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

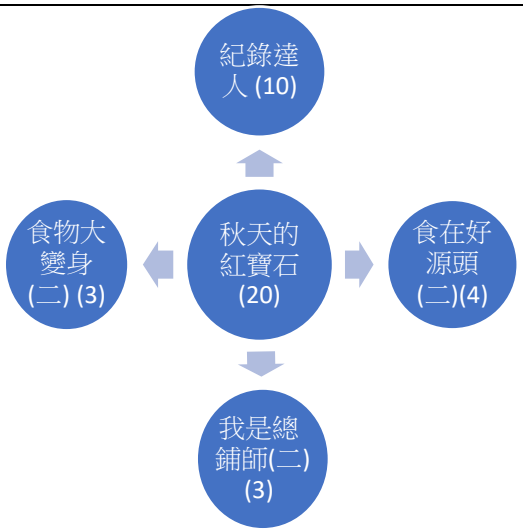
拜科技進步所賜，現代食品的口感、種類、味道不斷推陳出新，不但能保存更久，也更能刺激人類的味蕾，滿足現代人挑剔的嘴，但其中大多數的食品都依靠化學食品添加劑，也衍伸出對於健康的風險，加諸近年來的食安事件頻傳，讓人對加工食品敬而遠之，但綜觀歷史，人類對於食品的加工可以追溯到新石器時代，因應不同的需求，對於食品的加工有其必要性，而且加工不代表不健康。

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 (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 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。 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。 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。 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】 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務 【自然】 po-Ⅱ-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能覺察問題	**學習內容**	【健康】 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素 Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法 Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法 【自然】 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 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。 《科技教育》 科 E4 體會動手實作的樂趣。 《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		1. 自編 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 【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。 【發展活動】1. 簡介洛神花，認識生活中的洛神花相關製品。 2. 了解洛神花之實用與健康價值。 3. 全班分小組討論種植計畫，請學生準備相關器材。 4. 認識洛神花的種植季節、種植需求、種植技術。 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。 6. 至校內食農園圃，依計畫實施種植。 7. 檢視各組種植方式，給予個別指導。 【統整活動】 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。 ❖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、二、三、四節結束------		具。	收。
活動二、我是總鋪師(二)-洛神花蜜餞製作 【準備活動】 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) 【發展活動】 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。 【統整活動】 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。 ❖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、六、七節結束------	**3 節**	網路資源 烹煮用具	1.口頭報告 2.書面報告 3. 作品製作
活動三、食物大變身(二) 【準備活動】	**3 節**	簡介用影片	1.能描述家中食用洛神花的情

1.教師提供影片說明，洛神花之於台灣飲食文化的地位。 2.介紹洛神花相關美食製品。 【發展活動】 1.討論日常飲食中，洛神花可能出現的樣貌。 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? 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。 【統整活動】 1.請學生小組討論，洛神花在台灣飲食文化中的重要性。 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。 ------第八、九、十節結束------			形。 2.能為同學介紹喜愛的洛神花加工食品。
活動四、記錄達人 【準備活動】 1.學習如何操作 ipad 平板電腦。 【發展活動】 1.利用 Kyenoet 拍攝洛神花成長照片與影片。 2.在 keynote 輸入觀察記錄與心得。 3.進行特效編輯、排版與輸出。 【統整活動】 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。 ------第十一~二十節結束------	**10節**	平板電腦	1.實做評量 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。 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。 2.能實際種植洛神花，照顧植株，採收。	1.口頭討論 2.實做評量	1.老師口頭問答 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。 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。 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 2.實做評量	1.老師口頭問答 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。 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。 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 2.小組報告	1.老師口頭問答 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。 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。 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 2.作品評量	1.實做評量 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
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
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
優秀</td><td>B
良好</td><td>C
基礎</td><td>D
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
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 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 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 **優秀**	B **良好**	C **基礎**	D **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 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) 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) 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 優秀**	**B 良好**	**C 基礎**	**D 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 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。 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。 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 優秀	B 良好	C 基礎	D 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 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)。