

高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

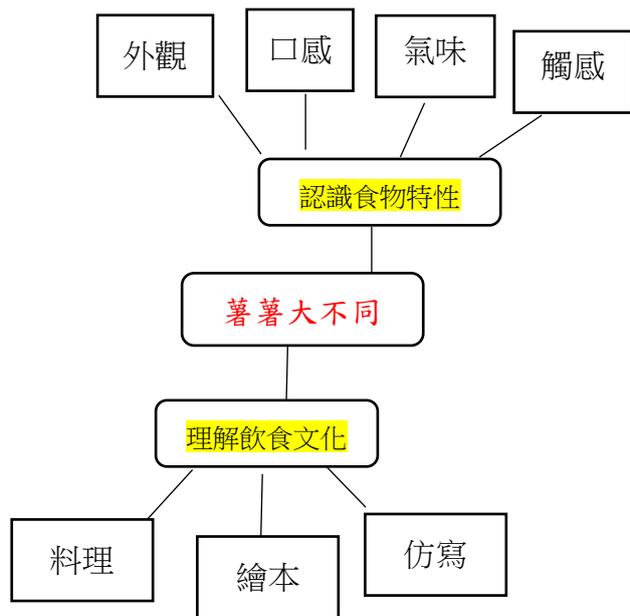
「食在健康」-薯薯大不同 教學活動設計

壹、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

透過觀察番薯及馬鈴薯這二種常見的食物原貌，探究食物的特性、不同的文化及處理方式會呈現出不同的料理或食品，進一步讓學生感受不同的飲食文化及飲食文化間的相互刺激，以增進對生活的體驗。藉由校本課程的主題，引導學生閱讀相關繪本，並透過繪本與日常生活多元飲食的結合來循序漸進引導學生完成本土多元飲食之繪本仿作單。

貳、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	生活課程、語文領域-國語文	設計者	一年級教學團隊
實施年級	一年級	總節數	8 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	薯薯大不同		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A1. 身心素養與自我精進 C3. 多元文化與國際理解		生活-E-C3 欣賞周遭不同族群與文化內涵的異同，體驗與覺察生活中全球關連的現象。 國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。	
課程內涵			
1. 理解本土與多元文化飲食來源與特色。			
概念架構		導引問題	



1. 透過五感探索，如何引導學生認識食物特性？
2. 如何藉由生活中的不同料理，繪本介紹以及仿寫，理解飲食文化大不同？

學習重點	學習表現	<p>生活課程</p> <p>2-I-1 以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。</p> <p>語文領域-國語文</p> <p>3-I-4 利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。</p>	學習內容	<p>生活課程</p> <p>C-I-1 事物特性與現象的探究。</p> <p>語文領域-國語文</p> <p>Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。</p>
議題融入	所融入之學習重點	<p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主</p> <p>閱E12 培養喜愛閱讀的態度。</p>		
教材來源		自編		
教學資源		<p>1. 番薯與馬鈴薯</p> <p>2. 電腦、單槍投影機、教學 PPT、學習單、仿寫單</p> <p>3. 與番薯、馬鈴薯相關主題的圖書</p> <p>(例如:老鼠鼴鼠挖番薯-上誼、元氣奶奶的烤地瓜大餐-大穎、番薯原來是外國人-國語日報、番薯大作戰-小魯、好大好大的番薯-上誼、番薯 番薯-東西、馬鈴薯家族-維京、馬鈴薯村的可樂餅慶典-米奇巴克、好多好吃的馬鈴薯-水滴、美味的馬鈴薯濃湯-聯經)</p>		
學習目標		活動(具體)目標		
<p>1.藉由事物特性與現象的探究，培養以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。</p> <p>2.藉由各類文本中與日常生活相關的文化內涵，培養利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。</p>		<p>1-1 能用番薯與馬鈴薯二者外觀的特徵，來培養學生用五感觀察探究。</p> <p>1-2 經由討論歸納說出番薯與馬鈴薯的特性。</p> <p>1-3 能舉例說明番薯與馬鈴薯的料理或食品。</p> <p>2-1 能理解故事內容中的飲食文化內涵。</p> <p>2-2 藉由繪本與日常生活多元飲食文化的結</p>		

合，從中享受閱讀樂趣。

表現任務

藉由感官探索掌握事物特性，並在注音讀物導引下，完成閱讀、仿寫與心得發表。

教學活動設計

活動 (具體) 目標	教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量 (多元評量方式)
	<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 新鮮番薯與馬鈴薯數顆2. 刀子。3. 製作教學 PPT。4. 教室布置與番薯、馬鈴薯相關主題的圖書。5. 閱讀心得單。6. 學生：A5 紙每組數張、黑筆數支7. 蒐集番薯與馬鈴薯及其料理或食品的相關資訊。8. 事先排好分組座位。 <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p style="text-align: center;">第一節</p> <p>【準備活動】(提問)</p> <p>引起動機—(飲食活化，從吃的方面導入。用生活經驗，帶出馬鈴薯和番薯)</p> <ol style="list-style-type: none">1.用馬鈴薯薯條和番薯薯條問學生知不知道這是什麼食物做成的？是相同的食物嗎？還是不同的食物呢？如果不同，那分別是什麼食物做成的呢？(同中求異，做區辨)2.變魔術引出兩大主角(馬鈴薯和番薯)。<ol style="list-style-type: none">(1)馬鈴薯薯條(今生)→變出馬鈴薯(前世)。(2)番薯薯條(今生)→變出番薯(前世)。3.秀出今日課程名稱(薯薯大不同)，引導學生第一個薯是馬鈴薯，那第二個薯是什麼呢？(地瓜＝番薯)第二個薯是番薯。4.藉由「薯薯大不同」的標題，來導出今天的教學重點→學會分辨馬鈴薯和番薯的不同，並將名稱展示在黑板上 <p>【發展活動】(提問、實作、討論、發表)</p>	5 分鐘	PPT	

1-1

1. 教師請學生分組觀察討論【整顆】馬鈴薯與番薯的顏色、外觀形狀、氣味、觸感、彈指聽音
2. 教師在帶領以下觀察過程中，一一在黑板上呈現如下表格(教師適時給予協助及引導)：

	馬鈴薯	番薯
眼看		
鼻聞		
觸摸		
耳聽		

3. 教師依以下方式一一帶領並分別請各組學生將結果記錄在 A5 紙上，用磁鐵條呈現在黑板上，全班一同觀看各組觀察之異同

4.

- ①用眼睛看一看，馬鈴薯與番薯的外皮是什麼顏色？外觀是什麼形狀？其他特徵？芽眼？
- ②用鼻子聞一聞，馬鈴薯與番薯的氣味如何？
- ③用手摸一摸，馬鈴薯與番薯的觸感如何？
- ④用手指彈彈看，聽聽發出的聲音如何？

【綜合活動】(講述)

1. 進行【薯薯分辨我最行】活動並澄清迷思概念。例：教師可呈現形狀偏圓看似馬鈴薯的蕃薯及顏色偏深看似像地瓜的進口馬鈴薯。
2. 預告下節課要觀察【切開剖面】後的馬鈴薯和番薯。
3. 教師將黑板上學生們的觀察拍照作為 PPT 內容，可作為後續課程的先備知識。

-----第一節結束-----

【準備活動】(講述)

引起動機—

複習【整顆】馬鈴薯與番薯的特徵。

【發展活動】(提問、實作、討論、發表)

1. 教師請學生分組觀察討論【切開剖面】的馬鈴薯與番薯顏色、氣味、觸感：
2. 教師在帶領以下觀察過程中，一一在黑板上呈現如下表格：

	馬鈴薯	番薯
眼看		
鼻聞		
觸摸		

30 分鐘

番薯與馬鈴薯、A5 紙、黑筆

90%能用番薯與馬鈴薯二者外觀的特徵，來培養學生用五感觀察探究

PPT

5 分鐘

1-2

5 分鐘

80%經由討論歸納說出番薯與馬鈴薯的特性

10 分鐘

番薯、馬鈴薯、刀子、小白

<p>1-1</p>	<p>①用眼睛看一看，馬鈴薯與番薯剖面是什麼顏色？</p> <p>②用鼻子聞一聞，馬鈴薯與番薯剖面的氣味如何？</p> <p>③用手摸一摸，馬鈴薯與番薯剖面的觸感如何？</p> <p>2.教師請各組學生發表觀察結果。</p> <p>【綜合活動】(講述)</p> <p>2. 教師複習【切開剖面】馬鈴薯與番薯的特徵。</p> <p>3.補充介紹番薯及馬鈴薯的種類(盆栽)以及如何挑選新鮮的番薯及馬鈴薯。</p> <p>預告下一節將進行品嚐馬鈴薯和番薯，比較兩者味道的不同。</p> <p>5..教師將黑板上學生們的觀察拍照作為 PPT 內容，可作為後續課程的先備知識。</p> <p style="text-align: center;">----- 第二節結束 -----</p> <p>【準備活動】(講述)-</p> <p>教師引領回顧馬鈴薯和番薯外觀及剖面的差異處。</p> <p>【發展活動】(提問、實作、討論、發表)</p> <p>1. 教師講解今日將品嚐馬鈴薯和番薯的原味，並說明原味的意思及方法。</p> <p>2. 教師將炊熟後的馬鈴薯和番薯分裝給各組，並依序讓各組進行雙手清潔。</p> <p>3. 教師引導孩子們如何細細品嚐兩者原味的異同，進一步各別偏向酸甜苦鹹中的哪一味道。</p> <p>4. 教師與學生共同討論出因食物的特性及不同的文化、處理方式會創造出不同的料理、食品，帶給我們不同的飲食體驗。</p> <p>例：番薯糖分高，適合做為什麼樣的料理？主食、配菜、甜點還是零食？</p> <p>馬鈴薯則口味偏鹹，可以當主食、配菜，也可以當點心、零食。適合做為什麼樣的料理？主食、甜點還是零食？</p> <p>(一年級學生可能受限於經驗較少或表達能力不夠，老師只要順勢引導學生發覺多元的飲食</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>板、紀錄表、白板筆</p> <p>PPT</p> <p>炊熟的馬鈴薯和番薯、餐具</p>	<p>90%能用番薯與馬鈴薯二者外觀的特徵，來培養學生用五感觀察探究</p> <p>80%能用番薯與馬鈴薯二者外觀的特徵，來培養學生用五感觀察探究</p>
<p>1-1</p>	<p>例：番薯糖分高，適合做為什麼樣的料理？主食、配菜、甜點還是零食？</p> <p>馬鈴薯則口味偏鹹，可以當主食、配菜，也可以當點心、零食。適合做為什麼樣的料理？主食、甜點還是零食？</p> <p>(一年級學生可能受限於經驗較少或表達能力不夠，老師只要順勢引導學生發覺多元的飲食</p>			

<p>文化內涵即可。)</p> <p>5. 環境整理、清洗。</p> <p>【綜合活動】(講述)</p> <p>1. 教師綜合歸納從馬鈴薯和番薯的外觀到剖面觀察及實際的品嚐，兩者間的異同。</p> <p>2. 回家作業：與父母一同回憶曾品嚐過哪些馬鈴薯及番薯的料理或食品，並記錄下來。</p> <p style="text-align: center;">-----第三節結束-----</p>		<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>80%經由討論歸納說出番薯與馬鈴薯的特性</p>
<p>1-3</p> <p>【準備活動】(提問、發表、講述)</p> <p>1. 教師請學生發表曾經吃過或看過哪些番薯料理或食品(如番薯飯、番薯粥、蒸番薯、烤番薯、糖蜜番薯、地瓜球、地瓜薯條、番薯餅、番薯片、甜番薯湯、低瓜霜淇淋、番薯圓刨冰、番薯粉等)並記錄在黑板上。</p> <p>2. 教師請學生發表曾經吃過哪些馬鈴薯料理或食品(如薯條、薯泥、薯餅、可樂餅、洋芋片、馬鈴薯丸子、馬鈴薯燉肉、馬鈴薯煎蛋、咖哩飯等)並記錄在黑板上。</p>		<p>40 分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>80%能舉例說明番薯與馬鈴薯的料理或食品</p>
<p>【發展活動】(實作、討論、講述)</p> <p>1. 教師整理學生所發表的例子後，引請孩子們針對所品嚐過的料理分享。</p> <p>2. 教師將準備好的馬鈴薯及蕃薯的料理一一讓學生們品嚐，更進一步感受兩者食材的多樣化料理。</p> <p>3. 環境整理</p>		<p>20 分鐘</p>	<p>PPT</p> <p>馬鈴薯及蕃薯相關料理或食品、餐具</p>	
<p>1-3</p> <p>【綜合活動】(講述)</p> <p>1. 教師分享各國馬鈴薯的料理方式及台灣在地蕃薯古早味及演變多元的料理方式有哪些？並補充介紹學生未提及的番薯及馬鈴薯的料理或食品。</p> <p>2. 預告下次課程將進行繪本分享。</p> <p style="text-align: center;">-----第四、五節結束-----</p>		<p>20 分鐘</p>	<p>PPT</p>	<p>80%能舉例說明番薯與馬鈴薯的料理或食品</p>

	<p>【準備活動】 (講述、分享) 教師引領學生回顧薯薯的觀察、探索到回嚙的過程體驗，並分享。</p> <p>【發展活動】 (講述、提問、發表) 1. 導讀「馬鈴薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」繪本，且帶領學生仔細觀察日本的飲食文化。</p> <p>【綜合活動】 (講述) 預告和學習單—美味的蕃薯→下次進行繪本仿寫，請學生先自由選擇四種喜歡或吃過的番薯料理，作為下次仿寫的素材。</p> <p style="text-align: center;">-----第六節結束-----</p>	<p>10 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>PPT</p>	<p>80%能理解故事內容中的飲食文化內涵</p>
<p>2-1</p> <p>2-2</p>	<p>【準備活動】 (講述、欣賞) 1. 回顧「馬鈴薯家族」繪本或「好多好吃的馬鈴薯」繪本。 2. 欣賞完精彩的「馬鈴薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」日本繪本後，我們也要變身成小小作家，仿寫出具有台灣飲食文化的「番薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」。</p> <p>【發展活動】 (講述、提問、發表、實作) 1. 解析「馬鈴薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」繪本的作者寫作手法，並書寫「番薯家族」的仿寫單。(前半) 2. 解析「馬鈴薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」繪本的作者寫作手法，並書寫「番薯家族」的仿寫單。(後半) 3. 解析「馬鈴薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」繪本封面的要素，並引導學生畫出「番薯家族」或「好多好吃的馬鈴薯」的封面。</p> <p>【綜合活動】 (欣賞) 老師請幾位小朋友發表分享自己的創作。課後，老師將仿寫單作品張貼在教室內，請大家利用下課時間欣賞。</p> <p style="text-align: center;">-----第七、八節結束-----</p>	<p>5 分鐘</p> <p>65 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>仿寫單</p>	<p>90%藉由繪本與日常生活多元飲食文化的結合，從中享受閱讀樂趣</p>

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：食在健康 金廚高手一年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
健康食物選拔會	<ol style="list-style-type: none"> 藉由基本的飲食習慣，認識基本的健康常識。 藉由生活中常見的食物與珍惜食物，養成健康的生活習慣。 藉由事物特性與現象的探究，培養透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 	能分辨食物及食品，並掌握食品加工之健康原則。	發表實作	學習單 分類表
薯薯大不同	<ol style="list-style-type: none"> 藉由事物特性與現象的探究，培養以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。 藉由各類文本中與日常生活相關的文化內涵，培養利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。 	藉由感官探索掌握事物特性，並在注音讀物導引下，完成閱讀、仿寫與心得發表。	發表實作 作業	觀察紀錄表 仿寫學習單 閱讀心得單
薯薯創意沙拉	<ol style="list-style-type: none"> 藉由探究生活事物的方法與技能，理解與欣賞美的多元形式與異同。 藉由與家人及朋友和諧相處的方式，表現尊重的團體互動行為。 	能掌握食材料理要領並發揮美學創意完成薯薯沙拉。	發表實作	設計紀錄單 實作食材

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：薯薯大不同 (一年級 下學期)

學習目標	1. 藉由事物特性與現象的探究，培養以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。 2. 藉由各類文本中與日常生活相關的文化內涵，培養利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。				
學習表現	生活 2-I-1以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。 語文領域-國語文 3-I-4利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。				
表現任務	藉由感官探索掌握事物特性，並在注音讀物導引下，完成閱讀、仿寫與心得發表。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地比較食材之特性，並能完全自行完成仿寫與心得發表。	能完整地比較食材之特性，並能大致自行完成仿寫與心得發表。	能大致地比較食材之特性，並能約略自行完成仿寫與心得發表。	能部分地比較食材之特性，並能在提醒下完成仿寫與心得發表。	未達D級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地比較食材在形狀、顏色、味道、切面、表皮之特性，並能完全自行完成仿寫學習單及閱讀心得。	透過口頭發表，能完整地比較食材在形狀、顏色、味道、切面、表皮之特性，並能大致自行完成仿寫學習單及閱讀心得。	透過口頭發表，能大致地比較食材在形狀、顏色、味道、切面、表皮之特性，並能約略自行完成仿寫學習單及閱讀心得。	透過口頭發表，能部分地比較食材在形狀、顏色、味道、切面、表皮之特性，並能在提醒下完成仿寫學習單及閱讀心得。	未達D級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

「食在健康」—健康食物選拔會 教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

為實踐校訂課程主軸「健康飲食、營養教育」之內涵，讓學生認識食物與加工食品並能做簡單分類，透過食物、食品的分辨與品嚐建構營養觀念，進一步內化「少油、少鹽、少糖、多纖維」的健康飲食觀念，為校訂課程核心概念奠下基礎。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域、生活課程	設計者	一年級教學團隊
實施年級	一年級	總節數	6 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	健康食物選拔會		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A 1. 身心素養與自我精進		健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能 生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	
課程內涵			
活力 1. 分辨及選擇健康食物與食品。 2. 建構營養觀念與衛生習慣。 自信 2. 體察食品安全議題，建立食安觀念。			
概念架構		導引問題	

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何透過認識食物加工以及剪貼廣告單、品嚐食物，讓學生學會選擇健康的食物與食品？ 2. 如何藉由品嚐與探索食物食品加工，建立正確食安觀念？ 3. 如何透過品嚐、分類與教師觀念澄清的教學，讓學生建立營養與衛生習慣？ 		
學習重點	學習表現	健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 生活 2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。	學習內容	健體 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 生活 C-I-1 事物特性與現象的探究。
教材來源		自編		
教學資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦單槍 2. 教學 ppt 3. 不同烹調方式食物 		
學習目標		活動(具體)目標		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由基本的飲食習慣，認識基本的健康常識。 2. 藉由生活中常見的食物與珍惜食物，養成健康的生活習慣。 3. 藉由事物特性與現象的探究，培養透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 		<ol style="list-style-type: none"> 1-1 從日常食品認識食品加工。 1-2 能分辨食物與食品。 2-1 從生活中常見的食物，學會選擇健康食物與食品。 3-1 透過五感探究的歷程，說出食物加工後的變化。 3-2 透過探究的歷程，建構營養觀念與衛生習慣。 		
表現任務				
能分辨食物及食品，並掌握食品加工之健康原則。				

教學活動設計				
活動 (具體) 目標	教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量 (多元評量方 式)
	<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教學準備： 教學 ppt、不同烹調方式食物(烤地瓜、煮馬鈴薯、薯條、水果、果汁、小黃瓜、醬瓜罐頭、牛奶、調味乳…)。賣場、超市廣告單、學習單</p> <p>親師溝通： 事先告知課程教學活動目標,家長協助蒐集各賣場超市廣告單。</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>教師介紹： 水果與果凍,馬鈴薯與洋芋片,在外觀上有很大的區別,嚐起來有很大的差異,原因是經過不同方式加工處理,甚至與原本食物成分無關了。</p> <p>【發展活動】→【解釋說明】</p> <p>1. 教學 ppt-認識食物與加工食品： (1) 食物指的是。 蔬菜、水果、豆魚蛋肉、油脂堅果、穀物、根莖。這些植物、動物是我們日常吃的各類食物,也是營養素的來源。通常看的出來它原本的樣貌,稍加烹調就能食用。 (2) 加工食品指的是。 為了保存食物,延長可以食用的時間,於是運用各種方式將食物加以處理,食品就是食物加工處理後,通常與原本的食物樣貌不盡相同。</p> <p>◎醃漬-用糖鹽將食物醃漬保存 ◎脫水-將食物水分脫乾保存 ◎高溫-用高溫將食物煮熟保存 ◎發酵-用益菌讓食物發酵保存 ◎低溫-將食物冷凍保存</p> <p>2. 老師運用圖片或拿出水果與果凍,馬鈴薯與洋芋片…不同的食物讓小朋選擇分辨是屬於食物還是食品?</p>	<p>10 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>ppt</p>	<p>90% 觀察評量</p> <p>80%</p>
1-1				
1-2				

<p>小朋友運用舉手選擇及口語表達。</p> <p>【綜合活動】→【實作】</p> <p>1. 小朋友拿出事先蒐集的各大賣場、超市的廣告單，用剪刀膠水將廣告單上的食物與加工食品剪下來分類，並貼在學習單上。</p> <p>2. 小朋友發表自己的分類內容。</p> <p>-----第一-三節結束-----</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>今天我們來進行各種食物試吃大會，各組會有一張分類表及貼紙，依照老師介紹的食物，在試吃前先分類，試吃後再進行不同項目評比。</p> <p>最後再看看那些食物、食品比較符合健康飲食的原則。</p> <p>規則說明：</p> <p>分類表放小組中間，小組長負責領取試吃的東西，試吃食物、加工食品擺放在分類表上，依照老師給的提示順序，貼紙貼在分類表上的格子裡，量多貼 3 個點，量少貼 1 點。</p> <p>【發展活動】→【解釋說明、實作】</p>		<p>學習單</p> <p>60 分鐘</p> <p>分類表</p> <p>10 分鐘</p> <p>ppt 點點貼紙 各類食物食品 碟子 分類表</p>	<p>發表評量</p> <p>80% 實作評量</p>
<p>2-1</p> <p>1. 教學 ppt-健康食物選拔會：</p> <p>(1) 油量比較。</p> <p>水煮馬鈴薯→炸薯條。</p> <p>蒸地瓜→炸地瓜片。</p> <p>試吃:老師發下馬鈴薯與薯條，讓學生在分類表上先分出食物或食品，接著試吃，進行油量評比，油量多的貼的貼紙多。</p> <p>步驟：</p> <p>◎實際分類</p> <p>◎試吃後描述吃到的味覺口感</p> <p>◎進行討論及貼紙評比結果</p>		<p>40 分鐘</p>	<p>80% 實作評量</p>
<p>3-1</p> <p>(2) 鹽量比較。</p> <p>水煮馬鈴薯→洋芋片。</p> <p>小黃瓜→醬瓜。</p> <p>試吃:老師發下小黃瓜與醬瓜，讓學生在分類表上先分出食物或食品，接著試吃，進行鹽量評比，鹽量多的貼的貼紙多。</p>			<p>80% 發表評量</p> <p>80% 實作評量</p>

3-1	<p>步驟： ◎實際分類 ◎試吃後描述吃到的味覺口感 ◎進行討論及貼紙評比結果 (3) 纖維量比較。 (可芹菜、蒸地瓜、柳丁…替代)</p>			80% 發表評量
2-1	<p>試吃:老師發下柳丁與果汁，讓學生在分類表上先分出食物或食品，接著試吃，進行纖維量評比，纖維量多的貼的貼紙多。</p>			80% 實作評量
3-1	<p>步驟： ◎實際分類 ◎試吃後描述吃到的味覺口感 ◎進行討論及貼紙評比結果 (4)糖量比較。</p>			80% 發表評量
2-1	<p>蒸地瓜→蜜地瓜。 牛奶→巧克力牛奶。 試吃:老師發下鮮奶與巧克力牛奶，讓學生在分類表上先分出食物或食品，接著試吃，進行糖量評比，糖量多的貼的貼紙多。</p>			80% 實作評量
3-1	<p>步驟： ◎實際分類 ◎試吃後描述吃到的味覺口感 ◎進行討論及貼紙評比結果</p>			80% 發表評量
3-2	<p>【綜合活動】→【講解、提問】</p> <p>1. 從這個分類表的評比結果中，你發現什麼，請舉例說明？ 學生分組討論並回答</p> <p>2. 健康飲食原則是「少鹽、少油、少糖、多纖維」，如果根據這個原則來看，請將比較健康的食物放在一起，比較不是那麼健康的放在一起，你發現什麼？ 小朋友做完分類後說明，你的發現是什麼？</p> <p>3. 想一想，怎麼吃才是健康的？食物是不是對身體健康有幫助？加工食品是不是對身體健康沒有幫助呢？ 學生從上述問題中推論出食物相較於加工食品健康的原則。</p> <p>4. 加工食品相對不是那麼健康，那我們是不是都只選擇食物而不選擇食品來吃呢？ 老師澄清：選擇健康的飲食是一種習慣，</p>	40 分鐘		80%口語表

<p>吃食物的方式、態度也要健康，食物健康但是吃的量需要控制，不是只吃喜歡的食物就好。加工食品對身體同樣有助益，但是要聰明選擇，吃的量、加工食品包裝、保存的方式都要留意。</p> <p>5. 教師統整歸納正確飲食習慣的原則，以建構學生營養觀念與衛生習慣。</p> <p>(1) 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。</p> <p>為使營養均衡，應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，選擇食物搭配飲食!! 攝取足量的蔬菜、水果、乳品類、全穀、豆類與豆製品以及堅果種子類，可減少罹患多種慢性疾病的危險。每日攝取的蔬菜水果中應至少 1/3 以上是深色(包括深綠和黃橙紅色等)。</p> <p>(2) 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。長期吃入過多熱量，會使體內脂肪囤積，增加各種慢性疾病的危險。可利用中研營養資訊網計算個人的健康體重、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。</p> <p>(3) 三餐應以全穀雜糧為主食。全穀(糙米、全麥製品)或其他雜糧含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣的植化素成分，對人體健康具有保護作用。</p> <p>(4) 多蔬食少紅肉，多粗食少精製。飲食優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。盡量避免攝食以大量白糖、澱粉、油脂等精製原料所加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值。</p> <p>(5) 飲食多樣化，選擇當季在地食材。六大類食物中的每類食物宜力求變化，增加食物多樣性，可增加獲得各種不同營養素及植化素的機會。盡量選擇當季食材，營養價值高，較為便宜，品質也好。在地</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>PPT</p>	<p>達</p>
--	--------------	------------	----------

食材不但較為新鮮，且符合節能減碳的原則。

(6)購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。

購買與製備餐飲，應注意份量適中，盡量避免加大份量而造成熱量攝取過多或食物廢棄浪費。

(7)盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。

盡量避免高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物。甜食、糕餅、含糖飲料等也應該少吃，以避免吃入過多熱量。每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。

(8)口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。

飲食口味盡量清淡。重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易吃入過多的鈉，而造成高血壓，也容易使鈣質流失。注意加工食品標示的鈉含量，每日鈉攝取量應限制在2400毫克以下。並選用加碘鹽。

(9)選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。

食物應注意清潔衛生，且加以適當貯存與烹調。避免吃入發霉、腐敗、變質與污染的食物。購買食物時應注意食物來源、食品標示及有效期限。

6. 收拾桌面，清洗餐具，整理教室。

-----第四-六節結束-----

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：食在健康 金廚高手一年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
健康食物選拔會	<ol style="list-style-type: none"> 藉由基本的飲食習慣，認識基本的健康常識。 藉由生活中常見的食物與珍惜食物，養成健康的生活習慣。 藉由事物特性與現象的探究，培養透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 	能分辨食物及食品，並掌握食品加工之健康原則。	發表實作	學習單 分類表
薯薯大不同	<ol style="list-style-type: none"> 藉由事物特性與現象的探究，培養以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。 藉由各類文本中與日常生活相關的文化內涵，培養利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。 	藉由感官探索掌握事物特性，並在注音讀物導引下，完成閱讀、仿寫與心得發表。	發表實作 作業	觀察紀錄表 仿寫學習單 閱讀心得單
薯薯創意沙拉	<ol style="list-style-type: none"> 藉由探究生活事物的方法與技能，理解與欣賞美的多元形式與異同。 藉由與家人及朋友和諧相處的方式，表現尊重的團體互動行為。 	能掌握食材料理要領並發揮美學創意完成薯薯沙拉。	發表實作	設計紀錄單 實作食材

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：健康食物選拔會 (一年級 下學期)

學習目標	1. 藉由基本的飲食習慣，認識基本的健康常識。 2. 藉由生活中常見的食物與珍惜食物，養成健康的生活習慣。 3. 藉由事物特性與現象的探究，培養透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。				
學習表現	健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 生活 2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。				
表現任務	能分辨食物及食品，並掌握食品加工之健康原則。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地了解食物及食品之差異，並完整地描述食品加工之健康原則。	能完整地認識食物及食品之差異，並正確地描述食品加工之健康原則。	能大致地知道食物及食品之差異，並約略地描述食品加工之健康原則。	能部分地明白食物及食品之差異，並能在提醒下描述食品加工之健康原則。	未達 D 級
評量表現指引	透過觀察與探索，能深入地了解食物及食品之差異，並完整地自行描述食品加工之健康原則。	透過觀察與探索，能完整地認識食物及食品之差異，並正確地自行描述食品加工之健康原則。	透過觀察與探索，能大致地知道食物及食品之差異，並約略地自行描述食品加工之健康原則。	透過觀察與探索，能部分地明白食物及食品之差異，並能在提醒下描述食品加工之健康原則。	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

「食在健康」—薯薯創意沙拉 教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

透過馬鈴薯、番薯沙拉的實作活動，學生學習簡易的創意料理，除了學會製作健康的食物，將所製作的沙拉呈現美感，培養藝術涵養，同時學習小組分工合作、互相幫助。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	生活領域、健體領域	設計者	一年級教學團隊
實施年級	一年級	總節數	6 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	薯薯創意沙拉		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
B3. 藝術涵養與美感素養 C2. 人際關係與團隊合作		生活-E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
課程內涵			
創新 1. 運用團隊合作系統解決生活問題。 多元 2. 運用食物原色及形狀等建構美學概念，培養藝術涵養與溝通表達的能力			
概念架構		導引問題	

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過分組探究食材、處理食材以及環境清潔，如何讓學生尊重團隊互動行為？ 2. 透過擺盤設計、實作課程與食材顏色搭配，如何培養學生美的藝術涵養？ 	
學習重點	生活 5-I-3 理解與欣賞美的多元形式與異同。 健體 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	學習內容	生活 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。 健體 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。
教材來源	自編		
教學資源	1.電腦單槍 2.教學 ppt		
學習目標		活動(具體)目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1.藉由探究生活事物的方法與技能，理解與欣賞美的多元形式與異同。 2.藉由與家人及朋友和諧相處的方式，表現尊重的團體互動行為。 		<ol style="list-style-type: none"> 1-1 探究沙拉的食材以及處理食材方法 1-2 欣賞不同形式的沙拉呈現的美感 2-1 遵守團隊的約定，與小組成員和諧的分工合作。 2-2 分工合作整理環境。 	
表現任務			
能掌握食材料理要領並發揮美學創意完成薯薯沙拉。			

教學活動設計				
活動(具體)目標	教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量(多元評量方式)
	<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> 教學準備： 教學 ppt 親師溝通：			

<p>1-1</p> <p>2-1</p> <p>1-2</p>	<p>事先告知課程教學活動目標，家長或餐大生協助事先準備煮熟的馬鈴薯及水煮蛋，或協助購買水果，以利教學活動更順暢。</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>教師播放 ppt 呈現不同沙拉食物的照片，並詢問學童，照片裡的東西是什麼？</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 教學 ppt-沙拉製作過程</p> <p>2. 教師說明所需要的材料有馬鈴薯、水煮蛋、番薯、堅果、果乾等。</p> <p>3. 分組討論：各組的沙拉製作體驗活動請討論是馬鈴薯沙拉或番薯沙拉及需要搭配的食材？並記錄下來。</p> <p>例如：</p> <p>馬鈴薯沙拉</p> <p>(1)誰要準備煮好的馬鈴薯(約 2-3 顆)？</p> <p>(2)誰要準備水煮蛋(3-4 顆)？</p> <p>(3)誰要準備鹽和胡椒粉(沙拉醬或美乃滋或優格，由教師視情況調整)？</p> <p>.....</p> <p>番薯沙拉</p> <p>(1)誰要準備煮好的番薯(約 2-3 條)？</p> <p>(2)誰要準備堅果、果乾(3-4 顆)？</p> <p>(3)誰要準備蜂蜜？(可由教師視情況調整)</p> <p>.....</p> <p>4. 準備好的食材如何帶到學校，對地球比較好呢？</p> <p>5. 再次提醒學童下次沙拉製作體驗活動的時間，以免影響小組的活動流程。</p> <p>p. s 將統整各組的討論結果製作通知給家長，以免孩子忘記或記錯。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 請孩子根據 ppt 的圖片，進一步思考自己在實作活動時想，呈現的沙拉擺盤，並畫下來與同學老師共同討論。</p> <p style="text-align: center;">-----第一--二節結束-----</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	<p>ppt</p> <p>各組白紙一張</p>	<p>90%口語表達</p> <p>90%小組討論</p> <p>80%實作評量</p>
----------------------------------	---	---	--------------------------	--

1-1 2-1	1. 請每一小組分工進行	40 分鐘		
	馬鈴薯沙拉 (1)將蒸熟的馬鈴薯壓泥，加入些許鹽巴拌勻。 (2)將水煮蛋剝殼後切盤丁和馬鈴薯泥混合拌均勻塑形成球狀或其他造型。 (3)依需要可再加入其他調味。			90%實作評量 80%實作評量
	番薯沙拉 (1)將蒸熟的番薯壓泥。 (2)將堅果、果乾壓碎和番薯泥混合拌均勻塑形成球狀或其他造型。 (3)依需要可再加入其他調味。		不鏽鋼 盆、托 盤、塑膠 刀、砧板 、湯匙	
1-2	【發展活動】 1. 塑形好的薯泥盛裝至自己的小盤，並加以美化。 2. 教師可加以指導如何擺盤做美化。 3. 可至別組盛裝不同口味之沙拉，比較品嚐不同口味之沙拉，或改變裝飾後，比較品嚐不同口味。	40 分鐘	自備餐具	80%實作評量
2-2	【綜合活動】 1. 分工合作整理清潔座位桌面及打掃教室地板，將所用器具分組清洗晾乾，並將桌椅恢復原狀。 2. 共同討論 (1)分享個人最喜歡的是哪一組的？ (2)回顧今天的實作活動，哪裡環節較不順利，如何克服問題的？ (3)請學生思考吃不完的沙拉要如何處理呢？ (4)今天我們用的餐具是自己準備的或是塑膠袋等免洗餐具？這些做法對地球的影響會是什麼？ -----第三-六節結束-----	40 分鐘		90%清潔桌面、地面、餐具
		40 分鐘		

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：食在健康 金廚高手一年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
健康食物選拔會	<ol style="list-style-type: none"> 藉由基本的飲食習慣，認識基本的健康常識。 藉由生活中常見的食物與珍惜食物，養成健康的生活習慣。 藉由事物特性與現象的探究，培養透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。 	能分辨食物及食品，並掌握食品加工之健康原則。	發表實作	學習單 分類表
薯薯大不同	<ol style="list-style-type: none"> 藉由事物特性與現象的探究，培養以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。 藉由各類文本中與日常生活相關的文化內涵，培養利用注音讀物，學習閱讀，享受閱讀樂趣。 	藉由感官探索掌握事物特性，並在注音讀物導引下，完成閱讀、仿寫與心得發表。	發表實作 作業	觀察紀錄表 仿寫學習單 閱讀心得單
薯薯創意沙拉	<ol style="list-style-type: none"> 藉由探究生活事物的方法與技能，理解與欣賞美的多元形式與異同。 藉由與家人及朋友和諧相處的方式，表現尊重的團體互動行為。 	能掌握食材料理要領並發揮美學創意完成薯薯沙拉。	發表實作	設計紀錄單 實作食材

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：薯薯創意沙拉 (一年級 下學期)

學習目標	1. 藉由探究生活事物的方法與技能，理解與欣賞美的多元形式與異同。 2. 藉由與家人及朋友和諧相處的方式，表現尊重的團體互動行為。				
學習表現	生活 5-I-3理解與欣賞美的多元形式與異同。 健體 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。				
表現任務	能掌握食材料理要領並發揮美學創意完成薯薯沙拉。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地了解食材料理要領，並完整地自行完成薯薯沙拉。	能完整地認識食材料理要領，並正確地自行完成薯薯沙拉。	能大致地知道食材料理要領，並約略地自行完成薯薯沙拉。	能部分地明白食材料理要領，並能在提醒下完成薯薯沙拉。	未達D級
評量表現指引	透過實作練習，能深入地食材料理要領，並能完整地自行完成薯薯沙拉。	透過實作練習，能完整地認識食材料理要領，並能大致地自行完成蔬果薯薯沙拉。	透過實作練習，能大致地知道食材料理要領，並能約略自行完成蔬果薯薯沙拉。	透過實作練習，能部分地明白食材料理要領，並能在提醒下完成薯薯沙拉。	未達D級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下