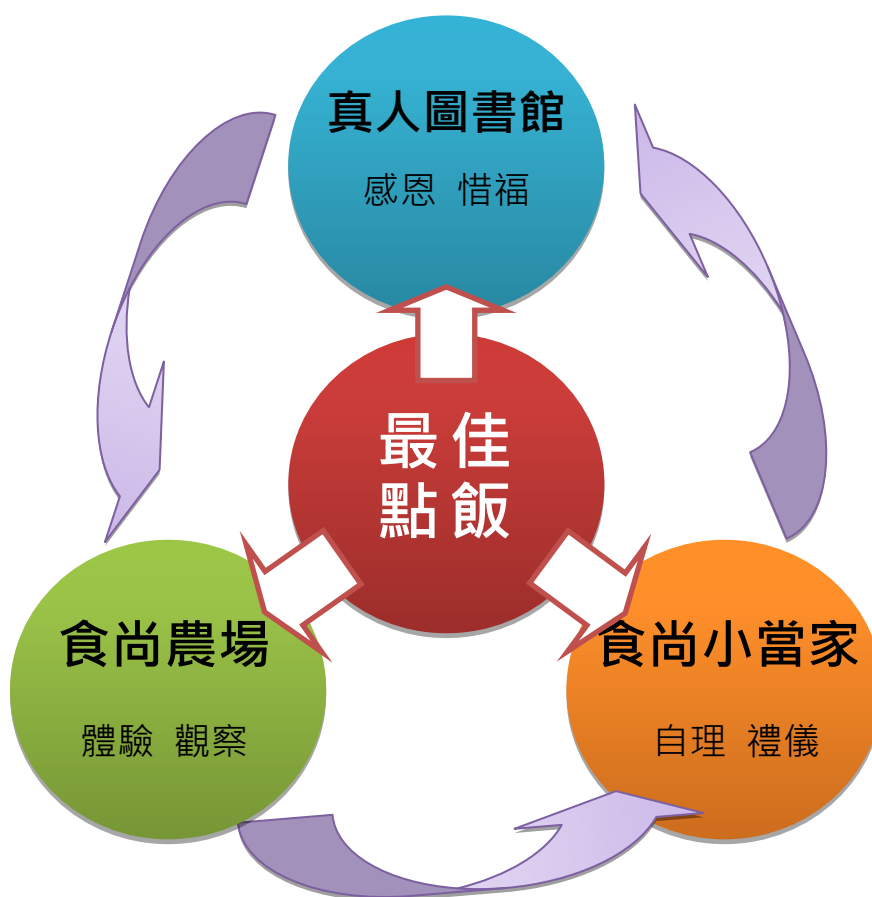


新北市 106 年度「食農樂活學院－創意教學方案徵選」實施計畫
教學活動設計格式

新北市板橋區海山國民小學

最佳點飯



教材架構

主題	最佳點飯		
結合領域與單元名稱	二下生活-奇妙的種子 三下自然與生活科技-蔬菜的成長	教材來源	1. 自編教材 2. 二下翰林版「生活」 3. 三下南一版「自然與生活科技」 4. 自製海山校園電視台-用心飲食救地球影片
教學年級	低、中年級	教學日期	106年9月至12月
教學時間	12節	教學者	低、中年級導師與自然教師
教 學 理 念			
<p>環境教育工作坊簡介：</p> <p>面臨全球暖化、極端氣候的威脅，海山國小一群同心同願教師團隊合作，100學年度成立環境教育工作坊，致力推展環境教育，自製校園電視台「用心飲食救地球」影片，影響力擴及全校師生三千人；學生親自撰寫感恩卡寄給全國1300多位有機菜農，鼓勵農夫繼續種有機，得到非常熱烈的迴響！期盼親師生能關心自他的健康、關愛大地母親、關懷所有生命，進而感恩、惜福，對世界有一份責任感，共創健康和樂的世界。</p> <p>研發本校特色課程：</p> <p>我們繼續努力走向第7年，回顧、彙整前6年的成果，逐步研發本校特色課程，這學期希望透過有機米農夫演講、種菜體驗、商店採買、簡易烹調、食譜記錄，以及海山校園電視台全校宣導，一路從農場到餐桌，體認農場與餐桌的關聯，增進生活自理能力，培養學生感恩惜福的生活態度。目前規畫各年級生活自理體驗活動如下：</p> <p>一年級：煮白米飯-包海苔飯糰 二年級：製作早餐(壓三明治、水果沙拉)、燙青菜(種豆、孵豆芽) 三年級：煎(蔥)蛋、自製飲料 四年級：煮蔬菜湯 五年級：炒青菜 六年級：包水餃(從市場到餐桌)</p>			
教 學 目 標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 真人圖書館：了解米飯的來源及農夫的辛勞，進而常懷<u>感恩心、珍惜食物</u>。 2. 食尚農場：<u>體驗種菜的辛勞，觀察記錄蔬菜生長過程</u>。 3. 食尚小當家：低年級以食物從商店到餐桌，估算採買量、價格、烹調所需的量；中年級以食物從菜園到餐桌為主，紀錄播種量、收成量、對照市場價格，並實際烹調、練習餐桌禮儀，以學習生活自理能力。 4. 點飯食譜：<u>完整記錄食物從菜園或商店到餐桌歷經的過程，以及所有食材所需的量，對於食材料理有基本認識，進而能自己做一道菜</u>。 			

能力指標

【生活】

- 1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。
- 1-2 透過各種媒材進行探索活動，喚起豐富的想像力，並體驗學習的樂趣。
- 2-1 接觸生活中的人、事、物，理解文化、藝術與自然現象的豐富性。
- 3-3 養成動手探究事物的習慣，並能正確、安全且有效地行動。

【自然與生活科技】

- 2-2-2-1 實地種植一種植物，飼養一種小動物，並彼此交換經驗。
- 6-2-3-1 養成主動參與工作的習慣。
- 7-2-0-1 利用科學知識處理問題（如由氣溫高低來考慮穿衣）。
- 7-2-0-2 做事時，能運用科學探究的精神和方法。

【環境教育】

- 1-1-1 能運用五官觀察來探究環境中的事物。
- 1-1-2 藉由身體感官接觸自然環境中的動、植物和景觀，啟發、欣賞自然之美，並能以畫圖勞作和說故事的方式表達對動、植物和景觀的感受與敏感。
- 2-1-1 認識生活周遭的自然環境與人造環境，以及常見的動物、植物、微生物彼此之間的互動關係。
- 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。
- 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。
- 4-1-1 能以語言、文字或圖畫等表達自己對自然體驗或環境保護的想法。
- 5-2-3 執行綠色消費、節約能源、節約用水、廢棄物減量、環境保護及環境關懷行動。

教學研究

一、教材分析

近幾年來臺灣食品安全問題層出不窮，家長外食族居多，學生飲食習慣注重美味、精緻、口感等，缺乏健康飲食與環境友善概念，而食農教育強調透過食品安全、農務體驗，讓學生瞭解食物原貌、從農場到餐桌，認識大自然規律，建立健康飲食習慣與友善環境觀念，從中學習感恩惜福，進而培養生活自理能力、能自己做出一道菜。

二、教學重點

1. 瞭解供應本校有機米農夫的生命故事，進而感恩惜福、珍惜食物。
2. 透過種菜體驗，體會農夫辛勞、發現菜園生物多樣性，並觀察記錄。
3. 瞭解食物從農場或商店到餐桌，並實際烹調、練習餐桌禮儀，學習生活自理能力。
4. 完整記錄食材來源與料理過程，進而能自己做一道菜。

三、教學準備

(一)教師

1. 邀請供應本校有機米農夫蒞校演講
2. 邀請在地社區義工指導種菜
3. 準備種菜器具、烹調器具、天然調味料


4. 準備圖畫紙等繪製食譜材料

(二)學生

1. 訪問有機農夫的問題
2. 分組照顧、觀察記錄食尚農場蔬菜
3. 分組準備烹調食材、調味料、器具及便當盒
4. 繪製食譜用具

教學活動流程

教學活動	活動說明	教學時間	教學評量
<p>*引起動機</p> <p>真人圖書館</p>	<p>一、真人圖書館～有機米農生命故事</p> <p>說明：「真人圖書館」的概念，就是邀請各個領域有深入的瞭解及對於生命經驗有深切的體悟，樂於分享自身的經歷，且有故事的達人，在一個沒有壓力的場域，面對面交流學習，分享不同知識層面和生活體驗，拓展視野。這些具特殊生活經歷之獨一無二的「書籍」，就像一本豐富的書籍供讀者閱讀。</p> <p>邀請供應本校有機米的農夫蒞校分享生命故事與稻米種植歷程，與食用有機米的學生面對面交流，藉由瞭解稻米種植的過程與辛勞，搭起生產者與消費者間互動橋樑，學生感謝農夫，農夫堅持種有機回饋學生。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生準備：學生準備訪談有機米農的提問單及想對有機農夫說的話。 2. 全校登記：邀請有機米農蒞校演講，分兩場次，開放全校登記，每場次最多 10 個班參與。 3. 食與農交流：農夫分享種有機米的生命故事後，鼓勵學生多吃有機米。然後由學生提問，農夫回答，最後學生現場回饋聆聽心得及想對農夫說的話，讓農夫感受到學生支持。 4. 教師總結：引導學生分享與記錄心得，回顧有機農夫種植稻米的過程及辛勞，並且進一步思考支持有機米農的行動或作法，例如珍惜食物。 	<p>40 分</p>	<p>準備提問單</p> <p>口頭發表</p> <p>實作評量</p>

<p>*發展活動</p> <p>食尚農場</p>	<h2 style="color: blue;">二、食尚農場</h2> <p>說明：本教案為擴大影響力，鼓勵全校教師共同參與，環境教育工作坊辦理教師研習、調查自願參與種菜體驗班級，讓全校教師體認食農教育的重要性，鼓勵老師一同參與教案執行，希望帶動全校食農教育風氣。</p> <ol style="list-style-type: none"> 繪本導讀：教師導讀「開心農場」引起學生動機，接著讓學生閱讀此繪本，最後教師提問問題。藉由此繪本內容讓學生思考並了解如何選擇健康又環保的食物。 <div style="text-align: center;">  <p>作者：文/劉嘉路 圖/瑞雅葛芙 出版社：格林文化，2011</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 專家指導：邀請社區義工蒞校指導學生在「海山食尚農場」菜園栽種蔬菜(菠菜、珠蔥等)，以作為之後米食料理的配菜。 體驗學習：學生紀錄播種的種子數量、發芽率、生長紀錄、收成量、對照市場價格，並讓學生體驗種菜的辛勞，了解食物與人及自然的關係，也希望培養學生的責任感及解決問題的能力。 快樂豐收：帶領學生採收蔬菜、指導學生洗菜，以準備之後的烹調體驗。 	<p>40分</p> <p>40分</p> <p>40分</p> <p>40分</p>	<p>口頭發表</p> <p>實作評量</p> <p>觀察記錄</p> <p>實作評量</p>
--------------------------	--	---	---

<p>*發展活動</p> <p>食尚小當家</p>	<h3>三、食尚小當家</h3> <h4>(一) 繪本導讀</h4> <p>1. 繪本導讀—世界上最長的壽司。</p> <div data-bbox="464 331 756 707" data-label="Image"> </div> <p>作者：宋承洙 繪者：崔恩英 出版社：三之三，2011</p> <p>2. 問題討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 小豬準備了哪些食材來做壽司？ ➢ 小豬在挑選食材的時候應該要注意哪些重點？ ➢ 小豬在洗米的時候要注意什麼？有什麼方法和技巧？ ➢ 要怎麼清洗蔬菜？要注意什麼呢？ ➢ 說一說故事中製作壽司的過程？ ➢ 一個人完成一件事情跟一群人團結合作完成一件事的感受有什麼不同？ <p>3. 總結：每一道美味的菜餚要從產地到餐桌要經過許多人的努力和合作，從源頭有機農夫的付出，到家裡爸爸媽媽的烹調，我們才可以享用安心又美味的大餐，接下來我們要來像故事中的小豬以及他的夥伴一樣，合作完成一道米食料理。</p> <h4>(二) 主廚上菜～米食料理</h4> <p>1. 烹調前討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 討論菜園的收成作物有哪些(如菠菜、珠蔥等)，請學生分享家裡的料理方式。 (2) 介紹有機農夫的有機米，認識有機農產品標章。各組討論如何洗米煮飯，並結合收成的蔬菜與白米製作成一道料理。 (3) 請學生透過訪問、網路、食譜等方式蒐集資料，將料理所需的材料份量與從收成到製作的流程整理並編寫出來，各組分享。 <p>2. 簡易烹調：各組簡單烹調、少調味，以品嚐原</p>	<p>40分</p> <p>小組討論 口頭發表</p>
	<p>40分</p> <p>小組討論 口頭發表</p> <p>40分</p> <p>實作評量</p>	

	<p>味為主，避免化學食品添加物造成身體負擔，完成小當家的料理。</p> <p>3. 餐桌禮儀：享用前與學生討論用餐禮儀</p> <p>(1)長者先，幼者後</p> <p>(2)不能多夾喜歡吃的，要留給別人</p> <p>(3)使用公筷母匙，且不碰到自己的餐具</p> <p>(4)吃飯不聊天</p> <p>(5)餐具不發出聲音</p> <p>4. 感恩分享：邀請所有曾經幫助學生種菜體驗的人一起分享收成，感受人與人、人與土地的美味關係。</p> <p>5. 飯前感恩：享用前進行感恩「感謝天，感謝地，感謝父母和大家(閩語)。飯菜吃光光，身體就健康！老師請用，同學請用，大家請開動！」</p>	40分	實作評量
<p>*綜合活動</p> <p>點飯食譜</p>	<p>四、點飯食譜</p> <p>說明：依據各班參與本教案情形，選擇不同方式呈現紀錄，例如種菜紀錄的食尚農場生產履歷，或以漫畫、小書或影片等形式呈現米食料理食譜等。</p> <p>1. 食尚農場生產履歷：參與種菜體驗班級，將整個種菜體驗過程記錄下來，並繪製成八頁小書，包含農夫故事、種子量、發芽率、生長紀錄、收成量、對照市場價格、簡易烹調，及學習心得等，最後進行分享。</p> <p>2. 點飯食譜：製作米食料理的班級，將備料及料理過程完整紀錄下來，以四格漫畫或八頁小書形式製成食譜。食譜內容如下：</p> <p>(1)封面：米食料理主題與圖案。</p> <p>(2)依各組人數，計算食材數量。</p> <p>(3)記錄食材內容、烹飪順序，如何烹飪得美味又省時、省水、省瓦斯。</p> <p>(4)記錄小組分工，例如廚具攜帶、採買、清洗、截切、料理、擺盤等。</p> <p>(5)記錄品嘗的感受、學習心得。</p> <p>3. 分享點飯食譜：</p> <p>(1)全班分享：全班票選出「最佳點飯」，給予有機米或其他農產品作為獎品鼓</p>	<p>(40分)</p> <p>40分</p> <p>40分</p>	<p>觀察記錄 實作評量 口頭發表</p> <p>觀察記錄 小組討論 實作評量</p> <p>口頭發表</p>

	<p>勵。並安排時間錄製料理過程。</p> <p>(2)網路分享：將「最佳點飯」料理影片上傳至「海山食尚農場」Facebook 粉絲專頁，以鼓勵更多親師生注重食農教育。</p> <p>(3)全家共享：效法「最佳點飯」，鼓勵學生回家在家人陪同下共同製作米食料理，分享所學，也與家人共食。</p> <p>4. 食尚小當家—最佳點飯</p> <p>(1)網路競賽：舉辦全校「食尚小當家—最佳點飯」活動，鼓勵全校學生學習洗米煮飯、製作米食料理，擁有生活自理能力，將在家料理的過程拍照或錄製影片上傳至「海山食尚農場」Facebook 粉絲專頁。在學生朝會鼓勵學生邀請家長一起上網點選按讚。以按讚數最多為「最佳人氣獎」，並另聘評審決定「網路食尚小當家」。</p> <p>(2)校園電視台公播：最後將得獎者作品搭配旁白，錄製成「食尚小當家—最佳點飯」影片，於海山校園電視台「用心飲食救地球」節目進行全校公播，鼓勵親師生重視學生生活自理能力。</p>	40分	實作評量 實作評量
--	--	-----	------------------