

蔬食新樂園



目錄

壹、課程理念	3
貳、課程架構	3
參、教學方法	3
肆、評量方式	3
伍、教學活動	4
各單元學習重點與學習目標	4
單元一 蔬中自有黃金屋	5
單元二 天女散花播種去	6
單元三 玉莧饗食新樂園	8
單元四 津津樂道饋四蔬	9
陸、教學成果	11
柒、教學省思	15

壹、課程理念

在科技飛快發展且人類與科技普遍共存共生的時代下，學生身處科技洪流之中，常常被炫麗的影音影響，當學生低頭看著手上的手機，彷彿那小小的螢幕就是他的全世界，而真正的世界卻離學生越來越遠，這樣的現象不禁讓我們擔憂，除了手機，還有什麼可以吸引學生的注意力？除了手機，我們如何點燃學生的學習動機？我們如何讓學生放下手機，走向大自然的世界裡？於是，我們與新港鄉農會合作，將學生喜愛的「遊樂園」之概念融入此次的課程裡，設計「蔬果新樂園」的系列課程。我們利用學校的溫室，實際帶著學生整土、耕種、煮食、分食，讓學生實際感受到大自然其實也是一座遊樂園，知識遍布在大自然中等著我們去探索，希冀除了科技，大自然也可以給學生無限的成長養分。

貳、課程架構

單元名稱	單元節數	課程重點
蔬中自有黃金屋	一	教師與在地青農一同帶領學生整理校內溫室，從清理、除草、整土到澆水，讓溫室再生，並請學生觀察與紀錄作業過程。
天女散花播種去	一	邀請在地青農教導學生認識莧菜、玉米筍、高麗菜、空心菜，指導播種、種植、驅蟲、澆水方式，並請學生觀察與紀錄作物生長情形。
玉莧饗食新樂園	一	教師利用學校設備帶著學生烹煮莧菜、玉米筍、高麗菜、空心菜，從中教導學生基本煮食技巧，教導學生珍惜感恩食材。
津津樂道饋四蔬	一	教師帶領學生將莧菜、玉米筍、高麗菜、空心菜分享給同儕以及學校老師，落實分享、共享的精神與態度。

參、教學方法

1. 講述法：教師或青農將單元課程內容講述其重點與執行步驟，並進一步點出課程的深意。
2. 觀察法：請學生觀察青農或家政班媽媽的農事與烹飪技能，讓學生達到模仿學習的成效。
3. 實作練習法：青農指導學生實作步驟，使學生習得正確的農務技巧以及基本的農務技能。
4. 合作學習法：教師事先用異質性分組的方式，讓學生合作完成知識、技能與情意的學習。
5. 寫作教學法：教師引導學生寫作記錄，除了回顧與體悟課程，也培養學生對土地的態度。

肆、評量方式

1. 實作評量：教師根據學生在每單元課程的農務與烹煮的過程與結果，評量整體學習狀況。
2. 口頭評量：教師或青農運用講述法，設計不同的問題，以利了解學生在課堂的學習成果。
3. 檔案評量：指導學生自製個人「4HIW 課程作業紀錄本」，圖文並茂，評量學生學習結果。

伍、教學活動

領域/科目	綜合領域	
實施年級	國中一年級	
主題名稱	蔬果新樂園	
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 checked="" 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 type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>分享共食</u>	
設計依據		
學習 重點	學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1d-IV-2 探索生命的意義與值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。
	學習內容	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待種生命。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 家 Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用。 童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。
核心 素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作
	領綱	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-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝 技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。
議題 融入	實質內涵	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
	所融入之 單元	環境教育：永續發展 環境教育：能源資源，永續利用

與其他領域/科目的連結	社會領域 社 3c-IV-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能以同理心與他人討論。 社 3c-IV-2 理解成員特質並相互學習與合作。 地 Ae-IV-1 臺灣農業經營的特色。 地 Cb-IV-1 農業生產與地理環境。 地 Cb-IV-3 飲食文化與食品加工、基因改造食物。
教材來源	自編教材
教學設備/資源	電腦、電子白板、鐮刀、手套、鋤頭、鏟子、鐵耙、畚箕、菜苗 新港鄉農會、四健會、家政班媽媽、青農

教學單元活動設計			
單元名稱		蔬中自有黃金屋	時間
			45 分鐘
學習重點	學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	
	學習內容	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	
學習目標		1. 透過探究教學法讓學生重生舊溫室。 2. 學生能善用工具除草整地。 3. 學生能團結合作完成整理舊溫室。 4. 學生能記錄上課過程與心得。	
領綱核心素養		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		透過發現舊溫室並讓舊溫室重生，讓學生學習思考與進一步解決問題。	
議題融入說明		環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。藉由學生親手將舊溫室重生，體會到永續發展生生不息的概念。	
第一節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 1. 教師播放新聞，讓學生了解新港鄉為全台空心菜最大產地。若在「校園種植蔬菜」，會是什麼風貌呢？			【時間】 5 分鐘 【評量重點】 學生能專心看影片 學生能發表個人看

<p>【發展活動】</p> <p>1. 教師請各小組報告整理溫室需要用到的工具。</p> <p>➤ 教師拿出鏟子、鋤頭、鐵耙，讓各組觀察可如何使用。</p> <p>2. 教師邀請在地青農親自帶領學生以小組為單位整理溫室土地。</p> <p>➤ 青農採「友善農法」教導學生整土：撿石頭、除雜草、鬆土、做出菜畦。</p>	<p>法</p> <p>【時間】</p> <p>1. 5 分鐘</p> <p>2. 30 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能依青農指導完成整土</p> <p>學生能小組分工合作</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 請學生將本單元上課過程與心得記錄在「作業過程紀錄本」。</p> <p>➤ 教師引導學生思考，除了空心菜之外，還希望種植什麼農作物？並說明原因，做為下一次上課的內容。</p>	<p>【時間】</p> <p>5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能完成作業過程紀錄本</p> <p>學生能思考教師的提問</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 整理溫室時，由於室內溫度高，須適時補充水分，以免中暑。</p> <p>2. 使用鐮刀除草時，需穿戴手套，避免割傷。</p> <p>3. 利用鋤頭整地時，需與四周同學保持距離，以免發生危險。</p>
<p>參考資料</p>	<p>友善農法</p>
<p>附錄</p>	

教學單元活動設計				
單元名稱		天女散花播種去	時間	45 分鐘
學習重點	學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。		
	學習內容	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。		
學習目標		童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。		
		輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。		
學習目標		<p>1. 學生了解食農課程的意義。</p> <p>2. 學生小組討論出要種植的農作物。</p> <p>3. 學生用正確的方式種下菜苗。</p>		

	4. 學生學會除草、驅蟲、澆水。 5. 學生記錄上課過程與心得。
領綱核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
核心素養呼應說明	透過使用農具整土的過程中，給學生有別於課堂的學習內容，探索與開發學生潛能與自信。
議題融入說明	戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 藉由種植的過程，了解土壤的性質，並學習紀錄過程。
第一節：教學活動內容及實施方式	
	備註
【引起動機】 教師將青農帶的菜苗讓學生觀察是什麼蔬菜品種的菜苗，並小組討論。	【時間】 5 分鐘 【評量重點】 學生能思考並回答問題
【發展活動】 1. 青農向學生介紹玉米筍、空心菜，莧菜以及雪翠高麗菜的種植方式與注意事項。 2. 青農教導學生培育玉米筍苗、播撒空心菜與莧菜種子，以及種雪翠高麗菜苗的方法，分別請學生領取玉米粒於穴盤中填土育苗，另指導學生將高麗菜苗以小鋤頭柄長的間隔距離種下。	【時間】 35 分鐘 【評量重點】 學生能小組討論 學生能回答教師的問題
【綜合活動】 1. 教師請學生將上課過程寫在「作業過程紀錄本」。 2. 教師引導學生思考下一周採收完空心菜、玉米、莧菜及高麗菜之後，該如何烹調這些食材？請學生小組討論。 3. 依據小組討論結果，下周將進行製作「玉米筍沙拉」、「台式泡菜」、「清炒莧菜」及「柴魚蔬菜湯」四道菜餚。需自備餐具及準備四道菜餚所需配料。	【時間】 5 分鐘 【評量重點】 學生能完成作業過程紀錄本
教學提醒	1. 整理溫室時，由於室內溫度高，須適時補充水分，以免中暑。 2. 利用鋤頭掘土育苗時，需與四周同學保持距離，以免發生危險。 3. 請學生務必記得至溫室澆水及除草並掌握各菜種合適的澆灌水量。
參考資料	食譜
附錄	

教學單元活動設計			
單元名稱		玉莧餐食新樂園	時間 45 分鐘
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。 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	
	學習 內容	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	
學習目標		1. 學生自製鮮蔬佳餚。 2. 小組合作完成任務。 3. 了解有機飲食與低碳環保的關係。 4. 學生能完成上課紀錄。	
領綱核心素養		綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	
核心素養呼應 說明		學生用創新思維自製鮮蔬料理，並將料理分享給家人，提升個人與家庭生活品質。	
議題融入 說明		家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 透過分享鮮蔬料理，讓學生實踐自己對家庭的貢獻，覺察自己在家庭中的角色責任。	
第一節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 1. 教師確認各組是否備齊四道料理所需之配料及提問烹調步驟： 『製作「玉米筍沙拉」、「台式泡菜」、「清炒莧菜」及「柴魚蔬菜湯」要注意的事項有哪些?』			【時間】 5 分鐘 【評量重點】 學生能回答教師問題
【發展活動】 1. 教師教導學生「低碳環保」對人體健康與土地永續發展的重要性，引導學生製作「健康飲食」。 2. 教師帶領學生在餐飲教室製作，「玉米筍沙拉」、「台式泡菜」、「清炒莧菜」及「柴魚蔬菜湯」完成後與同儕、老師分享。			【時間】 35 分鐘 【評量重點】 學生能正確採收與包裝

【綜合活動】 1. 小組透過品嚐鮮蔬料理，體會到健康低碳的飲食方法。		【時間】 5 分鐘	【評量重點】 學生能依教師要求 完成任務
教學提醒	1. 學生需提前備妥配料，以免因缺漏而影響料理風味。 2. 學生下廚時須留意切菜及用火安全。		
參考資料	台式泡菜作法: https://www.youtube.com/watch?v=gUom470YZOo		
附錄			

教學單元活動設計				
單元名稱		津津樂道饋四蔬	時間	45 分鐘
學習 重點	學習 表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。		
	學習 內容	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。		
學習目標		1. 透過回顧課程，培養學生珍惜食材、感恩土地、感謝青農、自我省思之人文素養。 2. 學生能記錄個人省思內容。		
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		透過教師一系列的提問引導學生思考，讓學生在課程中覺察自己與土地的關係，體驗農事與服務，並反思自身。		
議題融入 說明		品 EJU1 尊重生命。品 EJU7 欣賞感恩。 感恩土地、尊重生命。		
第一節：教學活動內容及實施方式			備註	
【引起動機】 1. 教師播放上課照片讓學生回顧課程，請學生分享印象最深刻的上課過程與感受。			【時間】 5 分鐘	【評量重點】

<p>【發展活動】</p> <p>1. 教師引導學生思考以下問題，並請學生分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 上課前，你對農事的既定印象是什麼？ ➤ 上完課後，你對農事有什麼新想法？ ➤ 舊溫室前後的樣貌是什麼？ ➤ 從第一堂課到最後一堂課，有哪些老師？老師們教導了什麼？ ➤ 從土地到蔬菜，你學到了什麼具體技能？ <p>你在這些課程中有什麼體悟？有了什麼改變？</p>		<p>學生能發表想法</p> <p>【時間】</p> <p>35 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能思考並回答問題</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 教師引導學生反思，提點學生食農教育除了讓舊溫室重生，使土地永續發展，更讓學生完成很有意義的學習，對自己、對班級、對社區、對土地、對家鄉都是好事。</p> <p>2. 請學生回家完成「作業過程紀錄本」。</p>		<p>【時間】</p> <p>5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能專心聆聽 學生完成作業過程紀錄本</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1.請提醒學生用心完成「作業過程紀錄本」後並妥善裝訂。</p>	
<p>參考資料</p>		
<p>附錄</p>		

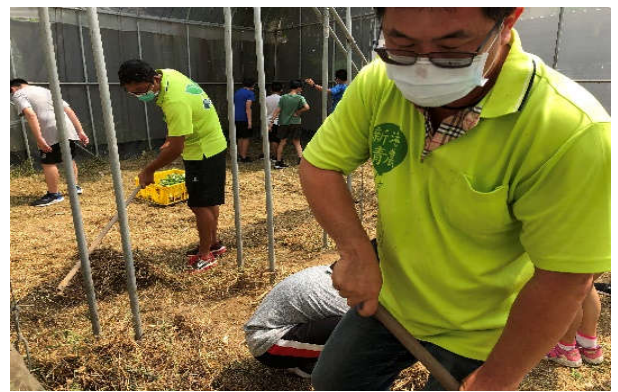
陸、教學成果

一、教學過程（含照片）

（一）【蔬中自有黃金屋】



學生清除雜草，以利整地



在地青農指導學生使用鋤頭鬆土



學生學習使用鋤頭，做出菜畦



學生分工合作整出菜畦



在地青農介紹玉米及玉米筍的差別



在地青農分享空心菜的種植過程

(二)【天女散花播種去】



在地青農講解玉米筍育苗方法



學生嘗試於穴盤內植入玉米粒並填土



青農說明玉米筍苗的澆灌方式



學生小心翼翼種下高麗菜苗



青農示範空心菜種子的播撒方式



青農說明玉米筍、莧菜、高麗菜及空心菜的澆灌濕度不同

(三)【玉莧饗食新樂園】



學生下廚煮燙玉米筍



學生學習挑揀莧菜



享用自給自足的滿足感



品嚐泡菜好滋味

(四)【津津樂道饋四蔬】



學生認真投入繪製紀錄本封面



寫下參加食農課程的收穫

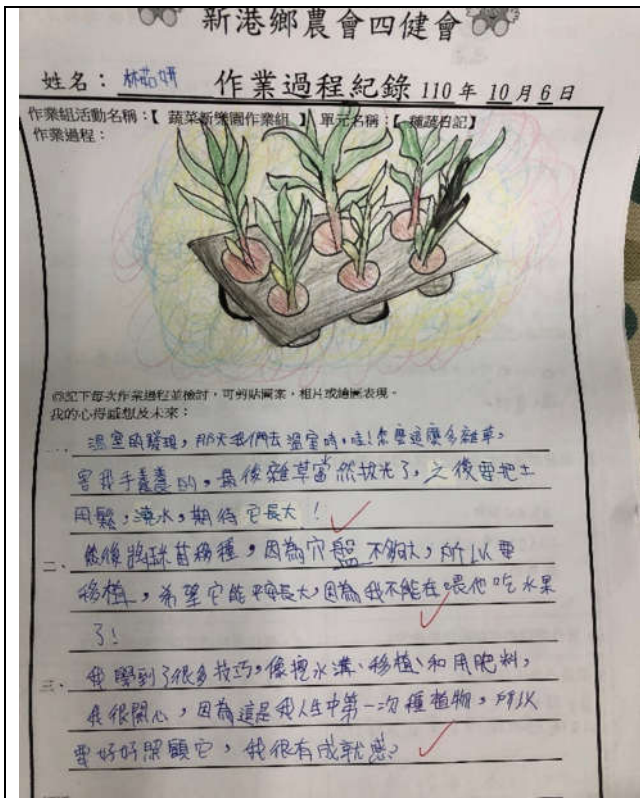


觀摩同學的封面彩繪及心得分享

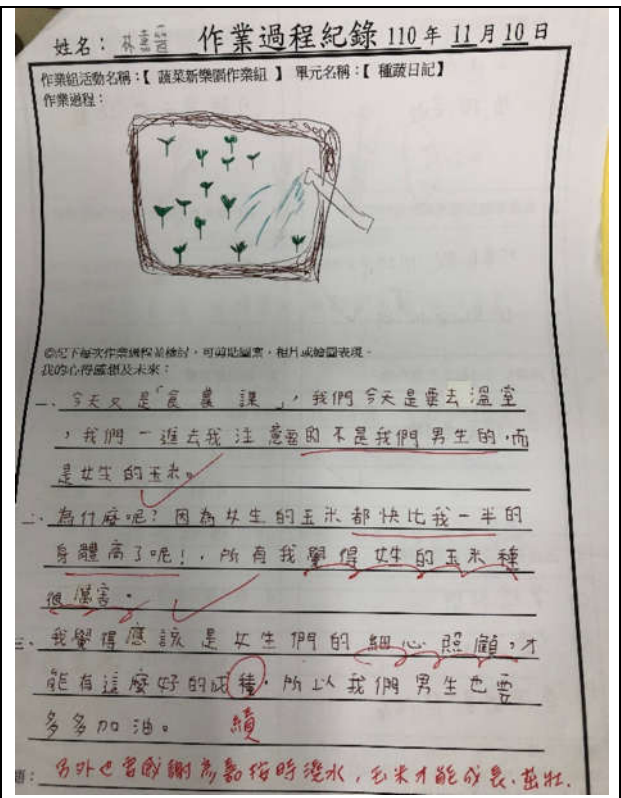


從做中學，由學中得

二、學生作品（學習單或其他）



學生分享初次種植經驗的喜悅



育苗也象徵著孕育希望



學生結合四健會標誌用心設計色彩繽紛的學習紀錄本封面



努力耕耘即有豐富充實的學習領悟

柒、教學省思

在科技飛快發展且人類與科技普遍共存共生的時代下，學生身處科技洪流之中，常常被炫麗的影音影響，低頭看著手上的手機，彷彿那小小的螢幕就是他的全世界，而真正的世界卻離學生越來越遠，這樣的現象不禁讓我們省思，我們還能為學生做什麼？我還可以給學生什麼？我們如何讓學生放下手機，走向大自然的世界裡？。藉由這次設計的「蔬果新樂園」，我們實際帶著學生整土、耕種、煮食、分食，讓學生實際感受的自然的力量與美好，希冀除了科技，大自然除了科技，大自然也可以給學生無限的養分。