



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：馬稻成功糙香濃

適用對象：國小六年級

教案作者：黃博盟



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱	馬稻成功糙香濃
學習領域	健康與體育領域、綜合領域
設計理念	<p>稻米是我國最主要的作物，也是學童重要的食物來源，其中糙米是學生最容易取得、接受度也最高的全穀類。透過教師製作的簡報內容，認識全穀及未精製糧食的基本知識，而在 Wordwall 線上互動測驗遊戲中，加深對全穀類食物的認知。</p> <p>在薏仁糙米漿飲的操作體驗中，教導學生全穀攝取一點都不難，引導學生在家復刻課堂內容，將全穀飲食重現於家中。學生有了基礎的知識，認識到全穀飲食好處多，加上容易操作的全穀飲食體驗，在學生心中播下一顆全穀飲食的種子。</p>
教學時間	一節課時間為 40 分鐘，共計三節課 120 分鐘。
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組六年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園組
徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	<p>教師準備：全穀及未精製雜糧簡報、Wordwall 互動測驗題目、薏仁糙米漿飲食材(紅薏仁、糙米、蜂蜜)準備。</p> <p>學生準備：閱讀全穀及未精製雜糧相關網路資料及影片。</p>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、透過簡報及 Wordwall 線上互動測驗遊戲，讓學生認識全穀及未精製雜糧的基礎知識。</li> <li>2、使用實木手磨礮將稻穀去殼取得糙米，透過感官體驗明白稻穀脫殼後成為糙米的過程及與白米的差異。</li> <li>3、調製薏仁糙米漿飲，品嚐全穀最天然的滋味。</li> </ol>
教學活動素材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、全穀及未精製雜糧簡報&lt;你，全穀了沒?&gt;</li> <li>2、Wordwall 線上互動測驗題目</li> <li>3、實木手磨礮</li> <li>4、學習單---糙米小尖兵</li> </ol>

教學計劃				
各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
1-1 透過簡報，認識全穀及未精製雜糧的基礎知識。	<p>&lt;引起動機&gt;</p> <p>一、播放 YouTube 影片-全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？</p> <p>二、教師詢問學生的飲食經驗，並與影片內容做對照。</p> <p>&lt;發展活動&gt;</p> <p>一、教師透過簡報內容向學生介紹全穀及未精製雜糧的各層面知識。</p>  <p>1. 全穀定義：穀麥類植物的種子，完整保留麩皮、胚乳及胚芽，例如糙米、小麥等。</p> <p>2. 未精製雜糧：未經過加工之原型態食物，例如紅豆、地瓜、南瓜等。</p> <p>3. 全穀雜糧分三類：全穀類、根莖類、部分豆類。</p> <p>4. 稻米家族成員：糙米富含豐富的纖維及維生素 B1。</p> <p>5. 黃豆不是屬於全穀雜糧，因為黃豆富含蛋白質，屬於蛋豆魚肉類。</p> <p>6. 全穀雜糧的好處：營養素更完整、有助於控制血糖、降低心血管疾病發生率、降低肥胖風險。</p> <p>7. 全穀雜糧這樣吃：每天 1/3 以上選擇未精製全穀雜糧、學會代換並減少精製澱粉的攝取、一天一餐全穀最好。</p> <p>8. 全穀雜糧小測驗</p>	教學簡報 <你，全穀了沒?>	2 3 25	學生能專注於教學簡報上，並充實全穀雜糧各項知識。
1-2 進行 Wordwall 線上互動測驗遊戲。	<p>二、Wordwall 一起來</p> <p>1. 學生拿出行動載具，並打開相機，掃描 QR code。</p>  <p>2. 學生開始進行線上 Wordwall 互動遊戲測驗。</p> <p>--- 第一節結束 ---</p>	Wordwall 線上互動測驗題目	10	學生在 Wordwall 答題正確率達 80% 以上。

<p>2-1 體驗稻穀手動脫殼。</p>	<p>三、手動脫穀體驗</p> <p>1. 發下實木手磨礮及學校栽種採收的稻穀。</p>  <p>2. 教師示範操作過程:將適量稻穀放入實木手磨礮中→順時針轉動→磨去稻穀外殼→將已脫殼的糙米拿出。</p>   <p>3. 操作注意事項:雙手將實木手磨礮拿穩,避免稻穀噴濺;隨時觀察稻穀脫殼狀態,並適時調整手部力道。</p>	<p>實木手磨礮 稻穀</p>	<p>15</p>	<p>學生能成功將稻穀脫殼取得糙米。</p>
<p>2-2 透過感官分辨糙米與白米間的差異。</p>	<p>四、感官體驗</p> <p>1. 帶領學生烹煮糙米飯及白米飯。</p> <p>2. 學生體驗洗米、淘米、烹煮後,教師拿出預先煮好的糙米飯及白米飯,進行接下來的感官體驗。</p>	<p>電鍋</p>	<p>10</p>	<p>每位學生都能練習煮飯過程。</p>
	<p>3. 糙米 VS. 白米</p> <p>教師:請觀察糙米及白米在外觀上有哪些不同處?</p> <p>學生:糙米顏色較黃、糙米摸起來粗粗的、糙米多了糠層及胚芽……</p> <p>教師:請分別吃一口白米及糙米,仔細品嚐其中的差異;進行「多嚼 30 秒」活動。</p> <p>學生:白米吃起來較甜口感比較好;糙米雖然吃起來有一點硬,但多咬幾下,QQ 的也不難吃;……</p> <p>教師:糙米多了糠層,保留更多的營養素,像是蛋白質、纖維及維生素 B1,大家都觀察的非常棒~~~</p> <p>教師:雖然糙米會影響口感,但還是有一些聰明小撇步,可以讓糙米變的更好吃,例如:增加浸泡時間、增加炊煮水量、加一點紅豆或薏仁來增加甜味……,有興趣的同學,都可以上網來查詢。</p> <p style="text-align: center;">--- 第二節結束 ---</p>		<p>15</p>	<p>學生能分辨出糙米及白米的差異。</p>

3-1 調製薏仁糙米漿飲並品嘗	<p>五、薏仁糙米漿飲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生每 4 人為一組，彼此分工合作。</li> <li>2. 食材：糙米、紅薏仁、水、蜂蜜。</li> <li>3. 製作過程：</li> </ol> <table border="1" data-bbox="375 331 973 833"> <thead> <tr> <th>製作過程</th> <th>教師說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>糙米及紅薏仁預先浸泡 6 小時(放隔夜冷藏亦可)。</td> <td>1、增加浸泡時間有助於食材的軟化。 2、指導學生觀察紅薏仁(麩皮、胚芽及胚乳)。</td> </tr> <tr> <td>浸泡過的糙米薏仁瀝乾放入果汁機加水一起攪成汁(分次攪細)。</td> <td>1、糙米:紅薏仁=2:1 2、水量 1500cc~1800cc</td> </tr> <tr> <td>煮成黏稠狀後加入蜂蜜，即可飲用。</td> <td>甜度可以由小組自行決定。</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 注意事項:煮的時候要記得攪拌以避免燒焦；觀察在烹煮過程中，糙米薏仁漿由稀轉稠的變化過程。</li> <li>5. 品嘗時間</li> <li>6. 教師:請小組各自討論出一個字來形容今天的糙米薏仁漿飲。 學生:濃 香 醇 讚 ……</li> </ol>	製作過程	教師說明	糙米及紅薏仁預先浸泡 6 小時(放隔夜冷藏亦可)。	1、增加浸泡時間有助於食材的軟化。 2、指導學生觀察紅薏仁(麩皮、胚芽及胚乳)。	浸泡過的糙米薏仁瀝乾放入果汁機加水一起攪成汁(分次攪細)。	1、糙米:紅薏仁=2:1 2、水量 1500cc~1800cc	煮成黏稠狀後加入蜂蜜，即可飲用。	甜度可以由小組自行決定。	鍋具、卡式爐	25	小組分工完成薏仁糙米漿飲的製作。
製作過程	教師說明											
糙米及紅薏仁預先浸泡 6 小時(放隔夜冷藏亦可)。	1、增加浸泡時間有助於食材的軟化。 2、指導學生觀察紅薏仁(麩皮、胚芽及胚乳)。											
浸泡過的糙米薏仁瀝乾放入果汁機加水一起攪成汁(分次攪細)。	1、糙米:紅薏仁=2:1 2、水量 1500cc~1800cc											
煮成黏稠狀後加入蜂蜜，即可飲用。	甜度可以由小組自行決定。											
3-2 完成學習單並進行分享。	<p style="text-align: center;">〈統整活動〉</p> <p>一、完成學習單〈糙米小尖兵〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生使用行動載具，上網查詢資料。</li> <li>2. 從網路擷取關鍵語詞，完成學習單。</li> </ol> <p>二、分享各自上網查詢的糙米創意料理</p> <p style="text-align: center;">--- 第三節結束 ---</p>	學習單〈糙米小尖兵〉	10  5	學生完成學習單。  學生能分享學習單的內容。								
附件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、學習單〈糙米小尖兵〉</li> <li>2、形成性評量〈Wordwall 線上互動測驗〉 <a href="https://reurl.cc/W1vAj0">https://reurl.cc/W1vAj0</a></li> </ol>											
參考資料	<p>免費圖庫搜尋引擎 <a href="https://cc0.wfublog.com/">https://cc0.wfublog.com/</a></p> <p>薏仁糙米漿食譜 <a href="https://ying910601.pixnet.net/blog/post/53215162">https://ying910601.pixnet.net/blog/post/53215162</a></p> <p>衛生福利部國民健康署全穀雜糧專區 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559</a> 全穀究竟是什麼意思？雜糧又包含哪些？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AbGmL-nTV9Y">https://www.youtube.com/watch?v=AbGmL-nTV9Y</a></p> <p>全穀雜糧健康飲食教學手冊 <a href="http://www.cdway.com.tw/gov/tped/book2/index.html#p=111">http://www.cdway.com.tw/gov/tped/book2/index.html#p=111</a></p>											

## <糙米小尖兵>

「全穀飲食好處多，營養豐富專家說，現在開始莫蹉跎，探究全穀奧妙多。」

經過老師課堂上的解說，相信大家對全穀及未精製雜糧的認識有了基本的認識。而糙米是容易取得的全穀類食材，請你透過網路、問問 Google 大神，完成下面這個九宮格，相信你這個小達人一定能專業的破解糙米的祕密！

糙米定義	吃糙米的三個好處	糙米組成三部分
寫下糙米的日文漢字	糙米小尖兵	寫下糙米的英文
糙米營養素三項	念出糙米的閩南語	學習心得分享

形成性評量

## <Wordwall 線上互動測驗>

◎測驗說明

1、 [wordwall.net/tc/resource/58303071](http://wordwall.net/tc/resource/58303071)



2、學生:使用行動載具並打開相機→掃描 QR code→開始測驗

3、Wordwall 線上測驗內容截圖

