

## 高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

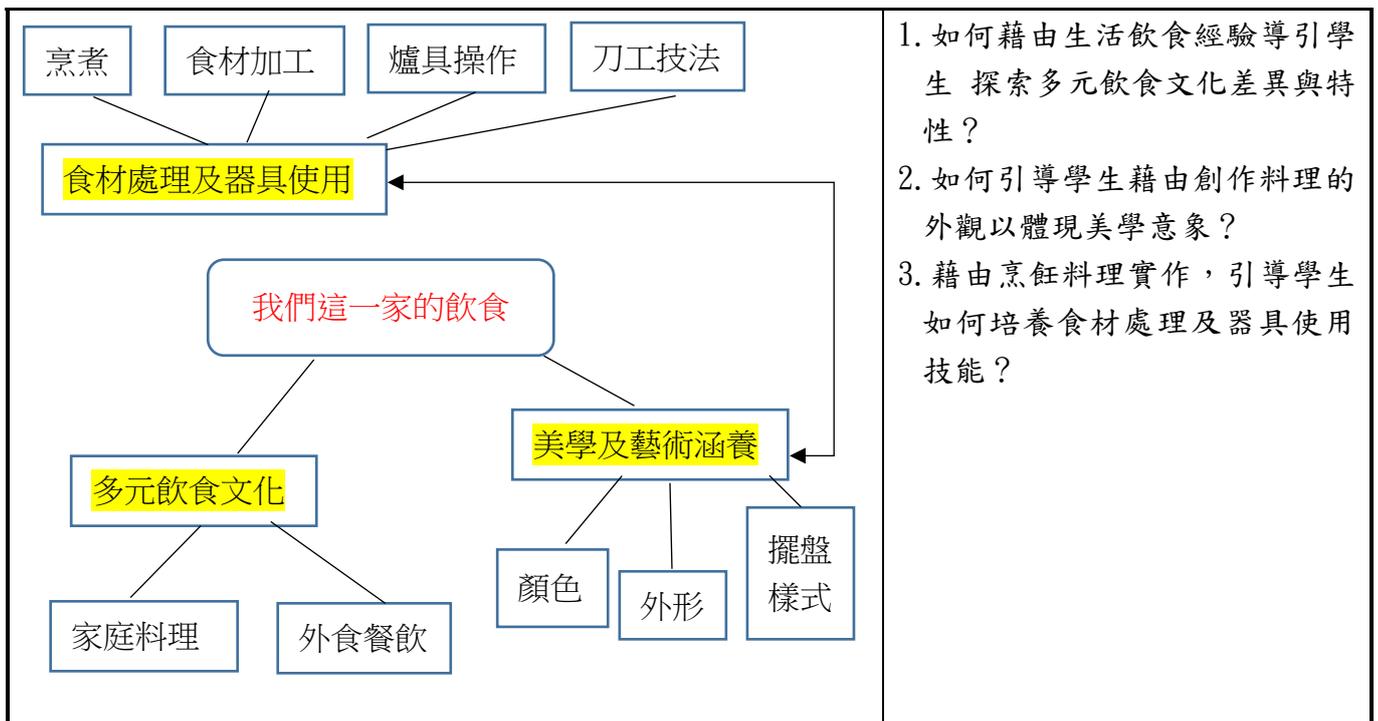
### 「食尚新選擇」—我們這一家的飲食教學活動設計

#### 一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

「我們這一家的飲食」活動設計理念是希望透過學生觀察與自我檢視家中平日三餐的飲食型態主要為何？是偏重外食還是家人自我烹調為主？透過學生討論與分享，可以了解到家庭中飲食型態會受到生活環境、地點或是族群飲食習慣的影響而有所不同，了解如何選擇較健康的飲食型態並與實作課程「包水餃」活動做連結。學生在中低年級已學習過家庭飲食的特色及如何比較飲食型態之間的差異性。

#### 二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	綜合領域、藝文領域、健體領域	設計者	五年級教學團隊
實施年級	五年級	總節數	共 10 節(依實際授課週次調整)
單元名稱	我們這一家的飲食		
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 C3 多元文化與國際理解		藝-E-A3 學習規劃藝術活動，豐富生活經驗。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。 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。	
課程內涵			
多 1. 理解本土與多元文化飲食來源與特色 多 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 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. 如何藉由生活飲食經驗導引學生 探索多元飲食文化差異與特性？
2. 如何引導學生藉由創作料理的外觀以體現美學意象？
3. 藉由烹飪料理實作，引導學生如何培養食材處理及器具使用技能？

學習重點	學習表現	(藝) 1- III -6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。 (綜) 3c -III -1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 (健) 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	學習內容	(藝-視) E-III-3 設計思考與實作。 (綜) Cc-III-3 生活在不同文化中的經驗和感受。 (健) Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
議題融入	所融入之學習重點	多 E4 理解到不同文化共存事實 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性		
教材來源	自編			
教學資源	1. 電腦、單槍 2. 海報紙 3. 學習單			
學習目標		活動(具體)目標		
1. 透過生活中多元文化的經驗和感受，達成對不同族群文化尊重與欣賞。 2. 藉由學習生活美感的運用，進行多樣性創意發想與實作。 3. 透過食品生產、加工、保存與衛生安全，於		1-1 能描述班級各族群家庭飲食文化與經驗。 1-2 能比較班級各族群家庭飲食文化的差異。 2-1 能根據設計想法，進行試驗與實作。 2-2 能在實作活動中，運用生活美感與文化元素，進行設計與發想。		

不同情境中運用食材及廚具使用技能。	2-3 能評述組內與各組實作成果之特色。 3-1 透過實作，展現使用器具處理食材的技能。
<b>表現任務</b>	
在實作活動中，能運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	

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 (分鐘)	教學資 源	評量 多元評量方式)
1-1	<p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b></p> <p>教師： 1.家庭晚餐型態圖片— 大小家庭、素食、葷食、外食種類 2.電腦、ppt 3.網路影片 4.小組報告評分單</p> <p>學生：拍攝家中晚餐圖片。</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b> 第一、二節</p> <p><b>【準備活動】</b> 引起動機— 教師提問：日常家庭飲食有哪些型態？ (米食、麵食、速食、外送、家人自行烹煮…)</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>組員間分享家中晚餐大多型態及選擇理由。</li> <li>教師講解家庭不同飲食型態— 家庭的飲食型態報告內容需要哪些要素？ ①食材照片、食材分析、份量、製作方式。 ②共通性？特色？</li> <li>請各組學生挑選一位學生的家庭飲食為主題，分組討論分析於大白板上，並上台報告。</li> <li>各組報告家庭飲食分析。 ①學生統整哪些菜餚出現在家庭中餐桌上的頻率較高？理由為何？ ②統整家中最便利又常見的飲食。</li> <li>依據前面結果探討，各族群家庭飲食文化與經驗差異？</li> </ol> <p><b>【綜合活動】</b> 教師歸納說明：</p>	5  15  30  20	電腦、 單槍、 ppt   大白板	80% 能描述班級 各族群家庭 飲食文化與 經驗



<p>餐點是可以選擇的。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>第四節</p> <p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>1. 水餃製作影片</p> <p>2. 不同顏色外皮的水餃照片</p> <p><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—</p> <p>教師提問：上節課我們有討論如果不想外食，又沒有太多時間可以自行烹調的，有沒有什麼類型的餐點是可以選擇的，帶入主題水餃。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 播放影片：水餃製作過程 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0BeD0p70yuk">https://www.youtube.com/watch?v=0BeD0p70yuk</a></p> <p>2. 說明「食物」加工後會製成各種不同的「食品」，食物是比較天然健康的，也比較沒有添加化學成分，水餃屬於相對健康的食品，因為有澱粉、肉類、蔬菜在裡面，而且準備也很方便。</p> <p>3. 學生分享家中有關水餃料理的方式與實用經驗：水餃製作的經驗、喜好的水餃口味、烹煮方式…。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>各組分享的水餃色香味俱全，把握飲食金字塔原則，不僅內餡可口，連外皮也不一樣，可將其實現於日常生活中，不僅便利又快速，最重要的是還能均衡飲食，家人的健康由你把關。</p> <p>----第四節結束----</p> <p>第五~九節</p> <p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>1. 異國水餃影片</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p> <p>10</p>		<p>80%能比較班級各族群家庭飲食文化的差異。</p>
--	---	--	------------------------------

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yf7MvmwF-eU">https://www.youtube.com/watch?v=yf7MvmwF-eU</a></p> <p>2. 不同顏色外皮的水餃照片</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—</p> <p>1. 上一節課我們討論出來的水餃類型有甚麼共通特色?</p> <p>2. 除了鹹食的水餃，有沒有吃過其他不同種類的水餃呢?例如甜的、苦的、酸的、辣的(剝皮辣椒水餃)?</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 請學生觀察個人家中的飲食型態是否因為族群、地區有不一樣?舉例:素食、客家、閩南、新住民。</p> <p>2. 水餃僅限東方國家嗎?西方有沒有呢?</p> <p>例如:義大利餃 Tortellini 和 Ravioli</p> <p><a href="https://www.biosmonthly.com/article/733">https://www.biosmonthly.com/article/733</a></p> <p>例如:波蘭水餃影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yf7MvmwF-eU">https://www.youtube.com/watch?v=yf7MvmwF-eU</a></p> <p>3. 請學生針對異國水餃的食材、製作方式、沾醬、搭配的飲品，分析與台灣水餃的差異，並說明差異的可能原因。</p> <p>4. 請結合本土食材做設計屬於台灣的甜水餃，內餡及醬料該如何搭配?</p> <p>5. 介紹卡式爐，示範使用方式。</p> <p>使用卡式瓦斯爐應該要注意以下 4 項步驟：</p> <p>(1)安裝瓦斯罐時要注意是否有順利安裝完成。</p> <p>(2)安裝完瓦斯罐後，壓下安全拉桿時，要注意是否有漏氣的情狀。</p> <p>(3)使用卡式瓦斯爐是一定不要同時併排使用，以免因輻射熱造成意外。</p> <p>(4)使用時不要使用過大的鍋具，過大的鍋具加熱會因為輻射熱造成瓦斯罐側蓋過熱而發生意外。</p> <p>(5)使用時，注意卡式爐四周，保持一定距離，避免易燃物品接近，造成引燃。</p> <p>3. 學生實際操作卡式爐拆裝。</p>		大白板	
1-2		20		80%能比較班級各族群家庭飲食文化的差異。
		10		
	<p>2-1</p> <p>4. 砧板的正確使用方法</p> <p><b>使用前</b></p> <p>(1)使用砧板前，先用清水沖洗，將砧板上的灰塵</p>	80	卡式瓦斯爐、瓦斯	80%能根據設計想法，
			砧板	

<p>洗掉。使用後再將砧板沖洗一次，並用抹布擦拭乾淨，將砧板吊掛在牆壁上，以免砧板因受潮而變色或發霉。</p> <p>(2)若砧板處理過油份甚重的食物，可用熱水不斷刷洗快速去油(記得不可使用鍋刷)。砧板傳出魚腥味或其他異味，則可用檸檬和粗鹽一同清刷。砧板出現裂痕或呈現黑點，便該丟棄掉。</p> <p>(3)注意砧板不可擺放在陽光直射之位置，避免砧板過度乾燥而龜裂，如果入廚時間多，建議購買兩塊砧板，將生、熟肉分開使用，減少食物細菌交叉滋生。</p> <p>(4)砧板擺放方式，在砧板與桌面之間，放置一塊濕抹布，增加摩擦力，避免切菜時砧板滑動發生危險。</p> <p>5.介紹菜刀，示範使用方式。</p> <p><b>使用中</b></p> <p>(1)首先讓身體和砧板平行，將雙腳打開最自然的距離站好。</p> <p>(2)接著慣用右手者，則右腳往斜後方退半步，則菜刀切菜時自然和砧板呈90度直角，不偏斜。</p> <p>(3)正確切法，持食物手，手指彎曲，勿張開，菜刀接觸指節而非指頭，就可避免受傷。</p> <p>(4)切菜時前後滑動，從刀前段滑到刀根段，以滑動方式輕鬆切。</p> <p><b>使用後</b></p> <p>(1)不論何種材質菜刀，使用完畢後務必均確實擦乾使無水份。</p> <p>(2)洗淨擦乾後請放置於通風乾燥處。</p> <p>6. 食材處理技法教學。</p> <p>(1)蔥切花，在切段之前，先用刀面輕拍整支蔥，讓蔥稍微裂開，接著將刀面稍微傾斜，和砧板呈45度再下刀，待會下鍋烹煮時香氣更足。將蔥切段(大約食指長度)，接著用雙手整理好並握住蔥段，用刀輕輕剝蔥的切口處，再放回砧板上切下第一刀；重複握住蔥段輕剝、再放回砧板切花，就能切出好看又香氣十足的蔥花了。</p> <p>(2)薑、蒜頭切末，先將薑、蒜頭垂直切成2、3塊，再水平切成角狀，就是炒菜時常用的薑、蒜末了。如果想要更細的薑、蒜末，可以先蓋上一張廚房紙</p>		<p>進行試驗與實作。</p> <p>菜刀</p>	
--	--	---------------------------	--

<p>3-1</p>	<p>巾，用刀面輕拍，避免蒜汁亂噴；接著用手扶著刀背慢慢切碎，來回滑動切細。</p> <p>(3)高麗菜絲切法，剝下高麗菜葉，2、3片重疊一起。將菜葉輕輕卷起，使得葉脈橫放在面前。在砧板上沿著切斷葉脈的方向，將高麗菜葉切成約1~2毫米寬的絲。</p> <p>(4)高麗菜灑鹽抓醃，讓高麗菜釋出水分後，併入絞肉、薑蒜末、蔥花，做成內餡。</p> <p>(5)甜餃子食材，盡量選擇水分少的(水分多的內餡水餃皮易破)，切成丁狀。</p> <p>7. 學生實際操作，處理食材。</p> <p>8.包餃子的方法：</p> <p>(1)免折型 中心點固定，雙手虎口按壓，向內輕擠一下，完成！</p> <p>(2)胖飛碟型 餃子皮對折，在餃子底部向內屈，把餃子的兩端用水黏合，圓鼓鼓的餃子就成型了！</p> <p>(3)衣領型 中心點先固定，左邊的餃子皮折向右邊，右邊的餃子皮折向左邊，快速包好！</p> <p>(4)花邊型 中心點先固定，右邊的餃子皮分三次慢慢折向左邊，另一邊如是，這樣包的餃子最好看！</p> <p>9.學生回小組實作，包餃子。</p>	<p>40</p>	<p>水餃 皮、內 餡、太 白粉水</p>	<p>80%透過實作，展現使用器具處理食材的技能。</p>
<p>2-2 3-1</p>	<p>10. 水餃的成敗，除了水煮時間的掌控，水餃種類也占一部分原因，滾水下現包水餃和冷凍水餃，皮餡的狀態完全不同，以冷凍水餃為例，皮餡經過冷凍，要煮透、煮熟相比下需要久煮，因此考量到水餃的狀態，其實可針對而使用冷水和熱水來煮！</p> <p>(1)冷凍水餃：適合在「冷水時放入」</p> <p>使用冷水煮，是指在鍋中加入一般常溫水時就放入水餃，讓水餃隨著鍋中水一同加熱，由於水溫逐漸升高，透過水在鍋中的熱對流而傳遞熱，使皮與內餡慢慢煮熟，最後水煮滾後不用多久，餃子也能煮熟完成，不容易遇到擔心內餡未熟而煮過久失去口感的囧況。</p>			<p>80%能在實作活動中，運用生活美感與文化元素，進行設計與發想。80%透過實作，展現使用器具處理食材的技能。</p>

<p>3-1</p>	<p>(2)生鮮水餃：在「滾水時下鍋」+點水作法現包的生鮮水餃則適合在「水煮滾後」下鍋煮，也就是過去長輩傳授的煮餃子法，水滾後放餃子，在過程中點水。生鮮水餃的皮、餡由於非結凍狀態，沒有像冷凍水餃需要長時間煮透，因此煮一鍋水，等待水滾後再放入水餃煮，放入餃子後避免持續的大火，可將火力稍微調小，並在滾一段時間後開始進行「點水」2~3次。</p> <p>(3)點水是指「加入冷水」的做法，在滾水中加入一碗冷水，能讓鍋中的水溫稍微下降，使餃子皮因為水的冷卻而讓水餃皮增加彈性，較不會因為在水持續的高溫滾煮下，而很快被煮軟爛而破掉。點水作法需要重複2~3次才算完整。</p> <p>11. 餃子烹煮時，怎麼看熟了沒？</p> <p>(1)我們常用觀察水餃浮起來了沒，來確認餃子是否熟透，不過為什麼餃子會浮起？水餃的內部受熱後，會讓水餃內存有中的空氣膨脹，因此使水餃在水中浮起。不過僅限於具有完整餃子皮而沒有破的水餃，較能由此方式來辨識是否熟透。</p> <p>(2)也可以在餃子浮起後用筷子穿刺其中一顆餃子，觀察筷子是否能穿過肉餡而不沾黏，這也是另一個好操作的方式喔！</p> <p>12.學生回小組實作，煮餃子。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 享用小組實作得的成果。</li> <li>2. 能與同學師長分享。</li> <li>3. 整理環境，清潔器具。</li> </ol> <p style="text-align: center;">----第九節結束----</p> <p style="text-align: center;">第十節</p> <p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組評分表</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—</p> <p>完成水餃製作的實作課程後我們一起來回顧這一個課程的點滴。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.對於自己小組的成品給予評述。</li> </ol>	<p>40</p> <p>5</p>	<p>卡式瓦斯爐、瓦斯、有深度的鍋子、篩子。</p> <p>小組評分表、學習單</p>	<p>80%透過實作，展現使用器具處理食材的技能。</p>
------------	--	--------------------	---	-------------------------------

<p><b>2-3</b></p>	<p>2.給予他組的成品給予評述。</p> <p>3.如果有再次製作水餃，你將會如何做調整或改變。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>本次金廚實作課程，餃子從無到有，得來不易，加上設計思考，融合多元文化，創意發想出屬於台灣的餃子，過程中也習得許多技能，是很好的學習經驗。</p> <p>-----第十節結束-----</p>	<p>30</p> <p>5</p>		<p>80%能評述組內與各組實作成果之特色。</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：食尚新選擇 金廚高手 五年級課程設計(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
我們這一家的飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過生活中多元文化的經驗和感受，達成對不同族群文化尊重與欣賞。</li> <li>2. 藉由學習生活美感的運用，進行多樣性創意發想與實作。</li> <li>3. 透過食品生產、加工、保存與衛生安全，於不同情境中運用食材及廚具使用技能。</li> </ol>	在實作活動中，能運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	實作	自評互評表
健康 12 點靈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> <li>2. 藉由廣播、影視與舞臺等媒介，能學習多元媒材與技法，表現創作主題。</li> </ol>	透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	發表表演	劇本
夜市小吃大進擊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過每日飲食指南與多元飲食文化，關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</li> <li>2. 透過自我探索的想法與感受展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</li> </ol>	能用海報設計，分組列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式並上台分享。	海報製作 小組報告	白板 海報

## 高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

### 單元：我們這一家的飲食（五年級 上學期）

<b>學習目標</b>	1. 透過生活中多元文化的經驗和感受，達成對不同族群文化尊重與欣賞。 2. 藉由學習生活美感的運用，進行多樣性創意發想與實作。 3. 透過食品生產、加工、保存與衛生安全，於不同情境中運用食材及廚具使用技能。				
<b>學習表現</b>	(藝)1- III -6 學習設計思考，進行創意發想和實作。 (綜)3c -III -1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 (健)3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。				
<b>表現任務</b>	在實作活動中，能運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。				
<b>評量標準</b>					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	能完整地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	能大致地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	能部分地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	未達D級
評量表現指引	透過自評互評表，能深入地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	透過自評互評表，能完整地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	透過自評互評表，能大致地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	透過自評互評表，能部分地運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	未達D級
評量工具	自評互評表				
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

### 「食尚新選擇」—健康12點靈教學活動設計

#### 一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

本活動設計是希望透過課堂上影片與網路資料的介紹，讓學生在討論之中形成對於健康食物與飲食習慣的完整性概念。同時，透過小組合作創作的方式，將健康飲食概念融入在廣播劇的劇本創作之中，並透過教師引導，適時加入能夠吸引聽眾的角色以引起收聽觀眾的共鳴。在同儕的討論與票選之下，決定最合適之劇本及角色扮演者，並透過重點指導，將辛苦創作之廣播劇能實際在中午用餐時間透過學校設備播放出來，也讓孩子透過這樣的學習與表現，對健康飲食概念有更深一層、特別的體驗與感受。

#### 二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	綜合、藝文領域	設計者	五年級教學團隊
實施年級	五年級	總節數	共 5 節
單元名稱	健康 12 點靈		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解		藝-E-B2 理解網際網路和資訊科技對學習的重要性，藉以擴展語文學習的範疇，並培養審慎使用各類資訊的能力。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。	
課程內涵			
創 1. 運用團隊合作系統解決生活問題。 自 2. 體察食品安全議題，建立食安觀念。			
概念架構		導引問題	

		<p>1. 如何藉由廣播劇創作的歷程發揮小組團隊合作功能？</p> <p>2. 如何在議題探討及劇本的編寫過程，讓學生建立食安的觀念？</p>		
學習重點	學習表現	<p>綜2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>藝-1-III-3 能學習多元媒材與技法，表現創作主題。</p>	學習內容	<p>綜-Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。</p> <p>藝-表 P - II- 3 廣播、影視與舞臺等媒介。</p>
議題融入	所融入之學習重點	<p>資 E5 使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。</p>		
教材來源	<p>自編</p>			
教學資源	<p>1. 電腦、影片、圖片、ppt 2. 小白板、大白板、白板筆 3. 稿紙、廣播器材</p>			
學習目標		活動(具體)目標		
<p>1. 透過團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>2. 藉由廣播、影視與舞臺等媒介，能學習多元媒材與技法，表現創作主題。</p>		<p>1-1 透過小組討論與劇本共同撰寫，體會團隊合作的意義與重要性。</p> <p>1-2 藉由廣播劇表演之角色安排，關照團隊成員之特質與條件。</p> <p>2-1 透過廣播劇之技法，表現創作食安議題。</p> <p>2-2 透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。</p>		
(總結性)表現任務				
<p>透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。</p>				

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 (分鐘)	教學資 源	評量 (多元評量方式)
	<p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b></p> <p>教師： 1.小白板 2.白板筆 3.網路影片</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p style="text-align: center;">第一節</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—</p> <p>1. 詢問學生是否曾經看過什麼樣與「食品安全」議題有關的影片?</p> <p>2. 播放影片 (世界衛生組織-食品安全五大要點) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TV7ZH18Fcrq">https://www.youtube.com/watch?v=TV7ZH18Fcrq</a> (認識食品中毒和食安問題) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tFJJsTfexxM">https://www.youtube.com/watch?v=tFJJsTfexxM</a></p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1.請學生分組討論「你認為食品安全問題產生的原因有哪些?」「如何在生活中避免碰上相關問題」</p> <p>2.請學生將討論的結果以大白板呈現</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 學生上台報告</p> <p>2. 教師綜合講評並請分組學生回去蒐集有興趣的食安議題相關報導。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第二、三節開始</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—廣播劇是什麼? 如何只透過聲音, 讓聽眾感受到這個戲劇的魅力與張力。 (廣播劇是戲劇的一種表現方式透過廣播系統, 用聲音來演戲。)</p> <p><b>【發展活動】</b></p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>40'</p>	<p>投影片</p> <p>大白板</p> <p>大白板、 白板筆</p>	<p>80%透過小組討論與劇本共同撰寫, 體會團隊合作的意義與重要性</p> <p>80%透過小組討論與劇本共同撰寫, 體會</p>
1-1				
1-1				

<p><b>1-2</b></p>	<p>1.分組進行劇本創作，並把劇本的架構和內容完成，將所學的健康飲食知識融入，創作內容以5分鐘內容為目標，須清楚表達食安主題。</p> <p>2.小組成員依據劇本內容將成員按照適合的角色做分配，並做練習。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生上台發表各組的劇本內容</li> <li>2. 投票表決要最精采、切題的劇本</li> <li>3. 教師總結</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>第二、三節結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第四節開始</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—複習上一節課所表決出的劇本，並且詢問學生是否可以加入<u>生活中的元素</u>，或是可以透過學生熟知的角色(動畫人物或是卡通)來讓其他人更有共鳴。</p> <p><b>【發展活動】</b></p>	<p>10'</p> <p>20</p> <p>5'</p>	<p>劇本</p>	<p>團隊合作的意義與重要性</p> <p>80%藉由廣播劇表演之角色安排，關照團隊成員之特質與條件。</p>
<p><b>2-1</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論劇本的角色以及台詞以及需要配音的部分作分配，並加入各組的詮釋方式，以凸顯該議題的重要，或吸引人的創意。</li> <li>2. 聲音的表達需加入情感，並誇張的呈現，即用聲音來演戲。</li> <li>3. 說明廣播劇演出時需要注意的重點：口條清晰、聲音富多樣性且有變化、清楚呈現健康概念的重點。</li> </ol>	<p>30</p>		<p>80%透過廣播劇之技法，表現創作食安議題</p>
<p><b>2-2</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 錄製各組廣播劇成果</li> <li>5. 聆聽各組錄製成果，透過錄製後的撥放，以聽眾的立場感受廣播劇。</li> </ol> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投票表選出午餐時間做全校播放的作品</li> <li>2. 教師總結</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>第四、五節結束</b></p>	<p>40</p> <p>10'</p>		<p>80%透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。</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：食尚新選擇 金廚高手 五 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
我們這一家的飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過生活中多元文化的經驗和感受，達成對不同族群文化尊重與欣賞。</li> <li>2. 藉由學習生活美感的運用，進行多樣性創意發想與實作。</li> <li>3. 透過食品生產、加工、保存與衛生安全，於不同情境中運用食材及廚具使用技能。</li> </ol>	在實作活動中，能運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	實作	自評互評表
健康 12 點靈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> <li>2. 藉由廣播、影視與舞臺等媒介，能學習多元媒材與技法，表現創作主題。</li> </ol>	透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	發表表演	劇本
夜市小吃大進擊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過每日飲食指南與多元飲食文化，關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</li> <li>2. 透過自我探索的想法與感受展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</li> </ol>	能用海報設計，分組列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式並上台分享。	海報製作 小組報告	白板 海報

## 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 12 點靈（五年級 上學期）

<b>學習目標</b>	1. 透過團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 2. 藉由廣播、影視與舞臺等媒介，能學習多元媒材與技法，表現創作主題。				
<b>學習表現</b>	綜2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 藝-1-III-3 能學習多元媒材與技法，表現創作主題。				
<b>表現任務</b>	透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	能完整地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	能大致地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	能部分地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	未達 D 級
評量表現指引	藉由劇本創作，能深入地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	藉由劇本創作，能完整地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	藉由劇本創作，能大致地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	藉由劇本創作，能部分地透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	未達 D 級
評量工具	劇本創作				
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

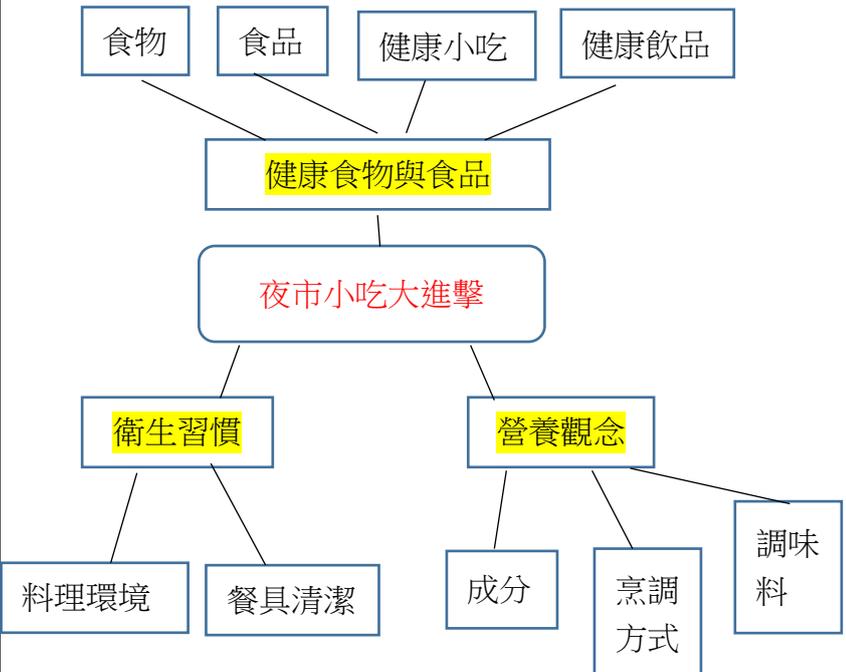
### 「食尚新選擇」—夜市小吃大進擊教學活動設計

#### 一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

1. 透過介紹讓學生能知道較為有名的夜市小吃為何。
2. 運用影片介紹與團體遊戲方式，使學生了解夜市小吃的烹調方式為何，並透過教師引導，思考這樣的烹調方式是否符合所強調的健康飲食概念。
3. 透過觀察照片、影片與情境教學，學生探索人為環境的特色（如夜市空間、文化氛圍、餐飲衛生），並利用課餘時間進行夜市場域踏查，認識在地飲食文化與公共環境衛生，提升環境敏感度與覺察力。
4. 了解夜市小吃的烹調與營養組成後，讓學生透過討論能學習如何能正確選擇符合營養均衡之烹調方式的夜市小吃。

#### 二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	綜合領域、健體領域	設計者	五年級教學團隊
實施年級	五年級	總節數	共 5 節
單元名稱	夜市小吃大進擊		
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 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。		健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。	
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	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何藉由生活飲食經驗導引學生探索健康食物與食品？</li> <li>2. 如何引導學生藉由比較夜市小吃的成分與烹調方式以理解營養觀念？</li> <li>3. 藉由分組討論，引導學生思考如何建立夜市衛生指標？</li> </ol>		
學習重點	學習表現	<p>(健) 2a- III -1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>(綜) 3c -III -1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。</p>	學習內容	<p>(健) Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>(綜) Cc-III-3 生活在不同文化中的經驗和感受。</p>
議題融入	所融入之學習重點	<p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。</p>		
教材來源	自編			
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦、單槍、影片、圖片、ppt</li> <li>2. 圖畫紙</li> <li>3. 學習單</li> <li>4. 小白板、白板筆</li> </ol>			
學習目標		活動(具體)目標		

<p>1. 透過每日飲食指南與多元飲食文化，關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2. 透過自我探索的想法與感受展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<p>1-1 能說出符合每日飲食指南的健康小吃和健康飲品。</p> <p>1-2 能結合個人和家庭生活經驗，口語表達出健康飲食的原則。</p> <p>2-1 能透過自我探索的方式，分析夜市小吃的營養成分和感受不同烹煮方式對飲食營養攝取的差別。</p> <p>2-2 能分析和說出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。</p>
<p><b>(總結性)表現任務</b></p>	
<p>能用海報設計，分組列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式並上台分享。</p>	

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;"><b>壹、教學前準備</b></p> <p>教師：簡報、影片、舉牌、圖畫紙 學生：小白板、白板筆</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第一節開始</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—觀看影片：六合夜市 5 個必吃小吃 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HEPrtegUyLQ">https://www.youtube.com/watch?v=HEPrtegUyLQ</a></p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1.教師提問：從剛才的影片中有提到哪些夜市的小吃？</p> <p>2.請學生分組討論並寫出夜市的小吃，猜猜看哪些小吃是網友最愛夜市小吃的前十名。</p> <p>3.教師依照名次公布解答，如果有寫到可為小組加分。</p> <p>4.戶外教育和交通安全引導思考：若將來有機會校外參訪夜市，現場環境有哪些特色值得注意？(如：交通動線安排、攤位設計、食物展示方式、環境衛生)</p>	<p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>	<p>影片</p> <p>小白板 簡報</p>	

<p>1-1</p>	<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1.請學生分組討論「網友最愛夜市小吃的前十名」，找出比較健康營養的食物並說明原因。</p> <p>2.教師請學生回去查詢有關「健康飲食」的原則有哪些？</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第二節開始</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—請學生發表回去查詢有關健康飲食的原則有哪些？ (少油、少鹽、少糖)</p>	<p>10分鐘</p>		<p>80%能說出夜市中符合每日飲食指南的健康小吃和健康飲品</p>
<p>1-2</p>	<p><b>【發展活動】</b></p> <p>分組討論如何達到少油、少鹽、少糖的飲食方式 (改變烹煮方式、飲料選擇無糖...)</p> <p>播放影片(國人營養荒!國健署推「我的餐盤」) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ISW8AJC44bU">https://www.youtube.com/watch?v=ISW8AJC44bU</a></p> <p>介紹「我的餐盤」六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙</p> <p>進行【健康飲食一把罩】的活動 遊戲規則： 學生分組在小卡上寫出十種夜市小吃(小吃卡)，以及烹煮方式(油炸、煎炒、涼拌...)(烹煮卡)，將牌卡分成兩堆，烹煮卡牌面朝上，小吃卡依序輪流翻開，再將手放到相對應的烹煮卡上，拍錯的或是最慢的要收下小吃卡，牌面上的卡先出完的獲勝。</p>	<p>5分鐘</p> <p>25分鐘</p>	<p>影片</p> <p>小白板 卡 白板筆</p>	<p>80%能結合個人和家庭生活經驗，口語表達出健康飲食的原則。</p>
<p>2-1</p>	<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1.教師總結健康飲食的方法。</p> <p>2.請學生選擇一項夜市的食物，並分析其烹煮方式，以及找出它屬於六大類食物中的哪一類。</p> <p>3.夜市交通安全提醒： (1) 在夜市吃東西，邊走邊吃可能會分心，應注意</p>	<p>10分鐘</p>	<p>簡報檔</p>	<p>80%能透過自我探索的方式，分析夜市小吃的營養成</p>

	<p>交通安全。</p> <p>(2) 不隨意穿越馬路，遵守行人號誌。</p> <p>(3) 夜市的交通安全措施：汽機車分流、出動人力引導人車、停車場動線標示清楚。</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第三節開始</b></p> <p>準備夜市攤販和室內餐廳的照片簡報</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—請學生觀察兩種地點的飲食環境，分享觀察到的差異處？</p> <p>(夜市攤販：較悶熱油膩、多蚊蟲、使用免洗餐具；室內餐廳：可能有冷氣、少蚊蟲、餐具有些會消毒)</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論：以顧客的角度討論，認為的良好飲食環境應達到哪些要求及建議作法？將討論結果記錄在小白板。</li> <li>2. 各組上台分享想法，說明原因。</li> <li>3. 戶外教育概念補充：這些照片來自實地拍攝夜市，也可能是未來六年級校外教學的觀察項目。我們要學習如何從環境判斷飲食的安全與衛生。</li> </ol> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師帶領全班討論，統整出各組的想法。</li> <li>2. 全班依據重要性及可行性表決，建立期待中的夜市衛生指標。</li> <li>3. 將討論結果繪製海報展示。</li> </ol>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>		<p>分和感受不同烹煮方式對飲食營養攝取的差別。</p> <p>80%能分析和說出夜市衛生的指標。</p>
<p>2-2</p> <p>2-1</p>	<p style="text-align: center;"><b>第三節結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第四節開始</b></p> <p>準備夜市小吃照片簡報、舉牌(油炸、偏鹹、偏甜)</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>複習上一節教過的健康飲食原則跟口訣。</p> <p><b>【發展活動】</b></p>	<p>5 分鐘</p> <p>20 分</p>	<p>小白板 白板筆</p> <p>簡報檔</p> <p>舉牌</p>	<p>80%能分析夜市小吃不同烹煮方式對飲食營養攝取的差別。</p>

2-2	<p>1. 展示簡報檔一夜市小吃照片，請吃過的學生舉手，分享有關這種夜市小吃的資訊(味道、口味、價錢、吃的感覺、吃過的次數、為什麼喜歡吃等等...)，然後請學生舉牌，看此種美食屬於(油炸、偏鹹、偏甜)哪一類。</p> <p>2. 請學生推薦其他好吃的夜市美食，一樣用舉牌的方式判斷是不是健康的食物。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>總結：夜市的美食都偏重口味，且油炸居多，價錢不便宜，雖然逛夜市很開心，但要在夜市裡面吃得健康不容易。</p> <p style="text-align: center;"><b>第四節結束</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第五節開始</b></p> <p>準備圖畫紙</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>給學生任務：如何在夜市吃飽又吃得健康？</p> <p>小組討論並發表(例如選擇「切好的水果」不加梅子粉、飲料要求減糖或無糖、選擇較少裹粉的油炸品、滷味選原味不加沙茶...)</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 「健康夜市菜單」：發下圖畫紙，畫出「在夜市能吃飽又吃得健康」的菜單，包含菜色與價錢。</p> <p>2. 環境及交通安全補充：</p> <p>鼓勵學生在設計健康夜市菜單時，也思考：</p> <p>(1) 是否有座位或休息區避免邊走邊吃？</p> <p>(2) 如何安排動線，避免與車輛衝突？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>結論：</p> <p>1. 在夜市要吃飽所費不貲，要吃得健康更是要能拒絕誘惑，因為健康的食物常常不怎麼好吃，吃夜市美食要適量。</p> <p>2. 吃夜市需注意營養與安全，健康的選擇往往需要理性判斷與自我控制。</p> <p style="text-align: center;"><b>第五節結束</b></p>	<p>鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>5分鐘</p>	圖畫紙	80%能分析和說出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。
-----	---	--	-----	------------------------------

※撰寫說明：

1. 標題：主題+次題 教學活動設計
2. 字體：標楷體 12 大小
3. 檔名：(年級)上/下\_多元\_次題、(年級)上/下\_活力\_次題
4. 活動設計內容不能跟學習領域教學內容相同
5. 領綱與總綱參考網站：<https://cirn.moe.edu.tw/WebContent/index.aspx?sid=11&mid=1609>

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：食尚新選擇 金廚高手 五年級課程設計(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
我們這一家的飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過生活中多元文化的經驗和感受，達成對不同族群文化尊重與欣賞。</li> <li>2. 藉由學習生活美感的運用，進行多樣性創意發想與實作。</li> <li>3. 透過食品生產、加工、保存與衛生安全，於不同情境中運用食材及廚具使用技能。</li> </ol>	在實作活動中，能運用生活美感及展現使用器具處理食材的技能，動手進行水餃的發想與設計。	實作	自評互評表
健康 12 點靈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> <li>2. 藉由廣播、影視與舞臺等媒介，能學習多元媒材與技法，表現創作主題。</li> </ol>	透過廣播劇之錄製，突顯創作食安議題。	發表表演	劇本
夜市小吃大進擊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過每日飲食指南與多元飲食文化，關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</li> <li>2. 透過自我探索的想法與感受展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</li> </ol>	能用海報設計，分組列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式並上台分享。	海報製作 小組報告	白板 海報

## 高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

### 單元：夜市小吃大進擊（五年級 上學期）

<b>學習目標</b>	1. 透過每日飲食指南與多元飲食文化，關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2. 透過自我探索的想法與感受展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。				
<b>學習表現</b>	(健)2a- III -1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 (綜)3c -III -1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。				
<b>表現任務</b>	能用海報設計，分組列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式並上台分享。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	能完整地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	能大致地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	能部分地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	未達 D 級
評量表現指引	透過海報設計並上台小組報告，能深入地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	透過海報設計並上台小組報告，能完整地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	透過海報設計並上台小組報告，能大致地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	透過海報設計並上台小組報告，能部分地列舉出讓夜市小吃吃起來較為健康又衛生的方式。	未達 D 級
評量工具	小組報告				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以 下