

1. 教學背景說明：

在現代都市生活中，幼兒與農業生產及食物來源的連結日漸薄弱，對「食物從哪裡來」缺乏基本認識，進而影響他們的飲食行為與態度。家庭中，父母常出於愛護與寵溺，順從孩子的飲食偏好，使孩子習慣只吃自己熟悉且喜歡的食物，對蔬菜水果等味道特殊或外觀不吸引的食材產生抗拒，導致偏食與挑食的情形普遍發生。老師觀察到，在學校每日的營養午餐中，偏食情況顯著，蔬菜經常原封未動，剩食問題也隨之而來。

為改善這樣的現象，本課程以食農教育為核心，設計一系列結合實作與探索的活動，讓幼兒親自參與稻米的種植、觀察成長、體驗農夫角色及煮飯等歷程，具體感受食物的來之不易。透過與土地的連結與原型食物的認識，培養幼兒珍惜食物、尊重農業勞動成果的態度，進而提升對飲食文化的理解與認同。這不僅有助於改善偏食與剩食問題，也在潛移默化中引導幼兒養成健康、均衡的飲食習慣與良好的飲食消費行為。

2. 教學創新策略：

- (1) 情境模擬與角色扮演：如「我是小農夫」、「米寶寶旅行」，讓幼兒透過角色扮演，加深理解與學習動機。
- (2) 跨領域整合教學：融合科學觀察、感官探索、語文表達、體能活動、美感創作與社會情意等學習領域。

- (3) **探索式學習**：鼓勵幼兒從問題出發，自主思考與發現，例如「飯除了是白色，還可以是什麼顏色？」、「米還可以做什麼？」
- (4) **生活化與地方文化融入**：以粽子、古早廚房、電鍋等日常元素，引導幼兒連結家庭與社會中的飲食文化。
- (5) **實作體驗與反思**：從插秧、煮飯到裝飾飯糰，搭配照片分享、學習單回饋，促進深層學習與家園連結。

3. 教學成效評估：

- (1) **觀察紀錄與回饋**：教師透過照片、影片與觀察記錄，掌握幼兒參與態度、操作表現與語言表達能力。
- (2) **作品成果展示**：評估幼兒在米飯變化、飯糰製作、粽子包裝等實作過程的創意與理解程度。
- (3) **學習單與分享**：透過簡易學習單、照片紀錄與口語分享，了解幼兒對農業與飲食文化的認知發展。
- (4) **行為改變觀察**：評估幼兒在進食態度、飲食偏好、珍惜食物、減少廚餘等方面的正向行為變化。
- (5) **家長回饋**：邀請家長回應幼兒在家中是否延伸課堂學習，如主動參與煮飯、分享飯糰、認識不同米食等、珍惜食材不浪費…等。

4. 教學對象

幼兒園 國小低年級 國小中年級 國小高年級 一般市民

國中生 高中(職)生 大專學生 特教生 親子團體

其他 _____

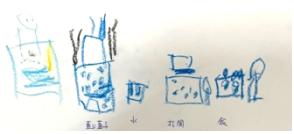
5. 教案內容及實施方式

實施場域	幼兒園	活動時間	2025年3月-6月	適合人數	20人
設計理念	本方案以「米」為主軸，從稻米的種植、照顧、烹飪到享受美食，規劃一系列體驗與探索活動。課程強調食農教育與從土地到餐桌的連結，讓幼兒在操作與遊戲中，認識食物來源，建立正確的飲食觀，並在愉悅的氛圍中，培養對本土農業與傳統飲食文化的尊重與興趣。				
學習目標	<p>一、 認識農業與米食文化：理解稻米的成長過程與種植環境，建立對農業生產的基本認識。</p> <p>二、 發展感官與語言表達能力：透過五感體驗與模仿遊戲，提升幼兒表達與觀察能力。</p> <p>三、 養成健康飲食習慣：了解均衡飲食的重要性，實踐愉悅的進食與減少浪費。</p> <p>四、 尊重食物與文化傳統：從米的變化中體驗多樣化飲食文化，如粽子、壽司、彩色飯糰等，培養孩子對食物的興趣，</p>				

	<p>進而尊重與珍惜食物。</p> <p>五、建立永續消費概念：透過討論剩食與廚餘處理，引導幼兒思考飲食消費行為對環境的影響。</p> <p>六、培養創意與美感經驗：透過觀察與操作，發現食物的色彩、形狀與質地之美並將食物元素融入藝術創作。</p>
--	---

主題內容流程說明	時間	教學資源
壹、非米不可		
一、來插秧-米的成長		
(一) 引起動機：透過神秘包裹，引導孩子猜測盒中的物品，從外觀觀察與觸摸比較，說說與以往種過植物的不同之處。	10分鐘	秧苗
 		
(二) 發展活動：	20分鐘	澆花器
1.請孩子將秧苗插入小田園，並討論讓它長大的方法與所需的照顧。每日持續觀察記錄自己種下的秧苗是否長大，並學習照顧秧苗的方法。		
		
2.運用簡報介紹秧苗，並比較它與菜苗種植環境的不同，分享觀察結果。透過網路資源，幼兒了解稻米從種子到收成的成長變化。	15分鐘	簡報
		
(三) 綜合活動：「我是一粒米」，搭配歌曲模仿稻米的成長歷程，從一粒米發芽、長高、彎垂，再回到米的形態。	15分鐘	

<p>二、「穗」是什麼？</p> <p>(一) 引起動機：引導孩子觀察秧苗成熟後的變化，比較初種秧苗照片，觀察老師出示的稻穗教具。</p> <p>(二) 發展活動：分享小田園秧苗長大的情形，並討論是否能成功收成；思考除了稻米，還有哪些植物也有「穗」，並在校園中尋找。找尋過後，發現校徽上也有「穗」，我們至校史室了解校徽上「穗」的涵義。</p> <p>(三) 綜合活動：幼兒手持稻穗教具，體驗採收稻穗過程。</p> 	10分鐘 20分鐘 15分鐘	教具-稻穗
<p>三、小農夫大採收</p> <p>(一) 引起動機：影片中孩子發現，下雨天農夫身上穿著的服裝很不同，丁丁爺爺借我們斗笠，幼兒認識過往農夫常用的器具和服裝。</p> <p>(二) 發展活動：透過角色扮演與歌曲，引導孩子模擬農夫的工作與形象。</p> <p>(三) 綜合活動：我們討論採收後的米可以做成哪些料理？</p>	10分鐘 30分鐘 10分鐘	斗笠 食飽未歌曲
<p>貳、來呷飯</p> <p>一、米和飯的差別</p> 		

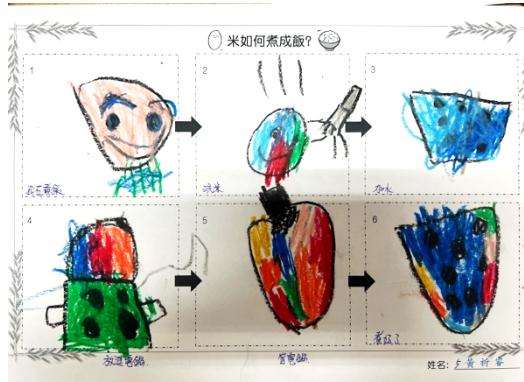
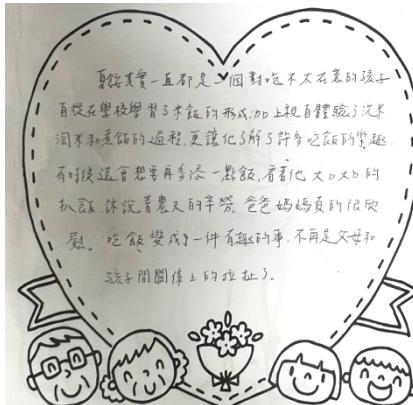
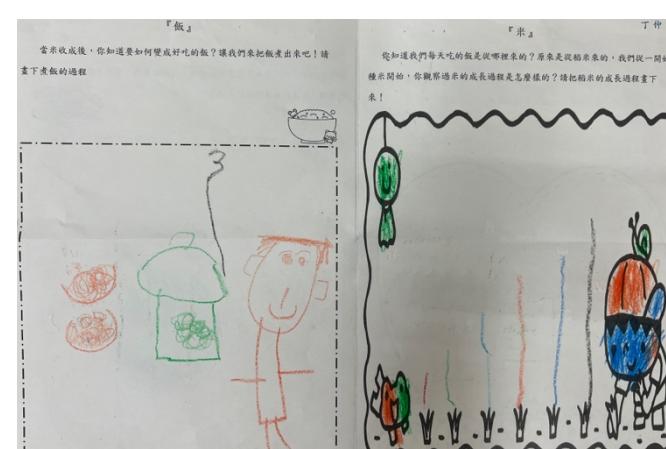
<p>(一) 引起動機：扮演區布置現代廚房與古早廚房(爐灶)，請孩子比較它們的用途與差異性。</p> <p>(二) 發展活動：引導孩子以五感「摸、聽、嚐、聞、看」體驗比較「米」和「飯」的差異性，並表達觀察感受。</p> <p>(三) 綜合活動：討論米是如何變成飯的？</p>	10分鐘 20分鐘 10分鐘	古早廚房道具、米飯
<p>(一) 引起動機：幼兒分享家人煮飯的經驗(電鍋、電子鍋….)我們討論該怎麼使用它？需要注意哪些安全事項？</p>	10分鐘	電鍋、米、量杯、水
<p>(二) 發展活動：討論煮飯的步驟，並實際以電鍋煮飯，因水量添加多寡，孩子帶著實驗的精神，共煮了3次白米飯才成功。</p> 	60分鐘	
<p>(三) 綜合活動：分享煮飯經驗，並說說咀嚼米飯的感覺。</p> 	15分鐘 15分鐘 20分鐘	米粒、蠟筆 海報紙 食用色素、白醋、夾鏈袋、白米、空罐子、其它的米（紫



<p>彩色米粒煮熟，請孩子觀察飯的顏色，思考還可以有哪些顏色的米飯。</p> <p>(三) 綜合活動：把染色後的米裝入瓶中變成樂器，孩子操作體驗米發出的聲音。</p> 	15分鐘	米、紅米、黑米)
<h3>參、百變的飯</h3> <h4>一、飯變成糲</h4> <p>(一) 引起動機：我們將煮好的飯揉一揉，請孩子觀察「飯」變成什麼樣子。</p> <p>(二) 發展活動：拿出示海苔，使用各式飯糲模具，幼兒將飯和營養午餐的配菜鋪在海苔上，體驗包壽司並品嚐味道。</p>  <p>(三) 綜合活動：飯除了能變成飯糲和壽司，還能做成什麼？利用學習單幼兒畫下我們常吃的「飯」，並透過照片與同學分享回家製作飯糲的經驗</p> 	10分鐘 30分鐘	海苔、飯糲模具
<h4>二、粽情端午</h4> <p>(一) 引起動機：配合端午節展示粽子，幼兒討論粽子的形狀與內餡，並以五感感受不同的粽葉。</p> <p>(二) 發展活動：介紹各種粽葉，由會包粽子的老師示範，讓孩子體驗包粽子，並認識另一種食用米：糯米</p> 	20分鐘 15分鐘 30分鐘	各式粽子、各式粽葉、糯米

	米。		
(三) 綜合活動：欣賞不同種類的粽子，觀察粽子裡的飯與平常食用的飯有何不同。		10分鐘	
三、開動了		10分鐘	
(一) 引起動機：你覺得飯吃起來的味道是什麼？吃飯時需要注意什麼禮節？我們會在哪裡吃飯？		60分鐘	自製桌巾、鮮花、氣球、玩具、野餐墊、個人餐具
(二) 發展活動：帶著自己的餐盤與餐具，在校園中找空地，師生共同佈置用餐環境及享用美味的午餐。		20分鐘	
(三) 綜合活動：討論今天的午餐為何沒有廚餘？平時廚餘會送到哪裡？			
肆、米粒的旅行			
一、大嘴巴丫丫丫			
(一) 引起動機：討論「吃下去的米飯會到身體的哪裡？」		15分鐘	《我帶米粒去旅行》繪本
(二) 發展活動：運用教具介紹身體部位，引導孩子認識消化系統。		20分鐘	蠟筆、畫本、教具、紙張、膠水
(三) 綜合活動：用美勞素材製作大嘴巴，讓孩子模擬「吃飯」的過程。		20分鐘	

			
二、參觀大嘴巴-科教館			
(一)引起動機：行前說明參觀目的、地點與安全注意事項，孩子做好校外教學的外出準備。	15分鐘	行前簡報、畫冊、蠟筆	
(二)發展活動：實際參觀，了解食物進入人體後經過哪些器官，並了解「吃東西的重要性」。	60分鐘		
(三)綜合活動：回顧參觀經驗，分享自己最喜歡的地方，並學習「均衡飲食」的概念。	15分鐘		
三、我是米寶寶			
			
(一)引起動機：幼兒意猶未盡地回顧參觀過程，討論米粒進入身體後的路徑。	15分鐘		
(二)發展活動：師生共同利用體能器材設計搭建闖關遊戲(人體的消化系統)，幼兒模擬扮演米粒的旅程。	60分鐘	體適能教具 (溜滑梯、鑽龍、大型積木、氣球、三角錐、滑溜布…)	
(三)綜合活動：幼兒擔任小小解說員，說明遊戲規則和方法並邀請其他班同學共同參與闖關。	30分鐘	蠟筆、紙	
四、米寶寶逛米市			
			
(一)引起動機：老師示範教具，幫助孩子再次了解米粒進入身體的消化過程。	10分鐘	教師自製	
(二)發展活動：幼兒透過操作教具，模擬米粒在體內			

	<p>的旅程，了解食物如何被身體吸收利用。</p> <p>(三) 綜合活動：分享操作後感受，並表達個人想法體驗。</p>	<p>教具</p> <p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p>
<p>其他相關資料 (如活動附件等)</p>	 <p>(學習單)</p>  <p>(溫馨小語)</p>  <p>(學習單)</p>	