

活動名稱 ➡ 愛的滋味

適用年級	四年級	教學時間	120 分鐘	連結領域	綜合活動、國語
設計理念	有時在校內會聽到有學生隨意將未吃完的早餐丟棄，讓人覺得痛心，不僅浪費食物、金錢，也白費了父母的心意。因此設計本活動，希望透過自製早餐，讓學生了解蘊含於其中的愛心，也了解每份食物都是得之不易。				
教 學 研 究					
單元目標	1. 了解均衡飲食的重要性。 2. 學會自製餐點。 3. 能透過餐點對父母表達關懷。	分段能力指標	連 結 議 題		
			【家政教育】 1-2-5 製作簡易餐點。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。		
十大基本能力	☑瞭解自我與發展潛能。 ☑欣賞、表現與創新。 ☐生涯規劃與終身學習。 ☑表達、溝通與分享。 ☐尊重、關懷與團隊合作。 ☐文化學習與國際瞭解。 ☑規劃、組織與實踐。 ☐運用科技與資訊。 ☐主動探索與研究。 ☑獨立思考與解決問題。	分段能力指標	連 結 領 域		
			【綜合活動】 2-2-3 參與家庭事務，分享與家人休閒互動的經驗和感受。 4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。 【國語】 6-2-3-1 能利用卡片寫作，傳達對他人的關心。		
教 學 準 備					
教師準備	1.學習單。 2.小卡片。 3.。	學生準備			

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項
一、引起動機 請學生發表當天早上所吃的早餐內容，並說出吃早餐的優點。 二、主要活動 1.請學生分析自己早餐的內容應該歸在六大類食物的哪幾類。 2.教師與學生共同討論。 (1)今天你吃的早餐，少了哪幾類的食物？你認為可以怎麼改善？ (2)家中早餐的來源是哪裡？為什麼會選擇這種早餐？ (3)你在吃早餐的時候，有什麼感覺？ (4)早餐時間會和家人互動嗎？還是有其他的情況呢？ (5)如果讓你自己選擇，你會選擇怎樣的早餐內容以及享用的方式？ 3.教師說明：接下來我們要讓同學自己設計早餐，並且將這份美味的早餐製作出來，請同學在設計早餐時，不要忘了以下幾個重點。 (1)享用早餐的對象：是爸爸、媽媽還是其他人呢？他們的喜好是什麼？ (2)均衡的飲食：設計時要考慮到是否有達到均衡的飲食，還是太偏重於某一種食物？ (3)食物的份量：早餐應該吃多少才比較健康呢？ (4)製作的難度：自己是否有辦法親手做出這一份早餐呢？需要準備哪些食材？ 4.教師發下學習單，引導學生完成學習單。 5.學生發表自己所設計的愛心早餐，說明自己設計的理念。 6.教師引導學生思考以下問題，學生舉手發表。 (1)製作這份早餐時，需要利用哪些工具？ (2)需要哪些烹飪技巧？ (3)可能會遇到什麼問題或危險？該如何預防？ (4)如果不小心受傷了，應該如何處理？	學習單	5 110	●能踴躍發表。 ●能分析早餐。 ●能認真參與討論。 ●能踴躍發表。 ●能專心聆聽。 ●能專心聆聽。 ●能完成學習單。 ●能分享設計的想法。 ●能踴躍回答。	●請學童依自己的想法發表。

7.請學生準備材料，於下次上課時，將在課堂上製作自己設計的餐點。 8.學生於課堂上自行製作餐點，並與同學分享美食。 9.學生於小組內分享自己製作餐點、享用餐點的心得。 10.教師提問，學生口頭回答問題。 (1)你覺得從設計到製作餐點的過程中，什麼事情最有趣？為什麼？ (2)你覺得從設計到製作餐點的過程中，什麼事情最困難？為什麼？ (3)經過這次的活動，你對學校內有時候會發現隨意丟棄的早餐有什麼想法？ (4)你想對製作早餐給你吃的人說些什麼？ 11.教師發下小卡片，請學生設計小卡片。並說明希望學生回家後能夠再次製作早餐，將小卡及早餐一起送給家人，表達自己對家人的感謝。 12.學生繪製小卡。 三、歸納統整 教師總結：家人所幫我們製作的每一份餐點都藏著對我們滿滿的愛心，在製作前必須先經過設計，考慮到喜好、營養均衡等條件後，才會動手製作，在製作餐點的過程中，就向同學們一樣，有時也會遇到問題或危險，但是仍然會想辦法克服，因此希望透過這次的活動，讓同學們體會到這些事情，也希望同學們不要忘記這次的經驗，試著將自己對家人的愛化為行動，製作美味的餐點給家人吃喔！ ～ 本活動結束 ～	小卡片	5	●能製作餐點。 ●能專心聆聽。 ●能踴躍發表。 ●能用心繪製小卡。 ●能專心聆聽。	
---	-----	---	---	--



我的愛心早餐

年 班 號
姓名

小朋友，這次我們要來設計一份美味的愛心早餐給家人享用喔！動動腦想一想，要怎麼設計才能讓早餐可口又營養呢？請你把你設計的早餐畫出來，並且加上文字說明喔！

1. 享用早餐的人：_____

2. 需要的材料：_____

3. 所含有的營養(六大類食物中的哪幾類)：

評 量 項 目	學 生 自 評	家 長 複 評	教 師 評 量
1. 我知道營養均衡的重要性。			
2. 我會設計一份美味的早餐。			
3. 我能對提供早餐給我吃的人表達感謝。			

附件一：九宮格單

	家庭	