

附件一

編號(免填寫):

臺南市108學年度生活課程輔導團
「生活課程素養導向教學案例徵稿」活動

料理米食我最行

附件二

臺南市108學年度生活課程輔導團

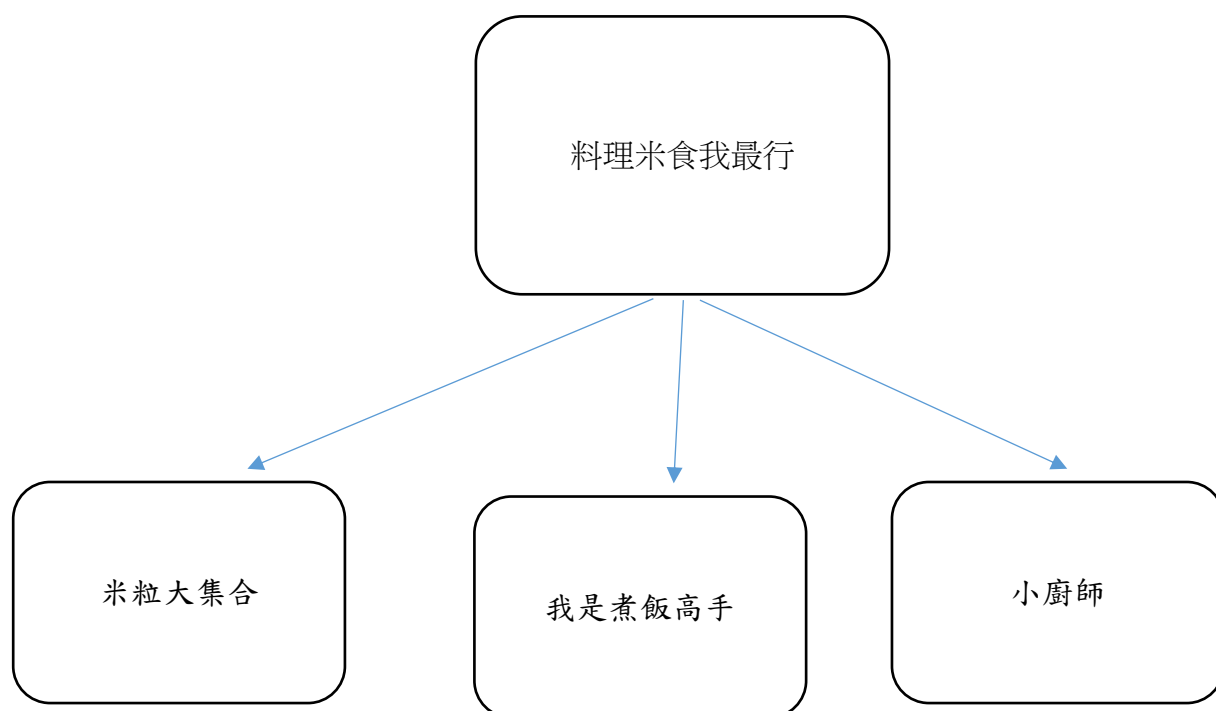
「生活課程素養導向教學案例徵稿」活動

壹、教學主題名稱：料理米食我最行

貳、教學年級：二年級

參、教學節數：三節

肆、主題架構圖：



伍、教學活動設計：

| 課程名稱 | | 料理米食我最行 | | | | | |
|----------|---|---|--------------------------------|---|------|---------------------------------------|--|
| 設計理念 | | 米食在我們的日常生活中不可或缺，希望藉由課程的進行，讓孩子認識米的種類；學習如何將稻米煮成飯，並且發揮巧思讓簡單的白飯變身成美味的飯糰。 | | | | | |
| 生活課程核心素養 | | <p>生活-E-A3 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。</p> <p>生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p> | | | | | |
| 課程目標 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各種不同種類的米的特色。 2. 透過實際操作學習如何煮飯。 3. 透過實際操作製作飯糰。 | | | | | |
| 表現任務 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察後發表各類型米的特色。 2. 煮出一鍋米飯 3. 製作出自己的飯糰。 | | | | | |
| 單元與活動名稱 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動歷程 (包括學習策略) | 時間節次 | 學習評量 | 教師的思考與教學策略 |
| | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 一、米粒大集合 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成學習單 2. 能參與討論各種米的特色 | <p>了解各種米的特色。</p> <p>。</p> | <p>認識各種不同種類的米的特色。</p> <p>。</p> | <p>《第一節開始》</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前一天需事先發下學習單——1號米食特派員學習單。 2. 各類米食的圖片(用PPT呈現)。 3. 準備2號米食特派員的學習單。 <p>壹、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師展示稻米的圖片，問學生這是什麼植物。 2. 老師展示脫殼的稻米。 <p>貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生發表家中曾出現過米的種類，如：白米、糙米、紫米、五穀米…，並將圖卡展示出來。 (上課前教師發下1號米飯特派員調查報告，請學生調查家人曾吃過米的種類。) 2. 教師請小組觀察、討論不同種類的米(白米、糙米、黑糯米、尖糯米、 | 40分 | <p>完成學習單</p> <p>專心聽講</p> <p>能參與討論</p> | <p>提供各種米的實物作為觀察與討論的範本。</p> <p>提示觀察的重點與方向</p> |

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|------------------|---------------------|--|------------|---|---------------------|
| <p>二、我是煮飯高手</p> | <p>能實踐煮飯的步驟與方法</p> | <p>學習將生米煮成米飯</p> | <p>透過實際操作學習如何煮飯</p> | <p>胚芽米)，並比較其差異。(顏色都不一樣、糙米顏色較深、白米顆粒比較小…)並記錄下來。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1. 請小組發表說明各類型米的特色。並由老師補充內涵。</p> <p>(1.) 白米：白米的精緻程度高，營養成分損失較多，因此比起其他米食，營養價值相對少了一些。</p> <p>(2.) 糙米：所謂糙米，就是將帶殼的稻米在碾磨過程中去除粗糠外殼而保留胚芽和內皮的淺黃米。糙米具有幫助消化的功能。</p> <p>(3.) 黑糯米：黑糯米作壽司、甜米糕或與白糯米混合包粽子。黑糯米以其具有豐富的營養價值而被譽為「黑珍珠」。</p> <p>(4.) 尖糯米：糯米有分尖糯米和圓糯米。尖糯米煮熟後較硬挺，黏度比較低、容易捏塑成型。多用來製作鹹米食，例如油飯、粽子。</p> <p>(5.) 胚芽米：將糙米除去糠、保留「胚芽」的便是胚芽米，約能保留一半的營養素口感、顏色和營養成分都介於白米糙米之間。</p> <p>2. 派發回家作業：2號米食特派員的學習單。</p> <p>《第一節結束》</p> <p>《第二節開始》</p> <p>壹、引起動機</p> <p>教師詢問學生平日的飲食習慣以及是否有在家煮飯的經驗。若有煮飯的經驗，我們每次量米需要量幾杯米，才夠全家人吃呢?用什麼方法量米?</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、量米遊戲</p> <p>(一)教師介紹米杯，並示範量米的步驟：</p> <p>1. 用米杯量米</p> | <p>40分</p> | <p>能發表</p> <p>「胚芽」的便是胚芽米</p> <p>能實際操作</p> | <p>系統化且細節化煮飯的步驟</p> |
|-----------------|--------------------|------------------|---------------------|--|------------|---|---------------------|

| | | | | | | | |
|--------------|-------------|-------------|-----------|---|------------|------------|------------------|
| <p>三、小廚師</p> | <p>能將米飯</p> | <p>製作飯糰</p> | <p>透過</p> | <p>。 2. 用刮匙或是手將米杯的米刮平 3. 將米杯中的米倒入鍋子內 (二)讓學生分組練習量米的步驟。 二、煮飯高手 練習完量米的步驟後，接著要來嘗試煮飯。教師詢問學生我們在煮飯之前，除了量米以外，還需做些什麼事呢？ (一)老師介紹煮飯的步驟： 1. 先了解班上的小朋友人數來計算須裝多少杯米，並量好要煮的米的杯數。 2. 在鍋子中加水，用兩手搓洗米，並將搓洗過的洗米水倒掉再注入乾淨的水再搓洗，重複步驟2-3次即可。(不能洗太過多次，避免將米的營養素沖掉) 3. 在鍋子裡加入煮飯的用水量，米和水的比例為1:1，例:5杯米則加入5杯水，或者加水至鍋子的刻度5。 4. 將鍋子放電鍋中，電鍋外鍋需加入1-2杯水，按下開關後即開始煮飯。等待開關跳起，香噴噴的白飯就大功告成。 (二)冷飯加熱之小撇步： 1. 利用煮飯好朋友-電鍋進行加熱:教師在台前示範將冷飯放入電鍋進行加熱的過程。 2. 介紹其他加熱冷飯的方式:除了利用電鍋加熱冷飯，也可以做成不同口味的炒飯，讓冷飯有更多的料理方式。 參、綜合活動 等待電鍋煮飯的同時，教師引導學生複習煮飯的步驟以及完成學習單，讓小朋友成為真正的煮飯高手。 《第二節結束》 《第三節開始》 壹、引起動機</p> | <p>40分</p> | <p>能說出</p> | <p>提供剩飯之處理方式</p> |
|--------------|-------------|-------------|-----------|---|------------|------------|------------------|

| | | | | | | | |
|--|----------|--|-----------|---|--|------|-----------------|
| | 調理成美味的飯糰 | | 實際操作製作飯糰。 | <p>延續上一節課《我是煮飯高手》，將白白的米飯料理成美味的飯糰。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、製作飯糰</p> <p>1. 教師先進行製作飯糰前的清潔動作，例：洗手、戴口罩、桌上鋪保鮮膜等，再進行材料準備和製作飯糰。</p> <p>2. 製作飯糰步驟：</p> <p>(1)發給學生一張烘焙紙，攤平袋子後抹一些水，再將白飯放在上面。</p> <p>(2)白飯中間鋪上肉鬆、火腿、其他餡料，包起來讓白飯將餡料包覆。</p> <p>(3)請小朋友動手將白飯捏成圓形或者三角形，飯糰則大功告成。</p> <p>(4)教師會提供三角飯糰模型，表現好者可自己練習製作三角飯糰，將模型倒扣讓成品脫模即完成。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>完成飯糰製作後，教師引導學生分享自己製作的美味飯糰，並在教室進行室內野餐，享受辛苦煮飯的美食。</p> <p>《第三節結束》</p> | | 實際操作 | 利用白飯黏稠的特性指導孩子塑形 |
|--|----------|--|-----------|---|--|------|-----------------|

柒、附件：(相關之教學活動照片、學習活動單、作業單、評量表……可採附件方式自由呈現)



捌、參考資料：無