

食物哪裡來？

【附件四】教案設計參考格式

壹、課程理念

1. 讓孩子了解植物栽種時的付出
2. 讓孩子學習觀察植物生長中的變化
3. 讓孩子體認餐桌上的食物從無到有的過程與差異

貳、課程架構

三年級「食農教育」學校特色課程架構

年級	上學期（秋冬）	下學期（春夏）	實施方式-時間
	◆主題 1-內涵	◆主題 1-內涵	
三	<b>食物哪裡來?</b> - 學校營養午餐蔬菜 - 健康五蔬果。 - 種植蔬菜的方法及工具	<b>能量種子</b> - 認識各種食用的豆類與種子。 - 知道各種食用種子的來源。 - 學習培育一盆豆類植物。 - 觀察記錄豆豆的成長。 - 採收與料理豆豆食物。 - 豆類食物飲食文化。	校訂課程 每週 1 節

參、教學方法

小組討論、分組合作學習

肆、評量方式

學習單、分組報告

伍、教學活動

領域/科目	彈性時間
實施年級	3 年級
主題名稱	食物哪裡來?

設計依據		
學習重點	學習表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。
	學習內容	1. 讓孩子了解植物栽種時的付出 2. 讓孩子學習觀察植物生長中的變化 3. 讓孩子體認餐桌上的食物從無到有的過程與差異
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作
	領綱	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
議題融入	實質內涵	運用教學農園，實施無毒有機耕種，並結合營養教育，讓學生認識當令蔬菜，不僅食在安心，節能減碳，同時也為地球環境盡一份心力
	所融入之單元	涯 3-1-1 覺察自我應負的責任 家 1-1-1 認識常見的食物
與其他領域/科目的連結	家 1-1-5 製作簡易點心 環 1-1-2 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發、欣賞自然之美，並能以畫圖勞作和說故事的方式表達對動、植物和景觀的感受與敏感	
教材來源	1. 菜蟲哪裡來??? 資料來源：郭雅鳳，YouTube <a href="https://goo.gl/sJNUZL">https://goo.gl/sJNUZL</a> 2. 有機蔬菜生長過程與傳統蔬菜之比較高年級教案 資料來源：干仁賢，花蓮縣溪口國小田園交響曲 <a href="https://goo.gl/L6aA9K">https://goo.gl/L6aA9K</a> 3. 雲林縣龍巖國民小學轉型優質課程教案設計【有機菜生蟲】 資料來源：陳雅芸 <a href="https://reurl.cc/aGo4D">https://reurl.cc/aGo4D</a> 4. 台北市永安國小食農教育影片 資料來源：tpyaesx214，YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m4EZF5pL99Y">https://www.youtube.com/watch?v=m4EZF5pL99Y</a>	
教學設備/資源	1. 農事用具 2. 上網尋找蔬菜種植和菜蟲資料	

	3. 相機 4. 教師蒐集常見蔬菜圖片或照片 5. 教師事先查詢時節蔬菜種植資料 6. 營養午餐菜單 7. 學習單 8. 畫紙 9. 小白板 10. 白板筆
--	---

**各單元學習重點與學習目標**

單元名稱	學習重點		學習目標
學校營養午餐 蔬菜	學習 表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1-1 能知道正確的飲食習慣
	學習 內容	認識五蔬果	
健康五蔬果	學習 表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。	2-1 運用五官觀察物體的特徵並能用圖片文字記錄下來
	學習 內容	體驗植物栽種及觀察紀錄	
種植蔬菜的方法 及工具	學習 表現	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。	3-1 了解蔬菜的來源 3-2 能知道菜蟲對於蔬菜的影響 3-3 了解蔬菜種植的技巧 3-4 能找出蔬菜裡的菜蟲
	學習 內容	學習蔬菜種植的方法	

**教學單元活動設計**

單元名稱	食物哪裡來?	時間	120 分鐘
------	--------	----	--------

學習目標	1. 認識五蔬果 2. 體驗植物栽種及觀察紀錄 3. 學習蔬菜種植的方法
學習表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。
學習內容	1. 讓孩子了解植物栽種時的付出 2. 讓孩子學習觀察植物生長中的變化 3. 讓孩子體認餐桌上的食物從無到有的過程與差異
領綱核心素養	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技
核心素養呼應說明	一、透過栽種番茄的探索活動，促進學生親近泥土，引導並啟發學生對大自然的感恩。 二、規劃番茄料理的實作與小組的發表分享，讓學生培養正確的健康觀念及合作學習的素養。
議題融入說明	1. 覺察自我應負的責任 2. 認識常見的食物 3. 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發、欣賞自然之美，並能以畫圖勞作和說故事的方式表達對動、植物和景觀的感受與敏感
<b>第一節：教學活動內容及實施方式</b>	
<b>【引起動機】</b> 教師指導學生閱讀「營養午餐菜單」，了解自己每天食用蔬菜的情形。再由教師詢問：「今天會吃到那些蔬菜？」「今天總共吃了幾種蔬菜？」「它長什麼樣子呢？」「它是什麼顏色？」……等問題引導進入課程。	10 分鐘  能找出問題答案
<b>【發展活動】</b> (一) 圈圈樂：指導學生用彩色筆圈出「營養午餐菜單」中屬於蔬菜的部分。 (二) 教師用當季學校「營養午餐菜單」說出這一季常吃的蔬菜與水果是哪些？ (三) 教師解說多吃蔬菜水果的好處，養成不偏食的習慣。	25 分鐘  能從午餐菜單中找出蔬菜及水果

<p><b>【綜合活動】</b>  (一)帶領學生複習今日的課程。  (二)請學生每天在聯絡簿中，記下一週內自己在家中晚餐所吃過的蔬菜。</p>	5 分鐘  能確實記錄一週內晚餐吃過的蔬菜
<b>第二節：教學活動內容及實施方式</b>	
<p><b>【引起動機】</b>  (一)教師請學生拿出聯絡簿，詢問學生：「這禮拜你們晚餐吃了哪些蔬菜水果？」請學生自由發表。  (二)教師告訴學生正確的飲食習慣。</p>	10 分鐘  能發表自己記錄的內容
<p><b>【發展活動】</b>  (一)教師介紹「飲食紅綠燈」：說明各顏色所代表的意義並舉例說明。  (二)各組發下「飲食紅綠燈」學習單，各組學生一起討論圖中 16 種食物為紅、黃、綠哪種燈號食物。  (三)討論後教師隨機抽取各組學生發表，並指導學生將各食物填入正確的紅綠燈位置上。</p>	25 分鐘  能了解紅、黃、綠燈號代表的意義
<p><b>【綜合活動】</b>  教師複習「飲食紅綠燈」，清楚分辨健康食物與垃圾食物，並藉由我的夢想菜單設計活動，期待孩子能為自己的飲食營養做安全把關。</p>	5 分鐘  能檢視自己的飲食習慣
<b>第三節：教學活動內容及實施方式</b>	
<p><b>【引起動機】</b>  教師引導學生分組討論，從蔬菜選介討論如何選擇適合於嘉義縣氣候種植的蔬菜，並選擇適合種植的蔬菜。  (一)讓學生觀賞台北市永安國小食農教學影片。  <a href="https://goo.gl/peZbBw">https://goo.gl/peZbBw</a>  資料來源：tpyaesx214，YouTube  (二)影片欣賞後與學生討論種下的蔬菜應該如何來照顧它呢？</p>	10 分鐘  從影片中知道如何照顧種下的蔬菜
<p><b>【發展活動】</b>  (一)教師示範種植蔬菜的方法與種菜時所需用到的工具。  (二)教師示範拔草、鬆土、整地等步驟。  (三)學生依老師所教導的步驟完成蔬菜種植的任務。</p>	25 分鐘  能完成蔬賽種植任務
<p><b>【綜合活動】</b>  透過老師的講解，學生能瞭解到蔬菜栽培過程步驟：翻土、施用基肥、整地、播種、灌水，讓其自然生長。</p>	5 分鐘  能熟悉蔬菜栽培過程步驟
<b>教學提醒</b>	1.學生在日常生活中已有看過及吃過一般市場的蔬菜 2.學生已從自己種植的蔬菜中體驗不灑農藥的種菜方式 3.學生已體會小農夫蔬菜栽種並有照顧及觀察蔬菜成長過程的經驗

<p>參考資料</p>	<p>1. 菜蟲哪裡來???</p> <p>資料來源：郭雅鳳，YouTube</p> <p><a href="https://goo.gl/sJNUZL">https://goo.gl/sJNUZL</a></p> <p>2. 有機蔬菜生長過程與傳統蔬菜之比較高年級教案</p> <p>資料來源：干仁賢，花蓮縣溪口國小田園交響曲</p> <p><a href="https://goo.gl/L6aA9K">https://goo.gl/L6aA9K</a></p> <p>3. 雲林縣龍巖國民小學轉型優質課程教案設計【有機菜生蟲】</p> <p>資料來源：陳雅芸</p> <p><a href="https://reurl.cc/aGo4D">https://reurl.cc/aGo4D</a></p> <p>4. 台北市永安國小食農教育影片</p> <p>資料來源：tpyaesx214，YouTube</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m4EZF5pL99Y">https://www.youtube.com/watch?v=m4EZF5pL99Y</a></p>
<p>附錄</p>	

## 陸、教學成果

### 一、教學過程（含照片）



圖片說明：教師講解如何栽種



圖片說明：教師與學生一起鬆土



圖片說明：學生栽種種子



圖片說明：進行澆水

二、學生作品:學習單

# 飲食紅綠燈

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號:\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_

小朋友對於我們日常生活所享用的食物，是否真的那麼適合天天享用呢？根據飲食紅綠燈我們可以把食物做個分類，當作我們日常飲食的依據。

請你練習把下列食物的代號分類到紅燈、黃燈、綠燈裡面吧～

◇ 紅燈 \_\_\_\_\_

◇ 黃燈 \_\_\_\_\_

◇ 綠燈 \_\_\_\_\_



1. 清蒸石斑魚



2. 漢堡



3. 青菜



4. 牛奶



5. 雞蛋豆腐



6. 現打西瓜汁



7. 巧克力蛋糕



8. 咖啡



9. 棒棒糖



10. 炸雞



11. 珍珠奶茶



12. 西瓜



13. 米飯



14. 荷包蛋



15. 芒果乾



16. 洋芋片



## 柒、教學省思

實際體驗農事工作，從拌土、翻土、灑播種子、澆水，學生期待種子發芽，讓學生了解蔬菜的栽培過程，以此體驗農夫的辛苦，更能珍惜食物。