

生命教育非正式課程(教案書寫格式)

「食物丟到飽？」

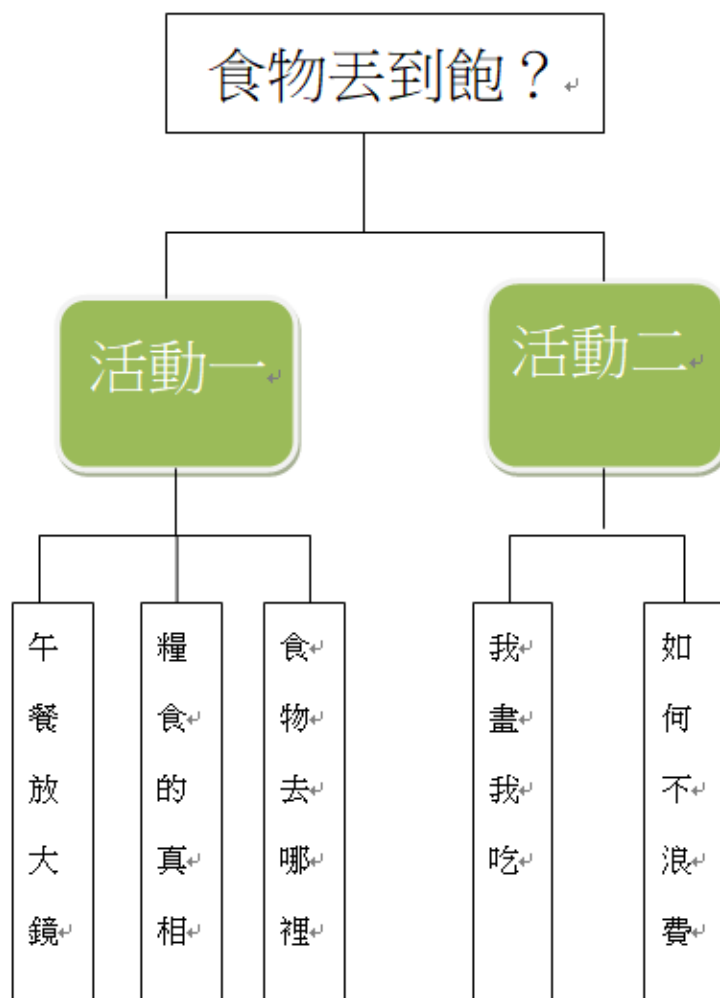
一、內容說明

(一)設計理念：

全世界糧食不足地區的情形，截至 2017 年，營養不良有 8.21 億人。俄烏衝突以來，「糧食危機」、「糧食短缺」成為全球新聞關鍵字之一，除了戰事的因素，自 2020 年起，氣候變遷引發的高溫、洪水、乾旱等災害，早已嚴重損害全球糧食供應和儲備能力。

老師發現營養午餐，學生挑食，不喜歡的不吃，第二次打菜的小朋友，不能掌握吃的量，到最後吃不下也浪費掉了。為什麼營養午餐剩下這麼多？小朋友是吃不完還是不想吃？是偏食還是挑嘴？世界上有 8.21 億人是吃不飽的。老師希望能藉由這個課程，讓小朋友珍惜食物-一粥一飯當思來處不易。

(二)活動架構圖：



(三)單元內容：

活動名稱	食物丟到飽?	設計者 (行政/任課老師)	盧翠玲
實施時間	■團體活動時間 ■彈性學習課程/時間	實施年級/對象	第一學習階段/二年級學生

	<input type="checkbox"/> 朝會/晨光時間 <input type="checkbox"/> 聯課活動/班會 <input type="checkbox"/> 其它：		
活動節數/時數	2 節/80 分鐘		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	A 自主行動 A2 系統思考 與 解決問題 E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	
	領域 核心素養 具體內涵	綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。	
生命教育 議題融入	學習主題	<input checked="" type="checkbox"/> 哲學思考 <input type="checkbox"/> 人學探索 <input type="checkbox"/> 終極關懷 <input type="checkbox"/> 價值思辨 <input type="checkbox"/> 靈性修養	
	實質內涵	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
聯合國永續發展目標融入 SDGs	目標	目標 2：消除飢餓，實現糧食安全，改善營養攝取和促進永續農業。	
	小學教育	從園藝活動，結合學生自己生產的食物，這個階段的學習者建立健康的飲食習慣，學生也能具備閱讀、解釋成分列表和營養標示的能力。此外，他們學會了解原住民和地方關於共同生活方和以永續方式利用現有資源的觀點。	
	細項指標	2.1 在西元 2030 年前，消除飢餓，確保所有的人，尤其是貧窮與弱勢族群（包括嬰兒），都能夠終年取得安全、營養且足夠的糧食。	
教材來源	1. 英文繪本 (Picky Nicky) -挑嘴的妮琪 2. 議題融入說明手冊/4.10 生命教育 3. 永續發展目標(SDGs)教育手冊/教育部出版(109.6) 4. 臺灣永續發展目標/行政院國家永續發展委員會(108.7) 5. 【下課花路米】同理心大考驗 完整版線上看 食物丟到飽? EP16 https://www.youtube.com/watch?v=ciQ89u3shoM&t=7s 6. 弟子規：對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則		
教學設備	單槍、電腦、		
學習目標			
1. 能了解自己對食物的使用情形(挑食、浪費、愛惜、取用有度)。 2. 了解飢餓與食物的關係，舉例說明他人在食物上為我的付出，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 3. 能學習不挑食、取用食物有節制。			
學習活動設計			
活動內容及實施方式(含教學策略)		進行時間	學習評量
備註 (準備事項)			
課前準備： 記錄 5 天在學校吃午餐的情形。(附件一：午餐放大			

<p>鏡)</p> <p>活動一</p> <p>一、惜福愛物的小天使： 將一週記錄換算成分數，當餐全吃完的：100分 當餐沒吃完的：50分。 得分最高的，就是惜福愛物的小天使，並得到老師小禮物。</p> <p>2. 老師引導：分數代表什麼意義？為什麼把食物吃完就是愛物惜福？</p> <p>二、糧食的真相-</p> <p>大家一起唸二則關於糧食的新聞：</p> <p>新聞：1. 聯合國五家機構聯合發布報告稱，2021年 全球飢餓人口增至 8.28 億。 2. 全球每年浪費掉的食物約為 13 億公噸， 高達生產量的 3 分之 1，其中更有 3 分之 2 的食物浪費在零售端。</p> <p>分組討論：</p> <p>Q1：什麼是飢餓？你有沒有這種經驗？ Q2：這兩則新聞，讓你有什麼發現或想法？</p> <p>三、食物去哪裡-影片</p> <p>【下課花路米】同理心大考驗：食物丟到飽？ 從 1' 15" 開始</p> <p>引導思考：</p> <p>(一) 對於「浪費食物」，你有什麼看法？ (二) 影片中，你還看到什麼？ (三) 有誰是餓著肚子的？(街友、食物銀行幫助的小朋友、華山基金會送食物給老人家...) (四) 不吃的食物，可以怎麼利用？ (五) 農夫種青菜的辛苦，是什麼？</p> <p>四、師生小結</p> <p>1. 世界上有那麼多人在飢餓中，我生活在這裡食物很多，我要好好珍惜擁有的食物，不應該浪費。 2. 食物得來不易，都是人們辛苦種的、做的。就像我種草莓一樣，要非常辛苦才有收成，那些種菜的人、煮菜的人，如果看到我把食物倒掉浪費了，一定很難過。所以我不應該隨意將食物丟掉。</p> <p>活動二、</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>實作評量：完成記錄單，並計算出自己得分</p> <p>形成評量：能參與討論，並有發表</p>	
---	--	---	--

<p>一、我畫我吃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察自己最喜歡的 2 種食物/最不喜歡 2 種的食物，並畫出來，剪下來。 2. 和同組同學分享 <p>二、繪本：Picky Nicky</p> <p>討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nicky 是個挑食的小孩，跟你一樣，她也有不喜歡的食物。 2. 她有沒有想辦法克服不喜歡的食物？是什麼辦法？ 3. 請你學習 Nicky，如果這 4 種食物在你的餐盤裡，你會怎麼吃完？ 	<p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>實作評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能畫出來或用文字正確表示 2. 能剪得乾淨俐落。 	
<p>三、吃的順序</p> <p>把剛才畫的 4 種食物，依照你吃的順序排出來。</p> <p>同組分享：說說看，為什麼要這樣排序。</p> <p>學生回饋：要先把不喜歡的吃掉，最後再吃喜歡的。因為如果先吃喜歡的，肚子已經有食物，對不喜歡的，就更沒有想去吃的意願。應該把喜歡吃的留在後面吃，才會有期待。</p> <p>學生回饋：我會先吃喜歡的，所以不喜歡的食物常留到吃不完。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>實作評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能排出順序 2. 能說出原因 	
<p>四、如何不浪費食物？</p> <p>引導思考：什麼情形會浪費？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不喜歡吃的，丟掉。 2. 食物太多吃不完，丟掉。 3. 放到過期，只好丟掉。 <p>以上 3 種，最後食物都是被丟掉。</p> <p>分組討論並發表：根據以上三個問題，如何不會讓食物被丟呢？</p> <p>四、師生小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 弟子規：對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則 2. 吃的、買的，都應該適量，不要認為便宜，買過量，或拿過量，最後過期或用不完，丟掉了，才不會造成食物的浪費。 	<p>10 分鐘</p>	<p>形成評量：能參與討論，並有發表</p>	

一、附錄(給教師的、或給學生的補充資料)

附件一：午餐放大鏡

請勾選午餐有沒有吃完→什麼原因沒有吃完。

學生：	午餐		備註
第一天	<input type="checkbox"/> 吃完	<input type="checkbox"/> 沒吃完	
		<input type="checkbox"/> 份量太多 <input type="checkbox"/> 有不喜歡吃的	
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	
第二天	<input type="checkbox"/> 吃完	<input type="checkbox"/> 沒吃完	
		<input type="checkbox"/> 份量太多 <input type="checkbox"/> 有不喜歡吃的	
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	
第三天	<input type="checkbox"/> 吃完	<input type="checkbox"/> 沒吃完	
		<input type="checkbox"/> 份量太多 <input type="checkbox"/> 有不喜歡吃的	
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	
第四天	<input type="checkbox"/> 吃完	<input type="checkbox"/> 沒吃完	
		<input type="checkbox"/> 份量太多 <input type="checkbox"/> 有不喜歡吃的	
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	
第五天	<input type="checkbox"/> 吃完	<input type="checkbox"/> 沒吃完	
		<input type="checkbox"/> 份量太多 <input type="checkbox"/> 有不喜歡吃的	
		<input type="checkbox"/> 其他：_____	

五、參考資料(活動設計參考教材)

1. 東西圖書出版英文繪本 (Picky Nicky) -挑嘴的妮琪
2. 議題融入說明手冊/4.10 生命教育
3. 永續發展目標(SDGs)教育手冊/教育部出版(109.6)
4. 臺灣永續發展目標/行政院國家永續發展委員會(108.7)
5. 【下課花路米】同理心大考驗 | 完整版線上看 | 食物丟到飽? | EP16
<https://www.youtube.com/watch?v=ciQ89u3shoM&t=7s>
6. 弟子規：對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則