

教育部補助  
112 學年度第 1 學期  
高級中等學校及國民中學精選課程  
種子教師  
成果報告書



申請學校：南投縣立集集國民中學

申請教師：陳惠珊

教師電話：049-2762013 轉 30

輔導單位：中區基地大學(國立臺中教育大學)

計畫期程：112 年 8 月 1 日起至 113 年 1 月 31 日止

中華民國 113 年 1 月 19 日

# 目錄

## 壹、教學計畫概述

### 一、第一學期課程綱要與教學進度

( 可複製原有計畫書表單，依實際授課情形修正內容 )

## 貳、課程執行內容

### 一、核定課程計畫調整情形

### 二、課程執行紀錄

### 三、教學研討與反思

### 四、學生學習心得與成果

## 參、同意書

### 一、成果報告授權同意書

### 二、著作權及肖像權使用授權書

## 壹、各學期教學計畫概述

(可複製申請計畫表單，並依實際授課情形修正內容)

### 一、種子學校基本資料

學校名稱	南投縣立集集國民中學	
學校地址	南投縣集集鎮成功路 200 號	
全校學生數	一年級：1 班 23 人。二年級：1 班 23 人。三年級：2 班 42 人	
視覺藝術 任課教師	一年級教師	姓名：陳惠珊
	任教節數	科目：視覺藝術 節數:每週 1 節
	二年級教師	姓名：陳惠珊
	任教節數	科目：視覺藝術 節數:每週 1 節
	三年級教師	姓名：陳惠珊
	任教節數	科目：視覺藝術 節數:每週 1 節
學校實施美感課程經驗	106 學年度上學期/醞釀家鄉好滋味/陳惠珊老師/學生 57 人。 106 學年度下期/質感好物/陳惠珊老師/學生 54 人。 107 學年度上學期/環境色/陳惠珊老師/學生 55 人。 108 學年度上學期/質感好物/陳惠珊老師/學生 43 人。 108 學年度下學期/天然的色彩~尚水!/陳惠珊老師/學生 42 人。 109 學年度上學期/美例·構聖誕/陳惠珊老師/學生 45 人。 109 學年度下學期/漂~漂~漂~/陳惠珊老師/學生 45 人。 110 學年度上學期/里山調色盤/陳惠珊老師/學生 29 人。 110 學年度下學期/里山的植感構成/陳惠珊老師/學生 30 人。 111 學年度上學期/質感好物/陳惠珊老師/學生 98 人。 111 學年度下學期/美力包裝·包裝美麗/陳惠珊老師/學生 98 人。	

### 二、112 學年度第一學期精選課程內容與教學進度

實施年級： 全校(七、八、九年級)	每週堂數： <input checked="" type="checkbox"/> 單堂 <input type="checkbox"/> 連堂
實施班級數： 4 班 <span style="float: right;">學生數： 88 人</span>	
七年級授課教師： <u>陳惠珊</u>	授課班級： <input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <u>1</u> 班 <input type="checkbox"/> 美術班_____班
八年級授課教師： <u>陳惠珊</u>	授課班級： <input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <u>1</u> 班 <input type="checkbox"/> 美術班_____班
九年級授課教師： <u>陳惠珊</u>	授課班級： <input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <u>2</u> 班 <input type="checkbox"/> 美術班_____班
<p>《美感行動誌》挑選示例：</p> <p>美感構面類型勾選：<input checked="" type="checkbox"/>色彩 <input type="checkbox"/>質感 <input type="checkbox"/>比例 <input type="checkbox"/>構成 <input type="checkbox"/>構造 <input type="checkbox"/>結構 <input type="checkbox"/>綜合</p> <p>課程設定：<input checked="" type="checkbox"/>發現為主的初階歷程 <input type="checkbox"/>探索為主的中階歷程 <input type="checkbox"/>應用為主的高階歷程</p> <p>課程名稱：<u>多元食彩</u></p>	
<p>學生先修科目或先備能力：</p> <p>* 先修科目：七年級新生未修習美感教育課程。八、九年級在 111 學年度參與美感教育實驗課程質感、色彩構面。</p> <p>* 先備能力：( 概述學生預想現狀及需求 )</p> <p>八、九年級對質感探索有基本認識與瞭解，學生有基礎的色彩及美感概念，包含色彩的主從關係、相近色與對比色、線上色票軟體應用、攝影等。</p>	
<p>一、課程概述：</p> <p>本課程設計以「色彩」構面為教學核心，認識天然食材的色彩與搭配，引導學生將豐富的天然食物色彩搭配、營養與健康等知識，實際應用在生活情境。透過「點、線、面」造型三元素，結合蔬菜、水果、食用花等食材的造型與色彩，設計思考如何展現於秋季健康輕食料理中。學生可以在家中菜園、校園中的集霸芬農場或市場(超市)等生活情境，認識並收集食材，運用色彩學和點、線、面等概念，設計秋季健康輕食料理草圖，從色彩搭配到擺盤設計，進行視覺與味覺探索。最後進行一場健康輕食發表會，天然食材的色彩搭配，減少卡路里，讓美感成為一種生活態度，簡單自然、健康有機。</p>	

## 二、課程目標（若有融入重大議題或配合校本、跨域、學校活動，可列舉）

### ■ 美感觀察（從生活、物件或環境中觀察的對象，請列舉一至三點）

1. 認識當季食物的色彩變化，觀察食物原型、加工後色彩的變化。
2. 探索色彩的味覺感受，均衡搭配並提升健康營養及美味。
3. 應用上學期的質感概念，選擇不同的食材處理方式進行視覺與味覺的層次變化，搭配合適的食器、增加擺盤設計，提升餐桌的視覺美感。

### ■ 美感技術（課程中學生學習的美術設計工具或技法，請列舉一至三點）

1. 學習食材的處理與料理方式提升視覺美感。
2. 學會擺盤技巧與模板的運用，透過食材的構成方式產生不同的變化。
3. 選擇合宜的食器與桌巾襯托食物的美味。

### ■ 美感概念（課程中引導學生認識的藝術、美學或設計概念，請列舉一至三點）

1. 了解設計思考與實作的過程的差異，透過修正檢討與再實作，滾動式學習提升美感認知。
2. 透過小組分工合作，提升實作效率與培養組間協調能力。

### ■ 其他美感目標（配合校本、跨域、學校活動等特殊目標，可依需要列舉）

八年級美感課程搭配家政課，探索飲食健康與消費原則，期末舉辦一場「草地上的野餐」，將美感概念落實於生活情境。

三、教學進度表 ( 依參採課程示例，調整授課進度 )

週次	上課日期	項目	課程內容 (可複製課程示例)
1	10/16 - 10/20	單元目標	<b>探索食彩</b>
		操作描述	<p>1.【色彩的味覺聯想】比較看看右邊這張圖，觀察不同顏色的「前菜」，猜測其可能具有的味道，依據「鹹、苦、酸、甜」的順序由左至右排列。</p>  <p>這是美食心理學家 Charles Spence 所做的一項實驗，根據研究結果發現，無論是在餐廳或是網路上，大約有 75% 的受測者排列前菜的方式，和主廚或美食物理心理家的期望相符合，可以證明味道和特定顏色有明顯的關聯。</p> <p>【參考資料】<a href="https://japoontw.wordpress.com/2018/12/24/blog/">https://japoontw.wordpress.com/2018/12/24/blog/</a></p> <p>2.收集當季食材的圖片或實物，引導學生思考並討論食物的色彩感知與聯想。</p> <p>3.學生依色彩分組，帶主題色彩的食物(蔬菜、水果)到課堂上，討論顏色的味道與感官體驗，觀察食物原型、加工後色彩的變化。</p> <p>4.了解食物色彩對於個人的感受、意涵與代表意義。認識食物色彩、營養成分與化學變化的知識，思考天然蔬果該如何搭配設計以提升飲食美感。</p>
2-3	10/30 -11/3	單元目標	<b>食彩配色(2 節課)</b>
		操作描述	<p>1.學生依色彩分組，帶主題色彩的食物(蔬菜、水果)到課堂上，討論顏色的味道與感官體驗，觀察食物原型、加工後色彩的變化。</p> <p>2.了解食物色彩對於個人的感受、意涵與代表意義。認識食物色彩、營養成分與化學變化的知識，思考天然蔬果該如何搭配設計以提升飲食美感。</p>

4-5	11/13	單元目標	輕食實作 1(2 節課)
	- 11/24	操作描述	分組依照設計的草圖，搭配合宜的食器，製作一套輕食料理。 <b>完成後</b> 享用輕食料理。 將製作過程中遇到的問題、設計亮點、製作的時間等經驗記錄下來。
6	12/4- 12/8	單元目標	修正檢討
		操作描述	各組分享實作過程面臨的挑戰，並提出修正改善方案。
7-8	12/18 -1/17	單元目標	輕食實作 2(2 節課)
		操作描述	1.落實上一堂課所提出的改善方案，再做一次輕食料理。 2.帶著料理到校園中進行戶外野餐，分享各組的成果與回饋
		操作描述	1.學生依色彩分組，帶主題色彩的食物(蔬菜、水果)到課堂上，討論顏色的味道與感官體驗，觀察食物原型、加工後色彩的變化。 2.了解食物色彩對於個人的感受、意涵與代表意義。認識食物色彩、營養成分與化學變化的知識，思考天然蔬果該如何搭配設計以提升飲食美感。
<b>四、預期成果：</b>			
1.認識天然食物的色彩，並嘗試探索食物色彩與食器的應用。			
2.透過色彩美感實作，建立合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。			
3.學生學習創造思考設計，了解設計方法與修正再設計的能力。			
<b>五、參考書籍：</b>			
金希枏(2019)：午餐不用蒸！活力冷便當：飯糰·壽司·三明治·沙拉拼盤，美味減脂輕食便當，20分鐘輕鬆搞定！ <u>采實文化</u> 。			
<b>六、教學資源：</b>			
平板、簡報、單槍、學習單、食器、 <b>當季食材</b> 、 <b>料理用具</b> 、 <b>野餐墊</b> 。			

## 貳、課程執行內容

### 一、核定課程計畫調整情形

配合學校活動日程，合併第一單元「秋季食彩色環」與第二單元「食彩探索」；第三單元「食彩配色」改為 2 人分為一組共同完成主題式學習單，小組夥伴討論沙拉擺盤主題，透過三色以上蔬果等食材練習色彩搭配。

最後一個單元八年忠班配合家政野餐課程，讓每組設計一套野餐料理，自訂主題並選擇合宜的服飾(穿便服)，在冬日暖陽的午後進行一場「草地上的野餐」。

### 二、6 小時課程執行紀錄

## 課堂 1【探索食彩】

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

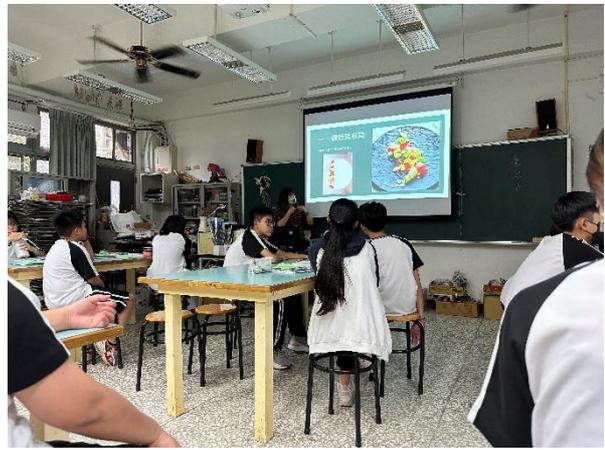
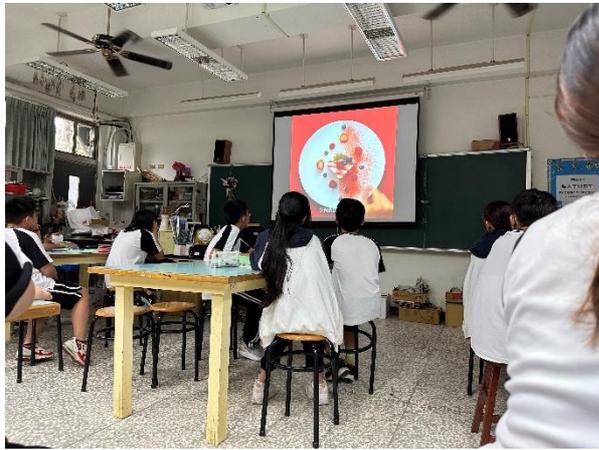
- 1.透過色彩的味覺聯想思考具象的代表食物與抽象的心理感受，將味覺的色彩用色鉛筆畫在學習單。
- 2.分享食物色彩對於個人的感受與代表意義。認識食物營養成分並思考如何應用天然蔬果的色彩提升飲食美感。

### C 課程關鍵思考：

進行色彩的味覺聯想會受日常飲食影響，當單一味覺需要做 2 種以上聯想時，學生在色彩的構成配置與味覺想像會更豐富、有變化。

## 課堂 2.3【食彩配色】

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

認識食物色彩與擺盤要素，學習構思與佈局，運用對比的色彩形成視覺焦點，透過主從關係探討食材的空間配置。

### C 課程關鍵思考：

食材的色彩搭配與比例關係會影響視覺美感，食器的選擇與醬料部分也是設計很重要的部分，透過造型三要素「點、線、面」的構成方式讓擺盤構成有更多的變化。

## 課堂 4.5【輕食實作 1】

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

1. 拍攝食材未處理前的照片，挑選食器、用具、醬料...等。
2. 教師示範食材的處理方式與雕花技法。
3. 學生擺盤實作，完成後拍攝輕食料理的照片，將照片上傳 CLASSROOM。
4. 享用輕食料理。

### C 課程關鍵思考：

1. 部分食材會因與空氣接觸氧化變色，課前須提醒學生如何處理。
2. 教師可提供模具讓學生在製作時輕易上手，同時能解決學生刀工不好與安全等問題。
3. 教師提供多樣的工具、調味料、道具等讓學生有更多選擇，完成的作品更多元、豐富。

## 課堂 6【修正檢討】

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

- 1.展示學生製作輕食的食材處理前、後與製作過程照片。
- 2.學生上台分享製作心得與回饋。
- 3.根據學生擺盤實作的照片，修正學習單內容，並將討論心得記錄在學習單。

### C 課程關鍵思考：

- 1.透過分享作品讓同學了解別人的創作，一方面訓練台風與表達能力，另一方面也能增加夥伴之間的默契與想法的異同。
- 2.評量方式增加部分自評，提升自我了解與正向回饋。
- 3.小組夥伴之間的食材購買金額與分工方式須明確，以免造成衝突。

## 課堂 7.8【輕食實作 2】

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

- 1.拍攝食材未處理前的照片，減少塑膠包裝容器，挑選食器、用具、醬料...等。
- 2.教師示範食材的處理方式與技法。
- 3.學生實作，完成後拍攝料理的照片，將照片上傳 CLASSROOM。
- 4.享用料理。

### C 課程關鍵思考：

- 1.第二次實作課程增加烹飪手續改為主食料理，應用之前的擺盤觀念，讓學生增加澱粉與肉類的選擇，提升食材的豐富性，仍須提醒學生健康飲食的概念。
- 2.小組夥伴在這次可選擇小組合作或分別製作(同一主題)，讓學生有更多表現空間，也能解決備料問題。
- 3.由於組間多元的料理變化，教師可在上實作課前與學生討論學習單內容與製作流程，減少在實作過程中必須不斷解決學生的問題。

### 課堂 9【草地上的野餐】

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

- 1.製作方便攜帶與食用的野餐料理。
- 2.換上小組自訂主題服裝(便服)，選擇喜歡的地點，布置野餐場地，放抒情的輕音樂。
- 3.開心地享用小組精心製作的餐點，享受美好的午後時光。

### C 課程關鍵思考：

- 1.透過一系列擺盤設計課程，讓學生學習規劃與分工合作，最後舉辦一場野餐盛會，將美感概念實踐在日常生活中。
- 2.小組夥伴在這次野餐自訂主題和服裝搭配，讓學生有更多表現空間，同時學習分工與時間的掌控。

## 三、教學觀察與反思

本次課程設計選擇學生喜歡的餐食主題，學生的學習動機高，透過分組合作方式讓課程完成度高且有效率。每個班級的飲食習慣不同，所以課程以小組夥伴共同喜歡的食材為出發點，設計一份輕食料理，也有不曾吃過生菜的學生因此喜歡上生菜沙拉。過程中出現不少異國料理，有些學生帶來媽媽的家鄉菜，如：法國麵包、越南生春捲等，讓課程變得國際化且豐富有趣！

但也有班級因為採買食材金額分配不均或分工失衡，出現一些問題。因此，雖然花了一些時間讓學生學習聰明消費與確實分工，我覺得讓課程更加完善，是意外的收穫。本次課程結合健康飲食概念，同時邀請本校營養師入班觀課，不僅支援食材與資源，也提供不少專業建議與認同。

最後將「草地上的野餐」作為美感課程的實踐，學生積極參與且享受其中，也廣受學校同仁與家長的好評，未來課程設計會以此為薦，增加生活應用的部分。

#### 四、學生學習心得與成果

		七忠 陳育弘 沈祐善 楊宜庭
---	--	-------------------------



【九忠】  
林益豪  
吳凱榆



【八忠】  
呂和諺  
張芷綺



【八忠】  
張儷馨  
陳咨涵



【八忠】  
林冠汝



【八忠】  
陳楷嵐  
吳芮彤  
郭倚汎

### 食物的色彩聯想

七年忠班 楊宜庭

色彩					
味覺	鹹	苦	酸	甜	辣
代表食物	海帶	苦瓜	檸檬 檸檬 蜜餞(海蜆)	香蕉 草莓蛋糕 芒果	辣椒
心理感受	海的味道 像置身在海邊	反感 想起小時候 逼吃下去 不好的回憶	阿嬤的味道 也是 外婆的味道	甜菜汁的滋味 刺激的感覺 吃著的開心 麻麻的	

### 食物的色彩聯想

七年忠班 楊宜庭

色彩					
味覺	鹹	苦	酸	甜	辣
代表食物	海帶	苦瓜	檸檬 檸檬 蜜餞(海蜆)	香蕉 草莓蛋糕 芒果	辣椒
心理感受	海的味道 像置身在海邊	反感 想起小時候 逼吃下去 不好的回憶	阿嬤的味道 也是 外婆的味道	甜菜汁的滋味 刺激的感覺 吃著的開心 麻麻的	

### Fresh Fruit Salad

小組成員：八年忠班 吳芮彤 陳楷嵐 郭倚汎

食材/	營養成分	醬汁/調味料	步驟
芭樂	維生素A: 15.3g 維生素B9: 5.1g 維生素C: 121mg		芭樂切丁 橘子 蘋果 香蕉切片 鳳梨切片 之後搥勻 灑糖粉 放進罐等。
橘子	維生素A: 219 維生素B9: 1.4mg		
蘋果	膳食纖維: 1.3g 維生素C: 14.7mg		
香蕉	維生素B3: 0.65mg 礦物質鉀: 15.1g	3% 克力醬	
堅果	鈣和脂肪: 10.3 膳食纖維: 5.0		

● 請將食材畫在餐盤中，加上有美感的擺盤設計。

修正後

我們把整體擺在小平石盤的中央  
外面再灑糖粉及提提裝飾

構思用心，步驟傳到式說明會更清楚做來流程。

擺盤技巧

- 點
- 線
- 面
- 綜合:
- 其它:

### Fresh Vegetable Salad

小組成員：八年忠班 吳楷橙 楊宜庭

食材/	營養成分	醬汁/調味料	步驟
紅毛甜椒	膳食纖維 1.6g	沙拉醬	小黃瓜切薄片，彩椒、玉米筍切條，雞胸肉煮熟，用小黃瓜把彩椒、球莖包起來，用膠果、薯蓣片裝飾。
小黃瓜	碳水化合物 4.4g		
玉米筍	膳食纖維 3.6g		
雞胸肉	脂肪脂肪 2.2g		
黃皮甜椒	膳食纖維 1.8g		
A 櫻桃	鐵 2.1		

● 請將食材畫在餐盤中，加上有美感的擺盤設計。

設計用心!

擺盤技巧

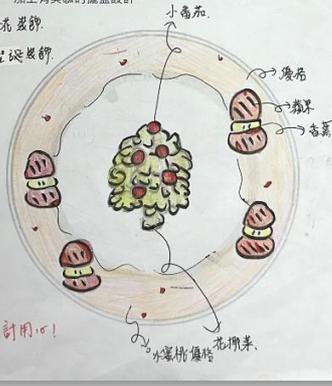
- 點
- 線
- 面
- 綜合:
- 其它:

## Fresh healthy Salad

食材/	營養成分	醬汁/調味料	步驟
蘋果 X2	維生素C 膳食纖維 2.7mg 13g	5% 糖醋	把蘋果切四片, 蘋果切11片, 小番茄五顆, 花柳芽適量, 優格淋醬子適量, 把醬料的蘋果香氣, 放在淋好的優格醬上, 把巧克力醬擠在空白的盤子地方做造形, 如左圖。
香蕉 X1	果糖 2.8g 纖維 2.0g 鉀 149mg	美乃滋	
花柳芽	小番茄 X4		
優格	葡萄乾 2.9g 果糖 2.1g		

●請將食材畫在餐盤中, 加上有美感的擺盤設計。

- 修正後:
1. 蘋果香蕉蒸成泥狀裝飾。
  2. 香蕉用有糖粉做花邊裝飾。



- 擺盤技巧
- 點
  - 線
  - 面
  - 綜合:
  - 其它:

設計用心!

## Fresh 花果圓舞 Salad

食材/	營養成分	醬汁/調味料	步驟
蘋果	維生素C 膳食纖維 2.7mg 13g	巧克力醬 優格 鹽	1. 蘋果鳳梨切片, 橘子削皮。 2. 擺盤。 3. 巧克力醬畫出點。 4. 任用優格在巧克力醬上畫出點。 5. 最後厚厚無糖裝飾。
鳳梨	果糖 2.8g 纖維 2.0g 鉀 149mg	美乃滋	
橘子	小番茄 X4		
優格	葡萄乾 2.9g 果糖 2.1g		

●請將食材畫在餐盤中, 加上有美感的擺盤設計。

- 修正後:
1. 蘋果跟橘子以圓的排法, 露出花心。
  2. 鳳梨用成球形放置中間。
  3. 果雕黑點於其中。
  4. 優格點出圓, 且用巧克力醬在上面畫出愛心。
  5. 兩旁放刀叉用粉粉灑出半廓。



- 擺盤技巧
- 點
  - 線
  - 面
  - 綜合:
  - 其它:

設計用心!

## HEALTHY FRENCH BREAD MENU

食材/	營養成分	醬汁/調味料	步驟
法國麵包	蛋白質 10.8g	起南黃豆油	1. 把肉切成一片片的, 再切成條。 2. 把小薯片切片。 3. 洗香葉。 4. 把麵包從側邊切開。 5. 放入全部的料, 再煎油。
西蘭花	西蘭花 45.1g	美乃滋	
小薯片	小薯片 14.7g		
起南黃豆油	起南黃豆油 14.7g		
香葉	香葉 14.7g		
小薯片	小薯片 14.7g		
起南黃豆油	起南黃豆油 14.7g		

●請將有美感的擺盤設計草稿畫在下方空白處。



學習回饋  
這次從中我學到很多, 但最好多準備材料, 也感謝同學們送的影片, 影片內容很有趣, 所以我很喜歡, 這非常謝謝老師!  
雖然只有你這一個創作, 但表現很棒!

設計用心!

## HEALTHY Taiwanese (台式披薩) pizza MENU

食材/	營養成分	醬汁/調味料	步驟
白飯	水解膳食纖維 20.0mg 蛋白質 10.8g	鹽	1. 將白飯炒熟, 炒熟(分開)。 2. 把肉切成一片片的, 再切成條。 3. 把薯片切片。 4. 把薯片放在白飯上, 再煎油。 5. 把肉和薯片一起煎上去。 6. 蓋上蓋子。 7. 煎好。 8. 煎好。 9. 煎好。 10. 煎好。
小薯片	小薯片 14.7g	美乃滋	
洋蔥	洋蔥 10.8g		
黃豆	黃豆 10.8g		
雞蛋	雞蛋 10.8g		
起南黃豆油	起南黃豆油 14.7g		
小薯片	小薯片 14.7g		
西蘭花	西蘭花 45.1g		
香葉	香葉 14.7g		
小薯片	小薯片 14.7g		
起南黃豆油	起南黃豆油 14.7g		

●請將有美感的擺盤設計草稿畫在下方空白處。



學習回饋  
跟同學合作的好, 在設計時, 也要加個裝飾, 有美感的在邊上, 是。  
明明知道有時不認識, 但有時這些事情, 還是會發生。

設計用心!

第一次體驗像廚師一樣, 自己採買食材, 處理食材, 擺盤, 嘗試了自己沒做過的食譜。在視覺藝術課程也體驗了很多新奇的事物。  
謝謝老師!!!  
趙重寬 敬上

4. 展現出每個同學的擺盤想法, 運用蔬果雕刻出不一樣的形狀, 讓擺盤多了點色彩。  
吳凱琳  
也能讓同學展現自己母親家的特色。  
吳凱琳

這週期的課程讓我對色彩的結構有概念及想法, 主要也是遇到神隊友, 我對這些東西沒什麼想法的時候, 她就能提供很好炸裂的構思, 讓我們的作品看起來更豐富美觀。希望下週期可以接觸更多這方面的東西。  
林秋卉

