# 高雄市小港區太平國小《食在好健康》校訂課程教案

## 一、教學設計理念說明

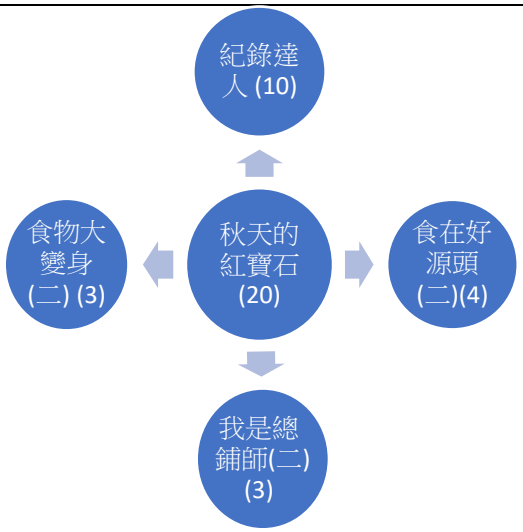
拜科技進步所賜，現代食品的口感、種類、味道不斷推陳出新，不但能保存更久，也更能刺激人類的味蕾，滿足現代人挑剔的嘴，但其中大多數的食品都依靠化學食品添加劑，也衍伸出對於健康的風險，加諸近年來的食安事件頻傳，讓人對加工食品敬而遠之，但綜觀歷史，人類對於食品的加工可以追溯到新石器時代，因應不同的需求，對於食品的加工有其必要性，而且加工不代表不健康。

所以透過種植、觀察、烹飪、加工及收集相關資料的方式，讓學生體會食物得來不易也清楚食物的來源、烹調方式、加工，再結合在地文化，發展學校特色。

## 二、教學活動設計

| 領域名稱<br>(統整領域) | 健體、自然 | 設計者 | 三年級教師團隊 |
|---|---|---|---|
| 實施年級 | 三年級下學期 | 總節數 | 20 節 |
| 單元名稱 | 食在好健康-秋天的紅寶石（洛神花） | | |

| 設計依據 | |
|---|---|
| **核心素養** | |
| 總綱核心素養 | 領綱核心素養 |
| A1 身心素質與自我精進<br><br>B2 科技資訊與媒體素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。<br>自-E-B2 能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助探究的資訊。 |
| **核心素養呼應說明** | |
| 1.以「親手做」的體驗教育方式，以洛神花為主題，食育學習者透過親自參與完整的農事生產、處理、烹調，發展出簡單的耕食能力，進而培養學習者了解食物來源、增進食物選擇能力、並養成健康飲食習慣，呼應總綱 A1 及領綱健體-E-A1 之核心素養。<br>2.環境教育為現代公民養成的一環，食農教育中的一環—地產地消，對於環境而言，不但可以讓環境永續生存，這樣的環境也會回饋健康安全的食物到我們身上，形成一個正向的循環，學習對食物、生產者和環境的尊重與感恩。呼應總綱 B2 及領綱自然-E-B2、領綱健體-E-B2 之核心素養。。 | |
| **概念架構(跨領域用)** | **導引問題** |




1. 如何種植洛神花。
2. 如何烹調洛神花。
3. 了解洛神花加工品。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **學習重點** | **學習表現** | 【健康】<br>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務<br><br>【自然】<br>po-Ⅱ-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能覺察問題 | **學習內容** | 【健康】<br>Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素<br>Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全<br>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法<br>Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法<br>【自然】<br>INb-Ⅱ-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成<br>INc-Ⅱ-2 生活中常見的測量單位與度量 |
| **議題融入** | **所融入之學習重點** | 《品德教育》 品 E3 透過溝通合作維繫和諧的人際關係。<br>《科技教育》 科 E4 體會動手實作的樂趣。<br>《戶外教育》 戶 E3 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。<br>《性別平等》 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 | | |
| **教材來源** | | 1. 自編<br>2. Youtube 影片 | | |
| **教學資源** | | 便條貼、蜜餞、洛神花種子、栽種用具、砂糖、鹽巴、製作蜜餞用具 | | |

**學習目標**

1. 能正確栽種洛神花並做紀錄與觀察。
2. 能透過洛神花的加工來製作蜜餞。
3. 能說出指定主題的食品加工方式與目的。
4. 在選擇食品時能了解食物來源與其相關的加工方式，並做適當選擇。

**教學活動設計**

| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 教學資源 | 評量 |
|---|---|---|---|
| 活動一、食在好源頭(二)-認識、種植洛神花<br>【準備活動】1. 與學生討論關於對洛神花的既有認知 | **4 節** | 網路資料、影片、便條貼、洛神花栽種用 | 1.能正確栽種洛神花並進行觀察、紀錄與採 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. 討論在家中對於洛神花的食用方式。<br>【發展活動】1. 簡介洛神花，認識生活中的洛神花相關製品。<br>2. 了解洛神花之實用與健康價值。<br>3. 全班分小組討論種植計畫，請學生準備相關器材。<br>4. 認識洛神花的種植季節、種植需求、種植技術。<br>5. 讓學生小組規劃個別洛神花種植計畫，並採小組分工方式，分派種植任務。<br>6. 至校內食農園圃，依計畫實施種植。<br>7. 檢視各組種植方式，給予個別指導。<br>【統整活動】<br>1. 總結食材探索資訊，並於照顧期間解決栽培上的問題，最後執行收成。<br>❖戶外教育補充：在校園戶外的食農園圃進行耕種體驗，體會農作歷程。 | | 具。 | 收。 |
| ------第一、二、三、四節結束------ | **3 節** | 網路資源<br>烹煮用具 | 1.口頭報告<br>2.書面報告<br>3.作品製作 |
| 活動二、我是總鋪師(二)-洛神花蜜餞製作<br>【準備活動】<br>1. 蒐集以洛神花為食材的蜜餞烹煮方式與食譜，並準備相關烹煮器具(學生分組負責)<br>【發展活動】<br>1. 請學生著手蒐集以洛神花為食材的蜜餞相關烹煮食材，並分組攜帶烹煮器具，處理食材後進行烹煮與食用，再進行評論與感受發表。<br>【統整活動】<br>1. 針對食譜討論器具與擬定步驟，並以洛神花為食材完成蜜餞料理，並進行評論與感受發表。<br>❖性別平等教育補充：學習食物調理、烹調，不應受性別限制。班上男生、女生都可以進行學習以及嘗試。 | **3 節** | | |
| ------第五、六、七節結束------ | | | |
| 活動三、食物大變身(二)<br>【準備活動】 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.教師提供影片說明，洛神花之於台灣飲食文化的地位。<br>2.介紹洛神花相關美食製品。<br>【發展活動】<br>1.討論日常飲食中，洛神花可能出現的樣貌。<br>2.討論學生喜愛的洛神花食物中，為什麼會受人喜愛?口味?氣味?<br>3.是否曾經吃過在地的洛神花相關美食，提供同學作為飲食參考。<br>【統整活動】<br>1.請學生小組討論，洛神花在台灣飲食文化中的重要性。<br>2.曾經吃過在地的洛神花相關美食，討論是否有機會在家中獨力完成，以及如何完成。<br>------第八、九、十節結束------ | **10節** | 簡介用影片 | 1.能描述家中食用洛神花的情形。<br>2.能為同學介紹喜愛的洛神花加工食品。 |
| 活動四、記錄達人<br>【準備活動】<br>1.學習如何操作 ipad 平板電腦。<br>【發展活動】<br>1.利用 Kyenoet 拍攝洛神花成長照片與影片。<br>2.在 keynote 輸入觀察記錄與心得。<br>3.進行特效編輯、排版與輸出。<br>【統整活動】<br>1. 將學生編輯過後的洛神花成長紀錄輸出與其他同學一同分享。<br>------第十一~二十節結束------ | | 平板電腦 | 1.實做評量<br>2.作品評量 |

**附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表**

| 單元名稱 | 學習目標 | 表現任務 | 評量方式 | 學習紀錄/評量工具 |
|---|---|---|---|---|
| 食在好源頭(二)-認識、種植洛神花 | 1.了解洛神花，認識生活中的洛神花相關製品。<br>2.了解洛神花的種植季節、種植需求、種植技術。 | 1.能說出洛神花的植物特徵、食用價值。<br>2.能實際種植洛神花，照顧植株，採收。 | 1.口頭討論<br>2.實做評量 | 1.老師口頭問答<br>2.生長紀錄表 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 我是總鋪師(二)-洛神花蜜餞製作 | 1.了解以洛神花為食材的蜜餞加工方式及注意事項。<br>2.了解以洛神花為食材的蜜餞製作方式,以及爐火操作安全。 | 1.能說出以洛神花為食材的蜜餞加工方式及注意事項。<br>2.能說出以洛神花為食材的蜜餞製作方式,以及爐火操作安全事項。 | 1.口頭討論<br>2.實做評量 | 1.老師口頭問答<br>2.小組自評、互評表 |
| 食物大變身(二) | 1.能了解日常飲食中,各式洛神花製品的樣態。<br>2.能覺察在地的洛神花製品與日常食用相關性。 | 1.能與同學討論日常飲食中,洛神花的樣態。<br>2.能與同學討論曾經吃過在地的洛神花相關美食。 | 1.口頭討論<br>2.小組報告 | 1.老師口頭問答<br>2.小組自評、互評表 |
| 記錄達人 | 1.了解如何使用平板電腦紀錄洛神花的生長情形。<br>2.了解如何使用平板電腦輸入觀察記錄與心得。 | 1.能利用平板電腦的keynoet 拍攝洛神花成長照片與影片。<br>2.能利用平板電腦的keynoet 輸入觀察記錄與心得,並加上特效輸出。 | 1.實做評量<br>2.作品評量 | 1.實做評量<br>2.作品評量 |

國民小學及國民中學學生成績評量準則

**第 五 條**

國民中小學學生成績評量,應依第三條規定,並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵,採取下列適當之多元評量方式:

一、**紙筆測驗及表單**:依重要知識與概念性目標,及學習興趣、動機與態度等情意目標,採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、**實作評量**:依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標,採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、**檔案評量**:依學習目標,指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄,製成檔案,展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式,由學校依特殊教育法及其相關規定,衡酌學生學習需求及優勢管道,彈性調整之。

**附錄(二) 評量標準與評分指引**

<table>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.能說出洛神花的營養與栽種方式<br>2.能栽種洛神花並做照顧與生長紀錄</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="4">1.指出洛神花的種類、所含的營養(較為特殊的)，並規劃栽種方式<br>2.依據規畫進行洛神花栽種、照顧與紀錄</td></tr>
<tr><td colspan="6">評量標準</td></tr>
<tr><td>主題</td><td>表現描述</td><td>A<br>優秀</td><td>B<br>良好</td><td>C<br>基礎</td><td>D<br>不足</td></tr>
<tr><td>食在好源頭(二)</td><td></td><td>清楚洛神花的營養與栽種方式，並正確依規劃栽種洛神花且進行照顧與紀錄。</td><td>大致清楚洛神花的營養與栽種方式，並依規劃進行洛神花的栽種、照顧與紀錄。</td><td>還不是很清楚洛神花的營養與栽種方式，未依規劃進行洛神花的栽種、照顧與紀錄。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評分指引</td><td>完整說出洛神花的營養、栽種方式，詳細規劃並依計畫實際執行栽種、照顧與紀錄。</td><td>透過提示說出洛神花的營養、栽種方式，經由老師提示執行栽種、照顧與紀錄。</td><td>透過協助後只能大概說出洛神花的營養、栽種方式，經由老師的協助才能完成栽種、照顧與紀錄。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評量工具</td><td colspan="4">老師口頭問答<br>生長紀錄表</td></tr>
<tr><td colspan="2">分數轉換</td><td>90-100</td><td>80-89</td><td>70-79</td><td>69 以下</td></tr>
</table>

**分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。**

**附錄(二) 評量標準與評分指引**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **學習目標** | 1.能了解洛神花的烹煮方式<br>2.能烹煮洛神花 | | | | |
| **學習表現** | 1.搜尋、整理並報告有關洛神花的料理食譜<br>2.選擇適當的烹煮方式，進行洛神花的烹煮 | | | | |
| **評量標準** | | | | | |
| **主題** | **表現描述** | A<br>**優秀** | B<br>**良好** | C<br>**基礎** | D<br>**不足** |
| **我是總鋪師(二)** | | 說出多種洛神花的烹煮方式，並選擇適當的烹調方式，按步驟來烹煮洛神花 | 說出洛神花的烹煮方式，並烹煮洛神花 | 不是很清楚洛神花的烹煮方式，以及烹煮的確切流程 | **未達C級** |
| **評分指引** | | 詳細說出多種洛神花的烹煮方式，經考量後選擇合適的方式，並按步驟進行烹煮 | 在老師的提示下，說出洛神花的烹煮方式，並在老師的提示下完成烹煮 | 老師提供洛神花的烹煮方式，並在老師的協助下完成烹煮 | **未達C級** |
| **評量工具** | | 老師口頭問答<br>小組自評、互評表 | | | |
| **分數轉換** | | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 69 以下 |

**分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。**

**附錄(二) 評量標準與評分指引**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **學習目標** | | 1.能舉出其他以洛神花為食材的小吃、美食及文化(諺語)<br>2.能舉出洛神花在生活上【食】以外的應用 | | | |
| **學習表現** | | 1.搜尋、整理並報告有關洛神花的美食或文化(諺語)<br>2.搜尋、整理並報告洛神花除了食用之外，在生活中的其他運用 | | | |
| **評量標準** | | | | | |
| **主題** | **表現描述** | **A<br>優秀** | **B<br>良好** | **C<br>基礎** | **D<br>不足** |
| **食物大變身(二)** | | 說出以洛神花為食材的小吃、美食及相關文化，並舉例多種洛神花在生活上其他的應用。 | 大致說出以洛神花為食材的小吃、美食及相關文化，並舉例多種洛神花在生活上其他的應用。 | 知道洛神花可以作為其他美食的食材，但不清楚相關的文化與在生活上的應用。 | **未達C級** |
| **評分指引** | | 說出多種以洛神花為食材的小吃、美食及相關文化，並清楚舉例多種洛神花在生活上其他的應用。 | 只能說出一種相關的美食與洛神花在生活上的應用。 | 知道洛神花可以作為其他料理的食材，但需透過老師指導才能了解洛神花在生活上的應用。 | **未達C級** |
| **評量工具** | | 老師口頭問答<br>小組自評、互評表 | | | |
| **分數轉換** | | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 69 以下 |

**分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。**

附錄(二) 評量標準與評分指引

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 學習目標 | | 1.了解如何使用平板電腦紀錄洛神花的生長情形。<br>2.了解如何使用平板電腦輸入觀察記錄與心得。 | | | |
| 學習表現 | | 1.能利用平板電腦的 keynoet 拍攝洛神花成長照片與影片。<br>2.能利用平板電腦的 keynoet 輸入觀察記錄與心得，並加上特效輸出。 | | | |
| 評量標準 | | | | | |
| 主題 | 表現描述 | A<br>優秀 | B<br>良好 | C<br>基礎 | D<br>不足 |
| 記錄達人 | | 能精熟使用平板電腦紀錄洛神花，並輸入觀察記錄與心得。 | 能使用平板電腦紀錄洛神花，並輸入觀察記錄與心得。 | 需他人引導協助用平板電腦紀錄洛神花，並輸入觀察記錄與心得。 | 未達C級 |
| 評分指引 | | 能精熟使用平板電腦紀錄洛神花，並輸入觀察記錄與心得，且作品完成度90%以上。 | 能使用平板電腦紀錄洛神花，並輸入觀察記錄與心得，且作品完成度80%~89%。 | 需他人引導協助用平板電腦紀錄洛神花，並輸入觀察記錄與心得，且作品完成度 70%~79%。 | 未達C級 |
| 評量工具 | | 老師口頭問答<br>作品評量 | | | |
| 分數轉換 | | 90-100 | 80-89 | 70-79 | 69 以下 |

**分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。**