

一 年級 綜合活動 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		第四主題 生活好味道 第3單元 「食」在好繽紛(4-3)	設計者	吳慰親、許翠伶	
實施年級		一年級	節數	2 節課(90 分鐘)	
總綱核心素養		A. 自主行動 A3 規畫執行與創新應變			
領域 學 習 重 點	核心素養	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	議 題	學習主題	無
	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。		實質內涵	無
	學習內容	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。			
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> 能用心體察食物本味，發現食材原色之美。 能透過基本烹飪技巧，呈現出食材的原色原味。 			
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> 熟悉食材的特性。 熟悉食材製作時可能出現的情形並有操作能力。 學生： <ul style="list-style-type: none"> 對食材特性有基本認知。 具有實際操作簡易烹調的能力。 			

■學習活動設計

活動 1 食物本色

第五節 (配合課本第 88~90 頁)

流程	教學內容及方式
English Opening	(1) Hello! Everyone! (2) It's time for class. (3) Everybody, ready? (4) Let's call a roll. (5) Who's absent? (6) Open your book and turn to page eighty-eight. (7) I am going to teach you " food color associations and common vegetable and

	fruit cleaning principles.”
引起動機 (3 分鐘)	<p>• 教師引言</p> <p>食材是飲食最基本的組成元素，山珍海味有時不如新鮮、原味的食材吸引人，我們的氣候四季分明，加上得天獨厚的地理條件，交織出多元的臺灣樣貌，不管是富饒的平原或是貧瘠的荒地，都可以透過勤奮的人民，加上農業科技的協助，幾乎可說一年到頭都可以享有豐富的物產，各個鄉鎮在五穀蔬果、肉蛋奶類、海洋與養殖水產等，也各自隨不同季節產出獨具特色的在地食材，臺灣人民在此方面可說是相當幸福。</p> <p>你曾經吃過剛採收的玉米或是鮮甜水果嗎？那種清香滋味，常常在一嘗過後就令人難以忘懷，是超市貨架上的食物無法比擬。</p> <p>食安問題威脅下，許多人開始追尋從產地到餐桌最短的距離，藉由了解食物來源，保障食的安全，一條魚，一把蔥，一粒花生、一顆番茄、柴米油鹽醬醋茶等，在農漁夫的努力之下，將食材本身的原本特色發揮得淋漓盡致，像是臺南關廟的鳳梨、屏東林邊的黑珍珠蓮霧、雲林西螺釀造的醬油等，這些赫赫有名的特產，都是可以代表臺灣各鄉鎮的好味道，在這堂課裡，大家準備了什麼樣的食材呢？讓我們一起來看看吧！</p> <p>※學生可能回答</p> <p>A. 我們帶了媽媽親手種的胡蘿蔔，清甜好吃。</p> <p>B. 我們全家上週去了家裡附近的小農市集，買了新鮮的菠菜，綠油油的，看起來相當可口。</p>
食物本色 (35 分鐘)	<p>1. 小隊簡介帶來的在地食材特色，並與課本第 88 頁食物顏色的對應，全班再補充其他不同顏色食材的聯想。</p> <p>※學生可能回答</p> <p>A. 我們這隊想做出橙色、紅色、綠色三種顏色的色素，橙色想使用胡蘿蔔、紅色使用甜菜根、綠色使用菠菜。甜菜根是媽媽推荐，她說顏色鮮豔又飽和，建議我們可以試試。</p> <p>B. 我們這隊選用水果作為我們的色素來源，因為覺得水果是我們比較能接受的風味，剛好家裡有百香果、奇異果、蘋果，所以就以這三種當我們的製作材料。我們覺得製作出來的顏色應該分別是百香果：黃，奇異果：綠，蘋果(果肉)：白。</p> <p>2. 聽完同學的回答，教師與學生討論日常常見食物有哪些顏色，哪些顏色在食物中比較少見？有哪些果皮、果肉顏色不盡相同？或是烹煮過後有可能改變顏色？</p> <p>常見食物顏色參考如下。</p> <p>(1) 綠：菠菜、青椒、奇異果、綠豆、毛豆、芹菜、芭樂。</p> <p>(2) 藍：蝶豆花、紫甘藍+小蘇打。</p> <p>※藍色在天然食物中比較少見，近來很熱門的蝶豆花是相較起來容易取得、且學生較為熟悉；或是採用含有花青素的食物(如超市常見的紫甘藍)加上小蘇打，即可產生由紫→變藍的有趣現象。</p> <p>(3) 紅：紅豆、番茄、蘋果、櫻桃、紅棗、洛神花、甜菜根、紅莓、覆盆子、櫻</p>

桃、紅豆、草莓、番茄與枸杞。

(4)黃：地瓜、甜椒、玉米、柳橙、薑黃粉、南瓜、百香果、胡蘿蔔、枸杞、芒果、柑橘。

(5)紫：茄子、紫甘藍、藍莓、紫薯、桑葚、葡萄、黑梅。

(6)黑：黑豆、黑米、紫米、黑木耳、黑芝麻。

(7)白：花椰菜、大蒜、豆腐、白蘿蔔、白菜、高麗菜、洋菇、白木耳、杏仁、白芝麻。

● 1. association 聯想

2. spinach 菠菜

● 食物顏色聯想 food color associations

(1) 綠 → 菠菜 green → spinach

(2) 紫 → 紫葡萄 purple → purple grape

(3) 白 → 梨子 white → pear

(4) 紅 → 番茄 red → tomato

(5) 黃 → 胡蘿蔔 yellow → carrot

3.接著各隊就攜帶來的食材，參考課本第 90 頁資訊補給站了解蔬果基本清洗原則後，將食材仔細清洗備用。

● 1. rinse 洗滌

2. adhere 沾附

3. pesticide 殺蟲劑

4. peel 剝皮

● 常見蔬果清洗原則 Common vegetable and fruit cleaning principles

(1) 應先使用大量清水沖洗。

Rinse with plenty of water first.

(2) 凡表皮不平滑或有細毛的蔬果，較容易沾附農藥，應加強清洗或去皮。

Vegetables and fruits with uneven skin or fine hairs are more likely to adhere to pesticides and should be washed or peeled more.

4.清潔完畢，各小隊將食材切小塊、分別以果汁機打成不同顏色的泥狀物(視需要加少量冷開水)，再過濾出汁液成蔬果汁，再分成兩部分：其一現場飲用，品嚐食物原味，並與同學討論分享品嚐感受；其二留作準備彩色湯圓的製作。

5.特別注意。

(1)學生帶來的食材各異，但是大原則為以生鮮蔬果為主(生鮮魚肉較易引起食品安全衛生疑慮，且處理較不易)。

(2)為了讓學生深刻感受食物原色原味，故將生鮮蔬果打成蔬果泥時，水分比例

	<p>盡量減少，只要果汁機能攪動即可。</p> <p>(3)通常蔬菜類在打成泥之前，可快速汆燙以去除澀味。</p> <p>(4)蔬果打成泥狀後，小隊可自行決定僅濾出汁液或是不去渣留下泥狀物，兩種製作出來除了會有口感上的差異，在味道濃淡上也有分別。</p> <p>(5)打成泥之後，一部分(少量)直接品嚐食物原味。</p> <p>※學生可能回答</p> <p>A. 水果泥的滋味比較沒有意外，與平常吃的差不多。</p> <p>B. 蔬菜泥的滋味有較多的驚喜，雖然汆燙過，但蔬菜本身的草味、澀味還是吃得出來，很少這樣直接食用，老實說有點不習慣。</p> <p>(6)一部分留作彩色湯圓製作。</p> <p>※A. 若兩節連排，則取用蔬果汁(泥)之後可直接製作。</p> <p>B. 若單節上課，則可將蔬果汁(泥)放置於冰箱冷凍庫，待下次上課退冰使用。</p>
<p>回饋與統整 (5分鐘)</p>	<p>1.教師說明：經過整堂課的製作之後，同學多半對於食物的原色、原味有了更深刻的感受，我們可以一起來想想課本第 88 頁分享與省思，日後在生活中也試著花更多心思去注意吃進肚子裡的東西，一起來營造健康的好生活。</p> <p>2.教師引導學生思考課本第 88 頁分享與省思內容：檢視自己的身體狀況，如何改變飲食習慣，讓身體更健康？</p> <p>※學生可能回答</p> <p>A. 自己的身體平時還算健康，這要感謝爸爸、媽媽平日就很重視我們的飲食習慣，我想我只要繼續維持這個好習慣，一定可以讓身體一直健健康康。</p> <p>B. 我常常看電腦或手機，有時眼睛乾澀不舒服，看來我可以多食用一些紅、黃、紫的食物，攝取類似胡蘿蔔素、花青素的食物，維護眼睛的健康。</p> <p>3.結語：國內食安問題接連爆發，從塑化劑、三聚氰胺毒奶粉、地溝油、混油事件，食安問題不僅傷害身體，也傷害了社會信任，唯有自身對於天然食物的更多了解與接納，才是避免食安危害的最佳途徑。</p>
<p>廣播站說明 (2分鐘)</p>	<p>教師提醒：將打好的蔬果汁存放在烹飪教室的冷凍庫中，以便下次上課做彩色湯圓使用，也記得蔬果汁要提前解凍。</p>

一 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

主題/單元名稱		第四主題 生活好味道 第3單元 「食」在好繽紛(4-3)	設計者	吳慰親、許翠伶	
實施年級		一年級	節數	2節課(90分鐘)	
總綱核心素養		A. 自主行動 A3 規畫執行與創新應變			
領 域 學 習 重 點	核心素養	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	議 題	學習主題	無
	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。		實質內涵	無
	學習內容	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。			
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> • 能用心體察食物本味，發現食材原色之美。 • 能透過基本烹飪技巧，呈現出食材的原色原味。 			
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> • 熟悉食材的特性。 • 熟悉食材製作時可能出現的情形並有操作能力。 學生： <ul style="list-style-type: none"> • 對食材特性有基本認知。 • 具有實際操作簡易烹調的能力。 			

■學習活動設計

活動2 玩轉「食」刻

第六節 (配合課本第91、92頁)

流程	教學內容及方式
English Opening	(1) Hello! Everyone! (2) It's time for class. (3) Everybody, ready? (4) Let's call a roll. (5) Who's absent? (6) Open your book and turn to page ninety-one. (7) I am going to teach you the differences between homemade food and commercial

	food.
引起動機 (2 分鐘)	<p>教師引言：添加天然色素在食物中，能讓食物有更多繽紛色彩，令人垂涎欲滴，也凸顯植物本身的特殊的顏色及氣味。這堂課我們動手做彩色湯圓，利用上一堂課果汁機攪打的蔬果汁(泥)，混合糯米粉、再揉成團，不僅讓餐桌增添趣味，也可以藉此機會嘗到食物最天然的風味。</p>
彩色湯圓製作 (30 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小隊參考以下製作過程，將糯米粉與蔬果汁混合均勻後，搓成彩色湯圓並煮熟。 2. 過程中，我們僅以糯米粉和蔬果汁(泥)加以混合，盡量不添加額外的食材，以能品嚐出蔬果本身最原始天然的味道，製作過程大約如下：(1)煮水→(2)秤重→(3)搓揉→(4)燙熟→(5)拌入糖粉。 <ol style="list-style-type: none"> (1)煮水：於搓揉湯圓之前先行煮水，以縮短等待時間。 (2)秤重：糯米粉：蔬果汁，比例約為 100g：80c.c(視不同蔬果特性作調整)。 ※學生帶來的蔬果特性各有不同，教師提醒學生把蔬果汁(泥)加入糯米粉中，一點一點加入，勿著急，剛加入時以筷子攪拌即可，直到所有的糯米粉都已成團，再使用手擠壓搓揉成一大坨糯米糰。 (3)搓揉：糯米糰成形不黏手之後，搓成長條後切成約 1 公分小塊後揉圓。 ※A. 分成數份小糯米糰，一一搓成長條之後，再以切麵刀分成大小約略相等的 1 立方公分小塊。 B. 1 立方公分小塊搓圓，撒點糯米粉防止沾黏後備用。 (4)燙熟：放入滾水攪拌避免黏鍋，浮起後撈出。 ※A. 為節省操作時間，可提醒學生放入的湯圓色彩由淺至深放入。但若湯鍋水顏色呈現混濁，仍以重新煮一鍋滾水為佳。 B. 煮湯圓的水，可於操作初始就加熱，縮短之後需要等待的時間。 (5)拌入糖粉：避免沾黏，以冰糖粉為佳，較不易影響湯圓外觀顏色。 ※A. 此處不加入糖水，僅拌入糖粉，除了可避免沾黏，湯圓也較不容易軟糊。 B. 糖粉的選擇以冰糖或是白砂糖為佳，較不容易影響蔬果呈現的原色。 3. 將煮熟後的湯圓顏色與食材原本顏色互相比較，看看出現了什麼變化，勾選差異點於課本第 92 頁「顏色變化記錄表」中。 ※A. 教師可參考本書第 175 頁附錄「顏色變化記錄表範例」。 B. 各小隊製作出成品後，與其他小隊交換品嚐，讓各隊都可以嘗到不同的蔬果湯圓滋味。
回饋與統整 (10 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領全班討論：經全隊合作，對於食材在湯圓製作上的拿捏，是不是更加得心應手了呢？下列題目為討論方向，將這些製作心得、製作後的想法簡述於課本第 92 頁，並與全班同學分享。 2. 教師引導學生思考課本第 92 頁題目 <ol style="list-style-type: none"> (1) 小隊蒐集的食材有何特性？食材的運用與原本計畫有何落差？ ※學生可能回答：水果水分很多，製作出來的湯圓顏色比原色淡很多。 (2) 除了顏色上的差異性，烹煮過的天然食材，在嗅覺、味覺及外觀等，有什麼不同的感受？ ※學生可能回答 A. 我們這隊添加的水分似乎太多，製作出來的湯圓顏色比菠菜原色淡很多，

下次可以減少些水分。

B. 百香果本來就很多水分，所以我們添加水分時很小心，果真製作出來的湯圓顏色，幾乎與原來的顏色幾乎一樣，讓我們很有成就感呢！但是要過濾出百香果籽耗費最多時間，幸好成果很滿意。

C. 媽媽推荐的甜菜根顏色非常美麗，不管深淺都非常美麗，倒是甜菜根濃濃的草根味讓我們印象深刻。

(3) 有哪些顏色、味道與原本想像不同？搓揉過程加太多水無法成形等不如預期的情況發生？原因是什麼？

※學生可能回答

A. 我原以為材料簡單，不會有什麼大問題，沒想到糯米粉與水的混合也是需要幾次嘗試才能不黏手或太乾，我們小隊有大半都因為太黏手而失敗，幸好最後一小部分有成功。

B. 以前就與奶奶一起製作過湯圓，所以這次製作還算順利，加上蔬果汁(泥)的水分拿捏得不錯，最後的成品讓我們的彩色湯圓不管是顏色或是味道都很不錯。

(4) 自製的天然食品與市售食品有什麼差異？依照我日常的生活型態，會做什麼選擇？為什麼？

※學生可能回答

A. 自製食品食材來源天然，較沒有額外的化學添加物，但是製作時間與食材的找尋上比較費心力；而市售商品購買容易、省去採買製作的時間，但是成分來源卻不能確認是否安全衛生、或是以天然食材製成。我們一家很少在家用餐，更不必說花時間自製食物了，但我想我會盡量找有信譽的商家，在挑選上也會多花點心力，至少可以減少不必要添加物入口的可能。

B. 自製食品通常是和家人朋友一起製作，除了食物本身，更難得的是可以和家人朋友一起製作的過程，但事前事後採買收拾都得多花時間精力；而市售食品口味多種、購買容易，但是若沒有仔細挑選，常常都會花了錢卻吃進不健康的東西。我們家人喜歡動手做，所以我會選擇自行製作天然健康的餐點，除了可以吃進天然營養素，還可以營造家人之間的親密感。

3. 教師總結：市售人工色素由化學製造而成，雖然便宜、穩定性高、色彩鮮豔，但毫無營養價值；而天然色素是從植物的根、莖、葉、花、果實等部位萃取，不僅安全，也有益身體健康，希望同學們經由此次課程之後，盡量養成購買、選擇吃天然原味食物的習慣，也可嘗試使用不同烹調法為自己及家人製作天然、安全、健康，甚至擺盤賞心悅目的餐點，讓食物在生活中增添的不只是美味，還有健康及對家人滿滿的愛。

※教師可在總結引導時，聚焦於「有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用」之學習表現。提問問題可扣著小隊在活動中，如何「蒐集、分析資源(於食物製備)」，以及如何「(創意)運用」。

- 1. commercial 商業的
- 2. source 來源
- 3. consume 浪費
- 4. contain 含有

	<p>5. additive 添加物</p> <p>6. unhygienic 不衛生</p> <p>● 自製食品和市售食品的不同</p> <p>The differences between homemade food and commercial food</p> <p>(1)自製食品 homemade food</p> <p>① 食材來源易掌握 the source of food is easy to control</p> <p>② 費時 time consuming</p> <p>③ 安全，衛生，健康 safety, hygiene, health</p> <p>(2)市售食品 commercial food</p> <p>①含化學添加物多 contain many chemical additives</p> <p>②省時 time saving</p> <p>③不安全，不衛生，不健康 unsafe, unhygienic, unhealthy</p>
<p>學習自動好 (3分鐘)</p>	<p>教師請學生翻開課本第 93 頁的學習自動好，帶領學生進行本主題學習成效的自我檢核，以了解學生學習狀況。</p>