

臺南市私立活水樹谷幼兒園
112學年度第一學期

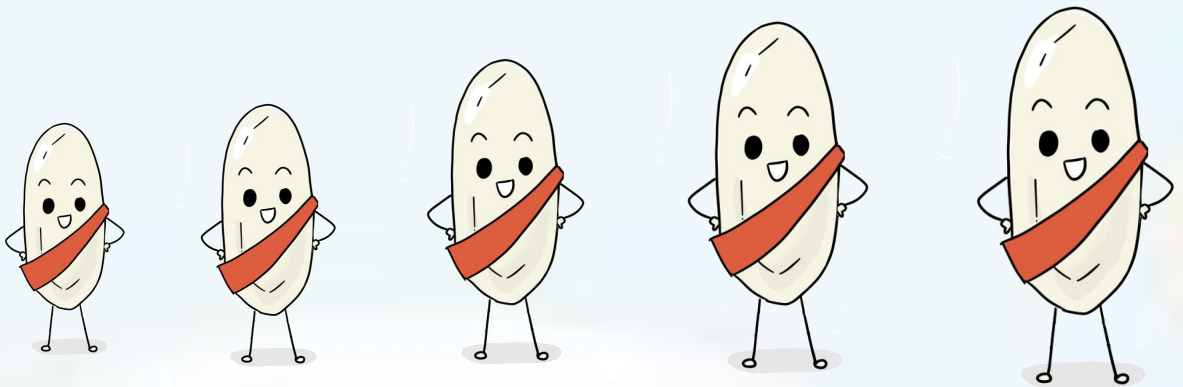
米食天地

主題發展時程：
112年9月11日~112年11月17日

紀錄者：
映宇老師 妃君老師

班級老師對於進行主題的想法

米食在我們生活中是不可或缺的食物之一，也是台灣主要的飲食，孩子們每天幾乎都會接觸到米食，卻不了解「米」是如何來的，藉由這次的主題老師先帶孩子認識「米」的種類，進而品嚐各式各樣的米，接著再讓孩子了解「米」怎麼來的，並安排孩子親自體驗當個小農夫，自己將米從稻苗開始耕種，並觀察稻苗的成長過程。最後還會讓孩子親手製作美味的米食佳餚，藉由親手製作使孩子更加喜愛且珍惜眼前的食物。



主題進行的過程，將會引領孩子探索：

- 米的種類~從顏色及大小來觀察米的不同、如何煮白飯？白粥？品嚐各種米的味道
- 米的從哪裡來~水稻如何種植？稻米如何脫殼？
- 田裡的訪客~田地裡有哪些客人？牛蛙、福壽螺、白鷺……
- 米的用途~除了進食外，也可變成美麗的作品
- 台灣特色米食~各式各樣的米食、如何烹煮美味的米食佳餚？
- 米的習俗~結婚湯圓、寶寶彌月、端午粽子、過年年糕

規劃課程前……

☆教師準備要點：

- 學習區規劃設計
- 收集有關米食的資料、書籍、圖卡、食物
- 規劃校外參訪稻田的地點
- 上網尋找資料，豐富教學資源
- 利用分組討論、遊戲方式，提升對課程的興趣

☆家長協助要點：

- 請家長踴躍參與《台南好米祭》活動請家長帶著孩子體驗在家日常烹煮白米的過程
- 請家長協助收集與米食有關的書籍、圖片或物品與班上孩子分享
- 請家長協助孩子攜帶種田需要的用品（雨鞋、帽子以及水壺）





課程脈絡

米的 種類

透過繪本與圖片的分享及想法討論，讓幼兒認識與我們生活息息相關的米，其種類有哪些？特徵又有何不同？透過視覺的刺激及腦力思考讓幼兒更深入的去探究。

米從哪 裡來

運用圖片、影片、繪本讓幼兒欣賞農夫種稻米的情形，從整地-插秧-灌溉施肥-拔草-清除病蟲害-結穗收割-到曬穀收成，一整個稻米生長過程及如何將稻穗變成飯桌上的米飯，並延伸出戶外活動，安排到碾米廠，讓幼兒實際走訪體驗其過程。

田裡的 訪客

透過繪本及影片的方式，讓幼兒認識在田地裡有著哪些客人，各自的用途是什麼，並實際到環境教育中心尋找，最後結合藝術創作讓幼兒共同創作出田間訪客的作品。



課程脈絡

米的 用途

了解稻米除了能夠進食外，也可變成美麗的作品或是成為人類的營養成分，還有許多的功能；透過這些活動進而培養幼兒團隊合作的精神。

台灣特 色美食

生活中有許多的食物是用米來製成的，先請孩子想想生活中曾經吃過的米食有哪些，之後帶孩子認識節慶中會吃到米做的食物有哪幾種，最後會帶孩子實際體驗自己製作台灣特色米食喔！

米的 習俗

米食影響到台灣人的倫理和精神層面，從出生滿月、周歲、結婚、過壽甚至死亡，米食都佔有重要的角色。每逢歲時節慶和生命禮俗時，也會準備一些特殊意義的米食，處處展現米食是台灣人飲食文化的精髓與內涵。

課程執行



米的種類

活動重點：

米是生活中重要的主食之一，而白米是我們最常看到的種類，除了白米之外還有許多米的種類等著我們去認識喔！首先讓孩子在家蒐集家中的米帶來學校跟大家分享，孩子從米的顏色及外觀就能分辨米的名稱，我們一起來看看米長什麼樣子，大家有了初步的認識後，將大家蒐集到的米進行分類。

活動內容：

孩子們正在幫米粒做分類，先認識白米、糙米、黑米。

分享家中蒐集到的米

盼希：我帶來的白米和糙米。



舒縉：我帶來的是白米和紫米。



睿忻：我帶了三種米，有白米、黑米和糙米。



米的分類

分類小技巧~用顏色來辨識

→ 第一階段分類



我們將同一種類的米放在同一個瓶子裡

米的種類

活動重點：

老師將各種稻米放置玻璃瓶中，讓孩子可以自己拿起來觀察，另外，將一些米裝在小盒子內可以讓孩子用手去觸摸及觀察，藉由感官感受米的不同。最後，老師準備了放大鏡讓孩子仔細地觀察不同種類的「米」、觀察「米」的樣子、外貌和顏色。

活動內容：

摸一摸、看一看米的不同(運用放大鏡觀察)



晨祐：紫米黑黑的，摸起來硬硬的。



彥廷：紫米形狀是細長型的。



莘亞：白米的形狀是圓圓的。



臣宏：白米的顏色是透明和白色的。

分類小技巧~用形狀和外觀來辨識

第二階段分類



觸覺體驗：摸一摸米



米的種類

活動重點：

孩子們仔細地觀察不同種類的「米」、觀察「米」的樣子、外貌和顏色並將觀察到的資料寫在經驗圖表上

活動內容：

畫一畫、寫一寫、貼一貼米的不同(運用放大鏡觀察)



想像的米

活動重點：

孩子們透過觀察不同種類的「米」、觸摸不同種類的「米」之後，讓孩子利用粘土創作「米」。

活動內容：

搓一搓、捏一捏、捏出米寶寶



米的種類~白米

活動重點：

孩子們認識了許多不同種類的「米」，接著帶孩子體驗從洗米到煮成米飯的過程，並品嚐不同種類的米有哪些不同？

活動內容：

洗米、加水、浸泡、悶飯、翻鬆、品嚐米的滋味

洗米

加水-浸泡

→ 內鍋和外鍋都要加水



悶飯-翻鬆



品嚐米的滋味



真好吃



米的種類

糯米、紫米、小米粥

活動重點：

孩子們認識了許多不同種類的「米」，接著帶孩子體驗從洗米到煮成米飯的過程，並品嚐不同種類的米有哪些不同？

活動內容：

洗米、加水、浸泡、悶飯、翻鬆、品嚐米的滋味，再比較各種米飯有哪些不同的地方。

糯米



睿忻：
糯米吃起來
黏黏軟軟的

紫米



禹哲：
紫米吃起來
QQ的

小米



嬰豪：
小米粥小小顆的，
吃起來黏黏甜甜

米變成~粥

活動重點：

孩子們認識了許多不同種類的「米」，接著帶孩子體驗從洗米到煮成粥的過程，並比較飯和粥的差異為何？

活動內容：

洗米、加水、浸泡、悶飯、翻鬆、品嚐粥的滋味。

米：水比例為：1:6~1:8)

洗米



加水-浸泡



→ 內鍋和外鍋都要加水



悶飯-翻鬆



品嚐粥的滋味



飯 VS 粥

活動重點：

各種「米」的煮法差異不大，最大差異在加水量，憶起來觀察看看有什麼不同。

活動內容：

孩子們認識了許多不同種類的「米」，煮了不同種類的米，吃起來各有不同，最大差異是口感，有的較黏稠、有的較軟。另外，還有加入內鍋水的量，加入愈多的水，吃起來就比較軟，接著帶孩子體驗從洗米到煮成粥的過程，並比較飯和粥的差異為何？



兩者差異

	米和水的比例	口感	米量	水量	烹煮的時間	營養價值
煮飯	1:1	扎實	多	少	少	好
煮粥	1:6	濕軟	少	多	多	差

米變成~米香(炒)



活動重點：

探討白米能變出什麼？煮飯時水加多了會變成什麼粥，生米蒸熟了變成飯；炒一炒會變成什麼呢？一起來觀察看看喔！

活動內容：

把米洗乾淨後將米倒入平底鍋裡炒一炒，原來白米的料理可以用蒸的、用煮的、也可以用炒的，各有不同的風味。



白米放入鍋內炒



小火翻炒



白米變成淺黃色



試吃米香



炒米香完成



加入砂糖翻炒



炒出米香味



稻米的成長過程



活動重點：

藉由米的種類課程，孩子們認識許多種類的米，那『米』到底怎麼產生的呢？米從哪裡來的呢？一起來探索吧！

活動內容：

先透過影片介紹稻米的成長過程，接著再利用圖卡讓孩子操作，進而了解米的成長過程並加深印象。



大家分工合作一起製作



稻米成長經驗圖表完成





稻米的成長過程



活動重點：

認識『米』米從哪裡來之後，大家合力製作一本小書。

活動內容：

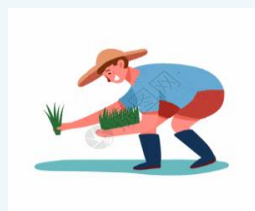
透過影片介紹稻米的成長過程，再用圖卡製作經驗圖表，接著讓孩子分工合作製作一本稻米成長過程的小書。



淳涓開心的向悅竹介紹這本
書的內容喔！



小農夫種稻趣



活動重點：

實際體驗農夫翻土、插秧的、澆水的過程，讓孩子們自己種稻米瞭解稻米的生長過程，並了解農夫的辛苦。

活動內容：

秧苗前孩子們用竹片先將土壤鬆土並挖出水道，水道溝渠是讓孩子們將水倒入溝渠中，沿著挖出的長長溝渠流入種植稻田處，將整片田地灌溉滿水，有利於種稻。

種稻事前準備



翻土鬆土時
發現了蚯蚓





趣種秧小農



活動內容：

事前工作做好後，準備將秧苗插入土裡，並體驗農夫照顧稻米需要澆水除草施肥的辛苦，在過程中每個孩子都非常細心的照料米寶寶(秧苗)，倒水時也會很小心地倒入溝渠中，擔心水量太大會將米寶寶沖垮。



插秧行前說明

製作一顆顆的泥球



將秧苗插入泥土裡





趣種秧夫小



活動內容：

將米寶寶(秧苗)插入土裡並加水灌溉



種
米
寶
寶



插
秧
囉
!



加
水
灌
溉



完
成
了
!





田裡的訪客



活動重點：

了解稻米的成長過程後，接著讓我們一起拜訪稻米成長環境中的好朋友們。

活動內容：

透過影片介紹稻米成長過程中有哪些動物或昆蟲陪伴他們，請孩子將這些田裡的訪客畫出來。

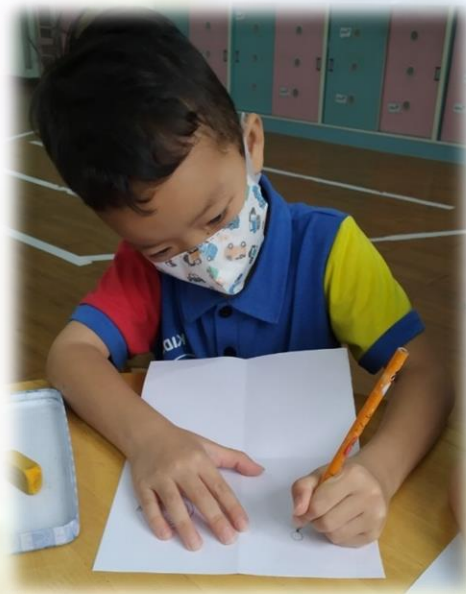




田裡的訪客



稻田裡有受歡迎的客人；也有不受歡迎的害蟲，想一享有那些？



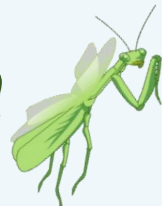


田裡的訪客

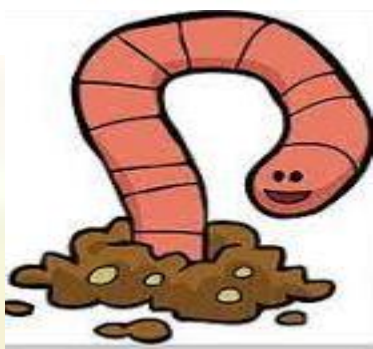




田裡的訪客



可愛稻草人



稻草人創作



☀️ 米的用途~1 (米糰糊) ☀️

活動重點：

米除了可以填飽肚子用來吃之外，還能有什麼功用，讓我們一起來想一想。

活動內容：

曾經看過米用來做什麼？洗米水可以澆花、沖馬桶、拖地；米也可以創作美麗的作品~米畫；米還能做出神奇的米糰糊，利用米的黏性製作成米糰糊。

米煮成粥之後，不斷攪拌，愈來愈黏稠，即可當成米糰糊





米的用途



活動內容：

比較白膠和米糰糊兩者黏性的不同？



兩者比較~白膠比較黏還是米糰糊比較黏呢？



右手沾白膠；左手沾米糰糊，搓一搓~誰比較黏呢？



**右手的白膠乾了之後會掉屑就不黏了；
左手的米糰糊，搓很久還是很黏！**

☀️ 米的用途~2 (染米) ☀️

活動重點：

米除了可以用來吃之外，還能做成米糰糊黏貼物品，除此之外還有什麼功用，再讓我們想一想。

活動內容：

準備米、醋和染膏，將米倒入袋子內後再滴入幾滴的醋搓一搓，醋的功用是定色，接著再將色膏滴幾滴進入袋子內再搓搓使米的顏色均勻。



將染膏滴入米袋裡，搓一搓，使顏色均勻



顏色搓均勻後，將米倒在盤子上陰乾，形成漂亮的彩色米



米的用途~3 (許願瓶)



課程活動:許願瓶~將彩色米裝入瓶內，一層一個顏色，
猶如漸層一般，很漂亮!



將不同顏色的米裝進在瓶子裡



許願瓶完成了





米的用途~3 (許願瓶)



課程活動:請寶貝們想一想，這個許願瓶能帶給你什麼



呢?寶貝們許下願望說:希望自己健康平安、
❤ 幸福、勇敢、愛心、平安長大、聰明、快快樂樂、乖寶寶...，祝福寶貝們心想事成!



許願瓶大功告成!大樹A全員到齊-YA





米的用途~4 (米畫)



活動重點：

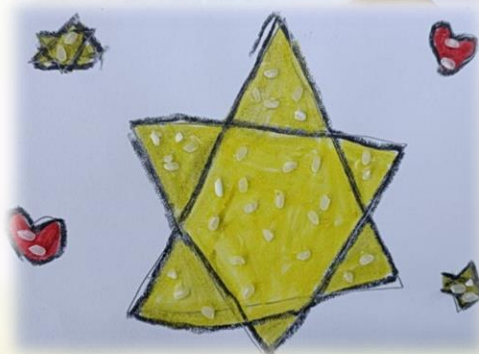
米除了可以用來吃之外，還能做成米糰糊黏貼物品，除此之外還有什麼功用，再讓我們想一想。

活動內容：

準備紫米、白米、糙米進行米的創意貼畫。



作品展





米的用途~4 (米畫)



活動內容：

準備各色染好的米進行米的創意貼畫。

創意作品





台灣特色米食



活動重點：

米食是我們每天都會接觸到的食物，寶貝們對於米食料理很感興趣，讓寶貝們自己手做麻糬和飯糰。

活動內容：

準備白米、糯米和紫米進行米的創意料理。

變變變~用飯做成麻糬





台灣特色米食



活動內容：

準備白米、糯米和紫米進行米的創意料理。

用白米做成麻糬



用糯米做成麻糬



用糯米做成麻糬比較黏比較Q



台灣特色米食

爆米香



活動重點：

了解爆米香是用米爆出來的食物，運用壓力的原理，把白米變成爆米香。

活動內容：

觀看爆米香的製作過程，品嚐原味的米香和加上麥芽糖的爆米香。

聽柯南叔叔說明



品嚐原味爆米香





台灣特色米食



活動重點：

米食是我們每天都會接觸到的食物，寶貝們對於米食料理很感興趣，讓寶貝們自己手做麻糬和飯糰。

活動內容：

準備白米、糯米和紫米進行米的創意料理。

包一包~好吃的紫米飯糰

米飯壓一壓



加料~肉鬆、鮭魚





台灣特色米食



活動內容：

準備白米、糯米和紫米進行米的創意料理。

包一包~好吃的紫米飯糰

飯糰捏一捏



品嚐時刻~飯糰





台灣特色米食



活動內容：

準備白米、糯米和紫米進行米的創意料理。

超好吃的紫米飯糰



好吃~就是要跟大家分享



分享很開心





台灣特色米食



活動重點：

帶著寶貝了解台灣特色米食文化，例如：春節應景主角就是年糕；「冬至」吃湯圓；「端午節」包粽子的習俗；「拜拜」做紅龜粿等習俗，這些是屬於節慶米食，透過這些有趣的主題課程讓寶貝們更了解台灣的米食文化！

活動內容：

準備發糕粉、在來米粉、糯米粉、發酵粉和紅麴粉，透過自己DIY操作來了解傳統米食料理的美味。

製作發糕~發糕粉

加入粉秤重



加水看刻度



倒水入粉中



慢慢攪拌





台灣特色米食



活動內容：

準備發糕粉、在來米粉、糯米粉、發酵粉和紅麴粉，透過自己DIY操作來了解傳統米食料理的美味。

製作發糕~發糕粉

攪拌均勻



發糕漿

倒水容器中



蒸發糕



發糕出爐





台灣特色米食



活動內容：

準備發糕粉、在來米粉、糯米粉、發酵粉和紅麴粉，透過自己DIY操作來了解傳統米食料理的美味。

製作發糕~在來米粉和中筋麵粉

將粉過篩



加水攪拌



呈麵糊狀



發糕發了



品嚐囉!



分享





台灣特色米食



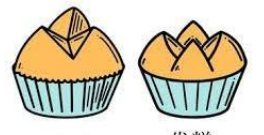
活動內容：

準備發糕粉、在來米粉、糯米粉、發酵粉和紅麴粉，透過自己DIY操作來了解傳統米食料理的美味。

品嚐兩種發糕並比較



	發糕粉	在來米粉+中筋麵粉
口感	Q軟嫩	Q軟扎實(像饅頭)
香味	黑糖香	米味較重
製作方式	簡單	步驟多且較繁瑣



重點:不管用什麼方式製作，只要自己做的都好吃。

很棒





台灣特色米食



活動重點：

台灣特色米食文化有春節應景的年糕、發糕、蘿蔔糕及結婚或拜拜吃的湯圓和紅龜粿等都是最受歡迎的應景美食，讓我們一起來動手做做看！

活動內容：

準備糯米粉、紅麴粉和水，老師先將糯米粉揉搓成糰，將成糰的粉糰分兩半，一半加入紅麴粉搓揉成粉色，再將兩個顏色的粉糰搓成小段，讓孩子將小段的粉糰搓揉成圓形，湯圓就完成了，接著在放入熱水中烹煮，湯圓浮上水面就代表湯圓熟了，可以撈起來享用囉！

湯圓DIY

加入糯米粉



加水



搓揉成糰&長條狀



搓揉成圓





台灣特色米食

湯圓DIY



一顆顆的湯圓準備下水囉!

放入煮沸的水中



湯圓浮起來了



享用QQ軟軟的湯圓





台灣特色米食



活動重點：

台灣特色米食文化有春節應景的年糕、發糕、蘿蔔糕及結婚或拜拜吃的湯圓和紅龜粿等都是最受歡迎的應景美食，讓我們一起來動手做做看！

活動內容：

準備糯米粉、紅麴粉、紅豆餡、模型、油、饅頭紙和水，老師先將糯米粉揉搓成糰，加入紅麴粉水搓揉成粉色粉糰，將成糰的粉糰沾油搓揉，再將粉糰分成數個小粉糰，並將紅豆餡放入粉糰中搓揉成球狀，將球狀粉糰放置模型中壓一壓，粉糰上印上了龜紋，放入鍋中蒸煮20分鐘，即可開蓋享用。

紅龜粿DIY

糯米粉加入紅麴粉水搓揉



在模具上刷油



將紅豆餡放粉糰裡



將粉糰放在模具上壓模





台灣特色米食



紅龜粿DIY

將粉糰放在模具上壓模

紅龜粿印模



放入鍋中蒸煮



哇!紅龜粿
顏色開始
變深了!

紅龜粿出爐囉!





台灣特色米食

紅龜粿DIY

品嚐好吃的紅龜粿



【紅龜粿】



OWL

/ 2020.9.28

Shih Chen

台灣特色米食



中崙粿仔伯紅龜粿DIY



紅龜粿藝術創作





主題統整活動



分享台灣傳統美味米食

活動重點：

米食天地主題活動統整，我們會票選寶貝們最喜歡的米食並進行製作，成品會分享給老師及廚房阿姨，讓他們一起品嚐大樹A寶貝們的手藝喔！接著製作活動美食卡片，活動當天將做好的米食料理和美食卡片一起送給老師及廚房阿姨。



票選最喜歡的“傳統米食”



傳統米食

一人2票進行投票，選出最喜歡的傳統米食

麻糬:5 票

湯圓:22 票

紅龜粿:13 票

發糕:6 票

紫米飯糰:10 票

投票結果最高票為“湯圓”



主題統整活動



分享台灣傳統美味米食

製作傳統美食卡片





主題統整活動



台灣美食

分享台灣傳統美味米食



湯圓分享囉!

