

# 嘉義縣 110 學年度食農教育教學活動設計

## 壹、課程理念

現在的孩子身處富庶社會，加工食品隨手可得，隨時誘惑著孩子們去滿足他們的口腹之慾，不但影響孩子的健康，也容易造成偏食的壞習慣，許多孩子不愛吃學校營養午餐，常常一口菜都沒吃就直接倒進廚餘桶。

因此，本課程主題為「食在有 go 讚」，分為三個教學單元進行，單元一「食在真健康」介紹每日飲食指南、六大類食物及飲食紅綠燈，讓孩子學會分辨食物的好壞，吃得更營養；單元二「食在不簡單」透過影片，介紹從農田到餐桌的過程，讓孩子對食物的來源有基礎的了解，參觀學校的廚房，讓學生了解學校營養午餐製作流程，並配合國語課的感恩留言板，讓學生將心中的感謝寫下來，張貼在黑板上；單元三「食在很知足」，透過舌尖上的浪費影片、雨啊!請你到非洲 ppt 及怕浪費的奶奶繪本引導學生應該珍惜食物，吃多少裝多少，不要隨意浪費，並完成珍惜感恩學習單，。

## 貳、課程架構

主題	食在有 go 讚		
單元	一. 食在真健康	二. 食在不簡單	三. 食在很知足
活動	★午餐菜單瞧一瞧 ★認識六大類食物 ★飲食紅綠燈 ★我的餐盤創作	★食物的心聲 ★食物哪裡來 ★參觀廚房 ★感恩留言	★舌尖上的浪費 ★雨啊!請你到非洲 ★怕浪費的奶奶繪本 ★珍惜感恩學習單
時間	80分鐘	80分鐘	80分鐘

## 參、教學方法

- 1.分組討論
- 2.體驗式教學
- 3.合作學習
- 4.繪本導讀

## 肆、評量方式

- 1.口頭評量
- 2.發表評量
- 3.實作評量
- 4.學習單

## 伍、教學活動

領域/科目	食農教育	
實施年級	二年級	
主題名稱	食在有 go 讚	
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 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 checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
<b>設計依據</b>		
學習 重點	學習表現	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健康 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 健康 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 健康 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 國語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國語 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 國語 2-I-2 說出所聽聞的內容。 國語 6-I-2 透過閱讀及觀察，積累寫作材料。 國語 6-I-3 寫出語意完整的句子、主題明確的段落 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。
	學習內容	健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 健康 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 國語 Be-I-2 在人際溝通方面，以書信、卡片等慣用語彙及書寫格式為主。 生活-D-I-4 共同工作並相互協助。
核心 素養	總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。 國語-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以

		及合作的技巧。
議題 融入	實質內涵	環 E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 國 E11 體會國際弱勢者的現象與處境。
	所融入之 單元	食在真健康(品 E3) 食在不簡單(生 E7) 食在很知足(環 E7、環 E17、生 E7、閱 E14、國 E11)
與其他領域/科目 的連結	健康與體育、國語、生活	
教材來源	自編	
教學設備/資源	學校當週營養午餐菜單、「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片、「飲食金字塔」圖片、教育部校園食材登錄平台 2.0、「飲食紅綠燈」圖片、「我的餐盤」口訣歌詞、「我的餐盤」口訣歌影片、紙盤、輕黏土、「嗨，你聽得見嗎？」影片、便利貼、「舌尖上的浪費」影片、「雨啊!請你到非洲」簡報、「怕浪費的奶奶」繪本、珍惜感恩學習單	

教學單元活動設計			
單元名稱	食在真健康	時間	80 分鐘
學習 重點	學習 表現	健康 1a-I-1 認識基本健康常識。 健康 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 生活 4-I-3 運用各種表現與創造的方法與形式，美化生活、增加生活的趣味。 國語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。	
	學習 內容	健康 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 生活-D-I-4 共同工作並相互協助。	
學習目標		1. 認識六大類食物及其營養價值。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 小組合作，共同運用輕黏土做出符合營養價值的餐盤。 4. 專心聆聽老師及同學的分享，尊重對方的發言。	
領綱核心素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
核心素養呼應		健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	

<b>說明</b>	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。
<b>議題融入</b>  <b>說明</b>	品德教育-品 E3 溝通合作與和諧人際關係。  藉由小組合作及溝通，共同設計出符合營養價值的餐盤。
<b>第一、二節：教學活動內容及實施方式</b>	
<b>【引起動機】</b> <b>●午餐菜單瞧一瞧</b> 一、教師帶學生到廚房門口，觀察學校當週營養午餐菜單，並提問： 1. 每日學校營養午餐共有幾道菜？是哪幾道？ （5道，有主食、主菜、副菜、蔬菜、湯品，星期二、四會有附餐-水果，一週一次鮮奶） 2. 哪一道菜是你喜歡的，哪一道菜是你不喜歡的？ 3. 你們有每樣都吃光光嗎？為什麼呢？ （學生依自身狀況回答。）	<b>【時間】</b> 5 分鐘  <b>【評量重點】</b> 能踴躍發表。
<b>【發展活動】</b> <b>●認識六大類食物</b> 一、播放「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。 二、觀看完影片，教師提問 1. 金國王的的均衡王國一共有幾個村落？分別有哪些？ 2. 這些村落就是食物的分類？是哪幾大類呢？ （六大類食物，有全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。） 三、配合「飲食金字塔」，請學生回憶六大類食物的營養價值： 1. 全穀雜糧類—提供身體活動時所需的熱量。 2. 豆魚蛋肉類—幫助生長發育。 3. 乳品類—強健骨骼和牙齒。 4. 蔬菜類—促進腸胃健康，預防疾病。 5. 水果類—幫助消化，增強身體抵抗力。 6. 油脂與堅果種子類—提供熱量，保護皮膚和器官。 三、教師歸納均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「飲食金字塔」原則，愈底層要吃得愈多、愈上層要吃得愈少，每天都要均衡的攝取六大類食物。 四、利用教育部校園食材登錄平台2.0，請學生判斷今日午餐的食物類別。 （如：五穀飯→全穀雜糧類；滷雞腿→豆魚蛋肉類； 炒菠菜→蔬菜類；雙色花椰菜→蔬菜類； 味噌小魚乾豆腐湯→豆魚蛋肉類；橘子→水果類。）	<b>【時間】</b> 35 分鐘  <b>【評量重點】</b> 能專心觀看影片。  能說出六大類食物  能分辨食物的營養價值  能對菜色進行分類

<p>五、師生共同討論午餐內容少了哪些類別？（乳品類、油脂與堅果種子類）</p> <p>六、教師說明炒菜和煎肉片時會用到油，雖然午餐沒吃到堅果種子和乳品類，但其實已有補充到油脂，也可以在早餐補充奶品，下午吃堅果，彈性調配。</p> <p>●飲食紅綠燈</p> <p>一、教師詢問學生最喜歡吃的食物是什麼？</p> <p>二、這些食物好吃的原因是什麼？他們健康嗎？</p> <p>三、介紹「飲食紅綠燈」的辨別法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綠燈：天然、新鮮、原味，可以天天吃。</li> <li>2. 黃燈：含稍高的油、糖、鹽，偶爾吃就好。</li> <li>3. 黃燈：高熱量，含大量的油、糖、鹽，最好不要吃。</li> </ol> <p>四、教師舉例食物，讓學生辨別是綠燈、黃燈還是紅燈的食物。</p> <p>五、教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攝取食物的量會影響身體的體重。</li> <li>2. 身體變胖是因為攝取過多高热量的食物，又缺乏適當的運動。</li> <li>3. 當攝取的食物不足身體所需時，身體會變瘦。</li> <li>4. 要選擇健康的食物，提供身體所需的營養。</li> </ol>	<p>【時間】</p> <p>15 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>會辨別飲食紅綠燈。</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>●我的餐盤</p> <p>一、「我的餐盤」口訣歌教學。</p> <p>二、一起唱跳「我的餐盤」口訣歌。</p> <p>二、知道了健康的食物選擇，也知道我的餐盤口訣，拿出教師事先做好的黏土，請學生選一選：健康的食物有哪些，不健康的有那些。</p> <p>四、請利用紙盤，分組畫出餐一餐的六大類食物比例。</p> <p>五、小組分工合作，利用輕黏土製作適合的食物，將「我的餐盤」完成，並上台分享各組的餐盤內容。</p>	<p>【時間】</p> <p>25 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能踴躍發表。</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>分組活動時，要先說明好規則，並請學生先分工合作，分配好每人要做的東西，不可以有人沒事做。</p>
<p><b>參考資料</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校當週營養午餐菜單</li> <li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw">https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw</a> (均衡飲食金國王的環遊旅程)</li> <li>3. 「飲食金字塔」圖片</li> <li>4. 教育部校園食材登錄平台 2.0</li> <li>5. 「飲食紅綠燈」圖片</li> <li>6. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo">https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo</a></li> </ol>



	(「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版)
附錄	無

教學單元活動設計				
單元名稱		食在不簡單	時間	80 分鐘
學習重點	學習表現	健康 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 國語 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 國語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 國語 6-I-3 寫出語意完整的句子、主題明確的段落。		
	學習內容	生活 E-I-4 對他人的感謝與服務。 國語 Be-I-2 在人際溝通方面，以書信、卡片等慣用語彙及書寫格式為主。		
學習目標		1. 能透過影片的觀賞，及實地參觀廚房，體會食物得來不易，應該珍惜食物。 2. 參觀時專心聆聽，尊重發言的人。 3. 能寫出感恩的話語，並做分享。		
領綱核心素養		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。		
核心素養呼應說明		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。 國語-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。		
議題融入說明		生命教育-生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 藉由廚房參觀，感受廚房阿姨的為我們製作午餐的辛勞，並表達感謝。		
第一、二節：教學活動內容及實施方式			備註	
<b>【引起動機】</b> <b>●食物的心聲</b> 一、播放「嗨，你聽得見嗎？」教學影片。 二、老師引導學生回答： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主角是為什麼會被帶到菜園去呢？</li> <li>2. 種植的過程需要經過什麼步驟？</li> <li>3. 你有什麼感想？</li> <li>4. 廚工阿姨在準備做菜的過程是什麼？</li> <li>5. 主角最後有什麼樣的改變？</li> </ol>			<b>【時間】</b> 15 分鐘  <b>【評量重點】</b> 能專心觀看影片 能踴躍發言	

<p>6. 你們有自己種菜的經驗嗎?請說說看。</p> <p>7. 你們有自己種菜的經驗嗎?請分享一下心得。</p>		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>●食物哪裡來</p> <p>一、教師以學校午餐為例，請學生思考：</p> <p>8. 在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢?(廚房、農田、魚塭、養豬場、養雞場……)</p> <p>9. 一頓美味的餐點背後需要哪些人辛苦的付出呢?(農夫、漁夫、廚工……)</p> <p>10. 想想看，你們今天在學校有營養午餐可以吃，是因為誰的幫忙?(引導學生當我們享用一份美味的午餐時，需要各式各樣的食材，需要農人辛勤的耕作、運輸業的運送、午餐秘書協助午餐業務、廚工媽媽的用心烹煮食材、工友協助推餐車、小志工協助洗餐具……等。)</p> <p>11. 那你們知道三餐烹煮的詳細流程嗎?(請學生分享一下自己家庭煮飯的經驗)</p> <p>三、教師說明：其實學校烹煮方式跟家庭差不多，但份量比較多，需要用到的鍋具會比較大，食材也比較多，所以採買過程(餐車配送)及烹調方式也會有不一樣，我們一起去探究一下。</p> <p>●參觀廚房</p> <p>一、參觀廚房前，老師提醒與叮嚀要注意什麼?</p> <p>1. 參觀廚房時，應該要注意什麼?(事先約好時間、說話的禮儀、注意安全、勿奔跑……)</p> <p>2. 和同學共同討論可以問廚工阿姨什麼問題?</p> <p>3. 參觀最後可以怎麼表示呢?(如:說感謝的話、寫卡片感謝……)</p> <p>二、實際參觀廚房並與廚工阿姨互動。</p> <p>三、回到教室請學生說一說參觀後心得。</p>		<p><b>【時間】</b></p> <p>15 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能踴躍發表。</p> <p><b>【時間】</b></p> <p>30 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能認真參與。</p> <p>能說出參觀後的感覺</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>●感恩留言</p> <p>一、我們知道我們能有三餐可吃真的得來不易，需要許多人的幫忙才能順利完成，現在我們就要將心裡感謝的話，用書寫的方式表現出來。</p> <p>二、配合國語課教的感恩留言板，寫下你感謝的話吧!</p> <p>三、請孩子清楚念出書寫的話語，與同學分享，並將感謝的紙條張貼在黑板上，讓其他同學觀賞。</p>		<p><b>【時間】</b></p> <p>20 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能寫下感恩留言 能大聲念出書寫的話</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>參觀廚房前，要事先跟廚房阿姨約定好時間，並先觀察廚房環境，讓學生站在安全的地方聆聽、發問及觀看烹煮情形。</p>	
<p><b>參考資料</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=68djGj41Owg">https://www.youtube.com/watch?v=68djGj41Owg</a></p>	

	(嗨，你聽得見嗎？)
附錄	無

教學單元活動設計			
單元名稱		食在很知足	時間 80 分鐘
學習 重點	學習 表現	健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 國語 2-I-2 說出所聽聞的內容。 國語 6-I-2 透過閱讀及觀察，積累寫作材料。 國語 6-I-3 寫出語意完整的句子、主題明確的段落。	
	學習 內容	健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	
學習目標		1. 透過影片、簡報及共讀，建立學生珍惜資源及食物的觀念及態度。 2. 透過引導，學生能分享自己對簡報或書籍的感受與想法。 3. 學生能說出惜物愛物的實際作為。 4. 能完成珍惜感恩學習單。	
領綱核心素養		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。	
核心素養呼應 說明		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。 國語-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。	
議題融入 說明		. 環境教育-E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。 透過「舌尖上的浪費」及「雨啊!請你到非洲」教學，讓學生覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。 . 環境教育- E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 透過「怕浪費的奶奶」繪本共讀及「珍惜感恩學習單」書寫，養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 . 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 透過「舌尖上的浪費」及「雨啊!請你到非洲」教學，發展學生感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己真的很幸福，培養感恩之心。 . 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 透過繪本共讀的引導，培養學生分享自己閱讀的文本。	



	<p>.國 E11 體會國際弱勢者的現象與處境。 透過「舌尖上的浪費」及「雨啊!請你到非洲」教學，體會國際弱勢者的現象與處境。</p>
<b>第一、二節：教學活動內容及實施方式</b>	<b>備註</b>
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>●<b>舌尖上的浪費</b></p> <p>一、教師詢問學生是否每次用餐時都把自己盛的午餐吃完?</p> <p>二、教師詢問用餐吃不完的學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最常剩餘的食物是什麼?為什麼?</li> <li>2. 當你認為餐點的份量過多可能吃不完時，你會怎麼做?</li> </ol> <p>三、教師播放影片「舌尖上的浪費」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生看完之後的感想。</li> <li>2. 揭示昨天孩子倒廚餘的照片，詢問學生感覺如何?</li> </ol> <p>四、教師說明在這個世界上，有很多人經常餓肚子，沒有食物可以吃。我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費，吃多少再拿多少，用餐時能吃完所有食物。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>20 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能踴躍發表。</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>●<b>雨啊!請你到非洲</b></p> <p>一、教師分享「雨啊!請你到非洲」書本的 ppt 簡報。</p> <p>二、教師詢問學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 作者是誰?哪國人?(金惠子，韓國人)</li> <li>2. 非洲現在依然有那些問題?(糧食問題、傳染病、貧窮、無讀書機會……，針對問題，一一與學生簡單說明)</li> <li>3. 說說看，看完這本書，你有什麼感覺。</li> <li>4. 書中有寫到「如果我是雨，我要去沒有水的地方。」「如果我是衣服，我會先去找光著身子的孩子。」「如果我是糧食，我會先去找挨著餓的人。」想想看，用照樣寫短語的方式「如果我是……，我會先……」</li> </ol> <p>三、教師總結：看完這本書，了解到非洲孩童的苦境，那我們是不是更應該珍惜自己所擁有的幸福呢?我們身邊所擁有的都得來不易，不只要懂得珍惜，懂得分享，也可視能力幫助他人，讓世界更美好!</p> <p>●<b>「怕浪費的奶奶」繪本</b></p> <p>一、教師利用簡報，與學生共讀「怕浪費的奶奶」繪本。</p> <p>二、討論與發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本中的奶奶最怕什麼事?</li> <li>2. 故事中奶奶最常說的一句話是什麼?</li> <li>3. 老奶奶覺得哪些東西不可以浪費?</li> <li>4. 你曾經浪費食物嗎?</li> <li>5. 沒有珍惜某項食物，你認為生產這項食物的人，心情如何?</li> </ol>	<p><b>【時間】</b></p> <p>20 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能專心聆聽</p> <p>能踴躍發表</p> <p><b>【時間】</b></p> <p>20 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能踴躍發表。</p>

<p>6. 日常生活中，我們可以怎麼做才不會浪費？</p> <p>三、吃學校營養午餐時，你們覺得可以怎麼做會更好呢？ (把碗中的飯菜吃光光、吃多少盛多少)</p> <p>四、老師總結:其實我們生活在台灣，真的很幸福，我們使用的各項東西，都是各行各業相互配合的成果，我們吃的每一樣東西，也都是大家辛苦的結晶，我們應該珍惜食物，愛惜現有的資源，能省則省，不要隨意浪費喔!</p>	
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>●<b>珍惜感恩學習單</b></p> <p>一、我們觀看了「舌尖上的浪費」影片、「雨啊!請你到非洲」簡報、「怕浪費的奶奶」繪本，相信大家心裡一定有許多自己的感覺，現在就讓我們一起來書寫「珍惜感恩學習單」吧。</p> <p>二、尋求自願分享的學生上台分享所寫的「珍惜感恩學習單」。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>20 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>書寫學習單</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>「雨啊!請你到非洲」對低年級的學生來說是比較難的文本，所以分享時需常常與台灣缺水或烏俄戰爭的現況做比較，學生較能感同身受。</p>
<p><b>參考資料</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p8qEmusOkUI">https://www.youtube.com/watch?v=p8qEmusOkUI</a></p> <p>(舌尖上的浪費)</p> <p>「雨啊!請你到非洲」簡報</p> <p>「怕浪費的奶奶」繪本</p>
<p><b>附錄</b></p>	<p>珍惜感恩學習單</p>



## 陸、教學成果（勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）

### 一、教學過程（含照片）



帶學生到廚房門口觀看本週午餐食譜表



觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片



配合「飲食金字塔」，請學生回憶六大類食物的營養價值



利用教育部校園食材登錄平台2.0，請學生判斷今日午餐的食物類別。



「我的餐盤」口訣



觀看「我的餐盤」口訣歌教學





「我的餐盤」口訣歌唱跳



健康的食物選擇



不健康的食物選擇



繪製我的餐盤六大類食物比例



小組合作製作「我的餐盤」



各小組的餐盤





上台分享各組的餐盤



觀看「嗨，你聽得見嗎？」教學影片



奇怪~廚房入口為什麼要裝冷氣呢?



廚房阿姨介紹廚房設備



學生發問時間



準備煮菜了





上台分享感恩的留言



貼上感恩留言



觀看~舌尖上的浪費



教師分享~雨啊!請你到非洲 ppt



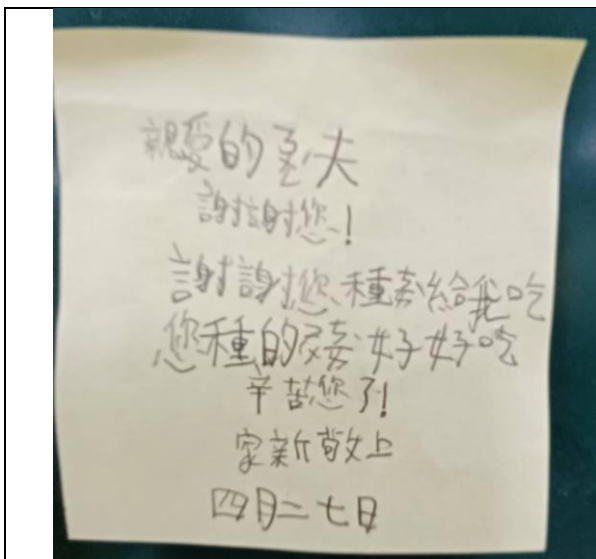
怕浪費的奶奶繪本分享



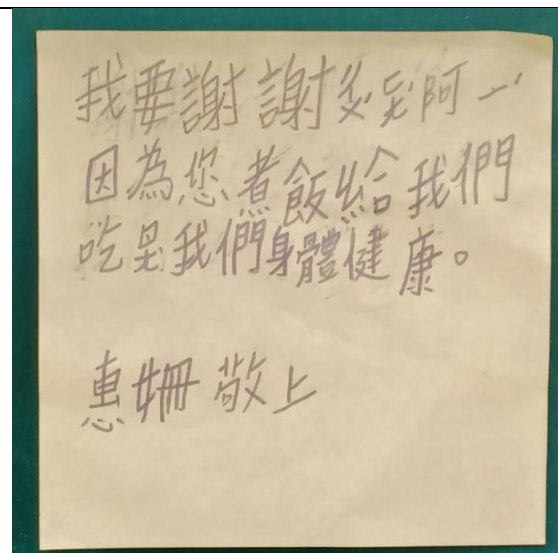
學生踴躍回應老師問題



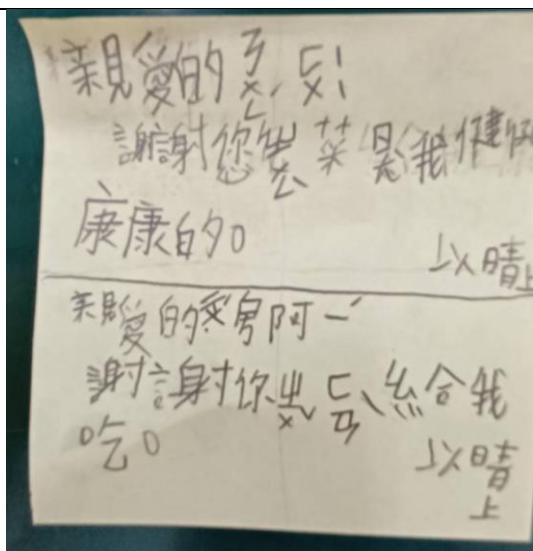
二、學生作品（學習單或其他）



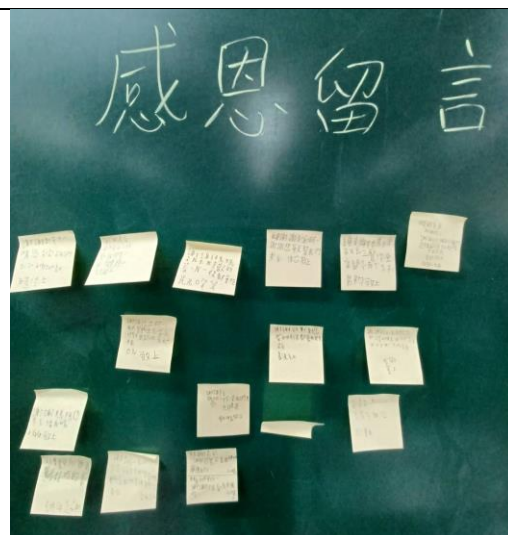
感謝農夫



感謝廚房阿姨



感謝農夫和廚房阿姨



滿滿的感恩留言



老師，我的午餐都吃光光了。



學生常利用下課時間閱讀繪本

珍惜感恩學習單

姓名：蘇家莊

一、你覺得下面哪些行為是感恩的表現？請打勾：

- 懂得向家人或朋友表達感謝。
- 別人對我的好，能記在心裡找機會回報。
- 能把每餐的食物吃光光，不浪費食物。
- 【感恩】就是：一個幸福

二、「怕浪費的奶奶」中的小男孩有哪些行為讓奶奶覺得很浪費，請打勾

- 飯菜沒吃乾淨
- 水龍頭開著不關
- 將洗米水用來澆花
- 把紙揉成一團又一團的
- 隨手關電燈
- 回收可以重複使用的資源

三、想想看，平時你可以以怎麼做才是不浪費的表現？

1. 洗澡是用蓮蓬頭淋浴的方式。
2. 用餐時吃多少盛多少不浪費食物。

四、為了珍惜地球資源，有些東西可回收再利，而哪些東西可以回收？哪些東西不能回收？最簡單的方式就是檢查物品上有没有「回收標誌」，你知道資源回收標章嗎？請把它畫出來！



## 柒、教學省思（教學者反思）

「食在有 go 讚」的課程發想是因為常常看到學生吃午餐時，總是將自己不喜歡吃的蔬菜倒到廚餘桶，讓人覺得很可惜。課程學習後，多數學生開始注重健康飲食，願意嘗試吃自己不喜歡吃的青菜，挑食的情況也改善許多，並會適時提醒同學不要吃零食，那些都是紅燈的食品，不吃比較健康。

「我的餐盤」創作是學生最期待的課程，因為可以動手捏黏土，學生已經還準備好許多塑型材料，分組實作時，大家也都能小組合作，達成共同目標，並上台分享，當同學做到非食物原型的食物時，同學會提醒他們這不是綠燈的食物，是很棒的合作經驗及體驗。

下課時，學生們喜歡一邊唸我的餐盤口訣及唱歌，甚至跳得很開心，常常要求老師播放影片給他們看，背誦及歌唱能力超好。

學生第一次進入廚房參觀，很興奮也很好奇，發問的問題比預想的還多，參觀完學校廚房後，學生反應進入門口的除塵冷氣涼的，但在煮東西的時候好熱又好吵，廚房阿姨好忙，要急著煮飯做菜給全校吃，難怪她都笑不出來，非常感謝她的辛勞，表示會盡量將飯菜吃光光，因為那是廚房阿姨的愛心。

有家長反映，學生觀看完「舌尖上的浪費」影片後，回家跟她說：「媽媽，你不要煮那麼多，會浪費食物。」其實，課程不只會影響學生，連帶家長也會受影響，希望孩子能將好的飲食觀念及不浪費的習慣傳遞給家長。

課程中，曾經請學生用照樣寫短語的方式「如果我是……，我會先……」，說出你看完「雨啊!請你到非洲」的想法，沒想到學生發言相當踴躍，且充滿創意，出乎我的想像，如：「如果我是飛機，我會先載著滿滿的衣服，送到沒衣服穿的人面前。」「如果我是醫生，我會先到非洲看診，幫人們治療疾病。」「如果我是水，我會先到流到乾旱的地方，讓地表濕潤，長出小菜苗。」，孩子的想像力無窮，且句句充滿疼惜感恩的心。

經過上課後，只要學生有一點點浪費行為，如：在垃圾筒看到可回收卻沒回收的紙或瓶子，就會說：「真是太浪費了，太浪費了……」並要求亂丟的同學將東西撿起，做好分類，讓人看得很開心，孩子已經能將課程融入生活中了。