

# 游戏化视角下幼儿园食育课程的构建与实施策略

王哲

沧州高新区第一幼儿园 061000

**【摘要】**食育作为幼儿园教育的重要组成部分,承载着培养幼儿良好饮食习惯与健康生活方式的使命,游戏化教学以其趣味性、体验性与互动性的特征,成为食育课程实施的有效途径。当前食育课程实施过程中存在游戏设计与教育目标脱节、内容缺乏系统性、教师专业能力欠缺、家园协同不足等问题。基于此,需要以食育目标为导向设计游戏活动,构建循序渐进的课程体系,提升教师游戏化教学能力,建立家园联动机制,从而实现游戏化食育课程的有效构建与实施。

**【关键词】**游戏化;食育课程;幼儿园;课程构建;实施策略

Construction and Implementation Strategies of Kindergarten Food Education Curriculum from the Perspective of Gamification

Wang Zhe

Cangzhou High tech Zone First Kindergarten 061000

**【Abstract】**As an important component of kindergarten education, food education carries the mission of cultivating good eating habits and healthy lifestyles in young children. Gamified teaching, with its fun, experiential, and interactive characteristics, has become an effective way to implement food education curriculum. In the current implementation process of food education curriculum, there are problems such as game design being disconnected from educational objectives, lack of systematic content, inadequate teacher professional abilities, and insufficient home school collaboration. Based on this, it is necessary to design game activities guided by food education goals, construct a gradual curriculum system, enhance teachers' gamified teaching abilities, establish a home school linkage mechanism, and thus achieve effective construction and implementation of gamified food education courses.

**【Key words】**gamification; Food education courses; kindergarten; Course construction; Implementation Strategy

## 引言:

幼儿期是饮食习惯养成的关键阶段,科学的食育能够帮助幼儿建立健康的饮食观念,培养良好的进食行为,传统食育往往采用说教式方法,难以激发幼儿的兴趣与参与热情。游戏作为幼儿的基本活动方式,蕴含着丰富的教育价值,将游戏化理念融入食育课程,能够让幼儿在轻松愉悦的氛围中获得关于食物、营养、饮食文化的知识与体验。然而,当前游戏化食育课程的构建与实施仍面临诸多挑战,亟需深入探讨有效的策略路径,以提升食育课程的教育质量与实施效果。

## 一、游戏化与食育课程的内在联系

### (一) 游戏化在幼儿教育中的教育价值

游戏是幼儿认识世界、探索环境的自然方式。在游戏过程中,幼儿能够主动参与、自由表达,通过亲身体验获得知识与技能,游戏化教学尊重幼儿的年龄特点与认知规律,将教育目标融入游戏情境,让学习变得生动有趣。幼儿在游

戏中调动多种感官,手脑并用,思维与行动同步发展,这种教学方式打破了传统课堂的束缚,创造出开放、灵活的学习空间。幼儿在游戏中体验成功与挫折,学会合作与分享,逐步形成积极的学习态度与良好的社会性品质<sup>[1]</sup>。

### (二) 食育课程的目标与内容特点

食育课程旨在培养幼儿对食物的认知能力、养成健康的饮食习惯以及对饮食文化的理解与尊重。课程内容涵盖食物来源与生长过程、食物营养与健康关系、饮食礼仪与文化传承、食物制作与烹饪体验等多个维度,食育强调实践性与体验性,需要幼儿通过观察、操作、品尝等方式获得真实感受,食育课程还具有生活性特征,需要紧密联系幼儿的日常生活经验,关注他们的实际需求,课程实施需要创设真实或模拟的生活情境,让幼儿在具体场景中理解食物与生活的关系。食育课程还承载着文化传承的功能,通过介绍传统食物、节日饮食、地方特色美食等,帮助幼儿了解饮食文化的丰富内涵,培养文化认同感。

### (三) 游戏化与食育的融合基础

游戏化与食育课程具有天然的契合性。食育内容本身蕴含着丰富的游戏化元素,如种植、采摘、烹饪等活动都具有

较强的操作性与趣味性,容易转化为游戏形式,幼儿对食物天生具有好奇心与探索欲,这种内在动机为游戏化食育的开展提供了心理基础,游戏化能够将抽象的营养知识转化为具体可感的体验,让幼儿在玩中学、学中玩。食育涉及的感官体验与游戏的多感官参与特征高度一致,幼儿通过看、闻、摸、尝等方式认识食物,这种体验过程本身就是一种游戏。游戏化食育还能够营造轻松愉悦的学习氛围,消除幼儿对陌生食物的抗拒心理,帮助他们建立积极的饮食态度<sup>[2]</sup>。

## 二、游戏化食育课程构建与实施中存在的问题

### (一) 游戏设计与食育目标脱节

部分教师在设计游戏化食育活动时,过分追求游戏的趣味性与娱乐性,忽视了食育的教育目标。游戏成为单纯的玩乐活动,缺乏明确的教育指向,有些游戏设计停留在表面,未能深入挖掘食育内容的教育价值,幼儿虽然参与了游戏,却没有获得关于食物、营养、饮食习惯等方面的认知提升;还有一些游戏设计过于复杂,规则烦琐,反而增加了幼儿的认知负担,影响了游戏体验与学习效果。游戏与食育目标之间缺乏有机联系,导致活动流于形式,教育功能大打折扣。

### (二) 课程内容缺乏层次性与连续性

当前食育课程往往呈现碎片化状态,各个活动之间缺乏内在逻辑联系。课程内容的安排随意性较大,未能根据幼儿年龄特点与认知发展规律进行系统设计,小班、中班、大班的食育活动难度区分不明显,内容重复或跨度过大的现象时有发生。课程缺乏主题连贯性,幼儿今天学习蔬菜,明天认识水果,后天了解谷物,知识点之间孤立存在,难以形成完整的认知体系。这种碎片化的课程结构不利于幼儿建立系统的食物认知,也影响了饮食习惯的养成<sup>[3]</sup>。

### (三) 教师游戏化教学能力不足

游戏化食育课程对教师的专业能力提出了较高要求。教师既需要掌握食育的专业知识,又需要具备游戏设计与组织能力,还需要善于观察幼儿、把握教育时机。然而,不少教师在这些方面存在明显短板,有的教师对食物营养、烹饪技巧等知识了解有限,难以为幼儿提供准确的指导;有的教师缺乏游戏设计经验,设计出的游戏缺乏吸引力,无法调动幼儿的参与热情;还有的教师习惯于传统的集体教学模式,面对游戏化教学中的生成性问题缺乏应对策略,不能灵活调整教学计划。教师在游戏化食育活动中的角色定位不清,要么过度干预,限制幼儿的自主探索;要么放任自流,失去教育引导的作用。

### (四) 家园协同机制不健全

食育不仅是园所教育的任务,更需要家庭的配合与支持。然而,当前家园协同机制存在诸多不足。部分家长对食育的重要性认识不够,认为吃饱就行,忽视了饮食习惯培养

与营养搭配,有的家长过度溺爱孩子,迁就挑食、偏食等不良饮食行为,与园所的食育目标背道而驰。园所与家庭之间的沟通渠道不够畅通,家长不了解园所的食育安排,园所也难以掌握幼儿在家的饮食状况,家园之间缺乏协同行动,教育影响力分散,难以形成教育合力。有些园所组织的食育活动未能充分考虑家长参与的可能性,活动设计缺乏家庭延伸环节<sup>[4]</sup>。

## 三、游戏化食育课程的构建与实施策略

### (一) 以食育目标为导向设计游戏活动

游戏化食育活动的设计必须紧扣食育目标,确保游戏性与教育性的有机统一。教师在设计活动前,需要明确具体的食育目标,包括知识目标、能力目标与态度目标。在此基础上,选择适宜的游戏形式,将食育内容巧妙融入游戏情境。游戏规则的设定要简洁明了,便于幼儿理解与操作。以“蔬菜生长记”主题活动为例。教师设定的食育目标是让幼儿了解常见蔬菜的生长过程,激发对蔬菜的兴趣,培养尊重劳动的态度。为实现这一目标,教师设计了“蔬菜宝宝成长”角色扮演游戏。游戏区域内布置了种子、土壤、阳光、水分等道具。幼儿扮演不同的蔬菜种子,根据教师讲述的生长故事,用肢体动作表现发芽、长叶、开花、结果的过程。在游戏中,幼儿需要获得“阳光卡片”与“雨滴卡片”才能继续生长,这些卡片由其他幼儿扮演的太阳与雨水提供。通过角色互动,幼儿体会到蔬菜生长需要多种条件,理解了“种瓜得瓜、种豆得豆”的道理。游戏过程中,教师适时提问:“番茄宝宝现在需要什么才能长大?”“为什么有的蔬菜长得快,有的长得慢?”引导幼儿观察、思考。游戏结束后,教师组织幼儿围坐成圈,请几位幼儿分享:“你扮演的是什么蔬菜?生长过程中遇到了什么困难?”通过分享交流,幼儿不仅掌握了蔬菜生长的基本知识,还萌发了对农民劳动的尊重之情。随后,教师带领幼儿到种植区实地观察真实的蔬菜,将游戏体验与真实观察结合起来,进一步巩固认知。这个活动实现了游戏性与教育性的良好平衡,幼儿在愉快的游戏中达成了食育目标。

### (二) 构建循序渐进、主题连贯的课程体系

游戏化食育课程需要建立清晰的框架体系,遵循幼儿认知发展规律,体现层次性与连续性,课程体系可以按照“认识食物—探索食物—利用食物—文化传承”的逻辑线索展开<sup>[5]</sup>。以“谷物家族”主题为例,小班开展“认识米饭”活动,通过观察生米与熟米的不同,品尝米饭的味道,了解米饭是日常主食。教师设计“米粒大冒险”游戏,幼儿扮演米粒,经历清洗、浸泡、蒸煮的过程,用身体动作表现米粒的变化。中班进入“五谷杂粮探秘”阶段,认识小米、玉米、高粱、燕麦等谷物,比较它们的外形、颜色、口感。教师组织“谷

物分类”游戏,提供各种谷物实物与图片,幼儿根据特征进行分类,并尝试用谷物粘贴创作图案。活动中,幼儿还参与制作简单的谷物食品,如煮玉米、蒸紫薯。大班阶段深入到“谷物的旅程”,探讨谷物从种植到餐桌的完整过程。教师设计“粮食运输”合作游戏,幼儿分组扮演农民、运输工人、加工工人、售货员等角色,模拟粮食生产与流通的各个环节。活动中还可融入节约粮食的教育,通过观看农民劳作的视频,了解“粒粒皆辛苦”的含义。这一主题在三个年龄段层层递进,内容不断丰富,认知逐步深化,幼儿对谷物的认识从感性走向理性,从片面走向全面。这种系统化的课程设计避免了内容的重复与跳跃,保证了学习的连续性与有效性。

### (三) 提升教师游戏化教学设计能力

教师是游戏化食育课程实施的关键力量,提升教师的专业能力,需要从多个方面入手。园所要为教师提供系统的培训,邀请食品营养、幼儿游戏等领域的专家开展讲座,帮助教师更新知识储备,培训内容应涵盖食物营养知识、烹饪基本技能、游戏设计原理、幼儿行为观察方法等;培训方式要注重实践性,采用工作坊、案例研讨、现场观摩等形式,让教师在真实情境中学习体验。某园为提升教师游戏化食育能力,启动了“食育导师”培养计划,计划分三个阶段实施:第一阶段为理论学习,邀请营养师讲解儿童营养需求与膳食搭配原则,邀请游戏研究专家介绍游戏化教学的理论基础与实践策略,教师学习笔记、撰写学习心得,理论考核合格后进入下一阶段;第二阶段为实践探索,教师自主设计游戏化食育活动并组织实施,全程录像记录,活动结束后,教师团队集体观看录像,逐一分析活动中的亮点与不足,大家围绕“游戏目标是否明确”“游戏材料是否适宜”“教师指导是否恰当”等问题展开讨论,提出改进建议,每位教师至少完成三次活动设计与实施,在反复实践中积累经验;第三阶段为成果分享,表现优秀的教师承担示范课任务,向全体教师展示游戏化食育活动,观摩后,教师们进行深度研讨,剖析成功要素,提炼可推广的经验。通过这一计划,教师的游戏化教学能力得到显著提升,涌现出一批优秀的食育活动案例。

### (四) 建立家园联动的食育实践机制

家园协同是提升食育效果的重要保障。园所要主动搭建家园沟通平台,通过家长会、家长开放日、家长课堂等形式,

向家长传递科学的食育理念,说明食育对幼儿成长的重要意义。某园开展了“美食亲子日”活动,每月选定一个周末,邀请家长带孩子到园所参加烹饪体验,活动前一周,园所通过微信公众号发布活动主题与具体安排。第一期主题是“包饺子”,园所准备好面团、饺子馅、擀面杖等材料。活动当天,家长与孩子围坐在操作台前,教师示范包饺子的步骤。随后,亲子开始动手操作,孩子擀皮,家长包馅,或者孩子尝试包饺子,家长在旁协助。过程中,孩子们兴致勃勃,虽然包出的饺子形状各异,但每个人都充满成就感。饺子煮好后,大家围坐一起品尝,分享制作体会。活动结束后,教师引导家长思考:“今天的活动中,孩子表现出哪些能力?”

“回家后怎样延续今天的活动?”不少家长表示,以前觉得孩子小,不让他们进厨房,参加活动后发现孩子有很强的动手能力,决定以后多给孩子创造参与家务的机会。活动还设置了“家庭美食相册”展示区,家长将在家与孩子制作美食的照片上传到群里,园所精选后打印出来,张贴在展示墙上。孩子们看到自己与家人的照片,自豪地向同伴介绍。这个活动不仅增进了亲子关系,还让家长切实感受到食育的价值,促使他们在家庭生活中更加重视孩子的饮食教育。家园之间形成了良性互动,共同推动幼儿食育目标的达成。

## 四、结语

游戏化食育课程的构建与实施,是幼儿园教育改革的重要方向。这一课程模式尊重幼儿天性,顺应认知规律,能够有效激发幼儿对食物与饮食文化的兴趣,培养健康的饮食习惯与生活态度。当前实践中存在的问题,需要通过明确目标导向、优化课程结构、提升教师能力、加强家园协同等策略加以解决。食育不是一蹴而就的工作,需要教育者持之以恒地努力。未来,园所应继续探索更加丰富多样的游戏化食育形式,关注个体差异,满足不同幼儿的需求。还要加强食育研究,积累实践经验,形成可推广的课程模式。只有将游戏化理念真正融入教育实践,才能让幼儿在快乐中学习,在体验中成长,为其一生的健康发展奠定坚实基础。

## 参考文献

- [1]吴润珠.幼儿园教育课程游戏化的深度学习模式对语言发展的影响研究[J].中国科技经济新闻数据库 教育, 2025(1): 127-131.
- [2]许小莉.游戏化劳动教育在幼儿园课程中的实践探索[J].华夏教师, 2025(S1): 126-128.
- [3]孙艳艳.五育融合视域下幼儿园食育课程数字化建设路径研究[J].中国新通信, 2025, 27(2): 143-145+175.
- [4]洪梅梅.幼儿园食育课程与中华优秀传统文化相融合的价值与路径研究[J].求知导刊, 2025(8): 131-133.
- [5]钟庆尧.幼儿园食育课程与中华二十四节气传统文化资源的挖掘与融合[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2025(2): 005-008.