

桃園市社子國小學校本位課程教學活動設計單

領域/ 科目	主題議題	設計者	賴美娟
課程主軸	<input type="checkbox"/> 客庄 <input checked="" type="checkbox"/> 農庄 <input type="checkbox"/> 學庄 <input type="checkbox"/> 綠庄		
實施年級	三年級	教學時間	<u>2</u> 節課 <u>80</u> 分鐘
單元名稱	透析米文化		
設計理念			
學習重點	2a-II-1 關注居住地方社會事物與環境的互動、差異與變遷等問題。 2a-II-2 表達對居住地方社會事物與環境的關懷。	學習內容	Cc-II-1 各地居民的生活與工作方式會隨著社會變遷而改變。
核心素養	總綱核心素養 A2 系統思考與解決問題	領綱核心素養 社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。	
教材來源			
教學資源			
學習目標			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 30%; text-align: center;"> 遍及世界的米 </div> 壹、準備活動 1. 簡報 2. 貳、發展活動 一、引起動機 1. 說說看，你吃過哪些外國米食？ 2. 吃起來的感覺及心得？			

二、主要活動

(一)遍及世界的米

1. 除了日本和亞洲之外，米在中東、歐洲、非洲、南北美洲、澳洲等廣泛地區栽種，為人食用。
2. 利用簡報介紹各國的米產量與消費量

(二)認識各國種稻的方式

網址：https://kome-academy.com/tc/kome_library/index.html

1. 陸稻栽種
2. 水稻栽種
3. 浮稻栽種

(三)世界各國米料理

世界有各式各樣的米料理. 米除了煮之外，還有燉、炒、蒸、磨成粉等各種烹調法。以下介紹為了美味地品嚐在當地收獲的米，在當地生活的人們反覆試驗而產生的幾道代表性米料理。

網址：https://kome-academy.com/tc/kome_library/about.html

1. 中國: 粥
2. 泰國: 泰式蝦炒飯
3. 義大利: 義式燉飯
4. 越南: 生春捲. 河粉
5. 印度: 香飯. 薄餅
6. 西班牙: 海鮮燉飯
7. 日本: 壽司

(四)世界食用米的方式

1. 世界各國是以米粒型態吃米為主，大多將米調味烹煮。
2. 像是將米和炒過的海鮮一起燉煮的西班牙海鮮飯、將水煮過的米和以調味料調味過的肉和蔬菜蒸熟的印度香飯、將米以牛奶和肉汁清湯燉煮的義式燉飯等，發展出了讓配料的味、香味和顏色滲入米中，美味食用的烹調法。
3. 東南亞也有像寮國一樣，以糯米為主食的地區，在當地會吃像是糯米紅豆飯一樣蒸熟的糯米。將米磨成粉吃的料理，包含以米片和米粉製成的麵

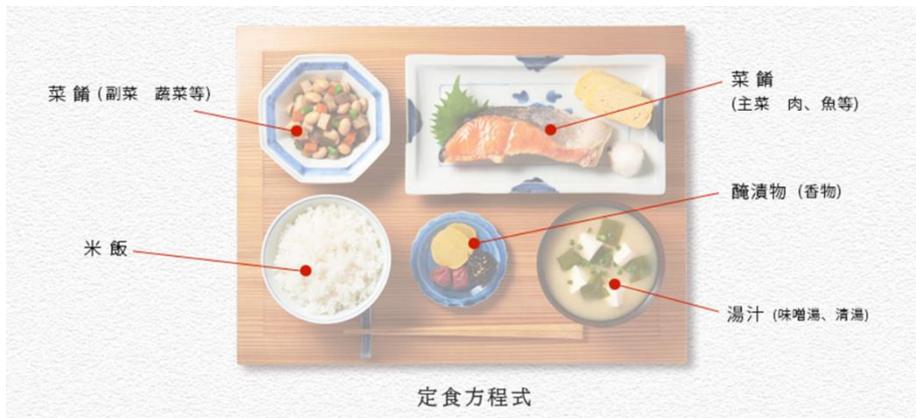
三、認識日本米食文化

- (一) 日本越光米：以往，在日本說到美味的米，就想到越光

米。除了剛煮好的美味之外，亦誕生了適合用於製作「醋飯」、「咖哩飯」、「生雞蛋醬油拌飯」、「飯糰」等的品種。經過品種改良，最近在北海道等寒冷地區，也能種出美味的米。

(二) 日本定食：網址：https://kome-academy.com/tc/teishoku_library/

1. 在日本餐飲店里，經常可以在菜單上看到像「炸豬排定食」這類，在「定食」字樣前面冠上主菜名稱的菜品。
2. 定食主要包括將大米蒸熟做成的「米飯」、味噌湯等「湯汁」及被稱作「香物」的「醃漬物」，以及由肉類、魚類、蔬菜等所構成的「菜餚」，定食是日本人飲食生活中最為典型的飲食型態。
3. 定食還有一個特徵，那就是將所有碗盤同時排列於餐盤上。也許乍看之下這種供餐方式會令人無法理解，不過這也是日本飲食文化的一種形式。定食已經根深蒂固於日本的日常飲食中，不僅健康、營養均衡、讓感官得到充分的享受，而且十分講究飲食的精神靈性，具有多樣的特徵。



參、綜合活動

節氣與米食

壹、準備活動

貳、發展活動

一、引起動機：

1. 觀看影片《一粒米》，網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=YC1mSV71xDY&t=74s>

(觀看長度0:00-1:00)

2. 說說看，什麼是「農民曆」？

3. 教師：不只是先人的智慧，更是農夫耕種時重要的參考書。

二、主要活動

(一)認識二十四節氣

1. 觀看影片《何謂二十四節氣》，網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=hvURbyCP2WU>

2. 所謂「氣」是：氣象物候，是12節氣及12中氣統稱，中氣分屬12月份，與節氣相見排列，逢單為節氣，逢雙為中氣。

3. 節氣的形成和太陽有很密切的關係。

4. 24節氣就是地球讓太陽公轉軌道的24等份，每份佔360度中的15度。

5. 因地球在公轉軌道上被太陽照射的角色差異引起了不同的氣候變化。

6. 24節氣因此反映了1年中24時期的氣候寒暑變化。

(二)介紹二十四節氣(詳如簡報)

立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨

立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑

立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降

立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒

(三)二十四節氣詩

春雨驚春清穀天

夏滿芒夏暑相連

秋處露秋寒霜降

冬雪雪冬小大寒

三、與節氣相關的米食介紹

(一)立春-正月節-2月4/5日(年糕、發糕)

(二)清明-三月節-4月4/5日(艾草版)

- (三)芒種-五月節-6月5/6日(粽子)
- (四)寒露-九月節-10月8/9(九層糕)
- (五)立冬-十月節-11月7/8日(糯米糕)
- (六)冬至-十一月中-12月21/22日(湯圓)
- (七)大寒-十二月中-1月20/21日(年糕)

參、綜合活動

一、日本端午之節句與台灣端午節介紹

(一)臺灣-端午節

1. 在台灣端午節由來可追溯為驅邪避惡，以求身心的平安，後來加入愛國詩人屈原的傳說，又增添其重要性。
2. 端午節最令人期盼的活動便是划龍舟，而為了驅除疾厄，當天可見住家門口都掛菖蒲和艾草及鍾馗的畫像，雄黃酒和香包，據說這些物品都有避邪，保平安的作用。
3. 此外，若能在正午時將雞蛋直立起來，表示來年會有好運到。
4. 在端午節，最為人熟知的食品便是粽子，這個原富有紀念意義的食品，在中國人的巧手製作下，已為具各變化，且隨時都能嚐到的美食。

(二) 日本-端午之節句(5 月 5 日)

1. 新曆的 5 月 5 號，亦稱兒童日(こどもの日)，為專指男孩的節日。
2. 傳統習俗中，每年此時大家會把鯉魚旗串在竹竿上，與金色的風車綁在一起懸掛於屋頂，讓鯉魚旗隨風飄揚，象徵鯉魚躍龍門、逆流而上、成功及百折不撓的精神，希望小朋友能像鯉魚一樣成長。
3. 當天會食用粽子、柏餅；以蒼蒲泡澡；擺設武者人形、鯉幟等。

二、日本端午之節句與台灣端午節比較

名稱	日本端午之節句	臺灣端午節
日本端午之節句不等於端午節		
時間	新曆 5 月 5 日	農曆 5 月 5 日
對象	未成年男童	大人小孩普天同慶
目的	期望兒子身強體壯、健康成長(武)、未來能出人頭地(鯉)	驅邪避惡，以求身心的平安

各國米食文化

壹、準備活動

1. 上課簡報
2. 學習單

貳、發展活動

一、引起動機

1. 各國飲食猜一猜(詳如簡報)。
2. 學生透過簡報了解各國飲食特色。

二、主要活動

(一)日本飲食文化介紹

- 日本料理主食是米飯，再配上其他菜肴——魚，肉，蔬菜，醬菜，以及湯。
- 日本是海島型國家，日本人相當喜好海產品——魚，貝類，章魚，蝦蟹類，和海草。
- 麵條雖然是來自於中國，但是麵類已經是日本料理很重要的一部份。兩種傳統的麵，蕎麥麵和烏龍麵，湯頭通常是用魚類煮成的高湯加入醬油調味以及不同種類的蔬菜。
- 另一個很受歡迎的麵類是拉麵。拉麵使用的湯頭有許多種，比如用魚類和醬油煮成的高湯，或是豬肉和奶油煮成的高湯。

(二)日本壽司的由來

- 壽司"Sushi"即是酸醃製的食物。
- 在後漢年代，中國已開始流傳"壽司"。
- 宋朝年間，中國戰亂頻仍，壽司正好為走難的充饑食品。
- 奈良年代，出外營商的日本商派將壽司流傳入日本。
- 當時日本人，用將飯團加上一些海產或肉類，作為沿途的食糧。
- 直至江戶年間，壽司才於日本廣泛流傳。

(三)各種壽司的介紹

(四)日本飯糰介紹

(五)中日飯糰比一比

參、綜合活動

- 一、創意壽司DIY
- 二、進行創意壽司製作。

參考資料：		