

課程摘要表

教保服務機構名稱：新竹縣立竹東幼兒園

課程名稱：米食盡好食

請將參賽課程動機、目的、作法及具體成果簡述如下：

(一)課程發展動機或目的

「米」是孩子每日接觸的主食，也是客家文化中不可或缺的重要元素。本課程以「米食盡好食」為主題，發展出一系列與米有關的探究與實作活動，旨在引導孩子認識米的來源、種類與文化意涵，並從自身生活經驗出發，連結過往小班種稻經驗，培養對飲食文化的觀察力與參與感。同時，課程融合客語沉浸式教學，透過真實語境的對話與引導，讓幼兒在自然互動中學習客語，建立語言自信與文化認同。



(二)課程發展歷程(含課程實施)

在小班時在屋簷區種過稻米，延續小班的經驗這學期初由幼兒對「米」的認識出發，透過觀察、分類與比較不同種類的米粒的外觀與特徵，欲發展幼兒的觀察敏銳度與描述能力。從經驗回顧，上學期種植稻子的經驗，比較不同種類的米，請孩子觀察外觀與氣味與觸感，蒐集與整理不同種類的米的特徵。



中期則進入動手實作階段，孩子每日實際動手洗米、搗米、搗粢粿、搓湯圓，操作搗鉢與搗棍製作傳統客家米食，並與市售成品進行五感比較，發展語言表達與感官覺察能力。並延伸至學習區-觀察區中進行，持續深化與探索，直至學期末。



團體分享：請孩子說說自己喜歡哪一種？為什麼？覺得有什麼特別的感覺？



並且規劃兩次校外踏查，分別前往內灣老街與芎林農會，展開名為「米米大冒險」的文化探索行動。孩子們在內灣蒐集米製品進行米食店家觀察與紀錄，在芎林則參與穀倉與米食一系列體驗活動，如：稻穀乾燥中心導覽、貢米故事與藏米柱探索、人力風穀機體驗、「稻穀脫衣秀」(自碾白米300克)、麻糬大戰、爆米香現場體驗等。



每次回園後，孩子皆完成學習單統整經驗，如《米食大作戰紀錄》、《花豹-米米冒險》，進行圖像與語言的綜合表達與分享。



整體課程歷程中，教師運用客語詞彙引導孩子觀察與操作，並透過故事、歌曲、繪本與日常語境對話，營造自然的客語學習情境。活動設計強調小組合作與自主參與，孩子透過共同實作與討論，建立團隊互動經驗與自我表達的自信。



(三)具體成果

語言與文化學習成效提升：孩子能在活動中自然使用客語詞彙（如「米」、「粄」、「粿」等），並主動用客語描述流程與感受，建立語言自信。

感官與操作能力發展：透過搗米、塑形、比較、記錄等歷程，孩子表現出良好的觀察力、手部協調力與圖像表達力。

文化認同與自信建立：實地走訪與客家體驗活動激發孩子對本土文化的興趣，回園後能自信分享所見所聞，並於班級成果展中展現自主表達能力。

家園共學與親師合作：課程實施期間家長踴躍參與，如協助材料準備、陪同校外教學、提供市售米食樣、高峰活動親子一起製作粄圓，與家長說明幼兒參與米食課程的歷程，增進教學延展性與家庭連結。

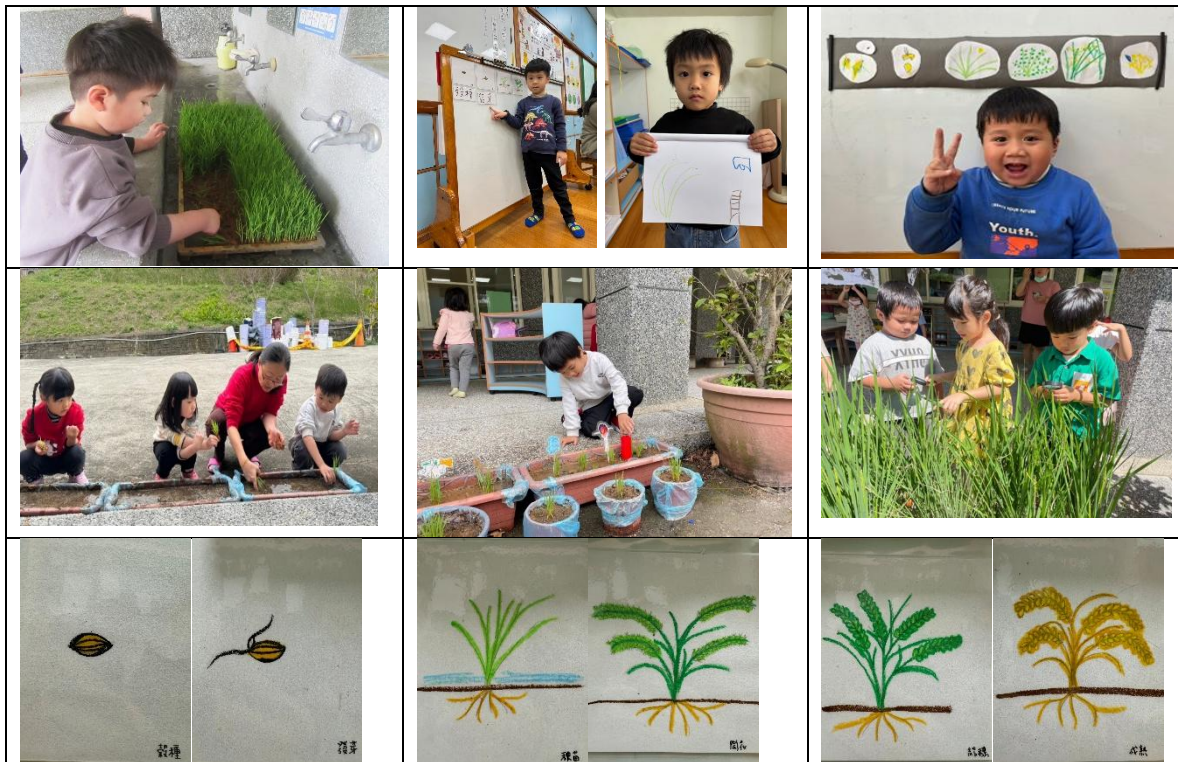
課程成果可見、可傳遞：孩子的作品如觀察紀錄圖卡、米食地圖與學習單不僅展現個別學習歷程，也能成為與家長、同儕分享的重要平台，具延續性與示範性。

課程全文

《米食盡好食》——從體驗到探訪的客語主題課程

一、課程緣起

米食是臺灣日常飲食文化的重要部分，對於客家族群而言更蘊含著深厚的歷史與文化意涵。孩子每天都吃米，卻不一定知道米從哪裡來、如何製作、背後有什麼故事。小班曾有種稻經驗，孩子對稻穀、白米有初步理解。本次課程銜接過往經驗，從幼兒熟悉的米食出發，逐步引導孩子觀察、比較、動手實作，並透過校外走訪實地探索文化脈絡，進一步培養文化認同與語言表達能力。



在小班階段，孩子們曾親手參與「種稻計畫」，從插秧、觀察水道流動、記錄水稻生長，到輪流負責澆水與除草，每一階段都讓孩子對「米從哪裡來」有了初步的理解與情感連結。這段經歷成為本次米食課程的珍貴基礎，透過回顧過往種稻點滴，孩子自然地喚起對米的興趣與好奇，也為深入探究米的多樣樣貌與文化應用奠定良好起點

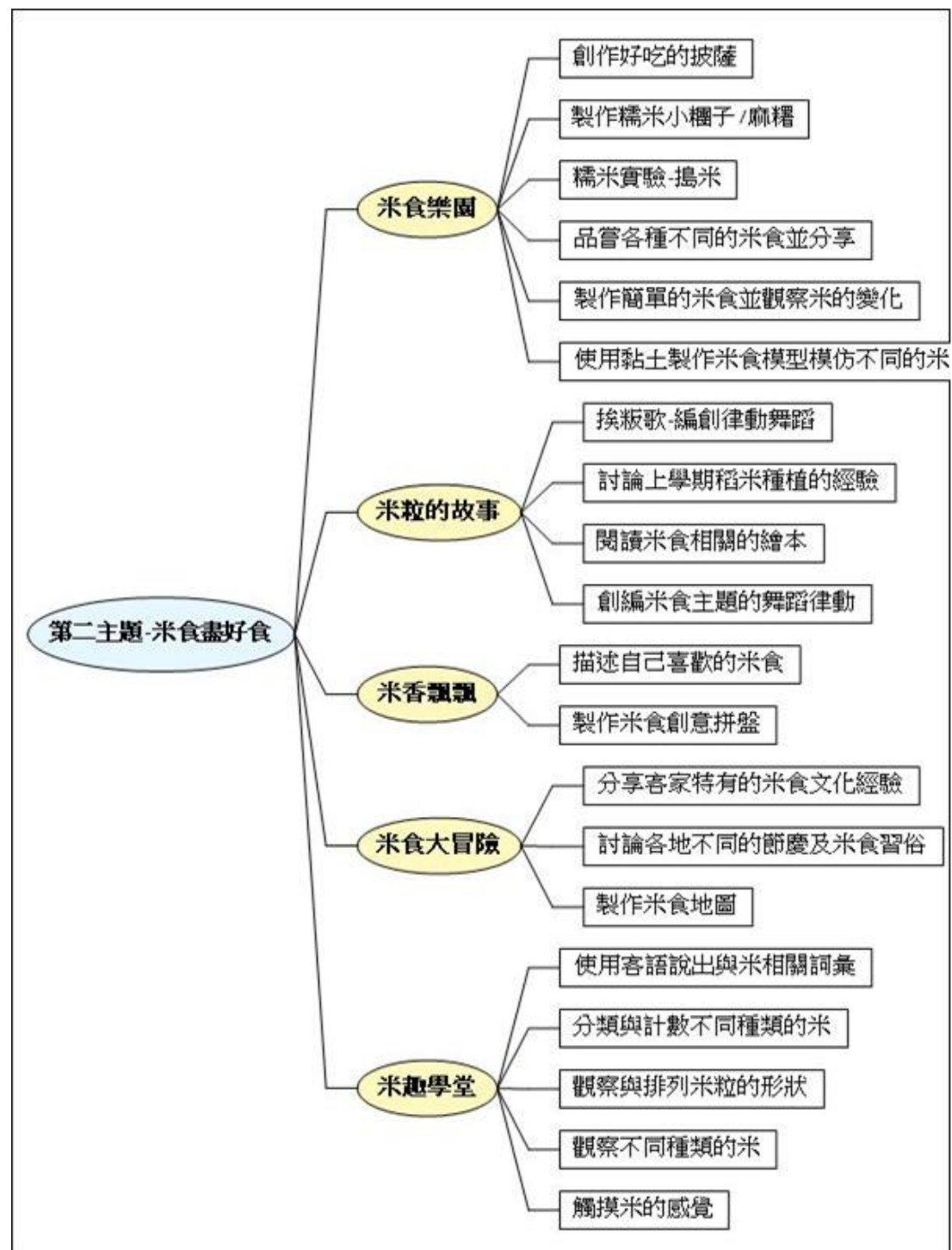
二、團隊運作

本課程由花豹班兩位教師與學校行政團隊及客語陪伴員同時也是薪傳師，共同規劃執行，過程中定期討論課程方向與調整教學策略，並從文化語言的角度進行支持。並結合家長資源，如邀請家長協助提供市售米食樣品、擔任校外教學志工、分享製作經驗及自己本身家庭的客家米食習慣等等。有教學專業之薪傳師及行政職員提供材料支援與課程回饋。課程推行過程中注重反思與共備，每週彙整孩子學習歷程與教師觀察記錄，持續優化教學品質。

三、課程目標

1. 透過實際踏查與體驗，讓幼兒認識米的來源與種類，理解米在生活中的多樣應用。
2. 透過觀察、分類與比較，發展感官覺察力與圖像記錄能力。
3. 實作傳統米食，提升幼兒手部協調與精細動作發展。

4. 引導幼兒在沉浸式客語與教學的語境下自然使用語言描述過程與感受。
5. 實際體驗參與米食文化體驗，建立表達能力與文化自信。



```
graph LR; A[回顧經驗] --> B[米趣學堂]; B --> C[觀察不同種類米的形狀]; C --> D[分類與計數不同種類的米]; D --> E[觸摸米的感覺]; E --> F[洗米、掏米、煮飯]; F --> G[搗米]; G --> H[製作米食]; H --> I[比較米食]; I --> J[成果展現]
```

回顧經驗

米趣學堂

觀察不同種類米的形狀

分類與計數不同種類的米

觸摸米的感覺

洗米、掏米、煮飯

搗米

製作米食

比較米食

成果展現

	9月	10月	11月	12月	1月	3月	4月	5月
課程引導與感官探索（第1~4週）								
種稻記憶回顧	[Timeline bar]							
米趣學堂（感官觀察）	[Timeline bar]							
米粒活動延伸（洗米／分類）	[Timeline bar]							
米食樂園（搗鉢／湯圓／糰粑）	[Timeline bar]							
米食實作與語言發展（第5~9週）								
客語詞彙練習	[Timeline bar]							
紅板與湯圓竹節作品創作	[Timeline bar]							
湯圓糰粑製作與磨米機搗鉢搗米體驗	[Timeline bar]							
文化探訪與主題統整（第10~15週）								
校外教學① 內灣老街	[Timeline bar]							
校外教學② 芎林農會	[Timeline bar]							
創作展覽與課程收斂（第16~20週）								
高峰活動	[Timeline bar]							
學習歷程回顧	[Timeline bar]							

1. 主題整合設計：課程橫跨認知、語言、社會與文化領域，將生活經驗與在地文化融合，形成有意義的學習脈絡。
2. 沉浸式客語教學：教師於活動過程中自然運用客語指令與詞彙，讓孩子在操作與互動中逐步理解並使用客語，提升語感與認同。



- 3

4. 學習歷程紀錄：活動後設計專屬學習單與觀察記錄表，如「米食大作戰」、「花豹米米冒險」，支持幼兒表達與回顧學習歷程。

五、課程實施歷程

為了讓課程內容更具結構與可視性，本文先以主題階段分類說明教學核心與活動設計，再接續呈現依週次推進的課程流程表，以協助展現學習歷程的深度與推進脈絡。

本課程以「米、米食」為主軸貫穿整個學年，上學期圍繞幼兒熟悉的米展開，從感官探索與米粒觀察、實作米食（如糰粿、湯圓）逐步建立幼兒對米的來源、種類與應用之理解；下學期則進一步安排校外走訪內灣與芎林等米食文化場域，讓孩子透過實地觀察與體驗深化學習內容。下學期課程亦延伸至「艾草」主題，透過艾草版、香包與節令活動等內容，引導幼兒認識季節植物與文化意涵。整體課程以「米食×傳統文化×客語沉浸」為核心主軸，學習歷程由生活經驗出發，環環相扣，逐步深化語言表達、文化理解與創作表現的能力。即使下學期延伸至艾草相關活動，我們仍持續圍繞在『米食』主題之上，如艾草版、節令米食等，讓主題深耕而不分散，讓幼兒在熟悉的主軸中持續深化學習與連結。

【米趣學堂】

活動目標：觀察不同種類米的外觀與觸感。

教學歷程：透過浸泡、搗碎、分類等操作，比較糯米與在來米差異，並以圖像記錄觀察結果。



孩子們透過觀看、觸摸與比較不同種類的米粒，在感官探索中認識糯米與在來米的差異。課堂中安排浸泡米粒、搗碎米樣、圖像分類記錄等活動，培養孩子細緻觀察與表達能力，也為後續的米食製作課程做好基礎鋪陳。

製作米食的原料是什麼呢？孩子們複習稻子的種子-稻穀、米，進一步認識了圓糯米，長糯米以及可用來製作哪些米食？之後會嘗試做做看看喔。



製作米食的原料是什麼呢？複習稻子的種子-稻穀、米、圓糯米，長糯米，並認識其他可食的植物種子。

我們觀賞米食圖片：粿圓、粿條、水粿、發糕、蘿蔔糕、棗粿、菜包..後，請孩子們發表自己吃過哪些米食？以及對於這些米食的相關經驗，發現孩子們因飲食、喜好..等，經驗多寡各有不同，也有對米食各自的感覺和看法，之後我們會依孩子們的興趣，進一步探索幾項不同的米食，尤其是竹東客庄在地的客家米食，學習這些米食的客家話怎麼說、認識製作米食的原料、品嚐並嘗試做做看、客家米食的特色…，讓孩子們對客家米食因更認識而喜歡。



我吃過哪些米食？也用客家話說說看 哪些米食吃起來黏黏的呢？

我們介紹了棗粿的製作過程，並且品嚐了這道美味的米食。孩子們知道了糯米是如何變成棗粿的，從浸泡、蒸煮，到捏製，最後蒸熟品嚐，品嚐那誘人的香氣與口感。在這個過程中，他們不僅學到了食物背後的文化，也體驗到了動手製作的樂趣。這樣的學習讓孩子們不僅對食材有了更深的認識，也增進了對傳統美食的熱愛與尊重。希望他們能夠將這些知識帶入生活中，珍惜每一餐，感恩每一份來自土地的禮物。

介紹客家米食棗粿



實際品嚐外面賣的棗粿



老師在繪本故事中米食樂，向孩子們介紹了客家版十唸中的「頭錐-油錐仔」。孩子們聽完後對這道傳統小吃充滿了好奇，為了讓孩子們親自體驗，老師特地買來了真實的油錐仔讓孩子們品嚐。孩子們對油錐仔的外形和味道十分感興趣，紛紛討論它酥脆的口感和香甜的味道。這次品嚐活動讓孩子們對客家美食和文化產生了更深的理解，並激發了他們對傳統食物的興趣。



客家米食在古早的農業社會，常是節慶時才會出現的特殊食物，藉繪本介紹孩子們認識如：過農曆新年的年糕、蘿蔔糕、冬至節的板圓、慶祝結婚、新生兒、敬神…的棗粿、米糕、紅粿，端午節的粽子、清明節的艾草粿、菜包、農忙點心粿條、米粉、米苔目…等，製作方式各有不同，都有一定的製作程序和原料，搭配我們練習唱的「挨粿歌」，呈現出製作米食、歡樂的過程，孩子們很喜歡並越來越會唱，太棒了！



運用糯米粉加水，調製糯米糰製作板圓

我們一起閱讀了繪本《米食樂》，這本書介紹了客家文化中的傳統米食，並提到客家板十唸。孩子們平常對故事中的米食非常感興趣，最近在午休時間，我們經常聽客語版的《米食樂》故事進入夢鄉，孩子們聽了好一段時間後，竟然能夠朗朗上口，甚至跟著故事一起念，這次的活動，我們深入了解了客家板十唸這些米食的文化背景甚至邀請阿婆先生幫我們解答關於客家板十唸的疑惑，對客家文化有了更深的認識。



客家板十唸-講古時間

【米食樂園】

活動目標：實作傳統米食，體驗製作與比較口感。

教學歷程：孩子使用搥鉢與搥棍搗米，實際操作洗米、磨米、搗米、揉粢粑、做湯圓，親手製作客家米食，並與市售米食進行五感比較與討論，發展語言表達與感官覺察能力。





孩子們認識了米煮熟會變飯後，我們每日練習煮飯的步驟，量米的量、量水的量、用具、用什麼米（白米、胚芽米、糙米）、要注意的事…，有幼兒發現學校的米飯會加入不同顏色的米，訪問廚房阿姨後發現學校是用白米加胚芽米、白米加胚芽米加糙米，幼兒開始找資料研究如何煮最好吃（浸泡、悶飯、鬆飯…），幼兒如何煮出好吃的飯。





洗米煮飯:量米、洗米、量水

孩子們透過重複練習煮飯後，經過一次次的品嚐討論紀錄，除了熟悉煮飯工具與步驟:量米、量水、洗米、蒸飯…，我們進一步找資料研究如何煮出更好吃的飯:搭配白米、糙米、胚芽米、內鍋水、外鍋水的比例約1:0.5:0.5:2:2（後來實驗發現這比例做飯糰太軟需改為1:0.5:0.5:1.5:2）、浸泡時間10分鐘、悶飯10分鐘、取出後要鬆飯，果然變得更好吃囉，發現孩子們學會了煮出好吃米飯的步驟喔。



量米



洗米



內鍋加水



外鍋加水



按下電鍋開關等待



煮好囉來享用好吃的米飯喔

老師還帶領孩子們進行了「糯米實驗」，並親手製作糰粬。首先將圓糯米與長糯米泡水，然後使用搥鉢和搥棒搥米，體驗傳統搥米的過程。搥好的糯米蒸熟後，孩子們品嚐了自己製作的糰粬，感受糯米的獨特風味。此外，老師也讓孩子們直接蒸熟長糯米並品嚐，並與糰粬做比較，學習了不同米種的口感和烹調方法。這次活動讓孩子們了解了糯米的特性及傳統食物的製作工藝。

孩子們使用搥鉢與搥棒搥糰粬



品嚐自己搗的粢粑



帶領孩子們觀察、實際操作磨米機、按步驟做出粢圓，用不同方式製作粢圓，持續體驗與覺察從食物原料到餐桌的健康飲食觀念，不僅在認知上擴充生活經驗、在情感上感受自己動手做的食物更健康、美味，在技能上增進完成任務、體驗新技能的成就感、建立自信，這些對於孩子往後生活將有潛移默化的深遠影響！

用磨米機做粢圓



觀察、實作運用磨米機、按步驟做出粢圓



品嚐自己搓的湯圓

春天來了廚工在校園採摘艾草製版，小朋友問阿姨妳在採什麼？原來是艾草版..我有吃過耶綠色的版，葉子特殊的艾草，孩子們在校園中看到艾草立馬辨認出來！那麼包餡的艾草版怎麼做呢？我們搜尋影片，了解如何從用糯米、艾草、食材..一步步製作成好吃的艾草菜包，隨著孩子們運用五感學習探索體驗、簡單實作經驗，對料理的概念一步步清晰，孩子們隔著螢幕都能想像、連結其美味，在課程進行的同時，同時建構安全衛生的概念喔！



介紹製作艾草菜包的原料

比出艾草菜包的形狀

將蒸過、捏洗過的艾草葉
打攪成汁。



包餡

比較艾草菜包蒸熟前後的狀態

在高峰活動中，我們進行了搓湯圓、煮湯圓並品嚐的環節並以觀賞花豹寶貝們的學習歷程影片形式，分享學習成果。這一切讓大家留下了美好的回憶。



幼兒表演律動〈挨板歌〉

【米米大冒險】

活動目標：實地觀察在地米食店家與文化場域。

教學歷程：兩次校外教學前往內灣老街與芎林農會，參與導覽、製米體驗（如風穀機、人力輾米）、麻糬 DIY 與爆米香製作，回園後製作「米食地圖」與成果展。





內灣之旅的校外教學活動！我們準備好訪問店家的題目：這係麼个啊？這係用麼个做个？愛幾多錢？孩子們在這次行程中直接使用客語溝通，實際體驗了如何用客語詢問價格與購物。同時，他們也品嚐了客語特色的板類美食，並參觀了內灣小學以及火車轉車盤，這次活動讓孩子們不僅增進了語用的能力，也對客家文化有了直接的體驗的認識。





內灣之旅-米食大作戰



我們每個人都有吃到野薑花粽喔

配合客語沉浸式計畫及班級文化主題課程，孩子們前往芎林農會參與戶外教學，透過導覽與實作體驗稻穀加工、風穀機操作、搗粢粬、爆爆米香等活動。孩子們在遊玩中學習客語、了解米食從稻穀變成白米再到餐桌上的歷程，也培養了惜食與合作的好習慣。



校外教學-體驗人力穀風機



校外教學-體驗搗菜粿



校外教學-壓壓爆米香

我們的米食創作分享-新年竹篩、學習區紅版作品：

「新年竹篩」每個孩子都做出了屬於自己的作品。他們寫了春聯，用毛筆寫下祝福語；然後用黏土搓成圓，黏在竹篩上；最後，大家討論要在底部加上中國結，象徵著吉祥和平安。每個孩子的作品都充滿了創意，大家更加了解新年的文化傳統，準備一起迎接新的一年！

新年竹飾-寫書法畫春聯、搓湯圓、中國結



學習區紅粿作品

在學習區中，我們安排了紅粿創作活動，孩子們使用黏土壓模、捏塑，製作出屬於自己的紅粿，並搭配裝飾元素呈現在紙盤上。有些孩子選擇加上象徵祝福的花紋，有些則大膽創作出五彩繽紛的點綴。透過這個活動，孩子不僅實踐了課堂中學到的米食知識與造型觀察，也將文化轉化為個人創意的呈現，更在操作過程中細緻發展了手部肌肉與圖像構成能力。



祐祐特別堅持要做出「版上有印章的紋路」，主動反覆使用壓印模具，並說：「這樣才像外面賣的」，展現觀察細膩與造型能力。



這些作品不僅表現幼兒的手部操作與創意能力，也展現了語言表達與文化感知的發展歷程。

六、學習表現

1. 幼兒能分辨不同米種，並運用圖像紀錄觀察特徵。
2. 能口語描述製作流程與感受，部分孩子主動使用客語詞彙。
3. 操作過程中展現良好手眼協調與團隊合作。
4. 能在創作分享活動中清楚介紹自己的作品，展現自信與成就感。

七、成效評估

幼兒學習成果

1. 能分辨並命名不同米種，表達其觸感與外觀差異。
2. 透過播鉢搗米、揉糰粑、做湯圓等活動發展精細動作，並展現良好手眼協調能力。
3. 具備初步使用客語詞彙的能力，能描述操作過程與感受。
4. 能在創作展示或小組分享中使用圖像與語言介紹作品，展現自信與成就感。。

教師教學收穫

1. 體認「文化、語言、體驗」結合的課程設計能有效提升幼兒參與度與表達力。
2. 發現孩子對傳統米食的高度興趣，可作為未來延伸教學主軸。
3. 成功建立沉浸式客語教學模式，在活動語境中自然使用語言引導。
4. 增進教師團隊協作與課程共備能力，強化統整性教學實踐經驗。
5. 教師發現結合在地文化與語言沉浸能有效提升幼兒參與度與表達力，未來可持續發展「節氣、飲食文化、語言」系列課程。

家長參與與回饋

1. 家長踴躍協助材料準備、擔任校外教學志工，參與度高。
2. 多位家長回饋孩子會在家分享課堂經驗，並主動使用客語詞彙講述學習內容。
3. 家長表示孩子對米食文化有興趣，能辨識不同米食與製作方式，提升文化敏感度。
4. 校內舉辦高峰活動(創作展示與活動觀摩)吸引家長參觀與交流，促進家園雙向溝通與支持。