

110 年屏東縣花果天堂友善食農新教育推動
麟洛國小友善蔬果耕種實施計畫

成果報告

計畫聯絡人及單位：吳合惠/教務組

聯絡電話：08-7221670 轉 21

E-mail：egrita@yahoo.com.tw

中華民國 111 年 2 月

一、學校友善蔬果耕種課程活動說明:

(一)設計理念

麟洛國小發展食農教育作為本校校本課程，以健康飲食、實作體驗、友善土地及惜福習勞作為課程發展的理念，期望能透過學校食農教育課程指導學生學習如何選擇健康食物及養成健康飲食的習慣。

(二)活動目的

1. 教導孩子正確的飲食觀念，瞭解糧食與自身健康的關係。
2. 讓孩子重新且更具體的認識農民精神，培養孩子合作、解決問題的態度與價值觀念。
3. 讓孩子體驗生命的「豐富」是來自知足感恩，培養出尊重土地與自然的態度與能力。

(三)辦理時間：自 110 年 8 月 31 日至 111 年 1 月 20 日止。

(四)課程規劃

本校規劃課程考量教育從小紮根，因此學校一至六年級全校學生都有參與，參與師生約 277 人，課程主題及內涵規劃如下：

授課年級	一年級	二年級	三年級
教學期程	上學期	上學期	上學期
課程內容	「蔥」明好小子 -我的蔬菜寶寶 -『蔥』明小農夫 -總鋪師上菜	庶民蔬菜：番薯葉的 種植與食用 -快樂小農夫 -薯趣橫生 -總鋪師上菜	天涼好個秋-秋葵種植 -種植大不同 -小農夫體驗 -田間管理 -總鋪師上菜
課程內涵	-農事體驗 -飲食烹調 -飲食衛生	-農事體驗 -飲食烹調 -健康飲食原則	-農事體驗 -飲食烹調 -餐桌禮儀

授課年級	四年級	五年級	六年級
教學期程	上學期	上學期	上學期
課程內容	番茄種植 -育苗講解 -田間管理 -營養調節 -病蟲害防治 -採收與料理	我的櫻桃蘿蔔夢 -土壤知多少 -幸福小農夫 -總鋪師上菜	田言祕語 -心事誰人知 -鋤禾日當午 -我吃故我開 -總鋪師上菜
課程內涵	-農事體驗 -飲食烹調 -生態體	-農事體驗 -飲食烹調 -友善土地的耕種方式 -生態體驗	-農事體驗 -飲食烹調 -六大營養素

二、實施策略(活動)辦理情形:



閱讀我的蔬菜寶寶



從味道、葉片長相不同之處



仔細辨別蔥與雜草



收成的喜悅



食農志工協助製作蔥饅頭



回家自製



學習地瓜葉的種植相關知識



薯趣橫生~豐收篇



地瓜葉煮彩色湯圓



番薯葉拓印



認識在地蔬菜~番薯葉



自己栽種的菜，自己試做



播種前說明



幫小幼苗補給肥料



幫秋葵除草、抓蟲



小瓢蟲也來幫忙



秋葵開花結果



第一批收成



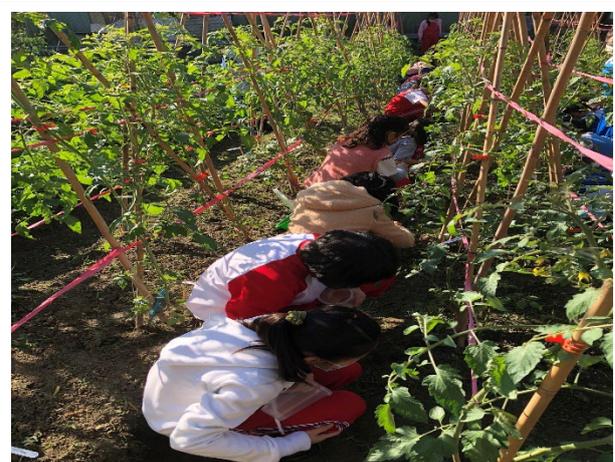
播種前說明



細心呵護小幼苗



幫番茄施肥



幫番茄除草、抓蟲！



製作番茄鬆餅



烹煮番茄米粉湯



認識土壤



防止綠鬣蜥攻擊掛網子



大豐收



不同的櫻桃蘿蔔料理



在學校的美食料理~高麗菜捲



食農中的美感教育



種田~要先從整地開始



長知識~紅白蘿蔔葉長得不一樣



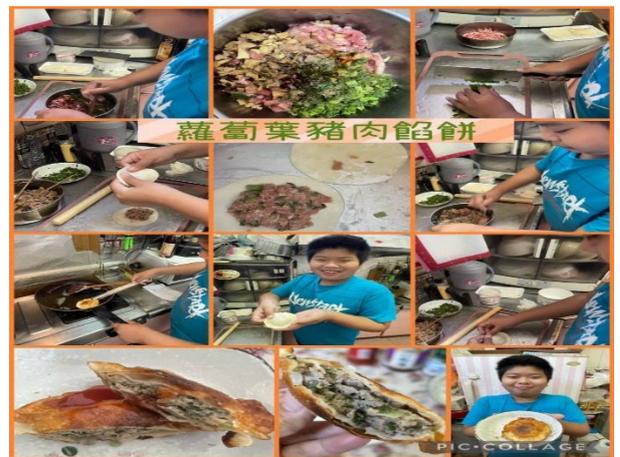
採收白蘿蔔



採收紅蘿蔔



醃製白蘿蔔葉



蘿蔔葉的創意料理



利用科技留下觀察



芝麻疏苗中



漂亮的紅藜



難得的麥穗



參與食農市集



結合美感教育的食農展現

三、教學反思

(一)教師教學省思：

1. 這學期一開始說要種蔥，孩子們都興致勃勃，覺得能夠下田去種蔥是一件很有趣的事情，每當食農課的前一天，孩子們都會不停地詢問：「明天要去田裡嗎？」眼睛閃爍著期待的光芒。班上先用我的蔬菜寶寶介紹日常常見的蔬菜，從葉子的型態、食用起來的感覺、顏色、果實的外型去辨別各式各樣的蔬菜，孩子們都學得津津有味，不停地分享平常看到這些食材的五官感受，分享著是什麼顏色？什麼口味？什麼菜餚？…等相關話題，接下來回答學習單上的問題都能以自信、肯定的態度作答。

真正到田裡去實際農作，剛看到大哥大姊種的許多蔬果都非常的好奇，不停地詢問老師與食農媽媽，也看到了住在土裡的許多小昆蟲，剛開始都會既期待又怕受傷害，會不停的尖叫也會不停地觀察土裡與葉子上的生物。接下來實際種蔥寶寶時，孩子們都發覺蔥寶寶怎麼長得很像小草，也非常的細緻與脆弱，孩子們有些稍微動作大一點，蔥寶寶的培養土就散開來了，蔥寶寶就不容易種在田裡了(以孩子初次下田的程度來說)，但經由老師與食農媽媽的協助，孩子們都一一的把蔥寶寶種好。每次去農天的前一天，老師都會進行行前教育，所以孩子們對於如何澆水？為什麼要拔雜草？雜草要怎麼拔？怎麼施肥？等相關農務概念都有了解，而且因為孩子們都是蔥寶寶的蔥爸爸蔥媽媽，所以都非常的關心要如何讓自己的蔥寶寶長得好，所以在行前教育時，孩子們都聚精會神地聆聽，等要實際上場時，都能很快的進入狀況。

孩子們的耐心比較不足，所以在拔草時，常有拔到一半不停聊天的情況，這時就可以順勢帶入農人耕種的辛苦，期許孩子們同理食物的得來不易與激發珍惜食物的感受。在拔草時，孩子們很少把蔥與雜草拔錯，詢問孩子們怎麼知道，孩子們回答上課有教，蔥像吸管一樣，是空心的，而且與雜草聞起來的味道不同；田裡也種了一些蒜苗，孩子們也說蒜苗的葉子看起來扁扁的，莖是圓圓白白的，這些孩子們的觀察力實在很不錯！

等到收成時，食農媽媽示範如何拔蔥，孩子們費盡九牛二虎之力還是拔不太起來，有些還有傷到蔥寶寶，食農媽媽這時會幫助孩子們，大家樂得笑呵呵，一人一把蔥帶回教室，大家臉上都洋溢著收成的喜悅。

第一次我們是帶蔥回家做蔥料理，這邊孩子們都有上傳到群組照片中，到校時班上一起分享，大家都覺得各家料理做得很美味，紛紛分享想去嚐嚐哪個孩子家裡所做的料理，讓孩子們認識蔥料理可以在菜餚上的變化。在校第二次收成是用來做起蔥饅頭，孩子們發揮創意捏出各種造型的蔥饅頭，吃到饅頭時，都非常感謝食農媽媽，孩子們都說這個饅頭是他們吃過最好吃的饅頭，食農媽媽聽到都笑呵呵。吃完饅頭，孩子們都幫忙主動收拾並幫食農媽媽把桌子

移動到旁邊，這種會感恩的心與行為，實在是食農課程裡看到的成長。(一年級教師)

2. 番薯葉又稱為地瓜葉，對多數兒童來說是避之唯恐不及的蔬菜，然而地瓜葉的營養價值也是使兒童身體更加健康的功臣之一，為了改變孩子對地瓜葉的不喜愛，我們將其融入於課程活動之中，帶領孩子們體驗種植的樂趣，及農遊超市提升番薯葉的農產品價值，希望這些經驗能讓孩子們對地瓜葉改觀。

首先拋開孩子對番薯葉的食用包袱，結合生活美勞課程，讓小朋友親自體驗一下自己親手栽種的地瓜葉，利用拓印原理，創造出屬於自己的番薯葉拓印畫，享受拓印番薯葉的樂趣。

之後隨著地瓜葉的成長，我們也讓孩子們動動腦思考著，地瓜葉長大後可以變成什麼好吃的食物呢？為了使孩子們能對地瓜葉的美食有更深入的了解，“動手做美食”系列活動就這樣誕生了。從學生與家人分享採收的番薯葉做出一道菜，到彩色湯圓(地瓜鹹湯圓 vs 熱炒地瓜葉)…等，從看得出地瓜葉原樣的食物延續到地瓜葉變成汁的美食，孩子們透過實際製作、品嚐美味，從起初的排斥到接受，再從接受到喜歡，一點一滴地對地瓜葉改觀。孩子們成長的速度飛快，感謝食農志工陪我們一起走過大大小小的活動與挑戰，有你們真好！

(二年級教師)

3. 這學期除了櫻桃蘿蔔我們還有種高麗菜和紅蘿蔔。櫻桃蘿蔔記取之前教訓，在後段時間注意水分不要太多避免裂果，所以今年的櫻桃蘿蔔很漂亮，裂果也比較少，因為成長期比較短，為了配合高麗菜採收，收成之後又種第二次，可能沒有休耕，再來沒有輪種，導致第二次收成的櫻桃蘿蔔比較小。高麗菜種下去之後，遭受綠鬣蜥入侵，被啃食再重種，因此為了防範綠鬣蜥再次入侵，我們掛了網子，形成小溫室，但是可能照顧不易，加上並沒有完全密封，菜蟲還是一樣很多，而且照不太到太陽而和 5-2 種的高麗菜對照之下，反而不漂亮。紅蘿蔔種植沒有蟲害，但是種出來的有些根變形，請教一些人，可能土不夠鬆

在料理處理上，櫻桃蘿蔔屬於西洋菜餚裡的涼拌菜餚，把紅蘿蔔打成汁，跟高麗菜醃製成泡菜，也滿好吃的，只是櫻桃蘿蔔生吃有點辛辣感，小孩比較不愛。(五年級教師)

4. 食農教育教給孩子的是終生帶著走的能力，包含選食力、環境人文關懷，以及感恩教育。結合麟洛國小的學校特色，學生能建立起「有品、好學、活力、自信」等素養，讓孩子們能「從產地到餐桌」的一條龍課程中，培養出愛物惜物的良好德行。藉由番茄這項農作物，學生學習到它既可以當水果吃，也能入菜，是一種具備創意性發展的食物。在學生學習的過程中，老師們的引導有著極為重要的地位，從土壤的介紹到收成，每個環節都是需要精心設計，才能夠真正帶給孩子們學習到「什麼」，透過觀察與提示，一點一滴的培養出孩子們的核心價值。(四年級教師)

5. 我們希望學生可以從一般的食農教育學習進入到兼顧生產、生活、生態之「三生農業」，因此種植的蔬果外，六年級學生還種植雜糧；我們不是專業農民，種植出現問題只能遇事就解決問題，經過一番努力學生們對於友善耕作的概念越來越清楚，對於珍惜食物、不浪費食物，學生們也能開始體會食物得來不易的辛苦，而從營養午餐不在剩食開始。

今年增加種植小麥，對於完全沒看過小麥成長的我們，對於雜草、剛成長的小麥根本就是傻傻分不清，學生還為之不少的人把剛成長的小麥摘除，令人心疼，還好留下的幼苗照顧得當，從成長到結穗之時，真是令人興奮不已。

一首憫農詩：鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦，這場景也體現在六年級學生身上。（**六年級教師**）

(二)學生學習心得：

1. 陳毅：蔥寶寶中間是空心的，蒜苗事葉子扁扁的，我分的出來蔥、蒜苗、韭菜的不同喔！（一年級學生）
2. 子耘：這次的食農課程，我自己有來照顧蔥寶寶，拔草的時候很辛苦，現在我懂得阿公阿婆為什麼每次種田回家都很累了，我要好好幫阿公阿婆按摩。（一年級學生）
3. 羽岑：青菜有很多營養，而且每種青菜、水果的營養都不同，以後我會多吃青菜、水果。（一年級學生）
4. 宇辰：阿婆說我種的蔥，比她去菜市場買的還漂亮。（一年級學生）
5. 加恩：我喜歡到田裡照顧蔥，一開始，我還把蔥苗當成雜草拔掉，幸好蔥有長大。（一年級學生）
6. 晴：種地瓜葉好玩、有趣，但也很累，農夫真的很辛苦，我們要珍惜食物，不要浪費。（二年級學生）
7. 宸：番薯葉拓印很特別，沒想到除了吃以外，葉子還可當畫畫工具，我一試再試玩得不亦樂乎！（二年級學生）
8. 李婕：我喜歡我們種的番薯葉，我很感謝志工媽媽，我們的番薯葉很好吃。（二年級學生）
9. 邁為：在這次番薯葉的成長過程讓我知道番薯葉的種植方式，還讓我知道農夫的辛苦！（二年級學生）
10. 自己親手種得菜好吃、新鮮又很美味。（三年級學生）
11. 我們種的秋葵每次吃起來都很軟也很有特色。（三年級學生）
12. 品蓉：種田很好玩，可以抓蟲，幫他澆水之後覺得好像在呵護我的小孩，我也很喜歡拔草，雖然很累，有些草也不好拔，但是拔了一堆草很有成就感。（五年級學生）
13. 品縉：上這門課沒有壓力可以一邊和同學聊天一邊工作，吃自己種東西感覺特別好吃！帶回家和家人分享的蔬菜我還跟家人一起分享，一起動手做還滿不錯的。（五年級學生）
14. 皓丞：自己下田之後可以感受到農夫種田的辛苦，一大早就要出門，我才去一兩節課就覺得很累，尤其是拔草要蹲著，蹲沒多久腳就很酸。（五年級學生）
15. 從幼苗種下，看到番茄株長大茁壯，很有成就感。（四年級學生）
16. 吃到自己種下的番茄所做的番茄鬆餅，覺得格外美味。（四年級學生）
17. 自己的照顧之外，也很感謝志工媽媽的協助。（四年級學生）
18. 睿甫：我覺得食農讓我的人生充滿了新鮮感，做了很多我不知道的事，例如我們製作了螞蟻炸彈跟噴過期的牛奶，還有抓蟲這些等等，也讓我每天都在種菜的農夫是這麼的辛苦，每天在大太陽底下細心的照顧這

些給我們吃的蔬菜水果，我們也為食農做了一本小書，重點是努力照顧這些蔬菜在收成是非常有成就感的一件事，因為有了食農才讓我的人生裡又增加了一種色彩。(六年級學生)

19. 晏琳：食農課是一個很有趣的課程，因為老師有教了我們怎麼不用農藥就可以防治蚜蟲，像是用稀釋的過期牛奶噴，或是如果要防螞蟻的話，就可以做螞蟻炸彈，這些都是友善農法的其中幾項，可是這些做起來都非常的累，讓我感受到了當農夫的辛苦，但天天在太陽下照顧自己種的植物，透過抓蟲、澆水、病蟲害防治等的方式照顧，不僅能種出無農藥的菜，重點是真的讓我成就感滿滿啊！(六年級學生)
20. 智傑：食農教育是個有趣、有教育意義的課程，在上課過程中了解種植作物時的各種知識、並且發現、找到問題，然後試著找出解決方法，例如在遇到蟲害時，如何不用農藥除蟲。雖然在這些過程中，非常疲累，但是到了現在這個地步，成就感也越來越高。長大不一定要當農夫，但種菜也是個不錯的興趣，即可以自給自足，且比起外面農藥很多的菜之外，還可以吃得更健康，這不是很好嗎？簡直就是一舉三得啊！(六年級學生)
21. 彥儒：食農課很好玩，能學到很多關於農業的知識，而且還可以體驗到別的學校沒有的種田活動，雖然在種田時，有時候會很辛苦，像是要晒太阳，或是要施肥等，但是到最後收成的時候，就會有滿滿的成就感。(六年級學生)
22. 宥靚：食農課讓我學到了很多種植蔬菜水果的方式，也學到了怎麼防止害蟲，剛開始老師剛叫我們抓蟲的時候我們有很多人都不敢抓，所以老師教我們用手套抓，一直到了不會怕的時候我們就可以徒手把蟲抓起來，我們也會將我們種的蔬菜採收煮東西吃或是做一些小餐點都有我覺得很有趣，因為我們是用有機肥料去種植蔬菜的，我們也會去做像是螞蟻炸彈去除螞蟻、用稀釋過的過期牛奶噴蚜蟲等等的方式去除害蟲所以非常健康，當我們將我們種的蔬菜採收煮了之後會讓我覺得很有成就感因為會覺得原來這個料理是自己種的菜和自己煮出來的。(六年級學生)
23. 宇珊：上完了一個學期的食農課程讓我認識到了，如何面對害蟲跟如何解決還有大大小小的問題，老師總是不厭其煩的教導我們，收成之後的料理，讓我體會到了食物是怎麼從一顆顆小小的種子變成一株一株可以吃的植物，這種感覺讓我感到十分有成就感跟新鮮感。(六年級學生)

(三)家長回饋：

1. 筠茵媽媽：透過這樣的食農教育活動，讓茵茵知道種植的不容易，到收成變成一道菜，希望這從泥土到嘴巴的過程讓孩子有所成長。(一年級家長)
2. 子耘阿公：很感動老師的教導，讓子耘有機會學習種植農作物，從作物的成長到收成，可說是收穫滿滿。(一年級家長)
3. 文哲媽媽：讓孩子體會種植農作物的辛勞，與珍惜食物的得來不易，讚！(一年級家長)
4. 元豐爸爸：這類活動非常好，讓孩子學習自我種植蔬菜，希望學校多推廣。(一年級家長)
5. 倉芄爸爸：環境教育與課本中教的知識相同重要，謝謝學校！(一年級家長)
6. 謝謝老師們用心指導，食農課是與大地親近，富感受性與感恩的美好課程，由衷感謝學校安排。(二年級家長)
7. 番薯葉拓印能培養孩子的美感，期待孩子能關注、珍惜環境中的一草一木。(二年級家長)
8. 芯妤媽媽：小孩知道食材得來不易，就會懂得珍惜食物不浪費。(二年級家長)
9. 子澄媽媽：讓孩子動手種及收成，最後又能煮食，真是一門有意義又有趣的課程。(二年級家長)
10. 體驗下田對現代的孩子來說十分珍貴，自己親手摘採的菜煮來吃，更覺得好吃。(三年級家長)
11. 能讓孩子知道農作物的生長過程、體驗農民辛勞是很棒的課程！(三年級家長)
12. 可以讓孩子多接近了解家鄉的產物，了解身旁不是只有課本上理論，能更親近與支持在地農產品。(三年級家長)
13. 政廷家長：謝謝老師讓小朋友帶櫻桃蘿蔔回來，讓他們可以和家長一起處理食材，是很棒的體驗。(五年級家長)
14. 鈞凱家長：我們把櫻桃蘿蔔重新回去土裡，居然還可以長得更大。(五年級家長)
15. 小孩能夠到田裡體驗時，會更懂得珍惜食物。(四年級家長)
16. 學習勞動對小朋友的各個層面很有幫助。(四年級家長)
17. 睿甫媽媽：食農能讓孩子對農作物的從幼苗培育到成熟果實不簡單！讓孩子們體會農夫的辛苦，也可以學習自給自足的生活也是一件很棒的體驗！期許孩子能珍惜農夫的辛勞！這樣的承傳也是很棒的經驗。(六年級家長)
18. 子鑫媽媽：近幾年來學校裡的學習不只是在書本上，慢慢讓孩子「走出教

室、踏進農田、擔任小廚」，開啟了食農教育，而食農教育也日漸受到重視，有食有農，這課程不僅能讓孩子了解家裡煮食者、廚師、農夫的智慧 and 辛勞，還能了解到自己平時飲食的得來不易，並且對農業生產有更豐富、更深入的認識，讓孩子們從農田、煮食體驗的過程中，學習自主、發現並解決問題。(六年級家長)

19. 晴筠媽媽：食農教育是一個很有趣的課程，讓孩子知道農夫的辛苦，這樣才不會浪費食物，是一個很棒的課程。(六年級家長)
20. 祐綸媽媽：可以略微體會出「汗滴禾下土」糧食的得來不易，也能享受收成的喜樂，很棒的生命教育！(六年級家長)
21. 軒毅爸爸：謝謝學校能安排這些活動給學校，自從我家小孩知道農夫的辛苦後，也沒在剩飯了。我希望每個小孩都能知道農夫的辛苦。(六年級家長)
22. 境謙媽媽：可以讓孩子體驗到農夫的辛苦之處 是一個很不錯的課程 也可以讓孩子不再浪費食物了(六年級家長)

承辦人：吳合惠

主任：林文彬

校長：吳進源