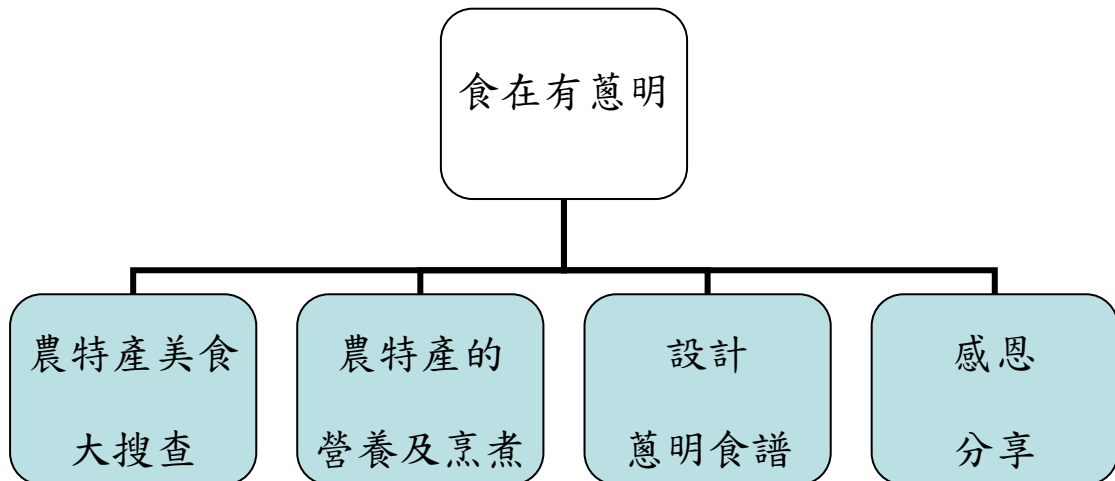


壹、課程理念：

一、認識社區農產品、凝聚愛護社區意識、認同社區，共同引領本縣走向樂學、樂業、樂居最後達到樂活學習城市的願景與目標。

二、透過藝文創作、語文創作與送愛到社區活動，開啟孩子知福惜福感恩回饋的行動力，進而透過活動回饋家鄉，展現感恩提升品格力。

貳、課程架構



參、教學方法：合作學習

肆、評量方式：紙筆學習單、實作評量

伍、教學活動：

領域/科目	藝文領域/彈性課程	
實施年級	高年級	
主題名稱	食在有「蔥」明	
設計依據		
學習重點	學習表現	<p>創 1a V 1 探究友善環境農法內涵與要求。</p> <p>創 1a V 2 剖析飲食消費與環境資源的關係，探索友善環境的料理方式和食材挑選要點。</p> <p>創 1b V 3 評估食物於烹調、加工中的可能改變，運用科學原理創造烹調變化。</p> <p>創 1b V 1 探究家庭飲食文化，透過製作傳家菜與家庭共食，傳承家族價值與文化。</p> <p>3bIII 1 持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。</p>
	學習內容	<p>創Aa V 1 友善環境農法與簡易種植技巧。</p> <p>創Aa V 2 友善環境的食材挑選與烹調。</p> <p>創Ab V 1 家庭食譜與傳家菜。</p> <p>創Ab V 3 食物製備的科學原理。</p> <p>CbIII 1 對周遭人事物的關懷。</p> <p>CbIII 3 感恩、利他情懷。</p>
核心素養	總綱	<p>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。</p> <p>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</p> <p>E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響</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> <p>E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。</p>
	領綱	<p>藝-E-A2 認識設計思考，理解藝術實踐的意義。</p> <p>藝-E-A3 學習規劃藝術活動，豐富生活經驗。</p> <p>藝-E-B2 識讀科技資訊與媒體的特質及其與藝術的關係。</p> <p>藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。</p> <p>資 t-3-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</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</p>

		富性與創意表現。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識	
議題 融入	實質內涵	生涯發展—感恩分享	
	所融入之 單元	感恩分享	
與其他領域/科目的 連結	科技資訊 綜合領域		
教材來源	自編		
教學設備/資源	電腦		
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
農特產美食大搜查	學習 表現	資 t-3-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題 藝-E-B2 識讀科技資訊與媒體的特質及其與藝術的關係。	1. 使用資訊科技設備搜尋資料，了解義竹鄉季節性農特產。
	學習 內容	搜尋義竹鄉農特產如：蔥、蒜、哈密瓜，並了解農產品盛產季節	
農特產的營養及烹煮	學習 表現	綜-E-A3 運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2. 能說出美食的食材、調味料及可能烹煮過程及其所富含的營養成分
	學習 內容	能說出美食的食材、調味料及可能烹煮過程及其所富含的營養成分	
設計哈味食譜	學習 表現	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。 藝-E-A2 認識設計思考，理解藝術實踐的意義。	3.能善用季節性農特產，設計出口感及營養兼具的食譜。 4.能在研究設計過程中將各項過程詳細記錄，做成營養的食譜。 5.能清楚表達設計內容及回答他人提出的問題。 6.能專心聆聽各組上台發表內容並給予適當意見。
	學習	能在研究設計過程中將各項過程詳細記錄，做成營養的食譜	

	內容	並發表分享。	
感恩分享	學習表現	綜-E-C1 關懷周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣培養公民意識。 藝-E-A3 學習規劃藝術活動，豐富生活經驗。 藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力	7.能學會分享及感恩
	學習內容	透過自製食物與樂齡長者分享	

教學單元活動設計			
單元名稱	食在有「蔥」明	時間	200 分鐘
學習目標	1.能搜尋資料了解義竹鄉季節性農特產。 2.能善用季節性農特產，設計出口感及營養兼具的食譜。 3.能在研究設計過程中將各項過程詳細記錄，做成營養的食譜。 4.能清楚表達設計內容及回答他人提出的問題。 5.能專心聆聽各組上台發表內容並給予適當意見。 6.能學會分享及感恩		
學習表現	資 t-1-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題 藝-E-A2 認識設計思考，理解藝術實踐的意義。 藝-E-A3 學習規劃藝術活動，豐富生活經驗。 藝-E-B2 識讀科技資訊與媒體的特質及其與藝術的關係。 藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力 綜-E-A3 運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。 綜-E-C1 關懷周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣培養公民意識		
學習內容	壹、農特產美食大搜查 貳、農特產的營養及烹煮： 參、設計「蔥」明食譜： 肆、感恩分享		
領綱核心素養	藝-E-A2 認識設計思考，理解藝術實踐的意義。 藝-E-A3 學習規劃藝術活動，豐富生活經驗。		

	<p>藝-E-B2 識讀科技資訊與媒體的特質及其與藝術的關係。</p> <p>藝-E-C2 透過藝術實踐，學習理解他人感受與團隊合作的能力。</p> <p>資 t-3-2 能使用資訊科技解決生活中簡單的問題</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</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-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識</p>
核心素養呼應說明	透過綜合課食譜設計的學習與生活經驗結合，培養對家鄉的人事物，進行搜密、設計、建構與分享的態度與能力。
議題融入說明	透過蔥頭栽種、食譜設計及樂齡關懷等活動，讓學生體會自然環境孕育生命，家鄉人口結構及對樂齡的感恩分享，讓生活更臻美好
第一節：教學活動內容及實施方式	
	備註
<p>【引起動機】</p> <p>農特產美食大搜查</p> <p>一、教師展示各縣市吸引當地人或遊客的農特產美食有哪些？ 苗栗縣美食http://miaolifood.mmweb.tw/</p> <p>二、教師請學生說一說家鄉主要吸引當地人或遊客的農特產美食有哪些？ 義竹鄉美食https://www.walkerland.com.tw/article/view/143854</p>	<p>【時間】10分</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能說出家鄉農特產</p>
<p>【發展活動】</p> <p>一、 詢問學生本地四個季節的農特產品為何？如何得知？ 嘉義縣農特產品產季http://www.cyfa.org.tw/season.asp https://www.youtube.com/watch?v=ujuUUN_PIQ https://www.youtube.com/watch?v=qG2Ec9_sas</p> <p>二、 各組發表搜尋結果</p> <p>三、 這些農特產品有何加工品？推廣方式？ https://www.youtube.com/watch?v=GhIHmjM_c-U https://www.youtube.com/watch?v=QcNmk9iQA2M</p>	<p>【時間】25分</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能正確搜尋義竹鄉農產品，並分別說出農產品盛產季節</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>義竹鄉農特產品選購原則及新鮮度辨別</p> <p>一、 挑選哈密瓜的6個小訣竅 https://kknews.cc/zh-tw/news/1368k9.html</p> <p>二、 青蔥，新甜好滋味</p>	<p>【時間】5分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能摘要紀錄農特產品選購原則及</p>

<p>https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=100003</p> <p>三、 挑選好蒜頭</p> <p>https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=101090</p>		<p>新鮮度辨別</p>
<p>教學提醒</p>		
<p>參考資料</p>	<p>苗栗縣美食http://miaolifood.mmweb.tw/</p> <p>義竹鄉美食 https://www.walkerland.com.tw/article/view/143854</p> <p>嘉義縣農特產品產季http://www.cyfa.org.tw/season.asp</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=u_jwUUN_PIQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qG2Ec9__sas</p> <p>農特產品加工品及推廣方式https://www.youtube.com/watch?v=GhIHmjM_c-U</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QcNmK9iQA2M</p> <p>挑選哈密瓜的 6 個小訣竅 https://kknews.cc/zh-tw/news/l368k9.html</p> <p>青蔥，新甜好滋味 https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=100003</p> <p>挑選好蒜頭 https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=101090</p>	
<p>附錄</p>		
<p>第二節：教學活動內容及實施方式</p>		<p>備註</p>
<p>【引起動機】</p> <p>農特產的營養及烹煮：</p> <p>活動一：圖片觀察</p> <p>1、教師引導小朋友觀察美食圖片，察覺是否在家鄉附近？是否熟悉？</p> <p>2、教師使用義竹鄉農特產美食PPT為學生介紹美食。</p> <p>3、學生討論簡報美食介紹，發表感想，可能回答：曾經品嚐，印象深刻的趣事及味道等。</p> <p>https://cookpad.com/tw/%E6%90%9C%E5%B0%8B/%E5%93%88%E5%AF%86%E7%93%9C</p>		<p>【時間】 5 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能說出曾經品嚐的家鄉美食，印象深刻的趣事及味道等。</p>
<p>【發展活動】</p> <p>分組討論</p> <p>1、教師在全班同學分為三組。</p> <p>2、教師準備3個有關義竹鄉農特產美食的題目，全班分成3組，抽籤決定題號，抽出題目後與同組討論並發表(說明食材、調味料及可能烹煮過程)。</p> <p>3、透過分組討論，讓學生對於家鄉美食有更深刻印象。</p>		<p>【時間】 30 分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能正確說出美食的食材、調味料及可能烹煮過程</p>

<p>【綜合活動】 營養大搜密 一、聰明飲食 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8382 二、透過分組討論，讓學生對於家鄉美食的營養成分有更深刻印象。</p>		<p>【時間】5分 【評量重點】 能正確說出美食的營養成分</p>
<p>教學提醒</p>		
<p>參考資料</p>	<p>義竹鄉農特產美食 PPT 哈密瓜食譜 https://cookpad.com/tw/%E6%90%9C%E5%B0%8B/%E5%93%88%E5%AF%86%E7%93%9C 聰明飲食 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8382</p>	
<p>附錄</p>		
<p>第三節：教學活動內容及實施方式</p>		<p>備註</p>
<p>【引起動機】 設計哈味食譜： 一、說明義竹鄉樂齡人口比例。 義竹鄉性別、年齡及教育程度統計 https://puzih-hro.cyhg.gov.tw/News.aspx?n=1629903F9F99DA85&sms=4EF993E92807354A 二、關懷身邊長者的重要性 三、了解樂齡長者每日所需熱量及營養成分 1. 吃的營養 2. 三個樂齡飲食原則，讓長輩開心享受 https://www.learnating.com/nutrition/foodnutrition/</p>		<p>【時間】7分 【評量重點】 能了解樂齡長者每日所需熱量及營養成分</p>
<p>【發展活動】 設計「蔥」明食譜： 一、分組討論設計食譜：將蔥、蒜頭及哈密瓜等食材融入其中的食譜 二、設計的食譜填入學習單中。(附件一) 三、發表分享：將設計出的「蔥」明相關食譜說明分享</p>		<p>【時間】30分 【評量重點】 分組討論設計食譜：將蔥、蒜頭及哈密瓜等食材融入其中的食譜</p>
<p>【綜合活動】 一、教師綜合各組分享的食譜，給予建議及提醒事項 二、叮嚀下次上課要準備的器材及食材準備</p>		<p>【時間】3分 【評量重點】 能說出下次上課要準備的器材及食材</p>

教學提醒	
參考資料	義竹鄉性別、年齡及教育程度統計 https://puzih-hro.cyhg.gov.tw/News.aspx?n=1629903F9F99DA85&sms=4EF993E92807354A 黃孟娟 高雄醫學大學醫學系公衛科 ppt 老年期營養 營養教育檔案 http://center.lmjh.tc.edu.tw/lunch/DocLib/Forms/AllItems.aspx
附錄	
第四節：教學活動內容及實施方式	
	備註
【引起動機】	
一、各組準備食材 二、教師安全提醒	【時間】 5分 【評量重點】 各組能正確依食譜準備器材、食材及調味品
【發展活動】	
一、分組實際製作 二、邀請校內老師品嚐 三、訪問品嚐的教師說並記錄	【時間】 30分 【評量重點】 能邀請校內老師品嚐並記錄品嚐者提供的建議
【綜合活動】	
一、彙整教師說出的優缺點並分享 二、檢討修正食譜	【時間】 5分 【評量重點】 能依建議修正所設計的食譜
教學提醒	用火安全
參考資料	
附錄	
第五節：教學活動內容及實施方式	
	備註
【引起動機】	
感恩分享 一、拜訪義竹鄉樂齡學習中心	【時間】 5分 【評量重點】 能說出拜訪的用意

<p>【發展活動】 實際製作產品供樂齡長者品嚐</p>	<p>【時間】33分 【評量重點】 確實做出食品讓 樂齡長者品嚐</p>
<p>【綜合活動】 一 拍照記錄樂齡長者品嚐食物的笑臉 二 與樂齡長者合照</p>	<p>【時間】2分 【評量重點】 能記錄樂齡長者 品嚐食物的笑臉</p>
<p>教學提醒</p>	<p>發下於課後完成課後學習評量單(附件二)。</p>
<p>參考資料</p>	
<p>附錄</p>	

陸、教學成果（無則省略，勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）



蔥頭栽植



長出青蔥收割



一起清洗---淚流滿面



試著設計食譜料理



分組料理蔥明料理



分組料理蔥明料理

柒、教學省思（無則省略）



1月18日 · 🌐

期末考後再“複習”
把實驗剩餘的調味料和麵粉利用完
好吃好玩又不浪費哦 🍷
這是第三次做粉漿蔥油餅
第二次做洋菜凍
老師終於可以輕鬆地在旁邊拍照
完全由小可愛們備料掌廚
生活技能做中學
自己做的最美味最營養！
#青蔥自種自採吃免驚欵
#該加什麼佐料份量要多少都很清楚
#比早餐店賣的還好吃又便宜啊
#可惜時間不夠來不及和大家分享



附件一

健康食譜設計學習單

姓名：_____

一、 食譜設計

菜名	
食材、調味品	
烹調	所需時間：
	所需用具：
步驟	
成果照片 (彩繪出)	

二、 我是小小營養師 (食譜設計)

食物內容	營養分類						教師確認
	五穀 根莖類	水果類	蔬菜類	奶類	肉魚豆蛋 類	油、糖、 鹽類	

三、 你認為不正確的飲食習慣會對自己產生哪些不好的影響？
(至少寫2個)

附件二

學生學習自評表

姓名：_____

自評項目	極 同 意	同 意	普 通	不 同 意	極 不 同 意
1. 我能知道義竹鄉農特產的種類					
2. 我能知道義竹鄉農特產的選購方法					
3. 我能知道義竹鄉農特產的營養成分					
4. 我喜歡探討義竹鄉農特產的種類及特性					
5. 我喜歡探討義竹鄉農特產的食材烹煮方法					
6. 我喜歡探討義竹鄉農特產的的相關資訊					
7. 我能透過討論、圖書館及網路查詢資料設計食譜					
8. 我能面對問題時，能做多方思考，並做適當的回應					
9. 我能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意見					
10. 我能邀請樂齡長者品嚐食譜的成品並表達感覺					
我的其他意見與想法：					

附件三

吃的營養




香港城市大學食品科學及營養系 李卓人教授

健康不是一切 但沒有健康就沒有的一切


你可以用健康換取金錢
但你無法用金錢再換回健康

健康是您的權利
保健是您的責任



健康靠自己

沒有長生之術，只有養生之道



活得健康、活得快樂
活得優質、活得高效能

延年益壽

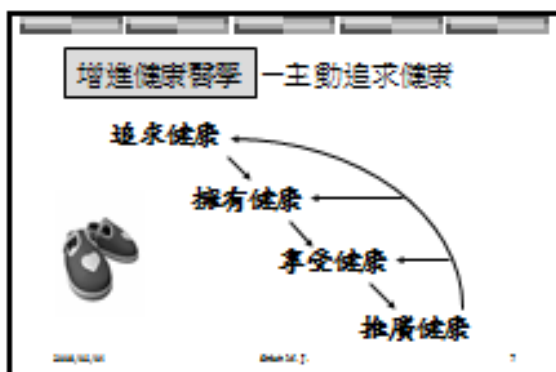
食物可以改變命運

- 「食物可以改變命運。」
- 專研遺傳因子、蛋白質構造及藥物設計的日本生命科學家生田健博士，在《大躍元氣飲食》(天下出版)書中指出：
- 我們的命運時而**迷茫**、時而**困惑**、心緒有時**浮躁**、有時**迷茫**，跟我們吃了什麼、吃了多少、如何進食大有關係。

關心健康必須重視飲食生活

健康的定義

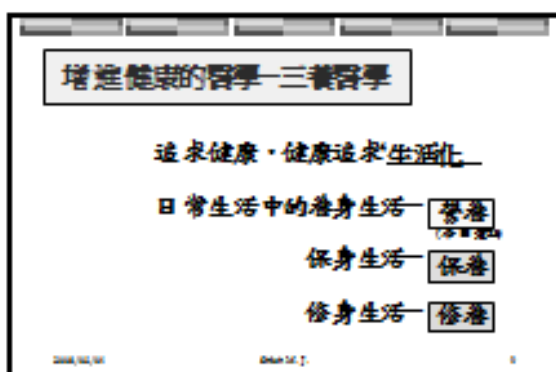
- 健康非泛指身體沒有生病或身體無異樣而已
- 健康乃指身體、精神、智慧及社會各方面都能處於良好的狀態
- 健康係指能適應環境，能充分的發揮自己能力的狀態。



- 台北醫學院大學保健營養學系教授兼系主任黃士銘認為，要擁有好一整天的能量，三餐的飲食內容是關鍵。
 - 「早餐不要只吃兩片麵包就打發。」一定要選取**高品質買好的蛋白質類食物，例如牛奶、蛋類、鮭魚、肉類等。**「選好蛋白質的攝取比例剛好是1:1。」
- 2008/04/04 08:00 AM 8

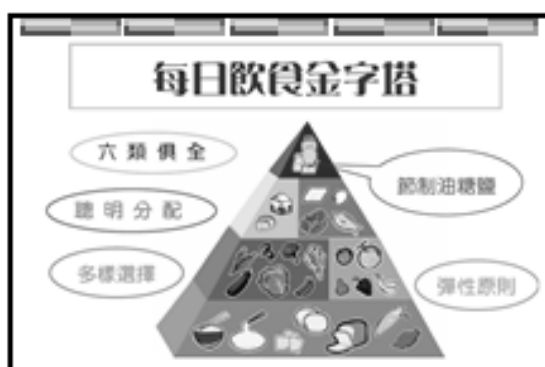


- 需要節制的壓力，生田博士建議多吃高合動物質和纖維的食物，對於腸胃的消化具有安撫鎮靜的效果。合鈣食物有乳製品、大豆、綠豆、燕、昆布、海帶等；合鈉食物有胚芽米、葵花籽、毛豆、高麗菜等。
 - 三餐的飲食原則，「早餐最多質要好，中餐適量適量，晚餐要早適量。」
- 2008/04/04 08:00 AM 10



You Are What You Eat!!
您用什麼食物為身體投資?

飲食也可能是殺手!!



原則三 多樣選擇

- 每一類食物都要多樣選擇來彼此搭配，盡情享受飲食變化、口味翻新的樂趣。
- 完整攝取食物中的所有營養成分。
- 風險的分散。

為維持正選免疫力而吃 吃出健康來

日常飲食均衡·食物多種類·富變化

+

適量補充營養輔助食品·健康食品

+

注意食品的衛生和安全

2008.10.10 Date: 10.7. 14

原則四 節制油、糖、鹽

- 現代人健康的三大兇手，必須強力緝捕
- 富含於現代飲食之中：
 - ◎優酪乳（原味）的添加糖量，約佔總熱量之60-70%
 - ◎越吃越順口的洋芋片...

【五穀根莖類】— 人類最自然而適合的主食類

- 有豐富的醣類，未精製的全穀類更是維生素B群的良好來源。
- 人體最沒有負擔，也是最經濟的熱量來源。

附件四

