

# 我的小農時代

## 目錄

一、課程理念	.....	第 1 頁
二、課程架構	.....	第 1 頁
三、教學活動設計	.....	第 1-5 頁
四、活動成果照	.....	第 6 頁
五、學習單	.....	第 7-8 頁

# 嘉義縣 108 學年度食農教育優良教案甄選

## 教案名稱：「我的小農時代」

### 一、課程理念：

山區交通不便，午餐食材來源皆依賴在地菜車的運送。菜車價格不比山下便宜，再加上氣候影響產量，有時菜價會居高不下。新的學年度午餐費調漲了，這也讓我們想到「是否能結合食農議題，利用校內閒置空地來種菜？」一方面可以自食其力，再者也能讓學生體驗農事，擁有更健康的食材來源。此教案的施行時間接近歲末年終，裡面也結合了寒冬送暖的活動，讓學生將親手種植的無毒蔬菜烹飪成美味的鍋物，分享給全校的師生，也為這次的食農體驗畫下美好的句點。

### 二、課程架構：

#### 我的小農時代

活動一、對生活有感的小農夫：覺知問題(午餐調漲→用種菜來因應)。

活動二、小小農夫種菜去：動手改變與實踐(親手種菜、管理菜園)。

活動三、營養知識補給站：學習相關飲食知識(六大類食物)。

活動四、寒冬送暖火鍋趴：菜園產出成果之後，再透過相關的延伸活動(火鍋派對)，對生活周遭之人表達關心與感謝之意。

### 三、教學活動設計：

領域	生活
實施年級	二年級
主題名稱	我的小農時代
設計依據	
學習重點	學習表現
	學習內容
2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。	
2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。	
3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。	
4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	
7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。	
7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。	
1a-I-1 認識基本的健康常識。	
A-I-1 生命成長現象的認識。	
C-I-3 探究生活事物的方法與技能。	
C-I-4 事理的應用與實踐。	
D-I-3 聆聽與回應的表現。	

		D-I-4 共同工作並相互協助。 E-I-4 感謝的表達與服務工作的實踐。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進。 A2 系統思考與解決問題。 B1 符號運用與溝通表達。
	領綱	生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。 生活-E-B1 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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
教學目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能覺察午餐費的調漲，參與開闢菜園的對策討論。</li> <li>2. 能參與菜園的整地工作，分辨蔬菜幼苗的種類，並完成種菜與種菜心得的分享。</li> <li>3. 能針對午餐菜單進行分類，歸納菜單設計的原則。</li> <li>4. 能說出六大類食物及其對健康的重要性，並檢視學校午餐是否符合六大類營養均衡的原則。</li> <li>5. 能根據所學設計我的餐盤，分享自己的設計內容，並給其他人回饋。</li> <li>6. 能幫忙準備食材，協助火鍋派對的進行，會後亦能幫忙收拾場地，並發表參與寒冬送暖活動的感想。</li> <li>7. 能以小農日記記錄食農活動的施行過程，並察覺食農活動為生活帶來的改變及重要性。</li> </ol>
與其他領域的連結	健體	
教材來源	翰林二上生活、康軒二上健體、部分自編	
教學設備/資源	學習單、美勞用具、菜苗、鏟子、鋤頭、廚具及火鍋食材	
第 1 節：對生活有感的小農夫		教學活動內容及實施方式
<p><b>【準備活動】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事先發下「校園小農夫」調查表，請孩子透過詢問家人的方式，調查冬天適合種植哪些當季的蔬菜？</li> <li>2. 預約工友阿姨的種菜分享時間。</li> </ol> <p><b>【引起動機】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問：同學有發現這學期午餐費和之前的收費不一樣嗎？</li> <li>2. 現況說明：從午餐費的調漲，聊聊偏遠地區午餐食材供應的窘境(選擇不多、價錢偏貴)。</li> <li>3. 討論因應對策：(1)校內閒置空地可以開發成開心農場，成為午餐食材的供給來源之一。(2)可以藉由農事體驗，體會食材得之不易，也能種植安心又新鮮的蔬菜，吃得更健康。</li> </ol>		<p><b>【時間】</b> 10 分鐘</p> <p><b>【評量重點】：</b>能覺察午餐費的調漲，並參與開闢菜園的對策討論。</p>

<p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學分享回家調查適合冬季種植的蔬菜選項。</li> <li>2. 全班彙整想要種植的蔬菜種類，將清單提供給學校，統一採購菜苗種植。</li> <li>3. 請種菜經驗豐富的工友阿姨現身說法，分享如何種菜的注意事項。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 20 分鐘  <b>【評量重點】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分享自己調查的結果。</li> <li>2. 能仔細聆聽工友阿姨的種菜分享。</li> </ol>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師指導如何在圖畫日記進行「小農日記連載-1」。</li> <li>2. 沒做完的部分請學生帶回家完成。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 10 分鐘  <b>【評量重點】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能仔細聆聽說明。</li> <li>2. 隔天能交出小農日記。</li> </ol>
<p><b>第 2-3 節：小小農夫種菜去</b>教學活動內容及實施方式</p>	
<p><b>【準備活動】:</b>配合學校安排，全校一起幫忙菜園的整地活動。</p>	<p><b>【時間】</b> 20 分鐘  <b>【評量重點】:</b>能主動參與整地工作。</p>
<p><b>【發展活動】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識今天要種植的蔬菜幼苗：高麗菜、大白菜、大頭菜、蒜、花椰菜、白蘿蔔。</li> <li>2. 分配各種蔬菜的種植區域及說明如何種植。</li> <li>3. 請學生實際動手種種看。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 40 分鐘  <b>【評量重點】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分辨蔬菜幼苗的種類。</li> <li>2. 能仔細聆聽種植說明。</li> <li>3. 能完成種植工作。</li> </ol>
<p><b>【綜合活動】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享今天整地種菜的心得。</li> <li>2. 分配每天澆水的人員，請他們固定時間巡視菜園。</li> <li>3. 請同學於圖畫日記進行「小農日記連載-2」，沒做完的部分請帶回家完成。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 20 分鐘  <b>【評量重點】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 願意主動分享種菜心得。</li> <li>2. 能仔細聆聽同學的分享與作業說明。</li> <li>3. 隔天能交出小農日記。</li> </ol>
<p><b>第 4 節：營養知識補給站</b>教學活動內容及實施方式</p>	
<p><b>【引起動機】:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師秀出上禮拜午餐菜單，讓學生看看午餐吃了哪些菜色？</li> <li>2. 請學生簡單分類，找出菜單設計的規則。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 5 分鐘  <b>【評量重點】:</b>能針對菜單進行分類，歸納菜單設計的規則。</p>

<p><b>【發展活動】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹六大類食物及其對健康的重要性：(1)全穀雜糧類(2)蔬菜類(3)豆魚蛋肉類(4)乳品類(5)水果類(6)油脂與堅果種子類。</li> <li>2. 目前我們在學校已能種植部分蔬菜類。檢視這段期間種菜的過程，看看自種比市售蔬菜多了哪些優勢？</li> <li>3. 回歸主題，檢視午餐是否符合六大類營養均衡的原則。</li> <li>4. 我的餐盤：請學生依據學到的營養知識，為自己設計一份營養滿分的餐點。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 25 分鐘 <b>【評量重點】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出六大類食物及其對健康的重要性。</li> <li>2. 能參與討論。</li> <li>3. 能檢視學校午餐是否符合六大類營養均衡的原則。</li> <li>4. 能根據所學設計我的餐盤。</li> </ol>
<p><b>【綜合活動】：</b></p> <p>請學生上台分享自己的餐盤，全班針對同學設計出來的餐點，給予意見與回饋。</p>	<p><b>【時間】</b> 10 分鐘 <b>【評量重點】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能主動分享自己的設計內容。</li> <li>2. 同學能給予回饋。</li> </ol>
<p><b>第 5-7 節：寒冬送暖火鍋趴</b>教學活動內容及實施方式</p>	<p><b>備註</b></p>
<p><b>【準備活動】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蔬菜種植期間，請學生要每日照顧(定期抓蟲和澆水)。</li> <li>2. 12 月進入採收期，利用下課時間帶學生去採收蔬菜，開始供應午餐蔬菜類的來源。</li> </ol> <p><b>【引起動機】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合二上生活第六單元—歡喜過冬天，討論冬天有哪些保暖的小妙招？</li> <li>2. 吃熱食可以讓身體變溫暖，像吃火鍋就是其中一種祛寒的好方法。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 10 分鐘 <b>【評量重點】：</b>能主動發言，並參與討論。</p>
<p><b>【發展活動】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以上討論保暖小妙招是保持身體的溫暖，歲末寒冬如果想散播溫暖散播愛，可以透過哪些方式讓大家心裡也感受溫暖呢？請將你的愛心化為實際行動，把溫暖傳出去。</li> <li>2. 討論結果：可以利用親自種植的蔬菜，煮成暖暖牛奶鍋，把溫暖分享給全校師生。</li> <li>3. 全班討論並分配火鍋派對每人所需準備的食材。</li> <li>4. 大家一起去菜園採收蔬菜。</li> <li>5. 老師介紹洗菜、切菜的方法，並從旁輔助學生處理要下鍋烹煮的食材。</li> <li>6. 煮好再邀請全校師生一起到二甲享用。</li> </ol>	<p><b>【時間】</b> 80 分鐘 <b>【評量重點】：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能主動發言，並參與討論。</li> <li>2. 能幫忙一起準備食材，協助火鍋派對的進行。</li> </ol>

**【綜合活動】：**

1. 會後指導學生一起收拾場地。
2. 請學生發表活動感想。
3. 請同學回家要於圖畫日記進行「小農日記連載-3」。

**【時間】** 30 分鐘

**【評量重點】：**

1. 能收拾場地。
2. 能主動發表活動感想。
3. 能完成小農日記連載。

—本教案結束—

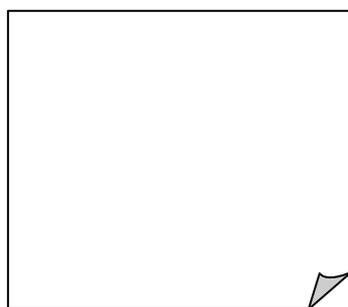
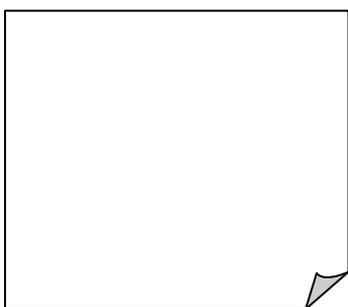
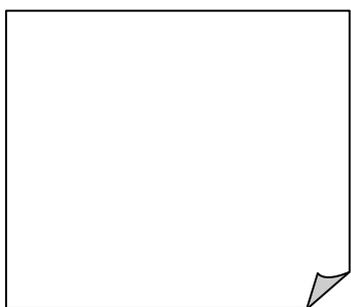
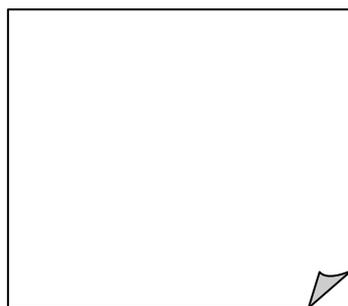
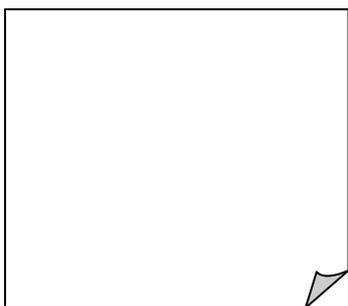
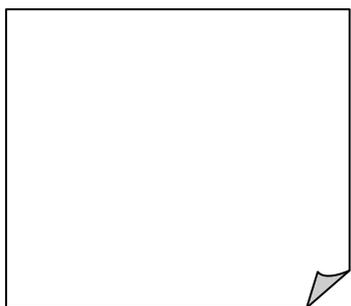
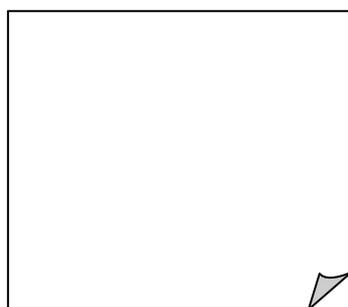
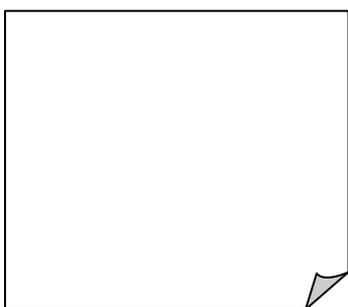
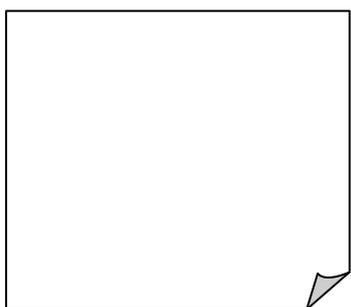
四、活動成果照：



## 五、學習單：

### 【學習單一】：校園小農夫

◎蔬菜種植有其季節上的限制，如果我們想在冬天吃到最當季的蔬菜，哪些菜是我們最佳的選擇呢？你可以請教家人，再將結果記錄下來與同學分享。



【學習單二】：小農日記

									年
									月
									日
									星
									期