

是菜不像菜，少了真無奈



中華民國 111 年 4 月 28 日

目錄

壹、課程理念	01
貳、課程架構	01
參、教學方法	01
肆、評量方式	02
伍、教學活動	02
陸、教學成果	06
柒、教學省思	08
附件一、今日餐桌有什麼學習單	10
附件二、小農夫日誌學習單	11

嘉義縣 110 學年度食農教育優良教案甄選

壹、課程理念

「民以食為天，食以安為先」。為了快速填飽肚子，人們選擇速食；為了快速調味食物，人們選擇加工。孩子們的飲食生活中，充滿著加工過的食物和調味。自然主義學者盧梭說：「仔細觀察自然，追隨自然的腳步；是自然，它激動了兒童去活動；是自然，它提供了種種的艱辛工作，作為磨練兒童的試金石。」大自然，有許多天然的事物，等著孩子們觀察發現。生活中，最自然的調味就來自大自然。依此，期望透過此單元活動設計，帶領孩子們認識天然的調味料，不用加工品，我們就可以端出一盤好菜；接著，讓孩子們體會「處處留心皆學問」，調味的植物在我們生活週遭俯拾即是，用心觀察，就可以找到天然的調味品；最後，讓孩子們體驗農夫的辛勞，親自到田地種植作物，「要怎麼收穫先那麼栽」，唯有實際操作，才能讓孩子們懷抱著感恩的心，感謝大地與辛勞的農夫，將種植農作物的感受成為一顆種子埋在心中，未來漸漸發芽，在飲食時，會懷抱著「珍惜」的心；在工作時，會懷抱著「腳踏實地」的法，這是這堂課想帶給孩子們最大的效益。

貳、課程架構

是菜不像菜，少了真無奈

第一節

我是大味王
餐桌配角來報到
今日餐桌有什麼

第二節

餐桌配角的功效
小小種菜高手
我的觀察日誌

參、教學方法







- 一、五感體驗：透過味覺與嗅覺，讓學生體驗生活中調味料帶來的影響
- 二、訪問調查：透過家裡出現的菜餚，認識生活中調味料的菜在菜中的角色。
- 三、實地操作：親身體驗種植農作物，體驗其中的辛苦。

肆、評量方式



- 一、實作評量
- 二、學習單互評
- 三、親師共評

伍、教學活動

領域/科目	自然與生活科技領域		
實施年級	五年級		
主題名稱	是菜不像菜，少了真無奈！		
主題內容 勾選 可複選	<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 type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
設計依據			
學習 重點	學習表現	tm-III-1 能經由提問、觀察及實驗等歷程，探索自然界現象之間的關係，建立簡單的概念模型，並理解到有不同模型的存在。	
	學習內容	INa-III-9 植物生長所需的養分是經由光合作用從太陽光獲得的。	
核心 素養	總綱	A1 身心素質與自我精進	
	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。	
議題 融入	實質內涵	戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	
	所融入之 單元	我是大「味」王挑戰	
與其他領域/科目 的連結	1. 綜合活動領域 2. 健康與教育領域		
教材來源	南一版 五上自然 第二單元 植物世界		
教學設備/資源	生活中的植物、電子白板、簡報		
教學單元活動設計			
單元名稱	是菜不像菜，少了真無奈！		時間 80 分鐘
學習 重點	學習 表現	tm-III-1 能經由提問、觀察及實驗等歷程，探索自然界現象之間的關係，建立簡單的概念模型，並理解到有不同模型的存在。	
	學習 內容	INa-III-9 植物生長所需的養分是經由光合作用從太陽光獲得的。	
學習目標	1. 透過食農教育活動，認識大自然中的調味品。 2. 讓學生理解自然界中的配角也有其功效，藉此推論到自己的生活中，勿小看		


	班級同學。 3. 透過實際農作物的操作，感念農夫與食物。													
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。													
教學活動內容及實施方式					備註									
～第一節課開始～														
<p>一、引起動機：我是”大味王”挑戰</p> <p>挑戰一：孩童蒙上眼，以嗅覺分辨兩盤不同的菜餚，並說出不同之處。 (學童可以回答出兩盤菜的味道不同，若進一步可以回答出不同之處，甚至是加了何食材為佳。)</p> <p>挑戰二：孩童可以喝下一杯茶，並說出其味道。 (鼓勵孩童可以說出茶的味道或感受，如溫溫的，辣辣的) (事先準備：1 師長準備兩盤炒菜，一盤為日常烹調方式加大蒜瓣爆炒，另一對照組則為單純清炒。2 購買仿間安全合格的薑母茶，沖泡後，可以讓孩童飲用一小口)</p>					<p>【時間】 15 分鐘</p> <p>【評量重點】 孩童可以遵守挑戰規則，並熱烈參與挑戰，更能夠在活動中，多多說出自己的嗅覺及味覺感受，供同儕參考。</p>									
<p>二、主要活動：餐桌上的大配角來報到</p> <p>(一)解說：師長綜合說明挑戰的過程及結果，並讚賞孩童參與活動的熱誠。 (二)餐桌配角來報到</p> <p>1. 辛香料食材：請孩童說出會出現在菜餚中，但是有時候不會夾取食用的食材。</p> <p>2. 老師歸納：這類食材具有強烈的香氣，或具有刺激性的味道，可增加食物風味，提高食慾，利於消化、去除腥味等作用，有一些是乾燥後的種子或樹皮等，做為調味的用途，在醫學上也具有重要的藥用價值呢！</p> <p>3. 小組討論餐桌上常見的配料，並且上台介紹：</p>					<p>【時間】 20 分鐘</p> <p>【評量重點】 學生在課堂上可以專心聆聽，遇到所學的新知識可以與師長有所互動，再有疑慮時也可以舉手發問。</p>									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名稱</th> <th>栽種期圖片</th> <th>成熟狀態圖片</th> <th>營養成分</th> <th>用途</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>蔥</td> <td></td> <td></td> <td>主要營養成分是蛋白質、糖類、維生素 A 原(主要在綠色蔥葉中含有)、食物纖維以及磷、鐵、鎂等礦物質等</td> <td>刺激胃液的分泌，且有助於食欲的增進，提高恢復疲勞的作用。</td> <td>蔥油餅、爆炒肉類、去腥</td> </tr> </tbody> </table>	食材名稱	栽種期圖片	成熟狀態圖片	營養成分	用途	備註	蔥			主要營養成分是蛋白質、糖類、維生素 A 原(主要在綠色蔥葉中含有)、食物纖維以及磷、鐵、鎂等礦物質等	刺激胃液的分泌，且有助於食欲的增進，提高恢復疲勞的作用。	蔥油餅、爆炒肉類、去腥	
食材名稱	栽種期圖片	成熟狀態圖片	營養成分	用途	備註									
蔥			主要營養成分是蛋白質、糖類、維生素 A 原(主要在綠色蔥葉中含有)、食物纖維以及磷、鐵、鎂等礦物質等	刺激胃液的分泌，且有助於食欲的增進，提高恢復疲勞的作用。	蔥油餅、爆炒肉類、去腥									

辣椒			含有辣椒素及維他命 B、胡蘿蔔素，以及鈣、鐵等，礦物質的含量也很豐富。	可以擴張微血管、促進血液循環，促進體內膠原蛋白的合成、提高免疫功能，增進腦細胞的活性、延緩衰老，並預防動脈硬化、避免低密度膽固醇被氧化成有害的形態	增加風味
蒜頭			含有醣類、蛋白質、維生素 B1、B2、鈣、磷、鐵等礦物質，以及 30 多種蒜氨酸	有保健功效，若以生食方式攝取，能獲取最多的營養	三杯雞、炒青菜
薑			高膳食纖維、高鉀食材，含有豐富的脂溶性維生素，包括維生素 A、β 胡蘿蔔素、維生素 E 等，也富含維生素 B 群，還有少量的油脂和維生素 C。	食物解毒及促進腸胃的殺菌作用 腐促進新陳代謝、消耗熱量等	薑母鴨、去腥
九層塔			含有維生素 B2、維生素 B3、維生素 C、維生素 E	抗老功能，能夠抑制皮膚、血管的老化與動脈硬化，促進細胞新陳代謝、製造膠原蛋白	鹽酥雞

香 菜			富含維生素 A、 C、B1、B2、 K、胡蘿蔔素等 豐富的鈣、 鐵、磷、鎂	降低心臟病風 險因素預防帕 金森氏症、阿 茲海默症 ... 保護肌膚、延 緩老化 ...	大腸 麵 線、 排骨 湯	
<p>三、綜合活動：今日餐桌有什麼</p> <p>發下(今日餐桌有什麼)學習單並說明完成方式，藉由此學習單，希望孩童在家用餐時，能多多注意這些餐桌上不可或缺的配角。</p> <p>學習單完成後，公布於教室布告欄，和同儕們分享所得。</p> <p style="text-align: center;">～第一節課結束～</p>						<p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】 孩童能與家人共同完成今日餐桌有什麼的學習單，藉此增加食物烹調上的新知識，也多和家人互動，聯繫情感。</p>
教學提醒	<p>是孩童平時對味道是否較為敏感，不得強迫體驗。</p> <p>學習單的繳回時間不要安排隔日，可以 3~5 日彈性。</p>					
參考資料	<p>不要小看廚房四辣！蔥、薑、蒜與辣椒 抗發炎、抗老又能防癌</p> <p>https://health.tvbs.com.tw/review/324488</p>					
附錄						
教學活動內容及實施方式						備註
<p style="text-align: center;">～第二節課開始～</p> <p>一、引起動機：餐桌配角的功效</p> <p>空間許可的居民們，喜歡在自家菜園或庭院，種植一些蔥薑蒜辣椒等辛香料食材，除了平時做菜的需求外，這些植物也有防蚊蟲的效用呢！因為那些可怕的蟲蟲大軍們，也會受不了這刺激的味道！所以在菜園種上一些，想來菜園品嚐美味蔬菜的蟲兒，也只能望之怯步，比化學農藥來的環保又實用，你說是不是呢？</p>						<p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】 孩童是否專心聆聽</p>
<p>二、發展活動：我是小小種菜高手</p> <p>(一)觀賞種植蔥及辣椒的教學影片。</p> <p>(二)工具及材料的說明及準備:盆栽、保麗龍箱、泥土(培養土)、含根的蔥段、辣椒栽苗。</p> <p>(三)由師長演示一遍，並再次提醒栽種及照顧的注意事項。</p> <p>(四)學童種植體驗，並於每二周完成一篇觀察日誌，以培養孩童的觀察能力及發現問題尋求解決的方法。</p>						<p>【時間】 20 分鐘</p> <p>【評量重點】 孩童可以對講授的內容感到興趣，並且記錄下來於觀察日誌中</p>

<p>三、綜合活動：我的觀察日誌</p> <p>★利用小盆栽、廢棄的保麗龍箱或校園菜園種植蔥及辣椒。</p> <p>請學童帶來家裡不要的蔥根段，師長準備辣椒種子或苗栽 (小盆栽可以先放在學校作為觀察用，成長後可以讓學童帶回家) 可先將班上學童分組進行實際操作，若人數較少則可以進行兩項作物的種植。</p> <p>領取材料後(工具、栽苗、土...等)後，可以進行實際操作。 剛種下的作物(無論是根還是苗栽或種子)都不要立即澆水。 分配值日生或組別進行每日澆水的程序。 固定時間進行觀察或除草等工作。</p>		<p>【時間】 15分鐘</p> <p>【評量重點】 孩童可以動手操作 作過程中專注步驟 的進行勿嬉鬧。</p>
教學提醒	<p>須留意種植的作物是否有適合季節的限制 辣椒會有刺激性. 勿直接用手觸摸再摸眼睛 蔥根段以沒有洗滌或冷藏過的為佳</p>	
參考資料	<p>影片： 1. 快速種植蔥的方法 https://www.youtube.com/watch?v=30c19ztEa3Q 2. 種辣椒分享 https://www.youtube.com/watch?v=UjTNWpu7vuQ</p>	
附錄		

陸、教學成果

照片			
說明	聞聞看蔥花蛋的味道	聞聞蒜頭炒青菜	喝過薑茶可以說出感受
備註	學生:好香，但沒有猜出答案	孩子很厲害說出蒜頭味，在旁看的孩子也興致勃勃	孩童踴躍舉手發表喝薑茶的感受

照片			
說明	師長說明蒜與蔥的差別	親手摸摸看食材的外觀、聞聞看食材的味道	解說蒜~~蒜頭的過程
備註	準備食材讓孩子觀察，孩子更容易進入狀況	蒜葉子扁扁的，蔥的葉子是空心管，真有趣	孩童恍然大悟，直呼好像上了一堂自然課
照片			
說明	完成(今日餐桌有什麼)學習單		
備註	大部分孩童很用心完成學習單，將學習單貼在佈告欄與同儕分享及討論		

照片			
說明	課前引導~辛香料作物	影片觀賞	工具的準備
備註	孩童:原來辛香料作物除了野那麼多營養外，還有這種特殊的功能，真是長知識了。	能專心欣賞，很棒呢!	盆栽種植注意事項

照片			
說明	蔥栽種前注意事項解說	分組體驗種蔥活動	分組體驗種蔥活動
備註	栽種後不要急著澆水，先讓作物適應一下環境才行。	先把較硬的泥土鬆一鬆，讓作物的根有更好的空間生長。	剛種的栽苗移到教室走廊好方面照顧，也可以免受小動物摧殘。
照片			
說明	栽種辣椒	觀察栽種後情況，並適時移到有陽光的地方。	栽種一週~二週，孩子藉由觀察找到問題，並尋求方法解決。
備註	先解說注意事項，並分組進行。	好像在顧小孩喔!!很可愛的畫面。	工作看似繁瑣，但是學習單的活動讓孩子更深入了解過程。

柒、教學省思（教學者反思）

一、教師反思

「配角也很重要！」

在班上，有些成績較好的孩子會瞧不起成績較弱的孩子，在介紹了許多大自然中的調味料植物後，孩子們除了認識各種調味植物的功效與名稱之外，更從中體會到配角的重要性，每個人都有其優點，我們要懂得欣賞其優點。

有孩子以辣椒為例子，在我們的生活中，很少有人將辣椒當作主食，但它卻是我們最愛使用的食材之一，許多菜色都需要靠它來提味，儘管辣椒不能擔當一面，但它卻用它的特性贏得美食家與廚師的芳心。孩子在食農教育後，學到的不僅是種植農作物的技巧與對植物的認識，更多在於對食物的珍惜、愛護，並延伸到班級經營層面。這真是認知、技能、情意兼備的一堂課啊！

二、學生回饋

甲生：可以在家裡跟家人聊食物，全家人都很開心！剛好在家附近的附近有種植辣椒，我就直接將辣椒的功用跟爸爸媽媽說，沒想到他們還不知道辣椒有驅蟲的效果呢！

乙生：實際種植農作物後才發現，農夫的辛苦。我以後不會偏食了！

丙生：從這次的食農教育課中發現，配角在食材的重要性。每種食物都有它的功能，我覺得就像我們班上一樣，每個人都有她的角色。

丁生：很喜歡食農教育的課，因為和我們的吃有關係，透過老師的設計，讓我們了解天然的調味料。

戊生：原來天然的調味料可以吃得更安全，我以後都要吃天然的，自己種自己煮來吃。

己生：天生我材必有用，每種食材都有功用。蔥和蒜的價錢都比魚肉還便宜，但它卻很重要，所以我們不可以以貌取人，用金錢來衡量別人。

庚生：很喜歡這次的食農教育，在大太陽底下工作真的很辛苦，謝謝農夫！

辛生：這次的大味王挑戰，喝了薑茶之後才知道辛苦，原來我們的感覺器官很重要，我要好好用它來看世界。

壬生：謝謝老師設計食農教育課程，讓我可以更加認識植物。

今日餐桌有什麼？

班級

姓名

孩子們還記得今日學校課程中所提到的菜餚大配角嗎？今晚豐盛的餐桌上，你是不是也注意到了這些平時不起眼的食材，放心的夾一小口嘗試看看，無論是否為你喜歡的味道，但一定是營養滿分的啊！接下來，請你仔細認真的觀察，並和家人們討教，完成以下任務喔！

任務一：請找一找家中的辛香料配菜，觀察其外觀，並描繪出來。（至少 3 種）

◎師長的回饋：（ 很用心超棒的 ， 不錯喔！ ， 再用心一點就更好啦！ ）

任務二：今晚家中餐桌上，出現了哪一些長輩精心烹調的菜餚呢？請你一一寫出來，並且回答出這道菜所需要的材料有哪一些？

菜色名稱	所需材料	喜好程度
		☆☆☆☆☆ 因為
		☆☆☆☆☆ 因為
		☆☆☆☆☆ 因為
		☆☆☆☆☆ 因為

小農夫日誌

- ★小農夫姓名：
- ★我所種的菜名：
- ★今日觀察成長狀況描述：
- ★今日工作概況：
- ★我的新發現：

- ★紀錄日期：
- ★天氣狀況：

栽種時所遇到的問題及解決方法

- ★所遇到的問題 1：
 解決辦法：
- ★所問到的問題 2：
 解決辦法：

細心栽培的農作物：(繪圖及心情分享區)