

2018-2019 學年教學設計獎勵計劃



有營得氣

參選類型：教案
參選組別：單元
參選編號：J053
科目：綜合
教育階段：I3

目錄

前言.....	2
教學進度表.....	3
壹、教學計劃內容簡介.....	4
一、教學總目標.....	4
二、課程主要內容.....	4
三、設計創意和特色.....	5
四、教學重點.....	6
五、教學難點.....	6
六、學生背景資料.....	6
貳、教案.....	7
參、學生表現評估表.....	20
肆、總結.....	21
伍、反思建議.....	22
陸、參考文獻.....	23

前言

一日之計在於晨，早餐是我們一天中最重要的一餐，吃飽喝足後才有力氣面對接下來的學習與工作。但在現今的社會，生活節奏明快，家長們都是早出晚歸，往往無暇顧及孩子的早餐。據了解本班有少部份幼兒都是在上學路上邊走邊吃，或是以一串香腸或魚蛋解決早餐的問題，更甚是根本顧不上吃早餐便匆匆上學。這種「早餐馬虎」的生活方式，忽視了孩子早餐的同時也忽視了他們的健康。

據新加坡《聯合早報》於 2017 年曾報導，如果孩子經常不吃早餐，他們正在發育的大腦可能會萎縮，從而影響智力發育。而新加坡亞歷山大醫院“飲食與營養部”的研究人員亦調查了亞洲 6 個國家和地區的家庭，內容包括孩子是否吃早餐，會否影響他們大腦發育狀況和學習成績，結果發現，不吃早餐的孩子，除了學習注意力比較差之外，反應也較慢。

有見及此，我們希望盡一點力來喚醒家長及幼兒對「早餐營養」的重視。我們考慮到先前單元主題「我愛中國」，發現孩子接觸「中華美食」這課題顯得很雀躍，對吃非常有興趣，我們就抓住此契機，萌生了“有營得氣”的方案活動，以「吃」為教學主軸，讓幼兒學習以簡單的原料，親自動手去製作健康又簡單美味的食物，啟發幼兒下廚的熱情；藉由健康教育時間，引導幼兒認識健康與營養的觀念，教導孩子聰明地選擇優質營養的早餐食物，讓其盡早養成健康飲食的生活方式，讓學習能更專注、更有活力。同時亦通過烹製的過程中，讓幼兒學習分享、合作、創造及勇於嘗試的精神。

教學進度表

授課日期	課題名稱	課題內容	課時 (分鐘)
2019年1月14日	晨之美食	<ul style="list-style-type: none"> - 從繪本中，引導幼兒認識營養早餐 - 討論早餐的重要 - 搜集健康早餐的資料 - 統整資料，歸納食物原料的共通點 - 分享匯報 - 投票 - 規劃清單 	120
2019年1月15日	麵粉初體驗	<ul style="list-style-type: none"> - 採購 - 透過感官，探索麵粉的乾濕特性 - 總結分享感受 - 運用麵粉進行藝術創作 	120
2019年1月16日	麵粉變變變	<ul style="list-style-type: none"> - 搜尋及記錄食譜 - 學習工具使用(盛裝容器及計磅器測量) - 師傅教授搓揉技巧 - 技巧練習 	120
2019年1月17日	麵食料理	<ul style="list-style-type: none"> - 綜合運用揉、搓、捏、捍、摺等技巧製作「麵食」料理 - 練習使用簡單的烹飪用具(擀麵棍、壓模、塑膠刀) 	120
2019年1月18日	親子同樂會	<ul style="list-style-type: none"> - 向家長介紹早餐的重要 - 統整之前所學的技巧，幼兒在家長面前製作一道麵食料理 - 鼓勵親子共廚建立健康生活的飲食習慣 	120

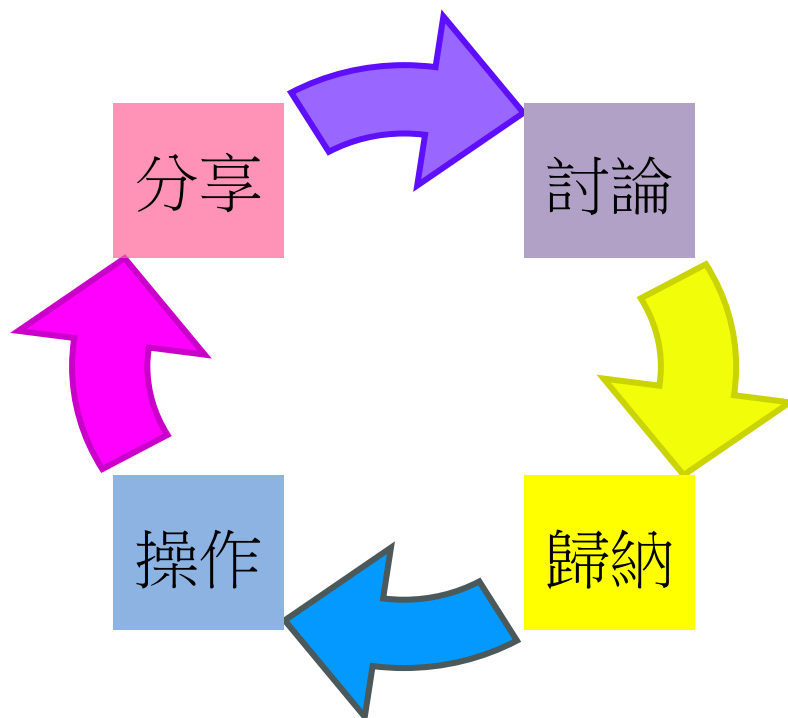
壹、教學計劃內容簡介

一、教學總目標

1. 認識早餐對身體的重要性。
2. 探索麵粉的特性。
3. 培養幼兒感恩及珍惜食物的情操。
4. 加強幼兒動手操作的能力。
5. 提昇幼兒口語表達的能力。
6. 強化幼兒組織及規劃的能力。

二、課程主要內容

是次教學活動，依據幼兒基本學力要求並配合幼兒愛吃、愛玩、愛動手的特性去設計活動，藉由繪本欣賞、討論、資料搜集、投票、規劃、選購食材、學習烹調及親子共嚐的過程，讓幼兒從做中學，從實踐中探索出麵粉的特性及掌握了搓揉麵糰的技巧。其次是透過蘊含閱讀、數學、科學、人際關係、溝通、合作等能力的烹飪活動中學習創新、成功及失敗，從經歷中讓幼兒獲得自信、大膽去嘗試與行動，享受與家人共嚐早餐的樂趣。



三、設計創意和特色

(一) 飲食教育引領健康生活方式

健康的身體是幼兒幸福生活和學習優良的前提，而良好的早餐習慣在很大程度上決定了幼兒的身體健康，作為教育工作者的我們，必須教導幼兒重視此方面的觀念。是次活動以製作早餐麵食為主題，藉由討論早餐的款式和製作，引導幼兒認識早餐營養的重要性，透過動手體驗建構出知識、技能與價值。

(二) 貼近幼兒生活經驗

食物是我們每天生活的一部分，對幼兒而言，內容符合他們「愛吃」的特性，更是貼近他們的課題。此次的主題「有營得氣」正是幼兒經過主題教學「中華美食」而生成出來的，在課程的設計裡結合小朋友的生活經驗和興趣，使幼兒可以自然隨時的分享和發表，一方面能增加學生的自信及投入感，更可引發幼兒更多觀察、發現和探索生活的細節。學習時能與很多不同方面作連結，透過彼此生活經驗的分享，更加鞏固本身的學習內容。

(三) 實踐中體驗，給予多元的學習和收穫

主題活動的規劃上，我們邀請做麵食的師傅到校教導幼兒學習烹飪麵食料理的小撇步和技巧，如：測量、揉、搓、捏、捍、摺等，真正達到練習烹調經驗。在活動中幼兒從討論早餐營養的重要、到探索麵粉的特性，再而到實際操作麵食料理，整個學習活動是一個涵蓋認知、情意、技能的活動，在認知方面透過探索、操作引導幼兒觀察、分類、比較麵粉改變的神奇，並與同儕相互溝通討論，在情意方面學習與同伴分享合作，辛勞烹調食物後學會珍惜與感恩，在技能方面可培養科學探索的能力，並學會耐心製作食物。

(四) 展現幼兒的能力，達至有效的互動教育

良好的飲食行為習慣往往是在幼年時期發展和形成的，會伴隨孩子一生，為了能給孩子更均衡全面的營養，為了改變孩子早餐吃不好的現狀，必須使得家長在思想上重視，是次「有營得氣」教學設計活動的實踐，強調家長參與的重要性。藉著「親子同樂會」孩子在家長面前展現在活動中學習到的烹調技巧方法，讓家長瞭解孩子的能力，加深彼此的交流，營造親子共廚的好機會，藉此向家長分享早餐對孩子一天的營養的重要理念，進而達到事半功倍的教育效能。

四、教學重點

讓幼兒瞭解吃好早餐對身體健康的重要意義，並養成每天吃好早餐的習慣。通過動手操作，在生活中獲取有益的經驗，體驗下廚的快樂。

五、教學難點

靈活地把揉、搓、捏、捍、摺等技巧運用到烹調活動中；並把煮食的經驗應用於日常生活裡，並養成每天吃好早餐的習慣。

六、學生背景資料

學生年齡：5-6 歲

學生人數：20 人

學生就讀階段：幼三年級

學生已有的經驗及知識：

- ◆ 已有分組討論、彙報結果的經驗
- ◆ 已有小組合作完成簡單任務的經驗
- ◆ 已有按自己意願投票的經驗
- ◆ 已有利用簡單的圖畫表達個人感受的經驗
- ◆ 已有製作簡單美食的經驗

貳、教學活動教案

教案 1

班級	幼兒教育三年級 (I3)	主題	有營得氣		
活動名稱	晨之美食		2018年1月14日	主要學習領域	綜合
			120分鐘		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見早餐的款式。 2. 加強認識早餐對身體的重要性。 3. 樂於與人合作及分享。 	基本學力要求	學習領域	基本學力要求 指標編號	本年齡段幼兒的可行目標
			健康與體育	A-2-2	能注意飲食衛生和營養均衡；
				A-2-3	有按時起居的意識和習慣；
			語言	B-2-3	能清楚表達自己的生活經驗、需要及情感，完整描述簡單的事物及其發展的順序；
				B-2-4	樂意與人交談及參加討論，能發表自己的意見；
			個人、社會與人文	C-2-3	樂於與人溝通、合作及分享；
	數學與科學	D-2-4	能在他人的幫助下進行簡單的統計並嘗試製作圖表；		
		藝術			
活動準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知識經驗準備：已學習健康飲食金字塔。 2. 物質材料準備：故事《十四隻老鼠吃早餐》、切果器、膠刀、榨汁機、水果、IPAD、記錄工具、投票工具 				
重難點分析	<p>重點：認識常見早餐的款式。</p> <p>難點：了解及比較各種早餐的營養。</p>				
活動過程	<p>一. 引入</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講述故事《十四隻老鼠吃早餐》，並列舉故事曾出現的早餐種類。 <p>二. 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓幼兒自由發表自己經常吃的早餐款式和飲品。 2. 製作新鮮果汁 <ol style="list-style-type: none"> A. 學習切果器、膠刀及榨汁機的使用方法。 B. 幼兒自行分組製作果汁。 C. 享用果汁。 3. 討論早餐的重要：早餐能否只飲用一杯飲品？一杯飲料能否足夠給予我們半天的能量學習及成長？ 4. 利用IPAD搜集及記錄健康早餐的資料，再進行簡單的資料匯報。 				

	<p>5. 投票選出較易製作、營養豐富又美味的早餐。 6. 幼兒按喜好分組、上網找出食物所需的食材，再規劃採購清單。</p> <p>三. 總結 師：一日之計在於晨，早餐對人體的健康成長及元氣精力有著重要的影響因素，因此我們每天都要進食有營養的早餐。今天票選出的三款早餐，明天將會採購食材，準備製作。</p>	
<p>反思及建議</p>	<p>本班較多家長反應幼兒平日只喝一杯牛奶便回校上課，因此設置此課題讓幼兒加強對早餐的認識。幼兒所列舉的早餐款式可能都是日常觀察到別人而得知，再追問後，有些幼兒連果醬多士、河粉都什麼都不知道。</p> <p>透過製作鮮果汁，幼兒學會了使用切果器和榨汁機，享用自己親手製作的果汁，雖然沒有平常買回來的味美，但幼兒仍喝得津津有味，那種滿足感驅使幼兒更努力地搜尋美味易製的食物。</p> <p>各組找尋不同款式的早晨時，大多比較注意早晨的美感，如較多色彩、多種食物等，但有其中一組幼兒會提出蘑菇很有營養，我們要多吃蘑菇，因此在分享匯報時，老師藉此引導幼兒注意食物的營養價值，可惜最後投票時發現不太會處理蘑菇，所以幼兒都選取了漂亮的麵包、好味營養的餃子和飽腹感重的麵條。</p> <p>投票結束後，幼兒很快便分成包子、餃子和麵條組，入組後便為明天的採購製作購物清單。</p>	
<p>活動花絮</p>		
	<p>聆聽故事《十四隻老鼠吃早餐》</p>	<p>列舉常吃的早餐款式</p>
		
<p>學習使用切果器</p>	<p>自行製作果汁</p>	
		
<p>享用果汁</p>	<p>搜尋早晨的款式</p>	



用自己的方法進行記錄



分享匯報資料












投票選出喜愛的早餐



規劃採購清單

教案 2

班級	幼兒教育三年級 (I3)	主題	有營得氣		
活動名稱	麵粉初體驗		2018 年 1 月 15 日	主要學習領域	綜合
			120 分鐘		
教學目標	1. 探索麵粉吸水的特性。 2. 培養幼兒的觀察力。 3. 能運用麵粉進行藝術創作。	基本學力要求	學習領域	基本學力要求指標編號	本年齡段幼兒的可行目標
			健康與體育		
			語言		
			個人、社會與人文	C-3-4	初步瞭解自己周圍的社區；
			數學與科學	D-5-1	能運用感官探索自然與科學現象；
			藝術	E-1-2 E-1-4 E-2-1 E-2-2	喜歡欣賞優美的藝術作品，並能感受到其中的美； 能感受不同材料的趣味，體會使用不同材料進行藝術表達和創作的樂趣； 對一種或多種的藝術類型表現出興趣； 樂於展示自己的作品，願意欣賞和簡單評價他人的創作；
活動準備	1. 知識經驗準備：有到超級市場的經驗。 2. 物質材料準備：購物清單、錢、環保袋、麵團公仔				
重難點分析	重點：探索麵粉吸水的特性，使麵粉成團。 難點：精準表述製作麵團步驟。				
活動過程	<p>一. 引入</p> <p>1. 回顧購物清單內容，分組(包子組、餃子組及麵條組)到超級市場購買所需食材及用品。</p> <p>二. 發展活動</p> <p>1. 採購完畢後分享採購經驗、趣事及難點，展示及匯報食材。</p> <p>2. 老師引導三組幼兒發現食材的共通點—麵粉。</p> <p>3. 麵粉初體驗</p> <p>A. 老師講述麵粉的來源。</p> <p>B. 分發麵粉，讓幼兒觀察、觸摸及嗅一嗅其質感及氣味。</p> <p>C. 幼兒隨意加入食水，探索如何能使麵粉成團。</p> <p>D. 分享製作麵團心得。</p> <p>4. 藝術創作</p> <p>A. 出示麵團公仔，讓幼兒觀察及欣賞作品。</p> <p>B. 利用麵團創作自己的麵團公仔。</p>				

	<p>C. 互相欣賞作品。</p> <p>三. 總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請幼兒分享讓麵粉成團的小秘訣。 2. 收拾場地及清洗用品。 		
<p>反思及建議</p>	<p>分組到超級市場購買食材時，幼兒都會互相傾談猜估食材的位置，互相分享已有經驗，因此很快便能找到食材的正確位置。</p> <p>日常生活中，可能幼兒真的很少接觸麵粉，因此讓他們去看、去嗅及觸摸感受其質地時，幼兒都表現興奮，紛紛說很好玩。加入水後，又是另一種感覺，他們在探索的時候，不時四周觀察比較麵團和同學的麵團有何不同，他們都能自己發現加入太多水，會令麵團變後黏稠，加入太少水，麵粉又不能成團，唯有加入適量的水才能做出不軟不硬的好麵團。</p>		
<p>活動花絮</p>			
	<p>到超級市場購買食材</p>		<p>展示及滙報食材</p>
			
	<p>用五感感受麵粉</p>		<p>第一次觸碰麵粉的快感</p>
			
	<p>探索麵粉的親水性</p>		<p>利用麵團創作麵團公仔</p>
			
			<p>利用麵團創作麵團公仔</p>

教案 3

班級	幼兒教育三年級 (I3)	主題	有營得氣		
活動名稱	麪粉變變變		2018年1月16日	主要學習領域	綜合
			120分鐘		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 知道製作食物需有一定步驟。 能用自己的方法記錄食譜。 學習使用計磅器測量重量。 學習不同手法搓揉粉團。(揉、搓、捏、捍、摺) 	基本學力要求	學習領域	基本學力要求 指標編號	本年齡段幼兒的可行目標
			健康與體育	B-2-3	能清楚表達自己的生活經驗、需要及情感，完整描述簡單的事物及其發展的順序；
			語言		
			個人、社會與人文		
			數學與科學	D-1-1 D-1-3 D-1-5 D-3-4	喜歡觀察生活中與數學有關的事物與現象，樂意用簡單的數學方法解決生活中的問題；能按物體的大小、輕重、多少、形狀等屬性，進行比較、分類和排序；能說出日常生活中發生事件的順序和前因後果；認識常見的測量工具並會進行簡單測量；
			藝術		
活動準備	<ol style="list-style-type: none"> 知識經驗準備：有使麵粉成團的經驗 物質材料準備：麵粉、IPAD、記錄工具、計磅器、不同的容器 				
重難點分析	<p>重點：學習不同手法搓揉粉團。</p> <p>難點：能運用各種手法搓揉粉團。</p>				
活動過程	<p>一. 引入</p> <ol style="list-style-type: none"> 出示麵粉，提問如何使麵粉變成包子、餃子及麵條。 <p>二. 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 利用IPAD搜尋及記錄食譜材料及製作步驟。 匯報搜尋及記錄結果。 介紹食譜上列出的重量/容量單位。 在已購買的食材中找尋總重量，老師再幫忙計算個人所需分量。 學習使用計磅器 <ol style="list-style-type: none"> 學習計磅器的使用步驟， 嘗試用不同的容器盛放麵粉，再從中挑選最適合分量的容器。 邀請師傅到校教授搓揉技巧、包子、餃子皮及麵條的製作步驟。 幼兒分組練習搓揉粉團的技巧，初次嘗試製作包子、餃子皮及麵條。 				

三. 總結

師：想要成功製作美味營養的食物，需按部就班，材料工具使用恰當，所以今天學習了使用計磅器，及請來師傅教授搓揉技巧。明天沒有師傅的幫忙，要自己從頭製作，加油喔！

反思及建議

雖然幼兒並不是第一次接觸 IPAD 搜尋資料，但在無盡的網絡世界要搜尋較合適的食譜，只能利用不同的 APP，因此幼兒都很快了解及清晰地記錄了食譜材料及製作步驟。

幼兒對食譜上的單位都較少接觸，因此老師加入介紹單位和計磅器的環節，幼兒在課室中找到不同大小的容器測試，最後都能找到較適合個人操作分量的器皿。

老師特別邀請到某酒店餐廳的大廚到校教授製作麵團的技巧，過程中幼兒都專注投入，還主動要求師傅讓他摸一摸，做一做，感受一下。最後，幼兒集體一起從取材料到加水、搓揉粉團等都獨立完成，為明天製作做好準備。



搜尋及記錄食譜



介紹重量及容量單位



挑選適合分量的容器中



師傅到校教授搓揉技巧



師傅傳授技巧中



練習搓揉技巧

活動花絮

教案 4

班級	幼兒教育三年級 (I3)	主題	有營得氣		
活動名稱	麵食料理		2018年1月17日	主要學習領域	綜合
			120分鐘		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 綜合運用揉、搓、捏、捍、摺等技巧製作「麵食」料理 學習使用簡單的烹飪用具，擀麵棍、壓模、塑膠刀 加強幼兒動手操作的能力 培養幼兒感恩及珍惜食物的情操 	基本學力要求	學習領域	基本學力要求 指標編號	本年齡段幼兒的可行目標
			健康與體育	A-2-1	有保持個人衛生的習慣及愛護周邊環境衛生的意識；
			語言		
			個人、社會與人文		
			數學與科學	D-5-4	能適當並安全地使用簡單的科學用具和常見的材料，進行簡單的科學實驗和製作；
		藝術	E-1-1	能感受和體會到生活中事物的美好；	
活動準備	<ol style="list-style-type: none"> 知識經驗準備：學習過揉、搓、捏、捍、摺等技巧。 物質材料準備：食譜、食材、烹飪用具 				
重點分析	<p>重點：能在老師指導下完成麵食料理。</p> <p>難點：能獨自使用各種工具和食材製作麵食。</p>				
活動過程	<p>一. 引入</p> <ol style="list-style-type: none"> 出示食譜的製作步驟記錄，重溫包子、餃子及麵條的製作步驟和技巧。 <p>二. 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師介紹各種工具的使用方法及注意事項。 請幼兒自己拿取食材及用具。 請幼兒分組按食譜的製作步驟製作食物，老師從旁指導及協助。 <p>三. 總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 嘗試自己製作的食物。 分享製作過程的感受。 收拾場地及清洗用品。 				
反思及建議	<p>今天幼兒需要自己獨立完成包子、餃子或麵條，有了早前的經驗，今天幼兒都自主地完成各個步驟，只有個別幼兒需老師協助。</p> <p>餃子組今天第一次包餡料，也不怕在煮沸時餡料外露，餃子皮都捍得厚薄適中。吃餃子時，都等不及拍照便吃掉了。</p> <p>麵條組工序也不少，除了要把麵粉搓揉成團，還要用師傅教授的捏、捍、摺的技巧，才能使麵條做得煙韌可口。在切麵條時也講究闊窄一致，因此幼兒在切麵時亦認真細緻。最</p>				

後享用麵條時都流露滿意的表情。

包子組亦時第一次包餡料，雖然包餡時仍有部份外露，但在等待蒸煮時，亦滿心期待。可惜包子組的麵團發酵時間不足，以致未能即日食用。



幼兒拿取食材及用具



分組製作食物

活動花絮



餃子組



包子組



麵條組

教案 5

班級	幼兒教育三年級 (I3)	主題	有營得氣		
活動名稱	親子同樂日		2018年1月18日	主要學習領域	綜合
			120分鐘		
教學目標	1.培養幼兒感恩及珍惜食物的情操 2.加強幼兒動手操作的能力 3.享受親子製作美食的樂趣	基本學力要求	學習領域	基本學力要求指標編號	本年齡段幼兒的可行目標
			健康與體育	A-2-1	有保持個人衛生的習慣及愛護周邊環境衛生的意識。
			語言	B-1-3	能安靜、專注地傾聽他人說話。
			個人、社會與人文	C-1-2	願意自己的事情自己做，有初步的責任感。
				C-2-3	樂於與人溝通、合作及分享。
				C-3-1	樂意參與群體活動。
			數學與科學	D-4-4	積極參與探索活動，樂於與人合作，並分享探索的收穫。
藝術					
活動準備	1.知識經驗準備：製作簡單的美食 2.物質材料準備：麩粉、肉餡、工具、電磁鍋、				
重點分析	重點：幼兒能動手操作製作美食 難點：1.透過活動能說出感恩的心 2.能把親子共廚的健康生活的飲食習慣實行在家中				
活動過程	<p>一. 引入：</p> <p>1. 老師與家長一起討論早餐對幼兒的重要性</p> <p>二. 發展</p> <p>1. 由老師講解今次活動的目的和流程</p> <p>2. 第一部分 把幼兒分三組：A 餃子組 B 包子組 C 麩條組，分別由三位老師帶領著進行製作美食。 小結：三位老師各自向自己組別介紹製作美食材料和注意事項</p> <p>3. 第二部分 完成美食製作後，請每組幼兒與家長一起分享美食。</p> <p>4. 第三部分 請家長與幼兒一起清理和收拾</p> <p>三. 總結 集合家長與幼兒，請每對家庭發表對是次親子美食製作感受和心得</p> <p>四. 延展活動</p>				

	<ol style="list-style-type: none">1. 請幼兒日後都能養成吃早餐的習慣2. 希望家長日後在家中能抽時間與子女製作食物
反思 及 建議	<p>在活動前，老師是向全班學生發出邀請，希望每位家長都能抽空出席是次活動，結果大部分家長都能出席，而幼兒也非常期待當天活動的到來，在活動的前一天老師也給予了幼兒練習如何製作美食。</p> <p>當天活動中，幼兒們非常投入製作，在開始時有部分家長想出手協助子女，也被子女拒絕，他們都想嘗試自己能動手製作出美食讓家長品嚐，家長開始也願意不插手只站在旁邊觀看，但後來也忍不住出手幫忙了。</p> <p>整個活動都很順利和順暢地完成，在最後分享感受部分，有家長分享中多謝老師給了這次機會，讓家長能與子女有機會製作美食，平常在家中很少會這樣做，甚至有些家長說從來沒有。在這次活動中才看到自己的小孩這麼喜歡製作美食，日後在家中有機會也會與子女共同製作。</p>



老師與家長一起討論餐對幼兒的重要性



三位老師各自向自己組別介紹製作美食材料和注意事項

活動
花絮



幼兒各自取出製作食物的食材分量



家長在適當的時候作出協助



幼兒動手製作美食



幼兒動手製作美食

活動
花絮



品償自製的美食



分享感受和心得

參、學生表現評估表

分題	學生 分題學習目標	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
		(一) 晨之美食	認識常見早餐的款式	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2
加強認識早餐對身體的重要性	2		2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2
樂於與人合作及分享	3		1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	1	1	3	2	2
(二) 麵粉初體驗	探索麵粉吸水的特性	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2
	培養幼兒的觀察力	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
	能運用麵粉進行藝術創作	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
(三) 麵粉變變變	知道製作食物需有一定步驟	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2
	能用自己的方法記錄食譜	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1	3	2	2
	學習使用計磅器測量重量	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2
	學習不同手法搓揉粉團。(揉、搓、捏、捍、摺)	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
(四) 麵食料理	綜合運用揉、搓、捏、捍、摺等技巧製作「麵食」料理	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	3	2	1	
	學習使用簡單的烹飪用具，擀麵棍、壓模、塑膠刀	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1
	加強幼兒動手操作的能力	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1
	培養幼兒感恩及珍惜食物的情操	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1
(五) 麵粉變變變	加強幼兒動手操作的能力	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
	培養幼兒感恩及珍惜食物的情操	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1
	享受親子製作美食的樂趣	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1

1 為表現優異，值得讚賞。 2 為表現良好，繼續努力。 3 表現可以更好，可再加油。

肆、總結

「愛吃、愛玩、愛動手」是幼兒與生俱來的特性，心理學家亞伯拉罕·馬斯洛在需求層次理論中指出生理需求(Physiological Needs)，是級別最低、最急迫的需求。「吃」是生存的本能，對幼兒來說，「吃」是最日常、最感興趣的話題。在平日與幼兒相處中不難發現，幼兒對於「吃」的話題表現得非常雀躍，並且異常投入及學習動機強。因此，活動中發現幼兒比預期中做事仔細和投入，除對課題異常感興趣外，還能分工合作地透過使用資訊科技媒體搜尋自己所需的食材及食譜，並運用簡單文字和圖像記錄下來。亦親身到超級市級購買其需要的原材料，自己動手根據已記錄的食譜來測量材料並運用揉、搓、捏、捍、摺等技巧製作食物。在活動中幼兒充分地體現了哲學家約翰·杜威的思想：知識起源於實際活動，創造充分的條件讓學習者去「經驗」，籍由實際活動參與中獲得知識，「從做中學」的學習理念。幼兒能以簡單的原材料親自動手去烹製健康可口又簡單美味的食物，從中得到很大的成功感和滿足感。藉此，啟發幼兒下廚的熱情，開啟幼兒認識健康與營養的觀念，培養良好的健康飲食生活方式，並學會分享、合作、創造及勇於嘗試的精神。

現今社會中，家校合作是對幼兒和學校來說佔據了非常重要的一環，透過活動，家長更瞭解幼兒的動手操作能力，不少家長在“親子同樂會”活動中表示以往未曾和幼兒一起動手製作食物，或時間問題，或認為幼兒未有能力完成，以至不曾和幼兒製作食物，但通過是次活動發現了幼兒的另一面，幼兒也能動手製作美食，由僅有的原材料麵粉和水，通過幼兒親力親為地動手造，使其變化為各種各樣的麵食-麵條、包子和餃子。家長亦表示日後也可多與幼兒共同烹煮美食，發展幼兒的潛能。

伍、反思建議

相較以往傳統的課題，是次課題有許多供幼兒操作的活動，如學習切水果和運用果汁機製作果汁、親身到超級市場選購材料、感受麵粉的乾濕特性、學習揉麵糰的揉搓技巧，所以幼兒在是次主題教案活動中學習效能較平日的課程內容高，在活動過後，幼兒經常會問老師“何時會再製作餃子？”、“還會製作其他食物嗎？”也會愉快地和老師分享自己在假日時和家人一起製作過甚麼美食，幼兒對此主題的興趣具有延展性，亦能延伸至除麵粉作原材料外的其他食品，發展的空間也很大。由此可見，幼兒對於“食”的課題和自己的親身體驗和親手操作，印象會特別深刻，記憶得特別久。

在親子同樂會中，因考慮到煮具的傳熱問題和安全問題，可能會對幼兒產生危險，因此，是次活動中並未由幼兒來進行煮食環節，我們邀請了部份家長來協助煮食，家長們亦很願意和投入於活動中。若再有此類活動，可考慮使用電飯鍋或電火鍋，並配以隔熱手套來讓幼兒嘗試烹煮環節。

在活動中加入親子活動利於幼兒成長，促進幼兒與父母之間的親子關係，利於增進家長和幼兒之間的情感交流，家長們於過程中也能發現不日在家中見不到的幼兒的另一面，其的獨立自主一面。親子活動亦有利於激發幼兒的內在潛能，因為平日的課堂裏是甚少能和家長一起進行的，故當在親子活動中家長們視線的焦點往往都在幼兒身上，感受到家長的鼓勵目光，幼兒都希望把最好的自己展現給父母看，讓父母為他們感到驕傲。因此，親子活動對幼兒和家長來說是百利而無一害的，在日後的學校課程裏，也應多考慮把家長放入課程計劃中重要的一環，以達至進一步的家校合作。

陸、參考文獻

1. 深海魚兒童營養餐(2017)。《兒童飲食-論早餐對兒童的重要性》。每日頭條健康版。
2. Laura J. Colker 著,尹亭雲、周玉華、林麗美、黃倅玉、賴碧慧譯 (2010)。幼兒烹飪教材教法：促進幼兒學習和樂趣。台北：心理出版社。
3. 簡楚瑛 (2001) 方案課程之理論與實務。台北：文景。
4. 盧美貴(1991)。開放式幼兒活動設計。台北：心理出版社。