

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。

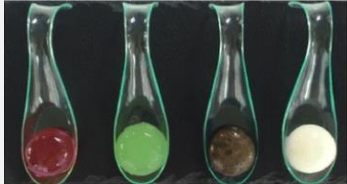
### ■ 美感概念（課程中引導學生認識的藝術、美學或設計概念，請列舉一至三點）

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：

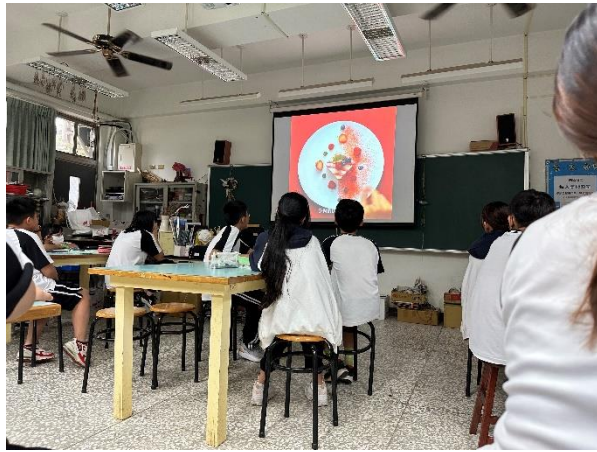
- 1.透過色彩的味覺聯想思考具象的代表食物與抽象的心理感受，將味覺的色彩用色鉛筆畫在學習單。
- 2.分享食物色彩對於個人的感受與代表意義。認識食物營養成分並思考如何應用天然蔬果的色彩提升飲食美感。

### 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 被搥碎 灑糖粉 放進罐等。
橘子	維生素A: 2.9g 維生素B9: 0.1g		
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: 10.3g 膳食纖維: 5.0g		

● 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酸味

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，雞胸肉切條，用小黃瓜把彩椒、玉米筍包起來，用膠果、薄荷片裝飾。
小黃瓜	碳水化合物: 4.4g		
玉米筍	膳食纖維: 3.6g		
雞胸肉	脂肪: 2.2g		
黃皮甜椒	膳食纖維: 1.8g		
A 櫻桃	鐵: 2.1g		

● 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:





