

新北市立板橋國民中學教案
食農教育教案設計成果內容


表 1 單元課程架構表

單元名稱	節次	教學重點
盛食·剩食	2	表達生活中對待食物的態度，並覺察食物浪費對環境的影響。
農場經營不簡單	2	實地體驗食物產銷歷程，理解有機農業生產、特色與農業相關之生涯發展。
務農初體驗	2	
食在好味道	2	學習食物有效利用與烹調，了解飲食生活與健康的重要
惜食計畫	2	擬訂合宜的惜食計畫，實踐農業與資源永續的公民社會責任。

表 2 單元教學活動設計表

單元名稱	寓食於樂，食在健康		
設計理念	<p>本校於 106 學年度成立食農教師專業社群，集結社會領域、綜合活動、自然與生活科技教師，將生命教育工作坊的發想延伸與推廣，促使食農教育在校內擴大參與及深耕。由於學校屬都會型學校，校地面積不夠，因此希望透過課程與在地農業結合，讓學生能多面向探究從產地到餐桌相關議題，認識農業生產與環境的關聯，覺察飲食與消費對健康的影響，建立良好的飲食習慣。</p> <p>社群教師有感於學校午餐剩食過多，學生們只顧飲食喜好，缺乏營養、健康、珍惜食物等相關概念，因此起心動念以學校午餐做為課程設計起點，讓學生覺察生活中無意的浪費，對環境造成沉重的負荷，透過在地小農的創業分享及農事體驗，了解食物得來之不易，進而能在生活中擬定與實踐惜食計畫。</p>		
適用年級	八年級	教學節數	10
總綱核心素養面向	B 溝通互動 C 社會參與	總綱核心素養項目	B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識
領域核心素養具體內涵	<p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</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>		
主題軸	2. 生活經營與創新	主題項目	c. 資源運用與開發
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。 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。	
	學習內容	家Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。 家Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動 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。	
跨領域-社會領域	學習表現	社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡，培養本土意識與在地關懷。	
	學習內容	地 Ae-IV-1 台灣農業經營特色。 地Cb-IV-1 農業生產與地理環境。	
議題融入	學習主題	環境教育-永續發展	
	實質內涵	環-J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養永續議題。	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表達生活中對待食物的態度，並覺察食物浪費對環境的影響。 2. 實地體驗食物產銷歷程，理解有機農業生產、特色與農業相關之生涯發展。 3. 學習食物有效利用與烹調，了解飲食生活與健康的重要。 4. 擬訂合宜的惜食計畫，實踐農業與資源永續的公民社會責任。 		

單元架構 與時間分 配	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">寓食於樂，食在健康</div> <pre> graph TD Root[寓食於樂，食在健康] --> A[盛食·剩食 2節] Root --> B[農場經營不簡單 2節] Root --> C[務農初體驗 2節] Root --> D[食在好味道 2節] Root --> E[惜食計畫 2節] </pre>				
	盛食·剩食 2節	農場經營不簡單 2節	務農初體驗 2節	食在好味道 2節	惜食計畫 2節
活動名稱	活動流程				備註
課前準備	1.紀錄班級 1 星期每天學校午餐剩食的重量、菜色及烹調方式。 2.準備造成食物浪費的相關資料，以「產地到餐桌」的概念區分生產過程、包裝(格外品)浪費、銷售(貯存)、製備等五個主題。 3.將 1 星期的學校午餐菜單製成簡報。				
(一) 盛食·剩食	1.觀看午餐剩食紀錄後思考：這些數據呈現的意義為何？ 2.播放糧荒及台灣剩食相關影片，引導思考：剩食與環境、人類生存的意義。 3.分組閱讀理解食物浪費的資料。 4.小組依據文本分析造成食物浪費的原因並提出解決方法。 5.上台報告與回饋。 6.如果要減少世界糧荒及剩食，生活中我們可以做哪些調整？ <p style="text-align: center;">【第一、二節課結束】</p>				
(二) 農場經營 不簡單	1.了解初級產業。 2.邀請農場經營者分享： (1)走進有機農場經營的起心動念(生涯規劃轉折、心情等)。 (2)農場經營甘苦談(創業歷程、農場定位與特色、遇到的難題、農夫的樂趣與使命等)。 (3)說明有機稻米栽種與生產、有機蔬菜種植與生產、包裝、行銷與資源永續之關聯(認識產業鏈、環境議題等)。 3.提問與心得分享。 <p style="text-align: center;">【第三、四節課結束】</p>				
(三) 務農初體 驗	1.農場環境介紹。 2.體驗任務及場域說明。 3.工具解說及體驗注意事項。 4.小組討論分工及體驗目標設定。 5.著裝與準備。 6.實際體驗農產品的採收、分裝、包裝等之作業流程。 7.清洗與整理服裝。				

	<p>6.提問與心得分享。</p> <p>7.總結：體驗農夫生活，反思生活中食物浪費情形及未來修正之可能。</p> <p style="text-align: center;">【第五六節課結束】</p>	
<p style="text-align: center;">(四) 食在好味道</p>	<p>1.農場初體驗採摘之部分農作物為食材，利用簡單烹調方法與調味，體驗新鮮食物的甘美。</p> <p>2.說明食材清洗與烹煮的注意事項。</p> <p>3.爐具使用安全及注意事項。</p> <p>4.簡易烹調實作。</p> <p>5.收拾與善後。</p> <p>6.分享品嚐食物心得與對農場主人及食物的感恩回饋。</p> <p>※回家功課：回家蒐集生活中減少食物浪費的資料及可行方法(或策略)。</p> <p style="text-align: center;">【第七、八節課結束】</p>	
<p style="text-align: center;">動五 惜食計畫</p>	<p>1. 分享「務農初體驗」心得。</p> <p>2. 師生共同欣賞「寓食於樂，食在健康」學習歷程紀錄。</p> <p>3. 歸納「寓食於樂，食在健康」的課程意義。</p> <p>4. 運用黃金圈理論提出讓人願意將惜食行動落實於生活中的計畫：</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>(1) 說明黃金圈法則及其運用</p> <p>(2) 舉例說明</p> <p>(3) 小組理解黃金圈任務，完成討論</p> </div> <div style="flex: 0.5; text-align: center;">  </div> </div> <p>5. 小組推派代表上台報告小組成果。</p> <p>6. 回饋與歸納。</p> <p style="text-align: center;">【第九節課結束】</p> <p>7. 回家蒐集生活中減少食物浪費的方法與策略。</p> <p>8. 小組分享在生活中減少食物浪費的可行方法或策略。</p> <p>9. 依據課堂討論與回饋，擬定個人(或家庭)的惜食計畫及實踐規劃表。</p> <p>10. 總結：食物浪費不僅發生在餐桌之上，土地、食物、資源等都有可能發生。解決剩食的方法與策略有以下思考面向：</p> <p>(1) 培養購買正確觀念：不以外觀為挑選原則、吃產地及當季，減少運送或倉儲的耗損量。</p> <p>(2) 計畫選購：事先估算食量、計劃消費及小量購買，避免吃不完的浪費。</p> <p>(3) 精明管理冰箱：定期整理冰箱，盤點儲存食物作為選購參考，避免食物過期丟棄的浪費。</p> <p>(4) 活用食材：煮菜時，紅蘿蔔的頭、蔥段的尾端切下來後</p>	

可以放進帶水容器中，會重新長出蘿蔔葉和青蔥；白蘿蔔皮洗淨可以醃製變成小菜；吃完的西瓜皮去除外皮可以涼拌或煮湯等。

11. 教師叮嚀：2 個星期後收回惜食畫實踐規劃表。

【第十節課結束】