

生活課程一上主題三單元 1 教案

領域/科目		生活	設計者	廖美珊
實施年級		一上	教學時間	共5節，200分鐘 本節為第一節課
主題名稱		三、哇！好想吃		
單元名稱		1. 午餐大探索		
設計依據				
學習重點	學習表現	1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 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。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。	總綱與領綱之核心素養	●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。 ●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。 ●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。 ●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。 ●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。 ●B3 藝術涵養與美感素養 生活-E-B3 感受與體會生活
	學習內容	A-I-2 事物變化現象的觀察。 B-I-3 環境的探索與愛護。 C-I-1 事物特性與現象的探究。 C-I-3 探究生活事物的方法與技能。 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。		

			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。 ●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。 ●C2 人際關係與團隊合作生活-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。
融入議題與其實質內涵	●品德教育 品 E1 良好的生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 EJU7 欣賞感恩。 ●生命教育 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。 ●科技教育 科 E7 依據設計構想以規劃物品的製作步驟。 科 E8 利用創意思考的技巧。 科 E9 具備與他人團隊合作的能力。 ●閱讀素養教育 閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。 閱 E6 發展向文本提問的能力。		
與其他領域/科目連結	無		
教材來源	●南一版生活一上主題三單元1		

教學設備/資源	●本月菜單。 ●營養午餐實體菜餚照片(校園食材登錄平臺2.0)。 ●影片、PPT、電子書。 ●學習單。 ●教育部校園食材登錄平臺2.0 https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/		
學習目標			
1. 能產生想要解決問題的動機，嘗試解決問題的方法。 2. 能從身邊的事物，找出想要的資訊。 3. 能說出喜歡的菜餚名稱，及喜歡的理由。 4. 能說出自己對營養午餐煮菜及送來的想法。 5. 能知道營養午餐產生的流程，並產生珍惜和感謝的心情。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【活動1：營養午餐吃什麼？】 ※討論 • 學童對營養午餐的菜餚好奇，產生問題意識，教師順勢引導學童透過討論嘗試解決問題，找出可行的方法。 1. 有什麼方法可以知道今天營養午餐吃的是什麼菜？ 2. 鼓勵學童把想到的方法舉手說出來，教師將學童提出的辦法寫在黑板上，共同討論可行性。		10	●參與討論 ●態度檢核
【活動2：來找答案吧！】 ※觀察與討論 • 教師藉由提問引導學童發現：菜單可以提供資料，從討論和回答中會激發學童在菜單中發現更多的資料。 • 登入「教育部校園食材登錄平臺2.0」可以看到今日營養午餐菜色以及相關食材資訊…等。 1. 今天吃的午餐菜色是什麼？ 2. 王曉明的生日是○月○日，那天吃的菜色是什麼？ 3. 你還發現菜單上有哪些資料？		20	●態度檢核 ●參與討論
【活動3：動畫欣賞】 1. 動畫欣賞-午餐吃什麼？。 2. 動畫欣賞-午餐大探索(感恩)。		10	●專心欣賞
～第一節結束/共5節～			

主題
參考資料

- 教育部校園食材登錄平臺2.0 <https://fatraceschool.kl2ea.gov.tw/frontend/>
- 金成恩（2014）。地球人的用餐禮儀（曹玉絢譯）。聯經出版公司出版。
- 金蘭珠（2014）。慢慢吃，不要急！（曹玉絢譯）。聯經出版公司出版。
- 飯野牧（2017）。豆腐（林家羽譯）。大穎文化出版。
- 娜塔莉·琴塔（2017）。如果有一天我們沒東西吃（謝靜雯譯）。大穎文化出版。
- 加岳井廣（2017）。跟飯糰一起插秧（林真美譯）。維京出版。
- 艾蜜莉·波恩（2017）。食物從哪裡來？（甘錫安譯）。水滴文化出版。
- 馬志英（2017）。食物安全攻略。萬里機構出版。
- 李赫（2015）。小美的食物銀行。狗狗出版。
- 婕爾達·繆勒（2017）。蔬菜是怎麼長大的呀？（徐麗松譯）。水滴文化出版。
- 胡承康（2014）。孩子營養午餐100問。人民衛生出版社出版。
- 徐寶滋（2014）。壯壯超人的均衡飲食（曹玉絢譯）。聯經出版公司出版。
- 洪恩美（2014）。大家為什麼要吃飯？（曹玉絢譯）。聯經出版公司出版。
- 劉多婷（2014）。吃出好味道（曹玉絢譯）。聯經出版公司出版。
- 竹下文子（2009）。大家一起做料理（玉蘊潔譯）。親子天下出版。
- 劉嘉路（2011）。開心農場：怎麼吃健康又環保？。格林文化出版。
- 比爾特·穆勒（2004）。阿平的菜單（李紫蓉譯）。上人出版。
- 申東洁（2012）。米飯的香甜滋味（蕭素菁譯）。上人出版。
- 安德雅·海特麥爾（2016）。我才不要吃這個！（劉孟穎譯）。韋伯出版。
- 姜慈惠（2015）。小莉太偏食：Xiao Li Is A Picky Eater。佳魁資訊出版。
- 瀨名惠子（2013）。誰喜歡吃紅蘿蔔？。臺灣麥克出版。

國華

國華	10月1日(二)	10月2日(三)	10月3日(四)	10月4日(五)
	地瓜燕麥飯 三杯雞 玉米金菇 香酥魚(炸海) 有機深色蔬菜(空心菜) 筍仔冬粉湯	香Q米飯 蒜泥白肉 白菜豬肉 柴魚魷魚丸(海加) 深色蔬菜 土瓶蒸湯	什穀Q飯 梅干爌肉(醃) 五香滷蛋 綠芽雙柳 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	肉燥炒麵 厚切里肌排 北香湯包(冷) 和風關東煮(豆) 深色蔬菜 乾裙帶菜湯+豆漿
10月7日(一)	10月8日(二)	10月9日(三)	10月10日(四)	10月11日(五)
地瓜麥片飯 蒲燒鯛魚(海加) 古都肉燥(豆) 鐵板捲捲麵 深色蔬菜 瓜瓜補湯	糙米小米飯 筍干滷肉(醃) 南洋咖哩雞 三色炒蛋 有機淺色蔬菜(黑葉白菜) 蘿蔔金菇湯	香Q米飯 茄汁雞 芋香小菜 絲瓜粉絲 深色蔬菜 豆腐時蔬湯(豆)	國慶日休假	招牌雞肉飯 岩燒鳳翅 地瓜薯條(炸) 黃瓜肉片 深色蔬菜 香筍皮湯(豆)
10月14日(一)	10月15日(二)	10月16日(三)	10月17日(四)	10月18日(五)
香Q米飯 味噌燒肉 五香滷蛋 芝麻海帶根 淺色蔬菜 蔬菜味噌湯	地瓜小米飯 杏菇燒雞 滿香香腸(加) 柴魚炒筍 有機淺色蔬菜(荷葉白菜) 紫菜蛋花湯	香Q米飯 阪燒雞腿排 護眼炒蛋 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 元氣補湯	燕麥Q飯 冰海魚片(炸海) 鮮主菜水產 紅燒豬腩 芋香白菜滷(豆) 深色蔬菜 金穗海芽湯	醬菇肉醬麵 卡拉雞排(炸加) 銀絲卷(冷) 冬瓜盅玉米 深色蔬菜 三絲湯
10月21日(一)	10月22日(二)	10月23日(三)	10月24日(四)	10月25日(五)
香Q米飯 醬燒里肌大排 豆干小炒(豆海) 螞蟻上樹 深色蔬菜 銀羅龍骨湯	什穀Q飯 洋芋燉雞 香酥魚條(炸海加) 扁蒲双寶 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)	香Q米飯 塔香豬肉 紅絲炒海絲 黃金炒蛋 淺色蔬菜 什味湯(豆)	地瓜蕃麥飯 家鄉鳳翅 瓜仔肉(醃) 絲瓜麵線 有機深色蔬菜(小松菜) 玉米濃湯(苡)	蛋蛋炒飯 卡拉雞腿(炸) 一品餃子(冷) 雙絲銀芽(豆) 深色蔬菜 洋芋海根湯
10月28日(一)	10月29日(二)	10月30日(三)	10月31日(四)	
香Q米飯 花瓜雞(醃) 糖醋豆腐(豆) 紅顏炒蛋 深色蔬菜 枸杞冬瓜湯	燕麥Q飯 紅燒豬柳 瓜瓜燴四色(海) 香汁雞塊(加) 有機深色蔬菜(油蔴菜) 海帶苗蛋花湯	香Q米飯 五味裹粉魚(炸海加) 脆香彩絲 義式肉醬 淺色蔬菜 三寶湯	地瓜糙米飯 成都子雞 椰香咖哩豬 金菇豆腐鍋(豆) 深色蔬菜 細鮮蔬湯	*菜單設計者：曾富美 營養師 *專線：7363303 * (富山國小茶室) *國華E-mail: kuohow.food@gmail.com *飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員 11/3/10 *本公司使用豬肉之原產地為台灣 *本菜單含有海鮮、魚類、芝麻、堅果類、雞蛋、乾貨之穀物、大豆等其製品，對食物過敏體質者不適合食用