

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 | ◎本教學單元設計包含 2 個活動： 1.有機黃豆芽變身記。 2.有機黃豆芽美味變變變。 ◎本單元教學活動設計理念如下： 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。 | | |
| 教 學 活 動 | | | |
| 標題 | 有機黃豆芽變身記 | | |
| 能力指標 | 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。 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。 | | |

| 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 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菜菜，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 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。 (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。 | 課堂聆聽 實際參與製作，並完成任務 | |
| | 三、綜合活動 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 標代號 | 評量方式 | 說明 |
| 有機黃豆芽美味變變變 | 一、準備活動 1.展示有機黃豆芽的發芽成果。 2.介紹豆芽菜烹調方式。 | 5分 | 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 | |
| | 二、發展活動 1.講解有機黃豆芽的種植與營養價值。 2.講解有機黃豆芽有哪些烹調方式及烹調料理。 3.開始準備烹調料理囉！ (1)收成黃豆芽。 (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。 (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。 (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。 (5)美味的黃豆芽粉絲煲完成囉！ | 15分 | | | 實際參與製作，並完成任務 | |
| | 4.品嚐美味的有機黃豆芽粉絲煲。 | 10分 | | | | |
| | 三、綜合活動 敘述自己吃到親手種的有機黃豆芽菜的心得。 | 10分 | | | 發表評量 | |



有機黃豆芽觀察日記

班級： 年 班 姓名：

小朋友，讓我們跟著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！

