

提報內容

發表時間：2018/10/30 瀏覽數：5 回應數：1 葉片數：

標題：感恩、惜福孵豆芽
 環境議題：綠色生活
 執行方法：其他
 教育階段：國民小學
 學習議題：能源資源永續利用
 議題實質內涵：E42 培養日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗
 策劃/執行人：葉和昌
 動機：其他
 目標範圍：班級性
 難易度：困難
 實施期間：2018/10/15-26
 參予人數：35人

目標：

一、參訪有機商店(里仁)，認識有機標章，以行動支持有機商品。二、實際比較市售與有機豆芽菜，瞭解化學農藥對環境的傷害及汙染。三、親身來孵豆芽，體會農夫辛勞，感受食物得來不易，進而更加珍惜食物。四、能夠簡單烹調、製作簡易的有機豆芽料理，學習感恩、惜福，並養成不浪費食材的態度。

進行方式：

一、帶領學生參訪有機商店(里仁)，經由店員介紹，瞭解有機商品背後故事。並藉由認識有機標章，進而用行動支持有機產品。二、準備市售與有機豆芽菜，讓學生以五官比較，市售芽菜的特徵是白胖、易折斷、有藥味；有機豆芽菜通常帶殼、瘦黃、根黑。瞭解化學農藥對人體與環境的影響，進而選擇有益健康的在地有機食材。三、購買有機綠豆，將學生分為六組，提醒注意事項，親自孵豆芽，準備便當盒或不透光的容器，從第一天洗完綠豆，並將綠豆泡水8-10個小時，第二天到第四天持續適量沖水，早晚各幫綠豆芽洗澡一次，沖水時使用篩網，避免浪費，而掉落下來的綠豆殼則會統一集中，拿去堆肥。第五天時，綠豆芽將容器塞滿了，大家就可以開始準備芽菜料理了。四、各組學生事先分工合作準備天然、在地的相關食材配料，等待大家孵好滿滿的綠豆芽後，共同製作簡單的芽菜料理。在準備的過程中，學生討論要攜帶之食材(海帶芽、海苔、和風醬、蘋果切片、吐司、沙拉)，以求食材不重複，也請孩子依照自己的食量，決定食材之多寡，以達到不浪費食物為目的。最後一同完成海苔芽菜手捲、蔬果芽菜沙拉、涼拌和風芽菜、海帶芽菜湯等，並進行一場簡單的美食饗宴。五、請學生分享孵豆芽的過程中所遭遇的問題、製作芽菜料理的心得及必須感謝的對象，並完成學習單。

成果描述：

一、學生能透過多元的方式學習，包括：參訪有機商店、認識有機商標、比較市售與有機豆芽菜，親自孵豆芽並製作芽菜料理、課堂的問題討論、學習單撰寫及發表等方式，來真正了解並體會食用健康有機在地食材及不浪費食物的重要性，並感受到農夫及父母的辛勞。二、學生能夠真正學習感恩、惜福、尊重生命，學會愛護生態，珍惜有限資源，減少農藥汙染，使大自然的環境資源能夠永續利用。

實施心得：

這次活動首先透過參觀有機商店，認識有機標章，比較市售芽菜與有機芽菜的差異，讓學生體認有機生活對降低環境汙染的重要性。接下來進入重頭戲--孵豆芽，選用有機的綠豆，學生自己孵豆芽，除了可避免吃到農藥之外，芽菜含有豐富維生素C、熱量很低、富含膳食纖維，也可以預防便秘。其實，大部分的學生很少有自己動手孵豆芽及做簡單料理的經驗。透過這次孵豆芽的過程，孩子小心翼翼地使用篩網，珍惜每一顆綠豆芽，而在芽菜料理的部分，學生不但學會分工合作的重要性，也懂得依據自己的食量，來製作適量又健康的芽菜料理，養成不浪費的態度。此外，學生在準備食材的過程中，能夠體會父母及農夫的辛勞，了解許多食物是得來不易的，而平日也能主動的把營養午餐吃光光，減少廚餘的量，這些行為都是值得稱讚的。

學習者心得：

一、原來不使用農藥也可以孵出好吃的豆芽，而且還可以減少環境的破壞。二、有機商店的阿姨教我們認識有機商標，讓我們能夠選擇保護健康、愛護環境的好食物。三、市場上賣的豆芽菜雖然白白胖胖的，但是有股奇怪的味道，我不太敢吃。四、老師提醒我們，在沖洗綠豆芽的過程中，不可以浪費，要使用篩網，避免綠豆芽掉出來，因此大家都很小心。五、我以後也要把營養午餐吃光光，珍惜食物，才不會對不起農夫和父母。六、能夠吃到自己做的芽菜料理，我要特別感謝父母及老師，真的覺得很開心、很幸福。

補充：

感謝海山國小環境教育工作坊的協助

上傳圖片：



上傳檔案：

4. 在平日之日常生活中，我可以如何支持「有機」生活？
多買有機的食物吃。

5. 今日之學習，我想感謝... 因為...
感謝農夫種這麼多厚又好吃的蔬菜給我們。

4. 在平日之日常生活中，我可以如何支持「有機」生活？
我們要多買蔬菜，從日本名產中買有「食」的。

5. 今日之學習，我想感謝... 因為...
我還要感謝農夫們，我們可以買
買芽菜，也可以買新鮮的魚和蝦。

4. 在平日之日常生活中，我可以如何支持「有機」生活？
要自己種菜，不要買。

5. 今日之學習，我想感謝... 因為...
我們要感謝老師的教導，很多。