

嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選

教案名稱：「瑞里好醋多」

一、課程理念：

低年級小朋友加入學校減重班人數占三分之二，小朋友含糖飲料的攝取率高。某日下課時，老師看見減重班學生帶著高熱量飲料到校引用而被校護勸導的畫面，讓老師靈機一動決定要好好向學生宣導健康的觀念。當上到健康課程-生活保健有一套單元，學生提出奶奶喜歡飲用醋來保養身體；因此老師讓學生認識校園健康環境時發現校園有許多梅樹，便讓學生體驗製作好喝的梅醋，不但能達到健康促進的效果，還能讓學生對自身環境與自我健康管理有更進一步的認識。

二、課程架構：

活動一、：**健康體位知識王**:覺知問題(健促好方法:避免喝市售含糖飲料)。

活動二、：**摘梅樂趣多**:親手實踐動手摘。

活動三、：**知識補給站**：學習梅子處理方式及食用知識(梅醋好處多)。

活動四、：**製作梅醋囉!**：團隊合作嘗甜果。

三、教學活動設計：

領域	健康	
實施年級	二年級	
主題名稱	瑞里好醋多	
設計依據		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。

		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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。
核心 素養	總綱	A1 身心素質與自我精進。 A2 系統思考與解決問題。 B3 藝術涵養與美感素養。 C2 人際關係與團隊合作。
	領綱	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。 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。 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。
教學目標		1. 能覺察加入減重班後體位如何改善之對策討論。 2. 能參與摘梅子活動及梅醋製作心得的分享。 3. 能分辨影響人體好壞之飲品及討論。 4. 能說出建立健康飲食習慣對策。 5. 能遵從老師指示，摘採梅子過程注意安全，並協助同儕。 6. 能幫忙準備梅醋食材，協助梅醋製作的進行，會後亦能幫忙收拾場地，並發表參與醋咪一夏活動的感想。 7. 能完成梅醋學習單，並察覺食農活動為生活帶來的改變及重要性。
與其他領域的連結		農業兒童網
教材來源		康軒二上健體、部分自編
教學設備/資源		學習單、美勞用具、摘梅工具、磅秤、醋、糖、玻璃罐
第 1-2 節：健康促進結合在地資源		教學活動內容及實施方式
【準備活動】： 1. 山區學生家中皆曾有醃梅、釀梅酒之經驗。先前發下製梅訪問回條。 2. 上一節課校護阿姨對學生宣導健康體位相關知識。 3. 請學生分享飲用含糖飲料之經驗。 4. 共同討論飲用含糖飲料後對身體之影響。 【引起動機】 1. 提問：大家有發現這學期減重班同學比例增加嗎？ 2. 現況說明：低年級有三分之二的學生加入減重班，經觀察，每日運動量並無降低，卻發現無改善，如何改善其狀況？ 3. 討論因應對策：(1)控制飲食多喝水，不喝市售含糖飲料。(2)校園梅子樹結果後無人摘採，掉落一地，可以加工製作成好喝飲品。		【時間】 20 分鐘 【評量重點】： 能覺察健康體位的重要，並參與增進身體健康之對策討論。

<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學回家訪問家中長輩梅製品製作過程並到校分享，發現梅子酵素及梅醋相當適合學生製作。 2. 全班彙整在有限的課堂時間內想要製作的梅子飲品-梅醋。 3. 請有經驗的老師分享製作梅醋的注意事項。 	<p>【時間】 40 分鐘 【評量重點】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享自己訪問的結果。 2. 能仔細聆聽老師的梅醋製作經驗分享。
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師指導梅醋製前學習單紀錄方式。 	<p>【時間】 20 分鐘 【評量重點】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能準時交回學習單。
<p>第 2 節：摘梅樂趣多教學活動內容及實施方式</p>	<p>備註</p>
<p>【準備活動】:</p> <p>將學生分組，全校一起參加摘梅活動，提醒注意安全。</p>	<p>【時間】 5 分鐘 【評量重點】:能主動參與摘梅工作。</p>
<p>【發展活動】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識今天要摘採的主角：梅。 2. 分配摘梅之工具。 3. 請學生實際動手摘採。 	<p>【時間】 25 分鐘 【評量重點】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識梅樹的外觀。 2. 能仔細聆聽工具用途說明。 3. 能完成摘採工作。
<p>【綜合活動】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享今天摘梅子心得。 2. 分配製作梅醋小組成員。 3. 請同學回家完成摘梅過程圖畫。 	<p>【時間】 10 分鐘 【評量重點】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 願意主動分享摘梅心得。 2. 能仔細聆聽同學的分享與分配說明。 3. 隔天能交出畫作。
<p>第 3 節：知識補給站教學活動內容及實施方式</p>	<p>備註</p>
<p>【引起動機】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師秀出收成的梅子，請學生挑選出有瑕疵的梅子。 2. 請學生觀看梅醋製作流程影片。 	<p>【時間】 15 分鐘 【評量重點】:能分辨梅子好壞，歸納製作梅醋的規流程。</p>
<p>【發展活動】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹醋對健康的幫助：(1)抗菌、抗感染(2)抗氧化(3)幫助血糖控制 	<p>【時間】 20 分鐘 【評量重點】:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出梅子醋

<p>(4)體重管理(5)增進心血管健康...等。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 討論手工醋和市售醋及飲料，比較看看哪種對人體有幫助？ 3. 回歸主題，檢視梅子醋是否對健康也有幫助？ 4. 梅醋好處及製作流程學習單：請學生繪製梅醋流程及勾選梅醋的益處。 	<p>對健康的幫助。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能參與討論。 3. 能檢視梅子醋是否也對健康有幫助。 4. 能根據所學會製製作流程及勾選益處。
<p>【綜合活動】： 提醒學生準備乾淨且乾燥、大小適中之玻璃罐。</p>	<p>【時間】 5分鐘 【評量重點】： <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認真聆聽說明。 2. 能準備好玻璃罐到校。 </p>
<p>第4節：製作梅醋囉！教學活動內容及實施方式</p>	<p>備註</p>
<p>【準備活動】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備梅醋所需材料：磅秤、玻璃罐、事先處理好的梅子、醋、冰糖。 2. 介紹梅子處理過程-洗好晾乾、挑蒂頭、劃開後更能釋放梅子風味。 3. 複習梅子醋製作流程及比例說明。 <p>【引起動機】： 配合二上健康與體育第三單元-健康行動家，討論如何挑選優質釀造梅醋的材料及經驗分享。</p>	<p>【時間】 10分鐘 【評量重點】：能主動發言，並參與討論。</p>
<p>【發展活動】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論結果發現材料好壞會影響食物的風味。 2. 各組分配所需食材。 3. 大家一起將梅子、糖與醋按照比例放入玻璃罐中並封罐。 4. 老師說明保存方式及等待時間。 5. 相約釀好再邀請全校師生一起分享。 	<p>【時間】 20分鐘 【評量重點】： <ol style="list-style-type: none"> 1. 能主動發言，並參與討論。 2. 能積極參與活動。 3. 能按照指示完成梅醋。 </p>
<p>【綜合活動】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 會後指導學生一起收拾場地。 2. 請學生發表活動感想。 	<p>【時間】 10分鐘 【評量重點】： <ol style="list-style-type: none"> 1. 能收拾場地。 2. 能主動發表活動感想。 </p>

—本教案結束—

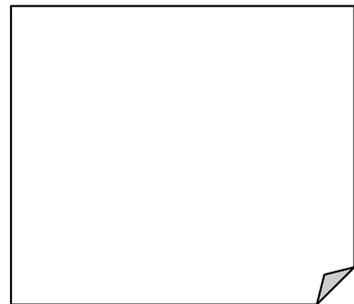
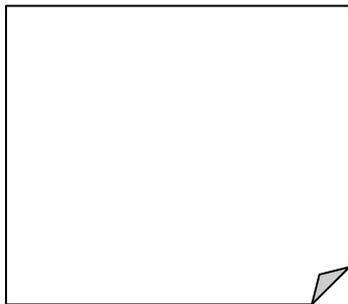
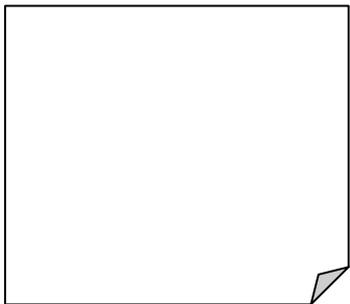
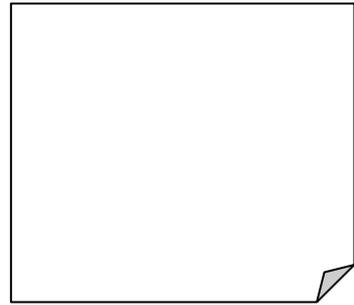
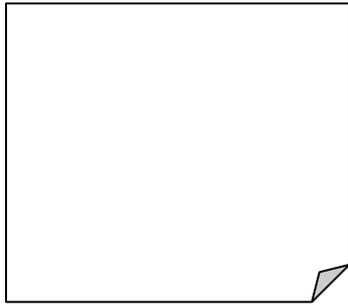
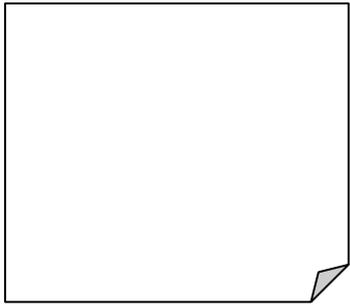
四、活動成果照：



五、學習單：

【學習單一】：梅子製作訪談紀錄單

◎小朋友，家中是否有製作過梅子相關產品呢？你可以請教家人，再將結果記錄下來與同學分享。



【學習單二】： 我的梅醋製作單

◎小朋友，喝醋的好處多多，請將醋的優點勾選出來再畫出梅醋製作流程。

預防蛀牙

抗氧化

促進代謝

幫助血糖控制

養顏美容

增進心血管健康

