

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

環境教育課程教案設計

教案名稱	享受海味－均衡飲食	設計者名稱	徐文義
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input checked="" type="checkbox"/> 小學二年級 <input type="checkbox"/> 中學(含高中職) <input type="checkbox"/> 一般名眾 <input type="checkbox"/> 其他_____	教學領域(科目或名稱)	綜合活動學習領域－ 學習做餐點 健康與體育學習領域－ 營養又健康
教學資源	電腦、單槍、投影幕	教學時數	4 節課
教學理念	本教學活動設計藉由海產製作與品嚐、閱讀海洋報導、聆聽海洋故事和欣賞有關海洋生物圖片，了解有關海中生物「牡蠣(蚵仔)」的生活習性，涵養學生對海洋文化的素養，達到「親海、愛海、知海」的教學目的；藉由六大類實務的介紹，讓學生了解均衡飲食的正確態度。其內容共分為二個活動，每個活動分為引起動機、發展活動、綜合活動。		
教學對象分析	一、學生對於課程的理解、批判、推理已有相當的認知能力及處理發展。 二、對於海洋的關懷在教學中導引其熱愛海洋情操與增進探索海洋知識的興趣。 三、經由老師課程教學，學生對「親海、愛海、知海」的教育情境熟稔，建立熱愛海洋與認識海洋的情意。		
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵	本教案學習目標	一、認知： 1. 學生能了解「牡蠣(蚵仔)」的特性。 2. 學生能了解海味小吃中『六大類食物』的特性。 二、情意： 1. 學生能從聆聽故事中，體驗海洋的生態。 2. 學生能從創作激發對海的想像力。 3. 學生能從品嚐水產中分享心得感受。 4. 學生能從觀看影片中，體會漁民的辛勞，而心存感激。 三、技能： 1. 學生能說出「牡蠣(蚵仔)」的特性。
	3-1-1 分享聆聽海洋故事的心得 3-1-2 分享閱讀海洋故事的心得 3-1-4 畫出自己最喜歡的水中生物 4-1-1 察覺水與生物生長的關係 5-1-1 願意分享品嚐水產食品的經驗		
	領域學習重點		
	學習表現： (一) 在認知上： 小朋友已能概略知道「牡蠣(蚵仔)」的生長特性；並約略了解其具備的礦物質「鋅」對身體的功能；印象最深的是蚵農開著車在一大片蚵田中奔馳的畫面。 (二) 在情意上： 1. 當播放「採蚵車」影片時，老師說：「雖然他們一樣是在沙灘上行駛，他們是負責載運蚵仔的交通工具。」從影片觀賞中及老師的解說後，小朋友們能體會蚵農的辛苦。		

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

3. 小朋友在課堂上表現出高度的參與感，因為他們知道課程結束後有「美味」的佳餚可以吃；我在課堂中觀察他們的表情，每一個都是睜大雙眼，引領期盼，視線從頭到尾都沒有離開「鍋子」，讓我也有非常大的成就感。

4. 小朋友，也只有品嚐味道，小朋友就是那麼的「童言童語」，問他們味道如何？每人都說：還有嗎「吃得不過癮好吃」。這時候的心中真是感謝小朋友回饋。

(三) 在技能上：

1. 能完成『蚵仔煎』的學習單及畫出各種食材。
2. 能創作一道親子料理，分析並畫出「均衡美味的佳餚」。

學習內容：

活動一：「蚵仔煎」

一、引起動機：

※教師提問問題：

1. 想不想做「蚵仔煎」？
2. 觀看 You Tube 影片

二、發展活動：

1. 小朋友，現在我們要來做美味小吃——「蚵仔煎」。

三、綜合活動：

※學生品嚐時間：【等溫度稍降，避免燙傷】
注意溫度，不要燙傷了。

- (1) 沒有沾醬料
- (2) 沾上醬料

比較兩者口味的差異。

※書寫學習單

活動二：『均衡飲食—六大類食物』

一、引起動機：

※教師提問：

1. 小朋友，在「蚵仔煎」中，我們提到食物菜餚的結合—【海產】與【陸地食物】，你

2. 學生能畫出自己所喜愛的海中生物。

3. 能和家人於家中，共同做出一道「美味海陸」的均衡菜餚。

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

	<p>知道還有其他菜餚也是由【肉類】與【蔬菜】、甚至與水果做結合呢！</p> <p>2. 請問你：這樣的組合有什麼作用呢？（營養均衡）</p> <p>3. 我們現在來看看其他料理是怎麼做的？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 影片欣賞：介紹『六大類食物』。</p> <p>2. 簡單介紹其營養素及其對身體的功用。</p> <p>3. 均衡飲食——養成「不偏食」的習慣。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 「拼圖比賽」：</p> <p>2. 律動：『大家要營養』</p> <p>3. 學習單『六大類食物』-均衡飲</p>			
對應教學目標	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
<p>3-1-1 分享聆聽海洋故事的心得</p> <p>4-1-1 察覺水與生物生長的關係</p> <p>5-1-1 願意分享品嚐水產食品的經驗</p>	<p>活動一：「蚵仔煎」</p> <p>一、引起動機：</p> <p>※教師提問問題：</p> <p>1. 想不想做「蚵仔煎」？</p> <p>2. 觀看 You Tube 影片</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 小朋友，現在我們要來做美味小吃——「蚵仔煎」。</p> <p>※教師展示需要的食材有：</p> <p>①蚵仔②小白菜③雞蛋④（太白粉+地瓜粉）水⑤橄欖油</p> <p>※介紹食物含有的主要營養素</p> <p>①牡蠣(蚵仔)：鋅（攝護腺）</p> <p>②小白菜：維生素和纖維質（幫助排便）</p> <p>③雞蛋：蛋白質（細胞組成）</p> <p>④（太白粉+地瓜粉）水：澱粉</p> <p>⑤橄欖油：油脂（熱量）</p> <p>※教師展示需要的調味料有：</p> <p>①甜辣醬②醬油 ③番茄醬 ④辣椒醬</p> <p>※示範製作：提醒小朋友注意不要靠近碰觸、避免燙傷各種食材須先清洗乾淨，切小段）</p>	<p>15 分</p> <p>5 分</p> <p>20 分</p>	<p>1. 養蚵人家生活影片</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=CNXGn_WIeu4</p> <p>實物</p> <p>實物</p>	

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

<p>5-1-1 願意分享品嚐水產食品的經驗</p>	<p>取一平底鍋，加入適量油，熱鍋後依序加入①「牡蠣(蚵仔)」②小白菜③(太白粉+地瓜粉)水④雞蛋，待(太白粉+地瓜粉)水凝固後，翻面煎熟，美味的「蚵仔煎」完成囉！盛入盤中加入甜辣醬即可。</p> <p>三、綜合活動： ※學生品嚐時間：【等溫度稍降，避免燙傷】 注意溫度，不要燙傷了。 (1) 沒有沾醬料 (2) 沾上醬料 比較兩者口味的差異。 ※書寫學習單 利用電腦、單槍、投影幕複習，並書寫學習單。 (3)結語：讓學生知道，人類仰賴大海資源，方能孕育美味的蚵仔給大家品嚐，健康的海洋方能孕育萬物滋長。</p> <p style="text-align: center;">~~~~~ 第二、三節課結束 ~~~~~</p>	<p>10分</p> <p>30分</p>	<p>小瓦斯 平底鍋 鍋產 盤子</p> <p>電腦、單槍、投影幕</p>	<p>學習單</p>
<p>5-1-1 願意分享品嚐水產食品的經驗</p>	<p>活動二：『均衡飲食—六大類食物』</p> <p>一、引起動機： ※教師提問： 1.小朋友，在「蚵仔煎」中，我們提到食物菜餚的結合—【海產】與【陸地食物】，你知道還有其他菜餚也是由【肉類】與【蔬菜】、甚至與水果做結合呢！ 2.請問你：這樣的組合有什麼作用呢？ (營養均衡) 3.我們現在來看看其他料理是怎麼做的？</p>	<p>5分</p>	<p>電腦、單槍、投影幕</p>	
<p>4-1-1 察覺水與生物生長的關係</p>	<p>※影片欣賞：「阿基師 59 元出好菜」</p>		<p>教學光碟、 電腦、單槍、投影幕</p>	
<p>3-1-2 分享閱讀海洋故事的心得</p>	<p>均 衡 飲 食</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=8_AM7q37v0o</p> <p>二、發展活動：</p>	<p>25分</p>	<p>電腦、單槍、投影幕 六大類食物圖卡</p>	

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

<p>5-1-1 願意 分享品嚐水 產食品的經 驗</p>	<p>1. 影片欣賞：介紹『六大類食物』。(附錄三) 透過文章及圖卡讓學生認識六大類食物</p> <p>①五穀根莖類 ②蔬菜類 ③水果類 ④ 油脂類</p> <p>⑤蛋豆魚肉類 ⑥奶類</p> <p>2. 簡單介紹其營養素及其對身體的功用。</p> <p>①五穀根莖類：提供身體所需澱粉、產生熱量、讓你吃了體力強、精神好、代謝佳。</p> <p>②蔬菜類：提供纖維、維生素及礦物質，促進消化、幫助排泄，讓你更有抵抗力。</p> <p>③水果類：提供纖維、維生素及礦物質、促進消化、幫助排泄、讓你更有抵抗力。</p> <p>④油脂類：提供身體所需熱量。</p> <p>⑤蛋豆魚肉類：提供身體所需蛋白質、促進發育、增強免疫力。</p> <p>⑥奶類：提供身體所需鈣，強健骨骼和牙齒、促進發育、增強免疫力。</p> <p>3. 均衡飲食——養成「不偏食」的習慣。</p> <p>①「天天五蔬果，疾病遠離我」。</p> <p>②「六大類食物」各個都很重要，各有不同的營養素。小朋友，要樣樣吃、不偏食，才能攝取均衡的營養，讓身體更健康。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 「拼圖比賽」：</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>課本</p> <p>六大類食物圖卡六張</p> <p>DVD—教育部健康系列律動專輯</p> <p>電腦、單槍、投影幕</p>
---	--	-----------------------	--

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

	<p>教師準備六大類食物圖卡六張，將全班分成 6 組，每生發下圖卡中的 1 小張，依序拼成完整圖片，先完成者獲勝；第二次再交換圖卡，進行第二回競賽。</p> <p>2. 律動：『大家要營養』</p> <p>1. 回家作業：</p> <p>學習單『六大類食物』-均衡飲食 ~~~~~ 第四節課結束 ~~~~~</p>			學習單
--	---	--	--	-----

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

二年 班 號 姓名：

「牡蠣(蚵仔)」變變變學習單(二)「蚵仔煎」

【一】請寫出『蚵仔煎』要準備的材料：

名稱	蚵仔	小白菜	雞蛋	太白粉水
營養	鋅	維生素	蛋白質	澱粉
畫 一 畫				

※屬於海產的材料有「牡蠣(蚵仔)」

※屬於陸上的材料有(小白菜)(雞蛋)(太白粉)

【二】請寫出『蚵仔煎』需要的調味料：

名稱	葵花油	番茄醬
畫 一 畫		

【三】「蚵仔煎」吃起來(軟軟QQ的、甜甜辣辣的)，我覺得(超級好吃)。

【四】請畫一畫你吃『蚵仔煎』快樂的樣子。

4-1 永續校園與環境教育課程與執行教學活動

二年 班 號姓名：

水產食品品嚐

『六大類食物』--均衡飲食

※小朋友，我們在學校吃了「蚵仔煎」，提到「美味海陸」（肉類與蔬菜的組合）的均衡飲食——現在也請你和家人一起做一道美味又營養的菜餚，並把它紀錄下來。

我和（ ）一起做這道菜。

我覺得這道菜吃起來（ ）。

菜名：

食材材料：

請你畫出這道菜可口美味的樣子（畫大一點）

家長的話：可以寫出小朋友的表現、或是對菜餚的評價等……..

（ ）

家長簽名：（ ）