

### 【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。農場擁有多項有機驗證經驗，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(菜園)	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>讓學員體驗食物的生產與消費循環。</li> <li>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>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>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>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>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>學習蔥油餅製作技巧，理解糧食議題與食材來源。</li> <li>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><b>【流程說明】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>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>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>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><b>【教學目的】</b></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><b>【流程說明】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. 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><b>2. 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><b>3. 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><b>4. 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><b>【教學目的】</b> 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><b>【流程說明】</b> 製作完蔥油餅後，於品嚐同時分組進行桌遊教學：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ A組：「蔥桌遊：聰明伶俐得人疼」 — 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。</li> <li>◎ B組：「國民美食蔥油餅桌遊」 — 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。</li> </ul> <p><b>【教學目的】</b> 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><b>【流程說明】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>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

## 重點。

3. 討論「蔥從農田到餐桌」的意義，延伸反思家庭食材來源與在地農業支持。

## 【教學目的】

引導學員從體驗中整理學習成果，深化食農教育核心精神，培養尊重食物與珍惜資源的態度。

# 遇蟲害 遇人禍 退1格 退2格



**二：守望相助**

操作內容：製作餅皮  
1. 認識麵粉。  
2. 調和水量比例。  
3. 選好種球及品種。  
4. 選種距離 / 浇水。  
5. 預防病蟲害。  
6. 採收方式、保存方式。  
7. 台灣重要生產地。

**食農教育學習內容：**  
**A-2-4 全球糧食議題**  
**B-1-1 認識食物**

**步驟三：喜極而泣**

操作內容：選擇與製備  
1. 如何選擇好食材。  
2. 全株拔起。  
3. 運用剪刀除去根鬚。  
4. 清水洗淨；用布擦乾。  
5. 運用菜刀切割每段約0.5cm。  
6. 調料。  
7. 葱的氣味的來源。

**食農教育學習內容：**  
**B-2-2 食品衛生與食品安全**  
**B-2-4 地產地消**  
**B-2-5 綠色消費**

**步驟一：賦予生命**

操作內容：農業體驗  
1. 准備一畝空地或盆器。  
2. 清除雜草及肥料運用。  
3. 選好種球及品種。  
4. 裁種距離 / 浇水。  
5. 預防病蟲害。  
6. 採收方式、保存方式。  
7. 台灣重要生產地。

**食農教育學習內容：**  
**A-1-2 農業生產方法**  
**A-2-1 農業生產與環境**

**步驟二：守望相助**

操作內容：製作餅皮  
1. 認識麵粉。  
2. 調和水量比例。  
3. 選用雙手和麵成糰。  
4. 認識烘培3光。  
5. 重視全球糧食分配。  
6. 珍惜食物。

**步驟三：喜極而泣**

操作內容：選擇與製備  
1. 如何選擇好食材。  
2. 全株拔起。  
3. 運用剪刀除去根鬚。  
4. 清水洗淨；用布擦乾。  
5. 運用菜刀切割每段約0.5cm。  
6. 調料。  
7. 葱的氣味的來源。

**食農教育學習內容：**  
**A-2-4 全球糧食議題**  
**B-1-1 認識食物**



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

# 葱 × 葱油餅實作學習單

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。