

# 一粥一饭，当思来之不易

## ——以小班“米饭课程”为例，培养幼儿饮食美德的策略研究

周利蒙

浙江省杭州市萧山区世纪飞虹幼儿园

**【摘要】**《指南》中指出幼儿美德的培养与行为的养成是幼儿社会性发展的重要内容，教师应利用生活机会和活动在幼儿创设环境，引导幼儿在了解、体验中逐步培养自身的美德，养成良好的行为习惯。在小班《秋天里》主题背景下，我们将课程园本化，创生了以米饭为载体的特色课程。小班“米饭课程”启于幼儿讨论兴趣点，源自幼儿日常生活现象，重视幼儿饮食美德培养，为幼儿营造自主发现、自主探索、自主培养的环境，是幼儿喜爱的特色主题活动。本文以“米饭课程”为媒介，从发现主题、生发课程、梳理策略三方面浅谈了小班幼儿饮食美德培养的策略研究。

**【关键词】**米饭课程；饮食美德培养；世界粮食日

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1237

### 一、教育现状分析

根据观察我园现实情况，我们发现不管是老师还是幼儿，他们在饮食美德培养能力非常的薄弱。主要表现在以下两点。

#### （一）美德传授与自主培养间的矛盾

生活中、课堂里总看到老师在说饮食美德，幼儿在听，灌输式的教育无法引起幼儿的共鸣，导致幼儿知行不一，似懂非懂，听过就忘。

#### （二）重“节日”与轻“教育”间的矛盾

在各类节日中，教师会为幼儿组织大型的节日活动，但对于幼儿的节日教育从未深层次的展开，脱离了幼儿一日生活。

#### （三）相关策略措施

基于上述现状分析，我们对如何寻找生活中的良好素材、如何把握时机去培养幼儿饮食美德进行了思考，最终确定以挖掘课程小故事逐步入手。为此我们开展了相关策略的研究，主要从引、究一切、汇三方面来实施。

### 二、引——源自生活，发现问题

#### （一）引现象

情景描述：这学期我们迎来了新小班的小朋友，孩子们对吃饭这件事情很不感冒，每天中午总是有小朋友坐着不爱吃饭，通过前期的家园沟通，我发现有许多小朋友在家里挑食，不愿意吃米饭，任凭老师和家长怎么灌输饮食美德，他们还是无动于衷，浪费的现象比比皆是。

#### （二）引讨论

情景描述：发现这一现象后，于是我组织了一场关于米饭的大讨论。“我一点也不喜欢吃米饭，白白的一点也不好吃！”“为什么吃饭一定要吃饭饭呢？不吃米饭，吃菜菜行不行？”“米饭从哪里来的呢？”孩子们七嘴八舌地抛出关于米饭的许多问题，我发现我们虽然告诉孩子们不浪费粮食，但孩子们却不知道米饭到底是从哪里来的，为什么不能浪费粮食，基于孩子们的问题，又正逢世界粮食日，我们的“米饭课程”慢慢展开了。

反思梳理：在生活中追随教育，在教育中体验生活。在从幼儿的一日生活的观察中与家长的沟通中，我发现幼儿对于吃饭并不感兴趣，对于饮食美德没有概念，于是我从现象中引出问题，并引发幼儿讨论，在讨论中，我们发现幼儿

对于“米饭从哪里来”兴趣十分浓厚。

（三）究——一切，逐步探索米饭课程，切入饮食美德教育

《纲要》指出，教师应成为幼儿学习活动的支持者、合作者、引导者。在幼儿的探索米饭的活动中，往往有许多新发现，新问题。如何把握幼儿的兴趣所向，为幼儿构起课程支架，适时切入饮食美德教育，是我们需要思考和解决的问题。

1. 问题大探索。（1）奇思妙想——米饭哪里来。我们开展了一场关于“米饭是从哪里来的”奇思妙想，可亦说“米饭是煮出来的！”小朋友们对于“米饭从哪里来的”都一知半解，所以我们决定要向身边有经验的大人们询问，一起来探究米饭到底是怎么来的？（2）公开共邀——知疑大投票。经过孩子们的讨论，可能知道答案的人物：警察叔叔、爸爸妈妈、爷爷奶奶、老师、园长妈妈、幼儿园里的大厨、医生阿姨。为了让孩子们更快的知道答案，老师决定投票来邀请其中一位来解答孩子们的问题。（3）智慧解答——大厨进课堂。大厨来到教室给孩子们上了生动的一课，告诉了孩子们关于米饭的秘密，米饭是从地里种出来的，它在成为米饭之前有个好听的名字，叫作“稻谷”。

2. 课程大实施。揭开了米饭的秘密后，结合世界粮食日，老师讨论并制定了米饭探索周，为幼儿提供自主学习、自主探索的环境，并适时的切入了美德教育。在这一周中孩子们可以从各个渠道了解米饭。（1）“初寻”米饭——发现课程。情景描述：正逢周末，爸爸妈妈们带着孩子们一起去田野找找答案，找一找米饭到底从哪里来的。品夏：“原来米饭是种在地里的，外面是一串一串的垂下来。”（2）“细究”米饭——递进课程。课程一：语言活动《一粒米的旅程》。孩子们回来后，我们一起开展了语言活动《一粒米的旅程》。在活动中孩子们知道了，原来一粒种子变成一碗米饭需要经过很多道工序。课程二：科学活动：生米与米饭。为了让孩子们更了解米与米饭的不同，我们开展了科学活动——香香的米饭，孩子们通过视、闻、摸、尝等方法将生米和熟米进行对比，了解了它们的不同。课程三：实践活动：参观食堂。我们开展了实践活动——参观食堂，食堂里面的大厨师们给孩子们示范了米粒是怎么变成一碗香香的米饭的。

经过了解，他们知道了原来一碗小小的米饭背后有这么多道工序，要经过这么多的时间烹煮才能得到。

分析：问题能引发幼儿对事物的探究的兴趣，课程活动引领并激发他们深度了解事物。在上述情境中，我们敏锐捕捉孩子的问题点，并设计递进式的课程鼓励幼儿主动探求知识，引导幼儿从多方面、多角度的了解“米饭”。

3. 美食大调查。（1）调查表。米饭可以变身成什么呢？能做出哪些好吃的？带着调查表上的疑问，幼儿和父母一起寻找和品尝米饭有关的食物。（2）美食赏析。在“米饭课程”循序推进的过程中，我们的生成性活动也如期开展。孩子们对让米饭变得更好吃也做出了自己的设想。如：

课后对话——《生米与米饭》：

教师：“小朋友们，你知道米饭可以做成哪些美食吗？”

幼1：“我知道，有盖浇饭！”

幼2：“还有美味的寿司呢，我吃过哟。”

幼3：“我吃过妈妈做的饭团。”

从上述回答中看出幼儿对米饭做成的美食其实还有许多的疑问，也许有些幼儿看见过、也品尝过，但是却没有更多的知识提升，于是我抓住这一点组织了艺术赏析活动《美味的米饭》。

4. 美食大制作。《指南》指出：社会学习具有潜移默化的特点，尤其是社会态度和社会情感的学习，往往不是教师直接“教”的结果。（1）手握寿司。围绕幼儿兴趣需求，家长是幼儿园重要的教育资源，更是幼儿的教育者。我们邀请家长入园，共同开展形式多样的特色实践活动。（2）美味炒饭。家园共育是幼儿美德培养的重要途径。我们呼吁家长在家与孩子共同制作一次炒饭，请家长督促小朋友在家清洗米、择菜。通过家长的言传身教，幼儿的观摩体验，能使幼儿共情做饭的人所要受的油烟和辛苦，让幼儿理解爱惜粮食的意义。

5. 美德齐传递。为了让米饭课程的延伸更具操作性，在世界粮食日当天，我们开展了“爱惜粮食，我光盘！”的活动，在活动中孩子们进行了宣誓，同时我们还利用周边社会资源，将宣传小标语分发给小区的居民，还通过学校公众号进行了网络宣传。我们在班级中设置了“光盘请亮灯”区角，请幼儿进行21天光盘习惯养成亮灯打卡，幼儿对打卡兴趣浓厚。经此活动后，幼儿对米饭越来越了解，对米饭的情感越来越浓烈。

点析：在本次米饭课程中，我们通过环境、材料、语言做支架，充分支持了幼儿的探索行为。在问题大探索中，我们不仅为幼儿的想法提供支持性建议，也会对引发的问题进行预设性的引导来促进幼儿进行下一步探索。在课程大实施中，我们创设递进式课程，启发幼儿思考；我们尊重幼儿的对话，让幼儿的想法有了行动的支持；我们充分发挥活动多样性，鼓励幼儿用感官去了解熟悉。在米饭大制作中，我们利用多方资源，让幼儿动手动脑，实际操作，把米饭真正地变美味。最后，我们把爱惜粮食的美德进行传递，将美德共享给遇见的每个人。

（四）汇——汇集多种途径，共享多方资源

《纲要》中指导要点强调：要尽量创造条件，注重幼儿活动中的体验，避免简单说教，将美德培养渗透综合到活动中，让幼儿自主学习，自主养成。我们主要从以下两点展开，具体如右图所示：

1. 多种途径促了解。我们在语言活动“一粒米的旅程”、社会活动“袁隆平爷爷”、科学探索“生米与米饭”、社会实践“参观食堂”家长助教“美味的米饭”等活动中，充分注重活动的多样性，利用多种途径进行探索。

2. 多方资源促培养。依托幼儿园教师资源，我们通过磨课、主题审议等教研活动，推动米饭课程的进行；依托家庭资源，集小家的点子，汇成大家的智慧；依托社区地域，我们开展了美德宣誓、美德宣传等活动；依托幼儿园区域，我们创设“光盘请亮灯”区角，给我们培养幼儿饮食美德进行了深度析解。

### 三、研究成效

《指南》中指出“幼儿对美德的遵从有一个他律向自律发展的过程，教育者应创设环境，让幼儿了解关于美德的事物，形成自豪感，从而真正形成自律”。

（一）“剖析现象”敏锐捕捉幼儿饮食美德缺失的问题所在

“剖析现象”建立在幼儿自主讨论、迸发兴趣的基础上，保护了幼儿好奇、好问、好探索的天性，进一步引发幼儿对饮食美德的思考。

（二）“寻米识米制米”引导幼儿通过递进式课程活动不断的探索了解

幼儿自己观察和探索得出结论的学习，是一种主动的发现式、探索式的学习。在“米饭课程”中，幼儿主动对身边的人进行邀请询问，最终得到答案。

（三）“美德齐传递”升华幼儿爱惜粮食的饮食美德

我们知道良好的饮食习惯不是一天培养好的，幼儿的饮食美德也不是一蹴而就的。在环境、资源、材料的支架下，幼儿进行多样化的社会实践活动。

（四）“米饭课程”给教师带来的改变

开展“米饭课程”后，我们的教学思路得到近一步转变。通过研磨教材，剖析现象，结合节日，把幼儿真正的需求和兴趣作为教育内容的首要资源。关注点从教师的“传”转向幼儿自发的“解”，从特定活动中的“做”转向幼儿日常生活中富有意义的“行”。

饮食美德培养就像与自己的影子进行追逐游戏，在游戏中我们不断地超越自己，成就自己，我们还在继续……

### 参考文献：

[1] 中华人民共和国教育部制定：《3~6岁儿童学习与发展指南》[M]. 北京：首都师范大学大学出版社，2012.

[2] 《幼儿园教育指导纲要（试行）》解读[M]. 江苏：江苏教育出版社，

[3] 王振宇.《儿童社会化与教育》[M]. 北京：人民教育出版社，1992.