Ea-1-2 基本的飲食習慣。</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>教學前準備</p>	<p>•教師準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全穀粒海報(教唱用)</li> <li>2. 白板、移動式螢幕和電腦(講糙米先生的故事)、麥克風</li> <li>3. 各種穀粒包(讓孩子觀察)、(讓孩子搭配)</li> <li>4. 【低年級】糙米養米象和白米養米象(觀察米象怎麼來?)(要用樂扣盒養，不然米象會跑出來玩耍；孩子還觀察糙米被米象蛀到中空)  【中年級】【營養融入數學課程】【中年級：我有運用養米象在四年級的數學，可加入磅秤(複習數學老師教重量的單元)，秤一開始米的重量，和被米象蛀後的米的重量，相減。例：原本米重1公斤200公克，一個月後再秤米重只剩900公克，請問米象吃了多少米？這就是要考單位換算】  【中年級】【營養融入數學課程】【三年級：有教導米的效期，但是發現三年級還不太會年月日的相減(剛升三年級)，所以我馬上換一個方式，發下年曆2張，用數的。數數保存期限】(這就是在教的過程學習，累積自我功力)</li> <li>5. 台灣環境潮濕，學校午餐廚房又沒有冷氣，白米和糙米容易長米象，藉由這次養米象，觀察米象的機會，將有米象的白米和糙米拿出去曬太陽，讓孩子觀察，米象逃走了....，部分長米象的米放在冷凍庫中，再藉由清洗的過程，去除米象。盡快食用。(這也是生活教育)(附：孩子們說米象在米中，並不是米壞掉了，挑掉就好了，盡快食用，孩子自己說的)(有教有差，這是學習的力量)</li> <li>6. 浸泡糙米時，也應同時浸泡精白米，作為對照用。讓孩子觀察，哪個米有發芽？為什麼？是引導也是學習。是一把鑰匙，開啟學習動機的鑰匙。</li> <li>7. 繪本：把飯吃光光(作者：李昭乙)、(出版社：童夢館)、(ISBN：9789869626811)</li> <li>8. 影片：《糙米先生的故事》、《米從哪裡來》</li> </ol> <p>•孩子準備：</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習的心</li> <li>2. 個人餐具</li> <li>3. 海苔和全玉米粒和熟地瓜丁和一些些葡萄乾等自己喜歡的食材</li> </ol>
<p>教學目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識全穀粒的三要素：麩皮(膳食纖維)、胚芽(維生素和礦物質)和胚乳(能量)</li> <li>2. 以糙米為例，說明糙米的構造，引導孩子觀察是否含全穀粒三要素(因為學校的午餐每天都是糙米飯；白米：糙米=1:1)</li> <li>3. 全穀粒歌可以朗朗上口(熟悉到會默唱)</li> <li>4. 孩子了解每日午餐的食材中使用全穀粒的食材是那些？及對身體的幫助(有力氣和幫助排便)</li> <li>5. 吃吃全穀雜糧米的口感(煮雜糧包)(強化印象)</li> </ol> <p>註：全台，教育部和農糧署針對學午糧的招標有白米和糙米 2 種。雜糧多半仰賴進口，進口雜糧還有農藥殘留和增加碳排放的隱憂，所以本校孩子的午餐主食都是添加 1:1 的糙米和白米混煮，因此每天的飯都是黃色的，孩子已經習慣了吃黃色的飯。</p> <p>有一次，學校學午糧的糙米接不上，就只煮白米，飯就變白色的。孩子還來說：為什麼飯是白色的。從此，我就很注意白米和糙米的最低庫存量。一年級一進來就是黃色的飯，孩子也都沒有意見，就這樣吃了 6 年。每週一次加地瓜一起煮，地瓜飯增加一點變化。偶爾加枸杞煮飯。</p>
<p>教學活動素材</p>	<p>(請列點呈現教材/教具，如:學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記另附原始檔於光碟中)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片：《糙米先生的故事》</li> <li>2. 影片：《米蟲的從哪裡來》</li> <li>3. 你今天全穀了嗎？</li> <li>4. 全穀粒海報</li> <li>5. 板書說明</li> <li>6. 電鍋(煮飯)和烤箱(烤雜糧飯)、照燒醬和刷子、烤盤和長盤(裝烤好的</li> </ol>

	飯糰用) 7. 準備孩子回答的獎品(加強動機和注意力)			
第一節教學計劃(40 分鐘)				
各階段 教學目標	教學活動	教學活動素材	教學 時間 (分 鐘)	教學評量/ 教學資源
1. 靜心 2. 引起動機 3. 以行分組 (約 5-6 組)	1. 先分組，並在板書上寫下組別 2. 說明加分規則 3. 說明小禮物是送給分數最高的組別 4. 要額外準備小禮物，以預備給班級的特殊孩子，讓他知道老師有重視他(有助於課堂秩序維持) 5. 放糙米先生影片時，讓孩子開始集中注意力	糙米先生的故事 米象從哪裡來？	10	分組有助於榮譽心和維持授課秩序
全穀類三要素	1. 說明今天的主題：認識全穀類 2. 全穀類的三要素：麩皮、胚芽、胚乳 3. 讓孩子將 3 個字卡(麩皮、胚芽、胚乳)貼在糙米圖的正確位置 4. 解釋麩皮、胚芽、胚乳對身體的幫助，讓孩子從穀物包挑出全穀物 師：剛剛有看到影片中的稻米都沒精神，是因為糙米先生的外套和帽子都被拿走了，剩下光溜溜的身體，所以才沒精神的。 師：麩皮(有纖維)，吃到肚子裡就會像掃走一樣，把肚子裡的便便清出來 師：胚芽(有維生素和礦物質)，讓我們每天都很有精神 師：胚乳(有能量)，讓我們肚子飽飽有力氣 師：接下來，要考考大家了喔，我們一起回答，好不好？ 師：麩皮？ 生：纖維(大聲答) 師：胚芽？	全穀類掛圖 (全開)  剛剛播放是為了引起動機和靜心，這次再播一次，有助於孩子從中間找到答案	10	1. 列印機列出麩皮、胚芽、胚乳等字卡 2. 黑板上黏上各式穀物包  3. 孩子若有回答，要記得開始加分喔

	<p>生：有精神(大聲答)  師：胚乳？  生：有力氣(大聲答)  師：那什麼會把便便清出來？  生：麩皮  師：哇！小王子、小公主都很棒耶，那有精神的是？  生：胚芽  師：咦？那.....糙米先生的麩皮和胚芽都被拿走了.....(嗚~嗚~嗚)</p>	<p>全穀類掛圖 (全開)</p> <p>準備教唱全穀歌</p>		<p>4. 手要指著(麩皮)，來加深孩子的印象  5. 因為是一起回答，所以各組都要加一分(以示公平)</p>															
<p>全穀歌(旋律：造飛機(兒歌))</p>	<p>教唱全穀歌</p> <p>全穀粒、全穀粒 健康有活力  有胚芽、有麩皮 才是全穀粒  一天吃一碗 健康百分百  糙米飯全燕麥 還有全玉米  膳食纖維多多 便便清空空</p> <p>1. 全班一起唱 2 次(大家一起熟悉)  2. 一組唱一句，老師指到哪一組，該組就要唱出來，接唱斷掉的組就不加分</p>	<p>看著全穀類掛圖教唱</p>	<p>3</p>	<p>1. 我在帶班，都是用加分，不會減分  2. 這組很安靜，我們來幫這組加分，其他組也想加分而跟著安靜  3. 不然孩子就是孩子，聽聽聽聽的  4. 我一直都以正向鼓勵的加分方式代替減分  5. 孩子像水，遇器成型</p>															
<p>認識全穀類家族</p>	<p>1. 從全穀雜糧包找出圖片全蕙仁、燕麥</p> <table border="1" data-bbox="370 1783 920 2036"> <tr> <td></td> <td>糙蕙仁</td> <td>燕麥</td> </tr> <tr> <td>顏色</td> <td>褐黃</td> <td>褐黃</td> </tr> <tr> <td>形狀</td> <td>橢圓(像皮球)</td> <td>細長(像橄欖球)</td> </tr> <tr> <td>大小</td> <td>大</td> <td>小</td> </tr> <tr> <td>體徵</td> <td>身上有大</td> <td>身上有小</td> </tr> </table>		糙蕙仁	燕麥	顏色	褐黃	褐黃	形狀	橢圓(像皮球)	細長(像橄欖球)	大小	大	小	體徵	身上有大	身上有小	<p>全穀雜糧包</p> <p>【中年級】帶中年級時，我還有教孩子們看米的保存期限(營養融入數學)</p>	<p>14</p>	<p>孩子可將全蕙仁和燕麥分別集中，代表孩子可以區別出全蕙仁和</p>
	糙蕙仁	燕麥																	
顏色	褐黃	褐黃																	
形狀	橢圓(像皮球)	細長(像橄欖球)																	
大小	大	小																	
體徵	身上有大	身上有小																	

	水溝	水溝		燕麥
<p>2. 師：圖片找找糙薏仁和薏仁的不一樣  生：顏色不一樣  師：這是因為有什麼啊？  生：……  師：手要指著全穀粒掛圖的麩皮字卡  生：會跟著唸出~~麩皮(引導並加深全穀類三要素的印象)</p> <p>3. 師：還可以挑出其他不同穀物嗎？  生：將挑出的不同穀物對照海報看看正確的名字，例如：蕎麥是立體的三角形。</p> <p>4. 師：未精緻雜糧是什麼呢？  生：……  師：剛才，我們有教唱全穀歌了，是麩皮、胚芽、胚乳  師：真棒，接下來，我們要學習很健康的食物，讓身體很有活力得食物叫做：未精緻雜糧。什麼叫做未精製雜糧呢？就是吃的時候最像田裡面挖出來的樣子。  師：(問)馬鈴薯和薯餅？  (問)綠豆和綠豆蒜  師：我們今天的午餐的飯是地瓜飯，所以，請問聰明的小王子和小公主，未精緻雜糧是？  生：大聲回答出：地瓜  師：我們的午餐吃玉米炒蛋，請問未精緻雜糧是？是玉米還是蛋呢？  生：玉米  師：版書畫出全玉米粒，外皮、胚芽、胚乳。咦！這好像是跟糙米先生一樣呢！所以。全玉米也是全穀類喔。親愛的孩子們，全穀類的三要素是~？  生：麩皮、胚芽、胚乳  師：啊~~星期三吃芋頭粥。芋頭是未精緻雜糧。老師說：全穀健康，那未精緻雜糧也是健康的喔  師：午餐是不是常使用的地瓜、芋頭、南瓜、紅豆、綠豆、全玉米都是為了讓你們長高喔  來，我們來玩個小遊戲  老師說出並拿起食物模型，若是全穀和</p>			<p>這時候不太會相減或不想動腦筋時，可以用年曆去算比較快(提供一張年曆)</p> <p>【中年級】教看新米和舊米。米一年有二期，以6月做區隔，看現在的時間就知道怎麼選擇才是新米</p> <p>可拿出馬鈴薯和薯條的圖卡，綠豆和綠豆蒜的圖卡讓孩子辨別</p>	<p>答對的要記得加分，孩子才會繼續有動機</p> <p>1. 我要開頭唱一段，讓孩子提升印象，全穀粒、全穀粒 健康有活力有胚芽、有麩皮才是全穀粒(手要指著這3個字卡(麩皮、胚芽、胚乳</p> <p>1. 拿出準備好的玉米模型讓孩子觀察  2. 版書畫出全玉米粒，外皮、胚芽、胚乳</p>



	<p>未精緻雜糧，正確的…手放頭上比圓圈；錯的…就放胸前比叉叉</p> <p>我們先練習一次喔</p> <p>師：南瓜(○) 地瓜(○) 全玉米(○) 紅豆(○) 綠豆(○) 白米(x)</p> <p>啊……錯了齁，沒關係。剛剛是練習。現在要正式了喔。坐好，注意聽喔。要開始加分了喔！預備備……~</p> <p>南瓜(○) 地瓜(○) 全玉米(○) 洋芋片(x)哈哈……</p>			<p>哎呀，我們小王子、小公主真的是太棒了。按讚加分。</p>
綜合活動	<p>師：總結今天的授課重點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將麩皮、胚芽、胚乳貼在糙米圖正確位置</li> <li>2. 說出麩皮、胚芽、胚乳對身體的功能</li> <li>3. 用穀物包排出糙米-胚芽米-白米</li> <li>4. 讓孩子知道，學校午餐為何要供應糙米飯</li> <li>5. 午餐時觀察糙米上的小芽(因為學校糙米有泡了一天一夜)</li> <li>6. 午餐時觀察白米，缺了一角，那是胚芽的位置</li> <li>7. 將糙米和白米分別裝入樂扣盒中，準備要孵米象了</li> <li>8. 提醒下次上課要帶全穀飯糰要包的食材材料</li> </ol>	眼睛觀察	3	這時候看哪組分數較少，就給該組加分的機會，讓該組到黑板前回覆示教，檢視是否正確
第二節教學計劃(40分鐘)				
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
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 靜心</li> <li>2. 引起動機</li> <li>3. 以行分組(約5-6組)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先分組，並在板書上寫下組別</li> <li>2. 快速說明加分規則</li> <li>3. 說明小禮物是送給分數最高的組別</li> <li>4. 要額外準備小禮物，以預備給班級的特殊孩子，讓他知道老師有重視他(有助於課堂秩序維持)</li> </ol>	糙米先生的故事 米象從哪裡來?	3 (已經過一節課相處，	分組有助於榮譽心和維持授課秩序

	5. 放糙米先生影片時，讓孩子開始集中注意力		較有默契了)	
煮全穀雜糧飯	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備電子鍋</li> <li>以下步驟都是孩子自己做，老師出嘴巴。孩子依照老師的指令完成</li> <li>2. 量米：請孩子自己練習量米、量水</li> <li>3. 洗米：因為是低年級(強烈建議要準備漏網，不然米會漏掉一些甚至漏光光)</li> <li>4. 加熱水和浸泡(浸泡 5 分鐘)</li> <li>5. 電子鍋開關按下去</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電子鍋</li> <li>2. 全穀雜糧包</li> <li>3. 量杯</li> <li>4. 熱水瓶裝熱水(老師執行)</li> </ol> <p>(加熱水這步驟就老師執行)</p>	8	<p>洗米會漏米是因為孩子的手還小，且控制力不佳</p> <p>熱水煮飯較軟，也同時軟化膳食纖維</p>
用全穀雜糧包煮全穀雜糧飯	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 煮飯至少要 20 分鐘(煮+悶)</li> <li>2. 老師已事先煮好全穀雜糧飯了</li> <li>3. 將全穀雜糧飯整型成一坨坨，刷上照燒醬</li> <li>4. 烤箱預熱 180°C 烤 10 分鐘</li> </ol>	<p>全穀雜糧包</p> <p>照燒醬</p> <p>刷子</p> <p>烤箱</p>	5	<p>老師拿出煮好的全穀雜糧飯</p> <p>烤好的全穀雜糧飯糰，分給孩子，一人一粒</p>
動手做全穀雜糧手卷	<p>烤飯糰的同時，我們包全穀手捲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教孩子可以捲成甜筒型</li> <li>2. 教孩子可以直接包覆捲起</li> <li>3. 先嘗一口原味的綜合全穀，咀嚼口感</li> <li>4. 這節課可以安排在上午第 4 節，可以跟午餐的菜搭配，再加上午餐時間，時間上較為充裕</li> <li>5. 老師下去跟孩子一起動手做，並問問孩子的想法，為何要這樣搭配？</li> <li>6. 全穀雜糧飯和午餐的該班的糙米飯都吃光(證明：有引導是有成效的)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 煮好的全穀雜糧飯分到各組</li> <li>2. 孩子拿出自己帶來的食材</li> <li>3. 有的孩子會將先包好的全穀雜糧手卷先給老師，因為：<u>天地重孝孝當先</u></li> </ol>	20	孩子很開心的自己動手做
綜合活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備收餐具</li> <li>2. 準備整理桌面</li> <li>3. 坐在位置上，拿出鏡子，準備潔牙(播放潔牙歌)</li> </ol>	<p>抹布</p> <p>潔牙用品</p>	4	清潔並善後
孩子學習活動表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由繪本故事引入全穀物的營養價值概念，孩子對答回應熱烈，更容易記憶及理解全穀物的重要性。</li> <li>2. 透過遊戲來加強孩子對全穀物的種類辨識，孩子們在遊戲中，對其各式</li> </ol>			

	<p>穀粒外型的分辨更加迅速及正確。</p> <p>3. 觀察煮好的全穀雜糧飯，找出「生米」與「熟飯」的差異性，並與經驗相連結，想想是否於生活經驗中有看過或食用類似產品。孩子能回答出家中有食用過哪些全穀物食品，何處有買到類似產品，並分享食用的心得。</p> <p>4. 自己包全穀雜糧手捲及烤醬燒飯糰是孩子們最興奮，參與度極高的部分，不論成果如何，大家都玩得很歡樂，也吃得很盡興，紛紛說還想再做或回家要跟家人一起試試看，想必這些愉快的學習經驗，讓孩子們對於全穀物的印象有更美好的連結。</p> <p>5. 藉由食用飯糰該搭配甚麼飲品，帶入乳品的介紹，說明營養搭配的概念。並飲用優酪乳，讓孩子享受「營養」的感覺。</p>
<p>教學後反思與改進策略</p>	<p>1. 繪本故事及手作等學習活動，對於低年級的孩子而言，是更具吸引力及更能記憶的方式，所以學習過程中充滿歡樂，回答也更為熱絡。</p> <p>2. 除了在學校學習知識外，更希望孩子們可以經這些運用於生活，甚至影響家人一同實踐。所以學生反應還想再做，及想與家人一起享用，便是我們想透過此課程想傳達的概念。</p> <p>3. 接下來幾天都有孩子一直提到在家吃到的各種全穀物食品，讓學習一再深化，是意料之外的收穫。</p> <p>4. 最近疫情影響，大家對於衛生的要求更為嚴格，所以在清潔及製作時的衛生措施會更花時間及成本(如手部清潔，用具不重複接觸等)，此部分在課程設計時應再多預留些時間及準備工作。</p> <p>5. 提供孩子們經驗分享的機會，有些家庭也有重視全穀營養，所以學生也有不少接觸全穀物的經驗，由孩子們分享的經驗，更能引起小朋友的共鳴。</p> <p>6. 若能有其他同事協同教學，在活動時更有餘裕照顧低成就的孩子，從旁給予他們協助，一人指導會較手忙腳亂。</p>
<p>附件</p>	<p>請依序列出:學習單或學習評量</p> <p>1. 全穀類掛圖</p> <p>2. 全穀材料包</p> <p>3. 影音播放檔(糙米先生的故事、米象從哪裡來?)</p>

4. 學習單

參考資料

1. 董氏基金會食品營養特區 (<https://www.nutri.jtf.org.tw/Shop/DM>)
2. 行政院農業委員會農業主題館 ([https://kmweb.coa.gov.tw/theme\\_list.php?theme=subject\\_list\\_view](https://kmweb.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=subject_list_view))
3. 衛生福利部國民健康署健康九九 (<https://health99.hpa.gov.tw/material>)
4. 澧食教育基金會教學資源 ([https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch\\_resources.php](https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_resources.php))

佐證照片



糙米先生學習目標(年段營養衛教)



逐班營養衛教(全穀類)



說明全穀歌



教導學童認識米的種類



各式穀物包



繪本引導：把飯吃光光，好棒



繪本導讀：把飯吃光光，好棒



孩子可以說出這穀物名稱



上課道具全穀粒海報



孩子指出各式穀物對身體的幫助



分組計分和米粒構造圖



上完課後的回覆示教



孩子的注意力漸漸在我身上了  
(這就是教育的價值)  
(知識是力量，我感受到了)



全玉米  
(全穀三要素，麩皮、胚芽、胚乳)



煮好的全穀飯



自己動手做全穀手捲



自己動手做全穀手捲



自己動手做全穀手捲



孩子正確的挑出~蕎麥



全小米、紅藜和白米混煮



糙米飯(1:1)



算算米的保存期限(米一年有2期)  
(年月日不太會相減，就用年曆來數)



孩子正確看到了一期米或二期米



教導孩子章Q

111學年(上)身高、體重測量：視力篩檢、聽力篩檢暨85110營養教育時間調查表(低年級)

營養測時請組任導師在場維護秩序，下午不辦測，請儘早開辦。

請辦定測量日期：高年級9/7-9/14，中年級9/15-9/22，低年級9/23-9/30

檢查所需時間為1節課

日期	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
星期	五	六	日	一	二	三	四	五
1-1 1-1 晨間								
1-1 2 晨二節	1-6				1-8	2-1	2-5	2-7
1-1 3 晨三節		1-7		2-4	2-7	1-4	1-5	2-2
1-1 4 晨四節		1-2			2-5	1-1	2-8	1-3
1-1 5 晨五節								
1-1 6 晨六節								
1-1 7 晨七節								
1-1 8 晨八節								
1-1 9 晨九節								
1-1 10 晨十節								
1-1 11 晨十一節								
1-1 12 晨十二節								
1-1 13 晨十三節								
1-1 14 晨十四節								
1-1 15 晨十五節								
1-1 16 晨十六節								
1-1 17 晨十七節								
1-1 18 晨十八節								

※ 填好後請將此表送回健康中心，謝謝！

每學期除了年段衛教還有逐班衛教

111學年(上)身高、體重測量：視力篩檢、聽力篩檢暨85110營養教育時間調查表(中年級)

營養測時請組任導師在場維護秩序，下午不辦測，請儘早開辦。

請辦定測量日期：高年級9/7-9/14，中年級9/15-9/22，低年級9/23-9/30

檢查所需時間為1節課

日期	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
星期	四	五	六	日	一	二	三	四
3-1 3-1 晨間								
3-1 2 晨二節								
3-1 3 晨三節								
3-1 4 晨四節								
3-1 5 晨五節								
3-1 6 晨六節								
3-1 7 晨七節								
3-1 8 晨八節								
3-1 9 晨九節								
3-1 10 晨十節								
3-1 11 晨十一節								
3-1 12 晨十二節								
3-1 13 晨十三節								
3-1 14 晨十四節								
3-1 15 晨十五節								
3-1 16 晨十六節								
3-1 17 晨十七節								
3-1 18 晨十八節								

※ 填好後請將此表送回健康中心，謝謝！

這樣建立感情和孩子對我的信任

111學年(上)身高、體重測量：視力篩檢、聽力篩檢暨85110營養教育時間調查表(高年級)

營養測時請組任導師在場維護秩序，下午不辦測，請儘早開辦。

請辦定測量日期：高年級9/7-9/14，中年級9/15-9/22，低年級9/23-9/30

檢查所需時間為1節課

日期	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
星期	三	四	五	六	日	一	二	三
5-1 5-1 晨間								
5-1 2 晨二節								
5-1 3 晨三節								
5-1 4 晨四節								
5-1 5 晨五節								
5-1 6 晨六節								
5-1 7 晨七節								
5-1 8 晨八節								
5-1 9 晨九節								
5-1 10 晨十節								
5-1 11 晨十一節								
5-1 12 晨十二節								
5-1 13 晨十三節								
5-1 14 晨十四節								
5-1 15 晨十五節								
5-1 16 晨十六節								
5-1 17 晨十七節								
5-1 18 晨十八節								

※ 填好後請將此表送回健康中心，謝謝！



<p>這是價值和使命</p>	<p>電視、白板、視課程需求改變椅子位置</p>
	
<p>木餐盤是我的教具之一</p>	<p>我煮的麵線(軟質)</p>
	
<p>這是孩子養米蟲的實況影片</p>	<p>年段衛教糙米先生(有先備知識)</p>
	
<p>讓孩子知道，有米象是正常的 是真食物</p>	<p>孩子自行朗讀繪本(檢附影音檔)</p>



# 全穀及未精製雜糧好健康

◎ 生活：「米製品」 ◎國語：「秋收」

◎ 健體：健康調色盤

年 班 座號 姓名

◎小朋友，這次品嚐全穀雜糧包的全穀飯，是不是認識更多的全穀及未精製雜糧呢？請把全穀及未精製雜糧名字寫下來及畫出來喔。

	全穀類姓名	畫出全穀類
1		
2		
3		
4		
5		

◎

在品嚐過全穀類後請你動動腦，用心的完成下面問題：

一、學校午餐的飯是（ ）

二、請你寫句感謝的話，送給和你一起準備健康餐食的家人（ ）



『鋤禾日當午，汗滴禾下土； 誰知盤中飧，粒粒皆辛苦』

※記得用感恩的心吃下每一粒飯※

