

# 開元國民小學學校健康促進向下扎根之佐證資料

指標名稱	結合本校幼兒園推動健康促進課程
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：登革熱宣導	
	
說明：護眼宣導	



說明：食農計畫與宣導



說明：食農計畫與宣導



說明：食農計畫與宣導



說明：體能活動



說明：體能活動



說明：口腔檢查與宣導



說明：口腔檢查與宣導



說明：農場戶外教育



說明：農場戶外教育



說明：農場戶外教育

# 臺南市 一一四年度食農教育優良教案甄選

學校名稱:臺南市北區開元國小附設幼兒園

(教案名稱:彩椒的魔法旅程)

# 臺南市114年度食農教育優良教案設計

## 表1 食農教育教案規劃表

<b>主題</b> <b>農產品或在</b> <b>地食農主題</b>	主題：彩椒的魔法旅程		
<b>食農教育</b> <b>概念面項</b>	<input type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食健康與消費 <input type="checkbox"/> 飲食生活與文化	<b>食農教育</b> <b>學習內容</b>	B-1 飲食與健康 食 E7. 了解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。
<b>教學對象</b>	幼兒園3-6歲幼兒，		

### 設計理念

#### 一、課程起源

現代幼兒偏食、挑食的現象普遍，對於蔬果攝取不足，常只喜歡少數口味，缺乏均衡飲食的概念。如何在幼兒園階段培養孩子對不同食材的好奇與接受度，是食農教育的重要課題。

#### 二、教學核心

以「彩虹餐盤」為主軸，透過顏色鮮明的蔬果引導幼兒，理解「不同顏色的食物有不同營養」的概念。將抽象的「均衡飲食」轉化為幼兒能感知的「吃彩虹」。

#### 三、理念基礎

- (一) 感官教學：透過「看、摸、聞、嚐」提升幼兒對食材的熟悉度與接受度。
- (二) 合作學習：小組合作完成餐盤設計，培養幼兒溝通與分工。
- (三) 多元表達：運用動作、繪畫、語言等方式，幫助幼兒展現對飲食的理解。
- (四) 思考工具結合：
  1. **STW (See - Think - Wonder)**：引導幼兒觀察食材特徵、思考用途、提出疑問，培養探究習慣。
  2. **PMI (Plus - Minus - Interesting)**：在討論食物或飲食方式時，學習從「優點、限制、趣味性」三面向進行思考，建立多角度的判斷力。
  3. **SCAMPER (Substitute - Combine - Adapt - Modify - Put to other uses - Eliminate - Rearrange)**：透過「替代、結合、調整、修改、用途轉換、刪除、重新排列」等策略，啟發幼兒在食譜設計或料理活動中發揮創造力。

#### 四、教學創新

- (一) 將健康知識具象化：用「彩虹餐盤」取代「營養素」專有名詞，孩子容易理解。
- (二) 將挑食變成探索：孩子不再是「要不要吃」的壓力，而是「試試看這個顏色」的冒險。
- (三) 從被動到主動：孩子自己動手挑食材、擺餐盤、分享心得，轉變為健康小主人。

#### 五、預期效益

- (一) 幼兒能辨識並說出不同顏色的蔬果。
- (二) 幼兒願意嘗試原本不熟悉的食材。
- (三) 幼兒能用「彩虹餐盤」概念描述均衡飲食。
- (四) 幼兒在合作遊戲中，學會分享、表達與尊重他人喜好。

## 課程架構

### 美麗的彩虹餐盤

- 認識彩虹餐盤
- 說說看自己喜歡的顏色食物或不喜歡的顏色食物

### 美味的彩椒

- 改變切法或烹調方式是否會變得喜歡吃彩椒

### 我是彩椒小廚師

- 製作彩椒創意料理
- 邀請家長一起製作彩椒創意料理

## 教學流程

教學時間	活動內容	教學媒材	預定實施場域	多元評量方式與重點
40分鐘	<p><b>活動一：美麗的彩虹餐盤</b></p> <p>一、起始活動：</p> <p>(一)看彩虹餐盤圖</p> <p>1. 教師出示「彩虹餐盤」圖片，包含五色食物（紅、橙黃、綠、藍紫、白）。</p> <p>2. STW引導語（See - Think - Wonder）：</p> <p>See：你看到了什麼顏色的食物？</p> <p>Think：你覺得這些顏色食物代表什麼？</p> <p>Wonder：這些顏色為什麼重要？</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 團體討論：</p> <p>1. 喜歡什麼顏色的食物，為什麼？</p> <p>2. 不喜歡什麼顏色的食物，為什麼？如果不一樣的切的方式烹煮方式會變得喜歡嗎？</p> <p>(二)試吃體驗：</p> <p>先讓幼兒摸一摸彩椒，感受彩椒的纖維。老師再協助用不同的方式切彩椒，水煮後讓幼兒們吃吃看。</p> <p>1. 彩椒的不同切法(參考網路說明)</p> <p>(1)縱切（順紋）：順著纖維，縱向切條，將</p>	<p>彩虹餐盤圖片</p> <p>紅黃綠彩椒條、烤過的彩椒條、涼拌彩椒條（稍微調味）</p>	<p>幼兒園餐廳</p>	<p>能依據團討的內容說出個人看法</p>

青椒切成約3mm寬的條狀。



(2) 橫切（逆紋）：與纖維呈現直角，逆紋下刀，將青椒切成約3~5mm的寬度



(3) 切片：將青椒垂直切開，剝去種子和纖維，切成約3cm的片塊。



幼兒輪流嘗試，說出自己的感受試吃後的感受。

(三)PMI (Plus - Minus - Interesting) 評估

1. 分享與紀錄

(1)學習紀錄單:出示三種切法的圖示，請幼兒拿「P（笑臉：覺得好吃的原因）、M（哭臉：覺得不好吃的的原因）、I（疑惑臉：覺得有趣的地方）」貼紙，貼在對應的表格上，教師協助註解。

學習紀錄  
單(一)

	<p>例如： P（笑臉）→「形狀漂亮」 M（哭臉）→「不好咬」 I（疑惑臉）→「都是彩椒切的方式不一樣，吃起來感覺不一樣」</p> <p>三、綜合活動 （一）統整與歸納想法 教師統整與歸納幼兒三種方式是吃彩椒的優缺點</p>			
40分鐘	<p><b>活動二：美味的彩椒</b></p> <p>一、起始活動： （一）課程回顧 回顧上一堂課試吃不同切法彩椒的感受，如果用不同的方式料理，會變如何呢？</p> <p>二、主要活動 （一）試吃體驗： 1. 三種彩椒的不同煮法 （1）生吃（保留原味，口感脆甜） （2）烤（變軟、甜味提升） （3）涼拌（搭配簡單調味，爽口） 幼兒輪流嘗試，說出自己的感受試吃後的感受。</p> <p>（三）PMI（Plus - Minus - Interesting）評估 1. 分享與紀錄 （1）學習紀錄單：出示三種彩椒煮法的圖示，請幼兒拿「P（笑臉：覺得好吃的原因）、M（哭臉：覺得不好吃的地方）」貼紙，貼在對應的表格上，教師協助註解。 例如： P（笑臉）→「甜甜的、顏色漂亮」 M（哭臉）→「有點苦、皮太硬」 I（疑惑臉）→「烤過變得軟、像水果一樣」</p> <p>三、綜合活動 （一）統整與歸納想法 教師統整與歸納幼兒三種方式試吃彩椒的優缺點 （二）學習單（一） 邀請家長與幼兒一同設計彩椒料理。若可</p>	<p>彩椒條、 烤過的彩椒條、涼拌彩椒條（稍微調味）</p> <p>學習紀錄單（二）</p> <p>學習單（一）</p>	<p>幼兒園餐廳</p>	<p>能依據團討的內容說出個人看法</p> <p>能與家人共同設計</p>

	以請家長實際製作帶來學校讓幼兒們一同品嚐。			創意彩椒料理
40分鐘	<p><b>活動三：我是彩椒小廚師</b></p> <p>一、啟始活動</p> <p>(一) 課程回顧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧第二堂的課程活動。</li> <li>2. 請幼兒分享學習單裡提到的彩椒料理。</li> </ol> <p>(二) 故事情境引導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敘說部分繪本 “菜園裡的美味大餐-春夏”：</li> </ol> <p>我們昨天也有吃過直接吃彩椒的料理，今天我們一起跟著小貓咪們用彩椒做彩椒鑲肉</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 料理活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彩椒料理</li> </ol> <p>(1) 彩椒鑲肉：孩子們變成「彩虹小廚師團隊」，學習繪本裡的小貓咪製作彩椒鑲肉。</p> <p>料理步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將半斤絞肉加蒜末、香油、米酒、鹽巴、糖少許及兩匙香菇醬油醃製，再加入蛋黃一顆均勻攪拌，最後加入三匙太白粉完成</li> <li>2. 紅椒、黃椒去頭跟尾，各切半，不可以切太薄。洗淨後，彩椒邊緣內抹上少許太白粉，再把醃製好的絞肉塞在彩椒內。</li> <li>3. 平底鍋倒入少許橄欖油備熱 將彩椒鑲肉放至內煎約五分鐘翻面（小火煎） 倒入少許醬油及水，開中火煎十分鐘翻回正面煎五分鐘，即可</li> </ol> <p>(2) 我們家的彩椒料理</p> <p>事前邀請家長一起創意發想製作彩椒料理，並請家長分享所製作的彩椒料理(如：彩椒蛋捲、彩椒烘蛋等)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 試吃體驗: 幼兒輪流嘗試，說出自己的感受試吃後的感受，以及可以再如何調整。</li> </ol>	繪本： “菜園裡的美味大餐-春夏”	幼兒園餐廳	能理解故事內容  能參與烹煮彩椒料理

	<p>三、綜合活動  (一)統整與歸納想法  教師統整與歸納幼兒試吃完的感受。</p>			
	<p><b>活動四：彩椒大變身</b>  一、啟始活動  (一)課程回顧  1.回顧第三堂的課程活動。  2.票選活動：票選出最喜歡的彩椒料理  (二)故事情境引導  今天彩椒小夥伴們說：『我想要變得更厲害，請你們幫我找到新朋友，做出更健康、更多彩的餐盤！』」</p> <p>二、主要活動  (一)團體討論：彩椒料理大變身  1. SCAMPER 引導討論  (1)S (Substitute 替代)  老師拿出「彩椒蛋捲」的圖片，問：「如果不用蛋，我們還能用什麼食材？」「想想看有什麼東西吃起來是軟軟的？」  ★幼兒發想：運用用豆腐泥或馬鈴薯泥取代蛋，做成「豆腐彩椒捲」。  (2)C (Combine 組合)  師問：「彩椒還能和什麼食材做好朋友？」  ★幼兒發想：把彩椒和蘋果丁、起司絲放在一起，做成「水果彩椒沙拉」。  (3)M (Modify 修改)  師問：「如果我們不要做圓圓的蛋餅，可以改成什麼樣子？」  ★幼兒發想：把彩椒放進餅皮裡，捲成「彩虹長條捲」。  (4)P (Put to other use 用途改變)  師問：「這份餐盤只能當午餐嗎？還能當早餐？點心？便當？」  ★幼兒發想：彩椒捲可以放進小便當盒，變成野餐食物。  (5)E (Eliminate 去除)  師問：「如果我們不要加油或醬料，會怎麼樣？會更健康嗎？」  ★幼兒發想：用水煮或涼拌的方式，保留食物原味，做成「彩椒清爽拼盤」。  (6)R (Reverse 反轉)  師問：「平常我們是把彩椒切碎放進蛋餅</p>	<p>團討海報</p>	<p>幼兒園教室</p>	<p>能分享個人的想法，並尊重他人的想法</p> <p>能依據思考工具說出個人看法</p>

	<p>裡，如果換一換呢？能不能用彩椒包別的食材？」</p> <p>★幼兒發想：把米飯或豆腐放進彩椒裡，做成「彩椒小飯盅」。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 幼兒創作活動</p> <p>教師發下「食材圖卡」（彩椒、豆腐、蛋、起司、玉米、水果…）。依據上述的討論後，讓幼兒挑選想要要用的食材，貼在「空白餐盤圖」上。再用蠟筆畫上自己的設計，並幫作品取一個創意名字，例如：《彩虹豆腐捲》、《水果彩椒沙拉》、《彩椒小飯盅》。</p> <p>鼓勵幼兒與家長在家依據幼兒所設計的餐點實際製作品嘗後，拍照分享感受給大家。</p>	<p>食材圖卡、餐點設計圖卡</p>		
<p>延伸活動</p>				
<p>學習區活動：</p> <p>1. 烹飪區：</p> <p>(1) 彩椒食譜。</p> <p>(2) 課程團討紀錄提供幼兒烹飪實驗參考。</p> <p>(3) 相關食材所需食材（例如：彩椒、玉米等）。</p> <p>2. 語文區：提供相關繪本讓幼兒閱讀。“菜園裡的美味大餐-春夏”、“好想長大的小青椒”</p> <p>3. 創作區：各式紙、繪畫工具、不織布等提供幼兒設計創意彩椒料理。</p>				
<p>參考資源</p>	<p>一、繪本：</p> <p>(一) 春夏：菜園裡的美味大餐；作者—鈴木桃；出版社—台灣東方</p> <p>(二) 蔬菜學校2：好想長大的小青椒；作者—中屋美和出版社—小天下</p> <p>二、網頁</p> <p>(一) 青椒、甜椒「苦澀味變成甜」只要一動作！4種切法大大影響口感 <a href="https://food.ltn.com.tw/article/9233">https://food.ltn.com.tw/article/9233</a></p> <p>(二) CANVA 學習單背景設計模板</p> <p>三、圖片</p> <p>(一) Chat Gpt 蔬果設計</p>			
<p>附件</p>	<p>一、學習紀錄單或學習單：</p> <p>(一) 感受紀錄單（不同切法的彩椒試吃）</p> <p>(二) 感受紀錄單（不同煮法的彩椒試吃）</p> <p>(三) 我的創意彩椒料理</p>			

二、圖卡

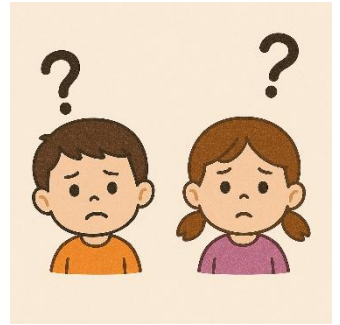
(一) 表情圖卡



笑臉

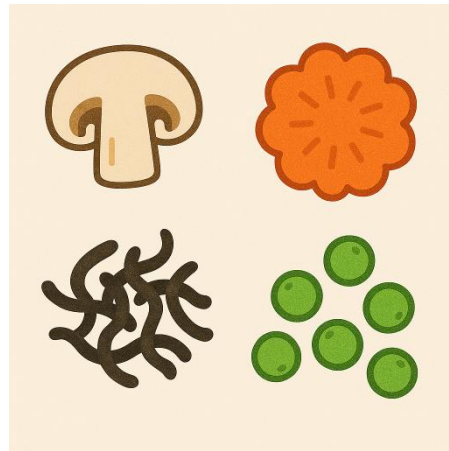


哭臉



疑惑臉

(二) 食材圖卡



(二) 餐點設計圖卡

 我的創意彩虹蔬果料理





# 我品嚐後的感受紀錄單



## 縱切彩椒條

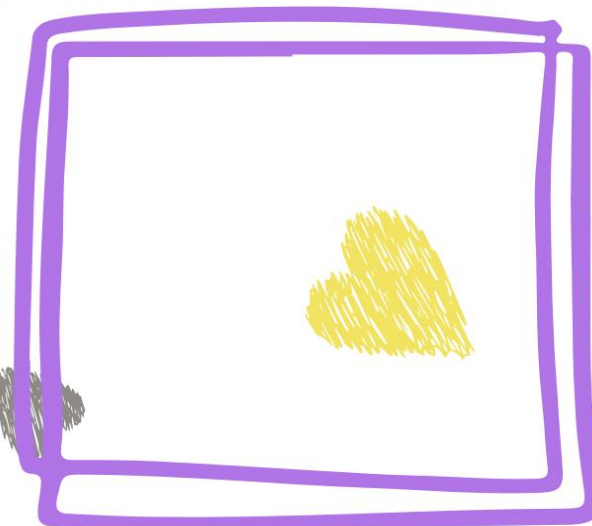
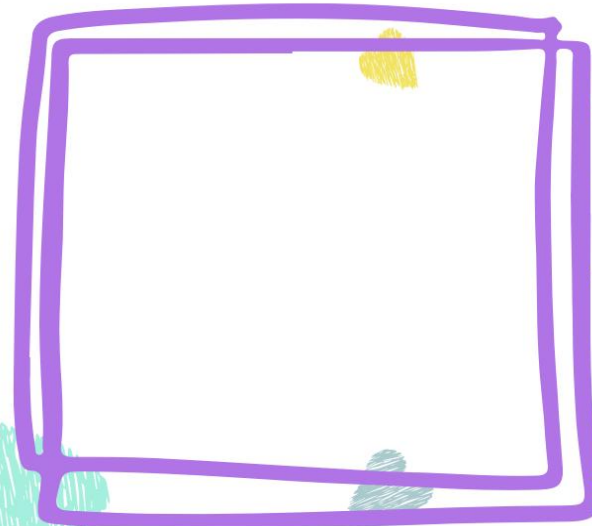
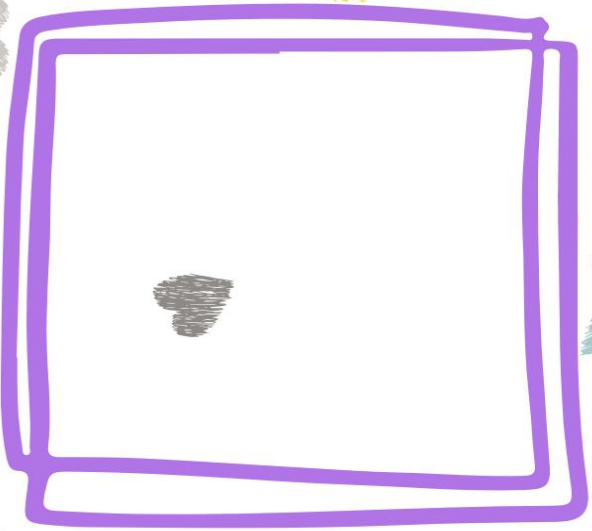


## 橫切彩椒條

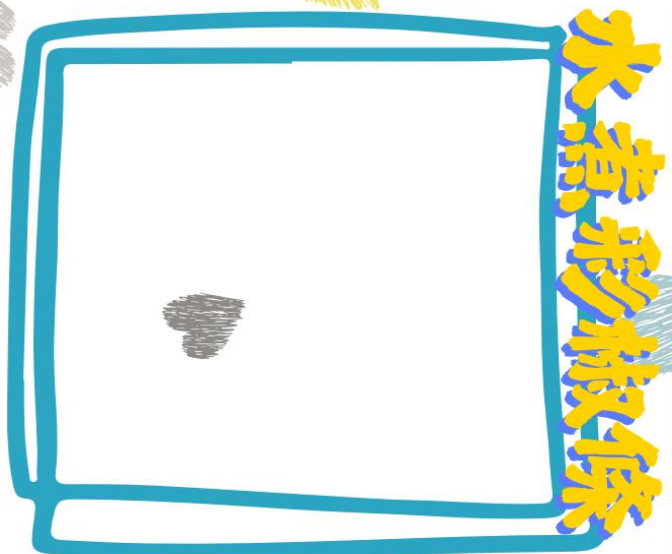


## 彩椒片

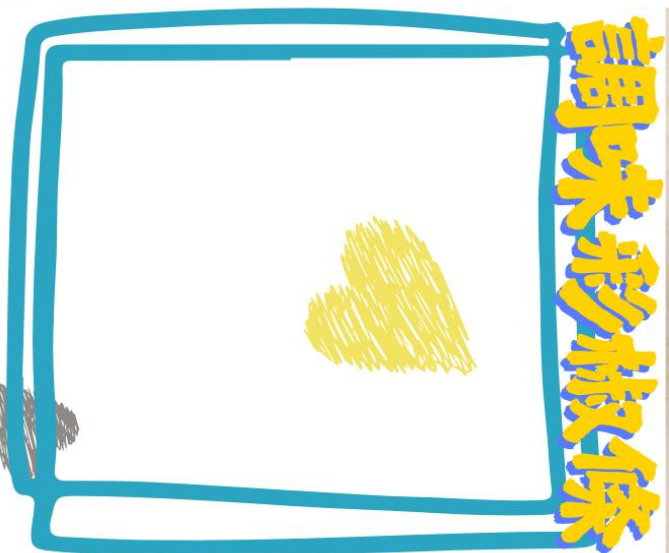
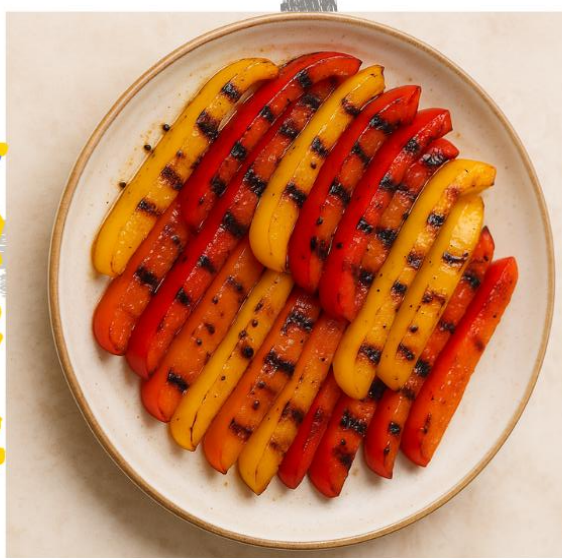
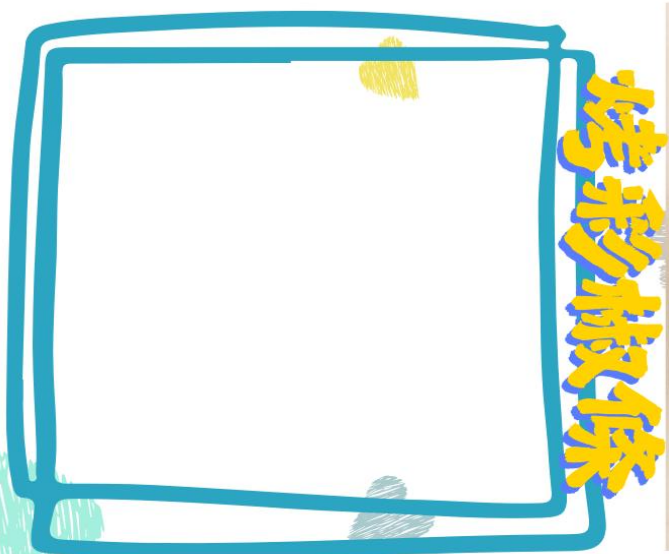
【附件一一（一）】



【附件一—（二）】



我品嚐後的感受紀錄單



【附件一一（三）】



班級:

姓名:

座號:



# 我是彩椒小廚師



我的創意彩椒料理是：\_\_\_\_\_

料理步驟是：

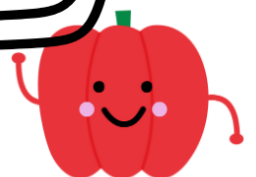


這是我們完成的創意料理

請家長協助拍照或者請幼兒畫出來。



這是我\_\_\_\_\_一起設計的料理。



# 114 年度臺南市政府教育局所屬各級學校及幼兒園方案二【校內】辦

## 理食農教育及體驗課程成果報告

<b>學校名稱</b>	開元國小附設幼兒園	<b>辦理日期</b>	114 年 9 月-11 月
<b>參與人數</b>	65 人	<b>實支金額</b>	新臺幣 19308 元
<b>活動主題</b>	我是小農夫		
<b>執行成果內容概述</b>	目前園內共有 66 位幼童參與食農教育，各班依照孩子的發展與興趣，分別從不同面向切入。有的班級先進行蔬菜品嚐活動，讓幼兒認識各種蔬菜的外觀與味道，引發興趣後再嘗試種植；也有班級從種植實驗開始，探索植物生長所需的要素如陽光、水分與土壤，並透過觀察與紀錄深化理解。過程中孩子們學習到植物不僅能從種子開始培育，也能透過莖或葉等不同方式繁殖。整體活動讓幼兒在實作與體驗中，培養對食物來源的認識與尊重，達到寓教於樂的效果。		
<b>檢討與建議</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>時間安排的挑戰：</b>由於園內有 66 名幼兒，每個班級的活動時間與進度不同，可能會造成部分孩子未能充分參與所有環節。種植與觀察植物成長需要較長時間，若活動時間安排過緊，孩子的學習深度會受限。因此，即使計畫結束，課程活動仍需持續進行，讓經費使用達最大化。且由於種植活動需要較長的觀察與實踐時間，可以考慮將活動分階段進行，讓每個班級可以根據進度調整學習內容。例如，將食農教育分為“認識食物”與“動手種植”兩大部分，並為每一階段設定明確的學習目標，這樣有助於延長孩子的參與時間，並確保活動更有系統性。</li> <li>● <b>教材與工具的不足：</b>部分班級在進行種植實驗時，可能缺乏足夠的工具或資源來支援孩子的實作，這可能會影響到活動的順利進行或學習效果，因此需要更多園內其他經費挹入，進一步增購與食農教育相關的資源，如相關的繪本與故事書，像是《種子故事》、《我愛我的菜園》等，這些書籍不僅能幫助孩子理解食物的來源，還能提升他們的語言能力和情感共鳴。</li> <li>● <b>建立家長合作機制：</b>與家長保持緊密聯繫，鼓勵家長參與或支持園內的食農教育活動，例如帶孩子一</li> </ul>		

起去農場參觀或支持家庭園藝，進一步拓展孩子的學習範圍。或者可以引導家長在家中與孩子一起做小範圍的園藝活動，甚至是共同閱讀與食農有關的繪本。這樣既能增進親子間的互動，也能讓孩子在家庭環境中延伸學習。

### 活動照片及說明



**種下小菜苗**

(9月30日 白雲班 20人)



**我來練習切菜囉~**

(9月10日 白雲班 20人)



**種子的感官觀察**

(9月18日 白雲班 20人)



**我來幫龍眼小苗澆澆水**

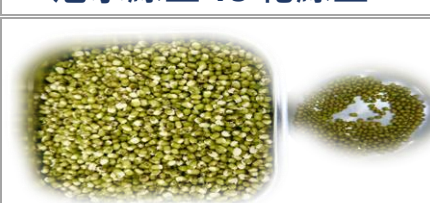














(9月18日 白雲班 20人)

# 課程活動一：

期間	9月15日~22日	班級與人數	星星班 8人 月亮班 18人
----	-----------	-------	-------------------

## 種植綠豆

以繪本媽媽買綠豆做緣起引導，利用三種不同的種植環境觀察比較綠豆的成長差異

準備	三種不同生長環境對照組		
泡水綠豆 vs 乾綠豆	泡水綠豆蓋棉被	泡水綠豆蓋棉被	乾綠豆放濕巾上
			
發芽過程細心照顧並紀錄			
			
收成採收豆芽	星星月亮【食農教育】 綠豆觀察圖 泡水綠豆蓋棉被	星星月亮【食農教育】 綠豆觀察圖 泡水綠豆	星星月亮【食農教育】 綠豆觀察圖
			

孩子每天會充滿期待地詢問老師綠豆是否又長高了?那究竟能夠長多高?星星月亮的孩子們帶著滿滿的好奇心與雀躍的心情，仔細觀察與耐心灌溉，一同陪著綠豆成長，也開啟我們種植的小小第一步。

## 課程活動二：

期間	10月13日~迄今	班級與人數	星星班 8人 月亮班 18人
----	-----------	-------	-------------------

### 種植地瓜葉

生活中常見的地瓜葉，這次利用扦插的方式與孩子一同種植地瓜葉

#### 了解地瓜葉與扦插種植方式



#### 將地瓜葉根埋進我們的小菜園土裡



#### 每天也要記得讓地瓜葉喝水



#### 耐心觀察與細心照顧



week 1



week 2



week 3



孩子們養成每天要去觀察地瓜葉的習慣，輪流幫它澆水也會幫忙將雜草拔除，甚至也會跟地瓜葉說早安，有了星星月亮寶貝們的細心呵護與照顧，相信我們的地瓜葉會日漸茁壯，未完待續☺

### 課程活動三：

期間	10月21日～ 迄今	班級與人數	星星班 8人 月亮班 18人
----	---------------	-------	-------------------

#### 種植空心菜

介紹分享許多不一樣的種子，孩子在育苗盆埋下空心菜種子，期待它發芽長大

##### 認識育苗盆與土壤



##### 關於空心菜種子我覺得..

小小的、平平滑滑的、黃黃的、像黑豆、像石頭、像巧克力、  
上面有小小的洞、有黑色的

##### 觀察空心菜種子



##### 耐心觀察與細心照顧



埋下小種子

將土壤浸濕

持續耐心灌溉

仔細觀察



漸漸長大發芽

有了種植綠豆的舊經驗後，孩子們在面對種植空心菜與地瓜葉似乎更佳得心應手了，也能夠觀察比較育苗盆裡長出的芽其實皆不盡相同。空心菜目前在發芽努力成長階段，未完待續一起拭目以待☺