

### 【三】教案摘要與理念

#### 1. 教學背景說明：

- 學習者：孩子年齡多介於4-10歲的親子，幼兒園至小學中年級階段的孩子能專注聽講的時間比較短，因此教學者按控制講述時間不過長，穿插問答、觀察比較、動手做等活動。
- 教學者：
  - (1) 有食農教育相關背景知識與教學技巧，能視參與者年齡與組成，調整教學用語、語調等。
  - (2) 熟悉場域內的農作物，以及友善耕作的力理念與實際操作方式。
  - (3) 因教案涉及料理實作，因此須具備食品衛生與安全之基本知能。
- 環境與資源：有如廁洗手的設施、配置桌椅的講解區與料理示範區等。

#### 2. 教學創新策略：

##### (1) 親子共學與角色任務卡

透過「小農、消費者、廚師」等角色卡，讓親子分工合作，體驗食物系統中的不同角色，增進互動與理解。

##### (2) 探究導向學習

設計《蘿蔔觀察日誌》與《農作探究單》，觀察白蘿蔔根部發育、葉片變化與天氣關聯，培養孩子的農事觀察力與科學思考。

##### (3) 融入社會情緒教育 (SEL)

活動最後以「我的情緒溫度計」進行回顧與感恩卡書寫，促進自我覺察與社會覺察。

##### (4) 多感官教學與分齡設計

4-6歲：以感官探索（摸一摸、聞一聞、畫一畫）為主。

7-10歲：增加觀察記錄與友善耕作概念。

家長：導入「吃當季、食在地」觀念與綠色消費行動。

#### 3. 教學成效評估：

學習目標	評估方式	六大方針	對應 SDGs
1. 能正確示範白蘿蔔採收三步驟，操作正確率達90%以上	現場實作觀察	支持認同 在地農業	SDG15 生態保育
2. 能說出白蘿蔔3項外觀特徵與1項產季知識	圖卡配對、口頭回答	培養均衡飲食觀念	SDG4 優質教育
3. 能完成雪裡紅基礎醃製並說	實作成果與口	珍惜食物	SDG12 責任

學習目標	評估方式	六大方針	對應 SDGs
出1項減少浪費理由	頭分享	減少浪費	消費
4. 能以「我能做的永續行動」 寫出1項家庭實踐	學習單書寫	地產地銷 永續農業	SDG12

#### 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	採行友善耕作之白蘿蔔農業生產場域或農場	活動時間	2小時	適合人數	30人以內
設計理念	<p>蘿蔔排骨湯、滷蘿蔔、蘿蔔糕、菜脯蛋是大家熟悉且常見的菜餚，而「拔蘿蔔」更是大家朗朗上口的兒歌。在冬季到初春，台灣白蘿蔔的主要產季，透過拔蘿蔔的體驗活動吸引民眾親子到農業生產場域，然後透過介紹與互動活動提升他們對白蘿蔔從產地到餐桌各個環節的認識，同時了解友善耕作的理念、實施方式，與農民的甘苦談。此外，帶領親子們將所採收的白蘿蔔葉取下來製作雪裡紅，不僅展現、承襲前人的生活智慧，同時傳遞與實踐減少食物浪費的理念。</p> <p>雖然本體驗活動的主題為白蘿蔔，但巧妙結合飯糰的製作與品嘗，意在讓親子體會米飯的美好，以及動手製作的簡單。期許能而促進參加者願意在日常生活多吃米，提升台灣的糧食自給率。再者，飯糰特別選用在地友善耕作的米，藉此向參加者傳達環境永續的理念，甚至是支持友善耕作的小農，進而維續糧食的美意。</p> <p>因為本教案實施所需的器材設備簡單，因此相當適合非設施完善之專業休閒農場，但有志推廣食農教育之農業生產場域參考運用。</p>				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀察與辨識白蘿蔔的外觀及其葉片型態</li> <li>認識白蘿蔔的生長環境、生產歷程與盛產季節</li> <li>運用習得的採收技巧與知識進行實際採收白蘿蔔</li> <li>了解蘿蔔葉的營養價值，並運用蘿蔔葉製作雪裡紅</li> </ol>				

	<p>5. 了解與品嘗雪裡紅的料理運用，返家後能製作相關料理</p> <p>6. 了解施行友善耕種的意義與價值，同理友善環境的農民的辛苦，提升以消費支持友善耕作的意願。</p>
--	--

主題內容流程說明	時間	教學資源
<p><b>一、相見歡</b></p> <p>1. 向前來參與活動的親子問好、打招呼，並自我介紹。（「小蘿蔔頭」是小朋友的俗稱，因此也可以此稱呼來參加的小朋友們）</p> <p>2. 介紹場域環境與設施（如廁所、洗手台等位置）</p> <p>3. 介紹友善耕作的理念或農場(場域)的經營理念。</p>	10分鐘	名牌、音樂、 講師介紹卡
<p><b>二、Hello！白蘿蔔</b></p> <p><b>1. 餐桌上的白蘿蔔</b> 詢問參加活動的親子，吃過哪些白蘿蔔做的料理，喚起飲食經驗。（例如：蘿蔔排骨湯、蘿蔔糕、菜脯蛋、蘿蔔絲餅、滷蘿蔔、日式關東煮裡的白蘿蔔、配韓國炸雞的醃蘿蔔等）</p> <p><b>2. 誰是白蘿蔔？</b> 邀請現場的小朋友從桌上的實物或圖卡、海報，指認出自白蘿蔔，然後公布正確答案。（建議可準備白蘿蔔，及其他如紅蘿蔔、大頭菜、山藥、馬鈴薯、地瓜等蔬菜，但要去除葉片）</p> <p><b>3. 白蘿蔔長在哪？</b></p> <p>(1) 說明蔬菜水果生長的型態(長在地面上、掛在樹上、藤蔓、長在地底等)</p> <p>(2) 詢問小朋友白蘿蔔的生長型態屬於上述哪一種？</p> <p>(3) 展示一根農場的白蘿蔔(去除葉片)，請小朋友仔細觀察白蘿蔔的外觀(有土)，進一步公布答案。</p> <p>(4) 補充其他常見蔬果生長型態，例如：小黃瓜、</p>	20分鐘	<p>[主題網頁]  <a href="https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS01&amp;id=133">台灣農產地圖 /蘿蔔  <a href="https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS01&amp;id=133">https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS01&amp;id=133</a></a></p> <p>[實物]  一根白蘿蔔  (無葉)</p> <p>[實物或其他]  白蘿蔔、胡蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、花生等作物的葉片</p>

<p>馬鈴薯、葉菜、茄子、竹筍等。</p> <p><b>4. 地面上的白蘿蔔長甚麼樣？</b></p> <p>(1) 展示5種生長於地面下的農作物(包含白蘿蔔)的葉片，請親子進行討論，然後以舉手方式表達所選的葉片。(葉片可以圖卡、海報、簡報、實物等方式呈現)</p> <p>(2) 公布答案：依序介紹各種葉片屬於何種蔬果，最後揭曉白蘿蔔的葉片型態，並補充白蘿蔔有分裂葉與板葉兩種型態，與白蘿蔔的品種有關。</p> <p><b>5. 白蘿蔔不只一種！</b></p> <p>(1) 以圖片或海報介紹常見白蘿蔔種類。</p> <p>(2) 展示農場的白蘿蔔及其葉片，請親子細觀察，判斷屬於哪一個品種。</p> <p>(3) 公布農場種植的品種，並說明選種此品種的理由(風土條件、產量等)</p> <p>(4) 請親子記住農場種植白蘿蔔葉片的樣貌，起身到農場種植區域找到白蘿蔔的植株。</p>		<p>[網路資訊圖卡] 一圖看懂白蘿蔔種類（農業部） <a href="https://fae.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=topics&amp;sub_theme=knowledge&amp;id=4424">https://fae.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=topics&amp;sub_theme=knowledge&amp;id=4424</a></p> <p>[實物] 農場的白蘿蔔，及其葉片</p>
<p><b>三、嘿呦嘿呦！拔蘿蔔</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>抵達白蘿蔔種植區域。</li> <li>介紹從播種到採收需要的時間，種植過程中是否遇到哪些挑戰(例如：大雨、蟲害等等)，如何因應。</li> <li>說明<b>分辨白蘿蔔是否適合採收的技巧</b>：白蘿蔔從土表冒出一點點、還未長出花穗</li> <li>提醒採收體驗之其他注意事項(如：一個人可以拔幾條、<b>安全事項</b>等)</li> <li>親子動手拔白蘿蔔，帶領者隨時注意參加者是否需要協助，適狀況提供幫助或提醒。</li> <li>拍照留念。</li> <li>返回解說區。</li> </ol>	20分鐘	粗棉布手套 (亦可徒手拔蘿蔔) 田區道具 籃子
<p><b>四、蘿蔔葉的應用—雪裡紅DIY</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請參加者將採收的白蘿蔔放在桌上，互相欣賞所</li> </ol>	25分鐘	桌子 塑膠袋

<p>採收的成果。</p> <p>2. 說明一般市售白蘿蔔已去除葉片，但其實蘿蔔葉富含營養。進一步介紹蘿蔔葉的重要營養成分與食用方式。</p> <p>3. 介紹傳統保存食—雪裡紅。</p> <p>4. 指導親子依步驟完成雪裡紅製作(流程請參考附件一)。</p> <p>5. 說明雪裡紅的保存與烹調方式。</p> <p>6. 示範炒製肉末雪裡紅(若有素食者，可改為豆干炒雪裡紅)，讓參與者品嘗一小口。</p> <p>7. 發下提袋，請參加者將去除葉片的白蘿蔔裝袋。</p>		<p>鹽 醃製罐 白蘿蔔葉</p>
<p><b>五、米好!雪裡紅—飯糰製作與品嘗</b></p> <p>1. 示範製作肉末雪裡紅飯糰：(可參考下列兩種方式)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 拌飯飯糰：將肉末雪裡紅拌入煮好的飯，完成肉末雪裡紅拌飯。取適量置於三角飯糰模具內，壓製成三角形，然後包上海苔。</li> <li>● 包餡飯糰：取適量飯飯糰紙上，中央押出一個凹洞，加入一杓肉末雪裡紅，然後將飯糰包起並揉捏成球型。</li> </ul> <p>(1)介紹食材：自己炒製的肉末雪裡紅，與來自採用友善環境耕作方式生產的米煮出的白飯(糙米飯)等。介紹米的生產者，並說明選用的理由。</p> <p>(2)簡單說明友善耕作的優點、意義與價值等，並強調以消費支持的，能促進生態環境永續，守護糧食安全。</p> <p>(3)一邊講述，一邊示範飯糰製作流程與技巧。</p> <p>2. 親子飯糰動手做：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)請參加者先洗手。</li> <li>(2)發下飯糰包材(一人一張)：飯糰紙或血桐葉等葉片。</li> <li>(3)親子一同動手製作雪裡紅飯糰，教學者在旁指</li> </ol>	<p>30分鐘</p>	<p>煮好的白飯或糙米飯</p> <p>料理用具與食材(詳見附件二)</p>

<p>導與適時協助。(可引導親子、家人之間為彼此包飯糲，詢問對方的喜好與食量，例如：飯量、肉末雪裡紅的多寡、是否需加其他配料，然後用心幫對方揉捏、製作飯糲。)</p> <p>3. 品嘗飯糲：</p> <p>(1)引導親子都完成飯糲後，再一起開動享用。</p> <p>(2)同時邀請參加者慢慢咀嚼，細細品味自己動手做的飯糲。</p> <p>4. 食用完畢後，請參與者丟棄飯糲紙，並簡單整理環境。</p>		
<p><b>六、白蘿蔔快問快答</b></p> <p>1. 詢問參加者飯糲是否好吃，並進一步進行問答。</p> <p>題目參考：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 白蘿蔔的葉子長怎樣？</li> <li>● 今天拔的白蘿蔔是甚麼品種？</li> <li>● 如何知道地面下的白蘿蔔是大是小，會不會太老呢？</li> <li>● 甚麼季節吃白蘿蔔最好吃？ (補充非當季有進口，強調吃當季)</li> <li>● 白蘿蔔的根可以做成甚麼料理？(說出至少三種)；你最喜歡哪一種、家人最喜歡哪一種？</li> <li>● 為什麼葉子不丟掉，要拿來做雪裡紅？</li> <li>● 還記得怎麼做雪裡紅嗎？</li> <li>● 今日的雪裡紅飯糲所使用的米有甚麼特色？</li> </ul> <p>2. 回顧本次活動內容，然後邀請參與者分享今天印象深刻的學習與體驗，以及感受。</p> <p>3. 感謝親子的參與。</p>	15分鐘	<p>[圖卡或海報] 地瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔、花生等作物地面上植株的圖片</p> <p>情緒詞彙卡或圖卡</p>

## 附件一 【雪裡紅 DIY 食譜】

其他相關資料  
(如活動附件等)

### 食材準備

- 新鮮蘿蔔葉 (連梗)
- 鹽 約30公克

### 器具準備

- 塑膠袋(1公斤袋，約23公分\*32公分)

### 製作步驟

#### Step 1 | 蘿蔔葉處理

1. 選葉：挑選新鮮無黃葉的蘿蔔葉與梗
2. 清潔葉片：葉片清洗後擦乾或風乾  
(若考量製作時間、環境設備，且栽種方式屬友善耕作，此步驟或可斟酌調整為拍落葉片上的雜質。)

#### Step 2 | 殺青醃製

1. 把新鮮的蘿蔔葉放進袋子中，一片葉一片葉放好，裝至約八分滿。
2. 袋內加鹽，隔著塑膠袋搓揉。
3. 搓至葉子出水變軟有香味，體積明顯縮小。
4. 靜置醃漬 3~6 小時。
5. 放冰箱冷藏保存。

備註：炒製前須清洗，去除雜質、減少鹽分。

## 附件二 【肉末雪裡紅飯糰器材清單】

項目	器具	食材與調味料
基本	<input type="checkbox"/> 抹布 <input type="checkbox"/> 75%酒精 <input type="checkbox"/> 桌布	
示範炒雪裡紅	<input type="checkbox"/> 卡式瓦斯爐	<input type="checkbox"/> 醃製好的雪裡紅

	<input type="checkbox"/> 瓦斯罐 <input type="checkbox"/> 炒鍋 <input type="checkbox"/> 鍋鏟	<input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 糖 <input type="checkbox"/> 米酒 <input type="checkbox"/> 醬油 <input type="checkbox"/> 其他調味料或香料
製作飯糰	<input type="checkbox"/> 飯糰包材 (飯糰紙 或血桐葉等葉片) <input type="checkbox"/> 飯杓 <input type="checkbox"/> 飯糰模具(選備) <input type="checkbox"/> 湯匙	<input type="checkbox"/> 煮好的飯或糙米飯 <input type="checkbox"/> 炒好的雪裡紅 <input type="checkbox"/> 香鬆(選備) <input type="checkbox"/> 海苔(選備)



活動內容

### 3 嘿呦嘿呦！拔蘿蔔

- 介紹白蘿蔔的耕種與生長歷程
- 說明分辨白蘿蔔狀態的知能
- 說明採收白蘿蔔的技巧
- 親子一同拔蘿蔔
- 拍照合影留下美好回憶



活動內容

### 5 米好！雪裡紅 飯糰製作與品嘗

- 當肉末雪裡紅遇上友善好米
- 介紹友善好米
- 親子動手做：雪裡紅飯糰
- 分享與品嘗



#### 安全與衛生 SOP ( 親子活動版 )

項目	檢核內容	負責人員	備註
一、場地安全	• 活動前巡查田區動線，移除障礙與濕滑危險點• 設置「補水區」與「防曬休息區」• 張貼緊急聯絡資訊與集合點指示牌	工作人員 A	需於活動開始前 30 分鐘完成
二、個人安全	• 教師示範正確拔蘿蔔姿勢與工具使用• 兒童須全程配戴手套並由家長陪同• 禁止奔跑、投擲土壤或器具	教學助理	每站一位助理引導
三、食品衛生	• 活動前後皆須洗手，指導以肥皂搓洗 20 秒以上• 烹飪區使用前以 75% 酒精擦拭桌面與器具• 食材分區擺放：生食與熟食分開處理• 每食安管理員人一份試吃餐具，禁止共食或重複使用湯匙		準備洗手液、紙巾與乾淨毛巾
四、過敏與飲食標示	• 事前收集學員過敏資訊• 含花生、麩質、海苔等食材須明確標示• 若有過敏者提供替代方案 (如豆腐、紫菜)	主講教師	食材卡上明確註記
五、廚房與用火安全	• 示範區旁放置滅火器，禁止孩童靠近加熱器具• 使用電磁爐或電鍋時，設立安全距離 1 公尺• 活動結束後由工作人員統一拔插頭	器材管理員	使用後點檢並登記
六、緊急應變與醫療	• 現場備有急救包 (碘酒、OK 繃、紗布、冰袋)• 指派 1 名具基本急救訓練人員駐場• 建立緊急聯絡程序 (家長—教師—醫療單位)	安全總負責人	於簡報前說明流程
七、環境與廚餘處理	• 活動結束後分類：一般垃圾、可回收、廚餘• 廚餘統一回收製作堆肥或回田再利用• 以「惜食行動」鼓勵學員取量適中、不浪費	場地組	附「環保行動貼紙」激勵孩童

# 《白蘿蔔的一生》

學習評估單 ( 親子共學版 )

學員姓名 : \_\_\_\_\_ 家長姓名 : \_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_

評估面向

評估指標

學員自評 😊

家長觀察 ❤️

## 一、學習態度

1. 專心聽講、願意發問
2. 能與家長或同伴合作完成任務

很好 普通 需  
加強

很好 普通 需加強

## 二、食農概念理解

1. 能說出白蘿蔔的產季與生長部位
2. 知道「友善耕作」與「減少浪費」的重要

很好 普通 需  
加強

很好 普通 需加強

## 三、參與表現

1. 積極參與拔蘿蔔與 DIY 活動
2. 願意與他人分享成果

很好 普通 需  
加強

很好 普通 需加強

## 四、感恩與反思

1. 能透過「感謝卡」表達對自然與農友的感恩
2. 能提出 1 項自己能實踐的永續行動

很好 普通 需  
加強

很好 普通 需加強

## 五、整體回饋

今天我最喜歡的活動是 : \_\_\_\_\_

我學到的關於白蘿蔔的新知識是 : \_\_\_\_\_

學員填寫

家長補充

-

## 延伸任務 :

- 回家與家人一起完成「雪裡紅醃製」或繪製「食材足跡地圖」
- 思考：我們家還能怎麼「支持在地農業」？