

彰化縣明倫非營利幼兒園 114 學年度第一學期

第二十一週 教學週誌

班 級：月亮班		期程：114/12/22-114/12/26	
主題名稱：水		導師：林若蓁、游雅蘭	
主要概念：神奇的水			
學習領域：■身體動作與健康 □認知 □語文 □社會 □情緒 ■美感			
課程 目標	五顏六色的果汁水：美-1-2 運用五官感受生活環境中 各種形式的美 身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作		
主題課程紀實		學習指標	學習評量
<p>一、活動一：五顏六色的果汁水</p> <p>(一)引起動機</p> <p>回顧上週酸甜苦辣的水品嚐體驗，並展示各種顏色的果汁，和孩子開始進行討論並且品嚐。</p> <p>老師：小朋友，我們看到好多顏色的水，這是加了什麼東西呀？</p> <p>翊帆：是水果！</p> <p>老師：我們來喝看看是加了哪些水果變成的水，等一下邀請小朋友來喝喝看。</p> <p>思宇：這是加了奇異果跟青菜的綠色果汁。</p> <p>老師：是綠拿鐵唷！還加了芭樂跟蘋果唷！我們來看看下一瓶~</p> <p>誼岑：這是胡蘿蔔汁，是橘色的！</p> <p>老師：沒錯唷！是胡蘿蔔汁~~</p> <p>琬宇：還有紫色的葡萄汁跟黃色的橘子汁。</p> <p>老師：答對了！~那我們來喝喝看吧！</p> <p>(品嚐果汁)</p> <p>老師：記得要先端起來聞一聞果汁，再品嚐果汁的味道唷！</p> <p>老師：小朋友，我們喝了不同顏色的果汁，請問你們有什麼感覺呢？</p>		<p>建議後續可加入「遮眼品嚐」、「聞香猜水果」等活動，協助幼兒在減少視覺提示下，更專注於味覺與嗅覺辨識，強化感官統整與表達能力。</p>	

澤笙：我喜歡喝胡蘿蔔汁，因為很香。

宗穎：我喜歡橙汁，因為很好喝。

聿萱：我覺得葡萄汁很甜，有葡萄的味道。

老師：今天品嚐了便利商店的果汁，明天我們要用果汁機現榨果汁，喝看看跟今天的果汁喝起來有什麼不一樣喔！



▲老師利用實物：市售果汁，引起孩子們的學習動機



▲老師邀請孩子聞一聞、嚐一嚐市售果汁的味道

(二)發展活動

老師：小朋友，我們昨天喝了在便利商店賣的果汁，今天我們要來現榨果汁，老師準備了木瓜跟香蕉，我們先請小朋友來幫忙處理新鮮水果。

老師：將木瓜的肉都刮出來了，那我們來榨木瓜汁吧！

沐涵：木瓜水我覺得有點苦苦的！不好喝~

翊帆：我們家放假的時候也會用水果榨成汁來喝，跟這個喝起來很像，很好喝！

聿萱：用新鮮的木瓜榨成果汁好好喝，有木瓜的香氣！

老師：那我們再來喝看看香蕉榨成汁，看跟木瓜有什麼不一樣？

沛辛：香蕉榨成汁感覺好好喝！好像牛奶一樣！

秉宸：倒出來的時候感覺黏黏的耶！

宗穎：香蕉汁好香哦！喝起來好甜~~好多香蕉的味道~

莉亞：香蕉現榨好好喝哦！很濃郁~很像喝香蕉牛奶一樣！

美-小-1-2-3
覺察並回應
日常生活中
各種感官經
驗與情緒經
驗

小班-能說出
果汁品嚐
的感受

美-中-1-2-3
覺察並回應
日常生活中
各種感官經
驗與情緒經
驗

中班-能說出
果汁品嚐的
感受及想法

美-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

大班-能說出
果汁品嚐的
感受及想法

老師：那小朋友觀察一下現榨果汁的顏色？

思宇：都是原本水果的顏色！

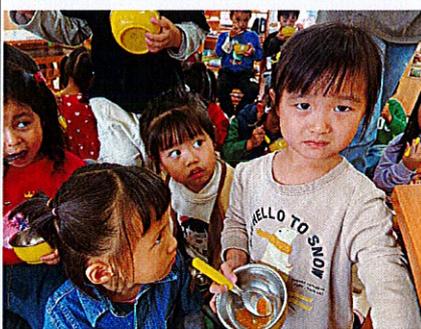
誼岑：剛剛的木瓜汁經過一段時間，顏色感覺變暗了！

老師：很棒唷！有觀察到顏色的變化，因為新鮮的水果碰到空氣，經過一段時間，是會氧化的唷！它的營養成分就會慢慢的不見，所以如果是新鮮的果汁，是會變顏色的唷！

可引導孩子使用更多形容詞（如清爽、濃厚、滑順），並連結喝果汁時的情緒感受，幫助幼兒學習將身體感受轉化為語言，促進情緒覺察與溝通能力。



▲老師邀請孩子來幫忙將木瓜挑籽、刮肉



▲現榨木瓜果汁

▲吃吃看木瓜果汁

建議持續比較天然食材與加工食品，搭配簡化的圖像成分表，讓幼兒在可理解的範圍內建立「少添加、多原型食物」的飲食概念。



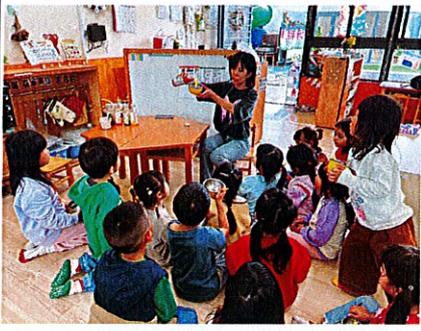
▲芮詩來幫忙將香蕉剝皮

▲以玗來幫忙香蕉剝皮



▲吃看看香蕉果汁

▲吃看看香蕉果汁



▲觀察市售果汁經過一天顏色仍然鮮豔



▲香蕉果汁經過幾分鐘已經氧化變色

(三)綜合活動

老師：小朋友我們品嚐了便利商店賣的瓶裝果汁以及現榨果汁，請問他們喝起來有那裡不一樣呢？

雨霏：我喜歡今天現榨的木瓜汁。

琬宇：現榨果汁黏黏稠稠的。

沐涵：便利商店的很甜，但是新鮮水果現榨的又香又甜！

宗穎：我覺得現榨的比較好喝。

翊帆：我覺得現榨的比較新鮮，而且可以喝到真正的水果，感覺便利商店的不知道有沒有。

老師：小朋友都很棒有發現到兩種果汁喝起來有不一樣的感覺，以及注意到新鮮度的問題唷！那我們平常如何選擇對自己身體健康的食物呢？

莉婭：像今天一樣，有看到新鮮的食材來做成料理或飲料。

老師：這是最快的方式唷！那老師來帶小朋友一起來看一看我們平常買的食物，其實都會有標示唷！

老師：在商品的正面會是你看到它的食物名稱，那背面就會有一張成分表，標示食物裡面有哪些的食材，像這一張的飲料是我們常見的美粒果，它上面寫了好多我們不太認識的添加物，如果像這樣，請問小朋友你們會選擇剛剛只有木瓜加水的木瓜汁還是這一瓶加了好多我們不認識的添加物飲料呢？

翊帆：我想要只有水果跟水，這樣才健康。

玳均：我也要只喝姊姊跟媽媽現榨的果汁。

老師：那要記得唷！攝取對自己身體有幫助的食物才健康唷！

身-小-1-3-2
模仿良好的
飲食行為

小班
能模仿正確
用餐禮儀與
健康飲食行
為習慣表現

身-中-1-3-2
認識食物的
安全，並選擇
均衡營養的
飲食

中班
能認識食物
安全並選擇
均衡營養飲
食能力表現

身-大
-1-3-2
認識食物的
安全，並選擇
均衡營養的
飲食

大班
能說明食物
安全原則並
自主選擇均
衡飲食行為



▲引導孩子觀察市售果汁與現榨果汁的顏色



▲引導孩子了解食品成分表

大肌肉活動

活動名稱：毛巾遊戲- 毛巾載貨

學習領域：■身體動作與健康 □認知 □語文 □社會 □情緒 □美感

課程
目標

身-2-1 安全應用身體操控動作，滿足自由活動及與他人合作的需求

大肌肉活動內容

學習指標

學習評量

活動名稱：毛巾遊戲- 毛巾載貨

大肌肉活動時間時，老師先帶著孩子做暖身運動，讓身體微微出汗，示範遊戲玩法：

- (1) 讓幼兒兩人一組，找到好朋友
- (2) 用一條毛巾，兩人各抓住兩個角將毛巾撐開，將球放進毛巾內，
- (3) 從起點開始繞回來走到終點並將球放入籃子中。

老師：「小朋友等一下雙手抓握毛巾，要把毛巾撐開，球才不會掉出來唷。」

身-小-2-1-1
在穩定性及
移動性動作
中練習平衡
與協調

身-中-2-1-1
在合作遊戲
的情境中練
習動作的協
調與敏捷

身-中-2-1-1

小班-能將球
放進毛巾
內，能和同學
慢慢移動將
球載到定點。

中班-能將球
放進毛巾
內，能一起和
同學移動將
球載到定點。

大班-能將球
放進毛巾



在合作遊戲的情境中練習動作的協調與敏捷

內，能一起和同學穩定移動將球載到定點。

▲毛巾熱身操



▲老師示範如何合作用毛巾穩定運球



▲將球成功運回來在籃子裡

全園性活動

活動名稱：均衡飲食宣導-認識健康的食物

學習領域：身體動作與健康 認知 語文 社會 情緒 美感

課程
目標

身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作

活動內容

學習指標

活動內容：

老師以幼兒熟悉的飲食經驗為出發點，透過繪本導讀、運用模型食物觀察與分類遊戲，引導幼兒認識健康與不健康食物的差異。

活動中，孩子學習辨識蔬菜、水果、全穀類與高糖☹️、高油食物，培養幼兒良好的飲食選擇能力並了解均衡飲食對身體成長的重要

身-小-1-3-2

模仿良好的飲食行為

身-中-1-3-2
認識食物的

性喔！



▲老師透過繪本引起孩子對食物選擇的興趣



▲老師利用海報讓孩子認識食物的營養



▲觸摸箱遊戲讓幼兒分類摸到的食物

安全，並選擇
均衡營養的
飲食

身-大
-1-3-2
認識食物的
安全，並選擇
均衡營養的
飲食

偶發事件

無

教學省思

這次「五顏六色的果汁水」活動，孩子們都非常有興趣，因為可以看到不同顏色的果汁，還能親自喝喝看。從聞味道、品嚐到說出自己的感覺，孩子們能清楚表達喜歡或不喜歡，也能說出果汁的香味、甜度與口感，這讓我發現透過實際體驗，孩子更容易覺察生活中的感官感受與情緒反應。

在現榨果汁的活動中，讓孩子幫忙處理水果，不但增加參與感，也讓他們知道果汁是由真正的水果做成的。有些孩子覺得木瓜汁味道特別、有些喜歡香蕉汁的濃稠口感，這些回饋都來自他們真實的感官體驗，也能看到孩子開始模仿健康的飲食行為，願意嘗試天然的食物。

透過比較便利商店的果汁和現榨果汁，孩子能說出「現榨的比較香」、「比較濃」、「比較新鮮」，也注意到顏色會隨時間改變。介紹成分標示時，孩子知道有些飲料加了很多不認識的東西，進而選擇只有水果和水的果汁，表示他們已開始理解什麼樣的飲食對身體比較好。

整體來說，這次活動不只讓孩子動手、動口，也動腦思考。未來可以多安排類似的生活體驗活動，讓孩子在日常生活中慢慢學會選擇健康、安全的食物，將學到的感官經驗真正用在生活裡。

記錄者：游雅蘭

園長：陳維翎

未來可安排輪流擔任「小小果汁幫手」，讓孩子參與清洗水果、分類、收拾，培養生活自理能力與合作態度。

可透過親師溝通分享活動照片與孩子回饋，邀請家長在家中一起嘗試現榨果汁，讓健康飲食的概念延伸至家庭生活。