

03



特優

食農教育



壹、作品名稱：凱旋小農夫，食菜好幸福

獲獎學校：高雄市苓雅區凱旋國民小學
獲獎教師：胡心怡、黃嘉源、楊嘉淵





貳、教案特色說明

本教案從學生生活經驗（午餐吃的蘋果）出發，利用學校優勢（志工、菜園、堆肥區），讓孩子親近土壤，落實食農教育。「凱旋小農夫·食菜好幸福」教案共八節，有五個主要活動：

活動一：食物哪裡來？從一顆蘋果談起

讓孩子從影片討論中發現飲食環境中潛藏的危機，並覺察在地蔬果較新鮮、少碳足跡。

活動二：菜園的秘密

從影片討論中觀察自然農法栽種的農園的食物鏈，並知道四季挑蔬果的方式。

活動三：城市小農夫 - 要怎麼收穫先那樣栽

請家長志工教導孩子認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜。

活動四：食菜好安心 - 美味 DIY

讓孩子摘取自己種一個月多的蔬菜，小組合作料理並享用，享受豐收喜悅。

活動五：健康一起來

讓孩子將所學食育知識與食農教育心得，運用各種方式傳遞給家人朋友或社區，把健康概念傳出去。

「凱旋小農夫·食菜好幸福」教案特色如下：

一、「吃」事體大 - 符合學童生活關心的問題

食安問題叢生，食在不安心，一顆喜歡吃的外國水果恐怕充滿隱憂，本教案帶領孩子瞭解日常生活的食用蔬果的風險，並具備挑選在地、當令蔬果的常識，最後能料理自己種的蔬菜，獲得成就感。

二、就地取材，善用校園空間與人力成就孩子學習

運用學校菜園、堆肥區與社區資源（家長），帶動都市孩子認識蔬菜、種子並種植蔬菜，進而樂於親近土壤與蔬菜，培養照顧植物的耐心，並願選擇在地且合時令的蔬果。

三、運用多元教法活化教學，提升孩子學習動機

影片、志工指導菜園闖關、實作體驗、小組討論、合作學習、講述教學、展演…，教室延伸至走廊、菜園、堆肥區、外掃區，在不同的時空結合不同的人事物串起多元教學，讓孩子開心學習。





活動一	
活動名稱	食物哪裡來？ 從一顆蘋果談起
內容概述	由午餐吃的蘋果探討食物里程與農藥濫用的情形
學習方式	問答、小組討論

活動二	
活動名稱	菜園的秘密
內容概述	從自然農法栽種菜園瞭解大自然食物鏈情形，進學習四季挑蔬果的秘訣（一節）
學習方式	學習單、口頭報告



活動三	
活動名稱	城市小農夫 - 要怎樣收穫先那樣栽
內容概述	去學校菜園認菜闖關，之後在教室走廊種菜觀察（二節）
學習方式	闖關、實作

活動四	
活動名稱	食菜好安心 - 美味 DIY
內容概述	讓孩子料理自己種的安心蔬菜，展現設計創意（二節）
學習方式	討論、實作



活動五	
活動名稱	健康一起來
內容概述	學生將所學食育知識，化為標語、戲劇、海報、，化為標語、戲劇、海報、展演後後傳遞給家人朋友或社區（二節）
學習方式	小組討論、展演

認知 → 實作 → 推廣





參、教材與教法設計的緣由與理念

一、緣由

食安問題日益嚴重，食育教育日顯重要，孩子通常只注意好不好吃，而不知餐桌上時時有危機（農藥、衛生、添加物）。人天天要吃，應該教孩子「先懂食物再懂吃」，設計者希望帶領孩子瞭解飲食風險，覺察餐桌上的美食從土地而來，應先學會辨識蔬果農藥危機並選擇在地且合時令的食物，讓健康飲食的養生概念從小扎根。

校園的黑森林有許多寶藏，原本孩子打掃的黑森林（學校環境整潔區域，孩子稱作黑森林）的堆肥區只是孩子倒落葉的「垃圾桶」，孩子看不到落葉下的「黑金」（堆肥），也對泥土與蚯蚓等蟲子退避三舍，為珍惜生態與環境資源，我們運用環保媒材與校內資源（堆肥區與志工），以對環境友善的方式種菜，讓孩子發現原來堆肥是營養土可以種菜，蟲蟲則是加速樹葉分解的功臣，而鋁箔包與寶特瓶能再利用成為種菜盆栽。經由「觀點的翻轉」與「隱喻的深化」，讓孩子更加瞭解大自然的運作，更願意親近土地，並習得種菜、選菜、做菜的基本知識，發現生活樂趣。

二、設計理念

（一）發揮學校優勢造福學生

運用學校菜園、堆肥區與社區資源（家長），帶動都市孩子認識蔬菜與種子、種植蔬菜、觀察食物鏈，進而親近土壤與蔬菜，培養照顧植物的知識與耐心，感受人與大自然的連結。

（二）由學生生活經驗切入再實作，從做中獲得成就感

先從生活經驗切入（一顆蘋果），帶入食安問題討論，由影片討論覺察到在地且合時令的食物較新鮮，並瞭解自然農法蔬果的栽植狀況。接著參觀學校菜園請在學校種菜的家長指導高年級孩子闖關認菜再種菜，待一個月照顧後收成，簡單料理自己種的青菜食用，讓孩子有成就感，並願意選擇符合時令且較新鮮減碳的蔬果。

（三）讓孩子親近土壤，發現大自然的孕育大地的魔法

現代孩子過於呵護，人人像是溫室裡的花朵，也過於自我，本教案活動讓孩子親近菜園生物、觸摸土壤學習種菜，一日日觀察到大自然孕育大地的魔力（食物鏈），並瞭解在條件不適當的狀況下（水太多、缺日照、土壤太少），也是有栽種失敗的狀況，實作觀察課程，充滿了「隱喻」（要怎麼收穫就那樣栽 - 努力付出、吃果子拜樹頭 - 感恩心）。

（四）落實廢物活用、自栽自種、自食其力、順勢而為的食農教育

世上沒有不勞而獲的東西，一分耕耘一分收穫，感謝父母養育我們，孩子們也從種菜與照顧幼苗的過程中，感受到照顧者的辛勞，也享受到菜寶寶成長的喜悅與成就感。本教案結合社區志工與校園生態資源及行政力量，統整自然、綜合活動領域與校本課程，活動中運用丟棄的鋁箔包、紙碗、寶特瓶來育苗、種菜，順勢進行食農教育，讓「環保節約」以及「有付出才有收穫」的觀念，在學生身上與土地上面灑種豐收。



- (五) 小組學習單可結合成小書，讓教師輕鬆收集學習成果也讓孩子發揮創意
每個活動有配對的學習單，教師教學重點與小組的討論紀錄皆能清楚呈現在學習單上，美編裝訂後即為各組學習成果，方便授課教師教學、評量。
- (六) 實踐綜合活動課程體驗、省思、實踐的完整課程
本教案期能運用多元教學法、多方師資、多個場域帶給孩子有感覺的課程，也提供適切評量方式，設計有結構的教案，落實綜合活動課程體驗、省思、實踐的歷程，讓凱旋國小高年級教師們能從容教學，讓孩子能學到並實踐、推廣，培養自發、互動、共好精神，獲得帶得走的能力。





肆、教材內容

本教案為自編課程，共八節，有五個主要活動，如下：（學習圖片與相關學習單後附）

單元活動	教學目標	教材內容	學習單
活動一： 食物哪裡來？ - 從一顆蘋果談起	能發現飲食環境中潛藏的危機，並覺察在地蔬果較新鮮健康、低碳里程	影片 1. 能源村 - 食物里程 (2.5 分鐘) 2. 美調查蘋果殘留農藥達 98% - 民視新聞 (2 分鐘)	蘋果王 - 超級比一比 小組討論單
活動二： 菜園的秘密	能瞭解自然農法栽種的農園的食物鏈，並知道四季挑蔬果的秘訣	影片 1. 楊森山推廣從土地到餐桌 減少食物里程 2. 有機蔬菜水果追一追【下課花路米】	小農知識大 PK 小組討論單
活動三： 城市小農夫 - 要怎麼收穫先那樣栽	認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜	1. 野菜辨識 PPT 2. 教導種菜 3. 實作記錄	1. 凱旋小農夫認菜闖關單 2. 凱旋小農種菜週記單
活動四： 食菜好安心 - 美味 DIY	能簡單料理自己摘取的蔬菜，並加入創意設計巧思	1. 石頭湯影片 2. 野菜摘洗 3. 實物料理食用	健康蔬食 DIY 學習單
活動五： 健康一起來	能將所學食育知識，運用各種方式傳遞給家人朋友或社區	1. 計畫討論 2. 實作 3. 成果發表	幸福的滋味心得單

教學照片成果與學習單

美國蘋果影片



比一比討論單討論中



學習單

蘋果王-超級比一比

小組: 第一組

題目(請分組討論)的打勾:

以蘋果為例	在地蘋果	國外蘋果	疑問
新鮮度			
(較高)			
價格			
(較低)			
營養素			
(較高)			
農藥與藥物			
殘留(較低)			
揮發氣體			
(較低)			
碳足跡(較低)			
較環保)			

我們的發現與心得: 我們發現地產的蘋果比較新鮮, 而且價格比較便宜, 營養素也比較高。

學習單

蘋果王-超級比一比

小組: 第二組

題目(請分組討論)的打勾:

以蘋果為例	在地蘋果	國外蘋果	疑問
新鮮度			
(較高)	✓		
價格			
(較低)	✓		
營養素			
(較高)	✓		
農藥與藥物			
殘留(較低)	✓		
揮發氣體			
(較低)	✓		
碳足跡(較低)	✓		
較環保)	✓		

我們的發現與心得: 我們發現地產的蘋果比較新鮮, 而且價格比較便宜, 營養素也比較高。

楊森山自然農法栽種蔬菜影片欣賞



有機蔬菜追一追 - 答案就在影片中



學習單



小農知識大 PK 學習單



認識蔬菜教學



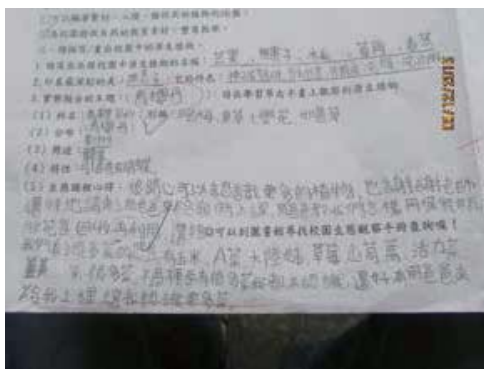
學生心情



認識種子



學生心得 (校本生態學習單)



志工、廚房媽媽認養的開心菜園



闖關說明



菜園闖關



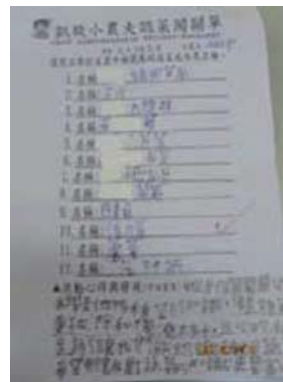
菜園闖關認菜



闖關單



小農週記



學生外掃區（黑森林）的堆肥區



堆肥區落葉底下藏有黑金



張爸爸教我們鬆土和堆肥



我們學著自己來





03
食農教育

種子催芽



將發芽的種子放入育苗盆栽種 - 僅部分成功



我自製的菜盆栽



我們的開心盆栽



將育苗盆的青菜移植到長花盆



時時拔雜草，早晚勤澆菜



青菜寶寶長大了



長更大了



四樓種菜視野佳，順便望遠凝視



讓我們班的走廊增添綠意



長更大囉！我也要學習四季豆，努力往上爬



長更高了！小鳥也來四樓吃



好多的青菜！可以收成



種菜週記



分工合作



小廚們料理新鮮現採的蔬菜囉！



蔬食料理介紹：九層蛋 / 綠人菜 / 胖子火鍋



自己做的蔬食(舒食)料理



健康蔬食 DIY 學習單



擺盤：九層九黃金蛋 / 就 i 醬菜 / 圓圓蔬菜濃湯



擺盤：營火晚宴 / 黃眼綠身 / 畫龍點睛



享受成果：九層塔蛋捲 / 乾燙青菜 / 綜合湯



配合午餐月刊宣導~吃出健康身體



健康一起來宣導討論



健康宣導戲劇展演 - 在地蔬菜尚青



標語成果

減少碳足跡. 蔬菜買當地
 自種蔬菜好安心. 在地食材都新鮮
 食安風暴好困擾. 自種蔬菜沒煩惱
 少一分農藥. 多一分健康
 吃有機蔬果. 健康快樂活
 食物里程短. 蔬果搶先吃

標語組上臺創意報告



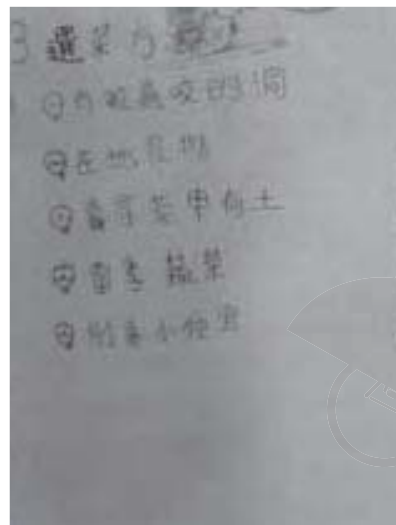
貼教室展示



海報初稿 - 來不及上色



海報初稿 - 來不及完成



幸福的滋味心得單



幸福的滋味心得單



各組小書展示觀摩



和周爸爸討論





蘋果王 - 超級比一比

第 組 組員：

勝出（符合括號條件）的打勾：

以蘋果為例	在地蘋果	美國蘋果	疑問
新鮮度			
（較高）			
價格			
（較低）			
營養素			
（較高）			
農藥與藥物殘留 （較低）			
得病風險 （較低）			
碳足跡 （較低、較環保）			

我們的發現與心得：



小農知識大 PK

組別：

(1) 自然農業栽種法有什麼特色？(請打勾) 成員：

- 有不同種類的蟲 沒什麼蟲吃菜
- 種單一種菜 菜的種類多
- 雜草種類多 不太有雜草
- 土壤健康

(2) 看到被鳥吃的蔬果，農夫的心情難過嗎？為什麼？

(3) 請說出影片中菜園裡的食物鏈關係。

(4) 四季怎麼樣吃蔬果最營養好吃？(連連看)

- 春天 · · 根莖類
- 夏天 · · 瓜果
- 秋冬 · · 葉菜類

(5) 影片中告訴我們如何聰明消費、健康飲食？



小農夫的大發現與好行動 ~ 我發現……我要……

- 1.()
- 2.()
- 3.()
- 4.()
- 5.()



凱旋小農夫認菜闖關單



活動目標：透過觀察校園裡菜園的農作物，讓學生認識更多平常所吃的各類蔬果。

班級： 年 班 號 小農夫：

請寫出學校菜園中編號處的蔬菜或水果名稱。

1. 名稱： _____ .
2. 名稱： _____ .
3. 名稱： _____ .
4. 名稱： _____ .
5. 名稱： _____ .
6. 名稱： _____ .
7. 名稱： _____ .
8. 名稱： _____ .
9. 名稱： _____ .
10. 名稱： _____ .
11. 名稱： _____ .
12. 名稱： _____ .

活動心得與發現（可回家寫）





凱旋小農 ~ 種菜週記

班級： 年 班 號 小農夫：

種菜步驟

1. 準備物品：鏟子、花盆、土壤、堆肥土、澆水器
2. 翻鬆土、和堆肥
3. 種子催芽栽種
種子催芽→育苗盆→移植長花盆→每日照顧（澆水、日照）
4. 觀察一個月（除草、施肥、澆水、紀錄）
種（ ）菜紀錄：



種（ ）菜紀錄：

週次	紀錄人	畫出長像	觀察與照顧心得
第一週			
第二週			
第三週			
第四週			

要怎麼收穫，先那樣栽 ~~~



健康蔬食 DIY

6- 小組： 姓名：



名稱	(菜蛋)	(燙青菜)	(菜湯)
材料份量	1. 蛋 4-6 個 2. 九層塔數片 3. 鹽、胡椒粉適量 4. 胡椒粉 5. 沙拉油	1. 蔬菜每人 3 株 2. 醬油適量 3. 糖少許	1. 蔬菜少許 2. 湯包 / 湯塊 3. 蛋 1-2 顆 4. 調味料
準備鍋具	瓦斯爐、小平底鍋、鍋鏟、湯勺、盤子 2 個、筷子或夾子、蛋 5~7 顆、油、醬油等調味料 (在用具與分工上面寫上負責人號碼，若有其他用具或步驟請自己寫上)		
做法	1. 蛋打散，洗菜 2. 加入鹽、九層塔或蔬菜 3. 試味道 4. 熱平底鍋，倒點油 5. 油冒煙再倒蛋液 6. 兩面煎熟灑胡椒	1. 洗菜 2. 鍋子裝熱水煮滾 3. 放入菜葉 4. 煮熟撈出 5. 加醬油、糖	1. 蛋打散 2. 燙菜菜湯加入湯包 3. 加入蔬菜等食材 4. 煮滾後淋蛋汁 5. 攪拌後調味
作品特色			
小組想說的話			
欣賞的作品	第 組 原因：	第 組 原因：	第 組 原因：

新鮮現採
 凱旋自造
 0 碳里程
 無農藥
 低卡



幸福的滋味♥心得單

第 組.姓名:

一系列食農教育，點點滴滴的回憶在心頭…

深刻畫面 畫下來

學習心得 寫下 100 字以上

(背面貼上你的認菜闖關單)



伍、教學方法

主題名稱	凱旋小農夫. 食菜好幸福		
教學時間	共 8 節	學習領域	綜合領域、自然、健康
適用年級	5、6 年級	教材來源	<input type="checkbox"/> 自編課程 <input type="checkbox"/> 改編自：
教學重點	1. 食育與農育教育在綜合領域的實踐 2. 教導學生挑選在地或當季蔬果的實用概念 3. 讓學生觀察菜園食物鏈情形，思考食物、土地與人類健康的關連 4. 讓孩子親近土地瞭解種菜基本步驟，並以環保方式製作盆栽種植 5. 教孩子簡單料理蔬菜，享受收成與手作樂趣 6. 請孩子將所學食育及農育知識，運用各種方式傳遞給家人朋友或社區		
設計理念	1. 發揮學校優勢造福學生 2. 由學生生活經驗切入再實作，做中獲得成就感 3. 讓孩子親近土壤，發現大自然的孕育大地的魔法 4. 落實廢物活用、自栽自種、自食其力、順勢而為的食農教育 5. 小組學習單可結合成小書，讓教師輕鬆收集學習成果也讓孩子發揮創意 6. 實踐綜合活動課程體驗、省思、實踐的完整課程		
融入領域能力指標	綜合 4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機 自然 2-3-2-1 察覺植物根、莖、葉、花、果、種子各具功能。照光、溫度、溼度、土壤影響植物的生活，不同棲息地適應下來的植物也各不相同。發現植物繁殖的方法有許多種 家政 3-3-2 運用環境保護與資源回收並於生活中實踐 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物 1-3-5 運用烹調方法，製作簡易餐點		
教學目標	1. 能發現飲食環境中潛藏的危機，並覺察在地蔬果較新鮮健康、低碳里程 2. 能瞭解自然農法栽種的農園的食物鏈，並知道四季挑蔬果的秘訣 3. 認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜 4. 能簡單料理自己摘取的蔬菜，並加入創意設計巧思 5. 能將所學食育知識，運用各種方式傳遞給家人朋友或社區		



教學評量	影片問答、觀察、實作體驗、闖關評量、學習單、小書、展演			
教學資源	1. 自製學習單 (1) 蘋果王 - 超級比一比小組討論單 (活動一運用) (2) 小農知識大 PK 小組討論單 (活動二運用) (3) 凱旋小農夫認菜闖關單 (活動三運用) (4) 凱旋小農種菜週記單 (活動三運用) (5) 健康蔬食學習單 (活動四運用) (6) 幸福的滋味心得單 (活動五運用) 2. 學校菜園 3. 學校志工 (教導種菜) 4. YouTube 影片			
教具與教學媒體應用	YouTube 影片 1. 能源村 - 食物里程 (2.5 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=PCZFjCOXYNk 2. 美調查 蘋果殘留農藥達 98% - 民視新聞 (2 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=qd0K-JcTC3Y 3. 楊森山推廣從土地到餐桌 減少食物里程 (3 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=VjGHdxXUFVs 4. 有機蔬菜水果追一追【下課花路米 1030】第 6-13 分鐘 (7 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=70su_attxps 5. 石頭湯影片 (4 分鐘)、書本 https://www.youtube.com/watch?v=5KWZ6YkgMHA			
指標 教學目標	教學活動	時間	教學資源	教學評量
能發現飲食環境中潛藏的危機，並覺察在地蔬果較新鮮健康、低碳里程	第一節 (活動一：食物哪裡來？- 從一顆蘋果談起) 一、準備活動 學生準備： 教師準備：電腦、投影機、超級比一比小組討論單 * 引起動機 教師提問： 食安新聞頻傳，吃沒有加工的食物一定新鮮健康嗎？ 最近學校水果吃蘋果，老師手上的的是美國蘋果，看起來好好的，外觀亮亮的是正常的嗎？(上蠟)從摘下來到買來吃進嘴裡可能有多久了？(一個月以上)	3 分	電腦、投影機、超級比一比小組討論單	口語評量



能發現飲食環境中的潛藏危機，並觀察在地蔬果較新鮮健康、低碳里程	<p>二、發展活動</p> <p>(一)「能源村食物里程」與「美調查蘋果殘留農藥達 98%」影片欣賞：(2.5 分鐘+2 分鐘)</p> <p>(二)省思討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 看了你有什麼感覺？(美國蘋果是美國最髒水果，食物里程高) 你吃到的進口水果可能摘下來多久了？(一個月以上) 國外水果比較營養健康嗎？(長途運輸，冷凍，上蠟，防腐，農藥...) 你想吃怎麼樣的水果或蔬菜？如何吃到？ 	5 分	YouTube 影片	口語評量
	<p>(三)「超級比一比」</p> <p>在地水果與外國水果的差別？</p> <ol style="list-style-type: none"> 小組討論單 你發現了什麼？ <ol style="list-style-type: none"> 新鮮的蔬果在家鄉，可現摘，較新鮮好吃，保留營養。 吃在地的水果較少食物里程，比較能保護環境。 吃水果前要清洗乾淨並去皮。 	7 分	超級比一比小組討論單	
	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)歸納提問：未來會怎麼選擇蔬菜水果？</p> <p>(二)教師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 碳足跡少的當季在地食材才是最新鮮健康的食物，外面餐廳餐桌上的美食還潛藏許多意想不到的危機。 我們都應該更瞭解食物的來源，先懂食物再懂吃，多選擇少農藥、新鮮健康且低碳足跡的在地和時令的安心食物。 蔬果食用之前也要清洗乾淨。請大家回家把這些觀念告訴家人和朋友。 	15 分		
		10 分		口語評量

<p>能瞭解自然農法栽種的農園的食物鏈，並知道四季挑蔬果的秘訣</p>	<p>4. 四季怎麼樣吃蔬果最營養好吃？ (1) 春天 - 葉菜類 (2) 夏天 - 瓜果 (3) 秋冬 - 根莖類 (三) 小組報告 三、綜合活動 (一) 如何聰明消費？如何健康飲食？ (二) 每人將發現與行動寫在學習單上。 (三) 教師總結： 自然農法栽種的蔬果因應自然環境生成，是以自然食物鏈方式達成生態平衡，如果人人都能以近乎自然農業栽種方式種菜吃，就能吃得健康，也讓土壤健康，不破壞生態環境；若是人們能順應節令買菜，家人就能省錢吃到較新鮮蔬果，健康成長，這對人類有益處，也對環境友善。鼓勵大家早自修或外掃時間觀察學校菜園，下次我們也來當小農夫，自己種菜吃。</p>	<p>12 分 7 分</p>	<p>學習單 小農知識大 PK 討論單</p>	<p>學習單 口語評量</p>
<p>認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜。</p>	<p>第三 . 四節 (活動三：城市小農夫) 一、準備活動 學生準備：花盆、土壤、澆水器、鋁箔包、紙碗、寶特瓶、剪刀、刀片。 教師準備：種子、菜苗、小夾子、鏟子、堆肥土、凱旋小農種菜週記單、凱旋小農夫認菜闖關單。 * 引起動機 教師提問：種過菜嗎？自己種菜有什麼好處？(休閒 . 盆栽 . 食用)</p>	<p>3 分</p>	<p>種子介紹卡、凱旋小農種菜週記單</p>	<p>觀察評量</p>



<p>認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜。</p>	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 校園蔬菜辨識 PPT 教學。 15 分</p> <p>(二) 拜訪菜園與堆肥區：瞭解志工如何運用堆肥區資源讓學校菜園生長得更好。 15 分</p> <p>(三) 過關認好菜：闖關認識各種菜園裡的菜。 15 分</p> <p>(四) 認識蔬菜種子。 5 分</p> <p>(五) 班級種菜（青江菜 +A 菜 + 九層塔 + 地瓜葉） 25 分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備花盆、土壤、堆肥 2. 翻鬆土、和堆肥 3. 種子催芽栽種 4. 製作催芽鋁箔容器、製作寶特瓶花盆（個人） 種子催芽→育苗盆→移植小組長花盆→分組照顧（澆水、日照） <p>(六) 觀察記錄一個月（除草、施肥、澆水、紀錄）。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 隱喻思考： 6 分</p> <p>提問：菜跟你有什麼關聯？種菜活動讓你有什麼想像？想到什麼句子？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蔬食與即舒食，吃菜能增進體內環保，均衡飲食才健康。 2. 要怎麼收穫就那樣栽：要吃健康菜就要用健康的方式栽種，用心澆水除草才有收成。過程像是爸媽辛苦把你們養大一般，你們也要學習照顧青菜寶寶，體會師長辛勞，吃果子拜樹頭。 3. 深根有營養才能壯大：泥土要夠深，菜苗才能深根壯大。有堆肥營養，青菜寶寶才能長得快，你也是一樣，要有足夠均衡的營養、不挑食才能健康成長。 4. 照顧青菜就像照顧小孩 		<p>凱旋小農夫認菜闖關單</p> <p>種子介紹卡、種子花盆、土壤澆水器、鋁箔包、紙碗寶特瓶、剪刀、刀片種菜苗、小夾子、鏟子、堆肥土</p> <p>凱旋小農種菜週記單</p>	<p>實作評量</p> <p>學習單</p>
----------------------------------	--	--	--	------------------------

<p>認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜。</p>	<p>一樣要細心，青菜也像人們一樣，不同的蔬菜有不同的營養與特色。</p> <p>(二)教師總結： 為珍惜生態與環境資源，我們運用環保媒材，以對環境友善的方式種菜，大家看到有堆肥營養的土壤供給菜園養分生長，可種出來的新鮮好菜完全是0碳里程很環保，未來摘取新鮮營養的菜料理食用，能讓人身體健康有活力，真好。以自然農業栽種方式種菜，可觀賞、可食用，吃是一項既休閒環保又養生樂活的好事，值得推廣。</p> <p>(三)發下幸福蔬食學習單，小組討論下次上課物品準備。</p>	<p>3分</p> <p>3分</p>	<p>健康蔬食學習單</p>	
<p>指標 教學目標</p>	<p>教學活動</p>	<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>教學評量</p>
<p>能簡單料理自己摘取的蔬菜，並加入創意設計巧思。</p>	<p>第五、六節(活動四:食菜好安心-美味DIY)</p> <p>一、準備活動 教師準備:瓦斯爐、鍋具、湯勺、健康蔬食學習單學生準備:餐具、蛋、油、醬油等調味料、餐具、蒐集擺盤設計資料。 *引起動機:種菜的心情如何?我們即將要摘菜,吃自己種且最新鮮的菜,心情如何?</p> <p>二、發展活動 (一)石頭湯繪本故事-分享、互助概念的傳達,告知學生:因為大家分工帶物品、製作蔬食料理,將能成就我們班的佳餚美食。 (二)健康蔬食學習單講解:說明步驟。</p>	<p>2分</p> <p>5分</p> <p>5分</p>	<p>石頭湯影片、書本</p> <p>菜、瓦斯爐、平底鍋、湯勺、盤子2個、餐具、蛋、油、鹽、醬油等調味料、筷子或夾子</p>	<p>實作評量</p>



	<p>(三) 摘菜洗菜：青江菜 +A 菜 + 九層塔等。</p> <p>(四) 小組燙菜、炒蛋、煮湯：每組設計擺盤、命名。</p> <p>(五) 小組分享按讚：各組發表特色，全班討論給予肯定，鼓勵創意。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 享用成果與收拾。</p> <p>(二) 完成學習單整理成小書（預告健康一起來活動）。</p> <p>(四) 教師總結：每一組都好厲害，會種菜也會合作料理、互相分享，我們要吃新鮮的食物，才能擁有健康的身體。未來如果可以種菜當盆栽或煮來吃，也是最休閒最健康的選擇。</p>	<p>15 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p> <p>13 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p>		
<p>能將所學食農知識，運用各種方式傳遞給家人朋友或社區</p>	<p>第七、八節（活動五：健康一起來）</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備：幸福的滋味心得單。</p> <p>學生準備：小書（學習單集結）</p> <p>* 引起動機：我們在一系列食農教育課程中學到許多正確知識，只有你知道很可惜，要如何將健康飲食的知識推廣出去，讓更多人朋友一起健康呢？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 小組計畫討論（選擇海報、戲劇、標語、寫詩、改歌詞…）。</p> <p>(二) 小組實作。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 小組發表、展演。</p> <p>(二) 發下心得單並整理小書，張貼標語海報。</p> <p>(三) 教師總結：每一組都很有創意、有想法，有機會我們可以將今天成果在全校集會宣導。也希望大家將健康的飲食觀念告訴大家，在食安風暴頻傳的生活中，選擇安心食材，吃得健康食物，減少健康危機。</p>	<p>3 分</p> <p>7 分</p> <p>30 分</p> <p>20 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p>		<p>實作評量</p> <p>展演</p> <p>幸福的滋味心得單</p>



陸、教學省思與建議

教學之後我們發現…

一、孩子對食物的來源有興趣，更加注意食安問題，更感謝農夫

在闖關活動時，孩子摸菜、聞菜、看到一片綠油油的青菜，也觀察觀察菜園中食物鏈的情形，對無農藥青菜生長的环境認識更加完整，闖關單上寫著許多瞭解農夫辛苦與感謝農夫的句子，也寫著發現「原來學校藏著這麼多蔬菜」、「有些菜還用網子圍住，不讓蟲吃，真有趣」、「我學到許多種菜的知識，像是雜草要拔除和不能澆太多水」、「韭菜和蔥長得非常像」…。六年級學生熱烈的討論著菜園的青菜，也清楚認知無農藥青菜對身體的好處，瞭解外面買的蔬菜有可能農藥沒退散就拿來賣，消費者買來吃會有風險。從學習單的紀錄可看出孩子願意用行動選擇健康飲食與保護環境的心，明白衛生、營養、健康才是頭好壯壯的關鍵。

食農教育可與午餐教育結合，孩子學習健康飲食知識後，知道吃天然的食物最好，能減少外食或吃不健康零食（過多添加物），領悟到：不健康的加工食品「好吃在嘴裡，傷卻在身體」。

二、食農教育的過程讓孩子思考更寬廣細密，拉近人與土地的關係

魔鬼在細節裡，要把菜種好，有收成，需要注意許多細節，例如…

- (一) 種子能發芽，有充分日照才能長大
- (二) 澆菜必須在外圍澆水，早晚都要澆水
- (三) 移植育苗盆菜苗要小心，有可能會讓幼苗死掉
- (四) 平時要除草，不能太濕、施肥不能過量，否則影響青菜生長
- (五) 土不夠多，菜無法深根長大
- (六) 不用化學肥料，用堆肥，菜也能長得好
- (七) 除了菜蟲，鳥兒也會來分食青菜，要在吃光前收成
- (八) 不是所有發芽的種子都能種活
- (九) 土壤要翻鬆，並加入適當堆肥，好讓青菜成長

……這些是孩子照顧青菜的心得呢！

此外，料理設計與食物擺盤也需要思考規劃、漸進執行，從摘菜、洗菜、料理、調味、擺盤等，學生要分工合作、注意安全，才能有開心的饗宴，這一步一步的學習拓展孩子生活視野與能力，也引導孩子更細膩的思考力與實踐力。

三、青菜寶寶拉攏人與人之間的距離

學校的畸零地有許多家長或職工認養種菜，我們請在學校熱心種菜的家長周爸爸（上一屆家長）指導孩子認菜、種菜，周爸爸主動教孩子製作環保育苗盒與蔬菜盆栽，也提供需要的工具，班上學生在綜合課製作的餅乾也與周爸爸分享；而也在菜園種菜的廚工媽媽看見我們班種菜，便主動提供草莓與芹菜盆栽給大家種植、觀賞；別班看見我們在種菜，也常常過來觀察詢問；學務主任與校長知道了也熱心帶我們去校園挖土；而為了吃菜，學生在家向家長學習洗菜與煎蛋…，種菜拉近彼此距離，擴大孩子的人際圈，帶動了彼此的互動連結，讓大家都共同話題，一起學習種菜知識，形成一良善的循環。



課程繼續發展下去，也許有機會可以請營養師教孩子認識蔬菜營養，請廚房媽媽教孩子洗菜，讓孩子在體驗與服務中學習。

四、激發孩子料理食物的創意，瞭解食物得來不易

本班學生在綜合課程，曾經做過手工皂與餅乾，孩子很有興致設計自己料理的菜，從種菜週記第一週孩子寫：「種了很多種子下去，長出來的卻只有一點點，還有一些枯死了，種菜真的不容易，需要無微不至的照顧」，到第四週看到孩子寫「我很開心，因為他從不到 0.5 公分的種子，長到葉子比我的手還大」、「今天要煮了，真的很興奮，看到葉子這麼大，很有成就感，希望以後自己在家也可以種」、「希望可以長多一點，這樣就能吃更多菜了」，學生已瞭解食物得來不易，並享受豐收的成就感。

製作蔬食時，學生創意無限，有小組將九層塔蛋一塊塊疊成九層稱「九層蛋」，或將九層塔蛋排列成營火，中間灑上海苔粉，稱它「營火晚宴」，有學生將蛋捲起來稱「九層蛋捲」…，有的組將火鍋料放入菜湯，因熱量較高、容易發胖，稱它「胖子火鍋」；有的運用雙關，將燙菜命名「就 i 醬菜」。

學生在心得單開心的表示：在老師一系列教導後，讓原本不會打蛋、洗菜、洗碗的我變成了小廚…；能吃到自己種的菜心裡很開心、很滿足，沒有農藥也沒有碳足跡，吃起來比較安心…；菜種到很多的時候很有成就感，煮菜的時候味道聞起來超香，吃的時候感覺有機蔬菜比較甜，希望下次可以再吃到自己種的有機蔬菜…；這次的活動好棒喔！可以從小小的種子種成好大好大的菜，還可以體驗拔菜，以前回阿公家時會去田裡幫忙，這次自己種自己吃，格外有成就感，我真的好高興，真希望可以把這種喜悅傳達給大家。由心得單可知這次課程讓孩子在認知、情意、技能層面上有充分的發展與學習。

五、老師的食農教育知識因教育合夥人的指導而更加豐富

都市老師對於種菜的知識不足，缺乏實際種菜經驗，鮮少觀察到菜園食物鏈現象，幸有喜愛種菜的張爸爸、廚房媽媽的指導，有 YouTube 影片供查詢，慢慢建立基本且正確的種菜觀念，漸漸有能力指導孩子種菜。張爸爸教導孩子種菜，也告訴孩子這就像照顧小孩一樣要細心照顧，不同的蔬菜有不同營養與特色，以家長的角度切入，讓孩子感受更深。食農教育讓孩子有更多的老師（導師、志工、家長、大自然）、更多的學習空間、更多時間關心自然界生態，在小小的心中有更多的體悟。

六、蔬菜的生長充滿隱喻

教學中明顯看出孩子對種植無農藥蔬菜的熱愛，一個月以來，看到青菜寶寶日漸長大，孩子好興奮，從種子到豐收，相當有成就感（種在四樓只有鳥啄沒有蟲害），在紀錄程長週記時，很多孩子都寫「好想吃到美味的蔬菜」，似乎已不排斥吃蔬菜，栽種過程中深刻體認到「一分耕耘一分收穫」的意義，也知道感謝農夫的辛苦（吃果子拜樹頭、粒粒皆辛苦）。看到四季豆往上蜷曲攀爬，學生驚呼：「長這麼高了」，感受到植物在充足日照、水份、堆肥土壤的細心照顧下有旺盛的生命力，自己也要學習勇敢向上攀爬，蔬菜的成長過程中，教會師生好多事，從中獲得很多知識、領悟與樂趣。

七、充分實踐資源有限創意無窮的概念

本課程善用學校資源種青菜，可當盆栽、可美化走廊、可食用，既休閒又養生功能，



多元，師生身心獲得療癒。教學過程中，孩子學會用塑膠瓶當澆水器，把香蕉、橘子皮與蛋殼放泥土中腐爛堆肥，把鍋子當洗菜盆，將菜變成燙青菜、菜蛋、菜湯的蔬食（體內環保的舒食），成為自食其力的小農夫。因為國小無烹飪教室，教學者為求安全，拉餐車來放小瓦斯爐煮食，連標語用的海報也是廢物利用，而孩子創意無窮，設計出的菜名與標語海報也好有創意（見成果照片），令人驚艷！

八、不斷思考修正，結構化課程較易實施，師生都有成就感

為了讓課程進行順利，課程設計花費許久時間，設計出許多結構化的學習單，也因為課前思考夠縝密、師生準備充分，課程執行時如倒吃甘蔗，料理蔬菜時也因為步驟明確、分工清楚而易實踐。看到學生因食農教育而收穫豐富，老師們再多的辛苦也值得。有學生在心得單上寫：「我一開始聽到老師說要種菜覺得很麻煩，後來知道菜長大可以燙青菜來吃之後，就肚子餓了，漸漸的菜長大了，我想吃它的慾望愈來愈大…，煮菜時還和同學搶菜吃，我覺得好好玩喔！」... 實施此寓教於樂的課程，花了不少心血調整課程與學習單細節，而能引導孩子自發學習、和諧互動、勇於推廣健康概念達到共好，教學者心中很滿足。心得單上看到孩子從「只注意好不好吃且不思考食品健康與否的溫室花朵」轉變成為「能有健康概念、能自食其力的小農夫」，更讓教學團隊有滿滿的成就感與幸福感，期望「凱旋小農夫·食菜好幸福」教案繼續在學校發展下去。





評量規準：「凱旋小農夫·食菜好幸福」教案為自編課程，共八節，配合綜合能力指標「4-3-1 探討周遭環境或人為的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危險」有五個主要活動，學習目標與評量方法如下：

單元活動	教學目標	教材內容	學習單
活動一： 食物哪裡來？ - 從一顆蘋果談起	能發現飲食環境中潛藏的危機，並覺察在地蔬果較新鮮健康、低碳里程。	能說出食安問題與自己的經驗想法。	口語評量：能說出食安問題與自己的經驗想法（蘋果王 - 超級比一比小組討論單）。
活動二： 菜園的秘密	能瞭解自然農法栽種的農園的食物鏈，並知道四季挑蔬果的秘訣。	從影片中找出蔬果的農藥風險，並知道挑較少風險蔬果的秘訣。	口語評量：能說出自然農法特色與四季挑菜秘訣與自己的發現與行動。 (小農知識大PK 小組討論單)
活動三： 城市小農夫 - 要怎麼收穫先那樣栽	認識學校菜園蔬果，學習種菜基本步驟，並在班上種菜。	能分析飲食危機，並從體驗活動中學習實際種菜與烹調方法化解危機。	闖關評量：凱旋小農夫認菜闖關單。 實作評量：實作並記錄（凱旋小農種菜週記單）
活動四： 食菜好安心 - 美味DIY	能簡單料理自己摘取的蔬菜，並加入創意設計巧思。	能分析飲食危機，並從體驗活動中學習實際種菜與烹調方法化解危機。	健康蔬食DIY學習單。
活動五： 健康一起來	能將所學食育知識，運用各種方式傳遞給家人朋友或社區。	能省思日常飲食危機，持續使用健康飲食知識化解危機並將健康知識傳達出去。	小組展演：將所學食育知識，運用各種方式傳達表現。 高層次紙筆測驗：參與體驗活動，能分析飲食危機，持續使用健康知識化解危機並傳達實踐。（幸福的滋味心得單）