

農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村食農教育管理計畫

方案名稱	水耕蔬菜的精準秘密		設計者	陳坤盛
學習對象	國小高年級以上		教學時間	240分鐘
選用之農業作物或社區特色	南投縣名間鄉水耕蔬菜-茗旺產銷班		適合人數	20人
			活動場域	弄福農場
設計理念	水耕蔬菜是一門精準的科學，也能在氣候變遷極端天氣頻繁的當代，提供消費者另一個蔬菜來源的選擇。水耕蔬菜能夠種植出不帶土的生菜沙拉，鼓勵消費者多元攝取蔬菜，對減緩氣候變遷盡一份努力。		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG3、SDG9、SDG12、SDG13
			操作地點	弄福農場
食農教育法六大方針	<ul style="list-style-type: none"> ■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業 ■深化飲食連結農業 □珍惜食物減少浪費 □培養均衡飲食觀念 □傳承與創新飲食文化 			
食農教育概念面向(三面六項)	農業生產與環境	農業生產與安全	<ul style="list-style-type: none"> □在地農業生產與特色 ■農業生產方法 □農業相關生涯 ■科技於農業生產的應用與影響 □農業與全球經濟 	
		農業與環境	<ul style="list-style-type: none"> ■農業生產與環境 □農業與資源永續 □社會責任與倫理 □全球糧食議題 	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<ul style="list-style-type: none"> ■認識食物 ■飲食的均衡與健康 □生命發展階段與營養 □飲食與疾病 	
		飲食消費與生活型態	<ul style="list-style-type: none"> □飲食消費行為 ■食品衛生與食品安全 □加工食品的製作與選購 ■地產地消 □綠色消費 	
	飲食生活與文化	飲食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ■飲食的重要性 □愉悅的進食 □分享與感恩 □進餐禮儀 	
		飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> □在地飲食特色 □飲食與文化的傳承 ■全球與多元飲食文化 	

<p>教學目標</p>	<p><u>知識:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解科技農業水耕、土耕差異 2. 知道氣候變遷對糧食的影響。 <p><u>態度:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體諒農民栽培作物的困境進而珍惜食物 2. 願意接受健康飲食 <p><u>技能:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠說辨認出3章1Q的蔬菜 2. 具備挑選好的蔬菜的能力 		
<p>教學材料</p>	<p>泡棉、種子、各式不同萵苣、解說牌、竹籃、3章1Q的解說牌、包裝袋、沙拉配料、沙拉、盛盤工具、餐具</p>		
<p>活動流程</p>			
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項
<p>30min</p>	<p>引起動機: 認識水耕蔬菜</p>	<p>分為4組進行競賽, 回答講師的提問, 問題包括:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 水耕的歷史 (2) 水耕的好處 (3) 水耕的營養 (4) 水耕跟土耕栽培差異性 (5) 未來溫室水耕的重要性 <p>以此說明水耕蔬菜的知識, 得分最高的小組得到多一把蔬菜。</p>	
<p>25min</p>	<p>活動一、泡棉播種</p>	<p>體驗種子播種於泡棉</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 介紹歐式生菜, 紅綠奶油萵苣、紅綠橡萵苣、紅綠火焰、紅綠捲萵苣外觀上的不同。 (2) 介紹種子發芽的原理, 由學員親自將種子播於泡棉中。 	<p>泡綿、種子、各式不同萵苣</p>

50min	活動二、體驗採收水耕蔬菜	<p>體驗採收水耕蔬菜</p> <p>(1) 介紹水耕蔬菜在不同生長過程中可能遇到的病蟲害，以及如何使用有機資材防治病蟲害。</p> <p>(2) 說明蔬菜成熟的外觀判別，以及如何正確的採收水耕蔬菜</p> 	解說牌、竹籃
30min	活動三、3章1Q的意義	<ol style="list-style-type: none"> 1. 採收後的蔬菜會進入包裝的環節，相關的標章也會在這個時候貼在包裝袋上。 2. 說明如何辨別3章1Q，以及其所代表的意義，例如CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品(TAP)、有機農產品等三種標章，及臺灣農產品生產追溯的QR Code，讓消費者在市場消費時具備辨別的能力。 3. 說明農藥在農業中所扮演的角色，提供消費者思考農藥使用的必要性，以及可能會造成的影響。 4. 親手包裝自己採收的蔬菜 	3章1Q的解說牌、包裝袋

			
45min	活動四、互動競賽	<p><u>組別有獎徵答</u> 透過競賽模式，對學員提出水耕蔬菜相關的問題，答對的小組能優先選取沙拉的配料，讓體驗者更能專注於課程上，進行小組討論，爭取沙拉配料。</p> <p><u>小組擺盤競賽：</u> 利用有獎徵答選取的食材配料，以及提供的蔬菜擺出組別的精緻沙拉，不記名投票競賽並將第一名的料理拍照在農場的冠軍牆上留念。</p>	沙拉配料 沙拉 盛盤工具
60min	總結活動：品嚐自製蔬食沙拉	<p>品嚐自製蔬食沙拉，試吃不同的高苣味道及口感是否相同？哪些生菜的味道特別明顯呢？</p> <p>鼓勵消費者多吃蔬菜，增加纖維質攝取以及飽足感，以此減少對肉類的依賴，健康又能在飲食中減少碳排放。</p> 	餐具
參考資料			

[3章1Q農產品標誌～你認識嗎？](#)

教學附件