

惜福惜食教育教案~~菇菇的二三事教案

單元名稱	菇菇的二三事	教材來源	豐年農場
適用年級	中年級	設計者	公館國小郭靜雯營養師
總教學時間	40 分鐘	相關領域	綜合、自然
◎本教學單元設計包含 (3) 個活動：			
一、認識菇類生長過程 二、實地栽培一菇菇包 三、討論菇菇種植大小事及相關食譜			
◎本單元教學活動設計理念如下：			
<p>本課程設計旨在透過互動學習和實踐體驗，幫助學生深入了解香菇的特性及其栽培過程。</p> <p>並讓學生實地記錄栽培過程，培養他們的觀察能力和紀錄習慣，並加深對香菇生長環境及條件的理解。</p> <p>接著透過 Q&A 和食譜討論，鼓勵學生將所學知識應用於日常生活 中，增強其對香菇的認識及烹飪技巧。</p> <p>過程中透過合作學習：促進學生之間的合作與交流，鼓勵他們分享觀察結果和栽培經驗，建立團隊合作精神。</p>			
教 學 活 動			
標題	菇菇的二三事		
學習重點	<p>學習表現 級 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標 自 ti-II-1 能在指導下觀察日常生活現象的規律性，並運用想像力與好奇心，了解及描述自然環境的現象。 自 tr-II-1 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法</p> <p>學習內容 級 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 自 INa-II-7 生物需要能量（養分）、陽光、空氣、水和土壤，維持生命、生長與活動。</p>		

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
認識菇 類生長 過程	<p>一、準備活動</p> <p>1. 與學生討論香菇的特性和用途，問他們是否吃過香菇及其喜好。</p> <p>2. 介紹栽培香菇所需的材料，如香菇菌種、太空包。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 播放菇類的成長影片，讓學生了解菇類的生長過程。 https://www.youtube.com/watch?v=MI-mKkrcsJY</p> <p>2. 讓學生記錄栽培過程，包括觀察日期、環境條件和生長情況於菇菇栽培週記。</p> <p>3. 說明收穫時機及採收方式</p> <p>三、綜合活動</p> <p>香菇栽培 Q&A 及食譜討論</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>1. 菇菇太空 包栽培教學 影片</p> <p>2. 菇菇太空 包</p> <p>3. 電腦</p>	<p>綜 2b- III-1</p> <p>自 ti- II -1</p> <p>自 INa- II -7</p> <p>自 tr- II -1</p> <p>綜 Bb- III-2</p>	<p>能認真參與 討論</p>	
實地培 育菇菇 包						
綜合 討論						

食譜討論:蒜香蘑菇法式吐司 DIY



食材 吐司 無鹽奶油 雞蛋 鹽 蒜頭 採收的菇菇(視實際況而定)

各組發下去的物品有:食材、托盤(吐司沾蛋液用)

各組需要自備的器具:

- 1.瓦斯卡式爐(要有夠用的瓦斯)
- 2.平底鍋
- 3.鍋鏟
- 4.夾子
- 5.安全水果刀(切香菇用)
- 6.自己的便當餐盒蓋(當砧板)盒(裝炒好的菇菇及法式吐司)碗 + 筷(打蛋用)
- 7.衛生紙、抹布(清潔整理用)

注意: 1.瓦斯爐、安全水果刀須在師長指導下進行操作.不可嬉鬧!注意安全!

2. 做好廚餘、垃圾分類:什麼是廚餘?例如切下來的香菇蒂頭.那...蛋殼呢?

美味步驟

1. 製作蛋液：蛋打散，再加入少許鹽，攪拌均勻！
2. 菇菇洗淨後，去蒂頭再分切小條狀。(蒂頭其實也是可以吃的喔！吃起來口感不一樣罷了)
3. 準備炒菇菇：熱鍋後，放入適量油，放入蒜末炒香後，放入菇菇，放入少許鹽巴調味。等到稍微出水後，熄火。將炒好菇菇放入自己的餐盒中，備用。
4. 將蛋液倒入淺盤中，再將吐司沾蛋液。
5. 把奶油放到鍋子裡面加熱融化，放入吐司，用中小火煎約3~4分鐘，雙面都要煎熟。
6. 最後將炒好的蒜香菇菇與法式吐司結合，撒上乳酪粉就是一道營養加分的
蒜香菇菇法式吐司了。
7. 記得將蛋殼蒐集起來(容器或塑膠袋)，當垃圾丟棄。(可於午餐回收時交給廚房阿姨)
8. 隨時保持桌面、地板整潔。
9. 確實做好廚餘/垃圾分類，並妥善放置它們。

香菇栽培學習單

班級:

姓名:

收成日期:

我的菇菇生長記錄



放在陰暗通風處
不要放櫃子裡喔!



早晚噴一次水
一次噴5~6下

按天數完成後
在方框內打勾

- 第 1~ 5天
- 第 6~10天
- 第11~15天

- 第16~20天
- 第21~25天
- 第26~30天



惜福惜食學習單

惜福(FOOD)惜食學習單

1. ()營養午餐是由農民辛苦耕作，及廚房叔叔、阿姨辛苦的烹調才能讓我們吃到的。
2. ()食物提供我們所需的營養和能量，讓我們健康成長。所以不可以挑食！
3. ()浪費食物是指：可食用的食物因為不被吃掉而被丟掉。
4. ()吃飯時，我們要欣賞並慢慢享用食物，可以幫助消化。
5. ()吃臺灣在地蔬菜水果減少運送時耗能及里程，也能幫助辛苦的農夫。

愛惜食物宣言：

我知道食物得來不易，我會珍惜食物，不挑食！

立書人：_____

