

# 生活智慧王 - 《蛋蛋的喜悅》

## 一、設計理念

本單元的設計在於提升四年級孩子的自主生活能力，透過課程內容讓孩子能了解生活中看似不起眼卻營養滿點的重要食物—”蛋”，進而養成良好的生活習慣，具備充足的能力去完成健康早餐的製作，容易處理日常生活問題。最後能懷著感恩的心，在母親節來臨時，為照顧自己的家人製作一份愛的餐點。

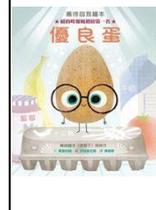
## 二、教學設計

實施年級	四年級	設計者	四年級學年群
跨領域/科目	健康/綜合/社會	總節數	24 節
<b>總綱核心素養：</b> <b>E-A1</b> 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 <b>E-A2</b> 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 <b>E-A3</b> 具備擬訂計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
學習重點	學習表現	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 健康 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 綜合 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 社會 1a-II-1 辨別社會生活中的事實。	
	學習內容	健康 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 綜合 Aa-II-1 自己能做的事。 綜合 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 社會 Ae-II-1 人類為解決生活需求進行科學與技術研發。	
<b>概念架構</b>			<b>導引問題（修改）</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在生活中，蛋有哪些常見的種類？</li> <li>◆ 蛋具有哪些構造和營養成分？</li> <li>◆ 如何挑選新鮮衛生的蛋？</li> <li>◆ 蛋能做成哪些料理？</li> </ul>
<b>學習目標</b>			

- 1.能說出蛋的構造。
- 2.能分辨蛋的種類。
- 3.能了解蛋的營養和飲食原則。
- 4.在學校能與小組合作完成蛋的料理。
- 5.能準備所需的食材和器具。
- 6.能在家完成蛋的料理。
- 7.能整理餐後環境。
- 8.能完成學習單的書寫並請家人協助上傳影片。

<b>融入之議題</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家庭教育家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</li> <li>◆生命教育 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</li> <li>◆性別平等教育 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</li> <li>◆安全教育 E4 探討日常生活應該注意的安全</li> </ul>																												
<b>學習資源</b>	1.繪本 2.電腦 3.投影設備 4.卡式爐、鍋具 5.學習單																												
<b>終點學習表現任務</b>	<p>終點表現任務：在安全的環境中，能獨立完成以”蛋”為基本食材的相關料理。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 10%;">主題</th> <th rowspan="2" style="width: 5%;">表現描述</th> <th colspan="3" style="text-align: center;">表現等級</th> </tr> <tr> <th style="width: 25%;">A 優 秀</th> <th style="width: 25%;">B 良 好</th> <th style="width: 25%;">C 待加強</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">料理實作</td> <td style="text-align: center;">表現描述</td> <td>           1. 清楚並有條理地依照步驟做出料理。            2. 主動完成工具清潔、收拾和環境整理的工作         </td> <td>           1. 需人逐步提醒才能依照指示做出料理。            2. 需告知才能完成工具清潔、收拾和環境整理的工作         </td> <td>           1. 經過提醒後，操作還是有困難。            2. 可以完成簡單的工具清潔、收拾和環境整理的工作         </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">愛的饗宴</td> <td style="text-align: center;">表現描述</td> <td>           1. 學生獨力完成料理。            2. 家長協助攝影上傳至班級社團。         </td> <td>           1. 學生在家人協助下完成料理。            2. 家長協助攝影上傳至班級社團。         </td> <td>           1. 主要由家人協助，學生在參與少部分後完成料理。            2. 家長協助攝影上傳至班級社團。         </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">評量工具</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">實作、作業(「健康特派員！」學習單)、學生自評</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">分數轉換</td> <td style="text-align: center;">100-90</td> <td style="text-align: center;">89-80</td> <td style="text-align: center;">75 以下</td> </tr> </tbody> </table>			主題	表現描述	表現等級			A 優 秀	B 良 好	C 待加強	料理實作	表現描述	1. 清楚並有條理地依照步驟做出料理。 2. 主動完成工具清潔、收拾和環境整理的工作	1. 需人逐步提醒才能依照指示做出料理。 2. 需告知才能完成工具清潔、收拾和環境整理的工作	1. 經過提醒後，操作還是有困難。 2. 可以完成簡單的工具清潔、收拾和環境整理的工作	愛的饗宴	表現描述	1. 學生獨力完成料理。 2. 家長協助攝影上傳至班級社團。	1. 學生在家人協助下完成料理。 2. 家長協助攝影上傳至班級社團。	1. 主要由家人協助，學生在參與少部分後完成料理。 2. 家長協助攝影上傳至班級社團。	評量工具	實作、作業(「健康特派員！」學習單)、學生自評			分數轉換	100-90	89-80	75 以下
主題	表現描述	表現等級																											
		A 優 秀	B 良 好	C 待加強																									
料理實作	表現描述	1. 清楚並有條理地依照步驟做出料理。 2. 主動完成工具清潔、收拾和環境整理的工作	1. 需人逐步提醒才能依照指示做出料理。 2. 需告知才能完成工具清潔、收拾和環境整理的工作	1. 經過提醒後，操作還是有困難。 2. 可以完成簡單的工具清潔、收拾和環境整理的工作																									
愛的饗宴	表現描述	1. 學生獨力完成料理。 2. 家長協助攝影上傳至班級社團。	1. 學生在家人協助下完成料理。 2. 家長協助攝影上傳至班級社團。	1. 主要由家人協助，學生在參與少部分後完成料理。 2. 家長協助攝影上傳至班級社團。																									
評量工具	實作、作業(「健康特派員！」學習單)、學生自評																												
分數轉換	100-90	89-80	75 以下																										

架構脈絡	1.繪本導讀 2.實物介紹 3.賣場參觀 4.料理實作 5.愛的饗宴
------	--

學習單元活動設計			
學習活動流程	時間	評量	備註
<p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師提問：「小朋友你有沒有吃過蛋？蛋長什麼樣子？」</p> <p>◆學生針對過去認知提出回答，教師重複詢問學生回答答案。</p> <p>(二) 教師提問：「一天能吃幾顆蛋？」與學生討論是迷思知識、還是有因可循。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 繪本導讀：</p> <p>1 雞媽咪挖到一個蛋(出版社：三之三)</p> <p>2 認識蛋(出版社：大好書屋)</p> <p>3 優良蛋(出版社：格林文化)</p> <p>(二) 老師講解書本內容，帶領學生閱讀，並和學生討論有趣的部分</p> <p>三、 總結活動</p> <p>(一) 教師提問：「看完這三本書，小朋友對於蛋有沒有進一步的認識？最喜歡哪一本裡提到的知識？請分組討論完後，選出一個代表分享給大家。」</p> <p>◆繪本傳閱並讓學生分組討論，書寫在黑板上，然後派人上台口頭分享給大家。</p>	4	口語表達	<p>關於教材、學習單、環境、設備、人力資源的提醒，或教學過程中的注意事項。</p>   
<p>一、 引起動機</p> <p>(一)教師提問：「上一節課我們看了哪三本繪本？大家還記得嗎？」</p> <p>(二)教師提問：你家的冰箱裡有蛋嗎？大小長怎麼樣？</p> <p>◆學生針對過去認知提出回答，教師重複詢問學生回答答案。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一)教師一一展示蛋的實物。</p> <p>(二)讓學生透過眼、鼻、手實際觀察外觀的異同。</p> <p>(三)蛋蛋恐怖箱：透過觸覺分辨摸到的是哪一種蛋！</p> <p>三、 總結活動</p> <p>(一) 教師引導：「玩過了剛剛的遊戲，請小朋友選一種蛋，仔細地觀察後，畫下蛋的外型、特徵並回答問題。」</p> <p>(二)展示完成的圖畫、學生上台分享。</p>	4	口語表達	<p>各類「蛋」的實物：          生雞蛋          水煮蛋          茶葉蛋          鵝鶉蛋          鴨蛋          皮蛋          也可以於上課前請學生或家長協助</p>

<p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師提問：「小朋友，如果家人煮飯需要用到雞蛋，請問哪裡可以購買？」</p> <p>◆學生針對過去認知提出回答，教師重複詢問學生回答答案</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一)教師帶領學生至附近賣場實地參觀〈行前教育：注意交通安全、賣場參觀秩序及禮貌，只能用眼睛觀察〉</p> <p>(二)可以帶錢採買一樣家庭所需物品。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)教師與學生討論出採買蛋的地點有：超商、全聯、家樂福、傳統菜市場、雜貨店、賣菜攤車。</p>	4	口語表達、學習單(健康特派員)	鄰近賣場、超商留意交通安全事宜 安全教育-2
<p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師提問：「小朋友，上次老師有交代，今天要把食材帶來，我們要實際做做看喔？」</p> <p>(二)教師示範、學生觀看。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)學生分組操作，教師一組一組巡視。為了安全起見，輪到其中一組，另三組先觀看，教師表較好掌握整體情況。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)收拾環境整潔。</p> <p>*假日時，能替自己準備一份荷包蛋早餐（書寫學習單或錄製影片上傳至班群，利用”晨光和學校午餐時間”在班級分享）</p>	4	[料理實作1] 9~13節 單一食材 煎蛋1節 散蛋2節 蒸蛋2節	考量安全：示範以電磁爐簡單鍋具
<p>一、引起動機</p> <p>(一)教師提問：「小朋友，上次老師有交代，今天要把食材帶來，我們要實際做做看喔？」</p> <p>(二)教師示範、學生觀看。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)學生分組操作，教師一組一組巡視。為了安全起見，輪到其中一組，另三組先觀看，教師表較好掌握整體情況。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)收拾環境整潔。</p>	6	[料理實作2] 14~19節 延伸食材 玉米蛋2節 蛋炒飯2節 蛋花湯2節	性別平等教育-2

<p>一、 引起動機</p> <p>(一)利用班級社團先播放幾位學生的成果影片，</p> <p>(二)請自願者先上台分享製作過程的趣事、收禮者的表情或享用後的心得。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一)學生陸續發表分享</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)整個課程中，孩子的感受或心得，書寫成一篇作文。</p> <p>*母親節前後替"平日主要照顧者"準備延伸食材中至少一道的料理：</p> <p>◆分享自己準備過程(書寫學習單或錄製影片上傳至班群)</p> <p>◆照顧者品嚐的感想(書寫學習單或錄製影片上傳至班群)</p>	2	料理實作 分享。	操作不佔 節數 每生均需 在班級分 享
---	---	-------------	---------------------------------

附件一：

健康特派員（飲食均衡大調查） 4年（ ）班 姓名：（ ）

請健康特派員紀錄自己這兩天三餐所食用的食物中與蛋有關係的餐點：

	內容 (吃了哪些東西)	類別 (吃了哪幾種食物，請打勾)	份量	內容 (吃了哪些東西)	類別 (吃了哪幾種食物，請打勾)	份量
	月 日			月 日		
早餐		<input type="checkbox"/> 五穀根莖類	碗		<input type="checkbox"/> 五穀根莖類	碗
		<input type="checkbox"/> 奶類	杯		<input type="checkbox"/> 奶類	杯
		<input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類	份		<input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類	份
		<input type="checkbox"/> 蔬菜類	碟		<input type="checkbox"/> 蔬菜類	碟
		<input type="checkbox"/> 水果類	個		<input type="checkbox"/> 水果類	個
		<input type="checkbox"/> 油脂類	湯匙		<input type="checkbox"/> 油脂類	湯匙
午餐		<input type="checkbox"/> 五穀根莖類	碗		<input type="checkbox"/> 五穀根莖類	碗
		<input type="checkbox"/> 奶類	杯		<input type="checkbox"/> 奶類	杯
		<input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類	份		<input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類	份
		<input type="checkbox"/> 蔬菜類	碟		<input type="checkbox"/> 蔬菜類	碟
		<input type="checkbox"/> 水果類	個		<input type="checkbox"/> 水果類	個
		<input type="checkbox"/> 油脂類	湯匙		<input type="checkbox"/> 油脂類	湯匙
晚餐		<input type="checkbox"/> 五穀根莖類	碗		<input type="checkbox"/> 五穀根莖類	碗
		<input type="checkbox"/> 奶類	杯		<input type="checkbox"/> 奶類	杯
		<input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類	份		<input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類	份
		<input type="checkbox"/> 蔬菜類	碟		<input type="checkbox"/> 蔬菜類	碟
		<input type="checkbox"/> 水果類	個		<input type="checkbox"/> 水果類	個
		<input type="checkbox"/> 油脂類	湯匙		<input type="checkbox"/> 油脂類	湯匙
	檢測	是否符合一日飲食所需	符合( ) 不符( )	檢測		符合( ) 不符( )

◎我發現自己的飲食：

- 我對蛋製品會過敏，所以不能吃！
- 蛋蛋的喜悅：這兩天至少吃到兩次與蛋類相關食物！
- 蛋蛋的哀傷：這兩天完全沒有吃到與蛋相關的料理！