

# 動手種 吃出健康好滋味



## 目 錄

壹、課程理念 .....	2
貳、課程架構 .....	2
參、教學方法 .....	2
肆、評量方式 .....	3
伍、教學活動 .....	3
陸、教學成果 .....	9
柒、教學省思 .....	12

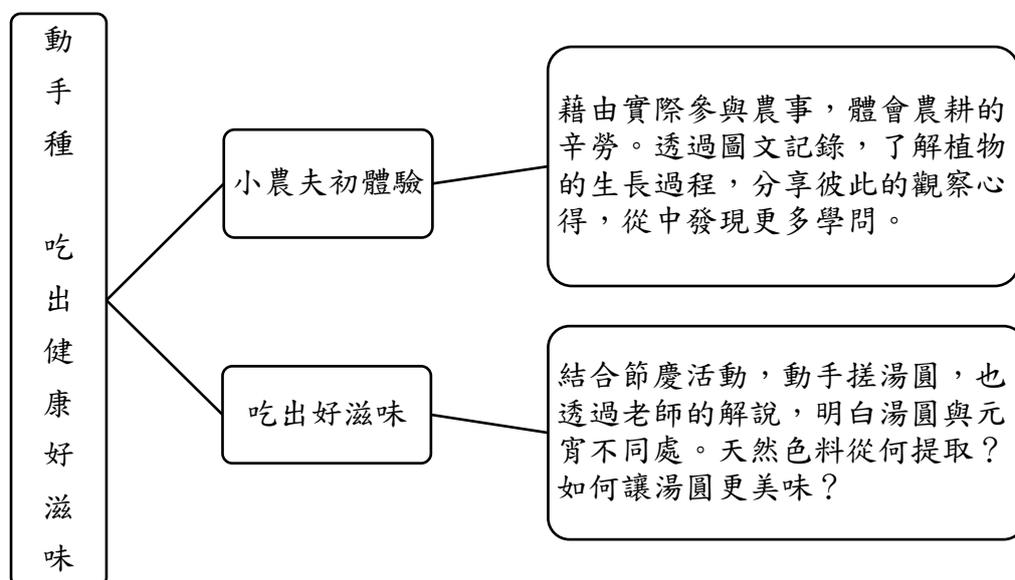
## 壹、課程理念

生活即教育，教育不能脫離生活。食農教育無非是希望學生能感恩天地、珍惜食物、均衡飲食，教師再宣導也不如讓學生參與體驗來得有效。

有鑑於近年來飲食西化的影響，孩子挑食的情形愈來愈嚴重，對綠色蔬菜更是排斥，往往午餐結束後就是剩下一堆葉菜，而肉類、加工食品總吃個精光。

藉由學校推動的食農教育，邀請到「台灣有機食農遊藝教育推廣協會教師團隊」，透過實際栽種、採收、料理，除了讓孩子對食物的產程更熟悉外，也讓「綠葉」不再只是陪襯，而能優雅展現它的風采。

## 貳、課程架構



## 參、教學方法

- 一、講述教學法：因學習者為低年級，課程中關於知識性內容還不足，因此透過講述方法使課程可以順利進行。
- 二、示範教學法：透過教師一個步驟一個步驟的示範並馬上動手作，可以提升孩子的成就感且加深印象。
- 三、討論教學法：全班一起經由說、聽和觀察的過程，彼此溝通，以達成教學目標。
- 四、發表教學法：透過實作、觀察、記錄，表達自己在課程中的心得及看法。

## 肆、評量方式

- 一、口語評量：課堂中教師依照教學內容進行提問，並依據學生回答與上台分享的表現作為口頭評量之依據。
- 二、實作評量：教師依據學生課堂中參與農事實作的表現與態度進行評量。

## 伍、教學活動

領域/科目		生活課程、校本課程
實施年級		低年級
主題名稱		動手種 吃出健康好滋味
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
設計依據		
學習重點	學習表現	<b>【生活】</b> 2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。 2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。
	學習內容	A-I-1 生命成長現象的認識。 A-I-2 事物變化現象的觀察。 D-I-3 聆聽與回應的表現。
核心	總綱	A1 身心素質與自我精進

素養		B1 符號運用與溝通表達		
	領綱	<p><b>生活-E-A1</b> 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。</p> <p><b>生活-E-B1</b> 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p>		
議題融入	實質內涵	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。</p>		
	融入單元	小農夫初體驗		
與其他領域/科目的連結		生活課程、校本課程		
教材來源		自編、繪本、網路資源		
教學設備/資源		電腦、網路、栽種所需器具、料理所需食材及器具		
教學單元活動設計				
單元名稱		小農夫初體驗	時間	2 節
學習重點	學習表現	<p><b>【生活】</b></p> <p>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互</p>		

		影響。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。
	學習內容	A-I-1 生命成長現象的認識。 A-I-2 事物變化現象的觀察。 D-I-3 聆聽與回應的表現。
	學習目標	1. 利用繪本的圖像、故事結構認識青菜於飲食中的重要性。 2. 參與農耕的種菜活動，依循老師的指導、示範完成種植。 3. 能將觀察到的植物成長過程製作成四格小書。
	領綱核心素養	<b>生活-E-A1</b> 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。 <b>生活-E-B1</b> 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。
	核心素養呼應說明	從實際農耕來展開學習，讓孩子動手種植、親自照顧，除了能提高感知，並強化他們與植物的連結與情感交流。
	議題融入說明	<b>【環境教育】</b> 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。
教學活動內容及實施方式		備註
<b>【引起動機】</b> 1. 藉由繪本《愛吃青菜的鱷魚》，了解多吃青菜的好處。		<b>【時間】</b> 20 分

<p>2. 播放網路照片，認識生活中常見的青菜種類。</p>	<p><b>【評量重點】</b> 能參與討論、分享。</p>
<p><b>【發展活動】-小農夫初體驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由教師先示範鬆土，再由小朋友練習、體驗。</li> <li>2. 撿拾土中的雜質、雜草，將土撥平。(雜草撿得乾淨些，日後較不用處理雜草的問題)</li> <li>3. 教師介紹小菜苗(奶油白菜、紅橡木萵苣、茼蒿、四季豆)。</li> <li>4. 請學生將土挖洞，保持適當距離。(才有足夠的成長空間)</li> <li>5. 將小菜苗放進洞裡，並把周圍的土略壓。(固定、但不可壓到植物本身)</li> <li>6. 澆水(第一次要把土整個淋濕)</li> <li>7. 討論接下來的照顧要點及分組負責的工作。</li> <li>8. 進行植物成長小書製作(先記錄第1次種下的樣子，其餘的部份，陸續再做觀察。)</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 40分 <b>【評量重點】</b> 專心聽講、認真操作</p> <p><b>【時間】</b> 10分 <b>【評量重點】</b> 能記錄第1次種下菜苗的圖像</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上台分享栽種心得及學習到的重點。</li> <li>2. 分享自己的小書名稱及構想。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>第一、二節結束</b></p>	<p><b>【時間】</b> 10分 <b>【評量重點】</b> 能參與討論，表達自己的感受及想法。</p>
<p style="text-align: center;">教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 澆水：最適合的時間為清晨，避免中午澆水，陽光直射與水分蒸發會傷害葉片。水是澆在土壤上，而非直接澆在植株上。</li> <li>2. 防蟲：在植物上噴灑「蘇力菌」、直接除蟲，在四周灑咖啡渣防蝸牛。</li> <li>3. 除草：定時觀察並清除雜草。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本-「愛吃青菜的鱷魚」信誼基金出版社</li> <li>2. 台灣有機食農遊藝教育推廣協會教師團隊</li> </ol>

附錄	
----	--

教學單元活動設計				
單元名稱		吃出好滋味	時間	2 節
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。		
	學習內容	D-I-3 聆聽與回應的表現。		
學習目標		1. 參與搓湯圓活動，依循老師的指導、示範完成任務。 2. 參與討論、品嚐湯圓及青菜。		
綱領核心素養		<p><b>生活-E-A1</b> 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。</p> <p><b>生活-E-B1</b> 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p>		
核心素養呼應說明		從實際農耕來展開學習，讓孩子動手種植、親自照顧，除了能提高感知，並強化他們與植物的連結與情感交流。		
議題融入說明		<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。</p>		

教學活動內容及實施方式	備 註
<p><b>【引起動機】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冬至的應景食物—湯圓。</li> <li>2. 你曾經在吃湯圓時還加入什麼配料？</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 5 分</p> <p><b>【評量重點】</b> 能參與討論、分享。</p>
<p><b>【發展活動】-動手搓湯圓</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (因課程時間有限，老師先備好糯米團)說明食材色彩的產生，如：紫色→紫地瓜、桃紅色→火龍果……等。</li> <li>2. 讓學生動手搓成小圓球。</li> <li>3. 煮湯圓囉! (由老師協助開火、煮水，並講解注意事項)</li> <li>4. 湯圓好了，還缺什麼呢?我們悉心呵護的蔬菜也要下鍋唷~</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 55 分</p> <p><b>【評量重點】</b> 能參與搓湯活動。</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 細細品嚐親手搓的湯圓及自己種植的蔬菜煮出的料理。</li> <li>2. 討論自己種植蔬菜及搓湯圓的過程與心得，上台發表。</li> <li>3. 小書展示與欣賞。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>第三、四節結束</b></p>	<p><b>【時間】</b> 20 分</p> <p><b>【評量重點】</b> 能用心品嚐湯圓滋味，並分享自己的活動心得，且能欣賞他人的小書作品。</p>
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搓湯圓前務必請小朋友清洗雙手、戴卜口罩。</li> <li>2. 烹調時請小朋友勿推擠，以策安全。</li> <li>3. 先下湯圓撈起後再放入高湯中。</li> </ol>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 台灣有機食農遊藝教育推廣協會教師團隊</li> </ol>
<p>附錄</p>	

陸、教學成果（勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）

一、教學過程（含照片）

活動照片說明(小農夫初體驗)



1. 種植前，先鬆土。



2. 認識菜苗。



3. 老師示範如何栽種小菜苗。



4. 要輕輕把菜苗旁的土壓一下。



5. 第一次要澆多一點的水。



6. 長菜蟲了！我來除蟲。

活動照片說明(吃出好滋味)



1. 把麵糰搓成小圓球。



2. 搓好的小圓球放一邊晾。



3. 通常吃湯圓還會加些什麼呢？



4. 美味的青菜長大要上桌了！



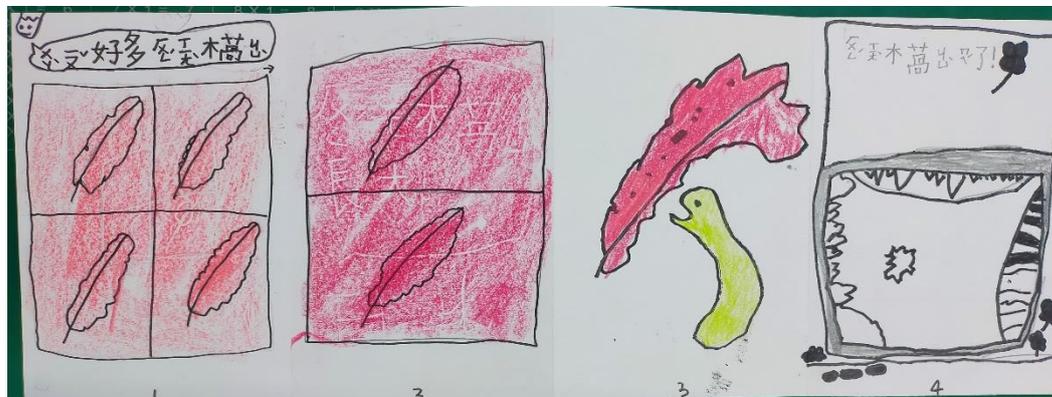
5. 運用天然食材色料做作的五行湯圓



6. 湯圓美味又健康，青菜也好吃！

二、學生作品（學習單或其他）

植物成長記錄-四格小書



## 柒、教學省思（教學者反思）

從學校營養午餐的廚餘，可以很清楚地看出：剩下最多的就是青菜！再多的宣導也很難改變孩子對青菜的排斥。

其實學校裡的孩子，家中主要的經濟來源也是務農，但孩子若於假日跟著父母去工作，多半是看看、玩玩的成份居多，沒有實際參與。學校安排的食農課程，邀請到「台灣有機食農遊藝教育推廣協會教師團隊」讓孩子能真正參與農事，透過親手栽種、澆水，看著植物長大，內心更有感受與感動。

孩子們看到菜蟲，又驚又怕，心中的天人交戰—到底要維護蔬菜？還是要讓菜蟲餓肚子？下課一忙，忘了幫青菜澆水怎麼辦？看著孩子們彼此的對話與討論，真的很有趣！課程中能自主發現問題、解決問題，是最難能可貴的。

當期待萌芽，看待事物的心境也會不同。當自己種植的青菜長大，動手搓的湯圓下鍋，食慾就大開了！平常不愛青菜的孩子表示：茼蒿真好吃～

能從「心」體察食物的美味，向健康飲食邁進，那麼一切的辛苦就值得了！