



學習經典，傳承美德， 維護糧食安全

聖公會主風小學

曾子律老師、廖其高老師

一. 背景

浪費食物的情況普遍



可持續發展目標



資料出處：

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/zh/>



國家安全涵蓋二十個重點領域，當中包括：政治安全、軍事安全、國土安全、經濟安全、金融安全、文化安全、社會安全、科技安全、網絡安全、糧食安全、生態安全、資源安全、核安全、海外利益安全、太空安全、深海安全、極地安全、生物安全、人工智能安全和數據安全。



資料出處：

https://www.nsed.gov.hk/national_security/index.php?a=national_security_main_focus&l=tc



資料出處：

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/PVA%20Props/VE_Promo_Pizza_Other20230921.png



二. 校本單元教學目標

學校發展需要

學生成長需要

- 培養核心素養



學校關注事項(2022/23-2024/25)

- 推行價值教育，培養學生靈性及良好品德



中文科課程目標

- 為學生提供多元學習活動，豐富學習經歷

五年級 單元六〈中國偉人〉

單元規劃與設計	回應課程更新重點
<ul style="list-style-type: none">• 通過多元學材認識我國的偉人事跡，學習借事寫人和說明手法；並連繫生活學習，感受作者的思想感情，引發反思和感悟，提升分析、鑑賞、表達等能力，培養審美情趣和道德操守。• 通過認識人物為國家付出的努力和作出的貢獻，包括科學家以科技改善民生、農夫的勤勞，了解國家的農業發展，從而培養學生感恩惜物、堅毅精神；知道我國科技進步，提升學生對國家的了解，增加民族自豪感。• 培養健康的生活態度，維護糧食安全，為自己、國家、世界帶來幸福感。	<ul style="list-style-type: none">• 加強價值觀教育（包括生命教育、國民及國家安全教育）• 善用學時創造空間，促進身心均衡發展• 豐富全方位學習經歷促進全人發展

講讀篇章：〈雜交水稻之父——袁隆平〉

導讀篇章：〈憫農〉

自讀篇章：《豐收的糧食》



三. 策略

善用資源
和學時

體驗式
學習

在生
活
中
應
用

知 + 情 → 行

反思、建立身份

覺察、自省

抉擇



知

◇ 以生為本，以價值觀為導向

知識
認識說明手法、
人物貢獻、國
家以農立國和
科研發展

能力
分析及評價
人物性格，
達個人觀點

中華文化
認識國家的科
技文明，加以
承傳

價值觀
培養堅毅、關
愛、責任感和
承擔精神

- 建立自信心和**身份**認同感
- 察覺一己行為會影響別人
- 要為自己的行為**負責**

(Young, 1991)(Holland, 2002)

課內：
導

◇ 善用資源、學時，增加認知

突破學
時自學

- 課前預習、課後自讀，增加對學習內容的認識

創造學
習空間

- 課外參觀和考察，認識科研種植

校外：拓

知

◇ 通過與他人的互動，充分理解學習內容

- 聆聽專家講解，通過提問促進思考

校外：
拓

參觀友校的科教發展

體驗無人機 如何幫助耕種

- 認知科研種植的好處
- 明白自己的言行會**影響別人**
- 提高為人設想的能力，形成**同理心**

(Vygotsky, 1962, Bandura, 1977)

◇ 通過體驗式學習，引發感悟

- 連繫生活學習

- 進一步感受作者的思想感情
 - 知道農夫的辛勞——汗滴禾下土
 - 農作物可貴——粒粒皆辛苦
- **欣賞別人**的努力和貢獻
 - 明白**不應浪費食物**
 - 會為國家的科技進步而**感到自豪**



情

✧ 以個人延伸至他人，加強自我覺察，引發感悟

- 與音樂科協作，舊曲新詞

課外：拓



鼓勵「惜食」

Andante 一粒米 (用普通話唱) 四川民歌

Yī kē yǒng miáo shēng zài tián lǐ
一棵秧苗 生在田裏

改寫：惜食惜食 珍貴糧食

Bǎi fān qì lì mǎn shēn hàn shuǐ
百番氣力 滿身汗水

改寫：不應浪費 從我做起

Jiǔ jiǔ tài yáng shài yào Jiǔ jiǔ yuè liàng zhào yào
九九太陽曬哟！ 九九月亮照哟！

改寫：惜食者長足 惜食者長壽者

Wéi zhe yī lì mǐ bù qīng a yī yào
為着一粒米 不輕啊易哟！

改寫：要珍惜食物 你我都要珍惜

突出「減少浪費」的訊息

Andante 一粒米 (用普通話唱) 四川民歌

Yī kē yǒng miáo shēng zài tián lǐ
一棵秧苗 生在田裏

改寫：外出吃飯 吃不完的

Bǎi fān qì lì mǎn shēn hàn shuǐ
百番氣力 滿身汗水

改寫：打包帶走 由我做起

Jiǔ jiǔ tài yáng shài yào Jiǔ jiǔ yuè liàng zhào yào
九九太陽曬哟！ 九九月亮照哟！

改寫：多菜少肉好吃 少油少鹽好吃

Wéi zhe yī lì mǐ bù qīng a yī yào
為着一粒米 不輕啊易哟！

改寫：不浪費糧食 由我們做起

帶出「食得有營」的訊息

Andante 一粒米 (用普通話唱) 四川民歌

Yī kē yǒng miáo shēng zài tián lǐ
一棵秧苗 生在田裏

改寫：每天吃飯 要有營養

Bǎi fān qì lì mǎn shēn hàn shuǐ
百番氣力 滿身汗水

改寫：多菜少肉 更有營養

Jiǔ jiǔ tài yáng shài yào Jiǔ jiǔ yuè liàng zhào yào
九九太陽曬哟！ 九九月亮照哟！

改寫：每天吃蔬菜的 少吃紅肉類的

Wéi zhe yī lì mǐ bù qīng a yī yào
為着一粒米 不輕啊易哟！

改寫：食得有營養 每天開飯的

- 連繫生活反思所學，並表達個人想法
- 感受作者的思想感情，明白糧食安全的重要性
- 培養健康生活態度

- 與常識科合辦活動，響應「世界糧食日」

情

◇ 以個人延伸至他人，加強自我覺察

- 響應「世界糧食日」，與常識科合辦活動



課外：拓



12公斤廚餘 ÷ 300克(每餐食用份量)

= 40 份



- 反思個人行為
- 維護糧食安全——減少浪費

剩菜足夠供應 **40 位** 同學第二天的午膳份量。

行

◇ 連繫生活學習，應用實踐

- 家校合作，請家長留意學生在家進食的情況，適時作出提醒和鼓勵
- 作出**抉擇**，把價值觀付諸行動，做出他們認為是正確的事
(Lickona, 1991)
- 在生活中維護糧食安全——惜食，減少浪費食物



校外：融

運用以下表格，記錄這一週內吃晚飯的情況，在合適的方格內加✓或X。

日期	項目	能吃掉所有晚餐的飯菜	處理剩餘飯菜的方法
例：六月十九日		X	冷藏，留待第二天做炒飯
十月十七日		✓	
十月十八日		X	冷藏，留待第二天做蛋包餅
十月十九日		X	冷藏，留待晚餐做炸雲吞
十月二十日		✓	
十月二十一日		X	冷藏生菜，留待第二天做三文治

記錄吃晚飯的情況

✧ 連繫生活學習，應用實踐

- 家校合作，親子活動，一起利用剩菜創作菜式和食譜



材料：雲吞

炸雲吞!

1. 往鍋裏倒適量的油，再把雲吞放進油裏炸。
2. 一邊炸，一邊用筷子夾，炸3-4分鐘左右。
3. 雲吞變成金黃色，再用筷子夾下雲吞，看到肉變白色就可以把雲吞撈起。

二、選擇上表其中一天的剩餘飯菜，設計一道健康美味的菜式，以食譜形式記錄菜式名稱、所需材料和烹調步驟。

煲佳骨帶菇炆文排骨

材料：① 煲佳骨帶菇 (約250克) ② 排排骨 (約600克) 一斤 ③ 幾片薑

調味料：① 雞湯一石碗 ② 木犀候醬一湯匙 ③ 冰糖一粒

做法：

- Step 1: 先將排骨沖水清洗乾淨
- Step 2: 焗熱鑊，少許油爆香薑片
- Step 3: 加入排骨，焗至熟
- Step 4: 加入調味料，中火炆20分鐘即成

茄茄炒蛋

00兩隻雞蛋 一些鹽 紅的蕃茄

- ① 把雞蛋打入到碗裏
- ② 把雞蛋打散
- ③ 倒進鍋裏
- ④ 把蕃茄切碎
- ⑤ 炒
- ⑥ 加鹽
- ⑦

- 維護糧食安全——惜食，不浪費，零飢餓
- 推進剩菜資源化利用
- 培養健康生活——營食，均衡飲食

行

◇ 連繫生活學習，應用實踐

- 家校合作，親子活動，利用剩菜設計食譜

校外：融



五. 珍惜食物是良好的習慣，請給幫忙做菜的孩子一些稱讚和鼓勵的說話：

21

幫忙做出來的餸菜是特別美味，希望你繼續堅持
做個珍惜食物的人

家長簽署： hi

五. 珍惜食物是良好的習慣，請給幫忙做菜的孩子一些稱讚和鼓勵的說話：

珍惜食物是良好習慣 需持之而恆
繼續做個「有營人」

家長簽署：

五. 珍惜食物是良好的習慣，請給幫忙做菜的孩子一些稱讚和鼓勵的說話：

做得好！繼續加油！珍惜食物
是良好美德。

家長簽署： hi

- 維護糧食安全——惜食，不浪費，零飢餓
- 推進剩菜資源化利用
- 培養健康生活，吃得有營，均衡飲食



四. 結語

