

嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

領域/科目	健康領域	
實施年級	六年級	
主題名稱	火鍋健康吃•吃健康火鍋	
設計依據		
學習 重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 ● 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 ● 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 ● 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 ● 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 ● 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 ● 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 ● 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 ● 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 ● 5-III-12 運用圖書館(室)、科技與網路，進行資料蒐集、解讀與判斷，提升多元文本的閱讀和應用能力。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 ● Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 ● Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
核心 素養	總綱	<p>A2 系統思考 與 解決問題</p> <p>A3 規劃執行 與 創新應變</p> <p>C2 人際關係 與 團隊合作</p>
	領綱	<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>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-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>國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容</p>

		不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用
議題 融入	實質內涵	人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 環境教育 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。
	所融入之 單元	品德教育-揭開火鍋店湯底的真實面紗 人權教育-設計自己的健康鍋 環境教育-做出自己的健康鍋
與其他領域/科目的 連結	語文、數學	
教材來源	自編	
教學設備/資源	電腦、60吋螢幕、學習單、火鍋食譜書籍	
各單元學習重點與學習目標		
單元名稱	學習重點	
一、	學習 表現	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護的重 要性。 4a-III-2 自我反省與修正促進 健康的行動。 2b-III-2 願意培養健康促進的 生活型態。
	學習 內容	Ea-III-2 兒童及青少年飲食 問題與健康影響。
		一、 學生能認識大部分火鍋店湯 底味道是由許多添加物合成 二、 學生能了解到添加物對身體 的影響 三、 學生能認識湯底常見添加物 的功能 四、 學生能建立減少吃添加物的 健康概念

二、設計自己的健康鍋	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2b-III-3 擁有執行健康生活行 動的信心與效能感。 2-III-7 與他人溝通時能尊重 不同意見。 1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。	一、 學生能分辨原型食材和加工 食材 二、 學生能藉由搜尋資料，認識 各種火鍋所需食材及步驟 三、 學生能相互合作討論，共同 製作一份健康火鍋食譜
	學習內容	Ea-III-4 食品生產、加工、保 存與衛生安全。	
三、做出自己的健康鍋	學習表現	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 4a-III-3 主動地表現促進健康 的行動。	一、學生能藉由影片解說，認識吃火 鍋的正確觀念 二、學生能相互合作，完成一道健康 火鍋料理 三、學生能了解準備一道火鍋料理的 步驟 四、學生能體會烹調食物的辛勞 五、學生能珍惜餐桌上的食物
	學習內容	Ea-III-2 兒童及青少年飲食 問題與健康影響。	

教學單元活動設計			
單元名稱	揭開火鍋店湯底的真實面紗	時間	40 分鐘
學習目標	一、學生能認識大部分火鍋店湯底味道是由許多添加物合成 二、學生能了解到添加物對身體的影響 三、學生能認識湯底成分中常見添加物的名稱及功能 四、學生能建立減少吃添加物的健康概念		
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 ● 1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 ● 4a-III-2 自我反省與修正促 進健康的行動。 ● 2b-III-2 願意培養健康促 進的生活型態。 		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ea-III-2 兒童及青少年飲 食問題與健康影響。 		
領綱核心素養	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。		

	數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用
核心素養呼應 說明	學生能藉由所得知的健康資訊，讓自己能避免不利健康的飲食，而養成習慣保持健康。
議題融入 說明	品德教育 →讓學生了解做餐飲職業的人，必須要有道德之心，才能讓享用者安心。
第一節教學流程	
	備註
【引起動機】 教師提問：(1)到火鍋店喜歡點什麼口味的火鍋？ (2)是否有看過店家出示的火鍋湯底成分呢？ (3)你們覺得每個火鍋的味道都是用真正的食材調出來的嗎？	【時間】 5分 【評量重點】 能專心聆聽老師的問題並回答
【發展活動】 活動一：湯底知多少 1. 觀看影片「粉飾太平舌尖上的真相！直擊一口湯 82 添加物」 2. 教師提問影片內容： (1)從影片可以知道大部分火鍋店湯底都是如何熬煮成的？(用湯底粉調製) (2)以商人的立場來看，為何不使用真正食材去調湯底的味道呢？(為了節省成本和熬煮的時間) (3)添加物吃多了會對身體有何危害？(身體可能代謝不了某些添加物而累積在器官變成毒素，對健康造成影響) 3. 算算看，店家如何節省成本？ 例：1 包湯底粉可泡 40 公升的湯，成本只要兩百元，用實際食材調味的湯底一公升的成本 20 元，兩者一公升成本差多少？ 先算湯底粉一公升的成本： $40 \div 20 = 5$ （一公升 5 元） $20 - 5 = 15$ → 相差 15 元 4. 由計算結果可知，店家節省了很多成本，同時也可能節省了你我的健康 活動二：添加物放大鏡 1. 教師利用 PPT 顯示市面販售的湯底包成分表，讓學生觀察成分內容 2. 教師提問：說說看有哪幾樣成分是你沒看過的？ 3. 教師介紹圖片中的添加物以及其作用 4 添加物對對碰大挑戰：能找出添加物對應的名稱或功能	【時間】 30 【評量重點】 1. 能專心觀看影片內容，並回答問題 2. 計算出用湯底粉與使用真實食材的成本差 3. 能完成學習單

<p>【綜合活動】</p> <p>1. 教師請學生分享知道市售鍋底的真相後有什麼感受？</p> <p>2. 請學生想想如何讓自己避免吃到加入較多添加物的湯底？</p> <p>→盡量不要外食、自己煮最健康、可以跟商家要求看鍋底成分……</p>	<p>【時間】</p> <p>5</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能分享自己的看法</p> <p>2. 能專心聆聽他人分享</p>
<p>參考資料</p>	<p>粉飾太平舌尖上的真相！直擊一口湯 82 添加物</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tMHiJWvoona&ab_channel=TVBSNEWS</p>

教學單元活動設計			
單元名稱	設計自己的健康鍋	時間	80 分鐘
學習目標	一、學生能分辨原型食材和加工食材 二、學生能藉由搜尋資料，認識各種火鍋所需食材及步驟 三、學生能相互合作討論，共同製作一份健康火鍋食譜		
學習表現	●1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 ●2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 ●2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 ●1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。		
學習內容	●Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		
領綱核心素養	國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校 及社區活動，體會團隊合作的重要性。		
核心素養呼應說明	與他人討論火鍋主題時，應懂得包納不同的意見，並討論出適合團體的結論。		
議題融入說明	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重 自己與他人的權利。 →透過團體的討論，可以讓學生學習如何聆聽還有尊重他人的意見		
第一、二節教學流程			備註
<p>【引起動機】</p> <p>觀看影片：「吃火鍋慎選湯底配料！自煮護心健康鍋」</p> <p>教師提問：如果要自製健康火鍋，可以選擇什麼類型的食材比較不會造成身</p>			<p>【時間】</p> <p>5 分</p>

<p>體負擔?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以多使用低亞硝酸鹽的蔬果當湯底(例:洋蔥、番茄、昆布…) 2. 不要太多加工食物 3. 盡量不要有醃製的食材 4. 肉不要太多 	<p>【評量重點】</p> <p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能專心觀看影片內容 2. 能回答出影片內容的問題
<p>【發展活動】</p> <p>活動一:認識原型食物和加工食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師利用 PPT 中的食物圖片,讓學生分辨何者為原型食物或加工食物 2. 教師建議自製火鍋食材盡量以原型食材為主,少用加工食材 <p>活動二:分組設計火鍋食譜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組學生參考自製火鍋食譜的網站或書籍介紹,擬定火鍋的主題名稱 2. 討論所需的食材以及所需要的量,勿過量造成浪費,以及減少加工食品 3. 完成食譜設計學習單 	<p>【時間】</p> <p>50</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨原型食物與加工食物 2. 學生能搜尋自製火鍋的資料 3. 能相互合作完成食譜設計
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組發表自己的火鍋主題內容,互相給予建議,並加以修正 2. 各組討論組員的工作分配 	<p>【時間】</p> <p>20</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能接納他人意見並修正 2. 能完成工作分配
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吃火鍋慎選湯底配料!自煮護心健康鍋 https://www.youtube.com/watch?v=ec0GYNtqpu8 2. 書籍:排隊火鍋湯底爆紅秘訣 3. 書籍:一起吃火鍋

教學單元活動設計			
單元名稱	做出自己的健康鍋	時間	120 分鐘
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 一、學生能藉由影片解說,認識吃火鍋的正確觀念 二、學生能相互合作,完成一道健康火鍋料理 三、學生能了解準備一道火鍋料理的步驟 四、學生能體會烹調食物的辛勞 		

	五、學生能珍惜餐桌上的食物
學習表現	●1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 ●4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
學習內容	● Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。
領綱核心素養	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。
核心素養呼應說明	學生能從實際操作中去思考並解決生活中的問題，並將所獲得的經驗實踐在日常生活中。
議題融入說明	環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。 →學生能盡量使用天然的原型食材進行活動，才不會增加身體的負擔
第一~三節教學流程	
	備註
<p>【引起動機】</p> <p>如何健康吃火鍋?</p> <p>1. 觀看影片：「火鍋湯到底能不能喝？」</p> <p>2. 教師提問:請各組從影片中歸納出吃火鍋有什麼要注意的事項?</p> <p>(1)要喝火鍋湯可以剛開始還沒放入配料前，煮沸後先舀起來</p> <p>(2)先吃菜再吃肉，肉類選擇瘦肉少油脂</p> <p>(3)盡量少吃加工品，例如貢丸、魚餃、魚丸等，避免食品添加劑</p> <p>(4)大骨湯和醃漬菜類湯底分別有重金屬和亞硝酸鹽過量的疑慮，盡量避免飲用</p> <p>(5)麵類勿放至最後才煮，容易吸收過多食物釋出的致癌物質</p> <p>(6)蔬菜不要煮太久，會釋出較多鉀離子，對腎臟有影響</p> <p>(7)如能不喝湯，就盡量不要喝湯</p> <p>2. 請學生填寫「吃火鍋知識大考驗」的學習單</p>	<p>【時間】</p> <p>10</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能專心觀看影片內容</p> <p>能回答老師提出的問題</p>
<p>【發展活動】</p> <p>火鍋DIY</p> <p>1. 基本步驟：</p> <p>a. 先準備好所需材料，蔬菜類清洗乾淨備用</p> <p>b. 接著加入適量的水煮滾</p> <p>c. 放入湯底食材</p> <p>d. 等湯底熬煮好後，再放入其他食材，便可食用</p> <p>e. 切忌菜勿煮太久，豬肉需全熟</p>	<p>【時間】</p> <p>90</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能一起分工合作完成火鍋DIY</p>

<p>【綜合活動】</p> <p>1. 整理環境</p> <p>2. 請學生分享火鍋DIY的心得</p>		<p>【時間】</p> <p>20</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能分享自己的看法</p> <p>2. 能專心聆聽他人分享</p>
<p>參考資料</p>	<p>火鍋湯到底能不能喝？</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ec0GYNtqpu8&t=57s</p>	

●教學成果

一、教學過程

	<p>片 觀看湯底添加物的秘密影</p>		<p>學生備料中</p>
		<p>與昆布第一次見面</p>	<p>備料完成，準備下鍋</p>



健康蔬果湯



昆布牛奶鴛鴦鍋

二、學生作品

食譜設計-健康蔬果鍋

健康火鍋 DIY

★我們這組的火鍋名稱：健康蔬菜鍋

★製作的原因：
因為大家很少吃蔬菜，想讓大家多吃蔬菜，補充營養。

★需要準備的材料和用具有：鍋子、勺子、公筷、電磁爐
洋葱、豬肉x2、烏龍麵、高麗菜、豆腐、豆皮、玉米、金針菇、
青江菜、杏鮑菇、烏蛋、貝、鹽、蘿蔔(白)

★工作的分配

1	2	3	4	5	6	7
豬肉	烏龍麵x2	豆皮	烏蛋x10	豬肉	蛋x5	玉米x2
	電磁爐		金針菇x1	青江菜x1包	高麗菜	洋葱x1
	鍋子		白蘿蔔		勺子公筷	豆腐x2
	鹽				貝	杏鮑菇x3
						盤子x3

食譜設計-牛奶昆布鴛鴦鍋

健康火鍋 DIY

★我們這組的火鍋名稱：起司牛奶鍋、昆布鍋

★製作的原因：
1.增加鈣質 4.有一身體健康
2.減少輻射吸收
3.減少吃加工食品

★需要準備的材料和用具有：

1.洋葱-1/2 8.月桂葉-2片 1.菇菜類 6.烏蛋
2.麵-2 9.昆布-100公克 2.豬肉 7.蛋餃
3.蒜仁-5 3.冬菇
4.高麗菜
4.乳酪絲-50g
5.牛奶-300cc
6.奶油-1大匙
7.鹽、白胡椒粉

★工作的分配
鴛鴦金鐵鍋x1 夾子x2 湯板x1
湯勺x2 盤子x5 電磁爐x1

8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.高麗菜	1.冬菇	昆布(100g)	蒜仁	1.菇	1.湯勺	1.豬肉		1.洋葱
2.月桂葉	2.豬肉	2.鹽	2.鴛鴦鍋	2.牛奶	2.夾子	2.白蛋	2.白胡椒粉	2.洋蔥
3.湯板	3.蛋餃	3.乳酪絲(50g)	3.蛋餃	3.冬菇	3.盤子	3.白蛋	3.奶油	3.洋蔥
								3.牛肉
								3.電磁爐

添加物對對碰

吃火鍋知識大考驗

湯底添加物對對碰

姓名: 葉凱君

★把添加物相對的功能連起來:

L-麩酸鈉(味精)

增加其黏稠度

5'-一次黃嘌呤核苷
磷酸二鈉

提供產品的鮮味

麥芽糊精

呈現肉鮮味

5'-鳥嘌呤核苷
磷酸二鈉

作為品質改良劑, 避免結塊

二氧化碳

呈現香菇鮮味

★說一說, 你可能還會再那些加工食品看到這些添加物?

包類、洋芋片、微波食品

吃火鍋知識大考驗

姓名: 葉凱君

聽完吃火鍋的注意事項, 以下幾個小問題來確認你是否都記得了, 務必要全對哦!

1. (X) 要喝火鍋湯, 可以等煮到最後再舀起來喝, 才能喝到每種食物的精華。
2. (X) 蔬菜煮愈久愈好, 才能把營養留在湯裡。
3. (O) 大骨熬成的湯有重金屬的疑慮, 應盡量避免飲用。
4. (O) 麵類勿放至最後才煮, 容易吸收過多食物釋出的致癌物質。
5. (O) 熱騰騰的湯最好不要馬上喝, 要等溫一點再喝比較好。
6. (O) 我們要盡量少吃加工食品, 例如貢丸、魚餃、魚丸等, 避免影響健康。
7. (O) 蔬菜最好不要煮太久, 可能會釋出較多鉀離子, 對腎臟有影響。
8. (O) 吃火鍋時, 最好先吃菜再吃肉, 肉類要選擇瘦肉少油脂。
9. (O) 和同學一起吃火鍋時, 需使用母匙公筷比較衛生。
10. (X) 火鍋的湯很有營養, 最好把它喝光光才不會浪費。

Good!

✓	恭喜你通過考驗, 可以安心享用火鍋!
	再加油! 為了健康, 請務必要記得哦!

●教學省思

從這次教學活動裡, 感受到學生對煮火鍋這個活動很有興趣, 由於主題定在健康又必須少加工, 所以孩子們在討論食譜要用什麼食材時, 也都能去自動詢問清楚哪些屬於原型食物, 那些是屬於加工食品, 然後盡量選擇沒有加工過的天然食材, 比課堂上教師單純講授健康食材的分辨還更有成效多了, 相信孩子們對於如何挑選健康食物能更有概念了。

在烹煮過程中, 給予許多未下廚過的孩子們有深刻的體驗, 例如: 孩子從未見過昆布的本尊, 也不知要先泡水一陣子才能煮、哪些食材可以讓湯底更有味道、甚至, 第一次煮牛奶鍋湯底沒有成功的挫折經驗……等等諸多孩子們的第一次嘗試, 讓他們不由得佩服起能烹煮美味食物的人, 並體會到烹煮人的辛苦, 相信孩子們以後能更加珍惜桌上的食物。