# 高雄市杉林區杉林國民小學校訂課程

# 食農走讀「杉林小廚星養成記」核心素養導向教學設計

## 1、 教學研究/設計理念說明

## (1) 教材分析:

統整之前低、中年級所學, 五年級小廚星的養成過程, 教學著重以下幾點:

- 1.烹調方式的分析:評估煮、炒、捲的烹調特色,火候、溫度、時間各有不同。
- 2.在地食材變身的整合分析:分析在地食材如何與其他食材做整合, 創造出營養豐富又美味的食物饗宴。
- 3.食材提升價值的分析:農產品保存時間短,分析如何食材加工,延長保存期限,也提升銷售的價值。

# (二)學生分析:

學生在一年級學習飲食文化的禮儀, 二年級認識廚具使用與安全, 三年級認識在地食材, 四年級學習食品的安全與衛生, 五年級讓孩子做在地食材烹調, 提升食材變化與價值, 讓學生接觸更多元的在地食農走讀素材, 與實際生活經驗相連結。

### 二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健康與體育、綜合領域	設計者	食農教學團隊		
實施年級	五年級 上學期	總節數	共 19 節, 760 分鐘 本校食農走讀課程排在週四 第1週為準備週 第7週10/10國慶日放假 第22週為休業式, 學期結束		
單元名稱	杉林小廚星養成記				
	設計依據				
	核心素養				
總綱核心素養領綱核心素養					
實踐處理日常生	計畫與實作的能力,並以創新思	預防危機、保語日常生活情境健體-E-A2 具備探索身體,並透過體驗與健康的問題 健體-E-A3 具備擬定基本	習及生活計畫,運用資源或策略, 護自己,並以創新思考方式,因應 。 活動與健康生活問題的思考能力 與實踐,處理日常生活中運動與 的運動與保健計畫及實作能力, 方式,因應日常生活情境。		

# 核心素養呼應說明

- 1. 解決問題的素養:自己製作飲料,要解決高糖、化學添加物的問題,並學習解決問題的能力。
- 2. 創新應變的素養:在地食材除了傳統煮法,要加入哪些新食材,讓它更顯出色香味,更受人歡迎。讓學生提升創新應變的能力。
- 3. 規劃執行的素養:每種食材有自己的特性,要注意火候、時間、溫度,要規劃出料理步驟再操作, 有助於規畫執行的能力。

	ᄪᄼᄱᄲᄱᄼᄰᄰᇚ					
		既念架構(跨領域用)	導引問題			
杉木	林小廚星	意成記  「烹調方式的變化:煮、炒、捲  「走讀課程:休休廚藝教室  在地食材變身  食材提升價值  自製健康的飲料	1.你知道如何依食材做出烹調方式的變化?請舉例說明。 2.在休休廚藝教室現場操作,有哪些注意事項?能例分享給大家聽聽嗎? 3.你知道如何將杉林區的在地食材創意變身?能舉例說明嗎? 4.你知道如何提升食材的價值?能舉例分享給大家聽聽嗎? 5.你知道如果長期喝市售手搖飲對健康的影響嗎?自製飲料有哪些注意事項?請舉例說明。			
學習重點	學習表現	健康與體育學習領域 1b-II-4 了解健康自主管理的原與方法。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、發展各項活動領域 2b-III-1 參與各項活動,適切表現已在團體中的角色,協同合作過共同目標。	金品	學習內容	健康與體育學習領域 Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。 Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。 綜合活動領域 Bb-III-2團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	
議題融入	所融 入之 學習 重點	1.安全教育:實際操作的烹飪課程 判斷力;防範事故傷害發生。 2.戶外教育:安排在地走讀課程, 强			意識, 提升對環境的敏感度、警覺性與 直接感, 養成友善環境的態度。	
與其他领 目的		健康與體育:具備探索健康生活問   綜合領域:讓學生熟悉家務技巧,				
教材來源		https://www.pts.org.tw/cook/〈公視神廚賽恩師〉 https://kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=32656  <農業知識入口網> 自編				
教學: (教)	師)	網路資源、各項實作食材 Youtube網路影片				
教學: (學:	· · · · · · ·	各項實作食材				

# 學習目標

- 1. 引導學生分析食材的特性, 用哪種方式烹調較適合。
- 2. 學生學習在烹飪課程的現場操作, 有哪些關於安全的注意事項。
- 3. 學生能夠討論將杉林區的在地食材創意變身,並展開討論。學生可使用線上資源尋找影片、圖片或音訊資料,並簡單做報告。
- 4. 學生討論如何提升食材的價值, 展開討論, 和口述報告。。

教學活動內容及實施方式	時間	評量方 式
單元一第1節開始—		
主題:健康烹調~煮的料理:水煮玉米		
目標:認識「煮」的烹調方法。		
活動:先清洗處理玉米的外表,再水煮,要注意火候、溫度、時間。		
壹、準備活動:		
老師提問: 1.你有吃過或看過外面攤販賣的水煮玉米嗎?家人有煮過新鮮玉米讓你當點心吃嗎? 2.最常用於水煮的玉米有哪兩種?第一種甜度較高的黃色甜玉米,第二種口感偏向軟的白色糯玉米,可以依個人喜好選擇。 貳、發展活動:	10	1. 47 0. 46
1.將玉米剝剩一兩片葉,保留玉米鬚,放入冷水內。 2.用大火煮玉米約10分鐘。 3.在玉米快出鍋時加少許鹽。 4.煮好玉米應馬上取出瀝乾,浸泡太久會使玉米味道流失。 參、綜合活動:	20	小組合作
總結:水煮相較其他料理方式相對單純,水煮的情況下較不會有高溫油劣		
變、產生致癌物等情況,使用油的情況也相對其他料理方式來得少,對於減		
重、想要吃得清淡一點的人是較為健康的選擇。	10	
單元一第1節結束—		
單元一第2節開始—湯麵		
主題:健康烹調~煮的料理:湯麵		
目標:認識「煮」的烹調方法,要注意火候、溫度、時間。		
活動:依照食材特性, 在不同時間下鍋煮, 煮什錦湯麵。		
壹、準備活動:		
學生分享自己的煮麵經驗,把所有食材加麵條,同一時間冷水就下鍋一起	10	實作
煮, 煮滾就起鍋, 最後:有些麵條是糊掉的, 有些料還是不熟, 整碗糊掉的湯		

麵,讓人看了沒有食慾,實際上也很不美味。		
貳、發展活動:	00	
│ 做法: │ 1.先將洋蔥、肉片、高麗菜炒過。	20	
2.加入熱水煮湯, 加入蛤蠣、麵條、綠色葉菜類, 做調味, 麵條、蛤蠣都熟了,		
熄火, 什錦湯麵就完成了。		
參、綜合活動:	10	
品嚐今天的料理, 並整理場地。	10	
單元一第2節結束—		
單元一第3節開始—春捲		
单元 第5即開始——香港     主題: 捲的料理:春捲		
工處: 枪的科堡: 各枪     目標: 認識捲的料理方法。		
日信·認識後的科達力法。     活動:製作台式春捲。		
冶助: 製作口式香港。     壹、準備活動:	10	
│ 教師說古代寒食節-春捲由來的故事,清明節要吃春捲是習俗,其他時候有 │ 固定的攤販會賣春捲、冰淇淋春捲。		
2.越南飲食已漸受歡迎,有「炸春捲」和「生春捲」兩道料理。		實作
3.今天要做台式春捲。   貳、發展活動:	20	
材料:潤餅皮、炒蛋、高麗菜、肉絲、香腸、豆干、豆芽菜、花生粉、糖粉。 1. 將兩張潤餅皮鋪在大盤子上。兩張潤餅皮可重疊、左右交錯或上下交錯		
1. 村州城阁断及朔任入湓宁工。州城阁断及可里壹、左右又蜎以工下又蜎   , 能塑造不同外形及口感		
2. 放上喜歡的餡料, 捲起後兩側收攏。		
│ 參、綜合活動: │ 春捲包入豐富的材料, 吃起來清爽又健康, 品嚐今天的料理。		
單元一第 <b>3</b> 節結束 <b>—</b>	10	
單元一第 <b>4</b> 節開始—海苔飯捲		
   主題:捲的料理:海苔飯捲		
│ │活動∶製作海苔飯捲。		
		實作
壹、準備活動:		
教師提問:		
1. 你吃過日本的海苔壽司嗎?你看過韓國的海苔飯捲嗎?		
2. 他們有哪些差別?日本的壽司用的是醋飯, 韓國用的米飯沒有做調味, 韓		
國飯捲最後會刷上麻油。	10	

3. 台灣人吃的海苔飯捲, 會加入肉鬆、蛋、加韓國泡菜、燒肉、玉米粒、鮪		
魚、小黃瓜、有鹹鹹甜甜的口味,是綜合版本的。		
貳、發展活動:		
材料:大片海苔、蛋皮、泡菜、玉米粒、鮪魚、小黃瓜、肉鬆、沙拉醬。 作法:	20	
1.		口述
参、綜合活動:		
自己動手做的海苔飯捲,有豐富的餡料,手捲的方式簡單方便,一起品嚐	10	
今天的料理。		
單元一第 <b>4</b> 節結束 <del></del>		
單元一第5節開始—銀絲卷		實作
主題:捲的料理:銀絲卷		
目標:認識銀絲捲的特色和料理方法。		
活動:煎銀絲卷。		
┃1、 準備活動:		
教師用影片介紹銀絲捲:銀絲卷,是一層饅頭外皮包覆著大量的細條狀銀		
   絲, 與饅頭相似, 從北京、天津流傳, 經常出現於廣東、香港、澳門的京滬菜	10	
館。銀絲卷蒸好後,一縷一縷的銀絲不論是外觀或食用上,都相當有特色;若		
再經由烤或炸, 銀絲卷外皮會更金黃酥脆、更可口。		
2、 發展活動:		
材料:銀絲卷、煎鍋、油、煉乳。為減少油脂的攝取,炸銀絲卷改為		
煎銀絲卷。	20	
1. 加入油, 以中小火, 煎至銀絲卷香酥上色。		
2. 煎好的銀絲捲, 加上煉乳食用, 非常對味, 深受小朋友的喜愛。		
3、 綜合活動:品嚐今天的料理,並分享心得。		
單元一第5節結束— 單元一第6節開始—蛋炒飯	10	
主題:炒的料理:蛋炒飯		
工趣: 次的神经: 虽次成   目標: 認識蛋炒飯的料理祕訣。		
活動:自己動手做蛋炒飯。		
		小組合作
   壹、準備活動:		
量、十個/130:   播放公視影片《神廚賽恩師》第3集〈烹調大法-炒〉中:炒飯的秘訣就在於當		
፲፰성수수 10차기 T N IT IM 옷 IM PP // 경보자 ( ^^ IM // T · // IM IN MY IL // H		

烹調溫度達到攝氏120-145度時, 就會產生「梅納反應」, 也就是炒飯飄香的 原因,有的廚師會用冷飯來炒,有的廚師用溫熱的米飯來炒,最重要的技巧 10 在於翻鍋,可以讓米飯受熱均勻,米飯就不沾黏,就會粒粒分明。 貳、發展活動: 材料:蛋、白飯(煮飯的水量要比平時少)、高麗菜、洋蔥丁、肉絲、蔥少許、胡 椒粉、鹽。 做法: 20 1.先炒蛋, 蛋盛起來。 2.將材料爆香、拌炒。 3.再倒入飯、炒熟的蛋拌炒。 4.放入鹽巴、胡椒粉調味。 參、綜合活動: 做蛋炒飯,除了肉類、雞蛋等蛋白質,建議多增加耐炒蔬菜類,如:豌豆、 10 芹菜丁、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇等菌類蔬菜, 讓炒飯的顏色、口感、味道變得 更豐富, 營養更均衡。品嚐今天的料理, 收拾場地。 --單元一第6節結束— 小組合作 -單元一第7節開始—番茄炒蛋 主題:炒的料理:番茄炒蛋 目標:認識番茄炒蛋的料理方法。 活動:自己動手做番茄炒蛋。 壹、準備活動: 老師提問:你認為番茄是水果還是蔬菜? 10 正解:番茄會開花結果,且食用部位為果實,應該歸類為水果。但番茄果實 糖度較低, 多用作料理、沙拉使用, 較少用在點心、甜點, 因此有人認為它是 蔬菜。這兩派看法一直爭議不休,在臺灣學術研究及官方統計上,番茄被歸 於蔬菜, 但就消費習慣、市場行情調查, 大果番茄被視為蔬菜, 小果番茄則被 視為水果。 資料來源: https://kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=32656 <農業知識入口網> 貳、發展活動:

材料:牛番茄、蛋、番茄醬、糖、鹽、胡椒粉。

秘訣:雞蛋跟番茄一定要分開炒,最後再合起來;先炒蛋的好處是不用洗鍋子	20	
,如果先炒番茄,鍋底會殘留汁液。		
做法:		
1.先炒蛋, 蛋盛起來。		
2.同一個鍋子加一點油, 熱鍋, 加入番茄翻炒, 可以加少許水, 炒到番茄滲出		
汁液。		
3.加入一開始炒好的雞蛋。		
4.加入番茄醬調味炒勻, 放入糖、鹽、胡椒粉調味。。		
5.食材混合均匀, 裝盤。		
參、綜合活動:		
總結:番茄炒蛋是營養午餐菜單中,很受學生喜愛的菜色,雖然食材普通,		
做法簡單,營養價值卻很高,番茄炒過之後會釋放更多茄紅素,有很強的抗		實作
氧化功能, 食用可保持健康。同學也可以在家裡做出這道家常菜給家人享	10	
用。		
-單元一第7節結束—		
-單元一第8節開始—		
主題:炒的料理:炒泡麵		
目標:認識炒泡麵的料理方法。		
活動:實作炒泡麵。		
壹、準備活動:		
老師提問:泡麵除了用泡的,你還知道那些吃法?你知道炒泡麵的做法		
嗎?		
貳、發展活動:		
材料:泡麵、蛋、高麗菜、肉絲或肉片。	10	
1. 先將泡麵下水煮開, 為保持咬勁不能煮太熟, 起鍋瀝乾備用。		
2. 炒雞蛋, 等蛋快熟時, 取出備用。		
3. 高麗菜絲、肉絲或肉片倒進鍋裡炒,放入剛炒香的蛋,最後加入麵體拌	20	
炒調味, 完成。		
參、綜合活動:		
建議多增加蔬菜類,如:綠色青菜、香菇等蔬菜,讓炒泡麵營養更均衡。品		
嚐今天的料理, 並整理場地。		
-單元一第8節結束—		

-單元二第1節開始—	10	小組合作
主題∷戶外走讀~休休廚藝教室蔬食料理		
目標:參訪位於杉林區慈霖園和廚藝教室。		
活動:參觀慈霖園的環境,在廚藝教室實作一道蔬食料理。(共2節)		
壹、準備活動:		
戶外走讀課程來到休休文教基金會〈慈霖園〉,位於原木梓國小,基金		
會緣起略述如下∶「休休」依宋末蒙山德異禪師所設之「休休禪庵」而得		口述
名, 100年6月附設「慈霖教學園區」(簡稱「慈霖園」)。慈霖園之		
理念如下:提供弱勢孩童之養育,給予孩童正確的觀念與教導,假以時日,多		
能看到顯著的改變。慈霖園的教育核心就是讓孩童建立正確的觀念,培養有	20	
品德、有操守的健全人格。		
開辦偏鄉家庭子女課後輔導班,杉林國小有部分孩童放學後,接受慈霖園		
課後輔導,並提供營養均衡的晚餐,晚上課輔結束,還派專車將學童送回家		
中。		
貳、發展活動:		口述
園區新建廚藝專用教室,做為寒暑假營隊上烘焙、烹飪使用。本次走讀課		
程,要在廚藝教室製作一道蔬食料理〈彩椒燒豆腐〉。		
材料:紅甜椒、黃甜椒、雞蛋、豆腐、辣豆瓣醬、醬油、香油、糖。		
做法:	40	
1. 豆腐切塊放置,大約10分鐘排掉多餘的水份。加入蛋液,讓豆腐沾上蛋		
液。		
2. 熱油鍋, 煎豆腐和蛋液, 煎到蛋液凝固, 出現黃色。		
3. 加入炒切好的彩椒, 拌炒, 調味, 煮熟後盛盤。		
一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		
享用今天的成品,收拾整理環境,感謝慈霖園的招待。		
-單元二第2節結束—		
-單元三第1節開始—		
	20	
主題:在地食材變身:絲瓜冬粉		小組合作
目標:認識絲瓜冬粉的料理方法。		
活動:實作絲瓜冬粉。		

壹、準備活動:		
杉林區被稱為「瓜果之鄉」,生產瓜果為主的優質農產品,絲瓜一年四季盛		
產,性屬甘涼,助清熱消暑、降火氣。今天的在地食材變身課程是製作「絲瓜		
冬粉」,主角是絲瓜。		
材料:絲瓜、冬粉、蛤蠣		
調味:鹽、米酒、胡椒粉。	10	
貳、發展活動:		
做法:		
1. 蛤蠣先提早吐沙。		
2. 冬粉泡軟剪成數段。		
3. 絲瓜削皮切塊。	20	
4. 熱油鍋, 加入薑絲、絲瓜拌炒, 加水煮3-5分鐘。		實作
5. 加入冬粉、蛤蠣、蓋鍋蓋煮至蛤蜊打開。		
6. 調味, 完成。		
參、綜合活動:		
品嚐今天的料理,並分享心得。		
-單元三第1節結束—		
——單元三第 <b>2</b> 節開始—	10	
│ │主題:在地食材變身:鳳梨苦瓜雞湯		
目標:認識鳳梨苦瓜雞湯的煮法。		
活動:實作鳳梨苦瓜雞湯。		
壹、準備活動:		
   今天的在地食材變身課程是製作「鳳梨苦瓜雞湯」,主角是苦瓜,「苦瓜」是		
   孩子不喜歡的食物排行榜中的前幾名, 苦瓜營養成分高, 富含有蛋白質、維		
   生素C、鈣磷鐵等,是健康養生的食物。中醫推薦鳳梨苦瓜雞湯,開胃、清熱、		
   袪濕。	5	
│ │ 材料:雞腿肉切塊、苦瓜、蔭醬鳳梨、新鮮鳳梨、乾香菇、薑片。		
調味:鹽、米酒、胡椒粉。		
貳、發展活動:		
   做法:	25	
│ │1.川燙雞腿肉後撈起。		

2. 苦瓜去籽切塊。 3.乾香菇泡水備用。 4.鍋中放入雞腿肉、苦瓜、鳳梨片、乾香菇、薑片、初步調味。 小組合作 5.用電鍋烹煮。 參、綜合活動: 品嚐今天的料理, 並整理場地。 一單元三第2節結束— 一單元三第3節開始— 主題:在地食材變身:百香果甘草芭樂 10 目標:認識百香果甘草芭樂的製作方法。 活動:自己動手做百香果甘草芭樂。 壹、準備活動: 學區內木梓里是丘陵地形,土質適合栽種芭樂,外觀漂亮的芭樂已經被批 發商人收購載走, 漂亮的芭樂會進入市場銷售, 剩下家裡自己食用的, 多是 天生外觀不佳, 或是採收時出了意外, 外表被蟲咬過, 使得外表不美麗. 又稱 為「NG芭樂」。 老師提問: 10 1.夜市或水果攤賣的甘草芭樂,酸酸甜甜讓人一口接一口,不過外面買的, 難免擔心化學糖精、色素、香料、家裡的「NG芭樂」除了直接食用、還可以如 何變身? 貳、發展活動: 材料: 芭樂、檸檬、百香果、甘草粉、糖。 做法: 1. 芭樂切開去籽, 切成片。 20 2.加入百香果的果實汁液、檸檬汁、甘草粉、糖. 攪拌混勻。 3.完成. 擺盤。 綜合活動: 總結:蔬果不論美醜,都是大自然給我們最珍貴的禮物,要珍惜在地的食物 ,珍惜食物的生命旅程。 一單元三第3節結束— 一單元三第4節開始— 10 主題:在地食材變身:蒲瓜煎餅 口述 目標:認識蒲瓜煎餅製作方法。 活動:實作蒲瓜煎餅 壹、準備活動: 「瓜果之鄉」的杉林,冬、春兩季盛產瓠瓜,瓠瓜又叫葫蘆、扁蒲、蒲瓜、瓠 仔. 也是熱量低瓜類蔬菜。今天的在地食材變身課程是製作「蒲瓜煎餅」, 蒲

瓜除了清炒、煮湯, 也能做成煎餅。		實作
式、發展活動:		
材料:蒲瓜、雞蛋、麵粉、紅蘿蔔絲、蝦米。	10	
做法:		
1.蒲瓜削去外皮, 刨成絲。		
2.加入雞蛋、蝦米、鹽、胡椒粉調味。	20	
3.加入麵粉、少量水,拌勻成糊狀。		
4.熱油鍋, 加入蒲瓜麵糊小火慢煎		
5.煎到兩面金黃即可起鍋。		
參、綜合活動:		
品嚐今天的料理, 並整理環境。		
—單元三第 <b>4</b> 節結束—		
	10	
—單元三第5節開始—		
主題:在地食材變身:水果糖葫蘆。		小組合作
目標:學會水果糖葫蘆製作方法。		
活動:實作水果糖葫蘆。		
壹、準備活動:		
今天的在地食材變身課程是製作「水果糖葫蘆」,自製糖漿,將水果裹上美		
味糖衣。		
貳、發展活動:	10	
材料∶小番茄、芒果、芭樂、糖。		
做法:		
1.將水果處理好,用竹籤串起來。	20	
2.用鍋子煮砂糖,只能加少量的水,慢慢煮到砂糖融化。		
3.將水果串淋上糖漿, 裹上糖衣。		
4.另外準備一鍋加冰塊的水,將水果串放入冰水中,快速降溫冰鎮。		
5.拿起水果串, 水果糖葫蘆完成。		
參、綜合活動:		
品嚐今天的料理, 並整理場地。		
	10	
—單元三第5節結束—		

#### --單元四第1節開始—

主題:食材提升價值~醃製洛神花蜜餞

目標:學生學習洛神花的相關知識。

活動:觀察校園生長中的洛神花,先從影片中了解如何醃製蜜餞,採收去籽,

醃製洛神花。(共3節)

### 壹、準備活動:

1.洛神花介紹: 洛神花冬季開花, 花朵色澤紅豔。原産於印度, 並分佈於熱帶及亞熱帶, 是錦葵科1至2年生草本植物。洛神花可食用的部位是花瓣凋謝之後的萼片, 為了避免採收過程中傷害花萼, 全程需要手工採收, 相當耗費人力。台東是全台灣最主要的洛神花產地, 為提升銷售價值和保存期限, 洛神花會製作成果醬和蜜餞銷售。

2. 觀察校園生長中的洛神花:校園的一隅, 栽種數棵洛神花樹, 全程無毒栽培, 沒有噴灑過任何農藥, 是讓人安心的食材, 洛神花產季為冬天, 學生觀察洛

神花的外型、預估採收的時間。

#### 貳、發展活動:

1.洛神花採收後最好當天立即處理, 常溫下三天就會壞掉。學生採收洛神花去籽和清洗擦乾。

2. 確製的方法介紹: 例如, 灑些許鹽拌勻, 靜置約30分鐘後洗淨瀝乾(這步驟可使洛神花去澀)

- 3.煮一鍋水,水滾後放入洛神花,汆燙約5秒後立刻撈出以大量冰水冰鎮約15分鐘;再瀝出冰鎮後的洛神花準備裝罐。
- 4.準備好消毒烘乾後的乾淨瓶罐,以一層洛神花、一層冰糖的方式,以湯匙一邊壓緊,最後覆蓋一層冰糖,蓋緊瓶蓋醃製冷藏;約1天~2天後,冰糖完全融化,就可以吃了。

## 參、綜合活動:

學生試吃醃製好的洛神花蜜餞, 並說出這三週課程, 實作的心得。

一單元四第3節結束—

一單元五第1節開始—

主題:健康飲食~手搖飲問題探討。(共2節)

目標:了解長期飲用市售手搖飲,對健康的危害。

小組實作

30

70 | 口述

20 小組合作

活動:自己動手做健康的飲料。 壹、準備活動: 炎炎夏日, 人手一杯, 這是台灣街頭的飲行文化, 台灣人愛喝飲料可以稱 為全球之冠, 手搖店多到數不清, 珍珠奶茶是台灣的驕傲, 近年來外國朋友 也喜歡這一杯台灣飲品。 20 教師播放影片一: https://www.youtube.com/watch?v=-xeWgcHHYAk <手搖飲的秘密#食安趨勢報告 7> 影片二: https://www.youtube.com/watch?v=fOOmaSEUGzM <為何有年輕人喝含糖飲料喝到差點洗腎?最新研究一週喝幾杯?連續喝 口述 幾年就會傷腎臟?可有較健康喝飲料的方法?> 教師提問. 請學生發表: 問題一: 玉米果糖. 大人食用過多. 會有哪些疾病?答:脂肪肝、高血脂症、代 謝症候群。 問題二:小朋友食用過多人工色素、玉米果糖, 會有哪些症狀?答:過動。 問題三:有一些手搖飲的老闆,為了降低成本,使用廉價茶葉,在茶裡添加那 些化學添加物?讓茶聞起來很香。答:添加香精、茶精、還驗出茶葉有重金 40 屬。 問題四:有一些手搖店的果汁是濃縮果汁沖泡,是合法食品添加物,如果有 新鮮現打果汁可以選擇,你會想選哪一種? 貳、發展活動: 口沭 「芭樂檸檬汁」, 芭樂含有豐富的維他命c、熱量低, 木梓社區的本校家長也 有在種植芭樂的, 芭樂是在地的食材。小朋友對芭樂非常熟悉, 是他們經常 食用的水果, 適合做成新鮮、健康的飲料。 材料: 芭樂、檸檬、水、冰塊:調味料: 糖。 做法: 1. 芭樂切小塊, 將籽的部分用湯匙挖出。 2. 檸檬榨汁。 將芭樂放入果汁機,加冰塊、水打,過程中陸續加入檸檬汁、糖,打完後用篩 20 網過濾倒入杯中。 參、綜合活動: 品嚐今天製作的飲品,並分享心得,以後還能製作哪些健康的飲料。 一單元五第2節結束一

#### 評量標準與評分指引

1. 引導學生分析食材的特性, 用哪種方式烹調較適合。

學習目標

- 2. 學生學習在烹飪課程的現場操作. 有哪些關於安全的注意事項。
- 3. 學生能夠討論將杉林區的在地食材創意變身, 並展開討論。

		4. 了解長期飲用市	售手搖飲, 對健康的	为危害。 为危害。				
學習	1.學生能實作煮、炒、捲的料理。 2.學生可使用線上資源尋找影片、圖片或音訊資料,並簡單做報告。 學習表現 3.學生討論如何提升食材的價值,展開討論,和口述報告。 4.學生能實際操作在地食材創意變身的料理。 5.能自己動手做健康的飲料。							
			評量標準	Ė				
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E落後		
杉林小廚星養成記	表現描述	能完整分析食材的特性;能完整設出要使用哪種烹調方式;能自行操作煮、炒、捲自行操作在地食材變身的料理。	能簡要的分析食材的特性;能簡要的分析食力,能簡要的分析食力,能够更大,能够更大,,也是不可以,,也是不可以,,也是不可以,,也是不可以,,也是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,是不可以,	能大致的特性; 材的男子式; 就同學的 我的同學的 我的同學的 我的學 我的同學的 我的 是 的學 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	在老師,能學的 一次	未達D級		
5 打	平	1.能完整分析食 材的特性。 2.能完整說出要 使用哪種烹調方式。 3.能自行操作煮、炒、捲的料理。 4.能自行操作在 地食材變身的料理。	1.能簡要的分析 食材的特性。 2.能簡要的說出 要使用哪種烹 方式。 3.能簡易操作煮、炒、捲的料理。 4.能簡易操作在 地食材變身的料 理。	1.能材的大致能力。 2.能特致意思, 使式。 3.能够,是是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一	1.在他人的協助下,能說明性。 2.在他人的協助下,能說特的人。 2.在他說明方式。 3.在他說明方式。 3.在他說明方的協助下,能參詢人。 4.在他參與人。 4.在他參與人的協助下,能參與人的協助下,能參與人的協助下,能參與人的協助下,能參與人的協助下,能參與人的協助所為的在他會與人的。	未達 D 級		
分數	轉換	100-90	89-80	79-70	69-60	未 達 6		

國民小學及國民中學學生成績評量準則第 五 條

國民