

113年雙語數位教案全國徵選

議 題：國際教育

教案名稱：「食」在愛注意！

113-114年教育部雙語學伴營運中心計畫
雙語數位教學教案

教案名稱		「食」在愛注意！
語言別		■閩南語雙語 □客語雙語 □原住民族語雙語 □英語雙語
年級別		例：國中7年級
教案節數		共 4 節， 180 分鐘
設計理念		對「食」相關的台語俗語切入主題，予學生對食食的正确習慣與食物的組成有上基礎的認識。結合情境問題、遊戲式互動評量，予學生會使去了解家己的飲食習慣。繼而來提出台灣社會頂面所發生的枵飢失頓的實例，予學生會當對社會現象延伸思考、提出看法，產生同理心了解付出、幫助的重要性。閣紹介台灣解決枵飢失頓的方法，上尾紹介國際志工團體、經驗，親像：世界展望會的影片、飢餓三十等等，加強學生對國際枵飢失頓的問題、弱勢族群的同理，培養主動奉獻、互助的精神與態度。
核心素養	總 綱	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 C1道德實踐與公民意識
	領 綱	閩-J-A1 拓展閩南語文之學習內容，增進自我了解，並能透過選擇、分析與運用，感知其精神與文化特色，具備合宜的人性觀與自我觀。 閩-J-A2 具備運用閩南語文從事閱讀理解、獨立思辨分析，並培養解決生活問題、適應未來社會的能力。 閩-J- C1 透過閩南語文的學習，具備成為社會公民的意識與責任感，並能關注社會問題與自然生態，主動參與社區活動。
議題	學習主題	國際教育議題：善盡全球公民責任 閱讀素養教育：閱讀的情境與脈絡
	實質內涵	閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
學習重	學習表現	1-IV-2能聆聽閩南語的表達，理解並思辨其內容。 2-IV-4能運用閩南語表情達意，並能分享社會參與的經驗。 3-IV-2 能從閩南語文的閱讀中進行獨立思辨分析與解決生活問題。

點		3-IV-7能透過閩南語文的閱讀, 建立公民意識與責任感。 4-IV-2 能運用閩南語文的書寫, 進行表達溝通。
	學習內容	Aa-IV-2漢字書寫。 Ac-IV-5應用文體。 Bc-IV-2公民素養。 Bi-IV-1國際認識。
學生先備知識		1.國中七年仔會使聽有基礎台語文對話的能力, 會使用台語表達家己的想法, 進行口說的對話。 2.國中七年仔會使對枵飢失頓的族群佇咧生活當中所面對的困境有初步的了解。 3.國中七年仔會使透過寫出台語文的短句、語詞, 回答課堂中的問題恰想法。
核心學習目標		1.知識--會當理解社會頂面的枵飢狀況, 閣會使主動應用台語文來表達。 2.技能--學生會使用台語講出恰「食」有關的俗語, 和老師進行簡單的對話。 3.態度--學生會使用友善、互助、奉獻的態度來幫助弱勢族群。

教學設備/資源	<p>1.簡報 https://www.canva.com/design/DAFscnolslw/yo9fuisNIXquWvdt5H4jkQ/edit?utm_content=DAFscnolslw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>2.影音素材 https://youtu.be/uDTu7_elf8w?feature=shared 不吃早餐更健康？以前愛吃早餐曾是一種罪？吃早餐什麼時候開始成為一種流行？《食物知識大拼盤》EP006 志祺七七 https://youtu.be/qL7MOhYk1Qw 《歡迎來到孤寒大飯店》 https://youtu.be/0wjmLiHAK44?si=WVjOLxMWWXYiaQq9 《來去孤寒大飯店住一晚》 https://youtu.be/tT-lsl3eNxl?si=vqYNSl4LRT4lvK3q 《當遊民跟你要食物.. 身為台灣人的你會怎麼做？》 https://youtu.be/kz6DHRmxZiA?si=x0UQC5Q5VOZ4lIXx 《全球超過4000萬人瀕臨餓死 2022飢餓三十·台灣世界展望會》 https://youtu.be/eEAqB76GY4o?si=X-T2XVhSQjajlqoG 《陪伴孩子度過艱困時刻，資助等待最久的兒童 台灣世界展望會》 https://youtu.be/jwotVPpPNIQ?si=V3aTrDx_7ZzP8pu3 《籃球運動是翻轉孩子生命的契機 台灣世界展望會》 https://youtu.be/uxYl4sdOX5s?si=D_KWjZsJTBV31Alj 《第26屆飢餓三十飢餓體驗DIY全紀錄 Hunger On the Run 當愛聚集飢餓遠離》</p> <p>3.網路資料 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=8365 《衛生福利部國民健康署 正確飲食習慣》 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208 《每日飲食指南手冊》 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1214 《素食飲食指南》 https://www.thenewslens.com/feature/sdgs/156814 《我們與餓的距離》 https://blog.simpleinfo.cc/shasha77/about-homelessness 《為什麼街友會沒有家呢》</p> <p>4.Miro https://miro.com/welcomeonboard/ZGhrVG1XZllvOEhYYTA2aDFDak9kUmprczlKZjBqY0JWdGhTME83Zlg4bFp0TjJqbXBmbWtmcUVFem9GNXBIR3wzNDU4NzY0NTYyNDgxMzc3OTk2fDI=?share_link_id=701305795770</p> <p>5.wordwall</p>
---------	--

	https://wordwall.net/tc/resource/59790448/%e4%bd%a0%e6%95%a2%e6%9c%83%e8%85%b9%e8%82%9a%e6%9e%b5 6.Mentimeter https://www.menti.com/alsvbpy7rjan https://www.menti.com/al9zrhnrkmma 7.Kahoot! https://create.kahoot.it/course/b4959d99-2a4a-4d26-9ec7-b2300f129e04 https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=4e77a28b-c5b9-4741-bde7-842658efbb40
--	--

教學活動設計 以下內容標題置中、內文靠左;字型大小全為13			
節次規劃 概念說明	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 150px;">「食」在愛注意！</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">食飯皇帝大</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">你敢會腹肚枵?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">啥人會腹肚枵?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">枵腹肚的感受</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">第一節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">第二節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">第三節</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">第四節</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 1.和「食」有關係台語的俗語 2.正確的飲食習慣 3.學習正確的飲食習慣 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 1.早頓影片的思考活動 2.營養素的三大組成 3.文本閱讀和評量測驗 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 1.紹介社會枵飢失頓的狀況 2.台灣社會枵飢失頓的族群 3.Miro 學習單 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> 1.食三頓的重要性 2.紹介世界展望會 3.紹介 SDGs 4.wordwall 複習 </div> </div> </div>		
	第一節		
學習目標	1-1學生會使認捌正確的飲食習慣 1-2學生會使使用台語文來回答家己食食的習慣 1-3透過飲食背後代表的心理意義, 會當簡單描述、解讀家己是啥物款的人。		
教學活動內容及實施方式		時間	對應目標之評量

<p>食飯皇帝大</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備:教學簡報、平板、電腦、Youtube 影片、Mentimeter、Kahoot!</p> <p>二、學生準備:平板、電腦、會使用Mentimeter、Kahoot!的裝置</p> <p>三、引起動機:</p> <p>(一)、予學生講看覓認為「食飯皇帝大」是啥物意思, 閣由大學伴紹介這條俗語, 意思是食飯是一件足重要的代誌, 萬項代誌攏無法度恰「食飯」相比並, 所以閣延伸出一條「趕人生, 趕人死, 趕人食飯無情理」這款趣味的諺語。</p> <p>(二)、繼接就引導小學伴, 去網路搜揣恰「食飯」、「食」相關的台語俗語, 閣請in簡單說明俗語的意思。</p> <p>擬答:</p> <p>食米毋知米價:意思是一个食飯煞攏毋知影食物的價數, 過了傷舒適, 會使講是毋知影民間的艱苦。</p> <p>食魚食肉、也著菜恰:意思是食物件的時, 袂當干焦食家己愛食的魚、肉爾爾, 應該食食齊勻, 菜也愛食, 才會有營養予身體健康。</p> <p>(三)、小結:</p> <p>說明食食恰人有足密切的關係, 是人生活中的一大部分, 咱也會使對拄才看著的活動發現有足濟恰食啉有關係的俗語, 會予人用來做例。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、食飯皇帝大, 敢有影?</p> <p>(一)、用Mentimeter設計題目, 予學生互動, 閣說明原因</p> <p>互動連結: https://www.menti.com/alsvbpy7rjan</p> <p>1.你食飯的速度, 是緊抑是慢?</p> <p>食飯緊的人:做代誌較有效率、誠看重結果、會使一心多用</p> <p>食飯慢的人:較樂觀、做代誌較重過程、較用家己的觀點看代誌</p> <p>2.你恰意共愛食的物件先食掉, 抑是囿上尾才食?(請說明原因)</p> <p>先食愛食的食物:是先甘才苦的類型</p> <p>共愛食的囿上尾:享受先苦而後甘的快活</p> <p>3.你食飯的時敢會做其他代誌?(請詳細回答)</p> <p>專心食飯:專注力較懸、有耐心、較袂一心二用</p> <p>會做其他代誌(看電視、看手機仔):代表這個人有較強的企圖心、也較gâu運用時間</p> <p>4.你敢是一个對食物誠有要求、會揀食的人?(請說明原因)</p> <p>對食物誠有要求:個性較歹扭捌、龜毛、佇生份的環境較gâu緊張</p> <p>食啥攏好, 袂揀食:本成較知足、也較gâu得著快樂恰幸福</p> <p>5.食咖哩的時, 是拈做伙抑是分開食!</p> <p>欲拈做伙:做代誌較負責任, 而且有同理心也樂觀, 所以人緣通常較好。</p> <p>愛分開食:做代誌有條理, 嘛有較好的組織能力, 會使講是較細膩的人。</p> <p>(二)、對飲食看性格</p>	<p>7分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>1-1 口語評量</p>
--	-----------------------	-----------------

<p>介紹無全種飲食方式，攞有可能代表無相siàng的個性和人格，課程總共分成五種食飯習慣。（介紹內容因佇頂懸對應的習慣下跤）</p> <p>二、飲食智識大考驗</p> <p>（一）、以「平常時恁愛食啥物？」起頭。</p> <p>擬答：</p> <p>1.我愛食鹹酥雞！</p> <p>2.我上恰意食雞卵糕</p> <p>（二）、佇上飲食習慣進前，予學生一个課前測驗，來了解in對正確的飲食習慣捌倂濟。</p> <p>前測連結：</p> <p>https://create.kahoot.it/course/b4959d99-2a4a-4d26-9ec7-b2300f129e04</p> <p>1.食物總共分做五大類✗</p> <p>2.三頓應該愛用「全穀雜糧」當作主食（著的）</p> <p>3.魚肉猶閣有雞肉就是人咧講的紅肉✗</p> <p>4.人應該較捷運動，一工上好愛運動30分鐘（著的）</p> <p>5.食菜的人閣較應該曝日，因為曝日會使產生維生素C幫助鈣質的吸收✗</p> <p>（三）、紹介正確的飲食習慣：分做臊的12種飲食原則恰菜的8種飲食原則（揀恰小學生有關係的幾條來說明）</p> <p>（請學生先回答看覓，認為啥物是正確的飲食習慣，才對答案，老師才補充解說）</p> <p>1.臊的：</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p>	<p>1-2實作評量</p>
<p>飲食應該愛照『每日飲食指南』的食物分類、建議份量，適當做選擇、搭配，會使減少得著慢性疾病。（照『每日飲食指南』的食物分類恰建議份量做選擇，逐日食的菜蔬、水果應該愛有上無1/3以上是深色）</p>		
<p>了解家己的健康體重恰熱量需求，適當的飲食予體重維持佇正常的範圍內底。（會使利用「中研營養資訊網」算個人的健康體重、熱量需求恰逐日飲食六大類食物建議的份量。）</p>		
<p>維持較捷活動的生活習慣，逐禮拜累積至少150分鐘，中等費力的身體活動，抑是75分鐘的費力身體活動。</p>		
<p>三頓應該以全穀雜糧做主食。</p>		
<p>濟菜蔬少紅肉，濟粗食少幼工。（飲食愛優先選擇原形的植物性食物，補充夠量的微量營養素、膳食纖維恰植化素。加工製成的食品，空有熱量煞無其他營養的價值。 ）</p>		
<p>飲食多元化，選擇當季的在地食材。（在地食材毋但較鮮，而且也較符合節能減碳的原則。）</p>		
<p>買食物抑是點菜的時愛注意份量，避免食傷濟抑是討債。</p>		
<p>盡量少食糯的恰其他濟糖的食物，避免有糖的飲料（每日飲食中</p>		

<p>，摻糖量上好莫超過總熱量的10%。)</p> <p>口味洪、莫食傷鹹、食較少豉的物件恰搵料。(食傷濟的鈉，容易造成高血壓，也會致使鈣質流失。注意加工食品標示的鈉含量，每日鈉補充量應限制在2400毫克以下。)</p> <p>若淋酒，男性無適合超過2 杯/ 日(逐杯酒精10 公克)，女性無適合超過1 杯/ 日。</p> <p>選擇來源標示清楚，而且衛生安全的食物。</p>		
<p>若是想欲閣較熟似飲食習慣、運用正確的方式來予咱逐日的食食閣較健康，會使家己參考「每日飲食指南手冊」： https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208</p> <p>2.菜的：</p> <p>頂懸臊的飲食習慣是大學伴來負責紹介，所以菜的8種飲食原則會使予小學伴來思考，分享素食者佇食食的時愛注意的所在。</p> <p>親像：</p> <p>食菜的人袂食肉，按呢in會使用啥物代替的食材來補足肉的營養？(in會使食其他有卵白質的食材，親像豆腐、雞卵閣有深色的菜蔬來代替)</p> <p>食菜的人可能較捷拄著啥物情形，影響健康？(現此時的素食誠多元，毋是干焦原形的菜蔬、豆類爾爾，閣有素的煙腸、素的肉等等的食材，毋過遮的食材攏有可能摻誠濟添加物佇內底，延長保存的期限猶有食品的口感、口味，若是食傷濟猶是會造成肝、腰子的健康出問題。)</p> <p>資料參考：</p> <p>素食飲食指南 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1214</p> <p>(1)依據指南擇素食，食物種類多樣化。 (2)全穀雜糧為主食，豆類搭配食更佳。 (3)烹調用油常變化，堅果種子不可少。 (4)深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。 (5)水果正餐同食用，當季在地份量足。 (6)口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。 (7)粗食原味少精製，加工食品慎選食。 (8)健康運動30分，適度日曬20分。</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、飲食觀念的改正</p> <p>經過這節的課程以後，先問小學伴的飲食習慣，是食臊抑是食菜的，閣用in的飲食習慣來對照頂懸的表，說明會使改進的所在，閣共伊寫佇線頂課程的留言區，順繼提出家己的心得和同學分享。</p> <p>擬答：</p> <p>優點：袂揀食、愛食青菜 缺點：雖罔袂揀食，毋過較少食肉，因為會塞牙縫</p>		<p>1-3口說評量</p>

<p>心得:經過這節課,我感覺我學著足濟以早毋知影的觀念,雖罔我誠愛食青菜,毋過煞毋知影若是干焦愛食一種物件,身體吸收著的營養會無齊勻,所以我也欲加食肉,予身體增加較濟的卵白質。</p> <p>二、老師總結:</p> <p>今仔日的課程會使予同學對飲食的角度,簡單來觀察別人的性格和個性,也會當閣較了解家己可能是佢一款的人。透過正確的飲食習慣,咱會當食了閣較健康,也希望小學伴會使將好的飲食習慣對家己做起,順繼正面的影響著身軀邊的人,向望愈來愈濟人會當有正確的習慣來食食,予社會嘛愈來愈健康、有活力!</p>		8分鐘	1-4口說評量
第二節			
學習目標	2-1會當透過課程內容理解人群食食的演變 2-2學生會使講出食物的三大營養元素 2-3透過課程知影腹肚枵的原因,閣會當分享所學予身軀邊的人		
教學活動內容及實施方式		時間	對應目標之評量

<p>你敢會腹肚枵？</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、教師準備：教學簡報、平板、電腦、Youtube 影片、Mentimeter、wordwall</p> <p>二、學生準備：平板、電腦、會使用Mentimeter、wordwall的裝置</p> <p>三、引起動機：</p> <p>1.以「你有食早頓的習慣無？」當作上課的起頭。</p> <p>擬答：</p> <p>(1.)有，我逐日攞愛食pháng配牛奶</p> <p>(2.)無一定，若是會枵就會食</p> <p>(3.)無，因為我逐日攞睏過頭，無時間通食</p> <p>2.繼接予學生看志祺七七的影片，對影片中內容進行提問。</p> <p>影片連結：https://youtu.be/uDTu7_elf8w?feature=shared (差不多看0'56-7'46)</p> <p>問題連結：https://www.menti.com/al9zrhnrkmma</p> <p>(1.)影片中，阮會使知影「食早頓」這個行為的前提是啥物，請說明原因？</p> <p>答案：有穩定的食物來源，新石器時代了後，因為作物有固定的收成，毋免攞靠拍獵、採集過生活，食物有穩定的收入，自然就會當固定食飯。</p> <p>(2.)佇西元六世紀前的考古證據發現著啥物技術？</p> <p>答案：佇西元六世紀前的希臘考古內底發現彼時的人已經有沖麥米糜的技術矣。</p> <p>(3.)為啥物中世紀的歐洲人，一工當中上重視的是中晝頓毋是早頓？</p> <p>答案：因為宗教信仰的關係，認為傷早食物件是一種罪惡，犯「饞食之罪」，所以一工內底上重要的一頓就變做中晝頓。</p> <p>(4.)19世紀，是按怎早頓會變做一工內底上重要的一頓？</p> <p>答案：因為十九世紀的女性多數攞愛早起出外做襦頭，無時間攢早頓，所以番麥穀片就變做早頓的第一選擇。</p> <p>3.小結：對小學伴的回答，咱會使發現，人食物件的時間和原因，攞是予其他外在的條件影響的，親像有穩定的食物來源就會使固定食飯、因為十九世紀的女性多數攞愛早起出外做襦頭，無時間攢早頓，所以番麥穀片就變做早頓的第一選擇。所以咱會使知影人的食食的行為，誠實是有受著制約的。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>一、你敢會腹肚枵？</p> <p>1.總共有三個問題：</p> <p>(1.)你敢有腹肚枵的經驗？</p> <p>擬答：有，逐日欲睏進前，我攞會感覺腹肚足枵的、無，因為我逐頓攞有按時咧食，而且攞食誠濟，所以我無捷腹肚枵。</p> <p>(2.)你食物件的時是食到袂枵就好，猶是一定愛食到飽？</p>	<p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>2-1口說評量</p> <p>2-2書寫評量</p> <p>2-3口說評量</p>
---	------------------------	--

擬答：我食物件干焦會食到袂枵爾。因為若是食傷飽，我會想欲吐。我誠愛運動，所以逐頓攞會食到飽，按呢才袂足緊枵，而且無共碗內的物件攞食了會誠拍算、討債。

(3.)若是腹肚枵的時，你敢睏會去？

擬答：會當，因為想著明仔載早起就會使食好食的早頓，心內就已經開始期待，希望緊落眠。

我睏袂去，所以我會佇暗時九點左右食宵夜，按呢我就袂佇欲睏的時枵甲睏袂去矣。

向小學伴提出問題，請in回答，嘛會使對大學伴開始分享家己的經驗

2. 繼接向小學伴提出「是按怎人會感覺腹肚枵？」這個問題，請in思考。

3. 簡單紹介食物的組成元素有『醣類、脂肪、蛋白質』，遮的食物元素應該愛有一个比例，才會當予你有氣力。請小學伴家己選一項元素，閣搜揣這項元素相關的資料，分享予逐家熟似(功能、補充過濟、過少的影響、佢一種物件會使得著遮的元素)。(大學伴、兩位小學伴一人一項)回答連結：

https://jamboard.google.com/d/1EUz3xJKiOWILzO-Mpazw3NaiSI2_YdcRxD32_gq0_j8/edit?usp=sharing

醣類：

- 一公克會使產生四大卡的熱量
- 會使分做三種：單醣(葡萄糖)、雙醣(麥芽糖、乳糖)猶閣有多醣(澱粉)
- 食物來源主要是多醣的澱粉類食物
- 醣類中的葡萄糖是神經細胞能量的唯一來源
- 醣類會當減省卵白質的消磨
- 醣類吸收了過濟，會轉換做脂肪粒積佇身軀內底，就會變肥
- 建議醣類的熱量佔總熱量的56~68%

脂肪：

- 一公克脂肪
- 會當產生九大卡的熱量
- 分做植物性油脂、動物性脂肪。
- 植物性油脂中無膽固醇，而且閣有較濟的無飽和脂肪(椰子油、棕櫚油除外)
- 牛、豬的動物性油脂，有較懸的飽和脂肪酸，雞、鴨、海產類的脂肪較低，飽和脂肪酸嘛較少
- 會使增加食物的味，予人閣較有欲食物件的想法，減少胃酸的產生
- 建議莫超過總熱量的30%，無飽和脂肪酸補充量欲濟過飽和脂肪酸
- 脂質補充了過濟，尤其是飽和脂肪酸補充過濟，會致使血中的膽固醇濃度增加，嘛是造成心血管疾病危險的因素之一。

卵白質：

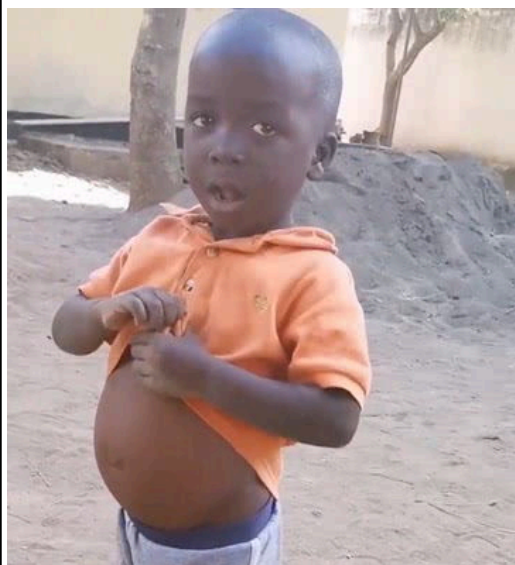
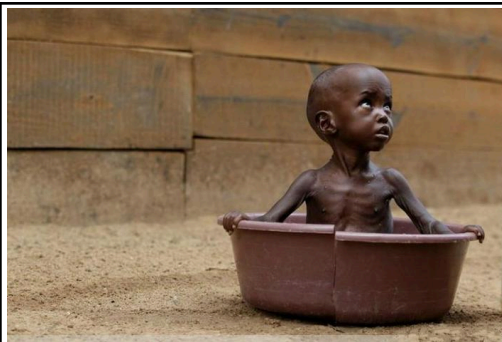
- 一公克的卵白質會使產生四大卡的熱量
- 會使起造新的組織
- 對已經建立好的組織，有修補的功能
- 維持身軀內底的酸、鹼猶有水的平衡、幫助營養素的運輸、建造抗體
- 會當調節生理機能、維持人體的免疫力
- 吸收無夠較gâu siān-siān、無抵抗力、欠血
- 若是吸收過濟，會影響肝的代謝出現負擔

10
分鐘

2-4實作評量

<ul style="list-style-type: none"> ● 卵白質的來源較濟若是對肉、卵來的，按呢嘛會增加飽和脂肪份膽固醇的補充量，也增加得著心血管性疾病的機率 <p>二、咱人敢有一定愛食物件？</p> <p>1. 予學生閱讀BBC文章飲食與健康：我們需要一天吃三餐嗎？ : https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-61308214 (這篇文章主要是欲說明間歇性的禁食閣較符合身體的進化方式，閣有說明著禁食對身體的好處，予小學伴閱讀到：「縱觀歷史，人類曾經是每天吃一頓飯，包括古羅馬人只在中午吃一頓飯，食品歷史學家塞倫·查林頓-霍林斯(Seren Charrington-Hollins)說。」)</p> <p>2. 請小學伴透過拄才閱讀的文章，閣去搜揣其他資料(一人揣一個問題)，來說明</p> <p>(1.) 人為啥物會腹肚枵？ 答案：人會有枵的感覺，是因為胃內底食的物件攏已經排空，產生的自然反應，另一方面是因為欠缺食物會致使身軀內底的血糖下降，大腦就會發出「腹肚枵」的信號，共阮講應該愛食物件矣！</p> <p>(2.) 人會使偌久無食物件？ 有的資料表示，人會使二到三個月無食物件，毋過前提是敢有淋水。因為人的身軀有會使代替食物的養分，毋過水的替代品就誠少，若是無水，咱人的腰子誠緊就會敗害。</p> <p>3. 小結：其實足濟時陣，人是因為看著、鼻著的感官影響著阮的大腦，予伊認為彼就是愛食物件的錯覺，咱無一定會需要進食。</p>	<p>10分鐘</p>	<p>2-5口說評量</p>
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、wordwall評量</p> <p>連結： https://wordwall.net/tc/resource/59790448/%e4%bd%a0%e6%95%a2%e6%9c%83%e8%85%b9%e8%82%9a%e6%9e%b5</p> <p>1. 逐日有禁食的時間，會使得著一點仔好處，下跤佗一个是正確的。(題目的內容是對「BBC文章飲食與健康」出的) 卵白質錯誤折疊是小寡代誌，袂致使破病。 改善血糖的反應✓ 較懸的血糖增加，會使予你的身軀粒積較少的脂肪 閣較簡單的修復猶有監視佗位有損傷✓</p> <p>2. 是啥物時陣開始，人會佇固定的時間食飯？(題目的內容是對上起頭的影片內底出的) 新石器時代✓ 工業革命了後 希臘時期</p> <p>3. 一公克的脂肪會產生偌多濟大卡的熱量？ 1 4 9✓ 18</p> <p>4. 下面佗一種毋是「雙醣」？ 麥芽糖 乳糖 葡萄糖✓</p> <p>5. 佗一个毋是咱今仔日課程紹介的元素？</p>	<p>5分鐘</p>	<p>2-6實作評量</p>

醣類 礦物質✓ 卵白質 脂肪 二、總結： 這節課咱學著早頓發展的歷史，也對腹肚枵這個議題延伸到食物營養的三大組成，予小學伴對家己食的物件建立閣較濟的認知。探討人想欲食物件的原因，有時陣並毋是因為真正枵矣，是大腦予咱的錯覺。			
第三節			
學習目標	3-1學生會使了解社會上所發生的枵飢失頓的問題 3-2學生會使運用台語文來表達想法 3-3學生會使透過課程內容理解、同理枵飢失頓族群的生活		
教學活動內容及實施方式		時間	對應目標之評量



向學生說明是按怎in會營養不良？

親像：戰爭、散食、天氣的變化、欠缺基本的安全飲用水、無健全的衛生設施、醫療服務等等。有真濟的因素影響著世界兒童的營養問題，目前全台大概有14萬7千405人，in定定拄著吃袂飽的困境，甚至逐一頓的費用干焦有台票32箍，根本無夠營養。有的囡仔為著省錢，定定選擇減食一頓。學校的中晝頓就是in一工唯一的食物。

營養不良會有啥物影響咧？

- 身體素質無好

親像：欠缺卵白質造成識淳、肝病、無法度專心、過動症等等

- 無法度正常大漢

親像：頭腦發展無健全、比全輩的較狹等等

- 無法度接受正常的教育

營養不良的囡仔通常in的家庭嘛是需要幫助的，佇咧無錢通顧三頓的狀況之下，有可能嘛無法度予in接受較完整的教育。

對in的心理、人際嘛攏有影響！in會有負面的想法，甚至受著同學的歧視、欺負，無法度交著朋友，欠缺社交的能力。

最後用簡報向學生說明：佇咧台灣竟然有十幾萬的兒童需要面對食袂飽的問題，in無法度選擇家己欲食的物件，更加無可能去注意家己食了有健康無。這種食一頓，算一頓的生活，是咱無法度想像的。所以咱應該愛珍惜逐一頓的食物，毋通討債。

3.獨居老人

<p>先用「老人的生活有啥物無方便？」起頭，予學生會使倚佇老人的角度來思考in佇咧社會生活的狀況。</p> <p>回答：無法度自由自在出門、袂曉操作新科技的物件等等</p> <p>統整學生的回答了後，予學生看孤寒大飯店的宣傳影片，閣提出問題「你敢會想欲踹遮？是按怎？」</p> <p>連結：https://youtu.be/qL7MOhYk1Qw (會使開1.75速度)</p> <p>回答：無愛，感覺環境真穰。/想欲踹看覓，感覺真趣味！ (開放式回答，鼓勵學生用台語回答)</p> <p>繼落來予學生看youtuber實際入去踹的影片，會使更加了解獨居老人的生活環境。閣利用情境式的問題：「想像家己踹佇咧細間的房間內底，無法度出門，無法度用3C，無法度決定家己的食食，嘛無人會使開講，按呢的生活你感覺按怎？若是予你佇咧未來20冬攏按呢生活，你會按怎？」、「是按怎影片內底的老人攏無愛買新的食物來食，攏食過期的罐頭、隔暝的飯菜？」予學生會使轉換立場，思考獨居老人生活的困難。</p> <p>連結： https://youtu.be/0wjmlLiHAK44?si=2DbtCdwHd7YFFHC-&t=25 (對0:25秒開始看到10:30)</p> <p>回答： 若是無法度出門，我一定會感覺足無聊。 我無法度按呢生活超過20冬，可能一工嘛無法度忍受。 因為老人出外驚麻煩著捌人，所以攏一擺買足濟。 因為老人目矙無好，無法度看物件的期限。 (開放式回答，鼓勵學生用台語回答)</p> <p>最後用簡報向學生說明，台灣差不多有四萬外的老人，因為真濟因素，親像講：踹佇咧偏僻的所在、無親人照顧、健康狀況等等無法度照顧家己的食食，那枵腹肚那感受著生活的孤獨。相信一定無人會想欲佇咧人生的最後一哩路按呢過生活，所以咱更加愛關心身軀邊的序大，將愛講出來！</p>	<p>14分鐘</p>	<p>3-3口語評量 3-2口語評量</p>
<p>4.有路無厝的人</p> <p>一開始先問學生「你對有路無厝的人的印象是啥？」，引起學生的思考動機，予in佇咧不知不覺中講出對有路無厝的人的負面印象。</p> <p>回答：真癩ko、有淡薄仔恐怖、真可憐 (開放式回答，鼓勵學生用台語回答)</p> <p>利用志祺77的文章來向學生紹介是按怎in會變做有路無厝的人？ 連結：https://blog.simpleinfo.cc/shasha77/about-homelessness 第一，in可能是失去經濟來源，親像講無代無誌去予公司辭頭路、因為破病需要治療，將全部的錢攏開了，煞無法度稅厝、食三頓等等。</p>	<p>8分鐘</p>	<p>3-3口語評量 3-2口語評量</p>

第二, in的人際關係出問題, 可能去予朋友、親人騙錢, 和厝內底的人關係無好, 離家出走, 無依無倚, 所以無錢通食飯的時陣, in只好佇咧路邊期待別人鬥相共。

第三, 和都市、國家的發展有關係。可能因為國家的政策改變, 煞影響著in生活的方式嘛綴咧改變。親像台北萬華早期是真鬧熱的貨運集散地。毋過後來開始積滓, 萬華就慢慢仔稀微矣, 遮的工人年歲大矣、身體嘛開始變稜, 除了靠體力的工課以外, in嘛袂曉其他通趁食的技术, 就按呢變做有路無厝的人。而且以前萬華有真濟的違建, 所以政府共遮的違建拆掉了後, 無厝通蹠的人就只好做有路無厝的人。

閣予學生看社會測驗的影片, 予學生透過影片內底咧討食的人來思考「若是你無所在通去, 閣規工無食著物件, 你敢有勇氣去共人討食?」無論是敢抑是毋敢, 攏愛說明原因。

連結: <https://youtu.be/tT-lsl3eNxl?si=vqYNSI4LRT4lvK3q>

回答:

我敢! 因為甘願見笑, 嘛毋願枵死。

(會使閣繼續問學生若是去予人拒絕, 你會感覺按怎?)

我毋敢.....因為我感覺足見笑, 會予人感覺我足奇怪。

(開放式回答, 鼓勵學生用台語回答)

最後統整學生的回答, 向學生說明想欲食一頓飯對遮的人是真無簡單的代誌, 何況是愛家己開喙共別人討食, 毋但真傷害in的自尊, 甚至閣愛吞忍社會對in無友善的眼光, 對咱來講是真基本、真四常的生活, 對in來講煞是真無簡單才會使得著的幸福。

參、統整活動

一、實作評量

接繼請學生倚佇咧『枵飢失頓』族群的立場, 替in想看覓, 若是咱欲達成SDGs的目標, 予in會使食飽、健康食, 若按呢咱會使透過啥物方式來幫助in咧? 請學生對應正確的答案, 將in連起來

學習單連結:

https://miro.com/welcomeonboard/ZGhrVG1XZllvOEhYYTA2aDFDak9kUmprczlKZjBqY0JWdGhTME83Zlg4bFp0TjJqbXBmbWtmcUVFem9GNXBIR3wzNDU4NzY0NTYyNDQxMzc3OTk2fDI=?share_link_id=701305795770

二、老師總結

經過這節課, 咱了解著台灣其實猶閣有真濟人需要咱的幫助, 嘛知影家己的生活對別人來講其實是真無簡單的代誌。所以咱應該愛珍惜這馬所有的, 嘛應該用友善的眼光看待需要幫助的族群。

佇咧實現消除飢餓進前, 咱應該愛較捷關心社會所發生的問題, 盡家己的力量來幫助、改變。向望未來會使早日實現人人攏有通食的目標。

6分
鐘

3-3實作評量

4分
鐘

第四節			
學習目標	4-1學生會使知影世界展望會和飢餓三十的理念 4-2學生會使用台語文表達家己的想法 4-3學生會使了解互助、奉獻的重要		
教學活動內容及實施方式		時間	對應目標之評量

<p>枵腹肚的感受</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、教師準備:教學 PPT 簡報;平板、電腦;Youtube 影片、kahoot 二、學生準備:平板、電腦、會使用kahoot的裝置 三、引起動機: (一)、先提問學生:「你敢有想過枵三十分鐘?你會使枵佬久攞毋食物件?五點鐘?十點鐘?一工?」 回答:六點鐘、十點鐘、毋知影.....等等 統整學生的回答,然後向學生說明人若無正常食就會體力無夠。 (1)通常無食嘛無淋水的話,無法度擋超過三禮拜。 (2)大部分的人若是超過一工無食物件,身體就會無爽快。 (3)無正常的飲食習慣會影響健康,對咱的歲壽有真大的影響。 閣來,向學生說明:通常咱袂予這種情形發生佇咱的身上,但是這 个世界,煞有真濟人因為無正常的飲食習慣甚至是無物件食,繼引 起健康問題、死亡等等。</p> <p>(二)、接繼咱就來看一段影片,請學生認真看,等咧會有相關的問題討論。 連結:https://youtu.be/kz6DHRmxZiA?si=x0UQC5Q5VOZ4IIXx 1.世界大概有佬濟人得欲枵死?(超過四千萬) 2.造成枵飢失頓問題的三個理由是啥?(衝突、氣候、疫情) 3.你敢有法度想像、同理in的生活?(無法度、有一點仔等等) 統整學生的回答,向學生說明這種生活和困境,是咱真歹親身體 驗、同理的,甚至有時陣咱閣會袂記得社會頂面的枵飢失頓的問題。但是猶原有真濟善心人士、團體咧關心、鬥相共。今仔日就欲 厝逐家來認捌遮的團體恰相關活動。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>一、將心比心來體會 (一)、先向學生介紹世界展望會是啥物?in的理念恰目標是啥?予 學生認捌這個團體。 世界展望會是一個幫助、發展的全球性組織,佇咧六大洲、將近 100个國家服務弱勢兒童、家庭脫離散食和危難,無論族群、男女、 信仰,每一個弱勢兒童,攞值得有發展美好未來的機會。主要幫助 的對象大概會使分做三個: 1.兒童 兒童是臺灣展望會主要的關懷對象,透過和政府機構、當地學校合 作,執行衛生醫療保健、活動、才藝訓練、教育輔導等工課。 2.家庭 家庭環境的健全對兒童的成長有真深的影響,幫助的內容包括:家 庭衛生保健輔導、家庭生活教育、家庭副業輔導、急難救助。 3.社區 配合政府的政策,以社區的需要為主,和當地的社會福利機構協同 辦理,服務項目包括:社區活動、傳統文化活動、社區公共設施改善 等等。</p>	<p>5分 鐘</p> <p>12 分鐘</p>	<p>4-2口語評量</p>
---	----------------------------------	----------------

<p>(二)、閣來，會先介紹幾項世界展望會提供的計劃，親像透過捐錢、去偏鄉服務、實際體驗等等，來幫助弱勢族群有和一般兒童平等的教育、生活、追求夢想的權利，予學生閣較了解世界展望協會。</p> <p>(以下影片是補充，會使看時間長度來決定，毋過飢餓三十的一定愛放予學生看)</p> <p>1.幫助兒童計畫</p> <p>親像頭前所講著的，因為真濟的因素，氣候、戰爭、疫情等等，造成真濟兒童無法度正常食三頓、接受教育，所以透過世界展望會的幫助兒童計畫，逐月捐錢幫助in會使免煩惱生活，保障in上基礎的生活權利。</p> <p>連結：https://youtu.be/eEAgB76GY4o?si=X-T2XVhSQjajlqoG</p> <p>2.籃海計畫</p> <p>偏鄉的囡仔欠缺資源，升學恰多元發展攏是困境。對偏鄉的兒童來講，協助家務、照顧兄弟姊妹、自理三頓是真四常的生活，恰一般的囡仔比，in無法度專心讀冊、無人輔導陪伴、更加無法度發展專長恰才藝。所以這個計畫是提供弱勢兒童會使有追求夢想、發揮專長的機會。</p> <p>連結：https://youtu.be/jwotVPpPNIQ?si=V3aTrDx_7ZzP8pu3</p> <p>3.飢餓三十</p> <p>透過實際的枵飢體驗，予逐家閣較理解枵飢失頓族群的生活、困境。飢餓三十是指無食固體的食物三十點鐘，而且無包含咧睏的時間，過程中干焦會使淋物件。予囡仔會使學習：性命教育，學習感激。思考世界的狀況和需要而且參與其中。予囡仔知影家己的影響力比想像的還大！</p> <p>連結：https://youtu.be/uxYl4sdOX5s?si=D_KWjZsJTBV31ALj</p> <p>(看到六分鐘就會使矣)</p>	9分鐘	
<p>(三)、繼落來向學生說明飢餓三十這個活動所募款著的錢會使幫助著啥物人？</p> <p>1.無法度正常食三頓的枵飢失頓族群</p> <p>親像：弱勢兒童、街友</p> <p>2.因為戰爭、天災無厝通蹠的人</p> <p>親像：烏俄戰爭之下的百姓</p> <p>3.家庭需要急難救助的人</p> <p>親像：單親、低收入戶</p> <p>4.受著疫情、健康問題困擾的人</p> <p>親像：高額醫藥費</p> <p>(四)、最後，問學生「你敢會想欲參加飢餓三十？」統整、討論學生的回答，引起學生的反思。</p> <p>回答：</p> <p>會，因為我希望會使閣較了解in的感受。</p> <p>袂，我感覺袂使食物件足艱苦的。</p> <p>(五)、台灣解決枵飢失頓的方法</p> <p>1.農委會零枵飢活動</p> <p>除了設立『惜食專區』以外，閣有賣60箍的限定便當提供弱勢族群通好解決三頓。</p>	6分鐘	4-3口語評量

2.食物銀行

收集逐家食缺了的四秀仔、民生用品予社區內底有需要的家庭。毋但解決台灣社會浪費食物的問題，嘛予資源會使予需要的人。

(六)、小結

對咱來講，佇咧平常的生活當中，咱真少會無食物件十點鐘以上，但是這種生活對弱勢族群來講，煞是真四常的代誌。有真濟人可能連飢餓三十都無法度完成，何況是偏鄉、戰爭國家的百姓，in可能規禮拜攏無法度食著正常的一頓。所以咱更加愛珍惜這馬的生活、資源，若是有夠額的能力，嘛會使提供幫助予需要的人。

參、統整活動

一、SDGs是啥物？

向學生說明SDGs是啥物？伊有包含啥物方面的目標？SDGs內底所講的『消除飢餓』是啥物意思？

咱的世界猶閣有真濟需要進步的所在，為著欲予全球共同進步，行向永續。2015年，聯合國宣布「2030永續發展目標」簡稱叫SDGs包含17項核心目標。SDGs所講著的面向真闊，對性別平權、教育、貧富差距、環保、多元文化、經濟等等，攏是咱向望未來會使達成的目標。對這張圖(下面會附)咱嘛會使看著逐一項目標的實際定義，予全世界的人民攏會使遵照這項規定去達成世界的永續發展。

[SDG 1 終結貧窮](#)：消除各地一切形式的貧窮

[SDG 2 消除飢餓](#)：確保糧食安全，消除飢餓，促進永續農業

[SDG 3 健康與福祉](#)：確保及促進各年齡層健康生活與福祉

[SDG 4 優質教育](#)：確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習

[SDG 5 性別平權](#)：實現性別平等，並賦予婦女權力

[SDG 6 淨水及衛生](#)：確保所有人都能享有水、衛生及其永續管理

[SDG 7 可負擔的潔淨能源](#)：確保所有的人都可取得負擔得起、可靠、永續及現代的能源

[SDG 8 合適的工作及經濟成長](#)：促進包容且永續的經濟成長，讓每個人都有一份好工作

[SDG 9 工業化、創新及基礎建設](#)：建立具有韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新

[SDG 10 減少不平等](#)：減少國內及國家間的不平等

[SDG 11 永續城鄉](#)：建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村

[SDG 12 責任消費及生產](#)：促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式

[SDG 13 氣候行動](#)：完備減緩調適行動，以因應氣候變遷及其影響

[SDG 14 保育海洋生態](#)：保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性並防止海洋環境劣化

[SDG 15 保育陸域生態](#)：保育及永續利用陸域生態系，確保生物多樣性並防止土地劣化

[SDG 16 和平、正義及健全制度](#)：促進和平多元的社會，確保司法平等，建立具公信力且廣納民意的體系

[SDG 17 多元夥伴關係](#)：建立多元夥伴關係，協力促進永續願景

消除飢餓的意思是確保糧食安全，消除飢餓，促進永續農業，詳細的目標有三種：

2030年進前，消除飢餓，確定所有的人攏有安全、營養、糧食，特別是弱勢族群。

2030年前，消除所有的營養不良。

2030年前，建立會使永續發展的食物系統，強化適應氣候變遷、極端氣候、和其他災害的能力。

二、學習評量

6分
鐘

<p>利用kahoot製作學習單，予學生會當透過評量複習上課內容、加強in的印象。</p> <p>連結： https://create.kahoot.it/details/4e77a28b-c5b9-4741-bde7-842658efbb40</p> <p>(1)佢一个是造成枵飢失頓的原因？ 戰爭(答案) 無夠骨力 氣候穩定</p> <p>(2)佢一个活動會使予咱體會著枵飢失頓族群的生活？ 飢餓三十(答案) 飢餓三工 飢餓四十</p> <p>(3)SDGs有幾項目標？ 17(回答) 20 37</p> <p>(4)世界展望會主要幫助的對象是佢三个？ 兒童、家庭、社區(回答) 政府、兒童、家庭 老人、有錢人、社區</p> <p>(5)咱今仔日紹介的國際協會是佢一个？ 世界展望會(回答) 世界幫助會 世界友善會</p> <p>三、老師總結 今仔日的第二節課咱了解著世界展望會是咧幫助弱勢兒童、家庭脫離散食和危難的志工團體，嘛了解著飢餓三十的理念恰過程，相信逐家經過這禮拜的課了後，會閣較知影世界各國枵飢失頓族群的生活狀況。透過繪本的內容，咱嘛了解著互相幫助的美德，加一點同理心和實際的幫助，會予這個世界愈來愈靖！</p>	<p>5分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>4-3實作評量 4-1實作評量</p>
---	-----------------------	----------------------------

評量內容與策略				
評量規準 評量項目	A	B	C	D
口語評量	學生會使順利使用80%以上的台語進行對話，而且會使運用正確的文法、語詞。	學生會使使用60%~79%的台語進行對話。過程中有一寡仔語詞需要用華語表	學生會使使用50%~59%的台語進行對話。過程中有缺少語詞需要用華語表達。	學生干焦會使使用49%以下的台語進行對話。過程中定需要使用華語來表達。

		達。		
1-2實作評量	學生會使正確的寫出五題前測測驗。	學生會使正確的寫出四題前測測驗。	學生會使正確的寫出三題前測測驗。	學生干焦會當正確的寫出兩題以下的前測測驗。
2-2書寫評量	會當使用台文正確回答老師提出所有的問題	會當盡量用正確的台文回答老師提出的問題	台華做伙使用回答老師提出的問題	干焦會當用華語回答老師提出的問題
2-4實作評量	會當完整用台語紹介元素的功能、補充過濟、過少的影響、佗一種物件會使得著遮的元素	會當使用台語、華語摻半紹介元素的功能、補充過濟、過少的影響、佗一種物件會使得著遮的元素	會當使用台語、華語摻半紹介元素的部分功能猶有對人的影響	干焦會當使用一寡仔台語和大部分的華語紹介元素的部分功能猶有對人的影響
2-6實作評量	學生會使正確的寫出五題前測測驗。	學生會使正確的寫出四題前測測驗。	學生會使正確的寫出三題前測測驗。	學生干焦會當正確的寫出兩題以下的前測測驗。
3-3實作評量	學生會當將相對應的題目佻答案連做伙，而且完全正確。	學生會當將相對應的題目佻答案連做伙，而且有8題以上正確。	學生會當將相對應的題目佻答案連做伙，而且有6題正確。	學生無法度將相對應的題目佻答案連做伙，干焦4~5題正確。
4-3實作評量	學生會當知影世界展望會的理念，了解互助奉獻的重要，而且回答完全正確。	學生會當知影世界展望會的理念，了解互助奉獻的重要，而且有4題回答正確。	學生會當知影一寡仔世界展望會的理念，了解一寡仔互助奉獻的重要，干焦3題回答正確。	學生對世界展望會、互助奉獻的理念無啥了解，干焦2題回答正確。

附件:教學簡報

https://drive.google.com/file/d/1GK7ruQXYgkZNrhl_yJDeEqYEnOfnuGF/view?usp=share_link