

健康飲食與烹飪實作教案(簡案)

單元名稱	健康飲食與烹飪實作	教材來源	苗栗縣 113 學年度「精進菜單惜 Food 選拔大賽」食譜
適用年級	國小五、六年級	設計者	三灣國小
總教學時間	150 分鐘	相關領域	健康與體育、綜合活動、科技
設計簡介	<p>◎本教學單元設計包含 6 個活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識營養與健康飲食概念 2. 學習烹飪基礎技能 3. 製作蝦仁蛤蜊青江菜醬義大利麵 4. 製作茄汁豬排 5. 製作絲瓜海帶枸杞湯 6. 成果發表與評估 <p>◎本單元教學活動設計理念如下：</p> <p>本課程結合營養學與實作課程，透過精選食譜讓學生學習均衡飲食的重要性，並培養基本烹飪技能。藉由動手製作，學生能夠理解食物的營養價值，並提升團隊合作與自主學習的能力，進而珍惜食物。</p>		

教 學 活 動

標題	
能力指標	<p>標題：健康飲食與實作體驗</p> <p>能力指標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解六大類食物與均衡飲食原則。 2. 培養基礎烹飪技巧，安全使用廚房設備。 3. 能夠根據食譜準備材料並完成料理。 4. 透過實作與分享，理解健康飲食對身體的重要性。

活動 名稱	活動內容、流程	時 間	教學準備 (教學資源)	能力指標代 號	評量方式	說明
一、 準備 活動	<ul style="list-style-type: none"> - 課堂導入：播放健康飲食影片，介紹六大類食物。 - 營養討論：學生分組討論各類食物的營養價值。 - 認識食譜：講解比賽食譜的特色與營養成分。 	30 分鐘	健康飲食簡報、教學影片	了解六大類食物與均衡飲食原則	觀察學生參與討論的情況	引導學生對健康飲食產生興趣，80%學生能說出六大類食物並舉例。
二、 發展 活動	<ul style="list-style-type: none"> - 烹飪演示：老師示範「蝦仁蛤蜊青江菜醬義大利麵」的製作。 - 學生實作：(1) 分組準備食材，學習刀工與基礎料理技巧。 (2) 製作「茄汁豬排」，體驗肉類處理與調味。 (3) 製作「絲瓜海帶枸杞湯」，學習燉煮技巧。 - 營養分析：學生計算每道菜的營養成分，討論健康飲食搭配。 	90 分鐘	食材與調味料（依據選定的食譜準備）、廚房設備（爐具、鍋具、刀具等）	培養基礎烹飪技巧，安全使用廚房設備	觀察學生操作烹飪步驟的正確性	提升學生的實作能力，學習食材處理與料理技巧，75%學生能獨立完成食譜中兩道料理。
三、 綜合 活動	<ul style="list-style-type: none"> - 品嘗與分享：學生試吃自己的料理，討論味道與改進方法。 - 成果發表：每組介紹自己製作的菜餚與學習心得。 - 課堂總結：老師講解均衡飲食的重要性，並回顧學習內容。 	30 分鐘	營養分析表	能夠根據食譜準備材料並完成料理	學生口頭分享學習心得	透過實作與分享，理解健康飲食對身體的重要性，85%學生能描述學習到的飲食知識並提供改進建議。

(請單獨一份，謝謝)