



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

鄭堅固幼稚園
KK Cheng Kindergarten

高班學習報告

繪本教學：我帶米粒去旅行

日期：2024年11月25日
至
2024年12月20日



故事簡介

當我們張大嘴巴把米飯吞進喉嚨，米飯便會經過我們身體一條神奇的旅行路線，吃進肚子裡的食物都會經歷一趟奇妙之旅。食物會由口腔到食道再到胃然後經過小腸和大腸，每一個地方都有不同的經歷，到最後變成大便。

欣賞和導讀

故事中用一顆米粒的視角講述他到人體去旅行發生的故事，讓幼兒知道自己吃的食物在身體經歷什麼，最後變成大便。透過由小種子到大便，再由大便變成肥料再讓下一粒種子生長變成米是一個循環，亦教導幼兒珍惜食物。

主題目的

1. 探索不同種類的生米及熟飯
2. 認識加工及新鮮食物
3. 記錄自己一天的作息及活動時間
4. 探索食物中的油份
5. 探索消化系統
6. 學習減少廚餘
7. 製作健康「米」的小食



資料搜集—不同種類的米

從繪本《我帶米粒去旅行》的故事中，幼兒認識稻米是由農夫種植，而米亦有不同種類和營養，幼兒與家人一同進行資料搜集並回校與老師幼兒分享。



參觀稻鄉飲食文化博物館

為配合主題，學校安排幼兒參觀稻鄉飲食文化博物館。幼兒從中了解到以前香港的特色飲食文化，亦認識中國的傳統飲食文化。



探索不同種類的生米及熟飯

除了常見的白米外，幼兒亦會探索不同種類的米，例如：紅米、糯米、紫米等。幼兒也探索生米及熟飯的分別，並向老師分享探索結果。



幼兒發現生米比較硬，而熟飯比較軟和有黏性。

嚐試不同種類的米飯

除了觀察和觸摸生米和熟飯外，幼兒還進行了米飯嚐試，嘗試分辨不同種類米飯的味道。



新鮮食物及加工食物

為了延長食物的保存期及方便儲存等，會進行食物加工工序。幼兒學習加工食物的類別，並用食物圖片來進行新鮮食物及加工食物的分類。



圖工：食物素描

幼兒在活動中觀察不同的食物，並嘗試運用素描的方法把觀察的食物畫下來。



圖工：食物素描



探索食物中的油實驗

幼兒在進食時，發現在食物表面上會有油份。老師準備了炸、烤和焗三種煮法的薯仔，請幼兒運用有色吸油紙進行油份測試實驗。

幼兒先進行觀察預測實驗結果：



幼兒進行實驗：



討論實驗結果：



幼兒發現三種煮法中，炸薯餅是最多油分，而焗薯仔是最少油分，最後總結出不同的烹調方法會影響食物的健康程度。

黏土飯盒

幼兒在學習活動中認識健康餐盒 321，知道餐盒需包含不同健康元素的食物。幼兒運用黏土製作健康的創意餐盒，看看幼兒的作品吧！



廚餘再用

在香港，每天都會產生大量的廚餘，並會棄置於堆填區。幼兒認識廚餘的來源後，想出了不同的方法，利用廚餘來製作橙皮環保酵素清潔劑，希望能減少廚餘。



消化系統大冒險

從繪本《我帶米粒去旅行》中，小米粒經過了身體的神奇之旅。幼兒變成米粒一起進入人體的不同器官旅行，從而認識消化器官的名稱和功能。

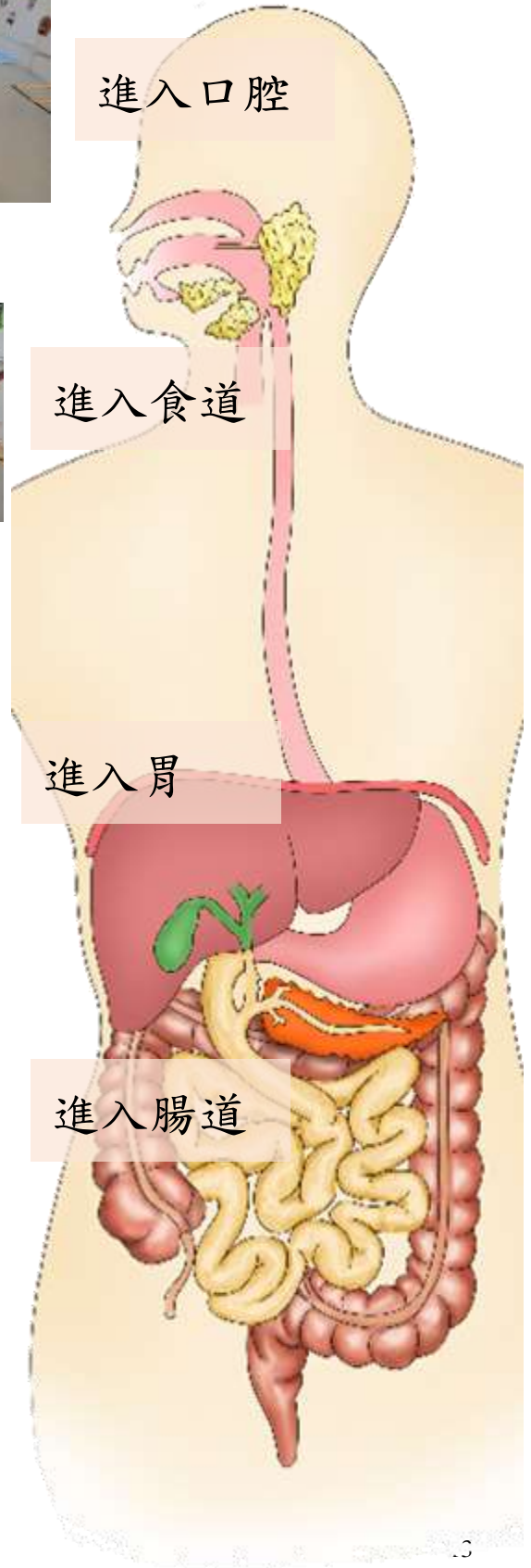


進入口腔

進入食道

進入胃

進入腸道



設計餐單及食譜

幼兒認識了不同種類的米後，便與老師一起設計一款與米有關的小食或菜式，並設計食譜和餐單，為餐廳作準備。



製作健康米小食

設計食譜後，幼兒分工準備食材，並一起製作健康米小食。

課室四—水果糯米糍



課室五—椰汁紫米露



課室六—香蕉米紙煎餅



總結活動-健康餐廳

在總結活動中，幼兒邀請家長到校品嚐「健康餐廳」的美食，他們互相合作化身成侍應和廚師，與家長分享製作食物的製作方法、成分和營養價值，與家長一起享用。



總結

- 幼兒知道米粒的來源，認識了不同種類的米。透過探索活動，認識米的營養，嘗試透過五官探索不同種類米飯的質感。
- 幼兒認識消化系統的主要器官及人體消化的流程，知道進食健康食物對消化的重要，也探索了食物中的油份，辨別不同烹調方法對食物健康出的影響培養幼兒健康飲食的概念。
- 幼兒知道減少廚餘的重要性，在準備製作小食時，會考慮食材的份量，減少浪費，也會盡量使用全部的食材，減少廚餘，身體力行地履行環保生活。
- 幼兒開設「健康餐廳」，向家長宣傳食物的營養價值，並化身為侍應，為家長提供服務，藉此感謝家長對自己平日的照顧，從中學習「孝道」。

歌曲

1. 《我愛做運動》

做運動，很好玩，最快樂，最健康，
跟着一同拍拍手，轉圈揮揮手，
踏單車，跳跳繩，踢皮球，拋豆袋，
跑步跳舞快長高，做運動真有趣。

2. 《健康飲食》

人健康，心境多開朗
鮮魚穀米，天天都吃，
水果蔬菜，應該多吃。
零食壞肚子，清水應多喝。

3. 《健康飲食 321》

3 2 1 啦啦啦，3 2 1 啦啦啦，
三格五穀兩格菜，加多格肉最可愛！
同埋鮮魚雞肉配青瓜，生菜蘿蔔西蘭花，
粉麵米飯配搭多，人人均衡飲食笑呵呵！
(人人均衡飲食最健康！)

4. Happy Heart

Put your left hand in.
Put your left hand out.
In, out, in, out.
Shake it all about.