

臺南市私立活水樹谷幼兒園
108學年度第一學期

米食天地

主題發展時程／

108年9月28日~108年11月8日

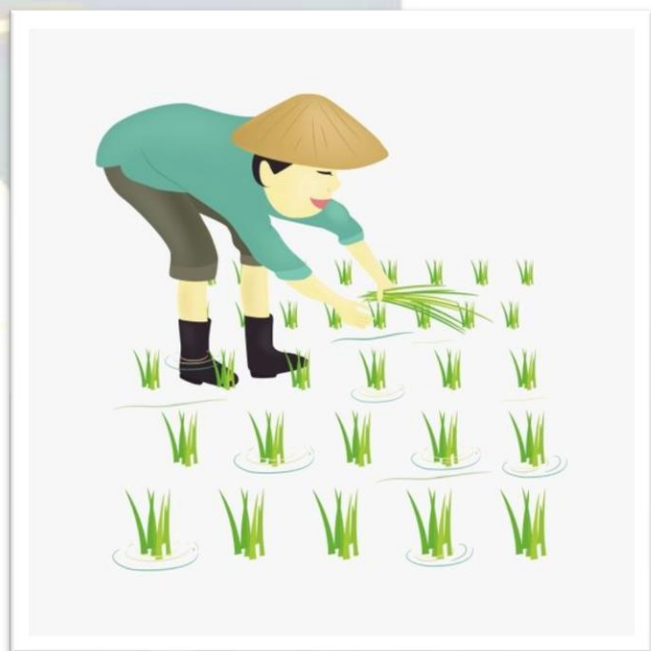
教學紀錄者／柔甄、心怡老師



班級老師對於進行主題的想法

生長在以「米」為主食的台灣，我們帶著孩子一起體驗各種不同的台灣米食，接著藉由繪本和孩子的生活經驗去了解其他國家的米食文化差異。介紹和品嚐這麼多米食料理，到底這些米是怎麼來的呢？在以前的農業生活孩子每天在田地中玩耍，現在要如何帶著各位孩子去認識稻米的如何種植、生長，農夫如何辛苦耕耘，同時也希望培養孩子不浪費食物的健康飲食文化。

- 米可以做成什麼料理？
- 過期米有什麼用途？
- 米是怎麼來的？
- 農夫如何耕種米？
- 田裡會來什麼訪客？
- 為何要珍惜食物？



規劃課程前.....



- **教師準備要點：**

- 收集有關「米」的資料、書籍、藝術品、圖卡
- 角落規劃設計
- 規劃孩子有興趣之相關米食料理體驗
- 上網尋找資料，豐富教學資源
- 找尋相關校外教學地點，規劃課程

- **家長協助要點：**

- 請家長協助帶米量杯、過期米、各式各樣不同種米來分享
- 與孩子共同閱讀《台灣出好米》一書
- 帶孩子尋找相關米食料理，並協助記錄下來

課程脈絡

米的用途

- 米食為台灣主要的飲食，孩子們每天幾乎都會接觸到米食，可想而知米食對我們來說有多重要。老師讓孩子親手洗米、煮米，藉由親手製作使孩子更加喜愛且珍惜眼前的食物。

各式各樣的米

- 我們常吃的米食不只有白米，其實分別有不同種類的米？而這些米可以做出什麼不一樣的米料理？在這個主題中帶領孩子一起探索我們各種的「米」，希望孩子可以更加了解我們生活中不同的米食。

種米的方式

- 知道我們每天吃的米飯是怎麼栽種出來的嗎？稻米的種植可與我們所想像的方式有點不一樣，它可不是直接把稻子灑稻田裡面就行的，透過老師的介紹，讓孩子對農夫有更多的認識，包含如何種米、及種米時應該要注意的地方，才能讓米健康的長大。

珍惜食物

- 農夫們努力的耕耘是為了讓更多人能吃飽，經過主題的探索及體會希望孩子能更體貼農夫的辛苦，但是要如何做到不浪費？培養孩子食物的珍貴，並認真的享用每一頓飯。

課程執行



米的用途

中秋月圓，玉兔在月亮上做什麼？

活動重點

剛好正值中秋節，與節日相關的米料理正是玉兔搗的麻糬！老師讓孩子體驗搗麻糬，完成的麻糬淋上蜂蜜變成簡單又美味的小點心。

活動特寫

孩子們在過程中發現米飯很黏，需要一手扶著一手搗才行，雖然過程很辛苦但是孩子們因為新奇又有趣，所以很樂在其中，為「米食天地」揭開序幕。



努力搗呀搗：「糯米好黏啊。」



孩子們的麻糬完成！

香噴噴的飯怎麼來？

洗米煮飯我也會

活動重點

藉由課程教孩子如何洗米、煮飯，以及在煮時需要注意的事項（如鍋子會燙，須保持距離等），讓孩子在家也能夠保護自我安全、一起幫忙喔！

活動特寫

首先需要將米用自來水先清洗一遍將雜質洗掉，小手攪拌著白米，發現水變得濁濁的，孩子小心翼翼地將水倒掉、不讓米掉落。



接著再用飲水機的水洗一遍，還是濁濁的，老師告訴孩子這其實是很營養的水喔！所以也不能洗太多次以免把營養洗掉。

香噴噴的飯怎麼來？

洗米煮飯我也會



活動特寫

最後記得將米裡面放置水，外鍋也要放水喔！最後按下開關，電鍋開始炊熟，孩子們第一次吃到自己煮的白米飯，滋味更棒了呢！



1.在鍋子裡面加水



2.鍋外也要加水



3.將鍋子放入電鍋內



4.按下開關，等待電鍋跳起出爐

香噴噴的飯怎麼來？

洗米煮飯我也會

待煮飯的過程中老師告訴孩子洗米水因為富含營養，可以用來澆花、泡腳等，也讓孩子體驗一起洗米水泡腳有什麼感覺。最後讓孩子把煮飯的過程及洗米水的用途記錄下來。



泡完腳後孩子摸摸腳，滑滑的呢。



孩子們將洗米步驟圖和洗米水的用途都畫成經驗圖表。

剩飯米餅乾

煮完的剩飯放冰箱可以怎麼料理

活動重點

若平常吃剩下的白米飯家人會拿去炒飯或是廚餘處理，不如和孩子一起來做出簡單又好吃的剩飯米餅乾吧！

活動特寫

孩子一聽到要做餅乾各個都好高興，洗好手一起來將冰冰的米飯塑形放在烤盤中，撒上海苔粉和糖，送進烤箱烘烤。隔日原本計畫要與小樹C小朋友分享，還特地用模具將塑形，結果烘烤時間太長，每個餅乾都硬得像石頭一樣…分享計畫宣告失敗，不過失敗也是過程中重要的一環呀。



放入烤箱烘烤中



迫不及待等待米餅乾出爐！

好吃地瓜粥

地瓜絲粥和地瓜塊粥有何不同？

活動重點

上次因為實驗發現加多一點水就能煮成粥的型態，於是這次來實驗看看孩子最愛的地瓜粥，煮地瓜絲粥與地瓜塊粥有什麼差異嗎？

活動特寫

孩子們一樣從洗米、備地瓜都自己親手來。已經練習過很多次煮飯的步驟，所以老師幾乎不用指導孩子就能主動說接下來需要做什麼，孩子們透過親手經驗將其烙印在腦海中嘍！



地瓜洗淨後削皮、刨絲



好吃地瓜粥

地瓜絲粥和地瓜塊粥有何不同？



活動特寫

這次實驗兩種地瓜粥都用同樣的水量，實驗發現地瓜絲煮起來較爛，一攪拌就碎了，地瓜塊較完整，但都有煮熟，成果一樣好吃，不過孩子們吃太多天粥了，似乎吃膩了…剩下的全都讓老師吃掉了。



手工製作古早味碗粿

用在來米來做碗粿

活動重點

米除了單純用來煮飯，其實生活中還有很多料理是用米來製成的，例如碗粿就是利用在來米磨成粉來製成。為了讓孩子知道碗粿是由在來米製成的，老師直接利用在來米加水來磨成米漿，而非使用現成的在來米粉，過程雖然較麻煩，但孩子更印象深刻呢。



洗淨的在來米舀入調理機中加水，打成米漿。



手工製作古早味碗粿

用在來米來做碗粿

活動重點

做碗粿第一天先浸泡在來米，但隔天要準備打米漿時味道不是米香，老師發現原因可能出在於浸泡時間太長，有點臭酸，孩子們紛紛聞聞看，學習區分享時也告訴其他同儕：「今天那個米臭臭的，所以我們明天還要再做一次。」

我們又重新將米浸泡、打成米漿，放到鍋裡輪流攪拌，拌成稠狀後倒到碗裡，放入電鍋蒸，最後鋪上廚房阿姨炒得又香又好吃的肉燥就完成了！



孩子們輪流攪拌著米漿，才不會燒焦喔。

碗粿完成！



又香又Q的小米鬆餅

黃黃的小米變成好吃的鬆餅

活動重點

午飯有時會有小米飯，孩子們好奇那個小小黃黃的是什麼，老師告訴孩子那個叫做小米，除了用來煮飯來吃，當然還有其他好吃的小米料理，於是決議來做小米鬆餅。

活動特寫

老師事先將小米煮熟，讓孩子來幫忙拌入麵粉、糖、雞蛋，拌的過程中就聞到陣陣的香味，最後由老師放入鍋子煎成鬆餅，最後淋上蜂蜜便完成了又香又Q的小米鬆餅。



小心攪拌不要讓內容入跑出來了。

彩色米畫

將米染色後再來製作成美麗的畫

活動重點

米可以拿來煮，但如果不小心過期了怎麼辦？丟棄有點可惜，老師向家長蒐集過期的米用來染色，並用來創作，賦予它新的生命。

活動特寫



將米裝入袋中，再擠一些食用色素搓揉染色，第一次看到米變成不同顏色，孩子很興奮呢。

彩色米畫

將米染色後再來製作成美麗的畫

活動特寫



先畫上線條圖案，再將要塗色的部分塗上白膠，
倒上彩米為圖畫著色。



稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫



整地

將土地上的土塊一一打碎，
打造稻米鬆軟的家。



移植

先前孩子幫稻米寶寶每天洗澡，
一周後終於成功發芽，
孩子們要將稻米寶寶移植到
小竹筒內，再繼續每天照顧
它。

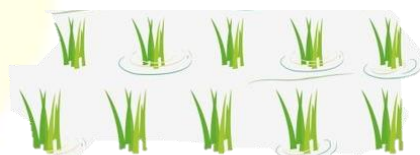


稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫

嘿咻嘿咻！稻米的家快蓋好了，
一起**踩實**房間的牆壁。



溫暖舒適的家當然需要軟軟的床，孩子們提議**加水**就能把稻米的「床」變鬆軟了。

稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫



↗ 這一顆一顆圓圓的就是它的大便。

老師告訴孩子要變成鬆軟的土除了澆水外，還有個小幫手可以來幫忙鬆土喔，但是老師先賣關子，先從它的大便開始介紹起，讓孩子猜猜到底是誰大了這麼多便在這裡？一起來蒐集，再找找主人是誰？



稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫



原來是蚯蚓住在裡面，它可以幫助土地鬆軟，可是要怎麼帶它去稻田寶寶的家住呢？老師帶著孩子來是抓假蚯蚓先來練習看看！



稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫



把小秧苗一一從竹筒裡挖出來種到「新家」去，但隨著秧苗一天天長大，一旁的雜草也跟著長大，孩子們便開始幫稻米除草。

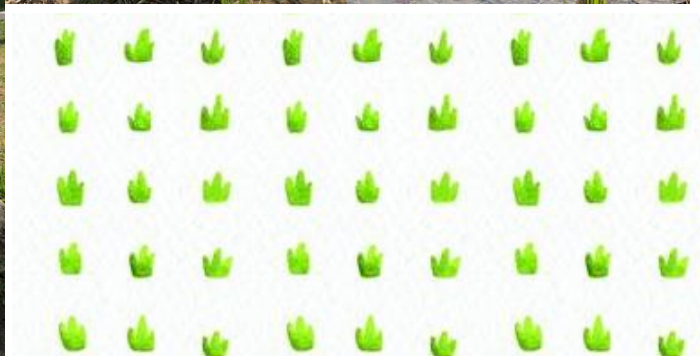


稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫

每周「巡田水」照顧任務展開，稻米需要很多的水分，孩子們輪流幫它澆水，同時也除去雜草。



稻米寶寶成長計劃

從幼小的稻米如何種植長大

活動特寫

稻米一天天長大，老師帶孩子到稻田紀錄稻米的生長，來場稻田寫生。



我們在稻田看到了豆娘、小鳥、蝴蝶、紅螞蟻在田間拜訪。

「弘昌碾米廠」參訪

看看金黃稻田

活動特寫



我們到了碾米廠的稻田，看見一株株綠色、金黃的稻穗，孩子們仔細看看，捏捏看未成熟和成熟的稻穗有什麼不同？

「綠色的可以擠出汁，老師說那是米漿。」「金黃色的已經成熟了，很硬。」



「弘昌碾米廠」參訪

稻米怎麼變成米的呢－脫殼DIY

活動特寫



1. 稻穀放入工具中



2. 用工具去擠壓



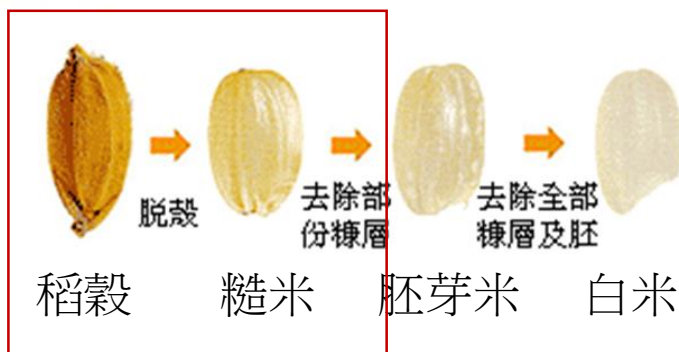
3. 將裡面的米糠吹掉



4. 打開看看是不是脫殼了

從稻穗抖落下的稻穀可以利用兩種轉速不同的機器去擠壓，使它脫殼。

孩子利用工具加上雙手用力擠壓、扭轉的方式，讓稻穀脫殼，成了糙米和米糠。



「弘昌碾米廠」參訪

稻米怎麼變成米的呢－脫殼DIY

活動特寫



將剛才脫殼後的糙米倒入碾米機器中，會自動脫殼成白米。

孩子舀起糙米倒入機器中，白胖的白米變「唰唰唰」地落在盆子內。



一起認識顏水龍

仿作水牛畫

活動特寫



出生在台南下營的顏水龍，描繪了台灣美麗的農村樣貌，在台北劍潭公園，用馬賽克磁磚完成的鑲嵌畫。老師讓孩子認識這位在地畫家顏水龍，也一同共同仿作這項「水牛」的馬賽克畫。

孩子們的作品→



一起認識顏水龍

仿作水牛畫



「仔細看看，馬賽克圖畫有什麼特色？」
「每塊之間都有小縫隙。」
孩子們隨意剪下色紙色塊，小心地留下縫隙，展現著馬賽克圖的特色。
孩子樂於拿到不同色紙做剪貼，讓
孩子練習使用剪刀與膠水。



米食饗宴

主題統整活動

活動特寫

米食主題已走到了尾聲，老師規劃與大樹班及小樹班的同儕一同舉辦一場「米食饗宴」，計畫一場關於米食的小市集，有米食料理、米食作品展覽、手作DIY、巡田水等。孩子們的展區布置都是由自己親自著手。



孩子對於仿寫產生興趣，老師讓孩子用「畫」字的方式來為班級做攤位海報。

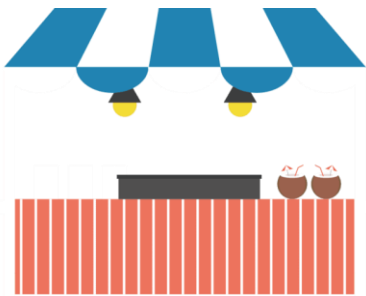
米食饗宴

主題統整活動

活動特寫

市集舉辦的目的除了讓孩子展示在主題中所學習到或是感興趣的部分，更是希望孩子用銅板價讓孩子體驗買賣的經驗，並從參觀他人、介紹自己的攤位中，培養欣賞和與他人溝通的能力，並邀請家人一同來參與。

米食饗宴				
因應米食主題的統整，小樹班及大樹班的孩子將一起合辦一場「米食饗宴」，有米食料理、米粒作品展覽、手作DIY、巡田水等，用銅板價讓孩子體驗買賣的經驗，並從參觀他人、介紹自己的攤位中，培養欣賞和與他人溝通的能力，也歡迎爸爸媽媽抽空來和孩子一同參與這場「米食饗宴」喔！				
時間：11月8日下午2:45-3:45				
活動流程：				
	大樹A	小樹A	小樹B	小樹C
2:35-2:45	準備入場			
2:45-3:00	開場/各班團體拍照			
3:00-3:45	▶喝一碗紫米粥 ▶拍一幅米粒畫 ▶賣一個稻草人	▶雙色珍珠丸子 ▶音樂欣賞-米食組曲	▶香Q小米鬆餅 ▶繽紛彩米瓶DIY ▶小樹B美術館-畫作展覽	▶異國美食-越南春捲 ▶巡田水
以上的米食料理皆為孩子做給您們吃喔！				
3:45-3:55	活動結束，開心回家去			



攤位布置一隅



米食饗宴

主題統整活動

活動特寫



孩子擔任收銀員，學習做老闆招呼、點餐、收錢。



擔任服務生一職，協助盛冬瓜茶給客人、協助彩米瓶生意。



米食饗宴

主題統整活動

活動特寫

原預計擺攤項目還有小米鬆餅，但因為鬆餅配方失敗所以改賣彩米瓶與冬瓜茶。但家長與孩子熱情的參與，讓我們的米食饗宴有了美好的完結。



回顧與省思



課程結束後，老師對於 《米食天地》主題的回顧與省思

◆孩子們透過米食天地的主題活動規劃，在執行與學習的過程中孩子親身體會到了：

- ✓米粒不能浸泡過長時間（大於兩小時），會臭酸。
- ✓糯米比白米還要黏，而且會越搗越黏。
- ✓洗米水白白的不是髒水，反而是很有營養的水分，可以做其他用途，如澆花、泡腳等。
- ✓煮出白米飯和粥的差別差在於注入水的多寡。
- ✓在田裡觀察時發現有豆娘、小鳥、蚯蚓、蝴蝶、紅螞蟻等訪客。

◆課程規劃：

- 老師也因為課程的需要學習了不同的米食料理，雖然過程中會有失敗，但老師與孩子都能在失敗中一起找出原因，並且去改進。
- 過期米用染成不同顏色，成功引起孩子的眼睛，積極想參與活動，而彩米瓶的創作也在「米食饗宴」中突出，吸引很多人來創作。
- 孩子在種植稻米的過程中，也自動結合先前大自然、蔬菜主題的經驗，知道如何種下稻米，它需要施肥、澆水、太陽光等。先前的先備經驗讓孩子種稻米時更加有自信。

課程結束後，老師對於 《米食天地》主題的回顧與省思

◆校外教學：

- 應多找一點戶外參訪，讓孩子實地去田裡或是拜訪相關行業。而安排的碾米廠參訪中，缺少了對活動流程的動線與規劃，當初只有單純知道有什麼活動、大概的地點，應更詳細的詢問活動的內容、講師要如何帶領，以及老師在一旁可以做什麼協助。
- 因孩子種下的稻米尚未成熟，在參訪中正好正值結稻穗的季節，剛好由專員來與孩子介紹稻穗，屆時稻米成熟便能夠用此經驗來收割稻米了。
- 參訪時專員沒有特別與全部的孩子提到脫殼後的稻米變成糙米，孩子只是單純幫助稻米脫下一件衣服，接著跟著一起把糙米變成白米，只有經驗，但不曉得在做什麼事情。老師在回程後藉由學習單與孩子一同討論，但成效還是不比在當下直接與孩子說明來的有效果，老師可以在當下就讓孩子做學習單，不懂的地方還能問專員。



課程結束後，老師對於 《米食天地》主題的回顧與省思

◆統整活動：

- 「米食饗宴」活動因為小米鬆餅突然改變了配方，結果當天試做時發現小米鬆餅無法成形，所以小米鬆餅便無法販售。老師若想要改變配方應事先試做，並預估會有多少的數量，才不會當天導致凸槌。
- 彩米瓶創作活動因動線規劃不夠完善，所以客人不好拿取彩米，甚至客人不曉得要如何來購買、製作，可以在地上貼上地線或是用椅子或三角錐擺出路線做標示來引導；客人一次來太多不曉得要如何等待，可以設置等待區或是號碼牌；步驟圖太小張，客人幾乎沒有看見，所以不知道怎麼做，可以將招牌或步驟圖等做大張一點；雖然有與擔任收銀員或服務生的孩子告知需協助什麼事情，做動線帶領，但孩子當場會忘記不知道做什麼，老師應做細項的分工合作並做足夠練習，孩子才能夠幫得上忙。
- 老師起初高估老師們能夠一人掌控住一種活動，原本設想有小米鬆餅及彩米瓶活動，不過還好後來小米鬆餅的失敗，只剩下彩米瓶的活動，但單純一項活動正好，一位老師帶領，另一位老師能協助一旁的突發狀況。

