

嘉義縣 108 學年度

食農教育優良教案甄選

作品名稱：製作蔬果沙拉

目錄

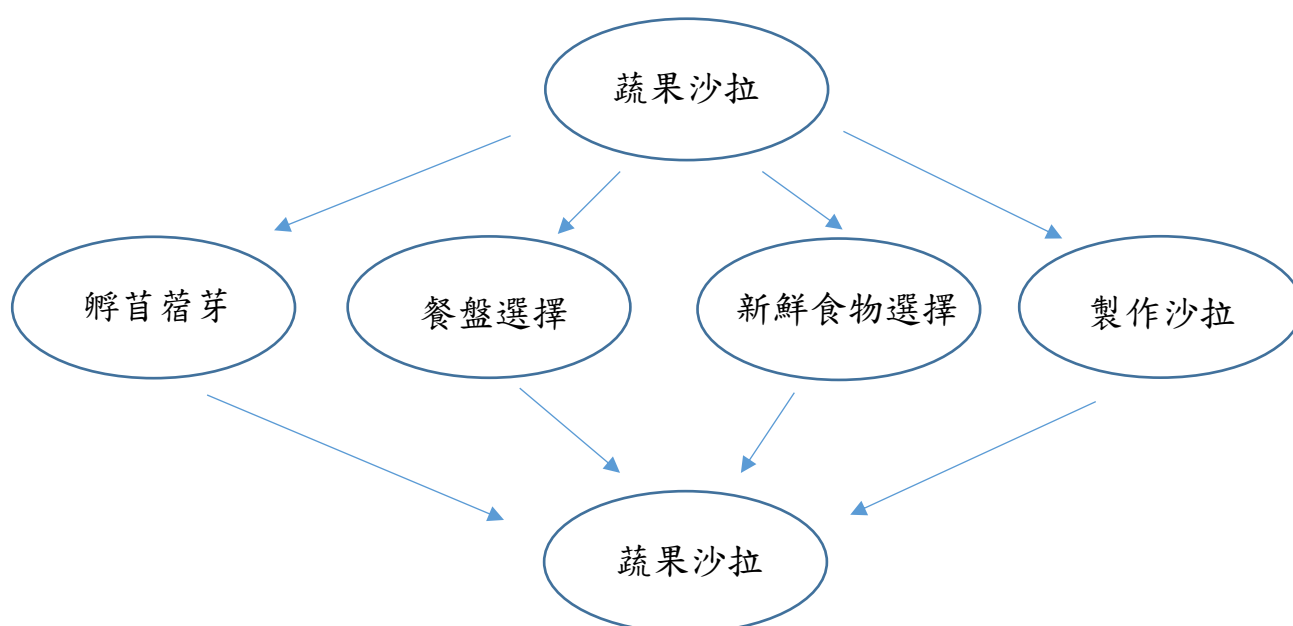
壹、課程理念.....	3
貳、課程架構.....	3
參、教學方法.....	4
肆、評量方式.....	4
伍、教學活動.....	4
陸、教學成果.....	9
柒、教學省思.....	12

嘉義縣 108 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

壹、課程理念

- 一、 飲食與國民的健康息息相關，希望透過食農教育，讓學生從小開始關心自己的飲食。
- 二、 從食材如何選用購買，運用國民健康署公布國人「我的餐盤」概念，以圖像呈現全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等6部分，提醒每餐都應攝取6大類食物，並能與大家分享。
- 三、 希望透過學生分組、討論、動手做的學習活動中，帶領學生學到各項知識、技能及良好的價值觀，將這些所學帶入生活當中。

貳、課程架構



參、教學方法

- 一、採用分組討論的方式，除了讓學生分享自己的想法，也能從同學的想法中得到靈感和啟發。
- 二、讓學生實地操作，從做中學，從製作過程中了解食物的料理是需要用心思考，細心處理，才能製作出健康美味的食物，並將所學運用在日常生活。
- 三、以問答提示的方式進行教學，隨時掌控學生的學習狀況。

肆、評量方式

- 一、教師於課堂中提問，學生回答，隨時了解學生學習狀況。
- 二、進行分組討論，讓學生先和同學分享，再讓學生上台表達自己的想法。
- 三、教師隨時觀察學生實地操作的情形，隨時給予回饋和指導，期望學生能做出理想的作品。
- 四、利用學習單，隨時記錄上課的內容及自己的看法，老師給予批改及回饋。

伍、教學活動

領域/科目	健康與體育	
實施年級	五年級	
主題名稱	製作蔬果沙拉	
設計依據		
學習	學習表現	● 了解那些是環保餐具。

重點		<ul style="list-style-type: none"> ● 判斷健康食材應具備的條件，並能作適當的與選用。 ● 能依照老師的指導孵出苜蓿芽。 ● 製作食品時能注意並確實執行應有的衛生標準。 ● 依照老師的指導製作自己喜愛的沙拉醬 ● 能將蔬菜水果清洗乾淨，並安全使用刀具切開蔬菜水果製作蔬果沙拉。 ● 能覺察自己的飲食習慣，依國民健康署公布國人「我的餐盤」概念，選出食物，從小落實 1. 每天早晚一杯奶。2. 每餐水果拳頭大。3. 菜比水果多一點。4. 飯跟蔬菜一樣多。5. 豆魚蛋肉一掌心。6 堅果種子一茶匙。做出對的健康有利的選擇。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 理解食物對健康生活的意義與重要性。 ● 探討影響飲食選擇的因素。 ● 製作或選擇符合個人的需求的飲食 ● 培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
	領綱	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。
議題融入	實質內涵	環 E6--覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E7--覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。 家 E14 家務技巧與參與。
	所融入之單元	製作蔬果沙拉。
與其他領域/科目的連結	自然與生活科技、社會領域。	
教材來源	南一書局健康與體育五上	
教學設備/資源	電腦網路設備 網頁健康 2.0 https://health.tvbs.com.tw/regimen/314085 教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=Sgz8XXlch2E	

各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
孵苜蓿芽	學習 表現	能孵出健康的苜蓿芽。 能記錄苜蓿芽的成長日記。	一、能孵出健康的苜蓿芽，並記錄苜蓿芽的生長情形。
	學習 內容	能了解苜蓿芽孵化的條件 能分辨自己孵的苜蓿芽與市場販售的差異。	
製作蔬果沙拉	學習 表現	能選購健康的食材。 能製作水果沙拉醬。 能製作蔬果沙拉料理。 能注意並確實執行料理的衛生與安全。	二、能了解食品標示的意義及重要性，並選擇適當的食材，製作蔬果沙拉料理。
	學習 內容	能了解食品標示的意義及重要性。 能分辨食物的好壞與健康的關係。	

教學單元活動設計			
單元名稱	製作蔬果沙拉	時間	80 分
學習目標	購買食材時能了解包裝上的各種資訊，並選購健康的食材。 製作食品時能注意並確實執行應有的衛生標準。 能製作出自己喜愛的沙拉醬。		
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 購買食材時能了解包裝上的各種資訊，並選購健康的食材。 ● 製作食品時能注意並確實執行應有的衛生與安全。 ● 能製作出自己喜愛的沙拉醬。 ● 能與人交換或分享自己的食物。 		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 能了解食品標示的意義與重要性。 ● 能分辨食物的好壞與健康的關係。 ● 能感恩食物的來源，並珍惜使用各種食物。 		
領綱核心素養	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。		

核心素養呼應 說明	本次課程透過分組討論，讓學生探索健康生活的問題，並透過實地操作，讓學生親身體驗製作，期望學生將所學帶入生活中，解決生活中健康相關的問題。
議題融入 說明	本單元融入環境教育議題，希望透過選擇當地當季食材，減少運輸所產生的碳足跡；並透過剩食分享的觀念，讓學生養成食物不浪費，並妥當處理廚餘問題。
第一節：教學活動內容及實施方式	
【課前準備】 沙拉油、草莓醬、檸檬汁、白醋、蜂蜜、香油、水果(蘋果、百香果、柳丁、奇異果)、碗、筷子、湯匙等。 【引起動機】 一、展示自己帶的東西，並和同學分享。	【時間】 5分鐘 【評量重點】 能與同學分享對話
【發展活動】 一、認識食品的包裝標示與環保餐具的選擇 1. 老師帶一次用餐具與環保餐具及兩瓶沙拉油讓學生比較，展示包裝上的各種標示，並說明各種標示的意義。 2. 請學生討論並選出自己要用的沙拉油。 3. 請學生說明選用此沙拉油的理由。 二、製作水果沙拉醬 1. 先將水果切成小丁狀或搗碎。 2. 取一個容器，兩人一組，分別使用蛋白或蛋黃緩慢加入沙拉油後，最後加入水果(蘋果丁、百香果、柳丁、奇異果等依個人喜好)，再使用打蛋器攪拌 10-15 分鐘均勻即可。 3. 品嚐自己做的沙拉醬，並和同組做比較。	【時間】 30分鐘 【評量重點】 <u>口頭回答</u> <u>學習單</u> <u>會按說明製作沙拉醬</u>
【綜合活動】 1. 整理清潔桌面及教室環境。 2. 教師說明使用環保餐具的意義。同時，認識食品標示是選購食材的重要參考依據，希望小朋友在選購餐具與食材時都能注意標示再做選擇。 3. 教師說明料理食物時應有的態度及衛生習慣，會影響食物的風味與身體的健康，希望學生能將所學帶到家中，與家長一起料理食物。	【時間】 10分 【評量重點】 能將座位及周圍環境整理乾淨 能專心聆聽
第二節：教學活動內容及實施方式	
【課前準備】 蔬菜(苜蓿芽、小豆芽、甜椒、芹菜、小黃瓜等每生帶一份約半碗)、水果(蘋果、百香果、柳丁、奇異果、香蕉、芭樂等每生帶一份約一個拳頭大)、碗、盤、水果刀、砧板等。 【引起動機】 一、請學生說明自己所帶的蔬果是如何取得的、產地、價格，為什麼要帶這種蔬果？	【時間】 8分鐘 【評量重點】 <u>學習單</u> <u>口頭回答</u>

<p>【發展活動】</p> <p>一、清洗蔬果</p> <p>1. 老師播放如何清洗蔬果的影片並加以說明。 https://www.youtube.com/watch?v=Sgz8XXlch2E</p> <p>2. 學生清洗蔬果。</p> <p>二、製作水果沙拉醬</p> <p>1. 將蔬果切成條狀、片狀或丁狀。</p> <p>2. 和同學交換部分蔬果</p> <p>3. 將切好的蔬果和沙拉放一起攪拌。</p> <p>3. 取吐司、漢堡皮、蛋餅、海苔等將蔬果沙拉放置其中，做成蔬果三明治、蔬果漢堡、蔬果蛋餅、手卷等食物。</p> <p>三、剩食的處理</p> <p>1. 與師長或同校的兄弟姐妹分享。</p> <p>2. 如果還有剩，可用塑膠袋或乾淨的餐盒裝起來，帶回家與家人一起分享。</p> <p>3. 水果皮等廚餘的處理。</p>	<p>【時間】 25 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p><u>口頭回答</u></p> <p><u>能將蔬果沙拉製成</u></p> <p><u>三明治等食品</u></p> <p><u>能與別人交換蔬果</u></p> <p><u>能與別人分享食物</u></p> <p><u>學習單</u></p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 整理清潔桌面及教室環境。</p> <p>2. 請學生分享今天製作沙拉的心得。</p> <p>3. 教師說明蔬果的選購，以當地當季為最佳選擇，因為它最新鮮，碳足跡最少，也最符合當地氣候人體的需求，是最健康的食物。</p>	<p>【時間】 7 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p><u>學習單</u></p> <p><u>口頭分享</u></p> <p><u>能專心聆聽</u></p>
<p>教學提醒</p>	
<p>參考資料</p>	<p>參考書目</p> <p>國民健康署首度公布國人「我的餐盤」圖像。</p> <p>創意市集-簡單種趁鮮摘。</p> <p>楊塵文創工作室-我愛沙拉。</p> <p>參考網頁</p> <p>沙拉醬的製作 https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=104129</p> <p>健康 2.0 https://health.tvbs.com.tw/regimen/314085</p> <p>教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=Sgz8XXlch2E</p>
<p>附錄</p>	

陸、教學成果

一、教學過程（含照片）



學生製作沙拉



學生製作沙拉

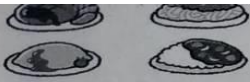


學生介紹他們所帶的食材



做好的餐盤

二、學生作品（學習單或其他）

 班級：五甲 姓名：張弘瑋

◎ 作品/食物名稱：三明治

◎ 選擇的理由：想要吃簡單一點

◎ 整組作法：吐司 → 生菜 → 火腿 → 起司 → 玉米

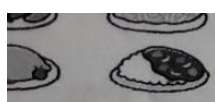
◎ 食品添加物：抗氧化劑。

◎ 營養標示：

熱量 = 74.5 大卡	糖 = 1.2g
蛋白質 = 8g	鈉 = 320 毫克
脂肪 = 2.5g	
飽和脂肪 = 0g	
反式脂肪 = 0g	
碳水化合物 = 5g	

◎ 餐具的選擇有哪些：盤子

◎ 食用完後的心得：吃完三明治後，我發現兩種不同的食材加在一起變成一道好吃的料理，過程中和同學不同的食材也可以創造出好吃的食物。希望以後還有這種活動。



班級：五甲

姓名：蔡和成

作品/食物名稱：三明治

選擇的理由：

想要吃簡單一點。

整組作法：

吐司 → 生菜 → 火腿 → 起司 → 玉

食品添加物：

抗氧化劑

營養標示：

熱量 = 745 大卡	糖 = 12 公克
蛋白質 = 8g	鈉 = 320 毫克
脂肪 = 2.5g	
飽和脂肪 = 1g	
反式脂肪 = 0g	
碳水化合物 = 5g	

餐具的選擇有哪些：

盤子。

食用完後的心得：

吃完三明治後，我覺得三明治非常的好吃，而且我也覺得小組一起包三明治也很有趣，真希望以後還有機會。

柒、教學省思

經由我的餐盤教授，從小習慣的養成，不要受到容器的大小、便當盒形狀限制，均衡飲食時時刻刻讓每個同學/民眾知道使用自己的手掌、拳頭來比一比，就知道自己該吃的份量是多少！

在選擇食物的過程中，台灣工時長，三餐在外的外食族人口相當龐大，但經由本教案學生從餐具認識到食材選擇，自己買菜、煮菜，是最清楚當天買的食物品質及保存期限。無論在哪裡採買，「當季」、「新鮮」是我們挑選食材的首要原則。

自己做菜，可以依照家人的口味喜好、健康需求來做調整。家中成員若含「老中青」三代，各有不同的喜好需求，更可透過食物的調整與分享，增加情感交流的機會與時間。

我的餐盤自己動手做，除了省時、省錢外，最重要的是也養成了全家喜歡回家吃飯的習慣，在朋友有空時都可以一起來聚餐然後一起去運動，相信我們的生活一定會更加健康！