

南華大學人文學院幼兒教育學系

碩士論文

Department of Early Childhood Education

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜之個案研究

A Case Study of Young Children's Fear of Eating Green

Vegetables in Meals



劉美照

Mei-Chao Liu

指導教授：李坤崇 博士

張筱雯 博士

Advisor: Kun-Chung Li, Ph.D.

Hsiao-Wen Chang, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

南華大學

幼兒教育學系

碩士學位論文

幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜之
個案研究

A case study of young children's fear of eating
green vegetables in meals

研究生：劉美照

經考試合格特此證明

口試委員：歐慧敏
傅清雲

指導教授：李仲泰
張麗珍

系主任(所長)：張麗珍

口試日期：中華民國 112 年 06 月 08 日

謝誌

碩士班兩年的時間無聲無息的飛逝，一路走來由衷感謝李坤崇教授的支持與鼓勵，也謝謝張筱雯教授百忙中撥空指導與修正，沒有兩位教授的指導，至今無法完成論文。

感恩口委歐慧敏教授、傅清雪教授蒞臨指導及建議。另一方面也謝謝互相扶持的同學:許萍、柏秀、峻源、品潔、靖卉、翊華~~等等適時地伸出援手協助各方面細節的完成，才有這份論文的產生。

最後期許自己能夠在幼教界更加精進。

摘要

隨著飲食多元化及少子化影響，家長任由幼兒選擇自己喜愛的食物產生偏食行為，甚至導致幼兒對某一類食物拒吃衍生懼怕的現象。本研究採用個案研究法，以一位幼兒園小班生懼怕吃餐點中綠色蔬菜行為為主要研究對象。旨在透過樂意吃餐點中綠色蔬菜評量表以及實施行為改變技術：正增強－給予喜歡的增強物；懲罰－給予不喜歡的增強物；削弱－撤走喜歡的增強物；負增強－撤走不喜歡的增強物，交叉運用此四個策略，改善幼兒不良的飲食行為。

從最初的拒吃、懼怕餐點中綠色蔬菜，到最後主動且樂意吃餐點中綠色蔬菜的研究過程中，研究者以觀察紀錄、評量表、班級配合蔬菜課程活動、家長軼事紀錄等方式，做相關資料蒐集與分析。經由12週行為改變技術，發現：1.此行為改變技術策略讓幼兒改善其懼怕吃綠色蔬菜的行為。2.透過樂意吃餐點中綠色蔬菜評量表的實施，發現幼兒由懼怕、願意接受、在父母或師長要求下吃綠色蔬菜、主動吃綠色蔬菜、到樂意吃蔬菜的歷程。3.家庭教育配合，成功改善幼兒懼怕行為，已能樂意接受餐點中綠色蔬菜。

最後建議：改善幼兒拒吃、懼怕某類食物時，應先探討其根本原因，接續實施適用策略，修正其不良飲食行為。

關鍵字：食物恐新症、行為改變技術、幼兒

Abstract

With the influence of dietary diversification and declining birth rate, parents let their children choose their favorite foods, resulting in partial eclipse behavior, and even cause children to refuse to eat a certain type of food and cause fear. This study adopts the case study method, taking a kindergarten student's fear of eating green vegetables in the meal as the main research object. Aims to use the Green Vegetables Rating Scale in Happy Meals and implement behavior change techniques: Positive Reinforcement - Give Liked Reinforcement; Punish - Give Disliked Reinforcement; Weaken - Remove Liked Reinforcement; Negative Reinforcement - Withdraw Take the reinforcements you don't like, and use these four strategies cross-wise to improve children's bad eating behaviors.

From the initial refusal to eat and fear of green vegetables in the meal, to the final research process of actively and willingly eating green vegetables in the meal, the researchers used observation records, evaluation tables, class cooperation with vegetable course activities, and parent anecdotes, etc. method to collect and analyze relevant data. After 12 weeks of behavior change technology, it was found that: 1. This behavior change technology strategy allowed young children to improve their behavior of fear of eating green vegetables. 2. Through the implementation of the green vegetable evaluation scale in the willingness to eat meals, it is found that children are afraid, willing to accept, eat green vegetables at the request of parents or teachers, actively eat green vegetables, and willingly eat vegetables. 3. With the cooperation of family education, children's fearful behavior has been successfully improved, and they are now willing to accept green vegetables in meals.

The final suggestion: When improving children's refusal to eat and fear of certain

types of food, the root cause should be explored first, and then applicable strategies should be implemented continuously to correct their bad eating behaviors.

Keywords: food neophobia, behavior change techniques, young children

目次

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目次.....	v
表次.....	viii
圖次.....	ix
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	3
第三節 名詞釋義.....	4
第四節 研究範圍與限制.....	6
第二章文獻探討	7
第一節 挑食、偏食、食物恐新之探討.....	7
第二節 行為改變技術.....	13
第三節 行為改變技術在學齡前幼兒的相關研究.....	15
第三章 研究設計與實施	17
第一節 研究方法.....	17
第二節 研究場域與參與者.....	19
第三節 挑食行為改變方案.....	22

第四節 研究步驟	27
第五節 資料蒐集與分析	29
第六節 研究倫理	30
第四章 實施歷程與結果	31
第一節 實施歷程	31
第二節 實施結果	69
第三節 綜合分析	71
第五章 結論與建議	75
第一節 結論	75
第二節 建議	76
參考文獻	78
中文部分	78
英文部分	80
附錄	81
附錄一 個案學校師長同意書	81
附錄二 個案家長同意書	83
附錄三 班級配合綠色蔬菜繪本書單	85
附錄四-1 班級配合蔬菜課程(蔬菜點點名)	86
附錄四-2 班級配合蔬菜課程(蔬菜抱抱)	87
附錄四-3 班級配合蔬菜課程(蔬菜的秘密)	88

附錄四-4 班級配合蔬菜課程(蔬菜的家)	89
附錄四-5 班級配合蔬菜課程(大家來種菜)	90
附錄四-6 班級配合蔬菜課程(蔬菜春捲)	91
附錄四-7 班級配合蔬菜課程(蔬菜火鍋)	92

表次

表 2-1 行為改變技術在學齡前幼兒的相關研究一覽表	15
表 3-1 幼兒一日作息表	21
表 3-2 改善方案的基線、代幣、正增強與削弱預設規劃表	24
表 4-1 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 0 週)	33
表 4-2 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 1 週)	36
表 4-3 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 2 週)	40
表 4-4 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 3 週)	44
表 4-5 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 4 週)	47
表 4-6 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 5 週)	50
表 4-7 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 6 週)	53
表 4-8 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 7 週)	55
表 4-9 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 8 週)	57
表 4-10 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 9 週)	59
表 4-11 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 10 週)	61
表 4-12 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 11 週)	63
表 4-13 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表 (第 12 週)	66
表 4-14 延宕效果評量表	68
表 4-15 個案入學前、後及實施行為改變策略後的飲食行為比較	69
表 4-16 個案實施 12 週行為改變技術策略歷程及成效	70

圖次

圖 1-1 每日飲食指南.....	2
圖 1-2 幼兒一日飲食建議量.....	3
圖 2-1 兒童飲食習慣調查.....	7
圖 3-1 實施場域平面圖.....	20
圖 3-2 用餐場域平面圖.....	20

第一章 緒論

本研究旨在探討運用行為改變技術及樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表，改善幼兒對綠色蔬菜恐懼的行為。本章共分為四節：第一節陳述研究背景與動機；第二節說明研究目的與研究問題；第三節是名詞釋義；第四節研究範圍與限制。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

飲食是人類最基本的生理需求，也是維持人體機能運轉不可或缺的一部分，以往農作產品在大自然下規律地按照季節成長，但近年來為符合人類好奇心態，產品不斷研發或是混合變成新的食材，讓我們處在一個食物爆炸的時代，相對的也引發暴飲暴食或厭食症的出現，更讓人擔憂的是營養不均。根據兒童福利聯盟（2015）調查指出，高達 63.9%的家長表示下班後沒時間準備餐點，通常都是以方便的外食共餐，而家長為了迎合幼兒的喜好，以至於營養失衡，尤其是蔬菜攝取，調查發現沒有每天吃蔬菜的孩子，竟高達 36%，顯示每三個孩子就會出現一個偏食的情形，由此可知比例相當高。

貳、研究動機

在教學實務經驗中，老師常常聽到幼兒說：這個黑黑的香菇我不吃、那個我不喜歡（蔬菜）、在家我只吃肉，爸媽都隨便我~~~等等童言童語。依據衛福部國民健康署每日飲食指南手冊（2018），蔬菜類每人每天攝取量為 3-5 份（如圖 1-1），0~6 歲是幼兒成長最快速，身體各部位需要充足及均衡的營養，尤其是腦部的發育，將奠定日後發育的基礎。在幼兒園的一天當中，需少量多餐：早餐、午餐及下午的點心，學校餐點通常以少油、少糖為主（如圖 1-2），身為實務工作者的我，若是當天的餐點是幼兒喜愛，且容易下飯的食材，師生皆大歡喜；反之，對於偏食的幼兒，若是出現綠色蔬菜、茄子、或有特殊味道的食物，吃不到二口便停下來，只因一句：我不喜歡吃。有些幼兒甚至趁老師忙碌時，將不喜歡的食物藏在抽屜或是口袋中，把餐點打翻或者在教室內四處跑及跳、每到用餐時間師生關係緊繃，無法好好享受食物帶來的愉悅，諸多情形似乎在期初每日上演。

研究的個案中不只偏食，只要餐點中出現任一種綠色葉菜類蔬菜，便嚎啕大哭或是吐滿地，甚至不想進入餐廳，嚴重程度令人乍舌，曾經詢問父母親：為何孩子如此害怕綠色蔬菜？得來的答案是：蔬菜沒味道，只要他不喜歡就不勉強，甚至還提醒老師：只要給他白飯加肉燥即可，若是學校教育也如此，孩子如何得到均衡飲食？蔬菜攝取不足時，便容易造成礦物質或維生素的不足，也可能造成便秘或某些疾病發生的機率（吳子聰、陳亮恭、許曉琦、黃信彰，2006），2-5 歲的幼兒，已經有足夠的能力來選擇食物，他們透過觀察與學習，以及同儕間的影響力，是教導幼兒選擇營養食物的好時機（陳瑤惠、林佳蓉，2002）。家庭教育是一切教育的基礎，也是幼兒學習的第一個場所，幼兒如同一張白紙，透過觀察與學習交互影響，大人給予任何物質或習性的養成，一律來者不拒，飲食行為也是如此，良好且正確的飲食習慣養成，能幫助幼兒解決飲食問題，以及培養正確飲食習慣，讓幼兒能夠均衡營養健康成長，間接養成自律的習慣。



圖 1-1 每日飲食指南

資料來源：衛生福利部國民健康署，2018，第 2 頁



圖 1-2 幼兒一日飲食建議量

資料來源：衛生福利部國民健康署，2018，第 3 頁

第二節 研究目的與研究問題

壹、研究目的

本研究採個案研究法，透過「樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表」及行為改變技術策略，改善個案懼怕吃餐點中綠色蔬菜的行為。目的如下：

- 一、提出行為改變技術策略對幼兒懼怕綠色蔬菜的實施歷程，分析教師所面臨的因應策略及困境。
- 二、分析實施行為改變技術策略對幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜之成效。

貳、研究問題

依據研究動機與目的，歸納以下幾點

- 一、行為改變技術策略對幼兒懼怕綠色蔬菜的實施歷程為何？教師所面臨的因應策略及困境如何？
- 二、實施行為改變技術策略對幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜之成效為何？

第三節 名詞釋義

茲將本研究重要名詞釋義如下：

壹、幼兒

幼托整合於 2012 年 1 月 1 日正式上路，並訂定「幼兒教育及照顧法」（簡稱幼照法）收托幼兒為二歲以上至入國民小學前（教育部，2015）。

本研究所指為滿三歲之學齡前幼兒，就讀嘉義縣某國小附幼西瓜班之幼兒。

貳、懼怕

俗云：一朝被蛇咬，十年怕草繩。雖然我們生活在順遂的生活中，但是心中難免隱藏著懼怕的陰影，每個人對特定的事物或是環境或多或少存在懼怕感，例如：黑暗來臨、火、水、登高處、陌生環境、無可抗拒的天然災害等產生的懼怕反應。以下就懼怕意義、懼怕原因、懼怕反應加以陳述：

一、懼怕意義

引述探索頻道雜誌國際中文版（2015）：懼怕與焦慮及敵視三者環環相扣，在心理學中是神經症構成的重要組成部分。懼怕即是人類對於某特定人、事、物的情感反應，並伴隨著生理上的感覺。

二、懼怕的成因

一般而言，懼怕是面對危險時為了生存而進行防禦或逃跑的本能行為，通常會是對一瞬間的響動、突然出現的陌生人、有毒動物、大型食肉動物等特定刺激的反應。許多動物都能表現出懼怕，在人類而言常常與個體性格有關，例如大部分人遇到黑猩猩或是看見毒蛇會感到懼怕，而看見蝴蝶不會感到懼怕，但少數人會對蟑螂表現出強烈的懼怕。

三、懼怕的反應

當人類或動物面臨懼怕時，第一個反應是：大聲尖叫，或是心跳加快、肌肉緊繃、血壓上升、呼吸急促、眼睛瞪大，此時的情緒也會呈現異常，有些人會引發消化不良，更嚴重者甚至引發痙攣疼痛的情形。

本研究所指的懼怕是：研究的個案看見綠色葉菜類蔬菜，呈現出嚎啕大哭、拒絕進入餐廳的懼怕情形。

參、綠色蔬菜

當我們吃下不同顏色蔬菜時，身體也正在吸收營養，蔬菜有各種顏色，顏色來自於蔬菜體內的營養，幫助蔬菜抵抗蟲害，也保護我們身體提升抵抗力！蔬菜中有各式各樣不同的顏色，例如：紅色是茄紅素-番茄；橙色是胡蘿蔔素-胡蘿蔔；綠色是葉綠素-蔬菜；紫色是花青素-茄子，還有黃、黑、白顏色，在我們的飲食中，應該考慮多種蔬菜搭配，固定吃某些食物或是蔬菜，營養失衡，若是每餐在顏色及烹調方面更多的變化，才能攝取豐富的營養，幫助我們身體得到健康。

蔬菜顏色的深淺，和營養成分也有關係。顏色越深，所含的營養就越多。如果按顏色區分，由深至淺的順序是：綠色>紅色>黃色>白色。綠椰花菜含的維生素A比白花椰菜高，紅皮蕃薯比白皮蕃薯的營養高，紅色蕃茄所含的茄紅素比黃色蕃茄高，黑木耳含的多種維生素比白木耳高。而深色蔬菜也比淺色蔬菜含有更多的維生素、鈣、胡蘿蔔素、維生素B2、鐵、維生素C、胡蘿蔔素等，每種顏色的蔬菜變換食用，能夠維持良好身體機能。

常見的深色蔬菜有菠菜、油菜、韭菜、花椰菜等，多為綠葉菜，每天吃的深色蔬菜，最好可以占蔬菜總量的一半以上，才能吃進比較多的營養。不過無論是深色還是淺色蔬菜，都含有豐富的纖維質，幫助我們腸胃蠕動，促進排便，把有毒的東西排出去，纖維質熱量低，吃進去後會吸水膨脹，讓人容易有飽足感，幫忙我們控制體重，提升我們的抵抗力，降低生病的機率或是感冒，多元攝取，才能吃出一道健康的彩虹！

綠色也是保護視力的顏色，多看綠色景物可以舒緩眼睛，當我們的視線與綠色相遇，眼睛和心靈也會隨之獲得安靜和放鬆，眼睛也需要葉黃素，葉黃素是一種絕佳的抗氧化劑，也是類胡蘿蔔家族中的一員，可防止白內障、色素性視網膜炎和黃斑病變等眼科疾病，另一方面，將綠色食物吃進身體，更能撫慰和修復我們因過度勞累而受傷的眼睛，真是一舉兩得。所以，綠色蔬菜裡會蘊含大量的葉黃素，而且綠色蔬菜的顏色愈深，所包含的葉綠素和葉黃素也就愈多，典型如菠菜就是葉黃素的最佳來源。

本研究所指的是綠色葉菜類蔬菜，例如：青江菜、油菜、菠菜~~等等。

第四節 研究範圍與限制

本研究之研究範圍與限制分別從研究對象、研究工具、教學者三部份分析如下：

壹、研究對象

本研究對象僅限於 110 學年度嘉義縣某國小附幼的幼兒。

貳、研究工具

一、樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表

此份評量表是研究者參考相關文獻後歸納及自行設計的內容，所涵蓋的範圍包含：覺知、願意接受、順從反應、自願反應、滿意反應五大項，無法將相關資料納入，故評量內容僅限於本研究所涵蓋的內容。

二、行為改變技術策略的實施

本策略實施，依據幼兒個人懼怕吃餐點中綠色葉菜類蔬菜行為做設計，研究結果僅供參考，不宜過度推論

參、教學者

本研究之行為改變策略方案由研究者本人實施，研究結果可能受研究者個人特質、教育背景及教學經驗、態度等的影響而有所差別，因此可做為其他研究者的參考，不宜做過度推論。

第二章 文獻探討

飲食不僅是一種行為，也是一種習慣，從幼年添加副食品起的點點滴滴，將伴隨人的一生，這些習慣的養成皆來自家庭教育。生活中不管成人或是小孩，難免有幾樣不喜歡吃的食物，當孩子排斥某些特定食物、選擇性攝取某些愛吃的食物、或是看到某類食物便害怕及大哭時，如何判斷是否為挑食、偏食或是食物恐新症，以下就各方面作為探討：

第一節 挑食、偏食、食物恐新之探討

壹、挑食

一、定義

依字面上看來，挑食顧名思義就是挑掉不喜歡的幾項東西，根據兒童福利聯盟調查（2015），近四成孩子看到不喜歡的食物會挑出（如圖 2-1），這是很普遍的情形；引述營養師陳雨音：孩子不喜歡的食物，若是平均分散在六大類中食物中，每大類 1-2 項，那也只能算是挑食。另一種為暫時性挑食：幼兒在某些時段不喜歡某類食物，但是經過一段時間或是年齡稍長後，突然間會去嘗試看看也不一定，這種情況大人不需過分擔心。

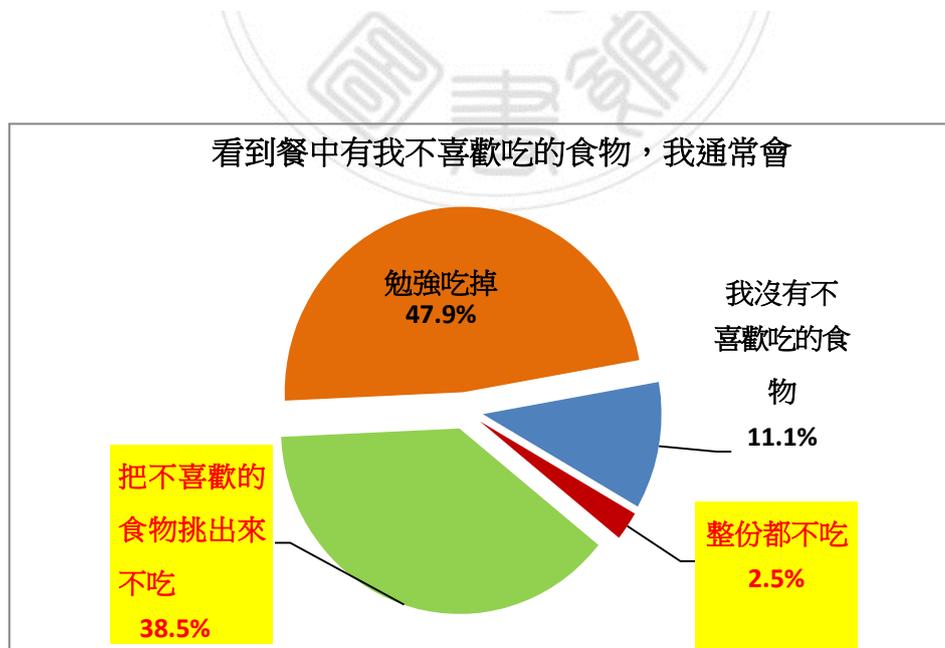


圖 2-1 兒童飲食習慣調查-
資料來源：兒童福利聯盟（2015）第 3 頁

二、影響及改善方案

挑食雖然不是好習慣，但還不至於影響身體吸收營養（許維珊，2016），大人不必過於擔心幼兒的健康狀況，只要多方留意幼兒用餐行為及習慣，及時提醒或是修正即可。

貳、偏食

一、定義

偏食是一種不良的攝取習慣，也是幼兒常見的飲食問題，主要是指對某一類食物特別喜愛，如果沒有就拒絕進食；或是特別不喜歡某類食物，看到就會產生厭惡感，進而影響其他食物的進食。若是只是不吃某一種食物，不算是偏食，必須是不喜愛某一類食物群，例如：討厭吃青菜，普遍定義為：飲食未依據食物金字塔或是少吃有益身體健康的食物，例如：蔬菜、豆奶類、水果~~等，偏食大部分以嬰幼兒為主，但部分成年人也有不同程度的偏食情況。

二、病因及症狀

偏食的成因有三項，茲分別說明如下：

（一）心理因素

- 1.周玥靚（2012）許多幼兒偏食往往是受父母或者是主要照顧者的影響而形成的，例如：他們不經意地在幼兒面前提示或顯露出對某種食物厭惡的表情或言語，例如：芹菜的味道我不喜歡。於是，幼兒先入為主的觀念，也跟著不吃芹菜；有的父母不吃牛肉，於是家裡餐桌從不出現牛肉，孩子自然而然也不知道牛肉的味道，這一切都會使孩子養成不吃這些食物。
- 2.孩子常有不良聯想。幼兒常常會以一種事物或現象聯想某種食物，而拒絕吃該食物。例如有的孩子因為看見蟲在青菜上的情景而不願意再吃青菜，若是主要照顧者能當面告訴孩子，有蟲的青菜更健康，相信孩子能夠改變錯誤觀念。
- 3.父母可能在無形中強化了孩子的偏食心理（劉學民，2014）。隨著年齡增長且味覺的改變，由於大人的疏忽，幼兒挑選自己喜愛的食物，漸漸的可能出現偏愛的傾向。有的父母為了讓孩子吃得多一點，在買菜之前，往往先問問自

己的孩子：媽媽要去買菜，你喜歡吃什麼菜，等回我買回來？只要孩子喜歡吃的就買。其實這樣做，無形中強化了孩子的偏食傾向。

（二）家庭環境因素

綜合分析以下影響之因素（劉學民，2014；周玥靚，2012）

- 1.我不要吃青菜，太難吃了！沒有買炸雞或披薩，我就不吃飯？用餐時間常常聽到這樣的話，讓餐桌成了親子的戰場。少子化及獨生子女現象、家人過於溺愛、零食隨手可得、沒有養成良好的用餐習慣。甚至本身就是父母偏食，都會直接影響幼兒的飲食習慣。
- 2.餐桌上常常出現同樣的菜色，重複性太高，也會讓他們不想吃或是吃膩了而排斥，大人可考慮變換烹調方式或是菜色，以增進食慾；另一方面，用餐氣氛也是影響因素之一，若是看見孩子不吃某類食物而大發雷霆，孩子也因此吃的不愉快。
- 3.先前不愉快經驗也是導致偏食的原因之一。例如：幼兒剛長牙時，給予太硬或纖維很粗的青菜，以至於咀嚼發生問題、咬不斷、吞不下等情形；或是第一次吃魚時被魚刺卡喉嚨，都會影響進食的意願。
- 4.網路資訊發達，孩子接收許多廣告，若是內容大力推動薯條漢堡很好吃，那麼孩子日積月累，也認為它是營養的食物；反之，廣告內容一直強調蔬菜沒味道，不好咀嚼，間接影響飲食觀念。

（三）先天因素

- 1.有些孩子因為先天性身體異常，而排斥吃某些食物，例如；腸胃不好或是乳糖不耐症。這些幼兒可能吃了某些食物後會引發腹瀉或腸胃不適，因此，直覺反應的避免或是害怕吃食物。
- 2.部分幼兒先天對味覺的偏好，間接影響飲食習慣；有些幼兒是由後天的學習而來，例如喜歡吃甜味，而不喜歡酸味、辣味或苦味。
- 3.有些孩子對味道特別敏銳，相對地容易引起拒吃某類食物的偏食現象；另一方面，孩子的先天氣質也會影響飲食習慣，例如：趨近性低的孩子，對於新的食物較不敢嘗試，若是能夠營造快樂、愉快的用餐經驗，如此一來，能夠讓他更容易接受食物。

三、影響與改善方案

楊小淇（2010）長期若是偏食、挑食，孩子容易缺乏維生素（C、E等）、礦物質、貧血、夜盲症、軟骨症、壞血症、腦部障礙或精神疾病，造成抵抗力降低、容易生病，還可能導致營養不良、發育遲緩等健康相關問題。

依據中國醫藥大學（2022）改善偏食並不困難，先了解其原因，再針對問題加以解決。既然偏食是由學習中得來的，那麼仍可再透過學習來矯正偏食行為。羅敏慈（2016）透過繪本告訴孩子，各種食物中含有人體最需要的營養成分，如果缺少就會影響身體的正常發育和健康，容易患各種疾病。

父母要了解孩子的需求心理，當他不吃某種食物時，可以停止給他認為最有興趣的活動，例如玩遊戲或購買玩具等，這樣可使孩子勉強接受不願吃的食物，一再重複，就能達到克服偏食的習慣（許維珊，2016）。或是將食物切成末，加入飯菜中，孩子如果開始吃一點，家長就應該不吝於讚美與鼓勵，久而久之，當孩子養成習慣後，便能接受不同的食物。

叁、食物恐新症

一、定義

恐新症（neo 意思為「新」、phobia 意思是「恐懼」）在心理學中，恐新症為一種不正常且持續害怕新事物的現象，有關不願意接受或避免新事物即是恐新症的概念，食物恐新症（foodneophobia）即是對從來沒吃過的新食物有所害怕或恐懼。引述黃孝淳（2019）Pliner&Hobden（1992）認為食物恐新症即是個人在某種程度上不願意嘗試或避免新的食物。池珣（2019）食物恐新症是講述一種進食障礙，指對新食物或陌生的食物，出現強烈的恐懼。雖然，食物恐新症通常發生在較小年齡的兒童身上，但其實大人或老人，也都可能有這樣的傾向。恐新症是人類很常見的行為，大部份的人都曾經歷過食物恐新經驗，只不過每個人顯現的程度不同，若是喜歡追求感官刺激的人，食物恐新症低；反之，害怕嘗試各項事務的人，恐新症程度相對高。大多數的人會分不清楚食物恐新症和挑食之間的差別，事實上這兩者還是有差異之處，患有食物恐新症的人，害怕的是嘗試新的或不熟悉的食物；而挑食的人，則是避開他們不喜歡的普通食物。其實這是人類保護自己的方式之一，古時候的人類，為了不讓自己生病便選擇不亂吃，避免可能有害的食物吃下肚，導致產生中毒危險。因此，

幼兒對於沒吃過或是奇特的新食物，以及不熟悉的食物會感到害怕，或者不敢、不願意嘗試，都是可以理解的狀況。

二、病因及症狀

在生物醫學研究領域顯示恐新症與味道聯結在一起，引述黃孝淳（2019）Pliner and Hobden（1992）首次嘗試評估食物恐新症的特質，提出食物恐新症量表，研究結果發現食物恐新症與恐懼和焦意呈現正相關性，也就是說恐懼與焦慮程度越高，恐新症程度越明顯。另一方面，引述池珣（2019）Tuorila（2001）等人則針對芬蘭人對熟悉和不熟悉的食物相關現象研究，其研究結果呈現出，食物恐新症隨著教育程度的增加而減少。很多人只偏好某些種類的食物，且他們寧願吃他們早已熟悉的食物，也不想嘗試陌生或從未接觸過的食物。嚴重者看到食物都覺得害怕，不願意靠近；較輕微的情況則是不願意嘗試新事物或墨守成規。學齡前兒童尤其對蔬菜、水果攝取量偏低，恐新症可能會導致對食物持續的不喜歡，降低飲食多樣化，對於以後的生活，有不利影響健康結果。

科學界針對食物恐新症對健康的影響研究並不多，芬蘭國家衛生與福利研究院、芬蘭赫辛大學以及愛沙尼亞的塔爾圖大學，針對恐新症做研究，發現人們對於新食物產生害怕，可能會使本身飲食的品質下降，並造成飲食中的許多營養素攝取不足，例如：纖維、蛋白質、維生素或是單元不飽和脂肪酸，以及飽和脂肪和鹽的攝取量偏高。此外，研究也發現，食物恐新症與體內有害脂肪酸增加、血液發炎指數升高，都有明顯的關聯性，都有可能增加慢性病的風險性，例如心血管疾病和第二型糖尿病。因此，若能觀察並改善幼兒時期出現的不良飲食行為，有助於盡早預防未來潛在的健康問題。

有研究指出，遺傳和食物恐新症間，具有高度相關性。換言之，根據每個孩子的氣質、生長環境與基因不同，發生食物恐新症的程度高低也不一樣。

三、影響與改善方案

研究顯示食物恐新症需要多次的嘗試後，孩子才會比較容易接受，若不改善可能影響未來食物選擇性，缺少多樣性可能造成營養不夠充足，父母的一言一行是孩子學習的對象，當幼兒觀察到父母不喜歡吃某些食物，就會有較高機會習得食物恐新症的傾向。若持續忽略兒童新食物恐新症傾向，會帶來挑食或

偏食的後果。吳竹軒（2011）若是以強迫餵食的方式，反而會惡化，讓幼兒對新食物感到更加恐懼。古典制約學習理論，使用像貼紙等非食物的工具作為獎賞來鼓勵兒童嚐試陌生的食物，而社會學習理論則是以父母為主軸或幼兒身邊重要人物作為模範，讓幼兒觀察到食用該項陌生食物是愉悅的，進而提高幼兒想嚐試該項陌生食物的興緻。但不論是哪一種方法，都不可能一次就能解決幼兒對食物恐新的傾向，通常大人需不辭辛勞地讓幼兒反覆認識該項食物，有時甚至需要更長的時間才能讓幼兒接受該食物。因此，解決食物恐新症，需要父母與照顧者的耐心。（羅敏慈，2016；黃曼音，2013）以下七種改善方式提供參考：

（一）先從少量嘗試開始：剛開始吃一點兒也無所謂，重點在於食物的多樣性，等孩子可以接受後，再慢慢的增加即可。

（二）反覆嚐試：讓小孩盡可能嚐試不同新食物，這次不成，下次再試，曾有研究指出患有食物恐新症的孩子，接觸新食物時需很多次的反覆練習、多的則到二、三十次，才能降低對此食物產生恐懼的狀況。

（三）改變食物的外貌：試著在烹調時改變食物的型態，例如把紅蘿蔔變成小花朵或是切薄片包裹在食物裡面。

（四）避免賄賂或威脅語氣出現：大人切勿使用任何獎賞或懲罰手段，最常聽到的是：「吃完才可以到外面溜滑梯」、「不吃等一下就罰站」等等。假使孩子是為獲得獎勵或逃避懲罰才吃食物的話，可能造成他們內心對這種食物更加討厭。

（五）親子共食：孩子與父母的相處時間最長，對食物的選擇，主要照顧者影響極大，當孩子看到照顧者在吃某種食物，帶著愉悅且開心的表情時，間接影響嘗試的心。

（六）讓孩子參與食物的製備：製作餐點的過程中，照顧者可以邀約幼兒一起參與，例如：清洗蔬果、切食材~~讓他們體驗動手完成的喜悅與成就感。

（七）實際種植蔬果體驗教育：親子共同種種簡單的青菜或植物，假日到農場市集或產地進行種植體驗，了解食物如何從無到有的過程，真正讓他們親手種植、認識及觀察成長過程，身教重於言教。

有研究顯示，在嬰兒時期轉換副食品時，父母或是主要照顧者能夠使用多樣性的食物，可降低小孩未來發生食物恐新症或偏食的比例，因為在幼年時就已經習慣嘗試多元性食物的氣味。甚至有研究顯示在哺乳期，母親飲食越多元化，嬰兒長大後發生食物恐新症的機會亦能降低。

第二節 行為改變技術

行為改變技術經過多年的成長與發展，它的原理廣泛被使用於各個領域中，例如：心理治療、親職教育、行為治療、犯罪、學校教育、醫學、運動表現和政府機關～～等等。張世慧（2021）行為改變技術是應用認知論與學習論，來改變個體已有行為或矯治不適當行為之各種技術的統稱。林正文（2005）行為改變技術是指應用學習理論於實際補救程序，包括不良行為的改善及良好行為的塑造。

壹、行為改變技術的發展

引述張世慧（2021）20 世紀初奧國精神科醫生 SigmundFreud 提倡心理分析理論，他認為個人的人格及行為會受到早期經驗的影響，並在兒童期定型。1900 年代初期 JohnB.Watson 和 B.F.Skinner 兩位行為主義的代表人物，他們認為行為是經驗的產物，而環境中的人事物影響著行為的出現。

1960 年代末期，行為改變技術正式成為一種訓練，著重運用行為學習論的方法於重要的課題上，包括特殊兒童的訓練、運動表現、犯罪、身體健康和醫藥等等。現今行為改變技術已廣泛被使用，例如：特殊教育、學校教育、心理治療、工商行業、矯正教育等領域，不只是行為問題的改變，更多時候應用於預防及促進行為。（張世慧，2021）

貳、行為的涵義

張世慧（2021）行為在心理學上的廣義用法，包含內在的、意識的、潛意識的及外顯的活動。以下為不同學者對於行為的定義：

華森（J.BWatson）與史肯納（B.F.Skinner）認為行為是可以觀察測量的外顯反應或是活動。

霍爾（H.U.Hull）與托爾曼（E.C.Tolman）認為行為除了外顯行為之外，還包含了內隱性的意識歷程，中介歷程、假設概念及中間變相等都在考慮之內。

皮亞傑（J.Piaget）與布魯納（J.SBruner）認為行為是一種心理表徵的歷程，對於外顯行為並不太重視，集中在訊息處理、語言獲得、概念、記憶、解決問題等等的歷程。

參、影響行為改變的因素

遺傳、環境、成熟及學習是影響行為改變的因素（張春興和林清山，1986），遺傳與環境是行為改變的客觀因素；而成熟與學習是行為改變的主觀因素。茲分別說明如下：

一、遺傳和環境因素

「遺傳」是指經過父母親雙方受精作用個體生命開始之際，傳遞給子女的一種生理變化的過程。而「環境」則是指個體在有生命之後，其所生活及周遭空間對其產生影響的所有因素而言。由上可知，遺傳和環境因素自始至終對個體產生交互作用的影響。受精的那一刻，便決定個體的性別、膚色、血型、髮型、智力、身高等，由此可知，遺傳因素是個體無法作改變的。而環境因素會隨著個體所處環境有所影響。

二、成熟和學習因素

成熟與學習兩個因素在個體成長的歷程中發生交互作用，此種交互作用會隨個體生長程度的改變而改變。爬、站、走等屬於基本的行為，大部分會受到成熟的支配，則較複雜的語言、文字等，多數會受到學習因素的支配。所謂學習是個體經由不斷的練習使其行為改變的歷程（張世慧，2021）。

肆、行為改變技術的特性

行為改變技術包含四種特性（張世慧，2021；黃裕惠譯，2012）

- 一、著重行為而非特質
- 二、強調學習和環境的重要性
- 三、改變行為的實用方法
- 四、運用科學方法來研究行為

以下為本研究所需之行為改變策略（張世慧，2021；陸世豪，2004），茲分別說明

- 一、正增強（positive reinforcement）：凡能使個體反應的頻率增加的一切安排；視狀況呈現隨即在反映之後的刺激，其能增加未來反應的發生率。

二、懲罰（punishment）：每當某反應發生時就給予懲罰物，稱為「連續性處罰」。若出現幾次正確反應後再給予懲罰物，稱為「間歇性或部分懲罰」；視情況的呈現立即跟隨反應之後的刺激，其減少行為未來的可能性或頻率。

三、削弱（extinction）：「削弱」包括排除或中斷不適應行為之後果地增強效果，又稱為「系統化的忽視」。

四、負增強（negative reinforcement）：在不期望的行為出現時，移去令行為者感到嫌惡的事物或刺激，以增加該行為出現的機率；在一反應之後隨即移除一嫌惡刺激，以增加未來反應的比例或可能性的一種隨因增強。

第三節 行為改變技術在學齡前幼兒的相關研究

研究者於台灣碩博士論文加值系統搜尋有關行為改變技術運用在學齡前幼兒相關之研究，茲將數筆研究資料做以下整理（如表 2-1）：

表 2-1 行為改變技術在學齡前幼兒的相關研究一覽表

研究者及研究主題	研究對象	研究結果
鄭雅婷（2019）行為改變技術對學前 ADHD 衝動/過動之成效-以代幣制度為例	學齡前 ADHD 幼兒	代幣制度對於學前 ADHD 兒童的衝動/過動行為之成效，讓老師可以採取一個比較便利的方式去協助學前 ADHD 兒童降低其衝動以及過動之行為。
顏鸞（2020）利用繪本結合行為改變技術改善幼兒衝突行為之研究	中班幼兒	以中班幼兒為研究，結合行為改變技術，研究發現幼兒能夠運用正向情緒調節策略，以健康的態度面對生氣的情境，並運用理性思維和正向調節策略，減少幼兒衝突行為，發展良好的同儕關係。
曾靖娟（2016）運用代幣制度對幼兒遵守班級常規歷程之研究	學齡前幼兒	透過入班觀察，實施代幣制度，與協同教師一起改善幼兒班級常規。

楊雅婷（2001） 幼教師運用教學策略提升 兒童語言表達能力之 行動研究	學齡前幼兒	設計「導讀繪本教學策略」「行為改變技術—正增強、代幣制」「藝術創作教學策略」等教學策略，以提升研究對象的語言表達能力。
---	-------	---

資料來源：研究者自行製表

依據表 2-1 行為改變技術在學齡前幼兒的相關研究做整理，分析如下：

（一）研究內容

因學齡前幼兒年紀較小，大多數以貼紙、糖果或餅乾為正增強物（代幣製），或是結合故事繪本、藝術創作等課程，作為改善方針（曾靖娟，2016；鄭雅婷 2019）。

（二）研究結果

透過行為改變技術，改善學齡前幼兒：運用正向情緒減少教室中的衝突行為、遵守班規、降低 ADHD 幼兒過動情形（楊雅婷，2001；鄭雅婷，2019）。

研究者參考以上研究資料後，擬定行為改變技術策略，改善個案懼怕吃餐點中綠色葉菜類蔬菜，遵循以下步驟達成目標：

（一）研究對象為班上的幼兒，必要時可做調整，讓實施過程更加順暢。

（二）行為改變技術：正增強、負增強、削弱、懲罰互相搭配實施，以達成預設目標。

（三）代幣兌換的禮物，為個案帶來改善的效果。

第三章 研究設計與實施

本研究透過個案研究的方式，目的在探討個案為何如此害怕餐點中綠色葉菜類蔬菜，經由行為改變技術及結合蔬菜課程安排設計，改善個案不良行為，培養正確飲食習慣及相關知識的獲得與成效。本章共分為四節，以下就研究方法、研究場域與參與者、行為改變方案、研究步驟與架構、資料整理與分析加以說明。

第一節 研究方法

本研究旨在探討實施行為改變技術的歷程，經由研究者的引導、蔬菜課程的設計、家庭教育的配合，改善個案不良飲食習慣及建立健康飲食行為，以及實施過程中教師面臨的困境與因應策略。為了達到研究目標，本研究採個案研究方式實施，蒐集相關資料並分析，以達到研究目的。

壹、個案研究

一、個案研究的意義與運用

王文科與王智弘（2020）個案研究即是：為了達成觀察社會的實際工作，並將這些資料做有系統的組織。此方法的對象可能是單位中的一個人、社區、家庭或是社會機構，個案研究不只應用於教育研究上，也廣泛應用在其他各個領域，例如：臨床心理學、醫學、個別差異的研究領域，個案研究較多用於檢核當時的事件，但有關的行為在這期間無法予與操縱，有時仍需參考前人相同的研究所得資料，而直接觀察與有系統的訪問，是個案研究無法參考歷史研究資料。

二、個案研究的特性

個案研究具有以下四種特性：

- （一）探索性：運用什麼方式處理形式的問題？
- （二）描述性：處理對象是誰？在何處處理問題？
- （三）解釋性：問題如何與為什麼？
- （四）評鑑性：選擇任一種評鑑法進行，必須執行且判斷。

貳、設計考慮的要素

一、研究的問題

個案研究首要任務，就是要確認研究問題的性質如何，通常會運用五 W 形式呈現：誰（who）、為什麼（why）、何處（where）、什麼（what）、如何（how）。

二、分析的單位

個案研究可能以一個人作為分析，蒐集個案多方資料，或是數個類似的個案，來構成多種的設計，即是界定個案的問題。

三、連結資料與命題邏輯

依據事先設定的命題下去蒐集資料作為佐證，或是從類似個案中取得與某種理論相關的命題信息。

參、個案研究者的條件

個案研究者須具備以下最基本的技能，方能勝任此項工作，即：

- 一、依照學術倫理來做研究，且不可有偏見。
- 二、必須具備解釋答案及問問題的能力。
- 三、不論研究問題如何，皆能夠掌握。
- 四、避免加入自己主觀意見，盡可能是一個傾聽者。
- 五、不因遇到棘手問題或是新環境，而失去靈活應變及適應的能力。

肆、個案研究的步驟

個案研究有以下五個步驟，供研究者參考：

- 一、說明目標：包含研究個案的特徵、行為目標及歷程如何？
- 二、個案研究的來源：資料來源有哪些？如何選取個案？
- 三、蒐集資料：如何蒐集相關資料？運用什麼方式？例如：文件、訪談、直接觀察、檔案紀錄或是參與觀察~~等。
- 四、組織資料：蒐集到的資料如何呈現？
- 五、撰寫研究結果與建議：以文字表達報告或非文字表達的報告，並以客觀觀點呈現研究結果及提出建言供參考。

伍、個案研究的限制與優點

一、限制如下：

- （一）個案研究的結果，較容易被解讀為因果關係。

(二) 研究者若是要充分運用，必須熟識相關理論及找尋資料，並能夠區分重要的變項與無關變項。

(三) 過程中資料的蒐集與分析必須客觀，因為主觀的偏見，無法達成預設的目標。

二、優點如下：

(一) 個案研究中的軼事紀錄或是資料，可為解說概括化統計提供有利佐證資訊。

(二) 個案研究具有蒐集詳細背景資料的特性，這對於社會科學研究領域特別有用。

第二節 研究場域與參與者

本個案研究場域是研究者所任教的班級—國小附幼西瓜班，以下就研究場域及研究參與者加以說明。

壹、研究場域

本研究的幼兒園位於嘉義縣，研究的幼兒為任教班級的學生，西瓜班（化名）屬於某國小附幼，此校屬於本縣之特偏學校之一，交通並不方便，離市區有一段距離，但是風景優美、如詩如畫、空氣新鮮、蟲鳴鳥叫、彷彿置身於仙境般。

此校附設幼兒園，原核定幼生人數 30 人，因屬於特偏學校，故招收滿 2 足歲至入國民小學前幼兒混齡班。因為 2012 年全國幼托整合關係，於當年 8 月「附設幼稚園」依規改稱「附設幼兒園」，目前的總人數為 10 位幼兒：幼幼班 5 位、小班 1 位、中班 3 位、大班 1 位，代理教師 1 人、教保員 1 人。

本研究的實施場域—西瓜班教室 2 間連接在一起，一間為主題課程學習用，教室內設有 5 個學習區（如圖 3-1），是幼生每天的主要空間，內部包含盥洗室及廁所；另一間為用餐區及午睡使用，是研究者進行觀察與研究的地方（如圖 3-2），也是教師與幼生生活互動的主要區域。以下為教室設置圖、用餐區域及幼兒一日作息表（如表 3-1）

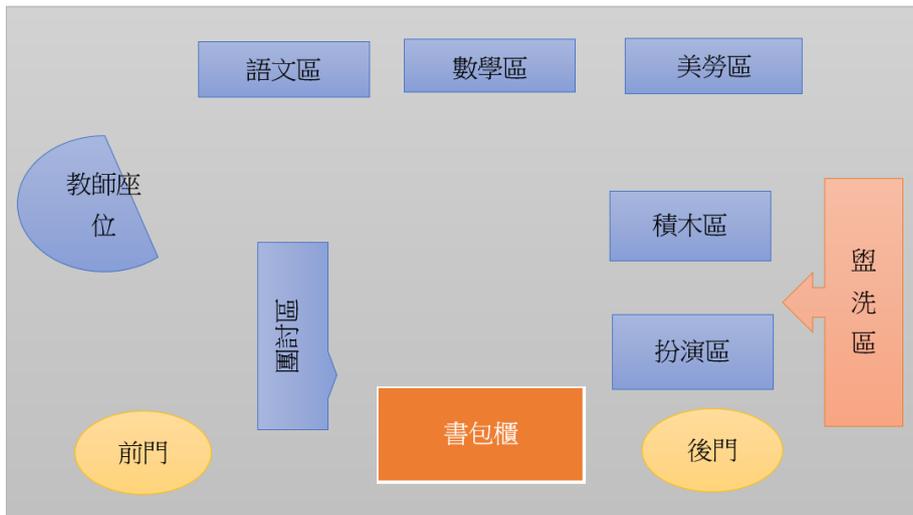


圖 3-1 實施場域平面圖
資料來源：研究者自行繪圖

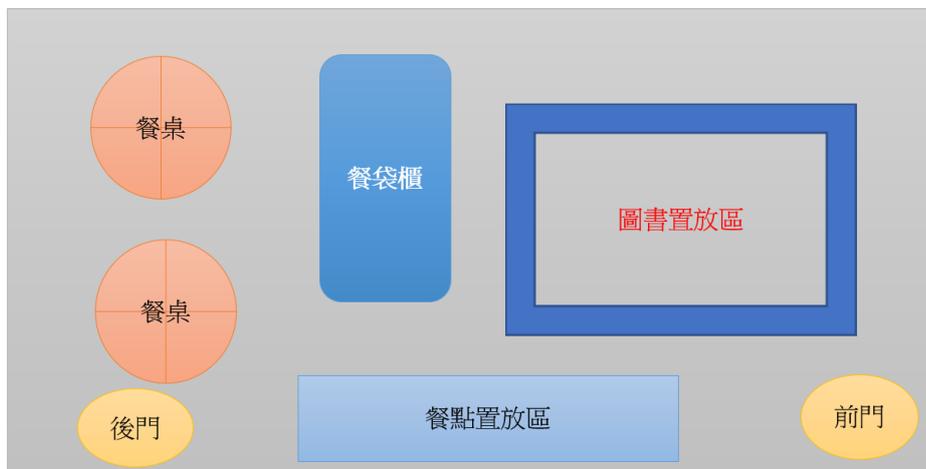


圖 3-2 用餐場域平面圖
資料來源：研究者自行繪圖

表 3-1 幼兒一日作息表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7：30~8：30	* 幼兒入園/自由探索活動				
8：30~9：00	* 點心時間				
9：00~9：30	* 團體時間				
9：30~10：10	* 大肌肉活動（戶外大肢體伸展活動）				
10：10~10：20	* 轉銜時間				
10：20~11：30	* 主題學習活動				
11：30~12：20	* 美味午餐				
12：20~12：50	* 潔牙時間（衛生與健康）				
12：50~14：30	* 甜蜜午休				
14：20~14：30	* 收拾寢具與服儀整理				
14：30~15：00	* 點心時間				
15：00~15：40	* 綜合活動				
15：40~16：20	* 課後延長托育服務（多元活動）				
16：20~16：30	* 快樂回家				

資料來源：研究者自行繪圖

貳、研究參與者

本研究整個過程由研究者完成，研究者目前為西瓜幼兒園小熊班的代理老師，師範學院幼兒師資科最後一屆，畢業後實習一年拿到教師證，於私立幼兒園服務一段時間，爾後休息一陣子，近幾年再度返回教育界，已在本校服務 2 年，平日喜歡觀察幼兒，發現其問題，進而解決問題。本研究之教學課程設計、行為技術改善方案等活動，依據對個案的觀察與教授討論後規畫設計。「樂意吃餐點中綠色蔬菜評量表」實施日期於 2022 年 3 月 1 日~111 年 5 月 20 日，共 12 週，固定每週三觀察飲食情況，並做評量。

第三節 挑食行為改變方案

壹、個案基本資料

一、性別：男

二、年齡：3 歲 8 個月

三、出生序：老大

四、父母教育程度/職業：

父：高職/自己種植木耳

母：國中/越南籍/協助父親種植木耳

五、家庭成員：爸爸、媽媽、個案

六、成長背景描述：

個案爸爸與媽媽兩人年齡差距大，老來得子興奮不已，對於這個獨生子凡事順從孩子的意思，只要一哭鬧，想做的事或是想吃的東西，樣樣俱到。因為從事種植木耳工作忙碌，將個案偶爾帶到工作場所，其他時間大部分委託鄰近親戚或是鄰居照顧，飲食內容及時間不固定，照顧者通常會買油炸物及個案喜歡吃的食物給他，只因不哭鬧即可，久而久之，對於清淡口味的食物及蔬菜幾乎不碰，若是大人強迫他吃下，便嚎啕大哭或是與父母親僵持不吃飯、對峙，一直到父母親妥協為止。曾經詢問過父母親：個案為何如此害怕綠色葉菜類蔬菜?因為小時候只要加入一點點綠色蔬菜，聞到味道他就不吃，若是勉強他吃一口就會哭，我們擔心他哭了會影響身體健康，所以從此不勉強他一定要吃綠色蔬菜也沒有關係，久而久之，綠色蔬菜就不會出現在他的餐點裡。個案因為蔬菜類攝取量少之又少，產生便秘情況，媽媽買益生菌或是請他吃香蕉、紅龍果~等容易排便之類食物來代替綠色蔬菜。

貳、行為分析

以下就個案的具體問題行為及嚴重程度做描述:

一、具體陳述問題行為

餐點中看到綠色葉菜類蔬菜會害怕（不進餐廳，大哭 30 秒以上）

二、確定問題行為的嚴重程度

(一)看到廚工送來的餐點中有綠色的葉菜類蔬菜，哭、拒絕吃、把碗藏起來。

(二)碗中只要有綠色葉菜類蔬菜-大哭，若是吃到綠色葉菜類蔬菜馬上吐出來，看到綠色葉菜類蔬菜，會撥開或是趁老師不注意時藏在口袋中，影響整個用餐過程。

參、擬定與執行行為改變計畫

個案只要看到餐點中的綠色葉菜類蔬菜，就會哭或是拒絕吃餐點，以下描述標的行為及終點行為。

一、確定標的行為（targetbehavior）與終點行為（terminalbehavior）

◎標的行為：

看到餐點中綠色葉菜類蔬菜就哭、害怕、拒吃

◎終點行為：

會樂意吃餐點中綠色葉菜類蔬菜（原形）

二、方案設計

依據研究（鄭雅婷，2019；顏鶯，2020；曾靖娟，2016；楊雅婷，2001），幼兒園在行為改變技術方面，以四大面向為主軸-正增強、懲罰、削弱、負增強，以下將就各面向內容物做整理。

◎給予喜歡的增強物—正增強

1.貼紙：

平面汽車貼紙、泡棉汽車貼紙、燙金汽車貼紙

2.遊戲

扮演煮菜遊戲、三原色遊戲、蔬菜抱抱樂、蔬果圖卡尋找遊戲、蔬菜比較輕重遊戲

3.學習活動

蔬果繪本、蔬果拼圖、蔬菜種植、蔬菜觀察、蔬菜春捲、蔬菜火鍋

4.玩具車

小汽車、卡車、砂石車、遙控車

5.擁抱、肯定、關懷

◎給予不喜歡的增強物—懲罰

提示卡：黃色（輕微）、紅色（嚴重）

2張黃色提示卡=1張紅色提示卡，當天無法參與大肌肉活動

◎撤走喜歡的增強物—削弱

肉燥、燉肉、肉排、炸雞腿

◎撤走不喜歡的增強物—負增強

移走提示卡

三、改善歷程

個案由最初的大哭漸漸進步為小哭，達成不哭階段，緊接著嘗試泥狀綠色葉菜類蔬菜、嘗試塊狀綠色葉菜類蔬菜，跨進一步嘗試原形綠色葉菜類蔬菜，接下來達成主動吃綠色葉菜類蔬菜，最後階段為樂意吃綠色葉菜類蔬菜，每一階段若是有達到目標，給予玩具車貼紙，累積 10 張貼紙後，可以換玩具車。改善方案的基線、代幣、正增強與削弱規劃表，詳見表 3-2。

表 3-2 改善方案的基線、代幣、正增強與削弱預設規劃表

週次	目標行為	主要策略		
		教師	行為改變技術 (個案)	蔬菜教學 活動(全班)
第 0 週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕 (不進餐廳、大哭 30 秒以上)	擬定改善方案	1.正增強：無 2.負增強：無	種植蔬菜或配合蔬菜相關活動
第一週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕 (不進餐廳、大哭 30 秒以上)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：擁抱、顏色遊戲 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的肉排	蔬菜成長的故事書
第二週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕 (不進餐廳、大哭 30 秒以內)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：讚美及肯定、扮演遊戲 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的燉肉	蔬菜成長的故事書
第三週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕 (不進餐廳、大哭 30 秒以內)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：擁抱、水果成長影音 2.懲罰：給予提示卡	蔬菜相關影音
第四週	餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕 (不進餐廳、小哭 30 秒以內)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：小獎賞、蔬果抱抱樂遊戲、汽車貼紙 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的肉燥	蔬菜拼圖

週次	目標行為	主要策略		
		教師	行為改變技術 (個案)	蔬菜教學 活動(全班)
第五週	餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕 (不進餐廳、小哭 30 秒以內)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：擁抱、汽車貼紙 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的炸雞腿	種植蔬菜
第六週	餐點中看到綠色蔬菜不會害怕 (進餐廳、不哭)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、蔬菜輕重遊戲、汽車貼紙 2.懲罰：給予提示卡	
第七週	餐點中看到綠色蔬菜不會害怕 (進餐廳、不哭)	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、分享觀察蔬菜成長、汽車貼紙 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的肉燥	觀察蔬菜
第八週	在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、讚美、汽車玩具 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的肉排	
第九週	在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、讚美、春捲包包樂、汽車玩具	蔬菜春捲
第十週	會主動吃餐點中綠色蔬菜	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、讚美、汽車玩具	
第十一週	會主動吃餐點中綠色蔬菜	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、讚美、享用火鍋、汽車玩具	蔬菜火鍋
第十二週	會樂意吃餐點中綠色蔬菜	訂契約：達成目標行為給車子貼紙沒達到時，每週其中一午餐不能吃肉	1.正增強：肯定、讚美、汽車玩具	

資料來源：研究者自行設計

肆、情意評量表的設計

本研究使用情意評量表，乃參考李坤崇（2009）「認知情意技能教育目標分類及其在評量的應用」一書。李坤崇（2009）Kearney（1994）認為，情意學習（affective learning）乃一種針對某內容或主題而增加內在的積極態度。學習與情意有關者，包括：興趣（interests）、情緒（emotions）、態度（attitudes）與價值（values），情意學習著重於情意與行為的發展，而非像認知學習著重於智力。

引述李坤崇（2009）Linn 與 Miller（2005）強調，教育目標分成認知、情意、技能三個主要領域，認知領域乃知識結果、心智能力與技巧，情意領域乃態度、興趣、賞析和適應的形式，而技能領域乃覺知與運動技能。

「樂意吃餐點中綠色蔬菜評量表」乃參酌李坤崇（2009）Krathwohl，Bloom 與 Masia（1964）將情意領域教育目標分為接受、反應、評價、組織、形塑品格五大階層中，其中接受、反應兩階層來設計評量表。

壹、接受

係指學生接受某些刺激或現象，例如：認真上課，意識到這件事情的重要性。接受又可分為「1.1 覺知」、「1.2 願意接受」、「1.3 控制或選擇注意」三小層。

一、覺知

覺知乃情意教育目標最低層級，陸陸續續進階，但是需以此為基礎，學生在覺知方面只表示注意到物、事或是人的現象存在，未必有興趣。

二、願意接受

願意接受比覺知更高一層級，不僅要感覺現象或是某種刺激的存在，更要接受它。例如：願意聽其他同學上課時發言、接受不同文化差異的群族。

三、控制或選擇注意

控制或選擇注意較願意接受更上一層級，不僅接受現象或某種刺激，還要持續不斷的專注，選擇注意及探究現象或是刺激。

貳、反應

反應是指學生主動參與的部分，反應超越了接受，「反應」階層分為「2.1 順從反應」、「2.2 自願反應」、「2.3 滿意反應」。

一、順從反應

屬於被動的反應，礙於外在的情勢或其他因素、含有少許的抗拒或是不願意的成

分，若是讓學生自由決定而排除外在因素，可能會出現其他反應。

二、自願反應

係指學生出於自願、主動的反應，學生反應出自願、自覺，而非勉強或順從，更非外在壓力或催促。當教師引發順從反應的外在壓力去除時，學生仍能夠持續此反應時，則已邁入自願反應的層次。

三、滿意反應

滿意反應乃對某種事物的反應滿足感，由反應產生滿意及愉快的感覺，因而更加增強了反應，「2.1 順從反應」、「2.2 自願反應」、「2.3 滿意反應」乃彰顯對某種刺激或是事物的反應強度或狀態，並無充分的一致性或穩定性。

參、執行步驟：

樂意吃餐點中綠色葉菜類蔬菜每週評量表中，記載觀察紀錄。

何種情況給貼紙？用餐時達到老師預設的目標，即可領取車子貼紙（每張集點卡有10小格，集滿目標階段的貼紙，即可換取增強物）。

何種情況給提示卡？用餐行為退步太多時給予黃色提示卡（例如：已主動進餐廳用餐，退步至大哭，不進餐廳用餐），2張黃色提示卡=1張紅色提示卡，拿到紅色提示卡時，當天無法參與大肌肉活動。

第四節 研究步驟

研究者經由觀察班級幼兒的飲食情況，進而發現問題所在，搜尋挑食、偏食及食物恐新症相關文獻，經過與指導教授討論後，茲將研究步驟分為三階段實施，以下就各階段做說明：

壹、研究準備期: 2021年11月至2022年1月

一、確立研究主題

入學至今個案對於綠色葉菜類蔬菜依然存在害怕、拒絕、大哭的情形，看到廚媽送來的餐點中有綠色葉菜類時，眼淚打轉、不進餐廳、碗藏起來的三部曲天天在上演，原以為經過一段時間會有所改善，但事與願違，研究者不斷觀察、鼓勵、與家長溝通及了解個案未入學之前的生活飲食背景後，與同行教師切磋、教學相長，初步發現問題所在，與指導教授共同討論後，以幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜為研究主要題目。

二、蒐集相關資料:

研究者在確認主題後，透過台灣碩博士加值系統、相關研究期刊、文獻搜尋、圖書館資料查詢、教育研究法理論書籍、行為改變技術相關資料，進行閱讀、分析、歸納和整理，以作為日後研究之依據。

貳、研究發展期:2022 年 2 月

一、撰寫研究計畫

依據研究動機及蒐集的資料，初步擬定研究目的、研究問題、研究方法及研究計畫的內容。

二、評量表內容探討、修正、整理

研究者依據現場實務發現的問題：早餐、午餐及點心時間的飲食行為，與教授討論以及相關資料之參考，彙整成「幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜評量表」以供日後檢核使用。

三、蔬菜課程相關設計：行為改變技術的實施外，班級配合蔬菜課程活動：蔬菜相關繪本、蔬菜拼圖、比較蔬菜輕重、蔬菜種植、蔬菜春捲、蔬菜火鍋等活動的設計，融入課程中，讓改善計畫更多元。

參、研究實施期:2022 年 3 月 1 日至 5 月 18 日

正式進行研究時間為：2022 年 3 月 1 日至 5 月 18 日，共實施 12 週的行為改變策略，搭配蔬菜相關繪本及活動的進行。過程中觀察研究對象的飲食行為、紀錄、遇到問題的省思及家長的紀錄配合，隨時與指導教授討論，期望整個研究內容更加完整。

肆、總結分析討論期:2022 年 5 月 19 日至 2023 年 3 月 18 日

在行為改變技術策略實施期間，幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜評量表的檢核、教師觀察記錄、班級配合蔬菜課程的教學省思及家長軼事紀錄等，加以整理及分析。

伍、延宕效果評量期:2023 年 5 月 18 日

個案挑食行為改變行動方案實施一周年，追朔評量個案行為表現。

第五節 資料蒐集與分析

教育實務工作者須有系統的收集資料，以利進行現場實務之個案研究。本節將說明研究資料的蒐集、研究資料的整理與分析二部份，加以說明。

壹、研究資料的蒐集

在資料的蒐集方面，主要以平日教師的觀察、問題的發現、接送時間與家長的談話、閱讀相關學術論文，進而修正研究策略。

此外，透過「幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜評量表」的觀察記錄歷程，來回審視與比對，更加了解行為改變技術策略實施的成效。研究者以下列方式蒐集研究所需之資料：

一、軼事紀錄：軼事記錄法是實務現場最常用的非正式觀察法，軼事記錄法是開放性的觀察法，它能夠保留原始資料，在描述幼兒行為時，使用的形容詞須留意是否加入觀察者個人主觀意識，以下是它的特徵（廖鳳瑞，2019）

- （一）所觀察的行為若是很特別而且不常見的，就必須做解釋。
- （二）因記錄的本身非常的清晰，可提供觀察者做推論或說明。
- （三）針對某特殊事件作迅速、正確和詳細描述的記錄。
- （四）提供了幼兒行為發生的前因與後果，說明了行為的背景及情境。
- （五）現場實務工作者直接觀察幼兒，根據切確行為做紀錄。

二、檢核表：檢核表內容乃依據個案之行為設計，每週三實施檢核。

三、班級配合蔬菜課程活動：課程內容由研究者自行設計，依據幼兒學習內容設計活動，引導幼兒養成正確飲食習慣

四、家長紀錄：幼兒園接送時間，若是主要照顧者出現，教師透過交談，了解被研究者在家飲食近況，家長在家隨機做紀錄，雙方面資料做比較及分析。

貳、研究資料的整理與分析

本研究採個案研究為其研究方法，在過程中不斷搜尋相關資料，也同時做研究資料的整理分析，讓研究的問題與目的更加完善，研究者應隨時將資料做處理，以免時間拖延後，當下發現的問題或是需要做改善及省思的部分遺漏，影響後續的研究結果。當資料蒐集完成時，研究者必須針對反覆出現的訊息、事件、行為、觀點

及想法，進行資料的比對，並且做分類整理，透過資料的建立、選擇、分析、分類，從中找出其相關性，以達成研究之目的。

研究者將蒐集的研究資料與實施的歷程做兩者間的比對，篩選有意義的相關資料，以進行交叉校正，將新、舊資料不斷的做整理與歸納，從中統整出與本研究相關的主軸，讓結果的呈現與詮釋，建立更加完善的行動歷程。

研究者在觀察個案過程中，適時的調整全班配合的蔬菜課程內容，是否達到助益效果，並將作為個人省思，避免過度的推論，進而影響研究的中立性，產生研究偏見。

第六節 研究倫理

本研究為維護研究個案的權利與隱私，遵守研究倫理，採取以下作法：

壹、徵求學校校長與學生家長的同意

進行研究之前，研究者以口頭向校長及學生家長說明研究的目的、方法以及內容，讓他們瞭解研究目的與研究實施的意義。尊重研究對象學生家長是否同意，另外，也徵求校長的同意，再進行研究。

貳、研究場域的保密與研究參與者隱私的維護

研究進行中，為保障研究對象個人權益與隱私，進行研究時以匿名性與私密性原則，本研究之學校名稱、學生姓名皆以化名或代號做紀錄；研究對象的資料亦謹慎處理、做好保密原則，以保護研究對象的權益。

第四章 實施歷程與結果

本章旨在陳述行為改變技術改善個案懼怕吃餐點中綠色蔬菜的歷程，分為三節做探討，第一節：實施歷程、第二節：實施結果、第三節：綜合分析，以下茲將十二週學生實際行為、觀察記錄、目標（實際）行為、教師策略、家長軼事紀錄分析與討論做資料的整理。

第一節 實施歷程

壹、第0週（基準線）

一、學生實際行為

早餐的鐘聲響起，全班幼兒準備到餐廳用餐，佑佑（化名）走向前問老師：

佑佑：今天吃什麼？

老師：炒麵

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：去看看就知道

一到餐廳外面，透過窗戶看到炒麵裡面有綠色蔬菜，便開始大哭不進餐廳，告訴老師只要吃麵就好其它都不要，老師試著安撫情緒後帶入餐廳，看見碗中盛著綠色蔬菜，又開始大哭跑離座位，猶如驚弓之鳥般，拒絕吃任何綠色蔬菜。

主題課程結束，美味的午餐時光到來，師生一起往餐廳移動

佑佑：廚房媽媽煮什麼菜？

老師：有你最愛的肉及蔬菜

佑佑：蔬菜？綠綠的蔬菜嗎？

老師：是的

綠色蔬菜一詞出現，眼淚在打轉，一走到餐廳外，看見綠色蔬菜開始大哭並徘徊不進入，與老師僵持許久後才緩緩進入餐廳，看見整盤的綠色蔬菜又繼續大哭，並想奪門而出，老師將他摟在懷裡，緊接著在教室跑來跑去拒絕拿碗出來盛飯，為了避免佑佑的情緒影響全班用餐情形，中餐暫緩給予綠色蔬菜。

下午課程結束後，全班按照慣例排隊，此時

佑佑：老師，我們吃什麼？

老師：蘿蔔糕

佑佑：有綠綠的菜嗎？

老師：沒有

佑佑露出久違的微笑，開心的把點心吃完。

二、觀察記錄

不管是聽到，或是在餐廳外看到餐桌上的綠色蔬菜，馬上大哭且不進教室，老師安撫情緒並鼓勵他，才勉強進入餐廳，但是仍然拒絕碗中有任何綠色蔬菜出現。

三、目標行為：

餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）

四、教師策略（結合課堂教學給予正增強）

本週尚未進入行為改變歷程，僅結合課堂教學給予個案正增強。

（一）提供相關資訊

家長對於紙本資料的閱讀感到較吃力，老師提供相關影音，例如：營養 5 餐、多吃蔬菜身體好、如果不吃青菜、幼兒音樂-蔬菜與水果~~等，讓家長了解均衡飲食的重要性。

（二）透過扮演遊戲，降低不安情緒（結合課堂教學提供喜歡的扮演遊戲）

年齡較小的幼兒喜歡扮演遊戲，學習區中的扮演區，呈現出孩子的內心世界或是模仿大人的行為，如：廚師、服務生、老師、學生上課情形~~等遊戲的呈現。藉由扮演可降低佑佑對綠色葉菜類蔬菜的恐懼。

（三）納入蔬菜課程活動（結合課堂教學提供喜歡

主題課程融入蔬菜活動：蔬菜繪本、拼圖、種植蔬菜、觀察蔬菜、製作蔬菜春捲、烹煮蔬菜火鍋~等活動的設計，讓佑佑循序漸進樂意吃綠色蔬菜。

五、家長紀錄

佑佑回家喜歡吃巧克力、炸雞、麵包、餅乾，不吃蔬菜。藉由家長軼事紀錄，教師更加了解個案在飲食方面的進步情形及改善方針。

六、行為改變技術

本週尚未進入行為改變歷程，策略規劃中。

表 4-1 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 0 週）

姓名：	評量日期：111 年 02 月 23 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	4
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	1
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

喜歡來學校上課，最喜歡到扮演區與同儕一起學習，其次是積木建構區，因為可以拼組喜歡的車子。

八、分析與討論

開學至今，個案對於綠色葉菜類蔬菜的態度維持一致~大哭、不吃，甚至連餐廳都不想進入，只想吃 2 碗白飯加肉汁（在家皆如此），每天的餐點時間都像是一場拉鋸戰。

貳、第 1 週

一、學生實際行為

入園時間佑佑開心地進入教室整理書包後，進入學習區探索，早餐時間到了，老師準備帶領全部幼兒到用餐教室，此時佑佑也跟著排隊，靠近用餐教室外面時，詢問老師：

佑佑：老師，今天吃什麼？

老師：早餐吃芋頭包配上鮮奶。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：沒有。

佑佑露出微笑，快速進入餐廳，將早餐吃完。

主題課程結束後，老師：「上廁所及洗手，我們準備到隔壁教室吃午餐囉」（學校營養午餐，其中一道是蔬菜類），這時發現佑佑神情緊張，眼神無助，連上廁所及洗手都不願意完成，只是站在原地，教師便牽著他的手，完成如廁動作，抵達用餐教室外面時，詢問老師：

佑佑：老師，今天吃什麼？

老師：午餐吃飯，有肉及青菜。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：有。

聽到綠色蔬菜，眼淚已慢慢在打轉，接著大哭表示只要吃肉不吃青菜，也不願意進入用餐教室，老師牽著他的手先在校園走走，緩和情緒。爾後，為了避免佑佑再度抗拒入餐廳，老師答應今日午餐暫不給予綠色蔬菜，收起眼淚進入餐廳，佑佑看見碗中沒有綠色蔬菜，不再哭並且坐在椅子上吃完午餐。

下午課程完成進入點心時間，一樣的场景與對話~~

佑佑：老師，現在要吃什麼？

老師：下午點心是丸子蔬菜湯喔。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：有。

「綠色蔬菜」再度出現，害怕的表情浮現在臉上，接著大哭表示不想吃任何東西，也不願意進入用餐教室。老師並不勉強佑佑，陪伴佑佑在另一間教室休息。

二、觀察記錄

從餐廳外面玻璃窗戶，看到整盤的綠色葉菜類蔬菜便大哭，不進餐廳，老師安撫情緒後，勉強進入，但是仍然拒絕食用任何綠色蔬菜。

三、目標行為

餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）

四、教師策略

（一）支持與強化關係（正增強，給予關懷）

用餐時間前先安撫情緒或是抱抱佑佑，給予安全感並減緩恐懼情形。

（二）用遊戲降低不安情緒（正增強，提供喜歡的顏色遊戲）

一起玩三原色遊戲（用餐的碗分為紅、黃、藍）分散注意力。

（三）納入蔬菜課程活動（正增強，提供蔬菜成長的繪本）

藉由「蔬菜怎麼長大的」故事繪本，每一株蔬菜經由種植開始，細心照顧、澆水、施肥、除草等歷程，了解整個過程的辛苦，讓幼兒養成珍惜食物的好習慣。

（四）表現非預期行為：（削弱，移除喜歡的肉排）

不進餐廳並大哭，這週其中一天午餐不可以吃肉排。

五、家長紀錄

回家狂吃零食，晚餐看見餐桌有綠色蔬菜即大哭，父母親束手無策，便順應佑佑將綠色蔬菜移開，才肯吃晚餐，最後吃了兩碗白飯配上肉。

六、行為改變技術

看見餐點中有綠色蔬菜，會大哭並且不進入餐廳，這星期其中一天的午餐不能吃肉排。

表 4-2 意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 1 週）

姓名：	評量日期：111 年 03 月 02 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	4
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	1
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 今日佑佑和其他幼兒一起將積木組合成漢堡、三明治~等食物，並且告訴其他人：我最喜歡吃這些東西了，媽媽到嘉義市都會買。(軼.0302)

(二) 扮演區傳來鏗鏘鏘鏘的聲音，原來是佑佑在煮東西，口中自言自語說道：這是薯條，這是汽水，這是肉，我常常吃，也要請老師一起吃。(軼.0304)

八、分析與討論

佑佑是個獨生子女，通常與成人一起生活，沒有同年齡玩伴，父母親大部分順應他的要求，很喜歡上學，入園時間固定，不管是主題課程或是學習區活動，熱情參與，但只要到用餐時間，會先詢問老師關於餐點內容，只要聽到或看到有綠綠的菜，便嚎啕大哭，不進餐廳。

參、第 2 週

一、學生實際行為

一如往常地進到教室整理書包後，選擇自己喜歡的學習區探索，早餐時間到了，老師準備帶領全班幼兒到用餐教室，此時佑佑站在原地，看起來像是在思索，當老師靠近時，他詢問老師：

佑佑：老師，廚房媽媽今天煮什麼？

老師：綜合粥加上豆漿。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：一點點。

(佑佑還是在原地不動)

佑佑：早餐不要給我綠綠的菜。

老師：給最小最小的一塊就好。

佑佑：我不要(此時嚎啕大哭)。

老師帶他到一旁聊聊天，分散注意力，最後雖進入餐廳，綠色蔬菜並沒有食用。

主題課程結束後，老師：「請把手洗乾淨，我們準備到隔壁教室吃午餐囉」，在排隊時佑佑感覺心情沉重，很想吃肉及白飯，但是一想到綠色蔬菜就哭。抵達用餐教室外面時，詢問老師：

佑佑：老師，中午有肉肉嗎？

老師：有。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：有。

佑佑：我只想吃肉和白飯就好。

老師：如果能夠一點點青菜會更好。

聽到老師說吃一點青菜時，此時哭聲響起，在用餐教室外徘徊許久，透過窗戶，眼睛一直往餐桌上的肉類盯，待情緒穩定些勉強進入用餐區，發現碗中有綠綠的泥狀蔬菜，仍然拒絕用餐並大哭，最後只吃白飯配肉汁。

下午課程完成進入點心時間，一樣的场景與對話~~

佑佑：老師，現在要吃什麼？

老師：下午點心是杯子蛋糕和紅茶。

佑佑：太好了，我最喜歡。

開心地完成最愛的點心。

二、觀察紀錄

雖然沒有吃綠色蔬菜，但是大哭的時間明顯縮短，很期待午餐吃肉類，但是又不想吃蔬菜，陷入矛盾中，這週明顯抗拒上學。

三、目標行為

餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）

四、教師策略

（一）支持與強化關係（正增強，協助教師給予肯定）

佑佑喜歡當小幫手協助老師完成事情，老師給予擁抱。

（二）用遊戲降低不安情緒（正增強，提供喜歡的扮演遊戲）

佑佑常常進入扮演區當廚師，煮好後變身服務生端給老師食用，老師配合演出。

（三）納入蔬菜課程活動（正增強，提供蔬果剖面實物）

將各類蔬果剖開，讓幼兒觀察並且取出種子，再利用種子做美勞成品。

（四）表現非預期行為：（削弱，移除喜歡的燉肉）

不進餐廳並大哭，這週其中一天午餐不可以吃肉類。

五、家長紀錄

回家分享在校與好朋友一起玩的情形，在吃飯方面希望我們能跟老師說：不要讓他吃青菜，若真的不吃綠色蔬菜，請老師不要勉強，因為他會一直哭，我們捨不得。

六、行為改變技術

佑佑看見餐點中有綠色蔬菜，會大哭並且不進入餐廳，這星期其中一天的午餐不能吃肉。



表 4-3 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 2 週）

姓名：	評量日期：111 年 03 月 09 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	4
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	1
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 今日佑佑和另一位幼兒在語文區玩玩偶，佑佑說他不喜歡吃綠綠的菜。

(軼.0308)

(二) 一早到校大哭，父親說他不想上學，因為要吃蔬菜。(軼.0310)

(三) 今天請假，原因是不想吃蔬菜，只想吃肉類和白飯。(軼.0311)

八、分析與討論

這週出現明顯的抗拒上學，父母親很寵愛佑佑，雖然媽媽知道吃蔬菜的好處，但是仍然順從孩子的意見，不勉強他一定要吃，老師努力與家長溝通，希望家庭能夠配合，改變飲食習慣。

肆、第3週

一、學生實際行為

牆上時鐘指著 8:30，美好的餐點時間到了，大家準備到用餐教室時，佑佑靠近老師，低聲地詢問老師：

佑佑：我們吃什麼？

老師：什錦炒飯。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：有。

佑佑：我可以只吃飯嗎？

老師：廚房媽媽辛苦煮的菜，希望小朋友都能夠吃完。

佑佑：可是我不喜歡吃綠綠的菜。

老師：你可以練習吃看看，一點點就好。

(佑佑低著頭轉身到隊伍裡)

抵達用餐教室外面時，徘徊、猶豫不決並哭泣，喜愛吃炒飯，但是不吃綠色蔬菜，一邊哭一邊緩緩走進用餐教室，看到炒飯裡面是白色的高麗菜，興奮不已且露出久違的笑容，快速拿碗盛早餐，吃光炒飯。

午餐時間到了，大家排好隊伍準備到用餐教室，佑佑一如往常詢問老師，關於餐點內容

老師：佑佑進教室吃飯囉

佑佑（站在教室外大哭一會兒）：老師，中午有肉肉嗎？

老師：有你最愛吃的滷雞腿。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：有。

佑佑：我只想吃雞腿和白飯就好。

老師：抱抱，我們今天來試試看綠綠的蔬菜好嗎？

佑佑：……………（無言）（老師將佑佑抱到用餐教室看菜色）

（此時佑佑看到綠色蔬菜，哭得更大聲，準備奪門而出，老師抱住並安慰他）

老師：若是你吃一小口綠綠的菜，就可以吃雞腿。

老師嘗試將青菜剁碎加入白飯及肉汁攪拌，佑佑吃了一小口便吐滿地，接著放聲大哭，仍然無法接受綠色青菜。

下午課程完成進入點心時間，一樣的场景與對話~~

佑佑：老師，今天吃什麼？

老師：下午點心是蛋花馬鈴薯湯。

佑佑：有綠綠的東西嗎？

老師：沒有。

（佑佑開心的拿碗盛點心，邊吃邊笑）

二、觀察紀錄

這星期老師嘗試將綠色蔬菜剁碎加入碗中攪拌在一起，讓佑佑食用，結果吃一口便吐滿地，影響全班用餐情緒。

三、目標行為

餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）

四、教師策略

（一）支持與強化關係（正增強，給予關懷及擁抱）

老師適時的給予擁抱降低不安情緒。（佑佑喜歡跟大人撒嬌及擁抱）

（二）納入蔬菜課程活動（正增強，提供喜歡的蔬菜影音）

播放蔬菜水果生長影片，更進一步了解蔬菜。

（三）表現非預期行為：（懲罰，給予黃色提示卡）

餐點進行中吐滿地，老師給予黃色提示卡。

五、家長紀錄

回家告知父母親：在學校吃一點點綠色蔬菜，但是吐出來，媽媽把蔬菜剁碎放入碗中就會大哭，雖然沒有吃，但是只哭一下子。

六、行為改變技術

佑佑看見餐點中有綠色蔬菜，大哭後不進入餐廳，這星期其中一天的午餐不能吃肉。



表 4-4 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 3 週）

姓名：	評量日期：111 年 03 月 16 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1. 覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	4
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2. 願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	1
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3. 順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4. 自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5. 滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	1
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 今日姑婆負責接送上學，告訴老師：希望在學校時不要勉強他吃綠色蔬菜，因為回家會哭著說不來上學。(軼.0315)

(二) 老師嘗試將蔬菜剁碎後，加入白飯及肉汁中攪拌，但是佑佑一看到綠色便大哭，希望老師給白飯拌肉汁即可。(軼.0317)

八、分析與討論

本週用餐時間一到，仍然在教室外徘徊、哭泣，往餐廳桌上觀看是否有綠色蔬菜，最後因為受不了肉類的誘惑進入餐廳，老師嘗試將泥狀綠色蔬菜加入餐點中，佑佑一看到綠色就大哭，拒絕用餐，要求老師將綠色蔬菜移除，想離開餐廳，老師要求嘗試一小口即可，但入口後吐出來，老師適時的安撫情緒，只好重新盛白飯。

伍、第 4 週

一、學生實際行為

一邊哭一邊進入餐廳，看見綠色葉菜類蔬菜繼續哭泣，而看見肉類就笑，老師嘗試將小塊蔬菜放入碗中，佑佑挑起放在一旁。

二、觀察紀錄

不進餐廳的次數減少，雖然不忌諱老師將綠色葉菜類蔬菜放入碗中，但是會將它移除。

三、目標行為

餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕(不進餐廳、小哭 30 秒以內)

四、教師策略

(一) 支持與強化關係(正增強，給予小獎賞)

佑佑協助同儕收拾物品，老師適時的給予小獎賞。

(二) 納入蔬菜課程活動(正增強，提供蔬果拼圖)

兩人一組進行此項蔬果拼圖活動。

(三) 用遊戲降低不安情緒(正增強，提供蔬菜抱抱樂遊戲)

教室中放置高麗菜及菠菜，讓幼兒抱著蔬菜向前到指定位置後再折返。

(四) 表現預期行為：(正增強，給予汽車貼紙)

雖然哭，但已能主動進入餐廳。

五、家長紀錄

碗中放入綠色蔬菜，沒有哭但是吵著拿起來，並將綠色蔬菜撥開。

六、行為改變技術

邊哭邊進入餐廳，已達成預設目標，移除其中一天午餐不能吃肉的契約內容。



表 4-5 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 4 週）

姓名：	評量日期：111 年 03 月 23 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	4
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	1
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 看見廚媽送來的餐點中有滷肉，實在忍不住地走入餐廳。(軼.0323)

(二) 今日母親接送時，告知在家對於蔬菜已不再大哭。(軼.0325)

八、分析與討論

家庭教育配合，佑佑慢慢改善中，例如：哭的次數及頻率減少許多。本週仍然會有哭的行為出現，但只要看到餐點中的肉類，邊哭邊走進餐廳，要求只給白飯及肉類即可，老師嘗試將原形綠色蔬菜放入碗中，但是佑佑並沒有食用。

陸、第 5 週

一、學生實際行為

本週已能接受泥狀綠色蔬菜，但看到餐點中原形綠色蔬菜時眼淚在打轉，猶豫及徘徊在餐廳外，便暗自掉淚後勉強走入餐廳，將碗藏在背後，哭著說：只想吃肉就好，老師安撫並鼓勵試試看，吃一口後拿出來，將全部原形綠色葉菜類蔬菜藏在抽屜裡。

二、觀察記錄

習慣泥狀綠色蔬菜後，第一次嘗試原形綠色蔬菜，放入口中時小心翼翼，告訴老師：不好吃、很難咬、吞不下去，隨即從口中取出，趁老師不注意時，將蔬菜藏在抽屜中。

三、目標行為

餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）

四、教師策略

(一) 支持與強化關係（正增強，給予擁抱及小獎賞）

佑佑幫忙打掃環境，老師適時的給予擁抱及小獎賞。

(二) 納入蔬菜課程活動（正增強，種植蔬菜）

每人一棵青江菜苗，於菜圃指定位置上種植並澆水。

(三) 表現預期行為：（正增強，給予汽車貼紙）

雖然哭，但已能主動進入餐廳。

五、家長紀錄

最近對於碗中的綠色蔬菜已不在大哭，會在餐桌上口中吵著不吃，便把綠色蔬

菜挑起來，只吃肉類及白飯。

六、行為改變技術

看到綠色蔬菜小哭且進餐廳，給予車子貼紙，集滿 10 張送玩具汽車。



表 4-6 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 5 週）

姓名：	評量日期：111 年 03 月 30 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	4
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	1
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 佑佑一早遇見廚媽，得知今日午餐有炸雞腿，興奮不已且期待 (軼.0329)

(二) 昨日吃到最喜歡的炸雞腿，今日頻頻詢問是否還有?期待午餐的來臨 (軼.0330)

八、分析與討論

對於餐點的到來產生矛盾，期待吃到喜愛的肉類，但又不想看到綠色葉菜類蔬菜。已慢慢習慣進入餐廳，進入時的第一件事情便是看看今日菜色如何。

柒、第6週

一、學生實際行為

進入餐廳後，看見桌上的原形綠色蔬菜放聲大哭，一直吵著不吃蔬菜不吃蔬菜，老師問其原因：在家都沒有吃，老師試著將蔬菜夾入碗中，佑佑在位子上哭泣，久久才拿起湯匙，而且只吃肉類加白飯。

二、觀察記錄

這週因為連續假期的關係，在家時間較多，行為明顯的退步，進餐廳前害怕、大哭，拒絕吃餐點中綠色蔬菜，從母親口中得知，放假期間因為大人忙碌，小孩託人照顧，想吃什麼隨意。

三、目標行為

願意接受餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕 (進餐廳、不哭)

四、教師策略

(一) 支持與強化關係 (正增強，給予讚美與肯定)

佑佑主動幫忙菜圃的蔬菜澆水及除草。

(二) 納入蔬菜課程活動 (正增強，種植蔬菜)

延續上週種植蔬菜課程，本週種植玉米。。

(三) 用遊戲降低不安情緒 (正增強，提供比較蔬菜輕重遊戲)

準備青江菜一棵、青椒一個及南瓜一個，讓幼兒比較輕與重。

(四) 表現非預期行為：(削弱-每週其中一餐不可以吃肉)

大哭且不進餐廳。

五、家長紀錄

這幾天放假，忙著木耳的採收，將佑佑交給鄰居照顧，都是買他喜歡的食物給他吃，例如：炸雞、飲料、蛋糕，三餐也不正常，只吃白飯配肉類。

六、行為改變技術

餐點中看到綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）



表 4-7 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 6 週）

姓名：	評量日期：111 年 04 月 06 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	4
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	1
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 今日父親送到校門口時不想下車，父親及老師溝通許久才入園。(軼.0406)

(二) 用餐時間哭泣不想進餐廳，看見綠色葉菜類蔬菜大哭並挑出。(軼.0407)

八、分析與討論

本週因連續假期，在家時間多，且父母親忙於工作無暇照顧佑佑，委託親人及鄰居照顧，飲食方面皆由佑佑決定，回校後行為幾乎回到原點：看到綠色葉菜類蔬菜便大哭、不進餐廳、不吃綠色葉菜類蔬菜。

捌、第 7 週

一、學生實際行為

期待用餐時間的到來，走進餐廳後主動拿出碗來盛飯，老師給予小塊綠色蔬菜時已不哭，嘗試吃 2 塊後停止，撥開其他綠色蔬菜。

二、觀察記錄

上週行為退步許多，與家長溝通並請在家配合後，佑佑恢復進餐廳，不哭，已能將塊狀綠色蔬菜放入口中，雖然只吃 2 小塊，此舉已成功跨越一大步，家庭教育的配合，加速改善不良飲食習慣。

三、目標行為

餐點中看到小塊綠色蔬菜不會害怕(進餐廳、不哭)

四、教師策略

(一) 支持與強化關係(正增強，給予肯定)

主動翻閱蔬果相關繪本，並詢問問題。

(二) 納入蔬菜課程活動(正增強，觀察蔬菜)

在菜園里觀察蔬菜成長及抓菜蟲。

(三) 表現預期行為：(正增強，給予汽車貼紙)

願意接受小塊綠色蔬菜。

五、家長紀錄

上週的行為讓我們嚇一大跳，才休息幾天而已，就變成這樣，工作忙碌賺錢重要，但孩子先顧好比較重要。

六、行為改變技術

餐點中看到綠色蔬菜不會害怕(進餐廳、不哭)

表 4-8 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 7 週）

姓名：	評量日期：111 年 04 月 13 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	1
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	4
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

- (一) 今天開心的入園，因為佑佑昨晚在家吃了小塊綠色葉菜類蔬菜（軼.0412）
- (二) 在扮演區與好朋友分享吃綠色葉菜類蔬菜的過程。（軼.0415）

八、分析與討論

上週行為嚴重退步，與家長溝通及配合後，這週突飛猛進，接受小塊綠色葉菜類蔬菜，也和同儕分享自己吃蔬菜的心得。

玖、第 8 週

一、學生實際行為

經過上週嘗試吃 2 小塊綠色蔬菜後，本週更進一步囉，在師長的要求下吃的量增加許多，不再將綠色蔬菜撥開，餐餐將碗中食物吃光光。

二、觀察記錄

這兩週漸漸習慣餐點中小塊綠色蔬菜的存在，也會詢問餐點中綠色蔬菜的名稱，並和同儕聊聊蔬菜相關議題。

三、目標行為

在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜

四、教師策略

- (一) 支持與強化關係（正增強，給予讚美與肯定）
到校幫忙老師整理資料，老師適時的給予讚美與肯定。
- (二) 納入蔬菜課程活動（正增強，觀察蔬菜）
持續觀察蔬菜的成長情形，和老師分享觀察的內容。
- (三) 表現預期行為：（正增強，給予汽車貼紙）
主動進入餐廳且不哭，在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜。

五、家長紀錄

這週進步的速度很快，回到家看到碗中的綠色蔬菜，已經不會像以前一樣拿掉或吵著不吃，還一直分享學校種菜的事情（除草、澆水、長高~~），讓我們感覺他在學校很快樂，明顯看到他的改變，感謝老師的教導。

六、行為改變技術

在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）

表 4-9 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 8 週）

姓名：	評量日期：111 年 04 月 20 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1. 覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	1
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2. 願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
3. 順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	4
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4. 自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
5. 滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	1
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

- (一) 觀察菜圃蔬菜時，頻頻詢問問題。例如：為什麼它會長大、長高? (軼.0418)
- (二) 和同儕之間的對話，出現較多關於綠色蔬菜的話題。(軼.0421)

八、分析與討論

這週不管是學校或是在家中進步的速度很大，雖然還需要家長或是師長要求下吃綠色蔬菜，但是態度很明顯的改變，顯示行為改變技術策略的成效。

拾、第9週

一、學生實際行為

本週佑佑挑戰更上一層樓:開始嘗試原形綠色蔬菜，老師先給予一塊嘗試，慢慢的增加量，佑佑嘗試入口，雖然量不多，但是跨一大步，離預設目標越來越近，值得肯定。

二、觀察記錄

經過九週的行為改變技術策略的介入，佑佑已開始接受綠色原形蔬菜，老師及家長很高興看到他的改變。

三、目標行為

在父母或師長要求下，會吃餐點中原形綠色蔬菜

四、教師策略

- (一) 支持與強化關係 (正增強，給予讚美與肯定)
幫忙整理菜圃，老師給予讚美與擁抱。
- (二) 納入蔬菜課程活動 (正增強，蔬菜春捲)
動手包蔬菜春捲。
- (三) 表現預期行為：(正增強，給予小汽車)
吃完春捲中的蔬菜，並與同儕分享。

五、家長紀錄

這星期學校有包蔬菜春捲的活動，佑佑超喜歡，回家吵著媽媽也要包春捲，我們後來下山去買春捲皮及材料，在家中再包一次，不管媽媽準備什麼材料，佑佑都會吃。

六、行為改變技術

在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜 (原形)

表 4-10 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 9 週）

姓名：	評量日期：111 年 04 月 27 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1. 覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	1
2. 願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
3. 順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
4. 自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1
5. 滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 今日的包春捲活動，佑佑自己動手包了 2 次，不亦樂乎。(軼.0426)

(二) 藉由不同課程方式(包春捲)呈現綠色蔬菜對人體的益處，佑佑露出驚喜的表情。(軼.0426)

八、分析與討論

行為改變技術策略的實施，已看到成效，又加上蔬菜課程內容搭配節慶活動，讓孩子體驗不同的飲食方式，佑佑明顯喜歡上綠色蔬菜。

拾壹、第 10 週

一、學生實際行為

主動進入餐廳，看到餐桌上的菜色，豪不猶豫的拿出碗來:

佑佑:老師，可以給我多一點飯和肉汁嗎?

老師:沒問題，因為老師知道佑佑也會把綠色蔬菜吃光光。

佑佑:謝謝老師，我愛您。

佑佑不但吃肉配白飯，還吃了不少綠色葉菜類蔬菜。

二、觀察記錄

在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜(原形)，跨進一步：會主動吃餐點中綠色蔬菜(原形)，看見佑佑進步的情形。

三、目標行為

會主動吃餐點中原形綠色蔬菜

四、教師策略

表現預期行為：(正增強，給予汽車玩具)

會主動要求吃餐點中的綠色葉菜類蔬菜。

五、家長紀錄

回到家看到媽媽煮晚餐，會要求幫忙洗菜，並且請媽媽告訴他：今天煮的蔬菜叫做什麼名稱?回家的話題越來越多，而且很多事情也都會幫忙。

六、行為改變技術

會主動吃餐點中綠色蔬菜

表 4-11 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 10 週）

姓名：	評量日期：111 年 05 月 04 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	1
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	1

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

- (一) 今天的玩具分享日，佑佑向好朋友介紹換取的汽車玩具。(軼.0503)
- (二) 入園遇見廚媽，便迫不及待地詢問今天午餐吃什麼?得知有炸雞腿，高興的不得了，急忙告訴大家這個大消息。(軼.0505)

八、分析與討論

上週是在父母或師長要求下吃綠色蔬菜，本週已經能夠主動吃餐點中綠色蔬菜(原形)，看著佑佑從一開始的反差行為，到今天正確的飲食習慣，對於這一路走來的成長與進步，感到欣慰。

拾貳、第 11 週

一、學生實際行為

佑佑最喜歡的餐點時間到囉!進入餐廳後看看桌上的菜色:

佑佑:哇!!有肉肉耶，還有青江菜，都是我喜歡的。

老師:那要趕快來盛飯喔!

於是佑佑快速拿著碗和其他小朋友一起排隊盛飯，享受著美味午餐帶來的愉悅感，期間有說有笑的，主動把整碗飯菜吃完。

二、觀察記錄

個案研究接近尾聲，用餐時間對於佑佑來說是件快樂的事情，因為可以吃到美味的餐點，不再糾結綠色葉菜類要不要吃?吃多少?

三、目標行為

會主動吃餐點中原形綠色蔬菜。

四、教師策略

表現預期行為:(正增強，給予玩具汽車)

會主動吃餐點中綠色蔬菜(原形)

五、家長紀錄

佑佑現在回家除了分享幼兒園學習的東西外，也都會分享學校吃什麼?或是遇見廚媽時，很高興的告訴她:我有吃妳煮的菜菜喔!並且告訴我們:老師說每一種食物都要吃才營養，身體才會健康。

六、行為改變技術

會主動吃餐點中綠色蔬菜

4-12 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 11 週）

姓名：	評量日期：111 年 05 月 11 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1. 覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	1
2. 願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
3. 順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
4. 自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
5. 滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	2

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 老師，我來猜猜看今天廚房媽媽煮什麼青菜給小朋友吃?是青江菜耶，我最喜歡了。(軼.0509)

(二) (佑佑正在扮演區對話)我是大廚師喔，今天我要來做蔬菜春捲給大家吃。(軼.0512)

八、分析與討論

經歷 11 週的行為改變策略，看到佑佑的進步，雖然行為曾經一度退步許多，但經過家長與老師的配合，很快回歸正軌。目前個案對於綠色葉菜類蔬菜，不但主動食用而且還會與班上幼兒分享吃蔬菜的心得與重要性。

拾參、第 12 週

一、學生實際行為

享用完早餐，與同學分享今天早餐的綜合蔬菜粥，課程結束後，滿心期待午餐時刻來臨，當廚媽送餐經過教室時:

佑佑:午餐吃什麼?

廚媽:是你最討厭的綠色蔬菜喔...

佑佑:才不是呢，我現在最喜歡吃妳煮的菜菜啦!

逗得廚媽哈哈大笑，進入餐廳後主動拿碗盛飯及吃完碗中的任何食物。

二、觀察記錄

現在對於用餐，佑佑總是笑咪咪，本週對於餐點中的任何綠色葉菜類蔬菜，已能主動並且樂意的吃完。

三、目標行為

會樂意吃餐點中原形綠色蔬菜

四、教師策略

(一) 納入蔬菜課程活動(正增強，煮火鍋活動)

將種植的蔬菜採收下來，清洗後再加上在地食材：龍鬚菜及木耳，全班幼兒輪流將食材放入鍋中，一起分享綜合蔬菜火鍋。

(二) 表現預期行為：(正增強，給予玩具汽車)

樂意吃餐點中任何綠色葉菜類蔬菜。

五、家長紀錄

佑佑分享在學校採收蔬菜、洗蔬菜、全班一起煮火鍋等活動，活動內容有趣，而且可以吃到許多不同的食物，感謝老師的教導，讓佑佑變得喜歡吃綠色蔬菜。

六、行為改變技術

會樂意吃餐點中綠色蔬菜



表 4-13 樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表（第 12 週）

姓名：	評量日期：111 年 05 月 18 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1. 覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	1
2. 願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
3. 順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
4. 自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
5. 滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

七、軼事記錄

(一) 餐點時間到，快速進入餐廳且主動拿碗盛飯菜，對於任何綠色葉菜類一律吃完。(軼.0516)

(二) 遇見廚媽：我有吃妳煮的綠綠青菜喔(軼.0520)

八、分析與討論

經過 12 週的觀察紀錄、評量表檢核、蔬菜課程配合及家長軼事紀錄~~等三角驗證，佑佑從大哭不進餐廳-小哭進餐廳-願意吃綠色葉菜飯菜類蔬菜-主動吃綠色葉菜類蔬菜-樂意吃綠色葉菜類蔬菜的改變歷程，見證行為改變技術對本研究的效益。

拾肆、延宕效果評量表

行為改變方案實施已滿一年，追溯評量個案目前用餐行為表現如下(表 4-14)，從評量中顯現個案仍然持續自動且樂意吃餐點中綠色葉菜類蔬菜，由此可證明行為改變方案適用於此個案的行為。



表 4-14 延宕效果評量表

姓名：	評量日期：112 年 05 月 18 日
綠色蔬菜能幫助消化及提供身體必要的營養素，透過此評量表，檢視學生狀況，以提升吃綠色蔬菜的意願。	
評量項目	評量 1-4
1.覺知	
1-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-2 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-3 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-4 餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-5 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-6 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-7 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-8 餐點中看到小塊綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-9 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	
1-10 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	
1-11 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	
1-12 餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（進餐廳、小哭 30 秒以內）	
2.願意接受	
2-1 餐點中看到泥狀綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-2 餐點中看到小塊綠色蔬菜（看不到原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	
2-3 餐點中看到綠色蔬菜（原形）不會害怕（進餐廳、不哭）	4
3.順從反應	
3-1 在父母或師長要求下，會吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
3-2 在父母或師長要求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
3-3 在父母或師長要求下，會吃餐點中綠色蔬菜（原形）	
4.自願反應	
4-1 會主動吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
4-2 會主動吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
4-3 會主動吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4
5.滿意反應	
5-1 會樂意吃餐點中泥狀綠色蔬菜	
5-2 會樂意吃餐點中小塊綠色蔬菜（看不到原形）	
5-3 會樂意吃餐點中綠色蔬菜（原形）	4

評量標準：

- 4 分「總是」：每天或是每次都是如此。
- 3 分「常常」：一半以上的天數都是如此。
- 2 分「偶爾」：一半的天數是如此。
- 1 分「從不」：每天或每次已不再如此。

第二節 實施結果

現場教育工作者，最常遇見的是蔬菜偏食，主要照顧者若是輕忽這個問題，將引發更嚴重的對某一類食物恐懼。池珣（2019）食物恐新症是講述一種進食障礙，指對新食物或陌生的食物，出現強烈的懼怕。大部份的人曾經歷過食物恐新經驗，只不過每個人顯現的程度不同。林正文（2005）行為改變技術是指應用學習理論於實際補救程序，包括不良行為的改善及良好行為的塑造，因個案已出現對綠色葉菜類蔬菜的懼怕行為，故本研究透過觀察與分析，以行為改變技術策略的實施，改善個案不良飲食行為。

由表 4-15 明顯看出個案經過十二週行為改變方案、全班蔬菜課程介入、家庭教育配合，個案由入學前的只吃白飯配肉，以及炸物、甜食、巧克力不離口，入學初期拒絕吃任何綠色葉菜類蔬菜、看到綠色葉菜類便大哭、不進餐廳等等飲食行為，漸漸地從泥狀綠色葉菜類蔬菜嘗試一到二口、小塊綠色葉菜類蔬菜，到入學後期接受原形綠色葉菜類蔬菜的歷程，成功改善其不良行為

表 4-15 個案入學前、後及實施行為改變策略後的飲食行為比較

個案入學前飲食行為	個案入學初期飲食行為	個案入學後期飲食行為
隨手炸雞、巧克力、糕點類、白飯配肉汁，綠色葉菜類一律拒絕入口	看到廚媽送來餐點中有綠色葉菜類蔬菜，恐懼、大哭、拒吃、把碗藏起來、拒絕入餐廳	主動且樂意吃綠色葉菜類蔬菜，也和同儕及家長分享吃蔬菜的好處

資料來源:研究者自行整理

表 4-15 中可見個案由最初的覺知—不進餐廳，大哭；慢慢地願意接受—進餐廳，不哭；進步到順從反應—在父母及教師的要求下食用綠色葉菜類蔬菜；不必催促的自願反應—會主動吃餐點中綠色蔬菜；到最後的滿意反應—會樂意吃餐點中綠色蔬菜的進步情形，見證行為改變技術策略及搭配蔬菜課程，對個案懼怕吃餐點中綠色葉菜類蔬菜改變的成效。

表 4-16 個案實施 12 週行為改變技術策略歷程及成效

週次	目標行為	實際行為	行為改變技術	配合蔬菜課程	備註
第一週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以上）	看到綠色蔬菜懼怕、大哭 30 秒以上、不進餐廳	1.正增強：擁抱、顏色遊戲 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的肉排	蔬菜成長相關繪本	未達成
第二週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	看到綠色蔬菜懼怕、大哭 30 秒以上、不進餐廳	1.正增強：讚美及肯定、扮演遊戲 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的燉肉	觀察蔬果剖面實物	未達成
第三週	餐點中看到泥狀綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、大哭 30 秒以內）	看到綠色蔬菜懼怕、大哭 30 秒以內、不進餐廳	1.正增強：擁抱、水果成長影音 2.懲罰：給予提示卡	蔬果影音	未達成
第四週	餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	看到綠色蔬菜懼怕、偶爾邊走邊哭進入餐廳	1.正增強：小獎賞、蔬果抱抱樂遊戲、汽車貼紙 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的肉燥	蔬果拼圖 蔬果抱抱樂	達成
第五週	餐點中看到原形綠色蔬菜會害怕（不進餐廳、小哭 30 秒以內）	雖然眼淚打轉，但主動進入餐廳的次數增加	1.正增強：擁抱、汽車貼紙 2.削弱：移除每週其中一天餐點中的炸雞腿	種植蔬菜	達成
第六週	餐點中看到綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	看到綠色蔬菜懼怕、大哭 30 秒以內、不進餐廳	1.正增強：肯定、蔬菜輕重遊戲、汽車貼紙 2.懲罰：給予提示卡	種植蔬菜 比較蔬果輕重	未達成(連假行為退步許多)
第七週	餐點中看到綠色蔬菜不會害怕（進餐廳、不哭）	嘗試吃 2 小塊綠色蔬菜(進餐廳，不哭)	1.正增強：肯定、分享觀察蔬菜成長、汽車貼紙 2.削弱：移除每週其中一天不能吃餐點中的肉燥	觀察蔬菜	達成
第八週	在父母或師長要求下，會吃餐點	進餐廳，不哭。在父母或師長要	1.正增強：肯定、讚美、汽車玩具	觀察蔬菜	達成

週次	目標行為	實際行為	行為改變技術	配合蔬菜課程	備註
週	中小塊綠色蔬菜	求下，會吃餐點中小塊綠色蔬菜(蔬菜量比上週多)	2.削弱：移除每週其中一天不能吃餐點中的肉排		
第九週	在父母或師長要求下，會吃餐點中原形綠色蔬菜	進餐廳，不哭。在父母或師長要求下，會吃餐點中原形綠色蔬菜	正增強：肯定、讚美、春捲包包樂、汽車玩具	收成蔬菜製作蔬菜春捲	達成
第十週	會主動吃餐點中原形綠色蔬菜	主動進入餐廳並拿出碗來	正增強：肯定、讚美、汽車玩具	收成蔬菜	達成
第十一週	會主動吃餐點中原形綠色蔬菜	和同儕有說有笑的用餐，吃完碗中肉類及蔬菜	正增強：肯定、讚美、享用火鍋、汽車玩具		達成
第十二週	會樂意吃餐點中原形綠色蔬菜	對於任何綠色蔬菜來者不拒，並且與同儕分享。	正增強：肯定、讚美、汽車玩具	烹煮蔬菜火鍋	達成

資料來源:研究者自行繪表

第三節 綜合分析

陳惠雯（2009）孩子在學齡前挑食很容易被忽略，因為在家習慣這樣的模式，而獨生子女比例增加，主要照顧者順應孩子們的要求（施素蓁，2010），但是到了幼兒園，正餐和點心時間不再是家裡準備，必須配合學校餐點，偏食的行為顯現，常常讓爸媽一個頭兩個大。

經歷 12 週策略實施及搭配蔬菜課程，研究者就個案行為改變方案實施歷程中的研究發現，做以下整理供未來研究者參考。

壹、行為改變技術

實施歷程中，研究者大多數以正增強為主，因個案年紀小，須以增強物(代幣製)為主要策略，一方面可轉移個案懼怕的心理；另一方面個案有著努力爭取自己喜愛物品的動力，雖中間因連假而有所退步，後來在家長的配合下，很快就回到正常軌道上。

起初實施時，研究者看著幼小的個案，每到用餐時間便是大哭，內心實在心疼不已，也曾經多次在夜深人靜時問自己：還要繼續嗎？放棄、繼續、放棄、繼續~~~~複雜情緒在心中盤旋著。但認真思索後：如果連學校教育、教保服務人員都放棄了，孩子怎麼辦？最終仍然堅持立場及按照每週的策略，完成這項任務。

貳、同儕

因個案為獨生子女，未入學前每天繞著父母親的工作環境或是其他照顧者間的生活節奏走，不但我行我素或是只吃自己喜愛的食物，另一隱憂就是缺乏同年齡玩伴，媽媽一直希望能到幼兒園上學，還記得個案入學第一天，毫無怯場，摸摸其他同伴，試圖邀約一起進入學習區。其他幼兒(混齡班)看到個案在用餐時大哭的情形，不但不責備，還會安慰鼓勵個案。

混齡的優點即是大孩子帶領小小孩，大孩子也會分享自己小時候吃飯的情形給個案參考，無形中個案慢慢改變自己的用餐行為，最後甚至和其他幼兒一起分享吃蔬菜的好處。

參、蔬菜教學課程

研究者原先設計只實施行為改變技術策略，透過觀察個案行為後，與指導教授共同討論發現，因個案年紀小，若是加入蔬菜課程活動，強化蔬菜體驗正向經驗學習，希望能夠全面性提升行為改變的進度。事實證明蔬菜課程活動有加分的效果，例如：透過幼兒親自體驗種植蔬菜時，幼兒才能體會農夫的辛苦，不隨便浪費食物。幼兒參與包蔬菜春捲活動時，幼兒從種植的蔬菜區採收、清洗、包春捲的過程中，發現原來蔬菜不只是炒、燙或是涼拌，還可以包到春捲中；個案對於這個活動樂此不疲，回家後還要求媽媽再包一次。最後一週的煮蔬菜火鍋的活動，個案更是主動幫忙烹煮火鍋，並且回家與父母親及鄰居分享幼兒園活動，從此更加愛上蔬菜。

肆、家庭教育配合

教師、學校單方面的努力稍嫌不足，教師在校五天的努力，只需兩天的休假而打回原形功虧一簣，家長能夠配合，可加速個案的改變。個案的母親對於教育是重視的，當她發現自己的孩子不吃蔬菜時，也不知道可以尋求誰的幫助，因個案住家為獨戶，離鄰居也有一段距離，又加上母親中文溝通能力不佳，直到入學後與教師多次溝通，決定配合策略實施，雖然初期幾次捨不得個案哭泣，不斷的溝通與堅持

後，改變孩子的不良用餐行為。

其實主要照顧者的飲食習慣也可能會深刻影響小孩子。比方說父母親不吃香菜或蒜頭，媽媽就習慣不買這些食材，餐桌上不再出現這樣的食材，久了小孩子也跟著不吃，到了幼兒園變成了師生拉鋸戰。用餐或是閒聊中，家人也會在孩子面前反映食物的不好，間接也會讓孩子養成不好的觀念而拒吃。凡事講求快速的現代人，連用餐的習慣也是快快解決就好，許多父母親也會習慣於正餐吃垃圾食物。但像炸雞、薯條、零食等垃圾食物的重口味，孩子無形中模仿，漸漸影響孩子的口味，因為這些重口味的食物會為孩子的味覺帶來強烈的刺激，久而久之孩子對於清淡無味的食物難以接受，演變成孩子偏食的問題。





第五章 結論與建議

本章主要目的在歸納研究的發現，並就研究結果提出建議，以作為實務運用及未來研究的參考。全章分成二節，第一節為根據本研究歷程中的研究結果與分析提出研究的結論。第二節針對本研究過程中所面臨的問題與發現，提出具體建議，提供教育人員及家長之參考。茲說明如下：

第一節 結論

本研究以個案研究的方式，實施行為改變技術策略，輔以進行全班蔬菜課程，透過觀察記錄、樂意吃餐點中綠色蔬菜評量表、家長軼事紀錄等方式蒐集資料，了解個案進步的情形。本研究的結論彙整如下：

壹、規劃樂意吃餐點中綠色蔬菜每週評量表

一如往常的新生入學，教師忙碌的教導規矩及生活技能，研究者便發現個案的特殊飲食行為，一般幼兒偏食情況，最嚴重只是拒吃，但個案卻是大哭、把碗藏起來、甚至不進餐廳用餐，經過與家長深入了解找出原因後，嘗試著詢問相關教育人員解決之道，也查閱大量研究資料，大多數以偏食為主軸。於是請教指導教授，經過分析與討論，決定以個案為研究對象，著手編制屬於個案的評量表，於實施期間固定每週三進行評量，共計十二週。每週評量後，教師做分析與討論，觀察個案進步情形，以作為行為改變技術策略的運用參考。

貳、設計我愛蔬菜課程主題網活動

幼兒園教學內容以生活教育為中心，個案綠色蔬菜偏食行為在每學期的比例相當高，教師實施行為改變技術策略輔以規劃以蔬菜為主題的活動，例如：種植蔬菜、觀察蔬菜、採收蔬菜、洗滌蔬菜、包春捲、煮火鍋等等活動，幼兒藉由親手「做」的過程，加速改善個案的不良飲食行為達成目標。

參、行為改變技術策略的運用

行為改變技術是一種有系統而且客觀的處理行為的方法。此種方法主要應用來自學習心理學及社會心理學的原理與技術，注重處理效果的程序，以解決個人與社會問題，行為改變技術行之多年，廣泛運用於心理治療、輔導、兒童養育、學校等等各個領域。個案因偏食行為程度超越一般案例，經過相關理論及研究蒐集分析

後，以行為改變技術的正增強：給予喜歡的增強物；懲罰：給予不喜歡的增強物；削弱：撤走喜歡的增強物；負增強：撤走不喜歡的增強物，四個面向交叉運用，共實施十二週，成功改善個案的飲食行為。

肆、家庭教育的配合

個案因父母親年齡差距大，在教養方面難免有落差，母親雖然管教較嚴格，但礙於新住民身分及語言溝通上的問題，個案常常無所適從，許多行為選擇自己喜愛的為主，入學後經由學校教育的引導，教師提供相關均衡飲食的影片，父母親逐漸改變思維配合學校，後期看見個案的改變。

伍、對個案研究的省思與收穫

身為教育現場工作者，偏食行為已司空見慣，每當新生入學時在各方面表現，便可看出家庭教育的縮影，學校教育不只教，重要的是品格教育、生活常規、基本的生活技能學習～～等等，能夠符合社會規範。個案的飲食習慣雖與眾不同，身為教師的我，竭盡所能改善孩子的不良習慣，當個案達成預設目標的那一刻，心中感動萬分，再辛苦都值得。

第二節 建議

本研究最後，依據研究結果與發現，對家長及未來研究人員提供參考方針。

壹、對家長的建議

由於少子化的趨勢，家庭對幼兒的教育偏向溺愛，因而容易造成幼童行為偏差，在實施行為改變技術策略過程中，發現以下三點供參考：

一、改變一個人舊有的行為不容易，12週的時間對個案來說是一個難熬的、冗長的過程，唯有大人堅定的決心，才能完成改變的歷程。

二、年齡越小的幼兒更需要時時陪伴，過程中難免哭鬧、害怕、拒絕策略的實施，這些都需要大人不離不棄，各方面的正向支持及肯定，堅定的決心加上陪伴，才能事半功倍。

三、增強物的選擇(代幣制)對於幼小幼兒效果最佳，觀察孩子最喜歡的事或物做為誘因，搭配決心和陪伴，讓策略實施能夠順利完成。

家庭教育是一切教育的基礎，一切基本生活技能的學習、品格教育，受到家庭影響甚大，身教重於言教，父母親的一言一行及飲食習慣，無形中影響孩子。

貳、對未來研究者之建議

行為改變技術行之多年，以往的研究大多數使用在特教領域，漸漸的擴及各領域，依據觀察及策略實施結果顯示，此策略成功改善個案的不良飲食行為，整個實施歷程有以下兩點提醒，供未來研究者參考：

一、個案最初的行為不同於一般幼兒的挑食或偏食，而是看到綠色葉菜類蔬菜即出現懼怕、大哭或是吐的情形，剛入學時詢問家長在家飲食行為，家長給予的答案閃爍不一，經由教師家庭訪問後，更加了解個案拒吃綠色葉菜類的成因，緊接著翻閱相關文獻發現：大多數懼怕食物的研究以大人或是觀光客為主，關於學齡前無資料可供參考，一度讓研究者陷入膠著，不知如何是好，後來持續的觀察個案行為後再與教授做討論，蒐集挑食、偏食、行為改變技術相關文獻，擬定改變策略，完成此研究。故建議做研究前，前置作業需蒐集足夠資料，以利後續研究的進行。

二、另一方面，因個案年齡小，歷程中須時時陪伴、鼓勵、接受情緒的起伏，研究過程中對於個案的哭鬧、拒絕、吐滿地、或是連假後整個行為恢復原點~~等等的行為表現，考驗研究者自身情緒調解能力及堅定性，建議研究者須隨時調整自身情緒，更需要加倍耐心陪伴，讓研究更加順暢。

參考文獻

中文部分

- 白誌傑（2012）。外國旅客對台灣夜市小吃購買行為之解析-恐新症 vs.獵奇成癖〔未出版碩士論文〕。國立彰化師範大學。
- 池珏（2019）來台旅客食物恐新症對餐飲選擇意願、餐飲體驗評價與可回憶性之相關性研究—以餐飲熟悉度為干擾變項〔未出版碩士論文〕。國立台灣師範大學
- 吳子聰、陳亮恭、許曉琦、黃信彰（2006）。國小學童國民營養健康狀況變遷調查 2001-2002：台灣國小學童便秘與相關因子的探討〔未出版碩士論文〕。國小學童營養現況，337－343。行政院衛生署。
- 吳竹軒（2011）。恐新症在品牌選擇上的研究-概念建構與命題發展〔未出版碩士論文〕。國立台北商業技術學院。
- 李坤崇（2009）。認知情意技能教育目標分類及其在評量的應用。高等教育。
- 李思賢（2012）。觀光客對於台灣小吃體驗意象與飲食障礙之研究〔未出版碩士論文〕。東海大學
- 兒童福利聯盟文教基金會（2015）。台灣兒童偏食情形調查報告。
https://www.children.org.tw/uploads/images/private/23/files/report_2015_child_diet_habits.pdf
- 周玥靚（2010）。屏東地區幼兒照顧者之飲食教養方式與幼兒飲食行為之研究〔未出版碩士論文〕。國立台南教育大學
- 施素蓁（2010）。營養教育介入對幼兒飲食觀念與行為影響之研究～以彰化縣某國小附幼班級為例〔未出版碩士論文〕。國立台中教育大學。
- 紀伊真（2008）。台北地區零至四歲幼童飲食營養狀況與生長發育之前瞻性研究〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 張世慧（2021）。行為改變技術（第8版）。五南。
- 教育部《幼兒教育及照顧法》（2012）。
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=h0070031>
- 許維珊（2016）。在幼兒園實施飲食教育之研究〔未出版碩士論文〕。國立台南教

育大學。

- 陳美娟（2019）。繪本融入教學活動改善幼兒飲食行為之探究〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 陳瑤惠、林佳蓉。（2002）學期幼兒對食物辨識及對食物分類概念研究。健康促進暨衛生教育雜誌，22，1-10。
- 陳政見（2008）。行為改變技術。華都。
- 陳惠雯（2009）。幸福餐桌飲食教育從小開始。上旗。
- 陸世豪譯（2004）。應用行為分析行為改變技術實務。心理。
- 曾慈慧、沈進城（2008）。驅新者與恐新者對餐飲觀光影響關係模式之研究。運動休閒餐旅研究 3（2），23-50。
- 曾靖娟（2016）。運用代幣制度對幼兒遵守班級常規歷程之研究。〔未出版碩士論文〕。國立台中教育大學。
- 黃孝淳（2019）。台灣消費者食物恐新症對健康食品購買意願之影響。〔未出版碩士論文〕。國立政治大學。
- 黃彥鈞（2019）。面對挑食兒，不需要硬碰硬。親子天下小行星 baby 專刊，44，12。
- 黃曼音（2013）。五足歲幼兒飲食行為之研究-以台中市三所幼兒園為例。〔未出版碩士論文〕。朝陽科技大學。
- 黃裕惠譯（2012）。行為改變技術理論與運用（第四版）。學富。
- 黃璫寧（2012）。輕鬆當爸媽，孩子更健康。時報出版。
- 鈕文英（2012）。教育研究法與論文寫作。雙葉。
- 楊小淇（2010）。營養教育介入對幼兒蔬菜攝取之影響。〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 楊雅婷（2001）。幼教師運用教學策略提升兒童語言表達能力之行動研究。〔未出版碩士論〕。東華大學。
- 廖鳳瑞（2019）。幼兒行為的觀察與紀錄。華騰。
- 劉學民（2014）。探討與食物經驗結合之營養教育對台中市某幼兒園蔬菜攝取之影響。〔未出版碩士論文〕。靜宜大學碩士論文
- 蔡清田（2000）。教育行動研究。五南。

衛福部國民健康署。每日飲食指南(2018)。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>

鄭雅婷（2019）。行為改變技術對學前 ADHD 衝動/過動之成效-以代幣制度為例。

〔未出版碩士論文〕。華梵大學。

顏鸞（2020）。利用繪本結合行為改變技術改善幼兒衝突行為之研究。〔未出版碩士論文〕。嘉義大學。

羅敏慈（2016）。以繪本改善幼兒偏食行為之行動研究。〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。

外文文獻

Aldridge, V. K., Dover, T. M., Martin, C. I., & Meyer, C. (2016). Relative contributions of parent-perceived child characteristics to variation in child feeding behavior. *Infant Mental Health Journal*, 37 (1) 56-65.

<https://doi-org.libproxy.ncyu.edu.tw:8443/10.1002/imhj.21544>

Tuorila, H., Latteenmaki, L., Pohjalainen, L., Lotti L. (2001). Food neophobia among the Finns and related response to familiar and unfamiliar foods. *Food Quality and Preference*, 12, 29-37.

附錄

附錄一 個案學校師長同意書

幼兒學校校長知情同意書

您好：

我是南華大學幼兒教育學系碩士班的研究生，指導教授為李坤崇教授。誠摯地邀請您的孩子，為協助貴校幼兒改善懼怕吃餐點中綠色蔬菜的現象，特進行個案研究。此研究已獲家長簽屬知情同意書，擬再請校長簽屬知情同意書。

碩士論文名稱：幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜之個案研究

研究生暨所屬單位：

研究生：南華大學幼兒教育學系碩士班劉美照

指導教授：李坤崇教授

研究生聯絡電話：0910700446，E-mail:lly750524@gamil.com

研究內容：

孩子尚未入學前，所有的行為與習慣，大部分來自於家庭中的照顧者。

少子化加上飲食習慣的改變，孩子習慣吃油炸物或甜食，對於蔬菜覺得不美味而拒絕食用，有時用哭鬧來抵制吃綠色蔬菜，而大人疼惜之心便不再要求，進而養成只吃喜歡的食物，入學後造成困擾。學校教師如何透過研究來改善孩子的不良行為，搭配行為改變技術策略和方法來調整幼兒的行為。

研究進行

(一) **時間及地點：**在校的用餐時間或轉銜時間，依您的孩子感到自在、方便的地點進行觀察、訪談。

(二) **參與方式及內容：**用餐時實施行為改變策略。

(三) **錄音（或錄影）：**為了正確記錄資料，如果您不願意或中途想停止，可隨時提出，不用有壓力或不好意思。

(四) **您及孩子的資料將受到妥善保密！**

1. 將採取「匿名」的方式，以編碼來取代孩子的真實姓名。也會負起保密的責任，不會向任何人透漏有關孩子的資料。

※ 我們會善盡保護和尊重的責任：

參與這個研究不會對孩子身體或心理造成傷害，過程中，若想要退出研究，會尊重孩子及您的決定。先前已蒐集的資料將予以銷毀。即便訪談結束，有任何問題，可隨時與我聯繫。

※ 將如何使用您孩子提供的資料：

1. 孩子所提供的相關資料，會妥善保存在設有密碼的硬碟或電腦裡，且於碩士論文完成後一個月內刪除銷毀，並只使用在本研究。
2. 未來研究成果呈現時，孩子的真實姓名及個人資料將不會出現在報告上；若您有興趣瞭解研究結果，完成研究後，可提供您摘要報告。

上述內容，若您有任何問題，請儘管提問。如同意，請於下方簽署；如不同意，也請不用為難。

幼兒學校校長簽署欄：

同意進行此研究

不同意進行此研究

簽名：陳志文 日期：111 年 2 月 11 日

研究者簽署欄：

■ 本同意書一式兩份，將由雙方各自留存，以利日後聯繫

研究生簽名：劉美照 日期：111 年 2 月 11 日

附錄二 個案家長同意書

幼兒家長/法定代理人知情同意書

親愛的家長您好：

我是南華大學幼兒教育學系碩士班的研究生，指導教授為李坤崇教授。誠摯地邀請您的孩子，協助了解幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜的相關經驗。您的參與能夠幫助更多孩童及家長，有機會獲得更多正向教養的策略方法。

碩士論文名稱：幼兒懼怕吃餐點中綠色蔬菜之行動研究

研究生暨所屬單位：

研究生：南華大學幼兒教育學系碩士班劉美照

指導教授：李坤崇教授

研究生聯絡電話：0910700446，E-mail: lly750524@gamil.com

研究內容：

孩子尚未入學前，所有的行為與習慣，大部分來自於家庭中的照顧者。

少子化加上飲食習慣的改變，孩子習慣吃油炸物或甜食，對於蔬菜覺得不美味而拒絕食用，有時用哭鬧來抵制吃綠色蔬菜，而大人疼惜之心便不再要求，進而養成只吃喜歡的食物，入學後造成困擾。學校教師如何透過研究來改善孩子的不良行為，搭配一些行為改變技術策略和方法來調整幼兒的行為。

研究進行：

(一) **時間及地點：**在校的用餐時間或轉銜時間，依您的孩子感到自在、方便的地點進行觀察、訪談。

(二) **參與方式及內容：**用餐時實施行為改變策略。

(三) **錄音（或錄影）：**為了正確記錄資料，如果您不願意或中途想停止，可隨時提出，不用有壓力或不好意思。

(四) **您及孩子的資料將受到妥善保密！**

將採取「匿名」的方式，以編碼來取代孩子的真實姓名。也會負起保密的責任，不會向任何人透漏有關孩子的資料。

※ 我們會善盡保護和尊重的責任：

參與這個研究不會對孩子身體或心理造成傷害，過程中，若想要退出研究，我們會尊重孩子及您的決定。先前已蒐集的資料將予以銷毀。即便訪談結束，有任何問題，可隨時與我聯繫。

※ 將如何使用您孩子提供的資料：

1. 孩子所提供的相關資料，會妥善保存在設有密碼的硬碟或電腦裡，且於碩士論文完成後一個月內刪除銷毀，並只使用在本研究。
2. 未來研究成果呈現時，孩子的真實姓名及個人資料將不會出現在報告上；若您有興趣瞭解研究結果，完成研究後，可提供您摘要報告。

上述內容，若您有任何問題，請儘管提問。如同意，請於下方簽署；如不同意，也請不用為難。

家長/法定代理人簽署欄：

錄音（或錄影）：同意-錄音（或錄影） 不同意-錄音（或錄影）（不適用請刪除）

成果回饋：研究完成請提供報告，寄至（電子信箱或地址）_____

不用了，謝謝

簽名：劉青樺 日期：111年 2月 11日

研究者簽署欄：

■本同意書一式兩份，將由雙方各自留存，以利日後聯繫

研究生簽名：劉美照 日期：111年 2月 11日

附錄三 班級配合綠色蔬菜繪本書單

繪本名稱及出版社	內容簡介
親子天下- 愛吃青菜的鱷魚	愛吃青菜的小鱷魚，在健康檢查時完全沒有問題，簡單的故事內容，讓幼兒對於吃青菜有著深刻的印象。
親子天下- 蔬菜是怎麼長大的	生活在城市的小女孩，趁著假期回到鄉下爺爺奶奶家，發現了蔬菜的成長過程及種植的辛苦。
小魯文化- 看，蔬菜是這樣的	藉由簡單的語詞及蔬菜剖面圖，讓幼兒更進一步認識蔬菜的內部構造。
小閱讀- 如果不吃青菜	喜歡吃肉的小男孩，不聽媽媽的勸告，從不吃青菜，有一天在夢中經歷許多可怕的事件，醒來時才明瞭蔬菜對人體的重要性。
親親自然- 瓜瓜樂	書中介紹許多不同顏色的瓜類，讓小小孩更深入了解綠色蔬菜。
南風吹- 找到了!好吃的蔬菜	一群可愛的孩子，在菜園裡尋寶，看看誰找得多又能夠說出名稱來。
布克文化- 蔬菜澡堂	每樣蔬菜烹煮前須清洗，藉由澡堂洗澡的樂趣，帶入清洗概念，也介紹每項蔬菜的營養價值。
維京國際- 蔬菜運動會	帶領幼兒認識蔬菜小夥伴多吃蔬菜多運動有益健康免疫力。
親子天下- 大家一起做料理	看小廚師們按照順序處理食材，做成美味的一道菜，小朋友也來一起動動手喔~~

資料來源：研究者自行整理

附錄四-1 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:蔬菜點點名		
學習指標		
<p>語-幼-2-2-3 在一對一的互動情境中開啟話題</p> <p>語-小-2-2-3 在一對一的互動情境中開啟話題並延續對話</p> <p>語-中-2-2-3 在團體互動情境中開啟話題依照倫次說話並延續對話</p> <p>語-大-2-2-3 在團體互動情境中參與討論</p>		
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>桌上擺放蔬果實物，引起幼兒的注意。</p> <p>二.起始活動:</p> <p>與幼兒討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.桌上有哪些蔬菜?請說出名稱 2.你最常吃的是哪些菜? 3.老師將蔬菜分成根莖類及葉菜類，並教導幼兒分辨。 4.請幼兒摸摸看及聞聞看每樣蔬菜,並說出感受。 5.老師將茄子切開並讓幼兒聞味道。 6.將切開的茄子撒上胡椒粉及奶油，放入烤箱烤熟，與幼兒一起分享。 <p>三.綜合活動:瓜瓜蹲遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.以「瓜」字為主題,請幼兒說出相關的詞語。 2.老師念誦許多詞語,例如:積木、南瓜、香蕉~~~當幼兒聽到瓜字詞語時需蹲下，若沒有瓜字需站立,培養幼兒的專注能力。 		

附錄四-2 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:蔬菜抱抱		
<p>學習指標</p> <p>認-幼-2-2-1 依據動植物的特徵歸類</p> <p>認-小-2-2-1 依據動植物的特徵歸類</p> <p>認-中-2-2-1 依據特徵為自然現象分類並命名</p> <p>認-大-2-2-1 依據特徵為自然現象分類並命名</p>		
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>放置蔬菜圖片於白板上，引起幼兒的興趣。</p> <p>二.起始活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請幼兒說出圖卡的蔬菜名稱。 2.將蔬菜圖卡黏貼於幼兒身上。 3.老師透過大廚師主菜的故事引導，當老師說出菜名時，例如:我想要做涼拌小黃瓜，其他的幼兒必須跑到小黃瓜幼兒處，抱著他並說出菜名(小黃瓜),以此類推。 4.將蔬菜分成長在土裡及樹上兩個種類，請幼兒找出同一類並抱在一起。 5.利用球代表蔬菜，將蔬菜圖片黏貼於籃子上，幼兒依照老師指令做出正確判斷取球，若是答錯蔬菜名稱，則不能取走球,最後看看誰的球多就獲勝。 <p>三.綜合活動:</p> <p>幼兒回顧這週教過的蔬菜:紅蘿蔔、高麗菜、蕃茄、小黃瓜、苦瓜~~，並用蠟筆呈現於紙上。</p>		

附錄四-3 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:蔬菜的秘密		
學習指標		
認-小-1-2-2	觀察自然現象特徵的變化	
認-中-1-2-2	觀察自然現象特徵的變化	
認-大-1-2-2	觀察自然現象特徵的變化	
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>回顧上週蔬菜名稱及觸摸的感受。</p> <p>二.起始活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師將紅蘿蔔、白蘿蔔、冬瓜及苦瓜切開,讓幼兒聞聞味道。 S:外表聞起來沒味道。 2.請幼兒觀察何者有種子? S:冬瓜及苦瓜,而且形狀顏色不一樣。 3.將蔬菜切薄片燙過後,讓幼兒嚐嚐味道。 S:苦瓜好苦啊!白蘿蔔辣辣的。 4.老師介紹工具及使用方法: 刨刀:左手握食材,右手拿刨刀削皮。 刨絲器:左手握器具,右手拿食材往下刨絲。 磨泥器:左手握器具,右手拿食材重複畫圓形,即可磨成泥狀。 5.讓幼兒實際操作器具,並將紅蘿蔔刨成絲狀及磨成泥狀。 6.老師將紅、白蘿蔔切成塊狀後,放入鍋中煮熟,請幼兒品嚐有何不同? S:白蘿蔔煮熟後不辣了,苦瓜也不太苦。 <p>三.綜合活動:紅蘿蔔絲創作</p> <p>幼兒將紅蘿蔔刨成絲狀及磨成泥狀後,在老師的引導下進行創作。 (創作作品:汽車載貨、馬路、大房子、溜滑梯~~)</p>		

附錄四-4 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:蔬菜的家		
<p>學習指標</p> <p>語-幼-2-4-1 描述圖片主要的人或物</p> <p>語-小-2-4-1 描述圖片的細節</p> <p>語-中-2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節</p> <p>語-大-2-4-1 看圖片或圖畫書敘說有主題的故</p>		
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>老師準備各種蔬菜生長環境圖，讓幼兒觀察。</p> <p>二.起始活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師利用蔬菜圖片向孩子一一介紹這些蔬菜的成長環境。 2.老師請幼兒在粉彩紙上畫出藤架、地底及地面圖。 3.老師準備蔬菜圖卡，示範如何幫蔬菜找到家，例如:絲瓜長在藤架上，將絲瓜的圖卡貼在粉彩紙的藤架上，以此類推~~ 4.教師分給幼兒每個人不同的蔬菜，請幼兒依照生長環境將蔬菜找到家。 <p>三.綜合活動:蔬菜拼圖</p> <p>老師先介紹蔬菜的完整圖及剖面圖，接著引導幼兒如何找出正確的圖案，接著分下拼圖讓幼兒練習。</p>		

附錄四-5 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:大家來種菜		
<p>學習指標</p> <p>語-幼-2-3-1 敘說一個經歷過的事件</p> <p>語-小-2-3-1 敘說包含三個關聯事件的生活經驗</p> <p>語-中-2-3-1 敘說時表達對某項經驗的觀點或感受</p> <p>語-大-2-3-1 建構包含事件開端、過程、結局與個人觀點的經驗敘說</p>		
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>欣賞蔬菜種植的照片，引起幼兒的興趣。</p> <p>二.起始活動:</p> <p>1.與幼兒討論:你們家有種菜嗎?誰在種?種什麼菜? S:是阿公和阿嬤在種,種高麗菜和葉菜類。</p> <p>2.你曾經一起去菜園幫忙嗎? S:我有去採高麗菜喔</p> <p>3.你知道如何種菜嗎? S:把種籽撒上去呀 T:這樣就會長大? S:我看見阿公每天澆水，還有放肥料。</p> <p>4.老師將幼兒所述繪成經驗圖表。</p> <p>5.設計蔬菜種植方式問卷，請幼兒休假時與家人共同討論，並記錄在紙上，下週一進行討論及分享。</p> <p>6.分給幼兒每人一個小容器，並填入種植蔬菜用的土壤。</p> <p>三.綜合活動:螞蟻搬種籽</p> <p>幼兒拿著小球代表種籽，想像自己是螞蟻搬運種籽，接著兩人一組搬運大種籽，透過活動了解朋友間的合作關係。</p>		

附錄四-6 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:蔬菜春捲		
<p>學習指標</p> <p>身-幼-1-3-2 模仿良好的飲食行為</p> <p>身-小-1-3-2 模仿良好的飲食行為</p> <p>身-中-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食</p> <p>身-大-1-3-2 辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食</p>		
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>桌上擺設春捲用食材，引起幼兒的討論。</p> <p>二.起始活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹春捲食材名稱。 2.討論何時會吃春捲? 3.春捲代表的意義?(習俗) 4.教師示範如何包春捲。 5.幼兒體驗包春捲。 <p>三.綜合活動</p> <p>分享包春捲及享用春捲的心得。</p>		

附錄四-7 班級配合蔬菜課程

班別	西瓜班	實施對象:幼、小、中、大混齡
主題名稱:蔬菜火鍋		
<p>學習指標</p> <p>認-小-3-1-1 探索解決問題的可能方法</p> <p>認-中-3-1-1 參與討論解決問題的可能方法並實際執行</p> <p>認-大-3-1-1 與同伴討論解決問題的方法,並與他人合作實際執行</p>		
活動歷程		
<p>一.引起動機:</p> <p>討論煮火鍋時準備的食材及注意事項,引起幼兒的興趣。</p> <p>二.起始活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.與幼兒討論在家中父母親如何洗菜? 2.帶幼兒到蔬菜種植區,老師示範如何拔菜。 3.教導蔬菜的根及土壤如何去除。 4.老師示範蔬菜清洗的方式。 5.幼兒實際清洗蔬菜。 6.洗滌蔬菜的水留下來澆樹。 7.介紹煮火鍋的食材。 8.將蔬切成小塊,方便食用。 9.幼兒將種植的蔬菜放入鍋中煮熟。 10.大家一起分享火鍋。 <p>三.綜合活動</p> <p>分享種菜、洗菜及煮火鍋的歷程及心得。</p>		