

壹、課程理念

麵食，隨著不同區域的飲食習性及需求，演變出各式各樣的造型和口味，呈現了各自獨特的文化、歷史與地理風情，中式麵食，特別是陝西地區，更是箇中翹楚。在一壓、一揉、一搓、一甩、一碾的過程中，單純手工製作的麵食載滿了師傅們長年累月的經驗與工法。純淨的原料、層次豐富的口感，也讓日常飲食更為健康與享受。此外，傳統技藝的經驗與態度的傳承更是教育的精神。

本課程透過介紹中式(陝西)的麵食文化，讓學生認識不同地區的麵食種類、特色與由來。接著，讓學生分組實地操作，透過五感體驗，感受麵粉的特質、麵粉與水互動之間的觸感，及練習製麵所需的身體控制和協調能力，讓學生積極一起動手合作，從麵粉、醬料到完成一道完整的麵食作品。最後，請學生運用五感體驗的多樣化，形成記憶連結，建立與行銷自己作品的品牌。

課程期能使學生認識及欣賞麵食文化的豐富、並透過實作，學習做事的專注、合作的精神、與尊重不同行業的態度。另外，也讓學生對健康飲食有更清楚的概念，並運用此概念，學會基礎的行銷方式。

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】麵食文化大不同

透過PPT與影片的呈現，介紹中式(陝西)麵食文化，讓學生認識麵食文化的特色與由來，並能欣賞麵食文化的多樣性。

【第二單元】創意料理我最行

在安全的環境下，學生透過分組實地操作，親自料理一道創意健康麵食，過程中也讓學生學習團體合作的精神。

【第三單元】行銷王是我

讓學生透過「五感體驗」行銷自製料理，讓學生學習基礎行銷概念，並訓練學生口語表達的能力及幫助學生培養自信心。

肆、評量方式

1. 上課參與度評量
2. 分組麵食料理實作成品評量(同儕與師長票選)
3. 口語表達評量
4. 清潔度評量

伍、教學活動

領域/科目	國語文領域/綜合領域/健康與體育領域	
實施年級	高年級	
主題名稱	我食，故我在	
主題內容 勾選	<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 checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
設計依據		
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>【國】 2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。</p> <p>【國】 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。</p> <p>【國】 2-III-4 運用語調、表情和肢體等變化輔助口語表達。</p> <p>【國】 2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。</p> <p>【國】 2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</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>【國】Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。</p>
核 心 素 養	總網	<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>
	領網	<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，</p>

		<p>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>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</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。</p>
議題融入	實質內涵	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。
	所融入之單元	1. 麵食文化大不同 2. 創意料理我最行 3. 行銷王是我
與其他領域/科目的連結	國語文、綜合、健康與體育	
教材來源	自編	
教學設備/資源	<p>1. 電腦：(1)PPT：陝西麵食介紹</p> <p>(2)影片：陝西麵食花樣多，粗中有細手兒巧！</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AZuCYzQzQhc</p> <p>2. 簡易烹飪食材與設備</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
麵食文化大不同	學習表現	<p>一、能認識中式(陝西)麵食的種類、特色與由來。</p> <p>二、能認識麵食的製作方法與程序。</p> <p>三、能理解健康飲食的重要性。</p>
	學習內容	
	<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>【國】2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。</p>	
	<p>【健】Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	

創意料理 我在行	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>【國】2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。</p>	<p>一、讓學生分組實地操作，透過五感體驗，感受麵粉的特質、麵粉與水互動之間的觸感、及揉麵所需的身體控制和協調能力。</p> <p>二、讓學生從分工合作中學習正向溝通的技巧。</p> <p>三、讓學生能從麵粉、醬料的製作到完成一道完整的創意健康麵食作品。</p> <p>四、能藉由體驗活動，理解不同職業的辛勞，進而尊重。</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>【國】Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。</p>	
行銷王 是我	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>【國】2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。</p> <p>【國】2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。</p> <p>【國】2-III-4 運用語調、表情和肢體等變化輔助口語表達。</p> <p>【國】2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。</p> <p>【國】2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</p>	<p>一、學生能分組討論，運用五感體驗的多樣化，形成記憶連結，建立自己作品的品牌。</p> <p>二、學生能分組輪流上台行銷自己的作品。</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>【國】Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。</p>	

教學單元活動設計

單元名稱	一、麵食文化大不同	時間	1 小時
學習目標	一、能認識中式(陝西)麵食的種類、特色與由來。 二、能認識麵食的製作方法與程序。 三、能理解健康飲食的重要性。		
學習表現	【健】1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 【健】1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 【健】2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 【國】2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。		
學習內容	【健】Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
領綱核心素養	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。 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。		
核心素養呼應說明	透過認識中式(陝西)麵食的多樣化，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
【引起動機】 1. 詢問學生曾經吃過那些麵食？最喜歡的是哪一種？為甚麼？ 2. 詢問學生是否知道那裡的麵食最有名？ 3. 討論製作「麵條」可能需要那些過程？ 4. 利用學生先備知識，討論製作「醃醬」可能需要的材料？			【時間】 5 分鐘 【評量重點】 上課專注度
【發展活動】 1. 認識陝西地區的麵食種類與特色。如： 麵 麵、臊子麵、手擀麵、蕪水麵、油撥麵、麻什、刀削麵、炸醬麵等。 2. 專心聆聽「醃醬」的四個製作步驟。 3. 專心聆聽「麵條」的製作過程：和麵、醒麵、拉麵等			【時間】 30 分鐘 【評量重點】 上課專注度
【綜合活動】 1. 觀看影片，深化從製作麵條及醬料到完成一碗麵的過程學習： https://www.youtube.com/watch?v=AZuCYzQzQhc			【時間】 5 分鐘 【評量重點】 上課專注度
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	二、創意料理我在行	時間	2 小時
學習目標	<p>一、讓學生分組實地操作，透過五感體驗，感受麵粉的特質、麵粉與水互動之間的觸感、及揉麵所需的身體控制和協調能力。</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「麵粉」、「醃醬」的製作到完成一道完整的創意健康麵食作品。</p> <p>四、能藉由體驗活動，理解不同職業的辛勞，進而尊重。</p>		
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>【國】2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。</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>【國】Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。</p>		
領綱核心素養	<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>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</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。</p>		

核心素養呼應 說明	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。		
議題融入 說明			
第二~三節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 1. 詢問學生是否有親自動手做過麵條、煮過醬料？ 如果有的話，請學生輪流上台分享。			【時間】 5 分鐘 【評量重點】 口頭評量
【發展活動】 1. 專心聆聽教師示範如何製作麵條。 2. 學生動手觸摸麵糰，區別加入不同水量所帶來的觸感，並提出問題。 3. 分組後從和麵開始，親自著手操作「麵條」的製作。過程中，教師至各組進行指導與協助修正揉麵團的技巧與水量。 4. 專心聆聽教師示範「雜醬」的基本製作過程。 5. 學生發揮創意製作屬於自己的雜醬風味。 6. 完成成品。			【時間】 70 分鐘 【評量重點】 上課參與度評量
【綜合活動】 1. 學生分組完成自己的創意麵食料理。 2. 同儕與教師們共同品嚐作品並給與回饋。			【時間】 5 分鐘 【評量重點】 分組麵食料理實作 成品評量(同儕與 師長票選評量)
教學提醒			
參考資料			
附錄			
教學單元活動設計			
單元名稱	三、行銷王是我	時間	1 小時
學習目標	一、學生能分組討論，運用五感體驗的多樣化，形成記憶連結，建立自己作品的品牌。 二、學生能分組輪流上台行銷自己的作品。		
學習表現	【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。 【國】2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。		

	<p>【國】2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。</p> <p>【國】2-III-4 運用語調、表情和肢體等變化輔助口語表達。</p> <p>【國】2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。</p> <p>【國】2-III-7 與他人溝通時能尊重不同意見。</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>【國】Ac-III-4 各類文句表達的情感與意義。</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>國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</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。</p>
核心素養呼應說明	透過分組討論與上台報告，讓學生能學會溝通與互動，並能運用語文能力表達自製麵食作品特色。
議題融入說明	
第四節：教學活動內容及實施方式	
	備註
<p>【引起動機】</p> <p>1. 請學生說說好的麵食賣相應具備什麼樣的特色，如味道、視覺、口感、擺盤等？</p> <p>2. 再請學生分組輪流上台，介紹與行銷自己組別的麵食作品。</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. 學生分組輪流上台，從色、香、味、擺排等，運用五感體驗的行銷模式，形成記憶連結，建立與行銷自己作品的品牌。</p> <p>2. 經過講解，學生們票選會再回購的一道麵食是哪一道。</p> <p>3. 課程結束後，各組進行廚具、課室的清潔與整理。</p>	<p>【時間】 30分</p> <p>【評量重點】 1. 口語表達 2. 清潔度</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 教師針對口頭報告給予各組回饋。</p> <p>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？</p>	<p>【時間】 5分</p> <p>【評量重點】 口語表達</p>
教學提醒	
參考資料	
附錄	

陸、教學成果

一、教學過程 (含照片)

【第一單元】麵食文化大不同

<p>陝西麵食的特色及種類介紹</p>	<p>雜醬的製作步驟</p>
<p>麵條製作的步驟</p>	<p>麵條製作的步驟</p>
<p>麵條的口感層次</p>	<p>麵粉與水</p>

【第二單元】創意料理我最行



麵條製作：揉麵



麵條製作：醒麵



麵條製作：擀麵



麵條製作：切麵



麵條製作：扯麵



麵條製作：扯麵



下麵了!



煮麵



醃醬製作：清洗材料



醃醬製作：備料



醃醬製作：調味



醃醬製作：翻炒

【第三單元】行銷王是我



我的麵條 我來扯



我的麵條 我來扯



創意作品呈現



同儕與教師們來評分

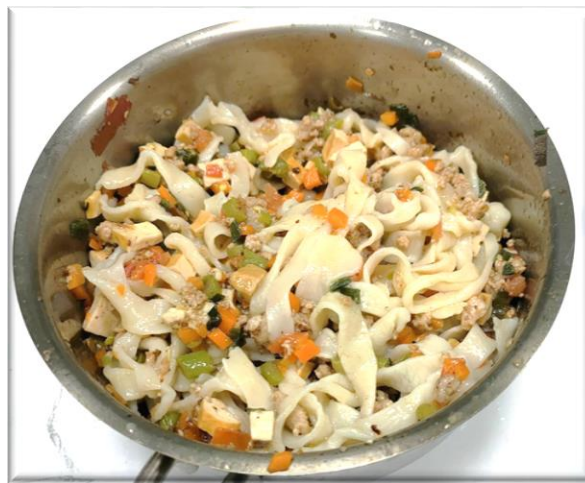


每道都是好料理

二、學生作品（學習單或其他）



圓圓麵



勤勞醉醬麵



料料麵



彩虹麵



情意辣麵

柒、教學省思（教學者反思）

麵食文化歷史悠久，花樣繁多，口味多變。學生們對於麵食的製作展現了濃厚的興趣與高度的學習動機。

在實際操作過程中，透過五感體驗，大部分都能舉一反三，發揮創意與巧思，拉出不同風格的麵條，並創作出屬於自己口味的醬料。對於自己的創意健康麵食作品也能賣力推銷。因此，可再進一步規劃銜接課程，讓學生透過分組學習，利用圖書館或網路等蒐集與彙整其他各地麵食的種類、特色與文化，如義大利麵、拉麵、蕎麥麵等，學習製作並與之進行麵食文化差異比較。

課程亦可融合英語，如學習製作麵食所需的相關英文字彙，寫出製作麵食的過程，並利用英語介紹中式麵食的製作方式，為未來了解與製作西方麵食課程建立基礎。

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。

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。