



◆方案名稱：低碳飲食最環保 ◆方案編碼：GTH043

◆主要領域：綜合活動 次要領域：自然與生活科技 其他領域：健康與體育

◆參賽者姓名：羅淑貞、李麗英、許瓊玲、管勇傑、林貴寶

◆學校名稱：桃園縣觀音鄉草漯國民小學

## 壹、創意教學背景說明：

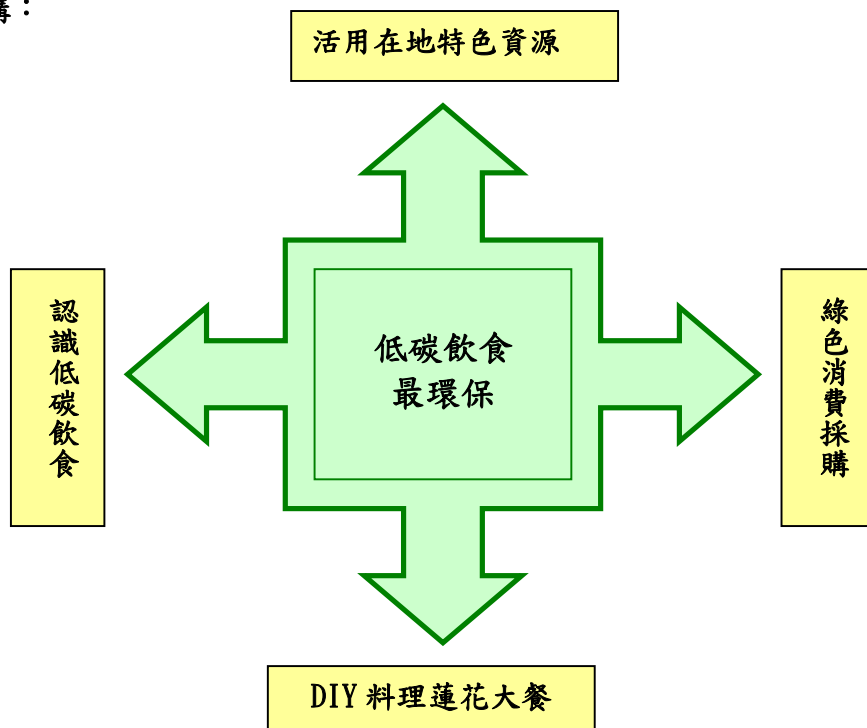
俗話說：「南白河，北觀音」，桃園縣觀音鄉與台南市白河鎮並為台灣兩大蓮鄉。每年蓮花盛開時，桃園縣都會舉辦年度盛事「蓮花季」。一系列精彩的活動，其中最吸引饕客的注意，便是蓮花大餐了。

隨著經濟發展，國人在飲食方面越來越講究，餐餐大魚大肉，料理口味也多油、多鹽。長期下來對身體健康造成很大的負擔。而近年來，環保意識抬頭，這股環保風潮也吹向了飲食界，「低碳飲食」的環保飲食概念便應運而生。低碳飲食的原則是選用當季食材作為料理，以減少農藥及肥料的使用；食品加工時須精簡人工包裝，避免過多垃圾的製造；在烹煮上則以節能做為原則，進一步降低額外耗用的能源及水。

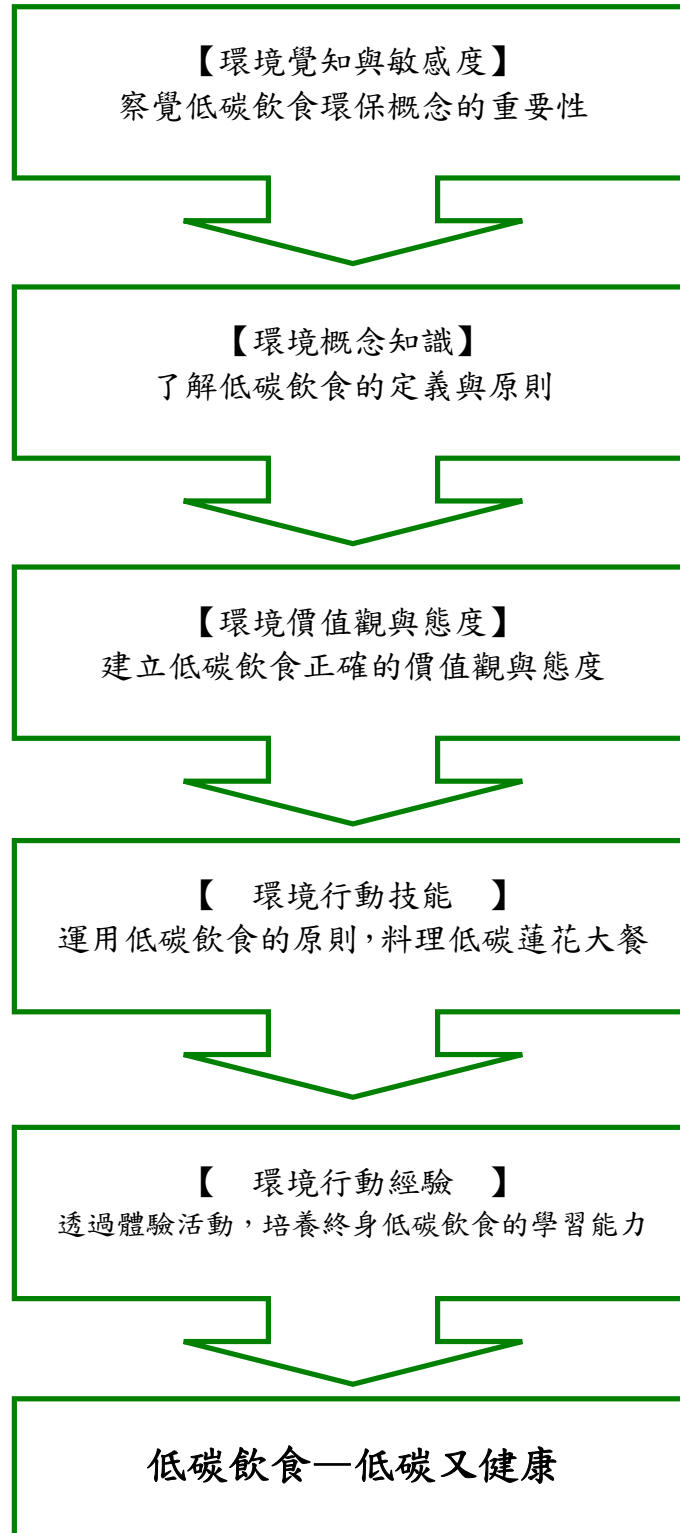
因此本教案的設計便是想要善用當季在地（觀音鄉）的特色資源，善用在地的蓮花食材，讓學生察覺低碳飲食概念的重要性，並且了解低碳飲食的定義與原則，建立正確的低碳飲食價值觀與態度，最後再透過實際操作及體驗活動，讓低碳飲食環保概念落實於日常生活中。

## 貳、創意教學創新策略：

### 一、課程架構：



## 二、教學目標：



### 三、教學活動：

#### 【認識低碳飲食】

- (一) 引起動機：教師播放「大魚大肉」PPT，請同學們討論正確的飲食習慣，並進一步討論最健康、最有營養，也最符合環保概念的飲食習慣。
- (二) 活動 1：教師教導「低碳飲食」的定義與原則。「低碳飲食」的意義：在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體)



◆ 教師歸納低碳飲食的五大原則：「當地當季食材」、「少油少糖少鹽」、「少加工多原味」、「少吃肉，多吃菜」、「在家《吃多少，煮多少》，在外《吃多少，點多少》」。

#### (三) 活動 2：

1. 教師教導學生食物在整個生命週期中，各階段產生的溫室氣體。
2. 小組進行討論，以自己的能力所及，可以減少哪個階段所產生的溫室氣體？

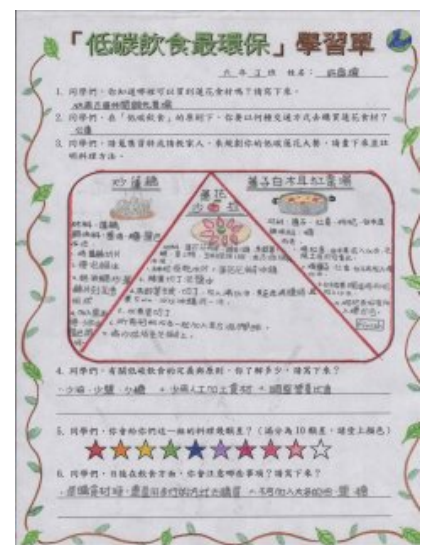


## 【活用地特色資源】

- (一) 播放桃園縣蓮花季蓮花大餐的 PPT，鼓勵孩子們思考如何運用「低碳飲食」原則，自己採購食材，並且 DIY 料理低碳蓮花大餐。
- (二) 播放「在地特色資源—蓮花」相關影片，教師帶領學生複習蓮花的基本構造及可食、可用的部位。如：蓮藕、蓮葉、蓮子、花瓣……。
- (三) 透過簡報檔，教師提醒孩子們選購食材的注意事項。



- (四) 透過小組討論，討論出可以購製蓮花食材的地點，例如：農會、蓮園、超市……。並提醒學生盡量要買精簡包裝及少人工加工的食材。
- (五) 透過小組討論，可以用何種交通方式去購買食材，例如：步行、搭公車……，才能符合低碳原則。
- (六) 小組共同討論規劃「蓮花大餐」菜單，評估購買的份量並決定料理方法，如：涼拌、蒸煮、拌炒……。





## 【綠色消費採購】

(一) 教師帶領學生以步行的方式，到街上的超級市場購買食材。

		
同學們自備環保購物袋。	同學們步行上街購物。	大家都是綠色消費採購高手。
		
學生詢問超市工作人員。	好險，這一組沒有超過預算！	看看大家的戰利品！

(二) 請同學寫下這次購物之旅，最深刻的地方：

姓名	學生回饋
許庭瑄	今天到超市是我第一次和同學一起去超市買東西，以前都是和媽媽一起去，所以我都不知道有些東西需要秤重，我今天才知道，還有我們在買一些蔬菜時，我們都會把全部的價格都看過後，才決定要買哪一個，每一種食材也都要買最便宜的。跟同學一起去買東西真的可以學到很多，而且比較省錢。
甘能洋	今天到超市去購買低碳飲食的食品，因為我們這一組事前有先討論好工作內容，所以我們把預算控制的很好，而且我覺得那裡的工作人員態度很好，對我們幾乎是有問必答，也不會不耐煩，對我們也很親切，我們這一組做了萬全的準備，相信我們應該會很成功。
呂汶育	我們經過非常的討論，結果忘了帶計算機，到了櫃檯結帳，竟然破錶了，所以我們就去找主任求救，真的是很險喔！
黃鈺威	我覺得最棒的地方，應該是團隊裡大家互相合作的態度，提出建議，並算出合理的價格，今天我覺得最棒的地方就是團隊合作。
賴姿尹	今天，為了星期四的低碳蓮花大餐，全班親自來到了超市來選購材料。我們首先來到了蔬果區，買了小黃瓜、紅蘿蔔等配菜，接著遇到了老師，老師告訴我們一些採買時要注意的事，還教我們如何料理我們的餐點，經過了一段時間的採買後，就來到結帳區結帳，還看到其他組別超出預算。這次上街採買，讓我覺得好玩又有趣，也讓我學習了很多事情。

## 【DIY 料理蓮花大餐】

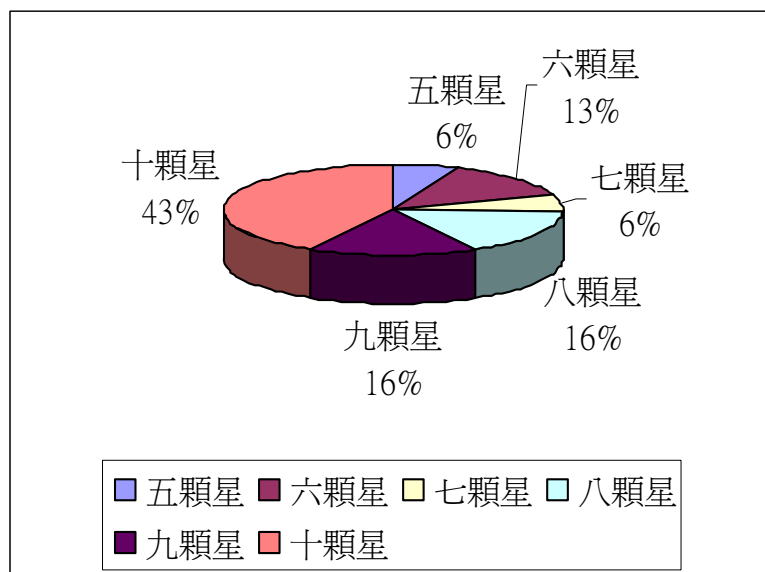
- (一) 小組依規劃的「蓮花大餐」菜單，DIY 料理低碳蓮花大餐，小組彼此交流分享大餐，並邀請老師共同用餐。
- (二) 習寫學習單，表達個人的體驗與省思。小組成員共同討論記錄並檢討活動過程中有待改進或值得自我肯定的部分。

		
我們準備好了！Ready go！	未來的阿基師就在這。	武術老師也來參一腳！
		
仔細把蓮藕的泥土刷洗乾淨！	已經開始下鍋了！	要把蓮藕皮削乾淨。
		
我們可是超級霹靂無敵認真！	志工幫忙準備的蓮花及蓮葉。	好吃的蓮藕沙拉！
		
連阿媽的鍋子都帶來了。	老師也來做做樣子！	兼具營養與美味的蓮藕炒飯。

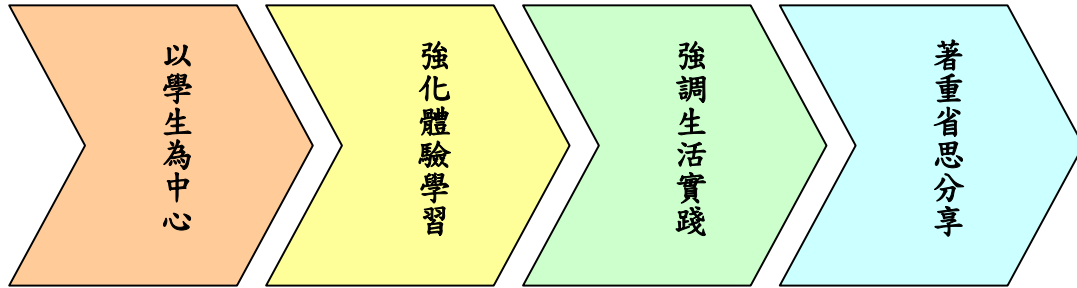


		
<p>好喝的蓮子白木耳紅棗湯！</p>	<p>深具創意的蓮藕飯糰！</p>	<p>蓮花+蓮藕+蓮子+水果沙拉</p>
		
<p>美麗的蓮花擺盤！</p>	<p>給這一組 100 個讚！</p>	<p>這一組的實力也不可小覷！</p>
		
<p>面對美食，還是要保持優雅！</p>	<p>吃得很用力、很認真的同學！</p>	<p>這位同學已經吃 3 大碗了！</p>

★學習單回饋：同學們，你會給你們這一組的料理幾顆星？（滿分為 10 顆星，請塗上顏色）



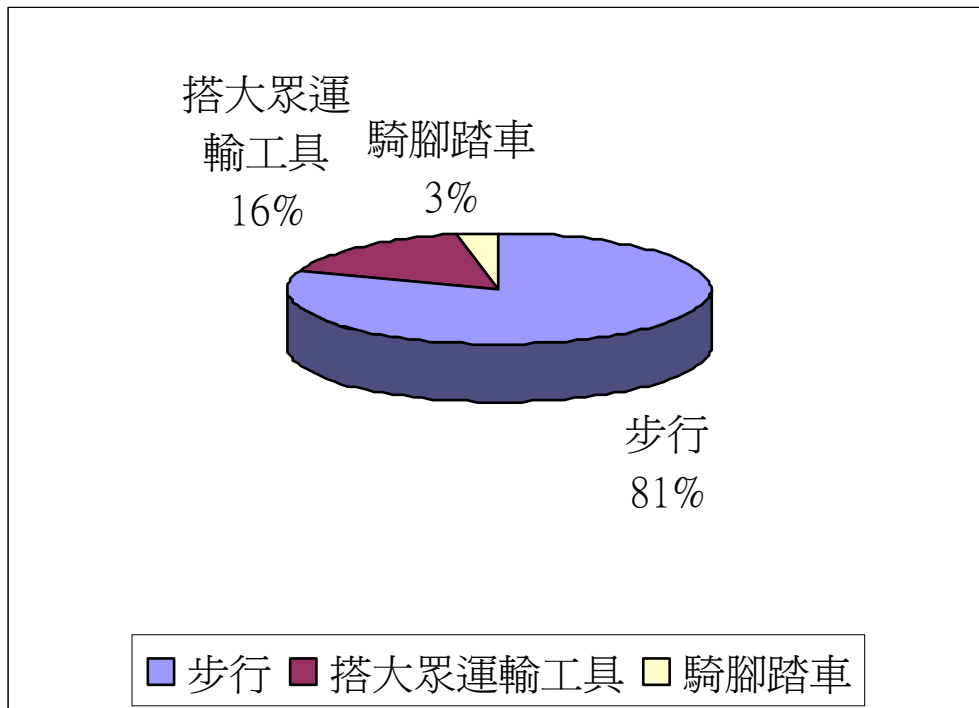
#### 四、教學要點：



- (一) 以學生為中心：以學生的生活情境出發，並統整學生的生活經驗。
- (二) 強化體驗學習：透過 DIY 料理低碳蓮花大餐，培養低碳飲食行動的涵養與體驗。
- (三) 強調生活實踐：鼓勵學生在生活中實踐低碳飲食行動。
- (四) 著重省思分享：引導學生自我省思，了解低碳飲食的重要性。運用多元的方式分享，且即時回饋。

#### 五、學生回饋：

★學習單回饋：同學們，在「低碳飲食」的原則下，你要以何種交通方式去購買蓮花食材？





★同學們，有關低碳飲食的定義與原則，你了解多少，請寫下來？	
呂汶育	購物時，盡量不開車，可以減少空氣污染。
陳韻鄺	低碳飲食是從製作、加工到料理使用最少的二氧化碳做出來的食物，例如可以自行走路去購買食材，選擇少包裝的食品來料理和少使用肉類料理。
周羽璇	從購物到完成品中的一段要步行購物，煮的時候要少鹽、少糖、少油，這才是真正的低碳飲食。
彭毓慈	1. 購買當季的食品 2. 選在地食材 3. 選精簡包裝
陳鴻愷	製造到丟棄的垃圾量減少。
★同學們，日後在飲食方面，你會注意哪些事項？請寫下來？	
宋承祐	購買適量的食材，調整營養品質
池彥蓉	多吃蔬菜有益健康，又可以愛護地球，盡量少吃肉！
許庭瑄	1. 選購食材時，盡量用步行的方式去購買 2. 不可加入太多的油、鹽、糖
葉佳怡	盡量購買當季的食品
李玉娟	少吃肉；多吃菜；少喝飲料，多喝白開水；調味部份盡量少鹽、少糖

#### 六、教學省思：

本設計乃是結合「低碳飲食」的環保概念，並結合在地特色資源（觀音鄉蓮花季），進而規劃學校本位之環境教育議題教學設計。教師帶領學生走出教室與社區環境互動，讓師生共同追尋自然環境的驚奇，體驗生活周遭的感動。最終還是希望透過體驗、省思與實踐的心智與行為運作活動，建構內化意義與涵養利他情懷，提升學生自我發展、生活經營、社會參與、保護自我與環境的生活實踐能力。



### 叁、創意教學成效評估：

#### ◆知識力：

辨知力：學生能夠察覺低碳飲食環保概念的重要性。

理解力：學生能夠了解低碳飲食的定義與原則。

#### ◆情意表現力：

貫徹力：學生能夠運用低碳飲食的原則，DIY 料理低碳蓮花大餐。

開放性：學生能夠尊重他人的意見，並勇於發表自己的想法。

#### ◆思考力：

理則性思考：學生能夠分析、比較、歸納低碳飲食的料理方法。

#### ◆問題發現與解決力：

探索力：學生能夠找出日常飲食的問題，並且對症下藥，探索出解決的方法。

#### ◆資訊力：

收集力：學生能夠透過網路搜尋低碳飲食、蓮花大餐的相關資料。

#### ◆創作表達力：

豐富化：學生料理的低碳蓮花大餐的菜色能夠多樣化、多元化。

#### ◆技能：

品質性：學生能夠完成小組共同構思的低碳蓮花大餐。

#### 【本方案關鍵字】

教學主題：低碳飲食、環保飲食

創意方式：體驗活動

創意成效：終身學習能力

#### 【引用之教學資源(參考資料)】

1. 環保低碳活動平台：[http://greenevent.epa.gov.tw/diet\\_1.asp](http://greenevent.epa.gov.tw/diet_1.asp)
2. <http://sun.phvs.tnc.edu.tw/~hongego3/>
3. <http://www.ymps.cyc.edu.tw/home/lotus/narrative.htm>
4. <http://greenevent.epa.gov.tw/bear/index.html>
5. <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010470726>