

食農教案

教學主題	"食"在~好"家"在~			
配合領域	<input checked="" type="checkbox"/> 生活課程	<input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程	教學對象	低年級
	<input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育	<input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>生命教育</u> <u>家庭教育</u>	設計者	施秀娟 翁麗雪
			教學時間	160分(4節課)
教學媒材	<input checked="" type="checkbox"/> 文字故事： <u>自編故事腳本</u> <input checked="" type="checkbox"/> 繪本： <u>均衡飲食金國王的環遊旅行</u> <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>自製檢核表</u> <u>學習單</u>		<input checked="" type="checkbox"/> 簡報： <u>自製簡報</u> <input checked="" type="checkbox"/> 網路資源： <u>影片</u>	
課程設計理念	<p>動機:遇到問題，就是引發教學的契機</p> <p>一、接新班之前做家訪，家長即請求老師：「我家小孩偏食，尤其不吃青菜，偶爾要他吃，就會吃上一兩個小時；麻煩老師.....」深感"食"的教育必須從小落實，更需家庭教育的配合。</p> <p>二、開學之後才剛要打營養午餐，有孩子就叫道：「我不喜歡吃玉米，我家鄰居種很多玉米，我看了就不想吃.....」；另有一些孩子打了很多，但是最後卻倒掉，餐後廚餘剩得很多。孩子們知道在地的農特產是家鄉的珍寶嗎？知道世界上有多少人餓死嗎？"食在均衡"、"食在需要"是迫切要教的課題。</p> <p>三、連續兩天兩個不同的孩子肚子痛。一個請他多喝水，蹲了很久的廁所，終於"清淨"自在，繼續上課。另一個痛得哭泣，家長帶回去看醫生，通便之後，就能唱能跳了！原來教孩子吃得健康，"食"在重要。尤其現在傳染病肆虐，更深刻體會到必須教導孩子均衡飲食，促進健康，食用在地食材，珍惜食物，感恩惜福。</p> <p>理念:本課程希望透過各項教學活動，建立學生正確飲食的習慣，選吃在地食材，懂得感恩惜福。</p> <p>一、經由體驗食物的誘惑會造成不正確的選擇，再觀賞影片，了解均衡飲食的重要及六大類食物的營養，再藉由討論發現自己不良的飲食習慣，設立一個改善的目標並立下約定，化為行動。</p> <p>二、實際農作。讓學生們觀看簡報，了解在地的農特產(玉米、桑葚、西施柚)，及玉米的種類、種植過程，並配合校訂課程探查玉米生長情形，動手拔草澆水，體驗農作的辛苦。</p> <p>三、由動手做玉米濃湯，體驗煮菜者的辛勞；再品嚐在地食材所做美食；觀看貧病饑餓的影片，體悟幸福；最後創作感恩卡片，表達感謝。</p> <p style="text-align: center;">而教學成敗的最重要關鍵是家庭教育的配合，所以各節的延伸活動，均需配合家長檢核或互動，期能透過親師生合作，使學童從小養成均衡飲食習慣，食用在地食材，感恩惜福，體悟"食"在~好"家"在~。</p>			

<p>教學方法</p>	<p>實作體驗 討論發表 教師講解 資訊融入 合作學習 協同教學</p>
<p>課程架構 (主題、 單元名稱、 教學活動、 教學資源……</p>	<p>本教材針對低年級國小學生以四堂課進行食農教育，單元內容簡述如下方，詳細之~課程架構圖~請參考下一頁。</p> <p>單元一："食"在好營養</p> <p>【引起動機】"食"在好誘惑~體驗食物的誘惑會造成不正確的選擇</p> <p>【活動一】"食"物紅綠燈~操作圖卡分辨紅燈食物(不健康)綠燈食物(健康)</p> <p>【活動二】"食"在好營養~觀賞<u>均衡飲食金國王的環遊旅行</u>影片</p> <p>了解六大類營養素</p> <p>【活動三】"食"由我做主~討論自己不良的飲食習慣及一項改變方式</p> <p>【活動四】"食"在好約定~立下約定:各自訂出一個改善飲食問題的目標</p> <p>【統整活動】"食"在好聰明~展示約定卡 教師讚賞鼓勵~統整與總結</p> <p>單元二："食"在好"家"在</p> <p>【引起動機】"食"在好"家"香~品嚐家鄉玉米所做爆米花</p> <p>【活動一】嘉有好"番麥"~觀看在地的玉米種類及種植過程</p> <p>【活動二】"食"在好"家"在~了解並討論在地的農特產~玉米、桑葚、西施柚及其產品</p> <p>【活動三】"食"在動起來~戶外探察~校訂課程種植的玉米生長情形</p> <p>【活動四】"食"在好辛苦~動手拔草澆水體驗農作的辛苦</p> <p>【統整活動】"食"在行動家~學生分享~統整與總結：家有好食</p> <p>單元三："食"在好感恩</p> <p>【引起動機】"食"在好鼻獅~聞一聞、猜一猜這是甚麼(市售玉米濃湯)</p> <p>【活動一】"食"在好廚師~動手做玉米濃湯，體驗煮菜者的辛勞</p> <p>【活動二】"食"在好味道~品嚐自己動手做的成果</p> <p>【活動三】"食"在好珍惜~透過觀看貧病饑餓的影片體悟自己的幸福</p> <p>【活動四】"食"在好藝術~創作感恩卡片表達感謝</p> <p>【統整活動】"食"在好感恩~彙整感恩詞，致送感恩卡 ~統整與總結~</p>

課程架構

教學課程架構

主題

"食" 在好"家" 在

學習
目標

1. 能發覺食物的誘惑會造成不正確的選擇。
2. 能分辨紅燈食物(不健康)與綠燈食物(健康)。
3. 能認識六大類食物及其營養。
4. 願意改善不良的自我行為並擬定一個改善飲食問題的目標。
5. 能養成健康的基本飲食習慣。

1. 能聆聽並觀看在地的玉米種類及種植過程的介紹。
2. 能了解並舉例在地的農作物:玉米、桑葚、西施柚所做產品。
3. 能積極參與戶外探察,觀察玉米生長情形。
4. 願意參與動手拔草澆水體驗農作的辛苦。
5. 能實踐購買食用在地農特產

1. 能於引導下猜出市售的玉米濃湯。
2. 能透過一起合作,動手做玉米濃湯,並體驗煮菜者的辛勞。
3. 能珍視自己動手做的成果。
4. 能透過觀看貧病饑餓的影片體悟自己的幸福。
5. 能創作感恩卡片表達感謝。
6. 能養成珍惜食物的習慣。

時間

160 分

小主題

"食" 在好營養

"食" 在好"家" 在

"食" 在好感恩

學習表現
議題融入

健 1a-I-1 健 2a-I-1
健 2b-I-2 健 4a-I-2
環 E7 環 E14

健 1b-I-1 生 3-I-1
涯 E9 涯 E10

健 3 a-I-2 生 1-I-4
生 7-I-5 環 E14 家 E13

學習內容

健 Ea-I-2 生 E-I-3
生 F-I-2

生 D-I-3 健 Ea-I-1

生 D-I-4 生 E-I-4
生 F-I-1 健 E a-I-1

上課時間

40 分

40 分

80 分

教學資源

食物圖卡、六大類食物海報、網路影片、學習單檢核表、故事、電腦、電視

爆米花、簡報、影片、玉米、桑葚、西施柚、水桶

玉米濃湯包、玉米、蛋、洋蔥、電磁爐、鍋具、玉米種子、雲彩紙、白膠、彩色筆

主要教學
活動

【引起動機】"食" 在好誘惑
【活動一】"食" 物紅綠燈
【活動二】"食" 在好營養
【活動三】"食" 由我做主
【活動四】"食" 在好約定
【統整活動】"食" 在好聰明

【引起動機】"食" 在好"家" 香
【活動一】嘉有好"番麥"
【活動二】"食" 在好"家" 在
【活動三】"食" 在動起來
【活動四】"食" 在好辛苦
【統整活動】"食" 在行動家

【引起動機】"食" 在好鼻獅
【活動一】"食" 在好廚師
【活動二】"食" 在好味道
【活動三】"食" 在好珍惜
【活動四】"食" 在好藝術
【統整活動】"食" 在好感恩

評量方法

1. 教師評量--觀察法-檢核法、實作評量
2. 自我評量--自我檢核
3. 家長評量--檢核表。

1. 教師評量--觀察法-檢核法、實作評量、
2. 自我評量--早餐行為記錄
3. 家長評量--檢核表。

1. 教師評量--觀察法-檢核法、實作評量
2. 兒童互評--實作展示、
3. 家長評量--感恩回饋。

領域/科目	健康與體育	
實施年級	低年級	
主題名稱	"食"在好"家"在	
設計依據		
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> 健 1a- I -1 認識基本的健康常識。 健 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 健 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 健 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 健 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 健 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 生 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 生 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> 健 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 健 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 生 D-I-3 聆聽與回應的表現。 生 D-I-4 共同工作並相互協助。 生 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 生 E-I-4 感謝的表達與服務工作的實踐。 生 F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。 生 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。
核心素養	總綱	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達
	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會

		<p>與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>生活-E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。</p> <p>生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。</p>	
議題融入	實質內涵	<p>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</p> <p>環 E14 覺知人類生存與發展需利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質</p> <p>家 E13 良好家庭生活習慣。</p> <p>涯 E9 認識不同類型工作 / 教育環境。</p> <p>涯 E10 培養對不同工作 / 教育環境的態度。</p>	
	所融入之單元	一下 康軒版 健康與體育 單元二健康飲食聰明吃	
與其他領域/科目的連結	生活領域		
教材來源	一下 康軒版 健康與體育 單元二 健康飲食聰明吃 自編教材		
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編故事、食物圖卡、六大類食物海報、網路影片、學習單、檢核表、故事、電腦、電視 2. 爆米花、簡報、影片、玉米、桑葚、西施柚、水桶 3. 玉米濃湯包、玉米、蛋、洋蔥、電磁爐、鍋具、玉米種子、雲彩紙、白膠、彩色筆 		
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點	學習目標	
"食" 在好營養	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健1a- I -1 認識基本的健康常識。 2. 健2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3. 健2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 4. 健4a- I -2 養成健康的生活習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能發覺食物的誘惑會造成不正確的選擇。 2. 能分辨紅燈食物(不健康)與綠燈食物(健康)。 3. 能認識六大類食物及其營養。 4. 願意改善不良的自我行為並擬定一個改善飲食問題的目標。 5. 能養成健康的基本飲食習慣。
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 2. 生 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 3. 生 F-I-2 不同解決問題 	

		方法或策略的提出與嘗試。	
"食"在好"家"在	學習表現	1. 健 1b- I -1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2. 生 3-I-1願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	1. 能聆聽並觀看在地的玉米種類及種植過程的介紹。 2. 能了解並舉例在地的農作物:玉米、桑葚、西施柚所做產品。 3. 能積極參與戶外探察,觀察玉米生長情形。 4. 願意參與動手拔草澆水體驗農作的辛苦。 5. 能實踐購買食用在地農特產
	學習內容	1. 健 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 2. 生D-I-3聆聽與回應的表現	
"食"在好感恩	學習表現	1.健 3a- I -2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能 2.生 1-I-4珍視自己並學習照顧自己的方法,且能適切、安全的行動。 3.生 7-I-5透過一起工作的過程,感受合作的重要性。	1. 能於引導下猜出市售的玉米濃湯。 2. 能透過一起合作,動手做玉米濃湯,並體驗煮菜者的辛勞。 3. 能珍視自己動手做的成果。 4. 能透過觀看貧病饑餓的影片體悟自己的幸福。 5. 能創作感恩卡片表達感謝。 6. 能養成珍惜食物的習慣。
	學習內容	1生D-I-4共同工作並相互協助 2.生 E-I-4感謝的表達與服務工作的實踐。 3.生 F-I-1工作任務理解與工作目標設定的練習 4. 健 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。	

教學單元活動設計			
單元名稱	單元一："食"在好營養	時間	40分
學習目標	1. 能發覺食物的誘惑會造成不正確的選擇。 2. 能分辨紅燈食物(不健康)與綠燈食物(健康)。 3. 能認識六大類食物及其營養。 4. 願意改善不良的飲食習慣並擬定一個改善飲食問題的目標。 5. 能養成健康的飲食習慣。		

學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健1a-I-1 認識基本的健康常識。 2. 健2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3. 健2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4. 健4a-I-2 養成健康的生活習慣。
學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 2. 生 E-I-3 自我行為的檢視與調整。 3. 生 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。
領綱核心素養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 4. 生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。
核心素養呼應說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. A1身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 2. A2系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 3. B1符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。
議題融入說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 環 E14 覺知人類生存與發展需利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。
第一節：教學活動內容及實施方式	
【教學準備】 (一) 教師： <ol style="list-style-type: none"> 1. 收集食農、食安、營養教育等相關資料及網站，並做連結。 2. 教學設備:電腦、電視(或單槍、投影機)、電磁爐、鍋具 材料資源:學習單、檢核表、自編故事、食物圖卡(各式餅乾、糖果、蛋糕、巧克力、珍珠奶茶、紅茶……)或超商的宣傳單、玉米或各式種籽、水桶。 	【時間】 5分鐘 【評量重點】

<p>3. 與其他老師合作融入校訂課程，協同教學。</p> <p>(二) 學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彩色筆、白膠、卡片用紙等美勞用具。 2. 分組帶玉米、洋蔥、蛋、太白粉等煮濃湯材料。 <p>【引起動機】"食"在好誘惑</p> <p>※誤闖糖果屋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、請學生拿10種貼在黑板上的食物圖卡(各式餅乾、糖果、蛋糕、巧克力、珍珠奶茶、紅茶、水果、青菜……) 二、請學生說出選擇這些食物的原因(看到就很好吃 很甜 很好吃……) 三、教師提問:猜猜看，選擇這些食物會有甚麼影響？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能不經思考拿出10種食物圖卡 2. 能踴躍發表
<p>【發展活動】</p> <p>【活動一】"食"物紅綠燈~</p> <p>※病毒小巫師故事(附錄一)：</p> <p>一、教師說故事~</p> <p>大意:魔法森林的小病毒，最喜歡的「紅燈食物」，也就是一般說的垃圾食物，像各式糖果、餅乾、洋芋片、炸雞、各種含糖飲料……，尤其糖果，更是他的最愛。他最害怕「綠燈食物」，像是蛋、豆、魚、肉類，尤其是青菜、水果、白開水。</p> <p>這天，他看到童話故事裡的糖果屋，請求巫婆給他一顆糖，變成了病毒小巫師，他很得意，也變出了一棟糖果屋。「如此一來，就可以在小朋友的身體不斷長大，把他們的營養吃光，讓他們精神不集中、過動、過胖、長不好、生病……哈哈，到時候，就是我的天下了……」。</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)小病毒喜歡甚麼？(「紅燈食物」像各種垃圾食物，尤其是糖果) (2)哪些食物是垃圾食物？(各式糖果、餅乾、洋芋片、炸雞、薯條、蛋糕、巧克力、珍珠奶茶、各種含糖飲料……) (3)當小朋友吃垃圾食物身體會有甚麼變化？(精神不集中、過動、生病……) (4)請問你剛剛選擇了哪食物？ (5)小病毒最害怕甚麼？哪些是綠燈食物？ <p>二、請學生操作，分出「紅燈食物」與「綠燈食物」</p> <p>三、教師提問：這些食物有什麼營養？對我們的身體有什麼影響？</p> <p>答案就在以下影片中~</p> <p>【活動二】"食"在好營養~</p> <p>一、觀賞<u>均衡飲食金國王的環遊旅行</u>影片</p> <p>了解六大類食物及其營養</p>	<p>【時間】</p> <p>30分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認真聆聽 2. 能依故事內容說出紅燈食物(垃圾食物)有害健康 2. 能操作圖卡分出「紅燈食物」與「綠燈食物」 3. 能用心觀賞影片

<p>二、教師提問:1. 金國王遇到了什麼問題?(吃太多零食 飲食不均衡...)</p> <p>2. 飲食金字塔中，共分幾層?幾個房間?(4層 6間)</p> <p>3. 飲食金字塔中涵蓋了哪六大類食物?</p> <p>4. 六大類食物各有什麼營養?</p> <p>5. 各層所攝取的量都要一樣嗎?(越上層攝取的量越少)</p> <p>六大類食物的金字塔，每類食物的攝取量都不同，越上面的，如油脂，就不要攝取太多，所以油炸的東西要少吃。三餐的全穀主食、青菜、水果可以多吃一點，但也不能過量!</p> <p>6. 我們平常吃得健康嗎?</p> <p>每天應均衡攝取6大類食物，最好再搭配適當的運動，才讓身體更健康!</p> <p>【活動三】"食"由我做主~</p> <p>一、分組討論:</p> <p>1. 前一星期自己有沒有吃了紅燈食物?</p> <p>2. 自己有哪些不良的飲食習慣?(常吃炸雞 不喝白開水 不吃青菜.....)</p> <p>3. 哪一項不良飲食習慣是我目前最想要改變的?(不吃炸薯條.....)</p> <p>4. 想要如何改變?(改變方式:請媽媽不要買、一個月吃一次.....)</p> <p>二、推派代表分組報告:</p> <p>教師說明:只報告個人想改變的一項習慣及改變方式即可。</p> <p>三、回饋與鼓勵 ~有志者事竟成，為自己擬定一個目標，讓大家共同見證我們的努力!</p> <p>【活動四】"食"在好約定</p> <p>一、發下約定學習單:</p> <p>二、教師說明 :約定卡(附錄二)上填寫 1.姓名 2.實施日期 3.將剛才自己所設定的目標填入(約定的目標可用勾選的，若是沒有自己設定的選項，可自行填寫)。</p> <p>三、展示約定卡 ~互相加油打氣!</p>	<p>4. 能說出六大類食物</p> <p>5. 能說出食物有不同的營養</p> <p>6. 能踴躍發表</p> <p>7. 能與同學討論</p> <p>8. 能說出自己不良的飲食習慣</p> <p>9. 能說出想改變的飲食習慣</p> <p>10. 能發表改變方式</p> <p>11. 能完成約定卡</p>
<p>【綜合活動】"食"在好聰明~</p> <p>教師讚賞鼓勵:大家能發現自己的不良飲食習慣並立定改變目標，果然是聰明的好孩子!但聰明選擇也需要家庭配合，因此請家長協助做此檢核表，養成好習慣從家裡開始。</p> <p>【延伸活動】約定卡:約定卡(附錄二)請家長簽名 檢核表:家長協助做此自我檢核表(附錄三)，並簽名。</p> <p style="text-align: center;">~第一節完~</p>	<p>【時間】 5分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能用心聆聽</p> <p>2. 能完成檢核表</p>
<p>教學提醒</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 與家長有適切的溝通較容易達成教學目標. ● 孩子設定目標時無法決定或容易好高騖遠，教師可多舉例，及時協助。

教學單元活動設計			
單元名稱	單元二："食"在好"家"在	時間	40分鐘
學習目標	1. 能聆聽並觀看在地的玉米種類及種植過程的介紹。 2. 能了解並舉例在地的農作物:玉米、桑葢、西施柚所做產品。 3. 能積極參與戶外探察，觀察玉米生長情形。 4. 願意參與動手拔草澆水體驗農作的辛苦。 5. 能實踐購買食用在地農特產。		
學習表現	1. 健 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2. 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。		
學習內容	1. 健 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 2. 生 D-I-3 聆聽與回應的表現。		
領綱核心素養	1. 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。 2. 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 4. 生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。		
核心素養呼應說明	1. A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 2. B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 3. C1 道德實踐與公民意識 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。		
議題融入說明	1. 涯 E9 認識不同類型工作 / 教育環境。 2. 涯 E10 培養對不同工作/ 教育環境的態度		

第二節：教學活動內容及實施方式	備註
<p>【引起動機】"食"在好"家"香~</p> <p>一、學生品嚐在地特產玉米所做爆米花</p> <p>二、教師提問:1. 爆米花是用什麼做成的?(玉米) 2. 知道這些玉米是哪裡生產的嗎?(我們的家鄉)</p>	<p>【時間】 5分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能品嚐爆米花 2. 能踴躍發表</p>
<p>【發展活動】</p> <p>【活動一】嘉有好"番麥"~</p> <p>一、觀看認識在地農特產-玉米簡報，了解在地的玉米種類及種植過程</p> <p>二、教師提問:1. 栽種食用玉米需經過哪幾個過程?(整地、播種、澆水、施肥、除草、剪玉米筍、採收、分裝) 2. 每一種玉米的口味(甜度、軟硬)都一樣嗎?(各有不同) 3. 看了簡報，你有什麼感覺?(很好吃、農夫很辛苦.....)</p> <p>【活動二】"食"在好"家"在~</p> <p>一、教師提問:除了玉米，家鄉還有哪些農特產?(桑葚、西施柚)</p> <p>二、觀看簡報，認識在地的桑葚、西施柚</p> <p>教師提問:1. 你曾在哪些地方看過桑葚? 2. 你曾在哪些地方看過西施柚? 3. 桑葚可以做哪些產品?(桑葚汁、桑葚果、桑葚酥.....) 4. 哪個節日會吃到柚子?(中秋節) 5. 西施柚有哪些特色?(果食較大、多汁、味甜、果肉偏紅) 6. 家鄉有這麼多美味營養的農特產，你有什麼感覺?</p> <p>【活動三】"食"在動起來~</p> <p>一、戶外探察~1. 分組排隊 2. 觀看校訂課程種植的玉米生長情形</p> <p>【活動四】"食"在好辛苦~</p> <p>一、教師提問:1. 你知道這些玉米是怎麼來的嗎?(學長姐和老師們種的) 2. 你覺得我們可以做什麼?(拔草、澆水.....)</p> <p>二、說明拔草澆水所需工具及注意事項</p> <p>三、分組動手拔草、澆水，體驗農作的辛苦。</p>	<p>【時間】 30分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能認真觀看簡報 2. 能踴躍發表</p> <p>3. 能說出在地特產：玉米、桑葚、西施柚</p> <p>4. 能舉例說出玉米、桑葚、西施柚所做的食品</p> <p>4. 能參與活動</p> <p>6. 能與同學共同合作拔草、澆水</p> <p>7. 能安全的工作</p>
<p>【綜合活動】"食"在行動家~</p> <p>一、學生分享~實際農作的感想</p> <p>二、教師統整與總結：我們家鄉有在地的食物，不但營養美味，更有很多經濟價值，要多選購我們在地的農產品，用行動給與贊助。</p> <p>【延伸活動】在地美食:與家長討論在地食材或品嚐家鄉美食。 準備玉米濃湯食材:請家長協助準備煮玉米濃湯食材。 早餐大搜索:請家長協助完成早餐大搜索學習單(附錄四)</p> <p>~第二節完~</p>	<p>【時間】 5分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能說農夫的辛苦 2. 能說出在地食物的好處 3. 能選購在地農產品</p>
<p>教學提醒</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 每個鄉鎮各有在地的特色農產品，需依當地的特色改變教材內容。 • 需依各校不同的校訂課程融入教學，讓教材更貼近學生生活經驗。

教學單元活動設計			
單元名稱	單元三："食"在好感恩	時間	80分鐘(兩節課)
學習目標	1. 能於引導下猜出市售的玉米濃湯。 2. 能透過一起合作，動手做玉米濃湯，並體驗煮菜者的辛勞。 3. 能珍視自己動手做的成果。 4. 能透過觀看貧病饑餓的影片體悟自己的幸福。 5. 能創作感恩卡片表達感謝。 6. 能養成珍惜食物的習慣。		
學習表現	1. 健 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 2. 生 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 3. 生 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。		
學習內容	1. 生 D-I-4 共同工作並相互協助。 2. 生 E-I-4 感謝的表達與服務工作的實踐。 3. 生 F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。		
領綱核心素養	1. 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。 2. 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 3. 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 4. 生活-E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。		
核心素養呼應說明	1 A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 2 A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 3 B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 5. B3 藝術涵養與美感素養 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。		
議題融入說明	1. 環 E14 覺知人類生存與發展需利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質 2. 家 E13 良好家庭生活習慣。		

第三、四節：教學活動內容及實施方式	備註
<p>【引起動機】食在好鼻獅~</p> <p>一、聞一聞:準備市售玉米濃湯粉,拆外袋裝於容器中。讓學生輪流聞過。</p> <p>二、猜一猜:教師提問:1.這是甚麼?(市售玉米濃湯) 2.它的主要成分是什麼?(玉米)教師念出其他成分 3.這些成分健康嗎?(不一定) 4.我們可以自己用在地的玉米做健康的濃湯嗎?</p>	<p>【時間】 5分鐘</p> <p>【評量重點】 1.能說出用在地食材更健康</p>
<p>【發展活動】</p> <p>【活動一】"食"在好廚師</p> <p>一、教師說明:1.煮玉米濃湯的步驟~煮開水>放入玉米、洋蔥、素火腿>打蛋>加入調味料 2.注意事項~*所有材料先洗好、切好(在家完成)、備齊 *煮的過程中不要靠鍋子太近,不宜急躁,避免講話或奔跑,均需細心,注意安全。 *若不小心碰到熱湯立刻用大量清水沖洗</p> <p>二、實際操作:做玉米濃湯,享受自己動手做的成就感 教師從旁督導協助。</p> <p>三、用品收拾整理,體驗煮食者的辛勞:煮的過程重要,煮完的善後工作也很重要,需清洗用具並將周遭環境清理乾淨。</p> <p>【活動二】"食"在好味道</p> <p>一、念誦感恩詞~教師提問:我們能完成這道家鄉美食要感恩誰?(農夫、父母、蛋農...)</p> <p>全班念誦感恩詞:感謝父母養育之恩 感謝老師辛勤教導 感謝農夫努力工作 感謝大眾為我服務 感謝同學相互扶持 感謝天地萬物 大家請慢用 開動!</p> <p>二、品嚐自己動手做玉米濃湯</p> <p>三、清洗餐具、收拾善後</p> <p>四、分享心得~教師引導:從上一節課的活動中大家有什麼收穫或感想? 學生發表,教師給與回饋及肯定。 ~第三節完~</p> <p>【活動三】"食"在好珍惜</p> <p>一、觀看「<u>穗樺珍</u> 珍愛地球系列 悲憫地球之子」貧病饑餓的影片 體悟自己的幸福</p> <p>二、教師提問:1.影片中的孩子怎麼了?(餓得抓地上的東西吃、瘦得剩皮包骨.....) 2.你看了有什麼感覺?(很可怕、很可憐、很難過.....) 3.如果沒有食物吃會怎樣? 4.我們可以怎麼做?</p> <p>三、觀看「【剩食】可以吃 卻被浪費掉的食物」影片</p>	<p>【時間】 70分鐘</p> <p>【評量重點】 1.能用心聆聽 2.能安全的操作煮玉米濃湯 3.能體會煮食者的辛勞 4.能念誦感謝詞 5.能品嚐自己動手做的成果 6.能清洗餐具 7.能用心觀看影片 8.能說出沒有食物吃的痛苦 9.能思考自己可以怎麼做</p>

教學成果



單元一 分組操作後發表
分辨紅燈食物與綠燈食物



單元一 觀賞簡報
介紹六大類食物 認識其營養



單元一 學生操作圖卡
體會自己選擇食物的行為



單元一 觀賞均衡飲食金國王之之旅
了解均衡飲食的重要



單元二 觀賞簡報
了解在地農作玉米的種植過程



單元二 介紹在地農作玉米的相關產品



單元二 觀賞簡報
認識在地農作—桑葢及其產品



單元二 實作體驗
親自拔草澆水體驗農作的辛苦



單元三 觀看網路資源影片
瞭解世界上有人正處於飢餓貧窮的現況
感受自身的幸福



單元三 動手實作
自己剝玉米為品嚐在地美食準備



單元三 教師操作示範
介紹玉米濃湯的材料並煮食玉米濃湯



單元三 品嚐家鄉玉米所做玉米濃湯



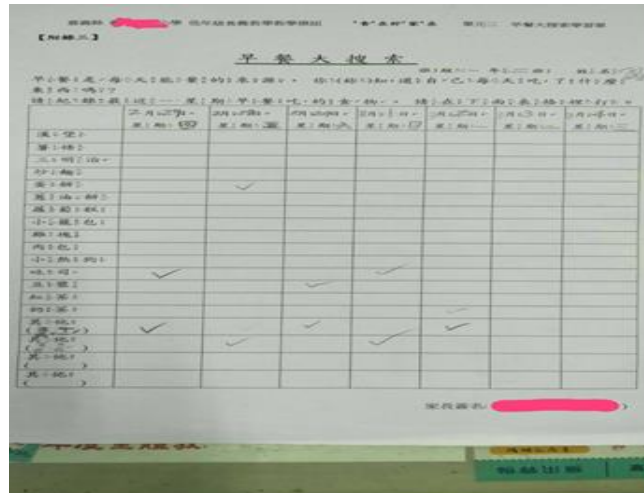
單元三 感受幸福好滋味 讚！讚！讚！



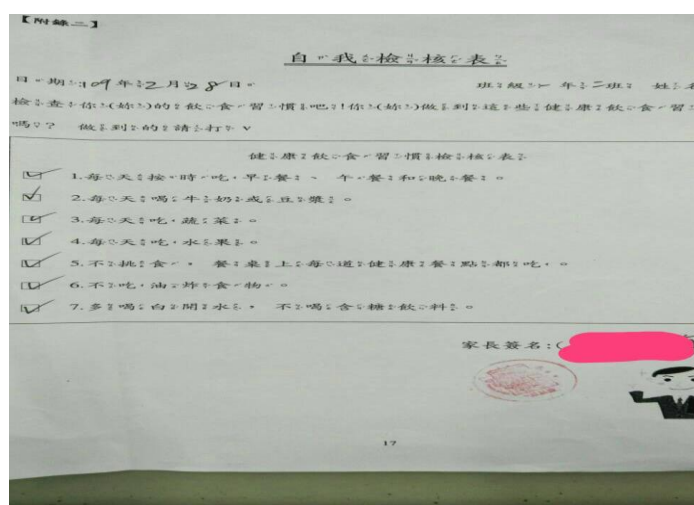
單元三 動手操作
認真製作感恩卡表達感謝



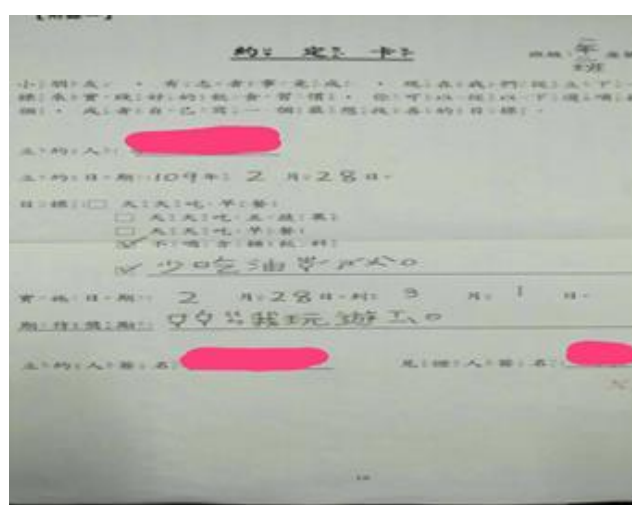
單元三 成果展示 致贈感恩卡
感恩化為行動送給想要感謝的人



學習單成果 1



學習單成果 2



學習單成果 3

教學省思

心得及建議	<p>心得：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 低年級偏食情形嚴重，常因飲食不均衡而產生許多問題。當提及均衡飲食可讓身體更健康，不容易受病毒侵犯，孩子眼睛突然亮起來，不吃青菜水果的情形也改善。這是防疫期間切實宣導的結果。2. 當小朋友們看到“蘇丹的孩子”那瘦骨如材，趴在地上撿拾食物的情形，真的會打從心裡發出呼喊：幫幫這些可憐的孩子們！深深體會到我們是多麼的幸福！感恩之心油然而起。而我們最基本能做的就是珍惜食物。因此當學生們把午餐全部吃光，沒有廚餘時，心裡真的很歡喜。3. 家長對於孩子偏食問題常感困擾，但又很難要求，常有家長說：「老師說的話孩子比較會聽，老師你跟他講……」深感家庭教育的重要，也了解現實情況真需的要易子而教，因此與家長的溝通相形重要，須由各式管道與家長說明我們的教學目標、教學計劃及須配合事項，才能真正達到良好的學習效果。4. 嘉義縣為農漁業居多的縣市，孩子平時對身處的環境習以為常，但透過此次教學讓孩子認識在地資源，更懂得感恩與珍惜，家長更樂見其成。 <p>建議：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 食農教育對孩子的影響深遠，而目前配合108課綱，各校都會規畫出自己的特色課程，因此建議結合校訂課程，並與其他老師協同教學，將可更有效且長遠的實施。
-------	---

嘉義縣 OO 國民小學 低年級食農教育教學模組 "食"在好"家"在 故事腳本

【附錄一】

病毒小巫師故事：

魔法森林有一隻小病毒，他發現現在小朋友都知道要勤洗手、戴口罩、不摸眼口鼻，所以只能躲在家裡，吃他最喜歡的「紅燈食物」，也就是一般說的垃圾食物，像各式糖果、餅乾、洋芋片、炸雞、薯條、蛋糕、巧克力、珍珠奶茶、各種含糖飲料……，尤其糖果，更是他的最愛。他最害怕「綠燈食物」，像是蛋、豆、魚、肉類，尤其是青菜、水果、白開水，他一想到，就起雞皮疙瘩。

這天，他看到童話故事裡的糖果屋，覺得那巫婆太厲害了，變出糖果屋就可以吃到她愛的食物(小孩)，於是他請求巫婆給他一顆糖，沒想到，小病毒的功力勝過巫婆千萬倍，當她一吃到糖，就不斷長大，甚至長大一千倍，變成了病毒小巫師，他很得意，也變出了一棟糖果屋。「哈哈！哈哈！如此一來，我就可以在小朋友的身體不斷長大，把他們的營養吃光，讓他們精神不集中、過動、過胖、長不好、生病……哈哈，到時候，就是我的天下了……」。

【附錄二】

約定卡

班級： 座號： 姓名：

小朋友，有志者事竟成，現在我們從立下一個目標來實踐好的飲食習慣，你可以從以下選項挑一個，或者自己寫一個最想改善的目標。

立約人：_____ 立約日期：年 月 日

- 目標：天天吃早餐
天天吃五蔬果
天天吃早餐
不喝含糖飲料

實施日期： 月 日到 月 日

期待獎勵：_____

立約人簽名：_____ 見證人簽名：_____

【附錄三】

自我檢核表

日期：年 月 日 班級：年 班 姓名：

檢查你(妳)的飲食習慣吧!你(妳)做到這些健康飲食習慣了嗎?做到的請打

健康飲食習慣檢核表

- 1.每天按時吃早餐、午餐和晚餐。
- 2.每天喝牛奶或豆漿。
- 3.每天吃蔬菜。
- 4.每天吃水果。
- 5.不挑食，餐桌上每道健康餐點都吃。
- 6.不吃油炸食物。
- 7.多喝白開水，不喝含糖飲料。

家長簽名：()



【附錄四】

早餐大搜索

班級： 年 班 姓名：

早餐是每天能量的來源，你(妳)知道自己每天吃了什麼東西嗎？

請紀錄最近一星期早餐吃的食物，請在下面表格裡打 v

	月 日 星 期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期	月 日 星期
漢堡							
薯條							
三明治							
炒麵							
蛋餅							
蔥油餅							
蘿蔔糕							
小籠包							
雞塊							
肉包							
小熱狗							
吐司							
豆漿							
紅茶							
奶茶							
其他()							
其他 ()							

家長簽名：()