

109 年屏東縣花果天堂友善食農新教育推動
忠孝國小友善蔬果耕種實施計畫

成果報告

計畫聯絡人及單位：劉美芳/學務處衛生組

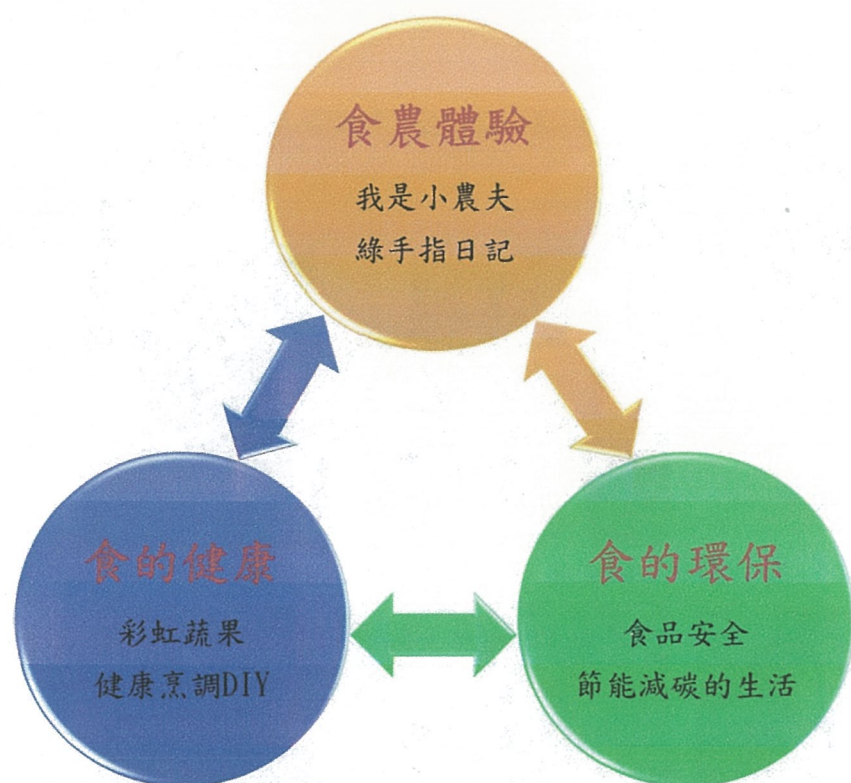
聯絡電話：0934338116

E-mail：hlpps0302@yahoo.com.tw

中華民國 110 年 2 月

壹、學校友善蔬果耕種課程活動說明：

課程架構



本課程結合自然課程「小農夫種菜」的單元，讓學生進行「農作」體驗，親自栽種、澆水、施肥、除草，看著親手栽種植物的發育成長，體認農民耕種的辛苦，進而體會「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的實際意涵。另與綜合課程、健康課程教師協同，將彩虹蔬果與我的健康餐盤等均衡飲食的觀念融入到課程，還有美味的蔬果如何健康烹調成營養不流失的餐點，讓學生在動手操作中自然而然愛上吃蔬果。最後，邀請營養師與環境教育講師給予孩子友善種植才能有食品安全，以及在生活中節能減碳、減塑愛地球等實際的做法與觀念。

貳、實施策略(活動)辦理情形：

本課程包含三個主題課程：

- 一、食農體驗：A. 我是小農夫、B. 綠手指日記
- 二、食的健康：A. 彩虹蔬果、B. 健康烹調DIY
- 三、食的環保：A. 食品安全、B. 節能減碳的生活

本主題課程成果依照課程架構分成三大主題，共 6 個課程成果呈現。

一、食農體驗：A. 我是小農夫、B. 綠手指日記

一- A. 食農體驗(小農夫種菜)教學活動照片



自然教師共同備課



教導學生如何將種子種在盆栽



學生動手種植



學生照顧蔬菜的過程

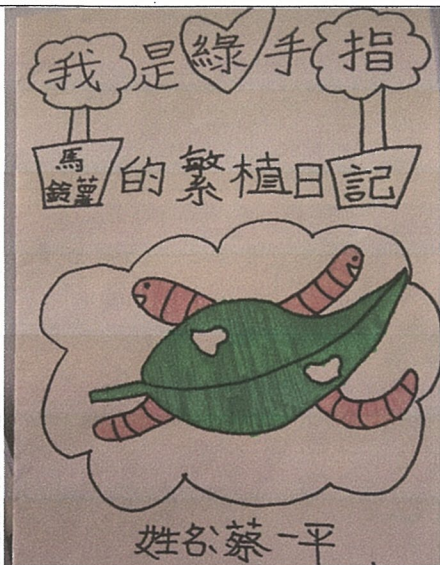


收成滿滿好開心

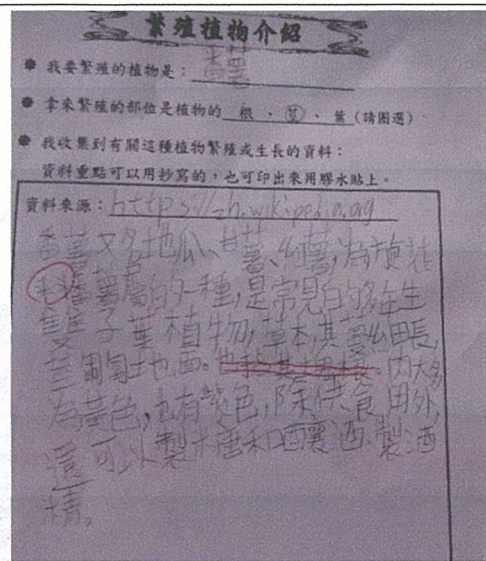


加菜了，無毒有機的喔！

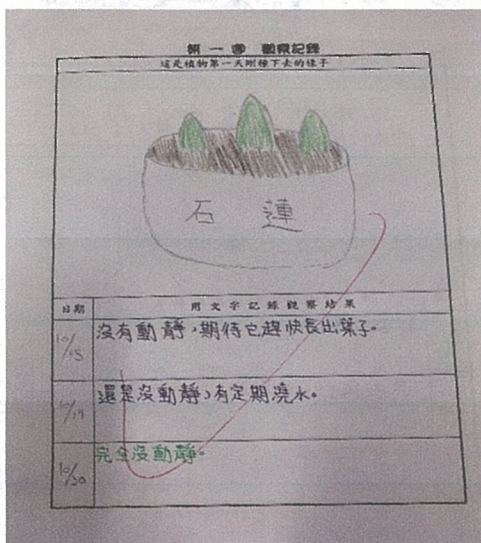
一- B. 蔬果栽種的紀錄(我的綠手指日記)



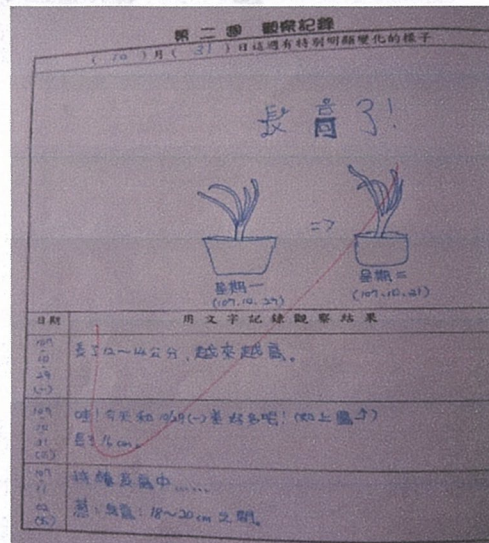
封面



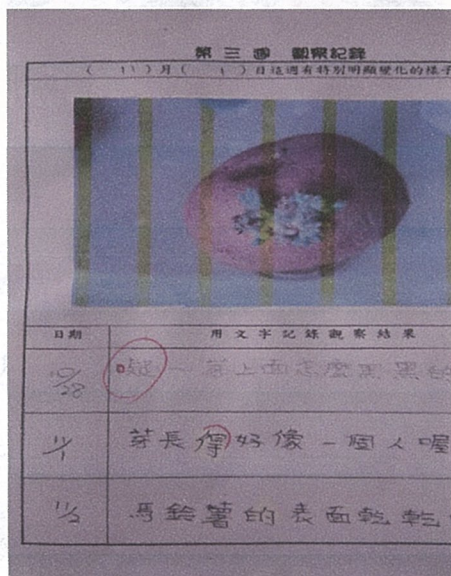
第 1 頁



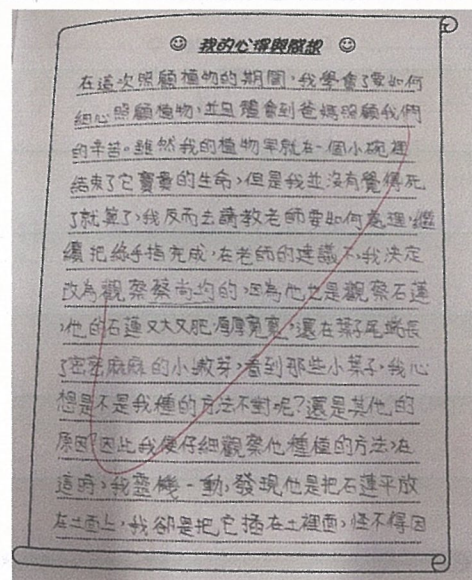
第 2 頁



第 3 頁



第 4 頁



第 5 頁

二、食的健康：A. 彩虹蔬果、B. 健康烹調DIY

二- A. 彩虹蔬果

1. 課程內容：認識彩虹蔬果與設計我的健康餐盤
2. 成果照片：



老師帶領學生閱讀《彩虹蔬果冒險》



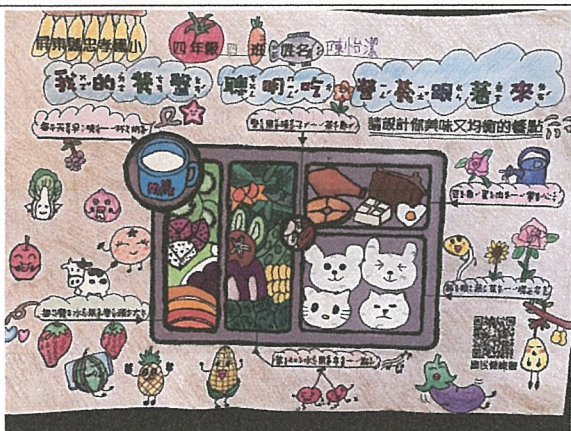
學生完成書中的學習單



學生看影片跳《彩虹蔬果舞》



再跳一次《彩虹蔬果舞》



學生創作《我的健康餐盤》



學生創作《我的健康餐盤》

二- B. 健康烹調 DIY

1. 活動主題: 自種蔬菜(自然課)與健康烹調 DIY

2. 成果相片:



老師解說健康烹調的方式與好處



學生發表熱烈說出何謂健康烹調



學生自己動手整理挑出不好的菜葉



將整理好的蔬菜加水放入鍋中加熱



燙蔬菜再拌調味料好健康又美味



大家吃得津津有味品嚐自己做的健康美食

三、食的環保：A. 食品安全、B. 節能減碳的生活

三 - A. 食品安全講座

- 一、講師：中正國中營養師
- 二、辦理日期：109年10月9日
- 三、成果相片：



講師-黃瓊紅營養師開題說明食品安全



小朋友現在正在種福山萵苣所以很關心



食農教育的各個面向包含環保與安全



學生聚精會神地聆聽



剩食的問題要大家一起愛地球



進行有獎徵答，也能解決種菜的疑惑

三 - B. 節能減碳的生活

- 一、講師:詹麗足校長
- 二、辦理日期:110年1月8日
- 三、活動地點:視聽教室



講師說節能減碳是重要的生活功課



以海龜被塑膠垃圾纏住的照片提問



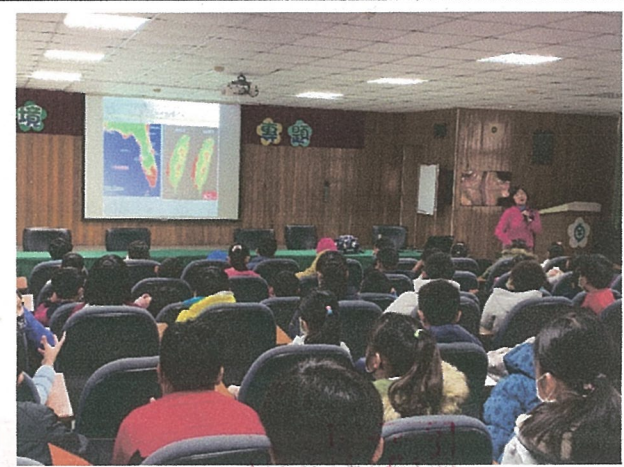
塑膠垃圾越來越多



學生專注地聆聽並舉手回答



可憐的海龜被垃圾纏住到變形



老師再次叮嚀節能減碳才能有美好的未來

參、教學反思

※教師群的檢討心得：

我們學校規劃前庭閒置花圃，開設「忠孝開心農場」，並由三年級進行「小園丁學種菜」食農教育課程，每個孩子分配了「一小塊」田地，大家用小石頭、樹枝等把自己的田圍起來，插上寫有名字的標示牌，在鬆土後鋪上培養土，灑下可愛的種子。這次種植的蔬菜有葉菜類的小白菜、空心菜和油菜；花菜類的花椰菜；還有果實類的辣椒、茄子和番茄，每到下課時間，小朋友興奮的為菜苗澆水，看著蔬菜逐漸長高、葉子變大，孩子的喜悅之情都寫在臉上，更加勤奮的照顧呢。很多孩子對蔬菜的認識可能僅止於被烹煮後的樣子，透過這個教學活動，讓兒童對蔬菜有更多的了解，實際參與種植活動，體會農夫的辛苦，在過程中了解氣候、日照、水土保持、病蟲害與作物生長的關係，進而學習土地倫理、科學知識，養成珍惜食物的好習慣。

※學習者心得：

A 生. 我們從學期初就分組種菜，結果到了快放暑假才能有菜可以收成，種好久結果一下子就被我們吃完了，農夫真是好辛苦。

B 生. 為了不要用藥又能除去害蟲我們查了好多資料，種菜真是不簡單。

C 生. 我們種了小白菜、空心菜、茄子、辣椒、萵苣等等，都快被蟲吃光光，只有辣椒蟲比較不喜歡吃。

D 生. 我們每天都要早上、下午各澆一次水，還要抓蟲、除草、施肥、真是辛苦。

E. 我們吃到了自己種的青菜，雖然只是燙青菜，可是真的好好吃喔！

承辦人：

教師兼衛生組長 劉美芳

主任：

教師兼學務主任 劉冠吾

校長：

屏東縣立忠孝國民小學校長 林春如