

價值觀教育傑出教學獎
教學計劃

學校資料

學校：崇真書院

教師姓名：麥沅宜、馮影童

主題：健康生活教育

年級：中一

學習領域/科目/跨學科範疇：科技教育

預期學習成果：

知識：	1. 中國傳統禮儀文化 • 了解中式餐桌禮儀的基本守則及其文化內涵，例如座次安排、敬茶禮儀及使用餐具的注意事項。 • 認識中式如意結的寓意和歷史背景，了解其在中國文化中的象徵意義（如幸福、美好和吉祥）。 2. 傳統飲食文化 • 學會中式饅頭的基本製作過程，包括揉麵、整型、烘焙等工序。 • 理解中式飲食中的健康觀念，例如低糖飲食的意義與益處。 3. 設計與美感基礎 • 掌握簡單的編織技巧（如意結）和創意包裝技巧（攢盒設計）。 • 理解造型設計的文化內涵（祥雲饅頭的寓意）及其在日常生活中的應用。 4. 情感教育與價值觀 • 學會如何通過行動（送出感恩卡或攢盒）表達對長輩或家人的關懷和尊重。 • 理解孝道在中國傳統文化中的核心地位及其現代社會意義。 5. 跨學科知識 • 數學科：學習如意結編織中的對稱性和幾何規律。 • 健康管理與社會關懷科：學習低糖飲食與健康飲食的基本知識，理解糖分對人體的影響。 • 視覺藝術科：將文化元素融入創意設計，提高審美能力。
共通能力／技能：	1. 基礎能力 1.1 溝通能力 • 小組活動（餐桌禮儀小劇場）中需進行討論、角色分配和協作，學生學會用清晰的語言表達意見。 • 學生以小組形式匯報，分享活動成果及心得。 • 撰寫感恩卡時，學生需練習如何用文字表達感激與情感。 1.2 運用資訊科技能力 • 可使用數碼工具輔助學習（例如播放餐桌禮儀短片、使用編織視頻教程或進行創意包裝設計模擬）。 • 學生用手機或平板拍攝製作過程，編輯成短視頻，進一步提升科技應用能力。 • 學生使用數碼工具（Canva）製作並展示他們的製作成果。 1.3 數學能力 • 在如意結編織過程中，學生需應用對稱性和幾何概念，理解結構的平衡美感。

- 饅頭製作時涉及比例計算(如配方中麵粉和水的比例),讓學生應用數學知識解決實際問題。
- 加入數學相關的挑戰,如設計不同大小的饅頭模型,計算其體積和比例,進一步提升數學應用能力。

2. 思考能力

2.1 明辨性思考能力

- 餐桌禮儀環節,學生需辨別不同禮儀行為的背後意義(為何長幼有序能促進家庭和諧)。
- 討論文化價值(中式與西式餐桌禮儀的對比),培養學生慎思明辨能力。
- 加入情境討論活動,讓學生思考傳統文化價值的當代應用及其挑戰。

2.2 創造力

- 饅頭造型設計、攢盒包裝設計以及如意結的創意應用,學生需融入文化元素與個人想法,激發創造力。
- 鼓勵學生設計具有個人特色的感恩卡,展現個性化創意。

2.3 解決問題能力

- 在如意結編織過程中,學生需解決編織失誤或打結的問題。
- 饅頭製作時,學生可能面臨比例不對或造型不穩定等挑戰,需自主尋找解決方法。

3. 個人及社交能力

3.1 自我管理能力

- 饅頭製作和如意結編織過程中,學生需計劃時間、分步完成工作,培養自我管理 ability。
- 撰寫感恩卡時需專注表達情感,體會情緒管理的重要性。
- 學生需完成計時任務(在限定時間內完成如意結或饅頭造型),以培養學生的時間管理意識。

3.2 協作能力

- 所有小組活動(餐桌禮儀小劇場、饅頭製作、攢盒包裝)均需分工合作,學生需學會與人協商、互相支持,提升團隊協作能力。
- 老師可設置角色輪替制度,讓每位學生擔任不同角色(如領導者、執行者、觀察者),幫助學生從多角度體會協作的重要性。

3.3 自學能力

- 老師提供額外學習資源,讓學生預習及課後自行學習與鞏固。
- 編織如意結和饅頭製作過程中,學生需自主學習相關技巧(理解示範動作、觀察

	步驟)，提升自學能力。 • 通過老師引導，學生自發探索傳統文化的背景知識。
價值觀和態度：	1. 尊重 • 學生在學習餐桌禮儀時，了解尊重他人（包括長輩、同伴和服務人員）在日常生活中的重要性，例如「不大聲說話」或「不搶菜」。 • 在小組活動中，學生需要聆聽其他成員的意見並尊重分工與合作過程。 2. 自律 • 學生在饅頭製作過程中，需專注於每個步驟，如揉麵、整型和烘焙，體現高度的自律和專注力。 • 在編織如意結時，要求學生耐心學習和完成一個需要反覆練習的技巧，從而培養學生對於細節的關注、時間管理和任務的執行力，這些能力對未來學習和工作都有幫助。 3. 感恩 • 在撰寫感恩卡時，學生學會反思他人對自己的付出（如家人的關愛或朋友的支持），並用真誠的態度表達感謝。 • 學生體會到中華傳統文化中「禮物」的象徵意義，例如如意結和低糖攢盒是感恩與祝福的具體呈現，幫助學生建立珍惜當下和感恩回報的態度，學會正向面對生活中的挑戰。 4. 勤奮與專注 • 饅頭製作和如意結編織需要長時間的專注力和反覆練習，學生在過程中體會到成功的成果源於細心與努力。 • 從設計到完成作品的過程中，學生理解持續付出是成功的關鍵，為學生樹立「勤奮換來成果」的觀念，為日後的學習和工作建立良好的價值觀基礎。 5. 合作與團隊精神 • 在活動中，特別是小組製作低糖攢盒或進行小劇場時，學生學會如何與他人分工合作，理解每個角色的重要性。 • 學生需學習在團隊中協調和配合，並處理分歧，提升合作能力，讓學生了解到在未來的社會中成為善於合作的團隊成員，理解共贏的重要性。 6. 創意與美感 • 在饅頭造型、如意結設計和攢盒包裝中，學生學習如何將傳統文化與現代設計相結合，提升創意與審美能力。 • 學生通過設計個性化作品，表現自己的想法和情感，激發學生的創造性思維，培

	養他們欣賞藝術和文化之美的能力。 7. 健康意識 • 低糖攪盒的製作過程讓學生學習到健康飲食的重要性，理解少糖飲食對身體的好處。 • 培養學生的健康生活習慣，並將健康的理念融入到日常生活中，並進一步將這一意識帶回家庭，影響家人的飲食習慣。 8. 環保與節約 • 在攪盒製作和包裝設計中，可以加入環保教育，例如使用可持續材料包裝攪盒或減少廚餘，培養學生的環保意識。 • 鼓勵學生善用食材，減少浪費，提倡節儉的生活態度，幫助學生從日常小事中學習節約資源，為可持續發展貢獻一份力量。 9. 包容與多元文化意識 • 通過對中式餐桌禮儀和飲食文化的學習，學生理解中國文化的豐富內涵。同時，將中式文化與其他文化作比較(如西式餐桌禮儀)，可提升學生對多元文化的包容性和尊重，學生從中理解不同文化的價值，學會包容和欣賞多樣性，成為具有全球視野的世界公民。
教學中凸顯的首要培育價值觀和態度（包括校本價值觀）： （最多 4 項）	1. 孝親 1.1 中式餐桌禮儀的教導（第 1 課次） • 在學習長幼有序的傳統餐桌禮儀時，學生理解尊重長輩的意義，並將「先敬長輩」等行為作為家庭聚餐中的實踐。 1.2 感恩卡製作（第 4 課次） • 學生在製作低糖攪盒後，撰寫感恩卡，向父母或長輩表達感激。這一活動直接體現孝親的精神，通過文字與行動傳遞感恩之情。 • 學生能反思長輩對自己的照顧，學會珍惜與回饋。 1.3 低糖攪盒製作（第 4 課次） • 透過製作健康小食，學生學會從長輩的健康需求出發，表現出對家人的關懷，並以實際行動表達孝心。 2. 仁愛 2.1 如意結與饅頭製作（第 2 和第 3 課次） • 如意結和祥雲饅頭的寓意本身包含了祝福與吉祥，活動中，學生在製作過程中思考如何將這些美好的寓意傳遞給家人或朋友，表現出對他人福祉的關懷。 • 學生將自己的努力用於創造能帶給他人幸福的作品，實踐仁愛精神。

	2.2 小組合作環節（所有課堂） - 通過分組活動，學生學會在團隊中支持彼此，體現對他人的尊重與體諒，從而培養仁愛精神。 2.3 送禮或分享活動（延伸） - 老師可鼓勵學生將製作的低糖攞盒或饅頭送給需要幫助的社區長者或鄰居，將仁愛精神從家庭延展至社會，深化其實踐意義。 3. 國民身份認同 3.1 中式餐桌禮儀（第1課次） - 學習傳統的餐桌禮儀規範（座次安排、敬茶等），讓學生認識中華文化中的社交禮儀特點，理解其對家庭和諧和文化傳承的重要意義。 3.2 如意結的編織（第2課次） - 了解如意結的寓意和歷史，讓學生認識到中國結文化是中華傳統工藝的一部分，並學會將其應用於日常生活中，提升對中國傳統手工藝的認同感。 3.3 祥雲饅頭製作（第3課次） - 以傳統中式點心為載體，讓學生在製作過程中體驗中華飲食文化的精髓，並學習將象徵吉祥的文化元素融入現代生活。 3.4 低糖攞盒設計（第4課次） - 中式攞盒的概念本身源於傳統文化的「團圓」和「分享」，讓學生感受到中國傳統節慶文化的核心價值，進一步加深對中華文化的認同。 3.5 跨文化比較與反思（第1課次） - 在活動中加入對比（如中式餐桌禮儀與西式禮儀的異同），讓學生感受到中華文化的獨特性與價值，從而增強文化自信。
--	---

教學流程

學習領域／科目／跨學科範疇：

科技教育／家政科

年級： 中一

單元課題：

餐桌上的中華文化

課次	課題	學習要點／內容 (請於本部份列出有關的價值觀)	學與教活動(時間)	教材／學習材料 (請選取其中一節教學／活動上載，並以黃色顯示)
1	融入席間的秩序－學習中式餐桌禮儀	學習要點： 認識中式餐桌禮儀 - 了解中式餐桌禮儀的基本規則，例如座次安排、敬茶禮儀和正確使用筷子的方法。 - 理解餐桌禮儀背後的文化意義，如尊重長輩、維持家庭和諧和彰顯個人修養。 比較不同文化的餐桌禮儀 - 通過跨文化對比，認識中式和西式餐桌禮儀的異同，提升學生對多元文化的欣賞能力。 實踐與應用： - 通過角色扮演和實踐任務，將餐桌禮儀知識轉化為行動，幫助學生在家庭或日常聚餐中運用所學。 ----- 價值觀： 孝親 - 理解長幼有序的餐桌文化，學會尊敬長輩和感恩家庭的關愛。	主題引入(5分鐘) - 隨著冬至及農曆新年的臨近，老師與學生共同回顧家庭聚餐的傳統，詢問學生是否在冬至飯或團年飯時遵循特定的規則或禮儀。 短片播放(15分鐘) - 播放展示中式餐桌禮儀場景的短片，通過視覺化的方式幫助學生直觀理解禮儀規範和其文化內涵。 Bingo 遊戲(20分鐘) - 為每位學生提供一張隨機排列的5x5 Bingo卡，每格印有與餐桌禮儀相關的價值觀或守則(如尊重他人、長幼有序、個人修養等)。 - 遊戲開始時，老師依次轉動輪盤並解釋相應結果，引導學生在卡片上標記，並結合實際例子加深理解。 - 老師鼓勵學生主動參與，輪流講解相關禮儀的意義，例如當輪盤指向「尊重他人」，學生需說明如何在餐桌上體現尊重，從而提升他們的表達能力和參與感。 「餐桌禮儀小劇場」(20分鐘)	- 教學簡報 - 中式餐具擺設 - Bingo 遊戲紙 https://pickerwheel.com/?id=jyBzm - 主題預習工作紙

		- 將餐桌禮儀作為孝道的具體實踐方式。 2. 尊重他人 - 學會在餐桌上尊重他人，例如謹言慎行、不喧嘩或搶菜，體現對家人及同伴的關心與禮貌。 3. 仁愛 - 在團體活動中培養合作精神和對他人的同理心，理解餐桌禮儀是促進和諧和互助的重要工具。 4. 國民身份認同 - 通過中式餐桌禮儀的學習，增強對中華文化的認識與認同，理解禮儀是文化傳承的重要部分。 5. 多元文化視野 - 理解不同文化背景下的禮儀差異，培養包容和欣賞其他文化的態度。 6. 自律與修養 - 透過餐桌行為規範的學習，提升學生的自我管理能力和個人修養，塑造良好的品格。	- 學生觀看短片後，進行「餐桌禮儀小劇場」活動。學生分組模擬家庭聚餐，每組需重現可能出現的禮儀問題場景，並需表演正確的解決方式，將所學知識運用於實際情境。 5. 跨文化對比討論（10分鐘） - 老師播放展示西餐禮儀的短片，引導學生比較中式與西式餐桌禮儀的異同。通過討論，分析文化背景對禮儀規範的影響，幫助學生建立多元文化視角。 6. 禮儀分享海報（15分鐘） - 每位學生選擇一條最令自己啟發的餐桌禮儀規則，手繪或利用Canva製作電子版的海報，圖文並茂地展示禮儀的重要性，深化對相關價值觀的認識。 7. 總結（5分鐘） 實踐任務：鼓勵學生回家後與家人共同實踐所學餐桌禮儀，並在下一堂課分享自己的心得與體驗，進一步強化價值觀的內化與落實。 課題預告：簡要介紹下一堂課的內容，提醒學生完成有關如意結的預習。	
2	穿戴得到的如意—編織如意結	學習要點 1. 認識如意結的文化背景 學生了解如意結的歷史、寓意及用途，例如在	1. 回顧及主題引入（5分鐘） 老師展示一個大型如意結的新年裝飾，並邀請學生分組作匯報。 2. 分組匯報（30分鐘）	1. 教學簡報 2. 如意結編織圖解步驟 3. 紅繩、剪刀、流蘇、銅錢、福字卡片、熱

		節慶裝飾、傳統服飾和日常生活中的應用。 - 理解如意結在中國傳統文化中的地位，及其作為祝福與吉祥象徵的重要性。 2. 掌握如意結的編織技術 - 學會如意結的基本編織步驟，並能靈活運用於創意設計中。 3. 應用與創造 - 利用如意結技巧製作新年裝飾，將學到的知識與技能轉化為實際作品，提升動手能力和審美創意。 ----- ----- 價值觀： 1. 孝親 - 通過設計和製作如意結裝飾，學生可將作品送給家人或長輩，表達感恩與祝福，體現對家庭的關愛與尊敬。 2. 國民身份認同 - 透過了解如意結的寓意及其文化背景，學生加深對中華文化的認識，增強國民身份認同與文化自信。 3. 仁愛	- 學生利用短片、實物或其他創意方式分享如意結的起源與歷史、用途與文化象徵及如意結在現代生活中的應用(如節慶、婚禮等)。 3. 如意結編織示範 (15 分鐘) - 老師示範如意結的編織過程，並逐步講解每個動作，並提供圖解步驟，確保學生清晰理解及邊看邊操作。 4. 製作如意結新年裝飾 (30 分鐘) - 學生運用剛學會的如意結技巧，製作新年裝飾。(如意結配合紅繩和福字卡片，搭配其他傳統素材如流蘇、銅錢、剪紙等製成掛飾。 - 老師巡視並個別指導，解答學生的疑問，鼓勵學生發揮創意，設計獨特的裝飾品。 5. 總結 (10 分鐘) 反思：老師引導學生反思製作如意結過程中最大的挑戰是甚麼及是如何克服的。 課題預告：簡要介紹下一堂課的內容，提醒學生提前預習以做好準備及作資料蒐集，當中包括搜集有關紫薯的食用價值及訪問家中長者最喜歡的傳統新年食品。	熔槍、裝飾配件(如珠子、小花)。 4. 主題預習工作紙
--	--	---	---	---

		- 學生在小組匯報與合作中相互幫助，並透過分享學習成果，展現對他人支持與關懷的態度。 4. 自律 - 如意結的編織過程需要細心與專注，幫助學生學會克服困難，提升自律與問題解決能力。		
3	品嚐得到的吉祥——祥雲造型饅頭製作	學習要點 認識祥雲的文化背景 - 學生了解祥雲圖案的歷史、寓意及用途，例如在節慶裝飾、傳統藝術和中式建築中的應用。 - 理解祥雲作為吉祥、好運和美好生活象徵的文化意義，增強對中國傳統文化的認同感。 掌握祥雲饅頭的製作技術 - 學會饅頭的基本製作步驟，包括揉麵、發酵和蒸製的技巧。 - 掌握祥雲造型的設計和塑形技巧，並能靈活應用天然材料（如紫薯）進行創作。 ----- ----- 價值觀： 1. 國民身份認同	1. 回顧及主題引入（5分鐘） - 老師就學生已預備的資料提問有關紫薯的特別之處，並請學生想一想為甚麼會選用紫薯作為食材。 - 請學生在 Padlet 中分享「最受我家歡迎的賀年食品」的資料。 2. 知識拓展（8分鐘） - 老師總結學生分享的資料，並接著介紹祥雲圖案的象徵意義（吉祥、好運），以及紫薯的營養價值與在中華飲食文化中的應用。 - 老師講解紫薯中花青素的特性，並展示簡單實驗（如將紫薯泥加入檸檬汁或蘇打水，觀察顏色變化），讓學生了解天然色素在酸鹼環境下的反應。 3. 饅頭製作步驟示範（12分鐘） - 老師示範製作過程，逐步講解，包括基礎製作（揉麵、分割、發酵），並輔以步驟圖，幫助學生理解製作過程中的要點。 4. 學生實踐製作（55分鐘）	1. 教學簡報 2. 食譜 3. 食材（高筋麵粉、紫薯、酵母、糖、水） 4. 工具（揉麵墊、擀麵杖、小刀、蒸籠） 5. 製作紫薯乾及無添加果乾食材 6. 主題預習工作紙

		- 通過學習祥雲饅頭製作，體會中國飲食文化的豐富內涵，增強對中華文化的自豪感與認同感。 2. 孝親 - 學生將祥雲饅頭帶回家分享，表達對家人的祝福與感謝，體現傳統文化中孝親和感恩的核心價值。 3. 健康意識 - 理解天然食材（如紫薯）的營養價值，提倡健康飲食，並減少人工添加劑的使用，培養學生的健康生活理念。	- 學生按照老師指導完成揉麵和發酵，並動手處理紫薯，製作紫色麵團。 - 學生在等候麵團發酵期間，將餘下已蒸好的紫薯切成薄片，並按家人喜好選擇其他水果切成薄片並放到風乾機/氣炸鍋層架上。 - 學生運用示範技巧，創作自己的祥雲造型饅頭。 5. 總結（10分鐘） 反思：老師引導學生反思在未來的創作中，還可以用甚麼天然材料來增強創意與健康。老師提醒學生，蒸煮和使用氣炸鍋都是家居常用的煮食方法，鼓勵學生在家可嘗試使用其他天然食材作饅頭的天然色素或餡料及製作無添加果乾。 課題預告：簡要介紹下一堂課的內容，並著學生在家完成感恩卡及分組找出不同中國賀年食品的象徵意義。	
4	裝載得滿的孝心—低糖賀年食品製作	學習要點 1. 認識低糖食品的健康意義 - 學生理解低糖飲食對健康的益處，並學會評估食品的糖分含量與營養成分。 - 理解低糖食品如何結合傳統美食的文化意義。 2. 掌握低糖食品製作技術	1. 回顧及主題引入（5分鐘） - 老師分享經統計後全級「最受我家歡迎的賀年食品」的結果。 2. 學生分享（15分鐘） - 學生以大約2分鐘的展示形式（如簡報、手繪圖、實物演示）進行分享。 - 老師講解中國賀年食品的象徵意義（如團圓、幸福、美滿），	1. 教學簡報 2. 食譜 3. 食材（花生、黑芝麻、白芝麻、麥芽糖、羅漢果糖、低筋麵粉、梳打粉、泡打粉、糖、鹽、菜油、雞蛋液）

		- 學會製作低糖版本的中國賀年食品，並靈活運用天然代糖。 ----- ----- 價值觀： 1. 國民身份認同 - 通過學習和製作中國賀年食品，加深對中華傳統飲食文化的認識與認同感。 2. 孝親 - 學生學習製作低糖食品的過程中，體會到低糖飲食不僅對自身健康有益，還是為家人、特別是父母長輩的健康著想的行動。 - 在包裝攞盒時，學生加入特別設計的祝福語或感恩卡，表達對父母和長輩的關愛。 3. 仁愛 - 通過將低糖賀年食品攞盒送給長者中心或需要幫助的人，學生理解社會服務的重要性，並學會關愛社區。	並展示傳統中國賀年食品（花生糖及笑口棗等）的低糖/免油炸版本，提問學生這些食品是否視覺上與普通版本有所不同，引出低糖飲食的重要性，強調健康與傳統的結合。 3. 知識拓展（5分鐘） - 老師講解低糖飲食的好處，包括減少糖分對人體的影響。介紹如何選用天然代糖（蜂蜜、木糖醇等）替代白糖，及使用上一課堂已預先製作好的天然果乾代替攞盒內的糖果，實現健康又美味的食品製作。 - 將普通版本與低糖版本的食品成分表進行對比，提問學生日常生活中我們在哪些食品中攝入了過多的糖分及除了控制糖分攝取，還可以如何保持健康的飲食習慣，以幫助學生了解糖分含量的差異及其對健康的影響。 4. 低糖簡易賀年食品製作示範（15分鐘） - 老師演示如何製作低糖花生糖及免油炸笑口棗。 - 分發製作步驟圖，幫助學生掌握關鍵技術。 5. 學生實踐製作（40分鐘） - 學生分組實踐製作低糖賀年食品，老師巡視各組，指導製作過程中的技術問題，並給予改進建議。	4. 工具（溫度計、模具、刀）
--	--	---	---	-------------------------------

			- 學生將製作完成的賀年食品進行包裝，鼓勵學生加入傳統元素，例如之前學習的如意結進行創意裝飾，並在攢盒內加入感恩卡。 6. 總結（5分鐘） - 反思：老師引導學生反思在日常生活中，如何運用這些健康飲食理念。	
--	--	--	---	--

教學設計說明

通過四節環環相扣的課堂，結合文化傳承、健康教育與價值觀培育，幫助學生認識和實踐中國傳統文化與健康理念，設計亮點如下：

1. 教學內容多元而緊扣主題

課堂涵蓋中式餐桌禮儀、編織如意結、製作祥雲饅頭及低糖賀年食品，讓學生從禮儀到動手實踐全面認識中華文化。設計以學生的日常生活為基礎，例如團年飯等情境，使學習貼近現實。同時，健康飲食教育的融入使傳統食品製作與現代健康理念相結合，拓展學生的文化與科學知識。

2. 價值觀教育與學科結合

課堂滲透不同的首要價值觀：學生通過餐桌禮儀和如意結製作表達對家人和長輩的感恩；製作低糖食品時關注家庭健康；參與長者學苑等社區活動將仁愛和關懷延展至社會層面。課程與語文（感恩卡撰寫）、視藝（包裝設計）、健康教育（營養知識）等學科緊密結合，強調知識與價值觀的統一。

3. 配合學校三年計劃—推行自主學習

課堂運用角色扮演、小組實踐、遊戲等多樣化教學策略，提升學習趣味性與參與度。通過 Padlet 分享和跨文化對比討論，培養學生多元文化視角。課題預告與家庭調查任務激發學生自主學習，讓他們主動搜集資料並將學校學習延伸至家庭和社區。

4. 跨學科與功能小組協作

課程設計融入跨學科元素，如科學學習紫薯天然色素的特性、家政與藝術結合的創意攢盒設計等。同時與學校長者學苑合作，將學生作品送至區內長者手上，實現價值觀教育在社會層面的實踐，培養學生的社會責任感。

課堂設計讓學生在多元情境中學以致用，既增強文化自信，也實現全人教育。