

國小健體領域 第二冊(一)單元二 健康飲食聰明吃單元 名稱		第 3 課 健康食物感恩吃	總節數	共 2 節，80 分鐘 本次是第 2 節課
設計依據				
學習 重點	學習 表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	領域核 心素養	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。
	學習 內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		
核心素養 呼應說明				
議題 融入	實質 內涵	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。		
	所融入 之學習 重點	2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3. 能珍惜食物不浪費。		
與其他領域/ 科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識常見食物的來源。 2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3. 能珍惜食物不浪費。		
教材來源		康軒健康與體育領域第二冊(1 下)單元二		
教學設備/資源		教師事先配妥電子書第 33 頁「吼！我不要吃飯」繪本影片。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 3》感恩的心 (一)教師帶領學生閱讀課本第 34~35 頁圖文，思考食物的來處。 (二)教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？ (三)學生可以課本上舉例回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師烹調菜肴。 (四)教師強調：能吃到美味的餐點，是透過許多人的辛苦付出，食物得來不易要珍惜。 (五)教師教念「憫農詩」並解釋意義： 鋤禾日當午，汗滴禾下土； 誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。 意思是：在中午太陽最大的時候，農夫還在田裡面辛苦的鋤草，汗水都滴到田地裡了。可是有誰想到			20'	評量原則 (1)能做到吃多少拿多少。 (2)會珍惜食物，用餐時能吃完所有食物。

我們碗裡面的飯，每一粒都是農夫辛苦耕種得來的。 (六)請學生說一說：如果你是農夫，看到辛苦種出來的米飯被浪費，你會有什麼感覺？ (七)重點歸納：感恩惜福，珍惜食物。 《活動 4》惜食承諾 (一)師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。例如： 1. 在家裡養成煮多少才買多少、吃多少才煮多少、把食物吃光的好習慣。 2. 在外用餐不要點太多，吃不完的食物打包帶回家。 3. 盡量少去吃到飽餐廳，偶爾去時，要懂得節制，適量且適當的拿取食物。 (二)配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。 (三)重點歸納：珍惜食物由個人做起，最好還能多影響他人。	20'	. 自評：不浪費食物。 評量原則：能吃完自己的餐點。 2. 實作：完成「珍惜食物」學習單。 評量原則：願意做到珍惜食物的行為。 3. 總結性評量：完成課本第 36～37 頁「現學現用」。 評量原則：能正確完成課本第 36～37 頁「現學現用」。
教學提醒	1. 教師可以視需要於課前搜尋其他國家的貧困兒童面對飢餓處境的圖片或影片，輔以引導解說，引發學生的同理心與反思。 2. 本節課希望學生在享用營養美味食物的同時，也能體會食材得之不易，要好好珍惜不浪費。 3. 在學校經常能發現學生丟棄沒吃完的早餐，或午餐水果咬一口就拿來玩或亂丟的情形。教師宜透過機會教育提醒學生知福、惜福。 4. 從前人們在吃飯的時候都要謝天，並感謝所有曾付出辛勞的人。教師可以配合本節課的教學，在用餐前帶領學生進行簡短的感謝儀式，表現惜福感恩的心。	
網站資源	1. 董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw/Home 2. 澧食公益飲食文化教育基金會之飲食資源網 營養 5 餐 https://www.dietpedia.fullfoods.org	
關鍵字	認識食物, 食材, 珍惜食物, 浪費食物, 飢餓	