

壹、課程理念

- 一、符應時代趨勢潮流：民以食為天，近年來越來越多人開始重視「食安問題」、強調「地產地銷」、推廣「有機友善」等新飲食生活，孩子應該從小紮根與深植相關概念、強化核心素養、善盡未來公民責任。
- 二、結合校本主題課程：讓學生藉由認識在地產業特色，將所學課程進行縱向與橫向的統整，深化學習內容，厚植基本能力，型塑良好品德，與學校願景相互呼應、相輔相成。
- 三、建立正確飲食知能(知識)：透過認識、接觸食材及食物本身，了解各類營養素對身體的重要性，養成均衡飲食、不挑食、不偏食的好習慣，進而能夠選得正確、吃得安心、長得健康。
- 四、培養多元實作能力(技能)：以社區農特產為主，設計一系列實作課程，讓孩子擔任小小農夫，實際參與整地、種植、澆灌、鋤草、採收等農事，體驗如何將收成品製成美味料理，培養帶著走的技能。
- 五、涵育感恩惜福情操(態度)：透過訪問當地達人與社區踏查等活動，了解農夫耕種農作物的辛勞，也藉由孩子們自身種植的經驗，體會「誰知盤中飧、粒粒皆辛苦」的箇中滋味，進而珍惜物資、感恩大地。

貳、課程架構



參、教學方法：合作學習、小組討論、問思教學、講述法、示範法。

肆、評量方式：學習單、實作評量、口頭發表。

伍、教學活動：

| | | |
|-------------|--|---|
| 領域/科目 | 自然領域/健康與體育/綜合/彈性課程(校本) | |
| 實施年級 | 中年級 | |
| 主題名稱 | 「食」來運轉・一飛「蔥」天 | |
| 主題內容 勾選 | <input checked="" type="checkbox"/> 農事教育、 <input type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input type="checkbox"/> 碳足跡、 <input checked="" type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input checked="" type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____ | |
| 設計依據 | | |
| 學習 重點 | 學習表現 | tr-II-1 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法。 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 |
| | 學習內容 | INg-II-1 自然環境中有許多資源。人類生存與生活需依賴自然環境中的各種資源，但自然資源都是有限的，需要珍惜使用。 INa-II-7 生物需要能量（養分）、陽光、空氣、水和土壤，維持生命、生長與活動。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 |
| 核心 素養 | 總綱 | A 自主行動 C 社會參與 |
| | 領綱 | 自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 |
| 議題 融入 | 實質內涵 | 【環境教育】 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 【戶外教育】 強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。 【品德教育】 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。 |

| | | |
|---------------------|--------------------------------|--|
| | 所融入之單元 | 自然領域 康軒版 第二冊第一單元 種蔬菜 健康與體育領域 康軒版 第六冊第四單元 飲食與健康 |
| 與其他領域/科目的連結 | 自然領域、健康與體育領域、綜合領域、彈性學習課程(校本課程) | |
| 教材來源 | 自編簡報內容、網路資源、學習單、繪本、融入學科領域之教材 | |
| 教學設備/資源 | 電腦、互動式大螢幕、海報、栽種工具、廚具 | |
| 各單元學習重點與學習目標 | | |
| 單元名稱 | 學習重點 | 學習目標 |
| 「蔥」明達人 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> 一、能知道義竹鄉(芋子寮)季節性農特產。 二、能了解農作物栽種的流程、技巧及注意事項。 三、能設計相關提問書寫於海報上並找出解答。 四、能專心聆聽繪本以及達人所分享內容並完成學習單。 五、能實際完成青蔥栽種並作成紀錄。 |
| | 學習內容 | |
| 「食」在健康 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> 一、能了解均衡飲食的重要性，並知道六大類食物內容及其所含營養素。 二、能完成青蔥的採收以及料理前的準備工作。 三、能做出健康美味的青蔥料理與他人分享。 四、能了解有機、友善耕種的重要，並愛惜食物。 五、能心存感恩，設計感恩卡並對感恩對象說出心中的感謝。 |
| | 學習內容 | |

| 教學單元活動設計 | | | | |
|--|--|--|----|--------|
| 單元名稱 | 「蔥」明達人 | | 時間 | 240 分鐘 |
| 學習目標 | 1.能知道義竹鄉(芋子寮)季節性農特產。 2.能了解農作物栽種的流程、技巧及注意事項。 3.能設計栽種相關提問書寫於大字報上並找出解答。 4.能專心聆聽繪本以及達人分享内容並完成學習單。 5.能實際完成青蔥栽種並作成紀錄。 | | | |
| 學習表現 | tr-II-1 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法。 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 1c-II-1 覺察工作的意義與重要性。 | | | |
| 學習內容 | INa-II-7 生物需要能量（養分）、陽光、空氣、水和土壤，維持生命、生長與活動。 INe-II-11 環境變化會影響植物生長。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 | | | |
| 領綱核心素養 | 自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。 自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | | | |
| 核心素養呼應說明 | 透過課程安排，讓學生利用五感體驗之活動設計覺察人與環境的依附性，並持續進行探索與學習。 | | | |
| 議題融入說明 | 【環境教育】 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 【戶外教育】 強化與環境的連結感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。 | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | 備註 | |
| 活動一:作伙來種菜 【準備活動】 一、教師： (一)蒐集與提供蔬果栽種的相關影片、資料、繪本、書籍等放置教室內讓學生利用課餘時間觀看或閱讀。 (二)海報紙、設計學習單、自製投影片等.. (三)事前約訪在地青蔥達人 二、學生： (一)事先口頭詢問家人或社區耆老有關芋子寮的農產品。 (二)準備小鏟子、小鋤頭、澆水器等種植工具。 (三)上網查詢農作物栽種的資料或閱讀書籍等... | | | | |

【引起動機】

一、課堂播放「義竹優蠶」活動相關影片，詢問是否有學生參加過?是否有人曾食用過義竹鄉的農漁特產?師生間彼此分享交流感想及想法。

☺世新新聞義竹鄉推廣農漁產義築優蠶活動大放送:

<https://www.youtube.com/watch?v=kFappQzN5Uw>

☺嘉義縣義竹鄉公所農漁特產介紹:

<https://yijhu.cyhg.gov.tw/cp.aspx?n=903693E6136B3A69>

二、請學生想一想，在我們所生活的芋子寮社區(官順村及官和村)是否也有一些著名的農特產品呢?

三、學生分享課前詢問家人或者老的結果，例如洋香瓜、蔥、蒜等...

四、教師聚焦主題名稱:「食」來運轉~一飛「蔥」天，說明本次大單元的各個活動將以「青蔥」為主體，「飲食」作主軸，進行一系列相關的課程。

【發展活動】

一、繪本教學-波波的花園 <https://www.youtube.com/watch?v=iZgiusmZ5go>

二、師生針對繪本內容利用 PPT 進行討論分享:

(一)波波種植前的整地工作有哪些?(包含需要的工具、步驟等...)

(二)波波開始種植植物時需要準備的東西有哪些?(種子、標籤...)

(三)植物順利成長需要的條件是什麼?(陽光、水分、肥料、...)

(四)植物生長的過程為何?(發芽、長根、長葉子...)

(五)植物生長可能會遭遇的問題為何?(需要除草、預防蟲害...)

(六)植物收成後會食用及採收的部位為何?(例如蘿蔔的根、蔬菜的葉、番茄的果實等...)

三、教師針對繪本內容進行小結，讓學生大致了解農作物栽種的流程。

活動二：植蔥大哉問

一、課堂播放青蔥相關影片(詳見參考資料網址)，讓學生初步認識蔥的總類、構造、用途等...

二、學生完成學習單(一)Part1。(思考對青蔥好奇之處)

三、與青蔥達人約，進行栽種前的訪談。

(一)分組思考要訪問達人的問題，書寫於大字報上。

(二)邀請達人與學生面對面解除疑惑，將習得的資訊寫下。

(三)組內與組間利用課堂上相互分享學習。

(四)學生個別完成鄉土踏查 Q&A 學習單(二)

四、學生完成學習單(一)Part2。(幫即將栽種的青蔥施加祝福)

【時間】10分

【評量重點】

能認真參與討論並分享訪問的結果。

【時間】30分

【評量重點】

- 1.能認真欣賞繪本影片及回答相關提問。
- 2.能大致了解農作物栽種的流程步驟。

【時間】40分

【評量重點】

- 1.能對青蔥有所認識並認真完成學習單(一)。
- 2.能完成達人訪談任務並完成學習單(二)。

| | | |
|--------------------|---|--|
| | <p>活動三：青蔥小農夫</p> <p>一、課堂播放「菜鳥農夫」的動畫影片 https://www.youtube.com/watch?v=RaFZFBDF1Uo</p> <p>二、教師說明菜圃將採取有機無毒方式栽種，兼顧健康且尊重大地。</p> <p>三、在地青蔥達人實際帶領小朋友著手進行耕種的活動並解說栽種後的照顧方式。</p> <p>(一)除草整地 (二)挖洞播種 (三)進行澆灌 (四)施肥除草 (五)病蟲害防治</p> <p>活動四：蔥田停看聽</p> <p>一、師生到鄰近的蔥田進行實際踏查與觀察。</p> <p>二、師生在青蔥集散地了解清洗、挑選、分類、包裝的流程。</p> | <p>【時間】80分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能用心參與栽種過程並確實完成實作。</p> |
| | <p>【綜合活動】</p> <p>一、教師進行活動總結，請學生口頭分享栽種及踏查心得。</p> <p>二、學生進行分組，輪值照顧蔥苗並於課後完成成長觀察記錄(學習單三)。</p> <p style="text-align: center;">~本單元結束~</p> | <p>【時間】70分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能用心參與踏查活動並了解青蔥的處理流程。</p> |
| <p>教學提醒</p> | <p>1.青蔥有其適合栽種的季節或時令，需在正確的時間點才能約訪當地蔥農。</p> <p>2.植物栽種需要一段時間，可讓學生分組照料，培養其耐心與責任心。</p> | |
| <p>參考資料</p> | <p>☺小小蔥花，大有來頭 https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=kids_learning&category=A01&id=129&print=1</p> <p>☺青蔥主題館 https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=2681</p> <p>☺大蔥(香蔥)超好種! https://www.youtube.com/watch?v=kS6B1rErJJU</p> | |
| <p>附錄</p> | <p>學習單(一)(二)(三)</p> | |

| 教學單元活動設計 | | | | |
|---|---|--|----|--------|
| 單元名稱 | 「食」在健康 | | 時間 | 240 分鐘 |
| 學習目標 | 1.能了解均衡飲食的重要性，並知道六大類食物的內容及其所含營養素。 2.能完成青蔥的採收以及料理的準備工作。 3.能做出健康美味的青蔥料理並與師長或家人分享。 4.能體會食物、食材的得來不易並心存感恩。 5.能設計感恩卡並對感恩對象說出心中的感謝。 | | | |
| 學習表現 | ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | |
| 學習內容 | INg-II-1 自然環境中有許多資源。人類生存與生活需依賴自然環境中的各種資源，但自然資源都是有限的，需要珍惜使用。 Ac-II-2 各種工作的甘苦。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 | | | |
| 領綱核心素養 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 | | | |
| 核心素養呼應說明 | 藉由一系列課程讓學生瞭解與關心自身健康相關議題，並加以實踐在日常生活中。此外，能夠體會人與自然間的奧妙關係，懂得關懷生態環境，培養未來公民意識。 | | | |
| 議題融入說明 | 【環境教育】 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 【品德教育】 增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。 | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | 備註 | |
| 【準備活動】 一、教師： (一)食育教育相關書籍、影片及資料蒐集。 (二)設計學習單、自製投影片等.. 二、學生： (一)自行上網查詢食育、食物及健康議題相關的資料。 (二)閱讀食育、食物及健康議題相關的書籍。 (三)同儕間交流分享所查閱的資訊。 | | | | |

活動一：「食」分營養

【引起動機】

- 一、教師播放新聞影片：<https://news.tvbs.com.tw/life/572560>
- 二、課堂討論：何謂「營養不均」？何謂「隱性飢餓」？如何才能避免發生這些問題？
- 三、學生口頭發表討論。

【發展活動】

- 一、課堂播放董氏基金會：均衡飲食金國王的環遊旅程
https://drive.google.com/file/d/1cE0rkq6bQZTumBBD7wZYptZBA7DP_jY5/view
- 二、師生針對影片內容利用PPT進行討論與分享：
 - (一)金國王遇到什麼問題？
 - (二)何謂均衡飲食？
 - (三)何謂六大類食物？
 - (四)舉例說明六大類食物包含哪些？
 - (五)六大類食物內含的營養素？
 - (六)六大類食物每日建議攝取量為何？
 - (七)六大類食物的主要功能為何？
 - (八)如何才能吃得營養又健康？
- 三、課堂播放及說明飲食金字塔文字內容
◎認識均衡飲食金字塔：
<https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?subID=6&IMenuID=3>
- 四、學生完成學習單(四)「認識均衡飲食金字塔」。

【時間】5分

【評量重點】

能專心觀看並口頭發表討論。

【時間】25分

【評量重點】

能認真觀賞影片內容並回答提問。

【時間】10分

【評量重點】

能知道均衡飲食金字塔內容並完成學習單(四)。

活動二：「蔥」滿驚喜

- 一、教師提問：日前我們在校園有機菜圃所栽種的青蔥是屬於六大類中的哪一類食物？(蔬菜類)
- 二、教師播放「6大類食物_蔬菜類」動畫影片。
https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw
- 三、師生針對影片內容進行分享討論(複習蔬菜類食物重點):
 - (一)如何選擇蔬菜類食物？
 - (二)蔬菜類食物包含的營養素為何？
 - (三)蔬菜類食物的主要功用為何？
 - (四)每日要攝取多少蔬菜類的量才夠呢？
- 四、課堂討論：青蔥扮演的角色大多為配角，但卻有畫龍點睛之妙，青蔥包含哪些營養素？可以與那些食材做結合，讓食物更健康、更營養、更美味？
- 五、歌曲教唱：建立正確飲食觀念，均衡攝取各類營養素，才能長得強壯又健康。

【時間】40分

【評量重點】

- 1.能了解蔬菜類食物及青蔥的相關知能。
- 2.能學會兩首關於均衡飲食內容的歌曲。

◎謝欣芷-吃飯了《寶貝的生活歌》

<https://www.youtube.com/watch?v=Zwh5YhITPFI>

◎「我的餐盤」六口訣歌帶動跳MV-兒童版

<https://www.youtube.com/watch?v=metPfk4qfzo>

六、學生個別或分組上台練唱。

活動三：「蔥」味食神

一、師生共同到學校有機菜圃採收青蔥準備進行料理。

二、教師指導學生如何採收、挑菜、清洗、切菜等…

三、介紹製作蔥煎餅所需要的材料(麵粉、青蔥、油、鹽等..)。

四、利用 PPT 講解說明製作蔥煎餅的步驟及流程。

(一)將材料調成麵糊,靜置 20 分鐘。

(二)青蔥洗淨,切成蔥花。

(三)將蔥花、鹽、麵糊拌勻。

(四)熱鍋,小火熱 1 分鐘後翻面,以鍋鏟壓平,煎熟至金黃色。

五、學生分組實作,完成美味蔥煎餅與同學、老師分享。

六、教師進行活動小結,學生口頭分享製作蔥煎餅以及食用後心得感想。

活動四：「食食」感恩

一、師生觀看「我很醜但很健康又好吃」的動畫影片

<https://www.youtube.com/watch?v=GIZMaP9Xrq0>

二、教師引導學生說出食物挑選與食用的要件(在地、友善、有機等…)

三、課堂觀看「食物的味道」動畫影片

<https://www.youtube.com/watch?v=0A06da0ytRM&t=2s>

四、師生討論如何吃才能兼顧健康與美味。(多吃食物而非食品、吃無毒、無化肥、自然新鮮、少調味少添加物…)

五、課堂觀看「用心吃飯」動畫影片

<https://www.youtube.com/watch?v=l1X1Uq51mm0>

六、教師進行午餐生活教育宣導(專心、身心放鬆、心存感恩、細嚼慢嚥、享受食物美味…)

七、師生觀看「499 吃到飽」動畫影片

<https://www.youtube.com/watch?v=zxFNzhEn1Rs>

八、師生討論影片重點(定時定量、不暴飲暴食、珍惜食物不浪費…)

九、學生唸讀本縣午餐感恩教育的感恩詞。

「本縣是農業縣,餐桌上的食物是許多農、漁民努力的成果,在用餐之前,我們感恩土地、感謝農民、謝謝食物,123 開動」。

十、教師說明感恩詞的意涵並請學生於每日午餐前唸誦。

【時間】80 分

【評量重點】

- 1.能完成青蔥料理前的準備工作。
- 2.能實際做出蔥煎餅並分享心得。

【時間】35 分

【評量重點】

- 1.能了解食物挑選與食用時應該掌握的原則。
- 2.能體會食物的珍貴並心存感恩。

| | |
|---|--|
| <p>十一、學生進行感恩小卡設計與製作。</p> <p>十二、將作品張貼於佈告欄或送給感恩對象，親自說出心裡的感謝。(對象不限，可以是大地、食物、農夫、父母、廚工媽媽等…)</p> | <p>【時間】40分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能完成感恩小卡製作並說出感謝。</p> |
| <p>【綜合活動】</p> <p>一、教師進行單元總結，歸納與複習本單元重點。</p> <p>二、假日親子作業:回家後，請學生與家人設計一道青蔥料理，共同製作完成並撰寫學習單(五)，如有製作感恩小卡給家人的也可一併送出。</p> <p style="text-align: center;">~本單元結束~</p> | <p>【時間】5分</p> <p>【評量重點】</p> <p>能認真聆聽並完成假日親子作業(學習單五)。</p> |
| <p>教學提醒</p> | <p>1.蔥料理親子作業需於假日完成，教師可事先通知家長預作準備。</p> <p>2.教師可協同其他老師利用相關領域課堂時間完成單元活動。</p> |
| <p>參考資料</p> | <p>©51253 均衡飲食是什麼 https://www.youtube.com/watch?v=3N1UI3EC6A8</p> |
| <p>附錄</p> | <p>學習單(四)(五)</p> |

陸、教學成果(含教學過程及學生作品)



觀看網路繪本-波波的花園



繪本內容討論及分享



腦力激盪-討論提問內容



學生製作提問海報



與青蔥達人約



學生撰寫學習單



達人指導學生進行菜園整地



達人示範講解青蔥栽種技巧



料理前的準備工作



學生製作蔥煎餅



認識六大類食物



透過影片賞析進行營養教育



認識飲食金字塔



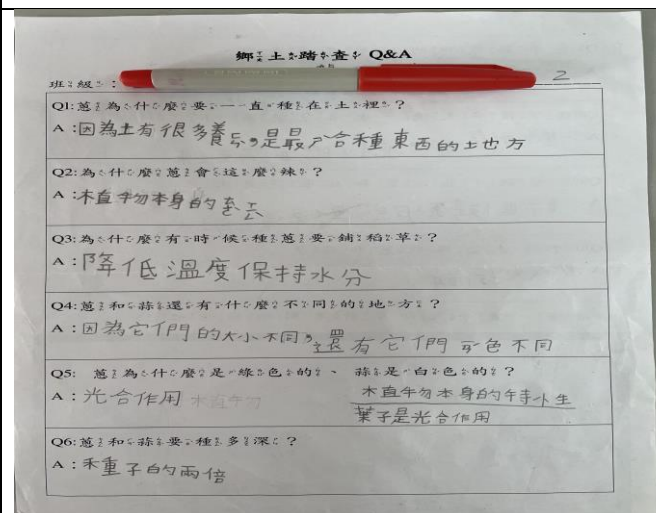
學生分享學習單內容



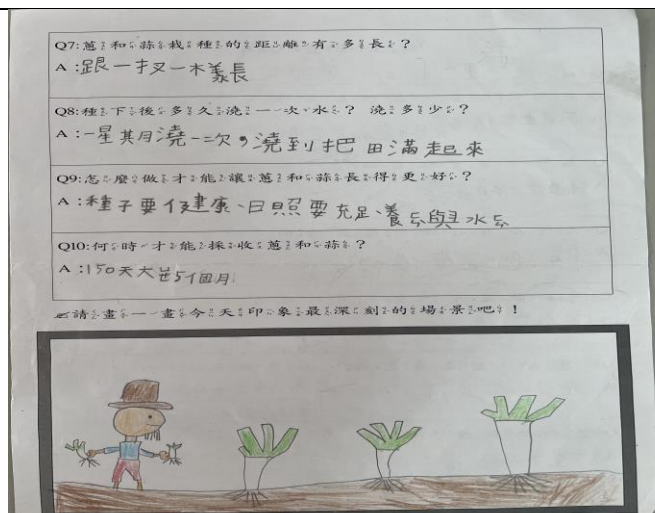
健康歌曲教唱-我的餐盤



說明及唸誦午餐感恩詞



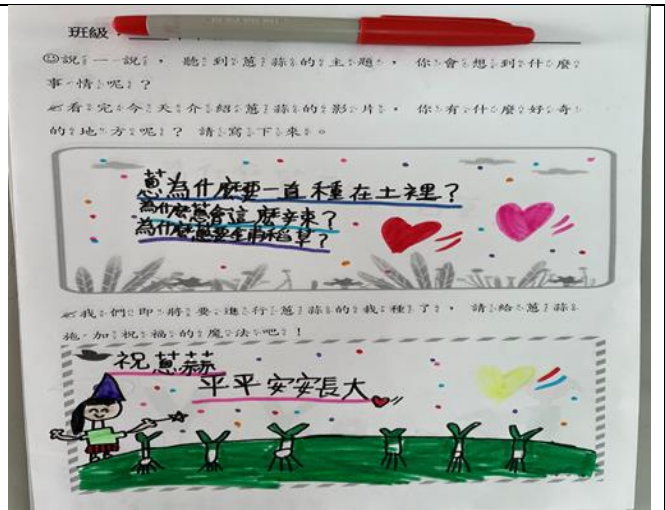
學習單作品



學習單作品



學生海報作品



學習單作品



飲食金字塔學習單



蔥味飄香學習單作品



學生作品-感恩卡



學生作品-感恩卡

柒、教學省思

一、課程特色亮點

✿ 著重實作課程

「做中學，學中做」是未來教育的趨勢及主流，透過五感體驗及動手操作的課程設計，除了能增加學生學習興趣外，也能深化整個學習歷程，達到最佳的學習成效。

✿ 採取多元方式

透過合作學習、小組討論、問思教學、講述法、示範法、影片賞析等教學策略以及運用個別、分組或班級等學習方式，讓整個教學過程更加多元活潑。此外，過程中利用口語表達、學習單或實作等不同評量方式針對學生學習情況進行檢視。

✿ 強調素養導向

課程設計以學習者為中心，兼顧認知、情意及技能三大目標，讓學生親自參與體驗實作課程，同時也讓孩子培養正確的食農、食育相關概念與知能，型塑感恩惜物的好品格，並真正落實於日常生活中。

✿ 善用教學資源

此次活動設計，教學者從網路中收集到許多動態的影片或有助於學習的文字內容。這是有別於以往老師講學生聽為主的策略改變，只要善加運用既有的教材便能發揮不錯的效果，讓學習更生動有趣。

✿ 強調跨域學習

學習內容與學生生活經驗及在地特色相互結合，進行跨學科、跨領域的教學，讓學習不再有所偏執，而是讓學生能夠統整所學與提升能力，運用或解決生活情境中的相關問題。

二、未來修正與建議

◎ 強化學習動機

課程設計中，除了一開始的引起動機，應該在每個小活動進行之前再次強化教學目標，才不會讓學生以為每個活動都是獨立的課程，忽略了大單元設計的連貫性，缺乏整體學習的概念，而造成片面的學習。

◎ 精簡課程內容

此次課程所需節數較多，活動進行時容易出現蜻蜓點水或因時間不足造成部分設計無法真正落實的問題，建議可與其他領域教師進行協同教學。此外，課程內容亦可再精簡調整，每節課確實掌握學習重點，透過滾動式的修正讓整個課程更臻理想。