



食農教育



高雄市鳳山區鎮北國小

我會喝有機香草飲

計畫簡介與亮點：

本校將飲食課程融入校本課程，有「健康牛寶寶」教師專業社群、規劃飲食教案。本學年度以「香草植物」為軸心設計課程融入生活、健康與體育和自然與生活科技等領域。

「我會喝有機香草飲」課程引導學童種植香草、製作香草飲，透過體驗學習特色作物與飲食之連結，培養學生具備新課綱核心素養「E-A3 規劃執行與創新應變」之目標。

課程精選照片





學習領域

綜合活動、自然科學

教學時間

5 堂課

食農教育面項

1. 飲食生活與文化

食農教育學習內容

1. 愉悅的進食
2. 在地飲食特色
3. 飲食的重要性

教具設備

電腦、投影機、有機香草飲影片、棉手套、有機香草、整枝剪刀、泡茶壺、熱水、小水桶、電子秤、茶杯。

主題農產品

香草植物

學習階段

高年級

學習目標

1. 認識三種以上台灣常見的香草。
2. 使用熱水沖泡香草茶、認識三種以上台灣香草茶。
3. 經由味覺、嗅覺、視覺等觀察方式，分析香草茶中的香草配方。
4. 透過小組合作使用兩種以上香草植物設計香草飲配方，將成分做成紀錄。
5. 運用香草枝葉、杯盤、蝶豆花等元素為香草飲做美學設計。

教學理念

從認識無毒健康飲食的概念了解香草植物，並能實際於生活體驗中學習，融入課程認識多樣性的植物特性。藉由飲品之應用，體察香草植物與生活之關係，提升學習及創意。

能力指標

自 tr- III -1

能將自己及他人所觀察、記錄的自然現象與習得的知識互相連結，察覺彼此間的關係，並提出自己的想法及知道與他人的差異。

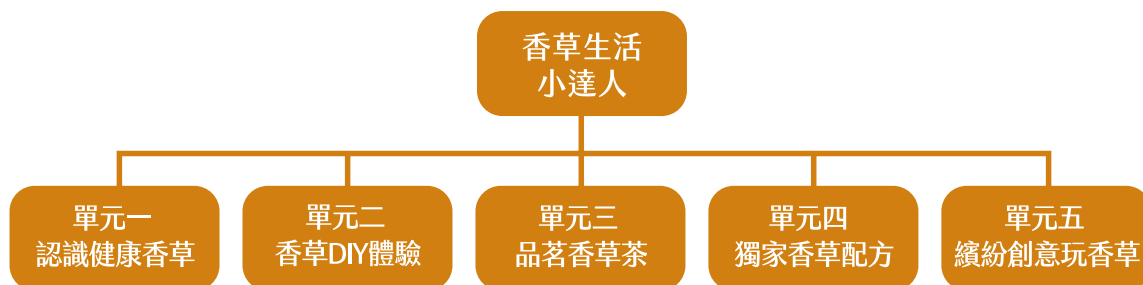
自 INd- III -2

人類可以控制各種因素來影響物質或自然現象的改變，改變前後的差異可以被觀察，測量與了解。

綜 Bd-III-1

生活美感的運用與創意實踐。

課程架構





教學流程

時間

備註

第一節：《什麼是香草？》

一、課前準備

教師：電腦、投影機、香草介紹影片、有機香草植物。

二、引起動機

1. 教師在每一組桌上擺放不同香草植物。
2. 教師：這就是我們今天的主題「香草植物」，香草也稱為香料植物，是指因為其香氣而用在食物、調味品、藥品及香料中的植物。今天我們一起來認識香草植物！

2 分

三、主要內容／活動

教師：人類使用香草歷史悠久，用於飲用、防蟲、醫療、烹調等功用，等一下我們看一段影片 (<https://www.youtube.com/watch?v=A8ZbaeWUsxE>)，在影片中我們介紹台灣常見的夏日好種香草，你們要仔細看並且認識它，等看完影片，我們要一起來討論影片中的內容。

3 分

1. 播放數段香草影片學生記錄重點。
2. 使用 PPT 配合實物，逐一討論不同香草的特點、以及常見利用方法。
3. 老師逐一對不同香草提問：
(1) 這種香草外觀有什麼特點、或有特殊氣味嗎？
(2) 有哪些用途？
(3) 你有在什麼地方看到有人使用它嗎？

25 分

4. 分組討論並寫下討論後的答案。
5. 完成認識香草學習單。(附錄 1)
6. 各組發表觀察結果。
7. 預告下一節將學習種植常見適合在台灣種植的香草。

5 分

5 分

四、總結活動／評量

1. 統整香草的用途進行補充說明。
2. 認識台灣常見的香草，並注意到歐美因為氣候、文化不同使用不同香草。
3. 能對香草有興趣，願意學習種植香草。

【第一節結束】



教學流程

時間

備註

第二節：《來種香草吧！種香草苗》

一、課前準備

教師：電腦、投影機、種植示範影片、香草苗（例：迷迭香、香蜂草、甜菊、薄荷、馬鞭草、百里香）
澆水壺、棉手套。

二、引起動機

1. 教師預先將不同香草種苗放在教室展示，預告我們可以自己種香草。
2. 教師：香草植物繁殖並不困難，今天我們一起來認識如何種植香草植物！

三、主要內容／活動

教師：植物可以用不同方法培養，等一下我們看一段影片介紹將植物小苗種植到田間的種植方式（<https://www.youtube.com/watch?v=-YL-SkZC1E8>）。在影片中我們要認識移植小苗的原則，等看完影片，我們要一起來討論影片中的內容。之後就將香草種苗移植到田裡囉。

1. 播放種苗移植影片學生記錄重點。
2. 老師逐一對移植種苗重點提問：
 - (1) 移植種苗的步驟是什麼？
 - (2) 種苗移植在田間的距離大約是多少？
 - (3) 香草種苗移植後該如何管理植物？
3. 學生分組討論答案，填入香草種植學習單。
4. 學生分組取種苗種入田間，以澆水壺澆水後完成移植。
5. 學生小組訂定照顧香草苗的輪值方式、持續觀察記錄香草生長情形在學期單。課後利用網路或圖書館圖書，尋找香草的相關資料。

四、總結活動／評量

1. 統整種植香草種苗的重點並進行補充說明。
2. 小組合作持續澆水照顧香草苗。
3. 小組持續觀察記錄香草生長情形。
4. 學生能利用網路或圖書館圖書，尋找香草相關資料。

【第二節結束】

1. 香草六種

1. 學習單

1. 澆水壺

1. 長形花盆

2. 培養土

3. 有機肥

4. 花鏟、圓鋤、鋤頭

2 分

5 分

28 分

5 分

1. 園藝書籍

2. 香草書籍





教學流程

時間

備註

第三節：《品茗香草茶》

一、課前準備

1. 教師：熱水、泡茶壺、杯子、有機香草飲影片、有機香草、整枝剪刀、熱水。

二、引起動機

1. 小朋友進教室後即看到各組（六組）桌上擺放不同的香草、泡茶壺、香草植物介紹單。

教師：在上節課我們認識了種在田裡的六種香草

2. 植物，讓我們來更進一步認識它。教師播放香草 PPT（自製香草簡報）介紹六種香草。讓我們請各組把學習重點記在學習單中。

（發下香草茶學習單。）

三、主要內容／活動

1. 教師：在中外的歷史上對香草有不同藥用、療癒的利用方式，其中最常的利用方式之一是沖泡香草茶飲用，讓我們一起來體驗香草茶。首先我們來介紹香草如何泡茶？(<https://www.youtube.com/watch?v=hcFG3rDCo90>)

教師提問：

(1) 沖泡香草茶應該用冷水或熱水沖茶？

(2) 沖好後馬上喝嗎？

2. 教師：大家一起來試試看沖泡香草茶。請各組小朋友根據沖泡重點，將香草放入泡茶壺、以熱水沖泡該組分到的香草得到香草茶。

3. 教師與學生共同討論，如何品茗香草茶？

(1) 教師提問：我們可以從哪些地方觀察香草茶的特點？（用眼睛看顏色、鼻子聞、喝出味道）請把各種香草茶的最大特點在兩分鐘內記錄在學習單，完成香草茶學習單。

(2) 以輪組的方式，讓六組喝過六種香草茶，完成學習單（附錄 1）。

4. 教師就不同香草，讓學生各組逐一發表香草的特點。

5. 讓我們來猜猜看老師手上的不知名配方香草茶，具有哪些香草成份？

四、總結活動／評量

1. 統整香草飲的沖泡重點以及品嚐時的觀察重點並進行補充說明。
2. 能說出如何沖泡香草茶、比較所沖泡的香草茶風味與特性，尊重他人發表的不同意見。
3. 預告下次上課要調配屬於自己口味的香草茶配方。

【第三節結束】

1. 棉手套
2. 快煮壺
3. 香草

3 分

5 分

5 分

12 分

1. 花剪
2. 金屬保養油

1. 計時器

12 分

3 分

1. 學習單



第四節：《我的香草茶配方》

一、課前準備

1. 學生：筆記本。
2. 教師：電腦、投影機、泡茶壺、棉手套、有機香草飲影片、有機香草、整枝剪刀、熱水、茶杯。

二、引起動機

教師展示沖泡好的（含兩種以上香草）有機香草茶。

1. 教師：我們之前沖泡有機香草飲料，包括常見的蝶豆花茶，通稱為香草茶。還有聽過其他的香草茶嗎？哪些人在喝、為了什麼？

三、主要內容／活動

教師：人類用香草歷史悠久，人類利用香草醫療、飲用的範圍很廣，以下這一段影片在推廣生活中常飲用的香草茶配方，你們可以聽聽他們使用香草茶的方式，看影片後我們一起討論生活中的香草茶。

1. 播放香草茶影片（<https://www.youtube.com/watch?v=J450ahz3zW8>）、學生記錄重點。
2. 老師：香草有不同的化學成份，用不同成份與比例的香草配成香草茶配方、人們喝了產生不同的效果。所以我們可以根據香草的特性調配不同用途香草茶。師生共同討論影片中香草茶配方中的香草角色（男女主角、配角、花旦、特技演員等，認識調配香草茶基本原理。

我們分組後試著調配適合自己的香草茶，使用的香草利電子秤秤重後，在學習單記錄下你們所使用的香草配方和分量。思考：

- (1) 你們的香草配方想表現什麼特色？如何搭配成分配方？
- (2) 這種香草配方有什麼特色？
3. 分組實作並寫下討論後的答案，完成我的香草茶學習單。（附錄 2）
4. 各組輪組交換品嚐香草茶配方，對別組的香草茶特色發表意見。

四、總結活動／評量

1. 統整香草茶飲的重點補充說明。
2. 調配自己喜歡口味的香草茶，記錄香草配方與份量。
3. 能發表自己如何調配植物調配香草飲、為何那樣調配，並尊重他人的看法。

【第四節結束】

1. 香草
2. 整枝剪刀

5 分

1. 電子秤

5 分

5 分

10 分

10 分

5 分

1. 學習單





教學流程

時間

備註

第五節：《我的繽紛香草飲食》

一、課前準備

1. 學生：筆記本。
2. 教師：電腦、投影機、泡茶壺、棉手套、設計飲料影片、有機香草、整枝剪刀、熱水、冰塊、蝶豆花水、鹼性水、酸性水、茶杯。

二、引起動機

教師拿出沖泡好的漸層有機香草蝶豆花飲。

教師提問：之前我們用有機香草泡出的香草茶，我們如何為它設計成漂亮的香草茶飲料，讓人感覺更好喝呢？蝶豆花是近年來很受大家矚目的香草，蝶豆花含有大量的花青素，花青素是很好的抗氧化劑也是很好的酸鹼指示劑，會因為溶液的酸鹼程度不同呈現出不同的顏色。（<https://kknews.cc/zh-tw/food/r8xozvx.html>）

我們利用蝶豆花為有機香草茶增加設計美感。

三、主要內容／活動

教師：近年飲料界流行分層飲料，我們可以看看店家怎麼利用香草蝶豆花，設計分層飲料（https://www.youtube.com/watch?v=hg_vYXthaTM），看完影片後我們分組設計自己的繽紛香草茶。

1. 播放食物美學影片、學生觀察重點。

老師：利用香草蝶豆花的變色原理，我們一起設計更繽紛的香草茶。

2. 介紹水溶液的酸鹼值概念，使用水質酸鹼值測試儀檢測水、酸性飲料、鹼性飲料的酸鹼值。觀察在不同酸鹼值之下蝶豆花水的顏色。
3. 分組實作分層蝶豆花飲，將分層飲製作結果記在我的香草生活學習單（附錄3）。
4. 各組發表結果比較。
5. 教師提供香草餅乾、香草香料等香草物品，讓小朋友了解到日常生活中飲食物品的香草元素。記錄感想於學習單。

四、總結活動／評量

1. 能理解香草蝶豆花變色原理。
2. 會利用蝶豆花為香草茶做外觀設計。
3. 能發表自己如何設計香草飲的外觀、為何那樣設計，並尊重他人的看法。

【第五節結束】

1. 蝶豆花水
2. 玻璃杯

3 分

1. 衛生冰塊
2. 酸性飲料
3. 鹼性飲料

5 分

1. 水質酸鹼值測試儀
2. 香草參考書籍
3. 香草香料
4. 香草餅乾

15 分

5 分

7 分

5 分

1. 學習單



評量

1. 實作評量、發表評量。
2. 《品茗香草茶》學習單、《我的繽紛香草茶》學習單。

參考書籍

1. Herbs 香草百科：品種、栽培與應用全書
2. 香草效用栽培法
3. 餐桌の香草植栽全圖鑑
4. 園藝植物繁殖、栽種法
5. 基礎植物繁殖法
6. 魚菜共生
7. 香草植物の種植入門
8. 香草植物栽培與利用
9. 香草植物栽培指南
10. 草木花卉栽培指南



附錄一

（請列出搭配本單元教學所需的相關資料，如學習單、簡報、評量、回饋單等）

香草茶學習單、我的香草茶配方學習單

附錄一：品茗香草茶學習單；附錄二：我的香草生活學習單；附錄三：我的香草生活學習單

附錄一：品茗香草茶學習單 年 班 第 組 組員 號碼：

一、沖泡香草茶適合使用熱水或冷水？

二、香草茶泡好約經過多久最適合品嚐？

三、品茗香草茶，利用身體感官有哪些我們可以觀察的地方？





四、請記述：這香草茶的最大特色是什麼？（例如：外觀、香草茶顏色、氣味、口味（甜、澀、苦……等））也可以用畫的。

第一組 香草名稱：（ ）
最大特徵：

第二組 香草茶名稱：（ ）
最大特徵：

第三組 香草茶名稱：（ ）
最大特徵：

第四組 香草茶名稱：（ ）
最大特徵：

第五組 香草茶名稱：（ ）
最大特徵：

第六組 香草茶名稱：（ ）

五、我們覺得神秘香草茶裡的香草茶是（ ）、（ ）
（有兩種）。
最大特徵：



附錄二

附錄二： 我的香草茶學習單

年 班第 組 組員號碼：

一、本組沖泡香草茶適合使用熱水或冷水？

二、本組沖沏香草茶泡好約經過多久品嚐？

三、品茗香草茶，利用身體感官有哪些我們可以觀察的地方？

四、我們分組後試著調配適合自己的香草茶，使用的香草利電子秤稱重後，在學習單記錄下你們所使用的香草配方和分量。

成份

1: ()，共 () 克

2: ()，共 () 克

3: ()，共 () 克

(1) 我們的香草配方想表現什麼特色？如何搭配成分配方？

(2) 這種香草配方有什麼特色？

(3) 各組輪組交換品嚐香草茶配方，對別組的香草茶特色發表意見。





附錄三

附錄三：我的香草生活學習單 年 班 第 組 組員

號碼：

一、今天沖泡香草茶我們加入什麼植物增加分層色彩？

二、沖泡特色香草茶，我們使用什麼飲料增加分層顏色？

三、畫下我們組的分層特色香草茶？



四、分層的原理是什麼？我們用什麼測酸鹼度？

五、我們品嚐了什麼口味的香味餅乾？請把餅乾品牌和品嚐的感想記下。

六、我們品嚐了什麼口味的香料？請把品嚐的感想記下。

七、本組最喜歡哪一本香草書籍？說說看為什麼。

最大特徵：

