

109 年食農教育推廣計畫亮點遴選獲獎資料

一般型-學校組_ 新北市立三民高級中學

教學規劃與教案設計成果

	教案名稱	節數
教案一	啖.蛋.愛	12
教案二	新北四季好食趣—尋茶趣	10
教案三	新北四季好食趣—覓甘藷	11

教案一

一、單元課程架構表

單元名稱	節數	教學重點*
愛蛋, 說	2 節	1. 世界各國經典蛋料理 2. 台灣經典蛋料理 3. 蛋料理與個人生命之連結
品蛋實驗室	3 節	1. 雞蛋選購與製備過程中, 沙門氏菌汙染風險與預防 2. 雞蛋新鮮程度判斷原則檢驗 3. 好蛋的判準與迷思
蛋, 你好嗎?	2 節	1. 籠子雞體驗與探究 2. 動物福利、友善飼養趨勢與認證 3. 消費者、生產者(蛋雞農)蛋雞福利的關聯
蛋, 是我愛你	4 節	1. 以消費支持人道飼養 2. 親手製作蛋料理 3. 透過蛋料理向親友說明動物福利雞蛋的特

單元名稱	節數	教學重點*
		點與傳達對對方的愛

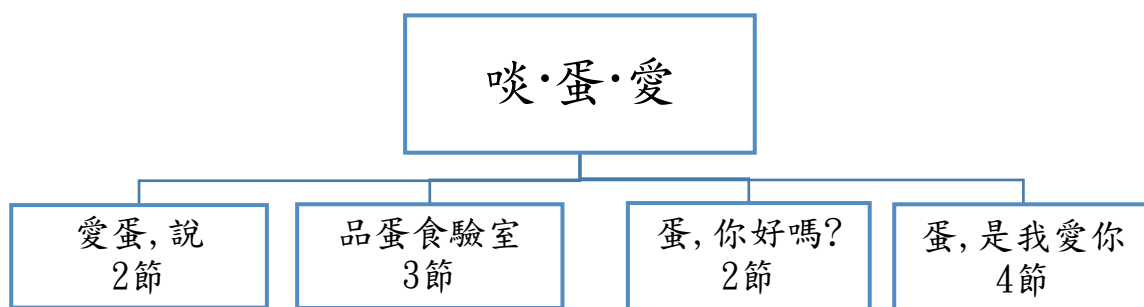
二、單元教學活動設計表

教案名稱	啖蛋愛		設計者	莊豐萁
學習領域	綜合活動領域		時間	495 分鐘/12 節
學習對象	國中，七年級		人數	約 25-28 人/每班
食農教育 概念面向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 農業生產與環境 ■ 飲食、健康與消費 ■ 飲食生活與文化 	食農教育 學習內容	農業生產與安全 飲食與健康 飲食文化	
主題農產品 (請寫 1 種)	品項： <u>雞蛋</u>			
單元設計理念	<p>雞蛋營養價值高，烹調方式變化多端，是受各年齡階段、世界各國人喜愛、常用的食物之一。本課程以「蛋」為主題，透過各項體驗活動，帶領學生認識雞蛋的生產、銷售、儲存到烹調的歷程，培養相關必備的生活技能。此外，帶領學生從認識世界各國的蛋料理，然後回過頭來探究台灣在地的蛋料理，並進一步探索與自己個人生活或生命經驗有特殊情感連結的蛋料理。最後，以動物福利雞蛋製別具巧思的傳統蛋料理，並搭配感謝卡與產品說明致贈給親友，以蛋傳愛，傳達關懷動物福利的心，也傳承台灣的好滋味。</p>			
12 年課綱	學習表現	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	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。		
議題融入	無			
單元目標	1. 了解蛋料理在各國飲食的地位，進一步探	學習目標	1-1 認識世界各國經典蛋料理	

	<p>索蛋料理與台灣飲食文化和自己生命的連結。</p> <p>2. 能說出雞蛋選購的技巧與迷思，判別雞蛋新鮮度，並以簡單的方式烹調一顆蛋。</p> <p>3. 覺察一般蛋雞飼養方式的不人道，認識友善飼養的方式，進一步思考消費者的角色。</p> <p>4. 以動物福利雞蛋製作台灣經典蛋料理致贈給親友傳達愛意與感謝，以及關注動物福利的心。</p>	<p>1-2 探究台灣在地的經典蛋料理</p> <p>1-3 探索個人生命經驗與日常生活，與他人分享一道對自己有特殊意涵的蛋料理故事。</p> <p>2-1 認識雞蛋不同包裝販售方式的優缺點</p> <p>2-2 認識生雞蛋感染沙門氏菌的風險及預防方式</p> <p>2-3 澄清雞蛋的選購迷思</p> <p>2-4 以不同方式判別雞蛋的新鮮度</p> <p>2-5 學習並實際煎製簡易蛋料理</p> <p>3-1 同理格子籠飼蛋雞的處境</p> <p>3-2 認識動物福利與友善飼養的世界趨勢</p> <p>3-3 比較各種蛋雞飼養方式優缺點</p> <p>3-4 探究消費者、生產者(蛋雞農)蛋雞福利的關聯</p> <p>4-1 選用動物福利雞蛋，親手製作一道蛋料理，傳達對他人的感謝與愛</p> <p>4-2 向他人說明選用動物福利雞蛋的好處</p>
<p>學生學習條件分析</p>	<p>已學習過飲食消費行為的影響力之相關課程。</p> <p>已熟知廚房安全與基本烹調器具之使用方式。</p> <p>認識校園中的可食植物(野菜)</p>	
<p>教學前準備</p>	<p>老師準備：</p> <p>印製食譜與各學習單</p> <p>準備教學 PPT</p> <p>下載各教學資源或儲存連結</p>	<p>學生準備：</p> <p>按照分組座位坐好</p> <p>完成老師課前調查單</p> <p>攜帶老師課堂指定食材(蛋)</p>

<p>教材來源 (或參考資料)</p>	<p>參考資料</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豐年社(2020)鄉間小路 2020 年 2 月號—蛋·誕。台北市:豐年社。 ● 農場動物的眼淚 https://udn.com/newmedia/2019/animal_welfare/
-------------------------	---

單元架構與時間分配



教學計畫*

時間	學習目標	教學流程/ 教學內容	教學資源/ 教學評量
第 1-2 節 45 分鐘	1-1 1-2	<p>單元一 愛蛋說</p> <p>活動一：全世界都愛蛋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師搭配電腦檔案講述繪本「好多好吃的雞蛋」。然後進一步說明蛋的易取得性與高營養價值，因而在世界各國飲食中有許多不同的變化。 2. 進行蛋料理接龍。(見附錄) 3. 收回各組在前述活動回答之蛋料理答案紙卡，續平分給全班學生。請每位學生將拿到的紙卡，依據黑板上的分類，貼在黑板上。(台灣在地、異國、世界共通或不確定)。然後帶領學生檢視與澄清蛋料理的 	繪本/ 好多好吃的雞蛋

45 分鐘	1-3	<p>變化與分類。</p> <p>4. 世界各國經典蛋料理介紹與補充。 (搭配放映網路短片「<u>世界各國 20 種蛋料理</u>」)</p> <p>5. 請學生檢視全班提出的台灣蛋料理，並進行台灣經典蛋料理票選： (小組推薦三項，找出全班有共識的台灣經典蛋料理)。</p> <p>活動二：說一個蛋的故事</p> <p>1. 引用電影總舖師「番茄炒蛋」片段為例，說明可透過製作一道料理或品嚐一道料理連結生命中的記憶。</p> <p>2. 發下學習單，說明活動進行方式。</p> <p>3. 請學生檢視(回想)上一堂課提出過的蛋料理，思考自己家中(生命中)最印象深刻的一道蛋料理；或者你心目中的台灣經典蛋料理。完成「蛋料理與我」學習單。(先完成文字部分，圖的部分可以之後補上)</p> <p>4. 與小組成員或班級同學分享自己的蛋的故事。(組內先分享，小組推舉一位成員的故事，派員向全班分享)</p> <p>5. 教師小結。</p>	<p>Youtube 影片/ Around The World In 20 Eggs</p> <p>Youtube 影片/ 總舖師片段</p> <p>學習單/ 啖蛋愛-我的蛋料理故事</p>
第 3-5 節 20 分鐘	2-1 2-2	<p>單元二 品蛋實驗室</p> <p>事前準備：</p> <p>1. 請學生完成個人(家庭)選購雞蛋的調查</p> <p>活動一：雞蛋調查局</p> <p>1. 器材準備：請每位學生拿出帶來的一顆生雞蛋。發下盤子，每人一個。</p> <p>2. 教師說明雞蛋的營養價值，然後引用雞蛋因受沙門氏菌感染導致食物中毒的相關新聞報導，提醒營養的雞蛋若不小心處理，反而會招致食安風險。</p> <p>3. 學生輪流在組內分享自己帶來的蛋</p>	<p>學習單/ 雞蛋選購調查單</p>

30 分鐘	2-3 2-4	<p>的相關資訊：</p> <p>(1) 購買雞蛋的地點</p> <p>(2) 散裝蛋、洗選蛋</p> <p>4. 教師簡述洗選蛋與散裝蛋的優缺點，進一步說明雞蛋容易有沙門氏菌的風險，強調從選購、儲存到烹調，維護食安的策略與重要性。</p> <p>5. 請學生將蛋洗淨備用。</p> <p>活動二：好蛋檢驗室</p> <p>1. 請學生觀察比較組內成員蛋的大小與蛋殼顏色。教師說明老母雞與年輕母雞生的蛋其蛋殼厚薄與蛋大小之差異，並澄清蛋殼顏色與營養價值無關。</p> <p>2. 請學生觀察自己與小組成員的蛋殼是光滑或有顆粒突起。教師說明蛋殼外表有顆粒突起是其形成時鈣化(堆積)不均勻所致，澄清此非判斷雞蛋新鮮度的指標。</p> <p>3. 請學生將蛋放入盛水容器，觀察小組成員蛋下沉或漂浮的狀態。教師說明蛋的漂浮狀態與新鮮度之關聯與原理。</p> <p>4. 請學生以手電筒照射雞蛋鈍端，觀察氣室大小。教師說明新鮮度與氣室大小之關聯。</p> <p>5. 請學生輕搖蛋，是否有東西在晃動的感覺。教師說明蛋內有晃動感的成因，以及與新鮮度的關聯。</p> <p>6. 請學生打蛋於盤子內，然後觀察比較組內成員盤內蛋黃、厚蛋白、稀蛋白等構造，及其他特徵。教師說明蛋黃、厚蛋白、稀蛋白的狀態與新鮮度的關聯，以及蛋黃顏色差異之原因。</p> <p>7. 教師統整雞蛋新鮮度之判斷標準。</p>	學習單/ 好蛋檢驗室
40 分鐘	2-5	<p>活動三：煎蛋御膳房</p> <p>1. 教師示範煎蛋的要領，及器材使用</p>	實作評量

45 分鐘	2-3 2-4	<p>注意事項。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 以組為單位，每位學生輪流煎蛋。 3. 學生品嚐自己煎好的蛋。 4. 環境整理。 <p>活動四：好蛋總體檢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師拿出兩顆不同顏色與大小的雞蛋，詢問學生哪顆蛋比較好，並複習上周課堂提到的常見好蛋迷思。 2. 教師發下各組上周的雞蛋檢驗紀錄，請各組針對上周的檢測結果，分別就五個面向(詳見小組學習單)，討論組內每顆雞蛋的表現情形。 3. 教師邀請各組分享每個面向分別用了哪些檢驗結果來做判斷，然後再加以回饋。 4. 小結：如何選好蛋。 	學習單/ 好蛋檢驗室
第 6-7 節 45 分鐘	3-1	<p>單元三 蛋，你好嗎？</p> <p>活動一：喔~喔~籠子雞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請全班學生依據教師口述指引，完成下列體驗。(參見籠子雞體驗活動指引) 2. 教師一邊敘說籠子雞的生活。 3. 請學生坐回座位，請學生思考下列問題，並將自己的感受與想法寫於便利貼上： <ol style="list-style-type: none"> (1) 剛的感受與原因。 (2) 想像你一生都要待在這樣的環境生活，可能會遇到甚麼狀況？你的想法為何？ (3) 若你是蛋雞，你想要怎麼樣的生活條件。 4. 邀請學生數名分享其寫在便利貼上的內容。教師針對學生的分享給予回饋並進一步揭示我們大部分吃到的蛋，蛋雞的飼養方式都是籠子雞。 5. 播放籠子雞的相關紀錄影片。 6. 省思與分享~用一個形容詞說明你 	籠子雞體驗活動指引 (見附錄)
			紀錄片/ (見附錄)

90 分鐘	3-2 3-3 3-4	<p>對籠子雞飼養的看法。</p> <p>活動二：動物福利與友善飼養</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師運用影片介紹注重動物福利的新趨勢、不同友善飼養方式的差異，並介紹友善飼養的相關標章。 2. 為蛋雞飼養方式把脈： <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師發給小組蛋雞友善飼養相關規章與資料，以及兩個雞蛋包裝(一個為一般籠飼、一個為友善飼養) (2) 請小組藉由查閱蛋盒包裝上的資訊，以及使用行動載具掃描 QR Code 或上網查詢相關資訊，獲取相關生產資訊，填寫於學習單上。 (3) 小組分析不同蛋盒的資訊，並針對蛋雞的飼育條件與開心指數等面向進行評比。 (4) 小組輪流上台報告。 (5) 教師小結，肯定學生獲得新的生活技能，能透過包裝與行動載具獲取並判斷雞蛋的實際生產狀況。 3. 消費的難題： <ol style="list-style-type: none"> (1) 討論為什麼大部分的雞農還是採用籠子雞的飼養方式？(成本考量、消費者對價格的期待…) (2) 公布班上課前選購雞蛋的調查結果。 (3) 探討消費者、生產者(蛋雞農)蛋雞福利的關聯。 4. 小結，鼓勵學生能在自己的能力範圍，努力捍衛動物福利。預告單元四活動各組需選購動物福利雞蛋進行，以消費落實關懷動物福利，支持友善蛋雞的生產者。 	<p>影片/ (見附錄)</p> <p>學習單/ 市售盒裝雞蛋評比</p>
第 8-9 節 90 分鐘	4-1	<p>單元四 蛋,是我愛你</p> <p>活動一：以愛為名的蛋料理</p>	講義/

<p>第 10-11 節 90 分鐘</p>	<p>4-1 4-2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師揭示本單元將運用動物福利雞蛋製作蘊含愛的蛋料理。除了以消費支持人道飼養，展現對蛋雞的關懷，同時學會製作蛋料理，藉由分享實習課製作的成品，或未來在日常生活中替對方製作，來傳遞對對方的愛。 2. 說明實作課製作內容與規定。(教師可自行選擇蛋料理品項作為實作課的操作項目，例如：一人一道早餐蛋料理、蛋糕、茶葉蛋等) 3. 食譜說明。 4. 小組討論與工作分配。 5. 小結 <p>活動二：以蛋傳愛的練習生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明實習課流程與注意事項。 2. 教師檢查各組帶來的雞蛋是否具有人道飼養的相關標章，並給予回饋。 3. 學生動手製作蛋料理，教師從旁指導。 4. 蛋料理品嚐或包裝。 5. 環境清潔與整理。 6. 請學生將蛋料理成品或成品照片帶回家與家人分享，並向家人說明選用人道飼養雞蛋的理由。 	<p>早餐東西軍(食譜：粥與蛋料理)</p>
----------------------------	--------------------	---	------------------------

三、附錄

(一)「蛋料理接龍」操作流程

1. 計時 3 分鐘，請每位學生各自寫下至少 10 種蛋料理
2. 計時 5 分鐘，小組彙整組員答案，若尚有時間可再討論新增答案。(將每個不同答案寫在紙上，或講完再派一名組員寫下答案於紙上交給紀錄員)
3. 甄選紀錄員 1 人；決定小組輪流順序
4. 各組輪流講出答案，紀錄將小組回答正確之答案寫於紙上 (紙大小:1/3 A4)
5. 講不出答案、組內同時講出兩種答案之組別記失敗一次(紀錄不須寫)，換下一組回答。小組累計失敗兩次則喪失答題權。
6. 取時限內最後存活之組別，邀請其講出所有還未講出之答案。

(二)「一日蛋雞」體驗活動 操作指引

段落要點	引導語	備註
進入情境	<p>請閉上你的雙眼 (確認學生全部安靜閉上雙眼)</p> <p>現在我們將進行「一日蛋雞」的體驗活動。 我會在這邊引導著你，進行這 10 分鐘的小小旅程。 想像你是一隻蛋雞。 你的雙手變成了一對翅膀，試著拍動你的翅膀 你的雙腳變成了一對爪子，試著動動你的爪子 你是一隻蛋雞， 在四個月大時，離開了養殖小雞的飼養場 被送到了這裡，蛋雞場。 在你眼前的桌子，是你居住的籠子。 從你第一天來到這，就一直住在裡面。 現在，請你睜開雙眼，躲到桌子下方， 想像，你是一隻蛋雞，一隻住在籠子裡的蛋雞。</p>	<p>一開始學生先坐在座位上。 可播放輕柔音樂。</p>
起床	<p>現在是早晨 5:30，外面的天空微亮。 我睡了一晚，筋骨有些僵硬。 於是，我試著在狹小的籠子內，拍動我的翅膀、扭扭我的身體。</p>	<p>此段落唸完可請學生 「試著拍動翅膀、扭扭身體」</p>
進食	<p>「卡~~~」(模仿門打開的聲音) 那個誰來了。 肚子好餓，唉~今天的早餐還是一陳不變的飼料。 (教師發下代表飼料的物件給學生，或假裝發下飼料) 我吃了吃飼料，喝了點水。</p>	<p>此處可請學生模仿蛋雞將頭伸出籠子外攝食。 考量疫情、衛生與時間，餵食可用代表物模擬飼料。但教師可於活動結束時發玉米片等食物給學生食用</p>
居住衛生	<p>唉呀~怎麼老是吃飽了就想上廁所。 <u>關在這 A4 大小的籠子內</u>，我沒有別的地方可去，只能就地解決。 雖然排泄物會掉到籠子下方，但不免會沾到籠子。 「唏吱」，不意外，我的腳，又踩到了~我的大便。</p>	<p>此段落唸完可請學生做出抖抖腳的動作</p>
行動受限	<p>唉，真無聊，<u>關在這 A4 大小的籠子內</u>，我無所事事，哪兒也去不了。</p>	
生蛋	<p>喔~喔~我的肚子…，那感覺…，我…我要生蛋了 我想要找一個隱密的地方，自己靜的生蛋。 但，<u>關在這 A4 大小的籠子內</u>，我只能在眾目睽睽下生蛋，沒有隱私可言。 喔~我的蛋，我的寶貝。很快地，它離開了我。</p>	
居住條件	<p>(發出打哈欠的聲音) 我有點累了，讓我小睡一下。我閉上了眼睛。 <u>關在這 A4 大小的籠子內</u>，沒有平坦的地面，只有傾斜、冰冷堅硬的金屬網格，真的很不舒服。</p>	<p>順著引導語，教師請學生輕閉眼睛</p>

段落要點	引導語	備註
	ZZZ(發出打呼聲)	
行動受限	(發出打哈欠的聲音) 我睜開了眼睛，外面的陽光似乎很溫暖。 我好想出去曬太陽，好好地伸展、自由地奔跑。我，好想出去。 但， <u>關在這 A4 大小的籠子內</u> ，這一切是遙不可及的夢。	順著引導語，教師請學生睜開眼睛
無法沙浴	唉喲，煩耶！又有蟲來搗蛋，我右邊的翅膀好癢。 我的翅膀不像人類手臂那麼長，沒辦法用左邊翅膀幫右邊翅膀抓癢。 要不是 <u>關在這 A4 大小的籠子內</u> ，我就能在沙土上打滾，除去惱人的小蟲。 我只好將翅膀靠在籠子上，摩擦幾下止癢	此段落唸完可請學生「將右邊翅膀靠近桌腳，摩擦幾下抓抓癢」
強制換羽	「(模仿廣播鈴聲)，產蛋率下降的蛋雞們，產蛋率下降的蛋雞們，身為蛋雞場的員工，為了提升公司整體的生產量，從現在起，停止供應飼料一個星期，另外每 3 天才供水一次，直到你們身上的羽毛掉落，產蛋率重新提升為止」 天啊，又來了，這次又是輪到誰了，不會是我吧。 「(模仿廣播鈴聲)現在公布需要實施斷食強制換羽的雞是_____」	現場隨機抽選需求置換羽的學生，例如座位第幾排的學生。
進食	「卡~~~」(模仿門打開的聲音) 那個誰又來了 今天的第二餐依舊是一陳不變的飼料，我別無選擇。 但至少比那些需要斷食、強制換羽的夥伴們好多了。 ☞(教師發下代表飼料的物件)	前一個段落被宣布要強制換羽的學生不發放飼料
一天結束	天色漸暗，一天終於過去，我要趕緊去睡了。 <u>在夢裡</u> ，我可以跑、可以選擇想吃的食物，可以在沙土裡打滾。 然後，明天又會是一樣的一天。唉~	
卸下角色	現在，請你閉上雙眼。 回想這一天，待在籠子的經歷，想像你會在夢裡夢到甚麼。 ---(停頓數秒)--- 很快地，我們要準備結束這個旅程了。 請你慢慢吸氣，慢慢吐氣，慢慢吸氣，慢慢吐氣 在幾個深呼吸中，你即將醒來，變回人類。 現在請你睜開眼睛，慢慢地移動你的身體，回到你的座位上。 然後，輕輕轉動你的手腳，幫身體暖一暖，活動一下。 今天「一日蛋雞」的旅程就到這裡。	

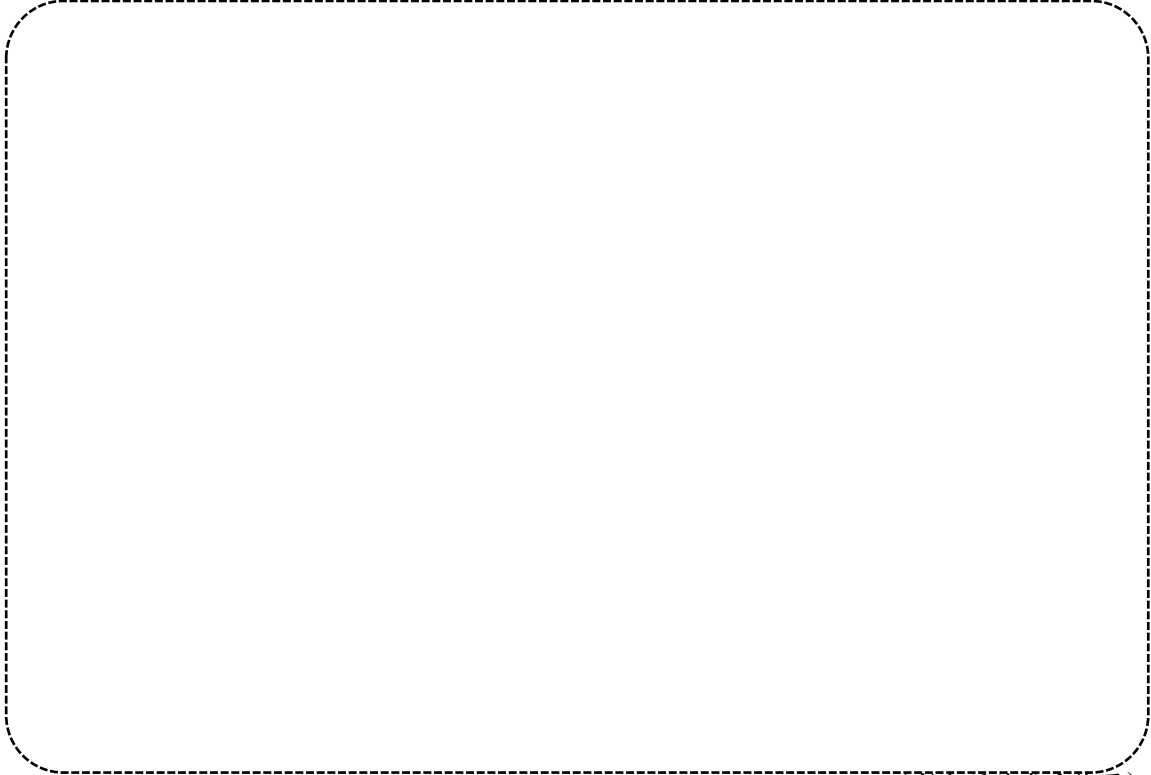
(三) 課程輔助影片清單

影片名稱	出處	建議播放段落
不要虐待雞！虐待雞不會有好蛋！	YouTube 頻道： 台灣動物社會研究會	0' 24" ~3' 35"
雞蛋誠可貴，自由價更高。非籠飼雞蛋，母雞飛高高！	YouTube 頻道： 泛科學	0' 00~1' 24"
雞蛋生產系統 友善飼養是什麼？滿足母雞的天性超重要！你還在吃格子籠雞蛋嗎？	YouTube 頻道： 台灣動物社會研究會	0' 00~2' 24"
我們的島 第 969 集 格子籠的轉雞	YouTube 頻道： 公共電視-我們的島	若有多餘時間可 參考播放
我們的島 第 653 集 吃一顆好蛋	YouTube 頻道： 公共電視-我們的島	若有多餘時間可 參考播放
堅持初衷“自然放牧蛋”	YouTube 頻道： 台灣真善美	若有多餘時間可 參考播放

啖. 蛋. 愛

正面

THE Story OF MY egg recipe.



(彩色照片或手繪圖)

_____ (蛋料理名稱/故事標題)

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines.

從蛋料理，說一個關於”記憶”的故事

背面

料理是連結記憶的道路，電影《總鋪師》裡廚師阿海在料理比賽用媽媽的料理「番茄炒蛋」傳達想念母親的心。從小到大，在你的生命中，是否也有那麼一道蛋料理蘊含家人對你，或你對家人的愛與牽掛呢？是否有一道蛋料理，連結你重要的人生回憶。請你依照下列指引，寫下並分享屬於你的蛋料理故事吧。

主題 1：生命中一道有故事或蘊含愛的蛋料理。

- 例如：**
1. 家人為你（買）做的某一種蛋料理（常常做的/難得做的/招牌菜…）
 2. 家人在特定時候（節慶、生病…）為你做（買）的蛋料理
 3. 你曾經為家人烹調（買）的一種蛋料理
 4. 與蛋料理有關、印象深刻的回憶

內容：

- 背景：Who(人物)---When(時間)---Where(地點)
 - 情節：
 - 食物描述：
 - 感受
-
-

如果真的想不到，你可以選擇下面的主題分享~

主題 2：我想為___做一道_____

內容：

- 對象：Who(人物-做給誰)
- 目的：Why 為什麼要做蛋料理給他(她)吃
- 計畫：When(時間)
Where(地點)
What(蛋料理)
Why 為什麼選這一道蛋料理
How 如何烹調、烹調技巧與撇步
- 預期效益：食物描述---傳達自己___的心意---對方的回應

主題 3：我最愛的台灣經典蛋料理。

- What 食物描述: 食材、口味、外觀；歷史、文化、傳統…
- When 在台灣，大家都甚麼時候吃
- Where 在台灣，通常哪裡吃的到
- Who 屬於哪一個族群的特色料理(閩南、客家…)
- Why 為什麼你認為它是代表台灣的蛋料理，且是你最愛的蛋料理。
- How 如何烹調、烹調技巧與撇步

綜合活動課前作業 - 雞蛋選購考量調查

請訪問家人，並審視個人過往經驗或想法完成本項調查。(考量因素至多填 5 項，填代號)

A.價錢(高;低)	L.大小(大;中;小)
B.土雞蛋	M.有CAS標章
C.蛋殼顏色(____色)	N.有產銷履歷TAP標章
D.蛋黃顏色(____色)	O.有動物福利標章
E.蛋殼表面光滑	P.輪流買不同廠牌
F.蛋殼表面粗糙	Q.包裝順眼(有吸引力)
G.製造日期	R.包裝說明-額外添加營養
H.散裝蛋	S.包裝說明-無藥殘
I.盒裝洗選蛋	T.包裝說明-_____
J.冷藏蛋	U.其他:_____
K.初生卵	
家人： <input type="checkbox"/> 實際行為 <input type="checkbox"/> 想法	我： <input type="checkbox"/> 實際行為 <input type="checkbox"/> 想法
考量因素/	考量因素/
理由/	理由/

受訪家人：_____ / _____年_____班_____號

品蛋實驗室

蛋, 你一定要知道

- 蛋營養豐富，吃_____蛋較能吸收完整的營養
- 熟蛋黃外層灰綠色物質是蛋白中的_____與蛋黃中的_____作用產生_____的硫化亞鐵。
- 蛋/蛋料理易引發_____菌中毒：
 - 〔先天〕母雞產道與排泄管道_____
 - 〔後天〕吃未充分烹調的蛋。
摸過生蛋殼沒_____。
蛋烹調前未清洗。
- 烹調注意事項
 - 避免食物中毒，烹調前蛋要_____
 - 避免一顆”壞”蛋搞砸一鍋料理，打蛋時要_____、_____檢查每一顆蛋，無異狀再倒入。

蛋的比較

洗選蛋	散裝蛋
優點/	優點/
缺點/	缺點/
新鮮蛋特徵	不新鮮蛋特徵

- 褐殼蛋比白殼蛋營養價值高?
- 橘紅色蛋黃比淺黃色蛋黃營養價值高?
- 雞蛋越大顆越好?

簡易蛋料理~一顆蛋就可以

荷包蛋

1. 蛋打進碗中。
 2. 以中火熱油鍋，倒入蛋。
 3. 蛋白煎至略熟後，以鍋鏟從蛋白邊緣滑入蛋下方，鏟起蛋白對折。
 4. 底面煎至上色(金黃)後翻面續煎至想要的熟度。
- # 太陽蛋: 不對折、不翻面煎至蛋白凝固
- # 嫩煎蛋: 不對折、不翻面，在鍋中撒入少許水，蓋上鍋蓋續煎至想要的熟度

煎蛋(皮)

1. 蛋打進碗中打散，續加入少許鹽及其他香辛料(胡椒等)攪拌均勻。
 2. 以中火熱油鍋，倒入蛋液，轉動鍋子使其平鋪於鍋底。
 3. 底面煎至上色後翻面煎至全熟。
- # 可於蛋液中加入蔥花、蘿蔔乾、菇類、新鮮香草等食材煎食。
- # 義式烘蛋: 蛋皮略煎後再將餡料平均放上。不翻面煎，蓋鍋蓋以小火烘熟。

水煮蛋

《水煮法》

1. 蛋輕放入裝有冷水的鍋中(水量高於雞蛋表面 5cm)，以中火烹煮至水滾。
2. 蓋鍋蓋，熄火，續悶 10 分鐘後取出。

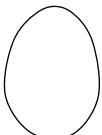
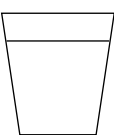
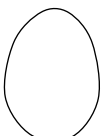
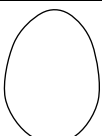
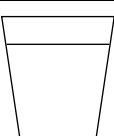
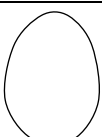
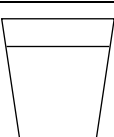
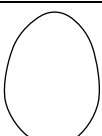
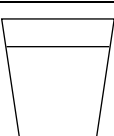
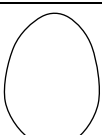
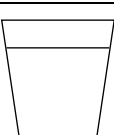
《大同電鍋法》

1. 雞蛋以廚房紙巾包裹，放入電鍋外鍋。
2. 以水將紙巾淋濕，按下電鍋開關。
3. 電鍋跳起後續悶 5-10 分鐘取出。

炒蛋

1. 蛋打進碗中打散，續加入少許鹽及其他香辛料(胡椒等)攪拌均勻。
 2. 熱油鍋，倒入蛋液約 10 秒後開始拌炒，把黏在鍋邊的蛋液刮下集中。
 3. 小火炒至約七分熟後離火拌炒 5-10 次至自己喜歡的熟度。
- # 蛋液可加入少許牛奶增加滑嫩口感

好蛋實驗室-檢驗報告

編號	座號 姓名	購買 資訊	1. 外觀檢測			2. 晃動檢測	3. 光照檢測	4. 沉水檢測	5. 破殼檢測				
			大小	殼顏色	殼特徵				氣味	特徵	蛋白	蛋黃	簡圖 (請畫出蛋黃, 濃蛋白, 稀蛋白)
1		<input type="checkbox"/> 洗選蛋 <input type="checkbox"/> 散裝蛋 <input type="checkbox"/> 盒裝的非洗選蛋	高度: ____cm 寬度: ____cm 重量: ____g 規格: ____	<input type="checkbox"/> 白 <input type="checkbox"/> 膚 <input type="checkbox"/> 褐 <input type="checkbox"/> 灰綠	<input type="checkbox"/> 光滑 <input type="checkbox"/> 粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/> 有斑點 <input type="checkbox"/> 有裂紋	<input type="checkbox"/> 有晃動感 <input type="checkbox"/> 無晃動感			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 微腥 <input type="checkbox"/> 臭	<input type="checkbox"/> 有繫帶 <input type="checkbox"/> 有血斑 <input type="checkbox"/> 蛋殼厚 <input type="checkbox"/> 蛋殼薄	<input type="checkbox"/> 濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/> 擴散範圍大 <input type="checkbox"/> 顏色混濁 <input type="checkbox"/> 顏色透明	外觀/ <input type="checkbox"/> 圓挺 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 扁平 顏色/ <input type="checkbox"/> 鮮黃 <input type="checkbox"/> 橘黃	
2		<input type="checkbox"/> 洗選蛋 <input type="checkbox"/> 散裝蛋 <input type="checkbox"/> 盒裝的非洗選蛋	高度: ____cm 寬度: ____cm 重量: ____g 規格: ____	<input type="checkbox"/> 白 <input type="checkbox"/> 膚 <input type="checkbox"/> 褐 <input type="checkbox"/> 灰綠	<input type="checkbox"/> 光滑 <input type="checkbox"/> 粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/> 有斑點 <input type="checkbox"/> 有裂紋	<input type="checkbox"/> 有晃動感 <input type="checkbox"/> 無晃動感			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 微腥 <input type="checkbox"/> 臭	<input type="checkbox"/> 有繫帶 <input type="checkbox"/> 有血斑 <input type="checkbox"/> 蛋殼厚 <input type="checkbox"/> 蛋殼薄	<input type="checkbox"/> 濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/> 擴散範圍大 <input type="checkbox"/> 顏色混濁 <input type="checkbox"/> 顏色透明	外觀/ <input type="checkbox"/> 圓挺 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 扁平 顏色/ <input type="checkbox"/> 鮮黃 <input type="checkbox"/> 橘黃	
3		<input type="checkbox"/> 洗選蛋 <input type="checkbox"/> 散裝蛋 <input type="checkbox"/> 盒裝的非洗選蛋	高度: ____cm 寬度: ____cm 重量: ____g 規格: ____	<input type="checkbox"/> 白 <input type="checkbox"/> 膚 <input type="checkbox"/> 褐 <input type="checkbox"/> 灰綠	<input type="checkbox"/> 光滑 <input type="checkbox"/> 粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/> 有斑點 <input type="checkbox"/> 有裂紋	<input type="checkbox"/> 有晃動感 <input type="checkbox"/> 無晃動感			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 微腥 <input type="checkbox"/> 臭	<input type="checkbox"/> 有繫帶 <input type="checkbox"/> 有血斑 <input type="checkbox"/> 蛋殼厚 <input type="checkbox"/> 蛋殼薄	<input type="checkbox"/> 濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/> 擴散範圍大 <input type="checkbox"/> 顏色混濁 <input type="checkbox"/> 顏色透明	外觀/ <input type="checkbox"/> 圓挺 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 扁平 顏色/ <input type="checkbox"/> 鮮黃 <input type="checkbox"/> 橘黃	
4		<input type="checkbox"/> 洗選蛋 <input type="checkbox"/> 散裝蛋 <input type="checkbox"/> 盒裝的非洗選蛋	高度: ____cm 寬度: ____cm 重量: ____g 規格: ____	<input type="checkbox"/> 白 <input type="checkbox"/> 膚 <input type="checkbox"/> 褐 <input type="checkbox"/> 灰綠	<input type="checkbox"/> 光滑 <input type="checkbox"/> 粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/> 有斑點 <input type="checkbox"/> 有裂紋	<input type="checkbox"/> 有晃動感 <input type="checkbox"/> 無晃動感			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 微腥 <input type="checkbox"/> 臭	<input type="checkbox"/> 有繫帶 <input type="checkbox"/> 有血斑 <input type="checkbox"/> 蛋殼厚 <input type="checkbox"/> 蛋殼薄	<input type="checkbox"/> 濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/> 擴散範圍大 <input type="checkbox"/> 顏色混濁 <input type="checkbox"/> 顏色透明	外觀/ <input type="checkbox"/> 圓挺 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 扁平 顏色/ <input type="checkbox"/> 鮮黃 <input type="checkbox"/> 橘黃	
5		<input type="checkbox"/> 洗選蛋 <input type="checkbox"/> 散裝蛋 <input type="checkbox"/> 盒裝的非洗選蛋	高度: ____cm 寬度: ____cm 重量: ____g 規格: ____	<input type="checkbox"/> 白 <input type="checkbox"/> 膚 <input type="checkbox"/> 褐 <input type="checkbox"/> 灰綠	<input type="checkbox"/> 光滑 <input type="checkbox"/> 粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/> 有斑點 <input type="checkbox"/> 有裂紋	<input type="checkbox"/> 有晃動感 <input type="checkbox"/> 無晃動感			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 微腥 <input type="checkbox"/> 臭	<input type="checkbox"/> 有繫帶 <input type="checkbox"/> 有血斑 <input type="checkbox"/> 蛋殼厚 <input type="checkbox"/> 蛋殼薄	<input type="checkbox"/> 濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/> 擴散範圍大 <input type="checkbox"/> 顏色混濁 <input type="checkbox"/> 顏色透明	外觀/ <input type="checkbox"/> 圓挺 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 扁平 顏色/ <input type="checkbox"/> 鮮黃 <input type="checkbox"/> 橘黃	
6		<input type="checkbox"/> 洗選蛋 <input type="checkbox"/> 散裝蛋 <input type="checkbox"/> 盒裝的非洗選蛋	高度: ____cm 寬度: ____cm 重量: ____g 規格: ____	<input type="checkbox"/> 白 <input type="checkbox"/> 膚 <input type="checkbox"/> 褐 <input type="checkbox"/> 灰綠	<input type="checkbox"/> 光滑 <input type="checkbox"/> 粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/> 有斑點 <input type="checkbox"/> 有裂紋	<input type="checkbox"/> 有晃動感 <input type="checkbox"/> 無晃動感			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 微腥 <input type="checkbox"/> 臭	<input type="checkbox"/> 有繫帶 <input type="checkbox"/> 有血斑 <input type="checkbox"/> 蛋殼厚 <input type="checkbox"/> 蛋殼薄	<input type="checkbox"/> 濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/> 擴散範圍大 <input type="checkbox"/> 顏色混濁 <input type="checkbox"/> 顏色透明	外觀/ <input type="checkbox"/> 圓挺 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 扁平 顏色/ <input type="checkbox"/> 鮮黃 <input type="checkbox"/> 橘黃	

整體評估:

請運用">" "=" "<"三種符號，表示組內各雞蛋在右方項目的比較結果。雞蛋請以編號表示。

- 新鮮度 新鮮 _____ 不新鮮
- 食用安全度 安全 _____ 不安全
- 蛋雞年齡 年輕 _____ 年老
- 蛋雞健康程度 健康 _____ 不健康
- 營養度 營養 _____ 不營養

檢驗心得:

雞蛋檢測報告

檢測日期：

檢測人員：____年____班____號

《基本資料》

購買日期：____年____月____日

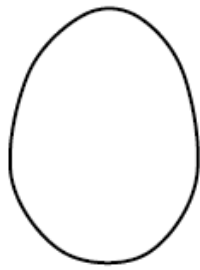
購買地點：_____

生產日期：____年____月____日

販售型式：洗選蛋 散裝蛋

非洗選的盒裝蛋

《檢測結果》

<p>外觀檢測</p> <p>顏色：<input type="checkbox"/>白 <input type="checkbox"/>膚 <input type="checkbox"/>褐 <input type="checkbox"/>灰綠</p> <p>特徵：<input type="checkbox"/>光滑 <input type="checkbox"/>粗糙有顆粒 <input type="checkbox"/>有斑點 <input type="checkbox"/>有裂紋</p>	<p>大小檢測</p> <p>重量：_____公克</p> <p>規格：<input type="checkbox"/>S <input type="checkbox"/>M <input type="checkbox"/>L <input type="checkbox"/>LL</p> <p>高度：_____cm；寬度：_____cm</p>
<p>沉水檢測</p> 	<p>光照檢測</p> 
<p>晃動檢測</p> <p><input type="checkbox"/>有晃動感 <input type="checkbox"/>無晃動感</p>	<p>內部檢測</p> <p>氣味：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>微蛋腥 <input type="checkbox"/>臭</p> <p>特徵：<input type="checkbox"/>有繫帶 <input type="checkbox"/>有血斑</p> <p>蛋黃：<input type="checkbox"/>圓挺 <input type="checkbox"/>扁平</p> <p>蛋白：<input type="checkbox"/>濃蛋白明顯 <input type="checkbox"/>擴散範圍大</p> <p>蛋黃顏色：<input type="checkbox"/>鮮黃 <input type="checkbox"/>橘黃</p> <p>蛋白顏色：<input type="checkbox"/>混濁 <input type="checkbox"/>透明</p> <p>蛋殼：<input type="checkbox"/>硬厚 <input type="checkbox"/>普通 <input type="checkbox"/>薄</p>

檢測評估：

蛋雞年齡/新生代 中生代 老母雞

新鮮度/☆☆☆☆☆

蛋雞健康程度/☆☆☆☆☆

食用安全度/☆☆☆☆☆

營養度/☆☆☆☆☆

市售盒裝雞蛋評比

牧場/品名			
產品描述 強調資訊,可從大字、字顏色、圖像等			
飼養方式			
認證標章*			
其他照顧資訊: 飼料、水、營養等			
進一步資訊查詢 A. 台灣雞蛋溯源平台 B. 官方網站、FB C. 產銷履歷			
蛋雞 身心健康指數**			
新鮮度資訊	<input type="checkbox"/> 包裝日期 <input type="checkbox"/> 有效日期+可保存天數	<input type="checkbox"/> 包裝日期 <input type="checkbox"/> 有效日期+可保存天數	<input type="checkbox"/> 包裝日期 <input type="checkbox"/> 有效日期+可保存天數
食安資訊 1. 藥物殘留 2. 洗選/殺菌	<input type="checkbox"/> 無藥殘保證 <input type="checkbox"/> 洗選 <input type="checkbox"/> 非洗選 <input type="checkbox"/> 殺菌說明:	<input type="checkbox"/> 無藥殘保證 <input type="checkbox"/> 洗選 <input type="checkbox"/> 非洗選 <input type="checkbox"/> 殺菌說明:	<input type="checkbox"/> 無藥殘保證 <input type="checkbox"/> 洗選 <input type="checkbox"/> 非洗選 <input type="checkbox"/> 殺菌說明:
其他 Ex. 包裝不實或隱藏的資訊等...			
價格資訊	_____元 / _____顆 單價:_____元 / 顆	_____元 / _____顆 單價:_____元 / 顆	_____元 / _____顆 單價:_____元 / 顆
評語 (優點、缺點)			

* 認證標章 (請以代號書寫): (生)-生產履歷(TAP); (友)-友善雞蛋聯盟; (人)-友善畜產+人道飼養; (有)有機標章

** 蛋雞身心健康指數表示方式: (1) 以 -5~5 的數值表示。(2) 以圖示表示, ex. 👍👎、😊☹️、紅綠燈號等

〈早餐東西軍〉

簡單
滋味

白米煮粥 (大同電鍋)

- 白米 1 杯, 水 8 杯 (水量可依個人喜好調整)
 1. 內鍋加入洗好的米和 8 杯水, 外鍋放 1 杯水 (份量外), 按下開關。
 2. 待電鍋跳起, 拔掉插頭悶半小時 (), 再用湯杓輕拌即可。

經典
台味

地瓜稀飯

- 白飯 2 碗, 水 6 碗, 地瓜 1/2 條
 1. 地瓜洗淨去皮, 以刨絲器刨成絲。
 2. 鍋子加入白飯與水, 以中火煮約 5 分鐘後加入地瓜絲續煮至滾。
 3. 蓋鍋蓋, 轉小火悶煮至地瓜絲熟軟, 粥達到想要的濃稠度。
 4. 熄火蓋上鍋蓋保溫。

補氣
養生

雞蛋粥

- 白飯 2 碗, 水 6 碗, 雞蛋 2 顆, 青蔥 1 支, 鹽、白胡椒 適量, 米酒 少許
 (+玉米吐好吃)
 1. 鍋子加入白飯與水, 以中火煮滾。
 2. 轉小火, 一邊加入打散的蛋液。一邊用筷子以畫圓的方式攪拌稀飯, 再加入調味料與青蔥輕輕攪拌均勻。
 3. 熄火蓋上鍋蓋保溫。

季節
好味

莧菜吻仔魚粥

- 白飯 2 碗, 水 6 碗, 吻仔魚 150g, 莧菜 200g, 蒜 2-3 瓣, 鹽、白胡椒 適量, 米酒 少許
 1. 莧菜洗淨切小段, 放入滾水中稍微汆燙過去鹽味, 瀝乾備用。
 2. 熱鍋, 加入 1 大匙油, 放入蒜末爆香後盛起備用。(若鍋子有備無用油)。
 3. 同一個鍋子續加入水與白飯煮滾。
 4. 放入莧菜、吻仔魚略煮 3 分鐘, 加入所有調味料及蒜末拌勻。

溫暖好粥到

剩飯煮粥

- 白飯 2 碗, 水 6 碗 (白飯:水=1:2)
 1. 鍋子內放入白飯與水, 以中火煮滾。
 2. 轉小火煮至想要的濃稠度。
 # 記得不時 _____, 確保不黏鍋。

皮蛋瘦肉粥

- 白飯 2 碗, 水 6 碗, 皮蛋 1-2 顆, 豬肉絲 100g, 青蔥 1 支, 雞蛋 1 顆, 鹽、白胡椒 適量
 1. 鍋子加入白飯與水, 以中火煮滾。
 2. 轉小火, 加入豬肉絲與皮蛋, 輕輕攪拌。
 3. 豬肉熟後, 加入蛋液 (參考雞蛋粥做法), 調味料及青蔥拌勻。
 4. 熄火蓋上鍋蓋保溫。

南瓜雞肉粥

- 白飯 2 碗, 水 6 碗, 南瓜 100g, 雞里肌 200g, 鹽、白胡椒 適量
 1. 南瓜去皮刨絲、雞肉切丁備用。
 2. 鍋子加入白飯、水、南瓜以中火煮滾。
 3. 加入雞丁, 攪拌; 煮至雞肉熟。
 4. 加入調味料攪拌均勻。
 5. 熄火蓋上鍋蓋保溫。

用愛熬粥大補帖

- 不時攪拌, 避免黏鍋燒焦。
- 視個人喜好添加熱水調整粥的黏稠度。
- 調味料一點一點慢慢添加。
- 一定要試味道, 不可以憑感覺。

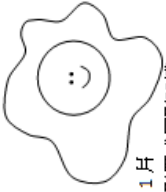
美味 UP 小秘訣

- 可用高湯取代水, 但不用高湯塊。
- 雞蛋、白胡椒粉能讓粥更美味。
- 視個人喜好添加其他喜歡的調味料或食材。

陽光活力蛋

太陽蛋吐司

- 【材料】蛋 1 顆, 吐司 1 片
 【步驟】
 1. 以馬克杯在吐司中央印出圓形輪廓, 以湯匙將吐司中央圓形壓成圓形凹槽。
 2. 蛋打入碗中, 將蛋黃撥起放入吐司中央圓形凹處, 然後再徐徐倒入蛋白。
 3. 將步驟 2 吐司放入烘烤箱至蛋白全熟 (約 5-10 分鐘)。出爐後灑上鹽、香料。



法式吐司

- 【材料】吐司 (薄) 2-3 片, 蛋 1 顆, 奶油/沙拉油 1/2 大匙, 糖 1 大匙, 牛奶 2 大匙
 【步驟】
 1. 材料 A 攪拌均勻成「蛋乳液」, 倒入盤子備用。吐司對切成三角形備用。
 2. 鍋底塗滿奶油, 以中火加熱。
 3. 吐司蘸蛋乳液後放入鍋中, 煎至外層蛋液凝結呈金黃即可。
 【變化】
 ★可以利用完成後的法式吐司製作三明治, 夾入煎蛋、生菜、起司等食材。

蛋沙拉

- 【材料】蛋 2 顆, 鹽 少許, 美乃滋 3-4 大匙, 胡椒粉 少許
 【步驟】
 1. 雞蛋煮熟成白煮蛋, 剝殼放涼後, 切成細末。
 2. 依序加入鹽、胡椒粉、美乃滋後攪拌均勻即可。(鹹冰箱冷藏過更好吃)
 【變化】
 ★可搭配麵包食用, 亦可搭配其他食材製作三明治。
 ★水煮蛋可改切丁狀, 並添加小黃瓜丁或熟馬鈴薯丁等一起攪拌, 變得更有營養。
 ★魔鬼蛋: 水煮蛋切半取蛋黃攪拌美乃滋或黃芥末醬及調味料, 然後填入蛋白凹處

歐姆蛋

- 【材料】蛋 2 顆, 油 適量, 餡料 (起司、菇類、洋蔥、甜椒等) 適量
 牛奶 1 大匙, 鹽、胡椒 適量
 【步驟】
 1. 餡料切小丁備用。蛋打散, 加入牛奶及少許鹽備用。
 2. 平底鍋倒入油以中火加熱, 油溫夠熱後倒入蛋液, 使蛋液平鋪於鍋中。
 3. 待蛋液 7 分熟, 將餡料放在半熟的蛋液上, 將另外一半蛋液對折, 包圍住餡料。
 4. 小火續煎 1-2 分鐘, 即可盛盤並撒上胡椒等香料。

我的私房蛋料理

【材料】

【步驟】

教案二

一、單元課程架構表

單元名稱	節數	教學重點*
新北好食趣	2 節	1. 新北市各區特色農產 2. 新北市特色農產的產季
你所不知道的茶	2 節	1. 台灣茶產業發展史 2. 大稻埕與三蘆地區茶產業史 3. 校園中的茶葉薰花植物
茶，我懂	2 節	1. 台灣常見茶葉與茶樹種類 2. 包裝茶飲盲測 3. 飲料茶的食品添加物、糖分等議題
來，呷茶	4 節	1. 基本冷泡茶與熱泡茶之技巧與風味差異 2. 茶飲設計與製作 3. 茶飲文案撰寫 4. 世界各國特色茶飲與飲茶習慣。

二、單元教學活動設計表

教案名稱	新北四季好食趣 I — 尋茶趣	設計者	莊豐萁
學習領域	綜合活動領域	時間	450 分鐘/10 節
學習對象	國中，九年級	人數	約 25-28 人/每班
食農教育 概念面向	<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食與健康 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食文化	食農教育 學習內容	<input checked="" type="checkbox"/> 在地農業生產與特色 <input checked="" type="checkbox"/> 認識食物 <input checked="" type="checkbox"/> 在地飲食特色
主題農產品 (請寫 1 種)	品項： <u>茶</u>		
單元設計理念	<p>為加深學生與新北在地的情感連結，感受身土不二、不時不食理念。遂發展「新北四季好食趣」系列課程。課程以認識新北市各區特色農產及其盛產季節為首，然後選定「茶」為第一個探討的特色農產品主題。</p> <p>新北市為北台灣茶葉生產的重鎮，所生產的茶葉品項多元，有包種茶、鐵觀音、碧螺春、蜜香紅茶、東方美人</p>		

	<p>等。再者，本校的地理位置鄰近大稻埕，過去曾是大稻埕茶葉薰花的主要生產供應地，校園更種植多種茶葉薰花植物。因此，本課程進一步帶領學生從生活中常見的手搖飲與瓶裝茶，探索台灣茶產業的發展、從校園茶葉薰花植物回憶過去時光、認識與品味不同的台灣茶葉品種、探究手搖飲文化背後的隱憂，最後學習自製茶飲。</p> <p>希冀學生透過本課程能認識新北市各區的特色農產。然後，更懂茶、更加感受到茶與在地、與自己的連結。</p>		
12 年課綱	學習表現	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	
	學習內容	<p>家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐策略及行動。</p> <p>家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。</p> <p>童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。</p> <p>地 Cb-IV-1 農業生產與地理環境。</p>	
議題融入	無		
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉新北市特色農產的產地與產季，強化與新北市的情感連結 2. 認識台灣茶史，覺知蘆洲與大稻埕茶產業的歷史連結 3. 認識茶的品種、產地、製程與特色，以及飲料茶的隱憂。 4. 能在生活中自製茶飲，增添生活樂趣。 	學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 認識新北市各特色農產品的代表產地及其相關生產資訊。 1-2 認識新北市各農產品的產季 1-3 編撰新北市特色農產順口溜 2-1 了解台灣茶產業發展史，與飲茶文化的更迭。 2-2 認識蘆洲過去在大稻埕茶產業的角色。 2-3 認識校園中茶葉薰花植物。 3-1 了解茶的種類與分類方式 3-2 認識台灣與新北市特色茶種與產地

			<p>3-3 運用感官品評、結合資訊分析，分辨出茶的種類。</p> <p>3-4 了解飲料茶選購的注意事項</p> <p>4-1 學習冷泡茶與熱泡茶的技巧</p> <p>4-2 設計製作茶飲並向他人介紹</p> <p>4-3 認識不同國家的飲茶文化與特色茶飲。</p>
學生學習條件分析	尚未學習新北市各區特色農產品及其盛產季節相關課程。		
教學前準備	<p>老師準備：</p> <p>蒐集手搖茶飲店茶單印製各學習單</p> <p>備妥教學簡報</p> <p>下載各教學資源或儲存連結</p>	<p>學生準備：</p> <p>按照分組座位坐好</p>	
教材來源 (或參考資料)	<p>參考資料：</p> <p>農委會食農教材—茶</p>		
單元架構與時間分配			
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">新北四季好食趣 I — 尋茶趣 —</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">新北好食趣 2節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">你所不知道的茶 2節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">茶，我懂 2節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">來，呷茶 4節</div> </div>			
教學計畫*			
時間	學習目標	教學流程/ 教學內容	教學資源/ 教學評量
第 1-2 節 45 分鐘	1-1	<p>單元一 新北好食趣</p> <p>活動一：新北好農產</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引言，發下活動教具。 2. 說明活動進行方式：請學生查閱圖卡背面的線索，小組討論各農產品為新北市哪個區的特色農產品，然後將圖卡放在地圖底板對 	<p>自製教具/ 新北四季好食趣教具</p>

		<p>應的行政區。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師公布正確答案，並解釋各農產適合耕種或捕撈的條件(氣候、地理等)或其他相關生產特色資訊。(可參考背面為農產品資訊介紹的圖卡) 4. 請學生將擺放錯誤的圖卡移動到正確的位置上。 5. 收回背面有三道提示的圖卡，然後發下背面沒有提示的圖卡(或者要求學生不得翻背面查閱線索)。 6. 記憶大考驗:請學生在時限內將各農產圖卡放在代表產地，然後各組派一人至其他組進行答案的核對，農產品圖卡擺放位置正確數量最多的組別獲勝。 7. 小結。 	
15 分鐘	1-2	<p>活動二：新北四季好食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以俗諺「正月蔥，二月韭，三月莧，四月薤，五月匏，六月瓜，七月筍，八月芋，九芥藍，十芹菜，十一蒜，十二白」說明不同時節適種的作物不同，並以孔子《論語·鄉黨第十》中「不時不食」，說明建議吃當季、順應節氣選擇食物的理由。 2. 教師提問：「身為新北人，你知道各農產品生產的季節嗎?」，邀請幾位學生回答。 3. 教師進行活動說明。 4. 學生依據生活經驗，將新北市的農產品圖卡依據春夏秋冬四個季節做分類。 5. 教師公布正確答案，並進一步說明。 	
30 分鐘	1-3	<p>活動三 說唱新北好農產</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「主題農產順口溜」的進行方式： 	

		<p>(1) 小組從新北特色農產品中選定一個主題類別，例如：海鮮、水果、蔬菜、茶等。</p> <p>(2) 依據選定的特色農產品主題的盛產時間(月分或季節)或產地，參考俗諺「正月蔥，二月韭，三月莧…」，自創新北主題農產時令順口溜、或一段繞舌 RAP。</p> <p>2. 小組討論並完成創作。</p> <p>3. 各組輪流上台分享自創的說唱創作。</p> <p>4. 小結、收回教具。</p>	
第 3-4 節 45 分鐘	2-1	<p>單元二 你所不知道的茶</p> <p>活動一：台灣的經濟奇蹟</p> <p>1. 小組腦力激盪，說出知道的手搖飲店家名稱。</p> <p>2. 教師簡述台灣手搖茶飲文化的發展，並進一步舉例說明源自台灣的手搖飲文化近年來紅遍世界的現況。</p> <p>3. 教師進一步點出台灣茶紅遍世界並不是第一次發生，早在百年以前就曾發生。</p> <p>4. 發下「台茶事件史」牌卡，請各組依據過去歷史課的學習與個人經驗知識，討論事件卡依發生順序，將排卡由上而下排列。</p> <p>5. 教師巡視各組排列結果後，告知可以在接下來播放的兩則影片中找到大部分的答案，請學生仔細觀賞，影放播放完畢後會給予時間讓各組調整事件卡的排序。</p> <p>6. 各組依據影片內容，討論並調整事件卡順序。</p> <p>7. 教師公布計分方式，然後進行答案核對。</p> <p>8. 教師小結：發下學習單，簡述台灣的茶產業發展史，並揭示學校所處的蘆洲也參與過台灣茶產業的</p>	<p>教具/ 「台茶事件史」牌卡</p> <p>影片/ 《偵茶事務所》系列 EP3『臺灣第一個經濟奇蹟！？臺灣茶外銷全世界的秘密！』-- EP5『摸摸茶還是喝喝茶？咖啡縫中求生存</p>

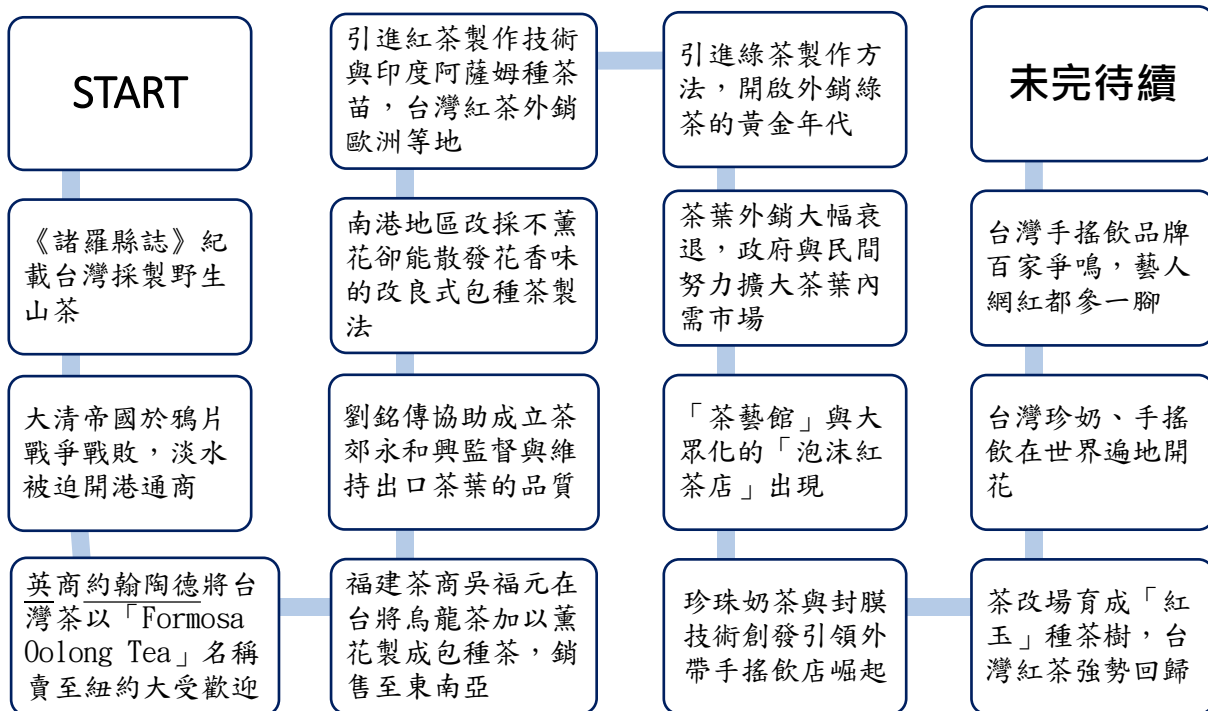
45 分鐘	2-2 2-3	<p>史實一種植香花植物供大稻埕茶葉薰花用。</p> <p>活動二：校園聞香來憶茶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對照過去茶業貿易的重鎮大稻埕與的地理位置，介紹學校身處的三蘆地區(歷史上的鷺仔洲)在茶葉產業鏈的角色(種植秀英花、梔子花等薰花植物供大稻埕茶商)。 2. 教師介紹校園中各種香花植物及其開花期，並透過學校平面圖介紹它們的位置。 3. 教師帶領學生逛校園，實際走訪各香花植物的位置。 <p>備註： 若校園無茶葉薰香用的香花植物，活動二可改進行「喝茶背後的隱憂」教學內容建議如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧活動一播放的影片中關於高山茶與水土保持的段落(4' 00" - 4' 30") 2. 教師帶領學生思考與討論茶樹種植的水保議題。 3. 介紹綠色保育標章與友善茶農案例。(於網路搜尋相關報導影片) 	<p>的臺灣茶藝！』 (1' 35" 起)</p> <p>學習單/ 一步一腳印</p> <p>學習單/ 尋香憶舊時</p>
第 5-6 節 40 分鐘	3-1 3-2	<p>單元三 茶，我懂</p> <p>活動一：茶單解密</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生從手搖飲 DM 上找出不同的基底茶名稱，例如：紅茶、綠茶、青茶、奶香金萱、烏龍…。全班將所有不同的答案列於黑板上。 2. 教師澄清市面各種茶的命名來源分類方式(六大茶類、茶樹樹種、製茶方式、產地等)，配合學習單「茶學大師練功房」系統性介紹六大茶類、台灣常見茶樹樹種等。(可準備各種茶的茶包或茶葉，讓學生聞茶乾的味道) 	<p>學習單/ 茶學大師練功房</p> <p>教學簡報/ 茶學大師</p>

25 分鐘	3-3	<p>3. 教師介紹台灣特色茶的產地與製茶方式差異，以及新北市六大特色茶與產地。</p> <p>活動二：茶顏觀色—包裝茶飲盲測</p> <p>1. 教師介紹品茗流程。</p> <p>2. 請學生針對教師準備的各種包裝茶飲(例如:綠茶、青茶、烏龍茶、鐵觀音、紅茶等)進行觀察茶色、聞香、品嚐的流程。</p> <p>(1) 學生觀察與比較各種茶的色澤，配合教師提供的資訊(茶名稱、各種茶的特色)，推斷每一種茶的名稱。然後核對茶的名稱。</p> <p>(2) 請學生依循品茗流程，細細品嚐每一種茶飲，並完成品茗紀錄。</p> <p>3. 邀請學生分享品嚐各種茶的感受與個人喜好。</p> <p>4. 小結:每個人對茶的喜好不同，多品嚐，找出自己最喜愛的種類。</p>	<p>學習單/ 台灣的茶鄉， 我的新北市</p> <p>學習單/ 茶學大師練功 房</p>
25 分鐘	3-4	<p>活動三：危機四伏的飲料茶</p> <p>1. 一樣?不一樣!瓶裝茶飲盲測:</p> <p>(1) 教師準備同一種茶種，但一個有香料與糖、一個則無的兩罐瓶裝茶飲，不告知學生茶的相關資訊(茶飲的包裝可以去除)，請學生分別試飲。</p> <p>(2) 邀請數名學生分享兩種瓶裝茶喝起來的差異，並請其猜測兩款茶飲成分可能的差異。</p> <p>(3) 教師公布兩款茶飲的成分，並比較其差異(香料與糖)，回應學生盲飲的感受。</p> <p>2. 瓶裝茶飲:教師播放影片「包裝飲料的誕生秘辛」，說明各種食品添加物使用在包裝茶飲的目的，並引導學生思考每一種添加物的使</p>	<p>學習單/ 危機四伏的飲料茶?!</p> <p>影片/ 包裝飲料的誕生秘辛</p> <p>網路專文/ 含糖飲料沒告訴你的祕密</p>

		<p>用必要性。(例如:影片中說香料是為了達到想要的風味,但真的有必要嗎;小蘇打是為了維持茶飲的口感與風味等,則是長時間保存的瓶裝茶飲必須要使用的)</p> <p>3. 甜蜜陷阱—糖:教師說明糖可能對人體帶來的負面影響,例如:吸收過多熱量、減少體內生長激素分泌、引起過動和注意力不集中、造成皮膚角質增生、毛囊異常,易老化、皮膚變差等。</p> <p>4. 手搖茶飲:教師進一步衍伸討論台灣人常喝的手搖飲,有哪些潛在風險。</p> <p>5. 小結,鼓勵學生喝市售飲料前能多一層思考與評估,選擇較健康又少風險的茶飲。</p>	
第 7-10 節 60 分鐘	4-1	<p>單元四 來,呷茶</p> <p>活動一：開店準備中</p> <p>1. 基本泡茶術:教師說明與示範熱泡茶與冷泡茶的方式與技巧。</p> <p>2. 苦澀與回甘的祕密:教師說明影響茶滋味的三種重要成分(茶胺酸、咖啡因、兒茶素),並比較冷泡茶與熱泡茶在這三種成分上的差異。</p> <p>3. 教師說明茶飲設計的方程式:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 選基底茶湯 • 決定糖分 • 加風味:例如加果汁 • 加口感:例如加珍珠、仙草 • 加裝飾:加檸檬片 • 加創意:例如製作分層飲料 <p>4. 小組討論下周要製作的茶飲內容。(可以組為單位製作一種茶飲,也可以組為單位設計一系列茶飲等)</p> <p>5. 小組食材準備與當天工作分配。</p>	<p>學習單/ 必學泡茶術</p> <p>學習單/ 開店準備中</p>
30 分鐘	4-2		

60 分鐘	4-2	<p>活動二：文案撰寫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引用數則市售茶飲店茶飲的文案，說明茶飲文案撰寫的目的、類型與要。 2. 指導學生替自己設計的茶飲撰寫文案，介紹茶飲中的材料與風味特色。 	
30 分鐘	4-3	<p>活動三：新茶飲特調</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師簡述實作課流程與注意事項。 2. 小組動手製作茶飲。 3. 環境整理，成品展示布置(含文案) 4. 學生輪流至各組觀摩茶飲成品與文案。 <p>活動四：風靡世界的茶文化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師針對各組的茶飲作品給予回饋。 2. 學生一邊飲用自己製作的茶飲，一邊聆聽教師介紹世界各國特色茶飲與飲茶習慣。 3. 器具清潔與環境整理。 4. 小結，鼓勵學生可在日常生活中自製茶飲，增添生活趣味，同時選用台灣茶、搭配較好的食材。 	

一步一腳印~台灣茶產業發展史



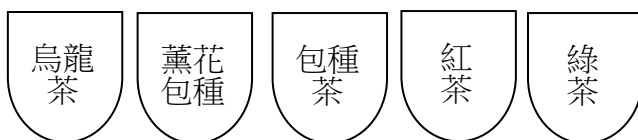
Q 歷史上台灣各種茶類輪番成為外銷世界各地的寵兒，但也先後失去青睞，其共同主因是？

- 台灣茶不夠好喝 不敵其他國家低價競爭 台灣製茶技術不夠精良

Q 清末隨著茶產業的發展，讓台灣的經濟重心自此從南台灣北移，大稻埕也一度成為北台灣最富有的地區。我們身處的蘆洲，與大稻埕僅一河之隔，曾在上列哪個台灣製茶產業史上參一腳呢？（請在該歷史事件旁畫上☆）

📌 歷史上製茶產業的發展順序：

📖 延伸閱讀



《偵茶事務所》EP4
『茶跟媽祖金城武有關！？生活中意想不到的茶蹤跡！』

🗨️ 悄悄話：「台灣人很厲害，甚麼茶都會做」


尋香憶舊時~校園裡的香花植物

大橋千尺枕江流，畫舫笙歌古渡頭。
隔岸素馨花似雪，香風吹上水邊樓。

連橫〈稻江冶春詞〉之四

與大稻埕一河之隔的三重、蘆洲，曾是供應大稻埕「薰花包種茶」窰製所需之香花材料的重要產地，參與大稻埕那段繁盛的歷史。在校園中，其實就有著許多種香花植物，你知道有那些嗎？


走!!!跟著老師逛校園，認識這些植物的位置，記錄他們開花的時間吧！

<input type="checkbox"/> 秀英(素馨) 	<input type="checkbox"/> 玉蘭 	<input type="checkbox"/> 桂花 
<input type="checkbox"/> 茉莉 	<input type="checkbox"/> 含笑 	<input type="checkbox"/> 樹蘭 
<input type="checkbox"/> 黃梔 	<input type="checkbox"/> 重瓣黃梔 	<input type="checkbox"/> 七里香 

Q 你知道校園中的「桂花巷」在哪嗎？

茶學大師練功房

茶單解密>>>

分類方式	六大茶類			
名稱	綠茶 白茶 黃茶 青茶 紅茶 黑茶	綠茶 碧螺春 龍井茶 青茶(烏龍茶) 包種茶 凍頂烏龍 鐵觀音 東方美人 紅烏龍 紅茶 蜜香紅茶 黑茶 普洱茶 酸柑茶	青心烏龍 青心柑仔 青心大有 金萱(台茶 12) 翠玉 四季春 硬枝紅心 紅玉 阿薩姆	高山茶 阿里山茶 梨山茶 大禹嶺茶
<p>☞ 延伸閱讀</p>  <p>六大茶類有甚麼不同?</p>				

Q 過去被認為是害蟲的小葉綠蟬，其叮咬過的茶葉製成茶後，被發現會產生花果蜜香。不僅為茶葉加值，更能促進茶農少用農藥，達到環境永續。你知道上表中那些茶仰賴小葉綠蟬呢？

品茗練習>>>

觀茶色→深吸聞茶香→輕啜一口茶含在口中，深呼吸再次感受香氣→慢慢吞飲

名稱	A	B	C	D	E
色香味					
喜愛程度	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊

每一種茶樹品種，都可以製造成六大茶類，只是適不適合或好不好喝。每個人對茶的喜好不同，多品嚐，找出自己最喜愛的種類。

台灣的茶鄉, 我的新北市



●請在地圖上找出新北市有生產茶葉的主要鄉鎮加以著色，然後寫上鄉鎮名稱。

●掃右方 QR Code，進入新北市農業局網站，找出新北市六特色茶種的主要生產鄉鎮，然後畫線將兩者配對連起來。



新北好茶介紹

危機四伏的飲料茶?!

「茶」常和與「養身」、「健康」畫上等號，但一旦變成「茶飲」可能就不是這麼一回事了。

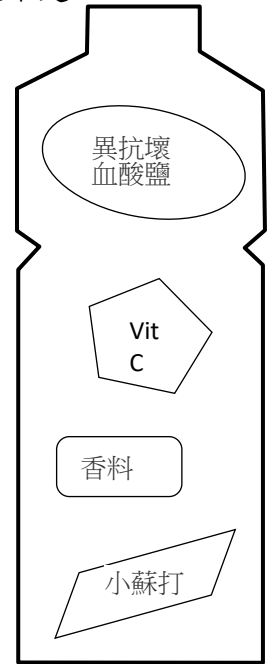
瓶裝茶飲>>>下列敘述是否正確

- 包裝茶都是化工合成茶
- 瓶裝茶保存期限長是因為添加防腐劑。
- 瓶裝茶飲中加入食品添加物是為了減少成本、把品質差的茶變成好喝的茶。



包裝飲料的誕生秘辛

- 維持茶飲原有的風味, 顏色, 口感
- 達到想要的風味
- 防腐



甜蜜陷阱—糖>>>

喝茶好處多，但茶飲中的糖卻可能讓我們葬送健康。下列哪些是「糖」可能對人帶來的負面影響？

- 吸收過多熱量
- 減少體內生長激素分泌
- 引起過動和注意力不集中
- 造成皮膚角質增生、毛囊異常, 易老化、皮膚變差

☞ 悄悄話：試著改變習慣，從全糖變半糖、半糖變微糖、微糖變無糖吧!!!

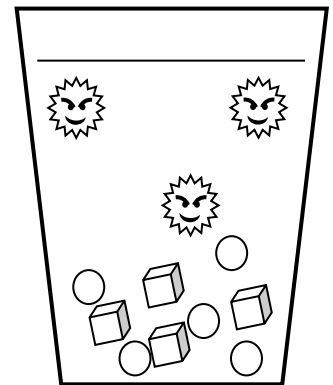


含糖飲料沒告訴你的祕密

手搖茶飲>>>下列何者為手搖飲的潛在危機

- 細菌超標
- 配料含有違法添加物、工業級原料
- 糖份一不小心就爆表

☞ 悄悄話：若茶葉品質不好，就越需要靠額外添加糖或其他東西來掩蓋。



必學泡茶術

熱茶>>>

茶包/茶葉……3克 滾燙熱水……150ml [茶水比例] 1:____ 陶瓷杯/玻璃杯

1. 溫杯/溫壺：杯子/茶壺先用熱水沖過後，再放入新的熱水。(綠茶溫度需低一些)
2. 放置茶包/茶葉。
3. 注水：茶葉浸泡標準為5分鐘，視茶葉品種而異*。若為碎末狀茶葉(如茶包中的茶葉)，初泡時間要較短(綠茶約30-60秒後就要取出；紅茶，約泡2-3分鐘後取出)。
4. 燻茶

#注意!!!不要對茶包進行多餘的碾壓→茶味苦澀。

#可先依循包裝上建議茶水比例與沖泡溫度，再憑「經驗」調整，泡出喜歡的味道。

冰茶>>>

	慢	快	
	冷泡茶	冰鎮茶	冰茶磚
說明	常用於熱泡會苦澀的綠茶或新鮮採摘花茶。茶葉或花草不會因溫度而產生變化，釋出原味	各種茶類適用，能保留香氣避免苦味。	各種茶類適用。放入同樣茶湯中可達冷卻效果又不會沖淡味道；放入飲用水中，讓水有滋味
作法	1克茶葉+200ml冷開水 * 1個茶包 600c.c.冷開水 室溫靜置2小時 冰箱靜置10小時	茶葉提高一倍以沸水沖泡，三分鐘後倒出，直接倒在裝滿冰塊的杯子	沸水泡茶待茶湯冷卻後倒入製冰容器，放入冰箱冷凍庫冷卻。

* 冷泡茶比例：使用球型茶葉，比例建議調成1:100

苦澀與回甘的祕密>>>

成分	茶胺酸	茶多酚	咖啡因
味覺			
熱泡茶	釋出量較少	釋出量多	釋出量多
冷泡茶	能持續不斷釋出	釋出量少	釋出量少

開店準備中-商品開發

調茶秘笈>>>

1. 茶湯— 茶的底蘊不可被淹沒
2. 糖分— 甜度與風味各有所好
3. 加風味— 茶飲口味多采多姿
4. 加口感— 台灣飲料茶的精髓
5. 加裝飾— 畫龍點睛
6. 加創意— 例如：分層飲料

開發系列>>>

- 原味好茶系列
- 鮮奶系列(歐蕾/拿鐵)
- 水果系列
- 薰花茶系列
- 其他系列：

調茶百寶箱>>>

我的茶飲>>>

器具清單(供參考)

杯具：直筒玻璃杯
手持打奶泡機

材料清單(供參考)

茶湯

綠茶 包種茶
烏龍茶 東方美人
鐵觀音 紅茶
薰花茶：茉莉綠茶、桂花烏

龍

糖分

糖漿
黑糖蜜
蜂蜜

加味

鮮奶/奶泡
果汁：檸檬、柳丁…
果粒：百香果
果醬

加口感

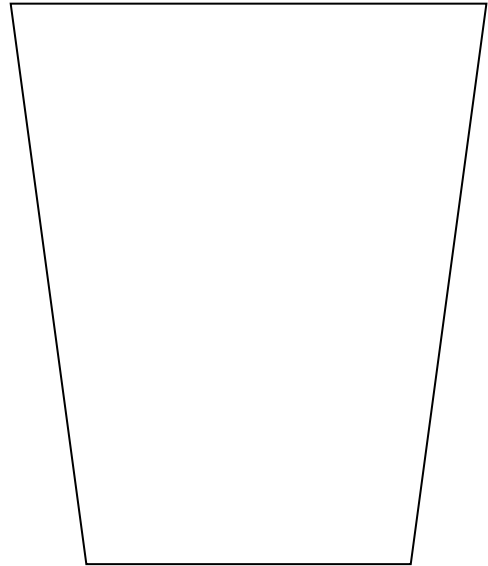
珍珠 仙草 咖啡凍
茶凍 奶酪 愛玉

加裝飾

檸檬片
薄荷葉

冰塊

設計圖



名稱



DIY 方程式

- 茶湯：
- 加口感：
- 糖分：
- 加裝飾：
- 加風味：
- 加創意：

教案三

一、單元課程架構表

單元名稱	節數	教學重點*
甘藷研究室	3 節	1. 認識甘藷的相關知識 2. 金山地瓜的氣候地理條件與特色
台灣甘味	4 節	1. 台灣特色甘藷料理 2. 台灣特色甘藷料理製作與品嚐
甘藷異世界	4 節	1. 國際明信片交流平台 Postcrossing 2. 以英文向外國友人介紹自己最喜歡的台灣甘藷料理

二、單元教學活動設計表

教案名稱	新北四季好食趣Ⅱ — 覓甘藷	設計者	莊豐萁
學習領域	綜合活動領域	時間	495 分鐘/11 節
學習對象	國中，七年級	人數	約 25-28 人/每班
食農教育 概念面向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 農業生產與安全 ■ 飲食與健康 ■ 飲食文化 	食農教育 學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在地農業生產與特色 ■ 認識食物 ■ 在地飲食特色
主題農產品 (請寫 1 種)	品項： <u>甘藷</u>		
單元設計理念	<p>本課程為本校「新北四季好食趣」系列食農課程的第二篇。<u>新北市金山</u>以生產甘藷著稱，是北台灣甘藷的重要產地。本課程從介紹金山甘藷的種植條件、產業發展與友善種植案例開始，續帶領學生認識台灣常見甘藷的種類特色、種植歷史、飲食文化等。接著，以甘藷雖來自中南美洲，但已在台灣落地深根，發展出多元的在地甘藷料理，成為台灣飲食文化的一部分的實例，引導學生接納現今台灣社會中的新移民與移工。最後，指導學生嘗試向國際友人介紹台灣的甘藷飲</p>		

	食文化，並透過學習製作台灣在地甘藷料理，傳承在地好滋味、好手藝。	
12 年課綱	學習表現	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。
	學習內容	童 Ab-IV-1 國內童軍與青少年活動的認識及參與，以增進生活能力。 家 Dd-IV-1 家庭生活方式及多元族群文化的尊重與悅納。
議題融入	國際教育 國 J9 運用跨文化溝通技巧參與國際交流。	
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識甘藷與新北市金山甘藷的特色與產業現況，提升對新北在地農場的認識與認同 2. 學習製作我國傳統甘藷料理的技巧，並與他人分享 3. 向外國人介紹我國的甘藷料理 	學習目標 <ol style="list-style-type: none"> 1-1 認識甘藷種類、來源與特性。 1-2 認識金山甘藷地理環境條件與產業發展。 1-3 設計行銷金山地瓜特色的標語 2-1 覺察甘藷融入台灣日常飲食文化的程度。 2-2 了解地瓜球的製作流程。 2-3 動手製作出地瓜球 2-4 向師長說明地瓜球的選材與製作，食當季的理念，以及與甘藷有關的小知識。 3-1 認識並使用國際明信片交流平台 Postcrossing 3-2 以英文介紹自己喜歡的甘藷料理或金山地瓜
學生學習條件分析	已了解新北市各區特色農產品及其盛產季節。	
教學前準備	老師準備： 印製食譜與各學習單 準備教學簡報、教具 下載各教學資源或儲存連結	學生準備： 按照分組座位坐好

教材來源 (或參考資料)		參考資料 農委會食農教育教材—甘藷	
單元架構與時間分配			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>新北四季好食趣 II — 覓甘藷 —</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 30%;">甘藷研究室 3節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 30%;">台灣甘味 4節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: 30%;">甘藷異世界 4節</div> </div>			
教學計畫*			
時間	學習目標	教學流程/ 教學內容	教學資源/ 教學評量
第 1-3 節 20 分鐘	1-1	單元一 甘藷研究室 活動一：Hello 甘藷 <ol style="list-style-type: none"> 教師依序給予三項提示，讓學生猜出一種新北市的特色農產品。例如： <ul style="list-style-type: none"> · 台灣的象徵 · 新北健康三寶 · 金山最出名 教師揭示答案為甘藷(地瓜、番薯)，並從甘藷的不同名稱，說明甘藷是源自中南美洲的作物，並簡述其在台灣的歷史。 教師拿出甘藷(實物)，帶領學生觀察甘藷的外表特徵，然後將洗淨的甘藷放入烤甘藷機或電鍋中加熱，預告晚一點可以品嚐甘藷。 	教學簡報/ 甘藷研究室
70 分鐘	1-1 1-2	活動二：地瓜(甘藷)大哉問 <ol style="list-style-type: none"> 請學生閱讀農委會甘藷教材出版品，完成學習單的題目。 核對答案，教師說明解釋。 打開烤甘藷機(或電鍋)，拿出烤(蒸)好的甘藷。 	農委會甘藷教材 出版品 學習單/ 地瓜大哉問

45 分鐘	1-2 1-3	<p>4. 請學生觀察教師帶來的甘藷(生的與蒸熟切開的)的外觀，對照手邊資料，判斷老師帶來的甘藷品種。</p> <p>5. 公布答案甘藷品種，並請學生細細品嚐烤好的甘藷。</p> <p>6. 甘藷知識賽:複習與抽問甘藷相關常識。</p> <p>活動三：新北人的地瓜學</p> <p>1. 教師說明金山台農 66 號甘藷價格高於台灣其他地區的原因</p> <p>2. 教師播放金山以友善環境方式種植甘藷、推廣甘藷產業的案例影片，並進一步說明。</p> <p>3. 「金山地瓜—好瓜金句」創意標語：</p> <p>(1) 教師請各組依據金山地瓜的各種特色與現況資訊，討論出介紹金山地瓜特色的標語。</p> <p>(2) 小組討論，教師巡視各組並提供建議。</p> <p>(3) 小組輪流上台演示</p> <p>(4) 教師回饋</p> <p>4. 小結。</p>	<p>教學簡報/ 甘藷研究室</p> <p>教學簡報/ 甘藷研究室</p>
第 4-7 節 45 分鐘	2-1	<p>單元二 台灣甘味</p> <p>活動一：落地，生根</p> <p>1. 教師詢問學生：「甘藷與芋頭哪一個才是台灣的原生作物」，邀請學生回答，然後複習甘藷乃源自中南美洲輾轉引進到台灣耕種。</p> <p>2. 台灣甘藷料理大觀園：</p> <p>(1)教師引言：「甘藷雖然非台灣原生種，但已在台灣落地生根，發展出許多小吃」。教師請各組進行腦力激盪，提出台灣常見的甘藷料理。</p>	<p>學習單/ 台灣經典甘藷料理實果</p>

		<p>(2)教師彙整各組提出的台灣甘藷料理，並進一步補充隱形的甘藷料理－應用甘藷粉的台灣小吃。(例如：粉粿、涼圓、蚵仔煎、炸物裹粉…)</p> <p>3. 台灣甘味－在地甘藷料理賓果：</p> <p>(1) 請各組以前述活動提出的所有甘藷料理為基礎，自訂主題，選出九道符合主題的甘藷料理，然後繪製成主題甘藷食物九宮格賓果。</p> <p>(2) 各組分享討論設計出的台灣甘藷料理賓果。</p> <p>(3) 教師給予回饋。</p> <p>4. 小結，從甘藷落地生根，成為台灣飲食文化的一部分的例子，引導學生接納新移民與外來文化。</p>	
45 分鐘	2-2	<p>活動二：傳承好味道(1)</p> <p>1. 教師引言，說明傳承在地好味到的意義與重要，揭示下周課堂要製作的甘藷料理。(以下以烤地瓜球為例)</p> <p>2. 教師介紹地瓜的清洗處理方式，及地瓜球製作流程。</p> <p>3. 小組工作分配。</p> <p>4. 小結。</p>	學習單/ 傳承好味道-食譜 地瓜點心製作與 解說任務單
90 分鐘	2-3 2-4	<p>活動三：傳承好味道(2)</p> <p>5. 教師引言。</p> <p>6. 學生將甘藷洗淨放入電鍋蒸熟。</p> <p>7. 在等待地瓜蒸熟時：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 教師複習地瓜球製作流程。 · 說明以烤箱製作地瓜球的好處(少油、少處理廢油的困擾)。 · 教師說明「地瓜點心製作與解說任務」(見任務單) · 學生動手秤量地瓜以外食材。 	

		<p>8. 分組製作地瓜球。</p> <p>9. 學生品嘗地瓜球，教師引導學生比較過往食用市售地瓜球與自製地瓜球的差異，從食品安全角度強調強調自己動手做的好處。</p> <p>10. 用具清潔與環境整理。</p> <p>11. 小結，強調選在地、吃當季、傳承台灣特色美食手藝的重要性。提醒學生利用下課時間跟其他師長分享製作的成品，並完成「地瓜點心製作與解說任務」。</p> <p>備註：</p> <p>1. 若有多餘時間，可由教師示範其他簡易甘藷料理。(例如，可用鬆餅機加熱生地瓜球糰，變成更加酥脆的格子地瓜餅)</p> <p>2. 亦可更換為其他甘藷料理</p>	
<p>第 8-11 節 45 分鐘</p>	<p>3-1</p>	<p>單元三 甘藷異世界</p> <p>活動一：What' s Postcrossing?</p> <p>1. 教師展示一張明信片，詢問學生是否寄過明信片，是否曾經用英文寄明信片給外國人，然後說明本單元要利用 Postcrossing 平台，以明信片向外國友人介紹台灣的特色甘藷料理</p> <p>2. Postcrossing 平台介紹：</p> <p>(1) 活動特色與網站平台介紹。</p> <p>(2) 帳號申請流程介紹與示範。</p> <p>(3) 個人地址中譯英說明與演練示範。(申請帳號用)</p> <p>3. 引導學生每人選擇一道自己想介紹給外國友人的台灣甘藷料理，並利用課餘時間拍攝甘藷料理的照片。</p> <p>4. 指導學生如何運用便利商店的照片輸出服務，將照片輸出成明信片(7-11 便利商店的照片輸出背面即是明信片格式)</p> <p>5. 請學生於下次上課前完成下列事</p>	<p>教學簡報/ Postcrossing 用地瓜串起世界 友誼</p>

45 分鐘	3-1 3-2	<p>項：</p> <p>(3) 完成 postcrossing 帳號申請，取得寄送對象與地址資訊。</p> <p>(4) 拍地瓜料理照片，輸出成明信片並帶到課堂。</p> <p>活動二：用地瓜串起世界友誼</p> <p>1. 教師指導學生以明信片格式，寫出向外國友人介紹台灣甘藷料理的英文明信片文句。</p> <p>(1) 發下學習單，介紹英文明信片的格式與撰寫注意事項。</p> <p>(2) 指導學生完成甘藷料理的英文介紹文句。</p>	<p>教學簡報/ Postcrossing 用地瓜串起世界友誼</p> <p>學習單/ 用地瓜串起世界友誼</p>
45 分鐘		<p>2. 教師指導學生完成台灣甘藷料理介紹明信片。</p> <p>(1) 續指導學生完成甘藷料理的英文介紹文句。</p> <p>(2) 請學生將學習單上的英文文句謄寫於輸出好的明信片上，並填上 postcrossing 網站提供的外國收件者姓名與地址。</p> <p>3. 同儕分享完成的明信片。</p> <p>4. 教師小結，並說明待批閱後會統一寄出。</p>	
45 分鐘	3-1	<p>活動三：Postcrossing 好好玩</p> <p>1. 教師示範如何從 postcrossing 平台看到明信片的寄送狀況，以及讀取外國朋友的收到明信片後的回覆。</p> <p>2. 請學生登入自己的 postcrossing 帳號，確認明信片寄送狀況，讀取外國朋友的留言回覆，並嘗試翻譯(可利用線上翻譯的網站)。</p> <p>3. 邀請數名學生分享外國朋友收到介紹台灣地瓜美食明信片與介紹的回覆。</p> <p>4. 邀請已經收到外國朋友明信片的同學們進行分享，並將明信片供</p>	

		<p>全班傳閱。</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 指導學生在收到明信片後如何在平台上登錄該明信片的編號。 6. 邀請學生分享自己透過這次活動與台灣以外的外國朋友進行交流的心得。 7. 鼓勵學生未來可以持續利用此平台，像外國朋友介紹台灣的飲食文化與特色。 <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一個 postcrossing 帳號一次能申請取得 5 個寄送對象，若班級內以學生不方便申請帳號，可請其他同學分享其帳號下寄送明信片的額度。 2. 活動三須於學生的明信片大多寄送到各個對象時，甚至是後續收到外國友人寄送明信片來時實施 3. 若不方便進行 postcrossing 活動，亦可將學生作品留存，展示於教室或校園。若校園有國際交流活動時也可拿來運用。 	
--	--	--	--

地瓜大哉問 / 新北人的地瓜學

請從農委會國產農漁畜產品教材—「甘藷」找出下列 1-10 題的答案，並填寫於空格內。

1. ___縣___鄉/鎮/區是台灣地瓜產量最多的鄉鎮	2. 台灣種植最多的品種是____	3. 金山地瓜的著名品種是____，特色是____
4. 在台灣，地瓜主要產期是___月；新北金山，地瓜主要產期是___月	5. 地瓜種植歷程常見害蟲有____、____、____	6. 地瓜削皮後過一陣子表面變黑的原因為何?還能吃嗎
7. 地瓜發芽後還能吃嗎?為什麼?	8. 研究證實地瓜具有哪些保健功能?	9. 從營養學解釋為何地瓜被視為能幫助減重的食物
10. 剛採收的地瓜和儲放一週的地瓜風味有何差異?	11. 金山能種出美味地瓜的原因(觀賞影片後寫下答案)	11. 一句話行銷/介紹金山地瓜

_____賓果

____年____班 第____組

台灣甘味—烤地瓜球

材料

去皮蒸熟地瓜……500g
(生地瓜建議購買 600g)

地瓜粉……140g
砂糖……50g
液體油……40g

烤箱預熱

上火 200℃
下火 180℃

作法

1. 地瓜表面洗淨，以刀子剖成四等分，置於不鏽鋼鍋子(小鋼盆)備用。
2. 大同電鍋外鍋放 2 杯水，將步驟 1 放入電鍋中，蓋鍋蓋，按下開關蒸煮。
3. 秤量地瓜以外的三種食材。
4. 電鍋開關跳起後，打開鍋蓋(小心蒸氣)，以筷子確認地瓜是否已經熟透。
5. 將地瓜從電鍋取出，以湯匙挖出蒸軟的地瓜肉。
6. 取 500g 地瓜肉放於大鋼盆中，以湯匙將地瓜肉壓成泥，然後加入秤量好的其他三種材料，趁熱混拌均勻(盡可能看不見地瓜粉顆粒)。
7. 以湯匙挖取並秤量 13g 的地瓜球泥，搓成圓球狀，作為範本。
8. 之後的地瓜球以湯匙挖取適當份量，捏製搓成與第一顆大小相近的球形(不須再一顆顆秤量)，並放於鋪有烤盤紙的烤盤上。
9. 送進烤箱中層烘烤 15 分鐘後關下火，續烤 3-5 分鐘。

電子秤使用

- 確認秤量單位無誤
- 扣重/歸零:扣掉容器重量

食用方式

- 趁熱吃最好吃
- 冷掉了，可以再以烤箱復熱。

____年____班 第____組

解說人：_____

陪同者：_____

甘心諸於你—地瓜點心製作與解說任務

小組徵求一位任課老師同意，完成本解說任務，並請老師協助檢核、評分與認證簽名。最後，別忘了謝謝老師，若能跟老師一起合照就更棒囉。

老師檢核結果：

基本解說內容^必（學生有提及相關內容請打勾，謝謝您）

- 說明親手製作的食物名稱
- 說明所使用的食材
- 強調成分單純，無添加物
- 強調吃當季—現在是地瓜的盛產季節
- 分享一個跟地瓜有關的小常識
- 說明食用方式（趁熱吃；復熱方式）

進階解說內容^選（學生有提及相關內容請打勾，謝謝您）

- 說明地瓜的品種
- 說明此品種地瓜的特色
- 說明地瓜的來源（產地、生產者等資訊）

整體表達（請針對學生整體解說表達狀況，以著色方式評分）

禮貌與態度 ☆☆☆☆☆ 表達力 ☆☆☆☆☆（清楚、流暢）

老師認證簽名與回饋：

謝謝您給予學生機會，完成本項學習。
過程中您也可以詢問學生問題，給予他們挑戰！

個人學習單 /

PostCrossing—用地瓜串起世界友誼

學校的英文住址：No. 96, Sanmin Rd., Luzhou Dist., New Taipei City 247, Taiwan (R.O.C.)

我家的英文住址：_____

<p>1. 寄件人地址 一般旅遊寄明信片 不會寫寄件人地址</p> <p>2.</p> <p>A. 稱呼/打招呼 Greeting</p> <p>B. 正文 Body</p> <p>B1 說明寫/寄明信片的地點</p> <p>B2 說名台灣與地瓜的特殊連結</p> <p>B3 介紹照片上的台灣地瓜食物/產地金山</p> <p>C. 結語 Closing</p> <p>D. 署名 Signature</p>	<p>郵票 (____元)</p> <p>3. (收件人全名)</p> <p>4-1. (街路段巷弄號樓)</p> <p>4-2. (城市 + 郵遞區號)</p> <p>4-3. (_____ 國 家)</p>
--	---

寫明信片的二不三要

1. 不_____；
2. 不談個人隱私
3. 要_____；
4. 要_____；
5. 要_____

#明信片正文草稿

	草稿
A	_____ (對方名字) _____,
B1	
B2	
B3	
自由增加	
C	Hope you like this card.
D	