

# 103 學年度笨港國小「進餐指導」教學活動設計

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |      |                |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|----------------------------|
| 活動地點                                                                                                                                                            | 四年甲班                                                                                                                                                                            | 教學者  | 林俐儀            |                            |
| 活動日期                                                                                                                                                            | 104.04.08                                                                                                                                                                       | 教學時間 | 40 分鐘          |                            |
| 活動主題                                                                                                                                                            | 午餐進餐禮儀指導                                                                                                                                                                        | 教材來源 | 「進餐指導」教學活動設計參考 |                            |
| 設計理念                                                                                                                                                            | 養成餐前正確洗手的習慣。<br>遵守進餐時的禮儀，並學會從餐具的準備、依序排隊裝飯菜、進食、到餐後的收拾，都能遵守秩序並保持整潔。<br>瞭解飯後刷牙漱口的重要性，成為健康有禮的小朋友。                                                                                   |      |                |                            |
| 教學重點                                                                                                                                                            | 本活動希望讓學童在活動過程中，學習如何正確洗手、並知道用餐時的禮儀，以及飯後刷牙漱口的重要。<br>重點分述如下：<br>1. 餐前桌子的收拾整理。<br>2. 正確洗手五步驟-溼→搓→沖→捧→擦。<br>3. 餐具的準備。<br>4. 守秩序排隊盛裝飯菜。<br>5. 進餐時保持良好姿勢、不說話、細嚼慢嚥不偏食。<br>6. 餐後收拾與刷牙漱口。 |      |                |                            |
| 教學目標                                                                                                                                                            | 1. 讓學童認識正確洗手的方法<br>2. 讓學童知道進餐時的規矩<br>3. 養成學童整潔、衛生的觀念與習慣                                                                                                                         |      |                |                            |
| 教學資源                                                                                                                                                            | 教學 PPT、午餐打菜配備、餐具、刷牙用具、漱口用具                                                                                                                                                      |      |                |                            |
| 教學活動                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 | 教學資源 | 時間             | 備註                         |
| 一、引起動機<br>上了一早上的課，最期待的就是中午的午餐囉，該如何準備吃午餐呢？<br>除了桌面的整潔淨空，最重要的就是雙手有沒有乾淨囉！<br>詢問：(1) 準備吃飯時，桌面記得先收拾乾淨喔！<br>(2) 檢查自己的手、指甲，是否乾淨？<br>(3) 小朋友平時都怎麼洗手？<br>(4) 洗手要怎麼洗才乾淨呢？ |                                                                                                                                                                                 |      | 5              | 檢查雙手是不是乾淨<br><br>發表自己洗手的習慣 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |                              |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>二、發展活動</p> <p>(1) 『正確洗手五步驟：』<br/>         溼→搓→沖→捧→擦』<br/>         介紹洗手步驟，分步驟講解洗手注意事項與細節，並請同學上台示範，再請全班一起學習洗手動作。<br/>         請同學實際到洗手台，排隊用正確的方式洗手。<br/>         洗完手記得用衛生紙或手帕擦乾淨，而且不要再亂摸東西喔！</p> <p>(2) 『取餐時的禮儀』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將餐具放置桌上，注意湯匙筷子不可直接碰觸桌面。</li> <li>2. 請負責打菜的同學穿戴帽子、口罩與圍裙，注意頭髮要完全包進帽子裡喔！</li> <li>3. 請同學按照組別依序排隊取菜，這時候不可以說話喔，而且可以輕輕點頭，向打菜的同學表示感謝。</li> <li>4. 小心將飯菜盛裝完畢，放置桌上，等待全班準備好一起開動。</li> </ol> <p>(3) 『進餐時的重點』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持良好的進餐姿勢，坐端正，不可以彎腰駝背、東張西望。</li> <li>2. 保持愉快的心情細嚼慢嚥，專心進食，<b>吃東西時不可以交談。</b></li> <li>3. 吃法應有順序，要菜、肉配著飯吃，並注意不要將食物弄掉落桌上或地上，。</li> <li>4. 不偏食，樣樣都要吃。</li> <li>5. 用餐完畢，若有廚餘應集中收集，記得將餐具簡單擦拭，收入餐袋，再將桌面擦乾淨，雙手洗乾淨。</li> </ol> | <p>掛圖</p> <p>洗手台<br/>肥皂</p> <p>帽子<br/>口罩<br/>圍裙</p> | <p>15</p> <p>8</p> <p>25</p> | <p>讓學童清楚洗手的正確方式</p> <p>全班一起實際進行洗手五步驟</p> <p>打菜的同學要注意整潔</p> <p>注意盛飯取菜時不可以說話</p> <p>請學童坐端正</p> <p>專心進食<br/>不可交談<br/>保持整潔</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                    |                         |                   |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------------|
| <p>(4) 『刷牙與漱口的 중요』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提醒小朋友每天用餐後刷牙的重要。</li> <li>2. 記得每星期一次的漱口水使用。</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <p>複習洗手五步驟，邊說邊做動作。</p> <p>發表正確用餐的感想。</p> <p>共同努力遵守進餐的規矩</p> <p>別忘了刷牙與漱口。</p> <p>~~課程結束~~</p> | <p>刷牙用具</p> <p>漱口用具</p> | <p>5</p> <p>2</p> | <p>按時刷牙與使用漱口水</p> <p>舉手發表感想</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------------|