

附件1：封面參考格式

臺南市 113學年度飲食營養教育教案徵選

教案名稱：燒冷冰



臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

單元名稱	燒冷冰	設計者	王姿敏
實施年級	五	節數	3
實施類別	☒ 單一領域融入，領域名稱：本土語文領域 ☐ 跨領域融入，領域名稱：		
課程實施時間	☒ 部定課程/時間 ☐ 校訂必修/選修 ☐ 團體活動時間 ☐ 彈性學習課程/時間		
設計理念	壹、設計背景 一、學習主題生活化 學習主題以「燒冷冰」學生最愛的冰品料理為主軸，引發學生學習動機，以燒冷冰的每樣配料，帶出主題-全穀雜糧類，讓學生輕易認識全穀雜糧類家族及其營養價值。 二、學習內容本土化 學習內容融入閩南語元素，配合閩南語教學用書(真平版第九冊第三單元)，以課文為基礎，再進行加深加廣，以學生生活附近的冰店引起學習動機，用熟悉的飲食材料，讓學生在多元環境中建構出自身的健康飲食知識與行為。 三、教學策略多樣化 教學策略以小組合作、實作演練、遊戲競賽等方式實行，以新聞影片的方式，讓學生將學習與生活緊密結合；以遊戲競賽的方式，提升學生學習感知並評量學習成效；以實作品嘗湯圓的方式，加深學習印象，將所學的抽象概念轉化為具體成品，多樣化的教學策略，希望培育學生在多樣態的學習中，互動、建構出均衡飲食的健康素養。 貳、學生背景 一、健康知識：對六大類食物有基本認識，曾學過「我的餐盤」用餐口訣。 二、團隊合作：已多次進行小組討論，能針對教學主題，彼此討論溝通想法，而在實作演練時，同儕之間多能自行分工，合作意願高。		

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

		參、課程架構		
		教案名稱	燒冷冰	
		單元名稱	燒滾滾的圓仔 冷吱吱的礮冰 肥胸胸的冬節	
		學習領域	本土語文-閩南語	
		教學策略	遊戲競賽 小組合作 實作學習	
		學習目標	1. 學會分辨全穀雜糧類之食物種類。 2. 能運用閩南語說出常見的全穀雜糧類食物。 3. 認識全穀雜糧類之營養價值。 1. 學會分辨全穀雜糧類之食物種類。 2. 能運用閩南語說出常見的全穀雜糧類食物。 3. 認識全穀雜糧類之營養價 1. 學會每日食用的全穀雜糧類份量。 2. 認識節慶食物，如冬至吃湯圓，並學會相關的閩南語俗諺語。	
領域學習重點	核心素養	閩-E-B1 具備理解與使用閩南語文的基本能力，並能從事表達、溝通，以運用於家庭、學校、社區生活之中。	飲食營養教育主題	☒全穀雜糧類 ☐豆魚蛋肉類 ☐油脂與堅果種子類 ☐蔬菜類 ☐水果類 ☐乳品類
	學習表現	2-III-2 能運用閩南語進行對話、分享與討論。 2-III-6 能運用閩南語詢問與回答日常生活中的熟悉主題，並能說出在地文化的特色與關懷。		
	學習內容	Ab-III-1 語詞運用。 Ab-III-2 句型運用。 Bh-III-1 物產景觀。		
學習目標		1. 學會分辨全穀雜糧類之食物種類。 2. 能運用閩南語說出常見的全穀雜糧類食物。 3. 認識全穀雜糧類之營養價值。		

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

	4. 學會每日食用的全穀雜糧類份量。 5. 認識節慶食物，如冬至吃湯圓，並學會相關的閩南語俗諺語。		
教學資源	1. 臺南市《餐前5分鐘主題海報彙編》 2. 臺南市午餐教育資訊網 3. 衛生福利部國民健康署-全穀雜糧專區 4. 閩南語真平版第9冊		
教學活動設計			
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
	第一節 燒滾滾的圓仔 【引起動機】 壹、教師播放「燒冷冰」影片(影片一)，引起學生學習興趣，並引導學生思考自身相關吃冰經驗。	5分	態度評量： 能專心觀賞影片。
1. 學會分辨全穀雜糧類之食物種類。	【發展活動】 壹、教師依據影片內容提問並引導學生思考下列問題： 一、請問湯圓是用什麼食材製成的？(米) 二、是用哪一種米製成的？(糯米) 三、脫水後的乾糯米糰稱做什麼？(粿粹) 四、影片中的燒冷冰店家，共用了哪五種配料？(圓仔、芋頭、花生、紅豆、綠豆) 五、請問這五種配料，有哪些是「全穀雜糧類」？ 貳、認識全穀雜糧類家族 一、教師使用〈餐前五分鐘-主題海報〉介紹全穀雜糧類食物(如下圖一)：全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人類攝取熱量的主要來源，請依據海報內容回答下列問題。 1. 全穀雜糧類家族可分為哪三類？湯圓是哪一類？	10分 	

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

2. 能運用閩南語說出常見的全穀雜糧類食物。 3. 認識全穀雜糧類之營養價值。	2. 依據米質的特性又可分為哪三類?湯圓是屬於哪一類? 3. 依據加工方式米又可分為哪三類? 4. 教師解說各種米的特性並教導不同種類米的閩南語唸法: (1)糯米: 秣米 tsut-bí (2)在來米: tsāi-lâi-bí (3)蓬萊米: hōng-lâi-bí (4)糙米: tshò-bí (5)白米: peh-bí (圖一) 二、吃米好、挑好米 1. 教師說明: 米飯富含礦物質、維生素和膳食纖維, 礦物質可以維持身體健康及良好新陳代謝; 維生素可提升免疫力、使精神變好; 膳食纖維可幫助排便順暢, 因此多吃米飯身體好。 2. 教師提問: 既然米飯對人體有許多好處又是常見的主食, 說說看, 在挑選米食時要注意哪些地方呢? 3. 教師依據主題海報內容(下圖二、三)說明挑選小技巧。	題。 口語評量: 能用閩南語說出不同種類的米。 口語評量: 能依據海報內容回答問題。
---	--	---

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計



(圖二)



(圖三)

【綜合活動】

壹、好米來相配

一、教師將「白米」、「蓬萊米」、「在來米」、「糙米」、「糯米」及相對應的閩南語拼音字卡反面貼於黑板上。

二、各組輪流派一位學生翻開黑板上字卡，一次可翻兩張，若翻到相對應的字卡，如「白米」和「peh-bí」，該組可有答題權。

三、若該組可說出該字卡之閩南語念法、特性和一項挑選米的小技巧，該組即可獲得一分。

貳、教師歸納

今日從小朋友最愛的燒冷冰中學

10分

態度評量：能積極參與活動。

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

	會湯圓的原料是由全穀雜糧類中米麥類的「糯米」所製成，認識米的種類、營養價值、挑選技巧及閩南語念法，「米」是我們最常見的全穀雜糧類食物，想一想，你曾經吃過哪些「米料理」呢？ 參、課後作業 蒐集相關米製品的食物或料理，並完成學習單「好米來逗陣」（附件一）。		紙筆評量：能正確完成學習單內容。
1. 學會分辨全穀雜糧類之食物種類。	第二節 冷吱吱的礫冰(tshuah-ping) 【引起動機】 壹、教師播放影片「台南老字號八寶冰」（影片二），引發學生學習動機及引起學生對吃八寶冰的共鳴。	5分	態度評量： 能專心觀賞影片。
	【發展活動】 壹、教師依據影片內容提問並引導學生思考下列問題： 一、影片中介紹的冰店，是臺南在地有名的八寶冰店，有小朋友去吃過這家店嗎？吃過的小朋友，最喜歡它們的哪種配料呢？ 二、說說看影片中介紹了哪些配料？ 三、教師展示店家冰品菜單（如下圖四），請學生仔細觀察菜單，並找出哪些配料是屬於全穀雜糧類？ (圖四)	8分	口語評量： 1. 能踴躍回答問題。 2. 能找出全穀雜糧類的配料。

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

2. 能運用閩南語說出常見的全穀雜糧類食物。 3. 認識全穀雜糧類之營養價值。	貳、全穀雜糧食民曆 一、教師使用衛生福利部國民健康署所編〈全穀雜糧食民曆〉一冊，介紹臺灣各月份季節的穀物(如下圖五) 二、教師介紹常見的全穀糧類，說明其營養價值，喜歡吃也要學會說，點礮冰的時候用閩南語點餐，會多一份親切感唷。 (圖五) (一)二月穀物-紅豆 1. 營養價值:紅豆含有豐富的鉀離子及膳食纖維，可幫助調節血壓，紅豆皮含有豐富的花青素，具抗氧化效果，也可幫助消水腫、消化。 2. 閩南語念法:âng-tāu (二)五月穀物-薏仁 1. 營養價值:紅薏仁具有豐富的木質素、植物固醇、鎂及葉酸，能幫助維持好的睡眠品質與精神、降血糖、血脂及膽固醇。 2. 閩南語念法: ì-jîn (三)七月穀物-綠豆 1. 營養價值:綠豆富有豐富的鉀、膳食纖維，且蛋白質含量比米麥類的全穀雜糧更高，可助排便、降血脂、助減重、預防失智。	25分 口語評量： 能正確用閩南語說出「紅豆」、「薏仁」、「綠豆」、「芋頭」、「蓮子」、「地瓜」。
---	---	---

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

	2. 閩南語念法:lik-tāu-á (四)九月穀物-芋頭 1. 營養價值:芋頭含有豐富的鋅、鉀與膳食纖維，可以幫助降血壓、強化免疫力、抗氧化，助腸胃蠕動。 2. 閩南語念法:ōo-á (五)十一月穀物-蓮子 1. 營養價值:蓮子含有維生素B1、鉀及鈣等營養，適合入湯或是煮成粥品享用，有補脾、養神益腎的作用，也可幫助減緩發炎、助眠鎮靜。 2. 閩南語念法:liân-tsi (六)十二月穀物-地瓜 1. 營養價值:地瓜含有豐富的維生素A、維生素B群及膳食纖維，可預防心臟病、改善腸道環境，控制血糖。 2. 閩南語念法:han-tsî(番薯) 三、美食好「穀」勵 1. 教師發下賓果紙卡給各組。 2. 教師在黑板上寫下各種礫冰配料，如:花生、芋頭、地瓜、紅豆、綠豆、蓮子、花豆、薏仁、仙草、芋圓、米篩目、湯圓、鳳梨、愛玉…等。(其中全穀雜糧類要多於九種) 3. 請各組自由選擇九樣全穀雜糧類的配料填入於賓果卡中。 4. 玩法如賓果遊戲，由教師依據本堂課教學內容發問數題題目(如:地瓜的營養價值、芋頭的閩南語、紅豆的產季…等)，依序請各組回答，答對小組可以選擇一項九宮格的内容(限選全穀雜糧類)，答錯則PASS。 5. 最先連三條線的組別獲勝。	態度評量: 能積極參與小組活動。 實作評量: 能正確挑選出全穀雜糧類的配料。
--	--	--

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

	6. 教師小結:說明黑板上全穀雜糧類的礮冰配料，並請學生複誦閩南語念法。		
	【綜合活動】 壹、教師總結 臺南盛產各項農作，連冰品的配料都格外豐富，下次到冰店自由選擇配料的時候，試試看能不能配出一碗都是全穀雜糧配料的礮冰。	2分	
	第三節 肥朥朥(puî-tsut-tsut)的冬節 【引起動機】 壹、教師播放影片「冬至湯圓口味大PK」(影片三)，連結學生生活經驗，引起學習動機。 一、你喜歡吃湯圓嗎？ 二、你看過或吃過什麼創意口味的湯圓？	5分	口語評量： 能踴躍回答問題。
	【發展活動】 壹、湯圓盲劍客 一、教師準備各種口味、顏色湯圓，請學生自由挑選。 二、每組輪流派一位學生到台上說出自己吃到的湯圓口味。 三、猜對口味，並能用閩南語說出內餡口味者，可得一分。 四、加分題:有哪一些內餡是屬於全穀雜糧類？ 五、得分最高的小組可再多獲得湯圓一顆。 貳、全穀雜糧健康吃 一、小朋友都喜歡吃湯圓，湯圓也是全穀雜糧類，你們知道全穀雜糧類每餐攝取量跟每日的攝取量嗎？	10分 20分	實作評量： 學生能用閩南語說出正確的湯圓口味。

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

4. 學會每日食用的全穀雜糧類份量。	二、教師說明：每餐飯跟蔬菜一樣多，飯比拳頭大就好。 (請學生伸出拳頭，比比看飯量大小) (圖六) 三、小組討論： 1. 每天至少$\frac{1}{3}$為全穀類食物，請各小組想想三餐的全穀類食物可以怎麼做搭配?(每組自選一餐，規劃全穀類食物，如下圖七早餐的規劃) 2. 請各組輪流上台發表。 (圖七) 四、愛吃美食不怕胖 如果愛吃湯圓又不想變胖，那可以參考下圖的做法，四顆湯圓與一個正餐的主食代換，少喝甜湯，並搭配高纖蔬果一起食用。	實作評量： 能確實以拳頭觀察每餐所需的飯量。
--------------------	--	-----------------------------------

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

5. 認識節慶食物，如冬至吃湯圓，並學會相關的閩南語俗諺語。	 (圖八) 參、吃圓仔學俗語 圓仔學問多，圓仔不僅可以熱熱吃，也可以加在冰品裡，是全穀雜糧類的一種，可以當代換主食，也可以當點心，內餡還可以加入不同口味，富有創意又好吃，其實關於圓仔的俗語也不少唷，一起來學學以下利用圓仔包餡及黏性特質所產生的俗語吧！ 一、青瞑食圓仔:形容人心裡有數 二、圓仔炒大麵:形容一個人死纏爛打、膏膏纏		
	【綜合活動】 壹、教師歸納 每到冬至就想到吃湯圓，不論是大湯圓、小湯圓、手工湯圓、創意湯圓…等，記得要適量攝取，不然過完冬至，可就會成為「肥胸胸」的小肉圓了。 貳、課後作業 在燒冷冰這一課中，我們從小朋友最愛的冰品裡學到全穀雜糧類的食物有哪些，也學會閩南語講法跟營養價值。網路上有一份「台南人最推薦的消暑冰店」(如下圖八)，請小朋友利用假日請家人帶你到以下冰店，試著用閩南語點餐，並吃吃看是否如網	5分	

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

	路票選一樣美味。(請拍照回傳給老師，若有錄影點餐過程可加分)  (圖八)		
教學省思 (含心得、 教學困 境、建議 事項)	一、教學心得 1. 全穀雜糧資源多，善用媒材不怕難 除臺南市教育局午餐教育平台及海報手冊外，衛生福利部國民健康署網站亦有設立「全穀雜糧專區」，提供各項教學簡報、知識文章及教案範例供教學參考，可減輕教師備課壓力。 2. 寓教於樂動機強，增設難度兼評量 透過遊戲賓果卡的方式引發學生學習動機，學生在挑選配料填入紙卡的同時也兼具了形成性評量，教師亦可依據上課內容、學生先備知識等條件，設立不同難度，例如:加入課本中教過的「米篩目」或是堅果種子類的「花生」等。實際教學過程中，也可發現學生要成功在賓果卡裡填入九項全穀雜糧類的配料並不容易，所以要達成賓果連線也就有難度，但透過此教學策略亦可發現學生對於選到錯誤的配料印象會更加深刻，如:花生不是全穀雜糧類。 3. 食材俗諺閩南語，在地學習更深刻 傳統冰品各項食材大部分都是臺灣在地的農特產品，因此教學時融入閩南語言，讓學生學會各項配料的說法。實際教學過程中也可發現多數學生對於常見的食材，如:芋頭、紅豆、湯圓等食材已經知道如何唸讀，而像花生、綠豆、蓮子則較不熟悉，教師可針對這類語詞再加強說明即可。 二、教學困境 1. 冰品準備不易，於課堂中實施有難度。 2. 湯圓於課堂中煮食，教師一邊上課一邊兼顧湯圓，教學上有難度，若能請志工或家長協助教學會更流暢，也能多準備一些配料。		

臺南市 113學年度飲食營養教育教案設計

	三、建議事項 1. 若有家長或志工協助，建議可在班級內實作搓湯圓，並實際準備各種配料，模擬冰店場景，加深學生學習印象及進行真實性評量。 2. 臺南盛產各項農特產品，若課程時間許可，建議可再加入一堂課連結臺南各地全穀雜糧之農作介紹。
參考資源	影片一： 【精選】冷熱雙重奏，來潮州必吃燒冷冰（播放至4:20） https://www.youtube.com/watch?v=XpECdKcRZYA 影片二：【台南】在地人激推 老字號八寶冰 https://www.youtube.com/watch?v=ASsGODiOYZA 影片三：創意湯圓口味 https://www.youtube.com/watch?v=Ysv4WN2ZWrw
附件	附件一、學習單-好米來逗陣 附件二、教學照片  學生食用湯圓，並猜湯圓內餡

好米來 逗陣

班級() 座號() 姓名()

壹、填填看：

一、依據米的特性寫出三種米的類型：

()、()、()

二、依據米的加工方式寫出三種米的類型：

()、()、()

參、寫寫看，請寫出三項米的營養價值：

一、

二、

三、

肆、勾勾看，請勾選出正確挑選米的技巧：

☐看外觀，外表越白的米越好。

☐看標章，選擇有CAS標章或有產銷履歷完整資訊的產品。

☐看包裝，盡量選擇有真空包裝之產品。

☐看效期，選擇碾製日期距離購買日期較遠的產品。

☐看等級，選擇品質最好的三等米。

伍、畫畫看，你曾經看過或吃過哪些米料理或米製品，並畫出來。

一、我曾經看過或吃過的米料理(米製品)有：

二、畫出米料理

