

【附件四】教案設計

嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

|        |   |              |                |
|--------|---|--------------|----------------|
| 教學主題   | 吃出食物的好味道  |              |                |
| 配合領域   | <input checked="" type="checkbox"/> 語文 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動<br><input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 社會領域   | 教學對象         | 高年級            |
|        | <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 議題：_____  | 設計者          | 吳英鈴            |
|        | <input type="checkbox"/> 自然與生活科技 <input type="checkbox"/> 其他：_____<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育   | 教學時間<br>【節數】 | 80 分<br>(2 節課) |
| 教學媒材   | <input checked="" type="checkbox"/> 文字故事： <u>最好的味覺禮物</u> <input checked="" type="checkbox"/> 簡報： <u>自製簡報</u><br><input type="checkbox"/> DVD 影帶：_____ <input type="checkbox"/> 繪本：_____   |              |                |
| 課程設計理念 | <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源： <u>影片、動畫</u> <input checked="" type="checkbox"/> 電子白版<br><input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>原味調味比一比學習單、我家常吃的當令蔬果清單</u>  |              |                |
|        | <p><b>課程設計動機：</b>在國小六年級上學期康軒版的國語課文有摘錄一篇張曼娟女士所寫的「最好的味覺禮物」，文中提到現今社會隨處可見的茶飲店，人手一杯調製飲料，孩子們從小被那些化學氣味、色素麻痺了味覺，已喪失品嚐食物原味的能力。過度調味的食物搶走了食物原來的味道，而孩子們總是吃調味不吃原味，原味被視為怪味，這種情形讓很多注重健康飲食的家長與師長頗為困擾，為了導正孩童偏差的飲食味覺，故在上完張曼娟女士的「最好的味覺禮物」一文後，延申此活動，藉以喚醒孩童對天然食物味道的認識，讓孩童能辨認原味與調味的差別，知道廣告詞中「天然的尚好」不僅僅是一句廣告詞，也是一句飲食的座右銘。再者，告知孩童要吃當令且在地生產的農產品，既新鮮好吃又便宜，透過「食當季吃在地」既能省荷包，也能減少食物的碳足跡為地球的環保盡一份心力，是一舉兩得的明智之舉。</p> <p><b>課程設計理念：</b>以「吃出食物的好味道」為主軸，透過認識在地當令的產物，加上學生上完「最好的味覺禮物」一文後所建立的先備知識，對食物的原味已有基本的認識後，透過實際的手做，品嚐食物的原味，再與市售調味的瓶裝飲料比一比，仔細感受二者之間有何差異。再者也了解「食當季吃在地」的重要，認識「碳排放與食物的碳足跡」，透過對食物的選擇也能為地球的環保盡一份心力。</p> <p>單元一：原味調味比一比</p> <p>台灣的手搖杯飲料店與便利超商的密集度應該是全世界最高的，各種口味的飲料應有盡有，但是你喝的是原味還是調味呢？是天然的還是合成的化學調味呢？。走入超商，琳琅滿目的飲料種類，看似能滿足人們挑剔的口腹之慾，但背後卻是隱藏著扼殺我們味覺的美麗殺手，人們</p> |              |                |

|      |   |
|------|---|
|      | <p>在它甜密的偽裝下，一步一步的落入它的陷阱而不自知；一步步喪失自己品嚐食物原味的味蕾功能。當人們覺察不對勁的時候應該是健康檢查報告中的紅字，為了讓孩童提早認清這個「包著糖衣的毒藥」的偽裝者，故設計此單元。</p> <p>單元二：低碳飲食實踐家</p> <p>從認識四季的蔬果開始，進而檢視自己家餐桌上的食材，有無符合「食當季吃在地」的低碳飲食準則。在認識碳足跡後，自己也能成為一位聰明的低碳飲食實踐家。</p>   |
| 教學方法 | <p>一、資訊融入教學：<br/>教學者在教學的前、中、後期，依教學目標在適當的時機，有意義的引進資訊科技，協助學習者提升學習成效。</p> <p>二、情境教學法：<br/>情境教學法乃是教學者將教學之重點定位於一個鉅觀之情境，引導學生藉著情境中之各種資料去發覺問題、形成問題、解決問題。</p> <p>三、案例教學法：<br/>藉由真實案例所提供的問題，幫助學習者將所學的內容與真實的生活連結，希望引發學生的內在學習動機，強化學習者主動參與的學習行為，增進學生自我引導的學習技巧，增強知識遷移，使學生能學以致用。</p> |

| 單元目標  | 具體目標   | 生活技能指標  |
|---|--|---|
| <p><b>第一單元：原味調味比一比</b></p> <p>從學生所處的環境與自身的飲食經驗為出發點的課程設計，讓學生能對課程產生共鳴，建立正確的飲食認知，進而養成自己健康的飲食習慣，成為一位懂吃的人。</p> <p><b>第二單元：低碳飲食實踐家</b></p> <p>從檢視自家餐桌上的食材入手，導入認識四季蔬果的基本常識，讓學生能成為一位「食當季吃在地」的低碳飲食實踐家。</p> | <p><b>第一單元</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能喝出天然果汁與合成果汁的不同味道。</li> <li>2. 能說出天然果汁與合成果汁的味道差異。</li> <li>3. 能選擇對自己身體益的食材。</li> <li>4. 能養成良好的飲食習慣。</li> </ol> <p><b>第二單元</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分享自家餐桌上的食材。</li> <li>2. 能具體詳細的講述食材的產季與產地。</li> <li>3. 能設計出一杯符合低碳飲食的天然果汁。</li> <li>4. 能養成低碳飲食的習慣，並寫持之以恆。</li> </ol> | <p><b>第一單元</b></p> <p>自我覺察<br/>解決問題<br/>批判思考<br/>自我監控</p> <p><b>第二單元</b></p> <p>自我覺察<br/>解決問題<br/>批判思考<br/>自我監控</p> |

教學單元活動設計

|  |      |   |
|--|------|---|
| 學習重點   | 學習表現 | 1-III-1 能够聆聽他人的發言，並簡要記錄。<br>1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。<br>2-III-1 觀察生活情境的變化，培養個人感受和思維能力，積累說話材料。<br>2-III-5 把握說話內容的主題，重要細節與結構邏輯。<br>2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。 |
|  | 學習內容 | 1. 能分辨出所吃的食物是原味還是調味。<br>2. 能選擇對自己身體有益的食材。<br>3. 能養成良好的飲食習慣。<br>4. 能成為一位低碳飲食的實踐者。  |
| 核心素養   | 總綱   | A2 系統思考與解決問題<br>A3 規畫執行與創新應<br>C2 人際關係與團隊合作   |
|  | 領綱   | E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題<br>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。<br>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。  |
| 議題融入   | 實質內涵 | 家政教育 1-3-6<br>選擇符合營養且安全衛生的食物。   |
| 教材來源   |      | 康軒國語第十一冊、網路與自製教材  |
| 第一節：教學活動內容及實施方式  |      | 備註  |
| <b>第一單元：原味調味比一比</b><br><b>【教學準備】</b><br>學生：心智圖、茶杯<br>老師：果汁機、木瓜、芭樂、冰塊、牛奶、市售瓶裝飲料<br><b>【引起動機】</b><br>從分享同學們最好的味覺禮物的心智圖喚起六年級上學期所學的「最好的味覺禮物」一文的學習記憶。 |      | <b>【時間】</b><br>10'<br><b>【評量重點】</b><br>口頭發表<br>專心聆聽   |
| <b>【發展活動】</b><br><b>【活動一】市售飲料知多少？</b><br>一、超商、大賣場飲料櫃巡禮<br>二、街頭手搖杯飲料店巡禮   |      | <b>【時間】</b><br>25'<br><b>【評量重點】</b>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>【活動二】原味調味比一比</b></p> <p>一、喝喝看：老師準備新鮮現打果汁與市售瓶裝果汁請學生分別品嚐。</p> <p>二、說說看：請學生分別發表對兩杯飲料的口感，並將感受寫下來。</p> <p>三、比比看：經過大家對二杯飲料的評論後，綜合大家的意見，得到什麼樣的結果，把結果紀錄在學習單上。</p>  | <p>口頭發表<br/>專心聆聽</p>  |
| <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>經過大家對兩杯飲料口感的評論與發表後，普遍認為天然的果汁喝起來清爽無負擔，而市售飲料的共通點就是「超級甜」與喝完後口腔有一股揮之不去的化學香味。完全呼應「最好的味覺禮物」一文所提到的，從動手做果汁的美好，感受食物的真正味道，是送給孩子最好的味覺禮物，與廣告詞中「天然的尚好」不僅僅是一句廣告詞，也是一句飲食的座右銘。</p> <p>第一節結束</p>  | <p><b>【時間】</b></p> <p>5'</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>專心聆聽<br/>完成學習單</p> |
| <p>第二單元：低碳飲食實踐家</p> <p><b>【教學準備】</b></p> <p>學生：課前請學生紀錄自己家中餐桌上最近常見的蔬果食材</p> <p>老師：準備四季蔬果照片以 ppt 方式呈現</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>請學生分享自己家中餐桌上最近常見的蔬果食材紀錄。</p>   | <p><b>【時間】</b></p> <p>5'</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>專心聆聽<br/>完成學習單</p> |
| <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】認識四季蔬果</b></p> <p>從學生分享自己家中餐桌上最近常見的蔬果食材紀錄導入「食當季吃在地」的低碳飲食準則。</p> <p><b>【活動二】認識低碳飲食的準則</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選當季食材<br/>可避免生產非當季食材時，需要多餘的用水、加溫等所需能源、藥、肥料施用或冷藏作業，省下碳排放。</li> <li>2. 選當地食材<br/>可縮短食物里程，降低交通排放量。</li> <li>3. 選精簡包裝、少加工的食材<br/>可減少加工過程產生的排放量及未來處理廢棄物時所需耗的能量。</li> <li>4. 購買適當分量</li> <li>5. 遵守節能原則烹調</li> <li>6. 購物時少使用交通工具可進一步減少額外耗用的水及能量。</li> <li>7. 盡量減少產生垃圾可省下回收及焚化所需的能源。</li> </ol> | <p><b>【時間】</b></p> <p>30'</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>專心聆聽</p>          |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>【活動三】認識碳足跡</b></p> <p>一、認識碳足跡標籤</p> <p>碳足跡標籤圖樣則是「由綠色心形及綠葉組成腳印，並搭配『CO<sub>2</sub>』化學符號及愛心中的數字揭露產品『碳足跡』」，所謂產品碳足跡，是指產品整個生命週期(包括從原料取得、製造、配送銷售、使用到廢棄處理回收等階段)所排放的溫室氣體總量，並換算為二氧化碳當量之總和。</p> |   |
| <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>請學生發表自己的低碳生活準則實踐情形，並在認識碳足跡後，期許自己也能成為一位聰明的低碳飲食實踐家，透過吃也能環保愛地球。</p> <p>第二節結束</p>  | <p><b>【時間】</b></p> <p>5'</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>踴躍發表</p>   |
| <p><b>教學提醒</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從學生所處的環境與自身的飲食經驗為出發點的課程設計，讓學生能對課程產生共鳴，建立正確的飲食認知，進而養成自己健康的飲食習慣，成為一位懂吃的人。在學生的發表過程中，不可有比闊、炫富的情形出現。</li> <li>2. 低碳飲食不等於素食飲食，蔬食飲食也不等於素食飲食，課程進行中必避免帶入宗教信仰，純粹以健康飲食為出發點。</li> </ol>   |
| <p><b>參考資料</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 康軒國語第十一冊</li> <li>2. <a href="https://www.lifeaholic.tw/article48492/">https://www.lifeaholic.tw/article48492/</a>未來生活實驗室</li> <li>3. <a href="https://info.organic.org.tw/3610/">https://info.organic.org.tw/3610/</a>有機農業全球資訊網</li> <li>4. <a href="https://lcss.epa.gov.tw/LcssViewPage/Responsive/default.aspx?actmain=e">https://lcss.epa.gov.tw/LcssViewPage/Responsive/default.aspx?actmain=e</a> 低碳永續家園資訊網</li> </ol> |
| <p><b>附錄</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 附件一原味調味比一比學習單</li> <li>2. 附件二我家常吃的當令蔬果清單</li> </ol>   |

陸、教學成果（勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）

一、教學過程（含照片）

**第一單元：原味調味比一比**

從學生所處的環境與自身的飲食經驗為出發點的課程設計，讓學生能對課程產生共鳴，建立正確的飲食認知，進而養成自己健康的飲食習慣，成為一位懂吃的人。

**【活動一】市售飲料知多少？**

- 一、超商、大賣場飲料櫃巡禮
- 二、街頭手搖杯飲料店巡禮

**【活動二】原味調味比一比**

- 一、喝喝看：老師準備新鮮現打果汁與市售瓶裝果汁請學生分別品嚐。
- 二、說說看：請學生分別發表對兩杯飲料的口感，並將感受寫下來。
- 三、比比看：經過大家對二杯飲料的評論後，綜合大家的意見，得到什麼樣的結果，把結果紀錄在學習單上。

**【綜合活動】**

經過大家對兩杯飲料口感的評論與發表後，普遍認為天然的果汁喝起來清爽無負擔，而市售飲料的共通點就是「超級甜」與喝完後口腔有一股揮之不去的化學香味。完全呼應「最好的味覺禮物」一文所提到的，從動手做果汁的美好，感受食物的真正味道，是送給孩子最好的味覺禮物，與廣告詞中「天然的尚好」不僅僅是一句廣告詞，也是一句飲食的座右銘。



原味調味比一比



學習單寫作情形

## 第二單元：低碳飲食實踐家

### 【活動一】認識四季蔬果

從學生分享自己家中餐桌上最近常見的蔬果食材紀錄導入「食當季吃在地」的低碳飲食準則。

### 【活動二】認識低碳飲食的準則

#### 1. 選當季食材

可避免生產非當季食材時，需要多餘的用水、加溫等所需能源、藥、肥料施用或冷藏作業，省下碳排放。

#### 2. 選當地食材

可縮短食物里程，降低交通排放量。

#### 3. 選精簡包裝、少加工的食材

可減少加工過程產生的排放量及未來處理廢棄物時所需耗的能量。

#### 4. 購買適當分量

#### 5. 遵守節能原則烹調

#### 6. 購物時少使用交通工具可進一步減少額外耗用的水及能量。

#### 7. 盡量減少產生垃圾可省下回收及焚化所需的能源。

### 【活動三】認識碳足跡

#### 一、認識碳足跡標籤

碳足跡標籤圖樣則是「由綠色心形及綠葉組成腳印，並搭配『CO<sub>2</sub>』化學符號及愛心中的數字揭露產品『碳足跡』」，所謂產品碳足跡，是指產品整個生命週期(包括從原料取得、製造、配送銷售、使用到廢棄處理回收等階段)所排放的溫室氣體總量，並換算為二氧化碳當量之總和。



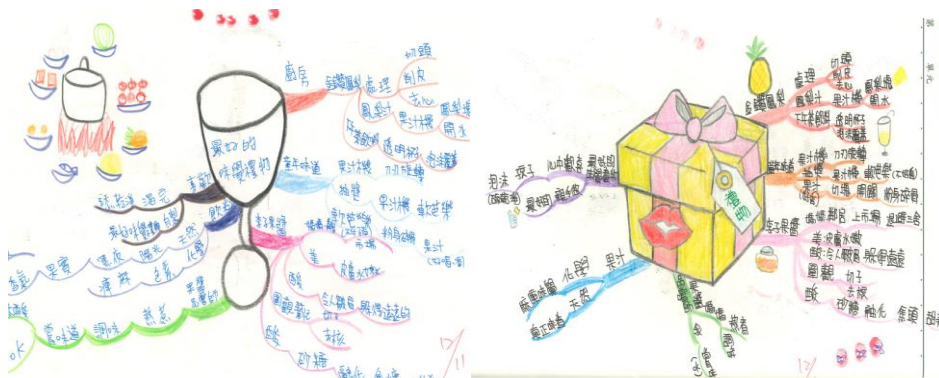
認識四季蔬果

### 環境宣告—碳標籤



認識碳標籤

## 二、學生作品（學習單或其他）

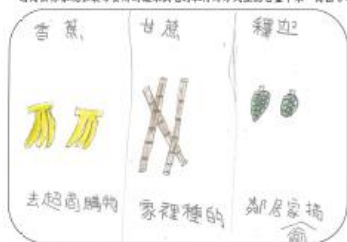


- 請寫出三種你常喝的市售飲料。  
答：珍珠奶茶、珍珠奶茶、星糖牛奶。
- 請寫出你喝完第一杯飲料的口感。  
答：非常爽口。
- 請寫出你喝完第二杯飲料的口感。  
答：太甜了，感覺有化學味道。
- 請寫出你飲料的差異。  
答：一杯有農藥殘留，一杯沒有農藥殘留。
- 請為自己設計一杯營養又健康的蔬果汁，並畫下製作流程。

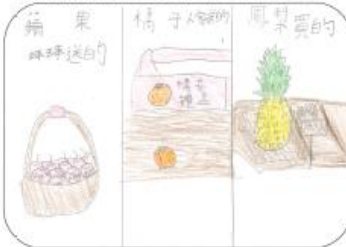
- 請寫出三種你常喝的市售飲料。  
答：烏冬、鮮奶、可樂。
- 請寫出你喝完第一杯飲料的口感。  
答：沙沙的，吃的出來的香氣，Good。
- 請寫出你喝完第二杯飲料的口感。  
答：滑滑的，太甜了。
- 請寫出兩杯飲料的差異。  
答：一杯是天然無負擔，一杯使用香料。
- 請為自己設計一杯營養又健康的蔬果汁，並畫下製作流程。



一、請寫出你現在最常食用的蔬果與它的取得方式並把它畫下來，寫出3項



一、請寫出你現在最常食用的蔬果與它的取得方式並把它畫下來，寫出3項



二、請寫出你家餐桌上常見的蔬果清單，並標註出它的出現季節。



二、請寫出你家餐桌上常見的蔬果清單，並標註出它的出現季節。





### 柒、教學省思（教學者反思）

在進行此二單元的教學過程中，因為已有六年級上學期康軒版的國語課文「最好的味覺禮物」的先備知識，與現代人們對健康飲食與環保意識的抬頭，所以老師想要傳達的基本觀念學生都能很快的接受，也能說出老師想要的標準答案，但能實際落實到生活上的且又能徹底執行的又能有幾分呢？這個問題其實頗令老師憂心，因為知易行難，堅持更難。

就在課程結束後，因為還有剩下一些當教材用的市售飲料，所以就隨口問了「有誰要幫老師把它處理掉？」，想不到一位課程中表現中規中矩的模範生卻脫口而出「雖然我知道它是不健康的飲料，但它的味道實在太誘人了，所以我自告奮勇願意犧牲小我，幫老師消滅它！」老師在驚訝之餘，看著學生愉悅的把剛剛說是不健康的飲料一飲而盡，心中更是五味雜陳，心想：「我的兩節課都白上了嗎？」只能用「知易行難」來自我安慰。

也只有期許家長與師長的苦口婆心，能在孩童的心裡種下健康飲食的種子，期待有一天能在他們的心中發芽、繼而靠他們自己的執行力與堅持力讓此觀念成長茁壯、最後能長成高壯的大樹，還能庇蔭他人。

## 原味調味比一比學習單

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

1、請寫出 3 種你常喝的市售飲料。

答: \_\_\_\_\_

2、請寫出你喝完第一杯飲料的口感。

答: \_\_\_\_\_

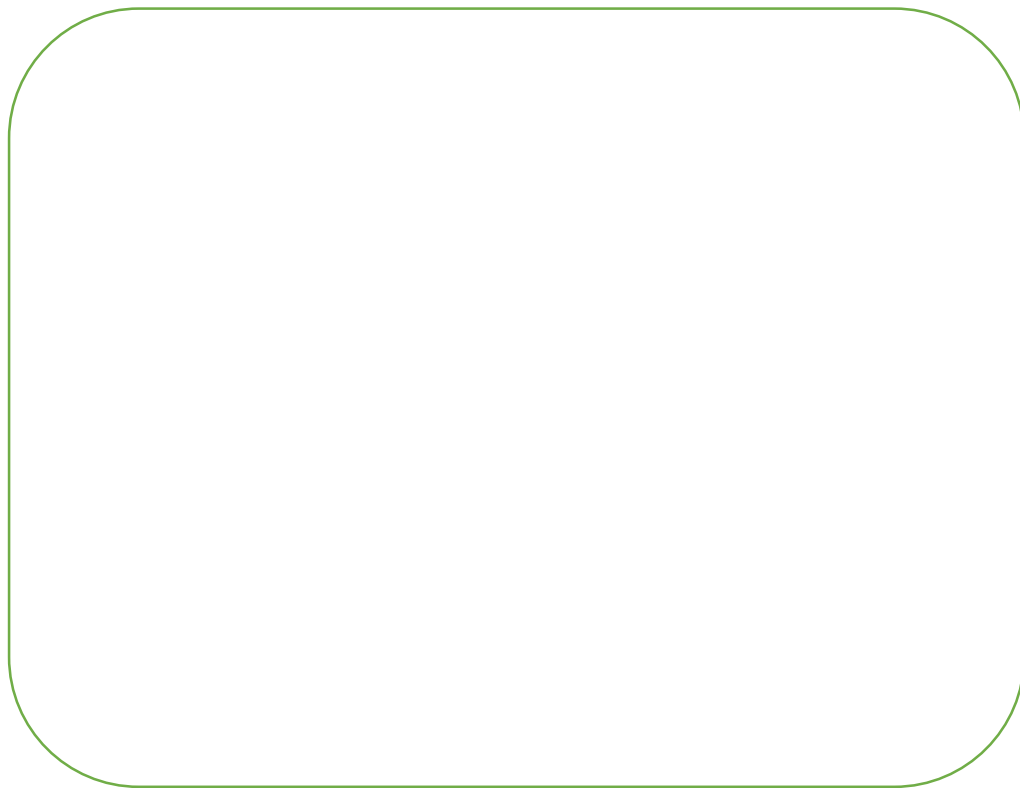
3、請寫出你喝完第二飲料的口感。

答: \_\_\_\_\_

4、請寫兩杯飲料的差異。

答: \_\_\_\_\_

5、請為自己設計一杯營養又健康的蔬果汁，並畫下製作流程。

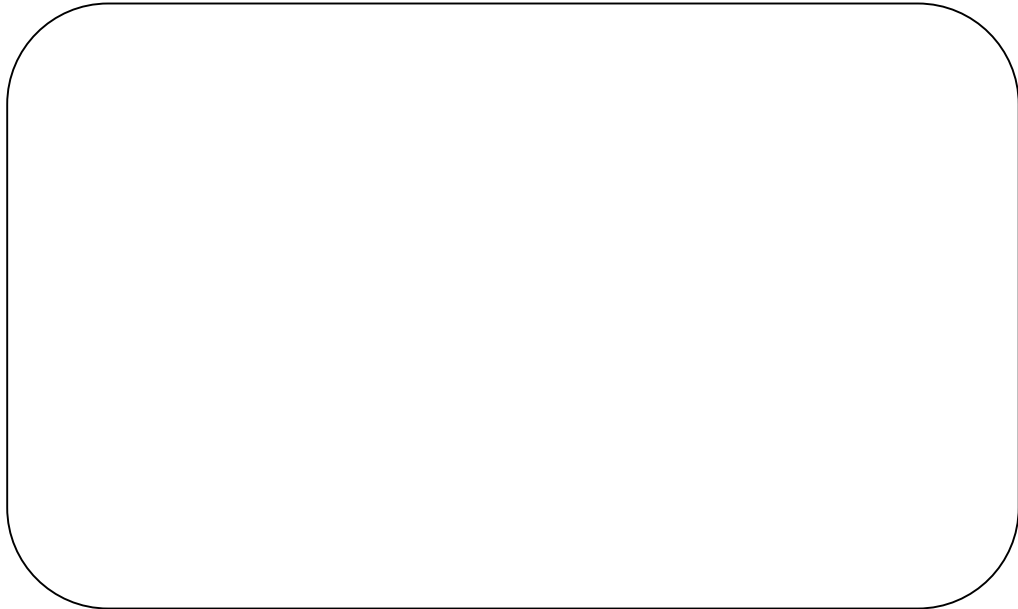


附件二

## 我家常吃的當令蔬果清單

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

一、請寫出你家現在最常食用的蔬果與它的取得用方式並把它畫下來。寫出 3 項



二、請寫出你家餐桌上常見的蔬果清單，並標注出它的出現季節。

