

美味養生的神奇野菜

類別：自然理工類

模組單元名稱：美味養生的神奇野菜

設計人：徐致強

教學年段：國中二年級

研習編號：WOLF12038

教學總時數：5 小時

一、傳承傳統世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1. 主要學習概念

- (1) 透過圖片介紹各種野菜的外觀
- (2) 各種野菜的傳統料理方法
- (3) 各種野菜的食物療效

2. 學習活動目標

- (1) 能辨識各種野菜的外觀
- (2) 認識野菜的傳統料理手法
- (3) 認識野菜的食物療效

3. 能力指標：家 1-1-1

(二) 學習活動

1. 利用圖片讓學生認識各種野菜的樣貌(附錄一)
2. 透過圖片、文字解說、料理步驟讓學生認識野菜的傳統料理
3. 透過逐一說明各種野菜的食物療效(附錄二)

二、表達自我世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1. 主要學習概念

- (1) 分享學生認識的野菜
- (2) 分享學生吃過的野菜料理
- (3) 生病時家裡會吃的野菜

2. 學習活動目標

- (1) 透過同儕分享瞭解各種野菜的知識
- (2) 比較各族群間對野菜的認知或使用的差異

3. 能力指標：家 1-3-3

(二) 學習活動

1. 請學生說出自己認識或親眼看過的野菜
2. 請學生說出自己吃過的野菜，並分享吃起來的味道
3. 請同學分享如果家人生病，長輩是否會用野菜當作治療的方法之一

三、探索世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1. 主要學習概念
 - (1)透過現場實體辨認加深學生對野菜的认识
 - (2)實際操作各種野菜的料理方式
 - (3)體驗各種野菜食療為身體帶來的立即感受
2. 學習活動目標
 - (1)透過實際操作與體驗感受野菜的風味
 - (2)將野菜食療應用在日常生活飲食
- 3.能力指標：家 1-3-5

(二) 學習活動

- 1.教師準備各種野菜，讓學生實際來分辨各種野菜
- 2.到家政教室讓學生實際料理一道菜(學生自選)
- 3.吃過野菜料理後，請同學分享身體是否有不一樣的感受

四、形成新世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1. 主要學習概念
 - (1)學習一般蔬菜的料理方式(如台式…義式..港式等)
 - (2)認識各種野菜及一般蔬菜的營養素
 - (3)各種營養素可治療的各種疾病(附錄三)
- 2.學習活動目標
 - (1)瞭解一般蔬菜的各種料理方法(如台式…義式..港式等)
 - (2)將原住民野菜及一般蔬菜食療推廣至全民
- 3.能力指標：家 1-3-7

(二) 學習活動

- 1.老師親自示範各種不同的料理手法(如台式…義式..港式等)
- 2.利用 ppt 介紹野菜及各種蔬菜的營養素
- 3.利用 ppt 介紹各種蔬菜對各種疾病的適應症

五、連結原住民族世界觀與學科世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1. 主要學習概念
 - (1)用不同的料理方式煮食原住民野菜(如台式…義式..港式等)
 - (2)透過原住民祖先的智慧減緩現代人對西藥的依賴
2. 學習活動目標
 - (1)能嘗試料理出有別於傳統的野菜新餚
 - (2)建立原住民野菜及一般蔬菜養生的飲食習慣

3.能力指標：家 1-3-8

(二) 學習活動

- 1.讓學生選一種料理方式來烹調野菜
- 2.老師開出一種疾病，讓學生利用野菜或各種蔬菜來開出食療菜單(附錄四)

附錄一



山豬肉



食茱萸



糯米糰



台灣胡椒



黃藤心



紫背草



龍葵

附錄二

- 1.山豬肉：解毒、清熱、活血、利水。
- 2.食茱萸：治心腹冷痛、冷痢、泄瀉等。
- 3.糯米糰：解毒、清熱等功能。產婦吃了可以增加奶水，也被認為是男人的「威爾剛」。
- 4.台灣胡椒：具有溫脾暖腎、健胃消食的功效。
- 5.黃藤心：降火氣，以及通腸減肥的功效。
- 6.紫背草：解毒、清熱、利尿。
- 7.龍葵：解毒、清熱、利尿。

附錄三

- 1.山豬肉：
- 2.食茱萸：蛋白質、醣類、灰分、維生素 A,B、鉀、鈣
- 3.糯米糰：纖維素、脂肪、碳水化合物、蛋白質
- 4.台灣胡椒：維生素 A、維生素 E、鐵、鉀、磷、硒
- 5.黃藤心：鐵、鉀
- 6.紫背草：鐵、維生素 A 原、黃酮類化合物及酶化劑錳
- 7.龍葵：纖維素、維生素 B。