



# 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

### 香草生活 小達人





## 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

#### 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。

5分

【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

- 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。
- 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。

- 播放種苗移植影片學生記錄重點。
- 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？
- 學生分組討論答案，填入香草種植學習單。
- 學生分組取種苗種入田間，以澆水壺澆水後完成移植。
- 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

- 統整種植香草種苗的重點並進行補充說明。
- 小組合作持續澆水照顧香草苗。
- 小組持續觀察記錄香草生長情形。
- 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

2 分

1. 學習單

1. 澆水壺

5 分

1. 長形花盆

2. 培養土

3. 有機肥

4. 花鏟、圓鋤、鋤頭

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

- 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

- 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
- 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

- 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？
- 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。
- 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)。
- 教師就不同香草，讓學生各組逐一發表香草的特點。
- 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

- 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。
- 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。
- 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】

3 分

5 分

5 分

12 分

12 分

3 分

1. 棉手套
2. 快煮壺
3. 香草

1. 花剪
2. 金屬保養油

1. 計時器

1. 學習單



## 教學流程

## 時間

## 備註

### 第四節：《我的香草茶配方》

#### 一、課前準備

- 學生：筆記本。
- 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。

5分

- 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。

- 播放香草茶影片 (<https://www.youtube.com/watch?v=J450ahz3zW8>)、學生記錄重點。

5分

- 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。

5分

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：

10分

- (1)你們的香草配方想表現什麼特色？如何搭配成分配方？

10分

- (2)這種香草配方有什麼特色？

- 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）

- 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。

5分

#### 四、總結活動 / 評量

- 統整香草茶飲的重點補充說明。
- 調配自己喜歡口味的香草茶，記錄香草配方與份量。
- 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

1. 電子秤

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](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. 餐桌的香草植栽全圖鑑
4. 園藝植物繁殖、栽種法
5. 基礎植物繁殖法
6. 魚菜共生
7. 香草植物的種植入門
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、本組沖泡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秤重後，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：

