

The background of the entire page is a top-down view of various natural elements arranged on a white, textured surface. In the upper left, there are three smooth, light-colored stones and one dark green, oval-shaped stone. To the right, there are several large, vibrant green leaves with prominent veins. In the lower left, a large, dark green leaf with a white vein is visible, along with a small, light-colored starfish. In the center, there is a circular arrangement of small, round green leaves. In the lower right, there are more green leaves, some with serrated edges. The overall composition is clean and naturalistic.

嘉義縣110學年度開發全縣食農在地化  
課程及教材實施計畫

# 清新好野味

# 目錄

	壹、課程理念	1
	貳、課程架構	1
	參、教學方法	2
	肆、評量方式	2
	伍、教學活動	2
	一、野菜共和國	4
	二、野菜特搜隊	8
	三、美味大挑戰	13
	陸、教學成果	17
	柒、教學省思	19



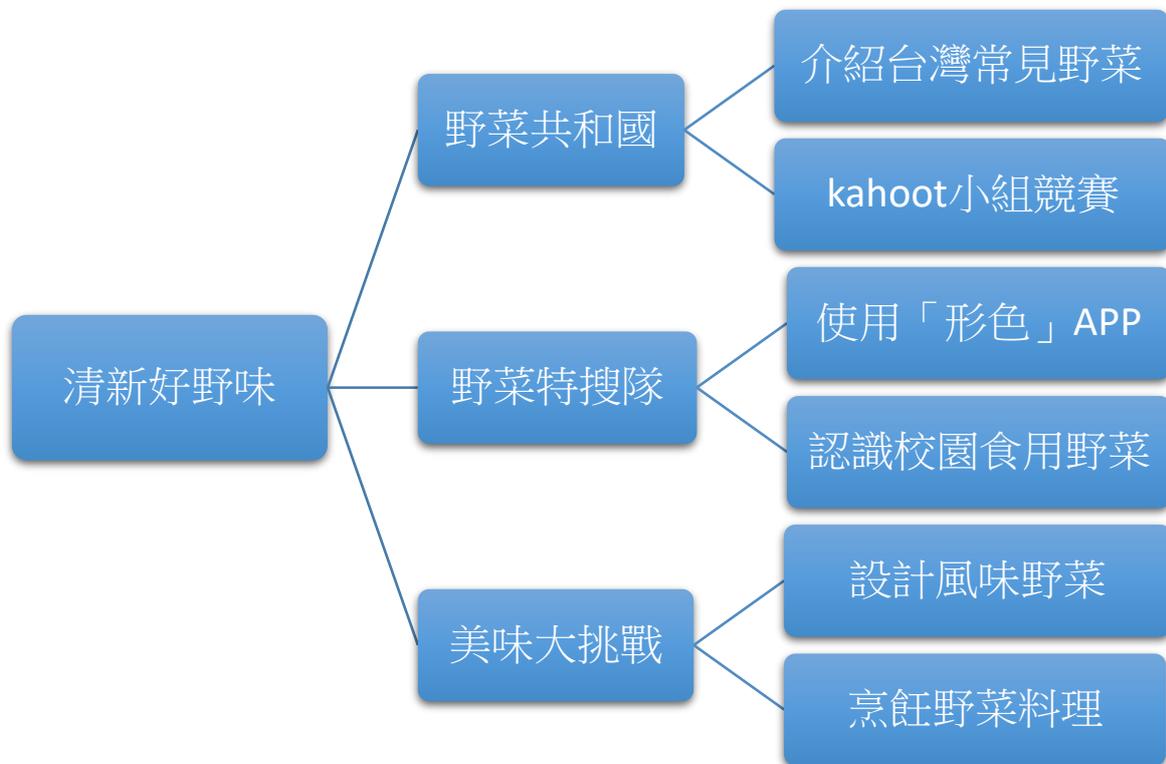
# 嘉義縣 110 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

## 壹、課程理念

極端氣候造成的天災越來越頻繁，導致菜價常暴漲暴跌，尤其當颱風過後，常常一顆高麗菜就飆破百元。台灣生物多樣性豐富，可食用的台灣本土野菜種類多，不只蟲害少、「丟了就長」，野菜「幾乎都被當草」，由於環境適應力及病蟲害抵抗力強，較沒有農藥殘留疑慮！事實上，這些野菜營養豐富、口感特別、風味佳，不同季節有不同的野菜，受極端天氣影響也小，只是較不廣為人知，也很難買到，但這些野菜隨處可見，他們其實也可以成為極端天氣下明日餐桌的菜源之一。

嘉義縣是一個農業大縣，野菜豐富多樣，學生所在的周遭隨處都可看到這些可食用的野菜，但是卻不認識這些唾手可得的在地的食材，實在太可惜了！本課程希望透過介紹一些台灣常見的食用野菜，並運用手機 app 讓學生認識這些日常隨手可摘又營養的野菜，體會食物就在身邊，以後可以選擇食用這些在地、當令的食材，以減少碳足跡和對外來食材的依賴，並且讓學生發揮創意，對身邊這些野菜設計創意料理。

## 貳、課程架構



單元名稱	課程內容	預計時間
野菜共和國	介紹台灣常見的食用野菜	一節
野菜特搜隊	認識校園食用野菜	一節
美味大挑戰	學生分組，製作野菜的創作料理	二節

### 參、教學方法

講述法、示範教學法、學生實作、E化教學、合作學習教學法

單元名稱	教學方法	教學資源
野菜共和國	講述法、分組競賽、E化教學	ppt、kahoot
野菜特搜隊	合作學習教學法、分組報告	「形色」app、植物辨認學習單、認識校園野菜學習單
美味大挑戰	示範教學法、學生實作、合作學習教學法	野菜料理學習單

### 肆、評量方式

單元名稱	評量方法
野菜共和國	分組競賽
野菜特搜隊	田野實察、學習單、口頭報告
美味大挑戰	實作評量、學習單

### 伍、教學活動

領域/科目	綜合/家政、童軍	
實施年級	八年級	
主題名稱	清新好野味	
主題內容	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input checked="" 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 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 _____	
<b>設計依據</b>		
學習重點	學習表現	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。

		<p>2d-IV-1 運用創新能力, 規劃合宜的活動, 豐富個人及家庭生活</p> <p>3a-IV-2 具備野外生活技能, 提升野外生存能力, 並與環境做合宜的互動。</p> <p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係, 運用策略與行動, 促進環境永續發展。</p>
	<b>學習內容</b>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>家 Ab-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p> <p>家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。</p> <p>童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。</p> <p>童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解, 及永續發展策略的實踐與省思。</p> <p>輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>
	<b>總綱</b>	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>
<b>核心素養</b>	<b>領綱</b>	<p>綜-J-A2 釐清學習目標, 探究多元的思考與學習方法, 養成自主學習的能力, 運用適當的策略, 解決生活議題。</p> <p>社-J-A2 覺察人類生活相關議題, 進而分析判斷及反思, 並嘗試改善或解決問題。</p> <p>社-J-A3 主動學習與探究人類生活相關議題, 善用資源並規劃相對應的行動方案及創新突破的可能性。</p> <p>社-J-B1 運用文字、語言、表格與圖像等表徵符號, 表達人類生活的豐富面貌, 並能促進相互溝通與理解。</p> <p>社-J-B2 理解不同時空的科技與媒體發展和應用。</p> <p>綜-J-C1 探索人與環境的關係, 規劃、執行服務學習和戶外學習活動, 落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>社-J-C2 具備同理與理性溝通的知能與態度, 發展與人合作的互動關係。</p>
<b>議題</b>	<b>實質內涵</b>	<p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

融入		環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然行事的物質。
	所融入之單元	環境教育/災害防救、能源資源永續利用 科技教育、戶外教育
與其他領域/科目的連結		自然/生物(植物、蔬菜的種類) 社會/地理(台灣的農業與食品安全)
教材來源		自編
教學設備/資源		電腦、65 吋觸控電視、整個校園、烹飪教室、可上網和照相的手機(一組一支)。

教學單元活動設計			
單元名稱		野菜共和國	時間
			一節
學習重點	學習表現	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐、分析及開發各項資源，做出合宜決定與運用。	
	學習內容	家 Ab-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 地 Cb-IV-4 問題探究：從地理觀點探究食安問題的原因與解決策略。	
學習目標		1. 認識台灣常見的野菜。 2. 討論食用野菜需注意的安全。	
領綱核心素養		社-J-A2 覺察人類生活相關議題，進而分析判斷及反思，並嘗試改善或解決問題。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	
核心素養呼應說明		透過颱風過後菜價上漲的事件，讓學生思考如何解決這個生活問題；並透過小組競賽活動培養學生合作的精神。	
議題融入說明		理解颱風災害對人類飲食物問題的危機和挑戰，去思考如何解決。 透過台灣野菜的認識，培養本土意識和在地的關懷。	
第一節：教學活動內容及實施方式			備註

<p>準備活動</p> <p>(一) 教師部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作台灣常見野菜 ppt。</li> <li>2. 製作台灣常見野菜 kahoot 題目。</li> </ol> <p>(二) 學生部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一組準備一支可上網的手機。</li> <li>2. 課前全班分六組坐好。</li> </ol> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>颱風過後菜價飆漲，怎麼幫媽媽省下買菜錢呢？</p>	<p><b>【時間】</b> 3'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學生願意踴躍發言</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一) 認識台灣常見的食用野菜。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問同學是否知道有那些野菜可以吃？</li> <li>2. 教師透過 ppt，介紹台灣常見的野菜（包括：照片、生長地、生長季、營養價值）</li> <li>3. 教師提醒同學要認真聽，介紹完後要小組競賽。</li> </ol> <p>(二) 討論食用野菜需注意的安全。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論吃野菜要注意那些事情。</li> <li>2. 歸納食用野菜的注意事項。</li> </ol> <p>(三) 小組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹如何使用 kahoot 軟體。</li> <li>2. 開始使用 kahoot 作小組競賽。</li> </ol> 	<p><b>【時間】</b> 20'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學生願意聽老師講解，吸收新知</p> <p><b>【時間】</b> 10'</p> <p><b>【評量重點】</b> 願意討論</p> <p><b>【時間】</b> 7'</p> <p><b>【評量重點】</b> 小組團隊合作</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公布正確答案，使學生再一次複習常見野菜。</li> <li>2. 公布競賽成績。</li> <li>3. 學生分享與省思。</li> <li>4. 教師回饋與統整。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 5'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學生分享意願</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>老師先調查學校周圍常見的食用植物。</p>

<p>參考資料</p>	<p><a href="https://theme.udn.com/theme/story/6774/2639325">https://theme.udn.com/theme/story/6774/2639325</a> 菜價暴漲的替代選項!這 11 種野菜別當作草</p> <p><a href="http://163.20.92.139/wordpress/ssesplant/grass1/">http://163.20.92.139/wordpress/ssesplant/grass1/</a> 新興國小校園中的野菜(一)</p> <p><a href="http://163.20.92.139/wordpress/ssesplant/grass2/">http://163.20.92.139/wordpress/ssesplant/grass2/</a> 新興國小校園中的野菜(二)</p> <p><a href="http://163.20.92.139/wordpress/ssesplant/grass3/">http://163.20.92.139/wordpress/ssesplant/grass3/</a> 新興國小校園中的野菜(三)</p> <p><a href="http://web.pts.org.tw/~web02/followme/p4-hwaland.htm">http://web.pts.org.tw/~web02/followme/p4-hwaland.htm</a> 公視下課花路米-花蓮縣台灣野菜傳奇</p>
<p>附錄</p>	<p>1. Kahoot Quiz 設計</p> <p>2. 教學 ppt 請參閱光碟。</p>

### 附錄一、Kahoot Quiz 設計

1. 野菜因為沒有經過品種改良，所以都很苦澀難以下口。(X/O)
2. 野菜價格低，營養價值高，所以可以吃很多。(X/O)
3. 工業區附近荒地很多，野菜也很多，可以多食用。(X/O)
4. 形色 app 查到的野菜都可以採來吃。(X/O)
5. 要多多食用不認識的野菜，開發新的食材。(X/O)
6. 7. 8. 9. 10. 看照片辨認咸豐草、鼠麴草、車前草、龍葵、野萵。

### 附錄二、教學 ppt 截圖



教學單元活動設計			
單元名稱		野菜特搜隊	時間 一節
學習 重點	學習 表現	地 3b-V-1 從各式地圖、航空照片圖、衛星影像，網路與文獻、實驗、田野實察等，蒐集和解決問題有關的資料。 地 3d-V-2 小組合作共同執行解決問題的策略，並發表執行成果。 2c-IV-2 有效蒐、分析及開發各項資源，做出合宜決定與運用。	
	學習 內容	田野觀察	
學習目標		1. 學習使用「形色」app 來辨識植物。 2. 認識校園的食用野菜。	
領綱核心素養		社-J-A2 覺察人類生活相關議題，進而分析判斷及反思，並嘗試改善或解決問題。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	
核心素養呼應 說明		透過認識校園的食用植物，學會觀察並珍惜身邊的一草一物，以培養學生對校園的關懷。並將田野調查的資訊彙整成書面資料，供大家參考。	
議題融入 說明		1. 透過校園觀察強化學生對校園的連結感，養成對校園友善的態度。體會到食物可能就在你身邊，不要捨近求遠，使用食物里程遠的食材。 2. 運用科技媒體來輔助辨認校園植物，解決生活問題。	
第一節：教學活動內容及實施方式			備註
<b>準備活動</b> (一) 教師部分 1. 先作校園野菜實察。 2. 準備認識校園野菜學習單 3. 準備有「形色」app 的手機 (二) 學生部分 1. 準備可以上網、照相的手機。 2. 課前全班分六組坐好。 <b>【引起動機】</b>			<b>【時間】</b> 3' <b>【評量重點】</b> 願意發表意見

在野外遇到一種不認識的植物，要如何知道這種植物是什麼呢？		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)教學生使用「形色」app。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學生下載「形色」app。</li> <li>2. 教學生使用「形色」app。</li> <li>3. 利用「形色」app 查出下列植物名稱，填寫野菜調查員學習單(一)。</li> </ol> <p>(二)調查校園食用野生植物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發校園野菜學習單。</li> <li>2. 學生到校園進行野外實察。</li> <li>3. 將找到的野菜拍照，標示在校園平面圖上，並填寫校園野菜學習單(二)</li> </ol> <p>(三)報告觀察成果</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請各組口頭報告在校園找到的食用野菜。</li> <li>2. 由校園野菜的分布位置，發現這些野菜的生長的特性。</li> <li>3. 歸納出校園中最常見的野菜。</li> </ol>		<p><b>【時間】</b> 8'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學生是否認真學習使用新 APP</p> <p><b>【時間】</b> 25'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學習單填寫正確與否</p> <p><b>【時間】</b> 6'</p> <p><b>【評量重點】</b> 將觀察結果簡要報告結果</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分享與省思。</li> <li>2. 教師回饋與統整。</li> </ol>		<p><b>【時間】</b> 3'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學生願意省思與分享</p>
<b>教學提醒</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確保每一組均有可上網手機，以利活動進行。</li> <li>2. 大部分的學生對野生植物很陌生，教師可先帶學生親自在校園辨認幾種常見的野菜，再讓他們各自觀察和紀錄。</li> <li>3. 「形色」app 對有花的植物辨認較正確，對單純葉子植物的辨認較容易作錯誤的判斷，請學生注意不能盡信 app 的資訊而誤食有毒植物。</li> </ol>	
<b>參考資料</b>		
<b>附錄</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 野菜特搜隊學習單(一) —利用「形色」app 查出下列植物名稱</li> <li>2. 野菜特搜隊學習單(二)—校園食用野生植物調查</li> </ol>	

附錄一、野菜特搜隊學習單(一)—利用「形色」app 查出下列植物名稱

組別：\_\_\_\_\_

成員：\_\_\_\_\_



1.植物名稱：



2.植物名稱：



3.植物名稱：



4.植物名稱：



5.植物名稱：

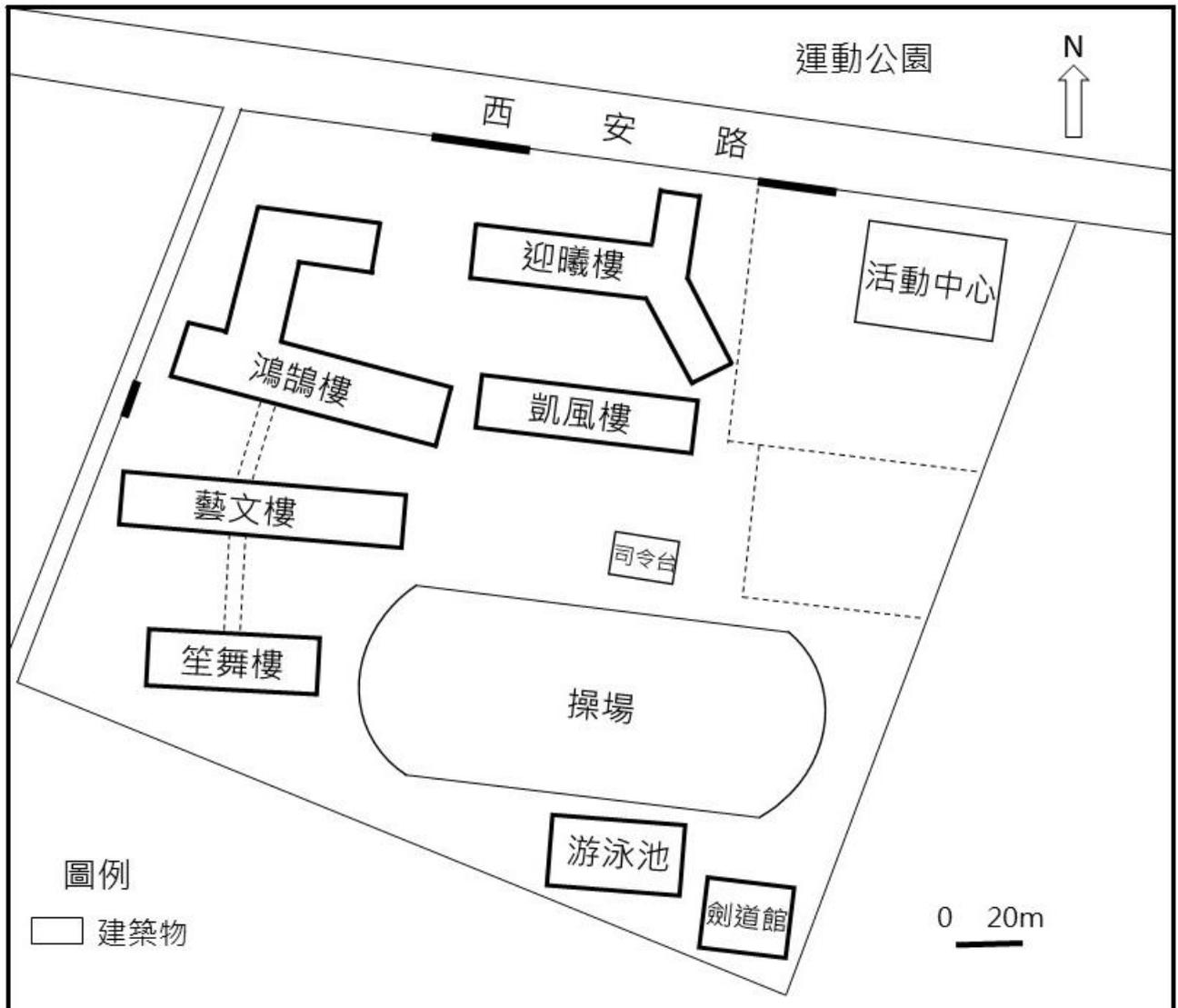


6.植物名稱：

附錄二、野菜特搜隊學習單(二)—校園食用野生植物調查

組別：\_\_\_\_\_ 成員：\_\_\_\_\_

◎任務：利用「形色」APP 輔助，在校園中尋找可食野生植物，找到後，①將植物拍下照片，並貼在學習單上；②在下表中幫野菜編號(A-Z)；③並在地圖中以編號標出它的位置。



編號	植物名稱	編號	植物名稱	編號	植物名稱

照片1	照片2
植物名稱：	植物名稱：
照片3	照片4
植物名稱：	植物名稱：
照片5	照片6
植物名稱：	植物名稱：
照片7	照片8
植物名稱：	植物名稱：

教學單元活動設計			
單元名稱		美味大挑戰	時間
學習 重點	學習 表現	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	
	學習 內容	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	
學習目標		1. 設計野菜創意料理。 2. 烹調野菜創意料理。 3. 同學互助合作，共同解決問題。 4. 發掘並珍惜在地的資源，並對這些資源做合宜的利用。	
領綱核心素養		綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	
核心素養呼應 說明		學生能上網蒐集資料，運用所蒐集到的資料設計菜單，在執行料理的過程中，發揮團隊合作的功能，並學會珍惜食材。	
議題融入 說明		使用在地食材來烹調食物，以減少食物里程，降低碳排放，是對環境保育和永續的實踐。	
第一節：教學活動內容及實施方式			備註
準備活動 (一) 教師部分 1. 製作野菜料理學習單。 2. 準備野菜料理影片。 (二) 學生部分 1. 準備可上網的手機或平板。 2. 全班分成五組。 <b>【引起動機】</b> 野菜料理示範—小魚乾炒山蘇 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Abx0ea6E3qc">https://www.youtube.com/watch?v=Abx0ea6E3qc</a>			<b>【時間】</b> 3' <b>【評量重點】</b> 認真觀賞影片
<b>【發展活動】</b> *設計野菜創意料理 1. 觀賞影片—山菜野菜怎麼料理，一次學會四道野菜料理 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5zqe53TBNo">https://www.youtube.com/watch?v=E5zqe53TBNo</a>			<b>【時間】</b> 5' <b>【評量重點】</b> 認真學習各種野菜料理

<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=l2zoCIn34-I">https://www.youtube.com/watch?v=l2zoCIn34-I</a> 鼠麴草粿自己做!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分組蒐集野菜料理資料。</li> <li>學生分組設計野菜料理。</li> <li>討論食材的準備和烹飪實作分工。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 32'</p> <p><b>【評量重點】</b> 野菜 創意料理學習單</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生填寫野菜料理設計單。</li> <li>提醒下次上課要作野菜料理，請同學記得帶食材。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 5'</p> <p><b>【評量重點】</b> 認真 填寫野菜設計單</p>
<p><b>第二節：教學活動內容及實施方式</b></p>	<p><b>備註</b></p>
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>(一) 教師部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>預約使用烹飪教室。</li> <li>製作野菜料理評分表。</li> </ol> <p>(二) 學生部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備野菜料理的食材和工具。</li> <li>全班分五組到烹飪教室集合。</li> </ol>	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一) 烹調野菜創意料理</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明使用烹飪教室注意事項。</li> <li>學生開始烹調野菜創意料理。</li> </ol> <p>(二) 品嚐創意野菜料理</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>品嚐創意野菜料理。</li> <li>各組互評。</li> </ol> <p>(三) 將烹飪教室整理乾淨。</p>	<p><b>【時間】</b> 25'</p> <p><b>【評量重點】</b> 料理 實作評量</p> <p><b>【時間】</b> 7'</p> <p><b>【評量重點】</b> 小組 能客觀地互評</p> <p><b>【時間】</b> 7'</p> <p><b>【評量重點】</b> 是否 負責任地將廚房清 理乾淨</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生填寫野菜料理心得學習單。</li> <li>學生分享品嚐各組野菜料理心得。</li> <li>公布各組互評成績。</li> <li>教師回饋與統整。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 5'</p> <p><b>【評量重點】</b> 學生 願意學習別組料理 的長處</p>

教學提醒	周圍不一定有這麼多分量的野菜可以來料理一道佳餚，而且學生採摘的野菜也不一定安全，所以，可以以市面上可買到的或自己家裡種的野菜來設計料理。
參考資料	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5zqe53TBNo">https://www.youtube.com/watch?v=E5zqe53TBNo</a> 山菜野菜怎麼料理，一次學會四道野菜料理 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Abx0ea6E3qc">https://www.youtube.com/watch?v=Abx0ea6E3qc</a> 【小魚乾炒山蘇】簡單炒出翠綠爽口好滋味！愛不釋手！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l2zoCIn34-I">https://www.youtube.com/watch?v=l2zoCIn34-I</a> 鼠麴草粿自己做！
附錄	1. 野菜料理評分表 2. 美味大挑戰學習單－我們的野菜料理

### 附錄一、野菜料理評分表

組別	一	二	三	四	五
分數 (1-10分)					
優點					
缺點					

附錄二、美味大挑戰學習單—我們的野菜料理

組別：\_\_\_\_\_ 成員：\_\_\_\_\_

1. 料理名稱：_____
1. 設計理念： _____ _____ _____
2. 所需食材和工具 _____ _____ _____
3. 料理方法： _____ _____ _____
5. 料理製作的心得： _____ _____ _____

## 陸、教學成果

### 一、教學過程

	
教師說明野菜的特性	教師介紹野菜料理
	
教師教學生如何使用「形色」app	學生學習利用「形色」app 來辨認植物
	
學生調查校園食用野菜	學生調查校園食用野菜
	
學生調查校園食用野菜	學生蒐集資料設計野菜料理

## 二、學生作品

附錄二、野菜特搜隊學習單(二)——校園食用野生植物調查

組別：5 成員：盧豆祐 李浚榛 何相韋 劉勇俊

◎任務：利用「形色」APP輔助，在校園中尋找可食野生植物，找到後，①將植物拍下照片，並貼在學習單上；②在下表中幫野菜編號(A-Z)；③並在地圖中以編號標出它的位置。

編號	植物名稱	編號	植物名稱	編號	植物名稱
A	龍葵	E	黃鵪菜	I	匙葉鼠麴草
B	鬼針草	F	星毛蕨		
C	花葉龍葵	G	雷公根		
D	野苧菜	H	大毒前草		

10

附錄二、野菜特搜隊學習單(二)——校園食用野生植物調查

組別：1 成員：卞劉宜志 卞玉子珊 卞江錫麟 卞莊昊亞

◎任務：利用「形色」APP輔助，在校園中尋找可食野生植物，找到後，①將植物拍下照片，並貼在學習單上；②在下表中幫野菜編號(A-Z)；③並在地圖中以編號標出它的位置。

編號	植物名稱	編號	植物名稱	編號	植物名稱
A	龍葵	E	野菠菜	I	蒲公英
B	大花咸豐草	F	蕺菜		
C	紫背草	G	苦苣菜		
D	車前草	H	紫花酢漿草		

10

附錄一、美味大挑戰學習單——我們的野菜料理

組別：二 成員：10.11.12.13

1. 料理名稱：魚躍龍門

1. 設計理念：  
龍鬚菜青草味比較重，故以小魚干豆豉調味，以豆豉小魚干炒龍鬚菜，故名魚躍龍門

2. 所需食材和工具  
①一把龍鬚菜、薑蒜三顆、一大匙香魚豆豉、油少許、鹽  
②鍋、鏟

3. 料理方法：  
①將龍鬚菜去粗纖維洗乾淨切段。②油爆薑蒜蒜頭(切碎)③龍鬚菜放下去炒④加入香魚豆豉炒一下。⑤加鹽炒→盛盤。

5. 料理製作的心得：  
龍鬚菜的纖維比較粗，炒得不夠熟，有點硬硬的難吞下，再炒一下又太過熟了，青菜每炒得恰當，有點難掌握。

附錄一、美味大挑戰學習單——我們的野菜料理

組別：一 成員：1.3.4.9

1. 料理名稱：萬綠叢中一點紅

1. 設計理念：  
一把地白菜10元，本組想運用最少的錢做一道野菜料理，為了配色好看，加入枸杞，使得萬綠叢中一點紅，看起來比較好吃

2. 所需食材和工具  
1. 地白菜、薑蒜、枸杞一些、油一點、鹽、味精  
2. 鍋子、鏟子、盤子

3. 料理方法：  
1. 地白菜挑一下，洗乾淨，枸杞泡一下水(不要太久)，薑、切絲，蒜拍碎→鍋中放油和適量薑蒜末和蒜末→加入地白菜和一些熱水下去炒→半熟加枸杞炒一下  
包鍋

5. 料理製作的心得：  
地白菜炒得黑黑的，不是很翠綠，鮮嫩可口，原來炒菜也不是一件簡單的事

15

## 柒、教學省思

在以前物資不似現在豐盛的我們，沒很多加工的零食可以吃，從小生長在鄉下的我常常徜徉在大自然中，看到田邊成熟紫黑色的龍葵果和苦蕒的果實(泡仔)，隨手就摘來吃幾顆，帶點甜甜的漿果稍稍滿足了味蕾；也會生吃帶點微酸酢漿草的莖；每當春雨過後，田裡長了許多鮮嫩的龍葵，媽媽總會摘一大籃龍葵葉回家，川燙後，用麻油爆香薑絲炒，餐桌上多了一道當季食蔬，帶點苦甘的味道那是小時候的家鄉味。現在學生的食物多樣豐富，再也看不上這些野味，休閒時寧願滑手機、看電腦而不願走到野外親近大自然的學生，根本不知這些身邊的植物可成為餐桌上的食物，與自然的連結愈發薄弱，如何談得上去喜歡他、保護他？在聲光刺激暴增下的這一代年輕學子，很難讓他們在教室安靜地聽你講述知識，在資訊取得如此方便的時代，他們需要的是學會解決問題的能力。

在此教學活動中，學生學會運用手機 APP 辨識不認識的植物，他們很興奮地去找各種植物讓 APP 來辨識，也會故意用已知的植物來測試 APP 的準確度，教學活動不能再照本宣科，數十年不變的教學方式，教師要不停地吸收新知、將之運用在教學上，才能吸引學生。

透過校園食用植物的調查，學生會仔細地觀察尋找野菜，現值萬物生長繁盛時期，他們發現原來校園有那麼多可以食用的植物，對這些植物也產生了情感，我想以後他們在野外發現這些植物時，身邊的植物就不再是路人甲乙丙丁了。

學生的野菜料理雖然不能做到很有創意的設計，多半只是用炒的方式，品嚐起來青草味比較重，雖然不是學生喜歡的順口味，讓他們對味覺來一點不一樣的刺激也不壞。教師應該多蒐集一些野菜創意料理的資訊，研發菜單，以便帶領學生做更有創意的野味！