

# 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  
食物歷險記



主題發展時程:113年2月5日~113年4月26日  
教學紀錄者:宜靜老師、信蕙老師

# 班級老師對於進行主題的想法

近年來，在高脂、高糖的飲食風潮下，造成了許多飲食健康的問題，我們將透過主題活動，與寶貝們一起學習、分辨並選擇有益身體健康的食物，建立健康的飲食觀念以及良好的用餐禮儀。

美味的食物吃進嘴巴之後，會跑到哪裡去呢？身體是如何處理這些營養的呢？而最後又會變成什麼？透過主題活動，我們引導寶貝認識身體的消化器官、明白消化系統的運作方式，了解食物在身體裡面消化的過程，最後製作消化系統彈珠台，使寶貝們對消化器官更了解喔！

而證的用餐禮儀是什麼樣子的呢？藉由實際操作刀子、叉子，體驗中西餐的不同，進而了解並學習尊重不同的用餐禮儀。

我們讓寶貝主動探索《食物歷險記》的意義：

- 認識食物的種類與營養
- 了解食物在身體消化的過程
- 培養良好的飲食習慣及用餐禮儀

## 規劃課程前

教師準備要點：

- 找尋關於的料理書籍、料理繪本、藝術作品、藝術家的介紹
- 利用自製教具、遊戲方式，提升孩子對課程的興趣
- 學習區規劃設計
- 尋找資料，豐富教學資源

家長協助要點：

- 親子共讀與家人相關繪本或觀看影片
- 規劃假日親子活動，增進親子互動關係
- 了解主題課程目的(健康的飲食)

# 課程執行



# 製作紅綠燈食物卡

活動特點：藉由繪畫的方式，讓孩子畫出自己喜歡的食物，並拿對應的顏色紙，分辨是紅燈或綠燈食物。

活動重點：孩子先是說出自己喜歡的食物後，接著選擇顏色紙(紅燈食物用黃色紙，綠燈食物用藍色紙)進行繪畫，最後與大家分享。



先讓孩子選擇顏色紙



畫上紅燈或綠燈的食物



我畫的是棒棒糖



我畫的是甜甜圈



我畫的是糖葫蘆



我畫的是糖果



我喜歡蘋果跟葡萄



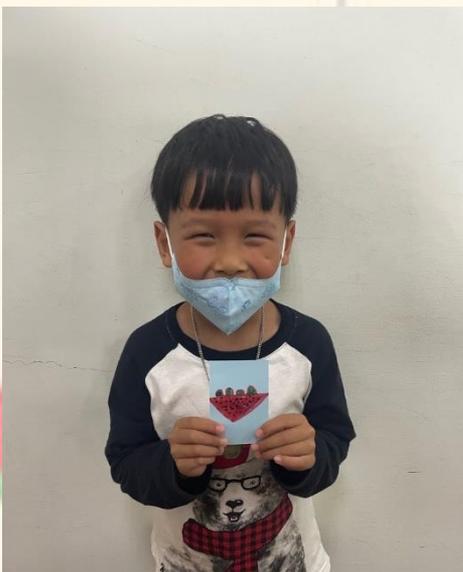
我最愛蘋果



我畫的是車子圖案杯子裝的水



這都是我喜歡的水果



我喜歡甜甜的西瓜



我也愛蘋果



# 食物分類(將紅綠燈食物做分類)

活動特點：帶著寶貝一起尋找廣告傳單上面「飲食紅綠燈」在哪裡？從廣告傳單裡先找出食物、食品，接著將這些剪下來，之後將這些食物分類，分別貼在紅燈區、綠燈區，最後再和寶貝一起看看紅燈區、綠燈區有哪些食物呢？

活動重點：讓孩子觀察DM的食物並分類到紅燈和綠燈格子中。



講解黏貼紅綠燈的方法



觀察上面的食物



開始將食物分類黏貼



成功分類完成囉!



放在語文區，讓孩子們去觀察認識

# 食物接龍(紅燈、綠燈)

活動特點：藉由遊戲的方式，讓孩子在拿到球時，說出紅燈(綠燈)的食物，增加孩子對紅綠燈食物的認識。

活動重點：首先拿著一顆紅色的球，接著從廣告紙中找出紅燈食物、並說出食物名稱，接著再將球傳給下一位同儕，就這樣輪流，就成功囉！



拿著紅色球



尋找剪下的食物



說出上面的食物



接著傳給下一位



輪流說出，遊戲持續進行



直到有人說錯顏色食物



最後帶著孩子回顧找到的這些食物

# 紅燈停、綠燈行

活動特點：改變鬼抓人的遊戲，讓幼兒從遊戲中，增加對紅燈食物的了解。  
活動重點：老師先講解遊戲規則，鬼來了要說紅燈食物，然後才能停起來，救人的人要說綠燈的食物，然後碰停下來的人後，紅燈人才能獲救，孩子們在玩時，都很認真地在想紅燈和綠燈食物有哪些，玩得非常開心呢！



先選出一個人當鬼



當鬼的人要去抓人



邊跑邊想著哪些是紅燈食物?哪些是綠燈食物?



快要被抓到趕緊雙手合十，說出紅燈食物



# 飲食紅綠燈學習單

活動特點：藉由學習單，讓孩子聽老師的指令，將相對應的顏色食物圈起來，並黏貼各式各樣的食物，做圈選的動作。

活動重點：老師引導孩子把綠燈食物畫0、紅燈食物畫X，接著再下面的格子裡貼上從廣告傳單剪下來的食物，再把紅燈的食物圈起來，這份學習單就完成囉！



認真觀察上面的食物



拿筆將它記錄畫出來



不確定時，透過討論畫出答案



黏貼喜歡的食物，圈選紅燈食物



完成了，好開心!!



# 我的健康餐盤

活動特點：讓孩子們將自己想要製作的水果優格配料畫出來，並回家與爸比媽咪討論，最後在製作時，帶至學校製作美味的水果優格。

活動重點：繪畫前，帶著孩子們回顧健康食物有哪些，接著讓孩子畫出自己喜歡的水果，然後塗上美麗的顏色，讓健康餐盤變得很可口呢！



我喜歡草莓、西瓜、葡萄



畫好幫湯匙塗上顏色



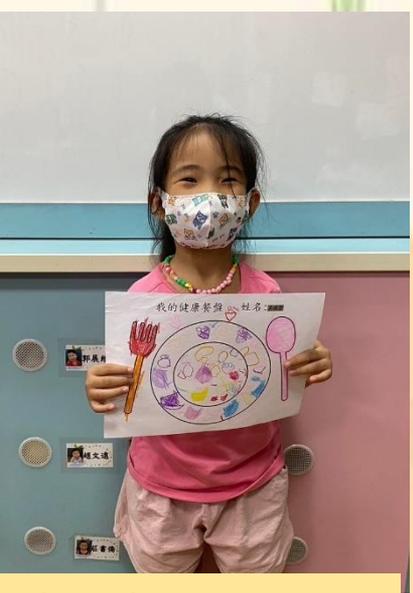
我幫水果畫上顏色



畫上要加的優格



這是我的水果優格



看起來很好吃喔！

# 動手做水果優格

活動特點：帶著孩子實際製作水果優格，讓孩子們更加喜歡這些健康的食物，製作時，孩子們也會去分享自己的水果，很棒喔！

活動重點：製作前，孩子們開心的分享自己帶來的水果。接著孩子們將自己帶來的水果做擺盤或是切小塊的動作，最後淋上優格，撒上麥片餅乾，做裝飾，就完成囉！



將大大的蘋果切小塊



裝取水果並擺盤



倒入適量的優格



與同儕分享自己帶來的水果



倒入好吃的優格



撒上麥片餅乾



放草莓乾做裝飾

我們完成囉!



我的是蘋果優格



水果優格看起來好好吃



我的是草莓優格



我有好多好吃的藍莓



趕緊坐下吃吃看



吃起來酸酸甜甜的，好好吃喔~~~

# 食物金字塔

活動特點：用黏土，將六大類的食物捏塑出來，最後，我們將這些食物實際做成〈飲食金字塔〉

活動重點：使用黏土捏出六大類食物，接著邀請寶貝們把食物依照六大類各自放進金字塔內，寶貝們會依據食物的類別，幫助食物會到正確的家。



我要做紅蘿蔔



我要做蘋果



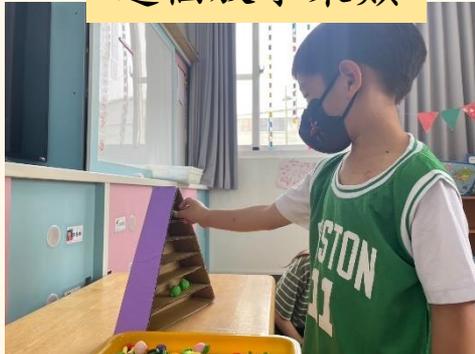
我們完成囉!!



我們來將他們分類吧!!



這個放水果類



耶!我們的飲食金字塔完成了

# 食物的旅行(消化器官彈珠檯)

活動特點：藉由消化器官彈珠台，讓孩子們從玩中學習並認識各消化的功能。

活動重點：認識了人體的消化系統，接著我們將帶著寶貝一起運用紙板做出人體造型，做出「人體消化系統彈珠臺」，之後做出口腔、食道、胃、小腸、大腸，再來用黏土搓圓模擬吃下食物之後的走向，讓寶貝更了解整個消化系統呢！



為消化器官彈珠台上色囉！



分工合作，好認真



複習並講解



挑選食物球



我要給它吃草莓



放入口腔



讓食物來到食道





接著經過胃



來到小腸



接著到大腸



最後到肛門



便便大出來囉!



挑戰成功



開開心心拍張照



我們都認識這些消化器官囉!

# (不)正確用餐禮儀

活動特點：透過「地球人的用餐禮儀」，和寶貝們介紹吃飯時的禮貌、各式餐具的使用方法、在公共場合用餐時的規矩等等，當和來自不同國家的朋友們一起用餐時，更是學習不同文化的好機會！

活動重點：與孩子們分享繪本後，接著讓孩子實際做出正確與不正確的用餐禮儀，觀察哪個才是有禮貌的。



認真地聽聽老師與我們分享的用餐禮儀



我們來示範不正確的用餐坐姿



換我們來示範正確的



拿出圖片做比對，這樣坐，最好呢！

# 中西餐的食物有哪些？

活動特點：透過影片，讓幼兒認識中、西餐飲食的不同，接著製作經驗圖表。  
活動重點：認識中西餐後，孩子們拿著蠟筆將自己知道的中西餐食物繪畫出來，製作成經驗圖表。



看看中餐的食物有什麼？



哇！原來這些都是西餐食物



我來畫西餐的麵包、甜甜圈



我們來畫中餐的米飯和包子



湯圓也是中餐的喔！



我用扮演遊戲做了中西餐

# 中西餐的用餐禮儀

活動特點：透過扮演操作的方式，讓孩子們拿著刀叉，筷子、湯匙，去觀察發現中西餐餐具使用上的不同，同時去了解每種食物的有著不同餐具的使用。

活動重點：讓幼兒從扮演玩具中，尋找中西餐的食物，接著拿著相對應的餐具進行操作使用，讓孩子在玩的過程中，增加他們對於中西餐的了解。



看看要如何使用刀叉



我們來切牛排



挑選西餐的食物



離開，刀叉放這樣



吃完，放這樣



使用湯匙、叉子吃蛋糕



吃義大利麵



切牛排



吃蛋糕



換我們體驗中餐囉!



拿著筷子認真地夾著菜



我把魚夾起來了!



嘴巴要靠近吃，才不會掉喔!



我在吃菜喔!

# 中餐、西餐大不同

活動特點：藉由吃餐包活動，讓孩子們實際體驗中西餐的不同。

活動重點：老師先是讓孩子們體驗西餐吃法，孩子們先是將放在盤子上的麵包對半切，接著使用刀叉，將麵包切成一口的大小，再放入口中吃掉！最後體驗中餐吃法，讓孩子們去觀察同樣是吃餐包，卻有著不同的食用方式。

## 體驗西餐切麵包



拿著叉子固定麵包



拿著刀子左右來回的切著



認真地切切切



快要成功了!!



我很會切麵包喔!



用手來協助



成功切下來了，好開心





切好，就是要大口吃囉！



吃一口切一口



自己切的麵包最好吃



麵包也太好吃了吧！



### 體驗中餐拿麵包吃



聞聞麵包的香味



嘴巴靠近吃，盤子接住麵包屑



我溪歡用手拿麵包吃



開心吃麵包

