

【一】114年臺北市食農教育推廣教案競賽申請書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 教具類-校園場域組 <input checked="" type="checkbox"/> 實作類-校園場域組 <input type="checkbox"/> 教具類-農業場域組 <input type="checkbox"/> 實作類-農業場域組 <input type="checkbox"/> 教具類-不限場域組 <input type="checkbox"/> 實作類-不限場域組		
個人或團隊名稱：「綠」動金華			
團隊聯絡人（個人參賽者免填）：陳沂			
作品名	「薄」田勤耕，「荷」香滿園		
食農教育六大方針	<input type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input type="checkbox"/> 地產地銷永續農業 <input checked="" type="checkbox"/> 深化飲食連結農業 <input type="checkbox"/> 珍惜食物減少浪費 <input type="checkbox"/> 培養均衡飲食觀念 <input checked="" type="checkbox"/> 傳承與創新飲食文化		
食農教育三面六項	農業生產與環境	農業生產與安全	<input checked="" type="checkbox"/> 在地農業生產與特色 <input checked="" type="checkbox"/> 農業生產方法 <input type="checkbox"/> 農業相關生涯 <input type="checkbox"/> 科技於農業生產的應用與影響 <input type="checkbox"/> 農業與全球經濟
		農業與環境	<input type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input type="checkbox"/> 農業與資源永續 <input type="checkbox"/> 社會責任與倫理 <input type="checkbox"/> 全球糧食議題
	飲食健康與消費	飲食與健康	<input type="checkbox"/> 認識食物 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食的均衡與健康 <input type="checkbox"/> 生命發展階段與營養 <input type="checkbox"/> 飲食與疾病
		飲食消費與生活型態	<input type="checkbox"/> 飲食消費行為 <input type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input type="checkbox"/> 地產地消 <input type="checkbox"/> 綠色消費
	飲食生活與文化	飲食習慣	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input checked="" type="checkbox"/> 分享與感恩 <input checked="" type="checkbox"/> 進餐禮儀
		飲食文化	<input type="checkbox"/> 在地飲食特色 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食與文化的傳承 <input type="checkbox"/> 全球與多元飲食文化

設計理念 (摘要)	<p>台北市金華國中位於台北市大安區，而大安區有個巷弄香草園。此外，特教班亦有自己的專屬菜園，菜園中除了種植蔬果，也種植了很多香草植物。這些香草植物除了可以防蚊，也可以作為料理食物的調味料。</p> <p>特教班許多孩子害怕植物，但喜歡吃美食。因此我們設計此系列課程，透過五感教育讓孩子對於薄荷有更多接觸，達到減敏感的效果。</p> <p>此外，藉由製作香草茶及薄荷炒雞，帶來味覺的感受，讓學生體驗香草植物在飲食文化中的價值，也更願意接觸香草植物。</p>
學習目標 (摘要)	<p>1. 透過感官教育，認識薄荷帶來的感官感受，以運用於料理及日常生活用品。</p> <p>2. 體驗薄荷繁殖的不同方法(包含：水培扦插、土培扦插、壓根)，了解生態環境和農作物生長的交互影響。</p> <p>3. 了解薄荷的食物特性與營養價值，學習實務選購與製備的基礎能力。</p> <p>4. 能善用香草植物做料理食物的調味，增加料理的美味。</p>
學習內容 (摘要)	<p>食 J2. 參與農業產銷相關工作場域的體驗活動，探索農業相關的職業與生涯發展。</p> <p>食 J9. 善用在地、當季食材，設計並製作創意餐點或簡易加工食品。</p> <p>食 J12. 探究飲食文化與在地農業及環境的關聯性，運用在地農產品製備餐點，認同並支持在地飲食文化及農業發展。</p> <p>自 po-IV-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，進行各種有計畫的觀察，進而能察覺問題。</p> <p>自 ai-IV-2 透過與同儕的討論，分享科學發現的樂趣。</p> <p>自 Ga-IV-1 生物的生殖可分為有性生殖與無性生殖，有性生殖產生的子代其性狀和親代差異較大。</p> <p>家 Ab-V-1 食材特性與運用。</p> <p>家 Ab-V-2 飲食美學與應用。</p>

*如不敷使用請自行增加說明

單元一：薄荷生長的方式(一節課，45分鐘)		
學習目標	學習活動	備註
1	<p>一、薄荷和我的連結：</p> <p>1. 薄荷帶給我的感官體驗(5分鐘)：</p> <p>讓學生透過眼睛、鼻子、嘴巴及手，去認識及感受薄荷的特性，並記錄下來自己的觀察，因應學生障礙特質提供選項讓學生圈選或自己自由表達。</p> <p>2. 生活中的薄荷(5分鐘)：</p> <p>(1)詢問學生日常生活中常見的薄荷應用？</p> <p>(2)介紹生活中薄荷用途包含中醫治療、調味及擺盤等功能。</p> <p>二、介紹雙北香草園(5分鐘)</p>	

2	<p>播放影片，分享台北市社區中的香草園，詢問學生看到哪一些香草植物，介紹的香草園如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 台北市大安區大學里一巷弄香草園： 薄荷、甜菊、迷迭香、到手香、薰衣草等。 2. 新北市樹林區一社區大學香草園： 薄荷、紫蘇、艾草及芳香萬壽菊。 <p>三、認識並觀察薄荷的繁殖方式(15分鐘)：</p> <p>說明薄荷的繁殖方式、繁殖特色及繁殖期程，包含種子播種、壓條法、水培扦插、土培扦插。而後引導觀察每個種植方式的要點，並示範4種薄荷繁殖的方式，請學生一起練習。</p> <table border="1" data-bbox="225 629 1102 1435"> <thead> <tr> <th>編號</th><th>種植方式</th><th>觀察及練習重點</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>種子播種 </td><td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察薄荷種子的樣子。 2. 詢問薄荷種子的特色。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td>壓條法 </td><td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在壓條法下，薄荷長出根的位置。 2. 認識薄荷莖上的節點，並練習尋找薄荷莖上節點的位置。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td>水培扦插 </td><td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在水培扦插法下，薄荷長出根的位置。 2. 練習尋找薄荷莖下方 2 個點的位置，並拔下葉子。 </td></tr> <tr> <td>4</td><td>土培扦插 </td><td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在土培扦插法下，薄荷長出根的位置。 2. 練習尋找薄荷莖下方 2 個點的位置，並拔下葉子。 </td></tr> </tbody> </table> <p>四、薄荷繁殖實作(15分鐘)：</p> <p>將學生分成4組，每組有6個學生，分別以上述4種方式繁殖薄荷，並記錄薄荷發芽或發根的時間。</p>	編號	種植方式	觀察及練習重點	1	種子播種 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察薄荷種子的樣子。 2. 詢問薄荷種子的特色。 	2	壓條法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在壓條法下，薄荷長出根的位置。 2. 認識薄荷莖上的節點，並練習尋找薄荷莖上節點的位置。 	3	水培扦插 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在水培扦插法下，薄荷長出根的位置。 2. 練習尋找薄荷莖下方 2 個點的位置，並拔下葉子。 	4	土培扦插 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在土培扦插法下，薄荷長出根的位置。 2. 練習尋找薄荷莖下方 2 個點的位置，並拔下葉子。 	
編號	種植方式	觀察及練習重點															
1	種子播種 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察薄荷種子的樣子。 2. 詢問薄荷種子的特色。 															
2	壓條法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在壓條法下，薄荷長出根的位置。 2. 認識薄荷莖上的節點，並練習尋找薄荷莖上節點的位置。 															
3	水培扦插 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在水培扦插法下，薄荷長出根的位置。 2. 練習尋找薄荷莖下方 2 個點的位置，並拔下葉子。 															
4	土培扦插 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察並詢問在土培扦插法下，薄荷長出根的位置。 2. 練習尋找薄荷莖下方 2 個點的位置，並拔下葉子。 															

單元二：薄荷香草茶(一節課，45分鐘)

1	<p>一、拈花惹草(10分鐘)：</p> <p>認識菜園裡的香草植物、植物味道及其功效，認識的香草植物包含薄荷、紫蘇、艾草，學生可以透過揉聞香草植物的氣味選擇自製香草茶的材料。同時老師也介紹黃檸檬及美國甜菊兩種常見橙類，供學生選擇作為香草茶食材。</p>	
---	---	--

3	<p>二、 採集食材(10分鐘)：</p> <p>讓學生到菜圃裡尋找自己喜歡的食材，摘採下來放入碗裡。採集過程中需留意提醒學生以下兩點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 香草植物葉子上是否有蟲子，避免採到有蟲子的葉子。 2. 切勿連根拔起，須用指甲壓香草植物的莖，採漂亮乾淨的香草葉子。 <p>三、 清洗食材(5分鐘)：</p> <p>將香草時才用清水沖洗，用手輕搓洗去葉子上的灰塵，再用食用溫水沖洗葉子。</p> <p>四、 香草茶葉裝飾(10分鐘)：</p> <p>請學生運用自己選的香草及自己選擇的橙類水果在碗公裡裝飾出喜歡的圖樣，並淋上蜂蜜。</p> <p>五、 沖水享用(10分鐘)</p> <p>用熱的飲用水沖泡香草與橙類食材，沖泡出美味的香草茶。可以依照學生的喜好，加入冰塊。</p>	
---	---	--

單元三：薄荷炒雞(135分鐘)

3、4

一、 香草在料理中的角色(10分鐘)

播放「台灣真善美—“有機香草”想念的芬芳 | 寧靜海香草園 | 」0:35-1:50，詢問學生香草植物在飲食中扮演的角色。

二、 認識薄荷炒雞食材及步驟(10分鐘)

說明薄荷炒雞的食材及烹煮步驟。食材及步驟如下：

1. 食材：

編號	食材名稱	食材總量	編號	食材名稱	食材總量
1	雞翅	28支	6	萊姆酒	60ml
2	醬油	180ml	7	二砂糖	150g
3	烏醋	120ml	8	洋蔥	適量
4	白醋	60ml	9	薑	適量
5	油	120ml	10	薄荷	適量

2. 步驟：

(1) 採集薄荷。

(2) 測量食材和調味料的容量、重量。

(3) 清洗雞翅、薄荷。




- | | |
|---|--|
| <p>(4) 加入醬油、烏醋、白醋、油、二砂糖醃製雞翅。</p> <p>(5) 炒洋蔥、薑片爆香。</p> <p>(6) 炒雞翅。</p> <p>(7) 加入薄荷葉子及萊姆酒提味。</p> <p>三、 準備食材(25分鐘)：</p> <p>1. 採集薄荷，教導採集薄荷頂端的嫩葉，鮮嫩且容易下嚥。</p> <p>2. 依照食譜測量食材和調味料的容量、重量。</p> <p>四、 烹煮薄荷炒雞(45分鐘)：</p> <p>按照食譜烹煮薄荷炒雞。</p> <p>五、 品嚐薄荷炒雞(20分鐘)：</p> <p>品嚐美味的薄荷炒雞。</p> <p>六、 填寫學習單(25分鐘)：</p> <p>將品嚐完薄荷炒雞後的口感與心得記錄在學習單中。</p> | |
|---|--|

日期		科目	園藝課	姓名				分數	
		主題	認識薄荷					評語	

一、觀察薄荷：






讓我們從視覺、觸覺、味覺和觸覺認識薄荷的特色吧！

編號	感官	感覺
1	視覺 	薄荷 看起來 是(平行葉脈 / 網狀葉脈)， 葉子邊緣是(鋸齒狀/光滑的)，葉子的顏色是(紅色/綠色)。
2	嗅覺 	薄荷 聞起來 (涼涼的/甜甜的/辣辣的/酸酸的/苦苦的)。
3	味覺 	薄荷 吃起來 (涼涼的/甜甜的/辣辣的/酸酸的/苦苦的)。
4	觸覺 	薄荷 摸起來 (涼涼的/平滑的/凸凸的)。





二、薄荷用途：

薄荷在飲食文化中有中醫治療、調味及擺飾、擺盤等功效，讓我們一起來認識吧！

編號	用途	功能介紹
1	薄荷茶 	薄荷茶可以 治療 流行性感冒、舒緩喉嚨痛和牙齒痛，也能幫助消化、幫助口腔清潔及改善記憶力。
2	薄荷冰淇淋 	薄荷溶入冰涼的冰淇淋中，有助於提升冰淇淋的沁涼感受。 薄荷葉子也可以做為冰淇淋甜點的擺盤與擺飾。
3	薄荷炒雞 	薄荷可以作為料理雞肉的調味，讓炒雞肉顯得沁涼酥脆。

三、 薄荷種植：

要種植薄荷，有以下幾種種植方式：

編號	種植方式	方法介紹
1	種子播種 	將種子撒在土壤上，再用土壤將種子覆蓋起來，約 7-15 天發芽。早晚各澆水一次。
2	壓條法 	找到薄荷葉子和莖的節點，用花盆或重物，將莖上的節點重壓在土壤上，讓節點生出根來。
3	水培扦插 	剪一段 10-15 公分的薄荷，拔掉薄荷下方 2 個節點的葉子拔掉，放在水裡，約 7-15 天發根。每 2-3 天要換一次水。
4	土培扦插 	剪一段 10-15 公分的薄荷，拔掉薄荷下方 2 個節點的葉子拔掉，插在土裡，約 7-20 天發根。

四、 我的觀察紀錄：

我負責的繁殖方式是（ 種子播種 / 壓條法 / 水培扦插 / 土培扦插 ）。

我的薄荷_____天（ 發根 / 發芽 ）。

日期	5/26(一)	5/27(二)	5/28(三)	5/29(四)	5/30(五)	5/31(六)	6/01(日)
觀察記錄 發根/芽 V							
日期	6/02(一)	6/03(二)	6/04(三)	6/05(四)	6/06(五)	6/07(六)	6/08(日)
觀察記錄 發根/芽 V							
日期	6/09(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)	6/13(五)	6/14(六)	6/15(日)
觀察記錄 發根/芽 V							

日期		科目	園藝課	姓名				分數	
		主題	薄荷香草茶					評語	

一、 薄荷香草茶：

炎熱的夏日，來一杯沁涼的香草茶，會讓人感覺到身心清爽！不同的香草，在香味、口味和功效！讓我們一起來學習不同香草的特色和功效。並選出自己喜歡的香草做香草茶吧！

編號	圖片	味道	功效	我選擇的香草
1	薄荷 	沁涼、清爽 辛辣、麻麻的	1. 紓壓、提神。 2. 預防感冒。 3. 散熱。	V
2	紫蘇 	茴香和肉桂氣味，底韻是微微的薄荷涼感。	1. 止咳化痰。 2. 促進腸胃健康。 3. 預防感冒。	
3	艾草 	味道薰香。	1. 保護子宮。 2. 舒筋活絡。 3. 補充營養。	
4	黃檸檬 	酸酸甜甜 有橙香	1. 美白。 2. 預防高血壓。 3. 幫助消化。 4. 預防癌症。	
5	美國甜橘 	甜美橙香	1. 增進食慾 2. 止咳。 3. 預防感冒。 4. 預防脹氣。	

我的香草茶照片：

科目	家政	主題	薄荷炒雞	姓名				得分	
日期									

一、 香草植物的角色：

香草植物在飲食文化中扮演著（**主食 / 副食 / 調味料**）的角色。

今天我們選擇用來調味的香草植物是_____，加入薄荷的料理會帶給我們（**清爽 / 辣辣 / 沁涼**）的感覺，再搭配上酸甜的_____，讓薄荷炒雞更加可口。

二、 薄荷炒雞食譜：

編號	食材名稱	食材總量	編號	食材名稱	食材總量
1	雞翅	28支	6	萊姆酒	60ml
2	醬油	180ml	7	二砂糖	150g
3	烏醋	120ml	8	洋蔥	適量
4	白醋	60ml	9	薑	適量
5	油	120ml	10	薄荷	適量

三、 我製作的薄荷炒雞



：

1. 品嚐薄荷炒雞後，我給我做的薄荷炒雞 ☆☆☆☆☆ 顆星。

2. 我對於薄荷這項調味料的感覺如何？

我覺得_____。

3. 下次我想嘗試用什麼菜園的香草植物料理雞肉呢？

（ 薄荷 / 九層塔 / 紫蘇 / 艾草 ）



實作照片紀錄

五感體驗

視覺體驗	嗅覺體驗	味覺體驗	觸覺體驗
			





薄荷種植—土培

		
將土壤挖到盆栽	拔掉下方 2-3個節點的葉子	插入盆栽中

薄荷種植—水培

薄荷種植—種子

薄荷種植—壓條法

			
拔掉下方 2-3個節點的葉子	插入盆水瓶中	將種子埋到土裡	壓重物在節點上