

從種子到餐桌：讓有機黃豆芽帶來健康好滋味教案(簡案)

單元名稱	從種子到餐桌：讓有機黃豆芽帶來健康好滋味！	教材來源	大享食育			
適用年級	低年級	設計者	建功國小 莊惠盈			
總教學時間	2 節課	相關領域	生活			
設計簡介		<p>◎本教學單元設計包含 2 個活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.有機黃豆芽變身記。 2.有機黃豆芽美味變變變。 <p>◎本單元教學活動設計理念如下：</p> <p>學生從種植豆芽到入菜，親身體驗食物從種子到餐桌的過程，培養觀察力和惜食態度，學會珍惜每一口食物。</p>				
教 學 活 動						
標題	有機黃豆芽變身記					
能力指標	<p>食E6.認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。</p> <p>食E10.瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品。</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
有機黃豆芽變身記	一、準備活動 <ol style="list-style-type: none"> 1.展示許多常見由黃豆製作的食品圖片，一邊播放一邊介紹，從介紹黃豆引導到豆芽菜。 2.從學校營養午餐吃過的豆芽菜，延伸至市面上黃豆的相關食品，增加學生興趣與經驗。 3.利用美食圖片引起學生共鳴，接著帶出如何自己種豆芽菜。 	15分		食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。	學生熱情參與討論	
	二、發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹黃豆與豆芽菜的營養價值，讓學生知道每一種食物都能讓身體健康，強調不偏食的飲食好習慣。 2.新鮮的食材更能帶出食物的美味，引導出自己種黃豆芽的重點。 3.觀看黃豆芽怎麼發的介紹影片。 4.觀看完畢後，講師開始教學栽培的順序。 <ol style="list-style-type: none"> (1)每組將 150g 有機黃豆放入保鮮盒內，清洗黃豆。 (2)澆水，將黃豆進行浸泡。 (3)蓋上栽培專用海綿，並放置於陰暗處不透光的地方，浸泡。 (4)隔天將浸泡好的黃豆輕輕搖晃洗淨，再瀝乾水。 (5)每天早上上學、午餐及放學前，進行每四小時換水的步驟。 (6)大約到第五天黃豆發芽長大了，就可以進行收成。 	25分	黃豆芽怎麼？超簡單只要注意以下幾點，新手小白一次就能成功！ https://www.youtube.com/watch?v=D7x_N3CTdms	食 E10. 瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品。 實際參與製作，並完成任務	課堂聆聽	
	三、綜合活動 <ol style="list-style-type: none"> 1.觀察有機黃豆芽成長變化。 2.嘗試設計菜單。 				學習單	

教 學 活 動						
標題	有機黃豆芽美味變變變					
能力指標	食E13.瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。					
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
有機黃豆芽美味變變變	<p>一、準備活動</p> <p>1.展示有機黃豆芽的發芽成果。</p> <p>2.介紹豆芽菜烹調方式。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.講解有機黃豆芽的種植與營養價值。</p> <p>2.講解有機黃豆芽有哪些烹調方式及烹調料理。</p> <p>3.開始準備烹調料理囉！</p> <p>(1)收成黃豆芽。</p> <p>(2)將收成的黃豆芽與其他食材徹底清洗乾淨，並將冬粉泡軟，準備好所有所需的食材。</p> <p>(3)在鍋中加入少許油，將蒜頭爆香後，加入肉絲、香菇、紅蘿蔔和黃豆芽，翻炒至食材稍微熟透。</p> <p>(4)加入適量的水與調味料，攪拌均勻，再放入冬粉，繼續翻炒直到所有食材充分混合並熟透。</p> <p>(5)美味的黃豆芽粉絲煲完成囉!</p> <p>4.品嚐美味的有機黃豆芽粉絲煲。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>敘述自己吃到親手種的有機黃豆芽菜的心得。</p>	<p>5分</p> <p>15分</p> <p>10分</p> <p>10分</p>	愛料理	食 E13. 瞭解食 物來源 及餐食 製備過 程中的 辛勞， 養成惜 食與感 恩的情 懷。	作品呈現、 課堂聆聽 實際參與 製作，並 完成任務	



有機黃豆芽觀察日記

班級： 年 班 姓名：

小朋友們，讓我們跟着種「有機黃豆芽」的步驟，紀錄發芽的過程吧！

說明	黃豆芽發芽圖畫紀錄
第一天	
第二天	
第三天	
第四天	
第五天	

小朋友試著設計一道黃豆芽料理吧！並且畫出來！

