

高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

「一日三餐聰明吃」—蔬果大集合 教學活動設計

壹、教學設計理念說明

近年來，許多研究廣泛地探討蔬菜及水果在健康飲食中的重要性，因此以蔬果飲食作為金廚教育設計理念，讓學生瞭解蔬菜和水果的益處，引導學生反思自己的飲食行為，以循序漸進的方式建立飲食新觀念，因此教學設計的重點在於學生學習的興趣，因此能夠快樂及有效的教學方法是非常重要的，讓他們在參與遊戲的過程中，會用自己的方式去思考、體驗、學習、探索，並加以融會貫通後形成概念；設計者秉持杜威「做中學」的精神，透過實際操作經驗來做為學生完成認知的一種學習歷程，課程設計分為蔬菜與水果兩大類別，教學設計採用生活化、具體化及在地化為原則，讓學生能夠熟練辨別常見的蔬菜與水果的類別並且盼望透過認識在地食材，讓學生喜歡食用在地生產的蔬菜與水果，擁有天天五蔬果的概念，進而在生活中實踐。教師提供活潑實用的課程設計活動，讓學生除了瞭解飲食與成長發育的重要性，也提升學生知道蔬果與健康之間的關連性，讓課程內容更貼切學生生活。

貳、教學分析

一、教材分析

- (一) 教材版本：自編
- (二) 適用年級：三年級
- (三) 教材單元：蔬果大集合

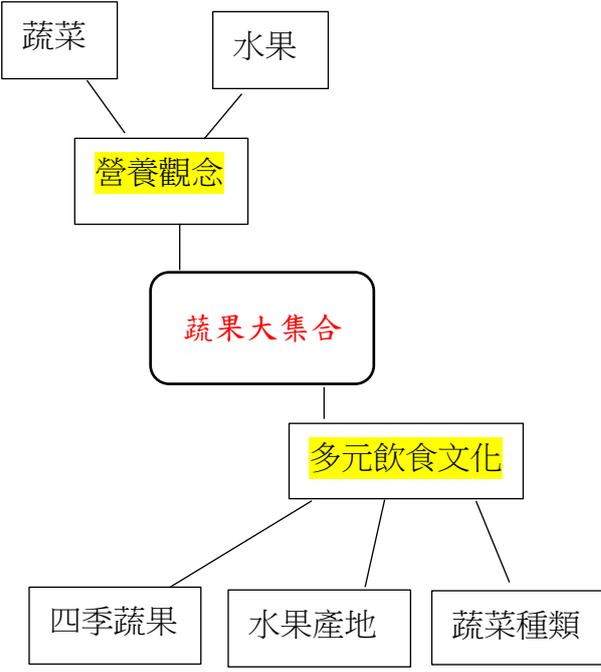
二、學生分析

- (一) 先備知識：學生在二年級時已經學習關於「飲食大探索」的課程內容，在課程內涵中瞭解來自不同家庭的飲食特色，學生已具備理解多元文化飲食來源的能力。
- (二) 預期學習效果：
 - 1、透過參與課程活動，能辨別蔬菜與水果的類別。
 - 2、透過遊戲及教師講解，讓學生認識蔬菜及水果不同種類。
 - 3、讓學生認識多吃蔬果對健康的重要性。

三、教學方法分析

- (一) 講述教學法：由教師講述教學的方式將蔬菜與水果的知識傳遞給學生。
- (二) 合作學習法：分成四小組，課程進行當中請各小組討論老師提出的問題。互相腦力激盪並且提出意見，討論過程中學生互相學習，達到團隊合作的效果及互動。
- (三) 發表教學法：學生經過小組討論後，就由發表教學法使學生能踴躍發言，增進口與表達能力，也增加自信心。

參、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	彈性領域 (健體領域、自然領域)	設計者	三年級教學團隊 (沈進益、李健生、陳炤志 蔡佩璇、黃玉真)
實施年級	三年級	總節數	5(依實際授課週次調整)
單元名稱	蔬果大集合		
設計依據 (包含學習重點和核心素養)			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 自-E-C2 透過探索科學的合作學習，培養與同儕溝通表達、團隊合作及和諧相處的能力。	
課程內涵			
多元 1. 理解本土與多元文化飲食來源與特色 活力 2. 建構營養觀念與衛生習慣			
概念架構		導引問題	
 <pre> graph TD A[營養觀念] --- B[蔬菜] A --- C[水果] A --- D[蔬果大集合] D --- E[多元飲食文化] E --- F[四季蔬果] E --- G[水果產地] E --- H[蔬菜種類] </pre>		1. 如何從認識蔬菜、水果引導學生建構營養觀念？ 2. 如何藉由蔬菜、水果特性讓學生理解本土與多元飲食文化的來源與特色？	

學習重點	學習表現	(健康)1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 (自然)ah-II-2 透過有系統的分 類與表達方式，與他人溝通自己 的想法與發現。	學習內容	(健康)Ea-II-1 食物與營養的種類和需 求。 (自然)INb-II-6 常見植物的外部形態 主要由根、莖、葉、花、果實及 種子所組成。
議題融入	所融入之學習重點	人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際 關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
教材來源	自編			
教學資源	網路圖片、電子白板、圖卡、學習單			
學習目標		活動目標		
1.藉由認識植物的外部形態，能有系統的分 類，並與他人表達自己的想法與發現。 2.透過認識食物與營養的種類和需求，以了解 健康生活的辦法。		1-1 能認識並說出蔬果名稱。 1-2 藉由植物的外部形態，能有系統將蔬果分類。 1-3 透過完成學習單，表達出自己的想法與發現。 2-1 能辨別學校營養午餐菜單的蔬果種類。 2-2 透過遊戲的方式，說出達到健康生活的方 法。		
表現任務				
能掌握植物外部形態以分辨蔬果，並提出在地當季蔬果之料理。				

教學活動設計				
活動目標	教學活動內容及實施方式	時間 (分鐘)	教學資源	評量
	<p>課前準備：將實際的蔬菜帶入教學現場中讓學生 觀察與觸摸。</p> <p style="text-align: center;">第一節課開始</p> <p>【準備活動】 (一) 老師：利用蔬菜實物或網路圖卡，請學生 說說看所認識的蔬菜名稱，例如根菜類、 莖菜類、葉菜類、花菜類、果菜類等將常 見蔬菜。 (二) 學生：仔細觀察蔬菜並回答蔬菜名稱。</p> <p>【發展活動】(講述) (一) 老師介紹有關蔬菜實體和網路圖片製作 PPT 介紹蔬菜類別。</p> <p>1. 根菜類：植物之直根、塊根肥大可供作蔬 菜食用者。 直根類：蘿蔔、牛蒡、芹菜。 塊根類：甘藷、豆薯、山藥。</p>	<p>5'</p> <p>20'</p>	<p>蔬菜實物 網路圖片</p> <p>PPT 網路圖片</p>	

<p>1-1</p>	<p>2. 莖菜類：植物之莖部可供作蔬菜食用者種類甚多，可區分為地上莖與地下莖兩類。地上部分之莖容易看見，通常採其幼嫩莖食之；地下部之莖常與根混淆，通常採其成熟莖食之。</p> <p>地上莖類：蘆筍、茭白、竹筍、洋蔥。</p> <p>地下莖類：馬鈴薯、蓮藕、山葵、荸薺。</p> <p>3. 葉菜類：植物之莖部短縮，在莖上生有多數的葉片，互相抱合，形成球狀，或者葉片柔軟，葉柄肥厚，可供作鮮食或熟食用者。</p> <p>鮮食用類：結球萵苣。</p> <p>熟食用類：小白菜、菠菜、莧菜、紅鳳菜。</p> <p>香辛用類：芹菜、芫荽、羅勒、香椿。</p> <p>4. 花菜類：植物之花、花蕾或花苔部分特別發達，可供作蔬菜食用者。</p> <p>花或花蕾用類：花椰菜、青花菜、金針菜。</p> <p>花苔用類：油菜苔、紫菜苔。</p> <p>5. 果菜類：植物之成熟或未成熟果實，可供作鮮食或煮食用者。</p> <p>莢果類：豌豆、莢豆、菜豆、毛豆。</p> <p>瓜果類：西瓜、南瓜、冬瓜、絲瓜。</p> <p>茄果類：番茄、茄子、番椒（甜椒、辣椒）、枸杞。</p> <p>其他類：甜玉米、菱角。</p> <p>6. 食用菌類：菌柄、菌傘或子實體等部分可供作食用者。</p> <p>例如：洋菇、草菇、香菇、金針菇、黑木耳、白木耳。</p> <p>(二) 學生專心聽講</p> <p>(三) 教師彙整生活中常見之蔬菜種類，協助學生記憶。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一) 老師說明心電感應遊戲規則。</p> <p>(二) 將學生成六組，每組各推派組員輪流上台進行「心電感應大考驗」。</p> <p>(三) 遊戲規則，在時間內（10分鐘）答題數最多的組別獲勝。（上台的學生要描述抽</p>	<p>15'</p>	<p>學習單 圖卡</p>	<p>90%的學生能說出蔬果的名稱</p>
------------	--	------------	-------------------	-----------------------

到的蔬菜特色，例如蔬菜類別，根菜或花菜等等，顏色、形狀、味道)

-----第一節結束-----

第二節開始

【準備活動】

『猜猜看』：利用水果圖片及水果實體，讓小朋友猜猜看所認識的不同季節的水果。

【發展活動】(講述)

- (一) 老師提問：到底什麼是「水果」？
(二) 學生思考後回答：「水果是指多汁且美味的植物果實，不但含有豐富的營養，而且能夠幫助消化。

老師提問：全世界有那麼多種水果，我們要怎麼分辨它們呢？

學生回答：我們可以分成一年四季的水果種類。

(三) 老師介紹對於不同的植物，對氣溫、水份等生長條件的需求均不相同，因此，水果依其生長所需溫度的差異分為下列三大類：

1. 溫帶水果：蘋果、杏子、櫻桃、桃子、李子及梨子等。
2. 亞熱帶水果：如柚子、檸檬、柑橘、無花果、石榴、酪梨等。
3. 熱帶水果：如荔枝、木瓜、鳳梨等。

(四) 老師介紹依照分類重點的不同，有許多種分法，譬如說植物學家對水果就有另一種分法：

1. 仁果類：梨子、蘋果。
2. 柑果類：橘子、柳橙、葡萄柚等。
3. 核果類：桃子、李子、杏子、梅子、櫻桃。
4. 漿果類：葡萄、無花果、石榴等。
5. 堅果類：栗子、核桃等。

(五) 老師依照本地生產的水果及由國外進口的水果來作分類：

1. 本地生產水果：蓮霧、龍眼、荔枝、李子、土芭樂、木瓜、蘋果、柳丁、香蕉、楊桃、橘子、香瓜、西瓜、檸檬…等。
2. 外國進口水果：奇異果、櫻桃、加州蜜桃、

5'

25'

水果
圖片

圖片

<p>1-2</p>	<p>紅龍、榴槤、紅毛丹... 等。</p> <p>(六) 四季盛產代表作物：</p> <p>●春季 蓮霧、番石榴、金棗、山藥、甜椒、芋頭、番茄、枇杷、甘藍、南瓜、甘藷、奇異果、楊桃、草莓、蘆筍、絲瓜、杏鮑菇、洋蔥、茄子、毛豆等。</p> <p>●夏季 文旦柚、高接梨、洋香瓜、西瓜、水蜜桃、釋迦、酪梨、荔枝、鳳梨、龍眼、苦瓜、百香果、南瓜、甘藷、葡萄、芒果、絲瓜、杏鮑菇、檸檬等。</p> <p>●秋季 文旦柚、山藥、甜椒、釋迦、酪梨、柿、大白柚、甘藍、苦瓜、柑橘、百香果、蘋果、花椰菜、奇異果、葡萄、楊桃、木瓜等。</p> <p>●冬季 桶柑、蓮霧、金棗、山藥、甜椒、芋頭、釋迦、番茄、枇杷、甘藍、苦瓜、南瓜、蘋果、花椰菜、奇異果、蘿蔔、海芋、葡萄、楊桃、草莓、木瓜、咖啡、柳橙、馬鈴薯、絲瓜、青花菜、杏鮑菇、洋蔥、茄子、紅豆等。</p> <p>●一年四季都有產香蕉、蔥、辣椒、山蘇、番石榴、玉米、韭菜等。</p> <p>(七) 學生專心聽講。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一) 將上述常見之水果種類圖卡，放置黑板前方，並說明規則。</p> <p>(二) 賓果遊戲九宮格</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班每位同學發送一張九宮格學習單。由學生先將水果名稱寫在學習單空格，由教師抽開箱中水果的特色及分類方式，請學生進行遊戲。 2. 最快找出教師所講之水果名稱，連成 3 連線者獲勝。 3. 最快獲勝者，至臺前與同學分享水果的類別及生長所需溫度差異等。 <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第三節開始</p> <p>【準備活動】 教師：收集各超市有關蔬果DM 學習單(附件二) 學生：準備各超市有關蔬果DM</p> <p>【發展活動】(講述、發表)</p> <p>(一) 老師：先將學生分成 6 小組，並告知每組有 15 分鐘時間去完成學習單，最後請各組發表</p>	<p>10'</p>	<p>水果種類 圖片</p> <p>九宮格學 習單、水果 圖片</p>	<p>90%的學生能藉由植物的外部形態，能有系統將蔬果分類</p>
	<p>【準備活動】 教師：收集各超市有關蔬果DM 學習單(附件二) 學生：準備各超市有關蔬果DM</p> <p>【發展活動】(講述、發表)</p> <p>(一) 老師：先將學生分成 6 小組，並告知每組有 15 分鐘時間去完成學習單，最後請各組發表</p>	<p>5'</p> <p>15'</p>	<p>學習單 蔬果 DM</p>	

<p>1-3</p>	<p>(每組需要先選一位紀錄者、報告者) (二) 學生開始合作完成學習單 (三) 請各組輪流上台發表</p> <p>【綜合活動】 老師：綜合各組的發表優點部分給予獎勵，觀點有錯誤的地方再提醒學生要注意。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>第四節開始</p> <p>【準備活動】 學生：準備學校當月午餐菜單 老師：四季盛產代表的蔬菜水果的文字卡</p> <p>【樂活小學堂】達人教你逛賣場－蔬果這樣挑－影片youtube</p> <p>【發展活動】（講述、提問） 說明四季蔬果如何簡單分辨四季的蔬果 播放影片【樂活小學堂】達人教你逛賣場－蔬果這樣挑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師提問：從影片中作者是如何分類四季的蔬果？ 2. 老師提問：選購當季盛產的蔬菜，有什麼好處？ 學生回答：新鮮又便宜。 3. 老師提問：從學校午餐菜單中，可以辨識哪些是當季盛產的蔬果嗎？ 學生回答：可以，並且看著午餐菜單回答出蔬果名稱。 4. 老師：請學生看學校午餐菜單有哪些蔬果的種類？ 學生回答：檢視學校的午餐菜單，並說出有蔬果種類。 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>午餐菜單 影片</p>	<p>90%的學生能透過完成學習單，表達出自己的想法與發現</p>
<p>2-1</p>	<p>【綜合活動】 (一)老師先講四季盛產的蔬果講述一次 (二)四季蔬果對對碰</p> <p>在ppt上呈現四季蔬果的圖片或文字卡，請學生觀察。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師隨機抽出春夏秋冬四個季節。 2. 請每一組學生進行對對碰的遊戲，活動時間限時三分鐘。並要寫出蔬果的分類 春天盛產的蔬果有哪些？ 夏天盛產的蔬果有哪些？ 秋天盛產的蔬果有哪些？ 冬天盛產的蔬果有哪些？ <p>(3) 老師進行計時，限時三分鐘找出最多者即獲</p>	<p>15'</p>	<p>學校午餐菜單</p>	<p>90%的學生能辨別學校營養午餐菜單的蔬果種類</p>

2-2	<p>勝。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>第五節開始</p> <p>【準備活動】 老師準備蔬果圖片及說明遊戲規則</p> <p>【發展活動】(遊戲) 老師說明「食物王國大冒險」桌遊遊戲玩法：如附件一組8個人(兩人一組)，班上可分3組進行遊戲前的小叮嚀： 1.除了了解蔬果的分類外，從這個遊戲中你發現什麼也很重要？ 2.當從村民變成勇士後，你有發現了什麼？</p> <p>【綜合活動】 一、行間觀察學童遊戲之情形並解釋說明過程中之疑問。 二、歸納課程學習內容，講述學習目標。</p> <p>-----第五節結束-----</p>	10' 25' 5'	桌遊	90%的學生能透過遊戲的方式，說出達到健康生活的方法
-----	---	------------------	----	----------------------------

參考來源：

農業兒童網。取自

新生種苗園。取自 <http://www.sssaec.com.tw/article-detail.php?doc=13>

附件一

類別	作物名稱
小葉菜類	小白菜、菠菜、芥菜、萵苣、蕪菁、莧菜、甜菜葉、羽衣甘藍、茴香、芥藍、青梗白菜(青江菜)、油菜、紅鳳菜、白鳳菜、葉用甘薯、芋葉柄、皇宮菜(落葵)、川七、紫蘇、茼蒿、韭菜、萵菜、山蘇、過溝蕨菜(過貓)、甘藍芽、芹菜、梨瓜(佛手瓜)嫩梢、葉用豌豆、豌豆苗、葉用蘿蔔、葉用枸杞、青蔥、青蒜、蒜苗等
(半)結球及花菜類等蔬菜	甘藍、抱子甘藍、結球萵苣、半結球萵苣、結球白菜、結球芥菜、花椰菜、青花菜、金針菜等
根莖菜類(不含鱗莖類)	蘿蔔、胡蘿蔔、山葵、木薯、山藥、甘藷、菊芋(雪蓮)、蘆筍、竹筍、朝鮮薊、球莖甘藍(結頭菜)、茭白筍、芋、牛蒡、馬鈴薯、豆薯、嫩莖萵苣、蓮藕、荸薺、茭筍、蕪菁、薑、甜菜根等
鱗莖類	蔥、大蒜、分蔥(紅蔥頭)、洋蔥、百合(鱗莖部位)等
瓜菜及果菜類	苦瓜、胡瓜(黃瓜)、絲瓜、南瓜、冬瓜、梨瓜(佛手瓜)、扁蒲、越瓜、蛇瓜、菱角、茄子、甜椒、番茄、黃秋葵、玉米等
豆類及豆菜類	綠豆、大豆(黃豆、黑豆)、蠶豆、紅豆、花生、豌豆、毛豆、豇豆、鵲豆(扁豆)、菜豆(四季豆、敏豆)、菜豆(皇帝豆)、刀豆(關刀豆)、豆芽、苜蓿芽等
莓(漿)果及其他小型果實類	藍莓、山桑子(越橘)、黑莓、醋栗、葡萄、桑椹、樹莓(覆盆子)、草莓、蔓越莓、山楂、枸杞等
柑桔類	檸檬、萊姆、椪柑、桶柑、茂谷柑、柳橙、柚類、葡萄柚、金桔等
梨果類	蘋果、枇杷、梨等
核果類	櫻桃、李、桃、梅、楊梅、橄欖、紅棗、印度棗等
瓜果類	西瓜、甜瓜(哈密瓜、香瓜、洋香瓜)等
其他(亞)熱帶水果類	香蕉、鳳梨、楊桃、荔枝、榴槤、波羅蜜、紅毛丹、柿、龍眼、木瓜、奇異果、石榴、百香果、番石榴、無花果、山竹、芒果、甘蔗、紅龍果、可可椰子、酪梨、釋迦、鳳梨釋迦、蓮霧、人心果、栗(板栗)等
香辛植物及其他草本植物類	羅勒、九層塔、月桂、鼠尾草、蒔蘿、小茴香、薰衣草、薄荷、迷迭香、百里香、豆蔻、小豆蔻、丁香、香菜(芫荽)、肉桂、胡椒、薑黃、辣椒、紫蘇、羅望子、貓薄荷、金盞草、苦艾、杜松子、奧利岡、香草、巴西利、香茅、番紅花、匈牙利紅椒等

「四季食蔬好健康」臺灣各季盛產蔬果

，臺灣地處亞熱帶，而且農業改良技術優秀，很多蔬菜四季都買得到，但實際上還是有盛產季節的差異。在正確的季節裏，蔬菜成長良好，可減少肥料及植物用藥的使用，不僅對蔬菜好，對攝食的人更好！多選用當季、在地的蔬果，也能減少貯存及運送的碳足跡，對地球更好！讓我們在最好的季節、吃最健康的食物！

台灣四季盛產蔬果

春季 (2月-4月)		夏季 (5月-7月)		秋季 (8月-10月)		冬季 (11月-1月)	
	牛蒡		竹筍		馬鈴薯		芥菜
	蕃茄		莧菜		地瓜		結球白菜
	南瓜		黑木耳		菱角		油菜
	洋蔥		菜豆		栗子		筒篙
	韭菜		絲瓜		蓮藕(子)		菠菜
	結頭菜		小黃瓜	*	茄子		白蘿蔔
	玉米		大黃瓜		黃秋葵		高麗菜
	玉米筍		筴白筍		生薑		花椰菜
	毛豆	*	地瓜葉		扁蒲		甜椒
	蒜頭		金針	*	萵苣(A菜)		紅豆
	紅蘿蔔		空心菜		芥藍菜		芹菜
	青蒜苗		苦瓜	*	油麥菜 (廣東A)		
			冬瓜		九層塔		
		*	小白菜				
		*	蚵白菜				

註：

1. *為四季均盛產蔬菜。
2. 蔬菜之成長受實際氣溫變化影響，故前後季蔬果有延遲或提前上市情形。

附件二

【蔬果高手】

組員：_____

親愛的小朋友經過今天的努力，相信你對蔬菜與水果認識的功力，一定大大的提升吧！
現在請你利用報章雜誌或生鮮超市的傳單，完成學習單吧！
希望每個人都能成為真正的超級蔬果高手！

任務一：蒐集報章雜誌或生鮮超市的傳單

任務二：將報章雜誌或生鮮超市的傳單上，你喜歡的蔬菜與水果的圖案剪下，貼在下面表格中。

任務三：將他的名稱、顏色及推薦吃法記錄下來。

種類	圖片	名稱	顏色	推薦吃法
蔬菜類				
蔬菜類				
水果類				
水果類				

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(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
蔬果大集合	<ol style="list-style-type: none"> 藉由認識植物的外部形態，能有系統的分類，並與他人表達自己的想法與發現。 透過認識食物與營養的種類和需求，以了解健康生活的方法。 	能掌握植物外部形態以分辨蔬果，並提出在地當季蔬果之料理。	發表 作業 實作	圖卡 學習單
飲食紅綠燈	<ol style="list-style-type: none"> 透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 藉由了解飲食習慣之影響因素，以改善個人健康習慣。 	透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。	發表 作業 實作	學習單 圖卡
惜食愛物	<ol style="list-style-type: none"> 藉由與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 藉由生活中環境問題的覺察，探討並執行對環境友善的行動。 藉由飲食選擇的影響因素，覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 	能掌握中式用餐禮儀並落實廚餘回收之環保行動。	發表	討論 PPT 討論影片
午餐拼盤	<ol style="list-style-type: none"> 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態的討論 願意改善個人的健康習慣。 透過與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 	運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	作業 實作	食譜學習單 實作食材器具

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：蔬果大集合 (三年級 上學期)

學習目標	1. 藉由認識植物的外部形態，能有系統的分類，並與他人表達自己的想法與發現。 2. 透過認識食物與營養的種類和需求，以了解健康生活的方法。				
學習表現	(健康)1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 (自然)ah-Ⅱ-2 透過有系統的分類與表達方式，與他人溝通自己的想法與發現。				
表現任務	能掌握植物外部形態以分辨蔬果，並提出在地當季蔬果之料理。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並完整地描述在地當季蔬果之料理。	能完整地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並正確地描述在地當季蔬果之料理。	能大致地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並約略地描述在地當季蔬果之料理。	能部分地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並能在提醒下描述在地當季蔬果之料理。	未達D級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並完整地自行說明在地當季蔬果之料理。	透過口頭發表，能完整地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並大致地自行說明在地當季蔬果之料理。	透過口頭發表，能大致地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並約略地自行說明在地當季蔬果之料理。	透過口頭發表，能部分地掌握植物外部形態以分辨蔬果，並能在提醒下說明在地當季蔬果之料理。	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

「一日三餐聰明吃」—惜食愛物 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)

根據天下雜誌調查，全台一天可產生 4 萬桶廚餘，總高度可堆出 70 棟台北 101；另外全台有 800 萬個家庭浪費食物，一年至少耗損 2400 億台幣，這樣的金額足以讓全台小學生免費吃營養午餐 39 年，本教案設計希望讓孩子透過教學活動，了解人、食物與環境的關聯性，並察覺廚餘對環境的影響，清楚「珍惜資源」與「減少浪費」的重要性，進而培養珍惜食物的感恩態度。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域、綜合課程	設計者	三年級教學團隊 (沈進益、李健生、陳炤志 蔡佩璇、黃玉真)
實施年級	三年級	總節數	5 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	惜食愛物		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A2系統思考與解決問題 C1道德實踐與公民意識		綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
課程內涵			
自 1. 厚植用餐禮儀，建立自信樂觀態度。 自 2. 體察食品安全議題，建立食安觀念。			
概念架構		導引問題	

<pre> graph TD A[喜宴辦桌] --> B[用餐禮儀] C[中餐禮儀] --> B B --> D[惜食愛物] D --> E[食安觀念] E --> F[環境安全] E --> G[剩食廚餘] </pre>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何透過喜宴辦桌文化的經驗，讓學生了解用餐禮儀？ 2. 如何藉由環境安全、剩食廚餘的議題討論，讓學生建立食安觀念？
學習重點	學習表現 (綜合)3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 (綜合)2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 (健康)2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	學習內容 (綜合)Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。 (綜合)Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 (健康)Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
教材來源	自編	
教學資源	影片資源 <ol style="list-style-type: none"> 1. 台南嚐美食! 總鋪師重現辦桌菜色—民視新聞 https://www.youtube.com/watch?v=a5KrH9UEXWs 2. 我在鹿港體驗台灣的傳統辦桌～菜色好特別喔! https://www.youtube.com/watch?v=19F8kUPBfzU 3. 中餐家聚(國際禮儀) https://www.youtube.com/watch?v=mG0sIxZRNA&ab_channel=VVideoMan 4. 中餐餐具與禮儀 https://www.youtube.com/watch?v=mygv1FfEGaE&ab_channel=HauchiLee 5. 一包紅豆 一包米 守護老鷹食安 https://www.youtube.com/watch?v=omZ0f3Y677M&ab_channel=%E9%87%8C%E4%BB%81%E6%95%85%E4%BA%8B%E9%A4%A8 6. 值得省思的動畫-人類是地球最大的危機 https://youtu.be/5oHysU0x9vo 7. 【惜食環境教育】食物浪費後，還剩下什麼? https://www.youtube.com/watch?v=hCanF7HnnIA&ab_channel=%E8%A1%8C%E6%94%BF%E9%9 	

[9%A2%E7%92%B0%E4%BF%9D%E7%BD%B2](https://www.youtube.com/watch?v=2jFAp9eoEqU&ab_channel=%E6%9D%B1%E6%A3%AE%E6%96%B0%E8%81%9ECH51)

8. 舌尖上的浪費 台灣人一天產 4 萬桶廚餘【3600 秒】

https://www.youtube.com/watch?v=2jFAp9eoEqU&ab_channel=%E6%9D%B1%E6%A3%AE%E6%96%B0%E8%81%9ECH51

9. 【剩食。惜食】剩食旅行(一) - 剩食哪去?

https://www.youtube.com/watch?v=IgvE5-7ZGEk&feature=youtu.be&ab_channel=%E5%A4%A7%E6%84%9B%E9%9B%BB%E8%A6%96TzuChiDaAiVideo

10. 家庭廚餘有妙用 回收堆肥潤大地

https://www.youtube.com/watch?v=5_W1feU_vFI&ab_channel=%E9%A6%AC%E4%BE%86%E8%A5%BF%E4%BA%9E%E6%85%88%E6%BF%9F%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83Tzu-ChiMalaysia

11. 你我沒有浪費的本錢~不插電廚餘處理機 時尚造型盆栽搶眼 | 中視特別企劃 20171027

https://www.youtube.com/watch?v=05XjKuTLfkM&ab_channel=%E4%B8%AD%E8%A6%96%E6%96%B0%E8%81%9E

12. 廚餘堆肥樂

https://www.youtube.com/watch?v=_1LKrq-Ilhs&ab_channel=EPAAEIS

學習目標

- 藉由與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。
- 藉由生活中環境問題的覺察，探討並執行對環境友善的行動。
- 藉由飲食選擇的影響因素，覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。

活動(具體)目標

- 1-1 能說出家族聚會、宴客的餐桌禮儀。
- 2-1 能分享說出人、食物與環境的關聯性。
- 2-2 能經覺察、討論並分享廚餘對於環境之影響。
- 3-1 經討論並說出處理家中廚餘的方式。

表現任務

能掌握中式用餐禮儀並落實廚餘回收之環保行動。

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
	<p>壹、教學前準備</p> <p>教學準備: 中式用餐禮儀 ppt 與相關影片</p> <ol style="list-style-type: none">來台南嚐美食! 總舖師重現辦桌菜色 - 民視新聞 https://www.youtube.com/watch?v=a5KrH9UEXWs我在鹿港體驗台灣的傳統辦桌~菜色好特別喔! https://www.youtube.com/watch?v=19F8kUPbfzU中餐家聚(國際禮儀) https://www.youtube.com/watch?v=mG0sIxCZRNA&ab_channel=VVideoMan			

4. 中餐餐具與禮儀
https://www.youtube.com/watch?v=mygv1FfEGaE&ab_channel=HauchiLee
5. 一包紅豆 一包米 守護老鷹食安
https://www.youtube.com/watch?v=omZ0f3Y677M&ab_channel=%E9%87%8C%E4%BB%81%E6%95%85%E4%BA%8B%E9%A4%A8
6. 值得省思的動畫-人類是地球最大的危機
<https://youtu.be/5oHysU0x9vo>
7. 【惜食環境教育】食物浪費後，還剩下什麼？
https://www.youtube.com/watch?v=hCanF7HnnIA&ab_channel=%E8%A1%8C%E6%94%BF%E9%99%A2%E7%92%B0%E4%BF%9D%E7%BD%B2
8. 舌尖上的浪費 台灣人一天產 4 萬桶廚餘【3600 秒】
https://www.youtube.com/watch?v=2jFap9eoEqU&ab_channel=%E6%9D%B1%E6%A3%AE%E6%96%B0%E8%81%9ECH51
9. 【剩食。惜食】剩食旅行(一) - 剩食哪去？
https://www.youtube.com/watch?v=IgvE5-7ZGEk&feature=youtu.be&ab_channel=%E5%A4%A7%E6%84%9B%E9%9B%BB%E8%A6%96TzuChiDaAiVideo
10. 家庭廚餘有妙用 回收堆肥潤大地
https://www.youtube.com/watch?v=5_W1feU_vFI&ab_channel=%E9%A6%AC%E4%BE%86%E8%A5%BF%E4%BA%9E%E6%85%88%E6%BF%9F%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83Tzu-ChiMalaysia
11. 你我沒有浪費的本錢~不插電廚餘處理機 時尚造型
盆栽搶眼 | 中視特別企劃 20171027
https://www.youtube.com/watch?v=05XjKuTLfkM&ab_channel=%E4%B8%AD%E8%A6%96%E6%96%B0%E8%81%9E
12. 廚餘堆肥樂
https://www.youtube.com/watch?v=_1LKrq-Ilhs&ab_channel=EPAAEIS

貳、正式教學

【準備活動】

引起動機

利用下面影片來引導學生進入宴客禮儀

台南嚐美食！總鋪師重現辦桌菜色－民視新聞

<https://www.youtube.com/watch?v=a5KrH9UEXWs>

我在鹿港體驗台灣的傳統辦桌～菜色好特別喔！

5 分鐘

影片

2-2	<p><u>A2%E7%92%B0%E4%BF%9D%E7%BD%B2</u></p> <p>3. 從第二部影片中你看到了什麼？請同學分組討論</p> <p>4. 再看一次第二部影片，再請同學互相討論分享（每一個人說一個自己看到印象深刻的內容），並記錄下來</p> <p>5. 最後請每一組上台發表</p> <p>【綜合活動】→【歸納】</p> <p>老師歸納：</p> <p>1. 老鷹吃紅豆，死掉了是因為環境有不好的農藥，相對的人也吃紅豆，農藥會累積在我們的身體，所以文明病就發生了</p> <p>2. 現在我們太浪費，後代子孫的食物就會越來越少</p> <p style="text-align: center;">-----第二、三節結束-----</p> <p style="text-align: center;">-----第四節開始-----</p> <p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>教師提問：</p> <p>你們覺得廚餘對環境會不會有影響？</p> <p>【發展活動】→【觀賞、提問、討論】</p> <p>1. 老師提問：</p> <p>議題：從下面的影片中發現浪費食物，對環境會產生什麼的影響？</p> <p>2. 播放影片：</p> <p>舌尖上的浪費 台灣人一天產 4 萬桶廚餘</p> <p>https://youtu.be/2jFAp9eoEqU （影片時間 5：07）</p> <p>播放影片：【剩食。惜食】剩食旅行(一)-剩食哪去？</p> <p>https://youtu.be/IgVE5-7ZGEk （影片時間 3：21）</p> <p>3. 請每組至少要討論出 2 個對環境的影響</p> <p>【綜合活動】→【歸納】</p> <p>透過各組的報告講述後，教師歸納該問題之重點，並希望同學能減廚餘的產生都能惜食而不要剩食。</p> <p style="text-align: center;">-----第四節結束-----</p> <p style="text-align: center;">-----第五節開始-----</p>	10 分鐘		
		5 分鐘		
		30 分鐘		
		5 分鐘		
		5 分鐘		90%學生能分享廚餘對於環境之影響。

3-1	<p>【準備活動】</p> <p>引起動機—</p> <p>上一節課中知道廚餘對地球環境的影響，那麼同學請問你們家中的廚餘都是如何處理？</p> <p>【發展活動】→【觀賞、提問、討論】</p> <p>1. 家庭廚餘有妙用 回收堆肥潤大地 https://www.youtube.com/watch?v=5_W1feUvFI&ab_channel=%E9%A6%AC%E4%BE%86%E8%A5%BF%E4%BA%9E%E6%85%88%E6%BF%9F%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83Tzu-ChiMalaysia</p> <p>2. 你我沒有浪費的本錢~不插電廚餘處理機 時尚造型盆栽搶眼 中視特別企劃 20171027 https://www.youtube.com/watch?v=O5XjKuTLFkM&ab_channel=%E4%B8%AD%E8%A6%96%E6%96%B0%E8%81%9E</p> <p>3. 廚餘堆肥樂 https://www.youtube.com/watch?v=_1LKrq-I1hs&ab_channel=EPAAEIS</p> <p>1. 老師提問： 議題：從上面的影片中，請問他們如何處理家中的廚餘？</p> <p>2. 請每組同學彼此分享一下，大家自己家中處理廚餘方法？</p> <p>【綜合活動】→【歸納】</p> <p>老師歸納： 老師發現大部分同學家中廚餘都是直接丟垃圾車，經過這一堂課後，希望同學能和家裡的人利用果皮菜葉一起做堆肥，另外再進行惜食活動儘量減少剩菜飯，這樣也是愛護地球還進的方法</p> <p>----- 第五節結束 -----</p>	25 分鐘	影片	
	<p>10 分鐘</p>	10 分鐘	影片	90%學生能說出處理家中廚餘的方式

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(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
蔬果大集合	<ol style="list-style-type: none"> 藉由認識植物的外部形態，能有系統的分類，並與他人表達自己的想法與發現。 透過認識食物與營養的種類和需求，以了解健康生活的方法。 	能掌握植物外部形態以分辨蔬果，並提出在地當季蔬果之料理。	發表 作業 實作	圖卡 學習單
飲食紅綠燈	<ol style="list-style-type: none"> 透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 藉由了解飲食習慣之影響因素，以改善個人健康習慣。 	透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。	發表 作業 實作	學習單 圖卡
惜食愛物	<ol style="list-style-type: none"> 藉由與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 藉由生活中環境問題的覺察，探討並執行對環境友善的行動。 藉由飲食選擇的影響因素，覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 	能掌握中式用餐禮儀並落實廚餘回收之環保行動。	發表	討論 PPT 討論影片
午餐拼盤	<ol style="list-style-type: none"> 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態的討論 願意改善個人的健康習慣。 透過與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 	運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	作業 實作	食譜學習單 實作食材器具

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：惜食愛物 (三年級 上學期)

學習目標	1. 藉由與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2. 藉由生活中環境問題的覺察，探討並執行對環境友善的行動。 3. 藉由飲食選擇的影響因素，覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。				
學習表現	(綜合)3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 (綜合)2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 (健康)2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。				
表現任務	能掌握中式用餐禮儀並落實廚餘回收之環保行動。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地掌握中式用餐禮儀，並完整地描述廚餘回收之環保行動。	能完整地掌握中式用餐禮儀，並正確地描述廚餘回收之環保行動。	能大致地掌握中式用餐禮儀，並約略地描述廚餘回收之環保行動。	能部分地掌握中式用餐禮儀，並能在提醒下描述廚餘回收之環保行動。	未達D級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地掌握中式用餐禮儀，並完整地自行描述生活中廚餘回收之環保行動。	透過口頭發表，能完整地掌握中式用餐禮儀，並大致地自行描述生活中廚餘回收之環保行動。	透過口頭發表，能大致地掌握中式用餐禮儀，並約略地自行描述生活中廚餘回收之環保行動。	透過口頭發表，能部分地掌握中式用餐禮儀，並能在提醒下描述生活中廚餘回收之環保行動。	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

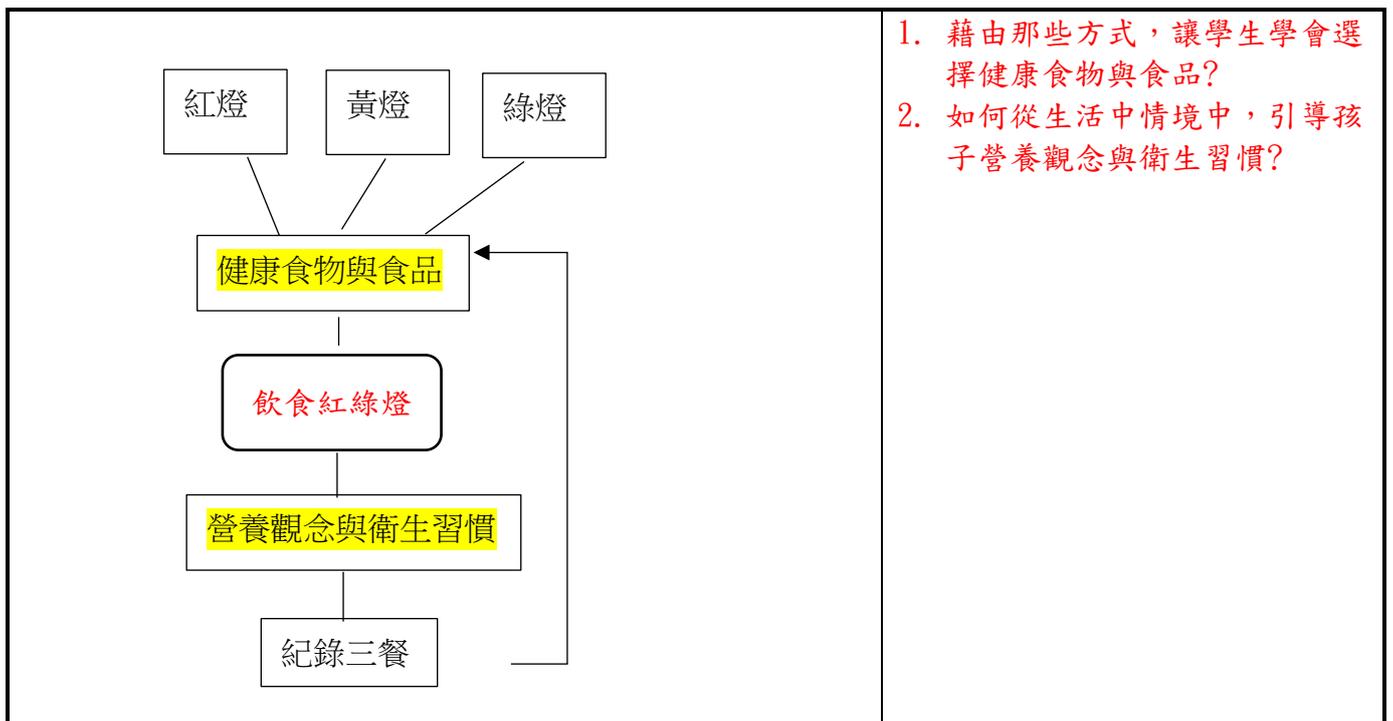
「一日三餐聰明吃」-飲食紅綠燈 教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

學生在二年級時已對六大類食物營養素有初步的概念，因為現代人忙碌，平常外食次數較多，常只重視好不好吃自己的喜好、方便與否，而最重要的食物健康性卻往往被忽略了。社會變遷快速，現在坊間到處都是賣「吃」的商店，夜市、攤販，各種小吃、大小餐館林立，所以，個人飲食的習慣也受到影響。那到底是那些因素會影響我們的飲食習慣呢?我們又該如何去選擇健康的食物，讓我們能培養出好的健康習慣。在此藉由飲食紀錄，引導學生去思考個人的飲食習慣是否恰當，是否有符合健康的飲食等問題，來培養自己正確的健康飲食習慣。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域、綜合活動	設計者	三年級教學團隊 (沈進益、陳炤志 李健生、蔡佩璇、黃玉真)
實施年級	三年級	總節數	5 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	飲食紅綠燈		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		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。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	
課程內涵			
活 1. 分辨及選擇健康食物與食品 活 2. 建構營養觀念與衛生習慣			
概念架構		導引問題	



1. 藉由那些方式，讓學生學會選擇健康食物與食品？
2. 如何從生活中情境中，引導孩子營養觀念與衛生習慣？

學習重點	學習表現	(健康)2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 (綜合)1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	學習內容	(健康)Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 (綜合)Ab-II-2 學習行動策略。
議題融入	所融入之學習重點	品 E3 溝通合作與和諧人際關係 家 E13 良好家庭生活習慣。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。		
教材來源	自編			
教學資源	電腦、電子白板、學習單			
學習目標		活動目標		
1. 透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 2. 藉由了解飲食習慣之影響因素，以改善個人健康習慣。		1-1 透過飲食學習策略，能正確將食物做分辨。 2-1 能說出自己生活的飲食習慣。 2-2 藉由學習單的紀錄，能提出飲食習慣的改進方法。		
表現任務				
透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。				

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
	老師:飲食紅綠燈的 ppt、紅黃綠色各 3 張海報(B4			

1-1	<p>大小) 學生: 廣告 DM、雙面膠</p> <p style="text-align: center;">第一、二節</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】 引起動機—教師介紹紅綠燈各代表什麼意義。 綠燈行、紅燈停、黃燈要小心。</p> <p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先用 ppt 將我們每天吃的食物，以最簡單的方式將其區分為紅燈、黃燈和綠燈，以綠燈行、紅燈停、黃燈要小心的交通號誌方式，來使小朋友容易分辨各項食物。 2. 老師發下紅黃綠 3 張壁報紙，各組將收集的廣告 DM 內的商品或食物剪下，並討論此商品或食物應貼在哪一個區域(紅燈、黃燈和綠燈) 3. 完成後，請各組上台發表 <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組發表時，老師在旁引導並及時糾正各組的錯誤觀念，再做最後的歸納和說明。 2. 稱讚並表揚表現好的組和學生。 <p style="text-align: center;">---第一、二節結束---</p> <p style="text-align: center;">第三節</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>老師:</p> <p style="text-align: center;"> 飲食紅綠燈遊戲.exe e</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】 引起動機—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師將複習上一節的課程，喚起學生的舊經驗 	5 分鐘 20 分鐘 55 分鐘 10 分鐘	飲食紅綠燈的 ppt 紅黃綠色各 3 張海報	90%學生能透過飲食學習策略，正確將食物做分辨。
-----	---	---	-------------------------------	--------------------------

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(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
蔬果大集合	<ol style="list-style-type: none"> 藉由認識植物的外部形態，能有系統的分類，並與他人表達自己的想法與發現。 透過認識食物與營養的種類和需求，以了解健康生活的方法。 	能掌握植物外部形態以分辨蔬果，並提出在地當季蔬果之料理。	發表 作業 實作	圖卡 學習單
飲食紅綠燈	<ol style="list-style-type: none"> 透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 藉由了解飲食習慣之影響因素，以改善個人健康習慣。 	透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。	發表 作業 實作	學習單 圖卡
惜食愛物	<ol style="list-style-type: none"> 藉由與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 藉由生活中環境問題的覺察，探討並執行對環境友善的行動。 藉由飲食選擇的影響因素，覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 	能掌握中式用餐禮儀並落實廚餘回收之環保行動。	發表	討論 PPT 討論影片
午餐拼盤	<ol style="list-style-type: none"> 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態的討論 願意改善個人的健康習慣。 透過與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 	運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	作業 實作	食譜學習單 實作食材器具

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：飲食紅綠燈 (三年級 上學期)

學習目標	1. 透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 2. 藉由了解飲食習慣之影響因素，以改善個人健康習慣。				
學習表現	(健康)2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 (綜合)1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。				
表現任務	透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並完整地描述符合健康原則之飲食行為。	能完整地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並正確地描述符合健康原則之飲食行為。	能大致地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並約略地描述符合健康原則之飲食行為。	能部分地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並能在提醒下描述符合健康原則之飲食行為。	未達 D 級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並完整地自行描述符合健康原則之飲食行為。	透過口頭發表，能完整地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並正確地自行描述符合健康原則之飲食行為。	透過口頭發表，能大致地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並約略地自行描述符合健康原則之飲食行為。	透過口頭發表，能部分地掌握分辨飲食種類與烹飪方式，並能在提醒下描述符合健康原則之飲食行為。	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

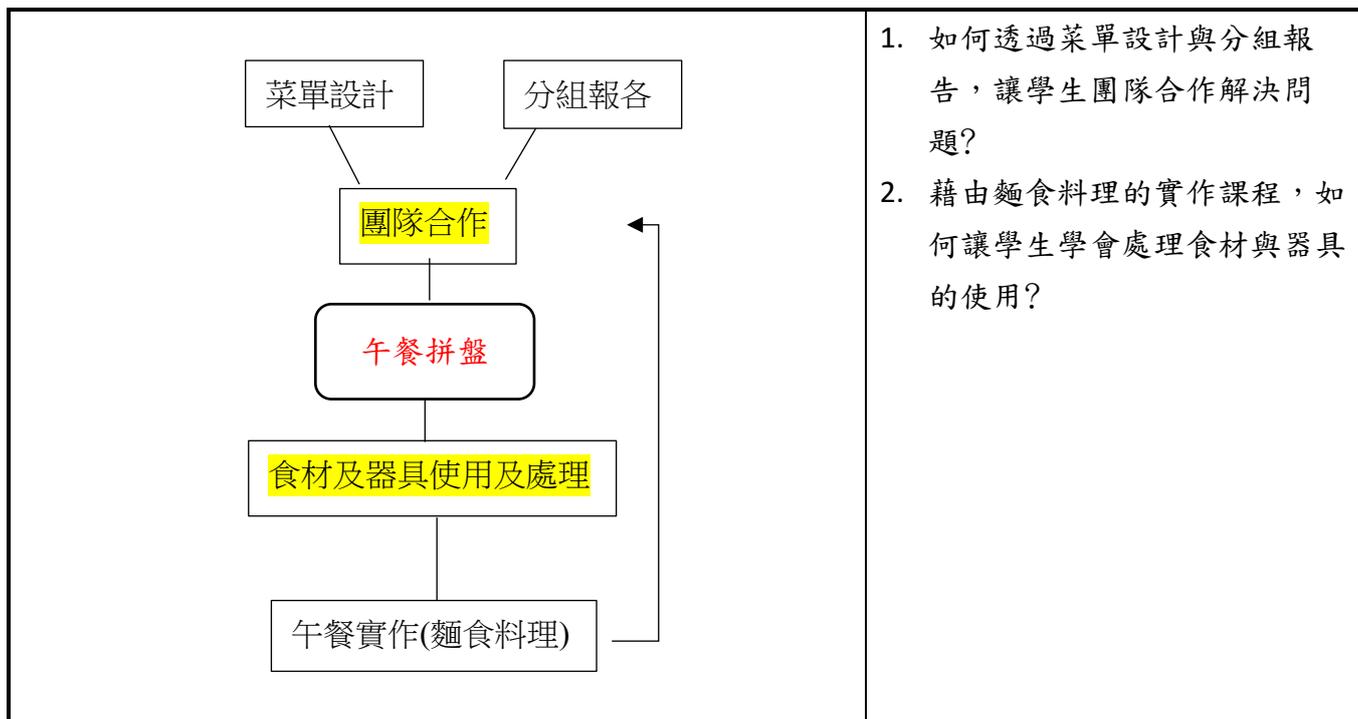
「一日三餐聰明吃」-午餐拼盤教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

透過飲食紅綠燈、蔬果大集合、惜食愛物的課程學習，相信學生食物分類的辨別有更深層的認識，並了解食用在地生產的蔬菜與水果，擁有天天五蔬果和惜物愛物的概念。為了確實在生活中實踐，運用學校午餐的食物，讓學生動動腦實際去實作，藉由團隊合作，檢視自我檢視飲食習慣，並能選擇營養的餐點。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體領域、綜合活動	設計者	三年級教學團隊
實施年級	三年級	總節數	5(依實際授課週次調整)
單元名稱	午餐拼盤		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作		健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫 及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
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	



1. 如何透過菜單設計與分組報告，讓學生團隊合作解決問題？
2. 藉由麵食料理的實作課程，如何讓學生學會處理食材與器具的使用？

學習重點	學習表現	(健體) 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 (綜合) 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	學習內容	(健體) Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 (綜合) Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。
-------------	-------------	--	-------------	---

議題融入	所融入之學習重點	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。
-------------	-----------------	--

教材來源	自編
教學資源	電腦、電子白板、PPT、小白板

學習目標	活動目標
1. 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態的討論，願意改善個人的健康習慣。 2. 透過與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	1-1 運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。 2-1 藉由實作課程的規劃與溝通，讓同儕相互合作並順利完成任務。

表現任務

運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。

教學活動設計				
活動	教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量

(具體) 目標				(多元評量 方式)
1-1	<p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>每日飲食指南圖片</p> <p style="text-align: center;">貳、正式教學</p> <p>【準備活動】→【提問、發表】</p> <p>引起動機—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享自己，平時三餐大多吃些什麼？大概多少份量？去思考自己吃的飲食有沒有均衡？ 2. 請同學發表。 <p>【發展活動】→【提問、討論、發表】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師從每日飲食指南圖片中，明確告訴學生我們一天所需要六大食物的份量。 2. 教師示範從營養午餐菜單中選擇一天的菜色，參考「每日飲食指南」的攝取，討論這一餐所含六大類食物的份量。 3. 教師從營養午餐菜單中選擇一天的菜色，請小組討論這一餐所含六大類食物的份量。 4. 請各組派一位同學到台上發表。 5. 教師示範將這一餐所含的份量轉由其他食物來代替，例如：這一餐的午餐菜色含有一份全穀；二份蛋白質；二份青菜；一份水果。 全穀—麵條、麵包、玉米… 蛋白質—肉片和豆腐、海鮮、雞蛋… 青菜—高麗菜和青江菜、甜椒、番茄… 水果—小條香蕉一根、鳳梨、蘋果… 6. 請各組將討論 3 所含的六大類食物含量，像教師示範的設計出自己組的食譜。例如：全穀類都要用麵條類(麵線、蒸煮麵等都可以) 替代方案：全穀類用厚片吐司作成披薩 7. 依據共同設計的食譜進行的工作分配。 8. 請各組派同學到台上發表食譜。 <p>【綜合活動】→【解釋說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師透由每日飲食指南 ppt 說明解釋讓學生們了解正確的攝取份量糾正其錯誤的觀念。 2. 老師將同學們發表的內容做歸納比較。 <p style="text-align: center;">---- 第一、二節結束 ----</p>	<p style="text-align: center;">10 分鐘</p> <p style="text-align: center;">30 分鐘</p> <p style="text-align: center;">30 分鐘</p> <p style="text-align: center;">10 分鐘</p>	<p style="text-align: center;">每日飲食 指南圖片</p>	<p>90%運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。</p>

2-1	<p style="text-align: center;">第四、五節</p> <p style="text-align: center;">壹、教學前準備</p> <p>各組設計的食譜食材、各組所需烹調的器具</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>各組食材、器具準備</p> <p>【發展活動】→【實作、發表】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組將的食材器具準備好後，依據分配工作的項目進行實作。 2. 帶各組完成後，把組員每個人的份量分配好，各組進行觀摩。 3. 請同學上台發表。 4. 全班享用成果 5. 整理環境 <p>【綜合活動】【說明】</p> <p>老師將今天實作課程做歸納與總結。</p> <p style="text-align: center;">---- 第三、四、五節結束 ----</p>	80 分鐘	各組設計的食譜食材 各組所需烹調的器具	90%藉由實作課程的規劃與溝通，讓同儕相互合作並順利完成任務。
		20 分鐘		
		20 分鐘		

【附件一】 每日飲食指南(107 年修訂)



高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(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
蔬果大集合	<ol style="list-style-type: none"> 藉由認識植物的外部形態，能有系統的分類，並與他人表達自己的想法與發現。 透過認識食物與營養的種類和需求，以了解健康生活的方法。 	能掌握植物外部形態以分辨蔬果，並提出在地當季蔬果之料理。	發表 作業 實作	圖卡 學習單
飲食紅綠燈	<ol style="list-style-type: none"> 透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 藉由了解飲食習慣之影響因素，以改善個人健康習慣。 	透過飲食學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。	發表 作業 實作	學習單 圖卡
惜食愛物	<ol style="list-style-type: none"> 藉由與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 藉由生活中環境問題的覺察，探討並執行對環境友善的行動。 藉由飲食選擇的影響因素，覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 	能掌握中式用餐禮儀並落實廚餘回收之環保行動。	發表	討論 PPT 討論影片
午餐拼盤	<ol style="list-style-type: none"> 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態的討論 願意改善個人的健康習慣。 透過與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 	運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	作業 實作	食譜學習單 實作食材器具

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：午餐拼盤 (三年級 上學期)

學習目標	1. 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態的討論願意改善個人的健康習慣。 2. 透過與家人、同儕及師長的互動，覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。				
學習表現	(健體)2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 (綜合)2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。				
表現任務	運用學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	能完整地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	能大致地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	能部分地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	未達 D 級
評量表現指引	透過口頭發表，能深入地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	透過口頭發表，能完整地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	透過口頭發表，能大致地掌握學校午餐菜單，探討食物搭配、攝取量的關係改善個人飲食。	透過口頭發表，能部分地掌握六大類均衡之原則，並能在提醒下完成均衡飲食之料理實作。	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