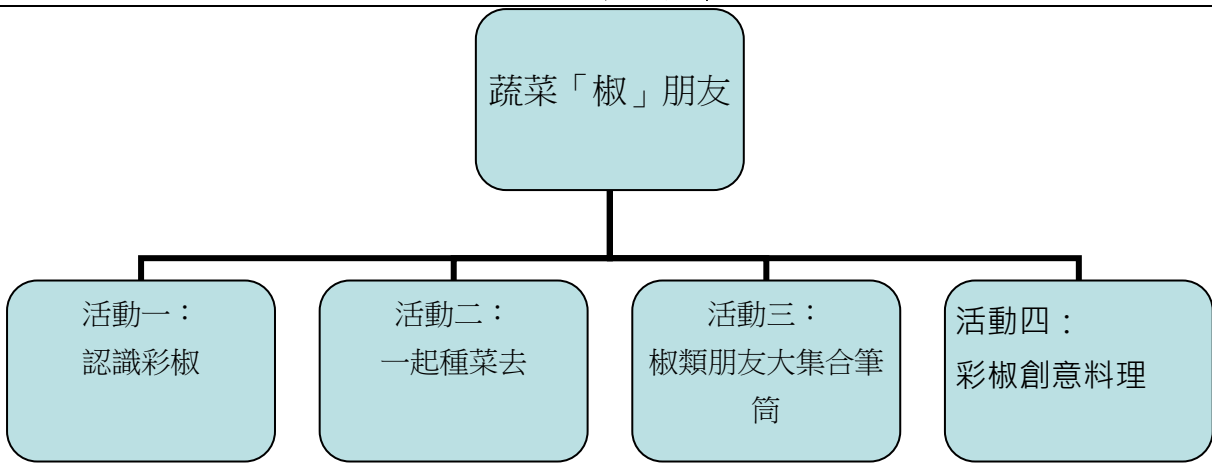


(國中小組)報名表

109 學年度食農教育課程計畫

申請單位		高雄市正興國小		
單位地址		807 高雄市三民區大豐二路 20 號		
聯絡資訊	聯絡人	黃雅慧	職稱	主任
	電話	0963195880		
	E-mail	tea008@mail.jsps.kh.edu.tw		
教案名稱	蔬菜椒朋友	預計結合之 在地農產品	青、甜椒	
學習領域	國語文、生活		學習 階段	低中年級
教學時間	400 分鐘/10 節		班級人數	108
課程架構				
 <pre>graph TD; A[蔬菜「椒」朋友] --- B[活動一：認識彩椒]; A --- C[活動二：一起種菜去]; A --- D[活動三：椒類朋友大集合筆筒]; A --- E[活動四：彩椒創意料理];</pre>				
課程活動 設計重點	活動一 蔬果繪本導讀：導讀〈青椒超人綠披風〉繪本一書，認識青椒作物及其功效，引導學生認識其營養成分，後輔以影片引導種植方法。 活動二 一起種菜去：教師指導學生實際栽種及後續的照顧。 活動三 彩椒三兄弟筆筒：教師課堂指導學生運用輕		食農教育 學習內容	飲食的均衡與健康

	質土捏塑彩椒三兄弟公仔裝飾筆筒。 活動四 彩椒創意料理：讓學生帶回青椒設計親子私房料理，於班級運用青椒共同製作蔬食披薩。		
課程理念	<p>此課程欲透過農事體驗、飲食教育和環境教育來帶領學生重新認識土地，珍惜並品嚐自己努力收穫的成果，了解如何友善地對待我們生長的環境。</p> <p>「飲食素養」也是教養的一環，為孩子建立良好的營養認知有其必要，此課程期透過繪本及影片引導讓學生先了解青椒的趣聞，希望孩子們看完《青椒超人綠披風》後，可以帶著孩子一起做青椒料理，我想孩子就可能不再排斥它嘍！</p> <p>讓孩子實際參與整地、翻土、育苗及栽種的歷程，除了對植物的生長變化進行切身的觀察，更親近土地、感受大自然，了解土地蘊藏了滋養植物的養分，植物變成了我們餐桌上的佳餚。透過料理，孩子也參與了簡單的家政體驗，更對食物多了一份珍惜與感恩，而無農藥的栽種歷程相對吃得更安心！</p> <p>青椒是一種營養價值較高的蔬菜，但其獨特的口感似乎並不怎麼討小朋友們喜歡。此課程讓學生種植青椒及甜椒，之後讓學生將採收下來的青椒及甜椒帶回做料理，設計出親子私房料理，嘗試減低其特殊氣味，成為孩子願意入口的蔬菜。（甜椒因氣候關係，育苗不良，故以青椒為主要栽種作物）</p> <p>課堂上讓學生製作椒類三兄弟大集合筆筒，為這次的農事經驗留下紀錄。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青椒及彩椒作物。 2. 參與青椒及彩椒的農事體驗。 3. 製作椒類三兄弟大集合筆筒。 4. 設計及製作青椒創意料理。 		
教學重點	<p>青椒及甜椒蔬果各擁有其豐富的營養，然多數孩子並不喜歡其獨特的氣味，教學重點在於讓學生挑戰具有特殊氣味的青椒及彩椒蔬果，教師期望經由耕種照顧及收成的歷程，讓學生對此作物有一層的認識，並與家長參與設計出創意料理，挑戰孩子們的味蕾。</p>		
議題融入	環境教育、家政教育		
國語文領域學習重點		國語文領域核心素養	
學習表現	學習內容		
1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切的	Ac-I-3 基本文句的語氣與意義。	國-E-A3 運用國語文充實生活經驗，學習有步驟的規劃活動和	

表情跟肢體語言。		解決問題，並探索多元知能，培養創新精神，以增進生活適應力。
5-I-6 利用圖像、故事結構等策略，協助文本的理解與內容重述。	Ad-I-2 篇章的大意。 Ad-I-3 故事、童詩等。	
生活課程學習重點		生活課程核心素養
學習表現	學習內容	
3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作喚起豐富想像力。	B-I-3 環境的探索與愛護。 C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。	生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。
教學活動設計		
學習目標	教學流程	
1. 認識青椒及彩椒作物。	<p>活動一：認識青椒及彩椒</p> <p>一、準備活動：教師準備青椒及彩椒作物各一，教師再讓學生聞聞它的氣味，詢問學生是否喜歡這些蔬菜，讓學生說出自己喜歡和不喜歡的理由，教師再做總結。</p> <div data-bbox="422 1344 726 1691" data-label="Image"> </div> <p>二、引起動機：教師介紹佐倉智子的繪本-〈青椒超人綠披風〉，讓孩子們對青椒產生好感。</p> <p>這本書將小孩們討厭的食物代表之一-青椒，搖身一變，化身成了英雄，故事裡的青椒超人擁有許多必殺技，可以殺掉喉嚨痛菌和肚子痛菌，是一本孩子們都會很喜歡的繪本。在結尾部分，這本書提出了許多飲食方面的建議，更可作為準備食材料理時的參考。讓學生口頭發表看完繪本後的心得教師再予以整合。</p> <p>---第一節完---</p>	
1. 認識青椒及彩椒作物。	<p>三、發展活動：</p> <p>1. 教師將〈青椒超人綠披風〉一書內容再加以引導，教師：「既然青椒有如此功效，那我們可要來了解一下青椒導底富含了那些營養成分！」，</p>	

接著老師以 PPT 介紹青椒及甜椒的營養成分。

★青椒的營養價值：青椒果肉厚而脆嫩，富含多種維生素和礦物元素，尤其是維生素 C 含量十分豐富，最高可達 460 毫克。青椒具有解熱、鎮痛、預防癌症、增加食慾、促進消化、降脂減肥的功效。(資料來源：台灣水果農產品與食物營養

<https://www.baimi.org.tw/agro51.html>)

★甜椒的營養價值：甜椒有豐富的維生素 C 和 β 胡蘿蔔素，其營養成分甚至是柳丁的 2 倍多。吃一個生甜椒，就能滿足人體一天維生素 C 的需求量(100 毫克)。而且甜椒的熱量相當低，非常適合糖尿病患或是減重族群食用。(資料來源：黃惠珊，2017/4/13 康健雜誌 <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=74693>)

2. 教師：「但是要如何栽種青椒?也就是青椒需要什麼樣的生存環境?」

教師播放哆啦 A 夢影片-「閣樓上的青椒」讓學生初步了解青椒生長的歷程及生存條件，待影片播畢，教師再運用提問引導學生將影片內容加以統整。

資料出處網址：<https://kknews.cc/baby/3848nqa.html>

四、總結活動：

2. 教師運用網站介紹青椒及甜椒富含的營養成分以及青椒及栽種時須注意的地方。

★青椒是個好東西！挑選時記得注意這 4 個地方！

<https://food.ltn.com.tw/article/5758>

★農業知識入口網網站-如何栽種青椒

https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=2560

---第二節完---

<p>2. 參與青椒及彩椒的農事體驗。</p>	<p>活動二：一起種菜去</p> <p>一、準備活動：教師告知學生這學期要種青椒及甜椒，收成後要做美味料理。準備水桶、鏟子及灑水器。</p> <p>二、引起動機：教師再次說明青椒及甜椒的種植需求。</p> <p>三、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一個班有六個菜箱，教師事先將學生進行分組，選出組長並分派任務。 2. 說明種植方法：教師指導學生運用鏟子將培養土、田土及基肥翻攪鬆土 → 教師等距做記號 → 手指挖洞大約 1 指節 → 分別放入種子 → 覆土 → 澆水器澆水。 3. 因九月份天氣過熱，甜椒種子一直育不出苗，所以目前班級學生只種青椒。 <p>四、總結活動</p> <p>4. 教師指導學生如何除草，並分派學生按時澆水、除草。期間教師陸續補充種植青椒的知識。</p> <p style="text-align: center;">--- 第三、四節完 ---</p>
<p>3. 製作椒類三兄弟大集合筆筒。</p>	<p>活動三：椒類三兄弟大集合筆筒</p> <p>一、準備活動：教師購買輕質土(綠、黃、紅、白和黑色)、筆筒、壓克力顏料、排筆、白膠及亮光漆。</p> <p>二、引起動機：教師拿出青椒和彩椒植物，並介紹青椒和彩椒外型特徵。</p> <p>三、發展活動：教師示範如何在筆筒上壓克力顏料打底，待筆筒乾後，指導學生以輕質土搓出青椒玩偶，之後類似的方法製作黃椒和紅椒，製作好的玩偶直接用白膠黏貼在筆筒上。</p> <p style="text-align: center;">--- 第五、六、七節完 ---</p>
<p>4. 設計及製作彩椒創意料理。</p>	<p>活動四：彩椒料理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 待作物成熟收成後，教師請家中有開伙的學生將青椒帶回與家長一同料理，親子設計私房料理，後續再請家長提供照片與大家分享。 2. 班級披薩廚房：教師請麵包師傅到校指導學生進行簡單的彩椒蔬食披

	<p>薩，讓學生動手製作屬於自己的彩椒披薩。</p> <p>---第八、九節完---</p>
	<p>四、總結活動</p> <p>1. 教師請學生們分享這個課程中，</p> <p>①有那些收穫?</p> <p>②喜歡班級的蔬食料理嗎?</p> <p>③課程中最喜歡的部分?如聽故事、栽種、料理及設計筆筒。</p> <p>2. 教師發下學習心得表讓學生填寫，並畫下印象最深刻的一件事。</p> <p>---第十節完---</p>
<p>學生學習 條件分析</p>	<p>學生上學期已有種植經驗，故對於菜箱種植已不陌生。學生對於除草、鬆土、澆水和抓蟲皆體驗過。</p>
<p>預計 合作農業單位</p>	

我家的私房料理

___年___班___號 姓名：_____

我家的私房料理：_____

材料：_____

做法：1. _____

2. _____

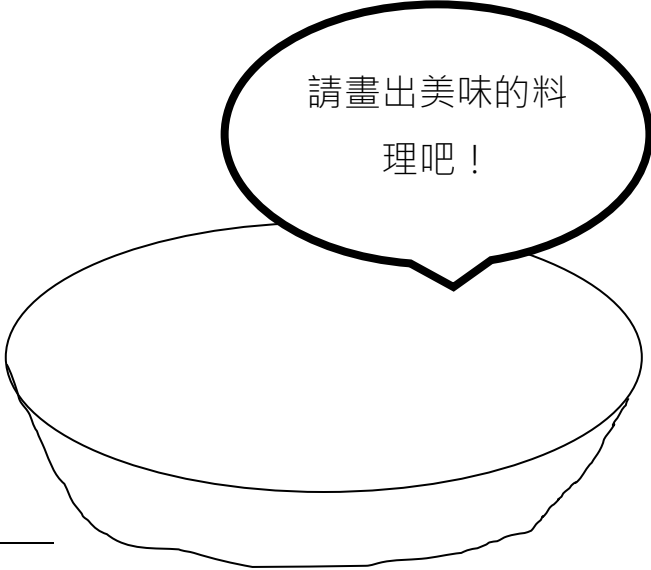
3. _____

心得分享：

這是我 and _____ 共同完成的料理！

這次的料理，我給自己

打_____分。我覺得



請畫出美味的料理吧！

(料理的口味、與家人共同料理的心情，都可以分享)

《蔬菜椒朋友》

班級：__年__班__號 姓名：_____

小朋友，上完這個課程，你覺得自己的表現怎樣？有沒有什麼心得要和老師及同學分享呢？現在就請你拿起筆紀錄下來！

一、上完這一個單元，你覺得自己的表現如何呢？

(想想自己上課的表現如何，來為自己打個分數吧！)

項 目	很好	好	尚好	待加強	亟待加強
1. 我更認識青椒跟甜椒。	⑤	④	③	②	①
2. 我學會怎麼種青椒與甜椒。	⑤	④	③	②	①
3. 我學會做青椒與甜椒料理。	⑤	④	③	②	①
4. 我覺得彩椒料理嘗起來.....。	⑤	④	③	②	①
5. 我會做椒類三兄弟大集合筆筒。	⑤	④	③	②	①
6. 我能欣賞其他同學的作品	⑤	④	③	②	①

二、課程中最喜歡的部分?如，聽故事、栽種、料理及製作椒類筆筒，請選一個填寫。

三、請你畫下印象最深刻的一件事。