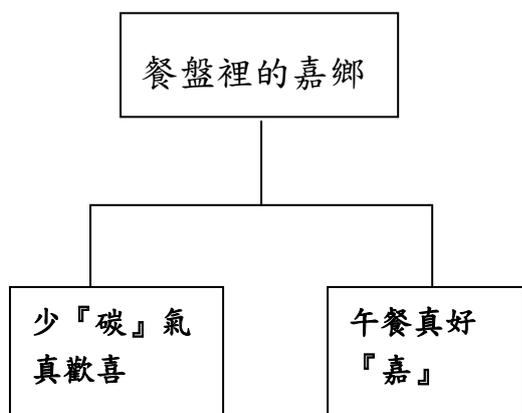


餐盤裡的嘉鄉

壹、課程理念

人口的增加對應著資源的匱乏，過往的消費模式讓環境難以長期負擔，因此從食材的選擇、烹調方式、營養均衡等各層面，如果以減碳與健康的角度來檢視，從食物里程數來減少碳足跡及鼓勵蔬食的低碳飲食，不失為一個健康且永續的方針，因此，在地化食材即是一個很好著手的方向，透過了解低碳飲食和食物里程的相關課程並輔以嘉義縣食農教材及物產地圖，讓學生能夠了解嘉義縣各地物產，並審視自己的飲食，讓孩子不只關心自身的健康、並瞭解自己家鄉，進而關心世界與環頸所面對之課題，體會飲食和消費與生活息息相關，能夠塑造出不同的世界，期望能透過低碳環保、關懷鄉土、營養教育等面向培養孩子關心世界並起而改變的能力，並透過創造午餐菜單，發展創作潛能。

貳、課程架構



1. 少『破』氣真歡喜：瞭解碳足跡及食物里程的概念，並進而了解在地食材對環境保護的好處。
2. 午餐真好『嘉』：認識嘉義縣各地物產食材，不僅更瞭解家鄉，並從營養教育著手，塑造健康飲食之習慣。

參、教學方法

講述法、小組討論

肆、評量方式

實作評量、小組發表、觀察評量

伍、教學活動

領域/科目	健康與體育	
實施年級	三年級	
主題名稱	餐盤裡的嘉鄉	
主題內容 勾選 可複選	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input checked="" type="checkbox"/> 碳足跡、 <input type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
設計依據		
學習重點	學習表現	健康 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
	學習內容	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作
	領綱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
議題融入	實質內涵	環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習自生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。
	所融入之單元	
與其他領域/科目的連結	自然與科技領域、社會領域、藝術與人文領域	
教材來源	自編、嘉義縣食材地圖、食農教育-物產怎麼來	
教學設備/資源	電腦、單槍投影機、簡報、圖畫紙	
各單元學習重點與學習目標		
單元名稱	學習重點	學習目標
少『碳』氣真歡喜	學習表現	1. 瞭解碳足跡的意義。 2. 瞭解食物里程的意義。
	學習內容	
	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	
	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	

午餐真好『嘉』	學習表現	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 瞭解嘉義縣各鄉鎮之物產。 2. 能利用嘉義縣物產創作合宜之營養午餐菜單。
	學習內容	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	

教學單元活動設計			
單元名稱	餐盤裡的嘉鄉	時間	80 分鐘 2 節課
學習目標	1. 瞭解碳足跡及食物里程的概念。 2. 認識嘉義縣各地物產食材。 3. 創作具有嘉義縣特地特色的營養午餐菜單。		
核心素養呼應說明	本單元讓學生在教師交付學習任務下，探索學習低碳飲食、食物里程與在地產業的關聯性，並以在地物產設計營養菜單，經由小組討論合作發表結果，以呼應「系統思考與解決問題」、「人際關係與團隊合作」核心素養的學習。		
議題融入說明	環 E14 瞭解到人與自然要如何共存，資源如何永續利用，並在過程中達到人與自然的和諧及完善健康管理。		
教學活動內容及實施方式			備註
第一節 少『碳』氣真歡喜 【引起動機】 1. 教師詢問學生：「今天早上吃了什麼食物呢？」「你吃的奇異果(各種食物)是從那裡來的呢？」 2. 透過發表與討論，讓學生了解到台灣目前可以吃到由各種不同交通工具運送而來的異國食物。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 1. 能主動發表 2. 能說出食物來源的產地
【發展活動】 1. 教師播放簡報及影片介紹碳足跡的意義和影響。 (讓學生知覺許多食物的成本是來自於運送及流程) 2. 教師介紹食物里程的意義並請學生舉例常吃的食物距離台灣有多遠。 (如巧克力、咖啡、牛肉等)			【時間】 20 分鐘 【評量重點】 1. 能專心聆聽 2. 能主動發表 3. 能小組合作討

<p>3. 讓學生進行小組討論，選擇一種異國食品，試著推論其所經過的里程。 (如巧克力從非洲採收，經由歐洲製造，再海運來到台灣)</p> <p>4. 發下圖畫紙，讓學生將食物的運送路徑畫出來。 (觀察學生提出了哪些可能的交通工具，以及在哪些地點間流轉)</p>	<p>論</p> <p>4. 能將討論結果畫出來</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 請學生上台發表小組討論結果。</p> <p>2. 教師跟學生共同討論食物長途里程的優點與缺點。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能清楚說明</p> <p>2. 能專心聆聽同學分享</p> <p>3. 能主動發表</p>
<p>第二節午餐真好『嘉』</p> <p>【引起動機】</p> <p>【引起動機】</p> <p>1. 教師引導學生分組討論，在嘉義縣的生活歷程裡，曾看過縣民在生產那些物產呢?(農、漁、牧業)</p> <p>2. 發下嘉義縣食材地圖，喚起學生經驗，並鼓勵學生發表在地鄉鎮的特色與物產。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能專心聆聽同學分享</p> <p>2. 能主動發表</p>
<p>【發展活動】</p> <p>教師發下圖畫紙，讓學生進行小組討論，讓學生使用嘉義縣各地物產在圖畫紙上創作一份午餐。</p> <p>(注意主食與副食的搭配及多樣性，並提醒學生一道菜不一定只有一種，鼓勵學生發揮創意)</p>	<p>【時間】 20 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能小組共同合作討論</p> <p>2. 能符合營養金字塔</p> <p>3. 能完成創作展現創意</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 請學生上台發表小組合作創作之午餐餐點。</p> <p>2. 教師跟學生共同討論，給予各組餐點意見與讚賞。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能專心聆聽同學分享</p> <p>2. 能主動發表</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 學生對於節能減碳概念有初步了解，</p> <p>2. 學生對於均衡飲食金字塔有初步認識。</p> <p>3. 小組合作成員須注意能力差異。</p>
<p>參考資料</p>	<p>1. https://ccis.epa.gov.tw/media/carbontool 氣候變遷生活網-碳足跡計算機</p>

	<ol style="list-style-type: none">2. https://www.kskk.org.tw/food/node/58 食物里程概論3. https://www.edh.tw/article/19343 營養師告訴你低碳飲食怎麼吃4. https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?subID=6&IMenuID=3 認識均衡金字塔
附錄	