

學校名稱	臺南市東區大同國小		
教學設計名稱	安全飲食我最行		
領域類別	健康	教學設計者	林璟汶、江曉萍 黃家靖、盧韻安
適用年級	幼兒園大班	教學時間	共 160 分鐘
教學目標	1. 幼兒能愛護自己，養成自我照顧、自我負責的習慣與態度。 2. 幼兒能明瞭「安全飲食」的概念意義。 2. 幼兒能探索與覺察生活環境中的自然事物及其改變，知道食物的營養價值。 3. 幼兒透過參與活動，願意多嘗試不同種類的食物。		
相關能力指標	語-大-2-2-3 參與團體互動，能針對一個主題，考量他人的意見或問題接續發言 認-大-1-1-1 覺知生活周遭和數與量有關的訊息 認-大-1-2 運用觀察、測量與記錄蒐集常見動植物、自然環境與現象的形及特徵訊息。 社-大-1-5-1 能覺察生活中常接觸的人所從事的活動，及其與自己的關係。 社-大-2-5-3 探究社區生活的場所與人事物相關活動，並瞭解與自己生活的關係。 社-大-2-5-5 能注意到與自己生活相關連的媒體內容。 社-大-2-6-2 能瞭解自己行為與自然環境事物的相互影響，而調整自己的行為。 社-大-3-5-2 能體會生活中自己與周遭人事物的關連，而心存感謝。 社-大-3-6-2 關切並節約使用自然資源。		
	教學活動	時間	教學資源
	準備活動 增加學習區材料： 1. 娃娃家：廚師帽、廚師圍裙、各式食物模型、餐具、廚具… 2. 語文區：相關繪本(<u>食物哪裡來</u> 、 <u>奇妙的食物王國</u> …)、故事棒偶、故事卡帶、收錄音機… 3. 美勞區：食物圖片廣告單、蔬果實物印章、黏土… 4. 益智積木區：六大類食物分類配對圖卡、食品標章配對… 5. 科學區：各式調味料(鹽、糖、辣椒粉、胡椒粉、咖哩粉…)、量杯、料理秤…	20 分鐘	<u>食物哪裡來</u> 繪本 六大類食物字卡 與圖卡
	發展活動 【活動一】：食物的營養 (一)繪本分享與討論 1. 繪本： <u>食物哪裡來</u> 2. 討論六大類食物與食物的營養 3. 討論蔬菜對身體的重要 4. 討論「食品安全」：因應書中的內容，了解食物的來源，鼓勵孩子多		

<p>吃食物的原貌，少吃多次加工的食品。</p> <p>5. 連結網站資源，認識國家認證的食品標章。 https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&pid=6677</p> <p>(二)團體遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論食物的種類(如：蘋果是蔬菜水果類、馬鈴薯是五穀根莖類…) 2. 準備各式食物模型及六大類圖卡 3. 遊戲：帶著食物回家去 <p>【活動二】：逛菜市場</p> <p>(一)團討</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論逛菜市場應注意什麼？ 2. 討論到菜市場要觀察什麼？ <p>(二)戶外教學：逛菜市場</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走路到社區的傳統市場 2. 逛菜市場並與老闆互動 3. 觀察老闆販賣的物品、擺設、交易時的對話及販售價錢… 4. 經驗分享與討論 <p>【活動三】：小廚師</p> <p>(一)觀賞與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞繪本：<u>奇妙的食物王國</u> 2. 討論出現了哪些精靈 3. 發表你吃過哪些健康的食物 4. 討論食物的營養 <p>(二)自製馬鈴薯沙拉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論馬鈴薯沙拉的配料 2. 分組處理食材(削皮、切丁、蒸煮…) 3. 攪拌馬鈴薯沙拉所有食材並調味 4. 分享品嚐馬鈴薯沙拉成品 5. 收拾整理與經驗分享 <p>綜合活動</p> <p>食物大拼盤創意合作畫</p>	<p>20 分鐘</p> <p>50 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>40 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>食物模型 六大類圖卡 鑽籠 呼拉圈</p> <p>社區傳統市場</p> <p>繪本相關道具</p> <p>馬鈴薯沙拉的配料(馬鈴薯.胡蘿蔔.蘋果.小黃瓜.美乃滋.蛋…)</p> <p>畫紙、顏料</p>
<p>實施心得</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食物後，孩子能主動對午餐或點心內容進行分析其類別，自發性的了解自己的飲食習慣是否合乎均衡原則，相信能夠讓孩子擁有健康的身體。 2. 讓孩子親自動手製作食物，提高孩子的學習動機，也引發孩子潛在的興趣。 3. 學校活動有家長的積極參與，讓家長能支持孩子的學習成為另一面紮實的後盾。 4. 逛菜市場的活動與社區資源做結合，經由不斷的與社區對話，推廣教育與社區連結，以成為社區的中心為努力目標。 <p>學習者心得</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不偏食的小豪說：「每天都要把四種食物精靈的食物通通吃到，這樣就會變得營養又健康。」 		

2. 不愛吃肉的小惟說：「我喜歡吃蔬菜和水果，可是紅精靈(肉類)也要練習吃才健康。」
3. 很喜歡當小廚師的小萱說：「我好喜歡幫忙切小黃瓜和紅蘿蔔，我想要當小廚師。」
4. 逛菜市場很有感的小峯說：「我在菜市場看到好多青菜，要叫媽媽買給我吃！」
5. 喜歡吃炸雞的小佑說：「炸的東西很好吃，可是不能吃太多，因為太油了。」
6. 很偏食的小晴說：「把喜歡吃的跟不喜歡吃的東西一起吃進去，就會變健康。」
7. 有個愛吃糖的妹妹的小蓀說：「不要吃太多糖果，吃太甜會不健康，我妹妹超愛吃糖果，我會告訴他要少吃。」
8. 聰明的小瑜說：「有加工過的食物不要常吃，要多吃新鮮一點的食物，身體才會健康。」