



協康會上海總會康苗幼稚園

「專題研習」報告

班別：低班

題目：食物-米

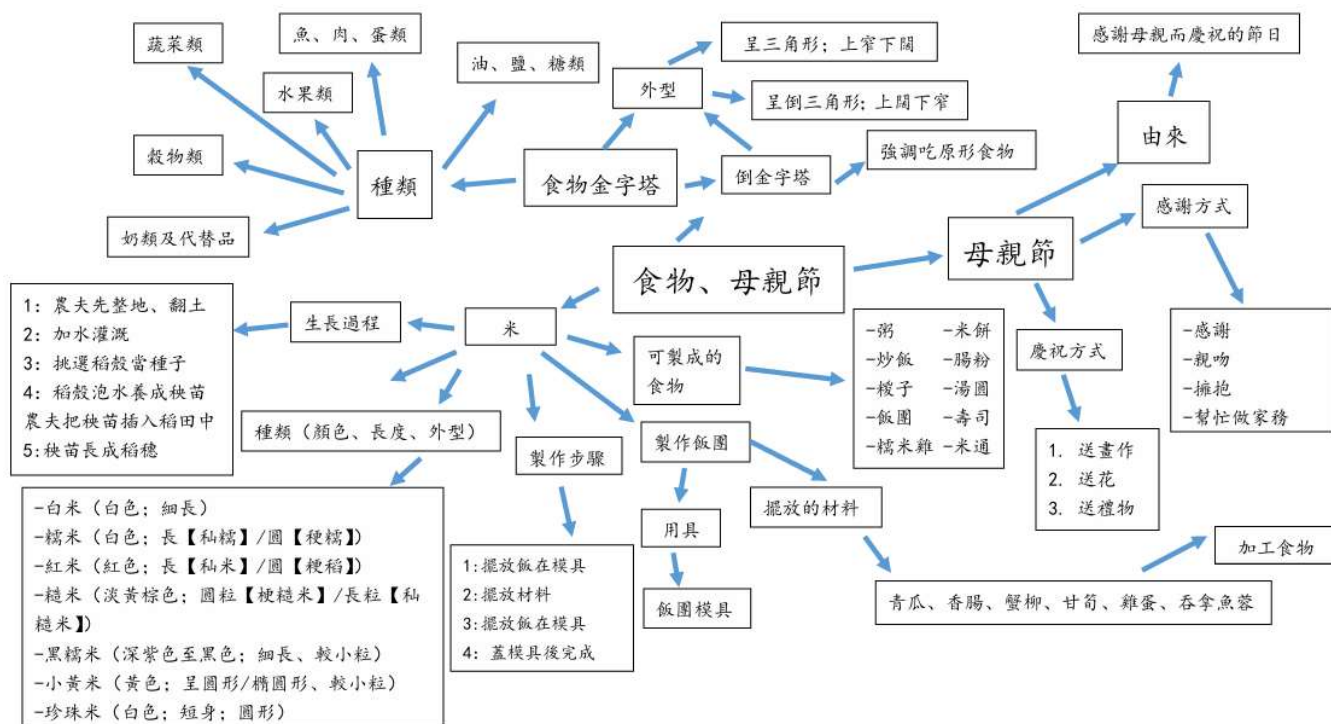
日期：2026 年 5 月 4 日至 5 月 29 日

負責老師：何詩雅老師

我們的專題研習：食物

專題研習網：

與幼兒商討後，我們得出以下的專題研習網。



專題研習開展



在早前四季的主題裏，老師曾與幼兒製作菊花果凍。在過程中，幼兒曾討論「菊花果凍」的營養價值，故老師進一步引導幼兒將製作果凍的材料放入「食物金字塔」中進行分類，以展開「食物」專題研習的引入。過程中，老師與幼兒一起進行探索與比較傳統食物金字塔與倒金字塔的分別。在討論過程中，幼兒發現「米」在傳統金字塔將穀物類放在最底層，代表要吃最多；但倒金字塔卻把穀物類放在最下方，建議吃最少。這個有趣的發現，引發幼兒探究和認識米，故進一步以「米」作為這次專題研習的主題。

研習過程

在活動過程中，幼兒透過觀察米的形狀和顏色、觸摸米的質感，以及試吃不同種類米的口感，從多感官方式探索米的主題。透過試吃活動，幼兒進一步認識未煮熟的米與煮熟後的飯之分別，比較各種米的軟硬度，並表達自己的想法和發現。在隨後的討論與分享活動中，幼兒更深入地了解不同米的種類及其差異，並認識到日常生活中的米飯是由農夫辛勤耕種而來，因此更懂得珍惜食物，不可浪費。



幼兒得著

在這個專題研習中，幼兒學習了有關米的不同知識，他們認識到米的生長過程，從耕種、插秧、灌溉、除蟲、收割到加工，了解米飯從田地到餐桌的整個過程，進而體會到農夫的辛勤與食物的來之不易，培養幼兒珍惜食物與不浪費的價值觀。而且，幼兒學習不同種類米的名稱及外觀特徵，包括白米、糯米、紅米等，透過觀察、觸摸、嗅聞及試吃，分辨它們在形狀、顏色、口感上的不同地方。

過程中，他們發現米可製成米餅、飯團等多種米製食品，透過投票決定製作飯團，幼兒提出需要先煮飯才能製作飯團，故幼兒開始洗米活動，當中他們討論需要多少份量的水和米，學習到不同比例的水和米之間的關係，他們透過親身體驗製作過程，並學習合作與決策。活動中，幼兒更認識到按照食物金字塔的比例攝取食物，能促進均衡飲食與健康，讓幼兒養成珍惜食物的價值觀。

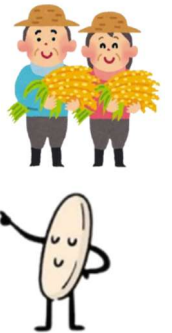
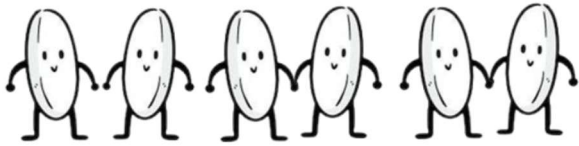


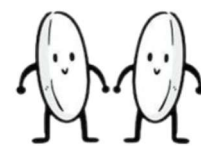
相片/畫作記錄

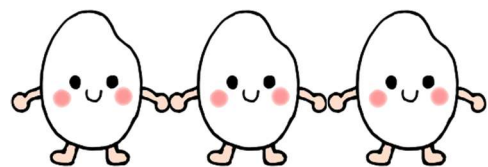


認識不同種類的米

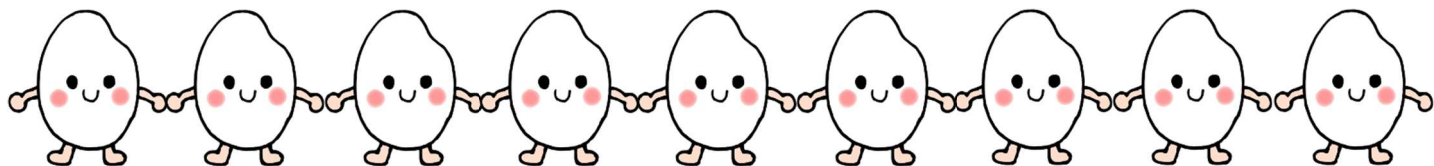








洗米活動





餐盒的秘密





餐盒的秘密



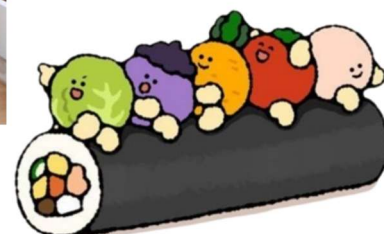


一切從飯團開始





一切從飯團開始





活動總結



SFAHK25 至 26 年度

總括而言，幼兒透過親身體驗試吃六種不同的米飯、煲飯與製作飯團等過程，幼兒能深入認識米的生長過程、種類及其名稱、各種米的外觀、顏色、口感及生熟變化等特質。而且，他們更學習煲飯的工具及步驟，親身體驗洗米和煲飯的過程，當中需大家討論需要多少份量的水和米，從中探索不同比例的水和米之間的關係，學習主動分享自己的意見。接著，幼兒發現米可製成不同的食物，如：米餅、飯團、年糕等多種米製食品。經投票表決共同製作飯團，從中學習到製作過程和如何依據食物金字塔的比例攝取營養，明白均衡飲食對身體健康的重要，進而讓幼兒養成珍惜食物的好習慣。

透過以上學習活動，幼兒不但加深對米的認識，更深刻體會農夫的辛勤，學懂感恩食物背後的付出，培養懂得珍惜、從小實踐愛惜食物的價值觀。老師觀察到，幼兒透過親身體驗和實際操作，能主動表達新發現，培養對米的興趣，並激發積極學習的態度與健康飲食觀念。



老師回饋



何老師的話：

在「米」的專題研習中，是次多以親身體驗與感官探索為主，老師觀察到幼兒的參與度極高，充分激發了他們的學習動機。在探索過程中，幼兒積極參與討論，透過五感觀察出不同米粒的顏色與形狀差異，並能運用具體的描述性詞彙（如：圓圓的、尖尖的、粗糙的）來定義不同米粒的特徵。在試食活動裏，幼兒樂於分享個人發現，他們試食後分享「糯米是最黏牙的」、「黑米是最硬的」等，這不但讓他們有更多機會表達想法，也透過味覺的方式，令幼兒更深入地比較與感受不同米粒的口感分別。此外，在「洗米和煮飯」活動中，幼兒首次親身體會爸爸、媽媽在家中煮飯的經歷。透過實際操作洗米與煮飯的過程，幼兒不但認識了煮飯所需的工具與材料，更學習了洗米次數、米水比例及烹煮程序等技巧，加深幼兒對整個步驟的認知與生活經驗的連結。

整體而言，幼兒學會了主動觀察、提問與分享新發現。這個過程不僅培養了他們主動探索的興趣，也建立了對大自然的喜愛與珍惜米飯、珍惜食物的良好態度。

