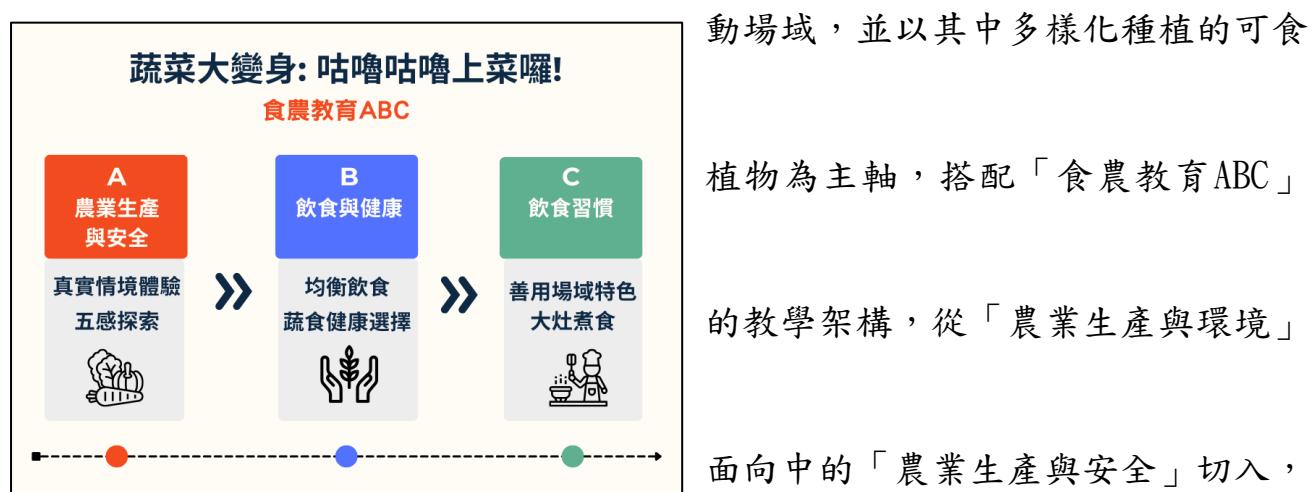


【三】教案摘要與理念

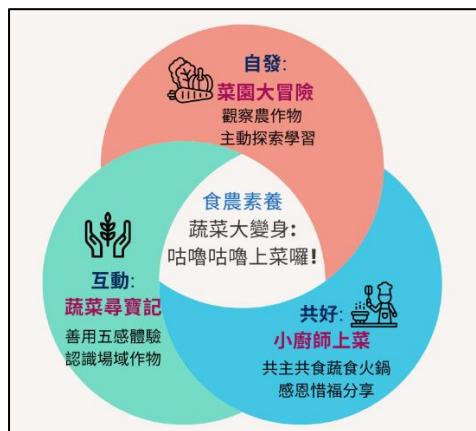
1. 教學背景說明：我們是一群來自荒野保護協會親子團的爸爸媽媽，我們自組團隊，擔任孩子的導引員，每個月在雙北地區適合的自然場域中，設計適合該場域特性、兼具趣味及教育意義的生態遊戲與學習活動，期能透過潛移默化的互動，將守護環境的志向深埋於孩子的心中。

親子團的運作模式為每年十二次固定團集會，活動設計以全國總團年度主題「綠色循環，永續生活」為核心，各團自行訂定季主題及月主題。本次參賽的教案屬於季主題「綠色米其林」中的「可食地景」，以台北市客家農場為活



帶領孩子認識日常餐桌上常見的蔬菜在田裡生長的型態，了解在地農業特色；接著延伸至「飲食健康與消費」中的「飲食與健康」，引導孩子建立均衡飲食的基本概念；最後，透過農場中的傳統大灶體驗，從「飲食生活與文化」面向中的「飲食習慣」出發，讓孩子動手體驗生火、烹調、煮食，在實作與分享過程中感受飲食文化，培養感恩惜福的飲食習慣。整體教案設計以體驗出發，在真實世界情境中深化食農素養及環境意識。

2. 教學創新策略：教案設計架構如下圖所示



(1) 【自發】搭配客家農場場域，深化認知：

- 透過觀察農作物的生長、認識可食地景，讓孩子主動探索「食物從哪裡來」、「農業怎麼運作」等問題，培養自主學習與問題解決的能力。
- 在真實場域中學習，提升學習動機及參與意願，展現「自發」學習。

(2) 【互動】運用視覺提示與五感體驗，建立連結與認識：

- a. 利用線索卡、蔬菜卡與提示卡引導，搭配五感探索（看、摸、聞、嘗、聽），是學生與環境、教材、師生同儕之間的積極互動。
- b. 認識當地作物與環境特色，也是一種跨領域的情境互動學習，有助於孩子從生活經驗中理解知識。

(3) 【共好】動手生火烹煮、合作完成料理，體驗感恩：

- a. 運用農場裡的大灶，讓孩子實際動手生火、洗菜、捏麵疙瘩、烹煮，是一種團隊合作，孩子們在分工中學習互助與責任，實踐共好精神。
- b. 完成料理後分享與感恩，培養孩子珍惜食物、尊重他人勞動的情懷，這正是「共好」的生活實踐。

3. 教學成效評估：

- (1) 形成性評量：在任務執行過程中，各小隊透過任務線索卡，必須回答導

引員的提問，確定孩子已經具備該作物相關的知識，如外型、用途、生長特
色等，才能出發尋找場域中的農作物。

(2) 總結性評量：活動的最後，透過分享與回饋，以及孩子回家後的飲食習
慣調查，追蹤確認孩子們是否把綠色飲食概念落實於生活中。

4. 教學對象

幼兒園 國小低年級 國小中年級 國小高年級 一般市民

國中生 高中(職)生 大專學生 特教生 親子團體

5. 教案內容及實施方式

實施場域	台北市客家農場	活動時間	180分鐘	人數	25人
設計理念	1. 由「農業生產與環境」面向中「農業生產與安全」切入，辨別日常餐桌上常見的蔬菜，在田裡生長的型態，並認識在地農業特色。				

	<p>2. 延伸至「飲食健康與消費」中的「飲食與健康」，建立飲食均衡的概念。</p> <p>3. 搭配「飲食生活與文化」中「飲食習慣」，一起動手體驗烹調，從實踐體驗中建構飲食原則，深化食農素養，也呼應SDGs12 認識綠色經濟及永續生產與消費模式。</p>						
學習目標	<p>1. 能夠辨認客家農場中的常見的蔬菜，並具備相關的飲食知識(食 E2)。</p> <p>2. 認識常見食物，了解均衡飲食對健康的好處，並能選擇健康的食物(食 E6)。</p> <p>3. 能夠動手操作烹調飲食，樂於與人分享交流，珍惜食物，不隨意浪費、丟棄、剩食，實踐健全的飲食生活(食 E11, E12, E13)。</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="489 1123 790 1185">主題內容流程說明</th> <th data-bbox="1156 1123 1235 1185">時間</th> <th data-bbox="1283 1123 1441 1185">教學資源</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="489 1185 790 2028"> <p>1. 暖身活動「五顏六色的食物」：</p> <p>(1) 活動引言：我們平常吃的蔬菜有哪幾種不同的顏色？(黃色：玉米；紅色：紅蘿蔔、蕃茄；綠色：大陸妹地瓜葉；白色：洋蔥、金針菇；黑色：乾香菇、木耳)</p> <p>(2) 活動內容：</p> <p>簡單說明不同顏色蔬菜含有的營養成分與對健康的價值，讓孩子了解每一種顏色的蔬菜都有其特殊的成分與營養價值，有些菜雖然不好吃，但對人體很重要。</p> <p>(如：黃色蔬菜：增強免疫力、抗發炎；紅色蔬菜：多含有胡蘿蔔素有益於眼睛；綠色蔬菜：有益於腦神經及骨骼發育；白色蔬菜：雖然有不好氣味，但有助於提升免</p> </td><td data-bbox="1156 1123 1235 2028" style="text-align: center;">15分鐘</td><td data-bbox="1283 1123 1441 2028"></td></tr> </tbody> </table>	主題內容流程說明	時間	教學資源	<p>1. 暖身活動「五顏六色的食物」：</p> <p>(1) 活動引言：我們平常吃的蔬菜有哪幾種不同的顏色？(黃色：玉米；紅色：紅蘿蔔、蕃茄；綠色：大陸妹地瓜葉；白色：洋蔥、金針菇；黑色：乾香菇、木耳)</p> <p>(2) 活動內容：</p> <p>簡單說明不同顏色蔬菜含有的營養成分與對健康的價值，讓孩子了解每一種顏色的蔬菜都有其特殊的成分與營養價值，有些菜雖然不好吃，但對人體很重要。</p> <p>(如：黃色蔬菜：增強免疫力、抗發炎；紅色蔬菜：多含有胡蘿蔔素有益於眼睛；綠色蔬菜：有益於腦神經及骨骼發育；白色蔬菜：雖然有不好氣味，但有助於提升免</p>	15分鐘		
主題內容流程說明	時間	教學資源					
<p>1. 暖身活動「五顏六色的食物」：</p> <p>(1) 活動引言：我們平常吃的蔬菜有哪幾種不同的顏色？(黃色：玉米；紅色：紅蘿蔔、蕃茄；綠色：大陸妹地瓜葉；白色：洋蔥、金針菇；黑色：乾香菇、木耳)</p> <p>(2) 活動內容：</p> <p>簡單說明不同顏色蔬菜含有的營養成分與對健康的價值，讓孩子了解每一種顏色的蔬菜都有其特殊的成分與營養價值，有些菜雖然不好吃，但對人體很重要。</p> <p>(如：黃色蔬菜：增強免疫力、抗發炎；紅色蔬菜：多含有胡蘿蔔素有益於眼睛；綠色蔬菜：有益於腦神經及骨骼發育；白色蔬菜：雖然有不好氣味，但有助於提升免</p>	15分鐘						

疫力；黑色蔬菜：增強造血功能)



導引員說明不同食物顏色
有不同營養並問答檢核

小朋友們踴躍舉手回答，
導引員也能確認學習狀況

2. 主要活動一：「菜園大冒險：猜猜我是誰」

(1) 活動引言：剛剛說到要多吃各種種類的蔬菜，不但能減少地球碳排，更能促進身體健康。但小朋友們，你們知不知道這些常見蔬菜的生長特性呢？

(2) 活動內容：

a. 將孩子分成黑、黃、綠、紅四個小隊，每隊拿到四張不同的「線索卡」及「蔬菜卡」，各隊的卡片皆不同，故共有16種常見蔬菜（如下圖所示）。



線索卡



蔬菜卡

b. 導引員念出「線索卡」中的線索，供孩子猜題。請孩子根據導引員的描述，猜猜答案是哪一種蔬菜。

道具1
線索卡
(每組4
張)
蔬菜卡
(含實景
圖) (每
組4張)

20分鐘

	
導引員利用線索卡教學	引導孩子自發學習

c. 導引員將「線索卡」及「答案卡」分散排在地上，讓孩子進行配對，排列出正確的組合(如下圖所示)。



3. 主要活動二：「蔬菜尋寶記」

(1) 活動引言：剛剛我們用卡片複習生活中常見的蔬菜，以及他們的生長特性，現在要考考各位小朋友，是否認得這些蔬菜被端上餐桌之前的樣子。我們現在要當菜園小偵探，從眼前這片菜園中，找到這些蔬菜。

(2) 活動內容：

a. 請小朋友帶著上一階段活動的「線索卡」及「蔬菜卡」，出發前往菜園找出四種蔬菜。

30分鐘

道具1
蔬菜卡
(含實景)

b. 地點分配：各小隊分別前往客家農場田園區中指定的地點，在範圍內尋找與「蔬菜卡」對應的蔬菜。



c. 找出四種蔬菜後，依據導引員(參照「提問卡題目)的指引，觀察植物的型態與特色，並挑選一題回答。



d. 找出四種蔬菜並完成答題的小蟻，可得到一張「賓果卡」(如下圖所示)。

<p>尋找綠色寶藏--賓果卡</p> <p>任務說明：</p> <p>1. 找出下列蔬菜並「O」起來，同排成四個「O」可連成一條線。 2. 連成4條線可兌換獎品1份</p> <p>地點：客家文化主題公園</p> <p>我的自然名：_____</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																	
賓果卡	利用賓果卡觀察周遭作物主動學習																

e. 依照「賓果卡」指引，找出蔬菜，並讓導引員畫「O」，

圖)(每組4張)

道具2
提問卡
(每組4
張)

道具3
賓果卡
(每人1
張)

同排集滿四個「○」可連成一線，連成四條線便完成任務。



小朋友觀察客家農場種植之
當季農作物並比對蔬菜卡

導引員講解農作物特性，讓
小朋友用五感體驗觀察

4. 主要活動三「小廚師上菜」：

(1) 活動引言：現在請各位小朋友回想一下，剛剛我們在菜園裡找到的蔬菜，哪些是你平常在家裡會吃到的青菜呢？（讓孩子們發表回答）其實，這些餐桌上的蔬菜也有話要說。現在我們一起來聽故事吧！

(2) 活動內容：

a. 導引員講述繪本《蔬菜逃家了》的故事，總結均衡飲食和零剩食的重要性。

b. 用客家文化園區的兩口灶烹煮蔬菜火鍋及麵疙瘩，舉辦一場綠色米其林饗宴，讓小朋友體驗自己生火、洗菜、切菜、揉麵團製作麵疙瘩…的過程，體驗靠自己雙手備餐的不易，進而能夠珍惜食物，實踐零剩食。（蔬菜鍋內的蔬菜種類，至少挑選五種以上孩子剛剛觀察到的蔬菜）

c. 備餐完成後，一起共食享用蔬菜火鍋，珍惜感恩，並體驗與朋友們和諧相處的情誼。

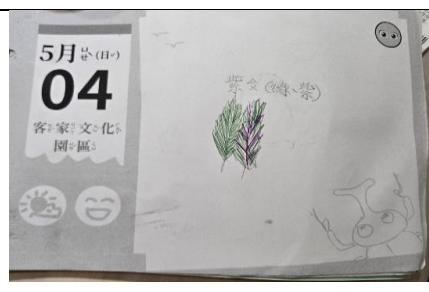
道具4
繪本《蔬
菜逃家
了》
(每組1
本)

5分鐘

20分鐘

80分鐘

生火道
具、洗菜
盆數個、
砧板與菜
刀兩組、
炊事用
具、蔬食
鍋食材、
麵疙瘩食
材、調味

		
用客家農場的大灶體驗升火	自行製作麵疙瘩並煮食	
		
享用蔬菜火鍋，體驗共好	尊重勞動零剩食，惜福感恩	
5. 引導反思：		
<p>(1) 提問反思：小朋友們今天新認識了哪些蔬菜的樣子？以後應如何減少蔬菜的浪費與丟棄？要怎樣讓飲食更均衡？</p> <p>(2) 文字記錄：請小朋友們畫下今日新認識的蔬菜以及印象最深刻的活動。</p>		
		文創本(記錄今日反思) 10分鐘
畫出今天新認識的農作物	畫出今日的五感體驗	