

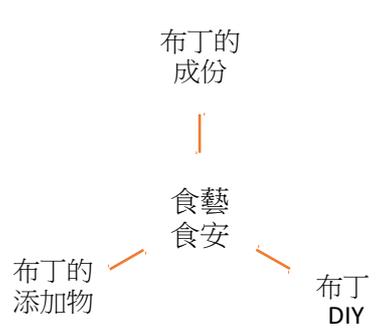
高雄市橋頭區五林國民小學校訂課程-吾愛吾校-食藝食安

三年級(上)素養導向教學活動設計

一、設計理念

- 近年來，食品安全相關新聞受到民眾矚目，塑化劑、三聚氰胺、毒澱粉、劣質油品事件，幾乎都是轟動全台的大新聞。「民以食為天」，「食」與我們息息相關。然而，令人擔憂的是，這些食品安全的新聞往往占據媒體一段時間的版面後隨即銷聲匿跡，民眾跟著媒體的焦點，似乎也不再關心食品安全了。本校希望喚起學生心中對於食品安全的追求，並從小向下扎根，培養對食品安全的意識與要求。
- 食藝食安：與環境教育相互結合，能在動手做廚藝養成的樂趣中，延伸至和我們息息相關的食安問題的探討與食安環境的重視。

二、教學設計

實施年級	三年級	設計者	三年級教學團隊
跨領域/科目	健體/社會領域	總節數	共 5 節， 200 分鐘
總綱核心素養： A1 身心素質與自我精進 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心 健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 C2 人際關係與團隊合作 社-社-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。			
學習重點	學習表現	健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	
	學習內容	健 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 健 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 健 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 社 Da-II-2 個人生活習慣和方式的選擇，對環境與社會價值觀有不同的影響。	
概念架構		導引問題	
		<ol style="list-style-type: none"> 小朋友知道布丁主要有哪些成份嗎？ 這些人工添加物吃了對身體好嗎？ 如何選購吃了相對健康、安心的布丁？ 布丁 DIY 不難，想不想自己學做呢？ 	
學習目標			

<p>5. 這些成份各有什麼用途?對人體有什麼影響?</p> <p>6. 認識 奶精</p> <p>7. 布丁含有哪些成份? 以小朋友常吃的統一布丁為例(圖示)</p> <p>*水、蔗糖、乳粉、椰子油、麥芽糖、刺槐豆膠、玉米澱粉、香料、焦糖色素、脂肪酸甘油酯、鹿角菜膠(含蔗糖、葡萄糖)、食鹽、黃梔子色素、紅麴色素、乳酸鈣、咖啡粉、可可粉、全蛋粉。</p>	10	PPT 影片
<p>第二節開始</p> <p>8. 小朋友布丁好吃，但常吃對身體好嗎？為什麼?</p> <p>影片:<u>雞蛋麵、布丁、蜜豆奶 竟不含蛋「蛋粉」揭密！</u></p> <p>影片:<u>「假的真不了！『營養』雞蛋麵裡沒雞蛋有「蛋粉」追蹤來源」影片</u></p>	20	PPT 影片
<p>9. 【市售常見布丁添加物比一比…】統一、味全、義美、福樂、三福</p> <p>資料來源：https://www.nobuy01.com/archives/5619</p>	15	
<p>10. 市售布丁大多是許多食品添加物做成的美味食品，雖然好吃卻不宜多食。</p> <p>11. 如何挑選布丁?</p> <p>12. 守護自己的健康,當個聰明的消費者!</p> <p>13. A.B.C 廠牌的布丁 你會挑哪一個?(圖示)</p> <p>為什麼?</p>	5	
<p>三、綜合活動</p> <p>老師提問，小朋友回答：</p> <p>1.市售的布丁雖然好吃，但可以常常吃嗎？</p> <p>下一節課我們來布丁 DIY，好不好?自己做的更安心!</p> <p>第三節開始</p>		
<p>課前準備：教師先備妥製作布丁的各項材料並將學生分組(4~6 人 1 組)，依班級人數調整。</p> <p>引起動機</p> <p>老師先自製健康美味的布丁和小朋友分享(每人一小份)，問小朋友好不好吃?想不想自己學做做看？</p>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>1. 自製無添加香精及化學添加物的布丁。</p> <p>2. 影片 1:「想吃「天然ㄟ」布丁 中天新聞教你做」</p>	30	PPT、示範影片

<p>影片 2<水蒸雞蛋布丁! 不用烤箱電鍋></p> <p>影片 3<免烤箱 用電鍋就搞定! 鮮奶茶布丁></p> <p>3. 食材準備(僅供參考):新鮮雞蛋全蛋 3 顆、蛋黃 4 顆、二砂或白砂糖 120 克及 90 克各備 1 份、沙拉油少許、鮮奶 700ml、動物性鮮奶油 50 ml、香草豆莢或香草籽醬(也可用紅茶包代替或用橘子皮跟牛奶下去煮去蛋腥味)可加少許鹽提味、…等。</p> <p>4.用具:玻璃瓶或布丁杯、電鍋、打蛋器、瓦斯爐、小湯鍋、過濾網、量杯、電子秤碗盤、…等)。</p> <p>5. 盡量避免使用塑膠容器</p> <p>* 不管是多耐高溫的塑膠製品，只要是塑膠製品都含有塑化劑，而塑化劑在約 65 度 C 的環境下即可開始被溶出來。它可承受的高溫是指不會變形融化，跟耐熱塑膠袋一樣道理。但其實塑化劑主要是跟其他毒素一樣不要過量對人即沒什麼影響，所以盡量還是避免頻繁使用塑膠製容器盛裝須經高溫處理或過程的食品。。</p> <p>第四~五節實作課程開始(廚藝教室)</p> <p>5.老師在料理桌示範，請同學熟記操作步驟。</p> <p>4.布丁 DIY 開始(參考)</p> <p>步驟 1：先把全部材料準備好。</p> <p>步驟 2：將白糖 35g 及水 1 大匙放進鍋中用中火加熱至白糖融化成咖啡色(勿攪拌，易成結晶)。</p> <p>步驟 3：將焦糖倒入烤模中放涼。</p> <p>步驟 4：蛋白蛋黃攪拌均勻(不可太用力導致氣泡產生)。</p> <p>步驟 5：將牛奶及白糖倒入剛剛煮焦糖的鍋中用小火加熱至微溫後即可熄火。</p> <p>步驟 6：將蛋液及香草精倒入均勻攪拌。(溫度不可太高，否則會變成蛋花牛奶)</p> <p>步驟 7：將布丁液過篩兩次後倒入已裝有焦糖的蒸模中。(想要布丁細緻點可將蒸模上方用錫箔紙包覆住，戳幾個小洞)。</p> <p>步驟 8：電鍋外鍋加水 1 杯，預先加熱 3 分鐘後，將蒸模放入，插一根筷子，不要緊閉電鍋蓋。</p> <p>步驟 9：電鍋跳起後，再悶 10 分鐘，用竹籤戳一下布丁，沒有沾到水狀的</p>	<p>20</p> <p>40</p>	<p>布丁材料</p> <p>廚藝教室各式餐具(桌、平底鍋、盤、瓦斯…等)。</p>
---	---------------------	--

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標	布丁 DIY-自製無添加香精及化學添加物的布丁並學習整理料理桌。					
學習表現	能和同學分工合作完成布丁製作並一起整理料理桌。					
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
	表現描述	1. 能主動積極參與分組工作與學習。 2. 能認真、確實清潔及整理料理桌並將器具歸位。	1. 能認真參與分組工作與學習。 2. 能確實清潔及整理料理桌並將器具歸位。	1. 能參與分組工作與學習。 2. 料理桌大致整理完畢並能將器具大致歸位。	1. 分組工作與學習略顯懶散。 2. 料理桌的整理尚有凌亂疏漏之處。	未達 D級
	評分指引	1. 教師觀察分組工作與學習態度。 2. 教師提問能對答如流。 3. 布丁成品完整、美味又好吃。	1. 教師觀察分組工作與學習態度。 2. 教師提問大部分能回答。 3. 布丁成品美味又好吃。	1. 教師觀察分組工作與學習態度。 2. 教師提問部分能回答，部分需提示後回答。 3. 能完成布丁製作及成型。	1. 教師觀察分組工作與學習態度。 2. 教師提問大部分需待提示後才能回答。 3. 布丁成品未完成。	未達 D級
	評量工具	實作評量表				
	分數轉換	90-100	80-90	70-80	60-70	60 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂(級距可調整)。