

# 高雄市新興區七賢國民小學一年級第一學期校訂課程

## 【食尚生活】教學計畫

### 一、教學設計理念說明

- (一) 位於市區商業中心，生活一切之所需，自社區生活取得極為便利，其中「民以食為天」，飲食問題，迄今依然重要。在現代生活裡，食品製造工業與物流業提供了快速且大量的食品。而如何喚起學生對於日常生活的飲食有感，感知飲食與文化之間的關係、重視飲食健康、懂得自律管理，甚至走訪踏查，研究調查進而發現個人生活方式與世界的關係。
- (二) 依據教育部「高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規畫範例」之六大面向及內涵，與本校課程盤點後，一年級課程主題規劃為「食與節慶」。在此單元中，希望教學者藉由節慶與飲食的特色，讓學習者了解到飲食文化與各地歷史風俗的關聯，進而也認知到食物的功能與功效，除了營養，還能透過飲食增進人際互動關係。

### 二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	食尚生活彈性課程 (食尚寰宇~食與節慶)	設計者	一年級教學團隊
實施年級	一年級	總節數	21 節
單元名稱	單元一：各國節慶真有趣 單元二：米食文化大不同		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
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。 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 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。		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。 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。	
核心素養呼應說明			
將以觀察生活照片(圖片)，蒐集節慶與應景食物相關資訊為起點，結合個人家庭生活中的體驗，使用圖畫及口語進行表達自己的所見所聞，和他人分享過節的情形，達成與他人互動與溝通的情感交流(生活-E-A1)。其次，從食物與節慶間的關係，感受與體會生活中人、事、物，欣賞生活中美的多元形式與表現(生活-E-B3)，並且學習應有的生活技能及生活禮儀，探究用餐方式及意義並願意遵守、落實於生活中(總-E-A1)。			

概念架構(跨領域用)	導引問題
<b>關係</b> 在認識各項節慶及特色時，發現各種飲食是節慶活動不可或缺的重要特色。進而從許多節慶特色飲食歸納，發現稻米與我國傳統文化的關係。	1. 在我國與世界上各種節慶活動中，有哪些不同的特色美食與用餐方式？ 2. 在我國各種節慶裡的特色飲食中，你發現哪一種類型的特色飲食最多？ 3. 為什麼這一類型的特色食物最多，和我們的生活習慣有什麼關係？

<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	(生活 2-I-1) 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 (生活 6-I-3) 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。	<b>學習內容</b>	生活 C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。 生活 C-I-5 知識與方法的運用、組合與創新 生活 E-I-1 生活習慣的養成。 生活 E-I-2 生活規範的實踐。 生活 F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。
<b>議題融入</b>	<b>所融入之學習重點</b>	單元設計融入的議題為「 <b>家庭教育/家人關係與互動</b> 」，藉由節慶的來臨，觀察家人彼此間的互動情況，感受彼此間情感交流與節慶對家庭氣氛的影響，期待學生能從中體察到不同的變化，「 <b>敏覺</b> 」人際關係的情感交流。即使家中沒有特別的互動。		
<b>教材來源</b>	自編教材			
<b>教學資源</b>	世界地圖圖片、中西式餐具(利用塑膠替代製品亦可)、圖畫紙、學習單 教學 ppt、米食材、			

### 學習目標

- 一、能認識鄰近國家節慶習俗、應景食物及用餐習慣禮儀方式的特色。
- 二、能表達出我最喜歡的節慶。
- 三、能了解稻米與我國傳統習俗的關係。
- 四、能認識各國的米食料理

### 表現任務

- 一、能以畫圖、口語表達方式，在課堂中分享過**節慶時愉快**的家庭活動。
- 二、能認識生活中常見的米食料理，學習一種以上的簡易米食料理。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
一、引起動機：揭示地圖，請學生觀察 (一) 台灣在哪裡？ (二) 高雄在哪裡？你的家鄉在哪裡？ 二、發展活動 (一) 分享家鄉的印象—同學自由發表。 可以班上非本地同學為主，請他介紹家鄉的印象。	10  30		▲專注聆聽適時回應 ▲能清楚表達自己

<p>(二) 專心聆聽並給予適當的回饋與鼓勵 (三) 教師適時補充、提問。</p> <p>三、綜合活動   小組任務： (一) 觀察世界地圖，找出剛才同學說過的家鄉位置在哪裡。 (若班上沒有外地生，可由教師自行指派地點，先以熟悉的或鄰近的國家為原則) (二) 在學習單上描出該國家的形狀。</p> <p>四、作品分享 說明觀察結果，包括該國家的形狀、位置、大小，並由這些訊息中判斷，說出自己對該國家的推論與發現</p> <p style="text-align: center;">~第一二節結束~</p>	<p>30</p>	<p>世界地圖 圖片、 學習單</p>	<p>的想法，並能悅納尊重他人意見 ▲完成學習單 ▲能清楚表達自己的想法，檢視學習成果。</p>
<p>一、引起動機：   各國節慶大不同：中國人過農曆春節、西方人有感恩節跟耶誕節，各民族有不同的節慶文化，一起到世界各地過過不一樣的新年！</p> <p>(一) 【小主播看天下】20170208 - 第404集   觀賞瑞士新年祭典、伊朗諾魯茲節、保加利亞白袍會 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pqk2nMU5JRM">https://www.youtube.com/watch?v=Pqk2nMU5JRM</a></p> <p>(二) 世界上和食物有關的節日：番茄醬瓶節、起士節 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPTNjr3Y5NI">https://www.youtube.com/watch?v=EPTNjr3Y5NI</a></p> <p>二、發展活動 (一) 認識各國的節慶活動：從網頁上點選有趣的節日，例如西班牙的番茄節、英國倫敦巧克力節 <a href="https://www.liontravel.com/event/festival/default.aspx">https://www.liontravel.com/event/festival/default.aspx</a>。 可以班上非本地同學為主，請他介紹家鄉的印象。</p> <p>(二) 專心聆聽並給予適當的回饋與鼓勵 (三) 教師適時補充、提問。</p>	<p>15</p>	<p>網路資源</p>	<p>▲專注聆聽適時回應 ▲能清楚表達自己的想法，並能悅納尊重他人意見。</p>
<p>三、綜合活動   小組任務： (一) 觀察世界地圖，找出剛才說過的節日位置在哪裡 (二) 將節日名稱分類：教師提供數個節日，請學生做分類，並說明分類原則，加深對該節日的印象。 (三) 灑字遊戲~桌面卡牌大風吹：教師根據手上節日卡出題，與題目有相關的節日卡拋出，最先全數脫手者獲勝。</p> <p style="text-align: center;">~第三四節結束~</p>	<p>25</p>	<p>世界地圖</p>	<p>▲觀察世界地圖，圈出所述的節日位置在哪裡</p>
<p>一、引起動機：台灣節慶食饗~特殊節日美食 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8kp-H-Df4Zo">https://www.youtube.com/watch?v=8kp-H-Df4Zo</a></p> <p>*節慶食物配對： 結婚—喜餅、彌月—油飯紅蛋、除夕—年夜飯、清明—潤餅、端午—粽子、中秋—月餅… 你還知道哪些節慶食物呢？</p> <p>二、發展活動： (一) 食物與節慶的關聯：台灣糕餅之美 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fbfJkiHwhlk">https://www.youtube.com/watch?v=fbfJkiHwhlk</a></p>	<p>40</p>	<p>網路資源 圖片</p>	<p>▲專注聆聽適時回應 ▲能清楚表達自己的想法，並能悅納尊重他人意見</p>
	<p>10</p>	<p>網路資源</p>	<p>35</p>

<p>(二)用六合法來思考探究原因。</p> <p>Who---孔明(7/23 孔明生日—糕餅節)、每個人、神明</p> <p>Why--1. 祭祀 2. 祈福 3. 祝賀 4. 生理需求 5. 時代演變</p> <p>When---生日、結婚、過年過節 Where---台灣各地</p> <p>What---米製(粿、糕)、麵粉</p> <p>How---煎、蒸炊、炸、鹹的、甜的</p> <div data-bbox="443 398 750 660" data-label="Diagram"> </div> <p style="text-align: center;">~第五六節結束~</p>	35	資源	▲能清楚表達自己的想法，檢視學習成果。
<p>一、引起動機：</p> <p>"正確合宜的餐桌禮儀，不僅可以給西方朋友們留下美好的第一印象，無形中也替自己在異國發展奠下良好的人際關係。這麼重要的生活小關鍵，你把握了多少？用餐時，有沒有什麼你一直以為理所當然的習慣，其實卻是失禮的？</p>	15		▲專注聆聽適時回應
<p>(一)12 個意想不到的世界各地用餐禮儀</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GgrbI6zmv7E">https://www.youtube.com/watch?v=GgrbI6zmv7E</a></p> <p>配合世界地圖，找出剛才說過的國家位置在哪裡</p>	20	網路資源	▲觀察世界地圖，圈出所述的位置在哪裡
<p>二、發展活動：不同國家的用餐時的禮儀方式 20'</p> <p>(一)中餐餐具與禮儀 5'</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mygv1FfEGaE">https://www.youtube.com/watch?v=mygv1FfEGaE</a></p>	5		
<p>(二)西餐禮儀 5'</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=49MTEQynFSs&amp;list=PLjPkrXt04d9EKhC6nqUqw5ChouqceTvrL&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=49MTEQynFSs&amp;list=PLjPkrXt04d9EKhC6nqUqw5ChouqceTvrL&amp;index=2</a></p>	10	中西式餐具(利用塑膠替代製品亦可)	▲能表現出合宜的行為與態度
<p>三、綜合活動：用餐禮儀示範</p> <p>(一)僑愛國小_用餐禮儀示範(營養午餐)10'</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iPREswjDs5Q">https://www.youtube.com/watch?v=iPREswjDs5Q</a></p>	20		覺察生活中的規範與禮儀，並願意遵守
<p>(二)北成國小西餐禮儀示範教學影片(20' )</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=l3a8cK2j104">https://www.youtube.com/watch?v=l3a8cK2j104</a></p>	10		
<p>(三)小小劇場~實作體驗：我是小客人 10'</p> <p>由小朋友上台扮演用餐人，實際示範禮儀。</p> <p style="text-align: center;">~第七八節結束~</p>	5		
<p>一、引起動機：</p> <p>5 個美麗的讓人 WOW 世界節慶</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EB-uLBKlavM">https://www.youtube.com/watch?v=EB-uLBKlavM</a></p>	5		▲完成美術作品
<p>二、發展活動：畫出我最喜歡的節慶</p> <p>經過這學期介紹的各式各樣的節慶，畫出其中印象深刻的節慶。</p> <p>三、綜合活動</p>	60	圖畫紙	▲能清楚介紹作品

<p>(一) 分享繪畫作品—說明會話內容與理由。</p> <p>(二) 專心聆聽並給予適當的回饋與鼓勵</p> <p>(三) 整理桌面。</p> <p style="text-align: center;">~第九十節結束~</p> <p style="text-align: center;">----單元一結束----</p>	15		特色與設計理念。
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>(1) 午餐食譜中的主食</p> <p style="padding-left: 2em;">主食大多是米飯，米與我們生活息息相關。</p>	5		▲能從資料中，找出正確有用的訊息。
<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) 各式各樣的米：(15分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察各種米(外形、顏色、大小、香味……)</li> <li>2. 口述分享各種米的不同</li> <li>3. 認識各種米的名稱(對對碰)</li> <li>4. 營養價值 VS 口感—超級比一比</li> </ol> <p>(二) 不同的米做不同的食物(認識米的特性)：(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 午餐的白飯：蓬萊米</li> <li>2. 油飯：糯米</li> <li>3. 粢條：在萊米</li> </ol>	15	教學 ppt、米食材	▲能依照教師提問與指令要求，依序正確操作與回答問題。
<p><b>三、綜合活動(10分鐘)</b></p> <p>每個人每種米裝一小袋米，貼在學習單上，帶回家跟家人介紹。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>	10	學習單	▲完成學習單
<p><b>一、引起動機(5分鐘)</b></p> <p>米食不只是國人的主要食糧，更深深影響我們，人出生、結婚、過壽，還有一年到頭各種節慶，米食都佔有重要角色。米食跟人民生活息息相關。</p>	5		▲能從資料中，找出正確有用的訊息。
<p><b>二、發展活動(25分鐘)</b></p> <p>(一) 傳統節慶米食</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各節慶吃什麼</li> <li>2. 節慶食物大多是米製品</li> </ol> <p>(二) 人生大事與米食</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結婚吃湯圓</li> <li>2. 孩子滿月吃油飯</li> </ol>	25		▲能依照之前的學習經驗推論答案。
<p><b>三、綜合活動(10分鐘)</b></p> <p>請學生分享最喜歡的節慶米食。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p>	10	米食物	▲能清楚表達自己的想法，並能悅納尊重他人意見。

<p>一、引起動機(5 分鐘)</p> <p>(一) 日常生活中接觸的米食料理 壽司、飯糰……</p> <p>(二) 各種米食料理的享用經驗分享</p> <p>二、發展活動(25 分鐘)</p> <p>(一) 不同國家米食文化的異同 日本：壽司 韓國：拌飯 西班牙：海鮮飯</p> <p>(二) 各國年糕大不同 韓國人辣炒年糕 台灣年糕 日本年糕</p> <p>三、綜合活動(10 分鐘)</p> <p>(一) 從多樣的米料理中知道米食文化的多元性，並從中發現其中有許多米料理是從國外傳入台灣，由不同的米食文化進行交流。</p> <p>(二) 請學生回家收集有關米製成品。下次帶來進行米食饗宴。</p> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>	5  25    10		<p>▲能從資料中，找出正確有用的訊息。</p> <p>▲能依照之前的學習經驗推論答案。</p> <p>▲能專注聆聽認識來自於外國的米食文化</p> <p>▲能完成指定任務</p>
<p>一、引起動機(5 分鐘)</p> <p>(一) 展示各種米製品的食物，討論這些食物的名稱，並說一說什麼時候吃過它，味道如何認識用米做的食物。</p> <p>二、發展活動(25 分鐘)</p> <p>(一) 米食大觀園： 學生輪流當主廚介紹帶來的米食。</p> <p>(二) 米食分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>將各種米製品切成塊狀，一起分享</li> <li>小朋友最喜歡吃哪一種米製品呢？</li> <li>這些食物吃起來的感覺如何？</li> </ol>	5  25	米食 物	<p>▲能清楚表達自己的想法，並能悅納尊重他人意見。</p> <p>▲能與同儕融洽的合作學習。</p> <p>▲遵守秩序，注意用餐禮儀</p> <p>▲懷著感恩、愉快的心情享用成果。</p>
<p>三、綜合活動(10 分鐘)</p> <p>了解米和米製品之間的連結與變化。</p> <p>任何米製品的完成，是由許多人共同努力研發製作，才有豐富的米食文化饗宴！</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	10		
<p>一、引起動機</p> <p>高雄美濃有綠油油的稻田，藉由戶外教學實地體驗板條的製作，及親自搗麻糬後，品嚐美味的板條料理和吃麻糬。</p>	20	美濃	<p>▲準確攜帶學習器</p>

<p>二、發展活動</p> <p>(一) 行車安全宣導</p> <p>(二) 窗外景觀稻田解說</p> <p>(三) 搗麻糬吃麻糬</p> <p>(四) 體驗舂條的製作：</p> <p>1. 石磨磨米漿</p> <p>2. 吃舂條</p>	220	景點探勘、規劃行程	<p>材</p> <p>▲遵守秩序，能與小組成員分工合作、不脫隊、不爭先恐後。</p> <p>▲能依照教師指示，完成學習任務。</p> <p>▲能清楚表達自己的想法</p> <p>專注聆聽、適時回應</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>分享戶外教學的收穫與心得。</p> <p style="text-align: center;">~第五~十一節結束~</p> <p style="text-align: center;">----單元二結束----</p>	40		

## ●評量標準與評分指引

學習目標	<p>1. 透過實際操作、參觀體驗過程，認識生活中常見的米食料理。</p> <p>2. 學習一種以上的簡易米食料理。</p> <p>3. 建立生態性的飲食觀，並養成良好的飲食禮儀與習慣。</p>				
學習表現	<p>生 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。</p>				
<b>評量標準</b>					
主題	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表現合宜的行為與態度	<p><b>表現描述</b></p> <p>總能因應不同情境與場合調整行為，展現合宜的禮儀、行為與態度。</p> <p>經常能因應不同情境與場合，展現合宜的行為與態度。</p> <p>有時能因應不同情境與場合，展現合宜的行為與態度。</p> <p>在他人的協助下，能因應不同情境與場合，展現合宜的行為與態度。</p> <p style="text-align: right;"><b>未達D級</b></p>				

<b>評 分 指 引</b>	透過實際操作、 參觀體驗過程， 認識三種以上 生活中常見的 米食料理以及 食用方式。	透過實際操作、 參觀體驗過程， 認識二種以上 生活中常見的 米食料理以及 食用方式。	透過實際操作、 參觀體驗過程， 認識一種以上 生活中常見的 米食料理以及 食用方式。	透過實際操作、 參觀體驗過程， 認識一種生活 中常見的米食 料理以及食用 方式。	<b>未達 D級</b>
<b>評量 工具</b>	米食學習單、課堂表現				
<b>分數 轉換</b>	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下