

# 九、向下扎根

9-1-1

◇ 連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展活動，以收向下扎根之效。

Do not train a child to learn by force or harshness;  
but direct them to it by what amuses their minds,  
so that you may be better able to discover with accuracy the peculiar bent of the genius of each.

健 康 希 望 開 懷 卓 越

台南市 永德國民小學  
Yung-teh elementary school



教學週次	第十三週 11 月 20 日至 11 月 24 日
學習指標	<p>身-小-中-大 1-3-3 覺察身體活動安全的距離</p> <p>身-大-3-2-1 與他人合作運用各種素材或器材，共同發展創新玩法</p> <p>身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱</p> <p>身-中大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-小-2-2-1 平穩使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>語-小-1-5-2 理解故事的角色</p> <p>語-中-1-5-2 理解故事的角色與情節</p> <p>語-大-1-5-2 理解故事的角色、情節與主題</p> <p>社-中-大-1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求</p> <p>社-小-2-2-1 表達自己的想法</p> <p>社-中-2-2-1 表達自己並願意聆聽他人想法</p> <p>社-大-2-2-3 考量自己與他人的能力和興趣，和他人分工合作</p>
主題學習活動	<p><b>活動一 假日分享</b></p> <p>1. 引起動機：小朋友已過我們放了兩天假，不知道大家都去了哪些地方玩，現在要請大家來前面分享。</p> <p>2. 發展活動：</p> <p style="padding-left: 2em;">(1) 假日分享-請小朋友將假日的生活點滴及照片和影片分享給大家。</p> <p>3. 大肌肉活動：滾大龍球競賽-全班分成兩組，第一位將大龍球滾到前面角錐再折返換下一位，看看哪一組先完成就獲勝。</p> <p><b>活動二 介紹蔬菜種類</b></p> <p>1. 引起動機：我們上週講到米食類，這週要來認識水果類。</p> <p>2. 發展活動：</p> <p style="padding-left: 2em;">(1) 繪本分享『愛吃青菜的鱷魚』-老師分享繪本並針對蔬菜作介紹。</p> <p style="padding-left: 2em;">(2) 團體討論—小鯨魚愛吃的青菜有哪些？高麗菜、花椰菜、小黃瓜、小白菜、玉米、地瓜葉、絲瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米筍…等。</p> <p>3. 延伸活動：可以用影片來觀看蔬菜的重要性。</p> <p>4. 大肌肉活動：S 型推大龍球-全班分成兩組，分別在兩邊，第一位將大龍球用 S 型推動大龍球至對面組員後，再跑一圈回隊伍。</p> <p><b>活動三 繪製喜愛的蔬菜</b></p> <p>1. 引起動機：我們昨天有講到各式各樣的蔬菜，今天要來繪製自己喜愛的蔬菜唷~</p> <p>2. 發展活動：</p> <p style="padding-left: 2em;">(1) 繪製喜愛的青菜-老師每人發三張小張的圖畫紙，畫出自己心目中最喜愛的三種蔬菜。</p> <p>3. 大肌肉活動：滾大龍球競賽-全班分成兩組，第一位將大龍球滾到前面角錐再折返換下一位，看看哪一組先完成就獲勝。</p> <p><b>活動四 蔬菜大投票</b></p> <p>1. 引起動機：我們昨天繪製了 3 種喜愛的蔬菜，今天要來做大投票囉~</p>

2. 發展活動：
  - (1) 蔬菜大投票-請小鯨魚將自己所畫的 3 種蔬菜貼在壁報紙上，最後得票結果為香菇 10 票、高麗菜 7 票、花椰菜 7 票、紅蘿蔔 5 票、玉米 4 票、馬鈴薯 3 票、花生 2 票、豌豆 2 票、甜椒 1 票。
3. 大肌肉活動：大龍球過山洞-全班分成 2 組，分別在兩邊，有一位在中間拿著呼拉圈當山洞，其餘的小朋友要將大龍球推到山洞處後用力將大龍球推給對面同學，以此類推。

#### 活動五 蔬菜配對遊戲

1. 引起動機：這週我們認識很多蔬菜今天要來玩個蔬菜拼圖的遊戲~~
2. 發展活動：
  - (1) 蔬菜配對遊戲-全班圍成口字型，老師選 2 個小朋友出來，當老師說出指定蔬菜，看誰最快找到此蔬菜的拼圖就獲勝。
3. 延伸活動：學習單-我們藉由活動票選出鯨魚班最受歡迎的蔬菜—香菇，請小鯨魚利用各種材料來裝飾它，例如：用各種紙類剪貼、亮片、捲紙…等來裝飾都可以，最後再請家長幫忙註記設計材料為何。
4. 大肌肉活動：拍打大龍球-全班分成兩組，分別在兩邊，第一位將大龍球用拍打的方式將大龍球運至對面組員後，再跑一圈回隊伍。

### 教學省思

本週我們來認識營養成分很高的食物就是『蔬菜』。蔬菜是指可以做菜、烹飪成為食品的一類植物或菌類，蔬菜是人們日常飲食中必不可少的食物之一。蔬菜可提供人體所必需的多種維生素和礦物質等營養物質。據國際物質糧農組織 1990 年統計，人體必需的維生素 C 的 90%、維生素 A 的 60% 來自蔬菜。此外，蔬菜中還有多種多樣的植物化學物質，是人們公認的對健康有效的成分喔！老師在課堂中由繪本『愛吃青菜的鱷魚』跟小鯨魚討論蔬菜的重要性並問到他們喜歡的蔬菜有哪些？小鯨魚提到的蔬菜分別有高麗菜、花椰菜、白蘿蔔、地瓜葉、小白菜、小黃瓜、絲瓜、紅蘿蔔、玉米、玉米筍。於是，老師讓小鯨魚畫出自己最喜愛的三種蔬菜來進行全班性大投票，看看那些蔬菜是鯨魚班最受歡迎的。投票的結果是香菇最受歡迎其次是花椰菜及高麗菜，於是下週我們會進行菇類及花椰菜的料理，敬請期待。

教師

園主任

校長

【鯨魚班】 第 13 週 主題學習活動記錄：『美食小玩家』（112/11/20-112/11/24）

◎假日分享—請小朋友將假日的生活點滴及照片和影片分享給大家。



◎大肌肉活動—滾大龍球競賽-全班分成兩組，第一位將大龍球滾到前面角錐再折返換下一位，看看哪一組先完成就獲勝。



◎繪本分享『愛吃蔬菜的鱷魚』-老師分享繪本並針對蔬菜作介紹。



◎大肌肉活動—S型推大龍球-全班分成兩組，分別在兩邊，第一位將大龍球用S型推動大龍球至對面組員後，再跑一圈回隊伍。



◎繪製喜愛的青菜-老師每人發三張小張的圖畫紙，畫出自己心目中最喜愛的三種蔬菜。



◎大肌肉活動-滾大龍球競賽-全班分成兩組，第一位將大龍球滾到前面角錐再折返換下一位，看看哪一組先完成就獲勝。



◎蔬菜大投票-請小鯨魚將自己所畫的3種蔬菜貼在壁報紙上，最後得票結果為香菇10票、高麗菜7票、花椰菜7票、紅蘿蔔5票、玉米4票、馬鈴薯3票、花生2票、豌豆2票、甜椒1票。



◎大肌肉活動-大龍球過山洞-全班分成2組，分別在兩邊，有一位在中間拿著呼拉圈當山洞，其餘的小朋友要將大龍球推到山洞處後用力將大龍球推給對面同學，以此類推。



◎**蔬菜配對遊戲**—全班圍成U字型，老師選2個小朋友出來，當老師說出指定蔬菜，看誰最快找到此蔬菜的拼圖就獲勝。



◎**大肌肉活動**—拍打大龍球—全班分成兩組，分別在兩邊，第一位將大龍球用拍打的方式將大龍球運至對面組員後，再跑一圈回隊伍。



教學週次	第十一週 11 月 06 日至 11 月 10 日
學習指標	<p>身-小-中-大 1-3-3 覺察身體活動安全的距離</p> <p>身-大-3-2-1 與他人合作運用各種素材或器材，共同發展創新玩法</p> <p>身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱</p> <p>身-中大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-小-2-2-1 平穩使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>語-小-1-5-2 理解故事的角色</p> <p>語-中-1-5-2 理解故事的角色與情節</p> <p>語-大-1-5-2 理解故事的角色、情節與主題</p> <p>社-中-大-1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求</p> <p>社-小-2-2-1 表達自己的想法</p> <p>社-中-2-2-1 表達自己並願意聆聽他人想法</p> <p>社-大-2-2-3 考量自己與他人的能力和興趣，和他人分工合作</p>
主題學習活動	<p><b>活動一 假日分享</b></p> <p>2. 引起動機：小朋友已過我們放了兩天假，不知道大家都去了哪些地方玩，現在要請大家來前面分享。</p> <p>2. 發展活動：</p> <p>(1) 假日分享-請小朋友將假日的生活點滴及照片和影片分享給大家。</p> <p>(2) 生活自理活動-教導孩子如何摺自己的外套。</p> <p>3. 大肌肉活動：跑步、青蛙跳-全班分成兩組，每人沿著兩棵樹跑 3 圈，並且青蛙跳 3 圈。</p> <p><b>活動二 介紹水果種類</b></p> <p>3. 引起動機：我們上週講到米食類，這週要來認識水果類。</p> <p>4. 發展活動：</p> <p>(3) 繪本分享『愛吃水果的牛』-老師分享繪本並針對水果作介紹。</p> <p>3. 延伸活動：可以用影片來觀看水果的重要性。</p> <p>4. 大肌肉活動：袋鼠跳-全班分成兩組，每一組第一位成員要套上跳袋，然後用跳的方式繞過前面角椎後折返換下一位成員，看哪一組最快完成就贏了。</p> <p><b>活動三 製作綜合果汁</b></p> <p>3. 引起動機：我們昨天有講到各式各樣的水果，今天要來帶大家製作綜合果汁~</p> <p>4. 發展活動：</p> <p>(2) 製作綜合果汁-老師準備果汁機，把幼生準備的水果(蘋果、香蕉、奇異果、甜柿、橘子、火龍果)放入果汁機攪拌，再讓幼生細細品嚐。</p> <p>3. 大肌肉活動：跳格子-全班排成一列，依照地上圈圈數，單腳雙腳跳格子。</p> <p><b>活動四 兒歌教唱『水果歌』</b></p> <p>4. 引起動機：我們這週認識了許多水果，那今天老師要來帶大家唱一首『水果歌』。</p> <p>5. 發展活動：</p> <p>(1) 兒歌教唱『水果歌』-</p>



### 水果歌

一二三四五六七 你最喜歡吃什麼？

香蕉 草莓 大西瓜 橘子 蘋果 葡萄梨

6. 大肌肉活動：折返跑-全班分成2組，第一位組員跑出去摸前面的角錐折返回來跟下一位組員擊掌，看哪一組能先完成就獲勝。

#### 活動五 水果配對遊戲

4. 引起動機：這週我們認識很多水果今天要來玩個水果拼圖的遊戲~~
5. 發展活動：  
(1) 水果配對遊戲-全班圍成口字型，老師選2個小朋友出來，當老師說出指定水果，看誰最快找到此水果的拼圖就獲勝。
6. 延伸活動：學習單-我們是不是有聽愛吃水果的牛？今天回去就要幫學習單上的牛畫上3種以上的水果。
7. 大肌肉活動：立定跳遠-分成兩組進行，從起點立定跳遠，看誰跳得比較遠。

### 教學省思

上週我們認識了主食-米飯，本週我們來認識日常生活中不可缺少之一的食物就是『水果』。水果對於小鯨魚並不陌生，我們天天在學校都會吃到。水果中維生素及礦物質含量豐富，尤其是柑橘類的水果含有豐富的維生素C。木瓜、蕃茄、芒果等含有維生素A及β胡蘿蔔素與蕃茄素。當我們討論到將水果用顏色分類，像黃色、橘色、紫色、紅色、綠色、粉紅色、咖啡色分別有什麼樣的水果？小鯨魚回答超級踴躍，像是黃色有香蕉、萊姆；橘色有橘子、木瓜；紫色有葡萄、藍莓；紅色有火龍果、草莓、蘋果；綠色有柚子、西瓜、柳丁、檸檬、青蘋果；粉紅色有水蜜桃，最後咖啡色的有龍眼，這些全都是孩子說出來的，真的很不錯唷！

另外，老師在跟小鯨魚討論到要將自己喜歡的水果帶來跟同學一起分享時，小鯨魚問說：「那我們不就要吃很多的水果嗎？」老師回：「嗯~~老師要來變魔法，讓你們可以一口就吃到所有小朋友帶來的水果唷！」小鯨魚都非常期待，當天老師將水果打成綜合果汁時，他們就明白老師變的魔法是什麼啦~並且一個個都非常享受著美味的綜合果汁唷！

教師

園主任

校長

【鯨魚班】 第 11 週 主題學習活動記錄：『美食小玩家』（112/11/06-

112/11/10）

◎假日分享&生活自理活動—請小朋友將假日的生活點滴及照片和影片分享給大家&生活自理活動-如何摺外套。



◎大肌肉活動—跑步、青蛙跳-全班分成兩組，每人沿著兩棵樹跑3圈，並且青蛙跳3圈。



◎繪本分享『愛吃水果的牛』-老師分享繪本並針對水果作介紹。



◎大肌肉活動—袋鼠跳-全班分成兩組，每一組第一位成員要套上跳袋，然後用跳的方式繞過前面角椎後折返換下一位成員，看哪一組最快完成就贏了。



◎製作綜合果汁-老師準備果汁機，把幼生準備的水果(蘋果、香蕉、奇異果、甜柿、橘子、火龍果)放入果汁機攪拌，再讓幼生細細品嚐。



◎大肌肉活動-跳格子-全班排成一列，依照地上圈圈數，單腳雙腳跳格子。



◎兒歌教唱『水果歌』-老師先教唱水果歌，再請幼生跟著老師一起唱。



◎大肌肉活動—折返跑-全班分成2組，第一位組員跑出去摸前面的角錐折返回來跟下一位組員擊掌，看哪一組能先完成就獲勝。



◎水果配對遊戲-全班圍成U字型，老師選2個小朋友出來，當老師說出指定水果，

看誰最快找到此水果的拼圖就獲勝。



◎立定跳遠-分成兩組進行，從起點立定跳遠，看誰跳得比較遠。



教學週次	第十一週 11 月 06 日至 11 月 10 日
學習指標	<p>身-小-中-大 1-3-3 覺察身體活動安全的距離</p> <p>身-大-3-2-1 與他人合作運用各種素材或器材，共同發展創新玩法</p> <p>身-小-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱</p> <p>身-中大-1-1-1 覺察身體在穩定性及移動性動作表現上的協調性</p> <p>身-小-2-2-1 平穩使用各種素材、工具或器材</p> <p>身-中大-2-2-1 敏捷使用各種素材、工具或器材</p> <p>語-小-1-5-2 理解故事的角色</p> <p>語-中-1-5-2 理解故事的角色與情節</p> <p>語-大-1-5-2 理解故事的角色、情節與主題</p> <p>社-中-大-1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求</p> <p>社-小-2-2-1 表達自己的想法</p> <p>社-中-2-2-1 表達自己並願意聆聽他人想法</p> <p>社-大-2-2-3 考量自己與他人的能力和興趣，和他人分工合作</p>
主題學習活動	<p><b>活動一 假日分享</b></p> <p>3. 引起動機：小朋友已過我們放了兩天假，不知道大家都去了哪些地方玩，現在要請大家來前面分享。</p> <p>2. 發展活動：</p> <p>(1) 假日分享-請小朋友將假日的生活點滴及照片和影片分享給大家。</p> <p>(2) 團體討論-夜市裡有哪些美食？地瓜球、鐵板燒、沙威瑪、排骨酥、臭豆腐、烤香腸、可麗餅、滷味、章魚燒、剉冰、炸魷魚、彈珠汽水…等。</p> <p>3. 大肌肉活動：投籃高手-全班分成兩組，每人手上一顆球，把球夾在下巴沿著路線走到起點線，然後把球投進籃框裡就得分。</p> <p><b>活動二 介紹夜市美食</b></p> <p>5. 引起動機：我們昨天是不是有討論到夜市有哪些美食？今天老師就要讓大家來認識夜市裡的各個攤位。</p> <p>6. 發展活動：</p> <p>(4) 繪本分享『好吃又好玩的夜市』-老師分享繪本並針對夜市的攤位作介紹。</p> <p>(5) 夜市配對樂-老師拿出配對卡一一介紹各個夜市攤位，並請學生出來做配對遊戲。</p> <p>3. 延伸活動：可以用影片來觀看夜市景觀。</p> <p>4. 大肌肉活動：趣味投籃 -全班分成四組，一組派一位當接球員，然後其他組員依序將手中的球丟出，看哪一組接到的球越多就贏了。</p> <p><b>活動三 吐司可麗餅</b></p> <p>5. 引起動機：我們昨天有講到夜市裡的美食，今天就要自己動手做美味的吐司可麗餅~</p> <p>6. 發展活動：</p> <p>(3) 製作吐司可麗餅-老師準備的材料有吐司、香蕉切片、草莓果醬、玉米脆片、蔓越莓果乾、蜂蜜，然後每人會發下一個小盤子，請小朋友將香蕉切片後放入碗中，並來前面領材料，自己動手做吐司可麗餅。</p>

3. 大肌肉活動：彈力球投籃-全班分成兩組，每人手中一顆彈力球，將球往地上打，一路打接到定點，再將球投入籃中就得分。

#### 活動四 繪製夜市美食(一)

7. 引起動機：我們昨天製作了夜市美食，今天我們要來將夜市美食畫出來。

8. 發展活動：

(1)繪製夜市美食-老師準備一張圖畫紙，請小朋友將自己去夜市最喜歡的美食畫出來。

9. 大肌肉活動：幼兒律動-請小朋友跟著音樂的節奏並跟著老師的動作一起擺動肢體。

#### 活動五 繪製夜市美食(二)

8. 引起動機：今天我們要完成作品喔~~

9. 發展活動：

(1)繪製夜市美食-將圖畫完成並上台分享。

10. 延伸活動：學習單-若是自己在夜市當老闆，你最想開什麼樣的攤位？

11. 大肌肉活動：跑步接力賽-分成兩組進行跑步接力賽。

### 教學省思

上週我們帶孩子認識大賣場裡的食物分類，過程中聊到還有哪些地方有在賣吃的？有小朋友說到夜市，並且大家反應很踴躍，於是我們就討論這週要來帶大家前進夜市，一探究竟。一開始詢問大家最喜歡去夜市吃什麼？小鯨魚回說：「地瓜球、鐵板燒、章魚燒、沙威瑪、酥炸魷魚、臭豆腐、大腸包小腸、剉冰、滷味…等」沒想到小鯨魚可以說出這麼多美味的食物，看來平常應該沒少去逛夜市唷~~呵^^

老師在和小鯨魚團體討論中，發現小鯨魚對於甜點都蠻喜愛的，於是老師決定帶大家做美味可口的可麗餅，只是餅皮是用吐司來代替。我們這次用的材料有吐司、香蕉切片、草莓果醬、玉米脆片、蔓越莓果乾、蜂蜜。全程都讓小鯨魚自己去動手完成，看著他們每一個人笑容滿面地吃著自己做的吐司可麗餅，真的是幸福感爆表啊~~

教師

園主任

校長

【鯨魚班】 第 11 週 主題學習活動記錄：『美食小玩家』（112/11/06-112/11/10）

◎假日分享—請小朋友將假日的生活點滴及照片和影片分享給大家。



◎大肌肉活動—投籃高手-全班分成兩組，每人手上一顆球，把球夾在下巴沿著路線走到起點線，然後把球投進籃框裡就得分。



◎繪本分享『好吃又好玩的夜市』-老師分享繪本並針對夜市的攤位作介紹。





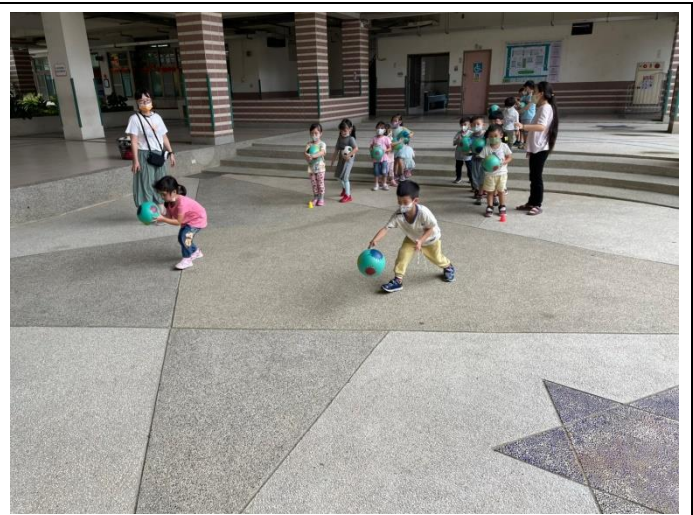
◎大肌肉活動—趣味投籃 -全班分成四組，一組派一位當接球員，然後其他組員依序將手中的球丟出，看哪一組接到的球越多就贏了。



◎製作吐司可麗餅-老師準備的材料有吐司、香蕉切片、草莓果醬、玉米脆片、蔓越莓果乾、蜂蜜，然後每人會發下一個小盤子，請小朋友將香蕉切片後放入碗中，並來前面領材料，自己動手做吐司可麗餅。



◎大肌肉活動-彈力球投籃-全班分成兩組，每人手中一顆彈力球，將球往地上打，一路打接到定點，再將球投入籃中就得分。



◎繪製夜市美食-老師準備一張圖畫紙，請小朋友將自己去夜市最喜歡的美食畫出來。



◎大肌肉活動—幼兒律動-請小朋友跟著音樂的節奏並跟著老師的動作一起擺動肢體。



◎繪製夜市美食-將圖畫完成並上台分享。



◎跑步接力賽-分成兩組進行跑步接力賽。

