

# 2015/16學年教學設計獎勵計劃



參選編號：P013  
科目：常識/通識  
教育階段：小三

## 簡介

澳門是中西文化匯聚之地，食肆的選擇非常多元化。澳門之所以成為“美食天堂”，原因有很多，其中一個原因是不同地域，不同種族的人士聚居澳門，引進了各種道地美食，豐富了本地的飲食文化。澳門是個先進的大城市，交通和貿易都非常發達，方便各種新鮮和加工食物由外地輸入。澳門的飲食文化總在點滴的中葡生活交流中心融會貫通，每個地方的飲食文化側面都必然地有著當地的生活習慣和歷史淵源，隨著澳門賭權的開放以至各旅遊配套日趨完善，澳門的美食亦將融為澳門的特色招徠之一。正如：北京——烤鴨、上海——小籠包、日本——壽司、意大利——比薩都讓人們在意識自然而言地產生出前呼後應的效果。

在這裡不僅可以吃到澳門菜、中國菜，還可以吃到日本菜、韓國菜、泰國菜以及正宗的葡國菜等。再加上杏仁餅、老婆餅、蛋捲等澳門的特色小吃，無論怎樣你都可以飽餐一頓。整個澳門的西餐廳超過了一百家，西餐廳以葡國菜為主要菜系，但是義大利、日本、韓國、法國、泰國、印度等國家的美食也有，讓你不出國門便可享受到世界各地的美食。吃過了正餐，到咖啡室或是露天茶座裡喝杯濃濃的咖啡是個不錯的選擇。澳門有許多的葡式咖啡室可以令人放鬆一下，在這些咖啡室裡不但可以選擇咖啡和酒，美味的點心和甜品同樣可以品嚐。

多元化的食品供應，令人無需遠赴外地，都可以享受各式各樣的美食。在享受美食之餘，我們還要珍惜食物，不浪費，明白及感謝美食背後的漁夫、農夫等默默耕耘的表表者。

## 目次

簡介	i
目次	ii
教學進度表	iii
壹、教學計劃內容及簡介	1
一、教學目標	1
二、教學內容	1
三、設計創意及特色	2
四、教學重點	2
五、教學難點	2
六、教學用具	3
七、教學課時	3
貳、教案	4
第一課節——食物來源大搜查	4-6
第二課節——解讀“營”	7-10
第三課節——大龍鳳美食	11-13
第四課節——食之城	14-17
第五課節——飲食好習慣部門齊認識	18-19
參、試教評估	20
肆、反思及建議	21
參考文獻	22
附錄	23-31
一、教學相片	23-26
二、學生作品	27-28
三、工作紙	29-31

## 教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	食物來源大搜查	1.透過教學簡報，引導學生學生能了解已經式微的本地漁農業發展。 2.學生能應用所學用於日常生活中，提升認識 <u>澳門</u> 食物的來源的能力。	2015-10-12	1
第二課節	解讀“營”	1.透過教學簡報，了解商品標籤，選擇健康食品。 2.分辨加工食物，本地生產，外地輸入的食品。 3.了解有牌經營和無牌小販的重要性。	2015-10-13	1
第三課節	大龍鳳美食	1.分辨有牌經營和無牌小販的食品及其重要性。 2.了解食物衛生的處理。 3.透過圖書、網路搜集資料，提升對食物衛生的安全意識、閱讀能力和探究精神。	2015-10-14	1
第四課節	美食之城	1.初步了解不同國家的美食。 2.尊重不不同國家的飲食文化。 3.培養不浪費食物的態度。	2015-10-15	1
第五課節	飲食好習慣 部門齊認識	1.明白食物得來不易，培養學生尊重別人的勞動成果，不浪費食物的良好品德。 2.了解保障食物安全的政府部門及其職能。	2015-10-16	1

## 壹、教學計劃內容及簡介

### 一、教學目標：

1. 學生能學會搜尋與澳門食物的主要來源的相關的資料，從而提升閱讀能力。
2. 了解購買食物和供應食物的場所。
3. 了解保障食物的安全的政府部門及其職能。
4. 初步了解商品標籤，選擇健康的食品。
5. 學生能應用所學用於日常生活，提升珍惜食物及學習愛惜社會。
6. 學生能複述簡報的重點，從而提升學生的記憶力及分析能力。
7. 能提升聆聽能力、觀察能力、語言表達能力、協作能力、創意思考能力，並增強自信心及探究精神。
8. 學生能提升整理資料的能力，並培養學生的批判性思考能力。
9. 學生能把資訊帶回家，發揮其自身的能力，感染家人及身邊的朋友，從日常生活做起，逐漸提升人們重視食物得來不易的理念。
10. 學生能了解食物背後的相關人士的辛勞，從而培養學生尊重別人的勞動成果，珍惜食物的良好品德。

### 二、教學內容：

1. 透過教學簡報，引導學生了解澳門的食物供應來源地，教育學生要珍惜資源。
2. 在教學活動中，學生明白澳門主要靠外地輸入食物的原因。
3. 透過分組活動，讓學生了解到合法經營和無牌小販的分別，經檢疫和未經檢疫的關係，從而引導學生思考食物的安全性建議培養學生的批判性思考能力。
4. 培養學生在日常生活中，學習搜尋與環國際飲食文化相關的資料，從而提升學生認識國際大都會、美食天堂的文化及提升閱讀能力。
5. 透過分組活動，學生能夠認識澳門特產、手伴，提升語言表達能力。
6. 在活動中，讓學生分享學習成果，培養語言表達能力和增強學生的自信心。

### 三、設計創意及特色：

1. 透過提問、思考、討論、活動和發表意見，能加深了解澳門食物的主要來源，購買食物和供應食物的場所。
2. 透過活動，學生能夠發揮創意為所選的食物中煮畫出一道美味食物。
3. 在活動過程中，能加深學生對商標的了解，保障食物安全，明白到選擇健康食物的重要性。
4. 透過搜集標籤活動，提升學生的閱讀能力和批判性思考能力。
5. 透過分組活動，提高學生的溝通能力、聆聽能力、觀察能力和協作能力。
6. 透過匯報，學生能互相學習及分享，提升學生的語言表達能力、聆聽能力和增強自信心。
7. 透過教學，讓學生了解食物背後的相關人士的辛勞，從而培養學生尊重別人的勞動成果，珍惜食物的良好品德。
8. 在現今社會，都市人為求方便，又要快、又要美味，並沒有留意食物的營養價值，透過教學，令學生明白健康的重要性。
9. 透過活動，介紹自家制食品，請同學和家人在假期中都能抽空品嚐澳門自家制的食物，加深親子關係，增進感情。

### 四、教學重點

1. 透過教學活動，加深學生認識澳門的食物來源的重要性。
2. 引導學生從日常生活作習慣做起，選擇健康食物。
3. 引領學生思考、懂得檢討自己和身邊的人是否有浪費食物，並改善。
4. 明白幸福非必然，要惜福、惜食，愛社會，愛身邊的人，有能力之時作出回饋社會，為社會出一分力。

### 五、教學難點

1. 透過教學活動，培養學生能應用所學於日常生活，回饋社會，為社會，弱勢社群出一分力，以及養成良好的飲食習慣，並能感染身邊的人。
2. 讓學生明白，要吃得健康，有“營”生活，要改變隨便吃、貪方便而選擇一些影響健康的食物的概念。
3. 我們要走多一步，加強學生對有“營”生活的觀念得以傳達，逐漸提升學生的良好飲食習慣。

## 六、教學用具

1. 簡報、電腦、實物投影機、圖咭、短片及工作紙。
2. 澳門特產(手伴)杏仁餅、自家制生麵。


## 七、教學課時

共五個教節，每教節 40 分鐘。


## 貳、教案


科目: 常識		班別: 小三	課題: 吃在 <u>澳門</u>
第一課節——食物來源大搜查		日期: 10月12日	
<p>教學目標: (B-1-3)認識購買食物和供應食物場所。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生了解已經式微的本地漁農業發展。</li> <li>2. 學生能應用所學於日常生活中，提升認識<u>澳門</u>食物的來源的能力。</li> <li>3. 學生能借助資訊科技，學會搜查資料。</li> <li>4. 學生能專心聆聽和觀察。</li> </ol>			
<p>學生已有知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生認識主要行業發展對經濟和居民生活的影響，明白要尊重從事各種職業的人。</li> <li>2. 透過日常生活的應用，已懂得一些日常生活中的常見的食物知識。</li> </ol>			
<p>教具配置: 1. 教學簡報 2. 電腦 3. 投影機 4. 圖咭 5. 教學短片</p>			
時間	課堂教學過程		備註
5 分 鐘	<p><b>引起動機</b></p>  <p>老師採用多媒體“簡報”，輔助教學，配合課程加插豐富的圖片、動畫、與教具，透過圖片及老師的講解，提高學生學習的興趣。</p> <p>老師問：昨天的晚餐上，大家在<u>哪裡</u>進餐?吃了甚麼食物?          老師先邀請同學說出食物名稱，然後歸納逐一寫出。          (豬肉、雞肉、牛肉、魚、菜心、西芹、快餐店、即食麵、零食、汽水。)</p> <p>老師問：那麼，大家知道所吃的食物來源在<u>哪兒</u>?          學生：<u>中國內地</u>、<u>本澳</u>、<u>香港</u>、不清楚。</p>		<p>教學簡報</p> <p>板書同學說出的食物名稱。</p>



<p>5 分 鐘</p> <p>15 分 鐘</p> <p>5 分 鐘</p>	<p><b>發展階段</b></p> <p>一.動一動腦筋：(書 P18)</p> <p>老師：教師利用教學簡報進行比賽，請學生搶先說出食物的名稱？</p> <p>學生：即時舉手回答，答對即獎(蓋公仔印)。</p> <p>老師：同學們觀看教學簡報，了解<u>澳門</u>食物主要由外地輸入的原因。</p> <p>學生：即時舉手回答，自由發表一下，答案合理便可。 (<u>澳門</u>大部份分食物都是從<u>中國</u>內地或外地輸入。)</p> <p>二.食物怎樣來？</p>  <p>老師：(一)我們日常吃的食物主要從那裏來？ (播放“食物的種類和來源”簡報，短片中的內容表達了甚麼訊息?你們認為哪種方法可以解決問題?)</p> <p>學生1：思考當中的問題。</p> <p>學生2：不清楚。</p> <p>老師：(二)看看下圖，請同學試說出各類輸入<u>澳門</u>食物的主要來源地。 (<u>中國</u>內地是<u>澳門</u>食物的主要來源地。)</p> <p>(三)<u>中國</u>內地是<u>澳門</u>食物的主要來源地，為甚麼？ (播放“<u>澳門</u>的漁業”簡報，短片中的內容表達了甚麼訊息?你們認為哪種方法可以解決問題?)</p> <p>學生：(分組討論)</p> <p>1.耕地和漁塘多嗎？學生：不多。</p> <p>2.人口有多少？學生：不清楚。</p> <p>老師：從外地輸入。因為<u>澳門</u>缺乏面積大的耕地，漁塘，加上附近海域的漁獲不多，所生產的漁農產品不能滿足本地需求。</p> <p>老師：(四)大家都知道食物從那裏輸入，那麼，請大家於課後完成工作紙 12。</p>	<p>教學簡報 食物圖片</p> <p>簡報 食物的種類 和來源、<u>澳 門</u>的<u>漁業</u></p> <p>工作紙(A) (4 人一組--- 小小調查 員)</p>
---	---	---

4 分 鐘	<p>(活動二書 P19)</p> <p>1.先讓同學填寫表格內的來源地、品牌、數量。 (米、蔬菜、凍肉、午餐肉、雞蛋、牛奶。)</p> <p>2.未能完成工作紙的組別，各成員回家搜集資料，課後自行完成。</p> <p>三.超市大搜查：</p> <p>1.到超級市場看看，找出以下食物的產地，並向同學介紹。 要求：寫下食物包裝上的標籤，食物的原料，營養成分，有效食用日期及產地等資料，待第五課節匯報。</p> <p>2.你吃過圖中的加工食品嗎？哪些是由本地生產的？哪些是從外地輸入的？(書 p19)</p> <p>老師：引導學生發現<u>澳門</u>有食品工場，但很少食品工廠。 學生：杏仁餅和生麵由本地生產，而罐頭食品、巧克力都是從外地輸入或按實際情況作答。 老師：請同學周末和家人去品嚐由本地生產的食物，並在問卷中填寫相關的問題。(待第五節大家分享)</p> <p>四.思考題:</p> <p>1.食水供應主要來自哪?(西江水)</p> <p>2.食物和食水得來不易，我們應該怎樣做?(不可浪費)</p>	
3 分 鐘	<p>五.小結:</p> <p>因為<u>澳門</u>缺乏面積大的耕地，漁塘，加上附近海域的漁獲不多，所生產的漁農產品不能滿足本地需求，需要靠外地輸入食物。</p> <p>同學們通過超市大搜查，明白到食物的來源與我們息息相關。</p>	教學簡報
3 分 鐘	<p>六.作業佈置:</p> <p>1. 工作紙(A)(4 人一組---小小調查員)</p> <p>2. 讓學生繼續搜集及整理與吃在<u>澳門</u>相關的資料，並作記錄，待匯報及分享之用。</p>	

科目: 常識		班別: 小三	課題: 吃在澳門
第二課節——解讀“營		日期: 10月13日	
<p>教學目標: (A-2-6)初步認識商品標籤, 選擇健康的食品。</p> <p>1. 學生能聯繫生活, 學會搜尋與商標相關的資料, 從而提升判斷的能力。</p> <p>2. 學生能應用所學於日常生活中, 提升認識產品商標及學習商標方法。</p> <p>3. 初步懂得分辨加工食物、本地生產、外地輸入的食品。</p> <p>4. 了解有牌經營和無牌小販的重要性。</p>			
<p>學生已有知識</p> <p>1. 學生能了解已經式微的本地漁農業發展。</p> <p>2. 學生能應用所學於日常生活中, 提升認識澳門食物的來源的能力。</p> <p>3. 到圖書館及網路搜尋相關資料的經驗。</p> <p>4. 能與同學分工合作、共同討論的經驗。</p>			
<p>教具配置: 1. 教學簡報 2. 電腦 3. 投影機 4. 圖咭</p>			
時間	課堂教學過程		備註
5分鐘	<p><b>引起動機</b></p>  <p>老師: 提問, 展示圖片, 請同學觀看圖中的標籤, 了解食物標籤一般會列出甚麼資料?</p> <p>學生: 細心觀看並作答, 合理便可。</p> <p>老師: 閱讀不同標籤, 比較不同牌子的食物。</p> <p>學生: 細心觀看並作答, 合理便可。</p>		教學簡報
5分鐘	<p><b>發展階段</b></p> <p>一. 解讀食物標籤:</p> <p>教師利用教學簡報, 與學生共同討論, 分享。</p> <p>老師: 回應之前的不同標籤, 並作解釋(圖示答案)</p> <p>學生: 保存期、原產地、食用方法及合理便可。</p> <p>(老師再補充)</p> <p>1. 食物標籤包括食物名稱、成分、食物保存期、原產地或製造商、淨重或淨容量、食品批號、保存食用方法等資料。</p>		教學簡報

<p>10 分 鐘</p>	<p>2. 若食物標籤上資料不正確或與實際成分不符，便違反《食品標籤法》，出售者可被罰款澳門幣-----</p> <p>3. 食物過期——要注意食物包裝的標籤，把過期食物作垃圾處理等。</p> <p>二.選購食物:</p>  <p>(一)找一找:做個精明消費者</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>選購食物時，要注意甚麼?</li> <li>以下食物在購買時，我們應該注意甚麼? (1)食物的保鮮期限；(2)在哪兒購買？(3)政府許可的經營店？ (4)無牌小販？</li> <li>你會建議他們多吃哪類食物? (1)食物來源:(政府許可的經營店/無牌小販)</li> <li>哪些是不健康的飲料?為甚麼?</li> <li>我們要吃得健康。</li> <li>以下是高糖、高鹽或高脂肪的食物嗎？(高鹽、高脂、高糖) 它們被統稱為甚麼食品？三高食品</li> <li>以下哪款食物的烹調方法較為健康？(蒸、炸) 為甚麼？還有其他較健康的烹調方法嗎？</li> </ol> <p>15 分 鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小玲如長期保持以下的飲食習慣，對身體健康有甚麼影響？為甚麼？你會建議小玲怎樣減少進食調味料？</li> <li>加工食品有甚麼特點？(味道、顏色、保存期限)</li> <li>你會建議以甚麼天然食品代替以上的加工食品？ 例如:麵條代替方便麵…</li> </ol>	<p>教學簡報</p>
-----------------------	--	-------------

三.本地生產:

短片



老師:其實，我們都有一些本地生產的食物，現在介紹少少給你們認識。

豬扒飽、杏仁餅、蛋卷、自家製生麵、豬肉乾…

四.有牌經營和無牌小販的重要性。

活動遊戲:

路人甲:「埋嚟睇!埋嚟揀啦!啲雞保證平過街市架!」

王師奶:「好似係啲!今晚一於加餸先!」

李師奶:「王師奶!幫襯無牌攤販,一來唔衛生,二來好似犯法架?」

精靈孩 A:如果大家在街上看見有無牌小販擺賣各種蔬菜與肉類,且標的價錢又比市場便宜時,大家會為了多省點錢而光顧他們嗎?相信大部分人都會理智地分析,尤其為家人的健康著想,決不會冒險光顧無牌小販。

精靈孩 B:事實上,法律對於販賣食品,尤其是鮮活食品的人或企業,都有著嚴格監管,其中,經營上述場所須要申領牌照,違反規定的人最高可罰款五十萬元。

精靈孩 C:至於光顧無牌小販的人會否觸犯法律?法律對此則沒有特別限制,不過,既然是無牌經營,大家對無牌小販所售賣的食物的衛生與安全性,可存有多少信心?對於自己與

	<p>家人的健康，反而只會構成相當威脅吧！</p> <p>另外:如果食物沒有接受衛生檢疫，最少可罰款一千元；至於在沒有准照的情況下把食物帶入澳門，最高更可罰款十萬元。</p> <p>老師:為了食得安心，我們都不應光顧無牌小販，且不應從外地私自把鮮活食品帶入澳門。</p> <p>作為商戶，他們也要確保食品的來源，並接受衛生檢疫，以配合當局的工作。個人把未經檢疫的鮮活食品運入澳門作食用，有可能會影響自己與家人健康。</p> <p>按照規定，如果有人或商戶把未經衛生檢疫的肉類食品向公眾出售，即使只是把食品從外地運入澳門，但目的同樣是向公眾出售時，該人或商戶均會觸犯「秘密屠宰動物及交易」罪，最高可判監禁三年，或科不少於一百二十日罰金（如屬個人，每日罰金由五十至一萬元不等；如屬法人，例如公司的每日罰金由二百五十至一萬五千元不等，由法官視乎被判刑者的總體經濟狀況而定）。</p> <p>五.思考題:</p> <p>1.多吃加工食品會損害人體健康嗎？為甚麼？</p> <p>我們應減少食用調味料和加工食品，因為這類食品含多油、鹽、糖和食物添加劑，多吃會損害健康。</p> <p>我們應儘量以天然食品代替加工食品。</p>	
3 分 鐘	<p>六.小結:</p> <p>食品安全莫輕視，違規食品誓制止。其實，為人為己，我們選購食品時，都應提高警惕，勿因「慳」那麼一點點，而讓自己與家人的健康遭受無妄之災。</p> <p>同學們從生活中的瞭解，從現在開始，要珍惜資源，珍惜地球，為未來的、地球、生活出一分力。</p> <p>健康飲食之道:遵守「三低」飲食守則</p> <p>1.長期進食含大量脂肪、鹽分或糖分的食物，可能引致過胖或其他健康問題。我們應遵守「三低」的飲食守則。</p> <p>2.我們應慎選烹調方法，蒸、煮和焗的食物，比煎、炒和炸的較為健康。</p>	
2 分 鐘	<p>七.作業佈置:</p> <p>預習:公民教育資訊網 <a href="http://civicedu.iacm.gov.mo">http://civicedu.iacm.gov.mo</a></p> <p>食物衛生系列教材</p>	



科目: 常識		班別: 小三	課題: 吃在澳門
第三課節——大龍鳳美食		日期: 10月14日	
<p>教學目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨有牌經營和無牌經營的食品安全與否。</li> <li>2. 經過檢疫和未經檢疫的關係。</li> <li>3. 學生能提升整理資料的能力、語言表達能力、聆聽能力、觀察能力及協作能力。</li> <li>4. 透過到學校圖書館搜集環保資料,從而提升食物安全、閱讀能力和探究精神。</li> </ol>			
<p>學生已有知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聯繫生活,學會搜尋不同國家的美食的名稱相關的資料,從而提升閱讀能力。</li> <li>2. 學生能應用所學於日常生活,提升尊重不同國家的飲食文化。</li> <li>3. 學會品嚐及培養不浪費食物的態度。</li> <li>4. 能與同學分工合作、共同討論的經驗。</li> </ol>			
<p>教具配置: 1. 教學簡報 2. 電腦 3. 投影機</p>			
時間	課堂教學過程		備註
5分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p>老師:你和家人在哪些地方購買食物?  學生:自由回答,合理便可。</p>		教學簡報
12分鐘	<p><b>發展階段</b></p> <p>一. <a href="http://civicedu.iacm.gov.mo">http://civicedu.iacm.gov.mo</a> 公民教育資訊網  食物衛生系列教材  食物衛生你要識---互動活動(樂太太)</p> <p>二. 遵守食品安全五要點:  <b>1. 精明選購</b>  (1) 向信譽良好及衛生的店舖購買食品及食材,不應選購來歷不明的食品;  (2) 留意食品的外觀及顏色,應選擇色澤自然的食品,表面過於光澤、亮白或色澤異常則不應購買,因為色澤特別鮮艷及亮白的食品都可能經漂白加工,而表面過於光澤的瓜子則可能加添了礦物油,可引致腸胃不適;  (3) 選購預先包裝的食品時,應留意食用期限及包裝是否完整無損;  (4) 若選購散裝食品,應留意食品是否已變潮、食品容器是否清潔等。</p>		<p>教學簡報</p> <p>短片</p> <p>小組活動:  圖咭辨一辨  有牌經營良心店和無牌經營良黑心店</p>

## 2.正確貯存

- (1)購買食品後如非即時食用，應按照包裝說明或其特點適當地貯存，應放在密封容器內，並置於通風和乾爽的地方；
- (2)不要購買過多的食品，以免存放過久而導致食品變質或未能於食用限期前食用；
- (3)如發現食品可能因存放過久或貯存不當而變壞、出現異味或發黴，便應棄掉。

## 3. 生熟分開



- (1)生和熟的食品應個別包裝好，以「上熟下生」的原則分層貯存於 5°C 以下雪櫃內，熟食及即食食品包裹好放在雪櫃的上格，而生的食物則放在下格，以免生的食品的汁液滴在熟食及即食食品上；
- (2)製作食品時應使用兩套用具處理生和熟的食品，以避免交叉污染。

## 4. 徹底煮熟

- (1)食品須徹底煮熟或翻熱至中心溫度達 75°C 或以上，並應儘快食用；
- (2)翻熱後的食品應立即進食，並一次過吃完，避免將食品重複翻熱。

## 5.保持清潔

- (1)處理或進食食品前要做好個人衛生，應用洗手液及清水徹底洗手；
- (2)所有食材都應先清洗乾淨才烹煮，並用清潔的用具來處理。

10 三.小組活動:(圖咭辨一辨)

分 有牌經營良心店和無牌經營良黑心店

鐘 從活動中帶出找出有牌經營良心店和無牌經營良黑心店店內食品是否付合安全?民署檢查員的工作是甚麼?

5

分 四.小組討論:

鐘 1. 我們平時的做法對嗎?家人的做法對嗎?



3 分 鐘	<p>2. 如果我們的做法不正確?我們應該怎麼辦?</p> <p>五.思考題: 我們應該怎樣對待及處理食物?</p>	
3 分 鐘	<p>六.小結: 人們有很多不當的行為浪費食物，甚至給地球造成傷害，我們每個人可以通過選擇健康的生活方式來保護環境，生態，使地球更健康。通過互動，帶出食物的重要性。</p>	
2 分 鐘	<p>七.作業佈置: 工作紙(個人)---小小調查員 介紹本澳一種特色食品。</p>	工作紙

科目：常識		班別：小三	課題：吃在澳門
第四課節——美食之城		日期：10月15日	
<p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能聯繫生活，學會搜尋不同國家的美食的名稱相關的資料，從而提升閱讀能力。</li> <li>2. 學生能應用所學於日常生活，提升尊重不同國家的飲食文化。</li> <li>3. 學會品嚐及培養不浪費食物的態度。</li> </ol>			
<p>學生已有知識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生認識澳門食物的來源。</li> <li>2. 了解有牌經營和無牌小販的關係。</li> <li>3. 透過日常生活的應用，初步懂得分辨加工食物、本地生產、外地輸入的食品。</li> <li>4. 能與同學分工合作、共同討論的經驗。</li> </ol>			
<p>教具配置：1. 教學簡報 2. 電腦 3. 投影機</p>			
時間	課堂教學過程		備註
5分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p>老師：<u>澳門</u>的經濟收入來源主要來自申辦世遺成功後，提升了<u>澳門</u>的知名度，除了博彩業及旅遊業外，還有甚麼元素可以吸引遊客來<u>澳門</u>消費？ (老師先邀請同學發表想法)</p> <p>學生：按實際情況作答，合理便可。</p>		教學簡報
10分鐘	<p><b>發展階段</b></p> <p>一. 國際飲食文化：</p> <p>老師：展示簡報，讓學生尋找答案。 中菜的烹調方法有哪些？</p> <p>學生：合理便可。</p> <p>老師：在<u>澳門</u>生活，還可以品嚐到不同國家、地區的美食呢！</p> <p>學生：北京、上海、四川、日本、韓國、泰國、越南、緬甸。</p> <p>老師：每年哪個盛事能夠讓我們同時品嚐不同國家的美食呢！</p> <p>學生：<u>澳門</u>美食節。</p>		教學簡報
15分鐘	<p>二. 懂得尊重不同美食文化：</p>		



老師：分組分辨不同國家的美食。

學生：分組活動、討論、匯報。

老師：各國美食別具特色，但對不太喜愛的美食，我們應抱怎樣的態度？

學生：1.不要浪費食物。

2.不要咬一口便吐出來。

3.不要表現出不喜歡吃這食物。

4.不應該說一些不禮貌的說話。

5.珍惜食物，盡量把食物全部吃掉。

6.尊重不同國家的食物。

7.回答合理便可。

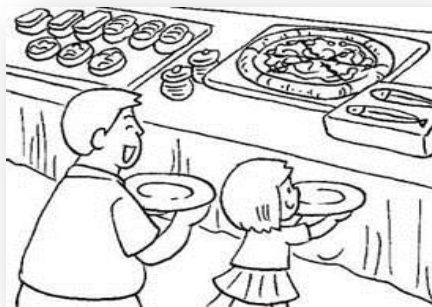
老師：教師利用教學簡報，與學生共同討論、分享。

1.如果我們不珍惜食物，地球的資源會越來越少，我們的生活甚麼地方受到威脅呢？

2.如果我們不懂得珍惜，我們是浪費資源的製造者，也是缺乏資源的受害者。我們每個人都可以通過選擇愛惜食物，同學們可提供一些好方法嗎？

5  
分  
鐘

三.看一看、想一想:廚師的惱怒:



老師：自助餐文化，值得我們去反思。


學生：分組(4人一組)活動、討論、匯報。

昨天是華仔10歲的生日，父母決定帶他去食自助餐慶祝。當華仔到達會場後就二話不說地去取了一碟又一碟的食

教學簡報  
分組(4人一  
組)活動、討  
論、匯報。

	<p>物回來，其中包括他最愛吃的三文魚刺身、壽司、龍蝦、帶子、牡丹蝦、炸天婦羅、芒果布丁、芝士蛋糕、拿破崙蛋糕和各款雪糕，吃得他像練成一舊腹肌一樣。至於父母為他取來的其他美食，華仔吃了半口便不要了，他心裡想：食自助餐就是這樣好，自己鍾意的可盡情地食過暢快，反正已預計費用，吃剩了的餐廳都不用蝕本……</p> <p>誰會想到在廚房裡工作的廚師，眼見服務員將客人食剩的餸菜倒進垃圾桶時，心裡感到極度的不高興……</p> <p>討論及匯報:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 你認為華仔在進食自助餐的過程中出現了什麼不妥當的地方?</li> <li>2.請你幫幫忙，教教華仔進食自助餐應有的禮儀。</li> </ol> <p>四.思考題:</p> <p>我們怎樣減少浪費，珍惜食物呢?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.按量點菜無用拖。 <ul style="list-style-type: none"> <li>食幾多，點幾多。出外用餐時，切忌「眼寬肚窄」！我們應當因著個人食量，食幾多，點幾多。</li> </ul> </li> <li>2.食剩打包唔怕醜。 <ul style="list-style-type: none"> <li>吉盒隨身帶，食剩拿走，出外用餐/宴會時，應常備食物容器，將「盈餘」(剩菜)帶走繼續享用。當然! 不剩任何食物才是最上策。</li> </ul> </li> <li>3.揀飲擇食不許可。 <ul style="list-style-type: none"> <li>勿揀飲擇食，紅色綠色都要食。配菜都係菜，紅蘿白粒、青瓜、青菜都不能吃嗎? 勿揀飲擇食，每個人也應該珍惜所有碟上的食物，為每一口食物而感恩。</li> </ul> </li> <li>4.分享知味樂趣多。 <ul style="list-style-type: none"> <li>你細食、我細食，不如一碟兩份食。分享是美德，分享也是樂趣! 若胃口不大，不如一齊 Share，按量點菜或減少幾道菜，夠食便好。</li> </ul> </li> </ol> <p>五.課後延讀:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在日常生活中，要懂得包容、接納不同國家的飲食文化及其生活習慣。</li> </ol>	

3 分 鐘	<p>六.小結:</p> <p>請同學反思在進食時，應好好品嚐食物的味道，要懂得珍惜食物。在進食時，應心存感激，感謝為我們播種、種植、運輸、檢疫、煮食等等的幕後英雄。</p> <p>一道美味的食物得來不易、要惜福、惜食，地球上有很多地方的人，他/她們連最基本的衣、食、住都沒有，我們是幸福的一群。</p> <p>我們盡力而為的幫助有需要的人。</p>	
2 分 鐘	<p>七.作業佈置:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生繼續搜集及整理與飲食相關的資料，留待活動之用。</li> <li>2. 工作紙(B)「珍惜食物，減少廚餘」。</li> </ol>	工作紙

科目: 常識		班別: 小三	課題: 吃在澳門
第五課節——飲食好習慣心得齊分享		日期:10月16日	
<b>教學目標</b> 1. 明白食物得來不易，要珍惜食物。 2. 了解保障食物安全的政府部門及其職能。			
<b>學生已有知識</b> 1. 分辨有牌經營和無牌經營的食品安全與否。 2. 經過檢疫和未經檢疫的關係。			
時間	課堂教學過程		備註
5分鐘	<b>引起動機</b>  從第三，四節內容中，我們有甚麼啟示？ 學生:自由作答。		
20分鐘	<b>發展階段</b> 踏上健康路 一.法務局---食物安全中心 食品安全法: <a href="http://www.dsaj.gov.mo/MainFrame.aspx?lang=zh-TW">http://www.dsaj.gov.mo/MainFrame.aspx?lang=zh-TW</a> 二. 討論:根據從動畫所學的知識，和鄰座同學一起討論 民政總署轄下部門怎樣保障食物安全，把答案填在課本上第 22 頁的空格內。 三.總結:民政總署轄下部門設食物安全中心負責檢驗入口食物，監察生產食物的地方，監察售賣食物的地方，推廣食物安全。		短片 公民教育資訊網 食物衛生系列教材 (約 10 分鐘)
10分鐘	四.接第一節: 同學們和家人周末品嚐本地生產的食物，並在調查中回答相關問題。(葡撻、豬扒飽、禮記雪糕、杏仁餅)		食品安全法 (2分10秒)

	<p>五.小組匯報:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 被選出的同學向老師、同學即堂向全班作出匯報。</li> <li>2. 提醒同學要專心聆聽，尊重發言的同學。</li> </ol>	
3 分鐘	<p>六.小結:</p> <p>食物得來不容易，學會不浪費食物的良好品德。</p>	
2 分鐘	<p>七.作業佈置:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作紙(小組)小小調查員。</li> <li>2.做習作第 4 課。</li> </ol>	

### 叁、試教評估

在試教過程中，學生能透過到圖書館搜集與惜福惜食的相關的資料，不但能廣泛閱讀文章，還能擴大學生視野和培養學生主動學習的探索精神以及思考問題的能力；觀看簡報及短片，不但能提升觀察力及聆聽能力，還能提升惜食的意識；還能將惜食的方法存入心中並付諸實行，從而加強學生對惜食在生活上的應用及態度；由於不清楚法例，同學們初期有點疑惑，明明不能帶入境，何解會在家中出現？透過學習認識了相關的知識與家人分享資訊，感染家人及身邊的親友，從日常生活做起，逐漸提升大家重視尊重及遵守法例，以及珍惜食物，減少廚餘，食得健康的理念，並養成「惜飲識食、珍惜食物」的良好習慣。家庭教育相當重要，我在教學活動中，讓同學重新認識「吃的安心」的重要性。也教育同學改變家庭的一些生活上的壞習慣的，家庭的飲食習慣的慣性，如果一下子要改變其生活習慣是有一定難度，家長的配合非常重要。



## 肆、反思與建議

要學生養成「惜飲識食、珍惜食物」的習慣，並不是一個教學單元的事。在日後的教學活動中，可多加入與「惜飲識食、珍惜食物」有關的題材。現今社會大多數兒童不僅愁吃穿，就連玩具，電子產品也是，膩了買新的甚至用完即丟造成資源的浪費。從日常的生活中，我們看到孩子對食物與用品等資源的浪費，實在很心疼！我們的孩子不懂得知足，惜福的可貴！所以，期待學生建立良好的飲食習慣，包括認識均衡飲食的重要、培養對食物感恩的態度，以及認識惜食與資源的關聯性。

如何將「惜飲識食、珍惜食物」的概念有趣而無壓力的灌輸給下一代學習，是現今環境教育非常重要的一環。

吃-是生活中重要的一環，「如何吃得健康又環保」不僅是大人需要學習的觀念，更是必須從小教育我們的下一代。現在人們普遍有偏食、吃垃圾食物的壞習慣，不健康的飲食，不僅對健康不利，對孩子的學習能力、情緒控制也有不良影響。因此，良好的飲食習慣，飲食教育真是很重要的呢！

我們每個人一天都有三次機會改變世界！希望可以從健康惜福的角度，學習吃「對」食物。食有什麼優點？培養孩子多蔬食少吃肉的飲食習慣；並透過飲食菜單設計與實作，將飲食落實於生活中，做到愛健康、愛地球！

為了讓孩子學習珍惜食物，從認識廚餘減量開始進而為了讓孩子學習珍惜食物，珍惜食物，廚餘是寶的觀念，以養成勤儉節約的美德。在循序漸進及持之以恆的教育下，讓學生潛移默化地改變生活習慣。

我們期望孩子們能珍惜有限的資源，學習「惜飲識食、珍惜食物」的精神，好好愛護我們的身體及僅有的地球。

## 參考文獻

- 澳門常識與生活 教育出版社有限公司  
澳門朗文常識 出版:朗文香港教育  
公民教育資訊網 <http://civicedu.iacm.gov.mo>  
法務局  
廣州製麵河粉廠  
網上資料—— youtube

## 附錄

### 一、教學相片

同學們專心聆聽同學的講解。



同學們專心觀看短片及回答問題。



學生正在進行互動、討論、提問及回答問題。





學生在分組討論，並寫下建議。



配合減少廚餘，每天都吃得乾乾淨淨。







同學們在活動中找正確的做法，做一個好市民。







同學們認真地完成討論後的個人以及小組報告。

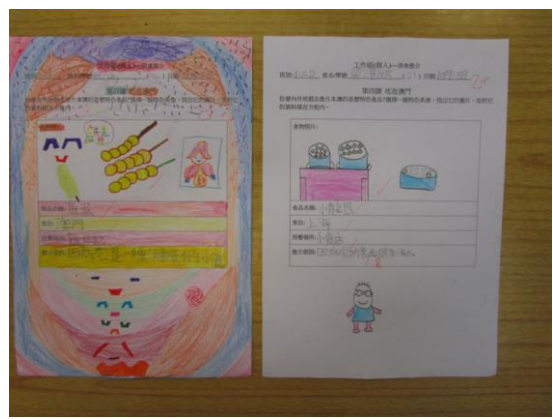
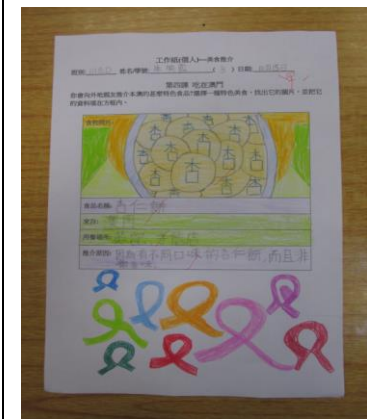


## 二、學生作品

同學們超級市場搜查活動、調查活動，寫下結果及感受。









工作紙(小組)---小小調查員

班別:\_\_\_\_\_

日期:\_\_\_\_\_

姓名/學號:\_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_ ( )

\_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_ ( )

第四課 吃在澳門

一. 請到超級市場看看，找出以下食物的產地並向同學介紹。

食物名稱/圖片:	出產/來源地:	生產日期:(年/月/日)	到期日期:(年/月/日)
米(袋裝)			
午餐肉			
冰鮮雞柳			
菜心(袋裝)			
鮮牛奶			
雞蛋			

二.請和組員討論後，把歸納好的結果填在\_\_上。

1.六種食物中，來源地最多的是\_\_\_\_\_。

2.最短的食用期限的名稱是\_\_\_\_\_，最長的食用期限是\_\_\_\_\_。

3.它們都有超過食用期限嗎?\_\_\_\_\_

4.如果超過食用期限，我們應該怎樣做?

---

工作紙(個人)---美食推介

班別:\_\_\_\_\_ 姓名/學號:\_\_\_\_\_ ( )

日期:\_\_\_\_\_

第四課 吃在澳門

你會向外地親友推介本澳的甚麼特色食品?選擇一種特色美食，找出它的圖片，並把它的資料填在方框內。

食物照片:
食品名稱:
來自:
用餐場所:
推介原因:

工作紙(小組)---小小調查員

班別:\_\_\_\_\_

日期:\_\_\_\_\_

姓名/學號:\_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_ ( )

\_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_ ( )

第四課 吃在澳門

一. 試設計一份適合我們一天三餐的菜單。(畫一畫/文字)

早餐	
午餐	
晚餐	

二. 判斷:以下哪些句子是正確呢? 正確的, 請在括號內加上(✓);

不正確的, 請在括號內加上(x)。

1. ( )	可重用餐具的使用, 能夠減輕堆田區的壓力。
2. ( )	部分飢餓的人口分布於非洲的貧窮國家。
3. ( )	所有的食物及液體都可以放進學校裡的廚餘機。

三. 請寫一寫你們對「珍惜食物, 減少廚餘」有甚麼建議?

---

---