

彰化縣北斗鎮螺陽國民小學教案
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
食在健康	3	認識紅黃綠燈食物，了解蔬菜是最棒的天然綠燈食物，知道蔬菜含有豐富的營養素，有益健康。
拜訪蔬菜的家 《校外體驗課程》	1	走訪社區，認識社區內常見的作物；參觀蔬菜的家—育苗場，了解社區在地產業。
綠色消費—愛地球 從吃做起	2	認識低碳飲食，建立「吃在地，食當季」的正確飲食觀。
蔬菜種植有趣事	3	指導孩子種植蔬菜，並了解種植蔬菜時的注意事項。
米食的記憶	3	結合藝術與人文，進行米食料理的文創大發想。
食在遠足—樂桃趣 《校外體驗課程》	2	認識桃米社區的農產特色及運用在地食材製作飯丸子。
農耕情-刈稻飯的 人情味	3	製作古早農村感恩他人的刈稻飯，透過行動相聲劇及料理，跟低年級學弟妹及全校師長一起分享這濃濃的人情味。

表 2 單元教學活動設計表

教案名稱	食在健康	設計者	蕭伊就
學習領域	健康	時間	150 分鐘/3 節
學習對象	三年級	人數	41 人
活動及課程之設計主軸	■ 食物、健康與消費 - 飲食與健康	食農教育 學習內容	1. 認識食物 2. 飲食的均衡與健康 3. 飲食與疾病
單元設計理念	1. 透過【飲食紅綠燈】課程，讓孩子認識飲食紅黃綠燈食物分類，知道「紅燈食物不吃、黃燈食物淺嚐、綠燈食物可吃」的概念。 2. 透過【吃蔬健康】課程，讓學生認識多吃蔬菜對健康的重要性，以及每份蔬菜的分量；讓學生檢視進食蔬菜的習慣，並立志在學校和家庭生活中多吃不同種類的蔬菜。		
九年一貫能力指標	健 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 健 2-1-2 了解環境因素如何影響食物種類並探討影響飲食習慣的因素。 健 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。		
單元目標	1. 認識飲食紅黃綠燈食物分類。 2. 養成蔬菜進食習慣	學習目標	1-1 能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。 1-2 瞭解蔬菜對人體的重要性。 1-3 能檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。 2-1 檢視個人的蔬菜進食習慣
學生學習條件分析	1. 認識植物的身體構造。(自然領域)		
教學前準備	老師準備：教學 PPT	學生準備：檢視個人蔬菜進食習慣	
教材來源	1. 健康與體育教科書、董氏基金會 2. 自編教材		
單元架構與時間分配			
參考格式：			
<pre> graph TD A[食在健康] --- B[飲食紅綠燈 2節] A --- C[吃蔬健康 1節] </pre>			

教學計畫			
時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源
100分鐘		<p>活動一：飲食紅綠燈</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問並引導學生發表：教師最近吃了好多點心，變胖了，又拉肚子，請問小朋友平時有吃點心，零食的習慣嗎？都吃哪些零食呢？應該要如何選擇點心，才能吃得營養又健康呢？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 配合課本，並透過教學 PPT，讓孩子認識飲食紅黃綠燈食物分類，知道「紅燈食物盡量少吃、黃燈食物偶爾吃、綠燈食物可常吃」的概念，讓孩子了解哪些是天然、尚好的點心；哪些是沒有營養，對身體健康不好的點心。</p>	飲食紅綠燈 PPT
50分鐘	1-1	<p>2. 教師展示點心圖，引導孩子討論並分類，分別貼上紅、黃、綠色貼紙，進行小組發表分享。教師進一步引導孩子思考及討論，正餐之間想吃點心零食時，該如何選擇食物。</p>	
	1-2	<p>活動二：吃蔬健康</p> <p>1. 介紹青菜是綠燈食物，蔬菜裡含有「纖維質營養小子」，可以將肚子裡的大便掃得一乾二淨。深綠色和紅色蔬菜含維生素 A 有助於維持正常視力，而蔬菜家族可是個對人體好處多多的大家族。</p> <p>2. 邀請進食蔬菜種類較為多元化的學生分享經驗，從而帶出在學校和家庭生活實踐健康飲食的重要性和秘訣，例如：與家人一起選購和預備各類的蔬菜、不偏食、勇於嘗試從前少吃的蔬菜等。</p> <p>3. 相同的食物，不同的烹調方式影響營養價值，介紹健康的烹調方式。</p>	飲食紅綠燈學習單
	1-3	<p>三、整合活動</p> <p>1. 用「吃蔬健康宣言」，讓學生立志每天進食更多不同種類的蔬菜，並邀請家長配合和支持。</p>	
	2-1	<p>2. 完成飲食紅綠燈的學習單</p>	

教案名稱	愛地球，從吃做起	設計者	許宥淇
學習領域	(領域/科別) 社會、健康	時間	160 分鐘/3 節
學習對象	三四年級	人數	79 人
活動及課程之設計主軸	<ul style="list-style-type: none"> ■ 農業生產與環境 <ul style="list-style-type: none"> - 農業生產與安全 ■ 飲食、健康與消費 <ul style="list-style-type: none"> - 飲食消費與生活型態 	食農教育學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在地農業生產與特色 2. 農業生產方式 3. 飲食消費行為 4. 地產地消
單元設計理念	<p>「綠色生活，由飲食細節開始。」現今食安問題鬧得沸沸揚揚，如何吃得安心、吃得安全，已成為國人必須正視的課題。設計者希望透過「愛地球，從吃做起」的課程，教育孩子正確的飲食觀念，引導孩子了解運輸食物的路程與碳排放量的關係，讓兒童明白購買本地農產品的好處，進而學會如何使用新鮮、便宜的台灣食材，烹煮簡單、營養的料理，動手做、真學習，許自己一個健康的未來。</p>		
九年一貫能力指標	<p>【社會】 1-2-1 描述居住地方的自然與人文特性。 1-2-3 覺察人們對地方與環境的認識與感受具有差異性，並能表達對家鄉的關懷。</p> <p>【健康】 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-1 能瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p>		
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識家鄉環境及產業。 2. 認識本地及當季蔬果。 3. 知道自己的生活方式對環境的影響。 4. 能執行綠色消費、環境關懷行動。 	學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 能描述住家與學校附近的環境。 1-2 能說出社區產業特色 2-1 能說出臺灣各地的特色農產 2-2 認識台灣四季蔬果 2-3 能比較本地及進口蔬果的差異 2-4 能知道吃本地、食當季的好處 3-1 發現人類行為對環境的影響

			3-2 認識碳足跡 4-1 愛地球宣言
學生學習 條件分析	螺陽國小位於彰化縣北斗鎮，學校成立於民國四十五年二月，已有六十餘年的歷史，本校位於本鎮都市計劃邊緣，學區家長大部分以務農為業，因此學生對農事及相關農作物並不算陌生。		
教學前準備	老師準備： 1. 蒐集在地蔬果圖片及世界各地水果的簡報。 2. 蒐集低碳飲食的相關簡報。	學生準備：	
教材來源	1. 三下南一社會教科書 2. 自編教材		
單元架構與時間分配			
參考格式：			
<pre> graph TD A[愛地球，從吃做起] --> B[社區踏查・在地產業 1節] A --> C[食在安心・吃本地 選當季 1節] A --> D[食在愛地球・低碳飲食你我他 1節] </pre>			
教學計畫			
時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源
60 分鐘		活動一：社區踏查，在地產業《校外體驗學習》 【預備活動】—與健康有約 利用學校晨會時間，邀請護理師為全校師生宣導低碳飲食觀念。 【引導活動】—社區踏查・在地產業 1. 教師帶學生走訪社區產業，觀察家鄉常見的農作物種類。 2. 拜訪螺陽國小顏前會長的蔬菜育苗場，讓學生走出教室，進行戶外學習體驗。 3. 經由社區踏查，讓學生認識社區、了解社區產業特色外，也希望透過碳足跡的盤查，有效落實低碳飲食的觀念。 4. 完成「社區踏查・在地產業」學習單。	益農育苗園 學習單
50 分鐘		活動二：食在安心・吃本地 選當季 一、問題討論：	PPT

50 分鐘	2-1	◎教師：剛剛社區踏查的過程中，你們看到了哪些農產作物呢？	PPT 比較表格																
	2-2	(學生舉手發表自己看法。) ◎教師請家中有種植蔬果的學生發表自己家種了哪些蔬果，有什麼好處？(學生舉手發表自己看法。) ◎教師：蔬果的種類有很多種，請你們說說曾經看過或吃過哪些臺灣本地種植的蔬果？(學生舉手發表自己看法)																	
	2-3	◎利用 PPT 介紹各式蔬果產季，讓學生認識四季蔬果有哪些。 ◎教師：無法自己種植蔬果的家庭怎麼辦呢？ (引導學生思考並回答：必須購買農夫所種植的蔬果。) ◎教師進一步引導學生思考，不是每一樣蔬果台灣都有種植，因此部分蔬果必須仰賴國外進口。 ◎教師：你們知道有哪些蔬果是從國外進口的嗎？ ◎教師展示水果聯合國 ppt—「進口水果介紹」。 ◎教師引導孩子思考本地的當季農產品和進口農產品的比較表格																	
	2-4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>本地的當季農產品</th> <th>進口農產品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>新鮮度</td> <td>新鮮較不失風味</td> <td>易因長時間冷藏冷凍而較不新鮮</td> </tr> <tr> <td>售價</td> <td>大部分較便宜</td> <td>大部分較昂貴</td> </tr> <tr> <td>運輸距離</td> <td>較短</td> <td>較遠</td> </tr> <tr> <td>碳排放量</td> <td>較少</td> <td>較多</td> </tr> </tbody> </table>		項目	本地的當季農產品	進口農產品	新鮮度	新鮮較不失風味	易因長時間冷藏冷凍而較不新鮮	售價	大部分較便宜	大部分較昂貴	運輸距離	較短	較遠	碳排放量	較少	較多	低碳飲食 簡報 & 相關影片
	項目	本地的當季農產品		進口農產品															
新鮮度	新鮮較不失風味	易因長時間冷藏冷凍而較不新鮮																	
售價	大部分較便宜	大部分較昂貴																	
運輸距離	較短	較遠																	
碳排放量	較少	較多																	
3-1																			
3-2	◎教師總結：根據比較結果，選購「本地的當季農產品」既省錢、健康又環保。																		
	4-1	活動三：食在愛地球·低碳飲食你我他 一、問題討論 ◎教師：我們上節課提到本地當季農產品的優勢，但為什麼還要從進口國外農產品呢？(學生舉手發表自己看法。) ◎教師：這些進口農產品是透過什麼方式運送到台灣來的呢？ (學生舉手發表自己看法。) ◎教師：這些進口農產品須經由不同的交通工具運輸，才能送達	宣言簡報																

	<p>消費者的手上。在這長途的運輸中，對環境會造成什麼影響？</p> <p>(學生舉手發表自己看法。)</p> <p>二、影片欣賞及簡報介紹</p> <p>◎教師播放低碳飲食影片及簡報，解釋低碳飲食的定義，及為何要推廣低碳飲食。</p> <p>三、統整歸納：</p> <p>雖然進口農產品讓消費者有多元的選擇性，但進口農產品必須透過輪船及飛機的長途運輸與冷藏，到達機場或港口還需經由卡車運送至台灣各地，因此消耗許多能源，又容易因損壞而浪費。所以選擇本地農產品既可以節能減碳，又可幫助本地農夫，為愛護地球盡心力。</p> <p>四、愛地球宣言</p> <p>為愛護地球、節能減碳</p> <p>我願...</p> <p>食用當地當季食材，</p> <p>烹調少油少糖少鹽，</p> <p>食材少加工多原味，</p> <p>三餐少吃肉多吃菜。</p> <p>在家《吃多少，煮多少》</p> <p>在外《吃多少，點多少》</p> <p>立約人 000</p>	
--	--	--

教案名稱	蔬菜種植有趣事		設計者	曾瑞君
學習領域	綜合活動		時間	150 分鐘/3 節
學習階段	三四年級		人數	79 人
活動及課程之設計主軸	■ 農業生產與環境 - 農業與環境 ■ 實踐 - 體驗學習		食農教育學習內容	1. 農業與資源永續 2. 農業生產/消費相關體驗
單元設計理念	認識蔬菜的種植過程及友善的方法，並運用炭化稻殼混合土壤為介質，觀察蔬菜的生長。			
單元目標	1. 知道如何種植蔬菜 2. 動手種植蔬菜	學習目標	1-1 了解當季適合種植的蔬菜 1-2 了解種植蔬菜的條件 2-1 能動手種植蔬菜	
學生學習條件分析	1. 在校內插秧、收割和打穀的經驗。 2. 在校曾照顧植物的經驗。			
教學前準備	老師準備： 蔬菜種子或種苗	學生準備： 調查適合種植的蔬菜		
教材來源	自編教材			
單元架構與時間分配				
參考格式：				
<pre> graph TD A[種植蔬菜的有趣事] --> B[時宜蔬菜 1節] A --> C[我來種蔬菜 2節] </pre>				
教學計畫				
時間	學習目標	教學流程/教學內容		教學資源
30 分鐘	1-1	活動一：時宜蔬菜		
120 分鐘 (2 節)	1-2	1. 北斗農會志工，退休主任黃世煌主任介紹今天要種植的蔬果種類。		
	2-1	2. 說明種植該蔬菜的方式及注意事項，利用種子種植的蔬菜要挖多深的洞不能太深也不能太淺，大約 5 公分；白蘿蔔的根會在土裡長大，要留意間隔要相距至少 20 公分以上、攀藤類的蔬菜需要搭架子、利用小苗種植的蔬菜須連同原本小盆的土一起移植。		
		活動二：我來種蔬菜		
		1. 帶至溫室，講師先指導學生拌土，田土加入學校科展製成的炭化稻殼，再加入一些紅土，調製適合蔬菜長大的黃金比例土壤。 2. 講師指導四年級孩子搭四季豆及番茄長大的棚架。 3. 各班動手種蔬菜。		田土、紅土 炭化稻殼 盆器 竹竿 農具

教案名稱	米食的記憶	設計者	陳姿穎
學習領域	藝術與人文	時間	150 分鐘/3 節
學習階段	四年級	人數	38 人
活動及課程之設計主軸	■ 飲食生活與文化 - 飲食文化	食農教育 學習內容	1. 在地的飲食特色
單元設計理念	1. 藝術創作記憶中寶斗的米食。 2. 分享與介紹米食與生活的記憶。		
單元目標	1. 創作並介紹 2. 獨特的寶斗米食藝術作品	學習目標	1-1 米食的生活記憶。 2-1 藝術創作記錄生活中米食的美味
學生學習條件分析	1. 有製作小書、紙黏土創作的經驗。 2. 國語、社會與健康課程, 介紹客家擂茶、搓湯圓等傳統米食的由來, 並製作的經驗。		
教學前準備	老師準備： 藝術教材、投影片	學生準備：	說出生活中的米食記憶。
教材來源	自編教材		
單元架構與時間分配			
參考格式：			
<pre> graph TD A[米食的記憶] --> B[米食好滋味 1節] A --> C[藝食想起 2節] </pre>			
教學計畫			
時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源
30 分鐘	1-1	活動一：米食好滋味 1. 學生分享生活中米食的好滋味，在那裡? 什麼時候? 和誰? 2. 米食有關的故事? 在學校在家裡的生活中米食美好或有趣的回憶? 3. 同學分組討論米食的記憶, 討論出創作的米食主題。	投影片
120 分鐘 (2 節)	2-1	活動二：藝食想起 1. 利用黏土創作常見的蔬菜配料。 2. 利用多元媒材創作米食的記憶, 記錄米食的好滋味。 3. 完成作品在校內展覽。	輕塑土、泡土 紙碗紙杯紙盤

教案名稱	食在遠足—樂「桃」趣 《戶外學習體驗課程》		設計者	陳姿穎
學習領域	綜合/健康		時間	120 分鐘/2 節
學習階段	三四年級		人數	79 人
活動及課程之設計主軸	■ 農業生產與環境 - 農業生產與安全 ■ 飲食生活與文化 - 飲食習慣		食農教育學習內容	1. 在地農業生產與特色 2. 愉悅的進食 3. 分享與感恩
單元設計理念	1. 透過【食在遠足，樂「桃」趣】課程，安排桃米村深度導覽旅遊，搭配認識在地農產品及農業生態等解說，提升學生對土地的情感；並運用地食材親手製作美食 DIY，瞭解在地食材的文化價值。 2. 認識家鄉以外的農業生產及特色，並了解友善環境的自然農業。			
九年一貫能力指標	健 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 健 2-2-1-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 綜 4-1-4 體會環境保護與自己的關係，並主動實踐。 綜 4-2-3 辨別各種環境保護及改善的活動方式，選擇適合的項目落實於生活中。			
單元目標	1. 認識家鄉以外的農業生產及特色。 2. 運用地食材做料理	學習目標	1-1 認識桃米村農特產 1-2 體驗自然農法 2-1 運用食材做料理 2-2 學習愛惜食物	
學生學習條件分析	1. 走訪社區，知道社區爺爺奶奶們種植何種蔬菜及如何種植。 2. 在校內運用炭化稻殼種植當季蔬菜。 3. 知道食用新鮮天然的綠色食物，對身體最有幫助。 4. 認識綠色消費，具有「食在地，吃當季」的概念。			
教學前準備	老師準備： 桃米村介紹影片	學生準備： 收集自然農法相關資料		
教材來源	自編			
單元架構與時間分配				
參考格式：				
<pre> graph TD A[食在遠足—樂「桃」趣] --- B[鬥陣來七桃 1節] A --- C[桃米美食飄香 1節] </pre>				
教學計畫				
時間	學習目標	教學流程/教學內容		教學資源
		一. 準備活動 班上先播放桃米村介紹影片。		桃米村

60 分鐘	1-1 1-2	<p>請孩子分享對桃米村的印象。</p> <p>活動一：鬥陣來七桃</p> <p>1.分組走進社區田園，由導覽員帶領農業生態解說，認識桃米村在地農產品特色，一探自然農業的神奇。</p>	介紹影片
60 分鐘	2-1 2-2	<p>2.學生分享心得。</p> <p>活動二：桃米美食飄香</p> <p>1.洗好手，準備好餐具，自己的午餐自己做喔！</p> <p>2.聽從老師指導，運用在地食材動手做「桃米飯丸子」</p> <p>3.桃米遠足餐盒 DIY，組裝點心及在地農產水果，製作自己的專屬午餐盒。</p> <p>4.謝飯禱告，珍惜辛苦得來的午餐。</p>	

教案名稱	農耕情-刈稻飯的人情味		設計者	謝正煌
學習領域	綜合活動		時間	180 分鐘/3 節
學習階段	三四年級		人數	79 人
活動及課程之設計主軸	<ul style="list-style-type: none"> ■ 飲食健康與消費 <ul style="list-style-type: none"> -飲食消費與生活型態 ■ 飲食生活與文化 <ul style="list-style-type: none"> -飲食習慣 ■ 實踐 <ul style="list-style-type: none"> -體驗學習 		食農教育學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 地產地消 2. 分享與感恩 3. 烹調實作 4. 飲食設計
單元設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 民以食為天，重要的節慶配合時令與意義，大都有獨特節慶料理，成為飲食文化一部分，也成為大家共同的記憶。但因工商化的發展，有些早期的飲食漸漸被遺忘，期望透過”刈稻飯”和社區的”阿公說故事”重新串起早期農業生活的樣貌。 2. 配合綠色消費的概念及早期農業生活自給自足，利用本校生產的螺陽米和社區的蔬菜料理。 			
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識刈稻飯的由來和意義。 2. 製作刈稻飯。 3. 收割日一起享用刈稻飯的美味和人情味。 	學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1 認識早期農業換工互助的精神。 2-1 學會製作刈稻飯的方法 3-1 感受分享的喜悅。 	
學生學習條件分析	<ol style="list-style-type: none"> 1.在校內插秧、收割和打穀的經驗。 2.學生有多次在學校一起烹調的經驗 			
教學前準備	老師準備： 學習單、食材、廚具		學生準備： 查詢種植的蔬菜可做成什麼料理	
教材來源	自編教材			
單元架構與時間分配				
參考格式：				
<pre> graph TD A[農耕情— 刈稻飯的人情味] --- B[阿公說故事 1節] A --- C[刈稻飯 1節] </pre>				
教學計畫				
時間	學習目標	教學流程/教學內容		教學資源

30 分鐘	1-1	活動一：阿公說故事	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. 以前農業年代沒有機械,就像學校的收割方式一樣,農民怎麼解決這樣的問題呢? 2. 請社區的楊正松伯伯說以前種田的故事,與收割的過程,以及刈稻飯的由來。主人家會如何準備食材來犒賞來幫忙的鄰居好朋友。 	投影片
150 分鐘	2-1	活動二：刈稻飯	食材和廚具
	3-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 楊正松先生指導各班師生製作美味的刈稻飯。 2. 各班運用各班種植的蔬果種類,烹煮傳統古早味的料理好滋味。 3. 邀請師長及低年級學弟妹觀賞行動劇,認識割稻飯的由來。 4. 與全校師長及低年級學弟妹一起分享割稻飯,並由各班解說介紹料理內所使用的蔬菜。 	行動劇