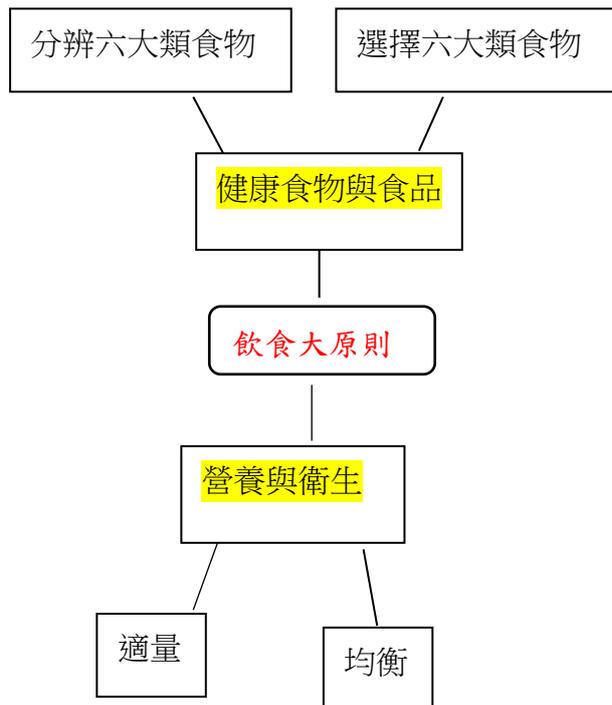


高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程
「飲食大探索」—飲食大原則教學活動設計

教學設計 理念說明	<p>健康飲食應掌握三原則—衛生、均衡、適量，健康的飲食應以衛生為前提，達到六大類食物均衡攝取，且攝取量須符合個人一日之營養需求。雖然早先時候，為了推動健康飲食觀念而舉辦的標語、話劇比賽不少，健康飲食口號呼著呼著，社會大眾早已耳熟能詳的自然唱誦出：「蔬果 579，健康跟著我」、「營養百分百，人生才精彩。」……但實際上，大多數人選擇食物時，美味食物可能優於健康食物，個人喜好可能優於均衡飲食，長期營養攝取不均衡，引發了不少文明病。本教學活動希望透過動畫(繪本)與孩子互動，帶領孩子認識六大類食物，並且知道均衡飲食「量」，希望每個孩子都能吃得衛生、吃得營養，吃得剛剛好。</p>		
領域名稱 (統整領域)	健體、生活領域	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	共 10 節 (依實際授課週次調整)
單元名稱	飲食大原則		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
<p>A1 身心素養與自我精進 B1. 符號運用與溝通表達 C2. 人際關係與團隊合作</p>		<p>生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。 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。</p>	
課程內涵			
<p>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。</p> <p>創新 1. 運用團隊合作系統解決生活問題。</p>			
概念架構		導引問題	



1. 藉由六大類食物，讓學生明白健康食物與食品該如何分辨與選擇？
2. 如何教導孩子吃得營養，吃得剛剛好？

學習重點	學習表現 (健體) 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 (生活) 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。	學習內容 (健體) Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 (生活) D-I-4 共同工作並相互協助。
教材來源	自編	
教學資源	1. 電腦、單槍 2. 六大類食物圖卡 3. 教學簡報、影片 4. 學習單	
學習目標		活動(具體)目標
1. 透過生活中常見的食物與珍惜食物，認識基本的健康常識。 2. 藉由基本的飲食習慣，發覺影響健康的生活態度與行為。 3. 透過共同工作並相互協助，能為小組報告訂定規則或方法，一起工作並完成任務。		1-1 能說出六大類食物類別。 1-2 能將食物作正確分類。 1-3 能說出六大類食物每日的適當攝取量。 2-1 記錄飲食菜單。 2-2 說出自己的飲食是否符合每日的適當攝取量。 3-1 小組討論完成報告。
表現任務		
能分辨六大類食物類別並評估每日飲食之適當攝取量。		

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
1-1	<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師： 1. 簡報 2. 電腦、單槍 3. 影片、食物圖卡</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—《提問、討論》</p> <p>1. 教師利用圖片(營養不良、肥胖、營養均衡)，讓學生找出哪一種是健康的身體?並說一說為何有如此的差別?</p> <p>2. 讓我們一起了解壯壯超人的飲食習慣。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、超人出發《講述、提問》</p> <p>1. 介紹<u>壯壯超人的均衡飲食繪本</u></p> <p>2. 師生討論與互動</p> <p>(1)為什麼<u>瘦瘦超人</u>推不動車子呢? (沒吃飯、沒吃飽、挑食……)</p> <p>(2)為什麼<u>胖胖超人</u>飛不起來呢? (吃太多、吃太油、挑食……)</p> <p>(3)怎樣才能跟<u>壯壯超人</u>一樣擁有健壯的身體? (均衡、適量……)</p> <p>二、認識六大類食物《講述、提問》</p> <p>教師介紹六大類食物家族，每個食物小精靈，都有屬於自己的家族，並請小朋友說出六大類食物分別是什麼?</p> <p>(1)全穀雜糧類：是提供日常活動所需的熱量。常見的食物來源有米飯、麵食、或甘藷等。</p> <p>(2)豆魚蛋肉類：含有豐富的蛋白質，能建構和修補身體組織，幫助生長發育。常見的食物來源有蛋、豆腐等豆類製品、魚或貝類等海鮮，以及各種肉類。</p> <p>(3)堅果種子、油脂：產生熱量、保護內臟、潤澤皮膚。常見的食物來源有為各種植物性及動物性油品，以及花生、瓜子等植物種子。</p> <p>(4)乳品類：幫助生長發育、強化骨骼和牙齒等。常見的食物來源有牛奶、發酵乳或乳酪等乳製品。</p>	10分鐘	ppt	
	30分鐘	ppt		
	50分鐘	ppt	90%說出六大類食物(口語評量)	

<p>1-2</p>	<p>(5)蔬菜類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、保護人體。常見的食物來源為植物的根、莖、葉，例如：胡蘿蔔、青江菜、高麗菜、絲瓜等。</p> <p>(6)水果類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、保護人體。食物來源為植物的果實，例如：柑橘、木瓜、香蕉等等。</p> <p>【綜合活動】 尋找家人遊戲《實作》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下食物圖卡 2. 請學生將已拿到的圖卡舉高，同學互相觀看圖卡，尋找同一家族的家人。 3. 聽口令，離開座位，開始找同家族的家人，找到後一起蹲下。 4. 師生一起檢核各精靈成員是否找到自己的家人，確認無誤後，收回圖卡。 <p style="text-align: center;">---- 第一~三節結束 ----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師： 1. 簡報 2. 電腦、單槍 3. 影片、學習單</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】 引起動機—《講述、提問、討論》 藉由衛生福利部國民健康署提供的六大類食物影片進行教學與討論，以加深學生印象。 https://www.youtube.com/watch?v=bcJ2EUXTiZE&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=7y878TCRWJ8&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=gf-a-lDmAJ8&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=KwhR8IguwV8&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=10MDXLAz4Mg&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=qHS47sj33iM&feature=youtu.be</p> <p>【發展活動】《實作》 指導學生完成學習單：將學習單上各類食物編號，填入正確的食物種類中</p> <p>【綜合活動】 師生一起檢核學習單</p> <p style="text-align: center;">---- 第四節結束 ----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師： 1. 名片卡 2. 圖片、廣告單 3. 撲克牌</p>	<p>30 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>食物 圖卡</p> <p>影片</p> <p>學習單</p>	<p>90%能將食物依六大類進行分類。 (實作評量)</p> <p>90%能將食物依六大類進行分類。 (口語評量)</p> <p>90%能將食物依六大類進行分類。 (實作評量)</p>
------------	---	---	---------------------------------------	--

<p>1-1</p> <p>1-2</p>	<p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】 引起動機—《實作》 先運用撲克牌介紹記憶對對碰遊戲玩法。</p> <p>【發展活動】《實作》 指導學生分組製作六大類食物圖卡：發空白名片貼上圖片、廣告單或自行畫圖，教師檢核學生是否能貼出或畫出正確的六大類食物。</p> <p>【綜合活動】 各組運用自製的六大類食物圖卡，進行記憶對對碰，每次翻2張卡，翻到同一類即得分，分數高者獲勝。</p> <p style="text-align: center;">-----第五、六節結束-----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師： 1. 教學 PPT、響板(木魚) 2. 電腦、單槍 3. 六大類食物圖卡 4. 學習單</p>	<p>10 分鐘</p> <p>40 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	<p>學習單</p> <p>撲克牌</p> <p>名片卡 圖片、 廣告單</p>	<p>90%說出六大類食物 (實作評量)</p> <p>90%能將食物依六大類進行分類。 (實作評量)</p>
<p>1-3</p>	<p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】 引起動機—教師以繞口令方式帶領學生反覆唸誦下面飲食口訣。 每天早晚一杯奶，高人一等不缺鈣 每餐水果拳頭大，在地當季多樣化 菜比水果多一點，體內環保順一點 飯和蔬菜一樣多，全穀雜糧好處多 豆魚蛋肉一掌心，增強免疫不擔心 堅果種子一茶匙，營養高高不多吃</p> <p>【發展活動】《講述、提問、發表》 1. 這六大類食物能不能只吃其中一兩樣？為什麼？ 2. 〈不行，每類食物提供不同的營養，功能都不一樣。〉 3. 小朋友知道一餐中每類食物要吃多少量才夠嗎？30公斤為例 (1)乳品類:每天早晚一杯奶一杯 240cc，每天 1.5 杯-2 杯，或起司 1.5 片、優格、優酪乳。 (2)每份餐水果拳頭大：拳頭大小，吃在地當季且多樣化，一份約一個拳頭大小，一天 3 份。 (3)菜比水果多一點：當季、深色蔬菜一份約一個拳頭大小，一天約 3 份。 (4)飯和蔬菜一樣多：至少 1/3 未精製全穀雜糧的主食，</p>	<p>5 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	<p>PPT 響板 (木魚)</p> <p>PPT</p>	<p>80%能說出六大類食物每日的適當攝取量。 (口語評量)</p>

1-3	<p>一份（半飯碗，一片吐司）一天約3~4份。</p> <p>(5)豆魚蛋肉：肉類一份約掌心大小，一顆蛋，半盒豆腐，一天約6份。 優先順序豆〉魚〉蛋〉肉</p> <p>(6)堅果種子、油脂：油脂一茶匙相當大拇指第一節大小，種子大約開心果5顆、南瓜子或葵花子10顆，一天油脂約4~5茶匙，堅果種子1份。</p> <p>【綜合活動】《講述、實作》</p> <p>1. 教師總結：按照「六大類食物」夾取適當的食物量，並選擇在地且多樣化的食物，就能攝取充足均衡的營養。</p> <p>2. 請各組說出六大類食物每日的適當攝取量。</p>	5分鐘		80%能說出六大類食物每日的適當攝取量。 (口語評量)
---第七節結束-----				
壹、教學前準備				
教師： 1. 學校午餐菜單				
2. 學習單				
貳、正式教學				
【準備活動】				
運用學校午餐菜單，找出當天的營養午餐菜色，說一說菜單的內容。				
【發展活動】《講述、實作》				
2-1	1. 先將當天午餐的菜色找出來，再請學生檢視當天自己早餐的菜色，一併紀錄在一日飲食學習單表格中。	5分鐘		90%記錄飲食菜單 (實作評量)
2-2	2. 學生參考自己記錄當天早午兩餐的菜單，藉由老師提供一日飲食學習單中去勾選，分別屬於六大類中的哪一種類和粗估早午餐各類大約的量。			80%能說出自己的飲食是否符合每日的適當攝取量(口語評量)
3-1	3. 說說看自己的發現，當天早午兩餐的菜單是否符合均衡飲食？六大類食物都能適當攝取？有沒有過量或是不足的情況？	30分鐘	學校午餐菜單	90%小組討論完成報告(口語評量)
	4. 分組報告			80%能說出自己的飲食是否符合
【綜合活動】《講述、提問、發表、實作》				
2-2	1. 從學習單中如果發現自己當天的早午餐的飲食狀況是不符合均衡飲食，請問你會怎麼做？		PPT	90%小組討論完成報告(口語評量)
2. 說說看當天晚餐你的調整方式或做法？ (老師舉例) 例如：午餐的全穀雜糧類吃的分量太多，晚餐要減少。蔬菜吃的太少，晚餐則增加蔬菜量。早午餐水果吃的太少，				

3-1	<p>透過剪貼與著色，設計出一餐符合「飲食口訣」的均衡餐盤。</p> <p>【綜合活動】《分享、發表與討論》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先示範：上台發表禮貌、如何介紹自己的餐盤內容、為什麼會想這樣搭配。 2. 請組員依據老師的示範，在小組內介紹「自己」的健康餐盤與設計概念(想法)，每人預估 2 分鐘。 3. 小組推派一位口條清晰及分享精采的學生上台對全班分享。(請先在小組內練習說一次) 4. 各組代表上台對全班分享，聽完台下同學可以提問。 5. 教師總結： <ul style="list-style-type: none"> (1)生活中的六大類食物的種類繁多，只要用心搭配，餐餐都可吃得健康又開心。 (2)講評各組活動表現與建議。 (3)觀摩學習單。 <p style="text-align: center;">---第九、十節結束 -----</p>	5 分 10 分 10 分 10 分		<p>評量)</p> <p>85%能口頭分享自己設計的餐盤(口頭評量)</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：飲食大探索 金廚高手二年級課程設計(上學期)

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
飲食大原則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過生活中常見的食物與珍惜食物，認識基本的健康常識。 2. 藉由基本的飲食習慣，發覺影響健康的生活態度與行為。 3. 透過共同工作並相互協助，能為小組報告訂定規則或方法，一起工作並完成任務。 	能分辨六大類食物類別並評估每日飲食之適當攝取量。	發表作業	食物圖卡 學習單
酸甜苦辣真滋味	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過各類文本中與日常生活相關的文化內涵，了解文本中的重要訊息與觀點。 2. 透過探究生活事物的方法與技能，體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 3. 透過聆聽與回應的表現，以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 4. 藉由共同工作並相互協助，能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。 	透過實作掌握食材從產地到餐桌之歷程，並描述加工食品的發現及感受。	發表作業 實作	圖卡 學習單 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：飲食大原則 (二年級 上學期)

學習目標	1. 透過生活中常見的食物與珍惜食物，認識基本的健康常識。 2. 藉由基本的飲食習慣，發覺影響健康的生活態度與行為。 3. 透過共同工作並相互協助，能為小組報告訂定規則或方法，一起工作並完成任務。				
學習表現	健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 生活 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。				
表現任務	能分辨六大類食物類別並評估每日飲食之適當攝取量。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地了解分辨六大類食物類別之策略，並完整地自行評估每日飲食之適當攝取量。	能完整地認識分辨六大類食物類別之策略，並正確地自行評估每日飲食之適當攝取量。	能大致地知道分辨六大類食物類別之策略，並約略地自行評估每日飲食之適當攝取量。	能部分地明白分辨六大類食物類別之策略，並能在提醒下評估每日飲食之適當攝取量。	未達 D 級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地了解分辨六大類食物類別之策略，並完整地自行記錄每日飲食之適當攝取量。	透過口頭發表，能完整地認識分辨六大類食物類別之策略，並大致地自行記錄每日飲食之適當攝取量。	透過口頭發表，能大致地知道分辨六大類食物類別之策略，並約略地自行記錄每日飲食之適當攝取量。	透過口頭發表，能部分地明白分辨六大類食物類別之策略，並能在提醒下記錄每日飲食之適當攝取量。	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

飲食大探索-酸甜苦辣真滋味 教學活動設計

教學設計理念說明	網路發達、超市林立的現代社會，食物取得輕鬆容易，「沒吃過豬肉，也看過豬走路」這句話已不合時宜，孩子看到的食物絕大部分都已料理好，對餐桌上食物的色香味有感，卻無法體會「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，本活動透過農牧體驗，帶領孩子感受生產食物者的辛勞，進而珍惜每樣到餐桌上的食物。		
領域名稱 (統整領域)	生活、國語領域	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	共 10 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	酸甜苦辣真滋味 (融入戶外教育)		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
<p>A 2. 系統思考與解決問題</p> <p>A1 身心素養與自我精進</p> <p>B1. 符號運用與溝通表達</p> <p>C2. 人際關係與團隊合作</p>		<p>國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。</p> <p>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。</p> <p>生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p> <p>生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p>	
課程內涵			

創 1. 運用團隊合作系統解決生活問題。

創 2. 食材及器具使用及處理技法養成，創新思考，進行職業初探。

概念架構		導引問題
<pre> graph TD A[產地到餐桌的歷程] --- B[食材處理與職業初探] C[觀察與體驗] --- B B --- D[酸甜苦辣真滋味] B --- E[食材與器具使用處理] D --- F[食物加工] E --- F D --- G[團隊合作] E --- G </pre>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物從哪裡來？食物到餐桌的歷程是什麼？ 2. 食物如何保存與處理才能食用？ 3. 如何透過團隊合作完成任務？
學習重點	學習表現	學習內容
	<p>(國語文)</p> <p>5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。</p> <p>(生活)</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p> <p>7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。</p>	<p>(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> <p>(生活)</p> <p>C-I-3 探究生活事物的方法與技能。</p> <p>D-I-3 聆聽與回應的表現。</p> <p>D-I-4 共同工作並相互協助。</p>
議題融入	所融入之學習重點	
		戶外教育 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
教材來源	自編	
教學資源	1. 食物從哪裡來繪本	
學習目標		活動(具體)目標
1. 透過各類文本中與日常生活相關的文化內涵，了解文本中的重要訊息與觀點。		1-1 能舉例說出食物的來源。 1-2 說出食物從產地到餐桌的歷程順序。

2. 透過探究生活事物的方法與技能，體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。	2-1 能說出自己最喜歡的一個活動。 2-2 能說出今天自己學會的事物。
3. 透過聆聽與回應的表現，以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。	3-1 能表達自己探究食物來源的方式及感受。 3-2 能表達自己投入學習的狀態並給予評分。 3-3 能表達對食物生產者的感謝。
4. 藉由共同工作並相互協助，能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。	4-1 能分工合作完成菜乾(果乾)的製作。
表現任務	
透過實作掌握食材從產地到餐桌之歷程，並描述加工食品的發現及感受。	

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
	壹、教學前準備			
	教師： 1.簡報 2.電腦、單槍 3 圖卡			
	貳、正式教學			
	【準備活動】			
	引起動機—			
	● 教師請孩子發表最愛吃的食物。 (飯、麵、魚、雞腿、豬排、高麗菜、毛豆、牛奶……)	5 分鐘		
1-1	● 想一想，說一說：你可以從哪裡取得這些食物？ (便當店、菜市場、超市、自家陽臺……)			
	【發展活動】			
	● 食物從哪裡來？《講述、提問》	15 分鐘	繪本 PPT	80%正確的說出各類食物的來源。
	● 教師延伸問題，繼續提問：便當店、菜市場、超市裡食物從哪裡來？(農場、牧場、海洋、山上……)			
	● 教師利用「食物從哪裡來」繪本簡報，介紹常見食物(全穀根莖、豆蛋魚肉、蔬菜、水果、奶類等)的來源。			
	【綜合活動】			
1-2	● 食物的旅程《討論、分享》	20 分鐘	圖卡	80%能說

<p>2-1 2-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師依班上人數進行分組(4-5組)，並準備各類食物圖卡。 ● 各組組員拿著圖卡，依生產到餐桌的順序排列，發表討論結果。 ● 教師總結：每一口食物，都包含許多人的努力與心意，我們要好好珍惜。 <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師： 1.照相機 2.活動流程表 學生： 1.水壺 2.環保餐具 3.衛生紙</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】《講述》</p> <p>引起動機—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.今天戶外教育活動的地點在哪裡? 2.遊覽車上應該要注意的事項? (①上下車有禮貌，向司機叔叔或阿姨問好或說感謝語。②坐上位子，繫上安全帶。③保持安靜或輕聲細語，以免影響他人安寧或影響司機開車。④不隨意離開座位走動，以免發生危險。⑤保持座位整潔，垃圾不亂丟。⑥下車檢查所有個人物品是否帶走。) 3. 戶外教育活動流程體驗活動簡介 <p>【發展活動】《參觀、實作》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 動植物的親密接觸《講述、提問》 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生參觀，並介紹各種動植物的名稱。在這裡，你看到什麼？你曾經吃過的是？ 2. 教師帶領學生觀察體驗，了解食物的來源。 3. 教師帶領學生觀察體驗，了解食品製作的過程，以及如何從產地到餐桌的順序。 <p>【綜合活動】《提問》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師總結： <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出自己最喜歡的一個活動，喜歡的原因 2. 能說出自己學會的事物，說明學習的歷程或步驟 3. 能說出自己覺得最辛苦、困難的部份或體驗是什麼？ <p style="text-align: center;">----第二~八節結束----</p>	<p style="text-align: center;">40 分鐘</p> <p style="text-align: center;">200 分鐘</p> <p style="text-align: center;">40 分鐘</p>	<p>出食物從產地到餐桌的歷程順序</p> <p>80%能說出自己最喜歡的一個活動 80%能說出自己學會的事物</p>
--------------------	---	---	---

	<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師:1. 學習單 2. 影片、影片</p> <p>學生:無</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—欣賞活動照片、影片</p> <p>教師播放學生體驗活動的照片、影片，勾勒孩子回想當天活動的情景。</p> <p>【發展活動】《討論、歸納》</p> <p>3-1 1. 酸甜苦辣說一說 藉由學習單的提問，讓學生發表與討論，教師再進行歸納整理：</p> <p>3-2 ①活動當天，我們利用身體的那個部位(器官)，體驗了哪件事？我的感受是甚麼？ ②我自己當天的表現如何？為什麼？有哪些可以值得讚賞的？或有哪些需要改進？</p> <p>3-3 ③請寫下參觀體驗課程活動中自己學會的事物，並簡單敘述自己學到什麼？(以前對食物的認知是什麼？體驗過後的改變是什麼?) ④我想對生產食物的人說的感謝是…</p> <p>2. 教師歸納：生活中許多食物、物品得來不易，藉由此體驗活動，讓自己深刻了解到生產食物者的辛勞並懂得愛惜</p> <p>【綜合活動】《學習單》</p> <p>指導學生完成學習單，並分享與回饋。</p> <p style="text-align: center;">---- 第九節結束 ----</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>教師:1. 季節盛產蔬果(白蘿蔔、胡瓜、高麗菜、花椰菜、檸檬、芒果、梅子…)、鹽巴、糖、大托盤、塑膠刀 2. 影片</p> <p>學生:無</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—菜乾、果乾猜猜看</p> <p>教師準備若干加工菜乾果乾讓學生看看，他們在未加工前是什麼食物</p>	<p style="text-align: center;">5 分鐘</p> <p style="text-align: center;">10 分鐘</p> <p style="text-align: center;">25 分鐘</p> <p style="text-align: center;">5 分鐘</p>	<p style="text-align: center;">學習單</p> <p style="text-align: center;">蔬果乾</p>	<p>90%能表達自己探究食物來源的方式及感受</p> <p>90%能表達自己投入學習的狀態並給予評分</p> <p>90%能表達對食物生產者的感謝</p>
--	--	---	---	--

4-1	<p>【發展活動】《實作、提問》</p> <p>菜乾果乾影片觀賞(僅供參考)</p> <p>醃蘿蔔</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yIuMXg1C61A</p> <p>蘿蔔乾</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=svy5uH5nQro</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-XBbkt0rFjQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UgPZZqdYXNA</p> <p>藉由影片讓學生了解食物從產地到餐桌的歷程</p> <p>1.影片中要讓食物保存更久，用了哪些方式？</p> <p>2.教師將步驟分別解釋清楚？</p> <p>例如:清洗→晾乾水分→加鹽或糖醃漬...</p> <p>酸甜苦辣自己動手做</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組清潔食材 2. 切成適當大小 3. 添加鹽或糖等調味料、加以曝曬 4. 收拾整理環境 <p>【綜合活動】</p> <p>教師提問：</p> <p>請各組簡述今天做的加工食品的方式，說出製作後你們的發現與感受？</p> <p style="text-align: center;">-----第十節結束-----</p>	10 分鐘		
		20 分鐘	白蘿蔔、鹽	90%能分工合作完成菜乾(果乾)的製作
		5 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：飲食大探索 金廚高手二年級課程設計(上學期)

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
飲食大原則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過生活中常見的食 物與珍惜食物，認識基 本的健康常識。 2. 藉由基本的飲食習 慣，發覺影響健康的生 活態度與行為。 3. 透過共同工作並相互 協助，能為小組報告訂 定規則或方法，一起工 作並完成任務。 	能分辨六大類食物類別並 評估每日飲食之適當攝取 量。	發表 作業	食物圖卡 學習單
酸甜苦辣真 滋味	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過各類文本中與日 常生活相關的文化內 涵，了解文本中的重要 訊息與觀點。 2. 透過探究生活事物的 方法與技能，體會學習 的樂趣和成就感，主動 學習新的事物。 3. 透過聆聽與回應的表 現，以對方能理解的語 彙或合宜的方式，表達 對人、事、物的觀察與 意見。 4. 藉由共同工作並相互 協助，能為共同的目標 訂定規則或方法，一起 工作並完成任務。 	能透過實作掌握食材從產 地到餐桌之歷程。	發表 作業 實作	圖卡 學習單 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：酸甜苦辣真滋味 (二年級 上學期)

學習目標	1. 透過各類文本中與日常生活相關的文化內涵，了解文本中的重要訊息與觀點。 2. 透過探究生活事物的方法與技能，體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 3. 透過聆聽與回應的表現，以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 4. 藉由共同工作並相互協助，能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。				
學習表現	國語文 5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 生活 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。				
表現任務	透過實作掌握食材從產地到餐桌之歷程，並描述加工食品的發現及感受。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地了解食物從產地到餐桌的歷程順序，並完整地描述加工食品的發現及感受。	能完整地認識食物從產地到餐桌的歷程順序，並大致地描述加工食品的發現及感受。	能大致地知道食物從產地到餐桌的歷程順序，並約略地描述加工食品的發現及感受。	能部分地明白食物從產地到餐桌的歷程順序，並能在提醒下描述加工食品的發現及感受。	未達 D 級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地說明食物從產地到餐桌的歷程順序，並完整地自行描述加工食品的發現及感受。	透過口頭發表，能完整地說明食物從產地到餐桌的歷程順序，並大致地自行描述加工食品的發現及感受。	透過口頭發表，能大致地說明食物從產地到餐桌的歷程順序，並約略地自行描述加工食品的發現及感受。	透過口頭發表，能部分地說明食物從產地到餐桌的歷程順序，並能在提醒下描述加工食品的發現及感受。	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