

公視兒少教育資源網-妖果動一動唱跳 MV 案

一、設計理念

在過往的健康飲食的活動中，大多數都從帶孩子認識六大類食物為出發。此次希望能更貼近幼兒的生活，我們請幼兒從家中帶來自己熟悉的青菜並進行介紹，再以學校的營養午餐為出發，帶著幼兒從中每日生活中覺察餐點裡有哪些食材，再進行介紹與分類，並將學習延伸至學習區中來進行相關的創作，最後讓幼兒採買食材、製作簡單的料理，希望從活動中能建立健康的飲食概念，養成良好的飲食習慣。

二、教學架構與流程

名稱：青菜好好吃

時間：55 mins

健康營養的『青菜』對於許多幼兒來說都是一大挑戰。讓幼兒帶家中常吃的青菜，並介紹此種青菜可以吃的吃法。透過其感官(視覺、嗅覺、味覺、觸覺等)認識這些青菜及煮過後有何不同？從中幼兒可與同儕分享對於青菜的喜好及當遇到不喜歡青菜時該怎麼辦？並以圖像記錄方式記錄下來。

名稱：午餐小柯南

時間：50 mins

幼兒觀察、以圖像記錄下學校一週的營養午餐的經驗圖表，並將這些菜色分類、命名，藉此認識六大類食物。幼兒分類後的食物可拍照繪製成圖表放置於學習區內延伸探究。例如：將實物照片製作成圖卡，幼兒在紙盤上拼排組合設計不同的菜色。

名稱：我是健康達人

時間：45 mins

我們常與孩子宣導要多吃六大類健康的食物、少吃零食，但對於幼兒來說零食還是很有吸引力的。於是我們從繪本『我要吃零食』出發，來探究哪些食物是零食？為什麼要少吃零食呢？如果想吃的時候可以怎麼辦呢？帶著孩子們一同將《妖果動一動 | 吃飯囉》兒歌中出現的食物做成圖卡讓幼兒進行分類，並說明分類的理由。利用親子學習單方式讓幼兒將健康的食物圈出來並與家人討論圈選這些食物的原因。藉此活動讓幼兒了解到這些健康食物的營養價值及為何會希望他們少吃零食的原因。

名稱：營養小尖兵

時間：70 mins
(可分兩天進行)

藉由《妖果動一動 | 吃飯囉》音樂律動，讓幼兒聆聽歌詞中想傳達吃東西要培養哪些好習慣？及為什麼要養成這些習慣呢？在語文區時可讓幼兒蒐集超商、賣場的DM將圖案剪下來創作食物小書或編創故事；也可用黏土創作出各種食物或布置蔬果攤、餐廳等讓幼兒進行角色扮演。團體討論時可統整幼兒分享的內容，做成經驗圖表讓幼兒持續觀察與探究。

名稱：小小廚神就是我

時間：120 mins

	(須分幾天時間來進行)
在最後的高峰活動可事前讓幼兒以圖像記錄其購物清單，並帶幼兒去超市採買。幼兒以分組的方式：有的負責準備料理食材；有的協助場地布置、引導家長們入席；有的孩子負責介紹其菜單，最後大家一同品嚐孩子們製作的美食。家長們也能與孩子分享參與此次活動的心情與感受；幼兒則可以用圖像記錄方式記錄此次活動的心情與感受。	

三、教學設計與流程			
單元/主題 名稱	我是健康達人	活動名稱	吃飯囉！
設計者	林一鳳、陳昱名	實施學校 /幼兒年齡層	博嘉實小附幼 4-6歲混齡班
班級人數	26		
設計依據			
教學資源	1. 幼兒家中常吃的青菜。 2. 學校營養午餐菜單及每日餐點。 3. 繪本欣賞：我要吃零食 4. 賣場或超市的 DM、親師生共同蒐集的食材廣告單。		
使用的 公視影片	《妖果動一動 吃飯囉》		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	學習指標	時間
活動一：青菜好好吃 一、引發探究活動： 1. 事先請家長讓幼兒攜帶一種家中常吃的青菜，並在家練習介紹這種菜，說明這種菜的吃法。 2. 老師準備茄子、青椒等幼兒比較可能不會帶來的食物，讓幼兒認識。 二、發展活動： 1. 展示這些幼兒帶來的青菜，並觀察這些青菜的外型、顏色、大小等等。 2. 請幼兒一一摸摸看、聞聞看，感受這些青菜在未烹調前的味道、顏色、外型與烹調後有何不同。 3. 請幼兒介紹自己帶來的青菜，並說說在家吃這些菜的烹調方式，如：空心菜加大蒜一起炒；番茄炒蛋、絲瓜加麵線等等。 4. 和幼兒選擇一兩種青菜，做為今天烹飪的食材。 5. 讓幼兒自己清洗青菜、切菜，並品嚐燙好的青菜。 6. 與幼兒分享討論： (1)今天的青菜好吃嗎？ (2)和你平時吃的有何不一樣？ (3)你不喜歡的菜，你有發現別人卻喜歡嗎？ (4)吃到不喜歡的青菜，你的感受如何？	美-中-大 1-2-3 覺察並回應日常生活中各種感官經驗與情緒經驗 社-中-大 1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求	5 mins 30 mins 10 mins

(5)如果你不喜歡，可以怎麼做？ 三、延伸活動： 1. 請幼兒記錄今天帶來的菜有哪些？ 2. 請幼兒記下這些菜當中，有哪些是自己喜歡的？哪些不喜歡？		15 mins
活動二：午餐小柯南 一、引發探究活動 1. 每天吃午餐時，向幼兒一一介紹午餐的各種餐食，讓幼兒認識。 2. 吃完後請幼兒說說喜歡哪一種菜？不喜歡哪一種菜？觀察別人喜歡嗎？自己與別人有什麼不一樣？		10 mins
二、發展活動： 1. 請幼兒觀察並記錄一週幼兒園的午餐，並製作整理成教師標註文字、幼兒畫圖紀錄的經驗圖表。 2. 請幼兒分析在這週當中，我們的午餐都吃了些什麼？ 3. 請幼兒將這些餐點進行分類並命名。	認-中-大-1-3-2 以圖像或符號紀錄生活物件的多項訊息	20 mins
如：青菜類、飯麵類、水果類、肉類。或是：我喜歡的一類，我不喜歡的一類… 三、綜合活動： 1. 將幼兒的分類結果拍照製成圖表，張貼於語文區讓幼兒繼續討論。 2. 老師將午餐的餐食照片製成圖卡，提供紙盤，讓幼兒在益智區繼續嘗試做餐點的拼排組合與設計。	認-中-大-2-3-1 依據特徵為生活物件分類並命名	20 mins
活動三：我是健康達人 1. 繪本欣賞：我要吃零食 2. 故事後團體討論： (1)小公主不喜歡吃的東西她都怎麼做呢？你覺得這樣對嗎？為什麼呢？ (2)哪些東西是零食呢？為什麼要少吃呢？ (3)你想吃的時候可以怎麼做？		15 mins
二、發展活動： 1、將《妖果動一動 吃飯囉》兒歌中的青菜，如：茄子、青椒、豆腐、雞蛋、牛奶，做成圖卡，另外也將薯條、雞塊、餅乾等等圖片做成圖卡，讓幼兒進行分類遊戲，並讓幼兒為自己的分類命名。 如零食類，青菜類，水果類，或是：紅色類、綠色類；	社-中-大-2-3-2 理解生活規範訂定的理由，並調整自己的行動。 認-中-大-2-3-1 依據特徵為生活	20 mins

索。 三、綜合活動： 1. 請幼兒分享在學習區探索的過程與發現，老師將幼兒發表的內容，做成經驗圖表讓幼兒持續觀察與探究。 2. 將幼兒發表的用餐好習慣記錄下來，並在每日用餐與吃點心時，提醒幼兒留意這些習慣的落實，並練習自己整理用餐環境。		10 mins
活動五：小小廚神就是我 一、引起動機： 事先通知家長今日會帶幼兒到超市採買，並說明安全規則。 二、發展活動： 1. 老師帶幼兒去超市採買或是幼兒假日與家人一同去採買(請幼兒帶著其圖像記錄的購物清單) 2. 一部分幼兒開始準備料理(可邀請志工家長到校協助幼兒) 3. 一部分幼兒可以協助幫忙布置場地，或是引導家長們入席。 4. 幼兒介紹其菜單及上菜囉~ 5. 家長與幼兒一同開心用餐。	社-中-1-5-1 參與和探訪社區中的人事物 社-中-1-6-1 樂於參與各項活動	40 mins 40 mins 30 mins
三、綜合活動： 1. 請幼兒發表今天參與活動的心情。 2. 請幼兒以圖像記錄此次活動的心情與感受。		10 mins



更多教育資源請掃描上方
【公視兒少教育資源網】QR Code