

# \* 彩虹班(大) \*

編輯紀錄：蔡欣倚、顏裕純

活動名稱：胖國王和瘦皇后

活動內容：

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，最後請幼生進行胖國王要做那些運動才能減重，請幼生發表並實際體驗看看。

師：請問胖國王發生了什麼事？

伊菱：胖國王因為太胖了。

若絮：胖國王不開心。

芝妤：胖國王要減肥。

科均：胖國王要去跑步。

宥竹：胖國王可以搖呼拉圈。

柏霆：胖國王要多走樓梯。

欣芸：胖國王要多吃青菜。

宛育：胖國王也要多吃蛋。

沛穎：胖國王不能再吃糖果、餅乾。

博勛：胖國王要吃瘦的肉不能吃肥的。

師：那瘦皇后發生了什麼事？

品翔：瘦皇后太瘦了，因為她東西吃太少了。

詩涵：瘦皇后因為照顧國王所以沒吃東西。

威棣：因為照顧國王所以暈倒了。

齊均：因為擔心國王會吃太多。

芸瑄：因為擔心國王吃太多、太胖。

約辰：因為沒有時間

昱仲：因為要一直照顧國王。

品縵：因為她要照顧國王沒有吃東西就會變瘦。

善允：變瘦了就會倒下來，身體不舒服。

承佞：她倒下來就要看醫生請醫生來。

品言：最後她讓自己變胖。

師：要怎麼變胖。

伊菱：要吃營養的食物。

伯樂：要吃營養的食物。

可晴：要多吃食物。

師請孩子們設計對身體健康有幫助的美食菜單，請孩子們將營養的食物（六大營養類食物）畫在盤子上，孩子們將自己的盤子上畫了很多營養好吃的美食，每個盤子都很豐盛呢！



活動名稱：早睡早起身體好

活動內容：

小朋友動動身體，師生共同討論早睡早起的好處有哪些？接著進行分享~我的一天生活，並記錄畫下來分享。

伊菱：我們有動到頭，轉轉頭。

伯樂：有跑步動到腳。

若絮：動動扭扭腰。

芝妤：手有動到彎腰。

宇宸：有跑步用腳。

科均：用腳跑步。

宥竹：用手的運動把手套進頭。

柏霆：我有用到踏步。

宥芸：用腳有走路。

宛育：早睡早起才不會遲到。

欣芸：早睡早起是不要很晚睡這樣眼睛才會不舒服。

品文：很早睡才爬得起來。

沛穎：早起是5點到7點的時間。

奕彤：早睡早起眼睛會有精神。

博勛：早睡早起才不會近視上課有精神。

品翔：沒有早睡早起上課會不專心。

詩涵：早睡早起對身體，好腳才會長高。

威棣：如果沒睡飽會長不高。

鈞任：我早上起床先洗操吃早餐然後上學，回家會寫功課吃飯看電視。

芸瑄：起床先換衣服喝牛奶刷牙洗臉穿好出門去學校，回家寫功課洗澡。

昱仲：起床穿好衣服去上學，放學先洗澡看電視玩玩具吃晚餐倒垃圾。

林聖：起床穿好圍兜揸書包上學，回家後玩玩具吃飯洗澡寫作業。

承佞：我早上起來先穿衣服洗臉洗手穿褲子拿書包喝牛奶，吃飯後洗澡睡覺。

小朋友對自己一天的作息都說的很清楚，也能知道早睡早起的好出有很多，最後會透過繪圖畫出自己的一天，真的很棒！



活動名稱：食品安全標章

活動內容：

師透過投影片及安全標章介紹安全飲食的方法及認識食品安全標章；並請幼生從牛奶盒、罐頭等食物的外包裝來辨識食物包裝外不一樣的安全標章。



師：這是農產品標章，農產品是什麼？

宇宸：農產品是農夫種的。

師：很好，農產品指的是農夫種的，請小朋友說一說農產品有哪些？

沛穎：番茄。

鈞任：高麗菜。

宥竹：蘋果。

欣芸：香蕉。

科均：蔬菜。



師：台灣優良食品發展協會的標章，也就是優良食品的新標章。小朋友有曾經在哪裡看過這個標章嗎？

博勛：養樂多。

品綾：優格。

宛育：布丁。



師：這個是CAS台灣優良農產品標章。跟剛剛的那個TAP農產品標章一樣，都是代表好的農產品才會有的標章。



師：這個是吉園圃標章，有經過檢驗合格的水果跟蔬菜會有這個標章。



師：這個是豬肉檢驗合格的標章。



師：純鮮奶標章。



師：純羊奶標章。



師：這是有機農產品的安全標章，有機農產品指的是沒有使用農藥的農產品。



師：這是純蜂蜜的安全標章，沒有加其他添加物的蜂蜜。



師：這是健康食品的安全標章，代表吃了對身體是很健康的。

最後，老師請小朋友觀察食物及飲品的外包裝，看有沒有剛剛所提到的食物安全標章。

伊菱：這個海苔包裝上面有 T Q F 標章。  
 可晴：這個餅乾上面有 C A S 標章。  
 芝好：這個上面有 C A S 標章。  
 科均：這裡有 T Q F。  
 宥芸：我的包裝上沒有安全標章。  
 欣芸：我的上面有 T Q F 標章。  
 品文：這個是 T Q F 標章。  
 奕彤：我的這個有 T Q F 標章。  
 品翔：我的上面有 T Q F 標章。  
 威棣：這裡有 T Q F。  
 鈞任：我的有牛奶標章。  
 昱仲：這個上面是 T Q F。  
 品綾：新貴派上面有 T Q F 標章。  
 承倓：這個海苔上面有 T Q F。  
 小朋友都知道不同食品有不同標章，老師也提供很多種類的食品讓孩子在包裝上找出不同的，相信下次和家長外出採購就可以學習選擇更多有安全食品標章的食品。

伯樂：這裡有 T Q F 標章。  
 若絮：這裡有 C A S 標章。  
 宇宸：這個是羊奶標章。  
 宥竹：我的上面有 T Q F 標章。  
 柏霆：我的上面有 T Q F 標章。  
 宛育：我的有健康食品標章。  
 沛穎：我的上面有 T Q F 標章。  
 博勛：這個上面有羊奶標章。  
 詩涵：我的有牛奶標章。  
 齊均：這個牛奶糖包裝上面沒有。  
 芸瑄：我的有健康食品標章。  
 林聖：這裡有 T Q F 標章。  
 善允：我的上面有健康食品標章。  
 品言：我的上面有 T Q F 標章。



活動名稱：動一動，身體好！

活動內容：

「動一動，身體好」，請幼生分享平日自己與家人的運動休閒活動？

伊菱：我有去打棒球的地打棒球。伯樂：我在家裡吊單槓。 芸瑄：我去公園跑步。  
 可晴：我在家裡玩過跳繩。 芝妤：我去公園騎腳踏車。柏霆：去阿公家游泳。  
 劭哲：我做過踩踩運動。 品綾：我沒有去做過運動。 鈞任：我去公園玩滑板。  
 博勛：我在道館打跆拳道。品翔：我在家裡打籃球。 若絮：我去公園跑步。  
 宇宸：我有去爬攀岩和溜滑步車。 宥竹：我在外面有溜冰還有直排輪。  
 科均：我在公玩丟飛盤還有打羽毛球。 宥芸：我在家裡跑來跑去。  
 欣芸：我在家裡投籃，用足球投籃。 宛育：我有去公園溜直排輪。  
 品文：我有在家裡舉啞鈴。 沛穎：有一次我去阿姨家搖呼拉圈。  
 威棣：我在家裡騎兩輪腳踏車。 齊均：我在家裡有蹲馬步。  
 昱仲：我去公園玩滑板車。 林聖：我跟爸爸做過 Switch 運動。  
 善允：我家有單槓可以吊在上面。 承佞：我在家裡做了跳繩。  
 討論運動對身體有哪些好處？運動完後要注意的事項。將幼兒分組並發給幼生各種不同的運動圖案，請幼生說明運動名稱，介紹其玩法並進行分類遊戲。  
 若絮：做運動可以運動手有力氣。 宥芸：運動可以让你長高。  
 沛穎：運動前要先準備服裝。 博勛：運動可以練我們的腳。  
 昱仲：騎滑步車可以讓腳更有肉。 林聖：運動可以讓手變健康多一點肉。  
 品綾：運動可以讓身體有力氣。 善允：運動前要先做暖身。  
 品言：運動可以讓身體有力氣。 宇宸：暖身有腿拉筋手轉一轉。  
 伯樂：暖身有拉筋。 欣芸：暖身有彎腰。 宛育：暖身有轉轉手。  
 品翔：暖身有轉轉腳。 劭哲：暖身有拉腿。 昱仲：暖身要開合跳。  
 小朋友都知道動一動身體是很重要的，也能分享自己有做過的運動類型，並分享需要注意的安全事項，真的很棒！

