

# 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：

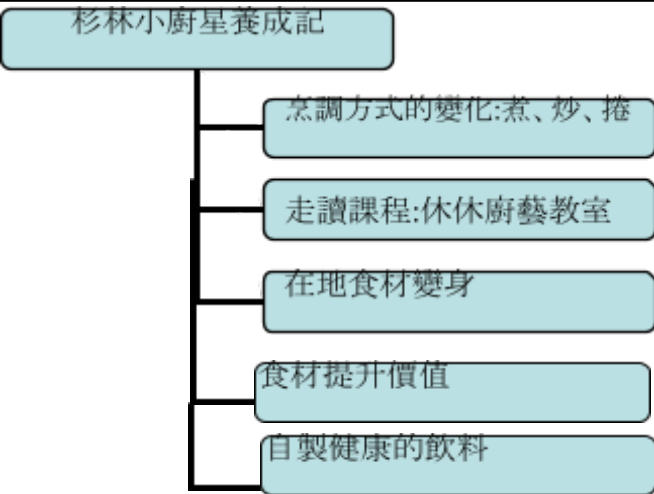
學生在一年級學習飲食文化的禮儀，二年級認識廚具使用與安全，三年級認識在地食材，四年級學習食品的安全與衛生，五年級讓孩子做在地食材烹調，提升食材變化與價值，讓學生接觸更多元的在地食農走讀素材，與實際生活經驗相連結。

### 二、教學活動設計

|                                                                                |            |                                                                                                                                                                                      |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 領域名稱<br>(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<br>本校食農走讀課程排在週四<br>第1週為準備週<br>第7週10/10國慶日放假<br>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                                                                                                                                                                               |                                                                              |
| E-A2 具備探索問題的思考能力, 並透過體驗與實踐處理日常生活問題。<br>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活 情境。 |            | 綜-E-A3<br>規劃、執行學習及生活計畫, 運用資源或策略, 預防危機、保護自己, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。<br>健體-E-A2<br>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<br>健體-E-A3<br>具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力, 並以創新思考方式, 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。

| 概念架構(跨領域用)                                                                        |          | 導引問題                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你知道如何依食材做出烹調方式的變化？請舉例說明。</li> <li>2. 在休休廚藝教室現場操作，有哪些注意事項？能舉例分享給大家聽聽嗎？</li> <li>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？</li> <li>4. 你知道如何提升食材的價值？能舉例分享給大家聽聽嗎？</li> <li>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。</li> </ol> |                                                                                                                                                         |
| 學習重點                                                                              | 學習表現     | 健康與體育學習領域<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>綜合活動領域<br>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。                                                                                                                                   | 學習內容<br>健康與體育學習領域<br>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。<br>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>綜合活動領域<br>Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。<br>Bb-III-3 團隊合作的技巧。 |
| 議題融入                                                                              | 所融入之學習重點 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全教育：實際操作的烹飪課程中，建立安全意識，提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生。</li> <li>2. 戶外教育：安排在地走讀課程，強化與環境的連接感，養成友善環境的態度。</li> </ol>                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| 與其他領域/科目的連結                                                                       |          | 健康與體育：具備探索健康生活問題的思考能力。<br>綜合領域：讓學生熟悉家務技巧，並參與家務工作。                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
| 教材來源                                                                              |          | <a href="https://www.pts.org.tw/cook/">https://www.pts.org.tw/cook/</a> 〈公視神廚賽恩師〉<br><a href="https://kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=32656">https://kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=32656</a><br>〈農業知識入口網〉<br>自編                           |                                                                                                                                                         |
| 教學資源(教師)                                                                          |          | 網路資源、各項實作食材<br>Youtube網路影片                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |
| 教學資源(學生)                                                                          |          | 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                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>--單元一第1節開始--</b></p> <p>主題:健康烹調~煮的料理:水煮玉米</p> <p>目標:認識「煮」的烹調方法。</p> <p>活動:先清洗處理玉米的外表，再水煮，要注意火候、溫度、時間。</p> <p>壹、準備活動:</p> <p>老師提問:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> <li>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。</li> </ol> <p>貳、發展活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將玉米剝剩一兩片葉，保留玉米鬚，放入冷水內。</li> <li>2.用大火煮玉米約10分鐘。</li> <li>3.在玉米快出鍋時加少許鹽。</li> <li>4.煮好玉米應馬上取出瀝乾，浸泡太久會使玉米味道流失。</li> </ol> <p>參、綜合活動:</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;"><b>--單元一第1節結束--</b></p> <p style="text-align: center;"><b>--單元一第2節開始--湯麵</b></p> <p>主題:健康烹調~煮的料理:湯麵</p> <p>目標:認識「煮」的烹調方法，要注意火候、溫度、時間。</p> <p>活動:依照食材特性，在不同時間下鍋煮，煮什錦湯麵。</p> <p>壹、準備活動:</p> <p>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</p> | <p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10</b></p> | <p style="text-align: center;">小組合作</p> <p style="text-align: center;">實作</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| <p>麵，讓人看了沒有食慾，實際上也很不美味。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.先將洋蔥、肉片、高麗菜炒過。</li> <li>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。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p> <p>品嚐今天的料理，並整理場地。</p> <p>--單元一第2節結束--</p>                 | 20 |    |
| <p>--單元一第3節開始--春捲</p> <p>主題：捲的料理：春捲</p> <p>目標：認識捲的料理方法。</p> <p>活動：製作台式春捲。</p> <p>壹、準備活動：</p>                                                                                                                                                                | 10 |    |
| <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.越南飲食已漸受歡迎，有「炸春捲」和「生春捲」兩道料理。</li> <li>3.今天要做台式春捲。</li> </ol>                                                                                               | 10 | 實作 |
| <p>貳、發展活動：</p> <p>材料：潤餅皮、炒蛋、高麗菜、肉絲、香腸、豆干、豆芽菜、花生粉、糖粉。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，能塑造不同外形及口感</li> <li>2. 放上喜歡的餡料，捲起後兩側收攏。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p> <p>春捲包入豐富的材料，吃起來清爽又健康，品嚐今天的料理。</p> <p>--單元一第3節結束--</p> | 20 |    |
| <p>--單元一第4節開始--海苔飯捲</p> <p>主題：捲的料理：海苔飯捲</p> <p>目標：認識捲的料理方法。</p> <p>活動：製作海苔飯捲。</p> <p>壹、準備活動：</p>                                                                                                                                                            | 10 |    |
| <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你吃過日本的海苔壽司嗎？你看過韓國的海苔飯捲嗎？</li> <li>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。</li> </ol>                                                                                                          | 10 | 實作 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>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。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>材料：大片海苔、蛋皮、泡菜、玉米粒、鮪魚、小黃瓜、肉鬆、沙拉醬。</p> <p>作法：</p> <p>1.鋪開海苔，鋪上白飯壓平，放上喜歡的餡料，捲起後兩側收攏。</p> <p>2.包好的飯捲可以直接食用，也可以一片片切開。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>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，一起品嚐今天的料理。</p> <p style="text-align: center;">--單元一第4節結束--</p> <p style="text-align: center;">--單元一第5節開始--銀絲卷</p> <p>主題：捲的料理：銀絲卷</p> <p>目標：認識銀絲捲的特色和料理方法。</p> <p>活動：煎銀絲卷。</p> <p>1、準備活動：</p> <p>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。</p> <p>2、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>1. 加入油，以中小火，煎至銀絲卷香酥上色。</p> <p>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。</p> <p>3、綜合活動：品嚐今天的料理，並分享心得。</p> <p style="text-align: center;">--單元一第5節結束--</p> <p style="text-align: center;">--單元一第6節開始--蛋炒飯</p> <p>主題：炒的料理：蛋炒飯</p> <p>目標：認識蛋炒飯的料理祕訣。</p> <p>活動：自己動手做蛋炒飯。</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>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</p> | <p>20</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>口述</p> <p>實作</p> <p>小組合作</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 |      |
| <p>貳、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.先炒蛋，蛋盛起來。</li> <li>2.將材料爆香、拌炒。</li> <li>3.再倒入飯、炒熟的蛋拌炒。</li> <li>4.放入鹽巴、胡椒粉調味。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p>                                                                                                                                                                          | 20 |      |
| <p>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、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。</p> <p style="text-align: center;">--單元一第6節結束--</p> <p style="text-align: center;">-單元一第7節開始-番茄炒蛋</p> <p>主題：炒的料理：番茄炒蛋</p> <p>目標：認識番茄炒蛋的料理方法。</p> <p>活動：自己動手做番茄炒蛋。</p>                                                                                                                                  | 10 | 小組合作 |
| <p>壹、準備活動：</p> <p>老師提問：你認為番茄是水果還是蔬菜？</p> <p>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。</p> <p>資料來源：<a href="https://kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=32656">https://kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=32656</a></p> <p>&lt;農業知識入口網&gt;</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>材料：牛番茄、蛋、番茄醬、糖、鹽、胡椒粉。</p> | 10 |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| <p>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,如果先炒番茄,鍋底會殘留汁液。</p> <p>做法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.先炒蛋,蛋盛起來。</li> <li>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。</li> <li>3.加入一開始炒好的雞蛋。</li> <li>4.加入番茄醬調味炒勻,放入糖、鹽、胡椒粉調味。。</li> <li>5.食材混合均勻,裝盤。</li> </ol> <p>參、綜合活動:</p> <p>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用。</p> | <p>20</p> | 實作 |
| <p>-單元一第7節結束—</p> <p>-單元一第8節開始—</p> <p>主題:炒的料理:炒泡麵</p> <p>目標:認識炒泡麵的料理方法。</p> <p>活動:實作炒泡麵。</p> <p>壹、準備活動:</p> <p>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?</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>10</p> |    |
| <p>貳、發展活動:</p> <p>材料:泡麵、蛋、高麗菜、肉絲或肉片。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 炒雞蛋,等蛋快熟時,取出備用。</li> <li>3. 高麗菜絲、肉絲或肉片倒進鍋裡炒,放入剛炒香的蛋,最後加入麵體拌炒調味,完成。</li> </ol> <p>參、綜合活動:</p> <p>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。</p> <p>-單元一第8節結束—</p>                                                                                               | <p>20</p> |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">-單元二第1節開始—</p> <p>主題: 戶外走讀~休休廚藝教室蔬食料理</p> <p>目標: 參訪位於杉林區慈霖園和廚藝教室。</p> <p>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)</p> <p>壹、準備活動:</p> <p>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, 培養有品德、有操守的健全人格。</p> <p>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。</p> <p>貳、發展活動:</p> <p>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〉。</p> <p>材料: 紅甜椒、黃甜椒、雞蛋、豆腐、辣豆瓣醬、醬油、香油、糖。</p> <p>做法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 熱油鍋, 煎豆腐和蛋液, 煎到蛋液凝固, 出現黃色。</li> <li>3. 加入炒切好的彩椒, 拌炒, 調味, 煮熟後盛盤。</li> </ol> <p>參、綜合活動:</p> <p>享用今天的成品, 收拾整理環境, 感謝慈霖園的招待。</p> <p style="text-align: center;">-單元二第2節結束—</p> <p style="text-align: center;">-單元三第1節開始—</p> <p>主題: 在地食材變身: 絲瓜冬粉</p> <p>目標: 認識絲瓜冬粉的料理方法。</p> <p>活動: 實作絲瓜冬粉。</p> | <p>10</p> <p>20</p> <p>40</p> <p>20</p> | <p>小組合作</p> <p>口述</p> <p>口述</p> <p>小組合作</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| <p>壹、準備活動：</p> <p>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。</p> <p>材料：絲瓜、冬粉、蛤蠣</p> <p>調味：鹽、米酒、胡椒粉。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蛤蠣先提早吐沙。</li> <li>2. 冬粉泡軟剪成數段。</li> <li>3. 絲瓜削皮切塊。</li> <li>4. 熱油鍋，加入薑絲、絲瓜拌炒，加水煮3-5分鐘。</li> <li>5. 加入冬粉、蛤蠣，蓋鍋蓋煮至蛤蜊打開。</li> <li>6. 調味，完成。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p> <p>品嚐今天的料理，並分享心得。</p> <p style="text-align: center;">-單元三第1節結束—</p> <p style="text-align: center;">—單元三第2節開始—</p> | <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>實作</p> |
| <p>主題：在地食材變身：鳳梨苦瓜雞湯</p> <p>目標：認識鳳梨苦瓜雞湯的煮法。</p> <p>活動：實作鳳梨苦瓜雞湯。</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>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、祛濕。</p> <p>材料：雞腿肉切塊、苦瓜、蔭醬鳳梨、新鮮鳳梨、乾香菇、薑片。</p> <p>調味：鹽、米酒、胡椒粉。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 川燙雞腿肉後撈起。</li> </ol>                                                                                                                                                 | <p>5</p> <p>25</p>            |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| <p>2. 苦瓜去籽切塊。</p> <p>3. 乾香菇泡水備用。</p> <p>4. 鍋中放入雞腿肉、苦瓜、鳳梨片、乾香菇、薑片，初步調味。</p> <p>5. 用電鍋烹煮。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>品嚐今天的料理，並整理場地。</p> <p>——單元三第2節結束——</p> <p>——單元三第3節開始——</p> <p>主題：在地食材變身：百香果甘草芭樂</p> <p>目標：認識百香果甘草芭樂的製作方法。</p> <p>活動：自己動手做百香果甘草芭樂。</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>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」。</p> <p>老師提問：</p> <p>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？</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>材料：芭樂、檸檬、百香果、甘草粉、糖。</p> <p>做法：</p> <p>1. 芭樂切開去籽，切成片。</p> <p>2. 加入百香果的果實汁液、檸檬汁、甘草粉、糖，攪拌混勻。</p> <p>3. 完成，擺盤。</p> <p>綜合活動：</p> <p>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。</p> <p>——單元三第3節結束——</p> <p>——單元三第4節開始——</p> <p>主題：在地食材變身：蒲瓜煎餅</p> <p>目標：認識蒲瓜煎餅製作方法。</p> <p>活動：實作蒲瓜煎餅</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>「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</p> | <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>小組合作</p> <p>口述</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                             |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>瓜除了清炒、煮湯，也能做成煎餅。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>材料：蒲瓜、雞蛋、麵粉、紅蘿蔔絲、蝦米。</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.蒲瓜削去外皮，刨成絲。</li> <li>2.加入雞蛋、蝦米、鹽、胡椒粉調味。</li> <li>3.加入麵粉、少量水，拌勻成糊狀。</li> <li>4.熱油鍋，加入蒲瓜麵糊小火慢煎</li> <li>5.煎到兩面金黃即可起鍋。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p> <p>品嚐今天的料理，並整理環境。</p> <p style="text-align: center;">—單元三第4節結束—</p> <p style="text-align: center;">—單元三第5節開始—</p> <p>主題：在地食材變身：水果糖葫蘆。</p> <p>目標：學會水果糖葫蘆製作方法。</p> <p>活動：實作水果糖葫蘆。</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>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。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>材料：小番茄、芒果、芭樂、糖。</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將水果處理好，用竹籤串起來。</li> <li>2.用鍋子煮砂糖，只能加少量的水，慢慢煮到砂糖融化。</li> <li>3.將水果串淋上糖漿，裹上糖衣。</li> <li>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。</li> <li>5.拿起水果串，水果糖葫蘆完成。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p> <p>品嚐今天的料理，並整理場地。</p> <p style="text-align: center;">—單元三第5節結束—</p> | <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>實作</p> <p>小組合作</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>--單元四第1節開始--</b></p> <p>主題: 食材提升價值~醃製洛神花蜜餞</p> <p>目標: 學生學習洛神花的相關知識。</p> <p>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)</p> <p>壹、準備活動:</p> <p>1. 洛神花介紹: 洛神花冬季開花, 花朵色澤紅豔。原產於印度, 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。</p> <p>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。</p> <p>貳、發展活動:</p> <p>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。</p> <p>2. 醃製的方法介紹: 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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>參、綜合活動:</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;"><b>——單元四第3節結束——</b></p> <p style="text-align: center;"><b>——單元五第1節開始——</b></p> <p>主題: 健康飲食~手搖飲問題探討。(共2節)</p> <p>目標: 了解長期飲用市售手搖飲, 對健康的危害。</p> | <p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>70</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20</b></p> | <p>小組實作</p> <p>口述</p> <p>小組合作</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| <p>活動：自己動手做健康的飲料。</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>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。</p> <p>教師播放影片一：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-xeWgcHHYAk">https://www.youtube.com/watch?v=-xeWgcHHYAk</a></p> <p style="text-align: center;">＜手搖飲的秘密#食安趨勢報告 7＞</p> <p>影片二：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fOOmaSEUGzM">https://www.youtube.com/watch?v=fOOmaSEUGzM</a></p> <p>＜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？連續喝幾年就會傷腎臟？可有較健康喝飲料的方法？＞</p> <p>教師提問，請學生發表：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，還驗出茶葉有重金屬。</p> <p>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？</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>「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。</p> <p>材料：芭樂、檸檬、水、冰塊；調味料：糖。</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 芭樂切小塊，將籽的部分用湯匙挖出。</li> <li>2. 檸檬榨汁。</li> </ol> <p>將芭樂放入果汁機，加冰塊、水打，過程中陸續加入檸檬汁、糖，打完後用篩網過濾倒入杯中。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">—單元五第2節結束—</p> | <p>20</p> <p>40</p> <p>20</p> | <p>口述</p> <p>口述</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|

#### 評量標準與評分指引

|      |                                                                                                                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學習目標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生分析食材的特性，用哪種方式烹調較適合。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |      |                                                                                                                               |                                                                               |                                                                                               |                                                                                                            |         |
|----------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          |      | 4. 了解長期飲用市售手搖飲，對健康的危害。                                                                                                        |                                                                               |                                                                                               |                                                                                                            |         |
| 學習表現     |      | 1.學生能實作煮、炒、捲的料理。<br>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。<br>3.學生討論如何提升食材的價值，展開討論，和口述報告。<br>4.學生能實際操作在地食材創意變身的料理。<br>5.能自己動手做健康的飲料。 |                                                                               |                                                                                               |                                                                                                            |         |
| 評量標準     |      |                                                                                                                               |                                                                               |                                                                                               |                                                                                                            |         |
| 主題       |      | A<br>優秀                                                                                                                       | B<br>良好                                                                       | C<br>基礎                                                                                       | D<br>不足                                                                                                    | E<br>落後 |
| 杉林小廚星養成記 | 表現描述 | 能完整分析食材的特性；能完整說出要使用哪種烹調方式；能自行操作煮、炒、捲的料理；能自行操作在地食材變身的料理。                                                                       | 能簡要的分析食材的特性；能簡要說出要使用哪種烹調方式；能學習利用食譜製作煮、炒、捲的料理；能學習利用食譜製作在地食材變身的料理。              | 能大致的分析食材的特性；能大致說出要使用哪種烹調方式；在老師或同學的協助下，能夠操作煮、炒、捲的料理。在老師或同學的協助下，能夠操作在地食材變身的料理。                  | 在老師或同學的協助下，能說出部分食材的特性；在老師或同學的協助下，能說出部分的烹調方式；在他人的協助下，能夠參與部分煮、炒、捲的料理。在他人的協助下，能參與部分簡易的在地食材料理。                 | 未達D級    |
| 評分指引     |      | 1.能完整分析食材的特性。<br>2.能完整說出要使用哪種烹調方式。<br>3.能自行操作煮、炒、捲的料理。<br>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。<br>2.能簡要的說出要使用哪種烹調方式。<br>3.能簡易操作煮、炒、捲的料理。<br>4.能簡易操作在地食材變身的料理。 | 1.能大致說出食材的特性。<br>2.能大致說出要使用哪種烹調方式。<br>3.能在老師或同學的協助下，參與煮、炒、捲的料理。<br>4.能在老師或同學的協助下，參與在地食材變身的料理。 | 1.在他人的協助下，能說出部分食材的特性。<br>2.在他人的協助下，能說出部分的烹調方式。<br>3.在他人的協助下，能參與部分簡易的煮、炒、捲的料理。<br>4.在他人的協助下，能參與部分簡易的在地食材料理。 | 未達D級    |
| 分數轉換     |      | 100-90                                                                                                                        | 89-80                                                                         | 79-70                                                                                         | 69-60                                                                                                      | 未達6     |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | 0 |
|--|--|--|--|--|---|

國民小學及國民中學學生成績評量準則第 五 條

國民