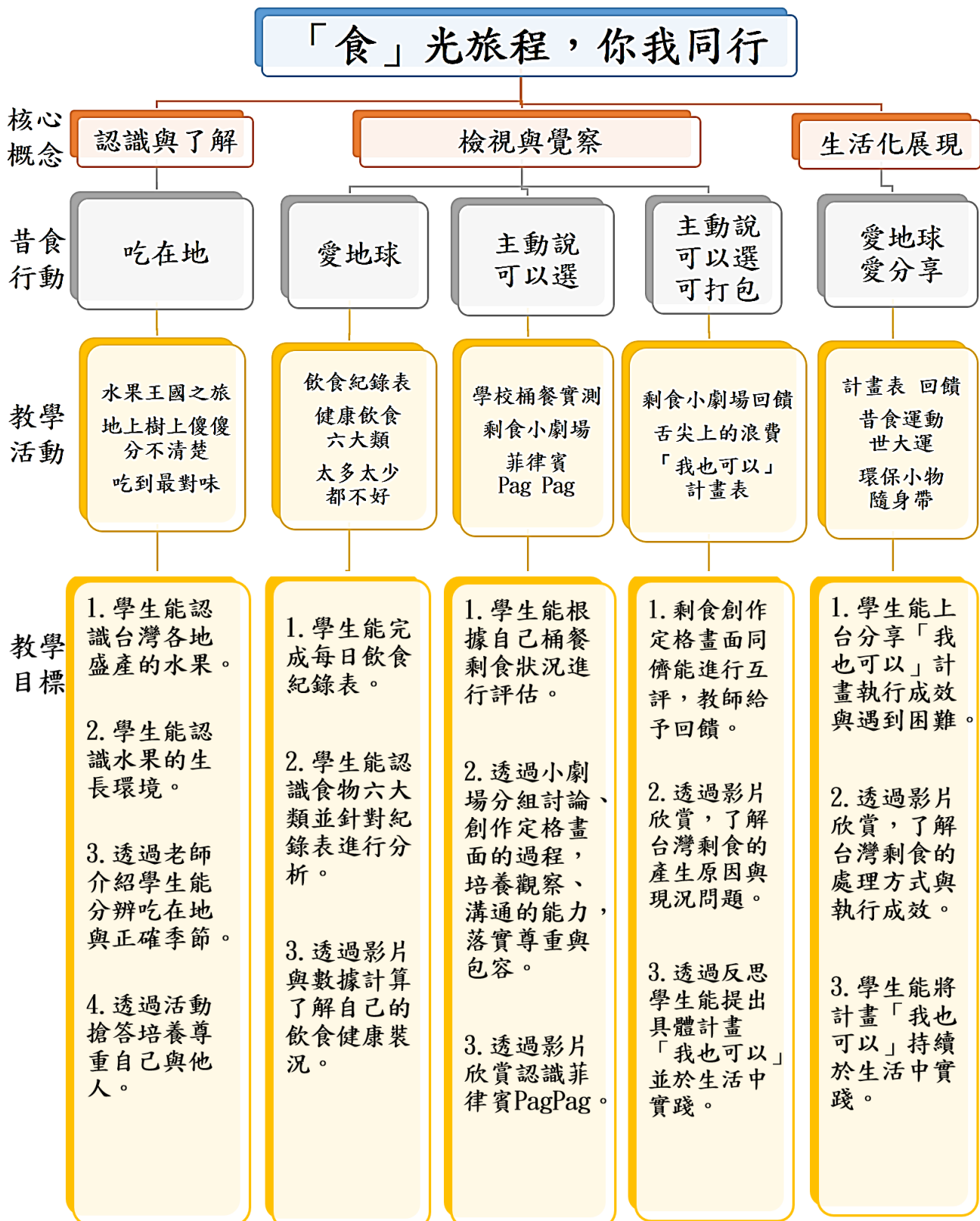


「食」光旅程

你我同行

課程架構：



國教院-愛學習-國中階段課程影片-表演藝術

教案設計者	張軒璋
單元名稱	「食」光旅程，你我同行
教學設計理念	<p>在「食」光旅程,你我同行的教案中,分為三大核心概念(如下圖),首先期望學生能透過一系列的活動認識與了解台灣各地盛產的水果,同時讓在城市生長的學生辨識水果的生長環境,學習吃在地、吃對時節。</p> <p>第二部分檢視與覺察,分三堂課進行,分析自身的飲食健康狀況,再針對校內桶餐以及校外聚餐的剩食狀況,做定格畫面呈現,接著透過天下雜誌的紀錄片讓學生看見,剩食問題就在你我身邊,並提出改善計畫表「我也可以」。</p> <p>最後是生活化展現,執行一周「我也可以」計畫表的回饋,並以公視 2017 世大運昔食活動報導讓學生看見實際案例,最後期許學生能持續執行「我也可以」計畫表,一起改善與守衛美麗的地球。</p>
	<pre> graph LR A[認識與了解] --> B[檢視與覺察] B --> C[生活化展現] </pre> <p>The diagram illustrates the three core concepts of the lesson plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識與了解 (Recognize and Understand): <ul style="list-style-type: none"> 水果王國之旅 地上樹上傻傻分不清楚 吃到最對味 檢視與覺察 (Review and Awareness): <ul style="list-style-type: none"> 飲食紀錄表 健康飲食六大類 太多太少都不好 校園桶餐實測 剩食小劇場 菲律賓Pag Pag 剩食小劇場 回饋 舌尖上的浪費 我也可以 計畫表 生活化展現 (Life-oriented Presentation): <ul style="list-style-type: none"> 計畫表 回饋 昔食運動 世大運 環保小物 隨身帶

領域/科目	表演藝術-藝術領域
實施年級	國中 8 年級
總節數	5 節，45 分鐘
設計依據	
學習內容	表 E-IV-2 肢體動作與語彙、角色建立與表演、各類型文本分析與創作。 表 P-IV-2 應用戲劇、應用劇場與應用舞蹈等多元形式。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為 童 Dd-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。
學習表現	表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現。 表 3-IV-2 能運用多元創作探討公共議題，展現人文關懷與獨立思考能力。 2c-IV-2 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。
核心素養	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作
議題	生涯發展教育 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 環境教育 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
教材來源	自編、翰林八下-主題 1 食光新主張
教學設備	電腦、投影機、音響、鈴鼓、鉛筆盒、學習單、鈴鼓

<p>團體遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> • 水果王國之旅 • 地上樹上傻傻分不清楚 • 吃到最對味 	<p>紀錄反思</p> <ul style="list-style-type: none"> • 飲食紀錄表 • 健康飲食六大類 • 太多太少都不好 	<p>戲劇同理</p> <ul style="list-style-type: none"> • 校園桶餐實測 • 剩食小劇場 • 菲律PagPag 	<p>紀錄片</p> <ul style="list-style-type: none"> • 剩食小劇場回饋 • 舌尖上的浪費 • 我也可以計畫表 	<p>回饋內化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 計畫表 回饋 • 昔食運動 世大運 • 環保小物 隨身帶
<p>學習目標</p>	<p>第一堂課：吃在地</p>			
	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能認識台灣各地盛產的水果。 2.學生能認識水果的生長環境。 3.透過老師介紹學生能分辨吃在地與正確季節。 4.透過活動搶答培養尊重自己與他人。 			
	<p>第二堂課：愛地球</p>			
	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能完成每日飲食紀錄表。 2.學生能認識食物六大類並針對紀錄表進行分析。 3.透過影片與數據計算了解自己的飲食健康狀況。 			
	<p>第三堂課：主動說、可以選</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能根據自己桶餐剩食狀況進行評估。 2.透過小劇場分組討論、創作定格畫面的過程，培養觀察、溝通的能力，落實尊重與包容。 3.透過影片欣賞認識菲律賓 PagPag。 				
<p>第四堂課：主動說、可以選、可打包</p>				
<ol style="list-style-type: none"> 1.剩食創作定格畫面同儕能進行互評，教師給予回饋。 2.透過影片欣賞，了解台灣剩食的產生原因與現況問題。 3.透過反思學生能提出具體計畫「我也可以」並於生活中實踐。 				
<p>第五堂課：愛地球、愛分享</p>				
<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能上台分享「我也可以」計畫執行成效與遇到困難。 2.透過影片欣賞，了解台灣剩食的處理方式與執行成效。 3.學生能將計畫「我也可以」持續於生活中實踐。 				
<p>授權方式</p>	<p>創用 CC-姓名標示-相同方式分享 4.0</p>			

教學活動設計

第一單元：「吃在地」教學活動方式及實施方式	時間	學習評量
<p>【準備活動】</p> <p>教師：(1)收集課程相關資料：影片、新聞 (2)教學流程設計、學習單設計 (3)圖卡製作、PPT 設計 (4)下載課程所需影片</p> <p>學生：鉛筆盒</p> <p>【引起動機】 水果王國之旅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將台灣地圖呈現於黑板上，引起動機。 2.詢問學生最喜歡吃的水果，並分享原因，將不同的水果圖卡呈現與黑板上。 3.每組分配兩張水果圖卡：水梨、火龍果、芒果、文旦、玉荷包、金棗、哈密瓜、百香果、釋迦、蕃茄，經討論請各組派一位選手上台，將圖卡黏貼至盛產的地點。 4.請同學思考吃在地的優點，並分享。 5.老師公布正確答案，並幫各組做分數計算。 	10min	口語 評量
<p>【發展階段】 地上樹上傻傻分不清楚</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.當我們看到水果時，已在超商的販賣部上或餐桌上，很少有機會能看見水果的生長環境，請同學思考、小組討論，哪些水果是長在樹上的，那些水果是長在地上的。 2.本次競賽活動為個人積分淘汰賽，於黑板上貼出「樹上」與「地上」兩張不同詞卡，全班同學起立後，依題目作答，選出答案並站在詞卡的前方，選擇錯誤的同學即回位子坐下，不再參與作答，最後選出獲勝的同學。 3.過程中搭配圖片的說明，讓學生在遊戲中學習，並能認識水果的生長方式與環境。 	20 分鐘	活動 參與 評量



【總結階段】吃到最對味

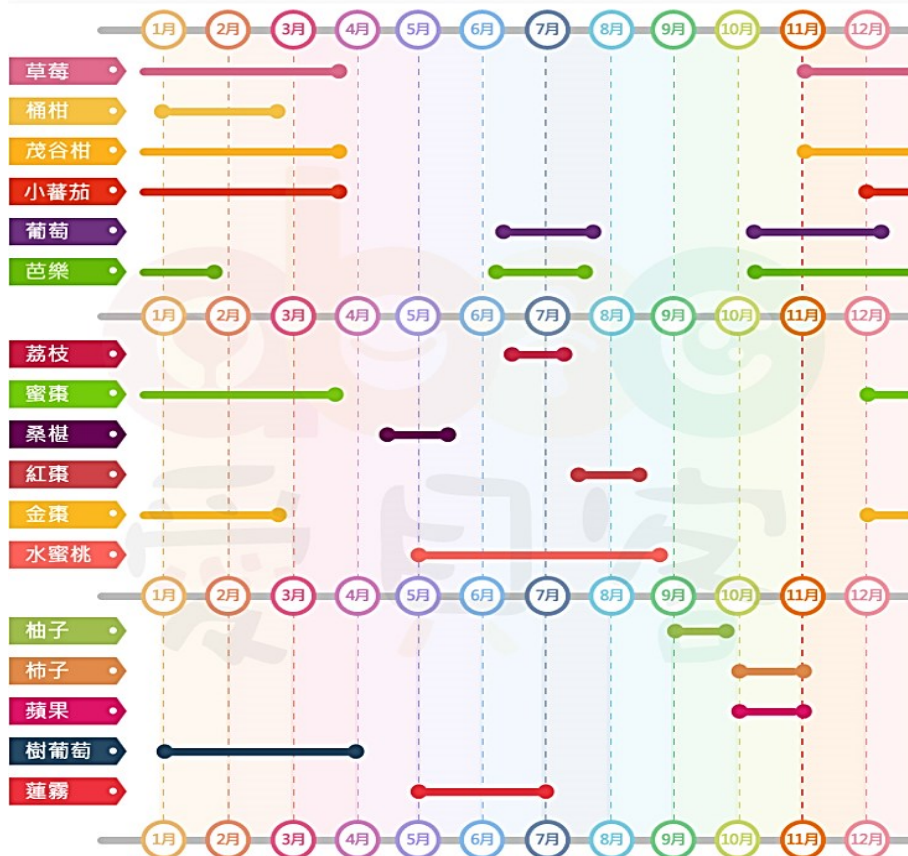
吃到最對味 15分鐘

1.請同學思考最常看到芒果冰沙的季節是什麼時候？吃到草莓煉乳是哪個季節？



2.搭配學習單一起完成水果王國之旅的紀錄。

台灣1-12月水果產季總整理



3. 愛學網影片

大愛引航-靜思語教學指引
中學版(一)-環保教育-簡樸惜
福-降低欲望-擁有平凡快樂

<https://stv.naer.edu.tw/watch/319007>



10 分鐘

口語
評量

學習單

5 分鐘

賞析

第二單元：「愛地球」教學活動方式及實施方式

時間

學習
評量

【準備活動】

教師：(1)收集課程相關資料：照片
(2)教學流程設計、學習單、PPT 設計

學生：鉛筆盒

【引起動機】飲食記錄表

- 1.請同學回憶一下週末的行程與聚餐，分別寫下前三天的飲食紀錄，可以用畫圖的方式呈現也可用文字表達。
- 2.老師說明學習單的書寫方式，並請同學完成。

15 分鐘

口語
評量

A. 飲食紀錄表：早餐/中餐/晚餐/早午餐/下午茶/宵夜(可圖示，也可文字描述)

範例：早餐

全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 全穀類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類
--	--	--	--

Day 1 早餐：三角飯糰 1份，牛奶 240ml
午餐：叉燒飯 1小碗，燙青菜 1碗，肉燥飯 1碗
晚餐：燻肉炒飯 1份，蛋炒飯 1份，清蒸魚 1份

Day 2 早餐：全蛋蛋黃 1份，牛奶 240ml
午餐：海鮮粥 1碗，蛋黃小卷 20顆
晚餐：燻肉飯 1份，蛋炒飯 1/2碗，清蒸魚 1份

學習單

【發展階段】健康飲食六大類

- 1.老師說明 BMI 標準，請同學輸入相資料，算出自己的 BMI 值。
- 2.PPT 說明飲食六大分類方式，並透過影片由營養師補充介紹。

20 分鐘

口語
評量



- 3.透過老師解說，請同學觀看自己的飲食記錄表，並分析每日飲食是否有符合六大類的營養標準，並於學習單上做記錄與檢視。
- 4.根據學習單上的作答，全班統計六大類攝取最多與攝取不足的類別，並提出改善的建議。

學習單

小組
討論

【總結階段】太多太少都不好

- 1.同學於組內討論自己最喜歡與挑食的食物，並說明原因分享。

飲品知多d

飲品	糖量(大卡)	糖份(克)	含糖嗎? 糖手台罐
鮮果茶	4.5%	35	110
檸檬奶茶	7.1%	60	17%
奶昔奶茶	29%	245	6%
奶茶	20%	165	4%
薑汁奶茶	5.2%	42	13%
紅豆沙	26%	210	6%
芋頭沙(凍)	4.8%	39	12%
綠豆沙	3.0%	24	7%

- 2.透過影片分享，了解手搖杯的含糖成分，讓同學知道適當的選擇糖的份量，對身體的負擔才不會超標。
- 3.老師提出每日一蔬果概念，大家一起愛地球，學習單完成。

10 分鐘

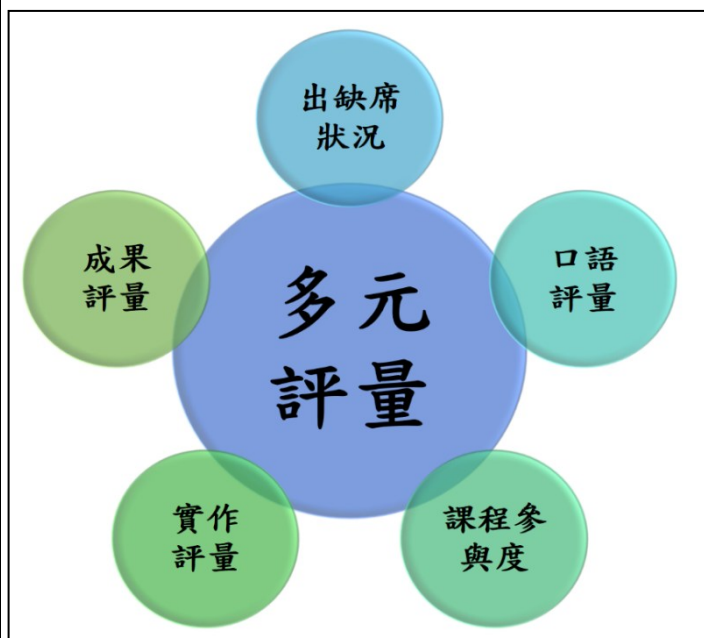
小組
討論

第三單元：「主動說、可以選」教學活動方式及實施方式	時間	學習 評量
<p>【準備活動】 教師：教學流程設計、學習單、PPT 設計、鈴鼓 學生：鉛筆盒、穿著體育服</p> <p>【引起動機】學校桶餐實測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請同學於中午用餐，記錄剩食狀況，並分析造成剩食的原因與比較哪種類別的剩食比較多。 2.請同學思考自己在取餐時，以主動說、可以選的概念，大家是否會夾取適量呢？ 3.請同學於組內討論，剩下來的食物接下來會怎麼做處理，各組開始分配角色，用定格畫面來呈現。 <p>4.愛學網影片 活化教學_飲德食和，大成食府，幸福好味道 - 台南市立大成國中 https://stv.naer.edu.tw/watch/318078</p>	 <p>10 分鐘</p>	<p>口語 評量</p> <p>賞析</p>
<p>【發展階段】剩食小劇場</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.提醒定格畫面需有高中低與左中右層次，不要擋住其他演員。 2.每位演員扮演的角色都是明確的（1-2位扮演廚餘），每位角色都必須有一句潛台詞，當老師輕拍肩膀，需將心中的 o.s 說出來。 3.彩排：老師於各組提出需要調整的筆記。 4.各組上台呈現剩食小劇場，定格畫面呈現。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="229 1357 708 1677">  <p>剩食-化肥</p> </div> <div data-bbox="724 1357 1147 1677">  <p>剩食-豬飼料</p> </div> </div>	<p>30 分鐘</p>	<p>小組 討論</p> <p>排練</p> <p>實作 評量</p>
<p>【總結階段】菲律賓 Pag Pag https://www.youtube.com/watch?v=9zK5DEKHUJQ&t=4s</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.菲律賓廚餘料理！ 垃圾堆中找食材口味超重 老師分享菲律賓的現實處理方式。 2.同學分享觀後心得。 	<p>5 分鐘</p> 	<p>賞析</p> <p>回饋 交流</p>

第四單元：「主動說、可以選、可以包」教學活動方式及實施方式	時間	學習評量
<p>【準備活動】 教師：教學流程設計、學習單、蒐集相關影音資料 學生：鉛筆盒、</p> <p>【引起動機】剩食小劇場回饋</p> <p>1.老師將同學上週的定格畫面呈現與電子白板上，分類每一組的剩食處理方式，並給予鼓勵。</p> <p>2.請同學分享團體合作困難的地方與值得鼓勵的地方，並再一次謝謝同組夥伴的互助合作。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="217 696 711 1025">  <p style="text-align: center;">小組討論</p> </div> <div data-bbox="711 696 1158 1025">  <p style="text-align: center;">排練</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="217 1025 711 1339">  <p style="text-align: center;">呈現</p> </div> <div data-bbox="711 1025 1158 1339">  <p style="text-align: center;">呈現</p> </div> </div>	12 分鐘	賞析 回饋 交流
<p>【發展階段】舌尖上的浪費</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>1.欣賞天下雜誌紀錄片</p> <p>【台灣剩食之旅：我們可以不再浪費】舌尖上的浪費(1) https://www.youtube.com/watch?v=4t1-Mzvh160&t=6s</p> <p>【台灣剩食之旅：我們可以不再浪費】舌尖上的浪費(2) youtube.com/watch?v=C44R6QPv8oI</p> <p>2.讓影像視覺畫面帶學生到實際現場，了解台灣現在面對的問題，思考自己的生活習慣是否也是幫兇之一？並進行反思。</p>	25 分鐘	賞析 小組 討論

<p>【總結階段】「我也可以」計劃表</p> <p>1.請同學思考，我們習以為常的生活習慣，如果在用心一點，這個世界會不會變得更美麗？</p> <p>2.小組討論有哪些是我們可以做得更好的地方，並寫在計劃表上。</p> <p>3.老師分享實際例子，在餐廳用餐時，記得主動說、可以選、可打包，這些簡單的行為都可以讓我們的剩食問題得到進一步的改善。</p>		8 分鐘	學習單
<p>第五單元：「愛地球、愛分享」教學活動方式及實施方式</p>		時間	學習評量
<p>【準備活動】</p> <p>教師：蒐集相關影音資料、教學流程設計、學習單</p> <p>學生：鉛筆盒</p> <p>【引起動機】「我也可以」計劃表回饋</p> <p>1.請同學拿出我也可以計劃表，並檢查同學的執行狀況。</p>	 <p>2.小組分享在執行時遇到的有趣事情，困難的、容易的都可以。</p> <p>3.老師隨機抽號碼請同學上台跟大家分享。</p> <p>4.「我也可以」計劃表從你我做起，老師說明人類的一小步都會是這個世界變得更美更好的一大步，希望同學能持續好的習慣。</p>	10 分鐘	學習單 口語評量 上台報告
<p>【發展階段】惜食運動影片報導</p> <p>以2017臺灣世大運選手村為例，透過實際訪談與影像紀錄，更明白剩食的處理過程。</p> <p>1.【減少廚餘】惜食運動 計畫性採購 避免剩食產生 (我們的島 第927集2017-10-23) https://www.youtube.com/watch?v=Gw3dnZ7yAQk&t=156s</p> <p>2.愛學網影片-圓崇新聞~圓崇黑水 https://stv.naer.edu.tw/watch/341712</p>		30 分鐘	賞析
<p>【總結階段】環保小物隨身帶</p> <p>1.透過電子白板上的圖片顯示，詢問學生看見什麼？這張照片造成的原因是什麼？請同學思考在生活上我們還可以怎麼做？</p>		10 分鐘	學習單 小組討論
<p>2.小組討論後將答案寫在黑板上，讓全班歸納做分類，並將新的任務書寫在「我也可以」計劃表上。</p>			

評量工具



- 1.出缺席狀況
是否準時進教室、是否攜帶用具
- 2.口語評量
發言回饋，能回答出正確的答案
- 3.課程參與度
(1)參與小組討論
(2)剩食小劇場發想
- 4.實作評量
(1)剩食小劇場-定格畫面
(2)角色台詞設計
- 5.成果評量
(1)學習單
(2)上台報告

評量規準：

將學生的表現分為以下五項等級評量之，其代表意義如下：

A+表「優秀」；A表「良好」；B+表「基礎」；B表「不足」；C表「落後」。

表現等級	內容標準	
	「剩食小劇場」定格畫面呈現	「我也可以」學習單
A+	在呈現中，能具體以剩食小劇場為元素發想劇情，並且設計出符合角色的台詞。	能積極參與剩食議題的學習，表現協同合作的學習態度。
A	在呈現製作中，能大部分以剩食小劇場為元素發想劇情，並且搭配設計出角色的台詞。	能參與剩食議題的學習，表現協同合作的學習態度。
B+	在呈現製作中，僅能零星以剩食小劇場為元素發想劇情，並且完成角色的台詞。	能參與剩食議題的學習，或表現協同合作的學習態度。
B	在呈現製作中，僅能嘗試以剩食小劇場為元素發想劇情，並且嘗試排練角色的台詞。	能參與剩食議題的學習，嘗試表現協同合作的學習態度。
C	未達 B 級	未達 B 級

參考資料

愛學網-圓崇新聞~圓崇黑水虻

<https://stv.naer.edu.tw/watch/341712>

愛學網-大愛引航-靜思語教學指引 中學版(一)-環保教育-簡樸惜福-降低欲望-擁有平凡快樂

<https://stv.naer.edu.tw/watch/319007>

愛學網-活化教學_飲德食和，大成食府，幸福好味道 - 台南市立大成國中

<https://stv.naer.edu.tw/watch/318078>

菲律賓廚餘料理！垃圾堆中找食材口味超重，

<https://www.youtube.com/watch?v=9zK5DEKHUJQ&t=4s>

【台灣剩食之旅：我們可以不再浪費】舌尖上的浪費(1)

<https://www.youtube.com/watch?v=4t1-Mzvh160&t=6s>

【台灣剩食之旅：我們可以不再浪費】舌尖上的浪費(2)

[youtube.com/watch?v=C44R6QPv8oI](https://www.youtube.com/watch?v=C44R6QPv8oI)

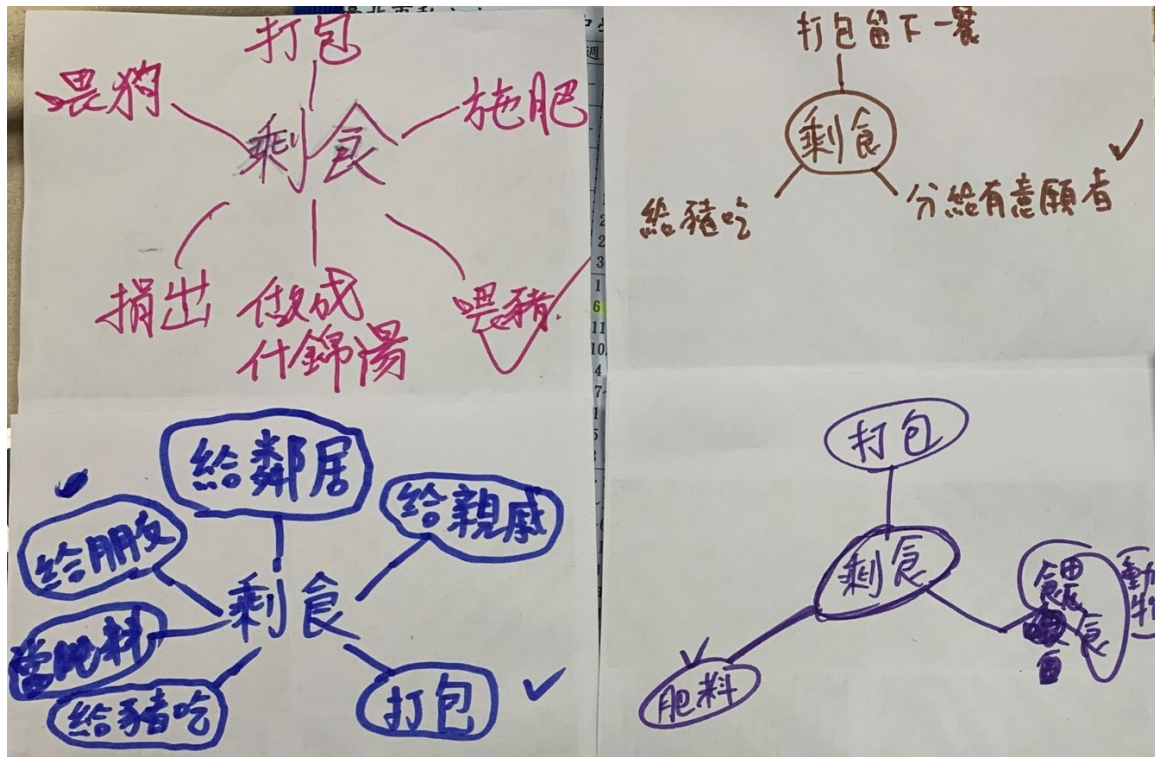
惜食運動 | 計畫性採購 避免剩食產生 (我們的島 第927集2017-10-23)

<https://www.youtube.com/watch?v=Gw3dnZ7yAQk&t=156s>

獨立特派員 第560集 (剩食·歸處·解方) https://www.youtube.com/watch?v=OWYWsHO_hYs

教學過程紀錄或成果

課程討論



學習單

環境保護署 資訊簡冊-精選食譜教案

「我也可以」計劃表

班級: 八仁 座號: 4 姓名: 楊綺淳

項目(打勾)	執行方式(說明)	是否完成(寫下日期)
<input checked="" type="checkbox"/>	主動說 <u>和店家說不要香菜</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	可以選 <u>能吃多少就點多少</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	可打包 <u>吃不完可以帶回家隔日</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	吃格外 <u>去外幾市場買</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	吃全食 <u>可以的話 每個 ^{每種} 都吃下</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	吃在地 <u>不要只覺得進口的好</u> ☆	
<input checked="" type="checkbox"/>	惜食材 <u>把食物都吃完</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	愛地球 <u>自備環保餐具</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	愛分享 <u>買太多可以分給同學</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	愛推廣 <u>鼓勵店家惜食</u>	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

環境保護署 資訊簡冊-精選食譜教案

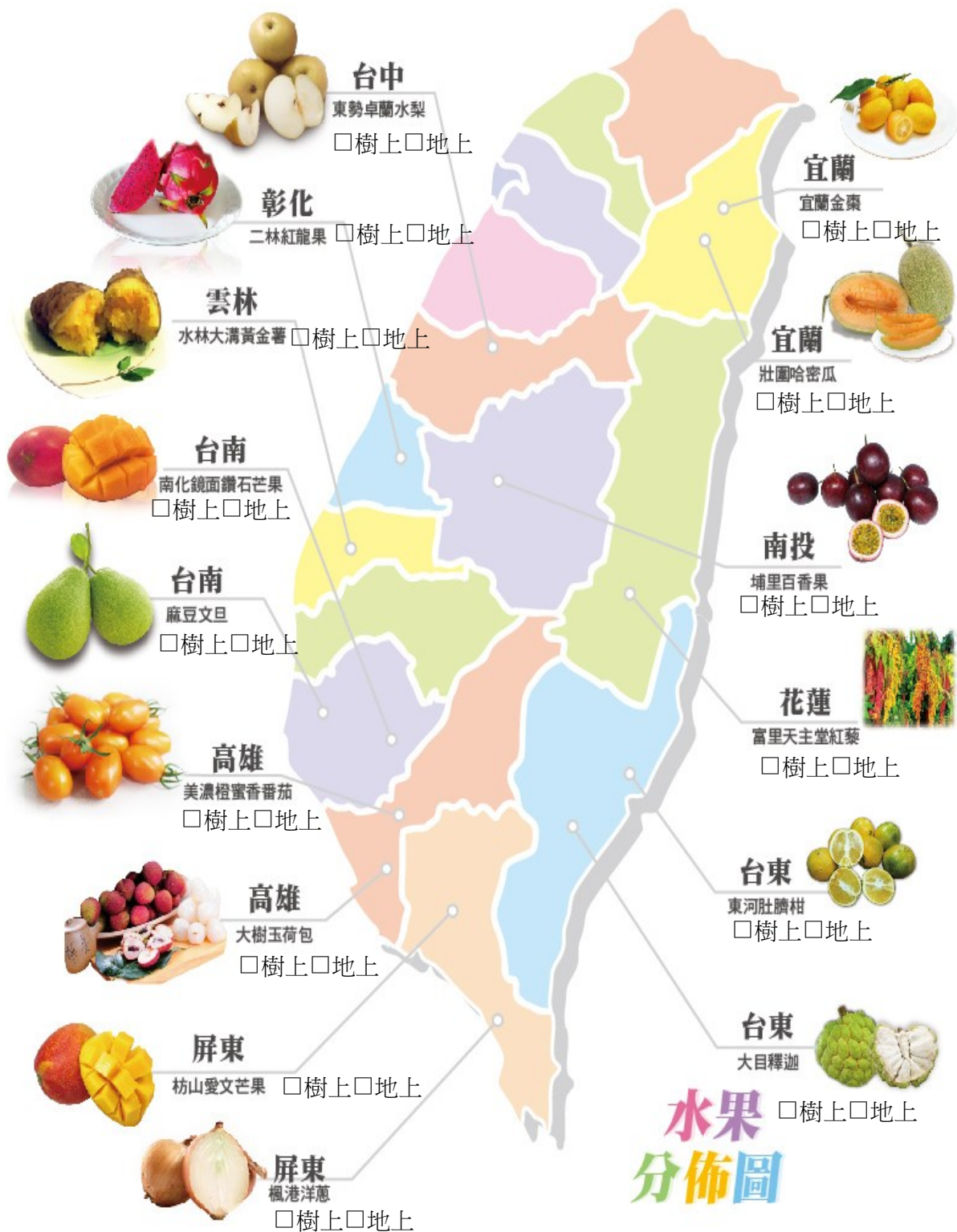
「我也可以」計劃表

班級: 八智 座號: 1 姓名: 朱希明

項目(打勾)	執行方式(說明)	是否完成(寫下日期)
<input checked="" type="checkbox"/>	主動說 <u>問老闆是否有加香菜(如:蚵仔麵線)</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	可以選 <u>若飽時已經飽了,就買小份一點,避免吃不完</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	可打包 <u>當下吃不完可以帶回家冰冰箱</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	吃格外 <u>吃的時候可先切塊(水果),就算醜的也感到美味</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	吃全食	
<input checked="" type="checkbox"/>	吃在地 <u>在地的較新鮮,外地的不見得品質好</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	惜食材 <u>洗米水可拿來洗衣服,餐館可當肥料</u>	
<input checked="" type="checkbox"/>	愛地球 <u>帶環保餐具</u>	
<input type="checkbox"/>	愛分享	
<input checked="" type="checkbox"/>	愛推廣 <u>告訴爸媽和弟弟要愛惜食物</u>	

水果王果之旅

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____







水果分佈圖

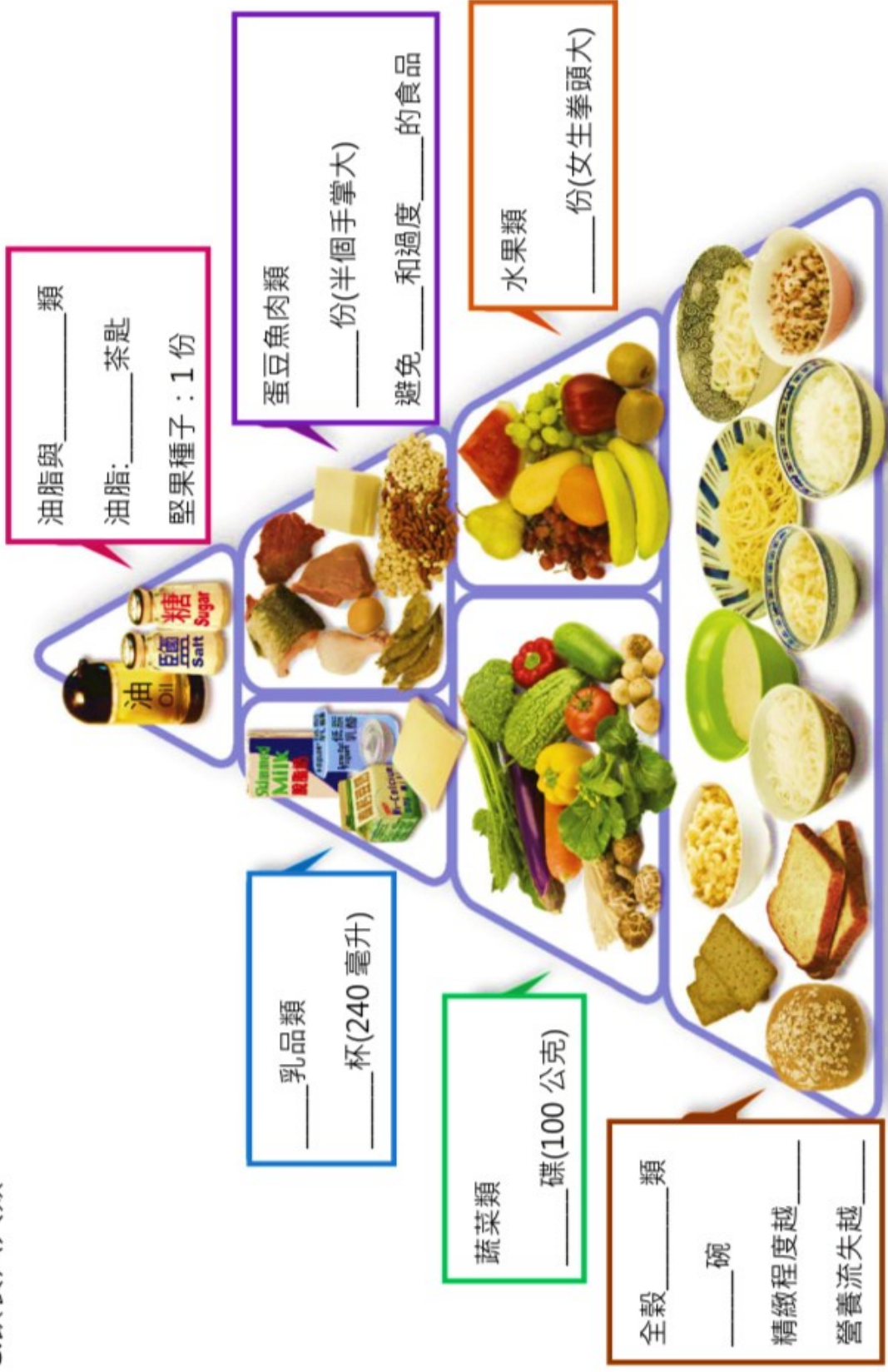
飲食知多少

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

A. 飲食紀錄：早餐/中餐/晚餐/早午餐/下午茶/宵夜(可圖示·也可文字描述)

<p>範例：早餐</p> 			
<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類

C. 飲食六大類



回饋意見

在本次課程：食光旅程，你我同行的教案中，設計由簡入繁的課程內容，從遊戲開始引起學生的學習動機，有團體的積分賽、個人的常識題考驗，讓學生在活動中學習，並能更了解台灣在地的水果生產地點，以及在正確的季節使用在地的食材。

***都市長大的孩子對水果生長方式的了解，需要花更多時間去說明，建議可以多準備圖片或影片，讓學生透過影像看見真實情景，加深記憶。**

第二堂課的紀錄反思，從我們的日常生活做紀錄，每天都要攝取的食物，但是否吃的健康?是否有飲食均衡?這個年紀最在意的身材，透過一系列的紀錄、講述，再回過頭來看看自己的表單，是否有達到標準，讓學生能更留意自己平日的飲食狀況。

***要紀錄每天的飲食，有部分同學會忘記，必須時時提醒，或建議學生可以先用手機拍照記錄，另外可以有更多的例子讓學生了解不同食物(餐廳常見的餐點)是哪一種類別。**

第三堂課的剩食小劇場，透過角色扮演，讓學生能用不同角度思考事情，了解問題發生原因，並在小組排練時，能練習溝通、互動並與不同意見的人達成共識，最終能在台上演出。

***在角色的分配上，花了比預計還有的時間，分工前可以有更多的引導，並告知學生，每一個角色在團體中都是重要的存在。**

第四堂課透過紀錄片讓學生看見台灣在食物生產流程線上，到廚餘的處理方式，透過記者的視角，學生能看見問題的根本，原來我們每個人都是幫兇，如何從生活的一小步做起，讓我們有更健康、美麗的地球，並在計劃表上寫下自己可以做的任務。

***透過紀錄片，真實的畫面呈現，讓學生了解到地球遇到的困境，從學生的表情，能感受到對廚餘認知的改變學習單的撰寫也比預期來的認知。**

第五堂課回饋內化，一週的計劃表執行，請學生分享困難之處，並透過紀錄片素食運動，讓大家知道在台灣不同的角落，有很多人開始為了我們的環境，將剩食用更有效的方式處理，不浪費資源，最後請大家集思廣益，寫下我們還可以為地球做哪些事，我們的一小步，都會是地球更美麗的一大步。

***本單元的最後一堂課，在大家集思廣益、小組討論中，雖然有少數同學沒想法，但大部分的學生已在心中種下小小的種子，會在吃桶餐時互相提醒，聚餐時避免選擇吃到飽的餐廳，雖然只是一小步，但我相信世界會越來越美好。**