

## 二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

<b>主題/單元名稱</b>		第四主題 飲食新風貌 第 2 單元 共享野餐趣	<b>設計者</b>	吳慰親 顧芷瑜		
<b>實施年級</b>		二年級	<b>節數</b>	4 節課(180 分鐘)		
<b>總綱核心素養</b>		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養				
<b>領 域 學 習 重 點</b>	<b>核心素養</b>	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	<b>議 題</b>	<b>學習主題</b>	戶外教育 家庭教育	
	<b>學習表現</b>	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。		<b>實質內涵</b>	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。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
	<b>學習內容</b>	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。				
<b>學習目標</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探討籌辦野餐的技能與注意事項，學習妥善計畫與執行野餐活動。</li> <li>• 運用美感、創意，製作符合青少年營養需求的野餐食物。</li> <li>• 整合課堂學習，以創新思考擬定適合豐富個人及家庭生活的活動。</li> </ul>				
<b>教學資源</b>		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野餐食譜。</li> </ul> 學生： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分小隊就坐。</li> <li>• 攜帶 A4 紙。</li> <li>• 攜帶海報紙及彩色筆。</li> <li>• 練習刀工的蔬果(如小黃瓜、胡蘿蔔等)。</li> <li>• 攜帶便利貼。</li> <li>• 攜帶相機。</li> </ul>				

### ■ 學習活動設計

#### 第一節 飲食樂活 (配合課本第 80、81 頁)

流程	教學內容及方式
<b>引起動機 (5 分鐘)</b>	教師詢問學生今天早餐吃什麼，並依據學生的回答提問是否符合健康飲食原則，若答案肯定，給予嘉獎；否定則探詢原因，再次複習與提醒生活實踐的重要性。
<b>健康實踐力</b>	1. 教師請學生於小隊內交流「健康飲食行動計畫」的執行成果，並針對執行困難

(20 分鐘)

之處提出具體建議。

- ※教師請學生參考課本第 80 頁將執行成果畫記，了解自己健康飲食行動計畫執行情況。
- 2. 教師叮嚀學生持續實踐，在野餐活動評量時會再次檢核知行合一狀況。
- 3. 學生分享實踐後的省思：
- (1)執行健康飲食行動計畫時，克服哪些難關？未來還可以如何調整，讓成效更好？

English Q&A

1. What' s the difficulties in a healthy diet?  
\_\_\_\_\_
2. What else can you do when yo act on a healthy diet?  
\_\_\_\_\_

野餐好食  
(13 分鐘)

1. 教師引言：野餐已經走進日常生活中，關於食物準備應該注意哪些要點？地點如何選擇？器材應準備哪些？後續課程還會繼續拆解，今天先來拆解食物準備祕笈。
2. 教師請學生閱讀課本第 81 頁「軒軒的野餐紀實」內容。
3. 教師邀請學生分享對野餐籌備要點的想法。
4. 教師鼓勵學生踴躍表達想法並給予讚賞與回饋。
5. 教師引導學生思考課本第 81 頁題目：如果要在學校進行野餐活動，可以應用或調整「軒軒的野餐紀實」便利貼的哪些好點子？

Post-it Note

Key Point of Food Choice	Food List
1. Easy carry 2. Eatable 3. Easy to pack 4. Likes and dislikes of family 5. Eco-friendly	1. Salmon Riceball 2. Salad 3. Sandwich 4. Cucumber 5. Lemon mint tea
Necessity List	Notice
1. Picnic mat 2. Basket 3. Cold bag 4. Eco-friendly tableware 5. Board game 6. Sunscreen	1. Sunshade 2. Weather forecast 3. Comfortable clothes

回饋與統整  
(5 分鐘)

- 教師引導學生思考課本第 81 頁「分享與省思」內容：如果假日想和家人一起野餐，除了今天所討論的內容，我還要注意哪些地方？為什麼？
- ※學生可能回答：我的家人喜歡到有山有水的地方踏青，我們可以準備爐具做簡單烹調或加熱，所以食材準備可以更多元；山區蚊蟲多，需要穿長褲及長袖上衣，以防叮咬；所有垃圾須打包帶走，因為山區野生動物多，留下垃圾或廚餘，會對牠們造成不好的影響。

廣播站說明  
(2 分鐘)

教師提醒：小隊參考課本第 82、83 頁食譜或自由發揮，討論並決定製作哪一道涼拌菜；另攜帶保鮮盒、個人負責的蔬果(如小黃瓜、胡蘿蔔、蘋果等)，以利

下次「野餐掌上功」活動進行。

## 二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

<b>主題/單元名稱</b>		第四主題 飲食新風貌 第 2 單元 共享野餐趣	<b>設計者</b>	吳慰親 顧芷瑜		
<b>實施年級</b>		二年級	<b>節數</b>	4 節課(180 分鐘)		
<b>總綱核心素養</b>		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養				
<b>領 域 學 習 重 點</b>	<b>核心素養</b>	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	<b>議 題</b>	<b>學習主題</b>	戶外教育 家庭教育	
	<b>學習表現</b>	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。		<b>實質內涵</b>	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。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
	<b>學習內容</b>	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。				
<b>學習目標</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探討籌辦野餐的技能與注意事項，學習妥善計畫與執行野餐活動。</li> <li>• 運用美感、創意，製作符合青少年營養需求的野餐食物。</li> <li>• 整合課堂學習，以創新思考擬定適合豐富個人及家庭生活的活動。</li> </ul>				
<b>教學資源</b>		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野餐食譜。</li> </ul> 學生： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分小隊就坐。</li> <li>• 攜帶 A4 紙。</li> <li>• 攜帶海報紙及彩色筆。</li> <li>• 練習刀工的蔬果(如小黃瓜、胡蘿蔔等)。</li> <li>• 攜帶便利貼。</li> <li>• 攜帶相機。</li> </ul>				

### 第二節 野餐掌上功 (配合課本第 82~85 頁)

流 程	教學內容及方式
<b>引 起 動 機</b>	教師事先準備幾個簡單可愛的造型刀工成品及其完成之擺盤藝術(或圖片、影片皆可)，向學生說明刀工之於食物有畫龍點睛之妙，除了賞心悅目或增加趣味之外，觀察食物紋理後下刀，也是提升食物美味的重要技巧。

(3  
分  
鐘  
)

### Review

1. Salmon Riceball 鮭魚飯糰

2. Salad 沙拉

3. Sandwich 三明治

4. Cucumber 小黃瓜

5. Lemon mint tea 檸檬薄荷茶

1. 教師提問：練習刀工時應注意哪些事情？

※A. 學生可能回答：不要切到手、刀要拿穩、不要玩弄刀具、要專心等。

B. 教師可帶領學生閱讀課本第 83~85 頁內容，提醒學生正確握刀姿勢、觀察食材特性及欲製作的料理，再決定刀工；並提醒若砧板底部沒有防滑功能，可墊抹布，以防止滑動。

2. 教師引導學生完成刀工實作課程：

(1) 小隊依據事前討論的涼拌菜、攜帶的食材及配合的刀工(參考課本第 83~85 頁內容)，完成刀工練習及涼拌菜製作。

(2) 將製成的食品放入保鮮盒中。

(3) 全班自由分享與回饋。

3. 整合其他小隊分享內容和小隊成果，教師鼓勵學生仿課本第 85 頁「刀工練習記錄參考表」將檢討與修正記錄下來，提供未來參考。

刀  
工  
實  
作  
(3  
5  
分  
鐘  
)

### 刀工技法 ( Knife Work )

#### (一) 切片 ( slice )



圓形片 circle



半圓形片 semicircle



扇形片 sector



長圓形片 oblong

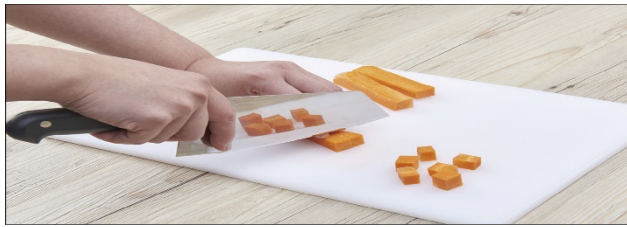


長方形片 rectangle



菱形片 diamond

#### (二) 切塊 ( chop )

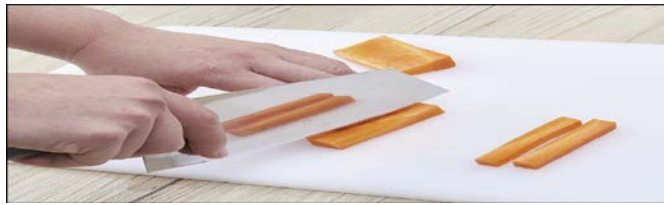


方塊 square



滾刀塊

### (三) 切條或切丁



長條 julienne



切丁 dice

### (四) 切絲 (shred)



### (五) 切末 (mince)



回饋與統整 (7分鐘)

教師引導學生思考課本第 85 頁「分享與省思」內容：從練習刀工的過程中，關於安全、美感與創意的部分，我有哪些發現？野餐實作時可以如何應用？

※學生可能回答：

- A. 安全：使用刀具要專心，姿勢要正確，如站穩、刀要握穩、非慣用手固定食物時手指要內縮等。
- B. 美感與創意：食材的選擇很重要，如小黃瓜切開後淺綠和深綠的顏色搭配很美，且它的質地較軟，能呈現線條的美感。要事先想像成品完成的樣態，並依想像規畫刀工，才能有一致性，亂切的結果，很難呈現美感；可選用對比的顏色呈現美感，如胡蘿蔔和白蘿蔔配搭；盤子的顏色及形狀會影響呈現的效果，如白蘿蔔放在白色盤子上就看不出效果等。

## 二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

<b>主題/單元名稱</b>		第四主題 飲食新風貌 第 2 單元 共享野餐趣	<b>設計者</b>	吳慰親 顧芷瑜		
<b>實施年級</b>		二年級	<b>節數</b>	4 節課(180 分鐘)		
<b>總綱核心素養</b>		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養				
<b>領 域 學 習 重 點</b>	<b>核心素養</b>	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	<b>議 題</b>	<b>學習主題</b>	戶外教育 家庭教育	
	<b>學習表現</b>	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。		<b>實質內涵</b>	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。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
	<b>學習內容</b>	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。				
<b>學習目標</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探討籌辦野餐的技能與注意事項，學習妥善計畫與執行野餐活動。</li> <li>• 運用美感、創意，製作符合青少年營養需求的野餐食物。</li> <li>• 整合課堂學習，以創新思考擬定適合豐富個人及家庭生活的活動。</li> </ul>				
<b>教學資源</b>		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野餐食譜。</li> </ul> 學生： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分小隊就坐。</li> <li>• 攜帶 A4 紙。</li> <li>• 攜帶海報紙及彩色筆。</li> <li>• 練習刀工的蔬果(如小黃瓜、胡蘿蔔等)。</li> <li>• 攜帶便利貼。</li> <li>• 攜帶相機。</li> </ul>				

### 第三節 野餐規劃 (配合課本第 86~91 頁)

流程	教學內容及方式
引起動機 (3 分鐘)	教師詢問：還記得本單元活動 1「飲食樂活」活動中，曾經討論如果要在學校舉辦野餐活動，依據軒軒的便利貼我們可以做哪些調整嗎？今天我們以這個討論內容為架構，真實籌畫校園野餐活動。
校園采風 (10 分鐘)	

## Review Vocabulary

1. roast Salmon Riceball 烤鮭魚飯糰

2. salad 沙拉

3. sandwich 三明治

4. cucumber 小黃瓜

5. lemon mint tea 檸檬薄荷茶

1. 教師準備學校適合進行野餐的圖片或簡報，讓學生對校園野餐有基本認知。

2. 教師說明課本第 86 頁活動方式：

(1) 全班討論並決定舉辦的野餐活動主題。

Group Discussion: what is your picnic topic?

(2) 小隊依據班級主題，評估校園能舉辦野餐活動的可能地點，提出優缺點。

According to your topic, list the location and the pros and cons.

(3) 小隊推派代表上臺報告，其他小隊給予建議或回饋。

Time for presentation and feedback.

(4) 全班共同決定活動地點。

Decide the picnic location.

3. 全班進行活動。

Go on activity.

### 野餐 Style (25 分鐘)

1. 教師說明課本第 87 頁活動方式：

(1) 小隊可參考課本第 87 頁範例，再依據班級野餐活動主題(如青春歡樂派)，完成小隊野餐 Style 的討論，並將結果記錄下來。

(2) 小隊參考課本第 81 頁「軒軒的野餐紀實」範例，完成野餐實作的食譜、烹調法(可參閱課本第 89~91 頁資訊補給站)及分工，並記錄在課本第 88 頁。

(3) 小隊推派代表上臺報告，其他小隊給予建議或回饋。

### 回饋與統整 (10 分鐘)

教師引導學生思考課本第 88 頁「分享與省思」內容：籌畫野餐活動過程中需要整合課程所學，我們小隊遇到哪些困難？如何解決這些困難？

#### Share & Reflection

1. What are our difficulties?

2. How to solve our difficulties?

### 廣播站說明 (2 分鐘)

教師提醒：下次上課要進行兩節連排的野餐創意料理實作課，須準備相機記錄過程；別忘了回家與家人試做，並攜帶圍裙、頭巾、口罩、手套及所需食材與用品。



## 二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

<b>主題/單元名稱</b>		第四主題 飲食新風貌 第 2 單元 共享野餐趣	<b>設計者</b>	吳慰親 顧芷瑜		
<b>實施年級</b>		二年級	<b>節數</b>	4 節課(180 分鐘)		
<b>總綱核心素養</b>		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養				
<b>領 域 學 習 重 點</b>	<b>核心素養</b>	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	<b>議 題</b>	<b>學習主題</b>	戶外教育 家庭教育	
	<b>學習表現</b>	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。		<b>實質內涵</b>	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。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
	<b>學習內容</b>	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 童 Db-IV-3 友善環境的樂活旅行與遊憩活動。				
<b>學習目標</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 探討籌辦野餐的技能與注意事項，學習妥善計畫與執行野餐活動。</li> <li>• 運用美感、創意，製作符合青少年營養需求的野餐食物。</li> <li>• 整合課堂學習，以創新思考擬定適合豐富個人及家庭生活的活動。</li> </ul>				
<b>教學資源</b>		教師： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野餐食譜。</li> </ul> 學生： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 分小隊就坐。</li> <li>• 攜帶 A4 紙。</li> <li>• 攜帶海報紙及彩色筆。</li> <li>• 練習刀工的蔬果(如小黃瓜、胡蘿蔔等)。</li> <li>• 攜帶便利貼。</li> <li>• 攜帶相機。</li> </ul>				

### 第四節 野餐展創意 (配合課本第 92、93 頁，建議第七、八節連排)

流程	教學內容及方式
<b>引起動機 (2 分鐘)</b>	教師說明：籌畫多時的野餐活動終於要登場了！這兩節課請大家依照計畫及分工，一步一步實踐，等大家精心設計與製作的料理上場後，就要分工布置場地，準備享用精心傑作。
<b>準備小叮嚀 (5 分鐘)</b>	教師請學生依據課本第 92 頁「野餐創意料理準備事項檢核表」為烹飪實習課做小隊準備度的確認。

### Picnic Check list

Process	Time (minutes)	What should we do?	Person in charge	Check (V)
Before cooking	20	wash 、 cut 、 dry	name	
When cooking	30	Choose cooking method	name	
After cooking	10	Clean gas stove 、 flow table 、 sink 、 floor...	name	
Picnic layout	20	As picnic topic to arrange the site	name	
Remark	10		name	
Notice		<ul style="list-style-type: none"> <li>❶ safty</li> <li>❷ hygiene</li> <li>❸ cooking</li> </ul>	name	

#### 廚房原野夢 (35 分鐘)

1. 小隊依據事前討論及規畫布置野餐場地。
2. 小隊間互相觀摩並給予讚賞。
3. 全班共享別出心裁的野餐時光。
4. 在預定時間完成善後工作。

#### 回饋與統整 (3 分鐘)

- 教師說明：各小隊精心烹調的野餐料理終於完成了，下一節課布置野餐場地後，一起享用吧！
1. 教師就觀察學生實作狀況酌予提醒，並注上課秩序與整潔維護，並要求學生做好善後整理，以便進行野餐場地布置與活動進行。
  2. 教師引導學生思考課本第 94 頁「分享與省思」內容：
    - (1) 透過野餐活動，對於飲食及餐點設計部分，我展現哪些創意？未來如何在生活中運用？
    - (2) 如果有機會為家人籌辦一次野餐活動，我可以加入哪些創意好點子增進家人感情？
  3. 教師結語：烹飪實習及野餐都是經營生活的好方法，經過這次活動後，已經具備足夠能力籌辦類似活動，希望同學多發揮巧思，讓生活多采多姿。