

嘉義縣 108 學年度食農教育教案

教案名稱

小小廚師－
創意料理菜單設計

嘉義縣 108 學年度食農教育教案目錄

壹、課程理念.....	1
貳、課程架構.....	1
參、教學方法.....	2
肆、評量方式.....	2
伍、教學活動.....	2
陸、教學成果.....	15
柒、教學省思.....	18
附件.....	19

嘉義縣 108 學年度食農教育教案

壹、課程理念

學生一天的作息中，最期待的是午餐，而一週美味的菜單更是孩子心中的最愛，但如何於美味外，又兼顧均衡與健康，學校午餐的菜單設計成了一門重要的課題。藉由全校推動高年級創意料理菜單設計的競賽，增進學生對當季、在地食材的認識與相關食材功能的了解，並培養學生「我的餐盤」之均衡飲食觀念。

校園推動該「食農食安食育」教育課程，結合校本課程「『健』入佳境」，融入健康與資訊課程，連結綜合活動、藝術、數學與語文等領域。配合主題規畫使用在地、當季食材，教導學生於午餐設計原則下設計出具春節、生日、護眼、護腦、長高、蔬食、青春營養或新住民(異國料理)等主題的特色食物，過程導入飲食文化、地產地銷、低碳飲食、友善環境、均衡飲食、食品安全等概念，貫徹從產地到餐桌的全方位飲食教育。

學生喜歡的午餐經常是取決於是否美味好吃，而忽略均衡與健康。期許學生藉由菜單設計的親身體驗，進一步重視飲食健康與身體需求，並開始嘗試自己不喜歡但具營養需求的菜色，能兼顧營養均衡。而所設計出健康、安全、在地與當季等創意料理，可提供校園園遊會作為創意特色料理與增加學校午餐之變化性，落實健康安全的飲食教育。

貳、課程架構

主題	單元	活動	節數
小小廚師 -創意料理菜單設計 (16 節)	一、營養菜單大解密 (4 節)	1.紅黃綠燈食物停看聽	1
		2.均衡飲食「我的餐盤」	1
		3.營養標示放大鏡	1
		4.食品標章知多少	1
	二、菜單規劃設計 (5 節)	1.學校午餐設計原則	1
		2.創意發想-搜尋資料	1
		3.小小設計師	2
		4.營養師修正菜單	1
	三、廚藝大顯身手 (2 節)	1.廚媽技術指導	1
		2.小小廚師	1
	四、成果與評選 (5 節)	1.海報製作	3
		2.全校評選與頒獎	2

參、教學方法

老師以設計、發表教學法與合作學習法進行教學。學生藉由小小廚師-創意料理菜單設計的課程規劃，先習得學校午餐設計原則與營養菜單的相關概念，即擁有菜單設計的先備知識後，學生再透過主題式的小組討論、合作完成一日午餐的菜單設計初稿，再邀請營養師、廚媽進行初審與建議，學生經由修正後進到廚房，廚媽技術指導主菜，學生依所設計的菜單動手烹煮，完成一道主菜，並拍照試吃。各組將菜單製成海報並上台解說菜單特色，全校師生進行主菜的投票與評選，完成小小廚師-創意料理菜單設計的實作課程。

肆、評量方式

(一) 實作評量：

1. 各組學生所設計菜單的海報兩張，一張介紹「一日午餐菜單」，包括主食、主菜、副菜、湯等；一張介紹「主菜」，包括設計理念、材料與做法。
2. 各組學生煮出所設計的主菜。

(二) 口語評量：

1. 影片賞析後，小組透過討論，分享心得與想法。
2. 老師的提問，學生踴躍的發言。
3. 各組學生能上台完整發表所設計的菜單，包含設計理念、一日午餐菜單、主菜的材料與做法。

(三) 紙筆評量：小白板計算、答題、菜單設計的學習單。

(四) 小組合作：團隊合作、討論、實作與互動情形。

伍、教學活動

領域/科目	健康與體育領域/食農教育	
實施年級	5-6 年級	
主題名稱	小小廚師-創意料理菜單設計	
設計依據		
學習重點	學習表現	【健康與體育】 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。 2a-III-1 關注健康議題受個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。

		<p>【綜合活動】</p> <p>2b-III-1 參與活動，適切表現自己在團體的角色，合作達成共同目標。</p> <p>2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。</p> <p>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>3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。</p>
	學習內容	<p>【健康與體育】</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p> <p>Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。</p> <p>Bd-III-1 生活美感的運用與創意實踐。</p> <p>Bd-III-2 正向面對生活美感與創意的多樣性表現。</p>
	總綱	<p>E-A3 具備擬定計畫與實作能力，以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，理解各類媒體內容意義與影響。</p> <p>E-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>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。</p> <p>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。</p>
核心素養	領綱	<p>【健康與體育】</p> <p>健體-E-A2 具備探索健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具擬定保健計畫及實作能力，以創新思考方式，因應日常。</p> <p>健體-E-B2 具備應用健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。</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>
議題融入	實質內涵	環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
	融入單元	營養菜單大解密、菜單規劃設計
	與其他領域/科目的連結	綜合活動/藝術/數學/語文/自然科學
	教材來源	自編
	教學設備/資源	資訊設備、廚房、禮堂

教學單元活動設計

單元名稱	一、營養菜單大解密	時間	160 分(4 節)
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並學會辨別紅黃綠燈食物。 2. 養成減少垃圾食物的攝取。 3. 認識並了解六大類食物所提供的營養成分與對身體的優點。 4. 應用「我的餐盤六口訣」，養成均衡飲食。 5. 認識營養標示與學會熱量的計算。 6. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。 7. 學會辨讀食品標章並選用。 8. 學會辨識三章一 Q 的標章，了解代表的涵意與其優點。 		

教學活動內容及實施方式	備註
-------------	----

活動一：紅黃綠燈食物停看聽(第 1 節)

【課前準備】紅黃燈三類食物的大圖卡(A4)、圓點貼紙、ppt 題目、影片

【引起動機】

票選前三名最愛的美食

1. 黑板張貼紅黃綠燈各三種食物。(紅燈：汽水、巧克力、炸雞排；黃燈：100%純果汁、有糖豆漿、漢堡；綠燈：蔬菜、水果、低脂鮮奶)
2. 學生將圓點貼紙貼在最喜歡的三種食物圖卡上。
3. 統計票數，得到大家最喜愛的前三名美食。

【發展活動】

(一) 認識紅黃綠燈食物

1. 說明：食物可以用紅黃綠燈來分類，就像過馬路時，紅燈停、綠燈行、黃燈停看聽，也就是用對人體有益的程度來分類食物。
2. 依對人體有益的程度來分類：

燈號	定義	食用頻率	常見烹調方法
紅燈	低營養、高熱量、高油、高糖、高鹽、高防腐劑、高食品添加物	一週不超過一次 儘量少用	過度加工、 過多油鹽糖
黃燈	營養、熱量適中，含油、糖量稍高	一週不超過三次 謹慎選用	
綠燈	高營養、低熱量、低油、低糖、多纖維(新鮮天然食物)	適合天天使用	烤、滷、蒸、燙

3. 可怕的真相
 - (1)大家票選出最愛的美食是哪三種？都是何種燈號？
 - (2)大家最不喜歡吃的食物是哪些？都是何種燈號？
 - (3)哪些食物的營養最高？是你喜歡的食物嗎？

口語
評量

(二) 超級比一比

1. 各組舉牌：請判斷老師手中的圖卡是屬於何種燈號的食物？**各組**在時間內舉出適當顏色的牌卡。如綠燈食物舉綠牌；黃燈食物舉黃牌；紅燈食物舉紅牌。
2. 身體動一動：
 - (1) 請判斷老師手中的圖卡是屬於何種燈號的食物？**每個人**在時間內比出適當的動作。如綠燈食物手比 O(圈)；黃燈食物手插腰；紅燈食物手比 X(叉)。
 - (2) 全班起立，每一次比錯者則坐下，最後勝出者為食物的超級守門員，能準確辨識紅黃綠燈食物。

(三) 垃圾食物

1. 說明：
 - (1) 指擁有低營養素、高熱量的空熱量食物。「空」熱量不等於「零」熱量。
 - (2) 世界衛生組織及英國食品標準局定義：指營養成份低，但熱量高的食品。(三高食物)
 - (3) 即高糖、高脂肪(飽和脂肪與反式脂肪)、高鹽的食物。
2. 垃圾食物真人版
 - (1) 思考：或許你覺得吃垃圾食物沒關係，只要後來健身，就可以減肥。影片中的健身教練為了更了解客戶做出瘋狂親身人體實驗，他不進健身房，停止任何運動，並大吃垃圾食物。用自己身體做實驗並每天量體重做記錄。3 個月過去了.....，猜猜看他可能變成什麼模樣？
 - (2) 觀看影片「吃速食，真的要三思啊！！」(5:40)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=p8givKLkgfs&feature=emb_logo
 - (3) 討論：他增加了幾公斤？減肥簡單嗎？

實作
評量

口語
評量

口語
評量

【綜合活動】

快問快答

迅速搶答 ppt 上有關紅黃綠燈食物辨識的題目，檢視自己的學習狀況。

活動二：均衡飲食「我的餐盤」(第2節)

【課前準備】影片

【引起動機】

影片欣賞

- 觀看影片「營養5餐-營養大市集/健康餐盤篇」(2:42)
<https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg>
- 思考：肚子吃飽了，營養也攝取足夠了嗎？算一算，今天六大類食物各吃了多少份量？

【發展活動】

(一) 飲食指南-六大類食物

1. 說明：



資料來源：每日飲食指南手冊

六大類食物	提供營養成分	對身體的優點
全穀雜糧類	醣類、膳食纖維	飽足感、提供主要能量
乳品類	蛋白質、鈣質	骨骼發育、維持生長
豆魚肉蛋類	蛋白質	建構修補組織、維持生長發育
蔬菜類	膳食纖維、維生素、礦物質	預防便秘、增強抵抗力
水果類	醣類、膳食纖維、維生素、礦物質	預防便秘、增強抵抗力
油脂與堅果種子類	油脂	預防便秘、提供熱量、維持健康、保護內臟

2. 腦力激盪：

- 米血、黑輪、甜不辣、蘿蔔糕屬於哪一類？(澱粉類**加工品**)
屬於哪種燈號？(紅燈)
- 愛喝的奶茶、果汁調味乳、豆漿、養樂多、米漿、珍珠奶茶，這些算是乳品類嗎？(不是)
- 貢丸、香腸、熱狗、炸雞、培根、臘肉屬於哪一類？(肉類**加工食品**)
屬於哪種燈號？(紅燈)
- 玉米、蓮藕、馬鈴薯、地瓜、菱角、山藥屬於哪一類？
(錯誤：蔬菜；**正確：澱粉類**)
- 果凍、飲料果汁是否能取代果汁？(不能) 屬於哪種燈號？(紅燈)

口語
評量

(二) 我的餐盤-六大類食物比例分配

1. 我的餐盤六口訣：聆聽嘉義縣政府錄製的口訣歌。(國、台語版)

✚ 六口訣：每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

2. 觀看影片「『我的餐盤』均衡飲食_兒童篇」(1:15)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=iTvuMXWPpzs&feature=emb_logo

3. 觀看影片「『我的餐盤』均衡飲食_青少年篇」(1:11)

https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg&feature=emb_logo



資料來源：我的餐盤手冊

(三) 午餐設計餐盤：三菜一湯一飯比例



(四) 猜猜我的家

1. 在地上以粉筆畫出我的餐盤，並注意六大類食物所占比例的大小。
2. 學生聽到老師的提問後，迅速移動到「我的餐盤」之正確位置。
3. 錯誤者則淘汰當觀眾，最後勝出的三位接受全班表揚。

實作
評量

【綜合活動】

朗誦六口訣

由全班朗誦、小組朗誦，最後個人朗誦。

實作
評量

活動三：營養標示放大鏡(第3節)

【課前準備】手搖杯紅茶*1、鋁箔包麥香紅茶*1、瑞穗全脂鮮奶*1、瑞穗低脂鮮奶*1、光泉鮮奶*1、果汁牛乳*1、巧克力牛乳*1、福樂高鈣牛乳*1、營養標示放大影印、小白板、板擦、白板筆

【引起動機】

你最想喝哪一種

1. 老師展示一杯手搖杯紅茶與一瓶鋁箔包麥香紅茶，提問最想喝哪一種？為什麼？
2. 學生能注意到手搖杯沒有營養標示，而選擇安全的鋁箔包麥香紅茶。

口語
評量

【發展活動】

(一) 認識營養標示

1. 營養標示怎麼看
 - (1) 標示項目：「營養標示」之標題
 - (2) 熱量---大卡
 - (3) 蛋白質、脂肪、碳水化合物---公克（註：脂肪包含飽和脂肪、反式脂肪，碳水化合物包括糖）
 - (4) 鈉---毫克
 - (5) 其它出現於營養宣稱中之營養素含量
 - (6) 廠商自願標示之其他營養素含量

	每份	每100毫升
熱量	185.7大卡	63.8大卡
蛋白質	7.3公克	2.5公克
脂肪	4.1公克	1.4公克
飽和脂肪	1.7公克	0.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	29.9公克	10.3公克
糖	27.8公克	9.6公克
鈉	183毫克	63毫克

圖一

	每份	每100毫升
熱量	229大卡	73大卡
蛋白質	5.0公克	1.6公克
脂肪	5.6公克	1.8公克
飽和脂肪	3.7公克	1.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	39.6公克	12.7公克
糖	37.1公克	11.9公克
鈉	153毫克	49毫克

圖二

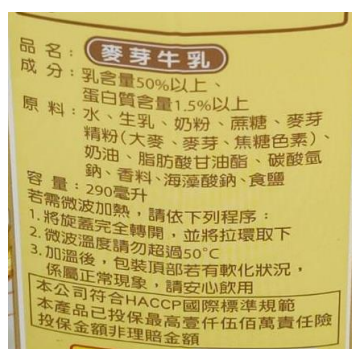
2. 閱讀營養標示三步驟
 - (1) 看食品的總重量（內容量）有多少？
 - (2) 將吃下的量乘上標示列出的數值，就可以算出吃進的熱量及各種營養素的量。
 - (3) 計算熱量：
碳水化合物（醣類）：4 大卡/每公克
蛋白質：4 大卡/每公克
脂肪：9 大卡/每公克

3. 熱量計算：每位學生拿出小白板計算
- (1) 圖一，這罐喝完總共喝了 185.7 大卡還是 63.8 大卡？(185.7 大卡)
- (2) 圖二，這包吃完總共吃了多少大卡的熱量？(687 大卡)
- 先算一份熱量？
- 蛋白質：4 大卡 X5 公克=20 大卡
- 碳水化合物：4 大卡 X39.6 公克=158.4 大卡
- 脂肪：9 大卡 X5.6 公克=50.4 大卡
- 一份熱量：20+158.4+50.4=229 大卡
- 一包熱量：229*3=687 大卡

紙筆
評量

4. 判斷產品成分的含量：從包裝上的「原料(主要成份)排序」來看，原料的排序是--依含量的多寡由高至低排列。

口語
評量



由多至少排列：水、生乳、奶粉、蔗糖、麥芽精粉.....

(二) 鮮奶比一比

1. 老師展示瑞穗全脂、低脂鮮奶，光泉鮮奶、果汁牛乳、巧克力牛乳與福樂高鈣牛乳共 6 種，提問：你最想喝哪一種？為什麼？

口語
評量



2. 這 6 種牛奶有何不同？你發現了什麼？
- (1) 學生能發現鮮奶有全脂與低脂兩種
- (2) 鮮奶與調味乳的不同
- (3) 鮮乳與牛乳的不同

口語
評量

3. 可以從何處去比較不同呢？
(學生能知道從營養標示去比較)



口語
評量

4. 比較全脂與低脂鮮奶



- (1) 成分比較：全脂的乳脂肪較高。
- (2) 營養標示比較：全脂的熱量、脂肪與飽和脂肪都較高。

5. 比較鮮奶與調味乳



- (1) 成分比較：鮮奶 100%生乳；調味乳含乳量 50%以上，還包含蔗糖、果汁、脂肪酸甘油脂、香料、食用色素等。
- (2) 營養標示比較：鮮奶多了鈣，調味乳的所有成分都偏高，尤其是糖、碳水化合物與熱量。

6. 比較鮮乳與牛乳

- (1) 成分比較：鮮奶 100%生乳；牛乳含乳量 95%以上，還包含奶粉、寡糖、脂肪酸甘油脂等。
- (2) 營養標示比較：鮮奶與牛乳的所有成分成分都差不多。
- (3) 價格比較：鮮奶高於牛乳。

【綜合活動】

熱量算一算

老師於黑板上出題，學生將計算過程寫在小白板上，以檢核自己的學習情況。

實作
評量

實作
評量

實作
評量

紙筆
評量

活動四：食品標章知多少(第4節)

【課前準備】具食品標章的商品包裝、三章一Q的標章圖卡、影片

【引起動機】

猜一猜



老師提問：這是什麼標章？曾經在那兒看過？大家是否有聽過三章一Q？它與什麼有關？又具有什麼涵義呢？

口語
評量

【發展活動】

(一) 認識食品標章

1. 透過商品外的包裝來認識常見的食品標章。
2. 了解各標章的意義。
3. 思考具標章認證的食品可以對個人或環境帶來什麼好處？

實作
評量

(二) 認識三章一Q標章

1. 觀看影片「農產品安全把關」(3:21)
<https://www.youtube.com/watch?v=90AVQEqIqTs>

2. 小組討論其所代表的涵義。

口語
評量

(三) 三章一Q營養午餐

1. 觀看影片「各項政策整合推動學校午餐三章一Q」(6:18)
https://www.youtube.com/watch?v=nS_h58pqR9k
2. 觀看新聞報導「三章一Q營養午餐強化食安推廣在地食農文化」(2:29)
<https://www.youtube.com/watch?v=37H32jCHvvo>

3. 小組討論其優點：

- (1) 食材安全性
- (2) 增進學童環境保護意識
- (3) 感受在地飲食文化
- (4) 選擇在地、當季食材
- (5) 培養在地低碳飲食習慣

口語
評量

【綜合活動】

評量

小組能說出三章一Q有哪些標章及所代表的涵義。

口語
評量

參考資料

1. 每日飲食指南手冊 衛生福利部國民健康署 (107.10)
2. 我的餐盤 手冊衛生福利部國民健康署

教學單元活動設計			
單元名稱	二、菜單規劃設計	時間	200 分(5 節)
學習目標	1. 了解並學會午餐菜單設計原則。 2. 了解菜單設計競賽的相關內容與實施方式。 3. 透過網路搜尋，學會找到相關主題的資料。 4. 學會以學習單構思菜單設計藍圖。		
教學活動內容及實施方式			備註
活動一：學校午餐設計原則(第 1 節) 【課前準備】 午餐設計原則的 ppt 【引起動機】 提問 大家都愛珍珠奶茶，營養師可不可以每天的菜單湯品都是珍珠奶茶呢？為什麼不行？學校午餐設計是否有原則呢？ 【發展活動】 (一) 菜單設計原則： 參考國教署的菜單開立規範 1. 午餐食譜設計以學生營養需求及飲食喜好為主。 2. 菜單命名應活潑、有趣、創新及吸引學生注意，進而提高學生食慾。 3. 菜單設計以每餐 50 元菜色為原則，且盡量符合當季食材。 4. 午餐三菜一湯，除了六大類食物的水果與乳品外，其他應包含。 5. 食材上儘量不使用半加工及加工食品(如:粉圓、貢丸、過度加工素料.....等)。 6. 儘量避免使用油炸烹調方式。 7. 營養午餐菜單設計可參考已出版或是網路菜單，但不得抄襲。 (二) 競賽主題： 設計「營養午餐菜單」 依春節(年菜)、生日、護眼、護腦、長高、營養(青春期)、蔬食日、新住民(異國料理)等主題，其主題特色與相關食材功能設計出午餐一餐的菜單(如主食、主菜、副菜*2、湯)，主菜要列出相關食材名稱、操作步驟及成品照片。 (三) 「營養午餐菜單」內容 1. 設計主題 2. 設計理念：為什麼要設計這樣的菜單呢？ 3. 設計一日午餐：包括一份主食、一份主菜、兩項副菜、一道湯。 4. 『菜餚名稱』：請幫這些菜餚取一個富創意或吸引人的名稱，例如：炸蛋開花、爆炒金瓜。 5. 『材料』：主菜所需要的材料及調味料，例如：雞丁、洋蔥、蒜頭、醬油、...等。 6. 『做法』：列點方式簡單敘述主菜的步驟。 (四) 實施方式 1. 提供特色主題，每班學生分組依主題特色與相關食材設計出一日午餐的菜單。 2. 應用「營養菜單大解密」單元所學得的相關健康飲食知識，選擇當地、當季、健康與安全的食材，並依選定的主題來設計創意料理。 3. 菜單初稿完成後，由營養師、廚媽初審並給予建議。			口語 評量

<ol style="list-style-type: none"> 4. 經由學生修正菜單後，廚媽於廚房技術指導，學生實際煮出主菜，拍照並試吃。 5. 各組將菜單製成海報兩張，一張介紹「一日午餐菜單」，包括主食、主菜、副菜、湯等；一張介紹「主菜」，包括設計理念、材料與做法。 6. 各組上台解說菜單特色(5分鐘內)，全校以圓點貼紙進行投票，評選「主菜」。 7. 獎項除前三名(最佳創意獎)外，擇優錄取若干名，頒發獎狀乙紙，禮品乙份。(獎項：最佳創意獎、最佳菜色獎、最佳美味獎、最佳擺盤獎、最佳均衡飲食獎、最佳營養獎、最佳創意名稱獎...等) 8. 最佳創意獎的三道主菜，作為園遊會特色創意料理。 9. 所有一日午餐的菜單，經修改後，作為日後學校午餐菜單的參考。 		
<p>(五) 比賽主題菜單引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 春節:年菜系列、取諧音或象徵吉祥、福氣食材 2. 生日餐:快樂餐、簡餐式，改麵或粥、其他主食 (均衡飲食) 3. 護眼:維生素A、花青素、胡蘿蔔素、DHA、葉黃素、蝦紅素 4. 護腦:優質蛋白質、DHA、卵磷脂、維生素B群、抗氧化物 5. 長高:優質蛋白質、鈣質、維生素D 6. 蔬食:優質植物性蛋白質、均衡飲食 7. 營養(青春期):鐵質、鈣質、優質蛋白質、好油脂、維生素C 8. 新住民:各國飲食文化特色料理、辛香料 		
<p>【綜合活動】</p> <p>決定主題各組討論欲設計的主題並決定主題，為下堂課暖身。</p>		口語 評量
<p>活動二：創意發想-搜尋資料(第2節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菜單設計融入資訊課程，搜尋各組菜單設計相關主題內容。 2. 營養午餐菜單設計可參考已出版或是網路菜單，但不得抄襲。 3. 小組分工完成菜單設計初稿之創意發想。 4. 將搜尋到相關的資料，做筆記摘錄下來。 		實作 評量
<p>活動三：小小設計師(第3-4節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菜單設計融入健康課程，學習單引導學生架構設計藍圖。 2. 小組分工、共同討論、激發創意與合作學習完成菜單設計的初稿。 		實作 評量
<p>活動四：營養師修正菜單(第5節)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請營養師、廚媽依學校午餐菜單設計原則進行初審，針對缺失處給予建議，各組均能達到健康均衡飲食。 2. 各組學生依營養師與廚媽給的回饋進行修正，透過修正來反思，自己是否尚未建立均衡飲食的概念。 3. 小組發表，簡單說明修正菜單的部分。 		實作 評量 口語 評量
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生上網查資料要目標明確，以免浪費太多時間。 2. 小組要能確實分工、合作學習，才能達到預計目標。 3. 依菜單設計原則來設計，以達均衡飲食，而非設計自己喜歡吃的美食。 	
<p>參考資料</p>	<p>網路資料、營養師與廚媽給建議的回饋單</p>	

教學單元活動設計			
單元名稱	三、廚藝大顯身手	時間	80分(2節)
學習目標	學會實際動手烹飪，從食材的清洗、料理、烹調與擺盤。		
教學活動內容及實施方式			備註
活動一：廚媽技術指導(第1節)			實作 評量
1. 老師先向午餐食材商採購菜單設計內的食材。			
2. 與廚媽預約時間，廚媽予以技術指導。			
3. 廚媽教導主菜食材的清洗、料理、烹調與擺盤。			
活動二：小小廚師(第2節)			實作 評量
1. 學生試做「主菜」，實際動手烹飪，從食材的清洗、料理、烹調與擺盤，直到最後的拍照與試吃。			
2. 藉由試吃，了解自己所設計的「主菜」料理是否美味，調味料是否添加適量，是否如預期中的好吃，是否需要再做調整。			
3. 請老師將「主菜」菜色的照片彩色列印，張貼於成果海報內，礙於評選當日無法烹煮出來給全校師生試吃，故提供「主菜」照片，以利全校師生評選時，可供參考。			
教學提醒	1. 廚房地板較濕滑，小心慢走，不嬉鬧。		
	2. 廚房用刀、用火都極危險，小心謹慎烹煮。		

教學單元活動設計			
單元名稱	四、成果與評選	時間	200分(5節)
學習目標	將菜單設計學習單轉化為成果海報，並能上台發表。		
教學活動內容及實施方式			備註
活動一：海報製作(第1-3節)			實作 評量
1. 老師先準備海報製作的相關文具。			
2. 兩張全開海報的製作，一張介紹「一日午餐菜單」，包括主食、主菜、副菜、湯等；一張介紹「主菜」，包括設計理念、材料與做法等。			
3. 各組構思全校師生評選時的展演方式。			
4. 各組決定評選時的展演方式並上台練習。			
5. 他組欣賞並給予回饋，藉由美感的體驗，培養藝術欣賞的能力。			口語 評量
活動二：全校評選與頒獎(第4-5節)			口語 評量
1. 全校師生於禮堂進行高年級的菜單設計評選。			
2. 各組進行5分鐘內的菜單特色解說發表。			
3. 發表後各班以圓點貼紙進行投票。(一人一票)			
4. 投票結束後，則公開計票，現場公布前三名成績，皆為最佳創意獎。			
5. 最佳創意獎的三道主菜，作為園遊會特色創意料理，並將園遊會義賣所得列為教育儲蓄戶的基金。			
6. 升旗時頒發獎項與獎品。			
教學提醒	小組要能確實分工、合作學習，才能達到預計目標。		

陸、教學成果

一、教學過程



說明：菜單設計融入健康課程(六年級)



說明：菜單設計融入健康課程(五年級)



說明：廚媽技術指導



說明：廚媽技術指導



說明：廚媽技術指導



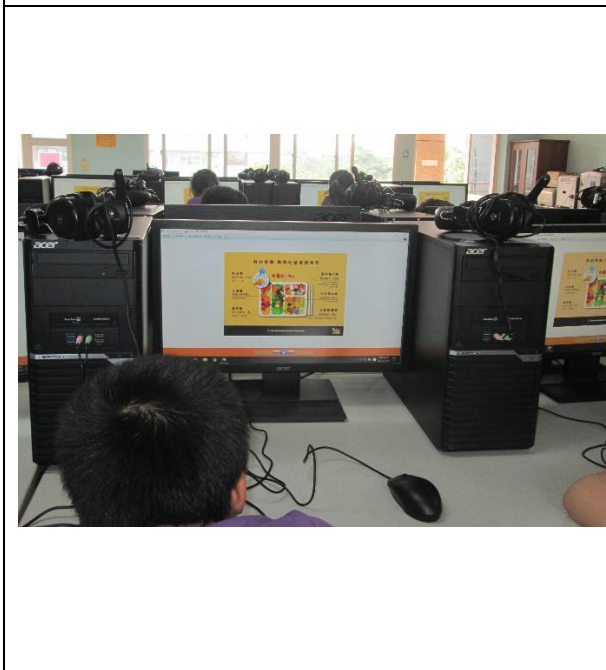
說明：我是小小廚師(實作)



說明：美味上桌(鐘乳石料理)



說明：美味上桌(小魯料理)



說明：菜單設計融入資訊課程



說明：小組完成創意料理



說明：創意料理介紹



說明：創意料理介紹



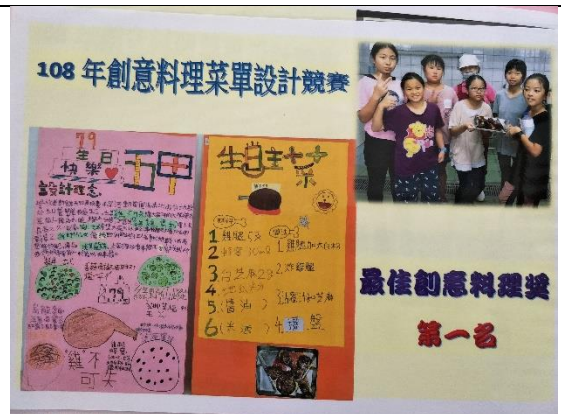
說明：全校師生評選



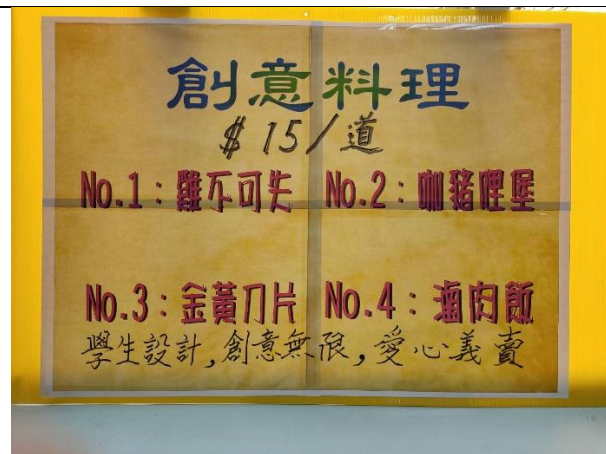
說明：公開頒獎



說明：飲用養樂多-獎品



說明：頒發獎項

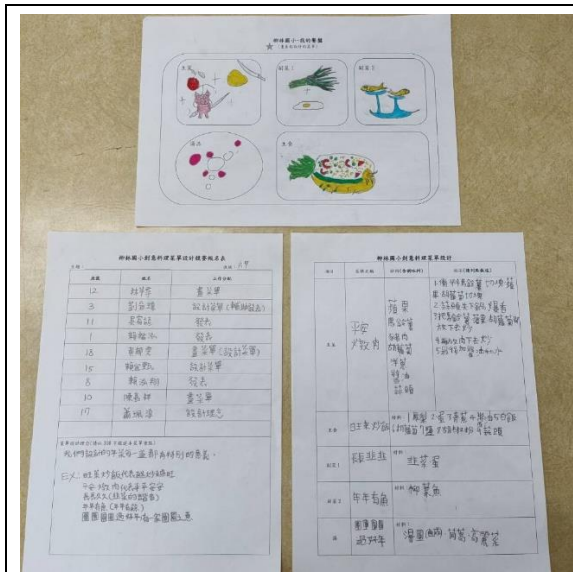


說明：園遊會義賣前三名創意料理

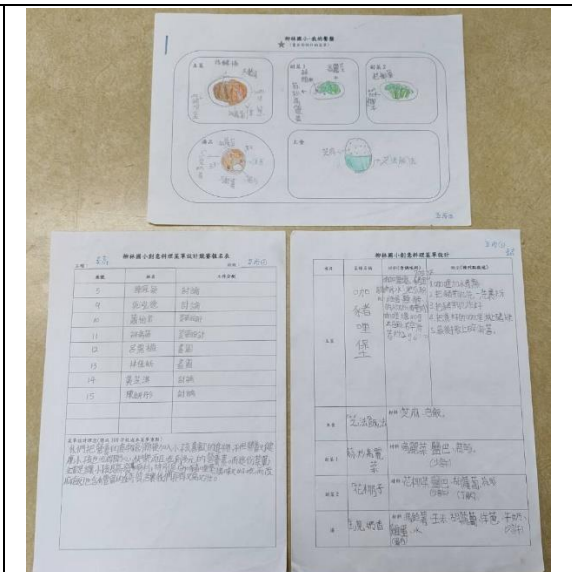


說明：園遊會義賣前三名創意料理

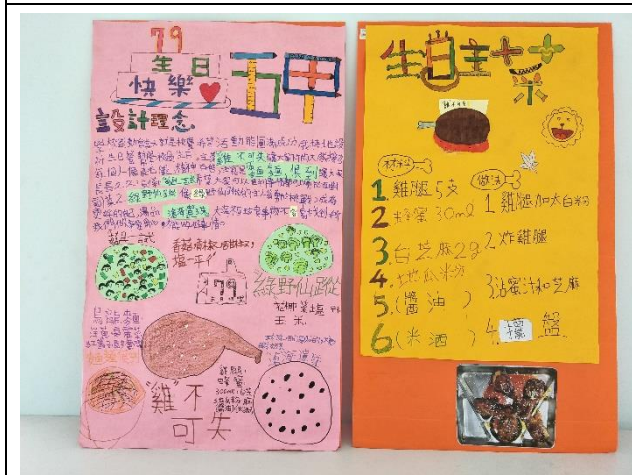
二、學生作品（學習單或其他）



說明：學習單(六年級)



說明：學習單(五年級)



說明：海報成果(五年級)



說明：海報成果(六年級)(非常好色)

柒、教學省思

一、少了試吃的體驗：

創意料理菜單設計競賽於全校師生評選時，因礙於設備資源不足、現場烹煮的危險性高，以致學生只能憑「主菜」的照片與現場學生菜單特色解說來評選，尤其是低年級的小朋友，並無參與設計課程，因此對設計並無概念，只選擇自己較偏好的美食或選擇表演較搞笑的學長姊。少了試吃的體驗，就少了一分的真實性，也無法滿足小小孩童色香味俱全的需求，因此對評選也較無感。

二、長期計畫永續經營：

食農教育應為長期計畫永續經營，避免因時間倉促，而影響成效，下次可將時間拉長，讓學生有較充裕的時間去完成設計學習。

