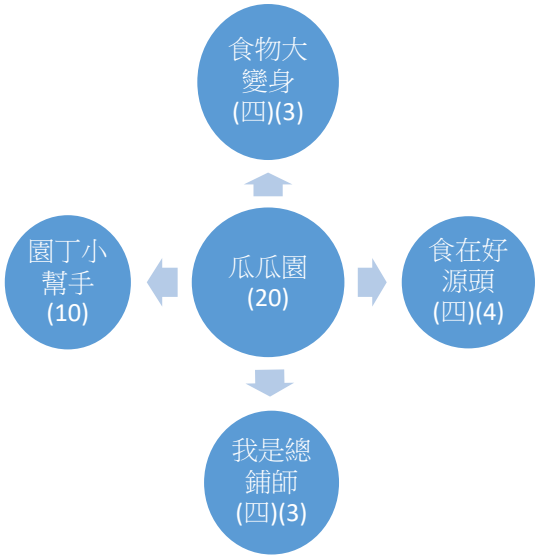
高雄市小港區太平國小《食在好健康》校訂課程教案

一、教學設計理念說明

結合「自發、互動、共好」的核心理念，建立學生正確營養知識與飲食自理能力，並培養感恩、尊重生命與永續發展觀念，落實食當地、食當季，地產地消的樂活好習慣。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健康與體育、自然	設計者	中年級教師團隊
實施年級	四年級下學期	總節數	20 節
單元名稱	食在好健康-瓜瓜園		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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於探究的資訊。	
核心素養呼應說明			
1.以「親手做」的體驗教育方式，以絲瓜為主題，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 A2 及領綱健體-E-A2 之核心素養。 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 之核心素養。			
概念架構(跨領域用)		導引問題	

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>1.絲瓜如何種植與生長?食用的是哪個部位?
2.絲瓜的品種和營養有哪些?
3.哪個季節比較適合種植絲瓜?
4.種植絲瓜的事前準備有哪些?栽種方式是什麼?
5.經常吃到的絲瓜料理有哪些?料理方式是什麼?
6.如何烹煮絲瓜?步驟是什麼?
7.還有哪些是使用絲瓜作為食材的美食或小吃?
8.絲瓜除了食的用途，還有什麼其他用途?
9.如何使用科技來協助我們紀錄絲瓜種植?</td>
</tr>
<tr>
<td>學習重點</td>
<td>學習表現</td>
<td>【健體】
1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。
4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。
4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。
【自然】
po-Ⅱ-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。
po -Ⅱ-2 能依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出問題。
pe-Ⅱ-2 能正確安全操作適合學習階段的物品、器材儀器、科技設備及資源， 並能觀察和記錄。
pa-Ⅱ-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。
ai-Ⅱ-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。
【資議】
p-Ⅱ-1 認識以資訊科技溝通的方法 。
a-Ⅱ-1 感受資訊科技於日常生活之重要性。</td>
<td>學習內容</td>
<td>【健體】
Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。
Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。
Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。
【自然】
INa-Ⅱ-7 生物需要能量（養分）、陽光、空氣、水和土壤，維持生命、生長與活動。
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。
INb-Ⅱ-7 動植物體的外部形態和內部構造，與其生長、行為、繁衍後代和適應環境有關。
INe-Ⅱ-1 自然界的物體、生物、環境間常會相互影響。
INe-Ⅱ-11 環境的變化會影響植物生長。
INf-Ⅱ-2 不同的環境影響人類食物的種類、來源與飲食習慣。
INg-Ⅱ-2 地球資源永續可</td>
</tr>
</table>

				結合日常生活中低碳與節水方法做起。 【資議】 D-Ⅱ-1 常見的數位資料儲存方法。 T-Ⅱ-1 資料處理軟體的基本操作。
議題融入	**所融入之學習重點**	《環境教育》環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 《科技教育》科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 科 E2 了解動手實作的重要性。 《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)。 《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		食農教育教學資源平台 https://fae.coa.gov.tw/ 網路搜尋引擎、Youtube		
教學資源		電腦設備、Libreoffice 軟體、單槍、栽種器具、種子、棚架、烹煮用具、食譜		

學習目標

1.能蒐集栽種絲瓜的相關資訊
2.能栽種並照顧絲瓜
3.能使用工具紀錄絲瓜生長
4.能使用適切的烹調方式來烹煮絲瓜
5.能認識與絲瓜相關的美食與絲瓜在生活上的運用。
6.能利用電腦文書編輯軟體協助整理絲瓜成長紀錄。

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(四) 壹、準備活動 1. 絲瓜相關資料準備(品種、營養、生長條件、栽種方式、栽種器具與種苗) 貳、發展活動 1. 先由學生發表生活經驗，接著進入食材探索(由老師介紹絲瓜的品種、營養、生長條件)，並介紹栽種方式、栽種器具與種子。 2. 學生親手種植絲瓜，分配相關工作，進行照顧與紀錄。 參、綜合活動 1. 總結食材探索資訊，並於照顧期間解決栽培上的	**4 節**	網路資源 種苗 栽種器具 棚架(請學校協助)	口頭報告 書面報告 實際操作

問題，最後執行收成。 ❖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。 ----------第一~四節結束----------			
活動二、我是總鋪師(四) 壹、準備活動 1. 蒐集以絲瓜為食材的相關烹煮方式與食譜，並準備相關烹煮器具(學生分組負責) 貳、發展活動 1. 請學生著手蒐集以絲瓜為食材的相關烹煮食材，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。 參、綜合活動 1. 針對食譜討論器具與擬定步驟，並以絲瓜為食材完成一道料理，並進行評論與感受發表。 ❖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。 ----------第五~七節結束----------	**3 節**	網路資源 烹煮用具	口頭報告 書面報告 作品製作
活動三、食物大變身(四) 壹、準備活動 1. 除了食用之外，另外蒐集其他與絲瓜有關的文化(諺語)，或絲瓜於生活上的應用，並準備相關產品。 貳、發展活動 1. 請學生著手蒐集其他與絲瓜有關的文化，或絲瓜於生活上【食】以外的應用，接著進行小組討論，最後上台作簡單的報告。 參、綜合活動 1. 總結絲瓜與生活、文化上的連結。 ----------第八~十節結束----------	**3 節**	網路資源 絲瓜布 絲瓜水	口頭報告 書面報告

活動四、園丁小幫手 壹、準備活動 1.配合活動一的絲瓜生長紀錄，將紙本資料輸入電腦。 貳、發展活動 1.將成長資料整理成表格。 2.插入拍攝的照片。 3.將記錄與心得進行排版。 參、綜合活動 1.將學生編輯過後的絲瓜成長紀錄印出與其他同學一同分享。 ----------第十一~二十節結束----------	**10 節**	電腦 Libreoffice	口頭問答 實際操作 作品製作

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
1.食在好源頭(四)	1.能說出絲瓜的營養與栽種方式 2.能栽種絲瓜並做照顧與生長紀錄	1.指出絲瓜的種類、所含的營養(較為特殊的)，並規劃栽種方式 2.依據規畫進行絲瓜栽種、照顧與紀錄	口頭報告 書面報告 實際操作	老師口頭問答 生長紀錄表
2.我是總鋪師(四)	1.能了解絲瓜的烹煮方式 2.能烹煮絲瓜	1.搜尋、整理並報告有關絲瓜的料理食譜 2.選擇適當的烹煮方式，進行絲瓜的烹煮	口頭報告 書面報告 作品製作	老師口頭問答 小組自評、互評表
3.食物大變身(四)	1.能舉出其他以絲瓜為食材的小吃、美食及文化(諺語) 2.能舉出絲瓜在生活上【食】以外的應用	1.搜尋、整理並報告有關絲瓜的美食及文化(諺語) 2.搜尋、整理並報告絲瓜除了食用之外，在生活中的其他運用	口頭報告 書面報告	老師口頭問答 小組自評、互評表
4.園丁小幫手	能利用電腦文書編輯軟體協助整理絲瓜成長紀錄	1.將絲瓜成長紀錄利用表格形式整理。 2.插入照片並縮放大小。 3.將文字資料進行排版。	口頭問答 實際操作 作品製作	老師口頭問答 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

學習目標		1.能說出絲瓜的營養與栽種方式 2.能栽種絲瓜並做照顧與生長紀錄			
學習表現		1.指出絲瓜的種類、所含的營養(較為特殊的)，並規劃栽種方式 2.依據規畫進行絲瓜栽種、照顧與紀錄			
評量標準					
主題	**表現描述**	A **優秀**	B **良好**	C **基礎**	D **不足**
食在好源頭 (四)		清楚絲瓜的營養與栽種方式，並正確依規劃栽種絲瓜且進行照顧與紀錄。	大致清楚絲瓜的營養與栽種方式，並依規劃進行絲瓜的栽種、照顧與紀錄。	還不是很清楚絲瓜的營養與栽種方式，未依規劃進行絲瓜的栽種、照顧與紀錄。	**未達C級**
評分指引		完整說出絲瓜的營養、栽種方式，詳細規劃並依計畫實際執行栽種、照顧與紀錄。	透過提示說出絲瓜的營養、栽種方式，經由老師提示執行栽種、照顧與紀錄。	透過協助後只能大概說出絲瓜的營養、栽種方式，經由老師的協助才能完成栽種、照顧與紀錄。	**未達C級**
評量工具		老師口頭問答 生長紀錄表			
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.能了解絲瓜的烹煮方式 2.能烹煮絲瓜			
學習表現		1.搜尋、整理並報告有關絲瓜的料理食譜 2.選擇適當的烹煮方式，進行絲瓜的烹煮			
評量標準					
主題	**表現描述**	A **優秀**	B **良好**	C **基礎**	D **不足**
我是總鋪師 (四)		說出多種絲瓜的烹煮方式，並選擇適當的烹調方式，按步驟來烹煮絲瓜	說出絲瓜的烹煮方式，並烹煮絲瓜	不是很清楚絲瓜的烹煮方式，以及烹煮的確切流程	**未達C級**
評分指引		詳細說出多種絲瓜的烹煮方式，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，說出絲瓜的烹煮方式，並在老師的提示下完成烹煮	老師提供絲瓜的烹煮方式，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 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.能舉出其他以絲瓜為食材的小吃、美食及文化(諺語) 2.能舉出絲瓜在生活上【食】以外的應用			
學習表現		1.搜尋、整理並報告有關絲瓜的美食或文化(諺語) 2.搜尋、整理並報告絲瓜除了食用之外，在生活中的其他運用			
評量標準					
主題	**表現描述**	A **優秀**	B **良好**	C **基礎**	D **不足**
食物大變身 (四)		說出以絲瓜為食材的小吃、美食及相關文化，並舉例多種絲瓜在生活上其他的應用。	大致說出以絲瓜為食材的小吃、美食及相關文化，並舉例多種絲瓜在生活上其他的應用。	知道絲瓜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		說出多種以絲瓜為食材的小吃、美食及相關文化，並清楚舉例多種絲瓜在生活上其他的應用。	只能說出一種相關的美食與絲瓜在生活上的應用。	知道絲瓜可以作為其他料理的食材，但需透過老師指導才能了解絲瓜在生活上的應用。	**未達C級**
評量工具		老師口頭問答 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		能利用電腦文書編輯軟體協助整理絲瓜成長紀錄			
學習表現		1.將絲瓜成長紀錄利用表格形式整理。 2.插入照片並縮放大小。 3.將文字資料進行排版。			
評量標準					
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足
園丁小幫手		能精熟使用文書編輯軟體進行資料排版整理。	能使用文書編輯軟體進行資料排版整理。	需他人引導協助使用文書編輯軟體進行資料排版整理。	未達C級
評分指引		能精熟使用文書編輯軟體進行資料排版整理，且作品完成度90%以上。	能使用文書編輯軟體進行資料排版整理，且作品完成度80%~89%。	需他人引導協助使用文書編輯軟體進行資料排版整理，且作品完成度70%~79%。	未達C級
評量工具		老師口頭問答 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)。