

## 壹、課程理念

英國的「薄餅日」源自於信仰，但經過好幾個世紀的流傳變成傳統食品。他們相信在春天來臨前，熱熱的薄餅就像是象徵著太陽，吃薄餅就能獲得太陽神的力量。

每年的薄餅節日都不一樣，通常會在二月或三月的星期二，在聖灰禮儀日（Ash Day）星期三的前一天大吃含有麵粉、有蛋、奶、糖成份的薄餅，原因是聖灰禮儀日到復活節，有47天的齋戒期，紀念耶穌受難，幾世紀前的基督徒，在齋戒期間不能吃含奶蛋、太營養的食物。另一種說法：齋戒期間教徒們會戒食自己最愛的食物，如黃油和雞蛋等。因此，在齋戒期的前一天，大家便趕快清空冰箱裡的雞蛋、麵粉等，將之做成美味的薄餅，先把自己餵飽飽。所以這個特殊的星期二，還叫做「胖胖星期二」（Fat Tuesday），因為你可以盡情的加入你想吃的東西在薄餅上，好迎接接下來的齋戒期。薄餅的主要成份代表了不同的意義：

✓ 雞蛋：創造

✓ 麵粉：生命的必需品

✓ 鹽：健康

✓ 牛奶：純淨

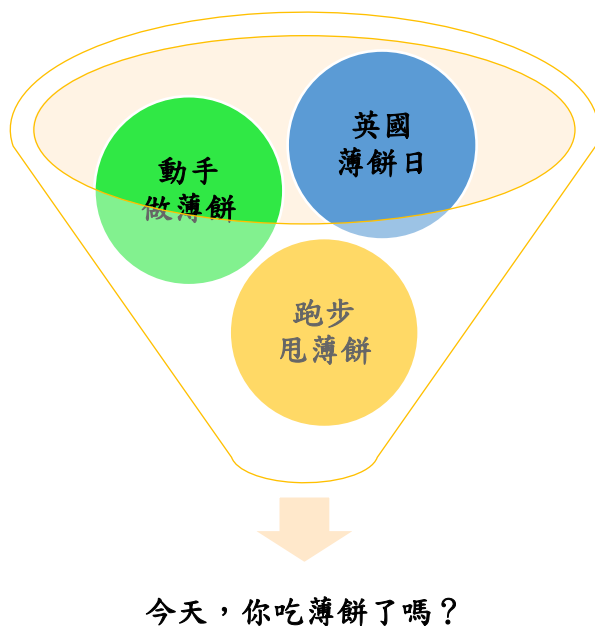
★食用前，通常會在餅上淋上糖漿跟檸檬汁

在「薄餅日」這天，英國人也會在不同城市舉辦「甩薄餅」比賽，競賽據說於西元1445年起源於英國小鎮昂利（Olney），參賽者通常是當地的家庭主婦，繫著圍裙、戴著頭巾，手拿平底鍋，鍋裡放著一片熱呼呼的薄餅，她們要進行一場跑步比賽，一邊拋甩薄餅到手上的平底鍋，一邊跑向終點線。而這個競賽，可能是根據13、14世紀一本食譜傳統——「每個人都得把薄餅好好翻面，才不會烤焦。」沿途參賽者要將薄餅甩翻個三次，最後看誰跑最快，送給教堂裡敲鐘的人，誰就獲勝，可以得到一個 kiss。

基督徒會在這天自我檢視，思考生活日常有哪些需要懺悔的事情，或是人生路上需要上帝的指引。在基督世紀前，斯拉夫人認為季節交換，是和太陽神（Jarilo）難熬的期間，如果他們能幫助太陽神渡過冬天，人們就能順利迎接春天，所以他們會在春天來臨前七天吃鬆餅，熱熱的薄餅就像是象徵著太陽，吃薄餅就能獲得太陽神的力量。

透過課程的安排，讓學生從不同的國家、宗教信仰來認識「薄餅」，親身體驗做薄餅及跑步甩薄餅，孩子在這過程中更體會合作的重要，薄餅的製作需要大家集思廣益，做出好吃的薄餅；接著，跑步甩薄餅也不能掉出來，成功競賽後，大家就可以好好享用胖胖薄餅；我們的食農教育與飲食文化做結合，與生活做連結。

## 貳、課程架構



## 參、教學方法

本課程將食農教育結合高年級國語文領域/綜合/健康與體育領域，將課程分為三個單元來進行。

### 【第一單元】英國薄餅日

透過 PPT 與影片的呈現，介紹英國薄餅日的傳統文化，讓學生認識英國信仰的特色與由來，並能欣賞各式不同薄餅的多樣性。

### 【第二單元】動手做薄餅

在安全的環境下，學生透過分組實地操作，親自料理美味可口的薄餅，過程中也讓學生學習團體合作的精神。

### 【第三單元】跑步甩薄餅

讓學生透過對不同文化的了解，體驗當地的家庭主婦，繫著圍裙、戴著頭巾，手拿平底鍋，鍋裡放著一片熱呼呼的薄餅，進行的跑步比賽，並培養學生團隊合作的精神。

## 肆、評量方式

1. 上課參與度評量
2. 分組製作薄餅，實作成品評量
3. 口語表達評量
4. 清潔度評量

## 伍、教學活動

領域/科目	語文領域/綜合領域/健康與體育領域	
實施年級	高年級	
主題名稱	今天，你吃薄餅了嗎？	
主題內容 勾選 可複選	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input type="checkbox"/> 碳足跡、 <input type="checkbox"/> 食品安全 <input type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>飲食文化</u>	
<b>設計依據</b>		
學習 重點	學習表現	<p>【健】1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>【健】1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>【健】2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>【健】2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>【健】3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>【健】3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>【綜】2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>【綜】2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</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> <p>【英】1-III-8 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>【英】2-III-6 能使用簡易的日常生活用語。</p> <p>【英】3-III-1 能辨識課堂中所學的字詞。</p> <p>【英】3-III-5 能看懂課堂中所學的簡易對話。</p> <p>【英】3-III-6 能看懂課堂中所學的簡易短文之主要內容。</p> <p>【英】4-III-1 能抄寫課堂中所學的字詞。</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>【健】Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>【健】Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>【綜】Bb-III-1 團體中的角色探索。</p> <p>【綜】Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>【綜】Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p> <p>【綜】Cc-III-2 與不同族群相處的態度和禮儀。</p> <p>【綜】Cc-III-4 對不同族群的尊重、欣賞與關懷。</p> <p>【英】C-III-2 國內外主要節慶習俗。</p>
核心 素養	總綱	<p>A2 系統思考與解決問題</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>C3 多元文化與國際理解</p>

	<b>領綱</b>	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p> <p>英-E-C3 認識國內外主要節慶習俗及風土民情。</p>
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	多元文化教育：認識文化的豐富與多樣性；養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養；維護多元文化價值。
	<b>所融入之單元</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 英國薄餅日</li> <li>2. 動手做薄餅</li> <li>3. 跑步甩薄餅</li> </ol>
<b>與其他領域/科目的連結</b>		國語文、綜合、健康與體育
<b>教材來源</b>		自編
<b>教學設備/資源</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦：(1)PPT: Pancake Day (2)影片：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V3IWsFGvZf4">https://www.youtube.com/watch?v=V3IWsFGvZf4</a></li> <li>2. 簡易烹飪食材與設備</li> </ol>

教學單元活動設計				
單元名稱		英國薄餅日	時間	40 分鐘
學習重點	學習表現	<p>【健】1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>【健】1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>【健】2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>【英】1-III-8 能聽懂簡易的日常生活用語。</p> <p>【英】2-III-6 能使用簡易的日常生活用語。</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>【英】C-III-2 國內外主要節慶習俗。</p>		
學習目標		<p>一、能認識薄餅的種類、特色與由來。</p> <p>二、能認識薄餅的製作方法與程序。</p> <p>三、能理解健康飲食的重要性。</p>		
領綱核心素養		<p>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。</p> <p>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。</p>		
核心素養呼應說明		透過認識英國製作薄餅的多樣化，理解健康飲食的重要性與文化的多元性。		
議題融入說明		多元文化教育		
第一節：教學活動內容及實施方式			備註	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>今天，你吃薄餅了嗎？</p> <p>1.詢問學生是否聽過、吃過「薄餅」最有名？</p> <p>2.討論製作「薄餅」可能需要那些材料？</p> <p>3.利用學生先備知識，討論製作「薄餅」可能需要的製作過程？</p>			<p><b>【時間】</b></p> <p>5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>上課專注度</p>	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 透過 PPT 講解說明認識「Pancake Day」的由來。</p> <p>2. 專心聆聽「薄餅」的製作過程等</p>			<p><b>【時間】</b></p> <p>30 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>上課專注度</p>	
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>觀看影片，深化「薄餅」過程學習：</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=V3IWsfGvZf4">https://www.youtube.com/watch?v=V3IWsfGvZf4</a></p>			<p><b>【時間】</b></p> <p>5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>上課專注度</p>	

教學提醒	1.教師確認 PPT 內容及相關影片 2.確認分組組員與需要攜帶的相關食材
參考資料	PPT/影片
附錄	PPT (請參閱附件)

教學單元活動設計			
單元名稱	動手做薄餅	時間	40 分鐘
學習重點	學習表現	<p>【健】 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>【健】 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>【健】 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>【健】 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>【綜】 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>【綜】 2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</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> <p>【英】 3-III-1 能辨識課堂中所學的字詞。</p> <p>【英】 3-III-5 能看懂課堂中所學的簡易對話。</p>	
	學習內容	<p>【健】 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>【健】 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>【綜】 Bb-III-1 團體中的角色探索。</p> <p>【綜】 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>【綜】 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p> <p>【綜】 Cc-III-2 與不同族群相處的態度和禮儀。</p> <p>【綜】 Cc-III-4 對不同族群的尊重、欣賞與關懷。</p> <p>【英】 C-III-2 國內外主要節慶習俗。</p>	
學習目標		<p>一、讓學生分組實地操作、體驗，感受麵粉的特質、麵粉與牛奶互動之間的觸感。</p> <p>二、讓學生從分工合作中學習正向溝通的技巧。</p> <p>三、讓學生能從「雞蛋」、「麵粉」、「鹽」、「牛奶」製作完成薄餅。</p> <p>四、能藉由體驗活動，理解宗教、文化，進而尊重。</p>	

<b>領綱核心素養</b>	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p> <p>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。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p>
<b>核心素養呼應說明</b>	<p>透過分組實操，讓學生從分工合作中學習正向溝通的技巧與團隊合作的重要性。</p>
<b>議題融入說明</b>	<p>多元文化教育</p>
<b>第二節：教學活動內容及實施方式</b>	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>1. 動腦想想： 「雞蛋」、「麵粉」、「鹽」、「牛奶」四種材料，該如何組合、比例組合？才能做出好吃的薄餅？</p>	<p><b>【時間】</b> 5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b> 口頭評量</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 專心聆聽教師示範「薄餅」的基本製作過程。</p> <p>2. 分組後，學生親自著手操作「薄餅」的製作。過程中，教師至各組進行指導與協助修正技巧與水量。</p> <p>3. 同學間互相經驗分享交流，做出不沾鍋也能夠甩得起來的薄餅。</p> <p>4. 完成成品。</p>	<p><b>【時間】</b> 30 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b> 上課參與度評量</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 學生分組完成自己的「薄餅」。</p> <p>2. 同儕與教師們共同欣賞作品並給與回饋。</p>	<p><b>【時間】</b> 5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b> 分組料理「薄餅」</p>
<b>教學提醒</b>	<p>學生動手操作老需在旁指導</p>
<b>參考資料</b>	
<b>附錄</b>	

教學單元活動設計			
單元名稱		跑步甩薄餅	時間 40 分鐘
學習 重點	學習 表現	<p>【綜】2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p> <p>【英】3-III-6 能看懂課堂中所學的簡易短文之主要內容。</p> <p>【英】4-III-1 能抄寫課堂中所學的字詞。</p>	
	學習 內容	<p>【健】Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>【綜】Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>【綜】Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p> <p>【英】C-III-2 國內外主要節慶習俗。</p>	
學習目標		<p>一、學生能分組討論，運用策略團隊合作，讓薄餅不掉落。</p> <p>二、學生能分組。</p>	
領綱核心素養		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p> <p>英-E-C3 認識國內外主要節慶習俗及風土民情。</p>	
核心素養呼應 說明		<p>透過分組討論與競賽，讓學生能學會溝通與互動，並能運用語文能力表達自製薄餅作品特色。</p>	
議題融入 說明		<p>多元文化教育</p>	
第三節：教學活動內容及實施方式			備註
<p>【引起動機】</p> <p>1. 請學生說說如何讓薄餅不掉出鍋子?如何一邊跑步一邊甩餅? 各組討論策略</p>			<p>【時間】 5 分</p> <p>【評量重點】 口語表達</p>
<p>【發展活動】</p> <p>1. 學生到操場實地練習及競賽。</p> <p>2. 個人競賽及小組合作，讓學生從活動中掌握跑步甩餅的技巧。</p> <p>3. 裝點自己的薄餅，加料增加口味多樣性及擺盤美感。</p> <p>4. 課程結束後，各組進行廚具、課室的清潔與整理。</p>			<p>【時間】 25 分</p> <p>【評量重點】 1. 口語表達 2. 清潔度</p>



<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組發表跑步甩餅實際操作與計畫的不同，教師針對口頭報告給予各組回饋。</li> <li>2. 反思:詢問學生從操作過程中學到甚麼? 下次可以如何修正，讓過程或結果變更好?</li> <li>3. 透過學習單複習薄餅製作過程及簡易單字。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 10分</p> <p><b>【評量重點】</b> 口語表達 學習單</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>學生帶著鍋子甩餅，避免學生推擠碰撞發生危險</p>
<p><b>參考資料</b></p>	
<p><b>附錄</b></p>	<p>學習單</p>

## 陸、教學成果

### 一、教學過程 (含照片)

<p style="text-align: center;"><b>Pancake Day</b></p> 	<p><b>Warm-up</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pancake Day is celebrated in ... (1) the UK and Ireland only. (2) many countries around the world. (3) English-speaking countries only.</li> <li>2. In a pancake race everyone ... (1) throws and catches a pancake in a pan. (2) wears a fancy dress costume. (3) eats pancakes before the race.</li> <li>3. Before you cook the pancake, mix ... (1) milk, butter and sugar. (2) milk, flour and an egg. (3) milk, butter and an egg.</li> <li>4. The 'classic' pancake topping is ... (1) sugar and lemon juice. (2) sugar and chocolate. (3) lemon juice and salt.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Pancake Day</p>	<p style="text-align: center;">Warm-up</p>
<p><b>薄餅日(Pancake Day)由來</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 薄餅日又稱&lt;懺悔星期二&gt; (Shrove Tuesday)、&lt;狂歡節&gt;(Mardi Gras)或&lt;肥胖星期二&gt;，是來自基督教的傳統。</li> <li>• 在復活節前，基督徒們會進行長達40天的齋戒期- 所謂大齋節 (Lent) 來紀念耶穌基督的犧牲。</li> <li>• 齋戒期間教徒們會戒食自己最愛的事物，如黃油和雞蛋等。因此，在齋戒期的前一天，大家便趕快清空冰箱裡的雞蛋、麵粉等，將之做成美味的薄餅，先把自己餵飽飽。</li> </ul>	<p><b>薄餅成份的意義</b></p>  <p>雞蛋: 創造 麵粉: 生命的必需品 鹽: 健康 牛奶: 純淨</p>
<p style="text-align: center;">薄餅日(Pancake Day)由來</p>	<p style="text-align: center;">薄餅成份的意義</p>

## 如何製作



• <https://www.youtube.com/watch?v=ayluoNCaD7I>

## 薄餅日競賽(Pancake Race)

- 除了吃薄煎餅外，薄餅日也逐漸由宗教活動變成一個競賽的娛樂活動。
- 參賽者必須是當地的家庭主婦，繫著圍裙，戴著頭巾，手拿平底鍋，鍋裡放著一片熱呼呼的煎餅，她們要進行一場跑步比賽，沿途要將煎餅用翻個三次，最後看誰跑最快，給教堂裡敲鐘的人，誰就獲勝，可以得到a kiss。
- 競賽據說於西元1445年起源於英國小鎮昂利(Olney)。



<https://www.youtube.com/watch?v=V3IWsFGvZf4>

## 如何製作



老師介紹薄餅日

## 薄餅日競賽(Pancake Race)



老師示範甩薄餅

## 二、學生作品 (學習單或其他)



先從和麵粉開始



準備材料要下鍋了



先熱鍋



大家製作自己的薄餅



大展身手認真做薄餅



完成的薄餅，看起來有模有樣的



跑步甩薄餅——個人賽



跑步甩薄餅，似乎看出勝負了



跑步甩薄餅---兩人一組



跑步甩薄餅---放心交給夥伴



跑步甩薄餅---越來越順囉



跑步甩薄餅---跑起來沒問題



美味可口的薄餅大功告成---滿足的表情

## 柒、教學省思（教學者反思）

美味的食物，不僅是大人最愛，也是小孩最愛，我們設計從認識不同國家的文化著手，優先挑選學生易上手的主題來介紹，從課程規劃中帶領孩子不僅認識不同國家、宗教的特色，也讓孩子印象深刻，因為做了薄餅，知道薄餅日(Pancake Day)由來，這比起只有吃薄餅，印象更深刻，因為大家還拿著餅底鍋甩餅跑操場呢！

學生能夠自主學習尋找相關資料，包含製作的材料及方法，本活動結合英語教學，融入英國的傳統文化，讓學生也能學習簡單的單字及句子，看懂英文版的單字及製作過程，對學生也是不一樣的學習。課堂的講解到最後學習單的練習，反覆加深學生學習的印象，食農教育結合健康、綜合活動與英語領域教學。

延續前一學年的麵食課程，從中式的麵食製作到這一次的西方麵食課程，學生意猶未盡，對於課程充滿期待；動手做，是課本以外最能吸引學生的教學活動，從規劃安排到執行，多位老師共同商議內容，也將兩個年級混齡，一起分組學習，在偏鄉學校部分課程混齡能激盪出一些火花，因為這是跟年齡影響不大的課程，但是學生可以提早有更多的見識。

然而，教師須留意在引導學生分組與任務分配時，要讓小組確認個別學生在組內擔任的角色，並依此執行任務，也要引導學生學會溝通與表達自己的想法，以避免課程進行時發生不必要的衝突。學生有多次混齡分組的經驗，不斷的磨合、溝通自己的想法，衝突越來越少，合作無間。

最後，從同儕與教師的回饋中，給予學生正向回饋，以提升學生自信心與學習動機，並引導學生覺察自己在實作過程中需要改進的地方。教學者也從學生的回饋中，修正改進下一次的教學方向。