

## 珍惜食物~真食與珍食教案

單元名稱	真食與珍食	教材來源	學校午餐菜單、在地食材、健康領域課程、自編宣導教材
適用年級	全校學生（1-6 年級）	設計者	蕉埔國小 鄭雅惠
總教學時間	160 分鐘（包含四場宣導活動，每場 40 分鐘）	相關領域	健康與體育、藝術與人文、綜合活動
設計簡介			<p>◎本教學單元包含：在地食材認識、廚餘減量宣導、健康飲食知多少、及班級完食小隊活動。</p> <p>◎本單元教學活動設計理念如下：          透過精進午餐菜單（如：十穀米飯、菇菇雞）提升口感，並結合宣導活動培養學生對在地農業的關懷，建立「完食」習慣，達成廚餘減量之目標。</p>
教 學 活 動			
標題	珍惜食物-真食與珍食		
能力指標	健康與體育 (HN) HN-B2-1 認識食物的種類與攝取原則 健康與體育 (HN) HN-B3-2 培養良好的飲食與生活習慣 國語文 (LC) LC-B2-2 能應用語詞或句子描述事物、表達感受 藝術與人文 (AR) AR-B2-1 能觀察與描繪生活中的物象 綜合活動 (SN) SN-B2-3 能表現關心與珍惜生活中的人事物		

活動名稱	活動內容、流程	時間	教學準備 (教學資源)	能力指標代號	評量方式	說明
導入與引起動機	一、準備活動 1. 惜食意識覺醒：透過朝會宣導「在地食材，廚餘減量」，讓學生了解食物浪費對環境的影響。	40 分鐘	宣導海報、宣導 PPT	SN-B2-3	觀察與提問	提升學生參與意願

二、發展活動	1. 珍食、惜福教育：介紹學校精進菜單（如：十穀米飯、銀絲卷），引導學生品嚚原形食物的滋味。	40分鐘	精進菜單實物或照片	HN-B2-1	參與觀察	認識食材原味
	2. 減少食物浪費行動：成立班級「完食小隊」，指導學生適當的打菜份量，減少剩食。	40分鐘	菜勺、廚餘統計表	HN-B3-2	實作評量 (廚餘量)	建立良好習慣
	3. 健康飲食知多少：辦理有獎徵答，強化學生對六大類食物與均衡營養的知識。	40分鐘	有獎徵答題目、小禮物	HN-B2-1	問答表現	鞏固營養知識
	三、綜合活動					
	1. 成果分享與表揚：公開表揚達成完食目標的學生或班級，並與家長分享廚餘減量成果。	持續進行	榮譽制度紀錄、成果照片	SN-B2-3	數據統計 (廚餘量)	強化正向連結

預期成效：

每日填寫廚餘統計表，管控烹調量。

廚餘量較前月降低至少 1%。