

生命教育議題融入生活領域課程教學示例

真實·珍食

一、內容說明

(一)設計理念：

全世界 2017 年營養不良有 8.21 億人，對比 2015 年的營養不良 7.84 億人，世界又增加了數百萬人生活在飢餓中。SDGs2 消除飢餓，希望實現糧食安全，改善營養攝取和促進永續農業。我們的營養午餐，無論有機食材、在地食材、營養師設計均衡菜單……都呼應著這個目標。但是每天營養午餐總是剩下很多送回去廚房，小朋友盛飯菜時總是聽到「少一點!」、「吃這個我會吐」、「我吃不下」……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？別人呢？會不會有人是沒東西吃的？

本教案透過營養午餐與泥土餅的對比與連結帶領小朋友覺察食物的定位、思辨食物的價值，從感同身受的同理，到感恩及主動去愛。思考從自己出發可以如何去改變？真實的珍食。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	生活領域	設計者	陳彥貝
實施年級	■第一學習階段二年級	教學節數	2 節
實施類別	<input type="checkbox"/> 單一領域融入 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域融入（生活領域） <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間

單元名稱		真實·珍食
設計依據		
核心素養	總綱核心素養	A2系統思考與解決問題
	領域核心素養具體內涵	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。
生活領域	主題軸	2. 探究事理
	主題項目	藉由各種媒介，探索 人、事、物的特性與 關係；學習各種探究 人、事、物的方法並 理解探究後所獲得 的道理。
學習重點	學習表現	2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。
	學習內容	E-I-3 自我行為的檢視與調整。 E-I-4 感謝的表達與服務工作的實踐。
生命教育議題融入	學習主題	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 靈性修養
	實質內涵	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。
聯合國永續發展目標融入SDGs	目標	SDGs-13 消除飢餓 消除飢餓，達成糧食安全，改善營養及促進永續農業
	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式和以永續方式利用現有資源的觀點。 消除飢餓的態度面： 對飢餓的人具有同理心，以同情、負責和團結的態度對待，如飢餓與食物浪費的對比。（附錄一）
	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. 【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 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)
教學設備		電腦、液晶電視
學習目標		
<p>一、描述自己對食物的感覺，發展設身處地、感同身受的同理心。</p> <p>二、解釋飢餓與食物的關係，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</p>		

幫助，培養感恩之心。

三、製作行動任務海報及發表，培養主動去愛的能力。

學習活動設計

學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	學習評量
<p>活動一：真實不同的一餐 (發展設身處地、感同身受的同理心)</p> <p>一、「營養&好吃-午餐地圖」拼貼：</p> <p>(一) 觀賞最近一週營養午餐圖片，進行拼貼創作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.X軸從左到右為不好吃到好吃，Y軸從下到上為不營養到營養。 2.依心裡的感覺，將最近3天的營養午餐主食、配菜、湯等圖片，貼在食物地圖上自己認定的位置。 (附件1、2)(附錄二) <p>二、泥土餅的想像 全班腦力激盪</p> <p>(一)「餅」九宮格曼陀羅思考法(附件3)(附錄三、四)</p> <p>(二)「泥土」九宮格曼陀羅思考法(附件3)(附錄四)</p> <p>(三)「泥土餅」的想像</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.觀賞泥土餅影片-「真的窮到吃土!這國家吃泥餅解飢」 2.兩者結合，「泥土餅」是什麼?畫出想像中的泥土餅，分別就「眼、耳、鼻、舌、身、意、天-時間、地-空間」八個向度，對它進行敘寫或繪畫的描述。 (附件4)(附錄五) 3.看看今天營養午餐的照片，對比泥土餅，同樣分別就「眼、耳、鼻、舌、身、意、天-時間、地-空間」八個向度，對它進行敘寫或繪畫的描述。(附件4)(附錄五) 4.將泥土餅的圖片貼到拼貼畫中(附件1、2)(附錄六) 5.思考有沒有想要改變營養午餐的位置呢?為什麼?將原因寫在便利貼上。如果有的話，請直接撕下來，貼到新的位置上。(附錄六) 	<p>10 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	<p>口語暨實作評量：覺察及描述自己對食物的感覺。</p>
<p>活動二：真·感恩 (察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心)</p> <p>一、食物的價值-飢餓與剩食?</p> <p>(一) 我的「營養&好吃-午餐地圖」小組分享 小組六六討論法分享(附錄七)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.為什麼這樣貼? 2.有更改位置嗎? 3.為什麼更改位置? <p>(二) 引導思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.班上剩下的營養午餐有多少?若以1平匙為1人份的單位計算，可以給多少人吃，免於飢餓或生命延續的威脅? 	<p>15 分鐘</p>	<p>口語暨實作評量： 解釋飢餓與食物的關係，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。</p>

<p>2. 沒有吃完的營養午餐到哪裡去呢？（附錄八）</p> <p>二、食物背後的真實</p> <p>（一）觀賞影片</p> <p>【下課花路米】同理心大考驗 完整版線上看 食物丟到飽？（附錄九）</p> <p>三、引導思考：</p> <p>（一）對於「浪費食物」這件事，你有什麼看法？</p> <p>（一）你從影片中看到什麼？</p> <p>（二）食物對你的意義是什麼？</p> <p>（三）我們吃飽了，但是有誰是餓著肚子的？（遊民、食物銀行幫助的小朋友、華山基金會送食物給老人家、飢餓三十活動幫助的國外友人…）</p> <p>（四）飢餓與食物之間，可以取得平衡嗎？</p> <p>四、師生共同小結</p> <p>（一）食農課種植的蔬菜做成的輕食料理特別好吃？（五感中的味覺）因為親手照顧種植、親手製作，有辛苦的滋味、回憶的佐料，精心的設計調味。</p> <p>（二）學校午餐感恩營養師的守護、廚工媽媽的愛心，農夫在地食材的支持……學生的任務，是珍惜食物，把飯菜吃光光。</p>	20 分鐘	
<p>活動三：珍食行動</p> <p>（培養主動去愛的能力）</p> <p>一、行動任務：</p> <p>飢餓三十人道救援行動，已經邁入第 33 屆。身為地球公民的你，將為這個活動盡一份心力。在活動中，請以消除飢餓為出發點，針對「愛 food 惜食-如何珍惜食物」、「珍愛分享-食物的有效利用」兩個議題，做出你的行動計畫，並以圖文方式呈現在半開的海報紙上，向參與飢餓三十體驗的民眾發表，展示你珍食的主張和行動。</p> <p>二、小組發表與回饋</p>	25 分鐘	口語暨實作評量：製作行動任務海報及發表。
	15 分鐘	

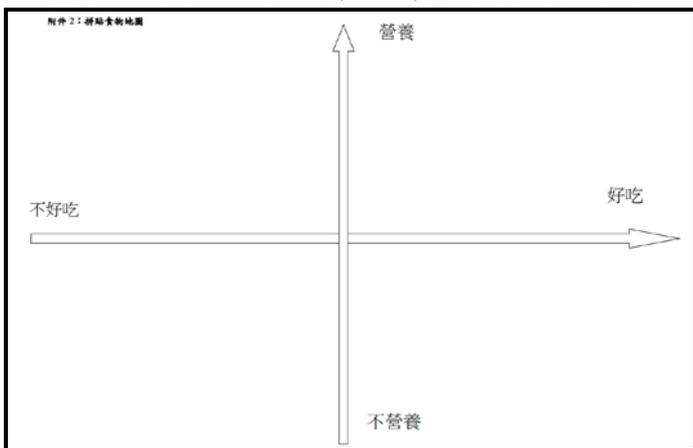
二、教學提醒(或省思)

（一）「我的營養午餐地圖」貼食物的活動中，因為第一次貼上後有可能會再撕下調整，建議提醒學生稍微用膠水固定住就好。建議可影印成 A3 大小，比較適合拼貼。

（二）

三、附件(課程所需學習單或作業)

（一）附件 1：拼貼食物地圖



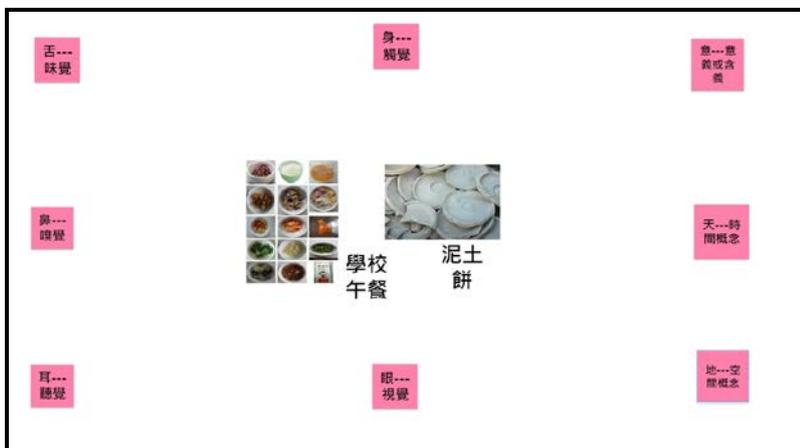
(二) 附件 2：食物貼圖



(三) 附件 3：放射型排列的曼陀羅 (餅、泥土)



(四) 附件 4：八種思考角度的曼陀羅 (泥土餅與學校午餐)



四、附錄(給教師的、或給學生的可補充資料)

附錄一：永續發展目標(SDGs)教育手冊－教育部出版(109.6)

P44 消除飢餓的態度面：

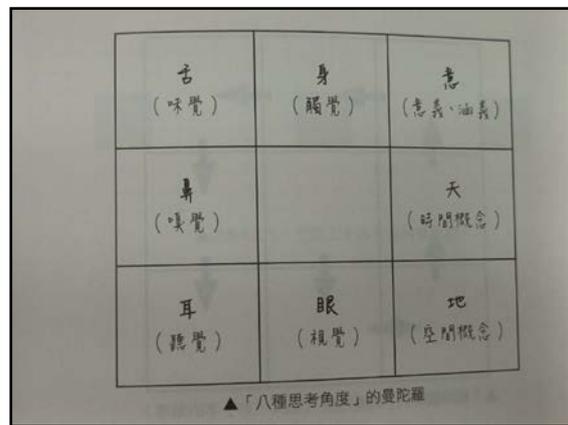
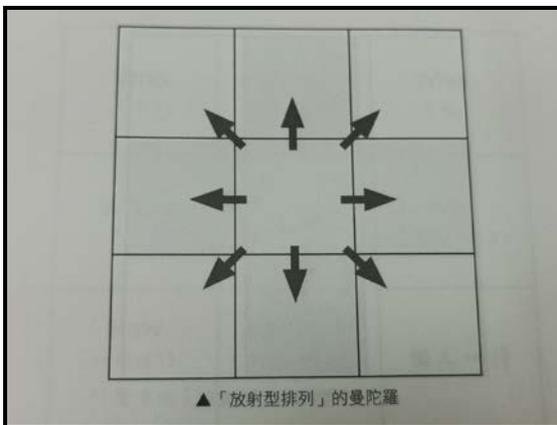
3.對飢餓的人具有同理心，以同情、負責和團結的態度對待，如飢餓與食物浪費的對比。



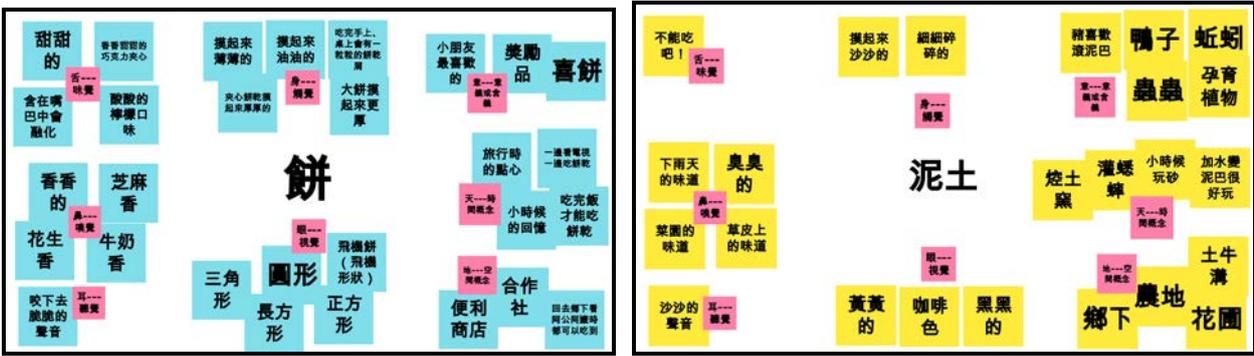
附錄二：「營養&好吃-午餐地圖」拼貼：



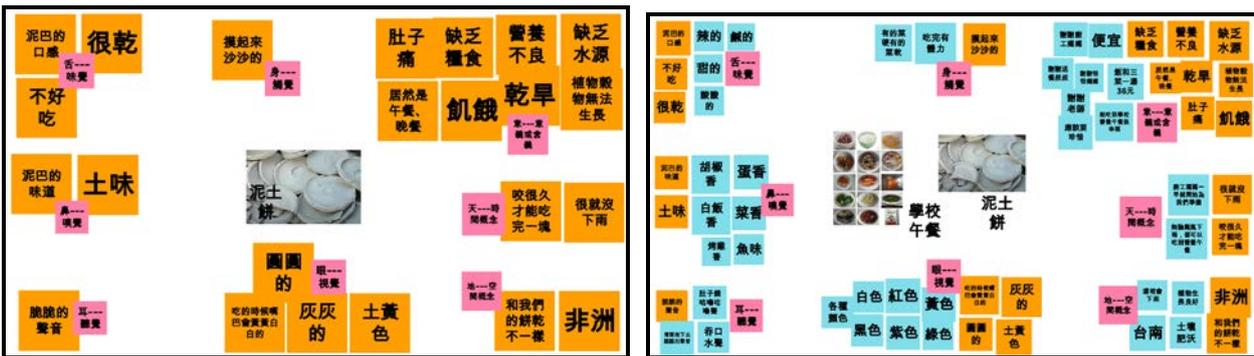
附錄三：放射型排列的曼陀羅、「八種思考角度的曼陀羅」



附錄四：「餅」九宮格曼陀羅思考法、「泥土」九宮格曼陀羅思考法



附錄五：「泥土餅」九宮格曼陀羅思考法、加上「學校午餐」的九宮格曼陀羅思考法



附錄六：



附錄七：六六討論法

<https://m.facebook.com/dreamn.official/photos/a.135700801306779/425630555647134/>

夢的N次方學法寶

六六討論法(Phillips 66 technique)

由美國希斯迪爾大學校長 J.D 菲利浦提出的集體思考討論法，透過小組內的討論，達到集思廣益、建立共識、找出問題答案，使其獲得知識的學習方法。

步驟：

1. 決定主題
2. 分組（盡量六人一組）



3. 各組中推舉一位主持人（兼記錄）
4. 共同靜思一分鐘
5. 每人發言一分鐘
6. 自由交談 3-5 分鐘
7. 主持人歸納大家的意見
8. 各小組代表在大團體中報告

附錄八：全球食物浪費翻倍 聯合國報告：每年被丟棄糧食逼近 10 億噸

<https://e-info.org.tw/node/229885>

根據聯合國環境署（UN Environment Programme, UNEP）4 日發表的糧食浪費指數報告，全球每年浪費近 10 億噸食物，約為過去最佳估計值的兩倍。

衛報報導，這份報告是截至目前最全面性的報告。其中指出，全球光是家庭食物浪費就高達每人每年 74 公斤。

數十億飢餓或無力負擔健康飲食的人口，因食物浪費而難以被餵飽，環境也大受影響。



附錄九：【下課花路米】同理心大考驗 | 完整版線上看 | 食物丟到飽？

今天你食物「丟到飽」了嗎？是什麼原因讓你把食物直接丟進廚餘桶呢？是買太多吃不完？忘了吃而過期？還是挑食不想吃？根據統計，台灣是全世界最浪費食物的國家之一，據說每年浪費的食物足夠堆成「70 座」台北 101，歐買尬~~大家對尊重食物是不是太缺少同理心了？

為了讓大家感受食物的重要與得之不易，這次小兵跟亞里特別和兩組有「丟食物」記錄同學一起體驗。和小兵同一組的恩妤、恩佳姊妹，平常就有挑食的習慣，尤其是妹妹恩佳特別嚴重，竟然把好喝的雞湯偷偷倒掉，真是讓人無言！為了讓他們理解珍惜食物的重要，小兵帶著她們來到台北市忠勤里的幸福食物銀行擔任一日「搶救食物志工」。忠勤里方荷生里長說，食物銀行是把外觀不佳或即將到期的食材收集起來，透過志工們的巧思，就讓食材充份利用，不但造福了社區的弱勢居民，也減少食物浪費。在這一天的體驗中，恩妤、恩佳先到了大賣場收集食材，她們發現有很多食材會被丟掉竟然只是因為長的醜沒人買，覺得難以置信。之後，他們把收集到的食材送回食物銀行，讓廚師志工們煮出一頓美味的午餐，並且幫忙把這些辛苦搶救回來的食物，親手送到社區的弱勢居民手上。其中最讓他們有深刻體驗的是，他們為一位獨居的視障爺爺送便當，他們發現，對弱勢的人來說，食物是這麼珍貴，任意的浪費食物其實是非常不應該的。

五、參考資料

(一)書籍

胡雅茹（2017），九宮格思考法，台中：晨星出版有限公司。

(二)網站

1.真的窮到吃土！這國家吃泥餅解飢：

<https://www.chinatimes.com/hottopic/20200420002994-260809?chdtv>

2.公視兒少資源網/下課花路米/同理心大考驗/食物丟到飽：

<https://www.ptskids.tw/article/%E3%80%8A%E4%B8%8B%E8%AA%B2%E8%8A%B1%E8%B7%AF%E7%B1%B3%EF%BD%9C%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83%E5%A4%A7%E8%80%83%E9%A9%97%EF%BD%9C%E9%A3%9F%E7%89%A9%E4%B8%9F%E5%88%B0%E9%A3%BD%EF%BC%9F%E3%80%8B-62b55672512f6>

3.中央廚房-進學國小營養午餐網站：

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html?school=64736562&period=2022-10-13>

4.永續發展目標(SDGs)教育手冊－教育部出版(109.6)

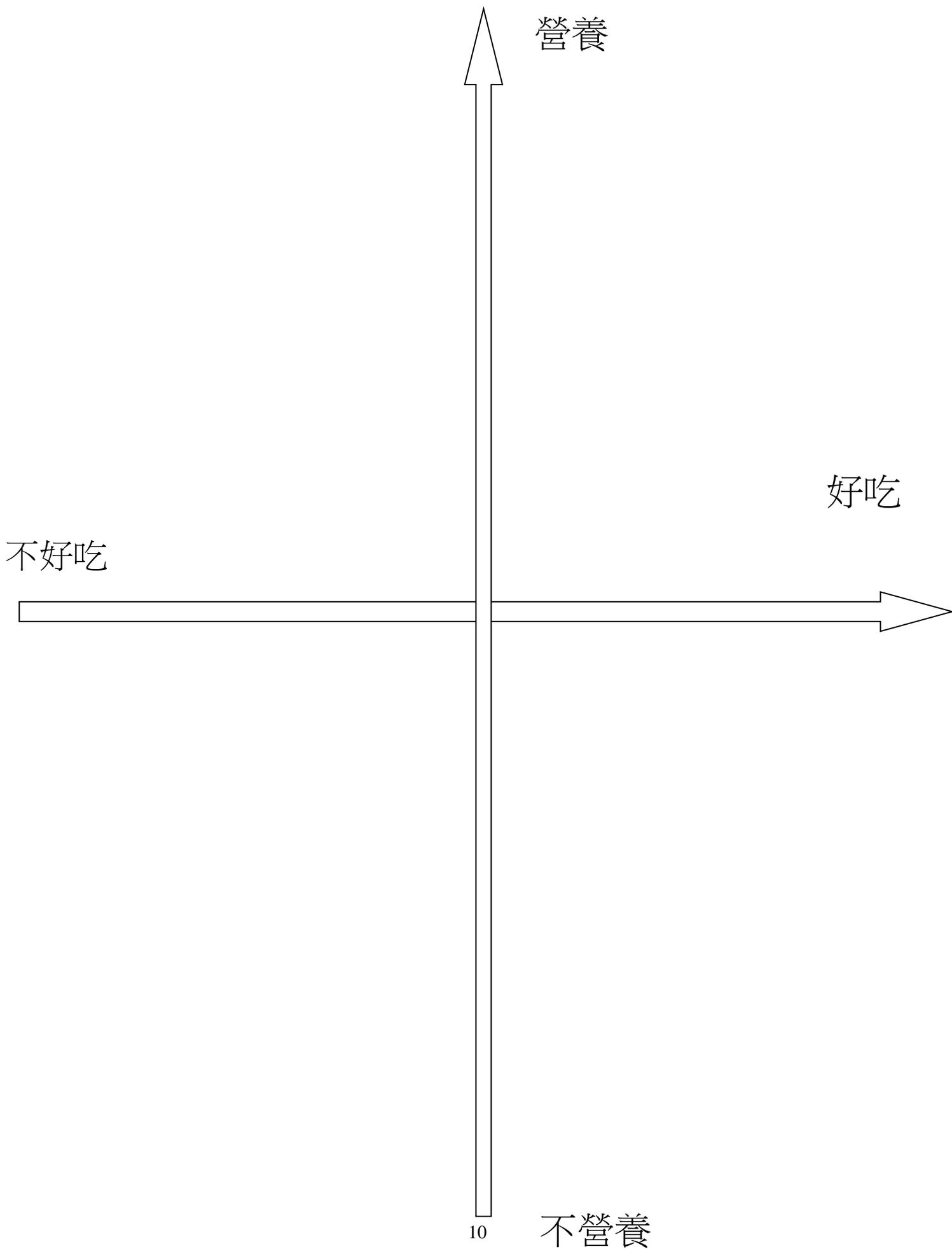
<https://www.esdtaiwan.edu.tw/upload/%7B805678D2-65A6-4103-92D4-0E73BA15E380%7D/%E6%B0%B8%E7%BA%8C%E7%99%BC%E5%B1%95%E7%9B%AE%E6%A8%99%E6%95%99%E8%82%B2%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf>

5.臺灣永續發展目標 - 行政院國家永續發展委員會
(108.7)<https://ncsd.ndc.gov.tw/Fore/AboutSDG>

6.關於 SDGs - 永續發展辦公室

<https://sustainability.npust.edu.tw/about-sdgs/>

附件 1：拼貼食物地圖



附件 2：食物貼圖

1120214	1120216	1120222
		
		
		
		
		



附件 3：放射型排列的曼陀羅（餅、泥土）

	餅	

	泥土	

附件 4：「八種思考角度的曼陀羅」-泥土餅與學校午餐

舌 (味覺)	身 (觸覺)	意 (意義、含意)
鼻 (嗅覺)	泥土餅	天 (時間概念)
	學校午餐	
耳 (聽覺)	眼 (視覺)	地 (空間概念)