

無尾熊班(大)

編輯紀錄：廖秋雯・李翠翠老師

主題活動：健康百分

活動名稱：食物金字塔

活動內容：※運用兒歌「健康詩」與小朋友團討分享~

芸彤：身體要健康。

馨葳：要吃青菜水果。

孟宸：不要吃炸雞。

宥妍：要吃營養的食物。

宇澤：多吃食物才會長高。

子睿：食物健康。

宥翔：出去玩回來要洗手消毒。

宜岑：要吃健康的食物

麵包要少吃精緻澱粉。

※師生討論食物金字塔~六大類海報圖，請幼生分享食物中的是哪一類？老師將準備好的食物圖邀請小朋友一起來剪貼到金國王六大類飲食圖上，且說說看這類的食物對身體有什麼幫助？

詠淇：會依著蔬菜和水果圖貼到正確的位置。

子睿：拿著水果圖和雞蛋圖在老師的引導後會貼到正確的位置上。

奕昊：拿著香蕉和魚以及肉的圖在老師的引導協助後有耐心的貼到正確的位置。

丞勛：吃水果有維他命C幫助身體變健康。

馨巧：吃青菜身體會健康，吃魚會變聰明。

亦紘：每天要喝牛奶2杯早上和晚上喝就會長高。

允辰：吃肉身體會長肌肉，吃白白的魚肉頭腦會變聰明。

奕昊：吃青菜會變瘦。

晨安：吃蛋對身體好因為有蛋白質。

孟宸：油鹽糖要少吃身體才會變健康。



※師生故事繪本欣賞~「胖國王和瘦皇后」並討論食物營養和運動的重要，邀請小朋友一起來做運動和金國王角色棒偶完扮演遊戲說故事囉~。



※進行創作設計「我的餐盤」營養均衡的食物。

宜岑：我有畫玉米、魚、蛋、花椰菜。 宇澤：我畫米飯、青蘋果、起司、麵包。
亦紘：白米飯、草莓、蛋、魚肉。 允辰：番茄、草莓、牛奶、肉都是我的最愛。
柏宇：橘子、雞腿、玉米、香蕉。 馨葳：雞蛋、小豆子、魚、飯都是我愛的食物。
宥翔：高麗菜、蘋果、草莓、豆腐、紅蘿蔔我都喜歡吃。

※透過海報介紹團討分享後小朋友很棒都可以說出六大類食物對身體有哪些的幫助來源且如何攝取營養，再運用故事繪本「胖國王與瘦皇后」與小朋友討論食物營養和運動的重要，小朋友對於圖畫書裡的內容都長感興趣，同時；也會分享食物要攝取多少的份量才是足夠的，最重要還要搭配運動身體才會健康ㄟ，最後進行食物營養的創作繪畫（我的餐盤）小朋友都很棒會將自己知道要攝取的營養食物一一的繪畫出來，每一張的圖畫都很有特色老師也一一的表揚孩子們都感到開心得到自信心呢！



活動名稱：早睡早起身體好

活動內容：※師生共同討論早睡早起的好處有哪些？請小朋友想一想如果睡眠不足(沒睡飽)或不規律(有時會睡覺有時候不睡)會造成每個人的身體會有哪些不好影響？聽聽小朋友的分享日常生活心得，老師和全班小朋友觀察細微、說明有趣又頗具道理喔！

柏宇：早睡早起小朋友上學/爸爸媽媽上班就不會遲到。

宥翔：晚上太晚睡覺，早上就爬不起床，上學會遲到。

奕昊：小朋友早睡早起才能吃到學校的早餐和點心。

謙睿：小朋友早睡早起才能坐到幼兒園的娃娃車。

允辰：弟弟、我和爸爸一起早上六點出發上學，上國小也不會遲到。

宇澤：沒有早睡早起，小朋友會長不高。

馨葳：沒有早睡早起，爸爸媽媽來不及帶小朋友去看醫生。

宥鈞：沒有早睡早起，小朋友就不能長得像爸爸一樣強壯。

孟宸：小朋友沒有早睡早起上學遲到，就會一直賴床。

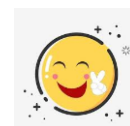
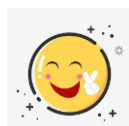
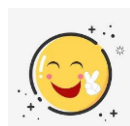
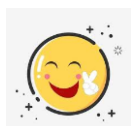
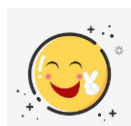
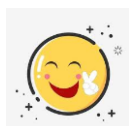
亦紘：小朋友沒有睡飽會營養不良，還會生病。

詠淇：小朋友沒有睡飽會爬不起來，上學就遲到。



※老師準備幾面小鏡子，請小朋友先觀察自己和同學的臉部表情變化，覺察笑臉與不笑兩者有什麼不同？分成小組進行畫出笑臉和不笑的表情包，展示給全班幼兒一起欣賞。

再分成男生女生組運用樂高積木請小朋友合作排列出笑臉ㄟ



※老師講述圖畫書《是誰嗯嗯在我頭上》，請幼兒從中發覺每一種動物的便便都不一樣嗎？

碩宸:馬先生的大便橢圓形，一個一個像足球一樣。

允辰:山羊的大便小小的，像雞蛋一樣。

謙睿:小狗的大便長長又細細的，像蚯蚓一樣。

子睿:鴿子的大便像蛇一樣很長。

宇澤:乳牛的大便大大的，像泥坑一樣。

詠淇:鼯鼠的大便橢圓形像搖搖椅。

孟宸:小豬的大便像一堆泥土。



※請小朋友進行角色扮演遊戲，簡述自己在日常生活有哪些點點滴滴?並我的一天生活，並記錄畫下來分享。每位小朋友觀察很仔細，分享的生活小趣事都非常有意思喔!

奕昊/詠淇:早上在學校洗手準備吃早餐。

詠翔:早上在學校吃水果。

馨葳:早上在學校坐在位子上喝水。

碩宸:早上在學校散步和做運動。

馨巧:中午在學校吃午餐。

亦紘:吃完午餐在學校會漱口和刷牙。

宥鈞:在學校中午吃飽飯後休息一下，鋪被子準備睡午覺。

宇澤:晚上在家爸爸/媽媽會煮晚餐。

子睿:晚上在家看電視。

沅郁:晚上在家玩玩具。

宜岑:晚上在家看故事書。

允辰:晚上在家玩手機。

宥妍:晚上在家會洗澡。

芸彤:晚上在家早點睡覺。



活動名稱：吃的健康

活動內容：※運用兒歌「好吃的食物、健康飲食」與小朋友進行團討分享~詢問幼兒健康的食物有哪些？你喜歡吃哪一種食物，Why？

宥翔：花椰菜是蔬菜，蘋果是水果類。 馨巧：魚和豬肉是豆魚肉蛋奶類。

碩宸：油是油酯類，糖和油都要少吃。 亦紘：米飯和麵包是全穀根莖類。

馨威：西瓜和香蕉是屬於水果類，高麗菜、紅蘿蔔是蔬菜類。

宜岑：芒果、草莓是水果類，豆漿有營養是豆魚肉蛋奶類。

丞勛：鳳梨和櫻桃是水果類，絲瓜和青椒是蔬菜類。

柏宇：青椒和大頭菜是青菜類。水蜜桃是水果類。

宥鈞：豆漿有很多的蛋白質，所以很有營養的。

謙睿：空心菜是蔬菜類，魚是豆魚肉蛋奶類。

宇澤：雞蛋豆魚肉蛋奶類，花椰菜高麗菜。

峻皓：我喜歡吃全部種類的水果都是我愛吃的。

晨安：我喜歡吃白飯和白麵條；因我就是喜歡吃。

馨葳：我喜歡吃紅蘿蔔；因為喜歡跟兔子一樣喜歡吃紅蘿蔔。

詠淇：我喜歡吃魚、牛肉、雞肉、水果；這些食物有營養。

子睿：我喜歡吃肉和蘋果還有芭樂都是我喜歡吃的。

孟宸：我喜歡吃蔬菜、麵飯、水果、牛奶；還有很多食物都是我喜歡吃的。

奕昊：我喜歡吃漢堡的肉、玉米、炸雞腿、雞蛋…等還有很多都喜歡吃ㄟ。



9060-00-27386309



※提問幼兒你吃過哪些烹調的食物？（如：蒸、烤、炸、燙、滷、煎…等）介紹說明烹調紅綠燈，綠燈行~可多多使用、黃燈注意~謹慎使用、紅燈停~請盡量少用，運用食物圖卡進行分類遊戲。

芋萱：炸雞塊吃起來香香的我很喜歡。

宜岑：我喜歡吃滷肉飯裡面的雞肉很好吃ㄟ。

詠翔：我有吃過煎的豬肉、魚、豆腐，煎起來香香的很好吃。

碩宸：我喜歡吃炸的全部的肉（雞肉、魚肉、豬排）。

沅郁：我有吃過燙青菜，吃起來鹹鹹的脆脆的很好吃。

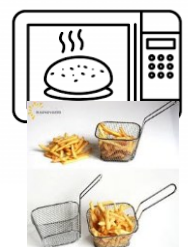
允辰：我有吃炸的雞腿是阿嬤煮給我吃的超好吃的ㄟ。

芸彤：我有吃炸雞；但是我都是少吃的，因為是不健康的食物。

宇樂：阿嬤有煮過蒸的魚和地瓜，兩種食物都好吃ㄟ。

若妘：我有吃過控肉飯配飯超級好吃的，我可以吃兩碗ㄟ。

宥妍：煮火鍋裡面的高麗菜超級好吃，還有小熱狗都是我喜歡的。





※利用圖卡介紹說明安全標誌的食品，請幼生從牛奶盒、罐頭等食物的外包裝來辨識食物的製造日期、保存期限及檢視安全標章，進行安全食物的採購活動。學習單：食品安全標誌圈起來。

※透過海報「飲料看燈行和飲食紅綠燈」與小朋友一起來團討分享，幼生都可以清楚的分享並指認說出食物的紅黃綠燈，並利用食物圖卡請孩子們做分類哪些要多吃、偶爾吃，經過了一連串團討分享後小朋友都知道在我們日常生活中最好的飲料就是白開水，同時；介紹食品安全標章，小朋友很棒都有尋找出食物包裝的製造日期與保存期限及食品是否有安全標章。



活動名稱：美味的食物

活動內容：※進行團討請小朋友分享你覺得美食是什麼？美麗的食物有哪些？好吃的東西？好看的食物？在哪裡可以吃到好吃的美食？

奕昊：好的食物是漢堡裡面有蔬菜、牛肉、番茄醬都是我愛吃的。

宥翔：我覺得好的美食是蛋糕、螃蟹、鳳梨口味的冰。



詠翔：好吃的食物有西瓜、巧克力、冰乾、冰淇淋是芒果口味的都是我愛的ㄟ。

若妘：好吃的食物是草莓、蘋果、布丁、葡萄、西瓜是我最愛吃的。

謙睿：好吃的食物有花造型的雞塊、薯條、蘋果汁。

子睿：好吃的食物是雞腿肉、養樂多、豬排、蘋果、芭樂。

柏宇：好吃的食物是軟糖、哈密瓜、餅乾、牛奶口味的冰淇淋。

宇澤：我覺得好吃的食物是薯條、牛奶、水蜜桃、布丁。



晨安：我覺得好吃的食物是糖果、餅乾、草莓、蛋糕和麵包都是我的最愛。

芸彤：好吃的食物有軟糖、草莓口味的蛋糕、甜甜圈、炸的肉我都喜歡吃ㄟ。

※老師提供食物模型一一的讓小朋友來操作，如有蔬菜→迴力車、水果→陀螺、飲料→機器人



※老師展示水循環的圖讓小朋友來說說看「水從哪裡來」？並播放水的來源影片，觀察水蒸氣讓幼生知道水循環中的水蒸發到天空的一環，感受大自然的神奇現象。

碩宸：水從大海來→吸到天空上面去→然後下雨了→再吸到乾淨的水溝裡→我們就有水可以喝了。

宥妍：水是從天空裡的水蒸氣來的→再飄到雲朵→就會下雨→我們就有乾淨的水可以洗澡和喝水了。

宥鈞：下雨的時候→就會排到水溝裡面→我們就可以從水龍頭開水來洗澡了。



※老師準備了變身水的瓶子讓小朋友來搖一搖會變出什麼呢？

馨巧：變出橘色的水。

宇樂：變出檸檬的水。

宜岑：變出紫色的水。

芋萱：變出紅色的草莓水。

碩宸：變出粉色的水。

※老師再拿出準備好的冰水倒入冰塊中會發生什麼事呢？

得到的結果是溶化了。

這時孟宸說再加冰塊呀？

小朋友也跟著說那我們再加多一點冰塊好了。

邀請沅郁/允辰：來做做看是否成功？

但得到的結果是無法形成冰柱。



※運用常見的食材酌料~小蘇打粉、醋、糖…等調味料品，進行一連串的神奇變身水酸鹼實驗，請小朋友仔細觀察不同食材之間，說說看發生那些奇妙的變化？並胡椒的神奇胡椒畫活動。（過程中提醒幼兒避免胡椒粉碰及眼睛）

