

### 【三】教案摘要與理念

#### 1. 教學背景說明：

本教案以具有十五年有機栽培經驗的珠蔥農場為基地，結合農耕與料理雙主題，帶領學習者從田間到餐桌，體驗「蔥」的生命歷程與文化價值。農場擁有多多年有機驗證經驗，熟悉珠蔥的生長條件與環境調控，能提供專業且實作導向的教學內容。講師同時具備乙級中式麵食水調麵類證照，能以淺顯方式示範蔥油餅製作技巧，讓學員在遊戲與實作中理解農業生產與飲食文化的連結。

蔥是臺灣家庭餐桌上不可或缺的食材，無論作為主角或配角，都能展現料理的層次與香氣。透過本活動，學員將學習辨識蔥白與蔥綠的營養差異，了解不同切法與稱呼（如蔥花、蔥絲、油蔥酥）背後的文化脈絡。同時，本課程設計兩款桌遊與互動橋段，分別以「守望相助、喜極而泣、十面埋伏、耐人尋味」為主題，寓教於樂地傳達農業、飲食與生活的深層連結。

#### 2. 教學創新策略：

課程以遊戲化與實作並行的方式呈現，運用圖像化簡報輔助教學，讓學員在「蔥桌遊」中學習蔥的栽培與品種知識，在「蔥油餅桌遊」中掌握料理步驟與比例控制。講師將以現場示範方式，指導學生從揉麵、撒蔥到火候掌握的完整過程，使理論與實作相互印證，深化學習印象。

#### 3. 教學成效評估：

透過觀察珠蔥快速成長的過程，學員能感受到植物生命的蓬勃與栽種的成就感。由於珠蔥種球取得容易、適合陽台半日照環境，課後可鼓勵學員延伸實作，落實家庭綠色種植。蔥油餅為普及的國民美食，學員可學會使用珠蔥製作小份量點心，強化從產地到餐桌的食農概念。

此外，桌遊學習結合學習單複習機制，讓學員能在遊戲中記住知識、於反思中深化理解，達成寓教於樂的學習目標。

#### 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	室內(盆植) 室外(菜圃)	活動時間	10分鐘	適合人數	40人以下
設計理念	<p>本課程以「全年冰箱裡的家常食材」為出發點，從蔥的栽種、料理到品嚐：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學員體驗食物的生產與消費循環。</li> <li>2. 透過珠蔥的簡易種植學習農業生產方法與地產地消概念。</li> <li>3. 認識珠蔥的營養價值與家庭應用，強化健康飲食與食物安全意識。</li> <li>4. 以蔥油餅實作活動串連「農耕」、「料理」、「品味」，培養對食物的尊重與愉悅進食態度</li> </ol>				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察並記錄珠蔥生長變化，理解植物成長需求與環境關聯。</li> <li>2. 認識珠蔥的營養價值與挑選方法，建立綠色消費與地產地消意識。</li> <li>3. 學習蔥油餅製作技巧，理解糧食議題與食材來源。</li> <li>4. 體驗手作過程中的耐心與協作，感受從產地到餐桌的喜悅。</li> </ol>				

主題內容流程說明	時間	教學資源
<p><b>一、蔥與蔥油餅簡報導覽</b></p> <p>【流程說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以圖像簡報介紹蔥的種類、外觀特徵、生長環境與家庭簡易栽培法，理解「珠蔥」為在地可永續種植作物。</li> <li>2. 說明蔥白與蔥綠的營養差異，延伸討論蔥在飲食文化與料理中的角色，從香氣、調味到健康價值。</li> <li>3. 說明珠蔥從土地萌發的農耕過程（除草、施肥、整地、栽種），引導學員認識生產者的辛勞與作物成長的科學基礎。</li> <li>4. 介紹蔥油餅的由來與地方差異，並解析製作步驟及工法原理，為後續體驗活動奠基。</li> </ol> <p>【教學目的】</p>	20分鐘	投影簡報、圖片素材

<p>建立學員對蔥的基礎認識，理解從產地到餐桌的過程，培養對在地食材的關懷與感恩。</p>		
<p><b>二、蔥油餅製作體驗：從種植到美味的轉化</b></p> <p>【流程說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>守望相助</b>：學員依步驟進行材料秤重、調粉與揉合，理解比例與筋性對麵團的影響。</li> <li>2. <b>喜極而泣</b>：採摘、清洗並裁切珠蔥，認識蔥白與蔥綠在營養與風味上的差異。</li> <li>3. <b>十面埋伏</b>：分割、延展麵皮，均勻撒上蔥花與鹽花，捲製成形並靜置鬆弛。</li> <li>4. <b>耐人尋味</b>：控火煎煮、觀察色澤變化並聞香辨味，理解火候對食物質地與香氣的影響。</li> </ol> <p>【教學目的】</p> <p>透過動手操作理解食材轉化的物理與化學變化，培養專注與耐心，並體驗自製食物的成就與快樂。</p>	60分鐘	烹調器具、食材、示範檯
<p><b>三、桌遊學習：從遊戲中認識蔥與料理</b></p> <p>【流程說明】</p> <p>製作完蔥油餅後，於品嚐同時分組進行桌遊教學：</p> <p>◎ <b>A組</b>：「<b>蔥桌遊：聰明伶俐得人疼</b>」 — 以蔥的生長週期與營養知識為主軸，透過問答與任務卡，強化學員對蔥品種、用途、營養的認識。</p> <p>◎ <b>B組</b>：「<b>國民美食蔥油餅桌遊</b>」 — 模擬蔥油餅製作流程與食安守則，藉由趣味互動深化對料理步驟、比例與衛生觀念的理解。</p> <p>【教學目的】</p> <p>以遊戲化學習方式鞏固知識，促進學員之間互動與合作，並在輕鬆氛圍中提升食農素養。</p>	20分鐘	桌遊教具（2組）、桌面道具
<p><b>四、成果分享與回饋反思</b></p> <p>【流程說明】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員分組展示完成的蔥油餅成品，分享烹調心得與品嚐感受。</li> <li>2. 透過學習單回顧蔥的生長、營養與料理知識，檢核學習</li> </ol>	10分鐘	成品展示區、學習單

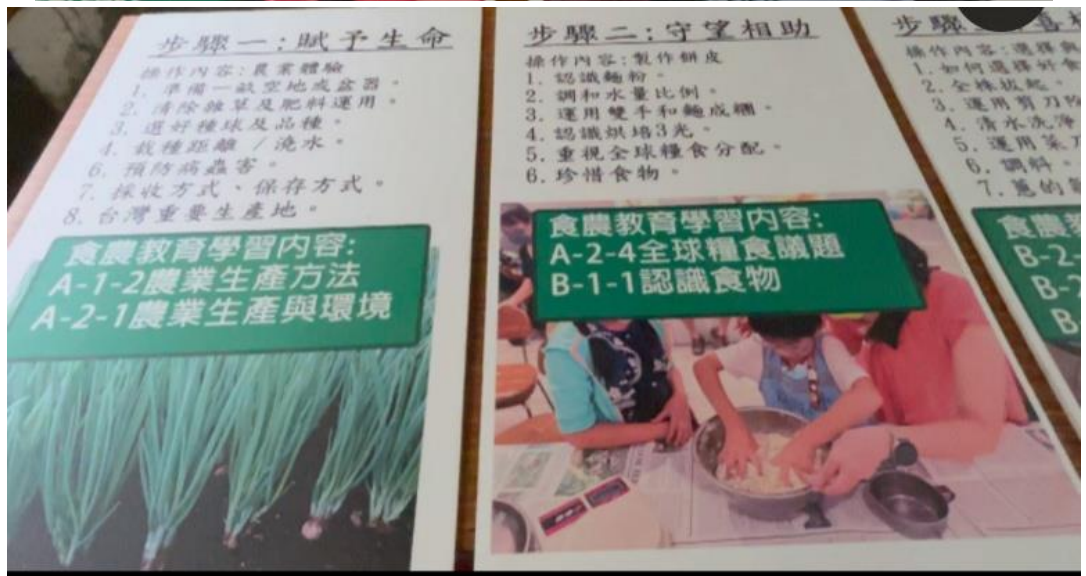
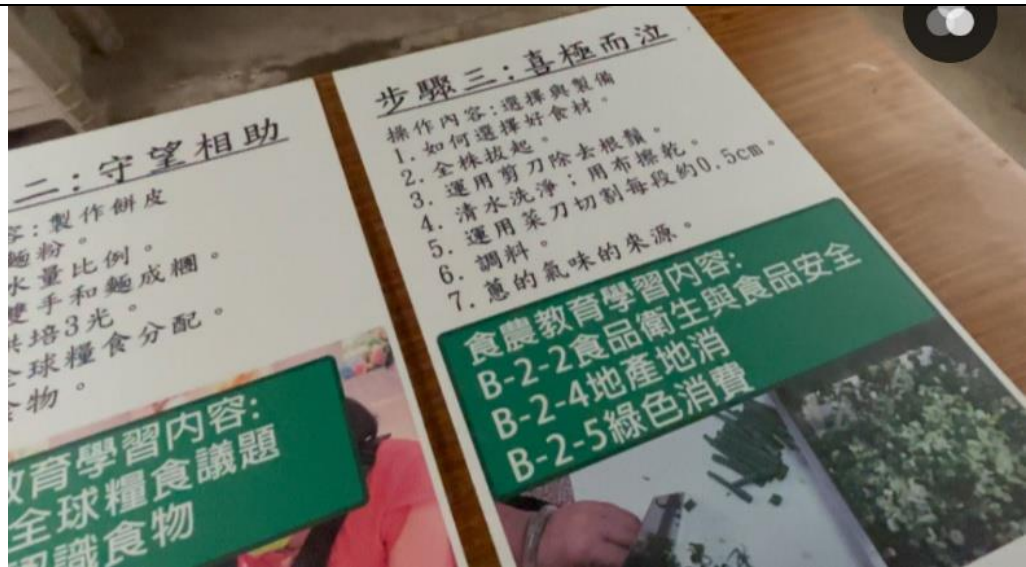




**退2格**









新北市蘆洲成功國小



新北市自強國小





農驛棧農場工作坊



新北市亞東科大



臺北市內湖小田園



## 蔥 × 蔥油餅實作學習單

課程主題 | 從土地到餐桌的香氣旅程

適用對象 | 國小中高年級～一般民眾

學習時間 | 約90分鐘

---

### 一、課前思考 (認識食材)

1. 你平常在家裡最常吃到哪一種蔥？(可複選)

☐ 珠蔥 ☐ 青蔥 ☐ 紅蔥頭 ☐ 大蔥 ☐ 不知道

2. 你覺得蔥的哪個部位比較有營養？

☐ 蔥白 ☐ 蔥綠 ☐ 一樣多 ☐ 不確定

3. 想一想，蔥在料理裡通常扮演什麼角色？

---

### 二、實作觀察 (動手體驗)

請你觀察並記錄今天「蔥」與「蔥油餅」製作過程或挑選的訣竅！

步驟

紀錄

除草、整地、種植

採摘、清洗、切蔥

揉麵、撒蔥花、捲麵

煎製、聞香、品嚐

---

### 三、知識挑戰 (桌遊學習回顧)

請完成以下任務卡題目：

1. 「蔥花」、「蔥絲」、「油蔥酥」之間有什麼差別？

---

2. 為什麼蔥油餅裡的蔥要切小段？

☐ 看起來漂亮 ☐ 比較香 ☐ 比較好咬 ☐ 不知道

3. 下列哪一項最符合「地產地銷」的概念？

☐ 到外縣市買蔥 ☐ 在地小農購買珠蔥 ☐ 網購進口蔥

4. 桌遊中提到的「食品衛生守則」有哪些？請寫出兩項：

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

---

#### 四、成果分享與反思

1. 今天我最有成就感的地方是\_\_\_\_\_

2. 我學到了蔥的\_\_\_\_\_

3. 做蔥油餅的過程讓我覺得\_\_\_\_\_

4. 這次體驗讓我更願意\_\_\_\_\_

（例：支持本地農民、珍惜食物、自己動手做料理）

---

#### 附註：教師使用建議

- 可搭配簡報導覽、桌遊學習與實作觀察同時進行。
- 學習單可收回作為評量依據或成果展展示資料。
- 若對應 SDG 目標，可標註 SDG12 責任消費與生產。