

## 雲林縣西螺鎮文興國小校本課程教案

方案主題	草地狀元		
設計者	李秋菊、廖晉誼	教學者	廖晉誼
教學年級	五年級	配合領域或議題	健康、藝文領域
教學方式	自編	教學節數	七節課
學生能力分析	五年級學生在健康領域已了解食品保存的方法，挑選醃製泡菜的方式較容易上手；對於烹飪應該是陌生的經驗，對於食材的挑選與操作需要仔細說明，否則容易忽略細節。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過動手醃製泡菜，學習食物保存的方法。</li> <li>2. 透過實際料理，學習烹飪高麗菜炒飯。</li> <li>3. 透過觀察高麗菜葉，學習靜物寫生。</li> <li>4. 透過體驗方式，學習處世之道，結合弟子規教學「<b>事勿忙 忙多錯 勿畏難 勿輕略</b>」、學「<b>對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則</b>」。</li> </ol>		
能力指標	<p>2-3-5 明瞭食物的製造會影響食物的品質、價格及熱量，並具有簡易的烹調技能</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為</p> <p>1-3-2 構思表現的主題與內容，選擇適當的媒材技法，完成有感情、經驗與思想的作品</p>		
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 能將高麗菜葉層層剝開洗淨。</li> <li>1-2 能運用菜刀將紅蘿蔔切絲。</li> <li>1-3 能調製出糖、醋、辣椒組成之醃製醬料。</li> <li>1-4 能將高麗菜以鹽巴揉拌出水，並以清水洗淨瀝乾切片。</li> <li>2-1 能將高麗菜葉層層剝開洗淨切片。</li> <li>2-2 能將高麗菜、香菇、蒜頭切片或切絲。</li> <li>2-3 能將調味食材以清香油爆香。</li> <li>3-1 能將靜物桌上觀察到的高麗菜以水彩及素描媒材創作。</li> </ol>		



	<p>3. 紅蘿蔔洗淨並切絲備用，將<b>調味料 b</b>混合拌勻即為糖醋汁。</p> <p>4. 將高麗菜、紅蘿蔔絲、<b>調味料 c</b>及糖醋汁一起混合均勻，置於陰涼處或冷藏醃漬約 1 天後即可食用，<u>期間需翻動多次以使入味均勻</u>，冷藏以玻璃罐容器較佳。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 各組推出自家產品，請學生互相品嚐，並票選心目中最優的泡菜</p> <p>2. 各組分別上台發表體驗心得。</p> <p>~共兩節課 80 分鐘~</p> <p><b>【活動二：我是阿基師】</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>1. 全班分成六組，每組 4~5 人，每組配置一顆高麗菜、一個電磁爐、平底鍋、鍋鏟、粘板、瘦肉絲少許，蒜頭三顆切末、香菇切絲泡水備用、蝦米泡水備用、學校午餐熟白飯。</p> <p>(各組可自行增添常用食材及佐料)</p> <p>2. 高麗菜洗淨切片(切片或切絲均可，但不宜太碎或太大片)。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>1. 首先用清香油將蝦米、香菇、瘦肉絲、蒜頭爆香。(可打蛋花)</p> <p>2. 放入高麗菜，一起用大火拌炒，注意，最好不要超過 10 秒鐘。</p>	10 分		
		10 分		
		50 分		



	<b>三、綜合活動</b> 作品拍照以 ppt 播放學生作品，並給予 美術上的指導與建議。 ~共三節課 120 分鐘 ~	40 分		
--	---	------	--	--

## 五年級校本課程-泡菜一籮筐



切好高麗菜，準備開始清洗。



洗好的高麗菜。



食材二，紅蘿蔔，準備清洗並刨絲。



所有食材準備就緒。



專心聆聽台式泡菜製作步驟。



專心聆聽台式泡菜製作步驟。





親自動手做泡菜。



小心拿取自己所需的食材。



用力搖一搖，加速高麗菜纖維軟化。



做好了，自己先嚐嚐看好不好吃。

# 本位課程教學省思及課程實施後學生心得

五年甲班草地狀元教案

教學者:廖晉誼

## 教學省思

學童平日吃慣了市售的泡菜，如果能用自己種植出來的高麗菜，自行動手做一盤泡菜，寓教於樂，能讓學童在活動當中享受下廚的樂趣。課程活動中學童能更清楚蔬果除了直接食用外，亦可成為繪畫的主題，不僅成為美感教育的題材，也可製造生活的趣味，我感到學生都是聰明熱愛學習的，只是需要老師用心的備課，將課程設計的趣味化及生活化，讓學習不再是枯燥乏味的，更不是教條式死板板的填鴨，也期待未來我能更精進自己的課程設計能力，並顧及到學生個別的差異需求。

## 課程實施後學生心得

我本身很喜歡吃泡菜，沒想到在學校竟然能親手做泡菜而且還是跟課程有關的內容，讓我又驚又喜，我也喜歡畫畫，藝術課可以展現我的創造力，我可以用作品呈現我的內心，我把對藝術的熱愛透過老師的引導，結合有機菜園的彩繪，看到大家讚嘆的眼光，我真的感到好驕傲，謝謝老師用心設計這樣有趣的課程。