

# 蔬菜好朋友

## 壹、課程理念

1. 讓學生認識不同顏色蔬菜讓
2. 學生了解植物栽種時的付出
3. 讓學生學習觀察植物生長中的變化
4. 讓學生知道餐桌上的食物從無到有的過程

## 貳、課程架構

### 一年級「食農教育」學校特色課程架構

年級	上學期（秋冬） ◆主題 1—內涵	實施方式— 時間
一	蔬菜好朋友？ —認識彩虹蔬菜 —種植蔬菜的方法及工具	校訂課程 每週 1 節

## 參、教學方法

小組討論、分組合作學習

## 肆、評量方式

學習單

## 伍、教學活動

領域/科目	彈性時間	
實施年級	1 年級	
主題名稱	蔬菜好朋友	
<b>設計依據</b>		
學習 重點	學習表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。
	學習內容	1. 讓學生了解植物栽種時的付出

		2. 讓學生學習觀察植物生長中的變化 3. 讓學生認識不同顏色蔬菜
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作
	領綱	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。
議題融入	實質內涵	運用教學農園，實施無毒有機耕種，並結合營養教育，讓學生認識蔬菜的成長，不僅食在安心，節能減碳，同時也為地球環境盡一份心力
	所融入之單元	涯 3-1-1 覺察自我應負的責任 家 1-1-1 認識常見的食物
與其他領域/科目的連結		環 1-1-2 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發、欣賞自然之美，並能以畫圖勞作和說故事的方式表達對動、植物和景觀的感受與敏感
教材來源		1. 為什麼要多吃蔬菜 資料來源：心藍姊姊說故事 youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJhF15s4sxl">https://www.youtube.com/watch?v=ZJhF15s4sxl</a> 2. 彩虹蔬菜知多少 資料來源：董事基金會 食品營養特區 <a href="https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=45&amp;bid=436&amp;cid=3171">https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=45&amp;bid=436&amp;cid=3171</a> 3. 如何種植 資料來源：農業知識入口網 <a href="https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=8363">https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=8363</a> 4. 茼蒿超好種！後院有機種植之茼蒿的種植與採收 資料來源：小农 Sofia youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cxZZ8ebBnCw">https://www.youtube.com/watch?v=cxZZ8ebBnCw</a>
教學設備/資源		1. 農事用具 2. 上網尋找蔬菜種植資料 3. 相機 4. 教師蒐集常見蔬菜圖片或照片 5. 教師事先查詢時節蔬菜種植資料 6. 學習單
<b>各單元學習重點與學習目標</b>		

單元名稱	學習重點		學習目標
認識彩虹蔬菜	學習表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	1-1 認識蔬菜的顏色分類 1-2 知道蔬菜的成分 1-3 了解食用蔬菜的好處
	學習內容	認識蔬菜的顏色、成分和食用的好處	
種植蔬菜的方法及工具	學習表現	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。	2-1 了解蔬菜種植的方法
	學習內容	學習蔬菜種植的方法	

教學單元活動設計			
單元名稱	蔬菜好朋友	時間	80 分鐘
學習目標	1. 認識彩虹蔬菜 2. 體驗蔬菜栽種及觀察紀錄 3. 學習蔬菜種植的方法		
學習表現	3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要。		
學習內容	1. 讓學生了解植物栽種時的付出 2. 讓學生學習觀察植物生長中的變化 3. 讓學生認識不同顏色蔬菜		
領綱核心素養	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技		
核心素養呼應說明	一、透過認識蔬菜的顏色、成分和食用的好處，讓學生培養正確的健康觀念 二、透過茼蒿菜栽種的探索活動，促進學生親近泥土，引導並啟發學生對大自然的感恩。		

<p><b>議題融入</b></p> <p><b>說明</b></p>	<p>1. 覺察自我應負的責任</p> <p>2. 認識常見的食物</p> <p>3. 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發、欣賞自然之美，並能以畫圖勞作和說故事的方式表達對動、植物和景觀的感受與敏感</p>
<p><b>第一節：教學活動內容及實施方式</b></p>	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>短片，再由教師詢問：「昨天吃到那些蔬菜？」「昨天總共吃了幾種蔬菜？」「它是什麼顏色？」……等問題引導進入課程。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>能找出問題答案</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)教師指導學生閱讀「彩虹蔬菜知多少」，了解蔬菜的成分，食用蔬菜的好處，以及分辨蔬菜顏色分類。</p> <p>(二) 教師指導學生完成「蔬菜好朋友」學習單。</p> <p>(三)教師解說多吃蔬菜的好處，養成不偏食的習慣。</p>	<p>30 分鐘</p> <p>能從資料中找出蔬菜的成分、食用的好處和分辨顏色分類</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>(一)帶領學生複習今日的課程。</p> <p>(二)請學生每天在聯絡簿中，記下當日自己在家中晚餐所吃的蔬菜及蔬菜是屬於哪種顏色。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>能確實記錄當日晚餐吃的蔬菜及顏色分類</p>
<p><b>第二節：教學活動內容及實施方式</b></p>	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>教師介紹學生認識秋冬常吃到的蔬菜「茼蒿菜。」</p> <p>(一)讓學生觀賞「茼蒿超好種！後院有機種植之茼蒿的種植與採收」影片</p> <p>(二)影片觀賞後與學生討論種下的蔬菜應該如何來照顧它呢？</p>	<p>10 分鐘</p> <p>從影片中知道如何照顧種下的蔬菜</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)教師示範種植蔬菜的方法與種菜時所需用到的工具。</p> <p>(二)教師用圖片介播種、移植、施用基肥、澆水等步驟，及注意事項。</p> <p>(三)學生依老師所教導的步驟完成蔬菜種植的任務。</p>	<p>25 分鐘</p> <p>能完成蔬菜種植任務</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>透過老師的講解，學生能瞭解到蔬菜栽培過程步驟：播種、移植、施用基肥、澆水，讓其自然生長。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>能熟悉蔬菜栽培過程步驟</p>

<p><b>教學提醒</b></p>	<p>1. 學生在日常生活中已有看過及吃過一般市場的蔬菜  2. 學生已從自己種植的蔬菜中體驗不灑農藥的種菜方式  3. 學生已體會小農夫蔬菜栽種並有照顧及觀察蔬菜成長過程的經驗</p>
<p><b>參考資料</b></p>	<p>1. 為什麼要多吃蔬菜  資料來源：心藍姊姊說故事 youtube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJhFI5s4sxI">https://www.youtube.com/watch?v=ZJhFI5s4sxI</a></p> <p>2. 彩虹蔬菜知多少  資料來源：董事基金會 食品營養特區  <a href="https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=45&amp;bid=436&amp;cid=3171">https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=45&amp;bid=436&amp;cid=3171</a></p> <p>3. 如何種植  資料來源：農業知識入口網  <a href="https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=8363">https://kmweb.coa.gov.tw/knowledge_view.php?id=8363</a></p> <p>4. 茼蒿超好種！後院有機種植之茼蒿的種植與採收  資料來源：小农 Sofia youtube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cxZZ8ebBnCw">https://www.youtube.com/watch?v=cxZZ8ebBnCw</a></p>
<p><b>附錄</b></p>	

## 陸、教學成果

### 一、教學過程（含照片）



圖片說明：學生在小盒中播種茼蒿種子



圖片說明：教師與學生一起移植茼蒿苗



圖片說明：每天澆水不可少



圖片說明：茼蒿菜採收了

二、學生作品:學習單



# 蔬菜好朋友

一甲 姓名：\_\_\_\_\_

※蔬菜的成分有哪些請圈起來

( 膳食纖維 油脂 植化素 維生素 礦物質 )

※多吃蔬菜的好處有哪些?正確的請打勾

- (    )預防便秘
- (    )預防肥胖
- (    )增加免疫力
- (    )補充人體所需營養素，減少疾病發生。

※彩虹蔬菜連連看

紅色蔬菜 ●

●胡蘿蔔

橙色蔬菜 ●

●黃豆芽



黃色蔬菜 ●

綠色蔬菜 ●

黑色蔬菜 ●

白色蔬菜 ●

紫色蔬菜 ●



●洋蔥、大蒜

●番茄

●紫高麗菜、紫洋蔥

●茼蒿菜、菠菜

●黑木耳、香菇

## 柒、教學省思

學生透過實際體驗茼蒿菜的種植，從灑播種子、澆水，學生期待種子發芽，移植至教學農園及保麗龍箱讓學生，等待收成，了解蔬菜的栽培過程，以此體驗農夫的辛苦，更能珍惜食物，不再偏食，培養健康觀念。