

# 臺南市永仁非營利幼兒園 微風班 第二主題課程表



主題名稱	食在台南	週 別	第 17 週～下第 7 週	設計老師	
日 期	111.12.05-112.03.26	班 級	微風班	葉彥玲、范怡慧老師	
活動重點概述	<p>第一主題「永仁大探索」主題在本週結束，接下來將進行第二主題「食在台南」，台南是民以「食」為天的銅板美食之都。在這個主題探索方向依序為－心中代表台南的食物→美食與產地。在學校兩點一餐，廚房阿姨暖心的依照在地食材與季節時令，將最新鮮的食材透過原形、圖文介紹、LINE…提供師生認識食物並且實際品嚐，讓我們經由五感吃的健康開心的同時也對台南在地食材與文化，每日日常中一點一滴認識與累積。</p> <p><b>動機</b>：結合餐點表，在學校的營養午餐食材，如：白河蓮子、西港芝麻、七股魚皮、官田菱角、楠西梅子…等。都是出自於台南的在地食材。因此主題活動，會貼近孩子生活情境與經驗出發，點出飲食與健康關聯性，引導孩子思考，發現自我飲食中的不足或過多，進而建立均衡飲食的知識、態度以及技能，落實於日常生活中，執行均衡飲食，達到健康。</p> <p><b>方式</b>：透過童詩唱遊、繪本、戲劇遊戲、繪畫創作、大肌肉活動、班群活動、全園活動、戶外踏查…等，在一日作息、學習區、主題活動中學習與環境互動、嘗試體驗、團討分享、發現分享。</p> <p style="text-align: center;"><b>★課程的進行將依課程的發展進行調整。</b></p>				
六大領域	語文領域	理解文字的功能語（如認讀水果、蔬菜文字）能以口語參與互動（如說話表達自己的想法、說出吃到食物的感受及口感）；以口語建構想像的情境（如分享自己假日生活）；知道生活環境中有各種不同的語言（如台南在地食材的閩南語說法）			
	認知領域	蒐集自然現象的訊息（如知道當令食材或水果）；蒐集文化產物的訊息（如繪本出現的圖片能對應文字）；整理文化產物訊息間的關係（如觀察繪本中的圖案或文字符號）；與他人合作解決生活環境中的問題（如碰撞、物品）			
	美感領域	運用五官感受生活環境中各種形式的美（如繪本、律動、兒搖）；運用各種形式的藝術媒介進行創作（如認識素材工具嘗試運用創作）；覺察並回應日常生活中各種感官經驗與情緒經驗（如：假日分享、戲劇扮演、節慶活動）；探索生活環境中事物的色彩、形體、質地的美，感受其中的差異（如：牆面彩繪、鬆散素材蒐集）。			
	身體動作與健康	模仿各種用具的操作（如學習區教具、工具、體能器材）；覺察與模仿健康行為及安全的動作（如餐後環境整理、活動中注意安全）；熟練並養成健康生活習慣（如用餐完畢清潔餐具與擦桌子）；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（如與同學合作輪流使用遊具、發想新玩法）			
	社會領域	覺察生活規範與活動規則（如遵守學習區規則、大肌肉器材使用方法）；覺察自己與他人內在想法的不同（發現同學和自己有不同的想法或需求）；認識生活環境中文化的多元現象（從參與中認識節慶如：聖誕報佳音、過年活動）；發展自我概念（調整合宜的自我照顧行為，改善偏食狀況）			
情緒領域	覺察與辨識生活環境中他人和擬人化物件的情緒（如發現繪本角色高興／生氣）；合宜地表達自己的情緒（如開心或生氣時使用動作、表情、語言來表達自己的情緒）				
<p>～重要活動預告～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*全園慶生會（12/02、1/6、2/10、預3/3）</li> <li>*3/22-24 親師日、三月份參加大永仁校慶、3/25 防災演練-暫</li> <li>*衛生保健宣導（12/30、1/13、2/24、3/31…各次宣導詳細內容請留意各週班刊）</li> <li>*1/1 元旦、1/2 補假一天、1/17-1/19 停托日、1/20-1/29 春節假期、1/30-1/31 停托日、2/1 開學日</li> </ul>					

\*2/27 彈性休假、2/28 和平紀念日

\*12/20 聖誕親子活動、12/23 聖誕報佳音、1/4 友善校園宣導-安得烈食物銀行、1/13 集食行善，幸福一日捐活動、1/16 新年活動、3/6 希望之書、3/31 性別教育宣導-勵馨基金會



### 本週美感活動相片分享



1. 在聖誕樹上貼上區隔



2. 彩繪聖誕



3. 將卡片掛上聖誕

### 假日親子出遊分享:

◎親子手作DIY活動「德妮嗨派對！雪冬森林動物捉迷藏」

地點:新光三越小西門周邊

日期:12/3(六)、12/4(日)

時間:11:00-19:00

◎光之聖誕-愛無限新營文化中心暨綠川廊道燈區「慈善愛心義賣暨聖誕點燈晚會」

地點:新營文化中心廣場 日期:12/11(日)

慈善愛心義賣 時間 | 16:30-19:30

聖誕點燈晚會 時間 | 17:30-19:30

### 爸媽的回饋或分享

家長簽名：

### 這樣吃幫助孩子好好入睡

如果翻來覆去睡不著的話，可以補充以下營養素來幫助孩子入睡：

**色胺酸：**色胺酸是製造血清素、褪黑激素的原料，褪黑激素可以幫助睡眠，血清素則是快樂荷爾蒙，可以穩定心情，所以從飲食中補充色胺酸的來源，也是幫助入睡的好方法。色胺酸的優良來源食物有：牛奶、優酪乳、優格、香蕉、雞肉、杏仁、雞蛋、黃豆製品等。

**維生素B6：**維生素B6能夠維持神經系統的穩定、減少焦慮感，也是合成血清素及褪黑激素的輔酵素，因此充足的維生素B6也是好好入睡不可或缺的營養素之一。飲食來源有：鮭魚、雞胸肉、香蕉、南瓜、綠花椰、葵瓜子等。

**鈣與鎂：**鈣鎂的最佳比例大約為2：1，睡前同時補充鈣與鎂可以穩定情緒、使肌肉放鬆、減輕焦慮、消除緊張與改善睡眠等功效。鈣的良好來源有：乳製品、柑橘類水果、小魚乾、豆腐、黑芝麻、深綠色蔬菜等。富含鎂的食物則是：全穀類（糙米、五穀米、紅豆綠豆、雜糧麵包等）、香蕉、紫菜、菠菜、南瓜子、腰果等食材。

**平日的飲食建議：**

1 每天喝480c.c.的牛奶（一歲以上）

2 把精緻澱粉改成全穀雜糧

3 多食用深色（綠、黃、紅）蔬果

4 每天食用一湯匙堅果

5 雞肉、魚類、豆製品等蛋白質要足夠