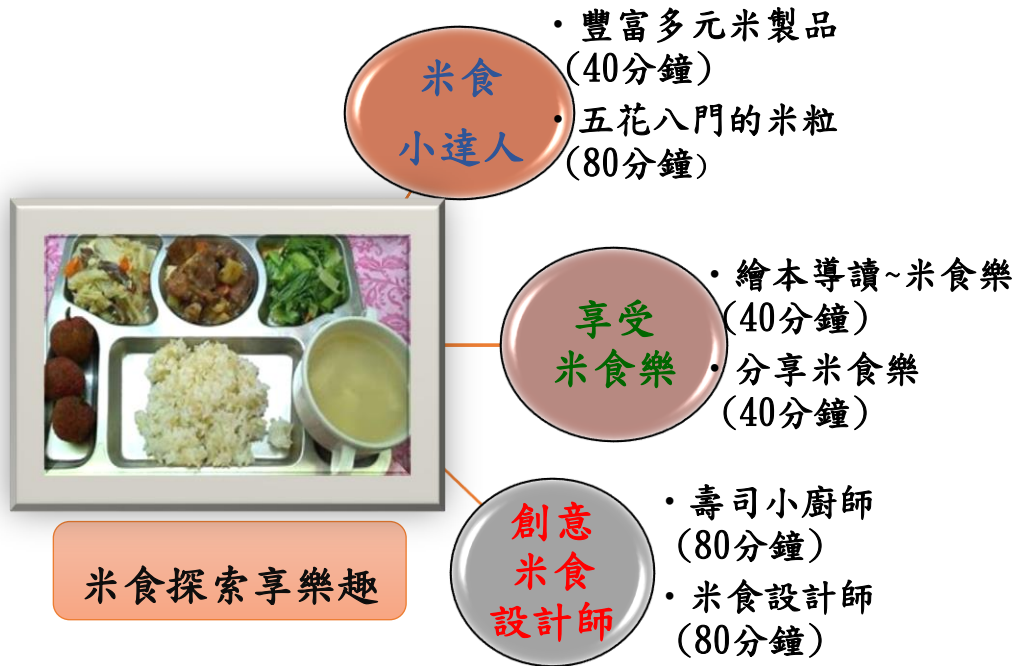


嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選教學活動設計

壹、課程理念

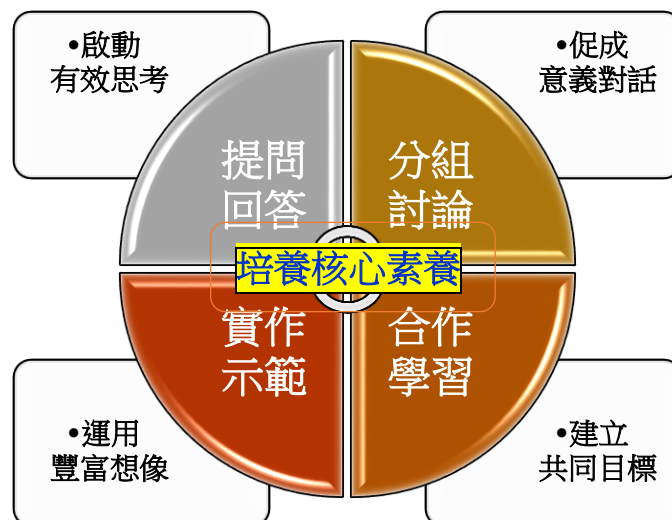
我們以稻米為主食，生活中常見各式各樣美味的米食製品，在傳統節慶中亦扮演著極為重要的角色。課程以學生日常生活為學習背景，用「米食探索」為主軸，透過「米食小達人」單元，讓學生探索餐桌上米飯的由來，了解米粒與米製品的產出歷程。透過「享受米食樂」單元，進行米食樂繪本導讀，帶領學生進入美味米食的樂園。透過「創意米食設計師」單元，讓學生進行包壽司活動與創作紙捲壽司拼盤，藉由實作課程，體驗製作米食的樂趣，進而珍惜食物。

貳、課程架構



參、教學方法

課程一開始先引導學童運用五感進行觀察，課程設計從「觀察營養午餐菜單」開始，發現主食大多都以米食為主。課程以問答法、異質性分組討論法與合作學習法為主軸，藉由觀察、影片觀賞、探索、分享、發表、實作等教學歷程，讓學生認識各種米製品、米粒的旅行。以米食樂這本書，進行繪本導讀思考，帶領學生進入閱讀米食書籍的趣味情境中，讓學生認識更多源豐富的米製品，進而喜愛米食，了解珍惜食物的重要，加深學童對米食文化的認識。教師以實作示範法進行教學，教導學生運用豐富的想像力，實際動手製作創意米食-紙捲壽司，完成壽司拼盤創作並與同儕相互分享與欣賞。



肆、評量方式



伍、教學活動

領域/科目	生活領域	
實施年級	二年級	
主題名稱	米食探索享樂趣	
主題內容	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
設計依據		
學習重點	學習表現	生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生活 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 生活 4-I-3 運用各種表現與創造的方法與形式，美化生活、增加生活的趣味。 健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 國語 6-I-2 透過閱讀及觀察，積累寫作材料。
	學習內容	生活 A-I-1 生命生長現象的認識。 生活 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。 生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。 生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 國語 Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。
	總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 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。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培

		養公民意識，關懷生態環境。
	領綱	<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-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。</p> <p>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> <p>國語-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>
議題融入	實質內涵	<p>環境教育-環境倫理</p> <p>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。</p> <p>閱讀素養-閱讀的態度</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>家庭教育-家庭活動與社區參與</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>
	所融入之單元	<p>米食小達人(環境教育)</p> <p>享受米食樂(閱讀素養)</p> <p>創意米食設計師(家庭教育)</p>
與其他領域/科目的連結	健康領域、國語領域	
教材來源	自編	
教學設備/資源	<p>磁性大白板*5、白板筆*5、學校當週營養午餐菜單、影片〈水稻的一生 一粒米的旅行〉、米食小達人學習單、影片〈陽光白米香-下課花路米 265〉、認識米的種類海報、米食樂繪本PPT、享受米食樂學習單、影片〈簡單做壽司〉、竹捲4個、玉米4罐、肉鬆小包、鮭魚片4罐、大片海苔40片、白飯(平日兩倍飯量)、模具4個、壽司小廚師學習單、白色、黑色、紅色、黃色、綠色等各色瓦楞紙，以及影印好的圖畫紙(已設計)每人一張、最佳米食設計師評選單。</p>	
各單元學習重點與學習目標		
單元名稱	學習重點	學習目標
米食小達人	<p>學習表現</p> <p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>生活 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，</p>	<p>1. 覺察並分享每天的午餐主食以米飯為主。</p> <p>2. 探索米飯的由來，覺察農人的辛苦與米粒的珍貴。</p> <p>3. 以五官探索並分辨各種常見米粒。</p>

		<p>愛護環境、尊重生命。</p> <p>健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>4. 發覺米製品的多元與變化進而珍惜食物。</p> <p>5. 覺察保存越完整的米粒越營養，食用後會使身體更健康。</p>
	學習內容	<p>生活 A-I-1 生命生長現象的認識。</p> <p>生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。</p> <p>生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p> <p>健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	
享受米食樂	學習表現	<p>國語 6-I-2 透過閱讀及觀察，積累寫作材料。</p> <p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>1. 透過閱讀探索各種米製品的製作方法。</p> <p>2. 觀察繪本中米製品的名稱以及特色。</p> <p>3. 接受多樣化的米食，享受食用米食的樂趣。</p> <p>4. 累積吃好食物、吃真食物的健康概念，進而調整自己的飲食習慣。</p>
	學習內容	<p>國語 Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。</p> <p>生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。</p> <p>生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p> <p>健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	
創意米食設計師	學習表現	<p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>生活 4-I-3 運用各種表現與創造的方法與形式，美化生活、增加生活的趣味。</p>	<p>1. 探索米製品的外觀與特性，激發想像力，進行米食創作。</p> <p>2. 透過製作與品嚐壽司，感受並分享米製品的口感與香氣。</p> <p>3. 運用紙材進行紙捲壽司創作，美化作品。</p> <p>4. 製作創意米食的過程中，能與同儕互相幫助與合作。</p> <p>5. 發覺製作米製品的樂趣，進而珍惜食物。</p>
	學習內容	<p>生活 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。</p> <p>生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。</p>	

教學單元活動設計

單元名稱	米食小達人	時間	120 分鐘
學習目標	1. 覺察並分享每天的午餐主食以米飯為主。 2. 探索米飯的由來，覺察農人的辛苦與米粒的珍貴。 3. 以五官探索並分辨各種常見米粒。 4. 發覺米製品的多元與變化進而珍惜食物。 5. 覺察保存越完整的米粒越營養，食用後會使身體更健康。		
學習表現	生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生活 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。		
學習內容	生活 A-I-1 生命生長現象的認識。 生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。 生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		
領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。		
核心素養呼應說明	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。 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。		
議題融入說明	環境教育-環境倫理 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。 藉由影片觀賞與稻米探究，帶領學生瞭解稻米的一生與米粒的種類，使學童知覺植物的美與價值，進而主動關懷植物。		
教學活動內容及實施方式		備註	
第一節：豐富多元米製品		【時間】5 分鐘	
【引起動機】 ●教師請學生分組觀察營養午餐菜單，並提問：「你發現我們的主食都吃些什麼呢？」（例如：白米飯、糙米飯、炒飯、蛋炒飯、皮蛋瘦肉粥、義大利麵……）		【評量重點】 能說出營養午餐主食名稱	
【發展動機】 一、教師提問：「你們昨天三餐中，所吃的主食是什麼呢？」 1. 請學生分組討論，並請各組學生輪流將討論的答案寫在大白板上，再張貼在黑板上。 2. 請各組指派一人上台分享。 二、教師提問：「你們所寫的這些主食中，哪些是米或米做的呢？」		【時間】30 分鐘 【評量重點】 能進行分組討論 並寫出主食名稱	

<p>1. 請學生檢視白板上的自己的紀錄，並把米製品圈起來。</p> <p>2. 再請各組指派另一人上台分享。</p> <p>3. 發表過程中，學生如果不確定食物是否為米製品時，教師不需馬上告知學童，可以讓學童於之後的課程中實際去探索並解答。</p> <p>三、教師：「米飯是怎麼變成的呢？」我們一同觀賞影片〈水稻的一生 一粒米的旅行〉(約5分鐘)。</p> <p>1. 觀賞影片後，請分組討論一粒米的旅行中，稻穀、秧苗、米飯、米粒的正確順序，並寫在白板上，再張貼在黑板上。</p> <p>2. 教師帶領學生一起檢視答案是否與影片相符為秧苗→稻穀→米粒→米飯。</p>	<p>能正確圈出米食</p> <p>能專心觀賞影片</p> <p>能討論出一粒米的旅行順序</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>一、老師總結</p> <p>1. 每一粒米飯都是農夫辛苦的結晶，我們應該珍惜食物，吃多少裝多少，不要浪費。</p> <p>二、習寫學習單</p> <p>1. 請學生完成米食小達人學習單，第一大題(寫出米製品)和第二大題(一粒米的旅行)。</p>	<p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能了解農民辛勞並珍惜食物</p> <p>能寫出三項米製品與一粒米的旅行順序</p>
<p style="text-align: center;">第二、三節：五花八門的米粒</p> <p>【引起動機】</p> <p>一、教師提問：「學校的營養午餐中，主食有哪些是米飯呢？」</p> <p>1. 鼓勵學生舉手，踴躍回答。(白米飯、糙米飯、地瓜飯……)</p> <p>2. 教師提問：「你覺得白米飯比較有營養還是糙米飯呢？」 (讓學生自由回答)</p> <p>3. 教師提問：「你覺得糙米飯好吃嗎？」(讓學生自由回答)</p> <p>4. 教師：「部分同學覺得糙米飯比較硬，希望能只吃白米飯？」 「今天我們就要來了解為什麼學校要煮糙米飯唷！」</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能用踴躍發表自己的想法</p>
<p>【發展動機】</p> <p>一、教師：「白米是最營養的嗎？」我們一同觀賞影片〈陽光白米香-下課花路米265〉(約26分鐘)。</p> <p>1. 教師提問：「白米是最營養的嗎？」(讓學生自由回答)</p> <p>2. 教師總結：「影片中提到，白米因為加工過於精細，營養價值比較少。」</p> <p style="text-align: center;">(第二節完)</p> <p>二、教師：「這一節課我們要來認識米的種類唷！」</p> <p>1. 教師揭示米的種類海報，由稻穀→糙米→胚芽米→白米的過程，並給各組一點時間，觀看海報。</p> <p>2. 教師提問：「我們午餐吃的糙米，是如何產生的？」(稻穀除去殼後就是糙米。)</p> <p>3. 教師提問：「糙米是什麼顏色的？」(土黃色的。)</p>	<p>【時間】 30 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能專心觀賞影片並正確回答</p> <p>【時間】 30 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能專心觀賞影片並正確回答</p>

<p>4. 教師提問：「糙米為什麼比較營養？」（保存了稻米較完整的營養價值。）</p> <p>三、教師：「接著我們要來觀察米粒，有白米、糙米、長糯米、小米。」</p> <p>1. 教師分給每一組四種米各一份、磁性大白板以及白板筆。</p> <p>2. 請學生先觀察米粒，在大白板上寫出四種米的名稱，並把米放在正確的名稱上。</p> <p>3. 老師到各組進行檢視。</p> <p>4. 請各組寫出四種米粒製作出來的一種米食，並與大家分享。</p>	
<p>【綜合活動】</p> <p>一、老師總結</p> <p>1. 糙米只去掉外殼，保留了較多的營養成分，但也因此吃起來比白米飯硬，為了吃到更多的營養，學校才會在午餐主食中加入糙米，希望大家都能願意吃糙米，讓自己的身體更健康。</p> <p>二、習寫學習單</p> <p>1. 請學生完成米食小達人學習單，第三大題(白米最營養嗎)和第四大題(完成米粒表格)。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能了解糙米並願意食用糙米</p>
<p>教學提醒</p>	<p>分組活動時，要提醒組長，書寫白板時，必須每個組員輪流寫，上台分享時，也是採輪流的。順序部分則由組員們一起討論，沒有限定，讓每個學生都能參與其中。</p>
<p>參考資料</p>	<p>1. 學校當週營養午餐菜單。</p> <p>2. https://www.youtube.com/watch?v=pq-drU0tCml 〈水稻的一生 一粒米的旅行〉</p> <p>3. https://www.youtube.com/watch?v=xXkIRH30h_k 〈陽光白米香-下課花路米265〉</p> <p>4. 認識米的種類海報。</p>
<p>附錄</p>	<p>無</p>

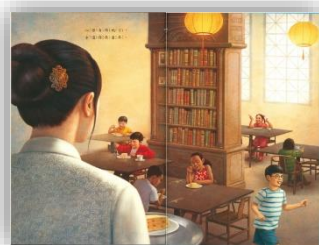
教學單元活動設計			
單元名稱	享受米食樂	時間	80 分鐘
學習目標	<p>1. 透過閱讀探索各種米製品的製作方法。</p> <p>2. 觀察繪本中米製品的名稱以及特色。</p> <p>3. 接受多樣化的米食，享受食用米食的樂趣。</p> <p>4. 累積吃好食物、吃真食物的健康概念，進而調整自己的飲食習慣。</p>		
學習表現	<p>國語 6-I-2 透過閱讀及觀察，積累寫作材料。</p> <p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>		
學習內容	<p>國語 Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。</p> <p>生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。</p> <p>生活 E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p>		

	健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	
領綱核心素養	<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。</p> <p>E-A2 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。</p> <p>E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</p>	
核心素養呼應說明	<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>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> <p>國語-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-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>	
議題融入說明	<p>閱讀素養-閱讀的態度</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>繪本-<u>米食樂</u>是一本有深度的繪本，文字內容精簡且意義深遠，圖畫部分豐富優美且具有特殊涵義。以這本書同時開啟學生對於米食與閱讀的喜愛。</p>	
教學活動內容及實施方式		備註
第一節：繪本導讀～<u>米食樂</u>		
<p>【引起動機】</p> <p>●在大電視螢幕揭示繪本<u>米食樂</u>封面， 教師提問：「這本書是在介紹什麼呢？」 「作者是誰呢？」（讓學生自由發表。）</p>		<p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能踴躍發表</p>
<p>【發展動機】</p> <p>一、繪本「<u>米食樂</u>」導讀</p> <p>1. 教師邊播放繪本 PPT 同時進行繪本故事解說，再進行提問，並引導學生思考與發表。</p> <p>2. 繪本開頭，有段優美的句子。 老師：「心裡有個地方，有雲升起，有鳥飛翔。心裡有個地方，有鳥飛起，有光歌唱。走過長巷，最深的地方有間食堂。老闆一笑，美如月光，甜如蜜糖。」「這是一間充滿快樂的食堂，裡面賣了許多充滿幸福的米食。」</p> <p>3. 老師提問：「哪一項米食，柔軟、彈牙、不黏，熱騰騰、暖呼呼，一點甜？」（湯圓） 老師提問：「哪一項米食，鬆軟綿密有勁道，滋味久久忘不了？」（紅豆鬆糕）</p>		<p>【時間】 30 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能專心聆聽繪本導讀</p> <p>能依照提問找出書中米食名稱並說出來</p>

老師提問：「哪一項米食，有米香、細緻、味純？」（米粉）
 老師提問：「哪一項米食，要輕輕吸、慢慢咬，滑順又耐嚼？」（粿條）
 老師提問：「哪一項米食，湯中浮，條條清楚，口口滿足？」（米苔目）
 老師提問：「哪一項米食，會讓心裡有個地方竹香飄，竹林、青草、熊貓？」（粽子）
 老師提問：「當客人眉開眼笑，老闆請大家吃什麼米食？」（年糕）

4. 繪本結尾。老師：「心裡有個地方，想念都能重現，想念都能浮現，夢想都能實現。心裡有個地方，永遠存放童年。」

5. 老師提問：「繪本中的客人，原本都是老人或大人，最後卻變成了兒童，是因為書中的哪句話呢？」（心裡有個地方，永遠存放童年。）「你覺得作者為什麼這樣寫呢？」（讓學生自由發表。）



能仔細觀看繪本並回答問題

【綜合活動】

（一）老師總結

1. 稻米是亞洲最重要的主食，米也被巧手改造成各式各樣的點心，本書充滿想像的故事，還原米食的製作過程，讓我們看見食物的真面目，加深吃好食物，吃真食物的健康概念。
2. 老師提問：「書中介紹的米食，你最喜歡哪一種？」老師統計後，印出書中這一頁，在下一節課時，讓學生貼在學習單上。

【時間】 5 分鐘

【評量重點】

能專心聆聽並說出自己喜歡的米食

第二節：分享米食樂

【引起動機】

一、教師將上一節課調查好的米食發給學生，請學生貼在享受米食樂學習單上。

【時間】 5 分鐘

【評量重點】

能將自己選的米食貼在學習單上

【發展動機】

- 一、分組討論：請選擇相同米食的學生，一起討論這項米食的製作過程，並派一位學生上台分享。
- 二、習寫享受米食樂學習單：
 1. 請寫出本書書名、作者以及出版社。
 2. 請寫出書中你最愛的米食名稱，是在書中第幾頁。
 3. 請寫出吃了這項米食的感覺。_____（名稱）聞起來_____，看起來_____，吃起來_____，吃完後，我覺得_____。
 4. 把這項米食的樣子畫下來。

【時間】 30 分鐘

【評量重點】

能分組討論並發表
 能用心書寫學習單
 並畫出米食再著色

【綜合活動】

一、老師總結

1. 大家了解這些米食的製作過程後，希望大家能接受更多樣化的食物，享受食用米食的樂趣。

二、分享享受米食樂學習單

1. 請每一組學生，分享自己完成的學習單內容，將自己寫的內容念出來與其他組員分享。

【時間】 5 分鐘

【評量重點】

能接受多樣化米食
 能享受食用米食的樂趣

教學提醒	繪本《米食樂》是一本有深度的繪本，文字內容精簡且意義深遠，圖畫部分豐富優美且具有特殊涵義，需要老師細心加以引導，以提升學生學習成效。
參考資料	https://www.fullfoods.org/ 〈澧食公益飲食文化教育基金會〉
附錄	無

教學單元活動設計			
單元名稱	創意米食設計師	時間	160 分鐘
學習目標	1. 探索米製品的外觀與特性，激發想像力，進行米食創作。 2. 透過製作與品嚐壽司，感受並分享米製品的口感與香氣。 3. 運用紙材進行紙捲壽司創作，美化作品。 4. 製作創意米食的過程中，能與同儕互相幫助與合作。 5. 發覺製作米製品的樂趣，進而珍惜食物。		
學習表現	生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生活 4-I-3 運用各種表現與創造的方法與形式，美化生活、增加生活的趣味。		
學習內容	生活 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。 生活 D-I-3 聆聽與回應的表現。		
領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。		
核心素養呼應說明	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。 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。		
議題融入說明	家庭教育-家庭活動與社區參與 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 藉由包壽司實作體驗課程，讓學生養成良好的生活習慣。包壽司過程中，體會長輩準備餐點的辛勞，進而提升參與家務工作的意願。		
教學活動內容及實施方式			備註
第一、二節：壽司小廚師 【引起動機】 ●教師提問：「你吃過壽司嗎？是在那裡吃的呢？」「曾經包過壽司嗎？」 （讓學生自由回答）			【時間】 3 分鐘 【評量重點】 能說出自己的經驗

<p>【發展動機】</p> <p>一、教師：「我們今天要來分組包壽司唷！我們先來觀賞如何包壽司的影片。」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生觀賞〈簡單做壽司〉影片(約五分鐘)。 2. 觀賞影片後，請學生戴上口罩，將手洗乾淨之後，再戴上手套。 3. 將學生分成，約五-六人一組，請每組學生，領取各組所需食材(竹捲個、玉米一罐、肉鬆一包、鮪魚片一罐、大片海苔十片、白飯、模具)。 <p>二、教師說明：「每組輪流由一位開始先製作壽司，其他組員可以先使用模具製作飯糰，也可以先裝白飯。」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要提醒學生製作壽司時，需要注意，餡料不要太多，包的時候要包緊，才不會鬆開。 2. 製作過程要注意學生是否有將壽司包好，是否需要協助。 3. 壽司製作完成後，由老師協助將壽司切開。 4. 製作完成後，接下來是午餐時間，我們一起享用。 <p>三、習寫壽司小廚師學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師：「今天我們一起包壽司，你認為你包的壽司好吃嗎？你認為你包的好嗎？有哪些部份需要改進呢？」(讓學生自由回答) 2. 今天做的活動是包壽司，仔細觀察並記錄下來。 包壽司的材料有_____。包壽司的工具有_____。 3. 請你寫出包壽司的方法_____。 4. 把壽司的切面圖畫出來，並在圖旁寫出味道。 5. 指導學生完成學習單。 	<p>【時間】37 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能專心觀賞影片</p> <p>能依照分組領取所需食材</p> <p>能遵守秩序用心包壽司</p> <p>【時間】35 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能踴躍發表自己包壽司的感想</p> <p>能用心書寫學習單並畫出壽司切面圖再著色</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>一、老師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天的包壽司活動，希望各位同學都能藉由這個手作課程，體驗製作米食的樂趣，進而珍惜食物。 <p>二、分享學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生將完成的壽司小廚師學習單與同組同學分享，一一介紹自己所寫內容。 	<p>【時間】5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能體驗製作米食的樂趣</p> <p>能分享學習單內容</p>
<p style="text-align: center;">第三、四節：米食設計師</p> <p>【引起動機】</p> <p>一、教師：「我們已經分組進行過包壽司活動，接下來我們要製作一項勞作，為米食探索享樂趣這個主題留下完整的紀錄。我們要來製作立體紙壽司。」「你覺得用什麼紙來製作紙捲壽司會比較適合呢？」(讓學生自由回答)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵學生舉手，踴躍回答。 2. 教師：「其實各種顏色的瓦楞紙，很適合製作出美味的紙捲壽司唷！現在讓我們一起來製作吧！」 	<p>【時間】5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能用踴躍發表自己的想法</p>

<p>【發展動機】</p> <p>一、製作紙捲壽司拼盤：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師事先準備白色、黑色、紅色、黃色、綠色等各色瓦楞紙，以及影印好的圖畫紙每人一張(已設計)。 2. 老師播放海苔捲壽司以及握壽司圖片給學生觀賞。 3. 老師示範製作海苔捲壽司與握壽司給學生看，並提醒：「製作紙捲壽司最大的秘訣就是要有耐心，慢慢的細心的捲，再用雙面膠黏好，才能製作漂亮的壽司。」。 4. 指導學生將完成的紙卷壽司黏在圖畫紙的大餐盤上，再為圖畫紙上色。 5. 過程中，適時給予學生指導，並且提醒學生隨時注意使用剪刀的安全。 	<p>【時間】70 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能專心聆聽並觀看老師示範</p> <p>能注意安全並用心製作</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>一、作品互評：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請完成作品的學生，陸續將作品張貼在黑板上，讓同學們欣賞。 2. 請學生從同學們的作品中(自己的除外)，選出自己最喜愛的作品，向該位同學表示，自己最喜愛他的作品，向他拿一張姓名貼，再貼在最佳米食設計師評選單上，並勾選喜愛的原因。 3. 為學生張貼在教室的窗戶以及公佈欄上，進行展示。 	<p>【時間】5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能欣賞同學的作品並進行互評</p>
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製作紙捲壽司，因為每生使用的紙張不多，由老師先準備瓦楞紙，讓學生一同使用，能使教學流程更順暢。 2. 製作過程中，學生常會因為手的力氣不足，或是耐心不夠，導致捲得不好，容易鬆開，可以進行個別教導與示範，使學生更容易了解。 3. 由於每位學生製作紙卷壽司拼盤時間不同，部分學生會比較慢，因為需要互評，所以要等每個學生都完成了，再進行互評活動。
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各種壽司圖片。
<p>附錄</p>	<p>無</p>

陸、教學成果

一、教學過程（含照片）



米食小達人~分組討論
寫下昨天三餐的主食，再圈出米食



米食小達人~影片觀賞
觀賞〈水稻的一生 一粒米的旅行〉影片



米食小達人~認識米的種類
各組分別觀看米的種類海報



米食小達人~米粒大探索
老師指導學生進行米粒觀察



米食小達人~米粒大探索
各組學生為米粒寫上正確名稱



享受米食樂~繪本導讀
教師運用 PPT 進行繪本導讀



享受米食樂~繪本導讀
引導學生觀看圖片說出內容涵義



享受米食樂~繪本導讀
引導學生觀看圖片說出內容涵義



享受米食樂~書寫學習單
將喜愛的米食寫下來，再畫上圖畫



創意米食設計師~壽司小廚師
學生戴好口罩、手套，老師發下食材



創意米食設計師~壽司小廚師
學生排隊輪流用小碗裝米飯備用



創意米食設計師~壽司小廚師
學生輪流使用竹捲包壽司



創意米食設計師~壽司小廚師
教師教導學生用竹捲包壽司



創意米食設計師~壽司小廚師
學生協助同組成員把壽司包好



創意米食設計師~壽司小廚師
老師為學生切壽司，學生進行切面觀察



創意米食設計師~米食設計師
學生用各色瓦楞紙慢慢捲成壽司



創意米食設計師~米食設計師
學生互相合作製作紙捲壽司



創意米食設計師~米食設計師
學生為壽司拼盤作品上色



創意米食設計師~米食設計師
等學生作品都完成後，再進行展示評選



創意米食設計師~米食設計師
學生非常喜愛自己的作品



創意米食設計師~米食設計師
這是學生票選出來的最佳設計師



創意米食設計師~米食設計師
老師將部分作品展示在窗戶上

二、學生作品（學習單或其他）（空白學習單另存於檔案中）

1. 最佳米食設計師評選單

最佳米食設計師評選單 二年級二班

<p style="text-align: center;">最喜歡的 壽司拼盤作品</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="font-size: small;">(請貼上這位同學的姓名)</p> <p style="font-size: x-small;">貼)</p>	<p style="text-align: center;">請勾選喜歡的原因(可多選)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 壽司捲得很漂亮。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 圖畫配色很好看。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 紙捲壽司種類多。</p> <p><input type="checkbox"/> 其他： _____</p>
--	--

2. 米食小達人學習單

1. 你知道哪些食物是用米做的？ (至少寫出三種)
竹筒飯、豆山、米茶





2. 白米飯是怎麼變成呢？觀看 youtube < 水稻的一生：一粒米的旅行 > 將稻穀、秧苗、米飯、米粒的正確順序填寫出來。

(秧苗) → (稻穀) → (米粒) ✓ → (米飯)

白米是最營養的嗎？觀看 youtube < 下課花路米 265 >，找出正確答案並寫理由。

白米 (是, 不是) 最營養的，因為 加工過於精細，營養流失較多。

觀察白米、糙米、長糯米、小米，填寫下列表格。

	顏色	畫形狀	可做成食物
白米	白色		豆山
糙米	咖啡色		米果
長糯米	白色		油飯
小米	黃色		小米酒

A+ (+3)
 1/25

華夏書局

3. 享受米食樂學習單

這本書的書名是 米食樂，作者是 郝廣才。

出版社是 格林文化。

書裡介紹的米食中你最愛的是 紅豆鬆米糕。

是在書中中的第 8 頁。

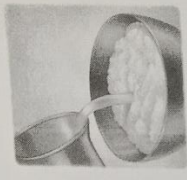
● 請將書中你愛吃的這項米食貼在學習單旁。

● 請寫出吃了這項米食的感覺。

紅豆鬆米糕 吃起來 香香的，
鬆鬆的，吃起來 好幸福。

好棒	很好	不錯	可以	加油
----	----	----	----	----

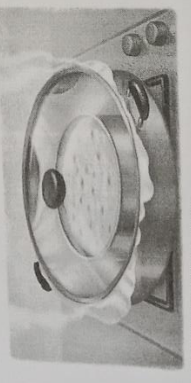
3. 把這樣米食的樣子畫下來。



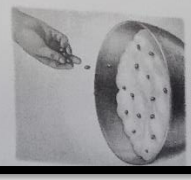
將米放在米篩裡洗淨。



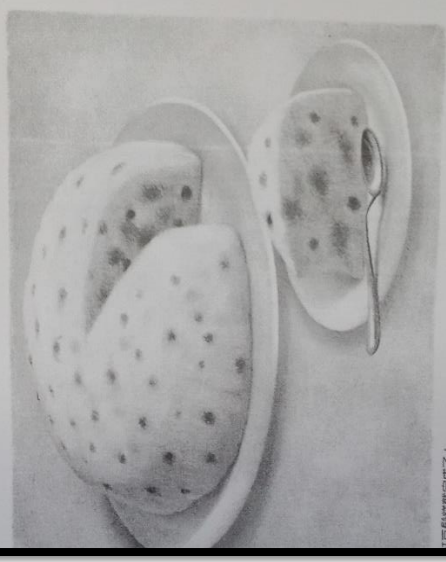
把米攪打成濃稠的粉狀。



將粉料放入鍋中攪平，用大火蒸。



入罐紅豆攪拌均勻。



紅豆鬆米糕就完成了！

4. 壽司小廚師學習單

今天做的活動是包壽司，仔細觀察並記錄下來。
 包壽司的材料有：米飯、海苔、玉米、肉鬆、魚。

包壽司的工具具有：竹捲、模具、手套、刀子。

寫出包壽司的方法。

把海苔在竹捲上，再把材料斗上去。
 然後包起來，接著壓平，再把內

好棒	✓
很好	
不錯	
可以	

12/30

把壽司的切面圖畫出來。並在圖旁寫出味道。



玉米的味道的香香的。
 肉鬆的味道的香香的。
 白米香香的。
 海苔吃起來香香的。

柒、教學省思（教學者反思）

教師省思	學生回饋
<p>在實施這個課程之前，學校原本就會在營養午餐的白米飯中加入糙米，學生會抱怨，為什麼不能只吃白米飯。在實施課程後，學生們才了解學校的用心。明白每一粒米都是農人辛苦的結晶，必須要好好珍惜。現在學生們不會再因為吃糙米而抱怨，反而覺得自己把營養吃進肚子裡了。</p> <p><u>米食樂</u>是一本非常優質的米食繪本，不過少部分程度較弱的學生，無法了解較深的涵義，但是仍然非常喜愛這本書，因為書中各項米食製作與圖畫說明，能吸引學生喜愛。</p> <p>學生們於課後主動到圖書室借閱這本書，借到書後，也會開心的與其他同學分享。有一位學生，用自己的零用錢請父母親帶他到書局購買。知道這件事情後，令我感到雀躍無比。看見學生們瘋狂喜愛這本書，我明白享受米食樂的小種子，已在學生心中悄悄萌芽。</p> <p>壽司小達人的包壽司活動，是學生們期待已久的實作體驗課程，安排在第四節課，事前必須請廚工媽媽協助，還必須準備各項食材以及工具，食材與工具部分其實也能請學生攜帶，最後會由老師統一準備，是為確保食材新鮮度，以及用具的完整性。這是一堂快樂且忙碌的課，必需事先找一位協助指導學生與拍照記錄的老師。</p> <p>看著學生們開心的動手製作壽司，學生也會協助組員們製作，作品完成後，用期待的眼神等著老師將壽司切開，最後露出燦爛的微笑與自己包好的壽司合照。部分學生因為飯量與食材的份量沒有掌握好，導致包不起來或散開，學生們沒有因此而氣餒，反而主動表示下一次一定可以包的更好。在輪流等待使用竹捲時，學生們秩序良好，能耐心等待，也能先觀察同學製作。</p> <p>這個課程的壓軸活動就是米食設計師，老師事先準備好各種顏色的瓦楞紙，讓學生能自由運用調配顏色。學生已經有包壽司的經驗，在老師的解說後就能做出逼真的紙捲壽司以及握壽司。大部分學生都能耐心製作，有少數學生因為手部動作較不靈巧需要老師協助。因為學生們完成作品的時間不同，所以要等到大家都完成了再進行評選活動。家長們對於這項作品稱讚不已，覺得學生們做得栩栩如生。</p> <p>這個課程，除了能讓學生認識米食之外，現在午餐時間學生們大都能將食物吃光光，我想能達成珍惜食物的情意目標，是老師感到最棒的部分。</p>	<p>A：包壽司課程時，我的餡料放太多了，所以捲不起來，很容易就散開了。下一次再製作時，我一定要放適當的餡料，讓自己的壽司更好看。</p> <p>B：老師介紹糙米之後，我才知道原本午餐裡面，土黃色硬硬的糙米比白飯更有營養，我現在覺得，其實糙米很有咬勁，吃起來也蠻香的。</p> <p>C：經過老師介紹後，我好愛<u>米食樂</u>這本書，更喜歡書中介紹的各種米食，我到圖書館借到這本書，讓我覺得好開心。我要告訴爸媽，我想用我自己的零用錢到書局買這本書，才能想看的時候，就拿出來看一看。</p> <p>D：製作我的紙捲壽司真的太好笑了，老師幫我把作品貼在窗戶上，隔壁班的同學說我的壽司好像真的，我好開心！</p> <p>E：看著老師幫我把自己包好的壽司切開，我好高興，壽司切面非常漂亮完整，而且壽司非常美味。我在學習單上畫下我的美味壽司，讓我覺得好興奮。</p> <p>F：在最佳米食設計師評選中，我的票數最高。感謝大家喜愛我的作品，我會繼續努力，讓自己的美勞作品越來越棒。</p> <p>G：爸媽在群組中看見我的壽司拼盤作品，爸媽說我的創作非常漂亮，栩栩如生。他們說等我帶回家，要把作品裝飾在家中。</p> <p>H：我第一次包壽司，感覺自己很像一位小廚師，不過我的壽司餡料包太多了，所以捲起來之後就散掉了，下次我會把餡料放的剛剛好，才能做出漂亮的壽司。</p> <p>I：觀看影片水稻的一生，才知道米飯要經過很久的時間以及許多程序才能做好。我一定要珍惜食物，吃多少裝多少。</p> <p>J：老師拿糙米、小米、長糯米以及白米讓我們觀察，再讓我們把正確名稱寫出來。現在我更加明白，米的種類非常多，在我們的生活中經常吃的到。</p> <p>K：看過<u>米食樂</u>這本書之後，我覺得所有的米食都好美味，我了解米製品用各種米進行製作，讓我覺得米的功用很大，我一定要多吃健康的食物，讓自己更健康。</p>