

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09月09日~108年11月01日

教學紀錄者/怡蓁、旻宜

# 班級老師對於進行主題的想法

- 米食對於人類來說是，是再普通不過的主食了，孩子每天不管是在學校或是家裡都會接觸，這次的主題老師想藉由好吃的米食，帶領寶貝自己動手量米、洗米、煮米，接著再利用米飯延伸出不同的變化及各式各樣的美食，讓寶貝們了解，「米」不單單只是白飯，也可以做成傳統美食、異國美食以及讓寶貝了解「米」是如何成長以變化的過程。
- 稻米如何變米飯？
- 除了白米還有什麼米？
- 米的不同變化
- 米是怎麼來的？
- 如何幫助稻米寶寶成長？
- 帶著感恩的心，珍惜各種食物



# 規劃課程前.....

## • 教師準備要點：

- 收集各式各樣的米
- 準備烹煮不同美食的食材與用具
- 規劃巡田水的活動
- 上網尋找資料，豐富教學資源
- 利用自製教具，提昇對課程的興趣

## • 家長協助要點：

- 請家長了解《米食天地》的課程目的
- 生活日常中帶領孩子認識不同有關米的美食



# 課程脈絡

## 好吃的米食

- 幼兒從烹飪的活動中，運用各種食材製作出美味的米食料理，將米食分為主食、點心、小吃從中帶著幼兒認識各種料理的製作方法及過程。

## 稻米的耕種

- 藉由影片引導幼兒認識稻米是如何從小苗變成稻穗的成長過程。
- 藉由圖片引導幼兒了解農夫種稻的過程，帶領幼兒回顧此過程，讓幼兒了解農夫辛苦耕種的過程。

## 田裡的客人

- 利用繪本，讓孩子了解農夫在田裡除了辛苦的工作以外還會有其他的動物朋友，讓幼兒模仿動物的走路方式，帶領幼兒藉由身體律動來促進幼兒肢體發展。

## 米的創作

- 帶領幼兒利用米創作出各種有趣的教具，讓幼兒從中體會米不只可以吃，還可以利用其他方式呈現。
- 利用稻米帶領孩子製作沙包，讓幼兒了解原來米也可以做成玩具。

## 感恩的心

- 帶領幼兒實際體驗量米、洗米、煮米到完成，讓孩子了解煮飯辛苦的過程，從中得知不浪費每一顆飯粒，珍惜吃飯是件幸福的事情。

# 課程執行





# 煮一鍋香噴噴的米飯

～認識及瞭解煮飯的過程～

## 活動重點

老師利用煮飯的過程，讓寶貝了解米是怎麼變成米飯。

## 活動內容

老師準備白米、鍋子、電鍋，讓寶貝們自己動手洗洗米，接著將洗完的米放進電鍋進行烹煮，寶貝們都非常的興奮地說：「米摸起來硬硬、尖尖的，好像會刺到手。」烹煮結束後的米飯就讓寶貝們當作午餐，寶貝們開心地說：「這是我們自己煮的飯，吃起來好香。」



# 煮一鍋香噴噴的米飯

～認識及瞭解煮飯的過程～

活動特寫：量米 → 洗米 → 加水 → 放進電鍋





# 我愛吃飯糰

## ～引起幼兒對米食的興趣～

### 活動重點

老師利用自己動手做飯糰，引起孩子喜歡各式各樣的米食。

### 活動內容

老師準備白米飯、肉鬆、海苔讓孩子自己動手捏出自己喜歡的飯糰形狀或是用三角容器壓出御飯糰，再用海苔做裝飾，寶貝們在活動過程中，自己做造型飯糰的寶貝較多，寶貝們會將米飯捏成可愛的形狀，如：挖土機、熊熊，再用海苔在上面做裝飾，也有寶貝還沒想到要做什麼形狀的飯糰，就會先選擇利用三角容器夾入肉鬆，再包上海苔；中餐時間，也讓寶貝們品嚐自己做的飯糰，寶貝們也都開心的說：「漂亮的飯糰有肉鬆，好吃！」



# 我愛吃飯糰

～引起幼兒對米食的興趣～

活動特寫：製作各式各樣的飯糰





# 認識不同的米-紫米

～認識白米和紫米的特徵與差異～

## 活動重點

老師白米和紫米裝入透明瓶內，讓幼兒觀察白米和紫米的特徵及差異。

## 活動內容

老師將白米和紫米分別裝在透明瓶內，讓幼兒先觀察白米長什麼樣子？是什麼顏色？再讓幼兒觀察紫米長什麼樣子？又是什麼顏色？寶貝們都說：「白米和紫米長的一樣，可是顏色不一樣！」接著老師將紫米倒在寶貝們的手中，寶貝們摸一摸後跟老師說：「這個米硬硬的，它還有一點刺刺的。」



# 認識不同的米-紫米

～認識白米和紫米的特徵與差異～

活動特寫：觀察及觸摸紫米的不同



摸起來  
刺刺的



「葡萄」  
顏色的米



硬硬的  
刺刺的



# 煮一鍋香噴噴的紫米飯

~引起幼兒對紫米的興趣~

## 活動重點

老師帶領幼兒將紫米洗乾淨後，煮熟並嘗試紫米的味道與口感。

## 活動內容

老師帶著幼兒從量米、洗米、放入電鍋內，寶貝們在洗米的過程都說：「哇~紫米的水黑黑的，還有一點香香的呢!」等到紫米煮熟後，老師讓寶貝們常常紫米味道，有寶貝說：「跟白飯一樣吃起來軟軟的」也有寶貝說：「是葡萄口味的飯，吃起來有一點甜甜的~」寶貝們吃完後，都還跟老師說：「可以再來一碗嗎?」



# 煮一鍋香噴噴的紫米飯

~引起幼兒對紫米的興趣~

活動特寫：量米→洗米→加水→放進電鍋



聞起來  
很香



我知道這是  
紫米



什麼時候  
可以放進  
電鍋



# 甜甜紫米粥

～帶領幼兒嘗試不同的紫米料理～

## 活動重點

老師帶領幼兒自己動手煮紫米粥、並嘗試紫米粥的味道，讓幼兒不排斥。

## 活動內容

老師帶著寶貝們回顧前一天煮的紫米飯，告訴寶貝們今天要煮紫米粥，寶貝們說：「我知道粥是有湯湯的，可以喝」也有寶貝說：「粥很燙唷！」接著就開始讓寶貝們自己洗洗米、量水，過程中，有寶貝跟老師說：「這個水很多餒！」接著就帶著寶貝們將洗好的米放進電鍋進行第一次烹煮，老師在第二次烹煮前也放入了一點點的糖，紫米粥完成後，讓寶貝們嘗試，寶貝們說：「這個粥吃起來有點甜」、「這個粥很香」、「這是葡萄口味的紫米粥。」



# 甜甜紫米粥

～帶領幼兒嘗試不同的紫米料理～

活動特寫：量紫米→ 量白米→ 洗米→ 加水



我會量米



讓我來加水～



我會洗米



# 傳統紫米飯糰

～帶領幼兒嘗試不同的紫米料理～

## 活動重點

老師帶領幼兒自己動手捏紫米飯糰，並加入幼兒喜愛的食材，提升幼兒對於紫米料理的喜愛度。

## 活動內容

透過前兩天的煮一鍋香噴噴的紫米飯、甜甜的紫米粥活動，今天老師要帶領著幼兒製作傳統紫米飯糰，在製作傳統紫米飯糰前，老師請幼兒先嚐一口紫米的味道，請幼兒們說說與平常在吃的白米飯有何不同？孩子們都很可愛的回答：「顏色不一樣！」，接著老師將紫米飯分配給幼兒，並讓幼兒加入他們最喜愛的肉鬆、蛋絲，再引導幼兒將飯糰捏成形，幼兒們在捏的過程中，也創造了許多不一樣的圖案唷～



# 傳統紫米飯糰

~帶領幼兒嘗試不同的紫米料理~

活動特寫：量紫米 → 量白米 → 洗米 → 加水



我會量米



讓我來加水~



我會洗米



# 認識不同的米-糯米

～認識白米和糯米的特徵與差異～

## 活動重點

老師白米和糯米裝入透明瓶內，讓幼兒觀察白米和糯米的特徵及差異。

## 活動內容

老師將白米和糯米分別裝在透明瓶內，讓幼兒先觀察白米長什麼樣子？是什麼顏色？再讓幼兒觀察糯米長什麼樣子？又是什麼顏色？寶貝們說：「糯米比較長一點，而且顏色不一樣！」接著老師將糯米倒在寶貝們的手中，讓寶貝們摸一摸，寶貝們摸完都說：「摸起來刺刺的～」，寶貝們透過觸覺認識糯米後，老師也藉此告訴寶貝們我們上週認識的紫米，也是糯米的一種，只是它的顏色不太一樣！



# 認識不同的米-糯米

～認識白米和糯米的特徵與差異～

活動特寫：觀察及觸摸紫米的的不同



摸起來  
刺刺的



硬硬的  
刺刺的



糯米長長的



# 糯米小湯圓

～帶領幼兒將糯米糰搓揉成小湯圓～

## 活動重點

利用糯米糰讓幼兒將其搓揉成小湯圓或圖形，體驗搓湯圓的樂趣。

## 活動內容

老師利用糯米粉加水，搓揉成糯米糰，讓幼兒們先摸摸看糯米糰摸起來如何？幼兒們都說：「摸起來軟軟的～」再觸摸過後，老師讓幼兒搓揉成自己想要的圖型，同時老師也將糯米糰添加食用色素，讓幼兒們進行混色，幼兒也透過混色後的糯米糰，創作出更多不一樣的形狀！



# 糯米小湯圓

～帶領幼兒將糯米糰搓揉成小湯圓～



這是我的  
BABY  
SHARK!!



我做的是  
球球~



我想做一  
台挖土機



# QQ小麻糬

～帶領幼兒製作QQ小麻糬～

## 活動重點

老師利用現成麻糬、花生粉，讓幼兒製作成QQ小麻糬。

## 活動內容

老師利用現成的麻糬，讓幼兒透過觸覺摸摸看，麻糬摸起來是什麼感覺？寶貝們說：「麻糬摸起來黏黏的、軟軟的」，觸摸過後，老師讓幼兒捏一小塊麻糬，將其放入花生粉中，製作成QQ小麻糬；老師也詢問寶貝們：「加入花生粉後，麻糬摸起來是什麼感覺呢？」寶貝們說：「剛剛摸起來黏黏的，現在沒有耶～」老師藉此告訴寶貝們，因為加入了花生粉，所以沒有像剛剛一樣摸起來黏黏的！



# QQ小麻糬

～帶領幼兒製作QQ小麻糬～

活動特寫：小麻糬加上花生粉，好好吃唷～





# 白飯與壽司飯的比較

～辨認白飯與壽司飯的差異～

## 活動重點

老師利用白飯與壽司飯（醋飯），讓幼兒品嚐看看其差異性。

## 活動內容

老師先請寶貝們觀察放在碗裡的白飯與放在盤子的壽司飯有何不同？寶貝們表示：沒有！老師就與寶貝們說：「雖然他們看起來長的一樣，但是他們吃起來不一樣唷～」老師先挖一口白飯給寶貝們，並詢問吃起來如何？寶貝們回答：「跟平常吃的飯是一樣的！」，老師再挖一口壽司飯給寶貝們，也詢問吃起來如何？寶貝們回答：「酸酸的～跟剛剛的白飯吃起來不一樣！」再透過吃完兩種不一樣的飯後，老師詢問寶貝們比較喜歡吃哪一種飯？寶貝們的答案出乎意料地都表示喜歡吃『壽司飯』～

# 白飯與壽司飯的比較

～辨認白飯與壽司飯的差異～

活動特寫：吃吃看，白飯與壽司飯哪裡不一樣？

白飯  
好好吃



咦？  
是白飯還是  
壽司飯？



我吃到壽司飯  
好～酸～呀！





# 豆皮壽司

～帶領幼兒將壽司飯放入豆皮中，製作成豆皮壽司～

## 活動重點

老師帶著幼兒將壽司飯捏成團狀，並引導幼兒放入豆皮中。

## 活動內容

老師先與寶貝們回顧壽司飯吃起來的感覺如何？接著再引導寶貝們壽司飯可以拿來做壽司，因此我們今天要來製作豆皮壽司，於是帶著寶貝們先將壽司飯捏成團狀，再引導寶貝們將壽司飯放入豆皮中，製作成豆皮壽司！



# 豆皮壽司

～帶領幼兒將壽司飯放入豆皮中，製作成豆皮壽司～



我的豆皮壽司  
做好囉～



我們把飯放進  
豆皮裡！





# 米寶寶長大了！

～帶領幼兒認識米的成長過程～

## 活動重點

老師藉著米寶寶的小種子長大成稻穗的圖卡，讓幼兒認識其米的生長過程。

## 活動內容

老師利用稻米寶寶的小種子、發芽、小苗、稻穗等圖卡，引導寶貝們稻米寶寶的成長過程，同時也藉由澆水、太陽的圖卡告訴寶貝們：「稻米寶寶要長大，就需要這些的幫忙唷～」寶貝們與老師很開心的說：「我要幫稻米寶寶澆澆水，你們要快快長大喔！」



# 米寶寶長大了!

~帶領幼兒認識米的成長過程~

活動特寫：種子→發芽→秧苗→稻子→稻穗

我要幫稻米寶寶澆澆水  
讓它快點長大~~





# 農田好幫手-蚯蚓先生

～帶領幼兒製作農田好幫手-蚯蚓先生～

## 活動重點

老師利用紙黏土讓幼兒搓出蚯蚓先生，增進「搓」的能力，並創作出作品。

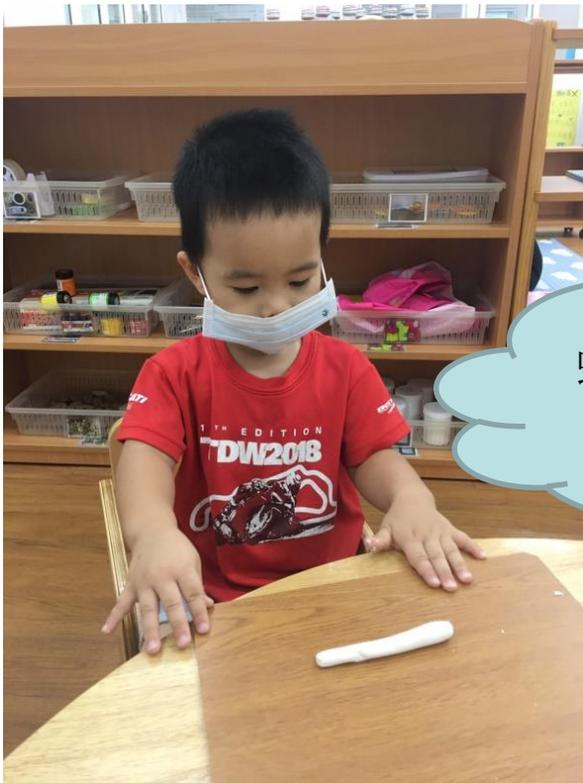
## 活動內容

老師利用蚯蚓圖卡引導寶貝們，我們的稻米寶寶要長大，除了需要澆澆水、曬太陽外，還需要農田好幫手-蚯蚓先生的幫助唷！他的臭臭可以幫忙我們的稻米寶寶施施肥，因此我們今天要利用紙黏土來做一隻蚯蚓先生，這時老師帶著寶貝們將紙黏土搓成長條狀，寶貝們在搓完之後，與老師說：「我的蚯蚓要捲起來的！我的蚯蚓要彎彎的！」寶貝們製作完的蚯蚓先生，都很可愛唷！



# 農田好幫手-蚯蚓先生

～帶領幼兒製作農田好幫手-蚯蚓先生～



蚯蚓先生長長的，我們  
要搓成長長的唷！



# 農田好幫手-鴨子小姐

～帶領幼兒製作農田好幫手-鴨子小姐～

## 活動重點

老師利用紙黏土、鴨子模型，讓幼兒增進「壓」的能力，並創作出作品。

## 活動內容

老師先引導寶貝們農田好幫手除了有蚯蚓先生外，鴨子小姐也是我們農田的好幫手，接著帶著寶貝們利用紙黏土與鴨子模型，壓出鴨子的形狀，寶貝們說：「我想要我的鴨子小姐胖胖的！」最後老師讓寶貝們發揮創意將自己的鴨子小姐變漂亮！

# 農田好幫手-鴨子小姐

～帶領幼兒製作農田好幫手-鴨子小姐～

活動特寫:壓一壓，變出鴨子小姐！



# 農田好幫手-鴨子小姐

～帶領幼兒製作農田好幫手-鴨子小姐～

活動特寫：壓一壓，變出鴨子小姐！





# 沙沙作響

～利用米創作樂器～

## 活動重點

帶著寶貝們挑選自己洗的米，創作樂器-沙鈴!

## 活動內容

在前面自己動手做了這麼多好吃的美食後，老師要帶領寶貝們挑選自己喜歡米的種類來自做沙鈴囉!在製作沙鈴的過程，老師會請寶貝挑選自己喜歡的米，放進罐子中，接著老師會協助寶貝將罐子口封起來，罐子的旁邊也會讓寶貝利用色紙的撕貼創作自己喜歡的顏色及圖案唷!



# 沙沙作響

～利用米創作樂器～

活動特寫：寶貝們裡用色紙撕貼，在將米放進罐子中





# 我是小農夫

～體驗農夫的辛苦～

## 活動重點

藉著帶幼兒到學校旁環境教育中心實際操作，  
體驗農夫的辛苦。

## 活動內容

老師與寶貝們分享除了蚯蚓、鴨子可以當農田好幫手外，我們也可以是農田好幫手，因此帶著寶貝們實際到學校旁的環境教育中心為稻米寶寶進行拔雜草的工作，體驗農夫的辛苦，寶貝們對於要當農田好幫手，都很興奮，在替稻米寶寶拔雜草的過程中，也很可愛的對著稻米寶寶說：「我來幫你拔雜草！你要吃很多很多的飯（養分）快快長大唷！」相信寶貝們也透過拔雜草活動體驗到農夫的辛苦！



# 我是小農夫

～體驗農夫的辛苦～

活動特寫：幫忙稻米寶寶拔除雜草～

