

我愛黃豆

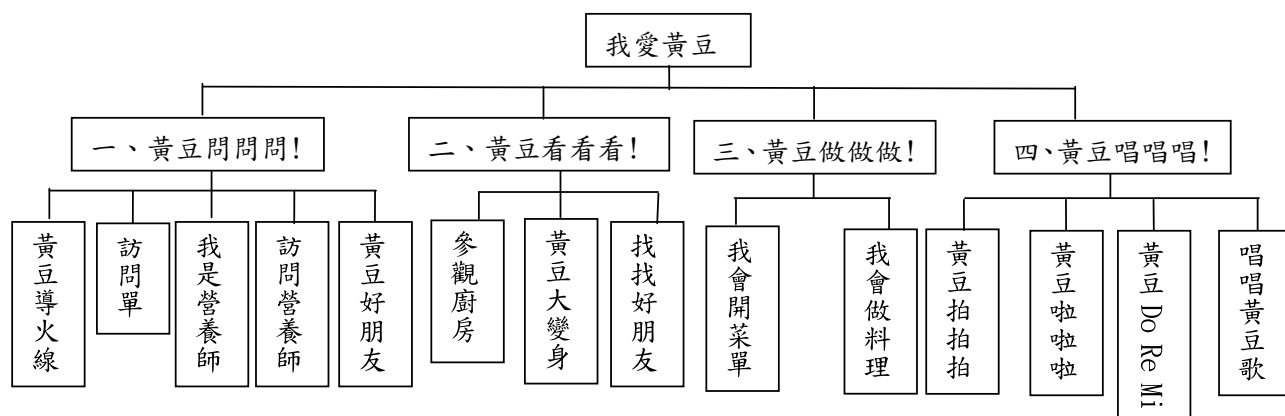
臺中市生活課程輔導團 內埔國小張星磊教師、張淑娟教師

壹、緣起

同是生活課程輔導團員好夥伴的淑娟教師、有天跟我聊到班上吃午餐用餐情況。中午吃午餐時，有孩子邊吃邊抱怨：「老師！這是什麼飯啊？怎麼吃起來硬硬的，又不好吃！」淑娟教師說：「我也不知道耶！我們來看看今天的菜單（搜尋學校午餐網站），喔！原來是黃豆飯！」孩子問：「那為什麼要吃黃豆飯呀？」淑娟教師說：「老師也不知道原因，不如，我們去問問看！但是，要問誰呢？」（14號）小男生舉手：「我知道！我們來問廚房阿姨好了，她們每天都會送午餐來，問她們就對了！」隔天中午，廚房阿姨送午餐來班上時，就有小朋友脫口而出問：「阿姨！請問為什麼要煮黃豆飯呀？」阿姨說：「我也不知道啦！廚房裡面現在有好幾袋黃豆，你們去問營養師好了！」

本校在上學期就向台中市政府申請黃豆入菜專案，營養師也曾告知教師，這學期開始每週都有更多的非基因黃豆及黃豆製品入菜。淑娟教師本想在每日吃午餐時不要刻意強調它的存在，讓孩子在不知不覺中將這麼營養又健康的食物讓孩子吃完。沒想到孩子們對幾道黃豆菜單非常有意見，並且抱怨連連。跟淑娟教師討論完之後，我們決定來解決孩子們心中一連串的疑惑，一起去尋找答案，共同設計一連串有趣好玩的黃豆課程，來趟黃豆之旅！讓孩子們對「吃黃豆」充滿期待，進而讓孩子因了解而喜歡它！

貳、課程架構圖：




教學對象：一年級

教學時間：24節課


教學版本：自編教材

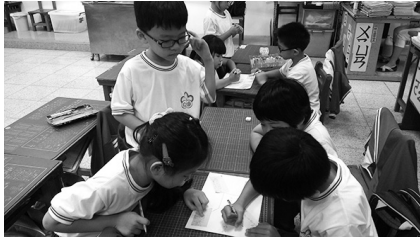
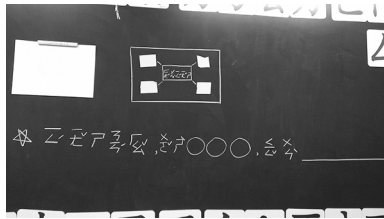
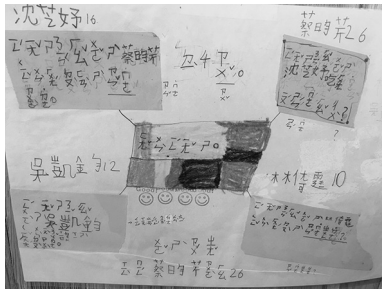
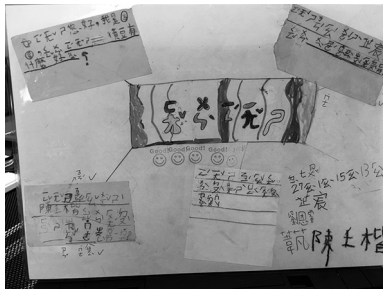
共同備課：內埔國小張淑娟教師、內埔國小張星磊教師

一、黃豆問問問—黃豆導火線（一節課）

教學目標	探索與體驗： 1. 說出吃黃豆飯的感覺。 2. 體驗進行表決：學生主持及表決。	能力指標	1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。
流程	1. 回想吃黃豆飯經驗。 2. 二人一組分享彼此當時吃的感覺。 3. 決定訪問營養師。	評量	口頭發表（形成性） 
發想	第一節課先引起孩子回想吃黃豆飯時的感覺，並兩人一組討論彼此當時吃的味道，說出自己對黃豆飯想法。		
孩子的學習	一年級新生，藉由和同學討論問題，增加彼此認識的機會。同樣的問題，讓孩子輪流和不同的同學說，除了增加討論的趣味性，也讓孩子增加和不同同學相處與講話的機會。 問題討論到最後，發現孩子已對黃豆問題產生很大的好奇心。廚房阿姨說可以去問營養師，針對這個議題大家投票舉手表決要不要去訪問營養師，結果居然全班都舉手！進行表決也是學習表達自己想法的一種方式，我們選出投票長，讓孩子自己主持表決及計票數。		
省思	當孩子彼此分享吃的經驗時，發現大部分孩子了解教師問的問題，但有少數孩子不了解教師的問題，所以在討論進行時，須教師個別再次說明問題；觀察孩子們大部分能說出自己的感受，只是回答得很簡短，於是臨時多問了幾個和學校午餐相關的問題，讓孩子增加彼此聊天的機會，果真講的句子拉長。		


一、黃豆問問問—訪問單（兩節課）

教學目標	探索與體驗：體驗四人分組討論。 溝通與合作：小組合作完成訪問單。 表現與運用：報告討論內容。 	能力指標	1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。 4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、憶起工作，並完成任務。 3-1 嘗試運用各種生活素材，表達自己的感受與想法。
------	---	------	--



<p>流程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生設計訪問單及訪問內容。 2. 分成四人一組：選出組長。 3. 設計訪問單。 4. 討論訪問營養師問題。 (每組提四個問題，一人一題) 5. 刪除不適合的問題。 6. 紀錄訪問問題在訪問單上。 7. 組長報告。 	<p>評量</p>	<p>小組訪問單(形成性) 分組報告(形成性)</p> 
<p>發想</p>	<p>這是一年級上學期 10 月中開始進行的課程，從孩子們對吃的提問開始設計。所有孩子的先前經驗只有 2 人分組進行過討論，這次設計 4 人一組討論是他們的第一次，藉由討論及分配工作的過程，讓孩子更能彼此認識並喜歡發問。</p>		
<p>孩子的學習</p>	<p>討論的過程中，有些組別很快分配好工作並開始討論，有些組別需教師從旁協調組員之間因討論而發生的小摩擦，解決之後就能順利進行。</p> <p>在紀錄訪問單的過程程中，因設定每組提四個不一樣問題，這對一年級孩子來說似乎不太容易，孩子容易在一張訪問單上寫出相同提問，於是提醒修改相同的提問。</p> <p>有些孩子在下課時跟別組同學討論提問問題，再將自己的提問修改，孩子們本來就會彼此學習與模仿，跨組討論也是一種進行的方式。鼓勵孩子唸出自己的提問，也能從中發現哪裡寫的不流暢，哪裡有錯字。</p>   		
<p>省思</p>	<p>從分組討論的過程中，能從旁觀察及了解學生的個性、學習能力與問題，適時的介入與協助需拿捏好，才不會干擾與打斷討論。但特定少數學生無法融入討論甚至干擾討論進行，還是要將他抽離組別一下。進行分組時，有時可更換組員，讓每個孩子都能和不同的同學進行討論。</p> <p>孩子寫的提問五花八門，我在黑板寫出每個提問開頭應寫的話，之後讓大家自己寫想問營養師哪些有關黃豆的問題，孩子有人問：為什麼要煮紅豆飯？不知是脫離主題還是拼錯字，也有孩子知道豆漿是黃豆做的：媽媽說很營養，早餐一定要喝！</p>		

一、黃豆問問問—我是營養師（一節課）

<p>教學目標</p>	<p>探索與體驗：參與角色扮演體驗不同身分。</p> <p>理解與欣賞：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出扮演角色的感覺。 2. 分辨不同身分適合的口氣與態度。 	<p>能力指標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 2-3 察覺不同人、不同生物、不同文化各具特色，理解並尊重其歧異性，欣賞其長處。
-------------	--	-------------	---


<p>流程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論營養師和學生角色與口氣的不同。 2. 與隔壁同學兩人一組，彼此訪問。 3. 與不同同學進行角色扮演。 4. 找自願上台扮演組別。 5. 說出扮演不同角色的感覺。 	<p>評量</p>	<p>口頭發表 (形成性)</p> 
<p>發想</p>	<p>孩子們寫出提問，但沒有實際訪問營養師的經驗。藉由角色扮演的遊戲，讓孩子們能實際訪問營養師時，更大方且有自信的講出自己的提問。</p>		
<p>孩子的學習</p>	<p>角色扮演又比兩人一組進行討論更深入。有孩子增加握手的動作，拉近彼此的距離；有的孩子模仿營養師的語調及表情，非常到位，請那組出來示範之後，所有孩子模仿功力大增！提醒孩子在問答時的禮貌，要說「請問許營養師~~~」、和營養師講話時要看著營養師的眼睛。同樣的，在進行角色扮演時也要注意這些，每個孩子經過和不同同學角色扮演後，大部分孩子能清楚的說出自己要問的問題。</p> <p>我將之前訪問單的問題分類彙整，孩子的提問共有十四個問題，有些問題很類似，請孩子記住自己寫的提問，並提醒在訪問營養師時，舉手讓營養師點問問題的人，也請記住如果相同問題問過，就不要再舉手了。</p>		
<p>省思</p>	<p>第一次進行角色扮演，要把自己寫在訪問單的問題完整的講出來，對孩子說不是件容易的事，和不同的人演練過後，就講得更流暢了，把話說清楚，才能寫得清楚。</p>		

一、黃豆問問問—訪問營養師 (一節課)




<p>教學目標</p>	<p>探索與體驗： <ol style="list-style-type: none"> 1. 打電話給營養師約時間。 2. 說出訪問營養師的問題。 <p>表現與運用：面對面訪問營養師。 態度與情操：注意對答時的態度與禮貌。</p> </p>	<p>能力指標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。 3-2 練習並運用探究人、事、務的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。 5-4 養成參與、欣賞展示及演出時的基本禮儀與態度。
<p>流程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問營養師可以去訪問他的時間。 2. 全班帶到午餐工作室。 3. 舉手問營養師問題。 	<p>評量</p>	<p>口頭發表 (形成性)</p> 

發想	訪問別人，除了要開口問問題之外，還要聽清楚別人的回答。如此一來一往，就是不斷解決問題的過程。
孩子的學習	<p>孩子在開學第一週雖然曾進行校園參觀，但對午餐工作室的位置仍印象模糊，藉著訪問營養師的機會，可以來到午餐工作室，又可對這裡的位置更清楚了。</p> <p>事先已和本校許營養師溝通過訪問時間，讓一位孩子自己打電話和她約時間，其他孩子在旁邊聽他們的對話，聆聽別人打電話的禮儀及用語。</p> <p>到了午餐工作室，營養師請大家坐下來，一開始問問題時孩子不太敢舉手，但等營養師回答了兩個問題後，營養師說：「只要有問問題的小朋友，等下會給你們驚喜！」，從說完這句話後，幾乎大家都舉手，有跟孩子們提醒問題要是相同的就不要舉手，或等下問完問題還有時間的話，再想其他問題問營養師，但仍有幾位孩子問相同問題，問完就被其他孩子說：「齁！已經問過了！」這時，營養師說：「沒關係！我可以再講一次，但是，你要記清楚喔！」所以，十五個提問都問完了，而且還有些問題讓營養師回答兩三次，但孩子幾乎每個都有問到問題。</p>
省思	因為每個孩子都有問到問題，所以時間拖得較長，也沒時間問其他不是訪問單上的問題，應該可以讓孩子詢問一些到了午餐工作室後才想問營養師的問題，讓他們有自由提問的時間，滿足孩子的好奇心。

一、黃豆問問問—黃豆的好朋友（一節課）


教學目標	理解與欣賞： 知道營養師回答的內容並說出來。	能力指標	2-1 接觸生活中的人、事、物，理解文化、藝術與自然現象的豐富性。
流程	<ol style="list-style-type: none"> 再次提出十四個問營養師的問題，請孩子回答營養師所說的答案。 黃豆的好朋友大蒐集。 討論菜單。 	評量	口頭發表（形成性） 
發想	營養師說可以讓大家參觀廚房，看看廚房阿姨是如何煮黃豆以及黃豆製品的料理，因此也要讓孩子想想有哪些是黃豆製品，並打開學校午餐網站來找找那些料理內有黃豆製品。		
孩子的學習	<p>透過訪問營養師的過程，讓孩子對黃豆有進一步的了解，再請孩子回答營養師所說的答案，加深孩子的印象。</p> <p>營養師說黃豆製品有豆腐、豆干、豆漿、豆花---等，太多了，有機會可以讓我們參觀廚房，看實際黃豆料理怎麼做出來的。當營養師說這句話時，孩子就有人喊：「耶！」了，今天討論時，又有一個孩子說：「可不可以去參觀廚房？」雖然、之前規畫課程時也有安排可參觀廚房，但孩子主動再提出，表示他們已對去廚房充滿期待了！</p>		
省思	從訪問營養師之前的角色扮演，到實際訪問營養師，讓孩子親身體驗進行訪問時應有的態度及禮貌，也讓孩子體認訪問前須做的準備工作。		

二、黃豆看看看—參觀廚房（兩節課）

教學目標	探索與體驗：體驗參觀廚房。 表現與運用： 1. 在日記上寫出參觀廚房經過與感受。 2. 完成提問學習單。	能力指標	1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 3-1 嘗試運用各種生活素材，表現自己的感受與想法。
流程	1. 參觀前討論出提問問廚房阿姨。 2. 參觀廚房前穿戴：頭帽、口罩及腳套。 3. 參觀前營養師進行衛生安全說明。 4. 參觀豉汁豆腐料理（一訪）。 5. 參觀黃豆絞肉料理（二訪）。	評量	一訪廚房日記（形成性） 二訪提問學習單（形成性）
發想	本校的廚房是第一次讓學生參觀，讓孩子從參觀的過程中，除了了解食材如何烹調成料理之外，更看到廚房阿姨辛勤工作與敬業的態度。		
孩子的學習	<p>孩子們在進入廚房時必須穿戴頭套、口罩及腳套，有孩子說：「好麻煩喔！」營養師這時說：「我們要確保廚房的衛生安全，所有進去廚房的人都要穿戴整齊，你們只穿這兩次，我們廚房工作人員是隨時都要穿戴！」孩子們聽完之後，由我帶進去廚房參觀。</p> <p>一訪是看豉汁豆腐料理，主要的黃豆製品飾板豆腐。所有孩子站在配膳區，首先分組進入前處理區看切板豆腐的過程，之後再到烹調區看煮豆腐的過程，發現所有孩子進入廚房之後都非常安靜，一開始東張西望，分組參觀時，還沒輪到的組別也會靜靜的看正在參觀的組別在做什麼。</p> <p>一訪前與孩子討論出三個問題問廚房阿姨，向他們說明因為廚房阿姨很忙，沒辦法一直回答問題，我們讓三個小朋友問問題，從舉手自願者選出三個人分別問這三個問題。</p> <p>二訪是看黃豆絞肉料理，主要是黃豆與絞肉。在出發前，教師跟孩子確認觀察重點～找找黃豆在哪裡！如同昨日的流程，孩子著裝整隊進入配膳區，開始觀察環境，不過卻找不到黃豆，教師請孩子想一想今天的菜名「黃豆」、「絞肉」，並再環顧四周，猜猜看黃豆會是哪一位廚工阿姨處理的。孩子們張大眼睛，四處張望，有人發現了！「在那裏！」能自己從觀察廚工阿姨的動作及處理的內容物做出正確的判斷，這是孩子的進步。</p>		
			

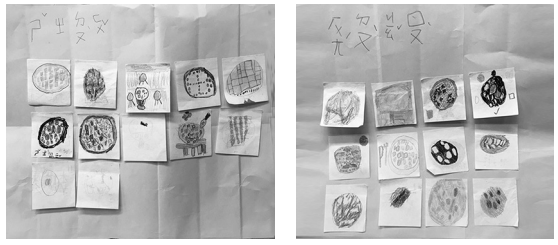
省思	<p>一訪，起因於營養師阿姨的邀請，孩子們便滿心歡喜的去赴約。對於廚房環境、食材衛生的重要性是完全沒有概念，劉姥姥進大觀園的模樣，讓我覺得這樣的營養教育還真是有必要。在進入了廚房重地後，震耳欲聾的鍋爐蒸汽聲、洗菜槽中的水不停流轉，在搭配上切菜機喀喀喀喀得不轉動，孩子們已經忘了要問什麼了！她們張大眼睛、閉上嘴巴，靜靜的看，偶而騷動，卻能在教師的提醒下速速安靜繼續看著。離開前大大聲的謝謝廚房阿姨、營養師、午餐教師。回教室後，針對教師的提問「營養師阿姨讓我們去看黃豆料理怎麼煮出來的，你有什麼新發現？」每個人都能很快的寫出參訪心得交給教師！只不過，28個學生中只有5個針對板豆腐、煮豆腐等提出觀察發現，其餘23人都是在讚嘆廚房的東西好大、鍋鏟好大、廚房好吵、廚房阿姨動作好快好厲害……於是，我們決定再看一次！</p> <p>二訪，這次提問更聚焦了，修正成「你知道廚房阿姨是怎麼將黃豆絞肉煮好的嗎？」「你有什麼新發現？」教師再出發前便告知小朋友回來要寫參訪心得，回答教師這個題目！孩子這次帶著任務，再加上昨天已經知道學校廚房每天要負責1600份的供餐，重視衛生、安全與忙碌情形都不是開玩笑的，所以去到現場，會認真的著裝、戴帽，站在配膳區時，會認真的聽教師指令，完成觀察任務！回到教室，也能自己回答教師的問題，正確率提高到89%。(25人答對)</p>
----	---

二、黃豆看看看—黃豆大變身（兩節課）

教學目標	<p>探索與體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能動手做，完成黃豆磨成豆汁，煮成豆漿、豆皮的過程。 2. 能察覺出豆汁與豆漿的味道有不同。 3. 能發現豆漿與豆皮的不同。 <p>理解與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白黃豆是如何變成豆漿的。 2. 能明白黃豆、豆漿和豆皮的關連性。 	能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。 1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 2-1 接觸生活中的人、事、物，理解文化、藝術與自然現象的豐富性。 2-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。
流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將浸泡好的黃豆與所需的器材，擺放在餐桌上，讓小朋友看，從器具去連想會有哪些製作過程？ 2. 確認流程過後，洗好手，四人一組排隊開始榨豆漿。(聞生豆漿) 3. 由三位小天使負責爐火、烹煮，將生豆漿煮熟成熟豆漿。(聞熟豆漿) 4. 關火，放涼，等候豆皮的產生。 	評量	<p>(自製豆漿大發現)學習單(總結性)</p> 
發想	<p>領著營養師給的一大包黃豆，得到了營養師給的好多答案，孩子們很乖的說懂了，但是……到底這些黃黃硬硬的黃豆，是怎麼變成營養師口中的豆腐、豆漿、豆干丁、豆皮絲……的呢？教師問，孩子開始童言童語的胡謔，因此決定~讓黃豆變，變，變！讓小朋友親手製作，親眼瞧瞧~</p>		
孩子的學習	<p>教師拿出前一晚浸泡在冰箱的黃豆，與孩子共同計算出教師浸泡的時間，再與未浸泡的黃豆相較後，我們知道「黃豆要泡很久，而且泡好的黃豆比原本的黃豆大很多」。過程中，7號孩子知道要浸泡過再磨豆漿；2號知道要加水，就像打果汁那樣，還要過濾；8號小男生對於果汁機的使用比同學在行，所以教師讓他們教導同學，與同學分享經驗，小朋友們也樂於接受他們的指揮。在親身體驗豆漿製作的所有過程，同學們會感到緊張又害怕，但會彼此提醒注意電氣與爐火的使用安全。每個孩子都會聞自己小組擠出來的生豆漿，也聞了之後煮熟的豆漿味，能感覺出兩者的不同。也知道「黃豆製品不是像煮綠豆湯那麼簡單的」，原本要倒掉的豆渣，被隔壁班教師「討回家做豆渣餅」「原來這個還可以吃~！」，「豆漿是甜的，是因為有加糖」，「熱豆漿變涼之後會有一層豆皮浮在上面」……這些是孩子的發現。</p>		

省思	<p>孩子很喜歡自己動手做，即使一直嫌擰紗布巾榨豆汁這個動作很噁心，但還是很愛做、很想聞，又嫌生豆漿味道很臭！平日動作慢的7號、13號小男生今日異常有效率，且勤快的當起教師小幫手，樂在動手做、整理環境、清洗器材……教師看了很感動！生活課程就是這些孩子的舞台～</p> <p>2號孩子很懂得豆漿的製作方法，因為從小跟著阿嬤磨豆漿、做豆花，今天發揮了小老師的功能，同學們也乖乖的聽話。在教師協助、同學互助的情況下，大家終於完成豆漿的熬煮。他說：「還要再過濾一次！」「很燙捏！」有人說話了！「對齣！」呵呵！這段對話，反映出孩子們與生活情境的互動又更多了～^^</p>
----	--

二、黃豆看看看—找找好朋友（一節課）

教學目標	<p>探索與體驗：搜尋學校午餐網站。</p> <p>表現與運用：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出吃料理的為味道與感覺。 2. 畫出看什汁豆腐或黃豆絞肉料理。 	能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 3-2 練習並運用探究人、事、務的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。
流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 搜尋學校午餐網站：看什汁豆腐及黃豆絞肉照片。 2. 討論兩道料理吃起來的味道與感覺。 3. 每人從兩道料理中畫出自己最喜歡的一到料理。 	評量	<p>便利貼畫，口頭發表（形成性）</p> 
發想	<p>接下來會進入黃豆料理滿意度調查的活動，會將料理畫在便利貼上並貼在滿意度調查表上。讓孩子先畫出熟悉的料理除了加深印象之外，也為延續之後活動做準備。</p>		
孩子的學習	<p>觀看兩道料理的照片時，與孩子討論兩道料理吃起來的感覺。孩子們有的說什汁豆腐吃起來軟軟的、香香的；黃豆絞肉吃起來有點硬硬的、鹹鹹的。一年級的孩子詞語雖有限，仍能形容出吃起來的感覺。</p> <p>請孩子二選一畫出自己最喜歡的料理時，本想看看有沒有人說：老師！我都不喜歡！但並沒有人這樣回答，大家仔細地完成圖畫，並分類貼在壁報紙上展示出來。</p>		
省思	<p>同樣的料理卻呈現各式各樣的圖畫。透過孩子們的繪畫作品，總能發現孩子無限的想像力與創造力。</p>		

二、黃豆看看看—找找好朋友（午餐時間、在家時間）

教學目標	<p>探索與體驗：能找出黃豆製品的料理。</p> <p>理解與欣賞：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能用心品味料理的味道。 2. 能感覺到料理的美味。 	能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。 2-3 察覺不同人、不同生物、不同文化各具特色，理解並尊重其歧異性，欣賞其長處。
------	--	------	--

1. 從每日午餐中發現黃豆製品的料理，並將「自己品嚐後的感覺豆豆貼」貼在黑板上(好好吃、普通、不好吃)其中一張便利貼上。一個月後作統計。
2. 學習單的模式，請孩子紀錄家中的黃豆料理。

流程

黃豆追追追!

親愛的102班(爸爸媽媽)和最可愛的小朋友!
這學期我們已經觀察以及討論過學校午餐餐食中，有出現黃豆以及黃豆製品的餐單。也請小朋友記錄一下家裡吃的情形吧!(黃豆及黃豆製品入菜的餐單皆可記錄喔!請記錄三種!)

日期	菜單名稱	黃豆製品	圖片	我覺得吃起來
12/30	豆腐花羹	豆腐		香香甜甜吃起來真美味
1/1	臭豆腐	豆腐		臭臭的很好吃超好味
1/2	豆腐	豆腐		我超喜歡吃起來香香

班級()年()班
康不龍()號 姓名(張承涵)

評量

形成性評量：
真實評量(教師日常觀察)：滿意度調查、學習單

黃豆追追追!

親愛的102班(爸爸媽媽)和最可愛的小朋友!
這學期我們已經觀察以及討論過學校午餐餐食中，有出現黃豆以及黃豆製品的餐單。也請小朋友記錄一下家裡吃的情形吧!(黃豆及黃豆製品入菜的餐單皆可記錄喔!請記錄三種!)

日期	菜單名稱	黃豆製品	圖片	我覺得吃起來
12/30	豆腐	黃豆		我超喜歡吃起來香香甜甜
12/31	小豆腐	豆腐		我超喜歡吃起來香香甜甜
1	臭豆腐	黃豆		我超喜歡吃起來香香甜甜

班級()年()班
康不龍()號 姓名()

發想

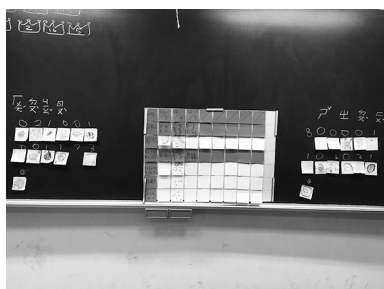
我們進入黃豆料理滿意度調查的活動，會將料理畫在便利貼上，並貼在滿意度調查表上。讓孩子先畫出熟悉的料理，除了加深印象之外，也為延續之後活動做準備。營養師說：「黃豆很營養，可以做成黃豆製品。」~這個我們有發現！而且，她還說「黃豆製品常常出現在午餐裡。」~是嗎？大家快來找找吧！教師以營養師的話引誘孩子的好奇心，希望將尋找黃豆製品變得像尋寶遊戲，讓孩子為了幫料理打分數，進而願意去用心的品嚐黃豆料理，不僅在學校也要在家裡，找到自己最愛的黃豆料理，讓他們和黃豆更親近。

孩子的學習

滿意度調查活動在午餐時間實施，是將料理畫在便利貼上並貼在滿意度調查表。打菜小天使仔細端詳有沒有黃豆製品，有的話就向教師要三張空白便利貼，貼在黑板，品嚐結束的同學會拿自己號碼的豆豆貼，貼在「好好吃」「普通」「不好吃」的空白便利貼上。

連續四週的調查活動，孩子對每天的營養午餐有高度研究動機，看到黃豆製品會感到開心，認真品嚐。他們能判別出黃豆製品的種類，例如豆腐、豆漿、豆干丁、豆皮絲……。會分工合作，完成滿意度表格的繪製，例如畫圖、寫豆豆貼號碼、寫豆製品名稱等。當調查表的內容越來越多時，孩子會去看調查表的結果。如果今天的料理很好吃，也會開始關心滿意度的結果，發表自己的意見。(13號孩子要幫五香豆干貼了不好吃，15號同學開始念他，要他再吃一次，14號還把營養健康概念都拿出來說服他試試看，讓他改貼普通。)最後，教師帶著全班統計並票選出最具人氣的料理~茄汁蛋拌飯！大家都一致通過！

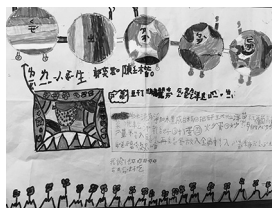

「黃豆追追追」學習單，讓給孩子回家觀察並紀錄下家裡吃的黃豆料理，孩子因為學習單，和家人有了飲食的觀察與對話，發現味噌湯也是黃豆料理時，大家都很开心！




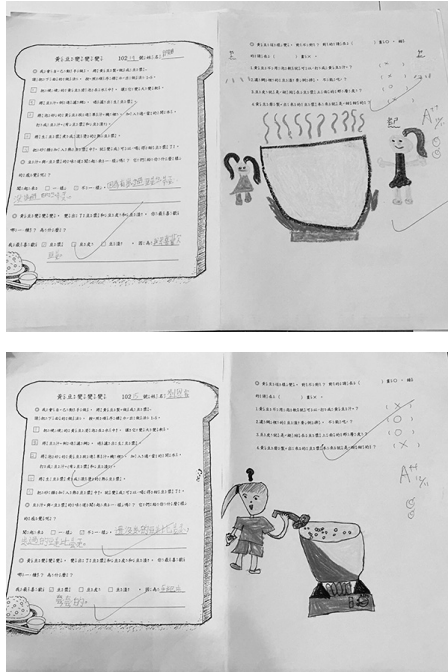



我愛黃豆

省思	<p>雖然黃豆飯再也沒出現在學校午餐中，我也因此看不到小朋友的反應。但是，滿意度調查活動，讓孩子們和黃豆製品更貼近！我發現，孩子不排斥黃豆料理，即使是一顆一顆的黃豆絞肉中的黃豆，她們也咀嚼得很開心，認真的為料理打分數。黃豆，變得美味與否是因為料理方式不同。就像選出來的人氣料理「茄汁蛋拌飯」，根本是因為番茄醬、炒蛋而獲勝的，但是裡面那些少少少的豆干丁卻因此讓我們覺得更加美味！此外，學校的菜單非常多元，四週下來竟然沒有重複的黃豆料理出現在午餐中。反倒是家裡的黃豆料理調查結果，意外發現，外食的家庭真不少，會自己煮晚餐的家庭，孩子在此課程參與度(舉手)也會比較多。</p>
----	---

三、黃豆做做做—我會開菜單（兩節課）



教學目標	<p>探索與體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 搜尋學校午餐網站。 2. 能找出食譜的要件(名稱、食材、做法)。 <p>溝通與合作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能相互幫忙在食譜中找到要件。 2. 能分工合作完成兒童版食譜製作。 	能力指標	<p>1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。</p> <p>4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。</p>
流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩兩一組，共讀人氣料理的食譜(營養師版)。 2. 師生共同討論食譜的基本要件。 3. 兩兩共做，做出一張「小朋友看得懂」「看起來很好吃」的「你的食譜」！ 	評量	<p>總結性評量：實作評量(兒童版食譜繪製)</p>  
發想	<p>持續不斷的料理品嚐後，小朋友已經會開始論道「這一道菜裡是炒什麼配料」，儼然一副很會的樣子。在統計完滿意度調查後，「茄汁蛋拌飯」勝出，孩子要如何把這道料理介紹給親朋好友呢？既然會講，就有能力寫出來～我們來試試看！</p>		
孩子的學習	<p>教師請 AB 小朋友輪流讀出內容，孩子們共同看著 A3 大的食譜，努力的讀。對於「等量的水、打成蛋液、食用前將步驟八與白飯拌勻……」雖然不懂，但會認真的聽教師或同學解說描述。</p> <p>教師帶著孩子先討論出食譜的要件，並畫在黑板上作範例，再請小朋友兩兩一起將覺得重要的文字畫下來，等一下要寫在自己的海報上。有的孩子拿起筆就一直畫一直畫，也有小朋友停了下來，舉手問教師要怎麼畫才是「畫重要的」？教師請動作快的 2 號孩子說說看自己畫了哪些文字，再用他畫的文字來做示範，轉述成兒童版的做法！有孩子驚覺自己剛剛畫太多了，所以我們再重來一遍。這次孩子就開始有了討論，有人覺得這個不用，有人覺得可以這樣寫。連標題，除了一開始就拿起色筆跟著教師畫的那幾組沒得改之外，其它組也開始有了新的樣貌。</p>		
省思	<p>這道好吃料理的食譜，要怎麼畫，才會讓人看了想要吃，想要做？這是我想要給她們的思考，料理小學生，孩子在教師的引導之下是完成了！他們會努力閱讀食譜的重點，能夠去思考如何將大人的文字轉述成小朋友看得懂的內容，雖然全班的題目統一，但是也可以看到每一組思維的不同。</p>		

三、黃豆做做做—我會做料理（兩節課）

<p>教學目標</p>	<p>探索與體驗：體驗自己做料理。 理解與欣賞：了解食譜內容及說明。 表現與運用：作出料理。 態度與情操： 1. 喜歡自己做的料理。 2. 跟大家分享作出來的料理。</p>	<p>能力指標</p> <p>1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 2-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 5-1 相信自己只要能真切的觀察、細心的體會，常可有新奇的發現。</p>
<p>流程</p>	<p>事先討論好器材、食材的準備工作，當天分為兩組。 1. 將食譜寫在黑板上，請設計者說明注意事項。 2. 小朋友在自己的位置，每個人做一份自己的豆腐，進行豆腐觸覺探索。 3. 把材料鋪設完畢後，到愛心媽媽那裡將豆腐下油鍋煎，然後再鋪上起司，放進烤箱烘烤。 4. 全班一起再進行看、聞、摸、嚐，然後一起吃下肚。</p> 	<p>成品拍照打分數(總結性)</p>  <p>評量</p>
<p>發想</p>	<p>延續著上學期黃豆追追追的精神，如果能讓孩子找出生活中的黃豆料理，並且透過孩子們的雙手真正做出來，黃豆料理就真的是我們班的拿手菜了耶！我想看看孩子們的反應～^^</p>	
<p>孩子的學習</p>	<p>在票選出看起來最美味的食譜，決定出最想做的料理之後，我們開始分配工作！孩子也當天依約完成食材、器材的準備。一開始，他們努力看著黑板，試著看懂食譜的內容，不懂的地方，會舉手發問。在食材發到位置上後，孩子會怕破壞了軟軟的豆腐，因此大多懂得模仿週遭同學較好的技法，將豆腐的洞挖得深一點、美一點，把絞肉鋪得漂漂亮亮。完成食材鋪放之後，我們排隊煎豆腐，即使這個部份是由家長幫忙處理，但是孩子仍發現了熱油鍋的危險，會守秩序排隊並且互相提醒同學要退後一點。最後，在進行焗烤起司豆腐的過程中，會和家長耐心等待並觀察乳酪絲變成金黃色。品嚐料理的色香味之後，孩子發現，豆腐很香；煎過、烤好的豆腐，外皮比之前酥脆，裡面還是很軟。</p> <p>因為有四位同學請病假，我們多了很多塊起司豆腐，12號說我還要！有孩子說，不行！OOO都沒有吃到！我問：「你覺得現在這些要留給誰吃？我們拿去跟他們分享～」小朋友很有默契的想到～「許營養師、沼伶教師、廚房阿姨」。我們分配好任務，開心的將美味營養的料理與天天照顧我們的人分享，孩子很高興的回來說「阿姨說很好吃！」教師也很高興～黃豆課程，讓孩子和廚房阿姨都好開心，能夠關愛彼此～^^</p>   	

	
<p>省思</p>	<p>起司豆腐，好吃在哪呢？凱鈞的那張「美味食譜」，讓孩子充滿期待，從圖畫中我們就相信～好吃！準備的過程中，孩子與家長們的高效率與凱鈞媽媽積極傳授教師成功秘訣，我們確信這一定會～好吃！看到孩子親手認真做，專心看、聞、摸、嚐、去體驗，我看見孩子喜愛這道料理，我們很高興～這真的是～好好吃！此外，孩子在品嚐料理的色香味前，懂得謝謝辛苦的愛心爸媽，並將美味料理與廚房阿姨與營養師分享～這是黃豆料理給孩子們懂得感恩的機會。感覺真好！</p>

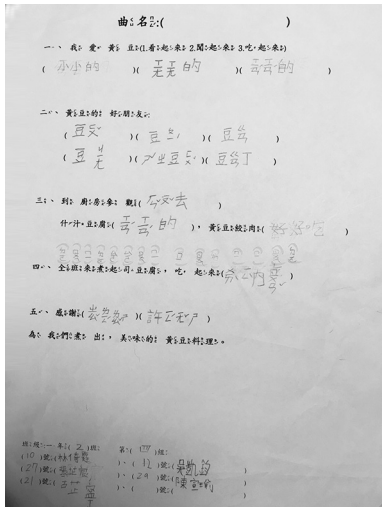
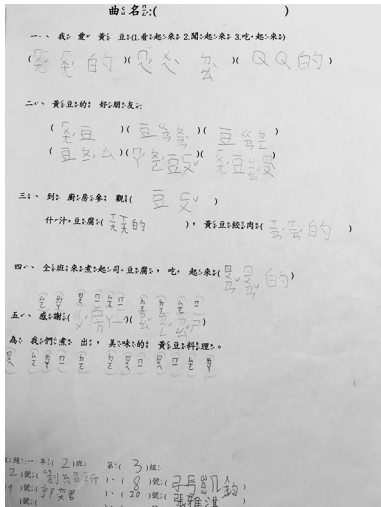
四、黃豆唱唱唱—黃豆拍拍拍（兩節課）

<p>教學目標</p>	<p>探索與體驗：體驗創作節奏。 表現與運用： 1. 畫出節奏。 2. 分組拍出創作的節奏。 溝通與合作：小組完成節奏創作。</p> 	<p>能力指標</p> <p>1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 3-2 練習並運用探究人、事、務的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。 4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。</p>
<p>流程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 節奏呼應遊戲：4/4、♪、♪♪、♪♪♪。 2. 節奏記憶遊戲：分A、B、C、D四小節。記一小節至二小節。 3. 畫出自己最喜歡的節奏♪、♪♪、♪♪♪三選一。 4. 四人一組將手上節奏圖由左至右排列創作。 5. 拍出分組創作的節奏，連續拍四次並搭配肢體動作。 6. 分組上台表演。 	<p>評量</p> <p>便利貼畫節奏（總結性） 分組發表（總結性）</p> 


發想	<p>黃豆拍拍拍的活動是要讓孩子很自然的熟悉四拍子的節奏律動及♪、♪♪、♪♪♪三種節奏，作為之後創作黃豆歌的先備能力。</p>
孩子的學習	<p>節奏遊戲既簡單又好玩，活動一開始我不講話將近十分鐘，用肢體及眼神讓孩子觀察我在做什麼，我拍一次，孩子拍一次，邊拍節奏邊將拍的節奏寫在黑板上，共玩4/4拍四組節奏，讓孩子搶答記一小節至二小節節奏。孩子們在進行此活動時不但專注且跟我不斷互動，沒有聲音的指令，靠的是教師和孩子用節奏相互產生的共鳴，孩子每個都是具有天生的節奏感。</p> <p>讓孩子用便利貼畫出♪、♪♪、♪♪♪(三選一)的節奏。剛才活動我已經在黑板用最簡單的記譜方式將這三種節奏畫在黑板上，孩子將這些節奏畫出來，塗上顏色，只提醒他們要畫大一點。</p> <p>四人一組進行節奏創作，提醒孩子順序由左至右，排好拍拍看喜不喜歡，隨時可調整順序，但更換順序時要跟組員討論，需得到大部分組員的同意。</p> <p>排好順序後，請孩子用身體任何部位拍節奏，要連續拍四次，並分組到台前表演。只提醒他們每組要選出一位組長，負責數：1 2 3 4，讓大家可一起拍出節奏。在選組長時倒是發生有趣的事：大家都想當，提醒可猜拳決定或輪流。組長數不好被同組員抱怨，提醒他們大家都有機會當組長，給組長機會多數幾次就會了。</p> <p>上台表演各組節奏創作時，每組有不同的排列隊形及拍節奏的部位，但需連續拍四次，孩子們容易不知拍了幾次而一直看隔壁組員，下次進行可只連續拍二次就好。</p> 
省思	<p>在創作曲子時，很多教師會先進行歌詞改編或歌詞創作，那也是好的方式。從簡易的節奏創作開始，也可在之後任何課程進行，帶入所要的節奏元素或拍子，讓孩子的節奏創作無限延伸。</p>






四、黃豆唱唱唱—黃豆啦啦啦（兩節課）

教學目標	<p>探索與體驗：體驗創作歌詞。 表現與運用： 1. 說出黃豆課程進行的內容。 2. 分組念出創作的歌詞。 溝通與合作：小組完成歌詞創作。</p>	能力指標 1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 3-2 練習並運用探究人、事、務的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。 4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。
流程	<p>1. 引起孩子先前進行黃豆活動的經驗。 2. 四人一組討論並一起創作歌詞。 3. 分組發表創作的歌詞。</p>	評量 黃豆歌詞單（總結性） 分組發表（總結性）


		
發想	將黃豆課程用孩子的話寫成歌詞，讓孩子邊寫歌詞邊回想之前黃豆課程的過程，讓歌詞和回憶作連結。	
孩子的學習	<p>引導孩子先回想整個黃豆課程的經過，將所有活動分成五段歌詞創作。歌詞採填空的方式進行創作，每個括號內讓孩子創作2~4字歌詞。因採分組進行創作，每個孩子需說出自己寫的歌詞，大家再從中選出最喜歡的並讓記錄長寫下。我提醒孩子兩件事：歌詞創作沒有對錯，讓大家寫出自己的想法及感受最重要；邊寫要邊念念看順不順，不流暢隨時修改。</p> <p>第四組第四段歌詞寫道：外硬內軟，我馬上誇獎他們寫得很棒！有些語文能力好的孩子，在分組討論時，會帶動整組其他孩子，語文程度也會相對提升。</p>	
省思	一年級孩子有些用語天真可愛，不需修改孩子的歌詞創作，只做錯字修正或流暢度提醒，讓孩子創作歌詞時不怕錯，更愛上創作的無限想像。	

四、黃豆唱唱唱—黃豆Do Re Mi (兩節課)

教學目標	<p>探索與體驗：體驗創作旋律。 表現與運用：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 正確的敲打音磚。 2. 分組分段創作旋律。 3. 用棒棒糖鼓敲前奏節奏。 <p>溝通與合作：小組完成歌曲旋律創作。</p>	<p>能力指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。 3-2 練習並運用探究人、事、務的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。 4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。
流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹音磚及敲打方式。 2. 引導孩子將綠色 (Fa) 及紫色 (Si) 放旁邊。 3. 四人一組，輪流進行敲音磚遊戲。 4. 四人一組，發下黃豆歌詞學習單，分配每組創作一段歌詞的旋律。 5. 棒棒糖鼓敲五小節前奏節奏。 	<p>評量</p> <p>黃豆歌曲單 (總結性)</p> 
發想	孩子從未有創作旋律的經驗，利用音磚可以移動的特性並結合五聲音階，讓孩子體會第一次作曲子的樂趣。	

孩子的學習	<p>孩子們是第一次玩音磚，在敲之前先將敲打方式仔細解說，再將樂器發給每組一套。音磚的好處是可以移動每個音，孩子們拿到音磚後是輪流操作，向第一個敲的孩子說：「請把綠色及紫色音磚先放在桌子右上角，它們兩個先休息一下！」將綠色 (Fa) 及紫色 (Si) 放旁邊是為了讓孩子使用五聲音階創作旋律。五聲音階很適合初學創作者來作曲，對於一年級的孩子來說，無須對五聲音階多做認知性的解釋。孩子們大膽的用 Do Re Mi So La 及高音 Do 來寫曲子，邊敲音磚是試音邊將想寫的音寫在每個歌詞上方的括號內。將音磚的音與顏色配對寫在黑板提醒孩子，他們之前已經對音階音的順序很熟了，因為將 (Fa) 和 (Si) 挑出來，所以寫在黑板提醒孩子。</p> <p>整首曲子分成五段，之前讓每組都自己創作整首歌詞，這次每組創作一段旋律，再將五段旋律串成一首完整的黃豆歌。孩子們共分成七組，所以有兩段歌詞的旋律分別是兩組創作的，當大家都完成了，這兩段歌詞旋律讓孩子票選出最好聽的來當黃豆歌旋律。</p> <p>歌曲完成後，讓孩子加上之前節奏創作當前奏：</p> <p>A.  C. </p> <p>B.  D. </p> <p>順序排列為： A B C D (選一人各敲一個) ⇨ A B C D A B C D (鼓手一起敲) ⇨ A B C D A B C D (鼓手一起敲，時踩一下)。</p>
省思	<p>這次讓孩子每組完成一段旋律創作，其實孩子們動作還蠻快的，下次一定要讓他們嘗試創作整首曲子的旋律，音磚實在是很好用的樂器！</p>

四、黃豆唱唱唱—唱唱黃豆歌（三節課）

教學目標	<p>表現與運用：黃豆歌發表。 態度與情操：感謝廚房工作人員。</p>	能力指標 3-2 練習並運用探究人、事、務的方法，解決生活的問題、美化生活的環境、增加生活的趣味。 5-5 產生愛護生活環境、尊重他人與關懷生命的情懷。
流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師彙整好每組旋律，進行歌曲練習。 2. 引導孩子敲打棒棒糖鼓，並將之前分組的節奏創作挑出四組，編寫進黃豆歌當前奏用。 3. 歌曲唱熟並加伴奏琴練習。 4. 票選伴奏琴演奏風格、主持人及鼓手。 5. 內埔之星秀彩排。 6. 內埔之星秀表演。 	評量 上台表演 (總結性) 
發想	<p>利用學校兩星期辦理一次的內埔之星秀表演，雖然只是短短的自編歌曲，卻是全班一起努力完成的歌曲，在舞台上秀一下，展現孩子的自信，也讓大家愛上站在舞台表演。</p>	

整首曲子完成了！孩子們開始進入練習的部分：前奏（敲棒棒糖鼓）、唱黃豆歌（全班一起唱加兩位主唱）。首先練習前奏的部分。孩子們用棒棒糖鼓敲節奏時，會越敲越快，用伴奏琴彈和絃，提醒孩子用耳朵聽伴奏琴的聲音，也要聽其他鼓手的聲音，當孩子專注聆聽音樂時，就不太會趕拍子了。

帶著孩子唱歌無須唱名，我彈一句旋律孩子接唱歌詞。提醒孩子邊唱邊想歌詞的意思，很快就唱熟了。當有孩子有些旋律唱不準時，請唱的準的小朋友示範一下，大部分的孩子就能唱準旋律了。

孩子們歌曲練熟後，我讓他們加上伴奏琴陪伴奏演唱，我分別讓他們配上三種不同風格的曲風演唱：鄉村風、搖滾風及中國風，唱完之後大家舉手選出中國風為上台表演的伴奏風格，我也是第一次嘗試讓孩子選擇歌曲要唱的風格，發現孩子們為了要選風格而很用心歌唱，中國風的這個配樂很特別很有趣，讓很多孩子都喜歡它。

在彩排以及表演時讓票選出來的主唱使用無線麥克風唱，發現這兩位主唱上台時唱得比平時還要好且態度大方。表演當時我為孩子們伴奏，表演後聽淑娟教師說有一位孩子在表演時一直管別人，結果都沒在專心表演，事後淑娟教師有輔導孩子，上台要專心演唱。

在此次表演前，淑娟教師跟大家說可以邀請別班的小朋友以及教師來看表演，有孩子問說想邀請營養師、午餐秘書沼伶教師和廚工阿姨來看表演嗎？於是幾個孩子去邀請他們看表演，廚工阿姨因為很忙所以沒有空來。表演當天，營養師及午餐秘書都有來看表演，孩子們看到他們來都很開心，表演完一直圍在他們身邊，兩位教師也跟孩子說他們表演的很棒！



原本以為規劃讓一年級孩子進行黃豆歌的創作有困難度，一直思考如何簡化但又要有趣，經過這次的經驗，我發現孩子比教師更愛嘗試、更有創意，孩子的創意頭腦一旦被打開，他所激發出來的潛力，可以大到你無可想像。

用黃豆歌來寫出及唱出對別人的感謝，其實就是整個黃豆歌最初規劃的想法。很高興在課程都要結束時，孩子們還想到午餐工作人員，想把感謝唱給他們聽，我和淑娟教師都被這群孩子所感動！

參、省思總結：

「老師！這是什麼飯啊？怎麼吃起來硬硬的，又不好吃！」當初討論課程時，希望孩子因為課程的進行而不排斥吃黃豆及黃豆製品，但課程進行後才發現孩子還滿喜歡吃黃豆製品，只是不愛吃那天的黃豆飯。從那天之後，學校午餐再也沒出現黃豆飯了！本想那這課程進行不就沒有意義了？但讓我們料想不到的是，孩子卻對為大家煮午餐的廚房工作人員充滿感恩！當初討論課程時，也想過沒有種黃豆、沒有去參觀黃豆製品工廠，只一直圍繞著吃黃豆，這樣課程會不會缺乏探索與體驗及太狹隘？但孩子們卻因觀察家中的黃豆料理及設計菜單中，增加了親子之間親密的互動關係！小小的一顆黃豆，引發了人與人之間無數情感交流。

∞ 整體評述 ∞

陳盈君教師/新北市蘆洲國小

民以食為天，吃午餐，再平常不過的每日活動中，孩子隨口抱怨午餐飯太硬不好吃，卻能在教師敏銳的教學專業覺知下，「黃豆」成為師生共同研究的主題，也成為課程學習的起點，「我愛黃豆」以孩子的角度，檢視問題，從舊經驗的連結中拓展新的發現，踏踏實實的以兒童的學習為主體，運用黃豆、學校營養師、自立廚房、社區中的餐廳、家長在地化的學習場域與素材，在真實的情境脈絡中，孩子進行探索體驗的學習。

我們看見孩子的生活能力經過本案例學習歷程後，出現以下展現：

1. 溝通合作：「提問」一直是國內學習者最弱的能力，在「黃豆問問問」的探究活動中。孩子以小記者的身份及角度，設計訪問營養師的問題。在教師的引導下，修正問題、練習提問，建立了自信，因此當透過電話及實地訪問時，孩子能有條有理侃侃而談，仔細聽並努力理解受訪者的言語，溝通及合作的能力大幅增強。
2. 觀察比較：觀察和比較是學習進步的基本功，以「黃豆看看看」一小部分活動為例，觀察泡了一夜的黃豆、黃豆打汁過濾產生的豆漿和豆渣、煮豆漿煮出了豆皮、聽說豆渣還可以煎成營養好吃的餅…等，本案例提供多不勝數的真實情境，讓孩子實際觀察比較，推敲原因，找出規則，組織知識，也讓人驚艷探討的系統性及深度。
3. 表現運用：在分析問題之後，擬定實際可行的活動，例如參觀廚房、試開菜單、烹飪實作…等活動，
4. 解決問題：困難是用來磨練心性的，每一個課程進行階段，循序漸進加入更深的問題，自然而然形成挑戰，造成親師共同合作解決難題的機會和習慣，最後成為共同解決問題的社群團隊，也累積孩子們的成功經驗，對相關的學習更有耐心與興趣。
5. 態度情操：親身體驗的歷程，真實的知道再簡單的一道食物，背後都有一群人努力種植、運送、買賣、烹調、擺盤等，才能到餐桌上享用，孩子們表現得更加愛惜食物，以富含營養、烹調辛苦等等理由，勸說不喜歡吃的友伴接受食物，也減少了廚餘量，愛物惜物的情操自然生成。

令人感佩又興奮的是，教師對於主題課程的組織架構熟悉，熟練的協助孩子發現並提出問題、主動研究、做決定和執行的能力。我們觀察到當孩子在教師的引導下發現問題，設計訪問問題，進行研究與其他學習活動時，提供孩子機會發揮他們強烈的好奇心，並且能夠由內而外地體驗學習的樂趣；更在認知、技能、技能，甚至性向的發展上都產生大幅的成長。與一般教師事前計劃的主題比較，本案例創造出來的學習經驗，使孩子能更深入地發展智慧及潛能，從不愛吃黃豆到發現黃豆的營養價值，找到許多好吃的黃豆製品，最後喜愛黃豆，引爆一連串精彩課程的有趣歷程！