

【第 3 屆首惜廚師甄選活動】

創意教案組—全國總評比教案教學表

設計者姓名 (至多 3 名)	余素雲	代表縣(市)	基隆市
教案名稱	「一餐一惜食，幸福不浪費」		
設計理念	<p>1.從生活中學習惜食：透過生活實例與課堂討論，引導學生理解「食物得來不易」，並結合環保與感恩概念，培養負責任的飲食態度與珍惜資源的精神。</p> <p>2.強調互動學習，深化認識：藉由課堂討論、角色扮演與實作活動，讓學生了解食物浪費對環境、經濟與社會所造成的影響，提升同理心與社會責任感。</p> <p>3.從日常實踐中落實惜食行動：鼓勵學生從日常飲食中實踐惜食行動，例如：適量取食、善用剩食、支持在地食材等，進而提升環保意識與生活素養，培養尊重資源、關懷社會的行動力。</p> <p>4.『光盤英雄集點卡』活動：舉辦「光盤英雄集點卡」活動，學生每次吃完餐點不剩食即可獲得一點。集滿點數可兌換精美文具或小禮物，鼓勵持之以恆的惜食行動，在歡樂中養成好習慣！</p>		
教學目標	<p>認知目標：學生能認識「我的餐盤」六大類食物與均衡飲食的重要性，了解「惜食」的定義與意義，並能解釋為什麼我們要珍惜食物。學生將認識到惜食不僅是節省資源，更關係到環境永續、社會關懷與個人福祉，是一種能帶來內心滿足與促進家庭、社會和諧的「幸福不浪費」生活態度。</p> <p>情意目標：學生願意珍惜每一餐的食物，了解食物得來不易的過程與背後的價值，樂於實踐惜食行動，例如：吃多少拿多少、不挑食、善用剩食、分享多餘的食物給需要的人。透過日常行動培養感恩與關懷的態度。</p> <p>技能目標：學生能提出並實踐在生活中惜食的具體方法，如：學習如何打包剩食、優先選擇當地生產（吃在地）、支持格外品（吃格外）、完整利用食材（吃全食）、重視食材保存與管理（惜食材）等。藉由這些行動，不僅珍惜每一份食物，也讓我們更貼近土地與季節的節奏，讓每一餐都成為對地球溫柔的善待。</p>		
教學時間	2 節課，共 100 分鐘		
教學對象	國中生，(具好奇心、實作學習效果佳，須引導專注)		
主題概念 (可複選)	<input type="checkbox"/> 主動說 <input type="checkbox"/> 可以選 <input checked="" type="checkbox"/> 可打包 <input checked="" type="checkbox"/> 吃格外 <input checked="" type="checkbox"/> 吃全食 <input checked="" type="checkbox"/> 吃在地 <input checked="" type="checkbox"/> 惜食材 <input checked="" type="checkbox"/> 愛地球 <input checked="" type="checkbox"/> 愛分享 <input type="checkbox"/> 愛推廣		

教學流程				
第一節課：認識惜食（50分鐘）				
學習活動		時間	教學資源	評量方式
引起動機	<p>暖身互動：我的餐盤六口訣</p> <p>1. 律動活動：播放《我的餐盤歌詞》，搭配「妹妹揹著洋娃娃」旋律，與老師編排的簡單舞蹈互動，幫助學生記住六口訣（全穀根莖、蔬菜水果、豆魚蛋肉、奶類堅果、適量飲食、天天運動）</p> <p>2. 問答導入：你有吃不完的便當嗎？剩下的食物去哪裡了？</p> <p>3. 播放影片《浪費食物的故事》，引發學生共鳴與反思。</p>	10分	<p>1. 投影片</p> <p>2. 歌詞與音樂</p> <p>3. 影片《浪費食物的故事》</p>	<p>1. 口頭問答參與度</p> <p>2. 小組討論情形</p> <p>3. 問答簡答（如：「影片中哪些是造成浪費的因？」）</p>
發展活動	<p>認識「惜食四法」：吃全食、吃格外、可打包、愛分享</p> <p>1. 舉例剩食再利用創意料理</p> <ul style="list-style-type: none"> - 剩飯 → 玉米濃湯粥／炸飯糰 - 剩菜 → 蛋餅創意變身 <p>2. 小組填寫惜食問卷並口頭分享</p>	30分	圖文教材 問卷紙本	問卷完成度、小組分享内容
綜合活動	<p>惜食對話卡活動：每人抽卡，分享自己曾經浪費食物的經驗，以及未來可改善的方法</p>	10分	惜食對話卡	口頭表達 同儕投票 教師回饋

教學流程

第二節課：一餐一食譜 (50 分鐘)

學習活動		時間	教學資源	評量方式
引起動機	<p>在地食材介紹與全食示範： 介紹永康社區果園作物（楊梅、金桔、芋麻、白蘿蔔），實作「白蘿蔔全食利用」示範，並討論學生平時是否有打包食物的經驗與技巧</p>	5 分	食材樣品、地產食材資料	口頭問答與回應情形
發展活動	<p>1. 創意惜食食譜設計：小組設計「一餐一惜食」創意食譜（主食、副食、蔬菜、湯品等）</p> <p>2. 上台簡報分享惜食餐點的概念與特色</p>	35 分	食譜設計單、白紙、筆記	小組報告表現、教師觀察記錄
綜合活動	<p>1. 自編惜食之歌（共唱與省思）學生運用所學，齊唱歌曲《惜食之歌》，思考如何從日常生活實踐惜。</p> <p>歌詞： 惜食行動我先行，珍惜食物不浪費； 購買蔬果格外品，減少廚餘愛地球。 選用在地好食材，減碳運輸護環境； 全食利用真聰明，分享美食傳愛心。</p> <p>2. 撰寫反思單，回顧課程學習與日常實踐方式</p>	10 分	歌詞單、響板音樂	學生自我反思回饋單、教師與同儕回饋
學習成效評估				

教學評估

一、學習成效評估

1. 知識層面

- 是否了解「惜食」的意義與重要性。
- 是否能舉出食物浪費的實際例子及其影響（如資源浪費、環境負擔等）。
- 是否認識保存食材的方法或食物的保存期限判斷。

2. 態度層面

- 是否對於「不浪費食物」表達支持與正向態度。
- 是否願意主動分享與家人節約食物的小撇步與經驗。
- 是否願意在生活中與家人實踐減少浪費的行為（如適量購買、分享多餘食物等）。

3. 技能層面

- 是否能應用學到的方法，與家人實際分類與保存食材。
- 是否能學會將剩餘食材再利用與家人分享

二、教學過程評估

1. 參與度

- 學生是否主動發言、回應問題或分享個人經驗。
- 是否願意參與小組討論或簡單互動活動（如遊戲、問答、示範操作等）。

2. 理解度

- 學生是否能重述教學重點或以自己的話解釋所學內容。
- 是否能辨識日常生活中可改進的惜食行為。

3. 教學反饋

- → 是否覺得課程內容實用且易懂。
- → 是否對活動時間、教學方式（如影片、實作、討論）感到滿意。

三、教學的評估方式

- 小型問卷調查（以口語進行）
- 「惜食小測驗」：了解學生對相關知識的掌握程度。
- 小組回饋討論（每組分享一點今天學到的或想實踐的）
- 情境模擬（「今天冰箱裡剩下什麼？你會怎麼處理？」）
- 活動後實作觀察（煮食示範或小任務完成情形）

附件資料

1.學習單 1 份 2.教學簡報 1 份 3.評量工具 1 份 4.參考資料等
(僅為範例，參賽者得自由調整)

教學附件說明

項次	名稱	內容簡述
1	我的餐盤	以「我的餐盤」的6句口訣為歌詞，老師自編的舞搭配「妹妹揹著洋娃娃」曲調旋律、跟著老師一起律動 「6句口訣歌」長者一起唱跳，讓長者唱跳中學，加深對「我的餐盤」口訣的印象，進而落實均衡飲食的目標。
2	慈濟「食物在哭泣」教案	利用故事描繪食物背後的辛勞，例如農夫、運輸與廚師等角色，並結合勞力與地球資源浪費的省思
3	影片《浪費食物的故事》	播放影片讓學生視覺衝擊，引起共鳴「《珍惜食物，減少食物浪費，台灣刻不容緩》的認知
4	新北「滿漢全惜」惜食教案	強調「美味+惜食」，從廚餘減量與低碳飲食角度切入

評量工具：惜食小測驗

一、選擇題（每題 2 分，共 10 分）

請選出最適當的答案，將答案寫在括號內。

- （ ）下列哪一項不是食物浪費常見的原因？
 - 購買過多食物而來不及吃完
 - 食物放到過期未食用
 - 食物太好吃，全部吃光
 - 餐廳過量供餐造成剩食
- （ ）根據統計，台灣每天平均浪費多少食物？
 - 一人一碗飯
 - 一家三口的三餐量
 - 約三萬噸左右
 - 約十公斤左右
- （ ）以下哪個行動有助於減少食物浪費？
 - 餐餐吃到飽
 - 不管份量，點餐先
 - 把剩菜倒掉
 - 按食量點餐，吃多少點多少
- （ ）食物浪費會造成下列哪一項問題？
 - 減少二氧化碳
 - 節省能源
 - 增加垃圾與環境污染
 - 增加家庭收入
- （ ）若你發現家中冰箱裡有即將過期的食物，最好的處理方式是？
 - 丟掉，避免吃壞肚子
 - 停止買新的食物
 - 儘快烹調食用或分享他人
 - 將它藏起來不給家人看到

二、簡答題（每題 5 分，共 10 分）

- 請簡述一項你認為在學校可以實行的惜食行動，並說明原因。
 - 如果你是家中「惜食小隊長」，你會怎麼做來幫助家人減少食物浪費？請舉兩個例子。
-

學習單：

主題：一餐一惜食，幸福不浪費

教學對象：國中生

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

【一、認識惜食】

1. 你知道哪些日常生活中常見的食物浪費行為？（請至少寫三項）

○ _____
2. 你認為食物被浪費的原因有哪些？（可複選）

買太多吃不完 不喜歡的菜 不知道怎麼保存

賞味期限混淆 沒計劃就點餐 其他：_____

【二、惜食行動反思】

3. 你曾經做過哪些惜食行動？（請舉兩個例子）

例：把剩菜做成炒飯、選購外型不完美的蔬果等。

○ _____
4. 想一想：你家裡如何處理剩下的食物？你覺得有改善空間嗎？

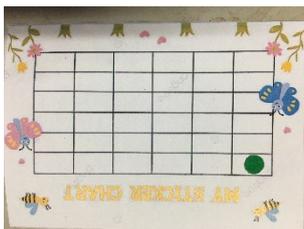
現在的做法：_____

改進建議：_____

【三、我的惜食承諾】

5. 請寫下你未來在日常生活中，想實踐的三項惜食行動：

光盤英雄集點卡：



小挑戰：

請選擇一天，把你當天的飲食拍照記錄下來（含早餐、午餐、晚餐），觀察是否有食物剩下。

- 有沒有剩下食物？如果有，原因是什麼？如何避免下次發生？

