



台南市私立活水樹谷幼兒園

112學年度第二學期第一主題課程紀實

小苗好料理

主題發展時程：

113年2月05日-113年04月26日

教學紀錄者：宋婷、徐千斐



規劃課程前……

教師準備要點:

- 收集有關「食物」的資料、書籍、圖卡及兒歌
- 學習區規劃設計
- 利用自製教具、遊戲及多元教學活動，提升孩子對課程活動的興趣及主動性
- 上網查詢資料，豐富教學資源
- 透過幼兒園午餐表讓孩子歸類六大類食物

家長協助要點:

- 親子共讀有關「食物」的繪本，閱讀完簡單做親子分享與回饋
- 請家長協助孩子完成「小苗好料理」主題相關學習單
- 在日常生活中落實，帶孩子逛逛市場、超市，看看當地及當季的食物有哪些
- 家長按均衡飲食的原則提供日常健康食物，並與孩子做歸類討論食物應是六大類中的哪一類
- 家長協助孩子收集食物廣告單，以利設計「我的餐盤」

主題進行的過程，將會引領孩子探索：

- 認識食物的種類與營養
- 探索食物在身體消化的過程
- 體驗動手做食物的樂趣
- 培養良好的用餐禮儀和習慣

班級老師對於進行主題的想法……

現在三餐在外的家庭比比皆是，除了要注意孩子是否有無偏/挑食的習慣，更要注意飲食的衛生及環境。透過《天下第一美味》開展主題活動，讓活動更加有趣、豐富，「民以食為天」、「呷飯皇帝大」這都說明「吃」這件事在人們日常生活的重要性，在這個主題中，帶著孩子從食物的種類及營養談起，知道均衡飲食的重要性，再引導孩子認識身體的消化器官、明白系統的運作，透過食物的探險帶著孩子了解整個消化過程及其功能運用，最後探討到如何健康的吃來討論多層面的問題，例如：飲食衛生環境、用餐禮儀、均衡飲食等都屬於健康吃的一部分，藉由觀察廚房等環境帶著孩子認識廚師的工作室、小幫手，並讓孩子藉著動手製作餐點，體驗製作料理的辛苦和品嚐「自己做東西，自己吃」的樂趣。



課程執行

年菜吉祥

活動重點:

年菜本身賦予著什麼樣的寓意，透過此活動讓孩子認識更多的吉祥話，同時也讓孩子分享自己已知的年菜吉祥話。

活動內容:

過年是與家人相聚的日子，新年孩子除了祝福長輩「新年快樂」、「萬事如意」外，還可以說些什麼呢？老師準備年菜實物讓孩子自由發想與認識年菜的吉祥話，最後帶著孩子到各班進行拜年的活動，並說出對應年菜實物的吉祥話。



與老師討論吉祥話



討論出年菜吉祥話



平平安安



年年有餘



多子多孫



好日子



甜甜蜜蜜



團團圓圓



大吉大利



長命百歲



送橘子-大吉大利



送水餃-招財進寶



送瓜子-好日子



送年糕-步步高升



送蘋果-平平安安



送湯圓-一家團圓



送菜頭-好彩頭



送糖果-甜甜蜜蜜



送丸子-事事圓滿



送火鍋-團團圓圓



送全雞-家運興旺



拜年成功

一桌年菜

活動重點:

爸爸媽媽提供照片讓孩子回顧生活經驗，分享年節中所吃到的美食菜餚，孩子再到美勞區將菜餚繪畫出來。

活動內容:

孩子一邊創作，一邊分享各道菜的吉祥話，創作中，老師也引導孩子要留意年菜是直接放在桌上呢？還是有使用器具裝盛起來？孩子調整圖畫的內容，將圖畫精緻不少，最後使用水彩將一桌年菜佈滿豐富的顏色。



我們很多人一起吃飯



這是我吃的年菜



分享年菜內容



觀察圖片吃些什麼



吃了魚



有橙汁
排骨



我有吃
到香腸



我有吃
到蛋糕



是牛排



大家一
起吃飯



我吃了好
多東西

這是我們的年夜飯



畫出年菜



幫年菜上顏色



運用
水彩



年菜有許多
的豐富顏色



水彩塗上豐富的顏色



這是糖
醋肉



大家一起
來吃飯



有吃不同
的東西



這是魚



這是我
的年菜



有很多
的東西

我有吃
雞肉



我有好
多食物

異國新年

活動重點:

帶著孩子體驗不同文化的新年傳統，尊重並學習不同群族的文化，理解與欣賞本國及各文化的不同。

活動內容:

透過多元影片的方式讓孩子認識各國文化的新年傳統，接著實際讓孩子體驗不同文化的慶祝方式，例如:愛爾蘭-拿麵包敲打牆壁、西班牙-吃12顆葡萄……等等，以實際探索、扮演的方式讓孩子去認識各國文化。



認識各國文化的新年傳統

挪威和丹麥文化

疊第二個

疊第三個

疊第四個



疊第五個

體驗文化成功

丹麥文化

摔盤子

愛爾蘭文化



西班牙文化

吃12顆葡萄

新的一年

帶來好運

日本文化

吃蕎麥麵



為新的一年

做準備

希臘文化

掛洋蔥

做為新年重生的象徵

天下第一美味－故事探索

活動重點:

從上週討論「皇帝是怎麼過新年?」引導孩子探討為什麼是滿漢全席，延伸《天下第一美味》繪本，探索文本中的內容。

活動內容:

透過老師說繪本及播放多元影音的方式讓孩子欣賞閱讀此故事，再透過小組討論從孩子不同角度製作經驗圖表，最後讓孩子討論故事可以如何呈現。



天下第一美味－故事呈現

活動重點:

孩子分成小組主動性參與故事呈現內容，分別有偶台組、戲劇組及繪畫小書組，將利用一週的時間完成故事分享。

活動內容:

孩子與同儕討論分工合作，運用一週的時間完成繪畫、故事內容改編及練習演說，最後一天的時間與大家分享一週練習的心血，表演出不一樣的《天下第一美味》。



選擇你說我演的角色



購買雞排的場景



吃的津津有味



介紹擔任的角色



下台一鞠躬



繪畫說故事組



繪畫故事情節



為故事上色彩



練習說故事



上台說故事囉



參考故事內容



繪畫出自己的想法



畫出故事情節



思考故事情節



上台說故事囉



做出偶台的戲台



繪畫偶台背景



繪畫不同的背景



繪畫故事道具



繪畫故事背景



繪畫人物



將道具剪下



貼上吸管



道具完成囉



練習偶台



偶台表演開始囉

調味料的滋味

活動重點:

透過感官(視覺、觸覺、嗅覺和味覺)的方式讓孩子認識不同的調味料，並製作出經驗圖表。

活動內容:

過程中孩子使用不同感官認識到不同的調味料，探索味道的酸甜苦辣鹹，孩子將觀察到的形狀、顏色、觸感和味道分享到經驗圖表，最後老師準備五味中有的美食，讓孩子品嚐看看，這一項美食到底添加了哪些奇妙的調味料呢？



各式各樣的調味料



視覺



嗅覺



酸酸的味道



打噴嚏



味覺



記錄下來製作經驗圖表



軟軟的



黏踢踢的觸覺



細細的感覺



看呀看



摸一摸



製作經驗圖表

廚房小幫手

活動重點:

我們能烹飪出每一道美味的菜餚，除了調味料外，廚房中的廚具也是很重要的角色，透過訪問與活動讓孩子認識廚房小幫手。

活動內容:

孩子訪問學校裡的專宗(廚房阿姨)，有哪些廚具小幫手是我們平常所需要認識的，再透過遊戲的方式，讓孩子加深對廚具的印象，並與孩子討論這些小幫手可以烹飪出哪些美食，使用的方式又是為何呢？



美食歡樂吧

活動重點:

將討論到的料理進行票選，透過不同烹飪的方式進行烹調的樂趣，烹飪完成也讓孩子品嚐自己動手做的成品，並以口語表達五味的感覺。

活動內容:

孩子烹飪的美食分別是健康的蔬菜水果沙拉、好香好香的酥皮派、蜂蜜芭樂檸檬果汁、蘋果山苦瓜果凍和亮金金的地瓜餅。





原形食物好健康

活動重點:

除了讓孩子認識異國美食、尊重不同文化，從各食物中比較原形食物與加工食物的不同。

活動內容:

孩子好喜愛披薩、漢堡、薯條等類加工食物，老師也介紹了這些食物的原形樣貌，並透過食物對對碰小遊戲，讓孩子了解原來薯條的原形樣貌是地瓜、披薩的原形樣貌是麵粉等等，讓孩子原有的認知產生衝突，學習到新的認知。



認識異國美食



品嚐上海生煎包



品嚐義大利麵



品嚐上海生煎包



品嚐日本壽司



想一想



小黃瓜



原形食物



是原形還是加工呢?



黏貼答案



加工食品



與同儕一同完成



一同確認進行討論



挑戰成功



加工食物與原形食物

認識飲食六大類

活動重點:

上週孩子認識食物的原形後，本週老師帶著孩子將眾多的原形食物分成六大類。

活動內容:

運用食物圖卡讓孩子學習六大類食物應含哪六類，分別是全穀根莖類、蔬菜類、水果類、乳品類、豆魚蛋肉類及油脂與堅果種子類。



詢問孩子是否
了解蔬菜類



蔬菜類-小黃瓜



蔬菜類-茄子



蔬菜類-四季豆



蔬菜類-紅蘿蔔



蔬菜類-香菇



蔬菜類-香菇



蔬菜類-白蘿蔔



蔬菜類-高麗菜



蔬菜類-小白菜



認識了蔬菜類及全穀雜糧類



認識豆魚蛋肉類



豆魚蛋肉類-
雞蛋



豆魚蛋肉類-魚肉

豆魚蛋肉類-蝦子

豆魚蛋肉類-豆腐

豆魚蛋肉類-牛肉

豆魚蛋肉類-毛豆

豆魚蛋肉類-豆腐

豆魚蛋肉類-花枝

豆魚蛋肉類-魚肉

豆魚蛋肉類-豬肉

乳品類-羊奶

乳品類-起司

乳品類-牛乳

認識了豆魚蛋肉類及
油脂與堅果種子類

水果類-草莓

水果類-西瓜

乳品類-優酪乳

乳品類-優格

水果類-蘋果

認識了乳品類及水果類

均衡飲食金字塔

活動重點:

透過均衡飲食金字塔讓孩子了解每一類適合攝取的份量。

活動內容:

孩子透過「我的餐盤」及均衡飲食金字塔了解每一類攝取的份量，並使用基本素材繪畫各類原形食物，將繪畫出的食物使用魔鬼氈貼黏上去，最後老師會運用此教具檢視孩子是否吸收六大類食物的基本概念。



每個人負責一種六大類食物繪畫



將繪畫好的食物剪下



全穀雜糧類



準備將食物歸類到六大類食物中

有好多好多食物可以讓我們選擇



我們來畫紫米飯、小米粥和麵類

蔬菜水果都要均衡飲食

快完成了!



將食物背後貼上魔鬼氈，完成飲食金字塔教具

飲食金字塔

飲食紅綠燈

活動重點:

認識食物中紅燈食物及綠燈食物，透過感統器具遊戲的方式讓孩子了解。活動內容:

老師和孩子探討哪些是紅燈食物，哪些是綠燈食物，一開始孩子都將自己喜歡吃的食物歸類成綠燈，像是冰淇淋、漢堡、薯條等；透過老師引導解說孩子了解到綠燈是我們所說的健康食物，接著，透過呼拉圈遊戲讓孩子關關，分辨每一道美食究竟是紅燈還是綠燈呢？



說明紅綠燈食物



花椰菜和漢堡



蘋果和披薩



糖果、爆米花和洋芋片我們都喜歡吃



但是...這些都是紅燈食物要少吃



這些食物是屬於紅燈還是綠燈呢?



飲食紅綠燈經驗圖表



紅色呼拉圈代表紅燈



共同討論等待結果



喔不~~~我們選錯了!



綠色呼拉圈代表綠燈



連關三關 直到最後 ya^^

食物消化工廠

活動重點:

分享《食物消化工廠》繪本帶著孩子探險，我們吃下的食物到底去了哪裡？活動內容:

孩子透過文本內容了解到食物從口腔依序經過食道—胃—小腸—大腸和肛門，老師也透過多元教具消化系統圖裙讓孩子黏貼探索加深印象，孩子不僅能將消化系統的位置空間擺放好也了解各系統的功能。



引導孩子認識身體的消化器官



先從口腔到食道再來到胃



接著是小腸到大腸最後才是肛門喔!



我們還發現大腸很像符號門

我來貼大腸

我來貼胃



小腸好像在跳舞

消化系統經驗圖表

消化系統圖裙教具

人體腸道科學館

活動重點:

使用黏土和標籤素材製作消化系統，孩子以口述的方式說明及其功能。

活動內容:

孩子運用揉、捏、搓的精細動作將黏土捏塑出消化系統的模樣，並放置相對位置，老師協助加入文字標籤，讓孩子黏貼上去，孩子也分享到大腸的形狀很像符號了喔！



使用輕黏土素材

搓一搓、揉一揉

由上往下開始操作

先搓長條的口腔

不同的消化系統運用不同顏色區分

口腔下來是食道然後到胃

也可以將黏土分塊揉圓



完成後檢查有沒有黏不緊的地方

可以壓一壓



或是用白膠工具黏上

老師協助在標籤紙加上消化系統文字



將對應的標籤黏貼至消化系統附近

標示完成



最後，將我們的皮膚塗上豐富的顏色



人體腸道科學館完成了^O^

肚子拉警報

活動重點:

老師分享幾張大便狀況圖給孩子觀察並說明原因，孩子透過生活日常觀察自己的便便，運用口語表達是否有無上述經驗。

活動內容:

有些孩子分享沒有認真觀察過自己的便便，從主題活動後了解到便便的不同樣貌，更重視自己便便的狀況，目前孩子皆為正常的便便，當然也有孩子分享自己的便便像是羊便便，一顆一顆的表示水份喝的還不夠需要再補充，透過此活動孩子能檢視自己的便便狀況是否健康。



老師與孩子介紹便便狀態



說明如何擁有健康便便



這一個是健康的便便



這個是平滑的便便

正常的便便在這裡



這個是有一點裂痕的便便



便便有分很多種類

設計我的餐盤

活動重點:

統整活動回扣到均衡飲食—「我的餐盤」，孩子透過家長協助供給的廣告DM，從中尋找喜歡吃的食物，並將食物分成六大類剪貼至我的餐盤中。

活動內容:

過程中孩子能精確辨認出六大類食物，孩子也能判別出哪些食物是不健康的食物，所以沒有剪下來貼到餐盤上，過程中孩子從豐富的DM中找到健康又喜愛的料理，是一件不容易的事情，除此之外，還要將食物剪下來也運用到手眼協調的能力，透過這次活動孩子對於六大類均衡飲食的概念又更穩固了！



找到了油脂與
堅果種子類



把油剪下來



堅果貼上我的
餐盤



仔細的剪



把需要的剪
下來



我找到了



尋找中



準備開剪



剪刀打開



確認食物



塗上膠水



剪下來



塗膠水中



尋找食物



塗上膠水



貼上相對位置



找到水果類



找到乳品類



仔細檢查



好多水果



認真地剪下



有乳品類



發現目標



是水果類

是全穀雜糧類