

農村食農教育方案表
農業部農村發展及水土保持署

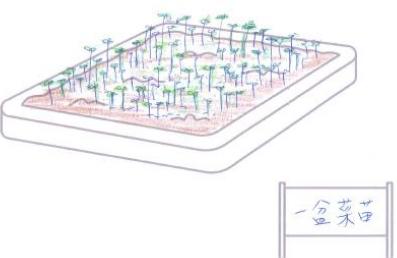
填表單位		台東・家助叔叔・蔬果		
聯絡資訊	聯絡人	廖家助	E-mail	mdx.liao@gmail.com
	臉書	【台東・家助叔叔・蔬果】 https://www.facebook.com/tuef.tw		

教案名稱	菜市場的魔法師-十字花科			設計者	徐雪惠、廖家助、簡庭聿
對象	不設限，但不建議未滿6歲者參加。			適合人數	10人以上至40人
特色主題	蔬菜(十字花科)			活動時間	90至120分鐘 全年皆可
				活動地點	以室內空間為主。
食農教育 六大方針	<input checked="" type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消永續農業 <input type="checkbox"/> 深化飲食連結農業 <input type="checkbox"/> 珍惜食物減少浪費 <input type="checkbox"/> 培養均衡飲食觀念 <input type="checkbox"/> 傳承與創新飲食文化			聯合國 永續發展目標 (SDGs)	1. SDG3 良好健康與社會福利 2. SDG4 優質教育 3. SDG12 負責任的消費與生產
食農教育 三面六項 及學習內容	農業生產與環境	農業生產與安全	<input checked="" type="checkbox"/> 在地農業生產與特色 <input checked="" type="checkbox"/> 農業生產方法(*培植苗盒使用介紹、芽菜生長) <input type="checkbox"/> 農業相關生涯 <input type="checkbox"/> 科技於農業生產的應用與影響 <input type="checkbox"/> 農業與全球經濟		
		農業與環境	<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input type="checkbox"/> 農業與資源永續 <input type="checkbox"/> 社會責任與倫理 <input type="checkbox"/> 全球糧食議題		

	飲食健康與消費	飲食與健康	<input checked="" type="checkbox"/> 認識食物(*日常生活中最常見的蔬菜家族) <input checked="" type="checkbox"/> 飲食的均衡與健康 <input type="checkbox"/> 生命發展階段與營養 <input type="checkbox"/> 飲食與疾病
		飲食消費與生活型態	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食消費行為(*如何挑選蔬菜、芽菜食用、3章1Q介紹) <input type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input type="checkbox"/> 地產地消 <input type="checkbox"/> 綠色消費
		飲食習慣	<input type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input type="checkbox"/> 分享與感恩 <input type="checkbox"/> 進餐禮儀
	飲食生活與文化	飲食文化	<input checked="" type="checkbox"/> 在地飲食特色(*十字花科的家庭應用經驗分享) <input type="checkbox"/> 飲食與文化的傳承 <input type="checkbox"/> 全球與多元飲食文化
設計理念		<p>日常生活中常見的小白菜、花椰菜、青江菜、白蘿蔔等蔬菜，你應該都吃過，雖然他們外型長得有些不同，不過他們都是蔬菜類-十字花科家族。透過食農教育讓我們認識「蔬菜類-十字花科家族」的二三事，並且藉由體驗操作，讓蔬菜的食用方式更加多元，如同會變魔法的魔法師，讓蔬菜從種子變成美味餐點。</p>	
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 認識日常中常見的「蔬菜類-十字花科家族」二三事。 實際種植與觀察紀錄，感受在家庭中種植、採收再到變成美味餐點的全過程。 分享家庭食譜-十字花科是如何變成多元豐富的料理走進你我的餐桌，共同交流分享食譜經驗。 		
活動流程			
時間	主題	活動流程及內容	活動整備

10分鐘	開場	<p>1. 介紹食農教育主題</p> <p>2. 環境與動線說明</p>	
30分鐘	菜農上線	<p>由農民老師針對「蔬菜類-十字花科家族」進行介紹，從蔬菜外型、種子大小、生長期、病蟲害等，進行知識講解。</p> <p>【範例照片】</p> 	<p>搭配蔬菜手舉牌與民眾進行互動，考考大家認識多少個十字花科家族成員；每個手舉牌上還有蔬菜的中、英、台語等名稱，農民老師可依據不同教學需求變換使用。</p>
30分鐘 或 50分鐘	我是小農夫-蔬菜種植體驗	<p>1. 由農民老師實際帶領大家體驗種植，並說明生長環境與管理方式，讓民眾能夠帶回家庭中體驗種植的樂趣。</p> <p>【範例照片】</p>  <p>2. 「蔬菜類-十字花科家族」是一個食農體驗盒，外盒為上開蓋的植物培苗盒，裡面有一操作手冊，民眾可透過手冊了解蔬菜種植方式與生長環境的基</p>	<ol style="list-style-type: none"> 可搭配操作手冊進行說明與體驗帶動。 OPEN 食農開箱影片，蔬菜類-十字花科家族， https://www.youtube.com/watch?v=Z-qFS13tr-g

		<p>基礎內容，以及較深化知識的蔬菜挑選、3章1Q 介紹，是一個非常適合公開課程學習或自己在家操作食農教具；且內附有6種十字花科家族的種子、生長紀錄表。</p>	
20分鐘	好菜上桌	<p>1. 我們一起吃蔬菜，其實十字花科在小時候時的外型都很相似，但口味卻大不同，特別是根莖類的蘿蔔，或顏色鮮豔的紫甘藍，透過五感體驗讓大家建立起味覺記憶，並且也傳達蔬菜的食用可從芽菜苗到成株都可食用，歡迎大家多吃蔬菜。</p> <p>2. 延續上述，「吃在地、食當令」的綠色消費概念也在融入食農體驗之中，可將季節性蔬菜的應用搭配上高湯燙青菜、醬料等來嘗試食用，豐富大家的味覺感受，也能帶來多食用在地、支持農業生產的實際效益。</p> <p>【範例照片】</p> 	<p>由農民老師或教學單位協助準備簡易鍋爐道具、醬料等，即可現場操作。</p>

			
10分鐘	課後心得回饋	<p>透過今天的課程，您有哪些學習呢？以及，您是否願意與我們一同成為推廣食農教育的蔬菜大使，可以與我們分享您的家常食譜。讓蔬菜走進更多人的餐桌。</p> <p>【範例照片】</p> <p>當我們農在一起 食農教育體驗活動十字花科蔬菜場 回饋問卷</p> <p>1. 在活動過程中，您最喜歡哪一個活動環節？為什麼？ 蔬菜類-十字花科家族</p> <p>2. 在活動過程中，有哪些地方是讓您忘過去的印象？ 原來十字花科的由來</p> <p>3. 您希望下次的食農教育活動主題(可複選) <input type="checkbox"/>雜糧作物(小米、紅藜) <input type="checkbox"/>稻米 <input type="checkbox"/>十字花科蔬菜 <input type="checkbox"/>木藍葉 <input type="checkbox"/>釋迦 <input type="checkbox"/>紅烏龍茶 <input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>4. 您希望未來的食農教育活動，可以多增加哪些元素？或是其他建議？ 增加的量要夠，樂趣，歲次少上營養內容</p> <p>5. 試著在開心農場裡畫下您希望能長出的蔬菜吧！</p> 	
參考資料			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 本教具是與農遊業者共同研發，其相關資料參考請參閱， https://www.facebook.com/tuef.tw?locale=zh_TW。 2. OPEN 食農開箱影片，蔬菜類-十字花科家族， https://www.youtube.com/watch?v=Z-qFS13tr-g。 3. 操作手冊中有收錄「紫甘藍」的顏色測試與應用，作為延伸體驗操作學習使用，民眾可自行操作。 			

活動附件

菜市場的魔法師 | 十字花科教具

家助農場，為有限責任臺東友善環境農產運銷合作社的一員，長年致力於特色作物的翼豆、番茄、小白菜、芒果等推廣行銷，近年配合台東區農業改良場共同推廣食農教育，並進入台東專科學校、大溪國小、卑南國中等各級學校進行課程帶動與操作，帶給學童更多的農業知識與啟發。

教具簡介

一、教具發想：
「蔬菜(十字花科)」是植物中最繁盛的科別之一，也是我們日常最常食用的蔬菜。如何讓「常民生活中的蔬菜」更加接地氣、讓平凡變得不簡單，讓更多人認識「蔬菜(十字花科)」。

本案將呼應食農教育三而六項之農業生產與環境、飲食生活與文化等項目，讓農民能夠透過教案與教具認識「蔬菜(十字花科)」的生產種植、常民生活與食用方式。

二、教學方法：
三大教學目標：生產種植、常民生活、食育生活。

實作圖片

生產種植
常民生活
食育生活

當我們農在一起！

活動整備 彙整	人力需求	3位，農民老師、助手。
	活動地點	客製化地點，體驗場地建議以室內為佳。
	設備與材料	「蔬菜類-十字花科家族」食農體驗盒、投影設備與麥克風、簡易鍋爐道具、醬料等
	活動備案	以室內空間為主。
	活動宣傳及報名	宣傳管道：FB

活動檢討與優化

- 適合靜態互動。
- 目前農場尚無室內場域，但可至其他場域進行分享，如：學校、機關、企業單位等。