

附件一

編號(免填寫):

臺南市111學年度生活課程輔導團  
「生活課程素養導向教學案例徵稿」活動

哇！好想吃

附件二

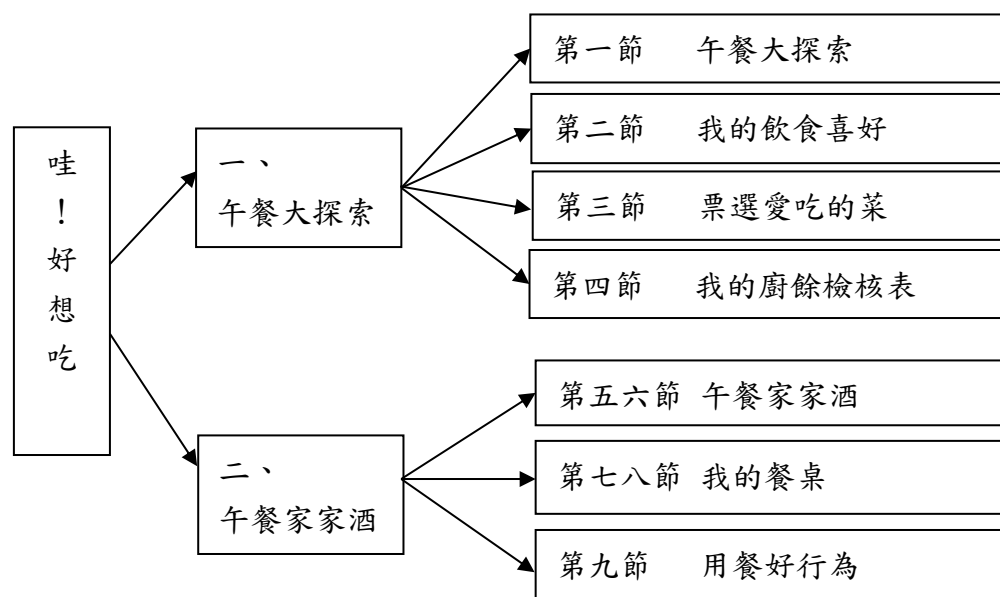
臺南市111學年度生活課程輔導團  
「生活課程素養導向教學案例徵稿」活動

壹、教學主題名稱：哇！好想吃

貳、教學年級：一年級

參、教學節數：九節

肆、主題架構圖：



伍、教學活動設計：

課程名稱	哇！好想吃
設計理念	<p>在教學現場中，常看到一些學生只因有不喜歡的同學走過身邊，便會大呼小叫的指責對方如何如何，當下身為老師的我看到時，心裡總疑問：有那麼嚴重嗎？需要在這麼小的事情上，用上這麼強烈的情緒來表達嗎？你不喜歡的人連走過身旁都覺得有這麼不能忍受嗎？</p> <p>這種對待小事如臨大敵的學生，仔細觀察，發現有一個微妙通病：挑食或偏食。剛好最近在網路上看到一則影片，提到「腸道是第二個大腦」的說法，讓我覺得很有趣！影片中還提到：在2019年，台灣陽明大學團隊成功培育出一種名叫「快樂益生菌」，經過實驗證明：此種「快樂益生菌」可以分泌大量血清素，讓人感到心情舒暢，此外，有八十名自閉症男童使用了益生菌二十八天以後，都獲得了明顯改善；所以，我想：是不是可以藉由均衡飲食、好好吃飯，來保健腸道健康，進而影響甚至控制情緒？</p> <p>腸道健康，除了遺傳外，跟「飲食」息息相關。「吃」這個話題，是最貼近生活、最能激起學生學習興趣的課程之一。如果學生能透過這單元的教學活動，從觀察</p>

	<p>自己午餐用餐的狀況，了解自己的飲食習慣，並發現自己的飲食喜好或偏好，想辦法一點一滴克服慣性，改善偏食的問題，說不定真能潛移默化的從生理影響心理，間接穩定孩子的情緒，所以，這個單元教學活動的設計，我更著重於希望學生從飲食這個面向去看見自己、了解自己。</p> <p>再者，近年來因疫情之故，共餐時能建立良好的用餐行為更是防範疫情非常重要的一環。另外，從了解學校廚房生產午餐的過程，知道午餐中每項菜肴是許多人共同努力的成果，感受每一口食物的得之不易，希望能讓孩子發自內心產生珍惜食物之情，並在看到廚房阿姨為大家煮飯送菜、辛苦工作時，能由衷主動的感恩廚房阿姨，除了見面打招呼、說聲謝謝之外，還能在她們忙碌時，展現為工作的人著想的行為，主動關心生活周遭美好的人、事、物，培養良好的團體生活素養。</p>
<p>生活課程 核心素養</p>	<p>★A1身心素質與自我精進 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。</p> <p>★A2系統思考與解決問題 生活-E-A2學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。</p> <p>★A3規劃執行與創新應變 生活-E-A3藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。</p> <p>★B1符號運用與溝通表達 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。</p> <p>★B2科技資訊與媒體素養 生活-E-B2運用生活中隨手可得的媒材與工具，透過各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理。</p> <p>★B3藝術涵養與美感素養 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>★C1道德實踐與公民意識 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> <p>★C2人際關係與團隊合作</p>

	<p>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。</p>
<p>課程目標</p>	<p>生活領域</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1. 探索並分享自己的外在特徵和興趣喜好。</p> <p>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。</p> <p>4. 在工作與遊戲中，覺察環境問題或操作器物時可能產生的危險，並學習保護自己的方法。</p> <p>2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。</p> <p>2. 接觸並辨別生活中各種自然物、人造物與藝術作品的特性，建立初步的素材探索經驗。</p> <p>4. 依照事物、生物及環境的特徵或屬性進行歸類。</p> <p>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>1. 透過觀察與操作，探討人、事、物變化的現象。</p> <p>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p> <p>3. 從了解問題中思考可能的原因，以提出解決的方法並採取行動。</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p> <p>1. 樂於嘗試新玩法或找出新發現，並覺察自己的想法與做法有時也很管用。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p> <p>1. 嘗試將自己的感受或想法，以某種創作形式表現。</p> <p>5-I-4 對生活周遭人、事、物的美有所感動，願意主動關心與親近。</p> <p>1. 能發現生活周遭人、事、物的美，並與人分享感動。</p> <p>2. 主動關心與親近生活周遭美好的人、事、物。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p> <p>1. 探索自己在班級與家庭生活中的角色，並展現適當行為。</p> <p>6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。</p> <p>2. 探究不同情境與場合中應有的禮儀，展現合宜的行為。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>

	<p>1. 運用語言、文字、圖像、肢體等形式，嘗試讓對方理解自己對於人、事、物的觀察和想法。</p> <p>7-I-2 傾聽他人的想法，並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。</p> <p>1. 願意耐心聽完對方表達意見。</p> <p>7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。</p> <p>1. 透過溝通能知道他人的心情、想法、困難或需要，以同理心展現尊重的語言或行動。</p> <p>7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。</p> <p>2. 遵守約定的規範，調整自己的行動，與他人一起進行活動與分工合作。</p> <p>國語文領域之學習表現</p> <p>2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p>
表現任務	<p>1-I-1-1探索並分享自己吃得最多的菜餚名稱及理由</p> <p>2-I-2-1透過觀察與討論知道營養午餐產生的流程</p> <p>2-I-2-1透過觀察與討論知道本校營養午餐的大概現況</p> <p>7-I-1-1運用語言等形式，和同學分享自己的的觀察發現或心得</p> <p>2-I-2-1透過觀察與討論知道本校煮營養午餐的地方</p> <p>1-I-4-4在遊戲中，覺察環境問題可能產生的危險，並學習保護自己和廚房阿姨的方法。</p> <p>5-I-4-2主動關心與表達感謝廚房阿姨的行為</p> <p>3-I-3-1能從身邊的事物，找出想要的資訊</p> <p>1-I-1-1探索並了解自己的飲食喜好</p> <p>2-I-4-3從了解自己的飲食喜好，以提出讓自己吃得更健康的方法並採取行動</p> <p>7-I-2-1願意耐心聽完家人對自己飲食方式的看法或期許</p> <p>1-I-1-1能了解並依自己的飲食喜好做出選擇</p> <p>7-I-3-1從票選的結果，去察覺別人與自己會有不同的想法，學習尊重別人的選擇</p> <p>1-I-1-1覺察並了解自己倒廚餘的狀況及原因</p> <p>2-I-4-3從了解自己倒廚餘的原因，以提出減少倒廚餘的方法並採取行動</p> <p>7-I-2-1願意耐心聽完家人對自己倒廚餘的看法</p> <p>7-I-1-1運用語言、肢體等形式，和同學分享自己家庭用餐的情形</p> <p>6-I-2-1和同學分享自己玩家家酒的經驗</p> <p>2-I-1-4以感官和知覺從形狀做食物的創意聯想</p> <p>7-I-2-1願意耐心安靜觀看影片</p> <p>4-I-2-1動手操作輕質土做出作品</p> <p>7-I-1-1運用語言、圖像、肢體等形式，和同學分享自己的作品並說出創作想法</p> <p>5-I-4-1透過觀察與討論發現美感是讓這些手作便當看起來好吃的的原因</p> <p>2-I-1-2以感官和知覺認識生活中的常見食物的名稱和顏色</p> <p>4-I-2-1操作美勞工具完成作品</p> <p>7-I-1-1運用語言、圖像、肢體等形式，和同學分享自己的作品並說出創作想法</p>

7-I-4-2與他人一起進行角色扮演與分工合作，完成情境的演示  
 7-I-1-1運用語言、肢體等形式，說出對不良的用餐行為的感受  
 6-I-3-2 知道用餐的好行為，並願意遵守、確實做到

國語文領域

2-I-1能用語意完整的話來介紹自己的作品，並說明創作的想法。

單元與活動名稱	學習重點		學習目標	學習活動歷程 (包括學習策略)	時間節次	學習評量	教師的思考與教學策略
	學習表現	學習表現					
第一節 午餐大探索	1-I-1	1-I-1-1	能記得並說出昨天營養午餐的內容  能說出吃得最多的菜餚名稱及理由	第一節 午餐大探索 一、回憶午餐好滋味 1想想看，昨天的營養午餐吃什麼？ 2昨天的營養午餐，哪些菜你吃得最多？為什麼？ 3你還記得這些菜裡面有哪些食物嗎？	第一節 10分	形成性-發表： 說出昨天營養午餐的內容和感受	用問題引導學生回憶昨天的營養午餐，讓印象鮮活的生活經驗引起學生的學習動機和討論的興趣。
	2-I-2	2-I-2-1	能知道營養午餐產生的流程	二、營養午餐如何來 從課本圖文的介紹中，認識營養午餐的製作過程。	15分	形成性-口說評量 ：1說出自己觀察營養午餐流程的發現或心得	讓學生依課本介紹的營養午餐產生流程，進行腦中模擬思考，想像出本校營養午餐的概況，並說出本校煮營養午餐的地方，再配合實際的觀察，說出廚房阿姨的工作。
	2-I-2	2-I-2-1	能說出本校營養午餐的概況	1 看完課本的介紹，說一說學校營養午餐大概的現況。			
	7-I-1	7-I-1-1	能說出自己的觀察發現或心得	2 那麼，每天我們吃到營養又好吃的午餐，是從哪裡來的？ 老師總結：我們營養又好吃的午餐是廚房阿姨在學校的廚房煮的。		2說出本校煮營養午餐的地方	2. 在師生的共同討論後，能有所心得，並有條理的說出
	2-I-2	2-I-2-1	能知道並說出本校煮營養午餐的地方	3 從這些過程中，你發現了什麼事？			

第二節 我的飲食喜好	1-I-4	1-I-4-4	活動時能注意到身邊的人，並說出為人著想的做法	<p>老師總結：我們所吃到的營養午餐是好多人努力工作的成果，所以要心懷感恩，感謝大家的幫忙，珍惜食物。</p> <p>4 看到廚房阿姨推著餐車在送餐時，不要在她們附近奔跑玩耍，要主動讓開，為什麼？</p> <p>老師總結：玩遊戲時除了要找對適當的場地外，還要注意身邊的人，如果有在正工作的人，要體諒並禮讓他們。</p>	5分	3說出為廚房阿姨著想的做法	<p>自己的想法，希望學生發表時能注意到自己的音量，讓全班都能清楚的聽到，才是良好的發言。</p> <p>學生能一一說出廚房阿姨的工作，就能間接了解廚房阿姨工作的辛苦，進而才有意願做出為人著想的行為。</p>
	5-I-4	5-I-4-2	能說出感謝廚房阿姨的方式並選出最容易執行的方法。	<p>5 廚房阿姨每天這麼辛苦為我們煮飯送菜，我們可以怎麼表達對她的感謝？</p> <p>老師總結：感謝的方式很多種，最立即、最簡單的感謝方式就是遇到廚房阿姨時，我們打個招呼或說聲謝謝。</p> <p>—第一節完—</p> <p>第二節 我的飲食喜好</p> <p>一、午餐吃什麼</p> <p>1 如果我們要知道明天午餐吃什麼？怎麼知道？</p>	10分	形成性-實作評量 (自評)：主動關心與表達感謝廚房阿姨的行為	<p>用自評表促使學生去反省自己平常對廚工媽媽的禮貌，並希望培養學生對辛苦工作的人要常懷感恩之心，並用實際的行為表達出感謝之意。</p> <p>一年級學生能力有限，所以直接告知，讓小朋友有興趣去看布告欄上</p>

	<p>1-I-1</p> <p>2-I-4</p> <p>7-I-2-1</p>	<p>1-I-1-1</p> <p>2-I-4-3</p> <p>7-I-2-1</p>	<p>的資訊</p> <p>能知道並依據選項，表達出自己的飲食喜好</p> <p>能讓自己吃得更健康的方法</p> <p>知道家</p>	<p>老師總結：布告欄有整個月的午餐的菜單，也可以上學校網頁，裡面有每天午餐菜單的照片，很好用喔！</p> <p>二、我的飲食喜好</p> <p>1 學校的午餐營養又多元，你知道自己的飲食喜好嗎？喜歡吃的請打√，不喜歡吃的請打X（可以多選）：</p> <p>A 主食：<input type="checkbox"/>米飯、<input type="checkbox"/>麵條、<input type="checkbox"/>粥、<input type="checkbox"/>麵包。</p> <p>B 配菜：<input type="checkbox"/>蔬菜、<input type="checkbox"/>菇類、<input type="checkbox"/>蕃薯、<input type="checkbox"/>豆腐、<input type="checkbox"/>甜不辣。</p> <p>C 肉品：<input type="checkbox"/>雞肉、<input type="checkbox"/>豬肉、<input type="checkbox"/>魚肉、<input type="checkbox"/>蛋。</p> <p>D 湯品：<input type="checkbox"/>湯、<input type="checkbox"/>羹。</p> <p>E 附餐：<input type="checkbox"/>水果、<input type="checkbox"/>乳品、<input type="checkbox"/>飲品、<input type="checkbox"/>優格。</p> <p>F 白開水：<input type="checkbox"/>喜歡喝，<input type="checkbox"/>不喜歡喝。</p> <p>2 從上面的自我檢視，我發現我比較喜歡吃：<input type="checkbox"/>主食，<input type="checkbox"/>蔬菜，<input type="checkbox"/>肉品，<input type="checkbox"/>湯品，<input type="checkbox"/>水果，<input type="checkbox"/>飲品優格，<input type="checkbox"/>全部都喜歡，<input type="checkbox"/>全部都不喜歡。</p> <p>3 我覺得我的飲食喜好是：<input type="checkbox"/>營養均衡，每種都會吃；<input type="checkbox"/>挑食偏食，只愛吃某些食物。</p> <p>4 我要怎麼做，可以讓自己吃得更健康？</p> <p>5 看完上面的內容，爸爸媽媽給我的話：<input type="checkbox"/>你能均衡飲食，每種都</p>	<p>35分</p>	<p>午餐相關資訊的地方</p> <p>形成性-實作評量/發表、寫學習單：1能知道自己的飲食喜好</p> <p>2知道吃得更健康的方法</p> <p>3知道家人對自己飲食方式</p>	<p>的菜單或上網流覽學校網頁，促使學生能主動關心自己每天中午要吃的營養午餐。</p> <p>希望透過學習單的自我檢視，讓學生明確而具體的知道自己的飲食喜好。</p> <p>在師生的共同討論後，希望學生能找到吃得更健康的方法，並透過家長的回饋，讓孩子知道家人對</p>
--	--	--	--	--	------------	---	--



<p>第三節 票選愛吃的菜</p>	<p>2  1-I-1  7-I-3</p>	<p>1-I-1  7-I-3-1</p>	<p>人對自己飲食方式的看法或期許</p> <p>能了解並依自己的飲食喜好做出選擇</p> <p>從票選的結果，去察覺別人與自己會有不同的想法，學習尊重別人的選擇</p>	<p>吃，太棒了！<input type="checkbox"/>你要加油哦，改進挑食的習慣，希望你能更健康。<input type="checkbox"/>其他：( )。</p> <p>—第二節完—</p> <p>第三節 票選愛吃的菜</p> <p>一、票選愛吃的菜三項和不愛吃的菜三項：</p> <p>1老師將最近吃過或印象比較深刻的菜的菜名和圖片貼在黑板上。</p> <p>2老師帶著學生認識這些菜名，並提出問題，讓學生回憶對這道菜的感受和想法。</p> <p>3老師發下每個小朋友紅、黃、銀灰各三張貼紙，依喜好程度：紅（最喜歡）、黃（覺得還好）、銀灰（不喜歡），貼在下面的紙上，進行票選。</p> <p>二、全班一起觀看票選的結果，並結論學生愛吃的菜和不愛吃的菜有哪些，並觀察：別人的喜好跟你是否一樣？如果不一樣時，你與你大不相同，學習尊重別人的選擇。</p> <p>—第三節完—</p>	<p>10分  22分  8分</p>	<p>的看法或期許</p> <p>形成性-發表：說出對這道菜的感受和想法</p> <p>形成性-實作評量：依自己的飲食喜好做出選擇</p>	<p>自己飲食方式的看法或期許，感受到家人的關愛之情。</p> <p>在師生的共同討論後，希望學生能關注自己吃的食物，並說出這些食物給他的感受、發表想法。</p> <p>希望學生透過票選的活動，用行動更明確了解自己在飲食上的喜好，也從票選結果，去了解別人與自己會有不同的想法，學習尊重別人的選擇。</p>
<p>第四節 我的廚餘檢核表</p>	<p>1-I-1</p>	<p>1-I-1</p>	<p>能依據選項，知道自己倒廚餘的狀況</p>	<p>第四節 我的廚餘檢核表</p> <p>1今天學校的午餐，你有全部吃完嗎？請想一想，從開學到現在，你自己有沒有倒過廚餘？有的請打V，沒有的請打X：</p> <p>A 主食：<input type="checkbox"/>米飯、<input type="checkbox"/>麵條、<input type="checkbox"/>粥、</p>	<p>40分</p>	<p>形成性-實作評量/發表、寫學習</p>	<p>希望透過學習單的自我檢視，讓學生明確而具體的知道自己倒廚餘的狀況。</p>

<p>第五、六節 午餐家家酒</p>	<p>1-I-1 2-I-4 7-I-2 7-I-1 6-I-2</p>	<p>1-I-1 2-I-4 7-I-2 7-I-1 6-I-2</p>	<p>探究自己會倒廚餘的原因 想出減少倒廚餘的方法 知道家人對自己倒廚餘的看法 根據生活經驗，分享家庭用餐的情形 和同學分享自</p>	<p><input type="checkbox"/>麵包、<input type="checkbox"/>水餃。 B 配菜：<input type="checkbox"/>蔬菜、<input type="checkbox"/>菇類、<input type="checkbox"/>蕃薯、<input type="checkbox"/>豆腐、<input type="checkbox"/>甜不辣。 C 肉品：<input type="checkbox"/>雞肉、<input type="checkbox"/>豬肉、<input type="checkbox"/>魚肉、<input type="checkbox"/>蛋。 D 湯品：<input type="checkbox"/>湯、<input type="checkbox"/>羹。 E 附餐：<input type="checkbox"/>水果、<input type="checkbox"/>乳品、<input type="checkbox"/>飲品、<input type="checkbox"/>優格。</p> <p>2 從上面的自我檢視，我發現我常常倒的廚餘是：<input type="checkbox"/>主食，<input type="checkbox"/>蔬菜，<input type="checkbox"/>肉品，<input type="checkbox"/>湯品，<input type="checkbox"/>水果，<input type="checkbox"/>飲品優格，<input type="checkbox"/>全部都沒倒過。</p> <p>3 我覺得會倒廚餘的原因是：<input type="checkbox"/>因為不喜歡吃，所以倒廚餘；<input type="checkbox"/>因為吃不完，所以倒廚餘；<input type="checkbox"/>身體不舒服，不想吃，所以倒廚餘。</p> <p>4 我要怎麼做，才可以儘量做到不倒廚餘？<input type="checkbox"/>要求自己都要吃完。<input type="checkbox"/>盛少一點。<input type="checkbox"/>其他：( )。</p> <p>5 看完上面的內容，爸爸媽媽想對我說的話：<input type="checkbox"/>你能珍惜食物，不倒廚餘，太棒了！<input type="checkbox"/>你要加油哦，要改進倒廚餘的習慣，希望你能珍惜食物。<input type="checkbox"/>其他：( )。</p> <p>—第四節完—</p> <p>第五、六節 午餐家家酒 一、我家的廚房 1 家裡會煮飯的人是誰？ 2 你看他們煮飯時，你會不會想幫忙？ 3 你玩過家家酒嗎？你們在家會玩家家酒嗎？</p>	<p>30分</p>	<p>單：1 知道自己倒廚餘的狀況 2 了解自己會倒廚餘的原因 3 想出自己減少倒廚餘的方法 4 知道家人對自己倒廚餘的看法 形成性-發表： 1 分享家庭用餐的情形 2 分享自己玩</p>	<p>在師生的共同討論後，希望學生能了解自己會倒廚餘的原因，並動腦想一想，找到可以讓自己減少倒廚餘的方法，再透過家長的回饋，讓孩子知道家人對自己倒廚餘的看法，感受到家人希望孩子能懂得珍惜食物的期盼。</p> <p>根據學生分享家庭用餐的情形和自己玩家家酒的生活經驗來了解學生的背景知識</p>
--------------------	--	--	---	--	------------	--	--

	<p>4-I-2</p> <p>2-I-1</p> <p>4-I-2</p> <p>7-I-2</p> <p>4-I-2</p>	<p>4-I-2-1</p> <p>2-I-1-4</p> <p>4-I-2-1</p> <p>7-I-2-1</p> <p>4-I-2-1</p> <p>7-I-</p>	<p>已玩家家酒的經驗</p> <p>知道並能操作輕質土的基本技法</p> <p>能從形狀做食物的創意聯想</p> <p>能知道如何用輕質土做出心中想要的食物</p> <p>能安靜觀看影片</p> <p>能動手操作輕質土做出作品</p>	<p>二、認識輕質土的基本技法</p> <p>1 我們現在要用輕質土、衛生紙和色紙來「做菜」。</p> <p>2 講解和示範輕質土的基本技法：長條形、球形、扁平狀。</p> <p>三、創意聯想</p> <p>1 你覺得「長條形」的輕質土可以做成哪些食物？</p> <p>2 你覺得「球形」的輕質土可以做成哪些食物？</p> <p>3 你覺得「扁平狀」的輕質土可以做成哪些食物？</p> <p>4 你覺得把衛生紙揉成一團，然後用黑色長條形的色紙圍起來像什麼？</p> <p>四、觀察、拆解與組合</p> <p>1 練習看圖拆解食物部件，例如「漢堡」要怎麼做：上下用淺黃色的扁平狀輕質土當麵包，中間用咖啡色、綠色、白色和黃色的扁平狀輕質土分別當成肉、菜、蛋、起司，疊在一起就像是一個「漢堡」</p> <p>2 觀看輕質土教學影片。</p> <p>三、輕質土動手做，做出一盤「秀色可餐」的手作料理。</p> <p>四、作品分享</p> <p>1 你在這盤菜中做了哪些食物？</p>	<p>40分</p>	<p>家家酒的經驗</p> <p>形成性-實作評量：操作輕質土的基本技法</p> <p>形成性-發表：說出從形狀所做的食物創意聯想</p> <p>形成性-發表：說出做出心中想要的食物的拆解和組合方法</p> <p>總結性-實作評量1：操作輕質土做出作品</p> <p>形成性-發</p>	<p>從學會輕質土的基本技法，再用簡單形狀做有關食物的創意聯想，接著引導學生用拆解與組合的方法來做出心中想要的食物，最後觀看輕質土教學影片，激發學生創作的興趣和點子。</p> <p>讓學生用簡單的句型，</p>
--	--	--	--	---	------------	---	---

第七、 八節 我的餐桌	7-I-1	1-1	能用語意完整的話來介紹自己的作品，並說明創作的想法。	2 為什麼要做這道菜呢？ (學生發表：我在這盤菜中做了……，因為……。)	10分	表： 分享自己的作品並說出創作的想法	來介紹自己的作品內容和創作想法，練習語意完整的口說能力。
	2-I-1	2-I-1		—第五、六節完—			
	5-I-4	5-I-4	能發現美感讓這些手作便當看起來好吃的	第七、八節 我的餐桌 一、觀摩學習 1 觀看創意的手作便當。 2 你覺得這些手作便當好看嗎？有沒有覺得飯菜這樣擺看起來更好吃了？	5分	形成性-發表： 1 說出這些手作便當看起來好吃的	從食物擺盤中發現美感有讓食物看起來更好吃的價值，鼓勵學生平常吃飯時就可以這樣做，從生活中培養美感。
	2-I-1	2-I-1	能認識常見食物的名稱和顏色	二、我的餐桌 1 老師先帶領全班看一看有哪些食物的圖案，認識它們的名稱，並回想這些食物應有的顏色。	10分	2 說出常見食物的名稱和顏色	連結生活經驗，擴展學生的食物知識。
	4-I-2	4-I-2	能操作美勞工具完成作品	2 學生開始動手做： (1) 把想要的食物圖案塗上顏色。 (2) 把想要的食物圖案用剪刀下來。 (3) 發揮設計力，在畫紙上安排食物圖案的位置，並用膠水貼好。	50分	總結性-實作評量2： 操作美勞工具完成作品	用美勞的形式，讓學生練習選擇、安排、決定「我的餐桌」的內容和布置，來展現自己的個性和想法。
	7-I-1	7-I-1	能用語意完整的話來介紹自己的作品，並說明創作的想	3 學生上台分享作品，說出食物名稱，並說明設計用意。 (學生發表：我的餐桌上有……；我把……放在……，因為……。)	15分	形成性-發表： 分享自己的作品並說出創作的想法	讓學生用簡單的句型，來介紹自己的作品內容和創作想法，練習語意完整的口說能力。

第九節 用餐好 行為	7-I-4	7-I-4-2	能依據情境說出對不良的用餐行為的感受	—第七、八節完—  第九節 用餐好行為 老師將全班分四組，每組一道情境題，請每一組中的小朋友有些人演出情境，有些表達感受，有些人說出改進的建議或應有的好行為。  情境一：如果有人一邊吃飯一邊大聲說話，你可以怎麼做？ 情境二：如果有人一邊吃飯一邊玩，你可以怎麼做？ 情境三：如果有人吃飯時很挑食，一直抱怨不好吃，倒了很多廚餘，你可以怎麼做？ 情境四：如果有人吃完飯，不馬上收拾碗筷，你可以怎麼做？  老師總結：這些用餐的好行為，不只是一種用餐的禮節，在現今疫情持續的情況下，更是一種保護自己也保護別人良好的衛生習慣。  —第九節完—	40分	形成性-實作評量/角色扮演、發表： 能用肢體動作表演情境並說出對不良的用餐行為的感受	連結生活經驗，用角色扮演的方方法，讓學生覺察到大家對不良的用餐行為的感受，提高遵守用餐禮儀的願意。
	7-I-1	7-I-1-1	能知道的好行為，並願意遵守、確實做到				

☆總結性-實作評量1：用輕質土做出一盤「秀色可餐」的手作料理作品

內容標準		表現標準				
主題 (核心素養)	次主題 (學習表現)	A	B	C	D	E
四、表達想法與創新實踐	4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分	能使用多元的技巧(如:搓、壓、滾等)，再上不同的工具輔助(如:尺、鉛筆等)，用	能使用多元的技巧(如:搓、壓、滾等)，用輕質土進行創作。創作時知道自己作	能使用某些技巧(如:搓、壓、滾等)，用輕質土進行創作。創作時知道自己作品的內容，	在他人協助下，能使用某些技巧(如:搓、壓、滾等)，用輕質土進行創	未達D級

	享，感受創作的樂趣。	輕質土進行創作。創作時知道自己作品的內容與創作動機，並能與人分享想法，感受創作的樂趣。	品的內容，並能與人分享想法，並喜歡參與這樣的活動。	並能與人簡單的分享想法。	作。	
單元評分規準		1使用多元的技巧(如:搓、壓、滾等)在輕質土上，創作出自己想要的食物。 2使用不同的工具輔助(如:尺、鉛筆等)在輕質土上，創作出自己想要的食物。 3創作時知道自己作品的內容與創作動機。 4能與人分享想法，並覺得創作的過程很有趣。	1使用多元的技巧(如:搓、壓、滾等)在輕質土上，創作出自己想要的食物。 2創作時知道自己作品的內容。 3能與人分享想法，並喜歡參與這樣的活動。	1使用某些技巧(如:搓、壓、滾等)在輕質土上，創作出自己想要的食物。 2創作時知道自己作品的內容。 3能與人簡單的分享想法，覺得有完成作品即可。	1 在他人協助下，能使用某些技巧(如:搓、壓、滾等)，用輕質土進行創作、完成作品。	未達D級

☆總結性-實作評量2：操作美勞工具完成「我的餐桌」作品

內容標準		表現標準				
主題 (核心素養)	次主題 (學習表現)	A	B	C	D	E
四、表達想法與創新實踐	4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	能正確且流暢的操作多項美勞工具，進行創作；能知道自己作品中食物的名稱，並塗上適當的顏色；並能清楚的說明作品內容和自己的想法，感受創作的樂趣。	能正確操作多項美勞工具，進行創作；能知道自己作品中食物的名稱，並塗上顏色；並能說明作品內容和自己的想法，喜歡參與這樣的活動。	能操作多項美勞工具，進行創作；能知道自己作品中有些食物的名稱，並塗上顏色；並能簡單的說明作品內容。	在他人協助下，操作多項美勞工具，進行創作，並簡單的說明作品內容。	未達D級

單元評分規準

1 能正確且流暢的操作多項美勞工具，進行創作。  
2 能知道自己作品中食物的名稱。  
3 為食物塗上適當的顏色。  
4 能清楚的說明作品內容和自己的想法，感受創作的樂趣。

1 能正確操作多項美勞工具，進行創作。  
2 能知道自己作品中食物的名稱。  
3 為食物塗上顏色。  
4 能說明作品內容和自己的想法，喜歡參與這樣的活動。

1 能操作多項美勞工具，進行創作。  
2 能知道自己作品中有些食物的名稱。  
3 為食物塗上顏色。  
4 能簡單的說明作品內容，覺得有完成作品即可。

1 在他人協助下，操作多項美勞工具，進行創作。  
2 簡單的說明作品內容。

未達 D 級

陸、省思活動：

一、教師的教學心得與發現：

1. 「午餐大探索」這個教學活動中，當師生在討論「營養午餐吃什麼」中，很多小朋友都會提到家庭中與家人用餐的生活點滴，從學生的生活經驗分享中，可以知道小朋友在家長輩常煮的家常菜有哪些（如：昨天午餐吃的青菜，我阿嬤也會煮給我們吃；媽媽也會用蕃茄醬加在飯裡做成蛋包飯，好好吃……），以及平時家長給孩子的營養觀念（如：媽媽說吃青菜有營養，對身體很好；媽媽說蕃茄醬不好，叫我吃薯條的時候不要弄太多……）。
2. 在家，大人煮好飯菜後，很少會去跟孩子解釋說明今天飯菜的食材有什麼，所以小朋友都只能從感官感受到的話來形容描述這道菜的内容，例如：有黃點點（小米）的白飯、吃起來有點硬的長條形豆腐（板豆腐）……，比較沒辦法說出食材的名稱。
3. 當學生在說到「喜歡吃的菜」時，因為年紀還小，所以能用的詞彙有限，大都只會說「好好吃」，不過，很多小朋友都還是會說出喜歡吃的原因（如：味噌湯鹹鹹的，飯加在裡面，好好吃……）。
4. 從學生不喜歡吃的理由中發現：有些是個人的喜好（我不喜歡吃這種菜）或覺得不營養（媽媽說蕃茄醬不好），有些是因為在家裡沒吃過，所以不習慣吃（因為沒吃過，所以不敢吃），有些則是感官的負面感受所致（蕃茄炒蛋紅紅的，有點恐怖；這種菜的味道聞起來怪怪的）。所以，在學校吃營養午餐，除了均衡營養，還可以增加學生飲食的經驗，吃到家裡沒吃過的食材和料理。
5. 從討論中發現：儘管學校附近有菜市場，但好像很多孩子都不常去逛，學生說大部分都是大人去買菜的，他們很少陪大人去逛菜市場；再者，大人煮飯時怕有危險或覺得學生還小，都不喜歡小孩在旁邊看，所以都不會叫他們幫忙，而是叫孩子離開廚房去看電視，因此，學生因為缺乏生活體驗，對「食材、食物」的常識都滿缺乏的。
6. 在討論「如何對廚房阿姨表達感謝之意」時發現：當我們在教導學生對人有禮貌時，有時候對象都只在「師長、到校來賓、志工媽媽」之類，而忽略了在校園中為大家服務的工友先生、警衛叔叔或廚房阿姨，所以有時候，孩子不打招呼，不是沒禮貌，而是因為沒人告訴他要這麼做，或者沒有被要求、沒有養成習慣所致。工友先生、警衛叔叔或廚

房阿姨是在校園中為大家服務的人，更要教育學生跟他們打招呼、說謝謝，從行動中培養學生對身邊辛苦工作的人懷有感恩之心。另外，結合校園安全知識，在校園裡玩遊戲時，如果有在正工作的人經過，要主動禮讓他們，培養體諒他人、為人著想的態度。

7. 在「午餐大探索—看菜單找午餐資料」的教學活動中，老師直接告知學生班上貼菜單的地方，並說明如何從菜單上去找到你想知道的資訊，讓有興趣的小朋友自己去看。的確，在經由教學活動的介紹後，有部分學生開始會關心每天的午餐要吃什麼，甚至會有兩三個小朋友聚在菜單前討論什麼時候可以吃到什麼東西，一旦看到自己愛吃的餐點，都會展現出期待的心情。但對於目前剛學習國字的小一學生而言，布告欄上整個月午餐的菜單都是國字，有學生反應有些字看不懂，有些則說無法從菜名看出這是什麼食物做的菜，例如「田園三寶」。因此，老師就更進一步，打開學校網頁，告訴學生如何從學校網頁去看到菜單，很多學生覺得學校網頁上的午餐訊息很好用，菜單上有每天午餐的照片，一看就知道裡面用了什麼食物，還有營養和熱量的介紹，而且還能往前看之前的菜單，小朋友都覺得看得很高興，唯一的問題是一年級學生的電腦能力有限，常需要大人的陪同才行。
8. 在進行「愛吃的菜」的票選活動時，透過圖片，學生對於菜名和食物的關連性有更具體而清楚的認知，而且在做選擇時，可從行動的速度上看出學生對自己飲食喜好的了解程度，這當中，有不少小朋友反應「沒有不喜歡的菜，學校的菜煮得很好吃」，相信廚房阿姨聽見了，一定很高興，因為自己忙碌的成果受到肯定了。再者，除了希望學生透過票選的行動，能更明確了解自己在飲食上的喜好，也希望從票選結果去發現：自己不喜歡吃的菜，別人卻很喜歡，自己喜歡的菜，卻也有人不喜歡，各有各的愛好，別人與自己會有很多地方不同，所以對於這種差異，我們可以互相分享，但要彼此尊重。



9. 在進行「午餐家家酒」的教學活動中，從師生的討論中發現：很多家長在煮飯時，害怕有危險或覺得小孩在旁邊會礙手礙腳的，所以常叫孩子不要待在廚房裡，或者只是讓孩子去拿拿碗筷。而討論到「玩家家酒」時，有不少學生反應「沒人陪我玩、都我自己一人玩、大人不會陪我玩」，因為現在家庭人口少、結構簡單，孩子缺乏玩伴，所以有些孩子沒有玩過家家酒的生活經驗，再者，玩的工具因科技發展而不同以往—「很多時候我們是都手機上或玩平板裡的家家酒遊戲」，所以，因時代的變遷，有時候課程內容的安排也要與時俱進、適時的調整教學活動或操作方式。

柒、附件：



## 學習活動單1

( ) 的飲食喜好

1. 學校的午餐營養又多元，你知道自己的飲食喜好嗎？喜歡吃的請打V，不喜歡吃的請打X  
(可以多選)：

### A 主食

米飯	
麵條	
粥	
麵包	

### B 配菜：

蔬菜	
菇類	
蕃薯	
豆腐	
甜不辣	

### C 肉品：

雞肉	
豬肉	
魚肉	
蛋	

### D 湯品：

湯	
羹	

### E 附餐：

水果	
乳品	
飲品	
優格	

### F 白開水：

- 喜歡喝；  
 不喜歡喝。

2·從上面的自我檢視，我發現我比較喜歡吃：(請打V，可以多選)：

主食	
蔬菜	
肉品	
湯品	
水果	
飲品優格	
全部都喜歡	
全部都不喜歡	

所以，我覺得我的飲食習慣是：

- 營養均衡，每種都會吃；  
挑食偏食，只愛吃某些食物。

3·我要怎麼做，才可以讓自己吃得更健康？

- 要求自己吃一點。  
加在別的菜裡一起吃。  
其他：\_\_\_\_\_。

4·看完上面的內容，爸爸媽媽想對我說的話：

- 你能均衡飲食，每種都吃，太棒了！  
你要加油哦，改進挑食的習慣，希望你能更健康。  
其他：\_\_\_\_\_。

### 學習活動單2

( ) 的廚餘檢核表

1·今天學校的午餐，你有全部吃完嗎？請想一想，從開學到現在，你自己有沒有倒過廚餘？有的請打V，沒有的請打X：

A 主食

米飯	
麵條	
粥	
麵包	
水餃	

B 配菜：

蔬菜	
菇類	
蕃薯	
豆腐	
甜不辣	

C 肉品：

雞肉	
豬肉	
魚肉	
蛋	

D 湯品：

湯	
羹	

E 附餐：

水果	
乳品	
飲品	
優格	

2. 從上面的自我檢視，我發現我常常倒的廚餘是：

主食	
蔬菜	
肉類	
湯品	
水果	
飲品優格	
全部都沒倒過	

所以，我覺得會倒廚餘的原因是：

- 因為不喜歡吃，所以倒廚餘；
- 因為吃不完，所以倒廚餘；
- 身體不舒服，不想吃，所以倒廚餘。

3. 我要怎麼做，才可以儘量做到不倒廚餘？

- 要求自己都要吃完。
- 盛少一點。
- 其他：\_\_\_\_\_。

4. 看完上面的內容，爸爸媽媽想對我說的話：

- 你能珍惜食物，不倒廚餘，太棒了！
- 你要加油哦，要改進倒廚餘的習慣，希望你能珍惜食物。
- 其他：\_\_\_\_\_。

### 自評表

廚房阿姨，感謝您！ 姓名：( )

小朋友，廚房阿姨每天在學校為全校師生的午餐忙進忙出，十分辛苦！現在，請你想想，這一週裡，你在下課時候看到廚房阿姨時，你對廚房阿姨有哪些行為表現呢？有的請打√：

1 和同學玩遊戲時，看到廚房阿姨正在送餐，推著餐車朝你走來時，你會：


- 停下動作，先讓廚房阿姨送餐過去；
- 讓出通道，轉移玩遊戲的地方；
- 裝作沒看到繼續玩；
- 其他：\_\_\_\_\_。

2 遇到廚房阿姨時，你會：

表現行為：	有的請打√：
能主動跟廚房阿姨問好	<input type="checkbox"/> 常常有 <input type="checkbox"/> 偶爾有 <input type="checkbox"/> 有人提醒才會做 <input type="checkbox"/> 都沒有
能眼睛看著跟廚房阿姨說話	<input type="checkbox"/> 常常有 <input type="checkbox"/> 偶爾有 <input type="checkbox"/> 有人提醒才會做 <input type="checkbox"/> 都沒有
能面帶笑容跟廚房阿姨說話	<input type="checkbox"/> 常常有 <input type="checkbox"/> 偶爾有 <input type="checkbox"/> 有人提醒才會做 <input type="checkbox"/> 都沒有
能當面跟廚房阿姨說謝謝	<input type="checkbox"/> 常常有 <input type="checkbox"/> 偶爾有 <input type="checkbox"/> 有人提醒才會做 <input type="checkbox"/> 都沒有

3 我想對廚房阿姨說：\_\_\_\_\_。

### 教學活動照片

照片	說明
	<p>在進行這個教學活動之前，六年八班的廖肇瑞老師利用某個早自修時間，到班上為本班小朋友進行食農教育，介紹在地農作物—紅蔥頭的相關知識，並讓小朋友利用教室前的花園親身體驗種植紅蔥頭，最後帶領全部學生為土地祈禱，希望能激發孩子愛鄉愛土的情懷。</p>



在進行這個教學活動之時，配合食物銀行的捐贈活動，讓學生覺察台灣其他地方有人因缺乏足夠的食物而飽受飢餓，所以除了有能力幫助別人，更要珍惜自己現在所擁有的富足，常懷感恩之心，惜食惜福。



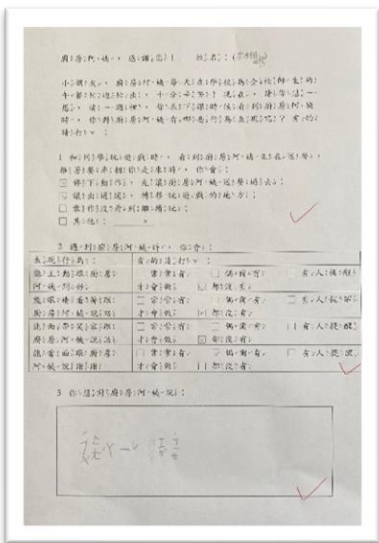
「我的飲食喜好」教學活動和學習單成果。



「愛吃的菜」票選活動和結果討論。



「廚餘檢核表」教學活動和學習單成果。



「廚房阿姨，感謝您！」自評表成果。



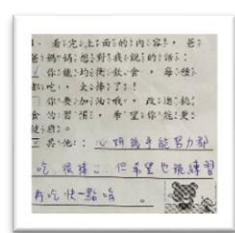
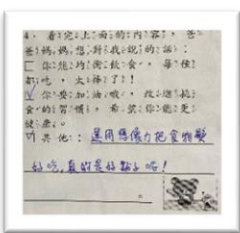
「午餐家家酒」學生作品和作品觀摩活動。

「我的餐桌」教學活動和學生作品。

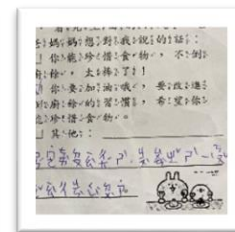
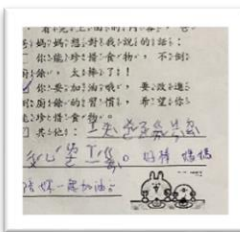
從作品中，學生從食物的挑選、餐盤的顏色、安排的位置，到最後桌布的圖案，在在顯示著小朋友的個性、喜好和生活習性。



做完上述「我的餐桌」的美勞活動後，過了幾天，有家長傳 line 回饋：小朋友在家晚餐時，一時心血來潮，就用真實的食物擺起一盤好菜，然後就津津有味的吃掉了。之後，來到學校，老師問這位學生：這樣吃飯和平常有什麼不同的感覺？小朋友說：這樣看起來比較好吃，好像在外面的餐廳吃飯，難怪餐廳的飯都要這樣裝得漂漂亮亮的。



從家長在學習單裡的回饋，可以看出父母對孩子滿滿的關心和愛意，而很多學生看到學習單上父母的留言，就捧著學習單認真的看著、讀著，覺得很新奇，還有一個小朋友說：媽媽每天都會說，有時候覺得煩，但看到媽媽寫的字後，反而不會覺得煩，老師反問：是不是覺得媽媽很愛你？小朋友笑著點點頭。





捌、參考資料：

1·南一書局，生活領域第一冊