

與你創造「幼」惜食

買醜食吃格外（吃格外），雙手做環保（愛地球）
吃在地吃當季（吃在地），心繫臺灣好（惜食材）
吃多少拿多少（可以選），全都吃光光（惜食材）
惜食材愛在地，日常做環保（愛推廣）



臺中市 游雅琪、黃若庭、王美玲

大家好，我們是來自朝陽科技大學幼保系的學生，所使用教學是杜威「做中學」、蒙特梭利「感官教育」的理念，藉由此教案活動，將我們的專業知識結合食農教育和惜食材來設計課程，豐富我們大學生活。

惜食理念

✓可以選 ✓吃格外 ✓吃在地 ✓惜食材 ✓愛地球 ✓愛推廣。

教學理念

我們的惜食教案依據學者杜威「做中學」、蒙特梭利「感官教育」的理念，以幼兒為中心去發想課程，透過實際參與、多重感官學習和主動探索來建構知識。在惜食課程中，設計互動課程結合臺中當季、當令水果，以感官去感知探究，幫助幼兒建立對食物的珍惜及愛護地球的使命感。幼兒擁有吸收性心智，模仿能力，環境中的成人，須以身作則成為幼兒惜食的好榜樣。透過遊戲和互動學習，啟發他們對食物的興趣，鼓勵他們品嚐、分享和尊重食物的觀念。

教學對象

3-5 歲幼兒。他們是一群充滿好奇心且喜歡動手動腦去探索的一群幼兒，熱於參與各種活動和遊戲，並喜歡與人分享。

單元一 買醜食吃格外（吃格外），雙手做環保（愛地球）

教學目標

1. 能分辨哪些是對地球友善的行為
2. 會將格外品蔬果列入採購清單中

課程說明

引起動機

去市場選購蔬果（戲劇呈現）／7 分鐘

客人：我現在要出門買菜了，我要帶購物袋出門買菜。

老闆：走過路過，千萬不要再錯過啦～阿嬲揪阿爸、樓上揪樓下趕快來買～（臺語）

客人：啊你～這些菜都那麼醜，你還敢拿出來賣喔！啊你賣多少錢？

老闆：一條胡蘿蔔 10 元啦～

客人：啊你這那麼醜也賣 10 元，隔壁那麼漂亮也賣 10 元，那我當然要去隔壁買啊！

老闆：等一下你聽我解釋，你這年輕人不懂啦～雖然這些醜醜的，但都是我自己種的啦！保證甜，沒有甜不用錢～

客人：你這麼有自信喔！那我買一條漂亮的和一條醜醜的回家吃吃看，如果一樣好吃，我下次再來找你買！

老闆：相信我！你下次一定還會來找我買，啊我需要用塑膠袋幫你裝起嗎？

客人：不用啦～我自己每次出門購物都會自帶購物袋啦！隨手做環保。

老闆：喔～不錯喔（臺語）！你這位客人真的很環保耶～希望大家都可以跟你一樣環保愛地球！

客人：那我先回家料理囉～

（隔天）

客人：老闆我昨天跟你買醜醜的胡蘿蔔回家吃，跟漂亮的一樣甜耶，所以醜醜的胡蘿蔔一樣好吃，只是外觀醜醜的。

老闆：是吧！就跟你說一樣好吃吧，希望你之後看到醜醜的也可以優先購買喔～

開發活動

回顧戲劇內容／5 分鐘

Q1：那小朋友你們會優先買醜一點的胡蘿蔔，還是漂亮的蘿蔔？

A1：漂亮！當然選漂亮的～

A2：醜醜的，一樣好吃。

Q2：小朋友你們有發現什麼是你覺得愛護地球的行為嗎？

A1：帶購物袋，買醜醜的紅蘿蔔！

環保概念海報／8 分鐘

1. 先和孩子探討他們出門的習慣（購物袋、筷子、環保杯）
2. 拿出環保愛地球空白海報（對地球友善／對地球有害），讓幼兒把素材自行放置哭哭地球和微笑地球的海報上
3. 提供實體素材讓幼兒擺放至海報上
4. 和幼兒探討它們擺放的素材是否上正確的海報上
 - (1) 對地球友善：環保杯、保鮮盒、購物袋、自備環保筷、購買格外的蔬果
 - (2) 對地球有害：垃圾袋、免洗筷、寶特瓶

環保惜食學習單／8 分鐘

讓孩子分辨學習單上的圖是愛護地球的畫圈，不是愛護地球的畫叉。

綜合活動

回顧課程內容－知識競賽／3 分鐘

1. 以知識競賽的方式回顧環保概念海報，幼兒分成三組，題目正確的舉圈，錯誤的舉叉，看幼兒是否都能瞭解今日課程。

環保從我做起／2 分鐘

和幼兒念今天的金句「買醜食吃格外，雙手做環保」。

教學評估

1. 課程實施幼兒的學習

- (1) 以有趣戲劇情境帶入課程主題（吃格外－買醜胡蘿蔔、愛地球－自備購物袋）。
- (2) 課前孩子還不太清楚哪些是對地球友善的行為，老師提供圖卡和實物讓幼兒實際排出哪些是對地球友善以及對地球有害的行為，在經過老師的教學後，幼兒能分辨出更多對地球友善的行為。
- (3) 透過學習單，可以知道幼兒對於地球友善行為的瞭解。

2. 教學後的省思

幼兒會先分享日常生活去買菜的經驗，像我媽媽出門都會帶環保袋，我爸爸出門都用免洗筷，但透過我們的教學，讓幼兒實際分辨哪些是對地球友善的行為，哪些是不友善的行為，我們也透過學習單發現幼兒已對愛護地球、吃格外有一定的瞭解，並且將環保愛地球概念延續至下一個教案。

單元二 吃在地吃當季（吃在地），心繫臺灣好（惜食材）

教學目標

- 1. 能知道臺中當季、當令的水果並透過感官進行探索
- 2. 用剩下的果皮進行堆肥

課程說明

引起動機

神奇食物力量大（兒歌）／2 分鐘

和幼兒一起唱跳有關愛惜食物的歌曲，引起孩子的注意力。
出處：<https://reurl.cc/RvZo7r>

開發活動

介紹臺中當季當地的水果／10 分鐘

- 1. 老師準備當季、當地水果：香蕉、鳳梨；別縣市水果：芭樂；坐飛機來的水果：柳橙、奇異果。
- 2. 老師先教導孩子分辨哪些是臺中當季、當地水果，哪些是別的縣市或坐飛機來的水果。
- 3. 老師先讓幼兒透過感官摸摸看、聞聞看（包含視覺、觸覺、嗅覺）每一種水果。
- 4. 幼兒分享每種水果的味道和摸起來怎麼樣（怕幼兒受傷，鳳梨沒有給孩子摸）。
- 5. 和幼兒探討哪兩個（香蕉、鳳梨）是臺中現在當季當地的水果。

出處：農業部臺中區農業改良場 <https://www.tcdares.gov.tw/ws.php?id=9031>

水果果凍 DIY（選當季當地水果）／8 分鐘

- 1. 幼兒將鳳梨切成塊狀，放入果汁機打成汁，留一部分鳳梨丁、香蕉丁做裝飾。
- 2. 將洋菜粉加水煮沸，加入剛剛打好的鳳梨汁。
- 3. 盛入幼兒碗中，並放上鳳梨丁、香蕉丁裝飾。
- 4. 放入冰箱冷卻。

果皮堆肥／5 分鐘

- 1. 和幼兒討論剩下的果皮我們要怎麼處理？
- 2. 引導幼兒到戶外，討論如何將果皮堆肥，提供植物營養
- 3. 和幼兒討論如何將鳳梨頭種下去，達到完全惜食材

綜合活動

品嚐當季、當地水果果凍／3 分鐘

與幼兒討論今天使用了哪 2 樣臺中當季當地水果來製作果凍。

回顧課程內容／3 分鐘

- 1. 以問答的方式帶幼兒回顧課程。
Q1. 與幼兒討論今日選用了什麼水果來做果凍。
Q2. 我們將剩餘的果皮怎麼處理了？
Q3. 這樣我們還有剩廚餘嗎（零廚餘）？

教學評估

- 1. 課程實施幼兒的學習
 - (1) 班級目前正在走「蔬果」主題，加上幼兒園盛行食農教育，我們介紹不同地方水果，讓幼兒能分辨哪些是屬於臺中當季、當地的水果。
 - (2) 現在科技發達的社會，大多家庭都會將水果削好後直接讓幼兒品嚐，我們讓幼兒透過感官有機會嘗試（摸摸看、聞聞看、吃吃看、練習切水果）。
 - (3) 實際讓幼兒把果皮堆放置泥土上進行堆肥，讓植物有更多的營養與養分。
- 2. 教學後的省思

延續上一堂課的愛地球、吃格外，我們這次教學有一樣水果故意用塑膠袋裝，幼兒看到就會立即糾正我們，並說怎麼用塑膠袋不環保耶，我們就發現孩子對於上次課程的吸收度是非常好的。

這是我們結合了臺中當季水果，讓幼兒不但可以品嚐，也可以透過感官實際去探索，並且知道剩餘的果皮可以進行堆肥，瞭解吃在地和惜食材。

單元三 吃多少拿多少（可以選），全都吃光光（惜食材）

教學目標

- 1 能養成不浪費食物的習慣，在家也能保持這個好習慣
- 2 能知道食物吃光的好處（沒有廚餘、沒有垃圾）

課程說明

引起動機

繪本分享—把飯吃光光，好棒！（李昭乙，童夢館）／3 分鐘

故事大綱：哇！餐桌上的食物們竟然都在，大聲呼喊著孩子們來吃掉自己！這到底是怎麼一回事呢？乖乖把飯吃光光的話，就可以變成美麗的公主和帥氣的王子嗎？透過書中食物們活潑可愛的引導，讓孩子發揮豐富的想像力，對吃飯產生期待感，建立起孩子均衡飲食、把飯吃光光的好習慣。

團體討論／3 分鐘

- Q1. 當你挑食的時候，食物被你留在餐盤裡，他們心情會怎麼樣？
- Q2. 那小朋友你們也有把食物吃光光嗎？
- Q3. 你們在家裡會說想吃多少的量（1/3、1/2、1 碗）嗎？

開發活動

幼兒吃午餐／15 分鐘

- 1. 幼兒能主動說出能吃的份量（會指出和說出要吃多少份量的食物等級）。
- 2. 老師觀察幼兒吃飯情形。
- 3. 與幼兒討論餐桶中剩餘的食物該如何處理。
- 4. 和幼兒介紹把食物全部吃光的好處。

畫出中午吃飯的心情／6 分鐘

- 1. 引導幼兒畫出今天吃飯的心情
- 2. 詢問幼兒剛剛有把飯吃光嗎？
- 3. 你可以說出食物的心情嗎？（食物被剩下一傷心、食物全部被吃光光—開心愉快）
- 4. 將地球塗上喜歡的顏色

綜合活動

回顧課程內容／3 分鐘

與幼兒討論今天使用了哪 2 樣臺中當季、當地水果來製作果凍。

唱〈創造惜食之歌〉／2 分鐘

改編自〈造飛機〉—吳開芽，說出今日金句（吃多少拿多少，全都吃光光）

教學評估

- 1. 課程實施幼兒的學習
 - (1) 透過繪本內容讓幼兒知道沒有被吃光的食物將會到哪裡去（會到廚餘桶裡以及沒被吃光的食物的心情是如何，引起幼兒對本次課程的好奇。
 - (2) 透過觀察幼兒用餐情形，發現幼兒能主動說出要吃的食物分量，以及將食物吃光。
 - (3) 幼兒把今天吃光午餐以及食物被吃光後的心情畫在學習單上。
- 2. 教學後的省思
 - 透過繪本的引導，讓幼兒知道沒被吃光的食物心情會是如何，以繪本可愛的故事情境，讓幼兒能主動說出今天午餐要吃的量。

單元四 惜食材愛在地，日常做環保（愛推廣）

教學目標

1. 能知道所學的惜食觀念
2. 出門會自備購物袋
3. 能与他人分享惜食觀念

課程說明

引起動機

神奇食物力量大（兒歌）／2 分鐘

歌詞：

紅蘋果 紅蘿蔔 綠青椒和花椰菜

黃色香蕉 黃色玉米 白飯和牛奶

各種顏色的食物 都有不同魔法

全部全部吃光光唷

補充能量元氣滿分

跳得高 跑得快 力氣大

頭腦聰明 好棒棒

Super 營養又均衡 保護力 upup!

不管是青菜還是水果

不管是肉肉還是蛋蛋

吃吧吃吧 全部吃光 神奇食物力量大

吃吧吃吧 全部吃光 神奇食物力量大

出處：神奇食物力量大 | Hello Kitty | # 三麗鷗兒歌 <https://reurl.cc/RvZo7r>

開發活動

回顧前 3 堂課所學的惜食觀念／8 分鐘

Q1. 在上完課後，與媽媽一起買菜時，會將格外品蔬果列入購物清單嗎？

Q2. 你們覺得格外品的蔬果會比較不好吃嗎？

Q3. 吃完水果後，果皮能怎麼處理？

Q4. 臺中當季、當地的水果有哪些？

Q5. 你們每天有沒有都把飯吃光光？

1. 老師與幼兒進行知識大競賽，對的站起來，錯誤的坐下，進行淘汰賽，直到遊戲結束產生最終勝利者，成為班上的惜食環保小尖兵。

2. 老師和孩子再次複習金句。

全班一起畫我一定會變成，惜食好寶寶／10 分鐘

發給孩子一人一張家的圖案的圖畫紙，讓孩子可以畫出想跟家人分享的惜食觀念，回去可以和家人分享。

綜合活動

上臺分享我一定會變成，惜食好寶寶／7 分鐘

1. 幼兒分享自己畫的惜食觀念卡片。

2. 請幼兒上臺分享他們畫的惜食觀念，包含愛地球、吃格外、吃在地、惜食材、可以選、愛推廣與家人分享。

唱〈創造惜食之歌〉／7 分鐘

改編自〈造飛機〉－吳開芽，說出今日金句（惜食材愛在地，日常做環保），幼兒帶上我們製作的水果皇冠，拿著象徵環保的微笑地球，和我們一起唱的兒歌錄影。

教學評估

1. 課程實施幼兒的學習

(1) 幼兒能透過繪畫的方式，將所學的惜食知識分享給家人，我們選擇以家的圖案讓幼兒繪製，是因為想讓幼兒能將這些知識帶回家，並和家人分享。

(2) 透過耳熟能詳的歌曲所改編的《創造惜食之歌》，讓幼兒熟記這些知識，也能朗朗上口。

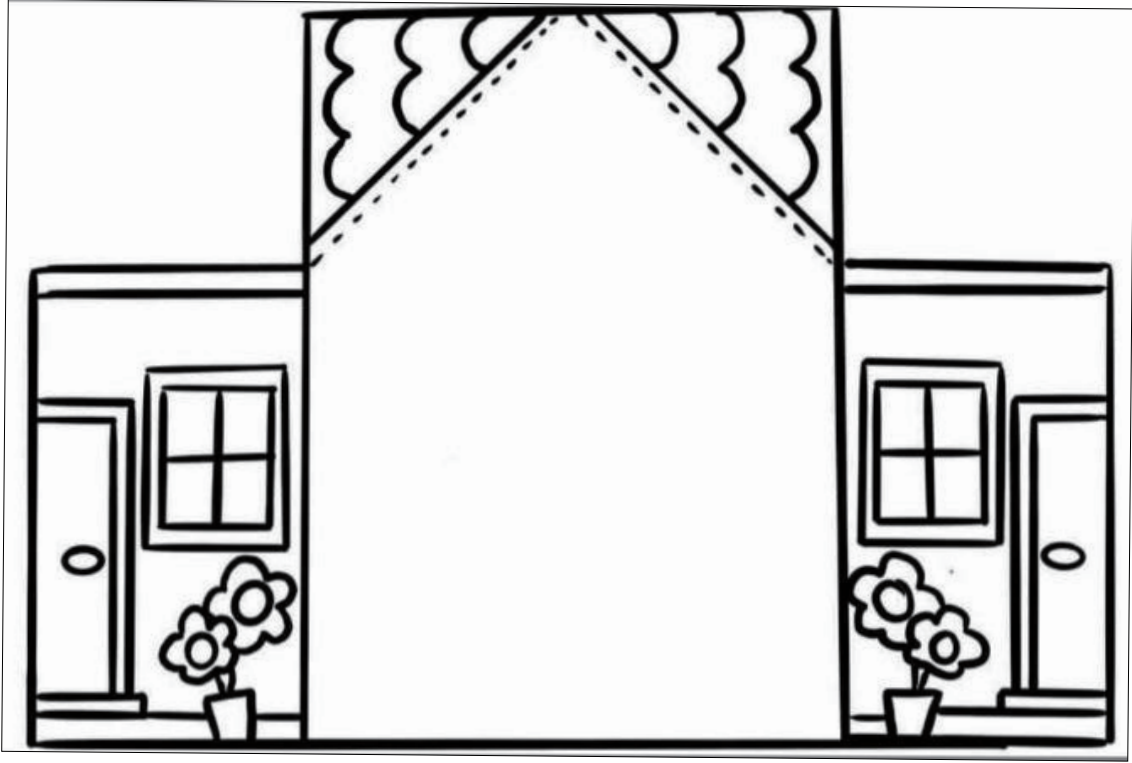
(3) 幼兒可以把（愛地球、吃格外、吃在地、惜食材、可以選、愛推廣）的知識運用在日常生活中。

2. 教學後的省思

幼兒正在走蔬果的主題，很適合將我們惜食的觀念帶入，在認識蔬果的時候，也不忘記要珍惜食物不浪費，我們設計家的形狀為惜食觀念卡片主體，寓意幼兒將知識帶到生活中實踐，回家後與家人分享所學的惜食觀念。

教學附件

「我一定會變成，惜食好寶寶」卡片



圖片來源：<https://pin.it/2TJ5YKk>

〈創造惜食之歌〉

改編自〈造飛機〉－吳開芽

〈創造惜食之歌〉填詞者－游雅琪、黃若庭、林素華

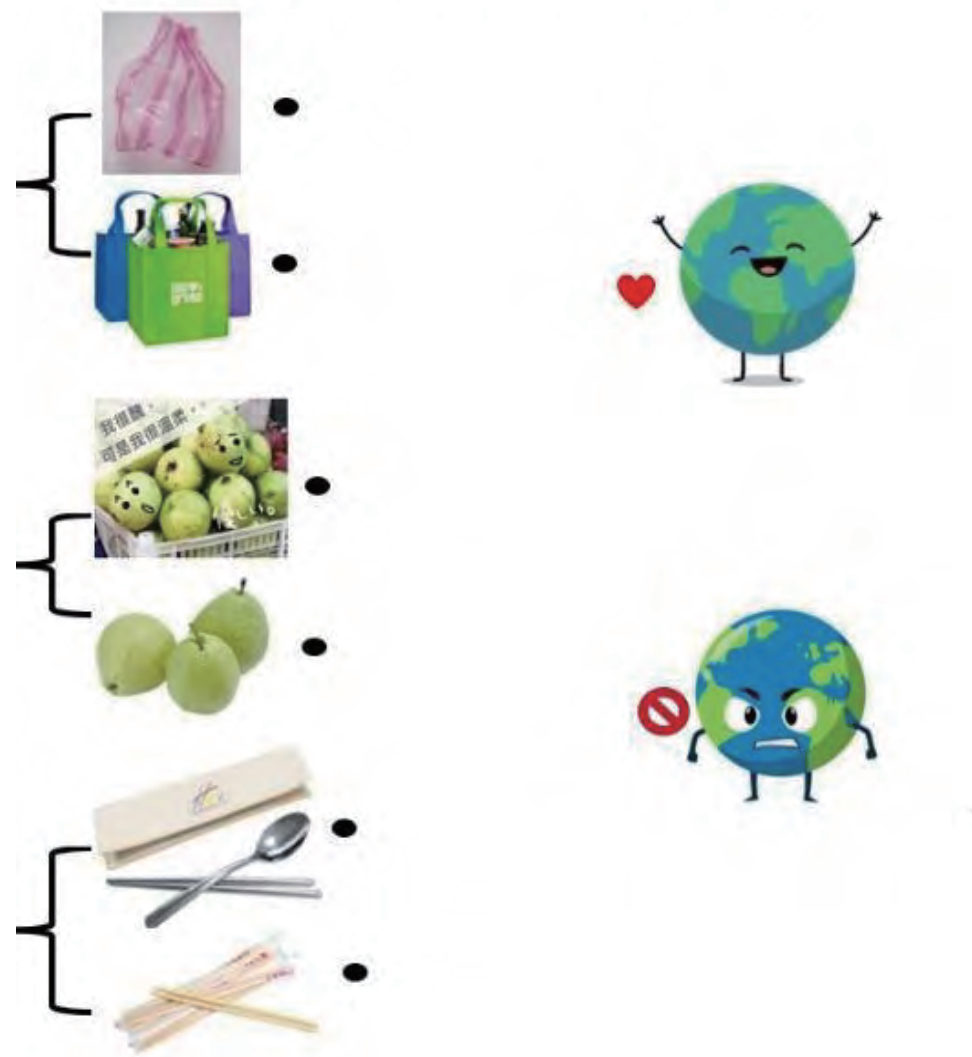
歌曲內容：

買醜食吃格外，雙手做環保
吃在地吃當季，心繫臺灣好
吃多少拿多少，全都吃光光
惜食材愛在地，日常做環保

教學附件

學習單

「一顆心愛食物，雙手做環保」學習單



圖片來於：

購物袋 <https://reurl.cc/DmGplO>

塑膠袋 <https://reurl.cc/5MYN37>

好芭樂 <https://reurl.cc/3OvQbL>

壞芭樂 <https://reurl.cc/MRqo3n>

生氣地球 <https://pin.it/3Bnwttf>

開心地球 <https://pin.it/2CXPkis>

環保筷 <https://reurl.cc/XL7bxE>

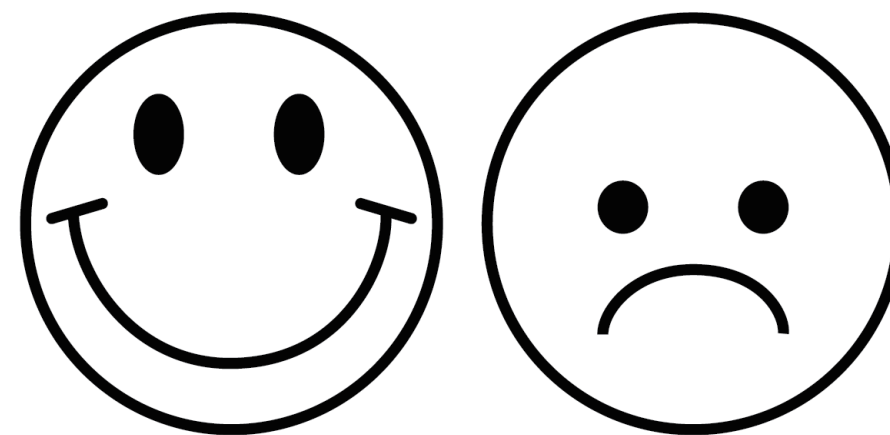
<https://reurl.cc/n7eMx2>

教學附件

「我會說吃多少，全都吃光光」心情日記

我會說吃多少，全部吃光光 心情日記

一、剛剛你有把飯吃光光嗎?吃光光可以幫開心笑臉塗色喔



二、幫地球畫上你喜歡的顏色



〈創造惜食之歌〉

改編自〈造飛機〉吳開芽

〈創造惜食之歌〉

填詞者：游雅琪、黃若庭、林素華

歌曲內容：

買醜食吃格外，雙手做環保
吃在地吃當季，心繫臺灣好
吃多少拿多少，全都吃光光
惜食材愛在地，日常做環保