

# 高雄市橋頭區五林國民小學校訂課程-吾愛吾校-食藝食安

## 五年級素養導向教學活動設計-大家來呷火鍋(料理)

### 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	五年級	設計者	五年級教學團隊
跨領域/科目	健體/社會領域	總節數	共 10 節，400 分鐘 上學期 1~5 節 下學期 6~10 節
<b>總綱核心素養：</b> 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。 A2 系統思考與解決問題 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 C2 人際關係與團隊合作 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 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 健 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 社 3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。 社 3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作。	
	學習內容	健 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 健 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 健 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 社 Da-III-1 依據需求與價值觀做選擇時，須評估風險、結果及承擔責任，且不應侵害他人福祉或正當權益。	
<b>概念架構</b>		<b>導引問題</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>小朋友喜歡吃火鍋嗎？</li> <li>常見的火鍋料有哪幾種？含有哪些成份？</li> <li>市售的火鍋料怎麼做出來的？吃的安心嗎？</li> <li>如何挑選吃了相對健康、安心的火鍋料理？</li> <li>火鍋 DIY 不難，想不想自己學做呢？</li> <li>自製美味又安全的火鍋-備料與 DIY 步驟？</li> </ol>	
<b>學習目標</b>			



<p>清潔 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LHGLMJzr2J8&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=LHGLMJzr2J8&amp;t=3s</a></p> <p>影片 4：湯底有啥？ 直擊連鎖火鍋「告知添加物」兩難 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TKKBMkwhLrI&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=TKKBMkwhLrI&amp;t=1s</a></p> <p>影片 5：“粉”飾太平舌尖真相! 直擊一口湯 82 添加物   你的孩子,吃什麼 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tMHiJWvooNA&amp;t=383s">https://www.youtube.com/watch?v=tMHiJWvooNA&amp;t=383s</a></p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p> <p>第二節開始</p>	<p>5</p> <p>4</p> <p>15</p>	<p>PPT 影片</p>
<p>1. 「吃一口魚豆腐，吞下 9 種添加物！」揭開火鍋料 6 大隱憂</p> <p>吃一頓涮涮鍋餐熱量高達 1500 卡，可抵成年人一天的所需；吃一個魚豆腐，吞下 9 種添加物。不少加工火鍋料變成健康的殺手。</p> <p>很多人冬天吃火鍋，除了蔬菜外，都覺得要買些加工火鍋料才夠味。各式丸子、餃類 Q 彈好吃，很容易一口接一口，包餡丸子咬一口，爆漿內餡在唇齒間蔓延、留香，不禁從心底發出滿足的嘆息。</p> <p>滿足口腹之慾的同時，加工火鍋料卻帶來許多健康隱憂。火鍋料的熱量比想像中的高，一份個人涮涮鍋至少 1500 卡以上，就足夠成年人一整天所需熱量。</p> <p>2. 只要挑對食材，火鍋其實是種健康的烹調方式。要吃什麼與買什麼的選擇權，掌握在消費者手中，現在該是重新省思自身與家人的飲食習慣與飲食教育的時候。《康健雜誌》針對市售 52 種加工火鍋料及涮涮鍋的食材品項，依包裝上的營養標示及成分分析比較，剖析 6 大隱憂。</p> <p>(1) 不沾醬、不喝湯，涮涮鍋熱量已破千，家庭圍爐更易超量。</p> <p>(2) 名不副實 黃金魚蛋沒魚蛋 蝦球沒有蝦</p> <p>(3) 一口魚豆腐吃下 9 種添加物。</p> <p>(4) 加工火鍋料 來自脂肪的熱量佔 70%。</p> <p>(5) 10 顆丸子佔蛋白質 每日攝取建議量一半。</p> <p>(6) 10 個加工火鍋料的鈉含量等於 3 克鹽，達每日建議攝取量一半。</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>PPT 影片</p>
<p>3. 火鍋究竟怎麼吃才健康？</p> <p>少了加工餃類丸子，火鍋菜色感覺單調可憐，似乎缺少冬天應有的溫暖、澎湃……？實際上只要用心料理，一樣可以得到享有健康，爽快吃火鍋、大口喝湯的祕訣。</p> <p>(1) 以瘦肉或低油脂的海鮮如蛤蠣、魚片、蝦做主菜。主菜的油脂減少，不僅吃下肚的脂肪減量，火鍋湯頭也就清淡。</p>	<p>10</p>	

<p>(2)火鍋料嚐鮮，只要菜攤上有賣的菜，幾乎都可以入火鍋，如各式葉菜、絲瓜、大黃瓜，胡蘿蔔等，再加上各種菇類，就能讓菜盤多樣又豐盛。耐煮的食材先入鍋，慢慢熬煮出清甜的湯頭，這也是黃青真最愛喝的火鍋湯。</p> <p>(3)以南瓜、地瓜、芋頭、玉米等平常較少吃的全穀根莖類代替米飯、麵條或冬粉，均衡攝取各種營養素。</p> <p>(4)學習接受真食物的原味，清淡調味。僅以蔥、薑、蒜、香菜等辛香料或蘿蔔泥加點醬油、醋做沾醬，取代高脂、高鈉、高熱量的沙茶醬。</p> <p>4. 守護自己的健康,當個聰明的消費者：請同學分享自己的想法與做法!</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>	15	
<p>第三節開始</p> <p>1.火鍋料在家自製，健康少負擔。非常喜歡丸子餃類的人，可以花點工夫在家 DIY。</p>		
<p>影片：火鍋食材！少吃「加工食品」 避免身體負擔</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=a867zW3Tv0M">https://www.youtube.com/watch?v=a867zW3Tv0M</a></p>	5	PPT 影片
<p>2. 市售鴨血產品多為混血 你不能不知的鴨血製作真相</p> <p>(1)由於台灣年屠宰鴨隻的產量不足以供應全鴨血市場所需，因此市售的鴨血產品中，多半是以雞鴨鵝之禽血混合製作而成，其正確的產品名稱應為「禽血」或是「水血」。</p> <p>(2)麻辣鴨血的帶勁香辣與軟嫩口感廣受消費者喜愛，但鴨血究竟是如何製作的？是否乾淨衛生？</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.foodnext.net/issue/paper/5593101278">https://www.foodnext.net/issue/paper/5593101278</a></p>	10	
<p>3.市售餃類有哪些成分?</p> <p style="padding-left: 2em;">以市佔率最高的品牌桂冠魚餃為例：</p> <p style="padding-left: 2em;">豬肉、魚漿、馬鈴薯粉、鹽、蔥酥、麻油、L-麩酸鈉、糖、葡萄糖、抗氧化劑（異抗壞血酸鈉）、鹽酸 L-二胺基己酸、亞硝酸鈉、菸鹼醯胺</p> <p>*L-麩酸鈉-俗稱味精，若正常攝取不會有危害，但因為有含鈉，長期過量攝取使造成心血管疾病、血壓與腎臟相關疾病，而有氣喘者容易誘發氣喘。重口味的人往往味道越吃越重，其實來自於一種習慣，而感受不到天然食材的原味。</p> <p>*異抗壞血酸鈉-可保持食品的色澤，自然風味，延長保質期，主要用於肉製品、水果、蔬菜、罐頭、果醬、啤酒、汽水、果茶、果汁、葡萄酒等。</p>	10	

<p>它能防止醃製品中致癌物質——亞硝胺的形成。但副作用是基本無害，但是過量攝入會導致一系列的腸道與皮膚疾病。</p> <p>*亞硝酸鈉-亞硝酸鹽在酸性或高熱的環境下，會與胺（B 組）反應生成亞硝胺，一種已知的致癌物。而由於硝酸鹽經由細菌作用會被轉化成亞硝酸鹽，因此不管食物中是添加硝酸鹽或是亞硝酸鹽，都有潛在的可能會反應生成亞硝胺。</p>		
<p>影片 2：自己做火鍋料好放心~燕餃&amp;蛋餃&amp;高麗菜捲三種火鍋料一次完成!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EaXjOlgzL8M&amp;t=30s">https://www.youtube.com/watch?v=EaXjOlgzL8M&amp;t=30s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YZCLr6FgkEQ">https://www.youtube.com/watch?v=YZCLr6FgkEQ</a></p> <p>~第三節結束~</p>	5 10	PPT 影片
<p>第四節開始</p> <p>1.老師提問，小朋友回答：</p> <p>(1)市售的火鍋雖然好吃，但吃的安心嗎？</p> <p>(2)老師先自製健康美味的火鍋湯底和小朋友分享(每人一小碗湯試喝)，問小朋友好不好吃?想不想自己學做做看？</p>	7	
<p>3. 自製無添加香精及化學添加物的火鍋湯底。</p> <p>*影片 1: 【火鍋湯底有三高 熬湯要小心】</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hpoTBaBQrKk">https://www.youtube.com/watch?v=hpoTBaBQrKk</a></p>	3	PPT 影片
<p>*影片 2: 火鍋湯底買起來貴森森，家裡有的材料做火鍋湯底，意想不到的好滋味！四種頂級火鍋湯底，十分鐘上桌！</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kg-tawdxRDE">https://www.youtube.com/watch?v=Kg-tawdxRDE</a></p>	5	
<p>*影片 3: 火鍋湯底   高湯怎麼熬？</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jKB8Q7Gz0Fg">https://www.youtube.com/watch?v=jKB8Q7Gz0Fg</a></p>	8	
<p>*影片 4: 米其林一星的萬用火鍋湯底，成本不到 100 元，義式料理高湯</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gmcut39Nx2c">https://www.youtube.com/watch?v=Gmcut39Nx2c</a></p>	7	
<p>4. 食材準備(僅供參考): 使用食材任你挑選，原則上使用當季、原型食物，少用加工品及化學香精、香料，如白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、大白菜、高麗菜、洋蔥、番茄都是當季鮮美食材，愛加幾種隨你高興，就這樣一鍋湯加少許肉片、魚片、鮮蝦，再加上自製蛋(蝦)餃…等，美味又健康的火鍋一樣令人食指大動。</p>	10	



附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	學習/表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
吾愛吾校- 食藝食安- 火鍋 DIY	一、 食安問題面面觀-認識火鍋食材及湯底的成份和添加物。	報告 討論與分享	口頭報告	觀察記錄表
	二、 火鍋的食安問題-怎麼選才能吃到健康、安心的布丁!	報告 討論與分享	口頭報告	觀察記錄表
	三、火鍋 DIY-自製無添加香精及化學添加物的火鍋並學習整理料理桌。	一、能和同學分工合作完成火鍋製作 二、一起整理料理桌並歸位。	實際操作	觀察記錄表 實作評量表

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標	火鍋 DIY-自製無添加香精及化學添加物的火鍋並學習整理料理桌。					
學習表現	能和同學分工合作完成火鍋製作並一起整理料理桌。					
<b>評量標準</b>						
主題		<b>A 優秀</b>	<b>B 良好</b>	<b>C 基礎</b>	<b>D 不足</b>	<b>E 落後</b>
	表現描述	<ol style="list-style-type: none"> <li>能主動積極參與分組工作與學習。</li> <li>能認真、確實清潔及整理料理桌並將器具歸位。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能認真參與分組工作與學習。</li> <li>能確實清潔及整理料理桌並將器具歸位。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能參與分組工作與學習。</li> <li>料理桌大致整理完畢並能將器具大致歸位。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>分組工作與學習略顯懶散。</li> <li>料理桌的整理尚有凌亂、疏漏之處。</li> </ol>	未達D級
	評分指引	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察分組工作與學習態度。</li> <li>教師提問能對答如流。</li> <li>火鍋成品完整、美味又好吃。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察分組工作與學習態度。</li> <li>教師提問大部分能回答。</li> <li>火鍋成品美味又好吃。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察分組工作與學習態度。</li> <li>教師提問部分能回答，部分需提示後回答。</li> <li>能完成火鍋製作及成型。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察分組工作與學習態度。</li> <li>教師提問大部分需待提示後才能回答。</li> <li>火鍋成品未完成。</li> </ol>	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)。