



幸福營養師

【附件四】教案設計參考格式

嘉義縣 113 年度食農教育優良教案甄選實施計畫

教案封面(統一格式，勿另行創作)

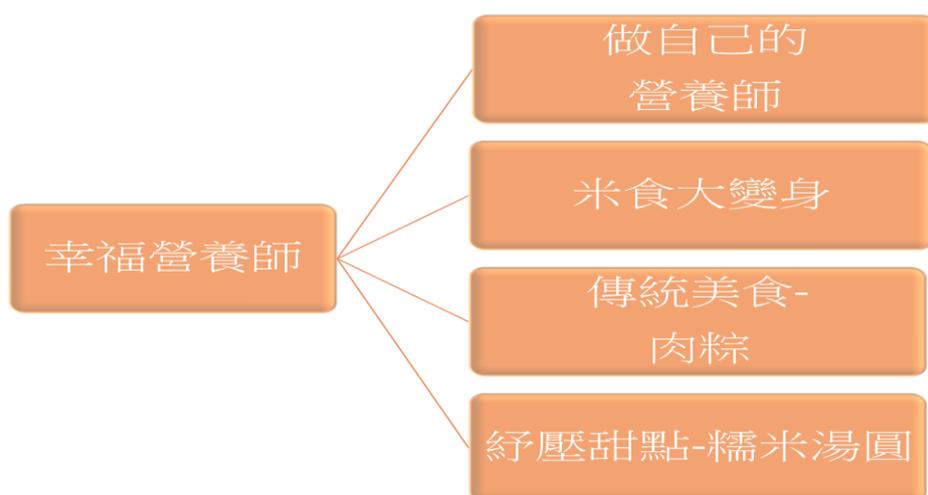
		收件 編號	(由收件學校填 寫)
組 別	<input type="checkbox"/> 低年級組 <input type="checkbox"/> 中年級組 <input type="checkbox"/> 高年級組 <input checked="" type="checkbox"/> 國中組		
教案名稱	幸福營養師		

幸福營養師

壹、課程理念

本縣是目前發展成農工新城市，家長的生活忙碌，工作早出晚歸，學生飲食習慣慢慢從家裡煮，轉變成外食、叫 foodpanda 外送，然而，外送食物油炸、高鹽、高糖不健康，希望藉由學校食農教育，可活化教育內容、了解食安、食育問題，讓學生可以了解日常生活中，如何選擇食物、食材，安全使用烹飪器具，自己烹調健康料理，不浪費糧食，可以照顧自己，分擔家人壓力。發展本課程動機主要是因為本校位於太保市，當地農田灌溉充足、地勢平坦、土地肥沃，種植稻米，所以這次以幸福營養師-米食篇為課程主題發展，以在地米食農產為創意點出發，培養學生重視健康飲食，進一步了解食材營養成分，學會選擇與烹飪應用，懂得照顧自己，也學習到如何安全使用爐具與刀具。藉由食農知識課程、烹飪課程、健康資訊課程，讓學生可以由食物、農民、農村互動體驗，認識在地農業，食材在地化，永續飲食，培養出學生健全的正確飲食知識、技能、能力，有助於個人的健康促進和生活品質的提升，引導學生解決問題的技能、這次特別於端午節慶前，邀請社區奶奶協同指導傳統米食課程-包肉粽，與奶奶們情感交流，互相關懷，傳統技術傳承，蘊育社區關懷，做個幸福營養師-關心自己也關懷別人，由內心發展出自發、互動、共好。

貳、課程架構



參、教學方法

1. 講述法:由教師根據單元內容最講述，能認識米食營養及效能與其他食材搭配及生活上應用。
2. 探究觀察學習法:老師試問引導學生，米-有哪些種類以及做成什麼食物或產品、透過網路資訊探究，搜尋資料，如何取得在地食材與農業知識及餐飲製備知能。
2. 學習單:做自己營養師、米食大變身、紓壓甜點-糯米湯圓、傳統肉粽。
3. 體驗教學:食物的選擇，準備多樣肉粽食材，聘請社區奶奶志工蒞臨指導，進行食農教育傳統美食體驗教學；烹飪體驗活動。
4. 合作學習:教師透過分組，分配工作，讓學生在合作過程中教學相長，完成任務。

5.實作教學:了解工具安全使用、烹飪順序及方法，實際操作、並動手做料理。

肆、評量方式

- 1.過程評量:參與度、合作精神和操作技能。
- 2.成果評量:烹飪餐盤的味道，展現廚藝，色香味俱全。
- 3.作業評量:能於學習單呈現創意想法與回饋。
- 4.反思評量:透過課程學會炒飯烹飪，培養興趣，增強生活技能，是否能應用在生活上，並且能了解實作過程中應注意哪些安全事項。

伍、教學活動

領域/科目	綜合活動領域—家政科	
實施年級	一年級	
主題名稱	幸福營養師	
主題內容 勾選 可複選	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input checked="" type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他_____	
設計依據		
核心 素養	總綱	◆A1 身心素質與自我精進 ◆A2 系統思考與解決問題 ◆A3 規劃執行與創新應變 ◆B1 符號運用與溝通表達 ◆B3 藝術涵養與美感素養 ◆C1 道德實踐與公民意識 ◆C2 人際關係與團隊合作 ◆C3 多元文化與國際理解
	領綱	◆綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 ◆綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 ◆健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 ◆社-J-A3 主動學習與探究人類生活相關議題，善用資源並規劃相對應的行動方案及創新突破的可能性。 ◆自-J-A3 具備從日常生活經驗中找出問題，並能根據問題特性、資源等因

		<p>素，善用生活週遭的物品、器材儀器、科技設備及資源，規劃自然科學探究活動。</p> <p>◆綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>◆健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>◆綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>◆綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力</p> <p>◆綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>◆健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>◆藝術- J-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。</p> <p>◆科-J-B2 理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>
學習	學習表現	<p>家 1a-V-2 關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。</p> <p>家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康、安全、多樣的餐點。</p> <p>1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p> <p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p> <p>運 a-IV-1 能落實健康的數位使用習慣與態度。</p> <p>健體 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>健體 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>健體 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>健體 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>健體 1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>
重點	學習內容	<p>家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續的關聯、實踐策略及行動。</p> <p>家 Aa-V-3 綠色飲食與糧食永續。</p> <p>家 Ab - V-2 飲食美學與運用。</p> <p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用</p> <p>家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人的興趣與能力的覺察。</p> <p>輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。</p> <p>童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。</p> <p>輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。</p> <p>輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待種生命。</p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p> <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。</p> <p>資 H-IV-1 個人資料保護。</p>

		資 H-IV-3 資訊安全。
議題 融入	實質內涵	透過電腦科技去探索，以資訊科技搭配教學策略，使教學達到更好成效。
	所融入之 單元	【資訊教育】 資 E10 了解資訊科技於日常生活之重要性。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 資 E13 具備學習資訊科技的興趣
與其他領域/ 科目的 連結	健體領域 資訊領域 綜合領域	
教材來源	網路資訊素材 自編課程	
教學設備/ 資源	綜合教室 電腦教室 班級教室 烹飪各項設備 社區農會、社區奶奶等人力資源	

教學單元活動設計			
單元名稱	做自己的營養師	時間	90 分
學習 重點	學習 表現	健體 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 健體 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 健體 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 健體 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 健體 1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。	
	學習 內容	1. 了解自己日常喜愛的食物。 2. 依老師建議一天的份量，依喜愛食物，製作出一周菜單。 3. 了解青少年攝取 5 大類營養素不均衡，對青少年肥胖健康的影響。 4. 如何選擇新鮮食營養食材。 5. 學會自己設計簡易菜單烹調，做自己的營養師。	
學習目標	1. 省思生活周遭的飲食選擇及其影響。 2. 出對於個人健康、生態環境帶來的具體影響，及減少其影響的方法。 3. 採用對健康有益的選購及處理食物的方法。 4. 技職發展。		
領綱核心素養	A3 規劃執行與創新應變 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 B2 科技資訊與媒體素養 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科		

	<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p>
核心素養呼應說明	<p>1. 覺察、省思生活周遭的飲食選擇及其影響，使用資訊媒體查詢新知。</p> <p>2. 能說出對於個人健康、生態環境帶來的具體影響，及減少其影響的方法。</p> <p>3. 願意採用對健康有益的選購及處理食物的方法。</p>
議題融入說明	<p>【家庭教育】家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)</p> <p>【健康教育】健康人生開步走。人 J5</p> <p>【生涯規畫教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第一節：教學活動內容及實施方式	
<p>【引起動機】</p> <p>1. 學生已經具有五大營養素、熱量計算、BMI 計算等先備知識。</p> <p>2. 請同學發表自己下課後或假日在家的飲食習慣，是否合乎健康概念?</p> <p>3. 票選出最常食用的米食料理?</p>	 <p>【時間】10 分</p> <p>【評量重點】 口頭發表</p>
<p>【發展活動】</p> <p>1. 老師於電腦教室，播放青少年飲食指標，探究青少年營養不均衡原因，請同學上網搜尋五大類食物營養素以及熱量等資料。</p> <p>2. 請學生先列出自己喜愛的食物。</p> <p>3. 再依自己喜愛的食物，試著編列出一週菜單。</p> <p>4. 老師巡視指導。</p>	<p>【時間】60 分</p> <p>【評量重點】 電腦教室實作</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 請幾位同學，發表自己設計的菜單內容，重視那些健康概念。</p> <p>2. 請幾位同學發表常常購買外食的種類以及食用餐後想法?</p> <p>3. 綜合以上幾位同學分享，老師說明本次食農教育要執行的內涵與理念，希望同學們，檢視飲食習慣，擁有健康人生。</p>	<p>【時間】20 分</p> <p>【評量重點】 發言討論</p>
教學提醒	<p>1. 本次食農課程，以學生自己本身為主，當自己的營養師，主題以米食料理為出發點，再去延伸出其它料理。</p> <p>2. 上週有請在地農會推廣人員，分享太保市稻米種植的相關資訊，請同學參考。</p> <p>3. 使用在地農產品，因地制宜，減少運送造成溫室氣體排放與環保意識，對當地經濟支持，品質新鮮，永續飲食。</p>
參考資料	網路資訊
附錄	

教學單元活動設計			
單元名稱		米飯大變身	時間 90分
學習重點	學習表現	<p>家 1a-V-2 關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。</p> <p>家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康安全、多樣餐點。</p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p> <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作</p>	
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識工具與學會切菜 2. 學會用卡式爐烹飪 3. 學習炒飯的基本步驟和技巧 4. 學會炒飯與擺盤，達色香味俱全，提高烹飪興趣。 5. 創意命名與分享 6. 養成學生的生活技能和獨立性。 	
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出自己喜歡的美食，愛惜食材不浪費，可變化調整烹調方法。 2. 願意採用對健康有益的選購及處理食物的方法。 3. 懂得安全使用爐火與刀具。 4. 想成獨立的生活技能。 	
領綱核心素養		<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p>	
核心素養呼應說明		<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察運用科技資源及在地食材選擇製作美食，豐富生活。 2. 能說出對於個人健康、生態環境帶來的具體影響，及減少其影響的方法。 3. 願意採用對健康有益的選購及處理食物的方法，創新應變。 	
議題融入說明		<p>【家庭教育】家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【生涯規畫教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【童軍教育】J1; 品 J2; 品 當我們同在一起</p> <p>【環境教育】環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>	
第一節：教學活動內容及實施方式			備註
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 針對學校營養午餐(白飯)部分探討，請同學分享，為什麼每次白飯都會有過剩的問題? 2. 如果以上問題發生，在家庭中會用甚麼方式處理過剩問題? 			<p>【時間】 10分</p> <p>【評量重點】 發言討論</p>

<p>3. 老師建議，每次煮飯要適量，避免過剩，可以學習用新鮮的米飯做出自己喜歡吃的營養餐盤，為健康加分，也可避免不浪費食物。</p>		
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 依人數平均分成 4 組。 介紹工具及使用方式:每組有一個卡式爐、瓦斯罐、調理盤大中小各一、刀一把、砧板一個。 說明材料清洗、切法備用及放入炒鍋順序。 將學校營養午餐的新鮮白飯打鬆冷卻，分成 4 組份量。 先由烹飪老師示範: <ol style="list-style-type: none"> 每組 5 顆蛋，將蛋黃取出，與冷卻的白飯豁在一起，呈黃金色備用。 熱鍋後，將蛋白放入油鍋炒成成型塊狀。再把洋蔥切丁、蔥切小段、主要食材肉或魚放入炒熟、炒軟後取出備用。 再到微量的油，將步驟 1 黃金飯放入、步驟 2 食材放入，均衡炒拌後加入胡椒、鹽巴少許、醬油少許後起鍋、擺盤，達色香味俱全。 學生分組自己動手實作，依老師指導的步驟順序去做，老師巡視指導。 擺出美味的炒飯，為炒飯創意命名。 		<p>【時間】60 分 【評量重點】 實作評量、環境衛生</p> 
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 成果發表，分組呈現美味的炒飯，分享心得。 各組分享美味炒飯，並且告訴同學炒飯的創意名稱。 發現學生原本都會剩下的白飯，透過課程做出自己喜歡的口味，吃得很乾淨，不浪費糧食。 Sdgs 永續發展指標:優質教育、消除飢餓、不浪費糧食、性別平等。 		<p>【時間】20 分 【評量重點】 學習單</p> 
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 工具使用安全性:調理刀、卡式爐用火安全。 手部清潔、調理時不說話，注意衛生。 使用後，整理好環境，垃圾做好分類。 	
參考資料	網路資訊、自編教材	
附錄		

教學單元活動設計			
單元名稱	傳統美食-肉粽		時間 120 分
學習重點	學習表現	<p>家 1a-V-2 關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。</p> <p>家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康、安全、多樣的餐點。</p> <p>童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。</p> <p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p> <p>1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	

	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	
學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解肉粽的食材選購及粽葉清洗方式 2.學會粽葉清洗方式 3.學習包肉粽的基本步驟和技巧 4.了解肉粽的熱量以及飲食注意事項。 5.關懷與分享 	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會肉粽的食材選購及粽葉清洗方式。 2. 學會包肉粽的基本步驟和技巧以及了解內容物。 3. 學習互動關懷，了解一顆肉粽產銷過程，得來不易。 4. 傳統美食技術傳承。 	
領綱核心素養	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p>	
核心素養呼應說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解多元文化特產，與學生及社區奶奶互相關懷學習，食材得來不易，製作過程繁瑣辛苦，懂得愛惜食物，不浪費。 2. 培養多元能力。 	
議題融入說明	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶)。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第一節：教學活動內容及實施方式		備註
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.端午佳節，為什麼要吃肉粽?會不會自己包肉粽? 2.肉粽有哪些種類?你喜歡哪一種口味? 3.肉粽熱量?食用時要注意不可以過量。 		<p>【時間】10分</p> <p>【評量重點】</p> <p>發言討論</p>
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.依人數平均分成4組。 2.介紹肉粽材料以及粽葉清洗方式:每組分配2捆粽葉，正反面刷洗乾淨，晾乾備用。 3.說明材料及放入炒鍋順序及調味備用。 4.先由烹飪老師(社區奶奶)示範綁肉粽方法。 		<p>【時間】100分</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量</p>

<p>5.學生分組自己動手實作綁肉粽，依老師(社區奶奶)指導的步驟順序去做。</p> <p>6.學生親自完成一串肉粽，有滿滿的成就感。</p> <p>7.由廚房協助用大爐水煮熟，香噴噴肉粽出爐了。</p>		
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 肉粽熱量 450~550 大卡。</p> <p>2. 成果分享，品嚐自己現包的肉粽，新鮮好吃，沒有吃完，要冷凍保鮮。</p> <p>3. 老師指導要如何解凍方法。</p> <p>3.Sdgs 永續發展指標:優質教育、消除飢餓、不浪費糧食、性別平等。</p>		<p>【時間】10 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>學習單</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 包肉粽事先準備:粽葉 2 捆、棉繩、長糯米、五花肉、花生、紅蔥頭、蝦米、香菇、栗子。*糯米是使用在地農產品。</p> <p>2. 包肉粽:材料準備、備料、綁粽、煮粽時間約 40 分。</p> <p>3. 提醒要注意老師包肉粽的動作手法。</p> <p>4. 手部清潔、調理時不說話，注意衛生。整理好環境，垃圾做好分類。</p>	
<p>參考資料</p>	<p>1. 網路資訊。</p> <p>2. 社區奶奶口述提供準備材料注意事項及炒料調味、綁肉粽方法等資訊。</p>	
<p>附錄</p>		

教學單元活動設計				
單元名稱		紓壓甜點-糯米湯圓	時間	90 分
學習重點	學習表現	<p>家 1a-V-2 關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。</p> <p>家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康、安全、多樣的餐點。</p> <p>童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。</p> <p>健體 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>		
	學習內容	<p>1. 認識糯米種類</p> <p>2. 認識糯米湯圓做法</p> <p>3. 糯米湯圓的基本步驟和方法</p> <p>4. 低糖使用，熱量降低，健康飲食。</p> <p>5. 學會創意擺盤，美味療癒，提高飲食樂趣。</p> <p>6. 學生的技職發展。</p>		
學習目標		<p>1. 認識糯米種類，可延伸探討對身體的優缺點。</p> <p>2. 認識糯米湯圓做法後，可延伸出其它創意料理。</p> <p>4. 低糖使用，熱量降低，健康加分。</p> <p>5. 透過教學發展試探學生生涯發技職發展。</p>		
領綱核心素養		<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科</p>		

	<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p>
<p>核心素養呼應</p> <p>說明</p>	<p>1. 運用網路教學媒體，增進烹飪知能，進一步探索更多素養能力。</p> <p>2. 發揮創新的能力，豐富生活，調節紓壓情緒，也在實作過程展現美感，提升生活品質。</p>
<p>議題融入</p> <p>說明</p>	<p>【家庭教育】家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【生涯規畫教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第一節：教學活動內容及實施方式</p>	
	<p>備註</p>
<p>【引起動機】</p> <p>1. 上周有提到糯米種類，同學們提議做糯米湯圓，希望同學在製作前要先了解糯米粉的公克數、甜度、想要加的食材，如何達營養又健康美味。</p> <p>2. 我們這次會加入食用色素，要注意使用量，不可超量。</p> <p>3. 透過線上影片提升樂趣。</p>	<p>【時間】10 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>發言討論</p>
<p>【發展活動】</p> <p>1. 分成 4 組。</p> <p>2. 介紹工具及使用方式:每組有一個卡式爐、瓦斯罐、調理碗大中各一、大湯匙一把、砧板一個、電子磅、量杯。</p> <p>3. 糯米粉、糖、牛奶、水材食材及用量說明。</p> <p>4. 烹飪老師說明與指導。</p> <p>5. 製作流程:將 300 克的糯米粉到出來備用，緩緩加入溫水，一邊加水、一邊伴合，視黏稠度調整水量、搓成團，再加入食用色素，均勻受色後，揉搓成基礎的湯圓備用；煮好糖水冷卻備用；將揉好的湯圓放入滾起的水，直到湯圓浮上來後撈起，放入糖水以及準備好的食材有紅豆、綠豆、花生、牛奶，Q 彈可口營養。</p> <p>6. 學生分組自己動手實作，遇到問題馬上發問，立即解決問題。</p> <p>7. 擺出各組的舒壓療癒糯米湯圓。</p>	<p>【時間】60 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>實作評量</p> 
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 成果發表，分組呈現紓壓療癒糯米湯圓。</p> <p>2. 因為這次是使用食用色素，不宜過量，請學生注意日常生活中，有哪些食品也有加入色素，下次長是用天然的食材來做湯圓。</p> <p>3. 生活應用與變化，可以依個人喜好調整，可以與家人分享同樂。</p>	<p>【時間】20 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>學習單</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 工具使用安全性:留意熱水、卡式爐用火安全。</p> <p>2. 手部清潔、調理時不說話，注意衛生。</p> <p>3. 製作前要先觀看老師上傳的湯圓製作教學影片。</p>
<p>參考資料</p>	<p>網路資訊、自編教材</p>
<p>附錄</p>	

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)

做自己的營養師



米飯大變身

傳統美食-肉粽



柒、教學省思（教學者反思）

利用食與農來落實培養學生動手做，親自解決問題，透過實踐過程，培養學生對環境倫理。本次課程設計，從學生生活中的飲食做起，過去飲食觀念會強調讓孩子多吃一點，但現在透過課程，以及現代健康飲食觀念崛起，課程主要讓學生認識太保在地農產，以米食為主軸，認識米食營養價值，發展並延伸出其它相關料理進一步的烹飪體驗、課程中強調食材份量應用適量，不浪費糧食、營養均衡少油、少鹽為目的，建立正確的消費觀念，多吃天然少加工的食品，希望藉由學生自身關注的議題切入食農教育的推動，使用在地農產品，降低碳足跡，可以兼顧環境永續，Sdgs 指標:優質教育、消除飢餓、不浪費糧食、性別平等。讓學生開心學習動手做、合作學習、增進學生全能發展。

