

從餐桌到舞台，從覺察到行動～  
【2025 年教師創意教案競賽作品（國中組）特優】  
臺北市私立東山高級中學附設國中部\_「食」光旅程，你我同行



圖片來源：愛學網

【教育資源及出版中心 王清標】

在永續發展為教育核心的今天，飲食已不僅關乎營養健康，更是連結環境保護與公民責任的關鍵議題。由臺北市私立東山高級中學附設國中部張軒瑋老師設計的《「食」光旅程，你我同行》，榮獲「2025 年教師創意教案競賽作品」國中組特優肯定，這份教案以表演藝術為核心，跨域融合食農教育與環境議題，引導學生從認識食材、反思習慣到付諸行動，展開一場兼具知識與實踐的永續學習歷程。

課程由「吃在地、吃當季」的概念出發，透過互動遊戲與圖卡活動，帶領生活在都市的學生跨越餐桌限制，認識臺灣各地的節氣水果與生長環境，當學生理解食物與土地的連結，便能體會選擇在地食材對減少環境負擔的重要性，進而建立珍惜資源的初衷。

建立基礎認知後，張老師引導學生記錄每日飲食，分析六大類食物的攝取均衡，

更特別的是，課程結合校園桶餐觀察，讓學生透過表演藝術中的「定格畫面」與「角色扮演」，集體創作「剩食小劇場」。在戲劇排練與展演中，學生不僅提升了表達力與團隊協調性，更從多維度思索食物浪費對環境及社會的深遠影響，將抽象的全球議題轉化為具體的感官體驗。

為了深化學習動機，課程進一步引入紀錄片與真實案例，讓學生看見全球剩食問題的嚴峻，體認到與每個人的生活息息相關，在此基礎上，學生制定「我也可以」行動計畫，在日常生活中實踐適量取餐與減少浪費，透過一週的實踐與反思分享，學生不僅學習到知識，更在執行挑戰中培養出持續行動的能力，讓學習從教室延伸至家庭與社會。

這份教案展現了素養導向教學的精神，讓表演藝術成為探討公共議題的媒介。張軒瑋老師帶領學生從觀察分析走向價值認同，進而產生實際行動，孩子在用餐時主動愛惜食物並願意做出改變，教育的力量已悄然發揮。透過這場「食」光旅程，學生不僅是知識的學習者，更成為永續理念的實踐者，從自身出發，共同守護我們的地球環境。

相關內容，歡迎至愛學網點閱「『食』光旅程，你我同行」([https://stv.naer.edu.tw/teaching/design/lessonplan\\_creative.jsp?edutype=C](https://stv.naer.edu.tw/teaching/design/lessonplan_creative.jsp?edutype=C))，其他更多教學設計課程，歡迎至愛學網「愛教學\_教學設計」([https://stv.naer.edu.tw/teaching/course\\_manual.jsp](https://stv.naer.edu.tw/teaching/course_manual.jsp))單元中點閱。