



高雄市三民區正興國小 蔬菜「椒」朋友

計畫簡介與亮點：

此課程讓孩子實際參與整地、翻土、育苗及栽種的歷程，對植物的生長變化進行切身的觀察，親近土地、感受大自然，了解土地蘊藏了滋養植物的養分，之後透過料理，將親手種植的植物變成餐桌上的佳餚，讓孩子參與簡單的料理體驗，進而對食物多了一份珍惜與感恩，且無農藥的栽種歷程相對吃得更安心！

青椒及彩椒蔬果各擁有其豐富的營養，然而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，讓學生對此作物有更深一層的認識，並與家長參與設計出創意料理，使其成為願意入口的蔬菜。後續課堂上讓學生製作紅、黃、青椒朋友大集合筆筒，為這次的農事經驗留下紀錄。

課程精選照片





學習領域

國語文、生活、健康與體育

教學時間

10 節 (400 分鐘)

食農教育面項

1. 農業生產與環境
2. 飲食健康與消費

食農教育學習內容

1. 農業生產方法
2. 認識食物
3. 飲食的均衡與健康

預計結合之在地農產品

青、甜椒

學習階段

低中年級

班級人數

108 人

學習目標

1. 認識紅、黃、青椒作物。
2. 參與紅、黃、青椒的農事體驗。
3. 製作紅、黃、青椒三兄弟大集合筆筒。
4. 設計及製作青椒創意料理。

教學重點

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紅、黃、青椒蔬果，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。

議題融入

環境教育、家政教育。

課程架構

蔬菜「椒」朋友

活動一：
認識彩椒

活動二：
一起種菜去

活動三：
椒類朋友大
集合筆筒

活動四：
彩椒創意料理





課程理念

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环境。

「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！

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！

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，成長效果不佳，故以青椒為主要栽種作物）

課堂上讓學生製作紅、黃、青椒三兄弟大集合筆筒，為這次的農事經驗留下紀錄。

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，引導學生認識其他彩椒作物及富含的營養成分，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

紅、黃、青椒三兄弟大集合筆筒：教師課堂指導學生運用輕質土捏塑紅、黃、青椒三兄弟公仔裝飾筆筒。

活動四

青椒創意料理：讓學生帶回青椒設計親子私房料理，於班級運用青椒再佐以其他食材共同製作蔬食披薩。



國語文領域學習重點

學習表現

- 1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切的表情跟肢體語言。
- 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。

學習內容

- Ac-I-3 基本文句的語氣與意義。
- Ad-I-2 篇章的大意。
- Ad-I-3 故事、童詩等。

生活課程學習重點

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。
- 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。

學習內容

- 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。

健康與體育領域學習重點

學習表現

- 1a- I -1 認識基本的健康常識。

學習內容

- Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。

國語文領域核心素養

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。

生活課程核心素養

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。

健康與體育領域核心素養

健體 -E-A2

具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。





教學活動設計

學習目標

教學流程

認識紅、黃、青椒作物。

活動一：認識紅、黃、青椒

一、準備活動

教師準備紅、黃、青椒作物各一，教師再讓學生聞聞它的氣味，詢問學生是否喜歡這些蔬果，讓學生說出自己喜歡和不喜歡的理由，教師再做總結。

二、引起動機

教師介紹佐倉智子的繪本－〈青椒超人綠披風〉，讓學生了解青椒可以對抗病菌，並對青椒產生好感。



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。結尾部分，此書提出了許多飲食方面的建議，更可作為後續準備食材料理時的參考。讓學生口頭發表完後，教師再予以整合。

【第一節完】



教學活動設計

學習目標

認識紅、黃、青椒作物。

教學流程

活動二：一起種菜去

一、準備活動

教師請學生準備水桶、鏟子及灑水器。

二、引起動機

教師再次說明青椒及甜椒的種植需求。

三、發展活動

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. 教師說明種植方法：教師指導學生先鋤草、鬆土，待菜箱整理完畢，再運用鏟子及畚箕搬運田土，之後再將袋裝培養土加入混合，後續再一一放入之前已培育好的紅、黃、青椒苗。
3. 因九月份天氣過熱，部分紅、黃椒種子一直育不出苗，僅有部分紅、黃椒苗冒芽，然後續成長速度緩慢，青椒苗的成長情形較佳，所以目前班級學生多數種青椒。

四、總結活動

教師指導學生如何定期除草，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。

【第三、四節完】





教學活動設計

學習目標

製作紅、黃、青椒三兄弟大集合筆筒。

設計及製作青椒創意料理。

教學流程

活動三：紅、黃、青椒三兄弟大集合筆筒

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。

二、引起動機

教師拿出紅、黃、青椒作物，並介紹其外型特徵。

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公仔，之後類似的方法製作黃椒和紅椒，製作好的公仔直接用白膠黏貼在筆筒上。

【第五、六、七節完】

活動四：紅、黃、青椒料理

一、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。

二、班級披薩廚房：教師請麵包師傅到校指導學生進行簡單的紅、黃、青椒蔬食披薩，讓學生動手製作屬於自己的蔬食披薩。

【第八、九節完】

四、總結活動

一、教師請學生們分享這個課程中，有那些收穫？喜歡班級的蔬食料理嗎？課程中最喜歡的部分？如聽故事、栽種、料理及設計筆筒。

二、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。

【第十節完】



教學活動設計

學習目標

學生學習
條件分析

教學流程

學生上學期已有種植經驗，故對於菜箱種植不陌生。學生對於除草、鬆土、澆水和抓蟲皆體驗過。

學習心得表

《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 | 需再加強 |
|-----------------------|----|---|----|-----|------|
| 1. 我知道紅、黃、青椒的營養成分。 | 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. 我覺得青椒料理嘗起來.....。 | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 5. 我會做紅、黃、青椒三兄弟大集合筆筒。 | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 6. 我就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。

料理篇

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：

這是我與_____共同完成的料理！

這次的料理，我給自己

打__分，我覺得

(料理的口味、與家人共同料理的心情，都可以分

請畫出美味的
料理吧！

