

公視兒少教育資源網 國小版

妖果動一動 | 教案徵選格式

一、設計理念、課堂簡介

本設計配合康軒二下健康課本內容作為延伸教材使用，在「食物接力賽」中，學生能夠實際運用課本知識，了解不同食物的分類及其營養價值；而在「健康選擇大冒險」中，則鼓勵學生主動參與遊戲，提升他們的食物營養辨識能力。透過「感恩食物之旅」，學生不僅能夠學習到營養知識，還能意識到食物資源的珍貴，進而減少浪費。

二、教學流程

活動一名稱：食物接力賽	時間：15 分鐘
學生分組討論課本內容，接力回答全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果及油脂與堅果類食物。透過討論，學生學習食物分類及其營養價值，增進對健康飲食的認識。	
活動二名稱：健康選擇大冒險	時間：25 分鐘
進行自創牌卡遊戲，透過湊對食物和種類牌，學習健康飲食知識。最後，獲得汽水牌的學生需分享維持健康的方法，增強對健康選擇的理解與實踐。	
活動三名稱：感恩食物之旅	時間：80 分鐘
學生觀看影片後，討論食物營養和消化幫助。進行感恩接力活動，抽取食物卡並按順序表演食物旅程，最後撰寫行動承諾卡，表達珍惜食物的決心。	

三、教學設計與流程

領域/科目	健康領域	設計者	許喬鉸、許庭鉸
實施年級	二年級	實施學校	桃園市平鎮區南勢國小
課程名稱	「食」在必行：接 力、選擇、感恩的美 味冒險！	教學節數	3 節，120 分鐘
班級人數	32 人		
設計依據			
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
領綱核心素養	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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	
	學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	
議題融入	議題	無。	
	學習主題	無。	
	實質內涵	無。	
教學設備/資源	自創牌卡、學習單、電腦、大螢幕。		
使用的公視影片	《妖果動一動 吃飯囉》		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠口頭說出並分類各類食物（全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、油脂堅果種子），增進對食物種類的認識。 2. 能運用牌卡進行配對遊戲，辨識健康與不健康食物，並能說出維持健康的飲食方法，培養健康飲食的意識。 3. 能夠透過角色扮演了解食物從生產到餐桌的過程，體會食物來之不易，並反思減少食物浪費的重要性，培養感恩與惜食的態度。 			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

時間

備註

活動一、食物接力賽

一、師生共同討論課本內容，請學生接力說出：

1. 全穀雜糧類有哪些食物？
2. 豆魚蛋肉類有哪些食物？
3. 蔬菜類有哪些食物？
4. 水果類有哪些食物？
5. 油脂與堅果種子類有哪些食物？



15 分

活動二、健康選擇大冒險

一、進行「健康選擇大冒險」自創牌卡活動：

(一) 活動說明：

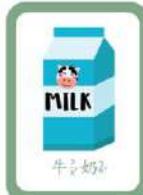
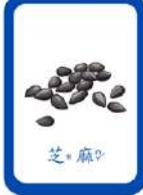
1. 每人平均分牌發到完（可能會因小組內人數不同，有人較多牌數，但不影響遊戲）。
2. 種類對應食物，可以湊對丟出（顏色一樣可丟出），並說出食物與種類（如：地瓜—全穀雜糧類）。
3. 沒有可湊對的牌之後，從座號最小的人開始向右邊的人抽牌，可湊對可以馬上丟出。
4. 最後拿到汽水牌的人，要說出維持健康的方法。

(二) 活動牌卡：

1. 食物牌：

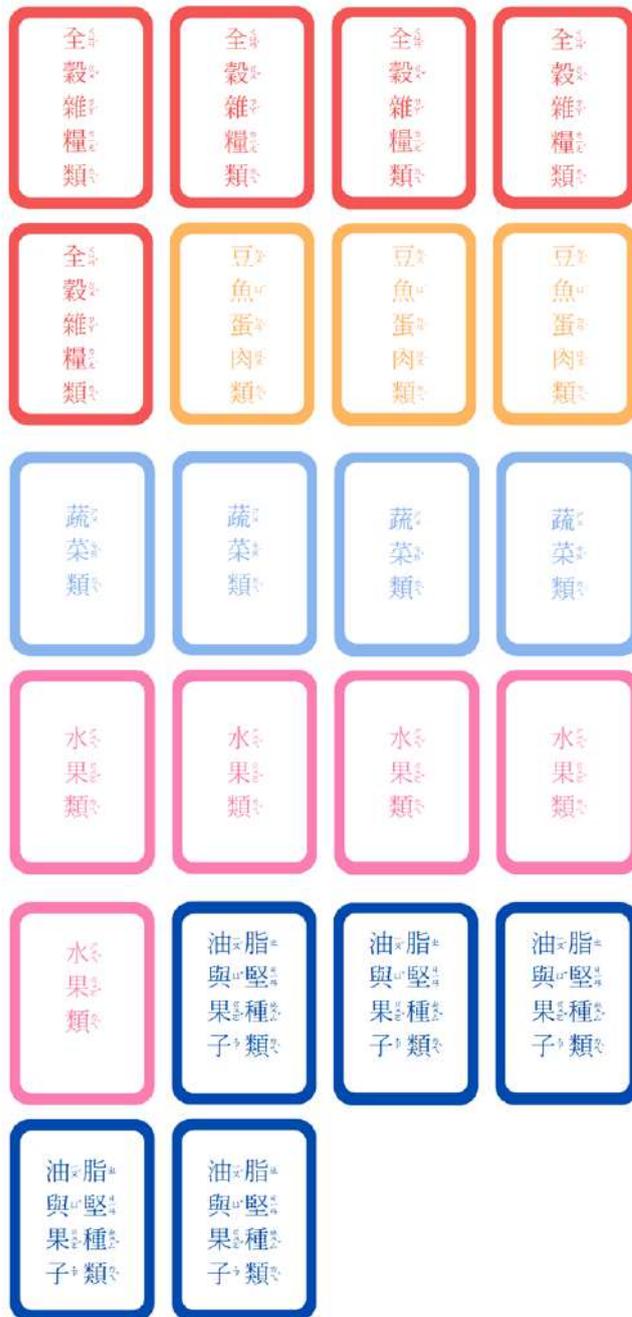


25 分

 豆 _豆 腐 _腐	 大 _大 豆 _豆	 牛 _牛 奶 _奶	 優 _優 格 _格
 起 _起 司 _司	 優 _優 酪 _酪 乳 _乳	 紅 _紅 蘿 _蘿 蔔 _蔔	 花 _花 椰 _椰 菜 _菜
 絲 _絲 瓜 _瓜	 青 _青 江 _江 菜 _菜	 玉 _玉 米 _米	 西 _西 瓜 _瓜
 香 _香 蕉 _蕉	 橘 _橘 子 _子	 葡 _葡 萄 _萄	 蘋 _蘋 果 _果
 葵 _葵 花 _花 油 _油	 花 _花 生 _生 醬 _醬	 芝 _芝 麻 _麻	 腰 _腰 果 _果
 杏 _杏 仁 _仁			

2. 種類牌：

豆 _豆 魚 _魚 蛋 _蛋 肉 _肉 類 _類	豆 _豆 魚 _魚 蛋 _蛋 肉 _肉 類 _類	乳 _乳 品 _品 類 _類	乳 _乳 品 _品 類 _類
乳 _乳 品 _品 類 _類	乳 _乳 品 _品 類 _類	汽 _汽 水 _水 	蔬 _蔬 菜 _菜 類 _類



二、師生共同討論：

1. 你吃過哪些食物讓你覺得精神特別好？為什麼？
2. 如果你想吃零食，你會選擇什麼健康的替代品呢？
3. 維持健康的方式還有哪些？
(例如：定時運動、充足睡眠、多喝水、飲食態度、食物營養)

活動三、感恩食物之旅

一、觀看《妖果動一動 | 吃飯囉》影片：

(一) 師生共同討論：

1. 什麼食物沒營養？
2. 什麼食物容易讓人胖？
3. 吃飯有哪些幫助消化的方法？
4. 吃飯前為什麼要說謝謝愛我照顧我？

二、進行感恩接力活動：

(一) 活動說明：

1. 五個人一組。
2. 每組第一位同學抽食物卡。
3. 每人抽一張食物旅程卡，並按照正確的食物旅程順序站成一排（如米飯的旅程是「農夫種稻收割→運輸→銷售→煮飯的人→吃飯的人」）。
4. 接力傳遞食物卡：（以米飯里程為例）

角色卡	角色台詞	做的事情台詞
A、農夫	我是 <u>農夫</u>	我 <u>種</u> 了 <u>稻米</u> ！
B、運輸司機	我是 <u>運輸司機</u>	我把 <u>稻米</u> 送去市場！
C、市場販售員	我是 <u>超商店員</u>	我把 <u>稻米</u> 賣給客人！
D、廚師	我是 <u>廚師</u>	我把 <u>白飯</u> 煮成 <u>炒飯</u> 給家人吃！
E、家人	我是 <u>孩子</u>	我 <u>吃到</u> 炒飯了，謝謝大家的努力！

(二) 牌卡說明：

1. 食物卡：

A、米飯	B、牛肉	C、鮭魚	D、牛奶	E、菠菜
------	------	------	------	------

A、
米飯



B、
牛肉



C、
鮭魚



D、
牛奶



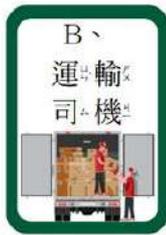
E、
菠菜



2. 角色卡：

A、農夫	B、運輸司機	C、市場販售員	D、廚師	E、家人
------	--------	---------	------	------

20分



(三) 師生共同問題討論：

1. 如果少了一個角色，會發生什麼事？
2. 現在請你們回想，吃飯時可以感謝誰呢？

15 分

(四) 播放新聞影片：

1. 影片：年產三百萬噸廚餘 揭開台灣剩食真相【聚焦真相】

20 分

<https://www.youtube.com/watch?v=UfZXBhL3xE8&t=1s>

2. 師生共同討論：

- A. 你平常會有食物浪費的情況嗎？如果有，主要是哪些食物？
- B. 在你的日常生活中，有哪些減少浪費食物的方法？

三、完成行動承諾卡：

10 分

- (一) 行動承諾卡內容：「我決定從今天開始 _____，來珍惜食物！」
- (二) 讓孩子們寫下自己的小行動，如「不浪費飯菜」、「吃完便當不剩飯」。
- (三) 與同學分享行動承諾卡。
- (四) 行動承諾卡：

行動承諾卡

我 _____ 決定從今天開始

來珍惜食物！

四、師生共同總結討論：

15 分

食物浪費是一個全球性問題，不僅影響環境，還浪費了寶貴的資源。在購物前列出所需食材，根據家庭需求制定每週菜單，以避免衝動

購買和過量購買。了解不同食物的儲存方式，保持食物的新鮮度，並使用透明容器方便檢查食物狀況。也可將多餘的食物分享給朋友或鄰居，或考慮將未使用的食物捐贈給當地的食物銀行。

五、「健康飲食愛地球大挑戰」—回家作業，下週繳回：

日期	早餐吃了什麼？ (畫圖或寫字)	午餐吃了什麼？ (畫圖或寫字)	晚餐吃了什麼？ (畫圖或寫字)	有沒有餐前表達感謝？ (是/否)	有沒有剩下食物沒吃完？ (是/否)	家長簽名
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						

教學成果與心得分享：

- 教學可能遇到的狀況：
 - 活動時間安排緊湊，老師可適性調整時間分配。
 - 進行活動可再三確認與複習規則，加強遊戲進行流暢度。
- 學生吸收與回饋情形：
 - 學生反映熱烈，回答內容大多學生能正確回應。
 - 學生遊戲過程謹慎且認真，皆能完成遊戲，並回答出正確的提問內容。
 - 學生皆能完成行動承諾卡。
- 個人心得：

教學是一個不斷學習和改進的過程，每次學生的反饋總是能讓身為教師的我反思的更多。無論是如何能幫助他們培養健康的食物選擇習慣？或是，食物浪費問題是否能引發學生的責任感？是否能夠在家庭中實踐減少食物浪費的措施？種種問題不僅幫助教學完整，更是希望對學生有實際的幫助與影響力。「選擇健康的食物就是選擇健康的生活。」也在這個過程中教

學相長，共勉之。