### 花蓮化仁國小教案

#### 教學規劃與教案設計成果

# 表1單元課程架構表

一儿你在外将衣	T	
單元名稱	節數	教學重點*
吉安三寶 韭菜水餃	2	農業生產與環境-在地農業生產與特色 飲食健康與消費-認識食物、飲食消費行為 飲食生活與文化-愉悅的進食、分享與感恩
吉安三寶吉安米搗麻糬	2	農業生產與環境-在地農業生產與特色 飲食健康與消費-認識食物、飲食消費行為 飲食生活與文化-愉悅的進食、分享與感恩
吉安三寶 芋頭香菇瘦肉粥	2	農業生產與環境-在地農業生產與特色 飲食健康與消費-認識食物、飲食消費行為 飲食生活與文化-愉悅的進食、分享與感恩
吉安三寶 胡麻龍鬚菜	2	農業生產與環境-在地農業生產與特色 飲食健康與消費-認識食物、飲食消費行為 飲食生活與文化-愉悅的進食、分享與感恩
米歷探蹤 (糙米)	2	農業生產方法-了解米製成過程
蓮荷一家親 (蓮花茶)	2	在地農業生產與特色-認識花蓮有名的蓮荷生態農場與蓮花可製成的農業產品

<sup>\*</sup> 若該單元之教學重點涉及本計畫提供之「農業資源參考資料」,請加以註明

# 表 2 單元教學活動設計表

# 1.吉安三寶-韭菜水餃

1. 古女二頁-韭	· 木 小 以	ı		
設計者	林思恩		食 1.	農教育概念面向及學習內容指標 : 農業生產與環境-A-1-1 在地農業生產
				與特色
				學生能透過課程認識在地吉安三寶-韭
				菜生產及農作物特色。
			2.	飲食健康與消費-B-1-1 認識食物、B-
		學習		2-1 飲食消費行為
年級	資源班中高年級組	目標		學生能去吉安農會進行採買行為,認
與	(混龄)	□ 1 <del>/</del> 17示		識韭菜水餃所需要的食材。
人數	12 人		3.	飲食生活與文化-C-1-2 愉悅的進食、
				C-1-3 分享與感恩
				學生能透過輕鬆愉快的氣氛,回顧烹
				飪歷程,傾聽、分享想法,進而擁有
				感恩的心。
			4.	體驗學習 A/B/C-P-1 烹飪實作。
	特殊需求領域-社會		1.	認知:能了解食材相關知識及應用。
學習領域	技巧		2.	情意:能分享、回顧習得技能與感
				受。
				十二年國教社會技巧指標:
				▶ 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中
				適當表達與回應意見。
		學習表現	2	
1.1 PR 1177	吉安三寶-	于日代先	3.	技能:能分組合作完成指定料理。
教學單元	韭菜水餃			十二年國教社會技巧指標:
	·			▶ 特社 3-II-2 在小組中分工合作完
				成自己的工作。
				▶ 特社 3-I-2 依指示完成簡單的工
				作。
				▶ 特社 3-I-5 遵守教室規則。
教材來源	自編		1.	讓學生學習從賣場找到指定物品、檢
				查製造日期及成分、結帳。
			2.	讓學生學習桿水餃皮。
	108年9月6日		3.	讓學生學習如何切碎韭菜拌絞肉。
教學日期	00 0 64 11 0 65	學習內容	4.	讓學生學習如何包餡料。
及節數	80 分鐘/共 2 節		5.	讓學生學習如何將水煮開,放入水
八叫双	(星期五 3.4 節)			餃。
			6.	讓學生回顧烹飪歷程與分享心得。

學習活動	預期學生經驗	時間	評量方式
<ul> <li>一、引起動機</li> <li>1. 教師利用 PPT 介紹吉安三寶,並說明今日要介紹的是三寶中的韭菜,提供學生圖片,介紹在地吉安三寶韭菜的特色。</li> <li>2. 讓學生發表自己是否有包過水餃的經驗,並說明包水餃需要準備哪些材料及注意哪些事項。</li> </ul>	學生經驗發表	5分	口頭評量
二、發展活動 (一)前置作業  1. 教師口頭說明今日每組組員任務分配。 A組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置 B組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置  2. 採買組由淑英老師帶領出發吉安農會採買今日所需食材(購買食材為:韭菜、麵粉、豬絞肉)。  3. 所有學生至後台準備,前置作業組進行器具清理,攝影組進行記錄拍攝。	學生各組執行任務	10分	實作評量
<ol> <li>(二)製作水餃皮</li> <li>1. 教師發下麵粉和麵糰,示範如何桿皮,請各組主廚負責製作水餃皮,提醒學生麵粉易灑出,需小心處理,前置作業者負責在旁協助,組員也要合作。</li> <li>2. 教師發下桿麵棍,各組開始桿水餃皮,需要的量請各組主廚與組員自行討論。</li> <li>3. 教師發下保鮮膜,請主廚將水餃皮放置好。</li> </ol>	學生分組合作	10分	實作評量
<ul><li>(三)切韭菜、拌絞肉</li><li>1. 教師發下菜刀、砧板,先示範如何將韭菜切碎, 組員採輪流使用的方式進行。</li><li>2. 將切好的韭菜放入絞肉中,攪拌。</li><li>3. 加入少許醬油和胡椒鹽調味。</li></ul>	學生分組合作	10分	實作評量
<ul> <li>(四)包水餃、丟入水中煮</li> <li>1. 教師先示範如何包水餃,兩組組員合作將水餃包完。</li> <li>2. 水開之後,丟入水餃,主廚負責定時、監控水餃熟的情況。</li> <li>3. 各組組員利用下課時間回教室拿餐具。</li> </ul>	學生分組合作	10分	實作評量

第一堂課結束	學生經驗發表		
三、發展活動(接續)			
(五)照片回顧與享用		25分	口頭評量
1. 透過教室電視螢幕播放各組拍攝的照片,進			
行烹飪歷程回顧,愉悅的用餐。			
2. 各組組員分享時間,教師提問:			
◆ 有沒有人要分享剛剛在包水餃時自己的			
心情?			
◆ 你知道自己的家鄉吉安有三寶嗎?			
◆ 採買任務讓你學到了什麼消費行為?			
◆ 這兩節課你有沒有想要感恩的對象?			
◆ 做出來的水餃和你在外面吃的水餃有一			
樣嗎?			
◆ 學會了包水餃,下一次你想要包水餃給			
誰吃?	學生合作完成任務		
◆ 學生自行提問。	字生合作元成任榜		
(六)環境整理與清潔			
1. 各組討論今日清理人員。			
2. 教室環境清潔,各組分工完成後台清潔、教室		5分	實作評量
桌面、地板、黑板等清理工作。			
三、綜合活動			
1. 口頭複習吉安三寶特色。		5分	
2. 口頭複習包水餃的做法。			
3. 預告下次上課內容。			
第二堂課結束			

### 2.吉安三寶:芋頭香菇粥

2. 古女二貫·于	與省姑狗									
授課教師	林思恩		食農1.				及學習! 暗-A-1-			產與特色
		-	1.							之一的芋
							性吣瞰 <sup>,</sup> 物特色		1000月	之的丁
			2.						业会出。	D 2 1 約 A
			2.			<b>兴</b> 冽	頁-D-1-	1 総計	<b>敢丧初、</b>	B-2-1 飲食
T In	次匹北山立左	學習		消費		上声	曲人公	/- LG, T	四 /- み	ナカナか サナ ニエ
年級	資源班中高年	目標						仃採」	貝仃為,	認識芋頭
與	級組(混齡)				需要自	- •	•	2 16 1	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	0.1.2.3
人數	12 人		3.			典又/	16-C-1-	2 愉忙	兄的進食	、C-1-3 分
				享與		n 1_	E6 14 11		= -4	· 古 4- 四
				•		- '			気,回顧	
				_						恩的心。
			4.				C-P-1 ,			
			1.	認知	:能	了解	食材相	關知言	哉及應用	0
	特殊需求領域-		2.	情意	: 能	分享	、回顧	習得才	支能與感	受。
教學領域	社會技巧			十二	年國都	教社 <sup>·</sup>	會技巧:	指標	:	
				>	特社?	3-II-	1 在課	堂或ノ	小組討論	中適當表
		學習			達與日	回應:	意見。			
		表現	3.	技能	: 能	分組~	合作完	成指角	定料理。	
		12.50		十二	年國書	<b></b> 教社	會技巧	指標	:	
<b>业</b> 與 品 二	吉安三寶-				特社:	3-II-2	2 在小	組中	分工合作	完成自己
教學單元	芋頭香菇粥				的工作	作。				
				>	特社?	3-I-2	依指元	下完成	泛簡單的.	工作。
				>	特社?	3-I-5	遵守者	文室規	見則。	
教材來源	自編		1.	讓學	生學	習從	賣場找	到指角	定物品、	檢查製造
	100年0日12			日期	及成分	分、	結帳。			
址與口 Hn	108年9月13		2.	讓學	生學習	習清	冼芋頭	0		
教學日期	日	學習	3.	讓學	生學習	習削	皮切塊	0		
及	80 分鐘/共 2 節	內容	4.	讓學	生學習	習將:	芋頭加	入白自	<b>返、高湯</b>	煮成粥。
節數	(星期五 3.4		5.	讓學	生回雇	額烹	飪歷程.	與分子	享心得。	
四 数	(生朔五 3.4 節)									
			<u> </u>							
	學習活動				預	期學	生經驗	Ì	時間	評量方式
一、引起動機					學上	經睑	發表		5分	口頭評量
1. 教師利用 P	PT 介紹在地吉安3	三寶-芋	頭的	生產	丁工	心工内双	双仪			
過程與特色	• •									
2. 教師利用 P	PT 展示芋頭粥的	步驟做	法,	另請						
學生注意處	理芋頭的小方法。	<b>o</b>								

	T		
3. 讓學生發表在家是否曾有煮粥的經驗,並分			
享自己家中粥的煮法。			
二、發展活動			
(一)前置作業		10分	實作評量
1. 教師口頭說明今日每組組員任務分配。	學生各自執行任務		
A 組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置			
B 組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置			
2. 採買組由淑英老師帶領出發吉安農會採買今			
日所需食材(購買食材為:芋頭、高湯包、米、			
乾香菇)。			
3. 所有學生至後台準備,前置作業組進行器具			
清理,攝影組進行記錄拍攝。			
(二)清洗芋頭、香菇泡水			
1. 教師發下剛剛採買回來的芋頭,並示範如何	學生分組合作	25分	實作評量
清洗,各組組員開始清洗芋頭。			
2. 將乾香菇稍微清洗後泡水至軟。			
(三) 將芋頭削皮切塊			
1. 教師示範將芋頭削皮切塊,各組組員開始將			
芋頭削皮切塊。			
2. 教師示範將泡水的乾香菇切絲備用。			
(四)丢入煮好的白飯一起煮			
1. 各組將芋頭、白飯、香菇丟入鍋中,加入高湯,			
熬煮成粥。(白飯因時間問題先以教師準備好			
的替代)			
2. 各組組員輪流攪拌粥體,下課時間由主廚負			
責,各組組員利用下課時間回教室拿餐具。			
第一堂課結束			
三、發展活動 (接續)			
(五) 照片回顧與享用	學生經驗發表	25分	口頭評量
1. 透過教室電視螢幕播放各組拍攝的照片,進			
行烹飪歷程回顧。			
2. 師生共同討論拍攝照片內容、角度、技巧及			
待改進之處。			
	<u> </u>		

3.	各組組員分享時間,教師提問:			
	◆ 有沒有人要分享剛剛在清洗芋頭時自			
	己的心情?			
	◆ 吉安芊頭吃起來的感覺如何?			
	◆ 過程中,你最想要感恩什麼事?			
	◆ 芋頭有幾種烹飪方式呢?			
	◆ 學生自行提問			
4.	享用芋頭粥,各組由主廚幫忙分發組員的			
	粥,學生一邊享用,一邊發表感受。			
( ;	7)環境整理與清潔	學生合作完成任務	10分	實作評量
1.	各組討論今日清理人員。			
2.	教室環境清潔,各組分工完成後台清潔、教			
	室桌面、地板、黑板等清理工作。			
= ,	・綜合活動			
1.	口頭回顧吉安三寶-芊頭的特色		5分	
	回顧今日芋頭粥的做法。		3 //	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
3.	預告下次上課內容。			
	tt sk var i 1 k			
	第二堂課結束			

# 3.吉安三寶:胡麻龍鬚菜

授課教師	林思恩		食售	農教育概念面向及學習內	 宏指標	:
7又 环 4人 叫	11个心心		1.	農業生產與環境-A-1-1		1
			1.		住地長	卡生座共行
				色	, l l	- <b>忠</b> 、 , , ,
				學生能透過課程認識在		上質之一的
				龍鬚菜生產及農作物特		
			2.	飲食健康與消費-B-1-1	認識食物	<b>め、B-2-1</b>
	   資源班中高年	學習		飲食消費行為		
年級	級組(混齡)	日標		學生能去吉安農會進行	採買行為	為,認識胡
與人數	12 人			麻龍鬚菜所需要的食材	0	
	12 /		3.	飲食生活與文化-C-1-2	偷悦的出	<b>進食、C-1-</b>
				3分享與感恩		
				學生能透過輕鬆愉快的	氣氛,回	回顧烹飪歷
				程,傾聽、分享想法,	進而擁有	盲感恩的
				<i>心</i> 。		
			4.	體驗學習 A/B/C-P-1 烹作	飪實作。	
			1.	認知:能了解食材相關:	知識及原	<b>態用</b> 。
	that I bear		2.	情意:能分享、回顧習	得技能與	與感受。
教學領域	特殊需求領域-			十二年國教社會技巧指	標:	
				▶ 特社 3-II-1 在課堂	或小組記	讨論中適當
				表達與回應意見。		
		學習	3.	技能:能分組合作完成	指定料理	里。
		表現		十二年國教社會技巧指		
	吉安三寶-			▶ 特社 3-II-2 在小組	•	今作完成自
教學單元	胡麻龍鬚菜			己的工作。	1 24 - 1	117077
				► 特社 3-I-2 依指示分	产成館單	的工作。
				▶ 特社 3-I-5 遵守教 3		- W) (P
	自編		1.	讓學生學習從賣場找到		2、 於本制
我们不你	日の用		1.	議字生字首從 貞場找到· 造日期及成分、結帳。	1日人初日	四 烟旦衣
	108年9月20		2	這口 期 及 成 分 、 給 帐 。 讓 學 生 學 習 清 洗 龍 鬚 菜	0	
, ,	日	學習	2. 3.	議学生学習 消		<i>t</i> .
<b>教學日期</b>	80 分鐘/共 2 節	內容		/-	, , , , , , , , ,	
及節數	00 万理/六~即	-	4.	讓學生學習將龍鬚菜以		•
	(星期五3.4		5.	讓學生回顧烹飪歷程與	分字心征	<b>手</b> 。
	節 )					
	學習活動			預期學生經驗	時間	評量方式
一、引起動機				组工加工人水土	5分	口頭評量
1. 教師利用 F	PPT 展示在地吉安	三寶-肩	追鬚	學生經驗發表		
菜的生產過						
	· , , , , •				1	

2. 教師利用 PPT 展示胡麻龍鬚菜的步驟做			
法。			
3. 讓學生發表在家是否曾有幫媽媽洗菜的			
經驗,並分享自己家中龍鬚菜的吃法。			
二、發展活動			
(一)前置作業	學生各自執行任務	10分	實作評量
1. 教師口頭說明今日每組組員任務分配。			
A 組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置			
B 組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置			
2. 採買組由淑英老師帶領出發吉安農會採			
買今日所需食材(購買食材為: 龍鬚菜、			
胡麻醬)。			
3. 所有學生至後台準備,前置作業組進行			
器具清理,攝影組進行記錄拍攝。			
(二)清洗龍鬚菜			
1. 教師發下剛剛採買回來的龍鬚菜,並示	es 1 5 1 k 11	25分	實作評量
範如何清洗,各組組員開始清洗龍鬚菜。	學生分組合作	10 //	貝丁叮里
(三)煮水汆燙			
1. 教師協助學生將龍鬚菜放入煮滾的水中		25分	口頭評量
汆燙,教導學生確認熟度後撈起。	學生經驗發表	,,	7, 12
(四)淋醬擺盤			
1. 各組將龍鬚菜撈起後裝盤,主廚淋上市			
售胡麻醬,各組可討論醬料多寡。			
2. 各組組員利用下課時間回教室拿餐具。			
第一堂課結束			
三、發展活動(接續)			
(五)照片回顧與享用			
1. 透過教室電視螢幕播放各組拍攝的照			
片,進行歷程回顧。			
2. 師生共同討論拍攝照片內容、角度、技			
巧及待改進之處。			
3. 各組組員分享時間,教師提問:			
◆ 有沒有人要分享剛剛在清洗龍鬚			
菜時自己的心情?			

	◆ 吉安龍鬚菜吃起來的感覺如何?			
	◆ 這些任務讓你學到了什麼?			
	◆ 過程中,你最想要感恩什麼事?	學生合作完成任務	10分	實作評量
	◆ 氽燙龍鬚菜和你在家中處理青菜			
	的作法有一樣嗎?			
	◆ 學生自行提問。			
4.	享用胡麻龍鬚菜,各組由主廚幫忙分發			
	組員的量,學生一邊享用,一邊發表感		5分	
	受。			
( >	7)環境整理與清潔			
1.	各組討論今日清理人員。			
2.	教室環境清潔,各組分工完成後台清			
	潔、教室桌面、地板、黑板等清理工作。			
三、	綜合活動			
1.	口頭回顧吉安三寶-龍鬚菜的特色			
2.	回顧今日胡麻龍鬚菜的做法。			
3.	預告下次上課內容。			
	第二堂課結束			

## 4.吉安米搗麻糬

			食品	農教育概念面向。	及學習內	容指標 :
授課教師	林思恩		1.	農業生產與環		
				產與特色	<u> </u>	100000
				學生能透過課	程認識在	地古安米生
				產及農作物特		
			2.	飲食健康與消		認識食物、
				B-2-1 飲食消費		20 224 N 194
年級	<b>年級</b> 資源班中高年級組 學:	學習		學生能去吉安		·採買行為,
與人數	(混龄)	目標		認識烤飯糰所		
7,7-24	12 人		3.	飲食生活與文		
	== / <b>2</b>			食、C-1-3 分享	1	141 100.14
				學生能透過輕	, , _ ,	氣氛,回顧
				烹飪歷程,傾		
				擁有感恩的心	•	
			4.	體驗學習 A/B/	C-P-1 烹	飪實作。
			1.	認知:能了解		
				用。		
	11 1 = 5 5 5		2.	情意:能分享	、回顧習	得技能與感
教學領域	特殊需求領域-社 會技巧			受。		
				十二年國教社	會技巧指	標:
				▶ 特社 3-II-1	1 在課堂	或小組討論
		胡邓士和		中適當表	達與回應	意見。
		學習表現	3.	技能:能分組	合作完成	指定料理。
				十二年國教社	會技巧指	標:
				▶ 特社 3-II-2	2 在小組	L中分工合作
教學單元	吉安米搗麻糬			完成自己的	的工作。	
				▶ 特社 3-I-2	依指示	完成簡單的
				工作。		
				▶ 特社 3-I-5	遵守教	室規則。
教材來源	自編		1.	讓學生學習從	賣場找到	指定物品、
	108年9月27日			檢查製造日期	及成分、	結帳。
教學日期		學習內容	2.	讓學生學習將個	飯糰塑形	0
<b>乃公业</b>	80 分鐘/共 2 節		3.	讓學生學習使	用烤箱。	
及節數	(星期五3.4節)		4.	讓學生回顧烹作	赶歷程與	分享心得。
	學習活動		預	[期學生經驗	時間	評量方式
一、引起動機			與山	經驗發表	5分	口頭評量
1. 教師利用 I	PPT 展示在地吉安米	的生產過程	子生	江州		

與特色。			
2. 教師利用 PPT 展示搗麻糬的步驟與樣式,介			
紹麻糬數的做法。			
3. 讓學生發表自己是否曾有吃麻糬的經驗,並			
分享自己吃過的麻糬的差異。			
二、發展活動			
(一)前置作業			實作評量
1. 教師口頭說明今日每組組員任務分配。	學生各自執行任務	10分	
A 組:1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置			
B 組: 1.採買 2.攝影 3.主廚 4.前置			
2. 採買組由淑英老師帶領出發吉安農會採買			
今日所需食材(購買食材為:海苔、調味粉、			
日式醬油)。			
3. 所有學生至後台準備,前置作業組進行器具			
清理,攝影組進行記錄拍攝。			
7月2至 7年 77 60 20 71 10 35 71 7年			
(二)製作麻糬主體			
1. 教師發下準備好的白飯請各組主廚負責攬	   學生分組合作	10分	實作評量
#,提醒學生白飯易掉出,需小心攪拌,前	1 2 7 (2) 11	103)	月11日里
置作業者負責在旁協助,組員合作。			
2. 教師發下搗麻糬工具,請各組主廚與組員自			
行討論分工方式。			
(三)加上配料			
			海佐证具
1. 教師發各種口味配料	學生各自完成任務		實作評量
2. 學生講麻糬搓成自己喜歡的造型沾上配料		10.0	
(四) 夕如 埋 船		10分	
(四)各組擺盤			<b>盛</b>
1. 各組將麻糬放置餐盤上。	學生分組合作		實作評量
<b>炒</b> ₩ ₩ ¼ ±		5 A	
第一堂課結束		5分	
一、欢尼江和(拉庙)			
三、發展活動(接續)			
(五)照片回顧與享用			口证证目
1. 透過教室電視螢幕播放各組拍攝的照片,	學生經驗發表		口頭評量
進行歷程回顧。		25.5	
2. 師生共同討論拍攝照片內容、角度、技巧及		25分	
待改進之處。			

3.	各組	1組員分享時間,教師提問:			
	$\diamond$	有沒有人要分享剛剛在做麻糬時自己			
		的心情?			
	$\diamond$	吉安米吃起來的感覺如何?			
	$\diamond$	這些任務讓你學到了什麼?			
	$\diamondsuit$	過程中,你最想要感恩什麼事?			
	$\diamond$	做出來的麻糬和你心中原本的想像一			
		樣嗎?			
	$\diamond$	剛才做麻糬時有沒有想要放棄的地			
		方?			
	$\diamond$	學生自行提問。			實作評量
4.	享用	<b>月麻糬,各組由主廚幫忙分發組員的麻</b>			
	糬,	學生一邊享用,一邊發表感受。		10分	
,	•	<b>浸境整理與清潔</b>			
1.		且討論今日清理烤盤人員。	學生合作完成任務		
2.		至環境清潔,各組分工完成後台清潔、教			
	室桌	<b>皇面、地板、黑板等清理工作。</b>			
	د حدر	× 4.		- A	
		<b>计活動</b>		5分	
1.	-	<b>复回顧吉安米的特色</b>			
		<b>夏今日麻糬做法。</b>			
3.	預告	行下次上課內容。			
		Mr. J. vo. J. J.			
		第二堂課結束			

### 5.米粒現蹤

3. 水型坑蜒 教案名稱	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		設計者	鄭淑霞	
學習領域	綜合活動		時間	80 分鐘/2 節	
學習對象         5年級			人數	16	
()			<b>食農教育</b> 學習內容	A-1-2 農業生產方法 B-1-1 認識食物 A/B/C-P-1 烹飪實作。	
選用之農業資源參 考資料(可複選)	□山蕉(香蕉) □甘藷 □甘藍 □落花生 □紅豆 □番石榴 □青花菜 ■糙米 □玉米 □花椰菜 □鯖魚 □虱目魚 □雞蛋 □牛奶 □蜂蜜 □金針 □南瓜 □茶 □農安教材-有效清洗蔬果去除農藥殘留 □農安教材-蔬果安全 Q&A				
小朋友對自己料理一道食物換感到興趣,但 常不敢放手讓他們獨立操作。 米飯幾乎天天可見,但知道吃,卻不見得失 過程。挑選幾乎天天可見且烹調可以很簡單 友們認識它、烹煮它。			得知道它們從產地到達餐桌的		
12 年課綱	及用過過程				
	內容標準	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。			
議題融入	環 E2 覺知生	物生命的美	<b>美與價值,關懷重</b>	<b>办、</b> 植物的生命。	
單元目標	<ol> <li>1. 米的旅程</li> <li>2. 吸收米力</li> </ol>		學習目標	P習目標 1-1 能知道米的種類 1-2 了解米的生產過程 2-1 知道不同米的營養價值 2-2 知道如何煮出一鍋白米	
學生學習條件分析	學生有在學校種菜的經驗,但卻沒有種米的體驗,學校農家子弟不 多,對幾乎天天吃的米飯的來歷多半不清楚。				
教學前準備	教師準備: 圖片簡報、上課影片、電鍋、 生米				
教材來源	*Oing 特美多健康漫畫-糙米、胚芽米、白米的差異				

#### (或參考資料)

http://littlej0202.pixnet.net/blog/post/83537351-

oing%e7%89%b9%e7%be%8e%e5%a4%9a%e5%81%a5%e5%ba%b7%e6 %bc%ab%e7%95%ab-

<u>%e7%b3%99%e7%b1%b3%e3%80%81%e8%83%9a%e8%8a%bd%e7%b1</u> <u>%b3%e3%80%81%e7%99%bd%e7%b1%b3%e7%9a%84%e5%b7%ae</u>

米食大探索\_米的種類及米果類零食大賞\_2上生活自然

http://twsunwu.blogspot.com/2016/12/blog-post.html

兒童稻米文化館 http://kmweb.coa.gov.tw/rice/village/v01.html

稻米的成長故事 <u>http://kids.coa.gov.tw/ricestory/index.php</u>

台灣米食推廣協會

https://www.taiwanme.org.tw/article\_detail.php?id=14&Page=2

兒童稻米數位文化館 http://kmweb.coa.gov.tw/rice/index.html

#### 單元架構與時間分配

米歷探蹤

活動(一)米的旅程1節

活動(二)吸 收米力1節

#### 教學計書\*

時間	學習目標	教學流程/	教學資源/
मन् ।हा	子自口保	教學內容	教學評量
		課前:	
		1、三種米先洗好放入鍋內煮。	主題 1-1
		2、老師留下三杯洗米水展示在講桌上。	
		主題 1 認識米的種類	and delices and the second
		米可以依照【加工方法】、【特性】、【產	1111
	1-1 能知道米	地】、【品種】來分類,今天主要以【加工	E SA
第一節	的種類及營養	方法】來區分:	主題 1-1
40 分鐘	價值	分為三類:糙米、胚芽米、白米(圖片)	同是一家親的米家権 68日 65年 05
	1-2 了解米的	三種米的洗米水顏色不同	O 27464 O 27464
	生產過程	主題 2 認識米的構造與營養價值	1 to 150% FOX 75% 70%
		1.胚芽米、糙米、白米的構造(圖片)	主題2
		2.營養說明:米的營養價值包括醣類、脂	稻穀的主要組成成分 628
		肪、蛋白質、礦物質、維生素B群及纖	使用 大力を分割 様子の 本のような自然化な
		維,而其中的糖類,則是供給我們熱量的	DA COM
		最大來源。維生素含量較多的是維生素 B1	

	1		
		及B2,大多存在於胚芽及糊粉層中。所以加工越多,去多越多層,營養流失愈多。 白米的營養成分少於胚芽和糙米。	2 (a) (b) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c
		主題 3 米的生成過程 1.發下稻米成長各階段圖片,請小組依序排	主題3
		列。	2117
		超が作り載さ出り過り起い	
		2.發表自己排列的順序 3.觀看稻米成長影片,看各組的排列順序是 否一樣。	
		主題4認識各式米製品  1、各組寫下自己吃過的與米相關的食品  2、討論大家吃過的米製品	
		主題 5 總和整理 觀看影片總結前面老師所講的內容	
		小結:	)))))
		1-米歷經一連串生長、碾米過程,經最後煮熟後才成為餐桌上的白飯,過程中經過許 多人辛苦空作與努力。	主題 3-3
		2-糙米、胚芽米、白米,歷經去殼家估過程愈多,營養成分被去除越多,白米的營養	水田故事 <a href="http://kmweb.coa">http://kmweb.coa</a> <a href="mailto:gov.tw/rice/worl">.gov.tw/rice/worl</a>
		價值是最低的。 3-即使營養價值最低,但口感甚佳,依舊有	d/w02.html
		它的營養價值在。 4-米除了用米的形式當作主食,也被製成許 多不同樣式,成為大家常吃的食物。	
		主題 1-動手做飯糰	
	1 10 10 4 2	1.觀看創意飯糰圖片,想好自己想捏出谮樣	3'
	-1 捏出自己 5創意飯糰	的創意飯糰	
第二節	7万7 心"欧州	2. 將老師事先煮好的三種米發給每一位同	5'
40 分鐘 2-	-2 品嚐時間	學,觀察三種米煮熟後的的外觀。	
	- H 4.4	3.動手捏飯糰	20'
		4.品嘗三種米混合的、自己捏的創意飯糰。	10'
		5.分享心得。	2'

## 6.蓮荷一家親

1-1 學會區辨蓮花與荷花				
授課教師 鄭淑霞 學習 1-2 了解蓮花荷花生長所需要的環境				
目標 2-1 知道蓮、荷可食用部位與營養成分	<del>}</del>			
年級 六年級 2-2 知道在地蓮荷相關產地	2-2 知道在地蓮荷相關產地			
<b>教學領域</b> 自然 會從荷花與睡蓮的型態、構造、可食戶 學習 辨兩者,完成學習單				
<b>教學單元</b> 食農-蓮荷一家 表現 能從影片觀看中了解蓮子蓮藕採收不 裁種人的辛苦				
<b>教材來源</b> 自編 <b>學習</b> 1. 認識蓮、荷生態特性與生長環境 2. 了解蓮荷可食部位與採收方式				
<b>教學日期</b> 108-11-18				
表現標準 pc-III-1 能理解同學報告,提出合理的疑問或意見對「所訂定的問題」、「探究方法」、「獲得據」及「探究之發現」等之間的符應情形檢核並提出優點和弱點。	之證			
的方法。	INb-III-7 植物各部位的構造和所具有的功能有關,有些			
食農教育 A 農業生產與環境 概念面向 A 農業生產與環境 學習內容 A-1-1 在地農業生產與	與特色			
選用之農業 資源參考資 料(可複 選)  山蕉(香蕉) □甘藷 □甘藍 □落花生 □紅豆 □番石榴 □青花 菜□糙米 □玉米 □花椰菜 □鯖魚 □虱目魚 □雞蛋 □牛奶 □蜂蜜 □金針□南瓜 ■茶 □農安教材-有效清洗蔬果去除農藥殘留 □農安 教材-蔬果安全 Q&A				
	<b>严量方式</b>			
一、 從分辨荷花睡蓮的影片引起動機, 發表自己看法 3, 口	頭發表			
發表自己的看法	- /\ IX 'V\			
二、 將老師準備好的荷花、睡蓮圖片張 4'				
	片分類			
哪個屬於荷花、睡蓮? 其他同學口語討論				
三、 公布網路分辨兩者的圖片,全班看	14. 3. · · ·			
四、 毛兰地莲菊、莲菊山岛思、山塘莲   跟解答一不一樣	嘆或歡			
四、 看凉杆連耦、連耦排月汤、冰糖連 3, 呼 子、荷葉飯、蓮花火鍋、蓮花茶、 3,	耸			

五、	蓮子米香圖片與影片,猜猜他們個屬於是荷花或睡蓮的? 完成【蓮荷一家親?】紀錄	能發表自己日常食用 經驗	10	口頭發表
		能詳實完成紀錄單	20'	
	第二節			
1 `	觀看蓮藕、蓮子採收影片,體會農人生活與辛苦、喜悅之處。	能專心觀看影片	10'	
2、	動手煮蓮子,品嘗原味蓮子。			
	搭配自然課熱的對流活動,用自然 教室設備:酒精燈、三腳架、陶瓷 纖維網煮蓮子,品嘗原味蓮子味	能注意酒精燈使用安 全	15'	
	道。			
3、	品嘗老師帶來的:涼拌蓮藕、冰糖 蓮子、蓮花茶	能愉悅品嘗	12'	
4、	整理			
		能收拾好	3,	

# 【蓮荷一家親?】紀錄單

比較蓮、荷異同(構造型態、生長環境、可食用部位)

	荷花	睡蓮
相同		
相異		