

# 嘉義縣 112 年度食農教育優良教案甄選實施計畫

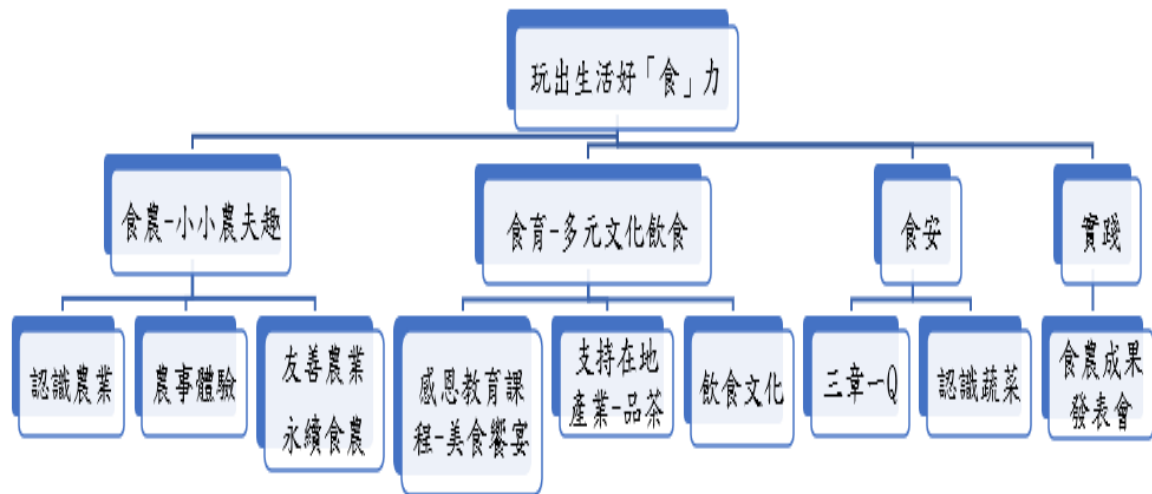
## 壹、課程理念

本校位處於阿里山區海拔1380公尺,純樸農村學校附近茶園環繞,學生家中長輩務農者多,擁有發展食農教育的優厚條件。學區孩子們放學以外的時間,除少數人在補習班加強課業,多數學生沉迷於3C產品、網路世界,實際能接觸農務的學生較少,與周遭的農村環境明顯疏離。

於校園中利用空餘角落,搭配自然課程、健康課程、綜合課程、閩南語課程與食農教育,由師長帶領著孩子們耕種、照顧與收成,午餐或班級活動時彼此分享自己栽種的食物,師生滿滿的感動與滿足。無論是採茶、製茶的體驗、泡茶技藝的練習、交流展能或蔬果種植,學生參與體驗過程中,除了能讓學生親近農事、體驗自然農耕之樂,對於學習成就較低或是情緒上較易有波動的孩子,在農務工作時,有助於他們釋放壓力、調整身心狀態甚至是獲得成就感的。

食農教育,透過農事體驗教學,不僅可以培養孩子的生活力,也可以從中拓展孩子知的世界,認識自己居住地方的特色,培養自然觀察、愛護環境的思維,將其感受轉化為對自己的身體健康好,同時也能對環境具備友善的態度與實踐。

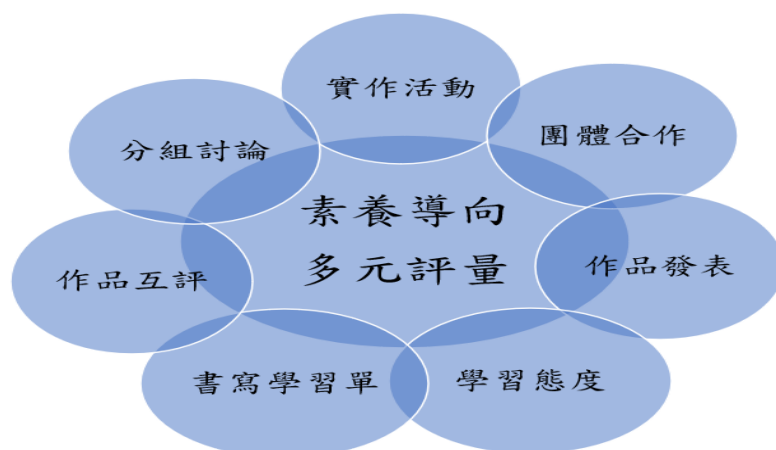
## 貳、課程架構



## 參、教學方法

- 一、引進當地青農及社區人士等外界資源,提供專業協助。
- 二、將食農教育融入生活、自然、綜合及藝文領域之中,發展學校特色課程,凝聚師生共識。
- 三、種植在地的特色蔬果等高山作物,增加學生對於原型食物的認識。
- 四、讓學生親自參與農產品從生產、採收、處理、烹調及行銷,並與師長家人及社區分享的完整過程。
- 五、採無農藥噴灑的有機農耕方式,對環境友善的對待。

## 肆、評量方式



## 伍、教學活動

領域/科目	自然領域/自然科學、健體領域/健康與體育、綜合活動/閩南語	
實施年級	六年級	
主題名稱	玩出生活好「食」力!	
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>學校在地特色食材</u>	
<b>設計依據</b>		
學習 重點	學習表 現	<p>1.自然與生活科技</p> <p>tr-III-1 能將自己及他人所觀察、記錄的自然現象與習得的知識互相連結，察覺彼此間的關係，並提出自己的想法及知道與他人的差異。</p> <p>ai-III-3 參與合作學習並與同儕有良好的互動經驗，享受學習科學的樂趣。</p> <p>ah-III-2 透過科學探究活動解決一部分生活週遭的問題。</p> <p>2.健康與體育</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3.綜合活動</p> <p>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。</p>

		<p>4.閩南語</p> <p>1-III-2 能主動注意並理解科技、資訊及各類媒體的閩南語訊息。</p> <p>2-III-6 能運用閩南語詢問與回答日常生活中的熟悉主題，並能說出在地文化的特色與關懷。</p> <p>3-III-3 能從閱讀閩南語文過程中認識在地的文化特色。</p>
	學習內容	<p>1.自然與生活科技</p> <p>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。</p> <p>INb-III-7 植物各部位的構造和所具有的功能有關，有些植物產生特化的構造以適應環境。</p> <p>INe-III-13 生態系中生物與生物彼此間的交互作用，有寄生、共生和競爭的關係。</p> <p>2.健康與體育</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>3.綜合活動</p> <p>Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。</p> <p>Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>Cc-III-4 對不同族群的尊重、欣賞與關懷。</p> <p>4.閩南語</p> <p>Bd-III-2 生態保育</p> <p>Bg-III-1 生活應對</p> <p>Bh-III-2 區域人文</p>
	總綱	A 自主行動
核心素養	領綱	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p> <p>食 E2 認識農產品生長過程及農業生產方法的演變，透過農業相關體驗活動，體會農業工作的樂趣與價值。</p> <p>食 E4 瞭解農業對環境保護及永續發展的價值與重要性。</p> <p>食 E7 瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。</p> <p>食 E9 辨別食物與產品的差異，選購在地、當季與安全的食材，製作簡易餐點。</p>

		<p>食 E10 瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品。</p> <p>食 E11 瞭解飲食對個人的重要性，培養並展現食物選擇能力。</p> <p>食 E12 樂於與他人共食，展現分享的情懷，增進與家人、朋友和諧相處的關係。</p> <p>食 E13 瞭解食物來源及餐食至被過程中的辛勞，養成昔時與感恩的情懷。</p> <p>食 E14 認識基本餐桌禮節，展現良好的進餐習慣。</p> <p>食 E15 參與體驗活動、認識家鄉飲食文化，瞭解飲食文化傳承的意義，欣賞與尊重多元飲食文化。</p>
議題 融入	實質內涵	永續發展 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
	所融入之單元	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第三單元 生物、環境與自然資源/翰林出版/自然科學/六下</li> <li>2. 第四單元/廚房裡的科學/活動 3 如何利用材料特性辨識材料/康軒/自然科學第一冊</li> <li>3. 第一單元/田園樂/活動 1 蔬菜是從哪裡來的/康軒/自然科學第二冊</li> <li>4. 第一單元/田園樂/活動 2 哪些因素會影響蔬菜生長/康軒/自然科學第二冊</li> <li>5. 第一單元/田園樂/活動 3 蔬菜生長會經歷哪些變化/康軒/自然科學第二冊</li> <li>6. 第一單元 多元文化/第 1 課/地球人/康軒/閩南語第 12 冊</li> </ol>
與其他領域/科目連結		健體領域/健康與體育/綜合活動/閩南語/自然與生活科技
教材來源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 康軒文教事業/自然科學第二冊</li> <li>2. 我種了高麗菜/陳麗雅/小天下</li> <li>3. 翰林出版社/自然與生活科技 6 下</li> <li>4. 未來 Family 44 期</li> <li>5. 康軒文教事業/閩南語第 11 冊</li> <li>6. 康軒文教事業/閩南語第 12 冊</li> <li>7. 憫農詩/李紳</li> <li>8. 臺灣特色茶風味輪/行政院農業委員會茶葉改良場 <a href="https://www.tres.gov.tw/ws.php?id=3729">https://www.tres.gov.tw/ws.php?id=3729</a></li> <li>9. 台女講台 Tâi-lí Káng-tâi@tailikangtai · 社會文化網站</li> <li>10. 自製教具(蔬菜圖片)</li> <li>11. Tsiâ 偷食菜頭粿?!/許珮旻/台語傳播企業有限公司</li> <li>12. 讀台灣囡仔歌 - 全台語的一年 12 個月當令菜蔬口訣解說給你聽 本次的台語口訣是台灣一年 12 個月的當令菜蔬口訣! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ryf3u5TifLUMon">https://www.youtube.com/watch?v=ryf3u5TifLUMon</a></li> </ol>

	<p>13.臺灣閩南語常用詞典 <a href="https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/">https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/</a></p> <p>14.真平台與網-主題海報 <a href="https://jen-pin.com.tw/news.php?tag=%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%B7%E5%A0%B1">https://jen-pin.com.tw/news.php?tag=%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%B7%E5%A0%B1</a></p> <p>15.飲食如何有文化 <a href="https://www.fcdc.org.tw/e-learning">https://www.fcdc.org.tw/e-learning</a></p> <p>16.農產品 3 章 1Q 查詢專區/行政院農業委員會 <a href="https://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query&amp;type=tag">https://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query&amp;type=tag</a></p> <p>17.臺灣的好食物 PPT(自製教材)</p> <p>18.澧食公益飲食文化教育基金 <a href="https://www.dietpedia.fullfoods.org/">https://www.dietpedia.fullfoods.org/</a></p>		
教學設備/資源	簡報檔、多媒體、電腦、學習單、廚房設備、鋤頭、小鏟刀、灑水器、蒸籠、卡式爐、平底鍋、刀具、湯鍋、占板、鏟子、豆漿、豆花粉、量壺、抹茶粉、芋頭、香菇、絞肉、葡萄乾、葵花油、無患子、小鍋子、烘焙紙、擀麵棍、高麗菜苗、麵粉、糯米、臺灣特色茶風味輪等		
<b>教學單元活動設計</b>			
單元名稱	主題一 食農-小小農夫趣	時間	8 節課/320 分鐘
學習目標	<p>一、能藉由農事體驗活動明白食材得來不易,進而感恩食材及體恤農夫的辛勞付出。</p> <p>二、能有恆心與毅力的照顧農作物。</p>		
領綱核心素養	能運用好奇心及想像能力,從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中,提出適合科學探究的問題或解釋資料,並能依已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情,以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。		
核心素養呼應說明	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養,並能行動與反思,以有效處理及解決生活、生命問題。		
議題融入說明	<p>環境倫理 環 E3 了解人與自然和諧共生,進而保護重要棲地。</p> <p>有意義的學習 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學,認識生活環境(自然或人為)。</p> <p>日常生活的科技認知 科 E2 了解動手實作的重要性。</p>		
<b>第一節：教學活動內容及實施方式</b>			<b>備註</b>
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>近年來飲食的新聞層出不窮,消費者(家長)普遍憂心食物的安全與食物來源,然而矛盾的是學生們都缺少選擇健康與安全食物的能力,更不</p>			<p>10 分鐘</p> <p>口頭評量</p>



<p>明白餐桌上的食物來自何處與食物的原本的原型為何!(提問餐點佳餚的配料有哪些?未料理前的食物原型有看過嗎?)</p>	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、認識農業</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由「我種了高麗菜」繪本帶領學生更深入的認識高麗菜的成長過程、在生長過程中有可能遇到的生物(包含高麗菜的天敵-紋白蝶的幼蟲)與照顧高麗菜的方法。</li> <li>邀請社區青農講解開墾、除草、育苗、種植、施肥等田間管理知識，提升師生對農事工作的認識。</li> </ol> <p>二、農事體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>選擇適合高山作物(高麗菜)並配合時令(節氣)，透過田間工作，體驗農業生產的樂趣。</li> <li>腳踩田地的日子 農事課程一開始最困難的就是「整地」的過程了，青農講師帶著學生使用從來沒有使用過的鋤頭，對田間生手的學生而言，那個鋤頭重如大石頭，怎麼拿都覺得不對勁、拿不好!</li> <li>照顧作物(學生利用課餘時間進行照顧，直到收成) 種植「高麗菜苗」的工作，讓學生肩負起做為「植物們的父母親」的責任感，也間接改變了學生與土地的關係。</li> </ol> <p>三、友善農業，永續食農</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>透過友善農業的實行，加強學生對於農事工作、農村生活的體認，並了解為何要支持友善農業的目的。</li> <li>自製有機無害夜態肥料-「糖蜜」，來進行施肥。</li> <li>自製有機無害的「葵無露」，來進行驅蟲。</li> </ol>	<p>30 分鐘(繪本導讀)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>口頭評量</li> <li>舉手發表</li> <li>仔細聆聽</li> </ol>  <p>40 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>口頭評量</li> <li>實作評量</li> </ol> <p>120 分鐘~收成</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>實作評量</li> <li>學習單紀錄</li> <li>正確完成苗栽種植</li> </ol> <p>80 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>實作評量</li> <li>口頭評量</li> </ol>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以田間為教室，大自然就會自然而然地給出課題讓學生嘗試錯誤、尋求解答，老師引導學生加以思考，在自然情境下的學習是事半功倍，更貼近自然生活。</li> <li>農田也提供了生命教育的課題，針對長得不夠好的高麗菜苗，必須要狠下心來的摘除。</li> <li>學習單的填寫並記錄。</li> <li>持續照顧(澆水與施肥)高麗菜苗直到收成為止。</li> <li>賞析「憫農詩」，並解釋詩詞字義與唸誦。</li> </ol>	<p>10 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>實作評量</li> </ol> <p>20 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學習單紀錄</li> </ol> <p>10 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>口頭評量</li> </ol>
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>田間實作的不確定性因素相當高，特別是不具務農經驗的學生們，雖然是出身農家子弟，卻也從未拿過小鏟刀、鋤頭等，導致在整地時花費的時間較多。</li> </ol>

	<p>2.校園中可利用的土地有限也較貧瘠,所以需要注意多加施肥與照顧。</p> <p>3.從學生的辛苦開墾苗圃過程直到收成,一路上是充滿喜悅的心情。</p> <p>4.因學校位居高山,所以高麗菜菜苗因氣候因素導致成長緩慢,而增加了照顧的時間。</p> <p>5.藉由小小農夫趣,讓學生更能體會所學的「憫農詩」裡的含意,從土地到餐桌上的辛苦,以期能更珍惜食物,並對食物的生產者抱持著感謝的心。</p> <p>6.由於鬆土時添加的有機機肥與稻殼,無法供應高麗菜菜苗至採收時的全程養分,所以必須適時追加灌溉自製的液態肥料-糖蜜。</p> <p>7.因過程中不能使用農藥與殺蟲劑,蔬菜可能無法順利成長,因此需要進行人工的除蟲(抓菜蟲),與噴灑自製的「葵無露」來驅蟲。</p>
參考資料	<p>1.康軒文教事業/自然科學第二冊</p> <p>2.我種了高麗菜/陳麗雅/小天下</p> <p>3.翰林出版社/自然與生活科技 6 下</p> <p>4.未來 Family 44 期</p> <p>5.憫農詩/李紳</p>

### 教學單元活動設計

單元名稱	主題二 食育-多元飲食文化	時間	18 節課 /720 分鐘
學習目標	<p>一、透過教導學生認識食物的營養、飲食生活方式、在地的農業與生態環境等,能建立正確選擇食物的能力,以及傳承良好的飲食文化。</p> <p>二、讓學生學會烹飪,懂得分辨食物的原型、養成敏銳的味覺,可以照顧自己的健康,也是一輩子帶著走的素養能力。</p> <p>三、透過共食及餐桌禮儀教育,培養人際關係。</p> <p>四、理解各地的物產、飲食文化、飲食相關的歷史,並抱持尊重的心。</p> <p>五、能了解世界文化的獨特性,培養尊重各國文化的包容性。</p> <p>六、學會啜吸式品茗法。</p> <p>七、學會「ISO3103, 國際茶葉鑑定標準」評鑑泡茶。</p>		
領綱核心素養	<p>能運用好奇心及想像能力,從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中,提出適合科學探究的問題或解釋資料,並能依已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情,以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。</p>		
核心素養呼應說明	<p>具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養,並能行動與反思,以有效處理及解決生活、生命問題。</p>		

<p>議題融入說明</p>	<p>環境倫理 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。          有意義的學習 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。          日常生活的科技認知 科 E2 了解動手實作的重要性。</p>
<p>第一節：教學活動內容及實施方式</p>	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>高麗菜菜苗歷經學生辛苦的照料，學生們最期待的就是「品嚐」的時刻，學生們都愛吃，因此烹飪實作就是使學生不斷返回辛苦農事的最大誘因，學生們透過歡欣的採收與品嚐食物的味道，再一次認識手中的原型食物。</p> <p>經過種植與品嚐的實作教育過程，讓學生們學會珍惜食物、期能做到校園午餐零廚餘，更建立了學生自立生活的必要技能。</p> <p>讓學生能理解飲食的重要性、飲食的喜悅以及樂趣。除了身心成長及保持健康，也能夠理解食物的攝取方式和營養，並有自我管理的能力。以正確的知識與訊息為基礎，對食物的品質以及安全性等有自我判斷的能力。</p>	<p style="text-align: right;"><b>備註</b></p> <p><b>15 分鐘</b></p> <p>1.實作評量 2.口頭評量</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、感恩教育課程:美食饗宴</p> <p>使用收成的作物及在地食材，實際料理烹飪食物，貫徹從產地到餐桌、從鋤頭到筷子的全方位飲食教育，間而體恤農民的辛勞並珍惜所有食物。</p> <p>(一)、茶食傳香-茶香春捲冰淇淋</p> <p>1.準備茶香春捲冰淇淋的內餡食材</p> <p>(1)老師介紹茶香春捲冰淇淋的內餡食材有哪些(小黃瓜、龍鬚菜、紅蘿蔔、雞肉、花生粉、糖粉等)</p> <p>(2)老師指導學生挑除龍鬚菜的荖葉並清洗備用。</p> <p>(3)老師教學生正確使用刀具的方法，去將小黃瓜切片。</p> <p>(4)老師教學生使用菜刨將紅蘿蔔刨成紅蘿蔔絲。</p> <p>(5)老師指導學生將雞肉撕成雞肉絲。</p> <p>(6)將龍鬚菜、紅蘿蔔川燙放冷備用。</p> <p>2.製作抹茶口味餅皮</p> <p>(1)包春捲的食材準備就緒後，接下來是重點戲-抹茶春捲皮的製作。</p> <p>(2)由揉麵團開始，每個人都揉一團麵團，雖然已飢腸轆轆，但還是忍住將麵團使勁的揉好。</p> <p>(3)醒麵時間到了之後，先將麵團分成小塊，再利用擀麵棍將小麵糰擀成圓型。</p> <p>(4)利用小的平底鍋與卡式爐將擀好的麵皮放到平底鍋上加熱至變色即可。</p> <p>(5)學生自己動手用烤好的抹茶春捲皮來包自己要吃的春捲。</p>	<p><b>5 分鐘</b></p> <p><b>40 分鐘</b></p> <p><b>40 分鐘</b></p>



(6)加上了美味好吃的冰淇淋就是茶香春捲冰淇淋囉!

(二) 南瓜包登場-甜鹹口味通通有

1. 有聽過菜包、肉包紅豆包, 有聽過南瓜粿嗎? 山上的地理氣候很適合種植南瓜, 但要如何變化融入餐點呢! 今天來試著做做顏色金黃好吃的南瓜包。

2. 甜在心南瓜包

(1) 老師講解甜在心南瓜包的材料(紅豆餡、中筋麵粉、南瓜、酵母粉、葡萄乾、烘焙紙等)。

(2) 南瓜切開, 去子之後, 切片放入電鍋蒸熟備用。

(3) 老師指導學生製作甜在心南瓜包的南瓜面皮(麵粉加入了蒸熟的南瓜泥), 由揉麵團開始, 每個步驟都自己來, 每位學生都使出了全身的力氣的揉啊揉!

(4) 學生將南瓜包之面皮擀成圓形。

(5) 老師示範如何將紅豆餡包入麵皮裡面, 並將甜在心南瓜包整型與真實南瓜包相似。

(6) 學生自己動手包甜在心南瓜包。

(7) 最後在甜在心南瓜包上方放一顆葡萄乾當作甜在心南瓜包的柄。

(8) 放入蒸籠蒸甜在心南瓜包。

(9) 等待甜在心南瓜包蒸熟的時間, 老師與學生一同協助場地之復原。

(10) 品嚐時間到囉! 哇! 自己做的最好吃, 學生一口起可以吃五顆甜在心南瓜包, 太厲害了!

3. 南瓜肉包。

(1) 老師講解南瓜肉包的材料(絞肉、中筋麵粉、南瓜、酵母粉、葡萄乾、洋蔥、蒜頭、胡椒粉、鹽、糖、米酒、烘焙紙等)。

(2) 南瓜切開, 去子之後, 切片放入電鍋蒸熟備用。

(3) 老師指導學生將高麗菜、洋蔥等食材清洗乾淨後細切。

(4) 老師示範如何將南瓜肉包的內餡炒香並調味備用。

(5) 老師指導學生製作南瓜肉包的南瓜面皮(麵粉加入了蒸熟的南瓜泥), 由揉麵團開始, 每個步驟都自己來, 每位學生都使出了全身的力氣的揉啊揉!

(6) 學生將南瓜包之面皮擀成圓形。

(7) 老師示範如何將絞肉餡包入麵皮裡面, 並將南瓜肉包整型與真實南瓜包相似。

(8) 學生自己動手包南瓜肉包。

(9) 最後在南瓜肉包上方放一顆葡萄乾當作南瓜肉包的柄。

(10) 放入蒸籠蒸南瓜肉包。

(11) 等待南瓜肉包蒸熟的時間, 老師與學生一同協助場地之復原。

(12) 品嚐時間到囉! 實在太好吃了! 連辦公室的老師都聞香而來!

60 分鐘

60 分鐘

(13)蒸好的南瓜肉包讓學生帶回家,讓學生和家人分享美食的喜悅並也分享健康的飲食觀念。

### (三)茶食傳情-茶香天婦羅

- 1.老師介紹「茶香天婦羅」的課程內容與製作步驟。
- 2.老師講解「茶香天婦羅」的使用的材料有哪些(主要有茶葉的嫩葉、地瓜葉、虎耳草、南瓜嫩葉、薄荷、紫蘇、桑葚馬鈴薯地瓜等)。
- 3.老師說明在課程進行食應注意的事項(注意油炸高溫)。
- 4.老師示範如何炸出美味的茶香天婦羅。
- 5.老師指導學生進行製作出美味的茶香天婦羅。
- 6.請學生發表品嚐後的口感滋味如何(與一般市面上的天婦羅有什麼差異?口感滋味?喜愛程度?)。
- 7.糯米糰都不加任何的東西,就成了白色的湯圓囉(白色小湯圓)!
- 8.老師指導學生一同做場地整潔的復原。

40 分鐘

### (四)豆花 DIY

- 1.老師先說明豆花的製作流程與方法。
- 2.老師示範如何自製糖水備用(需要放冷)。
- 3.使用量壺測量豆漿的量到鍋子內加熱。
- 4.老師指導學生使用豆花粉,建議先用少量的水泡開,在豆漿正熱時將豆漿沖入豆花粉中,混合均勻後不可再搖動,就能凝結得完整漂亮(需要等完全冷卻後才能凝結)。
- 5.老師指導學生一同做場地整潔的復原。
- 6.老師請學生發表自製豆花與市面購買的豆花有何差異性?

40 分鐘

### (五)茶品傳意-紅茶茶凍

- 1.將高山紅茶茶包放入鍋中煮。
- 2.將少許砂糖溶解於紅茶茶湯中,
- 3.再將果凍粉依比例倒入紅茶茶湯中並快速攪拌。
- 4.再將已完全溶解果凍粉的紅茶茶湯快速分裝飾果凍盒內。
- 5.帶完全冷卻就可以品嚐手作之紅茶茶凍(喜歡酸的學生可以加入檸檬汁)(以小匙食用)。

60 分鐘

## 二、支持在地產業

### (一)品茶-啜吸式品茶法(依國際標準泡茶流程泡茶)

- 1.老師講解茶改場推出的「臺灣特色茶風味輪」使用方法。
- 2.老師進行「ISO3103,國際茶葉鑑定標準」的泡法流程解說與說明注意事項(適時提問)。
- 3.老師進行「啜吸式品茶法」的示範與解說。
  - (1)利用標準的評鑑杯組來進行泡茶(採用 300c. c.)。
  - (2)茶葉取樣 6 公克。
  - (3)熱水沖泡後,浸 6 分鐘後才出茶湯。

80 分鐘



- (4)出完茶湯後，再6分鐘才能聞葉底香氣滋味。
- (5)再6分鐘後，才能以啜吸式方法來品茗茶湯。
- (6)品茗10種不同發酵度的茶葉，每位學生試著從觀察茶湯水色開始，接著聞葉底香氣滋味，最後以啜吸式品茶法來品茗茶湯滋味。
- (7)老師請學生輪流發表出所觀察到的茶湯水色為何(依照茶業改良場的茶湯滋味風味輪來發表)、葉底的香氣為何、品茗後的茶湯滋味為何?

## (二)新發現好茶-世界各國茶文化/120分鐘

1. 老師利用世界地圖進行解說各國茶文化。
2. 老師指導學生分組進行上網找找世界各國茶的典故育世界茶分布資料。
3. 學生分組進行將尋找的世界各國茶的文化資料製作成海報。
4. 學生上台發表「世界各國茶文化」的海報內容，並能回答老師和其他同學的提問。

## 三、飲食文化

### (一)臺灣飲食特色/60分鐘

1. 老師提問學生常去的夜市所在與特色為何。
2. 老師請學生發表該夜市有哪幾種好吃的點心?
3. 教師提問
  - (1)學生喜歡吃哪些點心?(或常會在夜市吃的點心是什麼?)
  - (2)為何喜歡?(喜歡的理由是什麼?)
  - (3)這些點心有何口味?(或特色?)
4. 藉由師生的討論引導進入主題「臺灣飲食特色」。
5. 老師使用臺灣的好食物PPT來介紹臺灣特色小吃

### (二)全球多元飲食文化/90分鐘

1. 老師詢問學生是否有吃過那些外國料理?(帶入介紹其他國家特色小吃課程主題)
2. 教師請學生發表外國有哪幾種好吃的小吃或點心?
3. 教師提問
  - (1)學生喜歡吃哪些外國小吃?
  - (2)為何喜歡?(喜歡的理由是什麼?)
  - (3)這些點心有何口味?(或特色?)
4. 教師介紹臺灣附近其他國家的特色小吃與國旗(異國料理的PPT)
5. 教師藉由世界地圖引導學生分組找出地圖上的臺灣、韓國、日本、越南、馬來西亞與德國等國家。
6. 影片欣賞-飲食如何有文化 <https://www.fcdc.org.tw/e-learning>
7. 老師指導學生如何運用平板上網搜尋異國的特色美食料理，並將搜



<p>尋的資料彙整後製作成海報。</p> <p>8. 學生上台發表異國的特色美食料理海報並回答老師與同學的提問。</p>			
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、以廚房為教室,讓學生們充滿了學習的動機。</p> <p>二、在進行烹飪課程時,除了注重衛生、安全觀念之外,也必須教導學生珍愛食物、進而喜愛吃食每一種食物,進而成為一位不挑食的孩子。</p> <p>三、對於世界各國茶文化與全球多元飲食文化,也能具有認同與包容的心。</p> <p>四、學習單與海報的完成。</p> <p>五、鼓勵孩子能將所學的美食饗宴餐點與家人分享。</p>		<p>10 分鐘</p> <p>1.學習單填寫</p>	
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>1.在學校吃午餐是學習,也是教育的一環。</p> <p>2.學生能了解食物是從哪裡來,經歷了什麼樣的生產過程,帶學生去認識及感受不同的食物,有助於改變挑食、愛吃零食或含糖飲料等習慣,從小養成知食的能力。</p> <p>3.透過讓學生做料理,讓他們接觸食物、關心食材、重視節氣和土地,了解食物對身體健康的影響,而增加學生認識食物的能力。</p> <p>4.烹飪過程中會使用到刀具與卡式爐,要教導學生在使用過程中注意安全。</p> <p>5.學生對於世界各國茶文化充滿了許多的好奇心與疑問,必須透過發表時的聆聽與提問,才能增加學生自己對故鄉的茶的文化有更進一步的認知。</p> <p>6.異國飲食文化對學生來說,有較主觀的想法,若是自己喜歡的料理就會以此國家為主題去發揮,也較能認同此異國料理。</p>		
<p><b>參考資料</b></p>	<p>1.翰林出版社/自然與生活科技 6 下</p> <p>2.未來 Family 44 期</p> <p>3.臺灣特色茶風味輪/行政院農業委員會茶葉改良場 <a href="https://www.tres.gov.tw/ws.php?id=3729">https://www.tres.gov.tw/ws.php?id=3729</a></p> <p>4.臺灣的好食物 PPT(自製教材)</p> <p>5.飲食如何有文化 <a href="https://www.fcdc.org.tw/e-learning">https://www.fcdc.org.tw/e-learning</a></p>		
<p><b>教學單元活動設計</b></p>			
<p><b>單元名稱</b></p>	<p><b>主題三 食安</b></p>	<p><b>時間</b></p>	<p><b>7 節課/280 分鐘</b></p>
<p><b>學習目標</b></p>	<p>一、能深入學習更多各種蔬菜的閩南語說法,並運用於生活中。</p> <p>二、能學習青菜相關的俗諺語。</p> <p>三、能學會各種蔬菜之英語說法。</p> <p>四、能了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>五、認識三章一 Q。</p>		
<p><b>領綱核心素養</b></p>	<p>能運用好奇心及想像能力,從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中,提出適合科學探究的問題或解釋資料,並能依已知的科學知識、科學概念及探索科學</p>		



	的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。
核心素養呼應說明	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
議題融入說明	環境倫理 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 有意義的學習 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 日常生活的科技認知 科 E2 了解動手實作的重要性。

<b>第一節：教學活動內容及實施方式</b>	<b>備註</b>
------------------------	-----------

<p><b>【引起動機】</b></p> <p>「從產地到餐桌」不是口號,對於居住在都市的學生們來說,很難得有親近土地的機會,但對於我們學校的學生而言,並不是困難的事。</p> <p>這次課程的安排是帶著學生走出校園,除了認識校園周遭的美麗茶樹品種之外,讓學生了解食物的來源和生長環境,增進食物的選擇能力,也體會到食物得來不易,慢慢學會「珍食愛物」!</p>	<p>10 分鐘 口頭評量</p>
---	-----------------------

<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、三章一Q知多少</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;">  <p><b>標章小學堂 · 第一課</b> <b>CAS 優良農產品標章</b></p> <p>【知識小百科】台灣優良農產品標章 (Certified Agricultural Standards)</p> <p>目前輔導的項目有肉品、冷凍食品、果汁、食米、罐頭蔬果、即食餐食、冷凍調理食品、生鮮食用菇、罐頭食品、點心食品、蛋品、生鮮切片蔬果、水產品、羽絨、乳品、林產品等16大類。</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p><b>標章小學堂 · 第二課</b> <b>產銷履歷農產品標章</b></p> <p>【知識小百科】TAP標章大解析</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中心綠色符號：TAP農產品是大自然的恩賜</li> <li>雙箭符號：TAP農產品可以追溯產品來源、去向</li> <li>G字形：代表TAP農產品是Good Product，農產界的傑作</li> <li>雙箭的大規格：TAP農產品追求卓越</li> <li>心形：農民的用心，以及讓消費者安心、信心、放心的特質</li> </ul> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;">  <p><b>溯源標籤</b></p> <p>臺灣水產品生產追溯 臺灣農產生產追溯</p> <p>0511600001 0101000001</p> <p>農產生產追溯第3-4碼01-04才是符合獎勵</p> <p>追溯號碼10碼</p> <p>雞蛋溯源標籤 養雞協會養雞場 5060000117 http://taf.thepoultry.org.tw 1700049</p> <p>洗選鮮蛋溯源標籤 蛋品公司 0011800021 有效日期</p> <p>畜牧場溯源碼10碼 洗選蛋溯源碼10碼</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p><b>標章小學堂 · 第三課</b> <b>有機農產品標章</b></p> <p>綠色意涵：純淨的有機農業</p> <p>雙子意涵：農產品是大自然的恩賜</p> <p>三片葉子：驗證單位 / 生產者 / 消費者</p> <p>【知識小百科】有機農產品標準</p> <p>有機農業是什麼？不使用化學肥料及化學農藥，不使用基因改造生物及其產品，進行農產品生產的農業。</p> <p>標章怎麼使用？ 農產有機農產品生產、加工、分裝及流通過程，須符合驗證基準並經驗證合格，才能標示「有機」，及使用臺灣有機農產品標章。</p> </div> </div>	<p>40 分鐘</p> <p>1.實作評量 2.口頭評量</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">     </div>
--	--



- 1.老師藉由「三章一Q」的文宣來進行宣導
- 2.老師利用「三章一Q」的趣味拼圖增加與學生的互動和記憶。
- 3.最後老師進行提問來進行趣味搶答賽。

## 二、認識「蔬菜」/210 分鐘

- 1.老師請學生說一說，前一天晚餐吃了什麼?或問學生有無看過菜園裡的蔬菜引起話題。(老師鼓勵學生盡量用閩南語發言)
- 2.師生一同討論喜歡與不喜歡的蔬菜種類，並說出喜歡與不喜歡的理因為何?同時建立不可偏食的認知與飲食習慣。
- 3.老師以蔬菜實物介紹蔬菜的外型與顏色。
- 4.老師利用 PPT 介紹補充的蔬菜之閩南語與英語說法。
- 5.老師引導學生完成青菜之學習單內容。
- 6.老師進行「Tsiâ 偷食菜頭粿?!」繪本的導讀語教學並介紹菜頭粿的作法。
- 7.老師利用「著時的果子恰菜蔬」海報，請學生觀察三張海報的顏色、主題、蔬菜有什麼不同之處或差異何?(教師鼓勵學生盡量用閩南語發言)。
- 8.老師講解「著時的果子恰菜蔬」海報的蔬菜說法、介紹蔬菜的外觀特徵或口感並說明菜蔬與季節的關連性。
- 9.俗諺我最懂。

### (1)老師利用與蔬菜相關之俗諺海報來教學

- a、細漢偷挽匏，大漢偷牽牛。
- b、目睷花花，匏仔看作菜瓜。
- c、食魚食肉，也著菜恰。
- d、食無三把薤菜，就欲上西天。
- e、菜蟲食菜，菜跣死。
- f、六月芥菜假有心。
- h、歹竹出好筍。

### (2)老師依序介紹蔬菜俗諺的意思。

### (3)老師請學生將選擇的蔬菜俗諺用畫圖的方式表達出來。

### 10.小小播報員。

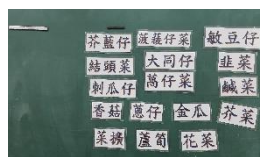
- (1)老師請學生將自己的蔬菜俗諺作品上台介紹設計理念，並將作品貼在黑板上與同學分享。(作品能做為教室布置的學生成果部分)
- (2)老師引導學生觀察其他學生的畫作特色。


### 11. 十二個月蔬菜俗諺。

- (1)老師朗讀「正月蔥、二月韭、三月莧、四月薤、五月匏、六月瓜、七月筍、八月芋、九芥藍、十芹菜、十一蒜、十二白」。

## 1.實作評量

## 2.口頭評量



<p>(2)影片觀賞:讀台灣囡仔歌 - 全台語的一年 12 個月當令菜蔬口訣 解說給你聽本次的台語口訣是台灣一年 12 個月的當令菜蔬口訣！<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ryf3u5TifLUMon">https://www.youtube.com/watch?v=ryf3u5TifLUMon</a></p> <p>(3)老師指導學生複誦一次十二個月蔬菜俗諺。(說明購買與食用當季新鮮、在地蔬果與食材，對環境環保、對人體養身；蔬果成長於適當的氣候土壤，吸飽天地精華自然長的好又新鮮，營養充足)</p>	
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、學生大部分都不知道青菜的盛產季節，上了十二個月蔬菜俗諺這堂課，讓學生更認識蔬菜的生產是跟這大地的節氣的。</p> <p>二、有些學生會挑食不喜愛吃青菜，但經由老師的引導下，也能慢慢愛上青菜了。</p> <p>三、學生較少有自己購物的經驗，但經由「三章一Q」的課程，學生更能注意食品包裝市面的標示與章標的名稱。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>1.實作評量</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識蔬菜的過程中,除了帶學生認識不同的蔬菜食材,也進一步讓學生認識節氣、土地及飲食文化等。</li> <li>2.飲食教育就是一種生活教育、家庭教育,更應要從小就開始扎根。</li> <li>3.在學習蔬菜閩南語與英文說法過程中,學生們常常會有小挫折,但老師若能給予正向鼓勵,學生也能開口說得很好。</li> <li>4.老師能利用同儕之間的力量,能將認識蔬菜與「三章一Q」的課程完成。</li> <li>5.烹飪過程中會使用到刀具與卡式爐,要教導學生在使用過程中注意安全。</li> </ol>
<p><b>參考資料</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.康軒文教事業/閩南語第 11 冊</li> <li>2.康軒文教事業/閩南語第 12 冊</li> <li>3.台女講台 Tâi-lí Káng-tâi@tailikangtai · 社會文化網站</li> <li>4.自製教具(蔬菜圖片)</li> <li>5.Tsiâ 偷食菜頭粿?!/許珮旻/台語傳播企業有限公司</li> <li>6.讀台灣囡仔歌 - 全台語的一年 12 個月當令菜蔬口訣解說給你聽本次的台語口訣是台灣一年 12 個月的當令菜蔬口訣！ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ryf3u5TifLUMon">https://www.youtube.com/watch?v=ryf3u5TifLUMon</a></li> <li>7.臺灣閩南語常用詞典 <a href="https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/">https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/</a></li> <li>8.真平台與網-主題海報 <a href="https://jen-pin.com.tw/news.php?tag=%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%B7%E5%A0%B1">https://jen-pin.com.tw/news.php?tag=%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E6%B5%B7%E5%A0%B1</a></li> <li>9.飲食如何有文化 <a href="https://www.fcdc.org.tw/e-learning">https://www.fcdc.org.tw/e-learning</a></li> <li>10.農產品 3 章 1Q 查詢專區/行政院農業委員會</li> </ol>



[https://www.coa.gov.tw/theme\\_list.php?theme=tag\\_query&type=tag](https://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query&type=tag)

11. 臺灣的好食物 PPT(自製教材)

12. 澧食公益飲食文化教育基金會 <https://www.dietpedia.fullfoods.org/>



說明：當地青農帶著學生在預定的土地上，將雜草先清除之後，整地鬆土後接著將石頭撿掉



說明：青農指導小朋友進行栽種前之育苗工作



說明：青農帶小朋友栽種~高麗菜幼苗並加以施肥和澆水



說明：青農帶小朋友在菜園上灑稻殼~防止雜草生長、保水、鬆土



說明：高麗菜苗已長大，青農帶小朋友拔雜草



說明：青農和學生一起將雜草拔除



說明：青農指導學生製作環保液態肥(糖蜜)



說明：英文老師教導學生各種蔬菜的英文說法





說明：學生自己挑選一樣自己喜歡吃的蔬菜



說明：介紹菜頭粿的製作方法



說明：青農示範環保的天然殺蟲劑-「葵無露」汁製作方法



說明：學生參加食農成果展



說明：青農帶領學生認識茶樹種類與體驗採茶



說明：青農教學生如何使評鑑泡來品茗茶湯



說明：青農示範如何製作美味可口的高山紅茶茶凍



說明：講師帶著學生將南瓜包之面皮擀成圓型



說明：學生自製的南瓜包外型與真實南瓜相似！



說明：講師教學生正確與安全的使用刀具



說明：講師和學生一同處理茶香春捲冰淇淋的食材-龍鬚菜



說明：自己要吃的春捲面皮自己揉,也自己煎!有沒有像小小阿基師一樣!



說明：自己要吃的春捲面皮自己煎!有沒有像小小阿基師一樣!



說明：講師與學生一同準備茶香天婦羅的食材-地瓜、馬鈴薯



說明：美味又誘惑人心的茶香天婦羅登場!



說明：青農講解製作豆花流程





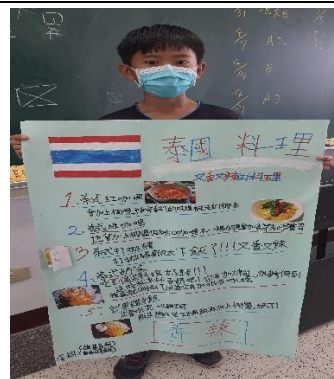
說明：最開的就是品嚐時間囉！豆花！超級好吃的



說明：青農介紹「三章一Q」之標章



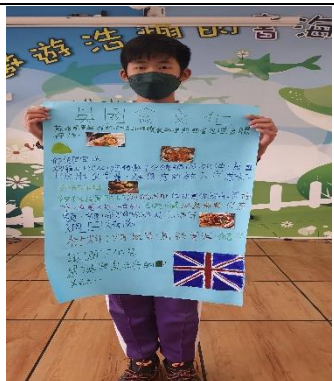
說明：經過學生細心照顧的高麗菜成長得不錯！



說明：學生製作的異國特色料理海報(泰國美食)



說明：學生製作的異國特色料理海報(韓國美食)



說明：學生製作的異國特色料理海報(英國美食)



說明：學生製作的異國特色料理海報(英國美食)



說明：學生製作的異國特色料理海報(英國美食)

## 柒、教學省思

食農課程安排有「農事體驗」讓學生更親近農事、體驗自然農耕之樂。也結合了「家政課程」,透過手做餐點,學生能更珍惜食物,喜愛每一種食物。並融入了茶葉方面的專業講師,加深加廣了學生對當地產業-茶的認知,與認識常見的「三章一Q章標」。

除了上述的課程規劃之外,還將食農教育融入了「閩南語」和「英語」課程裡面,讓學生能全方位的學習,將食農教育不只是口號而是若實在學生的日常生活當中並且努力去執行。

因校園的土壤較沒一般農田土地的肥沃,導致高麗菜苗的成長較緩慢,更需要耐心的施肥和照顧才能有所收成。

學生的食物品味習慣,自幼兒時期慢慢成形,換句話說,學生喜歡吃什麼,或不喜歡什麼,是學習來的,而且從小就開始學習。教學生食育,並不是要控制學生吃什麼,而是教學生如何吃得好,知道如何選擇健康的食物。

很多學生總是分不清楚蔥、蒜苗和韭菜等這些蔬菜,透過蔬菜的原型實物的教學,讓學生能透過五官的體認,加深了對蔬菜的印象與認識。搭配十二節氣的蔬菜口訣,能讓學生清楚知道一年當中當季的蔬菜是什麼,我們的飲食也要跟著節氣來調節飲食。

在教學過程中,感動的是,學校的每一位師生都很有耐心的去照顧這些小小的高麗菜苗,直到高麗菜採收為止!

學生常常在假日會有外食的經驗,也會選擇異國料理來嘗試看看,也有自己喜愛的異國料理美食,可是卻不知道這也是飲食教育的一環,透過全球多元飲食文化課程的設計由認識當地臺灣的特色小吃為出發點,再延伸到世界各國的特色美食,讓學生能有更豐富的多元飲食的觀念,並能延伸尊重和包容各國飲食的差異性。

「食育」,是一種素養,重點是能夠活用。教學生食育,並不是要控制學生不要吃什麼,而是教學生學會如何選擇,建立良好的飲食習慣!