

臺南市立永康國民中學教案
食農教育教案設計成果內容

一、教案名稱：料理「農」捲風，本套教案分成「烘焙小廚先修班」、「健康水果吧」、「野炊思想起」等三個單元課程

二、設計者：邱雅婷

表 1 單元課程架構表

單元名稱	節次	教學重點
烘焙小廚先修班	6	<p>選擇在地(香蕉)、健康食材，使用放牧母雞的快樂雞蛋。(了解雞蛋的生產過程。連結團體:食二糧)</p> <p>小組團結做點心。</p> <p>從香蕉、巧克力、麵粉認識全球糧食及產銷失衡議題。</p> <p>省思馬芬蛋糕的價值與價格。</p>
健康水果吧	6	<p>市售飲料果汁成分解碼。</p> <p>聰明選購(四章一Q、水果的產季和產地)，在地季節水果介紹(如台南鳳梨、柚子)。</p> <p>妙用果汁機，製作果汁飲品。</p> <p>小組討論，選擇四樣水果，學習洗切，完成營養滿點的水果盤或是果汁飲品。</p> <p>以枋山芒果及四重溪西瓜種植為例，探討農業生產對環境的影響，省思消費者的角色。(連結團體：綠農的家)</p>
野炊思想起	6	<p>無具野炊簡介，傳統智慧-竹子的運用。</p> <p>認識桂竹：竹筒飯容器、捲蛇麵的竹枝。</p> <p>了解台式竹筒飯的食材與作法(糯米、紅蔥頭、豬肉、南瓜、三色蔬菜...等)。</p> <p>小組分工，烤竹筒飯和蛇麵(體驗剖竹子)。</p> <p>說明選購竹材、台灣龍眼炭的過程，並從秘魯傳奇廚神-阿庫里歐的故事，省思在地文化的價值。</p>

表 2 單元教學活動設計表

單元一：教學活動設計表

單元名稱	烘焙小廚先修班		學習階段	國中七年級	
學習領域	國中綜合活動		人數	26-28 人	
時間	270 分鐘/6 節，2 節連排		食農教育 學習內容	1-1 農業生產方法 2-1 社會責任與倫理 2-2 全球糧食議題 3-1 認識食物 4-1 團體分工合作進行食物製備	
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 <input checked="" type="checkbox"/> 體驗學習		從香蕉馬芬蛋糕的製作，思考農業生產、社會責任與倫理、全球糧食等議題，並學習食材選擇，將製備健康的點心與親友分享。		
十二年國民 基本教育課 程綱要「學 習重點」	學習 表現	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	學習 內容	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動	
十二年國民 基本教育課 程綱要「議 題融入」	環境教育：環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
單元目標	1.了解在地農業生產的特色。 2.實踐健康飲食生活的基礎概念。 3.使用友善環境的健康食材做出點心。 4.關心全球糧食議題。				
學生條件分 析	適合沒有烘焙經驗的初學者				
教學前準備	老師準備學習單、教學簡報、排定烹飪教室及確認使用器具、調查食材價錢並協助準備材料(若老師班級數多，一起採買可以節省成本)				
教學計畫					
時間	教學流程/教學內容				教材資源
第 1、2 節 90 分	準備活動：(學生分組上課)介紹食譜、小組分工 介紹食材： 認識馬芬蛋糕，了解選用香蕉或選用藍莓的差別。(食物里程、香蕉四季皆產) 介紹香蕉產業史，香蕉營養價值和天然的香氣。播放並討論香蕉價格崩盤新聞報導。				1.食譜學習單 A4 每人一張 2.教學簡報：香蕉

	<p>說明雞蛋的生產過程，認識動物福利概念的放牧雞蛋，了解籠飼和平飼之雞蛋成本和價格的差異(本次實作使用放牧雞蛋)。</p> <p>了解食材選購原則。</p> <p>解說食譜</p> <p>說明食材計量方法、健康點心的製作原則(少油少糖)，說明實作費用(每人 50 元，可拿三個馬芬蛋糕，每組提供三個和任課老師分享)。</p> <p>烘焙器具的使用方式。</p> <p>小組工作分配，說明實作課程注意事項。</p> <p>註：全班分成四組，分組上課</p>	<p>巧克力瑪芬</p> <p>3. 小組分工學習單 每小組 A4 一張</p>
<p>第 3、4 節 90 分</p>	<p>發展活動：巧克力香蕉馬芬蛋糕製作體驗</p> <p>複習製作流程、提醒注意事項，領用器具和食材(依照流程依序領用)。</p> <p>小組分工製作，示範使用打蛋器和橡皮刮刀。</p> <p>說明烤箱使用方式，練習烤盤進烤箱。</p> <p>場地及器具整理。</p> <p>馬芬蛋糕出爐，用保鮮盒帶回與親友分享(各科小老師，協助將小組成果與任課老師分享)。(繳回小組評分表)</p> <p>完成清潔整理工作，小組長交回小組分工學習單。</p> <p>提醒下次上課要帶食譜學習單、A4 紙、活動照片、繪畫用具。</p> <p>備註：建議由老師統一準備食材，可以節省經費並選擇合適食材。</p>	<p>1. 食譜學習單</p> <p>2. 烘焙教學設備</p> <p>3. 小組分工學習單</p>
<p>第 5、6 節 90 分</p>	<p>總結活動：活動省思、完成活動體驗書面報告</p> <p>介紹巧克力的製作過程，了解可可小農的辛苦。(公平貿易概念簡介)</p> <p>說明台灣糧食自給率、小麥進口的狀況，探討世界糧食議題，了解支持國產農產品的重要性。</p> <p>思考自製馬芬蛋糕的價值與價格，分享親友品嚐點心的回饋。</p> <p>剪貼學習單與活動照片，製作體驗活動書面報告。(評分後，放在學生生涯檔案夾，作為生涯探索的一部分)</p>	<p>1. 食譜學習單</p> <p>2. 教學簡報：香蕉巧克力瑪芬蛋糕的啟示</p>

單元二：教學活動設計表

單元名稱	健康水果吧		學習階段	國中九年級
學習領域	國中綜合活動			
時間	270 分鐘/6 節，2 節連排		人數	26-28 人
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 <input checked="" type="checkbox"/> 體驗學習		食農教育 學習內容	1-1 了解農業生產對環境生態的影響 2-1 辨別健康食物的選擇 2-2 培養符合營養原則的飲食行為 3-1 支持當季及台灣農產品 3-2 選購對環境友善的農產品 4-1 團體分工合作進行食物製備
單元設計 理念	從市售飲料談起，鼓勵學生選用國產當季水果，製作健康果汁飲品或賞心悅目水果盤。透過了解農業生產與環境的關係，感受綠色消費的力量，並建立良好的飲食行為。			
十二年國民 基本教育課 程綱要「學 習重點」	學 習 表 現	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	學 習 內 容	家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 家 Aa-1V-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動
十二年國民 基本教育課 程綱要「議 題融入」	環境教育：環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。			
單元目標	1. 實踐健康飲食生活的基礎概念。 2. 認識台灣農業產銷的制度。 3. 考量自身需求，選購當季、友善環境的水果 4. 小組分工，製備富營養的水果餐飲。 5. 認識農業生產對環境生態的影響，了解綠色消費的力量。			
學生學習條 件分析	學過基礎刀工較佳。			
教學前準備	老師準備：學習單、教學簡報、準備水果相關參考書籍、確認餐飲實作器具、 以班級為單位採買衛生冰塊 學生準備：根據小組討論結果，採買水果及優酪乳並每人分攤費用。			
教學計畫				
時間	教學流程/教學內容			教材資源
第 1、2 節 90 分	準備活動：(學生分成四組上課) 市售飲料果汁成分解碼(認識食品添加物)。比較自製果汁的利弊。 說明本次實作主題：水果優酪乳、營養滿點水果盤(以台南			1. 教學簡報：健康水果吧

	<p>觀光客推薦水果店之水果拼盤為例)。</p> <p>聰明選購：認識四章一 Q、水果的產季和產地(以台南鳳梨、柚子為例)。</p> <p>播放並討論 2018 年夏季鳳梨香蕉價格崩盤新聞報導。</p> <p>說明水果清潔及刀工處理(介紹果雕藝術)。</p> <p>說明水果優酪乳對健康的好處，並介紹三種配方，製作兩種(其中鳳梨蘋果優酪乳是必選，另一種可以小組決定)</p> <p>小組討論與分工(記錄於小組規畫表)：每組下週準備鳳梨(或紫色火龍果)和蘋果、另選擇四樣水果(參考綠色消費原則、營養成份、經濟狀況等因素)、優酪乳 900 毫升一瓶、冰塊...等食材。提醒購買需紀錄價錢，最好可了解水果產地。</p>	<p>2.水果相關參考書籍</p> <p>3.每組 1 張<小組規畫表></p>
<p>第 3、4 節 90 分</p>	<p>發展活動：健康果汁飲品及水果盤實作體驗</p> <p>說明流程、評分項目及注意事項，檢查各組食材。</p> <p>刀工示範，以鳳梨處理為例。</p> <p>小組分工，學習洗切，完成營養滿點的水果盤，由老師評分後品嚐。</p> <p>果汁機使用說明，以「鳳梨蘋果優酪乳」為例，介紹配方比例。</p> <p>小組完成兩種果汁飲品(紀錄製作過程，完成後盡快飲用)。</p> <p>完成清潔整理工作，計算本次花費金額，小組長交回小組分工學習單。</p> <p>提醒下次上課要帶食譜學習單、A4 紙、活動照片、繪畫用具。</p>	<p>1.<小組規畫表></p> <p>2.果汁機、水果刀、鈔板、磅秤等餐飲設備。</p>
<p>第 5、6 節 90 分</p>	<p>總結活動：活動省思、完成活動體驗書面報告</p> <p>發放學習單<水果裡的健康密碼>，說明書面報告製作方式。</p> <p>請學生練習以心智圖模式，紀錄教學簡報<綠色消費的力量>。內容以枋山芒果、四重溪西瓜、愛玉種植(參考屏東「綠農的家」資料)、台南官田守護水雉的菱角為例，從「生活、生產、生態」的概念，探討農業生產對環境生態的影響，省思消費者的角色，體認到有好環境才有好食物。</p> <p>學生分析小組選用水果營養成分(查閱史「上最完整水果營養圖鑑」)，了解水果在每日飲食指南的重要性，培養均衡飲食的習慣(降低糖類飲料攝取)。</p> <p>剪貼學習單與活動照片，製作體驗活動書面報告。(評分後，放在學生生涯檔案夾，作為生涯探索的一部分)</p>	<p>1.教學簡報：綠色消費的力量</p> <p>2. 每人一張<水果裡的健康密碼></p> <p>3.史上最完整水果營養圖鑑</p> <p>4 本</p>

單元三：教學活動設計表

單元名稱	野炊思想起		學習階段	國中九年級
學習領域	國中綜合活動			
時間	270 分鐘/6 節, 2 節連排		人數	26-28 人
食農教育 概念面向	<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input type="checkbox"/> 飲食、健康與消費 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食生活與文化 <input checked="" type="checkbox"/> 體驗學習	食農教育 學習內容	1-1 認識台灣農業產業的特色 2-1 了解地方物產種類、特殊烹調方式 2-2 認識在地文化特色 2-3 培養對土地、文化的認同感 4-1 團體分工合作進行食物製備	
單元設計 理念	結合童軍課程-無具野炊，選擇蛇麵及傳統米食料理「竹筒飯」作為體驗活動，認識台灣竹材經濟產業的發展，體認飲食與文化傳承的重要性。			
十二年國民基本教育課程綱要「學習重點」	學習表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長 3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	學習內容	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。
十二年國民基本教育課程綱要「議題融入」	環境教育：環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 戶外教育：戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。			
單元目標	1. 認識台灣竹子產業的特色。 2. 了解無具野炊的種類及竹子的運用。 3. 小組分工合作，用炭火烤出烤竹筒飯和蛇麵。 4. 培養對在地傳統文化的守護和認同。			
學生學習條件分析	學生須具備升火、基本烹飪能力			
教師教學準備	1. 實作課程需三節連排(2+3+1) 2. 需有戶外野炊場地及烹飪、烘烤相關器具 3. 教師準備桂竹、台灣木炭、食材、鋸子、剖刀等相關物品，本課程實施難度較高。 4. 學習單、教學簡報			
教學計畫				
時間	教學流程/教學內容			教材資源
第 1、2 節 90 分	準備活動：(學生不分組上課)介紹實作流程、小組分工 發下每人一張食譜學習單，並利用教學簡報和影片說明。 認識台灣竹材經濟產業的發展及竹子的應用。 無具野炊簡介，傳統智慧-竹子的運用。 認識桂竹：竹筒飯容器、捲蛇麵的竹枝。			1. 食譜學習單 <野外炊事樂>A4 雙面，每人一張

	<p>了解台式竹筒飯、蛇麵的食材與作法。</p> <p>根據實作內容，分成三大組(寫在黑板)，由學生依據自己的興趣能力選組別。</p> <p>說明三節課工作流程安排及工作內容。</p> <p>各組選出組長(領取小組分工表)，並依實作流程，認領工作。</p> <p>提醒下週上課注意事項。</p>	<p>2.教學簡報： 野外炊事樂</p> <p>3.小組分工表 <野炊思想 想起>A4 每 組一張</p>
<p>第 3、4、5 節 135 分</p>	<p>發展活動：烤竹筒飯和蛇麵體驗</p> <p>複習製作流程、提醒注意事項，領用器具和食材(教師前一天將米、香菇、蝦米，分別洗淨泡水置於冰箱冷藏)。</p> <p>小組分工，進行烤竹筒飯和蛇麵的炊事活動。(流程詳見小組分工表)</p> <p>場地及器具整理。</p> <p>品嚐成果，老師講評各組學習狀況。</p> <p>提醒下次上課要帶食譜學習單、A4 紙、活動照片、繪畫用具。</p>	<p>1.食譜學習單</p> <p>2.小組分工表</p> <p>3.戶外野炊 相關教學設 備</p>
<p>第 6 節 45 分</p>	<p>總結活動：活動省思、完成活動體驗書面報告</p> <p>回顧上週上課情況，發放問題與討論單，並利用教學簡報和影片進行說明與討論。</p> <p>介紹原住民的竹筒飯，認識稻米家族及米食文化。</p> <p>從秘魯傳奇廚神-阿庫里歐的故事、打狗亂樂團的歌曲-台灣米，省思在地飲食文化的價值。</p> <p>剪貼學習單與活動照片，製作體驗活動書面報告。(評分後，放在學生生涯檔案夾，作為生涯探索的一部分)</p>	<p>1.食譜學習單</p> <p>2.問題與討論單</p> <p>3.教學簡報： 從竹筒飯思 考傳統文化 的價值</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/>