

豐食營養 5 餐計畫 111 學年導入說明書

【飲食知識融入教學】

目的：

- 透過主題式教材、融入式教學，落實國小學習階段之飲食教育。
- 促進孩子飲食知識學習動機，提升健康飲食認知。
- 將餐桌結合課桌，培養孩子健全的身心及孕育豐富的人性。

導入方式：

- 教師研習：豐食將依各年度導入主題，邀請專業講師教授重要觀念及知識，於導入 3 年期間，提供線上課程，並不定期安排實體研習進行交流。
(線上研習課程影片：<https://docs.google.com/document/d/1Jrk8jm83A-7pkEU5jYGYN1c7ByYsFF2hg2Kg6no1wu0/edit?usp=sharing>)
- 教學融入：
 - 手冊：豐食將依各校提供之班級人數，提供學童及教師紙本手冊。
 - 其他教學資源：動畫/圖譜/教師增能影片/教案/教學指南等電子檔皆可於「營養 5 餐資源網」(www.dietpedia.fullfoods.org) 下載或查詢。
 - 請各校安排全校六個年級進行一學期 400 分鐘 (10 堂課) 融入教學，並於每學期末繳交該學期之「教學導入紀錄表」。
- 食育教室啟用：
 - 豐食已完成各校食育教室裝修工程，並由嘉義市政府補助各校添購硬體設備。請各校安排班級於中午時間輪流於食育教室用餐體驗，並鼓勵班級多使用教室進行手作料理、食育等課程。
 - 請各校於每學期末繳交該學期之「食育教室使用登記表」。

成效評估：

- 為了解學童學習成效，敬請於每學年初及學年末，輔導學童填寫調查問卷，1-2 年級為紙本問卷、3-6 年級請於電腦課線上填寫。

濃食營養 5 餐計畫 【知識導入】班級教學導入記錄表

- 授課時數：400 分鐘（約 10 堂課）
- 濃食提供之授課素材可上營養 5 餐資源網登入查詢
(www.dietpedia.fullfoods.org)

基本資料：

學校名稱	臺南市南區日新國小
授課班級	三年三班
授課人數	22 人
導師姓名	林惠娟老師
導師授課領域	健康領域
導入主題	澱粉飲食探索大驚奇手冊、食育教學動畫、 學習單、禾字造字創作畫畫、手作料理。

謝謝您的辛勞，敬請老師協助詳細記錄，您的教學經驗將成為全台各級學校，未來推廣參考的重要依據及規範。

【主題： 澱粉飲食探索大驚奇 】 400 分鐘授課規劃及分配

課程名稱	授課日期	授課科目及老師	授課時間
認識澱粉家族	2/21	健康/林惠娟	40 分鐘
常見澱粉製品	3/07	健康/林惠娟	40 分鐘
澱粉糰子搓搓搓	3/23	綜合/林惠娟	40 分鐘
澱粉糰子搓搓搓	3/23	健康/林惠娟	40 分鐘
稻米的構造與營養	3/28	健康/林惠娟	40 分鐘
稻米與麥趣聞	4/11	健康/林惠娟	40 分鐘
禾字大會合	4/25	藝術人文/許育琦	40 分鐘
手作料理:美味壽司捲捲捲	6/06	綜合/林惠娟	40 分鐘
手作料理:美味壽司捲捲捲	6/06	健康/林惠娟	40 分鐘
手作料理:美味壽司捲捲捲	6/06	健康/林惠娟	40 分鐘
			400 分鐘

請紀錄本學期中，課堂互動反饋最佳的 2 堂課程內容：

第 1 堂	
授課日期(年/月/日)	2023/03/23
原時段課堂科目	健康與綜合領域
授課時數	80 分鐘
授課老師/教學領域	林惠娟/健康與綜合領域
授課內容(手冊章節)	第三章 澱粉糰子搓搓搓
授課方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備活動: 食材材料; 糯米粉、紅麴粉、熱開水、紅豆。導師介紹食育教室有關環境設備、秩序及安全維護和善後清潔工作。 2. 發展活動: 導師講解示範後, 各小組學生開始進行製作湯圓: 步驟 <ol style="list-style-type: none"> (1) 把水煮到冒煙大約 80 度, 倒到糯米粉裡面攪拌。 (2) 將麵團揉均勻後蓋起來醒麵糰。 (3) 將二砂煮到冒泡, 慢慢到水下去。 (4) 攪拌均勻後加入紅棗, 水滾後加入桂圓。 (5) 先預熱一鍋水, 把麵團揉成條切成一顆顆後揉成湯圓形狀。 (6) 水滾後把湯圓煮熟再加入甜湯即美味完成。 3. 綜合活動: 享用美食, 清潔善後工作。
學生回饋	<p>澱粉糰子搓搓搓! 第一次的手做湯圓, 從如何揉麵團、搓湯圓、煮焦糖甜水、滾熟湯圓到享用... 全程自己來, 這樣的體驗真是新鮮有趣又好玩!</p> <p>謝謝惠娟老師為了這次的活動, 用心的準備許多食材和課前計畫, 不但讓我們感受到料理前的辛苦, 也讓我們體會到團隊合作精神, 也謝謝同學們齊心努力一起將食養居教室打掃的乾乾淨淨, 好開心! 學會了如何手做湯圓, 同學們紛紛表示回家也要現學現賣, 和家人一起動手做湯圓呢!</p>

授課照片







第 2 堂	
授課日期(年/月/日)	2023/04/25
原時段課堂科目	藝術與人文
授課時數	80 分鐘
授課老師/教學領域	林惠娟、許育琦/藝術與人文領域
授課內容(手冊章節)	第七章 禾字大會合
授課方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備活動: 動畫影片: 漢仔說故事, 認識和稻米有關的文字。讓學生了解, 早從甲骨文時期, 稻米就在老祖先生活的記載中。 2. 發展活動: 導師講解說明示範後, 各小組學生開始進行思考與創作, 挑選一個全穀雜糧類食物, 並以它的澱粉特性, 為它造一個專屬的字, 3. 綜合活動: 和同學分享造字的概念。
學生回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與禾字有關的文字: 透過動畫認識祖先造字的原理原來和生活所見息息相關, 包括象形字或形聲字, 如: 禾、稻、稼、年、香、秉、兼等字, 覺得先人真得太有智慧了, 很有趣! 2. 換我做做看: 動動腦, 動動手, 想像與澱粉相關的特性, 天馬行空的發想, 發揮想像力和創造力, 創作一個屬於自己的文字之餘, 也能聽聽其他同學們造字的緣由, 很有意義又好玩!。

授課照片





1-3 禾字大會合

早(從甲)骨(文)時期，稻米就在老祖宗生活的記錄中，一起來看看，這些和稻米有關的字吧！



禾

長得像是結穗的，上面是下來(的)稻米，下方(的)「木」同時也代表植物呢。



稻

古字寫作「𪎭」，上方是「艸」，把米穗擡起，下方是「禾」的右體，表示將食物去根蒂，再用繩索捆綁，將米粒和米糠分離。



稼

三個禾(堆)成(穀)堆，放在田地上，代表穀物豐收。



香

上面是稻禾(蒸)品(蒸)熟後，香噴噴的氣味，下面是吃東西的口，表示吃(米)食時的宜人香味。



年

人(揀)着(稻)禾(回)家，是每年最重要的大事，因此用來代表「年」的時間流轉。

圖 1 禾字大會合

圖 2 稻字大會合

圖 3 稼字大會合

圖 4 香字大會合

圖 5 年字大會合

每個國字，都隱藏著老祖宗的生活智慧。
請你挑選一種全穀(雜)糧(類)食物，並以它的(穀)粉(特)性，為它造一個專屬的字，和同學分享造字的(概)念。

全穀粉



豐食公益飲食文化教育基金會

更多內容請掃描QR碼 (圖 6 全穀粉專屬字)

每個國字，都隱藏著老祖宗的生活智慧。
請你挑選一種全穀(雜)糧(類)食物，並以它的(穀)粉(特)性，為它造一個專屬的字，和同學分享造字的(概)念。

金唐
馬鈴薯



豐食公益飲食文化教育基金會

更多內容請掃描QR碼 (圖 7 金唐專屬字)