

【三】教案摘要與理念

1. 教學背景說明：

隨著社會對食物安全與環境永續的關注提升，「友善耕作」與「從產地到餐桌」的理念逐漸受到重視。梅居休閒農場位於台北陽明山地區，長年實踐無農藥栽培、自然堆肥循環與多樣性香草、野菜、各種食材及水果等種植，是都會區近郊少見的有機耕作示範基地。本教案結合農場現地資源，設計出採集野菜與香草、認識友善自然農法、製作披薩與沖泡香草茶的體驗課程，讓學生在實作中理解食材來源與環境保育的關係。透過農場作為教室，提升學生對土地、飲食與生態永續的整體認識，呼應當前推動的《食農教育法》三面六項內涵，並對應聯合國永續發展目標，培養具行動力的生活公民。

2. 教學創新策略：

本教案以「梅居休閒農場」為教室，強調實境導向學習與可操作的永續實踐。課程中創新地結合採集、烹調與農法觀察，讓學生不只是學習「怎麼吃」，更理解「怎麼種」與「怎麼循環」。

2-1. 導入 SDGs 永續議題，從吃與種認識環境責任課程對應 SDGs 目標 3（健康與福祉）、12（責任消費與生產）、15（保育陸域生態），透過觀察堆肥、實作披薩與香草茶，引導學生體驗「吃當季、用友善」的生活方式，並反思個人的消費選擇如何影響土地與資源。

2-2 強調產地到餐桌的感官體驗設計透過嗅覺（香草辨識）、觸覺（採集與揉麵）、味覺（品茶與披薩）等多感官參與，提升學生學習動機與記憶深度，不僅學習知識，也建立身體與土地的連結感。

2-3 導入農場真實資源，翻轉教室空間與學習方法將課堂搬進農園，學生實際使用自然素材（堆肥、野菜、香草），不靠紙本或模擬教具，強化教學的真實感與情境感，落實學習即生活、教育即實踐。

3. 教學成效評估：

- 能否正確辨識並安全採集野菜與香草：學生是否具備基本辨識能力，能依照採集規則行動，未誤採不可食植物。
- 能說出友善種植與堆肥的原則與做法：學生是否理解「不用農藥、自製肥料、多樣種植」等概念，能口語描述一項以上梅居的友善耕作實踐。
- 能獨立完成香草披薩製作與茶飲沖泡：學生是否能依流程製作披薩、沖泡

茶，並正確運用食材與工具。

- 能表達食材來源與環境保護的連結想法：學生是否能從體驗中反思土地、食物與人之間的關係，展現對環境友善行動的初步認同或感受。

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

☐ 其他 _____

5. 教案內容及實施方式

實施場域	梅居休閒農場	活動時間	3 小時	適合人數	20-40 人
設計理念	<p>本教案以梅居休閒農場為場域，結合香草與野菜採集與應用，透過「採集、認識、實作、分享」四大環節，讓參與者從農場實景出發，親身體驗友善耕作與食物製作的關係，實踐「從產地到餐桌」的食農教育核心精神。教學中融入該農場實踐多年的友善種植與堆肥循環系統，導引學習者了解不依賴化肥農藥，而以枯枝、落葉、雜草、廚餘等堆肥、液肥、自製酵素餵養土壤，進而培育出健康食材與芳香植物，不僅在具體的農法學習，也是對環境永續的實踐。</p> <p>本教案對應《食農教育法》中三大學習向度：在知識向度，學生能認識野菜與香草植物種類、食用方式、與友善農法的差異；在態度向度，透過觀察堆肥製程與採集規範，引導學生對環境循環與土地尊重建立正向價值；在技能向度，學生能實作披薩與沖泡香草茶，將田間所學轉化為餐桌實踐，另外教案也呼應食農教育六大面向，特別落實於飲食教育、環境教育、農業教育與生活教育：透過友善耕作與自製披薩，讓學生連結「吃」與「產地」的關係，也理解友善種植如何減少土壤與水資源污染，促進土地與人的健康。</p> <p>本教案亦符合 SDGs 永續發展目標：如目標 3 健康與福祉（透過健康無毒的蔬食實作）、目標 12 負責任的消費與生產（認識本地小農生產與堆肥系統）、目標 15 陸域生態（實踐有機</p>				

	與多樣性農業），透過實地體驗與實作，學生不僅成為知識的接受者，更是土地守護與永續行動的實踐者。
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 能辨識常見可食野菜與香草：透過實地採集活動，學習分辨植物特徵與用途。 ● 理解友善種植與堆肥循環的概念：認識梅居農場以自然方式栽培香草與回收堆肥的方法。 ● 具備基礎蔬食料理與香草茶沖泡技能：實作披薩製作與茶飲調製，體驗產地到餐桌的過程。 ● 培養對自然環境與食材來源的尊重態度：從採集、製作到飲食，建立對土地與食物的感謝與關懷。

主題內容流程說明	時間	教學資源
一、課程導入與場域認識 由教師或農園主人帶領學員走入香草園與野菜自然生長區，觀察不同植物的外觀、香氣與生長環境。 引導動機提問： <ul style="list-style-type: none"> ● 你曾經喝過「自己泡」的香草茶嗎？ ● 為什麼這裡的香草不用噴農藥，卻依然能長得這麼好？ ● 這些植物除了泡茶，還能怎麼入菜？ 藉由提問激發好奇心，讓學員開始思考植物與人、土地之間的連結。 導覽過程中，教師可介紹園區規劃理念（如混種配置、生態循環區、水資源再利用），讓學生初步了解「友善農法」的概念與實際樣貌。	20 分鐘	簡報、說明板
二、香草與野菜採集任務 教師說明採集任務規則與安全要點，例如： <ul style="list-style-type: none"> ● 以觀察為主、適量採集。 ● 只摘取成熟健康葉片，避免拔根。 ● 尊重生態，保留部分讓植物持續繁生。 學員分組進行香草與野菜辨識與採集，觀察其葉形、顏	40 分鐘	小剪刀、布手套、小竹籃或網袋

<p>色、質地與氣味，於學習單上以文字或圖畫記錄。</p> <p>教師引導學生用嗅覺、觸覺與視覺來描述香氣差異，如「薄荷是清涼的涼氣」「鳳梨鼠尾草有淡淡水果香」等。</p> <p>此階段強調「觀察—記錄—思考」，培養感官覺察與植物辨識能力，並體驗從土地中獲得食材的真實感。</p>		
<p>三、友善耕作 × 梅居實踐</p> <p>透過實地觀察與互動講解，學員理解友善耕作的三大原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生態防蟲： 不施農藥，透過自然天敵與生態平衡抑制蟲害。 教師帶領學生尋找園中「小幫手」——瓢蟲、蜘蛛、蚯蚓等，說明牠們如何幫助植物健康生長。 2. 循環肥料： 展示農園的堆肥區與液肥桶，觀察落葉、果皮與廚餘如何經過發酵變成營養豐富的天然肥料。 學員可實際聞聞堆肥氣味、觸摸質地，理解「從廢棄到再生」的過程。 3. 共生花園： 觀察香草與花卉混種的配置，了解這樣能吸引蜜蜂、蝴蝶等授粉昆蟲，同時提升香氣品質。 教師引導討論：多樣化的環境對昆蟲與人類都有哪些好處？ <p>學員在這階段能看到「友善種植」不只是不用農藥，而是一種與自然共處的生活哲學。</p>	30 分鐘	<p>示意展示物 (如：堆肥樣本、香草液肥瓶)、 觀察放大鏡</p>
<p>四、野菜披薩 DIY：從田園到餐桌</p> <p>教師示範簡化版披薩製作流程，提供半成品麵皮，指導學生將剛才採集的香草與野菜入料。</p> <p>配料包含常見蔬菜（玉米、菇類、彩椒）與自選香草野菜（紫蘇、鳳梨鼠尾草、野苣菜、芳香萬壽菊等），讓每組設計出專屬「田園風味披薩」。</p> <p>在烘烤等待過程中，教師引導小組討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> •我們今天用到的食材，哪些是當地生產的？ 	60 分鐘	<p>麵團材料 (可事先準備好麵糰)、砧板、餐刀、 烘烤設備 (電烤盤或烤箱)、餐</p>

<ul style="list-style-type: none"> •如果要讓香草長得好，農友需要注意什麼？ •若以工廠大量種植與天然農法相比，會有什麼差異？ <p>藉由動手做與討論，學生體會「食材選擇」與「生產方式」之間的關係，理解每一道料理都來自土地的恩惠。</p>		<p>盤、手套、野菜與香草食材</p>
<p>五、香草茶沖泡 × 餐桌分享</p> <p>活動尾聲，學員運用當天採集或農園提供的香草（如檸檬馬鞭草、甜菊、薄荷、金銀花、芳香萬壽菊等），進行茶飲沖泡。</p> <p>教師示範不同香草的水溫與浸泡時間控制，引導學員觀察茶色變化與香氣層次。</p> <p>每組泡出一壺茶，分杯品茗，分享各自最喜歡的香草風味與原因。</p> <p>最後，由教師帶領學員回顧整日學習歷程：</p> <ul style="list-style-type: none"> •我今天學到香草與野菜如何在自然中共生？ •友善耕作對土地有什麼幫助？ •吃下這片土地的滋味，我有什麼新的感受？ <p>結束後進行小遊戲與回饋活動「香草記憶翻牌」</p> <p>透過遊戲回顧植物名稱與香草功效，引導學員以圖像或關鍵字寫下今日印象最深刻的體驗，強化學習成果與環境意識。</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>茶壺或沖泡杯、濾網、熱水壺、杯子、香草葉（薄荷、馬鞭草等）</p>
<p>其他相關資料 (如活動附件等)</p>		



