

新北市立三民高級中學教案
食農教育教案設計成果內容

表 1 單元課程架構表

活動名稱	節次	教學重點
食神養成班	第 1-7 節	<ul style="list-style-type: none"> ● 在地、當季、友善環境的飲食理念與生活實踐方法 ● 中餐食譜講解，及食材特性與選購、烹調技巧說明 ● 「在地」「當季」「友善環境」的中餐菜單設計討論
主廚來上菜	第 8-9 節	<ul style="list-style-type: none"> ● 食材認證(認證標章、產地等)照片拍攝 ● 四菜一湯一飯烹飪實作體驗 ● 成品照片拍攝
食力總體檢	第 10-11 節	<ul style="list-style-type: none"> ● 運用上週食材認證與烹飪實作成果照片，進行回饋與檢討。 ● 指導學生檢視個人在烹飪實作體驗與整個單元的課堂學習，並思考未來生活的應用。 ● 以問答競賽檢核學習成果

表 2 單元教學活動設計表

教案名稱	中菜心食力	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	國中八年級	人數	約 27 人/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、健康與消費 <input type="checkbox"/> 飲食生活與文化	食農教育 學習內容	農業生產與環境 社會責任與倫理 地產地消 綠色消費 烹調實作 飲食設計 農業生產/消費相關體驗
單元 設計理念	以四菜一湯一飯的中餐設計與製作為核心活動，藉由菜單設計的規定、飲食與農業相關議題的探究，讓學生在計畫、選購、烹調的歷程中，除了能考量喜好、安全與健康，更能練習吃當季、選在地、樂在友善環境，實踐環境倫理。		
九年一貫 課程能力 指標	綜 4-4-4 分析各種社會現象與個人行為之關係，擬定並執行保護與改善環境之策略及行動。 綜 4-4-5 參與保護或改善環境的行動，分享推動環境永續發展的感受。 綜 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。		
單元目標	1. 瞭解在地、當季、友善環境的理念，並能應用於日常生活。 2. 探究烹調科學、食物營養、食材處理、食物選購等相關知識 3. 了解並演練中餐烹調的基本技巧	學習目標	1-1 了解食物里程與碳足跡的概念，及選擇在地食物的意義與好處。 1-2 認識當季盛產蔬果，及選擇當季食物的意義與好處 1-3 比較不同農業生產方式及其對環境的影響 1-4 認識 4 章 1Q 2-1 認識米、蛋、蔬菜、肉、油等食材的特性。 2-2 理解食譜上的操作步驟，及相關的烹調原理與技巧。 2-3 能依據食譜各道料理的學習重點，更換部分食材提出其他菜單。 3-1 了解菜單設計與食材選購的準則 3-2 設計符合「在地」、「當季」、「友善環境」理念與其他菜單設計準則的中餐菜單。 3-3 討論小組事前食材採購與事中烹調等工作分配。

			<p>4-1 正確採購符合「在地」、「當季」、「友善環境」理念的食材</p> <p>4-2 運用所學，烹調所設計的四菜一湯一飯。</p> <p>5-1 審視與釐清個人對「在地」、「當季」、「友善環境」理念、食材特性與選購、中餐烹調技巧與原理的理解。</p> <p>5-2 思考課堂學習可以如何運用於生活中</p>
--	--	--	--

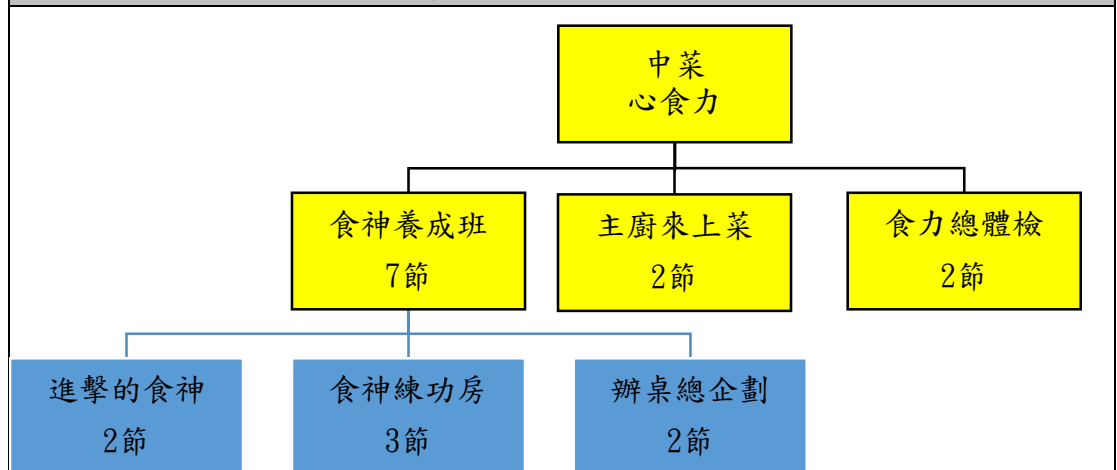
學生學習條件分析	具備食品衛生與安全、廚房安全、基礎刀工等知能		
-----------------	------------------------	--	--

教學前準備	老師準備： 印製食譜與補充講義 準備教學 PPT 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	自編教材		
-------------	------	--	--

延伸活動	可搭配校外教學活動，讓學生有機會近距離觀察農產品的銷售現場(菜市場或超市)或產地，增進與土地的連結、食物與農產銷售的了解；或至農場或食材產地了解食材的生產環境與方法， #請參見校外參觀體驗活動行程表與實施成果		
-------------	---	--	--

單元架構與時間分配



教學計劃

時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源/ 教學評量
第一二節 15分鐘	1-1 1-2	活動一：進擊的食神 1. 古今中外的飲食準則 • 在黑板上寫下「不食不時」與「身土不二」兩個詞，邀請學生嘗試解釋其意思。	補充講義 『食神養成班』

30 分鐘	1-1	<ul style="list-style-type: none"> • 教師解答，並揭示「在地、當季、友善環境」當今三個重要的飲食理念。 2. 選「在地」 <ul style="list-style-type: none"> • 搭配影片(碳足跡科學原理動畫)說明食物里程與碳足跡。 • 說明選擇「在地」食物的內涵與好處。 	<p>網路資源</p> <p>『從從唐從聖碳足跡科學原理動畫』/YOUTUBE</p>
20 分鐘	1-2	<ul style="list-style-type: none"> 3. 吃「當季」 <ul style="list-style-type: none"> • 說明選擇「當季」食物的內含與好處。 • 搭配台灣盛產季節食物一覽表，請學生依據教師的指令，找出對應的盛產蔬果。(例如:上課月份盛產那些蔬果) 4. 擇「友善環境」 <ul style="list-style-type: none"> • 請學生先依據補充講義上提供的資訊，進行小組討論，完成常見農法與說明的配對。小組分享討論的結果，由教師公布正解。 • 教師進一步針對各個農法的特色與對環境危害的程度加以說明，並搭配四章一Q的介紹。 	<p>『台灣蔬果產季一覽表』/環保署國民低碳飲食選擇參考手冊(頁18-19)</p> <p>『認識四章一Q教材』/農委會</p> <p>『有機五大迷思你中了幾個』/食力 foodNEXT</p>
<p>第三節~第五節 15 分鐘</p> <p>100 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>2-1</p> <p>2-2</p> <p>2-3</p>	<p>活動二:食神練功房</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食神 123:說明烹飪實習的三面向： <ul style="list-style-type: none"> • 技能與知識的學習：中餐四菜一湯一飯實作。 • 意義與價值的實踐：透過菜單設計與食材選購，實踐在地、當季、友善環境的理念。 • 生活美感的體現：食材及菜單的色彩搭配；成品裝盤拍照。 2. 食神基本功：依序說明食譜中每一道料理的烹調步驟，並搭配補充講義教授相關知識與技能（烹調製備技巧、食材選擇、營養、烹調科學等...）。 3. 食神一點訣:教師說明每一道食譜的學習要點，然後舉例或小組討論在此基礎之上，設計菜單時能怎麼變化(例如，湯品的學習重點在「川燙去血水」，因此食譜中的冬瓜排骨湯可配合時令或喜好，改成蘿蔔排骨湯，山藥排骨湯或筍子雞湯等)； 	<p>食譜</p> <p>『中華一番』</p> <p>補充講義</p> <p>『食神養成班』</p> <p>其他教學資源</p> <p>各料理的製作流程照片或影片(搭配食譜講解)</p>

<p>第六七節 45 分鐘</p>	<p>3-1 3-2</p>	<p>活動三:辦桌總企劃</p> <p>1. 運籌帷幄:菜單設計與討論</p> <p>(1) 說明菜單設計與食材選購的準則</p> <ul style="list-style-type: none"> • 選在地:盡可能選用台灣在地農產品。若能選用所處縣市的農產品更佳。 • 吃當季:運用三樣當季盛產農產品 • 擇友善環境:食材必須至少使用一樣具有機標章、或採用環境友善方式耕作。 • 搭配色彩:設計菜單、選擇食材時,盡可能紅黃綠白黑五色皆有。 • 食譜供參考,可沿用或依據當季盛產食材、各組喜好調整食材或菜單。 <p>(2) 展示過去學生成品照片或範例</p> <p>(3) 說明設計表撰寫方式。</p> <p>(4) 小組進行菜單設計討論</p> <p>2. 拍板定案:菜單設計檢核與修正</p> <p>(1) 小組輪流向教師報告初步菜單設計,教師檢閱並指出需修正之處。</p> <p>(2) 小組著手修正菜單並定案。</p> <p>3. 蓄勢待發:</p> <p>(1) 小組討論工作分配(採買、實作、善後)</p> <p>(2) 教師提醒下次烹飪實作課的準備事項</p>	<p>學習單 『中華一番-中餐菜單設計』表</p> <p>『台灣蔬果產季一覽表』/環保署國民低碳飲食選擇參考手冊(頁18-19)</p>
<p>25 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>3-2 3-3</p>		
<p>第八九節 10 分鐘 45 分鐘 20 分鐘 15 分鐘</p>	<p>4-1 4-2</p>	<p>活動四、主廚來上菜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明實習注意事項與時間分配。 2. 教師拍攝各組食材認證照片;學生著手進行烹飪實作體驗。 3. 拍攝成品照;學生享用自己做的餐點。 4. 環境整理。 	
<p>第十節 第十一節 20 分鐘 25 分鐘 35 分鐘 10 分鐘</p>	<p>5-1 5-2</p>	<p>活動五、食力總體檢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放上週實習課各組的食材認證照及中餐成品照片,針對各組在食材選購,以及實作歷程與成果方面給予回饋。 2. 撰寫學習單、個人反思與回饋 3. 以分組問答競賽方式,複習『食神養成班』的學習內容。 4. 總結 	<p>學習單 『心得反思』單</p>

◎本教案為 107 年度之食農教育推廣計畫所設計，現因吉園圃標章已升級為產銷履歷，並已於 108 年 6 月 15 號日退場，因此原「四章一 Q」之現行版本為「三章一 Q」—「有機農產品標章」、「CAS 臺灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」及「台灣農產生產溯源 QR Code」。參考資料源自：<http://info.organic.org.tw/8076/>