

吳同學	回饋建議
書審老師 A	學生具備良好的教育熱忱、文化敏感度與生活觀察能力，能將家庭經驗與節慶文化轉化為適合幼兒參與的學習活動，展現出生活教育與文化教育整合的潛力。整體學習歷程具有真實性、人文溫度與教育思考深度，也能看出學生對幼兒學習需求的關注與反思能力。若未來能再強化教學案例分析、活動設計細節與專業論述能力，將更能完整展現其在幼兒教育與生活教育領域中的發展潛力。
書審老師 B	此份作品內容完整，但只是停留在設計階段，未真正實施確認可行性，較為可惜！
書審老師 C	以家庭經驗為起點創造出符合幼兒跨領域課程設計需求的學習成果。 作品排版有設計感、字體配色及整體風格，清晰易讀。 整體作品脈絡同整性強，學習歷程，分類記錄用心！ 亮點十足，實在為難得一見的優秀課程學習成果

潤餅・記憶・溫度

從家庭經驗到幼兒跨領域

✓ 課程設計



學 校：醒吾高中

科 系：幼保科

姓 名：吳同學

指導老師：林芸竹





目錄content

百字簡述.....	1
學習動機.....	2
學習目標.....	3
問題意識.....	4
學習歷程（一）.....	5
學習歷程（二）.....	6
學習歷程（三）.....	7
跨領域整合.....	8
課程設計理念.....	9
課程架構（一）.....	10
課程架構（二）.....	11
活動流程設計.....	12
故事與文化.....	13
遇到的問題與解決方式.....	14
學習過程紀錄.....	15
自我省思.....	16
個人成長.....	17
未來展望.....	18

百字簡述

我以「潤餅」為起點，從家中參與製作經驗出發，重新理解其中蘊含的文化與情感。透過文化探究、健康飲食分析與教學轉化，嘗試將熟悉的節慶記憶，轉化為幼兒可參與的學習活動。讓我學會把生活中的溫度，帶進教育之中。



食材準備



家中記憶



好吃潤餅

學習動機

從小在家中看著家人準備潤餅，清明節前的廚房總是忙碌而溫暖。那時的我只是跟著幫忙，卻從未真正理解這份習以為常的食物，其實承載著家庭的記憶與文化的延續。直到進入幼保科學習後，我開始重新思考：這樣的生活經驗，是否也能成為孩子學習世界的一扇門？

於是，我嘗試從潤餅的文化背景、食材特性與幼兒發展需求出發，將熟悉的節慶經驗轉化為適合幼兒參與的學習活動。在一次次觀察與調整中，我不只是設計活動，更學會站在幼兒的角度思考他們如何感受、如何理解。這段歷程讓我發現，教育不一定來自課本，而是可以從生活出發，把文化的溫度，慢慢帶進孩子的學習之中。



日常中的學習起點

我以為只是日常



其實是文化的開始



文化與記憶的延續

學習目標

1.理解節慶文化與意義

透過探究潤餅的歷史與清明節文化，理解其背後的家庭情感與文化傳承意涵，建立對傳統飲食文化的認同。

2.建立健康飲食與分析能力

結合家政概論知識，分析潤餅食材的營養特性與比例配置，思考如何在保留傳統風味的同時兼顧健康與均衡，提升實作與分析能力。



從料理中觀察食材與比例



在操作中體會文化與製作流程

3.發展幼兒課程設計能力

將潤餅文化轉化為幼兒可參與的節慶體驗活動，依據不同年齡層的發展需求，設計安全、有趣且具學習意義的教學內容，培養課程設計與觀察能力。

問題意識

- 1.日常中的飲食經驗，是否蘊含可被學習的文化意義？
- 2.幼兒如何透過感官與操作，建立對節慶文化的理解？
- 3.教學設計如何同時兼顧安全性、趣味性與發展適齡原則（DAP）？



核心問題：

如何將生活經驗轉化為具文化意義且符合幼兒發展的跨領域課程設計？

在探究這些問題的過程中，我逐漸理解到，潤餅不只是節慶食物，更是一種文化與情感的承載。因此，我開始從幼兒的角度出發，思考如何將這份生活經驗轉化為可參與、可理解的學習活動。



我的學習，從提問走向轉化：

如何將生活經驗轉化為具文化意義且符合幼兒發展的課程設計？

過去：攤位旁的小孩 生活中的角色

必須快速售出的「商品」

充滿疲憊與忙碌的「工作日」

為了生計與賺錢謀生

現在：跨領域學習者 學習中的角色

乘載歷史與記憶的「文化延續」

凝聚家庭與社群的「共同記憶」

延續一種生活與情感的實踐

學習歷程(一) 文化探究

潤餅（又稱春捲、薄餅）起源可追溯至中國古代寒食節的飲食習俗。當時因禁火，人們以薄餅包裹熟食與蔬菜食用，既方便保存也便於攜帶。隨著寒食節與清明節習俗逐漸融合，吃潤餅也成為清明節的重要文化象徵。

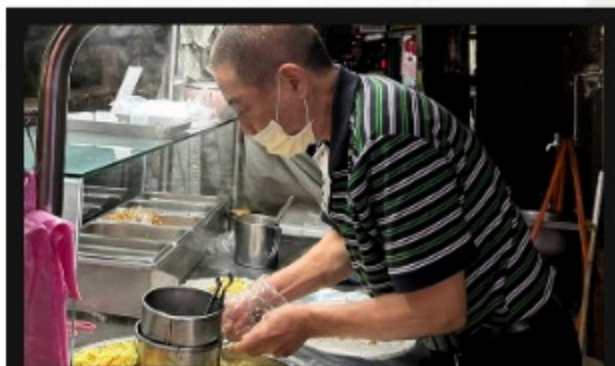


潤餅的文化意義

1. 節慶飲食的延續
2. 家族團聚的象徵
3. 傳統文化的記憶

隨著閩南與客家族群遷移至臺灣，潤餅文化也在地發展，融合不同食材特色，形成多樣且富有層次的風味。從高麗菜、豆干到花生粉，每一種配料不只是味道的堆疊，也承載著地方生活與飲食記憶。

在整理與理解這段文化脈絡的過程中，我逐漸發現，潤餅不只是節慶食物，更是一種文化的延續，象徵著對祖先的敬意與家族團聚的情感，也成為我後續進行教學設計的重要起點。



從料理中理解食材與文化的連結

學習歷程（二）健康分析

健康飲食是維持身體發展與促進健康的重要基礎。在家政概論課程中，我學習到均衡飲食需涵蓋六大類食物，並依身體需求適量攝取，才能獲得完整營養，同時預防肥胖與慢性疾病的發生。

以潤餅為例，其食材包含蔬菜、蛋白質與澱粉來源，具備多元營養，但若油脂與調味過多，則容易造成熱量過高。因此，我嘗試從「比例調整」的角度進行分析，透過增加蔬菜比例、降低油脂使用，以及選擇較健康的食材，讓傳統飲食在保留風味的同時，也能達到營養均衡。

透過這次學習，我不僅理解健康飲食的原則，也開始思考如何將這些概念應用於節慶飲食與未來的教學設計之中。

項目 	傳統潤餅	健康調整
蔬菜比例	較少	增加
油脂	較高	減少
餅皮	一般	全麥
調味	偏重	清爽



從飲食中分析營養與比例配置



理解營養與健康的關係

學習歷程（三）觀點轉變

從生活經驗到教育視角的轉化

過去的我，將潤餅視為一項需要快速完成的工作，只關注製作的效率與分工，未曾深入理解其背後的文化意涵與價值。在本次學習歷程中，我透過家政概論與幼兒教育的結合，重新看待這份熟悉的經驗。潤餅不再只是食物，而是一種文化的延續，承載著家庭情感與節慶記憶。

我的教學轉化行動

將潤餅文化轉化為幼兒節慶體驗活動

設計食材分類與操作學習任務

依據幼兒發展調整活動流程與難度



這樣的轉變，讓我開始思考如何將生活中的文化元素，轉化為幼兒可以理解與參與的學習活動，進而發展出跨領域的課程設計。

我不只是重新認識潤餅，也重新理解「學習，可以從生活開始」。

幼兒發展

兒童認知與學習引導

家政概論

食材的營養與搭配

歷史文化

潤餅的由來與
節慶意義

跨領域整合

跨領域整合的學習轉化

丁 在本次學習歷程中，我不僅從文化、健康與生活經驗出發，更嘗試將不同領域的知識進行整合。透過家政概論的營養分析、幼兒教育的發展理解，以及自身生活經驗的轉化，我逐步建立起跨領域學習的能力。

這樣的整合，不只是知識的累積，更讓我能從多元角度思考如何設計適合幼兒的學習活動，使文化、飲食與教育能夠彼此連結，形成具有意義的課程設計基礎。

領域	內容
家政概論	飲食文化、營養
幼兒教育	發展適齡、教學設計
生活經驗	家庭參與
美感教育	食物呈現



課程設計理念

不是直接教，而是讓幼兒「體驗」

在本課程設計中，我以幼兒發展為核心，強調透過操作與體驗，引導幼兒在參與中建構對文化與生活的理解。相較於直接講述知識，我更重視讓幼兒透過感官與實際操作，建立學習經驗與記憶。

教學原則

操作優於
講述

讓幼兒「做中學」

經驗優於
記憶

透過體驗建立理解

感受優於
知識

在生活中連結學習

課程設計核心

1.以幼兒發展為中心

2.以生活經驗為起點

3.以文化理解為目標



日常中的學習起點



食材準備

課程架構

主概念說明

本課程以潤餅文化為主軸，透過幼兒熟悉的生活經驗，發展「認知、動作與情感」三層學習架構。從食材觀察到實際操作，再到文化理解，引導幼兒在參與中建構完整的學習經驗。

三層學習架構

1.顏色 → 認知發展

透過食材顏色與種類辨識，建立基礎認知與分類能力



2.操作 → 動作發展

藉由模擬包潤餅與食材操作，培養精細動作與手眼協調

鋪平餅皮→訓練空間感知



抓取食材→訓練手指抓握



捲起捏緊→訓練手眼協調



3.故事 → 情感發展

透過節慶故事與分享，理解文化意義並建立情感連結



課程架構

架構統整

形成「**認知－動作－情感**」三層整合的學習架構，讓幼兒在做中學、玩中學，逐步理解文化與生活的連結。

認知發展 (視覺辨識)



動作發展 (操作體驗)



情感發展 (文化理解)



課程核心理念

1. 從生活經驗出發，連結學習內容
2. 以幼兒發展為中心，設計適齡活動
3. 強調操作與體驗，促進深度學習



活動流程設計

1.故事導入

- 引導幼兒認識清明節與潤餅文化

2.食材觀察與認識

- 認識高麗菜、豆芽等食材，建立基礎概念

3.操作體驗活動

- 進行食材分類與模擬包潤餅，培養精細動作

4.分享與表達

- 透過討論與分享，理解文化並表達感受



教學設計原則

1. 簡單明確：符合幼兒理解能力

2. 趣味互動：提升學習動機

3. 安全操作：確保活動安全性

4. 可實作性：適合幼兒動手參與

故事與文化

在課程設計中，我以「清明節與潤餅文化」作為故事導入，引導幼兒從生活經驗出發，理解節慶與家庭的意義。透過簡單的故事情境，例如家人一起準備潤餅、分享食物的過程，讓幼兒感受節慶中的團聚氛圍與情感連結。

在教學過程中，我也設計家庭團聚的情境討論，讓幼兒分享自己與家人一起吃飯或過節的經驗，培養其語言表達能力與情感理解能力。透過互動與分享，幼兒不只是聽故事，而是能將文化與自身生活經驗連結起來。

我也規劃繪本延伸活動，透過圖像與故事內容，幫助幼兒理解節慶文化的意義，並在討論與表達中發展語言能力與情緒表達。讓文化不只是被講述，而是能被感受與理解。

清明節故事導入（建立文化情境）

1.家庭團聚經驗分享（連結生活經驗）

2.繪本閱讀與討論（深化文化理解）

>>發展：語言表達 × 情感理解



幼兒聽故事



與幼兒介紹潤餅

遇到的問題與解決方式



問題一：製作流程不當影響成品質量

食材種類多且含水量不同，放置順序不當容易使潤餅皮受潮，影響口感與外觀

解決方式

透過多次嘗試，調整為「先乾料後濕料」的製作順序，有效改善潤餅皮受潮問題



問題二：健康與風味難以兼顧

在進行健康改良時，減少油脂與調味容易影響原有風味

解決方式

透過增加蔬菜比例與調整食材搭配，在保留風味的同時提升整體營養價值



問題三：幼兒活動安全與趣味的平衡

活動設計需同時兼顧安全性與幼兒參與度，初期難以掌握適當難度

解決方式

參考幼兒發展特性並結合實地觀察，簡化活動流程，調整食材大小與操作方式，使幼兒更易參與且安全

透過不斷修正與嘗試，我逐漸建立解決問題的能力，並提升了在實作、分析與教學設計上的整合能力。

學習過程紀錄

我從自身生活經驗出發，結合課堂所學，逐步發展完整的學習歷程：

1.文化探究

- 蒐集潤餅相關資料，理解其歷史背景與清明節文化，建立基礎文化概念

2.健康分析

- 運用家政概論知識，分析食材營養成分，思考健康改良方式

3.教學設計

- 結合幼兒發展概念，設計適合幼兒參與的節慶飲食活動

4.觀察與調整

- 透過幼兒園參訪，觀察幼兒學習情形，修正活動設計

透過資料蒐集、實作體驗與觀察紀錄，我逐步修正與優化學習內容，讓整體學習更完整，也在過程中持續反思與成長。



自我省思

在本次學習歷程中，我從主題探究、實作設計到成果呈現，經歷了一段完整且具挑戰性的學習過程。回顧整體歷程，我認為自己最大的成長在於，能夠將原本分散的知識，整合並實際應用於具體情境中。

在進行潤餅文化與健康飲食探究時，我一開始對於如何將傳統文化與幼兒教育結合感到困難，尤其在設計適齡活動與調整食材內容時，常出現不夠貼近幼兒需求的問題。然而，透過不斷查詢資料、實際操作與反覆修正，我逐漸找到平衡點，也讓活動設計更具可行性與教育意義。

參與GAINS跨領域競賽的過程中，從眾多投稿中入圍並晉級決賽，最終獲得特別獎，讓我深刻感受到自己的努力與學習成果被肯定。這不僅提升了我的自信心，也讓我更加確信跨領域學習與實作能力的重要性。

在能力方面，我從原本偏向知識理解，進一步提升到能夠分析營養內容、進行飲食改良，並設計符合幼兒發展的教學活動。同時，我也培養了解決問題與持續修正的能力，使整體學習更加完整。這次經驗讓我體會到「從學習到應用」的轉變，也讓我更清楚未來在幼兒教育領域可以努力的方向。未來，我希望能持續強化自己的教學設計能力，並將更多生活議題融入學習之中，發展更具整合性與實踐性的學習成果。

讓學習，不只是完成，而是成為改變的開始。

文化，其實就在生活之中
創新不是取代，而是延續
教育可以從日常開始



從「做事的人」到「會思考的人」

個人成長

透過本次學習歷程，我在文化理解、健康飲食與幼兒教育設計三個面向都有明顯成長。從探究潤餅文化到進行健康改良，再到設計幼兒節慶體驗活動，我逐步將知識轉化為實際應用能力。在過程中，我不僅學會分析食材營養與調整比例，也能依據幼兒發展特性設計適合的活動內容，並透過觀察與修正，使教學更貼近幼兒需求。

這段經驗讓我從「學習知識」進一步提升為「應用與設計能力」，也更加理解跨領域整合在教育中的重要性，為未來在幼兒教育與生活教育的發展奠定基礎。

展現跨領域整合優勢

- 1.觀察與分析能力提升
- 2.問題解決與調整能力建立
- 3.教學設計能力逐步發展
- 4.文化理解與應用深化

讓學習，從經驗出發，成為能實踐的能力。

未來展望

透過本次學習，我更加確立自己在幼兒教育與生活教育領域的方向。未來，我希望能持續將文化傳承、健康飲食與幼兒發展結合，設計更多具體且有意義的學習活動，讓幼兒在操作與體驗中理解生活與文化，從日常中建立對世界的認識。

在後續學習中，我也期望進一步深入探討不同年齡層幼兒的發展特性與學習需求，透過觀察、實作與反思，不斷調整與優化教學設計，讓活動更具適切性與引導性。同時，我也希望能將課堂所學延伸至實際教學現場，累積更多與幼兒互動的經驗，提升自身在教學設計與現場應變上的能力。

我期望未來能發展更多結合在地文化與生活經驗的教學內容，讓傳統文化不只是被保存，而是能在幼兒的學習過程中被理解、被感受，並自然地延續。透過這樣的學習設計，讓孩子在成長過程中，不僅學會知識，也能建立情感連結與文化認同。

最終，我希望自己能成為一位具備文化敏感度與專業教學能力的教育工作者，將生活中的每一份經驗轉化為學習的契機，讓教育不只是傳授知識，而是引導孩子理解世界、認識自己。



讓學習，從生活出發，在孩子的成長中持續發生。