

高雄市杉林區杉林國民小學校訂課程教學設計(在地食農走讀)

1、教學研究/設計理念說明

(1) 教材分析：

大部分的人們每天習慣吃三餐，已經視為一種自然的習慣，但我們每天是否都會檢視自己的用餐禮儀是否合乎應有的規矩？餐盤內的食物是否健康？擺盤及配色是否能增進食慾？是否能正確地使用筷子或湯匙？用餐後能否自動清理環境？希望從一年級基礎的食農教育中，再次提點基本的用餐禮儀、正確選擇餐盤內的營養食物、選擇合適的餐具等，並透過實作的蔬果沙拉課程，讓學生體現用餐的禮儀、選擇營養健康的蔬果、蔬果的擺盤及配色、餐具的選用以及用餐後的清潔整理等任務，幫助學生總結學期所學。

(二)學生分析：

學生剛從幼兒園銜接上來國小階段，一切都還在熟悉、適應期，熟悉新同學、新老師、新環境以及新的作息時間，幼兒園階段每天除了提供午餐，早上及下午還各有一次點心時間，但到了國小階段，只有提供午餐，且午餐食用完畢後，必須自己清理桌面、收餐具，甚至還要和同學分工一起清理共用的大餐桌，如何辨別自己吃進的食物是否健康？用餐禮儀是否合乎規範？是否具有清理桌面的能力？這些食農的基本能力都需要從一年級開始建立與培養。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	生活課程、健康與體育學習領域	設計者	閱讀教學團隊
實施年級	一年級 上學期	總節數	共 19 節，880 分鐘 本校食農走讀課程排在週四 第1週為準備週 第7週10/10國慶日放假 第22週為休業式，學期結束
單元名稱	吃得有禮又健康		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A1身心素質與自我精進 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 B3藝術涵養與美感素養 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。		生活課程 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。 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。 健康與體育學習領域 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。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	
核心素養呼應說明			
從一年級上學期的食農教育課程中，著重在用餐禮儀的教學及我的健康餐盤，符應了總綱素養「A1身心素質與自我精進」，希望孩子透過一系列的食農教學，能養成良好的用餐習慣，並能選擇健康的餐點。再從餐點的擺盤與配色、選擇合適的餐具及認識西餐使用的餐具，符應了總綱素養「B3藝術涵養與美感素養」，讓孩子將生活課程中學到的配色觀念，實際運用在生活當中，在餐盤上展現美的感受與體驗，並透過實作的蔬果沙拉課程，讓孩子真實體現、運用所學知識。			
概念架構(跨領域用)		導引問題	
吃得有禮又健康 用餐禮儀 我的健康餐盤 合適餐具的選擇 實作:蔬果沙拉 自備餐具好處多		1、清潔雙手的步驟為何？ 2、用餐時的禮儀有哪些？ 3、我可以偏食嗎？ 4、飯後有哪些地方需要整理？如何整理？ 5、飯後潔牙的步驟為何？ 6、如何設計健康的三餐餐盤？ 7、餐盤餐點如何擺盤與配色？ 8、如何選用合適的餐具輔助進食？ 9、外食自備餐具有哪些好處？	
學習重點	學習表現	生活課程 2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。 4-I-3 運用各種表現與創造的方法與形式，美化生活、增加生活的趣味。 健康與體育學習領域 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	學習內容 生活課程 E-I-1 生活習慣的養成。 E-I-2 生活規範的實踐。 健康與體育學習領域 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
議題融入	所融入之學習重點	1、品德教育： 品E1 良好生活習慣與德行。 透過「吃得有禮又健康」的食農教育課程，培養學生正確的用餐禮儀及聰明選擇健康的食物，進而養成良好的飲食習慣。	
與其他領域/科目的連結		語文學習領域 結合用餐禮儀及健康飲食等相關繪本進行教學，增加學生的閱讀理解能力與字彙量。	
教材來源		自編	
教學資源(教師)		1、閱讀花園，文化部：兒童文化館 https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 2、高雄市喜閱網 https://ireading.kh.edu.tw/	

	3、食農教育資訊整合平臺 https://fae.moa.gov.tw/ 4、董氏基金會食品營養中心-學校午餐好食光系列影片 https://www.youtube.com/playlist?list=PLZGmuFuk0pSNDbzV1toEZslr3vq_GiReU 5、衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821
教學資源 (學生)	1、閱讀花園, 文化部: 兒童文化館 https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 2、高雄市喜閱網 https://ireading.kh.edu.tw/
學習目標	
1. 學生能了解用餐應有的規範與禮儀。 2. 學生能選擇正確的餐具享用餐點。 3. 學生能選擇食用健康營養的食物。 4. 學生能將餐點進行配色與擺盤。	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
--單元一第1節開始-- 第1節為準備週 --單元一第2節開始-- 第1-2節: 用餐前儀式: 乾淨的桌面及清潔雙手 目標: 教導在用餐前, 應該先將用餐的桌面清理乾淨, 並洗淨雙手, 以免病從口入。 壹、準備活動: 一、先讓學生觀察並討論, 用餐前, 應該有哪些地方需要先清理乾淨。 貳、發展活動: 一、清理桌面: (一) 抹布: 介紹抹布的清洗、擦拭及擰乾方式。 (二) 讓學生實際使用抹布進行桌面清理。 二、清潔雙手: (一) 清潔雙手: 1、洗手的時機: (1) 吃東西前(2) 照顧小孩前(3) 看病前後(4) 上廁所後(5) 擤鼻涕後。 2、介紹正確的洗手五步驟: 濕、搓、沖、捧、擦。 3、正確洗手七字訣: 內、外、夾、攻、大、立、腕。 4、繪本: 我們來洗手。 (二) 讓學生實際用正確的方法清潔雙手。	5 10 15 5 5 15 15 5	口說、討論 聆聽 實作評量 口說、聆聽 口說、聆聽 閱讀闖關 實作評量 聆聽

參、綜合活動： 一、複習清理桌面及清潔雙手的步驟。 二、說明下一節課上課重點：吃飯打菜的規矩 --單元一第2節結束— --單元一第3-5節開始— 第3-5節：吃飯打菜的規矩 目標：讓學生學習並熟悉，在學校享用營養午餐前，應有的打菜、吃飯規矩及排隊禮儀。 壹、準備活動： 一、複習上節課課程內容：清理桌面及清潔雙手。 二、請學生想一想並說說看，吃飯及打菜應有哪些規矩。 貳、發展活動： 一、依序排隊打菜：讓學生在午餐時間，實際進行排隊打菜的任務。 二、使用公筷母匙：共桌吃飯時，盡量使用公筷母匙，確保安全衛生。 三、打菜不聊天：避免將口水飛沫噴濺到飯菜中。 四、吃飯不聊天：避免噎食，造成窒息的危險。 五、向服務人員表達感謝： (一)在學校進行午餐盛飯時，會向打菜人員進行感謝。 (二)到餐廳享用美味餐點時，能向服務人員表達感謝。 六、繪本： (一)地球人的用餐禮儀。 (二)圖解餐桌禮儀繪本。 七、影片：學校午餐好時光系列影片 (一)三隻小豬長大了 一起學習用餐禮儀吧！ 參、綜合活動： 一、複習應有的打菜、吃飯規矩及排隊禮儀。 二、說明下一節課上課重點：進食學問多 --單元一第3-5節結束— --單元一第6、8節開始— 第7節為10/10國慶日放假 第6-8節：進食學問多 目標：讓學生了解進食時要注意的事項，例如：細嚼慢嚥、以碗就口等，讓學生培養進食的好習慣。	5 5 10 10 5 5 5 20 20 20 10 5 5	口說、聆聽 口說、討論 口說、聆聽 口說、聆聽 口說、聆聽 口說、聆聽 口說、聆聽 聆聽 聆聽 聆聽 口說、聆聽 聆聽 口說、聆聽
--	--	--

壹、準備活動： 一、複習上節課課程內容：吃飯打菜的規矩。 二、請學生想一想並說說看，進食時有哪些要注意的事情。	10	口說、討論
貳、發展活動：	10	口說、聆聽
一、以碗就口好處多：盡量避免以口就碗。	10	口說、聆聽
二、閉口嚼食：避免食物到處噴濺。	10	口說、聆聽
三、細嚼慢嚥：避免噎著，咬碎的食物也有助於食物消化。	5	口說、聆聽
四、保持桌面整潔：菜渣、骨頭及果皮用衛生紙包覆好，盡可能不直接放在桌面上。	10	口說、聆聽
五、不拿取過量的食物：等食物都吃完再去夾取。	10	口說、聆聽
六、我不偏食：想一想偏食的影響。	20	聆聽
七、繪本：把飯吃光光，好棒！		
八、影片：學校午餐好時光系列影片 (一) 未來的我 偏挑食原來影響這麼大！	20	聆聽
參、綜合活動：	5	口說、聆聽
一、複習進食時要注意的事項。	5	聆聽
二、說明下一節課上課重點：飯後清潔與潔牙。		
--單元一第6、8節結束--		
--單元一第9-11節開始--		
第9-11節：飯後清潔與潔牙 目標：在學生了解洗手步驟、用餐禮儀及進食規矩後，飯後，也要學習自己清理桌面、地面及潔牙步驟。		
壹、準備活動：	5	口說、聆聽
一、複習上節課課程內容：進食學問多。	5	口說、討論
二、請學生想一想並說說看，吃完飯後，可能有哪些地方需要清理？要如何清理？		
貳、發展活動：	10	口說、聆聽
一、清理桌面：吃完飯的桌面，可能會留下什麼東西需要清潔？可以用什麼工具來清潔桌面？	10	口說、聆聽
二、清理地面：吃完飯的地面，可能會留下什麼東西需要清潔？可以用什麼工具來清潔地面？	10	口說、聆聽
三、吃完飯後，可能還有哪些地方需要整理？例如：共用的大餐桌、廚房、洗碗水槽、瓦斯爐檯面等。		

四、飯後潔牙：	10	口說、聆聽
(一)認識牙齒的構造、名稱及位置。	10	口說、聆聽
(二)認識牙刷、牙膏、牙線等潔牙工具。	10	口說、聆聽
(三)貝氏刷牙法。		
五、繪本：	15	閱讀闖關
(一)鱷魚怕怕牙醫怕怕，並進行喜閱網闖關。	15	閱讀闖關
(二)小熊包力刷牙記，並進行喜閱網闖關。		
六、影片：	10	聆聽
(一)貝氏刷牙法教學影片。		
參、綜合活動：	5	口說、聆聽
一、複習飯後清潔桌面、地面的方法，並練習潔牙的步驟。	5	聆聽
二、說明下一節課上課重點：我的健康餐盤。		
--單元一第9-11節結束--		
--單元一第12-13節開始--		
第12-13節：我的健康餐盤。		
目標：讓學生辨識食物與食品的區別，盡量選擇原型食物，避免吃太多加工食品。		
壹、準備活動：	5	口說、聆聽
一、複習上節課課程內容：飯後清潔與潔牙。	5	口說、討論
二、請學生想一想並說說看，生活周遭，哪一些是可以多吃的健康食物，哪一些是要盡量少吃的不健康食物。		
貳、發展活動：	10	口說、聆聽
一、辨別食物和食品：請學生辨別老師提供的圖卡，並說一說哪些是原型食物？哪些是加工食品？	10	聆聽
二、繪本：吃健康的東西！：健康飲食的重要性		
三、影片：	10	聆聽
(一)衛生福利部國民健康署~「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇	10	聆聽
(二)學校午餐好時光系列影片：嗨，你聽得見嗎？ 了解產地到餐桌的歷程。	10	聆聽
(三)學校午餐好時光系列影片：午餐。好吃 學會黃金比例221，破除飲食迷思。	10	口說、聆聽
四、我的健康餐盤：請學生自己設計營養健康的餐盤內容。		
(一)早餐餐盤：土司夾水煮蛋或燒餅夾蛋、豆漿或牛奶、蘋果等。		

(二)中餐餐盤:地瓜飯、燉雞肉、白菜、芭樂等。 (三)晚餐餐盤:糙米飯、虱目魚、高麗菜、橘子等。 參、綜合活動: 一、複習健康餐盤內容。 二、說明下一節課上課重點:餐盤的擺盤及配色。 --單元一第12-13節結束-- --單元一第14-15節開始-- 第14-15節:餐盤的擺盤及配色 目標:讓學生藉由餐盤菜色的擺盤及配色,從生活中培養美感經驗。 壹、準備活動: 一、複習上節課課程內容:我的健康餐盤。 二、請學生想一想並說說看,常見的水果和蔬菜,例如花椰菜、高麗菜、蘋果、香蕉及橘子等,分別是什麼顏色? 貳、發展活動: 一、餐盤食物擺盤的方式::置中、堆疊、對稱、對比、排列-交錯、放射、重複等。提供各種食物擺盤的圖片,讓學生討論並欣賞。 二、繽紛的配色:帶著學生複習生活課程中曾經學過的三原色(紅色、藍色及黃色),並讓學生試著用水彩進行兩個顏色的調色,例如紅色+藍色=紫色、黃色+藍色=綠色、紅色+黃色=橘色等。 三、讓學生練習用簡單的水果,在餐盤上進行擺盤及配色。 參、綜合活動: 一、複習餐盤的擺盤及配色。 二、說明下一節課上課重點:認識並選擇合適的餐具 --單元一第14-15節結束-- --單元一第16-17節開始-- 第16-17節:認識並選擇合適的餐具 目標:讓學生實際認識餐桌上常見的餐具,並了解不同餐具正確的使用方法與時機。 壹、準備活動: 一、複習上節課課程內容:餐盤的擺盤及配色。 二、請學生想一想並說說看,餐桌上常見的餐具有哪一些?在食用不同的食物時,所需要的餐具是否相同?	5 5 5 5 15 20 20 10 5 5 5	口說、聆聽 聆聽 口說、聆聽 口說、討論 口說、聆聽 口說、聆聽 實作評量 實作評量 口說、聆聽 聆聽 口說、聆聽 口說、討論
--	--	---

貳、發展活動：	10	口說、聆聽
一、認識餐具：例如碗、盤子、筷子、湯匙、刀子、叉子、吸管、隔熱墊等。	10	口說、聆聽
二、如何選擇合適的餐具		
（一）中式餐點常用的餐具：筷子、湯匙等。		
（二）西式餐點常用的餐具：刀子、叉子、湯匙等。	10	口說、聆聽
（三）請學生舉例，吃哪些食物需要使用哪種餐具？		
三、繪本：	10	聆聽
（一）品格繪本_自我探索餐具三部曲。	10	聆聽
（二）餐具總動員。	10	聆聽
四、影片：豐食公益飲食文化教育基金會~營養5餐-從餐桌看世界篇		
參、綜合活動：	5	口說、聆聽
一、複習認識並選擇合適的餐具。	5	聆聽
二、說明下一節課上課重點：製作美味蔬果沙拉		
--單元一第16-17節結束--		
--單元一第18-19節開始--		
第18-19節：製作美味蔬果沙拉		
目標：透過實際製作及享用蔬果沙拉的過程，讓學生再次複習所學知識，包含用餐禮儀、桌面清潔與整理、洗手及潔牙步驟、選擇健康的食材、餐盤的擺盤與配色、餐具的選擇與使用等。		
壹、準備活動：	5	口說、聆聽
一、複習上節課課程內容：認識並選擇合適的餐具。	5	口說、討論
二、請學生想一想並說說看，是否有在家或餐廳，享用過蔬果沙拉？吃過的蔬果沙拉中，有哪些食材？使用了哪些餐具？		
貳、發展活動：	15	口說、聆聽
一、蔬果沙拉製作說明。	15	口說、討論
二、討論並挑選合適的蔬菜及水果。	30	實作評量
三、製作美味蔬果沙拉：清洗蔬果、擺盤及配色、運用餐桌禮儀、清潔與整理等。		
參、綜合活動：	5	口說、聆聽
一、複習製作美味蔬果沙拉的流程與應注意的事項。	5	聆聽
二、說明下一節課上課重點：認識西餐禮儀及自備餐具		

--單元一第18-19節結束— --單元一第20-21節開始-- 第20-22節：認識西餐禮儀及自備餐具 目標：認識西餐用餐禮儀、刀叉擺放及餐具取用的順序，並推廣外食自備餐具的好處。 壹、準備活動： 一、複習上節課課程內容：製作蔬果沙拉應注意的事項。 二、請學生想一想並說說看，有沒有到西餐廳用餐的經驗？跟中餐的餐桌禮儀及使用的餐具，有無相似及相異之處。 貳、發展活動： 一、介紹西餐常見的餐具種類，並請學生想一想與中餐使用的餐具有何相似及相異之處，理由為何。 二、說明西餐刀叉使用順序。 三、外食自備餐具的優點及缺點。 參、綜合活動： 一、複習認識西餐禮儀及自備餐具。 二、總複習整學期所學。 --單元一第20-21節結束— 第22節休業式，學期已結束	5 15 20 30 20 15 15	口說、聆聽 口說、討論 口說、聆聽 口說、聆聽 口說、聆聽 口說、聆聽 口說、討論
--	---	--

評量標準與評分指引

表現任務		1. 學生能了解用餐應有的規範與禮儀。 2. 學生能選擇正確的餐具享用餐點。 3. 學生能選擇食用健康營養的食物。 4. 學生能將餐點進行配色與擺盤。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
吃得有禮又健康	表現描述	學生能清楚理解並做到用餐應有的禮儀，且能在生活中選擇食用健康營養的食物，並能使用正確的餐具享用餐點，也能實際操作餐盤食物的配色與擺盤。	學生能清楚理解用餐應有的禮儀，且能在生活中盡量選擇食用健康營養的食物，並能使用合適的餐具享用餐點，也能在師長的指導下，實際操作餐盤食物的配色與擺盤。	學生能理解用餐應有的禮儀，且能在生活中偶爾選擇食用健康營養的食物，並能使用餐具享用餐點，也能欣賞餐盤食物的配色與擺盤。	學生能知道用餐應有的禮儀，但無法在生活中選擇食用健康營養的食物，需經指導才能使用合適的餐具享用餐點，能觀看餐盤的擺盤與配色。	未達D級
	評分指引	1、學生能清楚理解並做到用餐應有的禮儀。 2、學生能在生活中選擇食用健康營養的食物。 3、學生能使用正確的餐具享用餐點。 4、學生能實際操作餐盤食物的配色與擺盤。	1、學生能清楚理解用餐應有的禮儀。 2、學生能在生活中盡量選擇食用健康營養的食物。 3、學生能使用合適的餐具享用餐點。 4、學生能在師長的指導下，實際操作餐盤食物的配色與擺盤。	1、學生能理解用餐應有的禮儀。 2、學生能在生活中偶爾選擇食用健康營養的食物。 3、學生能使用餐具享用餐點。 4、學生能欣賞餐盤食物的配色與擺盤。	1、學生能知道用餐應有的禮儀。 2、學生無法在生活中選擇食用健康營養的食物。 3、學生需經指導才能使用合適的餐具享用餐點。 4、學生能觀看餐盤的擺盤與配色。	未達D級

