



# 協康會上海總會康苗幼稚園

## 「專題研習」報告

班別：幼兒班

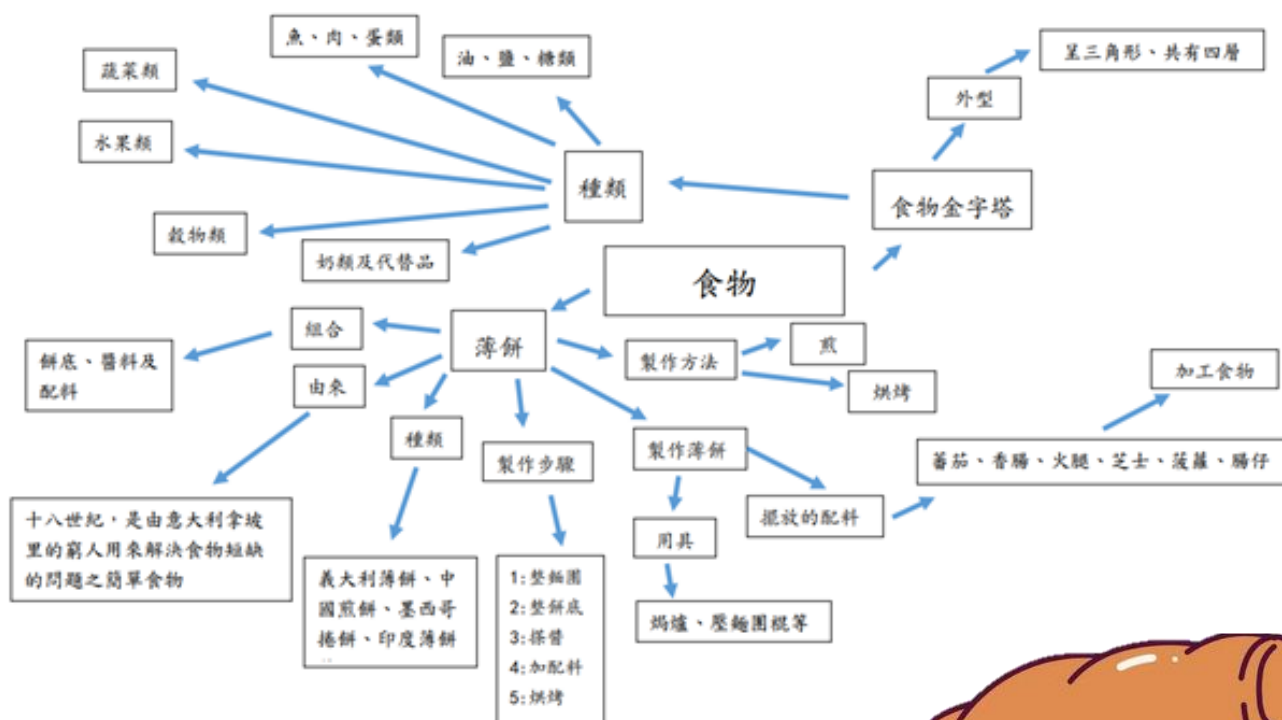
題目：食物

日期：5/5/2025-30/5/2025

負責老師：何詩雅老師、王麗碧老師

我們的專題研習：食物-薄餅

專題研習網



## 專題研習開展：

本次食物主題的開展，先以幼兒分享自己喜歡的食物來引入，讓幼兒初步認識不同食物的名稱。在介紹食物金字塔時，幼兒發現到薄餅及其配料是涵蓋食物金字塔中所有的食物種類，並且幼兒在分享時也表達喜歡吃薄餅，藉此展開「薄餅」作主題。透過這次主題，讓幼兒明白均衡飲食對身體的重要性，培養幼兒懂得選擇可以多吃的美食。

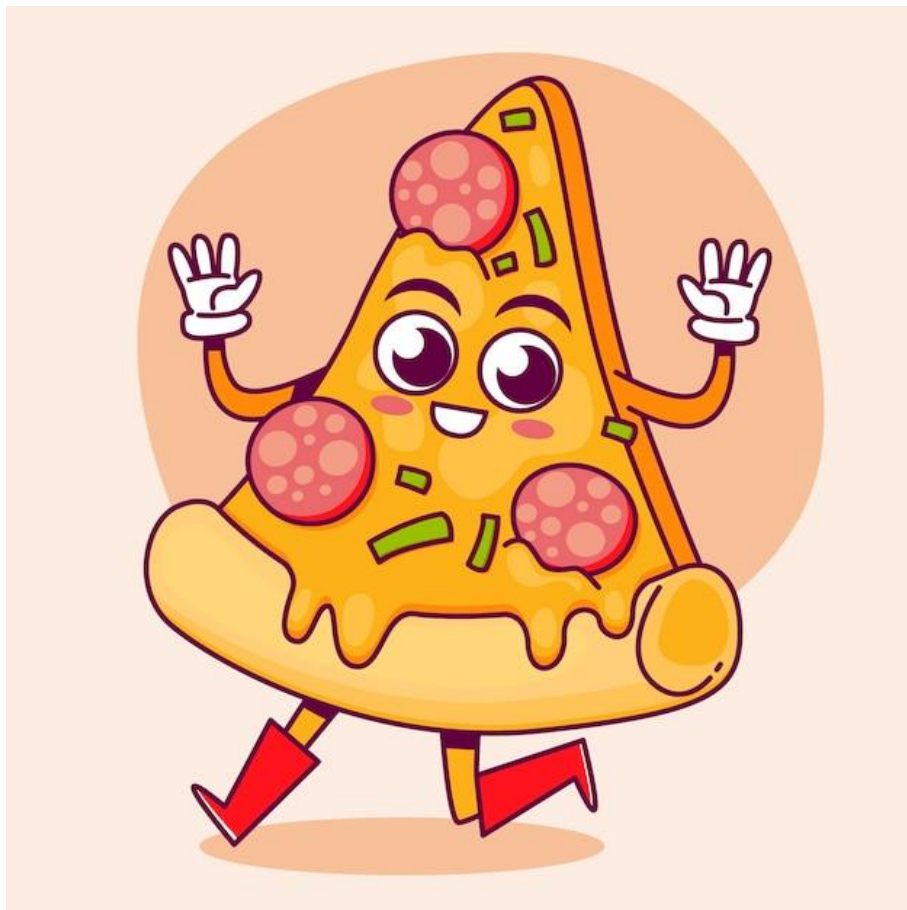
## 研習過程：

老師與幼兒一起先認識食物金字塔的食物種類和進食的份量，例如：穀物類、蔬菜類、奶類及代替品等等。接著，從製作薄餅活動中，幼兒能認識製作薄餅的步驟和配料，並親自揀選薄餅上喜歡吃的配料並放在自己的薄餅上，如：芝士、腸仔、蕃茄等。幼兒從中能了解薄餅與食物金字塔的關係，學習分辨薄餅中可多吃的配料及和少吃的配料。

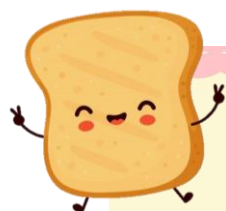


幼兒得著：

藉是次專題研習裏，幼兒十分喜歡薄餅。他們透過不同的學習活動，例如：認識食物金字塔的種類、薄餅製作活動、薄餅黏土創作等等，讓幼兒更了解食物金字塔種類的名稱、需進食的份量，並能分辨出不同食物是屬於食物金字塔中的什麼種類，例如：幼兒能辨別出蕃茄是蔬菜類、蛋是肉、魚、蛋及代替品等；更讓幼兒加深對不同食物種類的認識，同時幼兒能從薄餅中的配料來思考該配料是屬於食物金字塔的什麼種類，回想該配料能否多吃或少吃，促進其進一步思考。







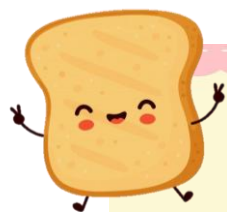
# 認識食物金字塔



## 薄餅與食物金字塔的關係







## 認識食物金字塔



## 薄餅與食物金字塔的關係

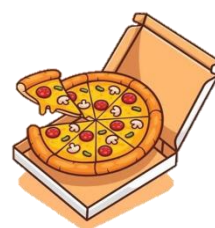




# 薄餅製作

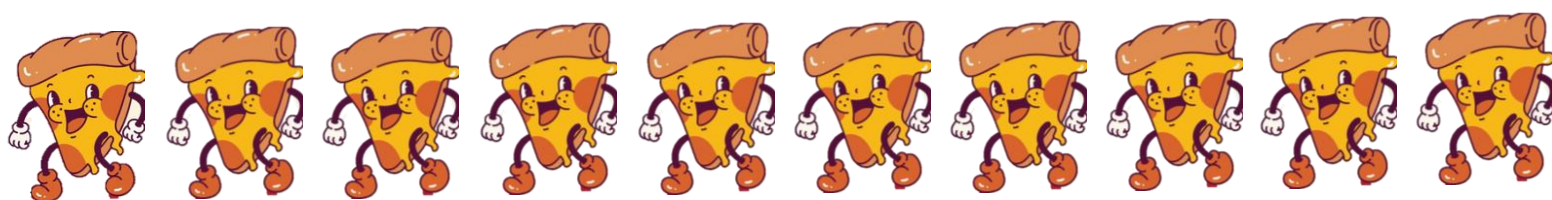








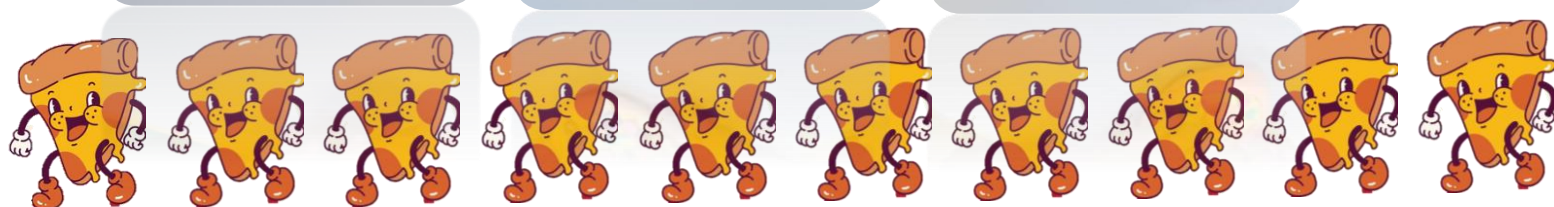
# 薄餅黏土創作







## 薄餅黏土創作



## 活動總結

這次專題研習的總結中，讓幼兒學習食物金字塔中的食物種類及其進食份量的知識，他們能說出穀物類要吃最多、奶類及替代品要吃適量等，並能從薄餅中的配料分辨出該配料是屬於食物金字塔的什麼種類。此外，在薄餅製作的活動裏，幼兒能認識製作薄餅的過程和步驟，而且他們能分辨出薄餅中可多吃的配料，例如：蕃茄、菠蘿、粟米等食物。

總括而言，幼兒以薄餅的食物來學習食物金字塔的食物種類及其建議的食用份量，讓幼兒對食物金字塔的種類有更深刻的印象，從而明白均衡飲食的重要性。





## 老師回饋

### 何老師的話：

在食物的專題研習中，幼兒能有機會親身體驗薄餅製作的過程，他們很享受製作薄餅的樂趣。在分享環節中，他們能說出自己所擺放的配料，而且有部分更能說出自己所擺放的配料屬於食物金字塔的該種類。當與幼兒認識薄餅中的加工食物時，老師透過幼兒的反應，看出幼兒明白不同種類食物對身體的重要性，例如：吃加工食物會引致肥胖、吃蔬菜和水果能幫助消化等，讓幼兒從中學習到需要按照食物金字塔的食物種類和份量來進食，從而能實踐均衡飲食的生活。

此外，在「薄餅黏土創作」裏，幼兒能嘗試用輕黏土來製作出不同配料，但幼兒小肌肉能力有限，未必能靈活做出一些精細動作，故老師會把製作過程細分成較小的步驟，讓幼兒都能自己製作出喜歡的配料之薄餅；當幼兒完成後，他們都是抱有滿足感和成功感的。



王老師的話：

在這次專題研習中，幼兒認識食物金字塔的種類並能分辨有水果類、蔬菜果及奶類等，惟部分幼兒需要在口頭提示下說出穀物類。在互動遊戲中，幼兒能說出金字塔的外形是三角形，上面窄下面闊，老師藉此告訴幼兒金字塔的最底層是要多吃，而最上層則應少吃。在介紹薄餅材料方面，幼兒能分辨哪些食物是要多吃和少吃，並能以完整句子說出：「粟米要多吃。」和「香腸要少吃。」等。幼兒與家長一起參加 Pizza Hut 工作坊後，在課堂上踴躍向老師和同伴分享製作薄餅所需要的材料和步驟，故幼兒也表示很期待與老師一起進行薄餅輕黏土的創作。

透過是次專題研習，幼兒學習到食物金字塔的種類及與人類的關係，藉此能培養幼兒均衡飲食的重要性及建立良好的飲食習慣。

