

公視兒少教育資源網

動畫故事融入課程教案徵選

一、設計理念：

本教案「吃到飽超人」，其中「超人」指精神與肉體上都具有非凡力量的人，能夠完成一般人所不可能完成的事業。過程中，請學生從糧食短缺議題反思台灣糧食浪費問題，從中思考控制欲望與環境永續的關聯，希望學生能成為愛護環境的超人。

二、教學流程：★教師可依實際教學活動自行增減教學活動數量 包含活動名稱，每項活動請以 50-150 字作為引言、簡介，並填寫時間分配。

活動一名稱：你是真正的快樂嗎？

時間：30 分

透過吃「吃到飽」的經驗與牌卡遊戲的過程，可以發現，從個人的角度來看，吃很多的時候，吃很多的時候，一開始很快樂，後來就感到痛苦。從人與環境的角度來看，吃很多的時候，快樂在人，痛苦在環境，快樂跟痛苦亦並存。什麼才是真正的快樂？

活動二名稱：食物去哪了？

時間：25 分

「人生如自助餐，你可以選擇吃什麼，但也必須為此付出代價。」
透過平板查詢世界糧食短缺問題、飢餓問題，反觀台灣食物浪費的驚人對比，並將內容上傳至 Padlet，透過全班的資料蒐集，擴大對世界的認識。再次反思我們的快樂是建築在哪裡？

活動三名稱：綠色的微笑

時間：25 分

「人生就像自助餐，你得學會選擇，也得學會放棄。」
小組進行吃到飽標語設計活動，假設自己是一位吃到飽超人，可以張貼那些平衡友善環境與快樂飲食的內容，作為本堂課的學習評量活動。

三、教學設計與流程

領域/科目	社會領域	設計者	許喬鉸、許庭鉸
實施年級	六年級	實施學校	桃園市平鎮區南勢國小
課程名稱	吃到飽超人	教學節次	2 節 80 分鐘
班級人數	30 人		
設計依據（建議參考議題融入說明手冊）			
總綱核心素養	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識		
領域核心素養	社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。 社-E-C1 培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。		
學習重點	學習表現	2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。 2a-III-2 表達對在地與全球議題的關懷。 2b-III-1 體認人們對社會事物與環境有不同的認知、感受、意見與表現方式，並加以尊重。 3b-III-1 透過適當的管道蒐集社會議題的相關資料，並兼顧不同觀點或意見。 3b-III-2 摘取及整理社會議題相關資料的重點，判讀其正確性及價值，並加以描述和解釋。 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。 3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作。	
	學習內容	Ab-III-3 自然環境、自然災害及經濟活動，和生活空間的使用有關聯性。 Af-III-1 為了確保基本人權、維護生態環境的永續發展，全球須共同關心許多議題。 Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。 Da-III-1 依據需求與價值觀做選擇時，須評估風險、結果及承擔責任，且不應侵害他人福祉或正當權益。	
議題	議題	環境議題	

融入	學習主題	永續發展
	實質 內涵	環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題。
教學設備/資源		吃到飽超人牌卡、平板、白紙、學習單、電腦、投影幕
使用的公視影片		《熊星人和地球人 思考洞窟 09 彌爾篇 什麼是快樂》
學習目標（至多 5 項即可）		
1. 能了解人的飲食行為選擇對環境造成的影響是什麼。 2. 能正向友善的與他人溝通、互動、合作。 3. 能選擇從飲食中對環境友善的方式。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一——你是真正的快樂嗎？ 一、吃到飽超人牌卡活動： (一) 活動說明： 1. 一組 6 人，拿一組 60 張牌卡（印製下方牌卡 6 份為一組）  1 特選小白菜  2 高山青莧菜  3 新鮮玉米  4 綜合菇盤  5 鮮蝦花枝丸  6 去骨雞腿肉  7 香嫩松阪豬  8 頂級A5和牛  9 空運干貝  10 龍蝦鮭魚盤 2. 依照人數，平均發完牌卡，拿到牌請覆蓋牌面。 3. 依照座號，從最小的開始丟牌。 4. 每次每人只丟一張，丟完換下一個人。 5. 如果你要這張食材就要以手拍到卡牌。 6. 依照牌卡上的數字，多少就是幾分，也可以加幾分。 (二) 活動規則： 1. 湊滿 50 分就是吃夠本。 2. 拿到剛剛好 50 分的人可以額外+20 分。 (三) 隱藏規則： 1. 超過 60 分，就是胖 2 公斤，可以拿到「圓滾滾福氣標章」。 2. 超過 70 分就會有食物浪費，被-60 分。 (四) 遊戲結束規則： 1. 時間限時 3 分鐘。 2. 牌卡抽完。 3. 所有玩家不想再抽牌就結束。 二、師生共同討論，並將想法填至 orid 學習單中： 1. 你拿到很多分數的感覺是什麼？ 2. 一開始不知道會扣分，後來知道要被扣分的感受是什麼？ 3. 你拿到圓滾滾福氣獎狀的感覺是什麼？	10 分 10 分	



10 分

三、師生共同小結：

(一) 活動過程中代表意義：

1. 時間限時 3 分鐘，象徵吃到飽餐廳時間限制。
2. 牌卡抽完，糧食沒了。
3. 所有玩家不想再抽牌就結束，象徵自我克制。

(二) 負面的影響：

日常生活中我們不會被扣分，但，世界會為我們承受負面影響。負面影響有哪些？

(三) 真正的快樂：

你會覺得被扣分很痛苦，因為跟你有切身關係，但如果沒有扣分制度，你就會繼續吃下去，但真的不會有其他的影響無形中產生嗎？糧食問題＝沒被看見的問題＝肆無忌憚的浪費＝被忽視的人們正在體驗糧食短缺。

究竟，什麼是真正的快樂？是自己的快樂？眾人的快樂？環境如果是一個人，他快樂嗎？

10 分

活動二—食物去哪了？

一、四學模式：

(一) 學生自學：發下平板，蒐集資料，完成任務。

<https://www.foodnext.net/news/newstrack/paper/5234853106>

1. 食物浪費議題 4F：

FACT 現況： (1)文章中提到，2012 年至 2021 年近 10 年間的廚餘數量，若以標準 60 公升廚餘桶堆疊比喻，可超過幾萬座台北 101？ (2)文章中提到，吃到飽業者使用什麼方式來解決食物浪費問題？	FEELING 感覺： 你了解到食物浪費情況，你的心情是什麼？為什麼？
---	--

(3)文章中提到，可以用什麼方式來解決醜蔬果的食物浪費問題？  掃 QR CODE，蒐集資料。		5 分 5 分 5 分	
FIND 發現： 查詢台灣食物浪費的狀況後，你最印象深刻的事情是什麼？ 為什麼？	FUTURE 未來： 除了文章當中的方法，你還有什麼方法可以解決食物浪費問題？	10 分	
(二) 組內共學：組內同學互相分享答案。 (三) 組間互學：小組間將推派一位同學上台分享所屬組別同學的想法。 (四) 教師導學： 台灣的美食好吃且熱銷，但同時，食物浪費問題也日益顯現。為了永續環境的發展，我們應該試著從自己開始，從餐桌上做起，透過審慎的選擇餐點、適量點菜，減少食物的浪費。發展食物回收再利用機制，心懷感恩，珍惜每一份美食，為打造更美好的未來而努力。共同為減少食物浪費貢獻力量吧！		10 分	
活動三一綠色的微笑 一、「什麼是快樂？」活動： (一) 播放公視影片： 《熊星人和地球人 思考洞窟 09 彌爾篇 什麼是快樂》 (二) 師生共同討論： 1. 依據公視影片內容，想想看，什麼是快樂？舉出事情或例子。 2. 依據公視影片內容，想想看，痛苦和快樂的感覺，有沒有可能同時存在？ 3. 吃「吃到飽」的過程中，快樂的地方是什麼？痛苦的地方是什麼？你覺得快樂比較多還是痛苦比較多？舉出事情或例子說說看。 4. 吃「吃到飽」的過程中，快樂會一直持續嗎？什麼時候會消失？ 5. 吃「吃到飽」的過程中，要如何讓快樂最大化？		5 分	

二、「綠色的微笑」活動：

(一) 情境故事：

「地球」是一個很慷慨的人，他願意跟大家分享自己所擁有的一切，他希望每個人都可以受到幫助。只是，地球最近常常愁眉苦臉，因為有許多人很自私，顧著自己的利益而大量掠奪地球的資源，有很多人也因此失去獲得幫助的機會，身為吃到飽超人，你能利用你非凡的力量，可以幫助地球面對難題嗎？讓世界變得更快樂嗎？

(二) 標語活動：

1. 一組一張 A3 紙。
 2. 設計友善環境的吃到飽的標語
- (1) 每句不超過 20 個字。
- (2) 可多句。
- (3) 思考方向：

1. 要怎麼吃才會讓自己快樂？（當下、未來）
2. 要怎麼吃才會讓世界快樂？（台灣、世界各國）
3. 上台分享各組友善環境的吃到飽標語。

三、師生共同總結：

吃到飽文化帶來了豐盛的食物選擇，但也引發了食物浪費的問題。在追求食物多樣性和豐盛的滿足時，我們應該反思食物浪費對環境和資源的影響。享受美食的同時，保持思考，該如何更負責任地對待食物，人們才可以跟環境讓快樂永續。

教學成果與心得分享：

一、教案活動執行的成果，是否達成學習目標：

1. 能說出人的飲食行為選擇對環境造成的影響是什麼，達學習目標。
2. 能與同組同學順利操作完吃到飽牌卡、設計吃到飽標語，達學習目標。
3. 能說出從飲食中對環境友善的方式，達學習目標。

二、教學可能遇到的狀況：

1. 時間規畫：

- (1) 討論時間可依照學生班級人數做調整。
- (2) 活動時間可依照學生班級人數作調整。

2. 注意事項：

- (1) 提醒學生討論議題沒有對跟錯，可勇於發表自己想法。
- (2) 提醒學生討論議題要正向、理性、客觀，避免情緒性用語、傷害他人內容。
- (3) 提醒學生玩牌卡的過程中，小心、安全為主要原則，勝負一時，友情一世。

三、學生吸收與回饋的情形：

四、自己在執行、撰寫這一份教案的心得：

教案設計者一：

「不要讓你的眼睛比你的胃更大。」

有些時候，我們吃飯前先讓相機拍，食物的擺盤、豐盛度，成為了拍照、打卡吸睛的重點之一。有些人則容易忽略自己能夠吃完的量，最後則變成了一種浪費。有些時候，我們為了吃到飽付了錢要回本，則拿了超乎自己可以承受的量，彷彿多拿、多快樂，多吃、多快樂。但什麼才是真正的快樂？快樂退去，痛苦會出現嗎？

因此本課程配合康軒社會六下第三單元人口與資源—糧食分配問題，結合環境議題，作為延伸補充教材使用。設計吃到飽超人的牌卡，讓學生從牌卡當中反映自己的欲望，彷彿現實生活中對食物索取的本性。進一步透過資料蒐集，看見食物浪費的現況，進而學會珍惜與感恩，反思快樂的真諦。

希望學生上完本堂課，從下一餐開始，從下一口開始，改變。

教案設計者二：

「呷飽未」做為日常招呼的用語是我們的習慣，但對某些國家的人來說，卻是一種奢侈。在台灣的生活，中，飢餓與能夠好好覓食好好品嚐食物的我們似乎有段看不見的距離。然而在我們每次前往高級餐廳、吃到飽的同時，眼睛經常看見滿滿的美食，盡情的挑選喜愛的食物的時候，我們有不少滿足口腹之慾的當下，卻是造就了食物的浪費。

因此我們想藉由這次的教學活動設計，讓學生能進一步反思自己的需要與想要，進一步減少食物浪費，更珍惜這個地球有限的資源。

在一開始透過卡牌的遊玩讓孩子們體驗到食物拿取的過猶不及，都是會影響到自己與他人的未來，因此在每次挑選的過程中也會更加謹慎，使「不浪費食物」能夠落實在生活中。而在最後，孩子們也藉由討論產出關於吃到飽的綠色標題，藉此將更多的理念與知識推廣給更多的人。

當我們能夠在生活的過程進行有意識且環保的選擇，將會使得生活環境邁向更美好的未來。