

## 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
設計簡介	<p>◎本教學單元設計包含（3）個活動：</p> <p>一、認識菇類生長過程</p> <p>二、實地栽培一菇菇包</p> <p>三、討論菇菇種植大小事及相關食譜</p> <p>◎本單元教學活動設計理念如下：</p> <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&amp;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><b>學習表現</b></p> <p>綜 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</p> <p>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。</p> <p>自 tr-II-1 能知道觀察、記錄所得自然現象的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><b>學習內容</b></p> <p>綜 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>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。  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MI-mKkrcsJY">https://www.youtube.com/watch?v=MI-mKkrcsJY</a></p>	10分鐘	<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>	能認真參與討論	
實地培育菇菇包	<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>	20分鐘		自 tr-II-1	能學會記錄菇菇生長的紀錄表	
綜合討論	<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&amp;A 及食譜討論</p>	10分鐘		綜 Bb-III-2	完成惜 FOOD 惜食學習單	

# 食譜討論:蒜香菇菇法式吐司 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: \_\_\_\_\_