

<教案名稱>食尚玩家

一、設計理念

善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而設計健康點心以實踐所學。

二、教學設計

領域/科目	綜合活動領域		設計者	楊國珠
實施年級	一		總節數	4
單元名稱	選擇有”食”力			
核心素養				
領綱核心素養			總綱核心素養	
綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。			B溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養	
學習重點	學習表現	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。		
		3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。		
	學習內容	童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。		
		家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。		
家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。				
議題融入	家庭教育 家 J7 運用家庭資源 規劃個人目標生活 生涯發展教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。			
教材來源	南一版綜合活動改編			
學習資源	網路:四道快速 10 分鐘人氣早餐 、健康早餐食譜、 I pad 6 台			
學習目標				
1. 分析、選擇並規劃合宜的輕食搭配。 2. 以健康與環保理念設計輕食點心。 3. 學習運用 I pad 搜集資訊並討論生活中方便實用性，應用於生活實踐。				

課程架構			
選擇有”食”力 1. 檢視健康行動成效 2. 活動{拼出健康力}3. 設計點心 4. 反思與實踐			
學習活動設計			
學習活動流程	時間	學習資源	評量
一、導入活動 1、「檢視健康行動」： 檢視上星期的「我的健康行動」實行成效！ 2、教師引導：請同學說說實行的過程中，遇到何困難及實行後的感受如何。自己的感受如何？可以針對困難的部分如何調整？如何推廣「健康」的概念讓在課堂中邀請同學分享力行健康行動後，遇到的困難有哪些？成功的經驗有哪些？更多人知道並加入行列？ 3、讓每位同學在小組發表。教師邀請各組發表討論結果。	10分		發表
二、開展活動 1、「拼出健康力」：運用分組合作學習方法，請各組使用 I pad 找尋健康的菜單，並提醒同學思考---我們可以怎麼做，更有健康概念或實作有效率！ 2、發表：分配各組報告並且做重點摘要分享給其他同學。我們可以應用在郊遊野餐、外出點心的地方！ 3、發表、多元點心菜單的資訊後，同學討論選定或設計一個菜單，下週課堂實作有健康概念的輕食點心。強調同學要分工合作帶材料。有的食材可以事先準備：前一天先洗好、煮熟，或切好包裝好。 4、各組將實作點心寫在黑板上。檢視確認可行性後繳交學習單。提醒學生注意環保與衛生安全(如:保鮮條件)。	15	分組使用 I pad 找尋健康的菜單	小組討論
三、綜合活動 1. 省思與回饋： 這樣的健康輕食設計，可以如何變化以滿足家人不同的需求呢？如果體重過輕，可以如何調整，如:食用好油、吃哪些食物會含有好吸收的營養物質。 2. 實作的約定： 由課本中的漫畫圖片中，找出烹飪時安全守則做說明。 (1) 進行烹飪前先以肥皂洗手，以保衛生。 (2) 不可拿菜刀、鍋具等烹調器具當玩具玩，以免危險。 (3) 進行烹飪時避免聊天講話，避免口水汙染，戴上口罩。 (4) 嚴禁奔跑嬉戲，以策安全。 (5) 生熟食砧板應分開使用，避免汙染。 (6) 教室必須保持乾燥，以免滑倒發生危險。 提醒同學下節課注意事項及攜帶物品： 注意事項及攜帶物品請學生記錄在課本上。若家中無攜帶方便的製備器材，可以簡化或使用代替品。	10 5 5	網路資料	學習單

教師省思	學生回饋
本次分組討論課程，邀請學生以合作學習與分組實作，一起參與健康美味的手作點心設計。從一開始正確的選擇原形食物，到食物的保鮮與衛生的食物製備。期許未來學生面對多元食材與烹調方式選擇的機會下，仍然可以透過優先對健康的訴求做出正確的選擇，讓吃成為對身體實質有益的事！	分組討論過程彼此激發學習動力，在討論中學習尊重他人並給予彈性;上台報告時也能發揮互助合作的精神，讓團隊一同成長。