



食農教育



高雄市鳳山區中山國小 附設幼兒園

當萵們苳在一起

計畫簡介與亮點：

都市中的孩子，鮮少有機會能接觸農耕、自然、生態……故本次食農教育將種植全過程帶入校園當中，帶領小朋友動手做，一起玩，用萵苳作為主軸，從翻土整地、種植、施肥澆水、觀察、到採收品嚐，不僅讓小朋友有機會接觸農業，也在照料的過程中透過了解認識，提升小朋友嘗試蔬菜的意願。

透過〈當萵們苳在一起〉課程，小朋友學會思考、觀察每一個農夫老師的動作並效仿農夫老師的操作，過程中不論蟲害干擾、太陽過曬或是施肥不足造成成長不佳，也能學習接受每個蔬菜成長的狀態，最終嘗試品嚐萵苳，更進一步用自己的言語陳述分享照料蔬菜的課程及觀察狀況，透過課程讓蔬菜不只是蔬菜，更是培養小朋友各階段所需要調節內心、嘗試挑戰及互動溝通的能力。

課程精選照片





預計結合 在地農產品

萵苣

學習階段

大班 11 人

中班 09 人

小班 09 人

食農教育面項

1. 農業生產與環境
2. 飲食健康與消費

食農教育學習 內容

1. 農業生產與環境
2. 農業生產方法
3. 認識食物
4. 飲食的均衡與健康
5. 加工食品的製作與選購

學習領域

身體動作與健康、
語文、認知、社
會、情緒、美感

教學時間

45 分鐘，5 堂課＋
市集參訪

班級人數

29 人

議題融入

健康飲食、蟲害辨認、全
種植翻整地過程。

課程理念

養成健康飲食觀念—從食農教育做起，建立穩固基礎！將正確觀念融入日常生活，讓小朋友在成長過程擁有「健康身體、歡樂心情、卓越學習力」。

六大發展領域

1. 體動作與健康
2. 語文
3. 認知
4. 社會
5. 情緒
6. 美感

教學重點

親自種植萵苣，讓小朋友看見不同品種萵苣成長，透過好奇心與互動式課程，提升小朋友對於蔬果的興趣，並且了解蔬菜在生活中的重要性。

課程架構





課程活動設計重點

設計主軸：

1. 讓學童親自種植各式萵苣。
2. 讓學童了解萵苣成長過程。
3. 讓學童對於萵苣接受度提升。
4. 讓學童了解萵苣與健康的關係。

各堂課設計重點：

課堂一_猜猜萵是誰：

以各式萵苣作為開場，讓小朋友觀察、認識及味覺嘗試，了解本次食農教育主軸。

課堂二_種下希望種子：

以綠天使、火鶴、紅裙、鹿角及菊苣五種萵苣，作為各組代表，學習種植及照顧，全過程的參與，提升小朋友對於農業的認知。

課堂三_一盆小菜送進心坎裡：

將蔬菜轉換模式，形成擺飾及禮物，透過小朋友的創意製作卡片及裝飾盆栽外，也能將食農教育帶入美學，回家與家人分享。

課堂四_鹽巴畫出我的小菜世界：

透過描繪農夫及蔬菜的輪廓、提供小朋友顏料，大膽使用各式顏色，將自己的創意以及對萵苣的認知呈現於作品中。

課堂五_和萵一起收成去：

天天照料的萵苣收成囉！有些組別可能遭遇天敵損害收成較少，或是因澆水不平均導致成長不均等狀況，讓小朋友體驗農夫的辛勞。



學習指標

I. 課堂一__猜猜萬是誰：

語 - 中 -2-2-3 團體互動情境中開啟話題、輪流發言並延續對話。

語 - 大 -2-2-3 在團體互動情境中參與討論。

美 - 中 -1-1-1 探索生活環境中事物的美，體驗各種美感經驗。

美 - 大 -1-1-1 探索生活環境中事物的美，體驗各種美感經驗。

II. 課堂二__種下希望種子：

身 - 中 -1-2-1 覺察各種用具安全的操作方式。

身 - 大 -1-2-1 覺察各種用具安全的操作技能。

認 - 中 -2-2-3 與他人討論動植物與生活的關係。

認 - 大 -2-2-3 與他人討論自然現象的變化與生活的關係。

III. 課堂三__一盆小菜送進心坎裡：

情 - 中 -2-1-2 運用動作、表情、語言表達自己的情緒。

情 - 大 -2-1-2 運用動作、表情、語言表達自己的情緒。

社 - 中 -1-6-1 嘗試參與各種活動。

社 - 大 -1-6-1 樂於參與各種活動。

IV. 課堂四__鹽巴畫出我的小菜世界：

社 - 中 -2-2-3 依據活動的程序與他人共同進行活動。

社 - 大 -2-2-3 考量自己與他人的能力和興趣，和他人分工合作。

認 - 中 -1-2-3 以圖像或符號記錄自然現象的多項訊息。

認 - 大 -1-2-3 以圖像或符號記錄自然現象的多項訊息。

V. 課堂五__和萬一起收成去：

認 - 中 -1-2-1 觀察動植物的生長變化。

認 - 大 -1-2-1 觀察動植物的生長變化。

身 - 中 -1-2-2 模仿抓、握、扭轉、揉、捏的精細動作。

身 - 大 -1-2-2 覺察手眼協調的精細動作。





課程目標

事前準備：鋤草、翻地、整土、施肥、鋪平、劃分田區。

課堂一__猜猜萵是誰：

透過顏色、味道、觸摸分組簡介不同的萵苣，觀察其外觀，為接下來的課鋪陳準備，並繪製成長記錄表，讓小朋友寫 / 畫下種植過程所需要照片的步驟及要注意的事情，加深記憶，並在後續課程中實際執行。

課堂二__種下希望種子：

分組親自種植各式萵苣，種植過程，可以看見萵苣苗的成長，可能會有菜蟲侵擾等狀況，讓小朋友了解植物生長過程會遇見什麼樣的狀況，並知道要如何處理。讓 85% 小朋友於活動結束後能用口語表達種植過程的體驗。

課堂三__一盆小菜送進心坎裡：

小盆栽當作小禮物，附上一張卡片寫 / 畫下自己心中的感謝，送給想要送的人，讓萵苣不只是萵苣，更可以當作綠化、裝飾。

課堂四__鹽巴畫出我的小菜世界：

透過前三堂課程讓小朋友認識各式萵苣的特色後，於本堂課繪畫出自己最喜歡的課程、萵苣或是照料菜苗的過程，讓 80% 的小朋友能實際已口語表達的方式與同學、老師以及家長分享。

課堂五__和萵一起收成去：

讓小朋友採收自己種的萵苣做成涼拌沙拉，並且品嚐自己的栽種的成果，活動結束後，80% 小朋友能知道如何採摘萵苣並且敢嘗試其味道。

市集參訪：

09：15 — 09：30	出發前往微風市集
09：30 — 10：00	市集導覽
10：00 — 10：45	洛神花蜜餞





學習目標

一、城市裡的一片小農田天地，都市中的孩子，鮮少有機會能接觸農耕、自然、生態……不知道餐桌上的佳餚是如何從小種子發芽長大成熟至採收烹飪最終來到我們面前的，故本次食農教育將種植全過程帶入校園當中，帶領小朋友動手做，一起玩，用萵苣作為主軸，利用六堂課程，從翻土整地、種植、施肥澆水、觀察、到採收品嚐，不僅讓小朋友有機會接觸農業耕作，也讓小朋友在照料的過程中透過了解認識，提升小朋友嘗試蔬菜的意願，讓蔬菜不只是蔬菜。

二、透過〈當萵們苣在一起〉課程，小朋友學會思考每次蔬菜種植所遇見的狀況，觀察每一個農夫老師的動作去效仿農夫老師的操作手法，過程中，不論是被蟲害干擾、太陽太曬或是肥不足成長效果不佳，也能學習接受每個蔬菜成長的狀態，最終品嚐自己種植的萵苣並能用自己的言語陳述、繪畫分享照料蔬菜的課程及觀察狀況，透過課程，讓蔬菜不只是蔬菜，更是培養小朋友各階段所需要調節內心、嘗試挑戰及互動溝通的能力，將教育提升至新境界。

三、透過食農教育，將幼教界與農業結合，課程內容不僅具備專業農業知識，更串聯小朋友學習階段心境轉化、團隊合作、互動溝通、挑戰常識等日常生活基礎能力培養，突破傳統教育方式，更加多元學童知識深度及廣度，使學童於幼教學習階段能有機會與不同領域做互動，更期許學童們將其所學由下至上傳遞正確觀念至加中長輩、父母，另一方面幼兒園也能樹立典範，作為其他學校學習的對象，為教育帶來一股新氣象。





學習目標

教學流程

時間

教學資源

教學評量

小朋友透過親自種植體驗以及照料所遇到的狀況了解農民的辛苦，也經由本次課程增加對於萵苣的認知，減少小朋友對於蔬菜的排斥，進而養成健康良好的習慣。

事前準備：

1. 準備無輪中耕機、耙子、粉肥。
2. 開始整土（鋤草、翻地、整土、施肥、鋪平、劃分田區。）
3. 對比翻土前後，土壤鬆度。
4. 了解土壤種會有哪些生物。

課堂一__猜猜萵是誰：

1. 認識各式萵苣（火鶴、綠天使、甜蘿蔓、紅裙、鹿角萵苣、菊苣、福山萵苣_大陸妹……）。
2. 五感體驗。
3. 說明種植過程需要程序（拔草、撿蝸牛、施肥、澆水）。
4. 繪製成長記錄表。

課堂二__種下希望種子：

1. 準備好菜苗、小斗笠、灑水器、鏟子……。
2. 種植（分組_各式萵苣：鋪土→灑肥料→鏟平→挖坑→種下萵苣→澆水）。

45分

1. 無輪式中耕機
2. 耙子
3. 粉肥
4. 鏟子
5. 耙子
6. 斗笠

45分

1. 萵苣簡介圖
2. 各式萵苣
3. 鐵盤
4. 鏟子
5. 耙子
6. 花灑
7. 粒肥

45分

1. 式萵苣苗：
火鶴、綠天使、甜蘿蔓、紅裙、鹿角萵苣、菊苣。
2. 耙子
3. 鏟子
4. 斗笠
5. 花灑
6. 生長紀錄本

課程前期的導入，讓小朋友摸土、翻土了解前置作業，期待接下來的課程正式開始。翻土過程小朋友觀察到土裡有雜草、根、馬陸、蜈蚣、蝸牛等物質，了解土壤營養成份來源。

第一堂課讓小朋友認識萵苣，用視覺觀察萵苣不同品種中，顏色、型態、葉子形狀不同，並試觸摸到品嚐，嘗試不同萵苣吃起來的感覺、味道有什麼不一樣，提升小朋友對於接下來要種植的萵苣有所期待，也透過同儕一同學習，讓原本排斥蔬菜的小朋友願意嘗試。

將班級小朋友分成五組照料不同品種的萵苣（火鶴、綠天使、紅裙、鹿角、菊苣），讓小朋友親自鬆土、挖土並種下菜苗，給予小朋友體驗機會與照顧責任，並教導小朋友如何照料及可能遭遇的蟲害、肥傷、水分過多等狀況。

種植過程將以生長紀錄本來做紀錄，提升小朋友對於蔬菜的關注度及觀察能力，並且能以自己的表現方式（繪畫、口述等）呈現。



小朋友透過親自種植體驗以及照料所遇到的狀況了解農民的辛苦，也經由本次課程增加對於萵苣的認知，減少小朋友對於蔬菜的排斥，進而養成健康良好的習慣。

課堂三__一盆小菜送進心坎裡：

45 分

1. 準備小盆栽、菜苗、裝飾品、小卡片。
2. 裝飾小盆栽。
3. 鋪土種植。
4. 卡片繪畫。

課堂四__鹽巴畫出我的小菜世界：

45 分

1. 發放繪圖材料。
2. 利用小朋友的創意及美感繪畫出課程中印象深刻的時刻。
3. 分享課程體驗及種植的感觸。

課堂五__和萵一起收成去：

45 分

1. 複習照料蔬菜的過程遇到的狀況。
2. 採摘方式講解。
3. 採菜並收集，開始料理製作。
4. 品嚐自己種植的蔬菜。
5. 說明蔬菜水果與健康的重要性，鼓勵小朋友未來勇於嘗試。

市集參訪：

60 分

1. 市集現場集合。
2. 導覽說明。
3. 洛神蜜餞製作體驗。

1. 式萵苣苗：火鶴、綠天使、甜蘿蔓、紅裙、鹿角萵苣、菊苣。
2. 耙子
3. 培養土
4. 盒子
5. 盤子
6. 小卡片
7. 各式裝飾品
8. 小花盆
9. 緞帶

1. 鹽巴
2. 描繪範本圖
3. 奇異筆
4. 圖畫紙
5. 盤子
6. 湯匙
7. 顏料管
8. 滴管

1. 湯匙
2. 碗
3. 鐵盤
4. 水果：蘋果、芭樂、百香果
蔬菜：甜椒、
5. 各式萵苣（採收）
6. 沙拉醬
7. 雞胸肉
8. 樂扣盒
9. 葡萄乾

1. 罐子
2. 洛神
3. 糖
4. 盤子
5. 飲用水
6. 保鮮膜
7. 盤子
8. 桶子
9. 盆子
10. 秤子

課程除了小朋友間的團體互動外，也希望透過家人的鼓勵與對談，增加小朋友對於蔬菜的接受度，故依照自己的組別萵苣，種植在小盆栽中，透過各種裝飾品，裝飾屬於自己獨一無二的盆栽，並附上小卡片帶回家跟家人分享。

利用鹽畫方式，讓小朋友描繪蔬菜、農夫等圖案，並自由發揮，大膽用色，發揮創意將自己這幾堂課所學所見搭配上滴管顏色運用，做出小朋友的奇幻世界藝術圖，讓小朋友不約而來的表現及嘗試顏色搭配。

經過 4 週的照料，小朋友、老師及家長言語互動，讓小朋友對於蔬菜採收及品嚐的期待，在最後一堂課當中採收，教小朋友如何採、如何清洗，更當場將小朋友種植的萵苣製作成好吃美味又漂亮的沙拉，利用百香果、芭樂、蘋果及沙拉醬，讓小朋友願意用搭配嘗試，品嚐平常不敢吃的蔬菜，突破內心的恐懼，在未來對於蔬菜的接受度也能提升。

小朋友在有了農耕基礎認識之後，前往市集與農友互動，也透過市集現場食材，讓小朋友看見原形食物，並提供試吃，讓小朋友在活動過程中可以品嚐、了解相關小知識，更在最後帶入當季盛產的洛神製作成蜜餞，讓小朋友體驗。





活動剪影



事前準備。



課堂一
猜猜萵是誰：
提升小朋友品嚐蔬菜的意願。



課堂二
種下希望種子：
分組澆水並告訴學童如何照料。



課堂三
一盆小菜送進心坎裡：
完成帶回家跟家人分享。



課堂四
鹽巴畫出我的小菜世界：
點綴上自己喜歡的顏色。



課堂五
和萵一起收成去：
採收自己種植的萵苣。



市集參訪：
製作洛神蜜餞、剝洛神花。



市集參訪：
前往市集認識不同蔬果。

