

新北市 101 年度「環境教育方案」一節能減碳教學方案計畫

活動主題(名稱)：用心飲食救地球

一、教學團隊：楊東錦、程銘國、彭宮慧、邱蕙婷、陳韻如、

蔡清伶、潘美汝、吳幸真、鄭蕙宜、方億偉

二、適用對象：國小全校師生

三、時間：100學年度第2學期、101學年第1學期

四、設計理念：

極端氣候、全球暖化威脅人類生存且導致生態危機，小學生能做什麼呢？珍古德博士在「用心飲食」提到「每個人一天都有三次機會改變世界！」透過每天三餐飲食的選擇，即能做到健康、低碳、愛地球，轉變世界超 easy！

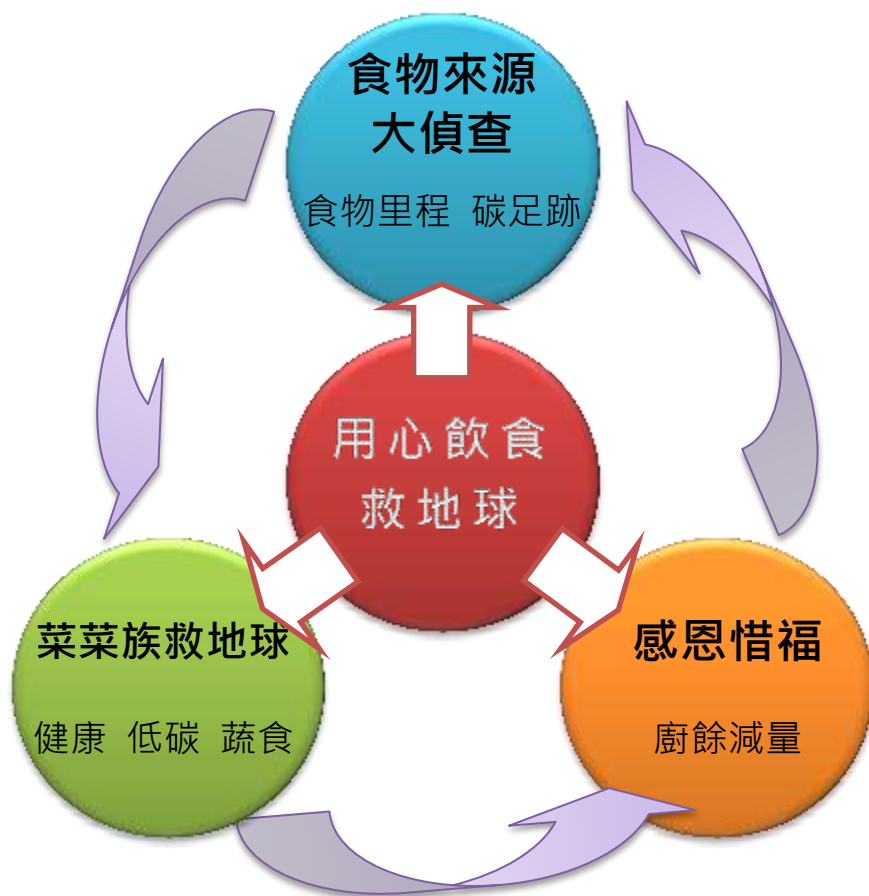
觀察學校午餐使用情形，發現每逢無肉日當天，廚餘明顯偏多；學生平時挑食，愛吃油炸物，不喜歡青菜，飲食不均衡；老師曾提及學生拿小番茄丟來丟去，下午校園時而發現棄置於地的午餐水果被踩來踩去，頗為不忍。可見學生缺乏飲食均衡觀念，沒有體會到食物難得，不懂得惜福，也不瞭解無肉日的意義，因為沒有瞭解，所以無法關懷，沒有關懷，所以無法行動。

希望透過海山電視台全校宣導，融入班級經營與教學，瞭解食物來源、蔬食的好處，培養學生能均衡飲食、多蔬食少吃肉、感恩惜福、關心生命、關愛大地，從三餐廚餘減量具體表現出來，期盼未來能加入安心蔬菜專案，一同創造健康和樂的世界！

五、活動目標：

- 1.透過海山電視台全校宣導，瞭解極端氣候威脅、食物里程、低碳蔬食概念。
- 2.看到食物從農場到餐桌有許多人付出，能懂得感恩惜福，進而減少廚餘量。
- 3.藉由建立低碳飲食概念，培養關懷生命、關愛大地的情懷，能身體力行三餐做環保。

六、活動結構或流程圖



七、活動設計：

教學 期 程	融入領域 及議題能 力指標	主題或單元活動	節 數	使用教材、媒 體、資源	評 量 方 式	備註
1	環境教育 1-1-1 能 運用五官 觀察體 驗、探究環 境中的事 物。 3-1-2 能 具有好奇 心，體認人 類在生態 中的角 色，以及自 然環境與 人的相互 關係。 5-2-3 執行綠色 消費、節約 能源、節約 用水、廢棄 物減量、環 境保護及 環境關懷 行動	方案名稱：用心飲食救地球 活動一、食物來源大偵查 (一)小小餐桌大世界 1.好吃的米飯 (1)利用「稻米成長的故事」 及「誰在種稻米」故事讀 本，認識米從哪裡來，了解 米的栽種與收成，並體會農 夫的辛勞，體驗親手做飯 糰。 (2)配合「海山電視台」播放 稻米從產地到餐桌的過 程，並進行有獎徵答。 2.營養的蔬果 (1)利用自製媒材進行認識 生活中常見的蔬果。 (2)配合閩南語課程，進行蔬 果名稱的閩南語教學。 (3)利用網站進行蔬果圖片 與名稱配對挑戰。 (二)蔬果比一比 1.上市場買菜 (1)到學校附近的國泰市場 尋找生活中常見的蔬果。 (2)討論從市場、有機店採購 回來的蔬果特徵與烹煮方 式。 2.探訪在地農田 (1)參觀校園附近的農場，實 際與農夫對話。 (2)各組針對參觀所得，在課 堂中進行討論與分享。 (3)比較市場、有機店中採買 的青菜與探訪農田所買回 的現摘青菜在外觀、氣味上 的差別。 (三)在地的卡好 1.進口蔬果的真面目 (1)介紹進口蔬果生產過程。 (2)在地蔬果與進口蔬果放 置實驗，數天後比較兩者差	12	行政院農 委會稻米 成長的故 事 「誰在種 稻米」故 事讀本 認識蔬果 大挑戰簡 報	實 作 評 量 口 頭 回 答 分 組 討 論	近年來隨著 經濟環境變 遷，對於每天 所吃的食 物，它是怎麼 來的？已漸 少有人知 道，尤其都會 區的孩童也 越來越少有 機會瞭解餐 桌上食物的 生育過程，及 這些作物在 生態環境中 所扮演的角 色與機能。

		<p>別，討論影響的原因。</p> <p>2.「食」在好味道 (1)比較進口與在地蔬菜外觀、色澤、氣味、口感的差異</p> <p>3.食物里程知多少? (1)介紹「食物里程」、「碳足跡」的意義。 (2)品嚐來自各地蘋果口味是否不同?</p> <p>3.認識食物里程高的產品對地球環境造成的危機。</p> <p>4.了解採購「當地」「當季」「有機」產品的好處。</p>		文化出版		
2	<p>環境教育 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。</p> <p>2-1-1 認識生活周遭的自然環境與人造環境，以及常見的動物、植物、微生物彼此之間的互動關係</p> <p>5-2-3 執行綠色消費、節約能源、節約用水、廢棄物減量、環境保護及環境關懷行動</p>	<p>活動二、菜菜族救地球</p> <p>(一) 蔬食救地球</p> <p>1.配合學校每週一次「無肉日」當天播放自製的「海山電視台」影片，讓學生了解：①為什麼要蔬食？（氣候變遷、全球暖化、節能減碳.....等）②蔬食的好處？（低碳、健康）③多吃肉的壞處？（健康問題、排碳量高、破壞生態等）</p> <p>2.全班閱讀書袋〈拯救地球大作戰-全球暖化〉、〈食育小學堂〉，了解地球面臨危機及其原因，認識到多蔬食就能拯救地球。</p> <p>(二)開心農場 DIY</p> <p>1.用簡單的方式，體驗農耕之樂，及蔬食的美味，提昇對蔬食的接受度：各班級以走廊花盆、花臺種植蔬菜（如空心菜），體驗種菜的辛苦、收成的喜悅。收成後，以水煮簡單料理、品嚐。</p> <p>2.利用綜合、生活或彈性課程學習孵豆芽的方法。一週後，以自己孵的豆芽菜加有機食材做蔬食手卷 DIY。</p>	7	<p>自製「海山電視台」影片</p> <p>環保署低碳飲食手冊-六大類食物低碳指引</p> <p>書袋：〈拯救地球大作戰〉、〈食育小學堂〉</p> <p>青菜種子、花盆</p> <p>有機綠豆、蔬食手卷食材</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭回答</p> <p>分組討論</p>	<p>午餐時間播映</p> <p>利用週五晨間共讀時間</p>
3	<p>環境教育 1-1-1 能運用五官</p>	<p>活動三、感恩惜福</p> <p>(一)畫中有話-粒粒皆辛苦</p> <p>1.介紹米勒作品「拾穗」、</p>	5			

<p>觀察來探究環境中的事物。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。</p>	<p>米勒作品「晚禱」。 2.學生模仿圖中人物動作，當教師點指圖中某人時，請模仿此角色的學生想像自己是圖中人，並以此角色說一段話。 3.當角色發表完言論後，由台下欣賞的觀眾們提出問題或看法，進而與圖中的角色進行對話。 4.教師展示並介紹廚工阿姨工作照片，重複以上流程。 5.學生感謝所有讓大家得以溫飽而默默付出的人們，錄製感恩影片。</p> <p>(二)一盤炸雞</p> <p>1.運用海山電視台播放「一盤炸雞，兩個世界」影片。 2.引導學生討論影片內容、分享自己的飲食經驗，進而覺察到己身所處的環境中擁有著不虞匱乏的食物，對此應抱著惜福感恩的心態反思。 3.引導學生思考營養午餐的廚餘最後到哪裡去？</p> <p>(三)少廚餘多福氣</p> <p>1.徵求校內班級參加班際廚餘減量比賽。比賽分為低、中、高年級組。 2.參加比賽班級發給登記表格及磅秤。用完營養午餐後，用磅秤測量廚餘重量。 3.比賽時間為期一個月，廚餘重量總計最少之班級為優勝，各組選出前三名於朝會時頒發獎品獎狀。</p> <p>(四)分送菜餚分送愛</p> <p>1.結合社區，連絡里長，詢問需要營養午餐菜餚名單。 2.徵求校內欲參加之班級。 3.將各班未取用之午餐菜餚分送給學校附近的獨居老人、需要的人。</p>	<p>廚工阿姨工作照片 錄影器材、影片 剪輯軟體</p> <p>海山電視台、 youtube 影片一盤炸雞，兩個世界</p> <p>廚餘登記表、磅秤</p>	<p>廚餘減量實作評量</p>	<p>配合教育局廚餘減量計畫</p>
--	---	--	-----------------	--------------------