

03



優選

食農教育



壹、作品名稱：元氣小子健康GO

獲獎學校：桃園市楊梅區瑞塘國民小學  
獲獎教師：黃麗陵、林諳嫻、吳品節、范斯寒





## 貳、教學活動設計

作品名稱	元氣小子健康 GO	教材來源	二上健體領域 翰林版
教學適用年級	二年級學生	教學時間	共 8 項活動，共 9 節課
教學設計者	吳品節 范斯寒 黃麗陵 林誼嫻		
學習領域	健康與體育領域	次領域	語文領域、生活課程、綜合領域

### 設計理念

#### 一、課程設計動機

中國諺語常言：「民以食為天」，可見「食」對人民的重要，人民三餐飲食營養要均衡，才有健康的身體，國家才會富強康樂。學生一天也是從早餐開始，均衡營養的食物才能使學生有強健的身體，從小培養正確的飲食觀念，有良好的健康生活習慣，對學生而言才是一生帶著走的能力，正好二年級的課程不管是語文、生活、健康與體育領域都提及「食農教育」相關內涵，筆者覺得這是拓展孩子視野、強化營養健康概念、培養學生良好生活習慣的好時機，正好學校對於營養教育也十分重視，借重學校營養師及配合學校本位的相關宣導活動，讓筆者有了發展這個教學計劃的想法。

#### 二、學生背景分析

本校位於楊梅市區，屬於市區型的學校，在學區四周雖然可看到簡單的小菜園、小花圃，但是真正可以讓孩子接觸土壤、種植作物的地方並不多，而且學生家庭背景多元，學生家長大都以工、商、服務業為主，學生鮮少有認識農作物，甚至自己栽種、採收、烹煮食物的經驗，筆者期待透過這一系列的課程讓孩子有實作的機會。

本課程選定二年級學生實施，二年級學生天生純真、元氣百倍、對生活中各種事物充滿好奇，而且各個都像發電機一樣，充滿無比的活力，喜歡身體感官性的活動，「親身體驗」更能提高學生的學習動機與學習成效。而今「食農教育」是一個新興且十分重要的議題，在年齡越小時培養良好的飲食習慣、有健康的飲食概念，培養正確的生活方式，不但是對學生個人有助益，而且對於整個社會、環境都有正面的影響。

#### 三、教材理念發想

本課程目的旨在於「親身體驗」、「遊戲學習」、「實作學習」、「生活實踐」，帶領學生認識營養知識、形成健康飲食概念，建立正確選擇食物的能力，傳承中華良好的飲食文化，我們期待用有趣、生動的教學引導、遊戲化、生活化的教學活動，引發學生從生活中找出關於飲食的各種問題，認識健康的飲食觀念，瞭解自己的飲食偏向，養成正確的飲食習慣。讓學生可以「問於生活、學於生活、長於生活、用於生活」，也就是從生活找出飲食相關問題，在生活中運用各種感官、多元方式進行學習，之後在生活中慢慢學習成長，培養正確的健康習慣並將之實踐於生活當中。為了強化這項教學願景，我們還透過小農夫種植活動，瞭解食物來源，並學習珍惜食物並培養敬天感恩、愛惜食物的情性，並從小農夫的生產活動中瞭解農夫這個職業，更對食物生產者抱持感恩、敬佩之心。



## 設計理念

本課程計劃為了使學生「問於生活、學於生活、長於生活、用於生活」，希望課程可以在學生的生活中發酵，老師安排了許多教學活動，具有下列教學特色：

## (一) 多元領域統整：

本課程結合多元領域，包含了健康與體育領域、語文領域、生活課程、綜合領域，及家政教育、環境教育議題，統整成食育、農育相輔相成的八個大活動，其中課程內容統整二年級上學期各版本的相關課程內容如下表 1：

表一：現有教科書內容統整表

領域名稱	版本	課程名稱
健康與體育	翰林版	第一單元 吃得營養又健康
國語	康軒版	第六課《我們的花生田》
生活	康軒版	第六單元 米食大集合

筆者除了統整二上各領域中與「飲食營養與健康」相關教科書內容外，並結合了學校本位的營養教育活動及講座，另外筆者還認真搜尋網際網路上的相關網頁及相關影片或遊戲，轉化成自編的教材內容，豐富這次的課程，使學習方式更多元、更能引起學生學習動機，並讓學生學得更豐富，本次整體課程內容如圖 1：



圖 1：教材內容分析圖

## (二) 多元學習方式：

本教學活動指導兒童認識營養知識，進而瞭解每日的飲食狀況，學習如何掌握飲食生活，養成健康良好的飲食習慣。本課程主要是希望低年級學生能從生活中發現、學習、成長，最後將所學到的應用在自己的生活當中，因此必須運用多元學習方式，刺激孩子思考、體會，用多種方法刺激學習，因此具有以下特點：



圖 2：摸摸青江菜

1. 親身體驗：本教學活動一開始運用實物讓孩子親身感官體驗方式認識食物，認識六大類食物，並且透過每天學生食用的營養午餐菜色，讓學生評估每日是否符合營養均衡的攝取，學生透過自己的感官經驗，瞭解並評估自己的飲食習慣，並藉由紀錄學生飲食營養的均衡，在生活中發現問題，引發對食物的好奇與認知。
2. 遊戲學習：教學過程中結合資訊遊戲、小組合作競爭遊戲，生活環境探索遊戲





因為將遊戲融入教學中，可以使教學遊戲化、增加教學成效、更可以藉由視覺、聽覺、動覺等多重感官刺激，將課程內容內化心靈並產生學習遷移，希望學生從課程學習到生活實踐。

3. 實作學習：學生透過小農夫種植活動，小廚師展身手活動，將課程學習的知識，自己栽種蔬菜、自己採收食物、進而引發學生對食物的愛惜之心。另外讓孩子自己動手學習簡單的蔬菜料理，除了讓孩子學會如何清潔食材、料理食材，並在食用過程中感受辛苦付出後的美好與感動，並體會農人辛苦耕種的辛勞。



圖 3：自己採收蔬菜

4. 生活實踐：藉由每日觀察學校營養午餐菜單，學生不但瞭解自己每日攝取的營養素，並且在最後可以運用自己的巧思，安排一天的營養午餐菜色，透過小組合作的方式，將吸收到的營養知識融入自己的菜單當中，並且更發揮了孩子的個人創意，變出一個有營養、自己又喜歡的營養午餐菜單。



圖 4：自己動手洗菜

表 2：課程多元學習方式分析表

多元學習方式分析							
多元智能活動	語文	自然觀察	邏輯數學	肢體動覺	人際	內省	空間
	∨	∨	∨	∨	∨	∨	∨
多元教學方式	教師講解	發表討論	觀察紀錄	生活實踐	實際操作	欣賞	創作
	∨	∨	∨	∨	∨	∨	∨

(三) 多元評量：

本課程希望以「多元評量」的方式評量孩子的學習，因為每位孩子的能力各有不同，而且食農教育不應讓知識能力只展現在紙面上，希望以多元、活動、實作，甚至是小組式的學習活動，刺激孩子將學到的知識真正用在生活上，歸納評量活動大致為以下四類：



圖 5：小組討論午餐菜色



1. 小組合作：本課程期待學生可以從生活中學習、從生活中成長，因此課程中設計許多小組合作的學習活動，希望學生從小組合作的過程中，培養分工合作的態度，享受團結力量大的成果，活動方式有小組討論、小組合作製作、小組競爭遊戲、小組合作遊戲。在活動（三）學生就利用小組合作的方式，討論菜裡有蟲時，小朋友要怎麼處理；在活動（六）中，學生利用小組方式種植，不但可以互相觀摩、互相學習；在活動（七）學生運用小組討論的方式調配一頓營養午餐的內容，不但讓孩子說營養、講健康，更讓孩子將營養知識與同學分享，這樣讓孩子學得更好、更紮實，而且學習更有興趣。



圖 6：玩食物紅綠燈遊戲

2. 遊戲式評量：福祿貝爾先生主張「幼兒的遊戲始於快樂、終於智慧」，學習的旨趣在於提供一個快樂又有挑戰性的經驗，讓孩子在愉快的環境中學習，學習會更有效率，因此教學課程中多運用遊戲式的方式進行評量，活動（一）結合網際網路上的營養教育遊戲，評量孩子的營養分類概念。活動（五）讓學生利用小組遊戲方式排出正確的種植過程步驟，這些都讓孩子從遊戲中澄清觀念並更有效學習。



圖 7：上臺發表食物分類

3. 口頭發表：在本課程中希望學生多說、多做，筆者希望透過口說建立孩子正確的營養概念，透過孩子的話語瞭解學生的想法，使課程更能貼近學生的生活，讓學生從自己的生活開始發現、發問，並培養學生思考解決問題的能力。在活動（一）讓孩子利用食物圖卡說營養分類、營養食物名稱；在活動（三）讓孩子說出在吃營養午餐實遇到的困難、問題，並透過小組討論，小組上臺發表，解決午餐時遭遇的難題；活動（七）讓孩子在發表小組作品時，讓孩子展示各組作品，並展現孩子設計餐點的創意，使營養概念充斥在作品裡、口語表達裡，更緊緊的留在學生的心坎裡。



圖 8：試試自己煎煎餅

4. 實作評量：杜威先生說：「教育，是生活的過程。」在此課程將實作評量讓學生將學習到的知識用於生活中，於活動（六）教導學生種植，學生經由實地使用工具進行操作，不但學到種植的技巧、蔬菜成長的自然生長概念、而且從種植的過程中體驗農人栽種的苦與樂，更能培養出敬天愛物的精神，等到收成時，看到學生收穫實的滿足表情，更可以體會「從做中學」的樂趣，而且在學習蔬菜料理的過程中，學生更喜歡食用蔬菜，大家都把自己煎的煎餅吃光光呢！



5. 作品評量：為了展現學生的創意，筆者利用藝文創作的方式，請學生將自己的想法與創意展現現在自己的作品裡。在活動（七）讓學生設計屬於自己的一份營養午餐；在活動（三），請學生將小組的討論結果，製作成一張宣導海報，透過學生作品，我們更可以看到學生的成長與進步。

#### （四）多元展能：

從以上教學活動中，學生可展現的能力有：

##### 1. 知識力：

(1) 認識六大食物分類，知道如何均衡飲食。

\* 我喜歡玩老師讓我們玩的食物分類遊戲，我覺得很好玩，而且我學會將食物分類。

【小文】

\* 透過這次的課程設計，發現原來六大類食物的分類方式已經有所改變，從金字塔形變成扇形。【麗陵師】

(2) 認識蔬菜生長過程，瞭解自然的循環。

\* 雖然很熱，不過看到自己種的菜一天一天長大覺得很有成就感！【小軒】

\* 種菜的過程看到了毛毛蟲，雖然覺得很可怕，但是老師說過這就代表蔬菜裡面沒有農藥！【小瑋】

(3) 認識有機蔬菜的意義，在生活中會注意有機蔬菜認證標誌。

\* 我要多吃有機蔬菜，才能健康有活力！

【小順】

\* 下次和媽媽去市場買菜時，我一定要教媽媽分辨有機蔬菜認證標誌！【小琪】

##### 2. 情意力：

(1) 瞭解農耕者的辛勞，學會珍惜食物。

\* 經過種植蔬菜，我覺得農夫真是偉大，因為我種菜時都沒有辦法每天去澆水，而且營養午餐用餐時，我會勸同學要把飯菜吃光光，因為我覺得農夫很辛苦。

【小詣】

(2) 更喜歡觀察自然環境，更愛護環境。

\* 我覺得菜裡面的蟲其實很可愛！【小薰】

\* 我發現自從種植蔬菜之後，班上同學小奕更喜歡觀察校園內的動、植物，經常會撿拾葉子或果實回來問老師，而且也會主動去菜園澆水。【斯寒師】



圖 9：自製午餐作品



圖 10：認識食物分類



圖 11：親手拔起自己種的菜





3. 思考力：

(1) 從遊戲學習中思考自己的飲食習慣是否健康。

\* 原來我平常吃了那麼多不健康的垃圾食物，以後應該多吃綠燈食物，盡量不要再吃紅燈食物！【小睿】

(2) 從實作學習中思考食物成長的過程順序。

\* 原來種菜這麼簡單，現在已經學會種菜的秘訣和步驟，下次回爺爺家，我也可以跟爺爺一起種菜了！【小捷】

4. 問題發現與解決力：隨時查詢師生有疑問的問題：

\* 食物分類時，學生對於少數蔬菜及豆類的分類有問題，老師及學生上網搜尋許多相關資料以資鑑別。【麗陵師】

\* 在設計菜單活動時，學生對於菜名裡所含的食物原料不甚清楚，老師與學生藉由食物照片及網路上的資料去。【媗孀師】

5. 資訊力：蒐集各種食物圖片並進行分類

\* 透過蒐集食物圖片、超商 DM、各類食品廣告瞭解食物並進行分類。

\* 利用圖書館資源蒐集飲食營養或種植類的相關書籍資料或繪本。

6. 創作表達力：運用藝術創作，表達想法與創意

\* 能發揮創作能力。如：請學生畫下或寫下、或是照相，留下活動紀錄或感想，來展現學生最直接的情感與意念。

\* 我們利用各種紙材製作紙捲壽司，完成自己的午餐便當，另運用 DM 的食材，搭配一餐自己的營養午餐，讓小朋友運用創作發揮創意，也更瞭解飲食健康的重要。

7. 技能力：

(1) 學會使用簡單的工具進行種植活動。

\* 學生經由實作學習學會使用小鏟子進行種植活動。

(2) 學會使用鍋、鏟、菜刀進行簡單料理。

\* 自己學習使用鍋、鏟進行簡單的蔬菜煎餅。



圖 12：小組一起蒐集食物圖片，討論食物分類



圖 13：學生設計營養午餐



圖 14：自己使用菜刀切菜

主題架構圖

本主題名稱設計為「元氣小子健康 GO」，因為二年級學生各個精力充沛、充滿元氣，因此筆者稱他們為「元氣小子」，並分析學生在課程中探索的四個場域：教室、市場、校菜園以及廚房，並將學習活動平分在這四個場域中，學生在這些場域裡悠遊，讓孩子可以在這四個場域裡進行親身體驗、自由探索並認真學習。本課程教材主要結合了健康與體育、語文與生活等教材內容，主要以食育為主，農育為輔，以「多元領域統整、多元學習方式、多元評量、多元展能」為設計理念，以「親身體驗、遊戲學習、實作學習、生活實踐」為教學特色，期望學生由生活中發問、體驗、學習、成長，進而將學到的成果展現在生活裡，養成良好的健康生活習慣。本課程多以自編教材為主，結合營養及健康等網路上相關資訊與報導，另外結合繪本、電腦遊戲、小組合作遊戲、競賽遊戲，讓學習活動生活化、遊戲化，學習方式更多元、豐富。

本課程目標希望學生認識健康營養概念、理解自己日常飲食習慣、培養感恩惜物的精神、選擇正確的健康飲食，每個場域設定 2 個活動，共 8 個教學活動、共進行 9 節課，活動（一）介紹六大營養食物分類，建立學生健康飲食的營養觀念，活動（二）介紹紅綠燈食物，讓孩子自己選擇健康食物食用；活動（三）讓孩子思考營養午餐遇到的問題，並運用小組討論，思考解決方法；活動（四）讓孩子將健康概念帶回家，跟家長一起探索市場，活動（五）讓孩子學習種植的步驟及植物生長的過程，活動（六）讓孩子自己栽種蔬菜，活動（七）讓孩子觀察營養午餐菜單，自己運用食品廣告單搭配一餐自己的營養午餐，活動（八）將自己採收的蔬菜做成簡單料理：蔬菜煎餅。



圖 15：教學主題架構圖



教學目標	
主題目標	對應之九年一貫能力指標
<p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解出六大類食物的分類情形。</li> <li>2. 瞭解每日所需六大類食物重要性。</li> <li>3. 認識有機農業。</li> <li>4. 知道蔬菜來源有哪些。</li> <li>5. 瞭解蔬菜生長的過程。</li> <li>6. 瞭解蔬菜種植的步驟。</li> <li>7. 知道如何照顧小白菜。</li> <li>8. 認識蔬菜煎餅的內容物，並瞭解製作過程。</li> </ol> <p><b>情意</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立學童對飲食的正確的觀念。</li> <li>2. 能在生活中養成正確的飲食習慣。</li> <li>3. 能夠和人說明並分享自己的感受以及想法。</li> <li>4. 與同學專心討論並分工合作完成工作。</li> <li>5. 學會表達種菜之後心裡的感受。</li> <li>6. 品嚐食物後說出自己的感受。</li> <li>7. 願意和同學及家人分享自己製作的蔬菜煎餅。</li> </ol> <p><b>技能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在日常生活中養成正確的飲食的習慣。</li> <li>2. 能夠按照種植的步驟種菜。</li> <li>3. 能學會使用種植的工具。</li> <li>4. 觀察小白菜的生長過程，並能說明觀察到的現象。</li> <li>5. 能將小白菜清洗乾淨，並將小白菜切成小段。</li> <li>6. 能利用工具將蔬菜餅煎熟。</li> </ol>	<p><b>相關領域</b></p> <p>健 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>健 2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>健 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>語 2-1-2-4 能有條理的掌握聆聽到的內容。</p> <p>語 3-1-1-9 能清楚覆述所聽到的事物。</p> <p>語 5-2-14-3 能從閱讀的材料中，培養分析歸納的能力。</p> <p>綜 3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>社 4-1-1 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。</p> <p>自 1-1-3-1 由系列的觀測資料，說出一個變動的事件（如豆子成長的過程）</p> <p>生 3-1-0-1 能依自己所觀察到的現象說出來</p> <p><b>相關議題</b></p> <p>家 1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>家 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>家 1-2-5 製作簡易餐點。</p> <p>環 1-2-2 能藉由感官接觸環境中的動、植物和景觀，欣賞自然之美，並能以多元的方式表達內心感受。</p> <p>環 3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。</p>



03

食農教育

教學活動(一) 食物營養在這裡 (時間: 1 節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b> 課前準備 老師將六大類食物中的各一種類別的食物擇一放入神秘箱中。</p> <p><b>貳、發展活動</b> <b>活動一、這是什麼食物?</b> 一、教師透過在神秘箱中的六種食物，請學童拿出食物，並請該項食物的形狀名稱及配對在「六大類食物圖表」的位置。 二、討論六大類食物圖表的內容。老師說明：食物分為六大類食物分類及食物所提供的營養類別。 三、請學童將拿出食物圖卡，按照「六大類食物圖表」的方式做分類遊戲。(利用圖卡介紹食物的名稱並正確分類於六大類食物圖表)。 <b>活動二、營養寶貝在哪裡?</b> 一、討論平日飲食的行為與六大類食物的相關性為何?回想 昨日學校的營養午餐的食譜是否有兼顧到六大類食物 的營養。 二、影片觀賞：六大類飲食 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g">https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g</a> 三、營養寶貝在哪裡 -- 將學生分成若干組，請各組派代表上臺，手拿玩具槌準備答題，聽到食物名稱要敲打正確的食物分類，採用小組競賽制。</p> <p><b>參、綜合活動</b> 一、教師總結與價值澄清：每一種食物都有重要的營養價值。我們應該要依照六大類食物的分配，適當的攝取營養，吃的均衡且營養。才能健康快樂的長大! 二、完成「食物分類大考驗!」學習單 第一節完</p>	<p>實體食物</p> <p>六大類食物字卡</p> <p>ppt</p> <p>食物圖卡</p> <p>食譜</p> <p>塑膠槌 2 支</p> <p>學習單</p>	<p>能專注於課堂的學習</p> <p>能專注參與六大類飲食的分類活動。</p> <p>能積極參與活動</p> <p>能認真完成學習單</p>

教學活動(二) 美食停看聽 (時間: 1 節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生 具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p><b>課前準備</b></p> <p>一、和學童討論，過馬路時我們要特別留意交通號誌紅綠燈「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的意義。就飲食而言，引導學生瞭解食物也有分綠燈、紅燈、黃燈三個類別。</p> <p>二、請孩子寫出兩種自己最喜愛的食物名稱。</p>	<p>飲食紅黃綠燈食物圖卡</p> <p>白紙每生一張</p>	<p>能認真參與課堂的討論</p>
<p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>活動一：飲食你我他</b></p> <p>影片：/ 紅綠燈飲食指南</p> <p>教師介紹紅黃綠燈交通號誌的食物分類方式：什麼叫做綠燈食物、黃燈食物、紅燈食物（附件一）。</p> <p>一、每組有紅燈、黃燈、紅燈三張燈號標誌。老師利用食物圖卡（附件二）進行食物閃示卡分組挑戰的競賽活動。老師利用圖卡閃示食物，讓學童熟悉食物紅黃綠燈的分類方式。</p> <p>二、教師將各組食物分類挑戰結果加以統計，能正確回答的學生給予正增強。</p> <p><b>活動二：認識我最愛的食物…</b></p> <p>一、請學童拿出抽屜中的食物圖卡，配合今日所學，將其正確的分類在“飲食紅黃綠燈”圖表中。</p> <p>二、請學童針對“我最愛的食物”發表看法與感受，教師適時給予歸納引導。</p> <p>三、我是大廚師：請各組利用圖卡呈現出美味又健康的午餐菜色，並利用的食物圖卡貼出三種綠燈食物且富有健康營養的菜色。</p>	<p>食物燈號標誌卡</p> <p>食物圖</p>	<p>能專心欣賞影片</p> <p>能專注參與飲食紅黃綠燈的分類活動。</p> <p>能積極參與活動</p> <p>能樂於參與互動遊戲</p>
<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、進行「飲食紅黃綠燈」互動遊戲。</p> <p>二、教師總結與價值澄清：每一種食物都有特殊的營養價值。應該依照均衡飲食建議，應該要「適當」地吃，「多樣化」地吃。在合理的範圍內，做彈性的調整，以達到「均衡飲食」的效果。並提醒學童要記得！紅燈食物要忌口，黃燈食物要淺嘗，綠燈食物可多吃的原則！</p> <p>第二節完</p>		





教學活動(三) 哎呀! 菜裡有蟲! (時間: 1 節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 向學生說明: 某日營養午餐時, 小奕在菜裡發現一隻蟲, 請小朋友針對此事想一個自己想問的問題, 寫在紙上, 投入提問箱裡。活動前老師歸納問題, 製作提問 PPT。</p> <p>(二) 學生分 4 人 1 組的小組, 並移動好座位。</p> <p>(三) 教師準備半開海報紙, 在上面寫上各組的題目。</p> <p>二、引起動機</p> <p>教師提起之前中午學童在菜裡發現菜蟲的事件, 請學童提出對此事的看法。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>活動一: 想一想, 說一說</p> <p>一、教師提問 1: 你覺得看到菜裡有蟲, 你的感覺是? 請學生提出想法, 教師歸納討論結果。 (S: 不能吃蟲, 蟲要挑出來, 要告訴老師。)</p> <p>二、教師提問 2: 為何菜裡會有蟲? (S: 有可能是沒洗乾淨, 或者是煮菜的人沒注意。)</p> <p>三、教師提問 3: 如果遇到不喜歡吃的菜怎麼辦? (S: 每種菜都要嘗試吃吃看, 可以小口吃或配飯湯吃。)</p> <p>活動二: 有機農業是什麼?</p> <p>一、教師說明: 有蟲的菜代表著是健康的, 因為是有機蔬菜的緣故。老師說明: 什麼是有機蔬菜?</p> <p>二、教師歸納: 學校的蔬菜都是農夫辛苦種植的有機蔬菜或吉園圃蔬菜, 學生可以放心食用, 雖然有時候有蟲, 但是有蟲代表菜很健康, 人更應該要吃。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>老師發半開海報紙給每組的組長, 請小組完成海報。</p> <p>一、每組依照題目, 想想正確的答案是什麼?</p> <p>二、將答案寫在題目下方。並畫上插圖。</p> <p>三、小組完成後準備小組上臺分享。</p> <p style="text-align: center;">第 三 節 完</p>	<p>有獎徵答箱</p> <p>課程問題 PPT</p> <p>半開海報紙(附題目)</p>	<p>能舉手發表意見 能專心聆聽同學發表 能提出自己的想法及理由</p> <p>能小組分工進行工作 能專心的完成自己的工作</p>

教學活動(四) 蔬菜從哪來? (時間: 1 節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生 具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 學生作品海報。</p> <p>(二) 學生分 4 人 1 組的小組，並移動好座位。</p> <p>(三) 教師準備活動記錄學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 請各小組上臺發表自己的作品。</p> <p>(二) 請臺下小朋友提出說明很棒、表現很好的學生，給他們小組鼓勵！</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>活動一：想一，說一說</p> <p>一、教師提問 1：學校的蔬菜都很有營養，很健康，想想看，學校的蔬菜從哪裡來的？</p> <p>(S：沒有農藥的農田種出來的。)</p> <p>二、教師提問 2：你家的蔬菜從哪裡來？</p> <p>(S：傳統市場買的、超級市場買的、自己家種的。)</p> <p>三、發下活動紀錄單，教師說明：</p> <p>(一) 請小朋友在假日時，詢問爸媽家裡蔬菜來源有哪些？</p> <p>(二) 請學生依照學習單指示規劃一次尋找蔬菜之旅。</p> <p>(三) 如果買來的蔬菜有袋子裝，請把袋子貼在學習單後面，並檢查一下有沒有有機蔬菜或相關標章。</p> <p>(四) 請畫下或寫下、或是照相，留下活動紀錄或感想。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>活動二：相約來去找蔬菜</p> <p>一、教師引導學生寫下活動學習單。</p> <p>(一) 寫下活動日期、地點及參與人員。</p> <p>(二) 寫下要準備的物品：鉛筆、筆記本、相機。</p> <p>(三) 提醒學生收好學習單。</p> <p>二、回家作業：完成蔬菜來源學習單</p> <p>第四節完</p>	<p>作品海報</p> <p>學習單</p>	<p>能舉手發表意見 能專心聆聽小組發表</p> <p>能提出自己的想法及理由 95% 學生能專注於課堂</p> <p>能依照老師的引導寫下答案</p> <p>能完成學習單</p>





教學活動(五)小農夫學知識 (時間: 1 節)		學生 具體成果
教學活動歷程與教學資源應用		
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)繪本《我種了高麗菜》。</p> <p>(二)問題條 1、問題條 2。</p> <p>(三)小白板、白板筆。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀繪本內容。</p> <p>(二)閱讀過程提示學生閱讀重點。</p> <p>(1)教師提示： 注意繪本之中高麗菜種植的步驟。</p> <p>(2)教師提示： 注意繪本之中高麗菜生長的過程。</p>	繪本及網路動畫	能專心聆聽故事
<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>活動：小農夫學知識</p> <p>一、教師提問繪本內容相關問題。</p> <p>二、學生分組進行討論並且搶答。</p> <p>(一)教師提問學生搶答：</p> <p>Q：依序寫出高麗菜種植的步驟：</p> <p>A. 放入菜苗。</p> <p>B. 挖洞。</p> <p>C. 蓋土。</p> <p>D. 澆水。</p> <p>E. 填平壓實。</p> <p>A：B → A → C → E → D</p> <p>(二)教師提問學生搶答：</p> <p>Q：依序寫出高麗菜生長的過程：</p> <p>A. 結球 → 菜芽 → 開花 → 菜苗 → 結果。</p>	種植步驟圖卡  高麗菜生長圖卡	能專心參與活動 能回答問題
<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>活動二：相約來去找蔬菜</p> <p>一、教師將種菜步驟卡發給各組，請各小組合作排列成正確的，最快的小組進行小組獎勵。</p> <p>二、教師將高麗菜生長卡發給各組，請各小組合作排列成正確的，最快的小組進行小組獎勵。</p> <p>第五節完</p>	種植步驟圖卡  高麗菜生長圖卡	能完成正確的步驟順序圖



教學活動(六)元氣小子種菜去(時間:1節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)將學生分成2人一組。</p> <p>(二)準備小鏟子、菜苗、名牌、簽字筆。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)教師說明工具使用方法。</p> <p>(二)教師示範工具使用方法。</p> <p>1. 菜苗 一人四株</p> <p>2. 鏟子 一組一把</p> <p>3. 灑水噴器 一組一個</p> <p>4. 小組立牌 一組一個</p> <p>(三)按照步驟種，菜苗挺直腰：</p> <p>1. 教師講解種菜各個步驟。</p> <p>2. 教師示範種菜各個步驟。</p> <p>(1) 步驟一：挖洞。</p> <p>(2) 步驟二：放入菜苗。</p> <p>(3) 步驟三：蓋土。</p> <p>(4) 步驟四：填平壓實。</p> <p>(5) 步驟五：澆水。</p>		<p>能專心聆聽</p>
<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>活動：小農夫種菜趣</p> <p>學生依照分組，依序拿取工具，學生實地體驗種菜。</p>		
<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、請學生透過口頭發表說一說種菜之後的感想。</p> <p>二、教師發下小農夫做記錄學習單，引導學生完成。</p> <p>三、學生完成學習單。</p> <p>(一)記下使用的工具(包括四種工具)。</p> <p>(二)寫出種菜的步驟(包括五個步驟)。</p> <p>(三)寫下種菜的感受(學生自由發揮)。</p> <p>(四)畫出種菜的過程(學生自由發揮)。</p> <p>第六節完</p>		



教學活動(七)五星級料理王(時間:1節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p><b>一、課前準備</b></p> <p>(一)請學生收集大賣場的生鮮DM或食物的圖片。</p> <p>(二)老師準備學校的營養午餐照片約20張。</p> <p><b>二、引起動機</b></p> <p>(一)用單槍投影機播放營養午餐照片,1道菜1張共20張。</p> <p>(二)請學生發表自己最喜歡學校營養午餐中的哪一道菜,並說明原因。</p> <p>(三)請學生票選最受歡迎的三道菜。</p>	電腦	專心聆聽
<p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>活動一：營養午餐菜單的設計原則</b></p> <p>一、發下學校營養午餐一周的菜單,各組1張,每組拿到的都不一樣,請學生觀察菜單的內容,說說看,發現了什麼?(有主食、主菜、副菜、青菜、湯品、和餐點:主食是全穀類、主菜大部分是豆魚肉蛋類、副菜有豆魚肉蛋類或蔬菜、青菜每周會吃三次有機蔬菜、水果一周會吃兩次……等)。</p> <p>二、老師說明學校的營養午餐菜單是由學校的營養師按照食物的營養及熱量去調配,國小學生午餐的熱量約670-770卡之間,所以小朋友在校吃得營養又健康喔!</p> <p><b>活動二：五星級料理王</b></p> <p>一、請學生想一想,如果自己是五星級飯店的主廚,會如何設計營養均衡又精緻又特別的菜單呢?</p> <p>二、請學生拿出事先準備大賣場的生鮮DM或食物圖片。</p> <p>三、每組六人,共有五組,請小組討論並設計六道菜(含主食、主菜、副菜、沙拉、湯品和甜點),每人負責一道菜。可參考學校營養午餐菜單。</p> <p>四、請學生利用賣場DM和食物圖片,將每道菜所需的食物剪下來,貼到自己的學習單上,並為自己的菜取名稱。</p> <p><b>活動三、料理王大顯身手</b></p> <p>一、請各組學生輪流上臺介紹自己的菜單。一組約1分鐘。</p> <p>二、請全班投票,評比那一組的菜單設計得最好(從食物的種類、菜色、菜名去給分)</p> <p>三、分數最高的組別,榮獲「五星級料理王」的頭銜,全班給予掌聲,老師給予獎勵。</p> <p>第七節完</p>	單槍投影機	學生發表
	學校營養午餐菜單	學生發表
	賣場DM	討論並發表
	食物圖片	學生實作
	學習單	學生討論
		學生實作
		學生發表



教學活動(八)元氣小子顯身手(時間:2節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生具體成果
教學活動流程	教學資源	
<b>壹、準備活動</b> <b>一、課前準備</b> 請小朋友利用下課時間觀察小白菜的生長情形，並視情況澆水，若泥土還是濕潤的，水就不用澆太多；若有看到小蝸牛在菜盆中，要把牠抓起來放在放在旁邊的籃子裡，廚工阿姨會幫忙處理。 <b>二、引起動機</b> (一)用單槍投影機播放學生種植小白菜、照顧小白菜的圖片及影片，讓學生回顧。 (二)請學生分享照顧小白菜的心得及感受。		學生主動觀察自己種植的小白菜  專心聆聽 學生發表
<b>貳、發展活動</b> <b>活動一：採收小白菜</b> 一、帶全班到菜園中，依照之前的分組，讓學生採收小白菜。 二、告訴學生小白菜要連根拔起，手要抓在小白菜的根部再拔起，根部的泥土要剝掉，留在菜盆中。 <b>活動二：洗一洗、切一切</b> 一、老師先示範如何清洗小白菜：在根部的地方將小白菜一片一片撥開再清洗，特別要注意根部的地方常會有殘餘的泥土，要洗乾淨。葉片也要清洗乾淨。 二、學生分成男女各1組，排隊輪流清洗小白菜，洗完一遍後，再洗第二遍(換另一個洗盆)。 * 主要用兩個大洗盆清洗小白菜，一方面省水以減少浪費；另一方面，洗完菜葉的水可重複澆灌在菜園中，達到水資源再利用的目的。 * 枯爛的菜葉要提醒學生放置在廚房旁邊堆肥的場域。 三、學生將洗完第二遍的小白菜拿著排隊，準備切菜。 四、老師先示範如何拿菜刀及切菜的方式，一手拿刀，一手壓著菜，要特別注意切菜的位置不要靠壓菜的手太近，眼睛要注意看，切菜的速度也不要太快。 五、學生切菜時，老師在一旁說明並提醒，也可適時協助。 六、提醒學生將小白菜切成小段(約3公分，容易入口的長度)。 七、切完菜後，老師將小白菜倒入事先準備的麵糊桶中，並加入紅蘿蔔絲、玉米和青豆，再請學生攪拌麵糊。攪拌完後，廚工阿姨協助將蔬菜麵糊拿到教室。		電腦 單槍投影機  圍裙  小白菜 大洗盆 2 個  菜刀、砧  小白菜、紅蘿蔔、玉米、青豆、麵粉  學生實作 專心聆聽並實作  專心聆聽 學生實作 學生實作 專心聆聽 學生實作





03

食農教育

教學活動(八)元氣小子顯身手 (時間: 2 節)		
教學活動歷程與教學資源應用		學生具體成果
教學活動流程	教學資源	
<p><b>活動三、小廚師顯身手</b></p> <p>一、老師將準備好的材料及用具向學生一一介紹：</p> <p>(一) 蔬菜麵糊：小白菜、紅蘿蔔絲、玉米、青豆、麵粉。</p> <p>(二) 沙拉油。</p> <p>(三) 平底鍋、鍋鏟。</p> <p>(四) 大湯匙。</p> <p>(五) 卡式爐。</p> <p>(六) 盤子。</p> <p>二、老師先示範煎蔬菜餅的過程：</p> <p>(一) 先加入一小匙沙拉油在平底鍋中。</p> <p>(二) 等油熱了之後，放入一大匙的蔬菜麵糊於鍋中。</p> <p>(三) 用鍋鏟將麵糊平均鋪在平底鍋中，將火轉至小火。</p> <p>(四) 待兩面煎至金黃色即可將煎餅盛放至盤子中。</p> <p>三、徵求小廚師 - 學生踴躍舉手時，能先回答問題者優先。</p> <p>(一) 小朋友每日應攝取的蔬菜及水果份量各是多少？ (學生回答：蔬菜 3 份、水果 2 份)</p> <p>(二) 六大類食物有哪些？ (學生回答：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類)</p> <p>四、請小廚師戴上廚師帽、穿圍裙、戴手套。</p> <p>五、學生煎蔬菜餅時，老師在一旁協助，開火及火力由老師控制，隨時注意學生煎餅的狀況。</p> <p><b>活動四、品嚐並分享</b></p> <p>一、各組學生將煎好的蔬菜煎餅放在桌上。</p> <p>二、老師請學生先吃一口原味煎餅(不加調味)，請學生說一說蔬菜煎餅的味道。</p> <p>三、老師將準備好的調味料(胡椒鹽、醬油、醬油膏、蒜蓉醬等)拿出來，撒在蔬菜煎餅上，請學生吃吃看，和原味有什麼不同？</p> <p>四、請學生發表煎蔬菜餅的心得及品嚐的感覺，願不願意和家人一同分享蔬菜煎餅？</p> <p>五、老師將蔬菜煎餅均分給學生，請學生帶回家請家人吃。</p> <p style="text-align: center;">第 二 節 完</p>	<p>蔬菜麵糊、沙拉油、平底鍋、鍋鏟、大湯匙、小湯匙、卡式爐、盤子</p> <p>廚師帽、圍裙、手套</p> <p>蔬菜煎餅</p> <p>調味料</p> <p>紙袋</p>	<p>專心聆聽</p> <p>專心聆聽</p> <p>學生舉手回答問題</p> <p>學生實作</p> <p>學生實作並口頭發表</p> <p>學生實作並口頭發表</p> <p>學生發表</p> <p>學生發表</p>



## 教學省思：

課程過後，筆者們觀察課程活動、學生表現及學生、家長的回饋，歸納以下的省思：

### 一、教學相長：

在設計此課程之前，其實筆者們對於「食農教育」的認知根本就是一知半解，甚至是一無所知，原本認為設計課程是一件困難的事，但是出於期待學習應該源於生活、表現於生活的想法，筆者們因此戰戰兢兢地開始課程了。但是藉由多次討論、蒐集多方資料，在課程進行過程中，瞭解許多飲食營養的知識、種植的技巧、甚至是有機農業的相關認證規定，也從學生的反應與回饋中獲得很多教學上的樂趣與想法，筆者們覺得從這個課程中，教師們才是獲得最多的人。

### 二、學生喜歡活動、喜歡操作、喜歡遊戲：

在整個教學過後，筆者發現在教學中透過“神秘箱”的活動，來引起小朋友的學習興趣十分有效，並適時以遊戲的方式配合六大類的食物圖卡，帶入新版「每日飲食指南」的飲食理念，讓孩子對生硬的營養知識產生興趣在學童參與的笑容以及愉悅的氣氛中，可以深刻瞭解學童們的對食農教育有許多豐富的體驗與收穫！！

### 三、讓學生走出教室，讓學生真正落實在生活中：

筆者在觀察本課程活動中的發現到，透過實作中學童對於所學到的知識與能力，有更深的印象與收穫。因此在課程的設計中，我們應多朝著多元化，活動化，趣味化的方向設計，讓課室的學習不僅只限於教室，多增加學童探索、體驗、操作的學習機會，培養學童成為樂在生活的實踐者。學習源於生活，出於生活，讓學生走出教室真正去體驗，親身去感受，藉由讓孩子探索教室以外的市場、菜園、廚房，讓孩子獲得更多，自從種下菜苗之後，學生下課時間不只是遊戲器材區，有更多的學生走向菜園，觀察菜苗與菜蟲，看到學生熱衷照顧菜園、記錄觀察菜苗，讓老師感受到課程的成功。課程過後，還有家長協助學生在家裡的陽臺成立小菜園，筆者聽到真的很開心！



圖 16：團隊討論情形



圖 17：小朋友很喜歡神秘箱活動



圖 18：拿鏟子種菜真好玩！



圖 19：種菜真好玩！



#### 四、課程推廣需要學校、家長多方的配合

課程實施過程中，十分感謝學校營養師提供很多諮詢與服務，而且還提供教具，也鼓勵我們參與蔬菜種植的活動，更感謝學校提供場地和資源，若沒有這些資源，我們無法進行這些課程，也感謝家長們協助準備食材，讓學生可以進行蔬菜料理的活動，筆者們深深體會原來一個活動想要進行的盡善盡美，光靠我們教師們單打獨鬥是不行的，更要學校的支援與家長的支持。



圖 20：營養師指導學生切菜

這是我們第一次做這樣的課程，在課程推廣至家庭的部分還可以再加油，而且學習成效也需要時間醞釀，所以有些活動成效未達我們滿意的程度，但是有這次成功的經驗，會讓我們更有信心去改變舊有的教學法，嘗試去學習新事物，感受新教學方式帶給我們的啟發，讓我們與孩子去創造更多更美好的學習經驗，認真的度過每一天。

以下是各個活動過後，記錄下的教學省思：

活動	(一) 食物營養在這裡
省思	<p>在尚未接觸新版「每日飲食指南」的飲食概念前，我已先請教駐校營養師這類相關議題，以期能對此知識架構進行更進一步瞭解，希望自己能多補足我的不足之處。由於有營養師的熱情解說，這讓我在短時間內收穫不少。在進行這類知識性的課程性，如果沒留心的話，難免會讓人感覺枯燥、無趣，所以我以“神秘箱”的活動，引起孩子的學習興趣。所幸，孩子多能熱情參與，這讓整個活動變得充實流暢。加上有「六大類食物」PPT 的設計，使課程也顯得較有系統性的歸納。</p> <p>對此年齡的孩子而言，正處於具體認知的階段，而教師是一位知識建構的領航者，如何透過課程設計以及教學引導過程，來協助孩子建構正確的知識這顯得十分重要。除此之外，我覺得教學過程中除了教學活動設計的完善之外，我開始覺得教師的”教學用語” ”身體語言”以及”身教”似乎越來越重要了。或許應該說，”她”一直都很重要，只是我們常忽略”她”了！</p> <p>此外，在這次修正過的飲食指南中，除了說明飲食均衡之外、還特別強調調動運動、多喝水等重要概念，我覺得真好！我因此也受惠不少。</p>



圖 21：活動後，學生送給廚房媽媽的感謝卡片。





活動	(二) 美食停看聽
省思	<p>經過孩子已經對「六大類食物」的分類的認識後，讓孩子進一步認識“食物紅綠燈”亦顯得更重要了。對此，我不得不感佩前人想出食物與紅綠燈結合的方法，讓孩子能輕易分別出紅燈食物要忌口，黃燈食物要淺嘗，綠燈食物可多吃的原則！藉著這次的課程學習，許多孩子對於食物才有更深一層的認識，也才開始瞭解食物對身體的影響。進而，學習食用對自己有益的食物，少接觸對自己無益且有害的食物。因為此時正是讓孩子得以反思及價值澄清的時機，所以藉此來提升孩子正確的飲食觀念與良好飲食習慣之培養。</p>

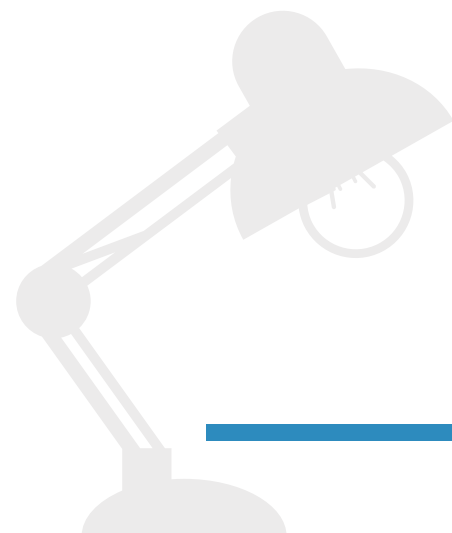
活動	(三) 哎呀！菜裡有蟲！
省思	<p>藉由某天在吃營養午餐時，小奕同學發現菜裡有蟲的事件出發，讓孩子深深體驗食物清潔與安全的重要，且讓孩子從中尋找問題，學習關心生活與環境，學生一開始不知道要如何從生活中發現問題，經過老師的引導，同學間的討論，漸漸可以找出問題解決的答案，並在班級中形成共識，除了讓孩子瞭解在生活再遇到菜裡有蟲應該怎麼處理，而且也建立好的班級常規，對於老師及學生都有很大的幫助。當碰到學生看到菜裡有蟲，大聲尖叫的那一刻，原本是老師很頭痛的時刻，而且看小朋友議論紛紛，原本以為這是一個棘手的問題，但是轉念一想，也許這也是一個很好的機會教育，因此老師認為這是很好的生活教材。當初在課前，老師對於「有機農業」不太瞭解，藉由上課尋找教材及參考資料，跟學生一起討論之後，覺得自己從中獲得很多，而且也跟學生一起學習成長，感覺很不錯！而且藉由全班一起討論，學生也比較能接受這樣的想法而形成班級共識。</p>

活動	(四) 蔬菜從哪來？
省思	<p>因為學校的營養午餐都有專業的有機農場提供蔬菜，既然講到了有機蔬菜，老師希望學生回家可以跟家人一起分享「有機」的概念，跟家人一起探討家中是否都有吃蔬菜？菜的來源從何而來？因此教師設計了一張探索家中蔬菜來源的學習單，希望學生可以邀請家長一起探索市場，一起看看家中的蔬菜到底是哪裡來的，經過調查大部分的蔬菜都是由市場取得，老師覺得的困難點是：傳統市場的蔬菜，有些是自家種的，標示是就不明確，無法像孩子解釋蔬菜的來源，如果是超級市場的，小朋友可以看到外包裝，會有有機標示或產地標示，小朋友也比較能夠理解，真的很少的家庭才是吃自己家裡種的菜，老師都十分羨慕這些小朋友，能夠吃到家人的愛心蔬菜。經過課程介紹，二年級學生也會關心自己吃的東西健不健康了！希望這知識對他們的將來會有幫助。</p>



活動	(五) 小農夫學知識
省思	<p>◎運用繪本圖文合一的特性，引領孩子感受種植的趣味及學習種植的知識：                      教師引導孩子一同閱讀繪本的過程，藉由繪本圖文合一的特性，孩子皆能順利融入繪本故事的情境，感同身受繪本角色的樂趣及心情，而且更進一步能夠認識植物生長的過程及記下植物種植的步驟，閱讀之後透過小組快問快答的搶答活動，孩子皆能迅速完成任務，達到寓教於樂的效果。小朋友都很歡遊戲，因此可以很快記住種植的步驟及蔬菜成長的過程，而且從中鼓勵孩子進行自然科學類的閱讀，學生在課後自己也會主動翻閱這本繪本，藉此拓展學生的閱讀廣度也是很好的，由此學生之後到了圖書館也會自己去尋找植物相關的自然類型的書籍翻閱，讓老師覺得這個活動一舉數得，收穫良多。</p>

活動	(六) 元氣小子種菜趣
省思	<p>◎透過實地種植的體驗活動，帶領孩子親身體驗種植的酸甜苦辣各種滋味：                      透過實地種植的實作課程，從帶領孩子準備種植的各種工具到一步一步完成種植步驟的過程，孩子皆能感受其間的趣味性及新鮮感，並且更進一步體會農夫的辛苦，如此實作課程對於孩子而言收穫滿滿，除了學會種植的技術之外，並且體驗生命的微妙，甚至學會如何照顧一個生命，看著自己種植的蔬菜一天一天長大，那種成就感及喜悅感更是不可言喻。</p> <p>◎孩子種植之後心裡的感受，說出滿滿的喜悅感與成就感：                      S1：雖然很熱，不過自己種菜覺得很有成就感！                      S2：好期待小白菜趕快長大！                      S3：原來自己動手種菜這麼有趣！                      S4：我的小白菜立起來了！                      S5：這是我第一次種菜！                      S6：我自己種的菜一定很好吃！                      S7：我最喜歡吃小白菜了！                      S8：拿鏟子種菜苗，真好玩！                      S9：不管是大白菜還是小白菜，都是我的愛！                      S10：我看到了毛毛蟲，雖然很可怕，但是種菜很好玩！</p>





活動	(七)五星級料理王
省思	<p>結合學校營養午餐菜單設計，讓學生明白學校的營養午餐兼顧營養及熱量分配，可以讓學生吃得營養又健康。發展活動讓學生分組實際操作菜單的設計，用賣場的DM，讓學生觀察生鮮食物圖片有哪些，再讓學生充分發揮創意，將需要的食材圖片剪貼下來，過程中可和組員討論，既要涵蓋六大類食物，又要注意熱量，讓學生在討論過程中不斷的熟習食物分類法及紅綠燈食物，最後激盪出的創意讓人相當驚艷呢！在設計這份教案的時候，原本是沒有計畫將學校營養午餐教育帶進來，純粹就讓學生自行設計菜單，但後來想想，是否應先有一份範本，而且是絕佳範本，突然靈機一動，就想到營養師每個月都會給各班當月的菜單，菜單裡非常詳細的介紹食物之外，還有六大類食物的比例及熱量的分配等，有時還有食物營養的相關知識在裡面呢！</p> <p>小組討論時，發現二年級小朋友非常厲害，對於食物分類已相當熟習，也知道什麼是紅綠燈食物，所以在設計菜單時，大家都非常小心，因為，不是只有食物美味而已喔！熱量可千萬不能爆表！每一組無不絞盡腦汁，希望得到五星級料理王的頭銜。果然，大家所展示的作品真的非常棒，超乎我的預期，有幾組還特別有創意，配菜很特別，好像美食家呢！最後，小組上臺發表時，發現大家都非常有默契，節奏也有掌握好，雖然有些小朋友講話的音量太小，但同學都很有耐心的仔細聽完。活動結束後，小朋友都希望還有下一次，於是，就和學生約定好，下一次要設計”營養早餐菜單”！</p>

活動	(八)元氣小子顯身手
省思	<p>讓學生體驗當小農夫的樂趣，並細心觀察小白菜的生長情形。切菜時，會特別提醒學生要將枯爛的葉菜拿到堆肥區放置，洗菜時用大菜盆清洗兩次，洗過的水也要資源再利用，澆灌至菜圃中，讓學生瞭解水資源再利用的重要性。從種菜、收成到製作蔬菜煎餅，每一環節讓學生親身參與，使學生藉由接近自然，進而關懷自然與生命。製作煎餅時，學生除了體驗煮食的過程，也可心領神會家人在廚房忙碌的感覺，進而對家人表達感謝。品嚐食物時，可以先嘗食物的原味，細細去品味，並說出感受，之後加入自己喜歡的調味料吃吃看有何不同？最後和同學及家人分享自己製作的煎餅。</p> <p>帶學生種完小白菜後，每個小朋友都會非常主動去幫小白菜澆水、幫小白菜抓蟲等，好像在細心呵護自己的小寶貝。收成時，大家都非常開心，洗菜和切菜時也非常細心。在煎蔬菜餅的時候，要求學生要穿上圍裙、戴上廚師帽，體驗當大廚的感覺，也兼具衛生觀念。我發現，其實有些小朋友平時就會在廚房幫忙，有些人會幫忙洗菜或切菜；有些人會煎蛋、煮飯等，能力已經相當不錯了！學生煎餅時，老師必須要在一旁注意狀況並時時提醒，以免學生不小心燙傷，還好小朋友都非常小心，所以沒有意外發生。品嚐食物時，學生覺得原味（不加任何調味料）也很好吃，可能是因為小白菜是他們親手照料的關係！後來，分組品嚐時，大家會互相分享自己親手煎的蔬菜餅，每個人使用的調味料不盡相同，吃起來也都不錯呢！最後，大家都各自留了一份，說要帶回去和爸爸媽媽分享，真是非常有孝心呢！</p>



教學活動相關學習單：  
配合活動：(一)吃得營養又健康



◎連連看：食物分為六大類，請將下列食物圖分類。



• 全穀根莖類



• 水果類



• 低脂乳品類



• 豆魚肉蛋類



• 豆魚肉蛋類



• 油脂與堅果種子類





配合活動：(四) 蔬菜從哪來？

# 蔬菜到你家



小朋友，請你規劃一次蔬菜尋寶之旅，選擇一天跟家人一起完成以下紀錄，探訪一下蔬菜是怎麼來的喔！

1. 日期：\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 以及地點是：

2. 參與的家人有：\_\_\_\_\_

3. 要準備的物品有：(有帶請打 ✓)

鉛筆 筆記本 相機 其他 \_\_\_\_\_

4. 家人今天取得的蔬菜是什麼？答案：\_\_\_\_\_

它是怎麼來的呢？自己種的 其他：\_\_\_\_\_

親友種的，是我的 \_\_\_\_\_

傳統市場買來的，是 \_\_\_\_\_ 市場。

超級市場買來的，是 \_\_\_\_\_



5. 請問你覺得它是有機的嗎？

是。理由：\_\_\_\_\_

不是。理由：\_\_\_\_\_

6. 畫下蔬菜的樣子或貼上照片：

Large dashed rectangular box for drawing or pasting a photo of the vegetable.



配合活動：(六) 小農夫種菜趣

# 小小農夫體驗錄

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

1. 這次的種菜體驗活動，你使用了哪些工具？

【提示：四種工具】

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

2. 請寫出這次的種菜體驗活動中主要的步驟？

【提示：五個步驟】

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

3. 這次的種菜體驗活動，你有什麼特別感覺？

---

---

---

4. 請畫出這次的種菜體驗活動中種菜的過程？



配合活動：(七)五星級料理王

# 五星級料理王

各位健康可愛的小朋友：

我們已經認識了六大類食物，也知道要對身體好，就要均衡攝取每一類食物。現在，老師要請大家分組設計一份營養午餐，兼顧健康與美味，請大家利用手邊的賣場食物圖片，發揮創意，一起剪剪貼貼吧！

我是第 \_\_\_\_\_ 組的 \_\_\_\_\_ ，

我負責的是：請圈選（主食、主菜、副菜、沙拉、湯品、甜點）

名稱是： \_\_\_\_\_

我的營養午餐（請貼出來）

我的材料有（請寫出來）： \_\_\_\_\_

它們各是屬於哪一類？請圈出來。全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類

油脂與堅果種子類、蔬菜類、水果類

# 參、參考資料

## 一、相關教具與學習單

<p>各種類食物圖卡</p>	<p>飲食紅黃綠燈食物字卡</p>	<p>食物燈號標誌卡</p>
<p>食物分類學習單</p>		
<p>食物模型</p>		
<p>菜裡有蟲 PPT</p>	<p>學生完成之蔬菜種植學習單</p>	<p>學生完成之五星級營養午餐菜色</p>





## 二、各類相關網頁資訊

相關概念	
飲食營養與分類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六大類飲食 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g">https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g</a> 出處：臺大醫院 - 健康營養補給站</li> <li>2. 動畫遊戲 <a href="http://hpshome.hphe.ntnu.edu.tw/Document/Anime.aspx">http://hpshome.hphe.ntnu.edu.tw/Document/Anime.aspx</a></li> <li>3. 飲食紅綠燈 <a href="http://nutri.jtf.org.tw/990401game.swf">http://nutri.jtf.org.tw/990401game.swf</a> 出處：董氏基金會 <a href="http://obesity.health.taichung.gov.tw/lifestyle.php?node_id=2&amp;category_id=9">http://obesity.health.taichung.gov.tw/lifestyle.php?node_id=2&amp;category_id=9</a> 出處：臺中市政府衛生局</li> <li>4. 紅綠燈飲食指南 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v6lrmUADrqp&amp;index=8&amp;list=PLs09c3RsTWl09pN8yfnQETMt6IU7XTXQE">https://www.youtube.com/watch?v=v6lrmUADrqp&amp;index=8&amp;list=PLs09c3RsTWl09pN8yfnQETMt6IU7XTXQE</a> 營養知識 (巧虎)</li> </ol>
有機農業介紹	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有機農業介紹：<a href="http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptlist.phtml?Category=100981">http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptlist.phtml?Category=100981</a> 出處：有機農業全球資訊網</li> <li>2. 有機農業認證標章介紹： <a href="http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptlist.phtml?Category=100989">http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptlist.phtml?Category=100989</a> 出處：有機農業全球資訊網</li> </ol>
蔬菜種植相關知識介紹	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 《我種了高麗菜》<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wxBHJ4rzh-k">https://www.youtube.com/watch?v=wxBHJ4rzh-k</a> 陳麗雅 (2015) 《我種了高麗菜》臺北：小天下。</li> <li>2. 農業兒童網 <a href="http://kids.coa.gov.tw/list.php?func=about">http://kids.coa.gov.tw/list.php?func=about</a></li> <li>3. 臺灣農業故事館 <a href="http://theme.coa.gov.tw/">http://theme.coa.gov.tw/</a></li> </ol>

