

# \*長頸鹿班(大)\*

編輯紀錄：龔慈暉老師、顏裕純老師

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。

之晏：多多運動多吃蔬菜就會變瘦。 韋竹：國王把食物給皇后吃吃很多才會有肉。

育伶：瘦皇后要開心。 岳珈：多吃肉可以長肉。 采昕：胖國王要多吃蔬菜。

晨宇：要跑步才會受。 羽希：可以打球。 玠樂：可以跳繩。 晨君：打籃球。

延伸活動~食全食美~討論瘦皇后的需要的營養，請幼生設計營養均衡的食物貼在大嘴上。

分享~庭禕：有水果有魚有肉皇后可以吃。 允謙：我有健康的果汁有營養。

玥君：有蝦子、肉還有營養餅乾。 子嘉：有肉可以讓皇后強壯。

語謙：有魚可以變聰明吃肉長肉。 筱甯：嘴巴裡有茄子、小黃瓜還有麵包。

俊宇：我的有牛奶可以讓我長高。 予睿：要多吃蔬菜和肉。

潘靖：有魚可以讓頭腦聰明還。 允希：我給皇后吃很多麵包她會長漂亮。

丞葶：有葡萄、青菜、香蕉會有肉才有營養。

品心：有多蝦和魚才會有肌肉。

育朗：我設計一個便當裡面有肉和青菜還有牛奶。

大家為胖國王設計多種運動和瘦皇后多吃營養食物，都是為了身體健康。



活動名稱：動一動，身體好！

活動內容：

藉由親子學習單～「動一動，身體好」，分享平日自己與家人的運動休閒活動？製作成運動習慣調查紀錄表。討論運動對身體有哪些好處？運動完後要注意的事項。發給剪報圖案，將認為是運動的圖卡貼(畫)在紙上，說明運動名稱，介紹其玩法。

延伸活動：「讓幼兒討論「剪刀、石頭、布」的玩法並請每完成學習單練習。

- 之晏：溜直排輪會讓便間康。
- 育伶：騎腳踏車讓身體好。
- 晨宇：運動讓身體變健康。
- 晨君：跳繩會讓身體健康。
- 庭稜：運動會讓身體很好。
- 玥君：溜直排輪在太陽下溜會流汗會健康。
- 語謙：舉重讓肌肉變多一點。
- 恩怩：跑步會變瘦。
- 予睿：打桌球會讓身體變健康。
- 允希：我會潛水身體好。
- 品心：跳繩跳跳跳腳才會好。
- 育朗：舉啞鈴讓身體練高高。
- 小朋友都能用心的分享自己的學習單，過程中同學都會回應很有互動，再透過不同運動的玩法讓小朋友都能清楚要如何讓身體變好後，進行剪刀、石頭、布的遊戲，先用身上肢體玩後再使用學習單一起玩一次。



### 活動名稱：我愛喝水

#### 活動內容：

播放水的來源影片，討論為什麼會口渴？喝水的好處？

之晏：吹冷氣會讓嘴巴乾乾要喝水。

韋竹：生病的時候要喝溫水。

育伶：走路流汗喉嚨乾乾要喝水。

采昕：出去玩一玩很熱就要喝水。

晨宇：因為不喝水會死掉要像植物一樣。

羽希：喝水讓你健康。

亭妤：走路曬太陽要記得喝水。

譯恩：喝水可以让你好大便。

玠樂：跑步很熱要喝水。

並進行味覺探索~嘗一嘗甜/鹹/辣/酸...等味道並分享討論哪些食物的味道如何!及自己喜歡的食物。

庭禕：我喜歡的奇異果是酸的。

允謙：胡椒鹽是鹹的。

玥君：我吃過愛玉是甜的。

子嘉：甜甜圈是甜的。

語謙：學校的點心版條鹹鹹的。

筱甯：橘子是酸的。

恩怩：蘋果甜甜的。

俊宇：媽媽煮過辣辣麵是辣的。

予睿：魚板是鹹的。

潘靖：酸辣湯是酸的。

允希：鳳梨是酸的。

丞葶：炒高麗菜是鹹的。

品心：我吃過馬卡龍很甜。

育朗：冰糖是甜的。

藉由喝水和嚐味道來認識好吃的食物，大家都積極的躍躍欲試，還讚不絕口呢！。



活動名稱：豆王國

活動內容：

請幼生認識豆子並分類及討論哪裡吃過豆類食物？

之晏：我吃過花豆，在超級市場看過配湯和湯圓。 采昕：我有喝過豆漿。

韋竹：我吃過綠豆湯，爺爺煮得很好吃。 育伶：豌豆蛋炒飯。

晨宇：我吃過紅豆湯，香香的味道。。 羽希：毛豆加麵。

晨君：我在家裡吃外婆炒的四季豆。 玗樂：黃豆做出的豆腐。

亭好：在家有毛豆配花椰菜一起煮。 譯恩：我吃過綠豆湯加薏仁。

幼生討論後，進行遊戲~螞蟻搬豆、豆子分類及播放豆製品的影片，讓幼生知道豆製品是如何用做出好吃的豆子食品，並體驗品嚐分享綠豆湯。

分享~庭禕：我很喜歡拿筷子可以訓練手。 允謙：拿筷子滑滑的，我拿不好。

品心：拿筷子滑滑的要握好。 玗君：我覺得筷子夾小的豆子要夾住。

子嘉：拿筷子我拿得很好。 筱甯：我用扇子拿紅豆會一直掉下來。

語謙：我覺得螞蟻搬豆很難會一直掉。 俊宇：豆漿加豆子很好吃。

恩怩：我覺得要小心不然豆子就要掉下來。 丞葶：綠豆湯甜甜很好喝吃起來好吃。

潘靖：綠豆湯甜甜裡面吃起來軟軟的。 允希：綠豆湯很甜很好吃。

育朗：口味很好喝很香，吃起來有甜味。 大家對豆類感到有趣又好呷！



活動名稱：煎蛋

活動內容：

分享優良蛋的繪本，讓小朋友認識不同的蛋後創作可愛的彩蛋。再和小朋友共同討論蛋可以做成什麼食物？接著進行烹飪活動~蛋沙拉並品嚐美食。

之晏：鴨蛋煮的稀飯。韋竹：蛋炒飯。

亭好：豆腐配皮蛋還有肉鬆。

采昕：炒麵蛋。

岳珈：皮蛋瘦肉粥。

玢樂：番茄炒蛋。

晨宇：鮭魚卵加壽司。

羽希：芋頭餅裡面有蛋。

晨君：白飯配鹹蛋。

允謙：水煮蛋配白飯。

庭緯：阿嬤煮蛋炒飯和月餅。

子嘉：雞蛋稀飯。

玥君：義大利麵加水煮蛋。

筱甯：蛋沙拉很好吃。

語謙：肉裡面的小烏蛋。

俊宇：我吃光光。

恩怩：蛋沙拉吃起來甜甜的。

潘靖：蛋和玉米的味道好吃。

予睿：蛋沙拉的道一直攪拌很好玩。

丞葶：不好吃我不喜歡吃。

允希：蒸蛋。

譯恩：鹹蛋料理-是跟菜一起炒。

品心：蛋包韭菜。

育朗：蛋沙拉不好吃我不喜歡沙拉醬的味道。

小朋友都對蛋的料理很有印象，動手製作蛋沙拉食也是小心翼翼，完成後品嚐更是吃的津津有味，看著滿足的表情就知道做的很成功。



活動名稱：冰冰涼涼的

活動內容：

師生共同討論水果可以做成哪些食物？什麼食物吃起來冰冰涼涼的？接著進行烹飪活動~水果大餐，最後品嚐美食。

延伸活動：設計水果店~帶領幼兒參觀各種水果的分類陳列方式，認識食物與食品的多樣化，請幼兒設計商品，陳列擺放。

- 之晏：蘋果派。
- 育伶：柳橙汁。
- 晨宇：芒果果汁。
- 晨君：草莓蛋糕。
- 庭緯：香蕉派。
- 玥君：香蕉牛奶。
- 譯恩：葡萄果凍。
- 語謙：梨子吃起來甜甜的有很多水。
- 恩妮：蘋果吃起來有甜甜的。
- 予睿：香蕉形狀像月亮，切小小塊吃。
- 允希：龍眼酸酸又甜甜。
- 品心：芭樂的水果有小小籽，吃起來好吃。
- 育朗：火龍果有一點甜。
- 韋竹：櫻桃蛋糕。
- 岳珈：草莓果醬。
- 羽希：水果大餐。
- 玢樂：水果冰淇淋。
- 允謙：芒果蛋糕。
- 采昕：西瓜冰沙。

筱甯：葡萄大餐味道甜甜的。

俊宇：蘋果吃起來很好吃。

潘靖：火龍果的味道很甜。

丞葦：櫻桃有籽要吐出來。

品嚐自己準備的水果，吃起來的感覺就是不一樣，每一位小朋友都吃的笑瞇瞇，因為自己動動作就是特別好吃。



### 活動名稱：水果果凍DIY

#### 活動內容：

請幼生觀察水果剖面圖並發揮想像發表像什麼?吃過的水果的口感、味道...等做討論~

- |                      |                     |              |
|----------------------|---------------------|--------------|
| 之晏：柳橙像一顆球、哈密瓜像山洞。    | 韋竹：青椒像心臟的部位。        |              |
| 育伶：鳳梨像刺刺球。           | 岳珈：鳳梨像輪胎、玉米像一朵花。    |              |
| 亭妤：秋葵像香蕉、苦瓜像一朵花。     | 采昕：櫻桃像愛心。           |              |
| 晨宇：西瓜像一個雷電球。         | 譯恩：柿子像貝殼。           |              |
| 晨君：秋葵像鉛筆。            | 玠樂：柿子像蘋果。           | 育朗：豌豆像一個笑臉。  |
| 庭緯：秋葵像襪子。            | 允謙：木瓜像綠色的芭樂。        | 玥君：豌豆像一艘船。   |
| 子嘉：苦瓜像一個碗。           | 語謙：草莓像一根刺。          | 筱甯：奇異果像一個時鐘。 |
| 俊宇：百香果紅紅像火、釋迦像尖尖的怪物。 | 丞葶：草莓像雨滴、奇異果像花朵的中心。 |              |
| 潘靖：苦瓜像一朵花。           |                     |              |
- 最後幼生輪流進行水果果凍DIY及品嚐與分享~玠樂：我喜歡吃QQ的。  
 育伶：果凍口味我喜歡草莓味。岳珈：有加火龍果會好吃一些。  
 采昕：吃起來QQ彈彈的。譯恩：橘色的很好吃。  
 晨宇：我覺得果凍顏色很美。庭緯：吃起來QQ的很甜。  
 允謙：果凍很甜吃起來滑滑的。恩怩：橘色果凍是橘子的味道。  
 晨君：我最喜歡火龍果QQ的。韋竹：水水QQ的還有很多顏色。  
 玥君：我覺得果凍加火龍果很好吃。筱甯：吃起來有火龍果的口味。  
 語謙：橘色的QQ的白色的像水沒味道。大家一起品嚐水果果凍特別好吃喔！

