



新北市111學年度三峽國民小學

食農樂活巧營造

「**峽**市好**食**栽 ~ **食**菜好安心」

計畫成果報告



校長	陳宥然 校長	班級數 學生 總人數	50 班 1285人
承辦人 (含職稱)	晏玉華 課研組長	學校電話	02-2671-1018
		學校傳真	02-2673-0194



貳、核定總經費：種子學校 / 新台幣：六萬元

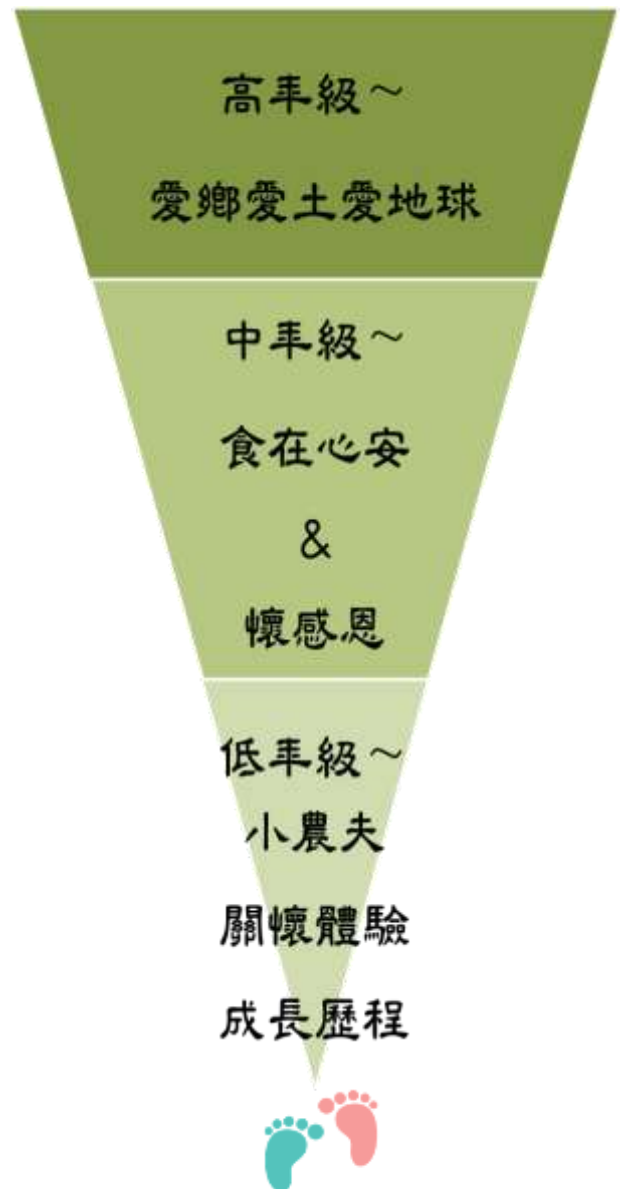
參、實施期程：111年 8 月 1 日 至 112年 6 月 30 日

肆、聯絡人及電話：晏玉華 課研組長 / 02-2671-1018

伍、實施項目：

實施項目目次

- 一、課程發展架構
- 二、教學實踐&活動內容與照片
- 三、意見回饋影片連結網址
- 四、成果報告簡報
- 五、教師省思
- 六、學生心得
- 七、相關成果



陸、效益分析：

一步一腳印 一種一收穫

五、實施項目

一. 課程發展架構

 峽市好食栽 ~ 食菜好安心				
SDGs 臺灣 細項 目標	2.4 確保永續發展的糧食生產系統，強化適應氣候變遷的能力，逐步提高土地質量，維護生態系統，提高農業生產質量。 12.8 推動環境友善與循環農業，以降低農業施作過程與產生之廢棄物對土壤、水的污染。 12.a 辦理推動永續消費與生產、友善環境科技相關計畫。			 
學習 階段	第一學習階段 低年級	第二學習階段 中年級	第三學習階段 高年級	
主題	「食」在好種要	「食」在好概念	「食」的里程碑	
連結	友善植栽	落實餐桌	永續回饋	
課程 願景 理念	食農教育由「健康和永續」二大核心理念出發，以友善方法種植蔬菜。過程中，學生能感受農夫的辛苦，也透過各種互動分享與活動中，累積孩子品格能量，自小培養擁有一顆感恩惜福又有責任感的心。	學生能知道選擇食物的正確概念，且能正確挑選食物，並願意為身體健康養成均衡飲食的態度和好習慣，當個有智慧的健康「挑食兒」，並擴大到與家人落實飲食改進行動，達到安全健康的均衡飲食生活。	學生與其家庭的飲食選擇過程，能正視食物里程。選擇在地當季蔬果，除了較便宜，也可以大幅縮短食物里程，減少碳足跡，並擴大到與家人日常食材的選購，能為日益惡化的全球環境盡一份心力。	
課程 相關 學習 議題	【環境】 環境倫理，永續發展 【生命】 培養探索生命課題的知能 【戶外】 養成友善環境的態度	【資訊】 進善用資訊解決問題與運算思維能力 【家庭】 激發創造家人互動共好的意識與責任	【環境】 環境倫理，永續發展 【家庭】 激發創造家人互動共好的意識與責任	

<p>課程學習目的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生全程參與友善植栽的活動後，並實施小廚師上菜、小農夫寫作樂、蔬菜成長小書等分享活動。 2. 辦理蔬菜感恩義賣活動，在小農市集中所獲得的收入當作學校仁愛基金，讓學生懂得回饋，藉此自小累積孩子品格能量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道六大類食物概念，和食物選擇方式和份量。 2. 記錄自己和家人每天攝取食物並審視是否合宜。 3. 能了解健康體位的定義，和利用網站或電算機計算自己和家人的 BMI 值，並進行飲食是否合宜的分析和修正。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食物里程碑的定義為何，並透過網路查看食物的產地，學會關心和計算食物的旅行碳足跡。 2. 比較三峽在地特色食材和其他產地食物碳足跡的排放量，並延伸到國內外食物的選擇，確實落實在自家的餐桌上。
<p>課程素養導向</p>	<p>能成為積極的自主行動者，透過以「友善」的方法種植蔬菜，培養學生擁有一顆知食、植食、惜食的感恩心。</p>	<p>能主動關注食物的熱量和成分，並懂得分析自己的飲食和體位，進而當個有智慧選擇食物的健康「挑食兒」。</p>	<p>能正視食物的碳足跡。選擇當季又在地的食材，此觀念並擴大到與家人，為日益惡化的全球環境盡一份心力。</p>
<p>表現任務</p>	<div data-bbox="233 1010 646 1379" data-label="Image"> </div> <p>農情大地，食在好栽</p> <div data-bbox="233 1525 646 1895" data-label="Image"> </div> <p>峽市快樂行，健康好選擇</p>	<div data-bbox="676 1010 1090 1379" data-label="Image"> </div> <p>食物金字塔，飲食好比例</p> <div data-bbox="676 1525 1090 1895" data-label="Image"> </div> <p>飲食熱量&BMI 食在好概念</p>	<div data-bbox="1118 1010 1532 1379" data-label="Image"> </div> <p>食物的旅行～吃當季食當地</p> <div data-bbox="1118 1525 1532 1895" data-label="Image"> </div> <p>食的里程碑～低碳好選擇</p>

二. 教學實踐 & 活動內容與照片

期別 月份	111年度上學期計畫		111年度上學期實作		
	8月	9月	10月	11月	12月
執型方式簡述	1. 食農社群成員成立課程規畫小組 2. 植栽場地分配 3. 研討課程教材		1. 學生認識植栽場地和方式 2. 師生共同規劃與分工 3. 植栽教學活動 4. 成果的各式分享		
教學實踐 & 活動內容與照片	教學活動				
	1. 翻土和補土 2. 植栽幼苗 3. 搭建防蟲隧道網 4. 參訪堆肥區    		1. 翻土和補土 2. 植栽幼苗 3. 搭建防蟲隧道網 4. 參訪堆肥區   	1. 植栽照顧 2. 施肥和澆水 3. 觀察植物成長 4. 探訪菜園的小動物   	1. 種植成果收成 2. 蔬菜成長小書 3. 小農市集活動 4. 親子共煮趣 5. 心得寫作投稿 校刊童心園   

期別 月份	111年度下學期計畫		111年度下學期實作			
	1月	2月	3月	4月	5月	6月
執行方式簡述	1. 食農社群成員成立課程規畫小組 2. 植栽場地分配 3. 研討課程教材		1. 學生認識植栽場地和方式 2. 師生共同規劃與分工 3. 植栽教學活動 4. 成果的各式分享			
教學實踐 & 活動內容與照片	教學活動					
	1. 食農社群成員成立課程規畫小組    		1. 翻土和補土 2. 植栽幼苗 3. 搭建防蟲網   	1. 搭建 A 字棚架和爬藤網 2. 植栽照顧 3. 施肥和澆水 4. 探訪菜園的小動物 5. 自己做堆肥   	1. 例行照顧 2. 施肥和澆水 3. 觀察植物成長紀錄   	1. 種植成果收成 2. 蔬菜成長小書 3. 紙黏土創作-菜園的小客人 4. 憫農師賞析 5. 小廚師上菜    

三. 意見回饋影片連結網址

教師的意見回饋～如玟老師的意見回饋 <https://youtu.be/obWHzJh2Pe4>

四. 成果報告簡報

PPT 上傳簡報內容～

<https://docs.google.com/presentation/d/1jMbnTdXaBLzHOmaA5QzzCRGmcZngR20f/edit?usp=sharing&oid=116504087611179857477&rtpof=true&sd=true>



五. 教師教學心得&省思

第一次請孩子學種菜，考量難易度、生長期、蟲害等，所以先從短期葉菜類「萵苣」引導起，每天孩子都會主動去巡視自己班級的菜園，看看自己的寶貝萵苣長得如何，運氣好時還能看到粉蝶翩翩飛舞、小瓢蟲躲藏期間，每個孩子心中都有點得意，這塊田地開始有風景了。

大多數的小朋友認真的態度讓老師十分感動，雖然是每週只有一堂的科任課，但小朋友主動幫忙澆水、觀察、除草、不斷地問問題等，可以說是全心投入。雖然有部分萵苣因為蟲害，而導致葉子被吃，或是少數小朋友們因為疏於照顧作物，而導致萵苣枯死，採收時，看到其他同學收穫滿滿時，心裡就會有所警惕，更能體會農夫的辛勞和責任，這也是一種學習過程。

吃得安心健康、飲水思源、心懷感恩，食農教育向下扎根，讓孩子在泥土中成長，愛上植栽，也學會惜福！



六. 學生心得

<https://youtu.be/YH04575-814>

種萵苣好好玩也好累，有的萵苣還被蟲和鳥吃呢！

我覺得農夫真的好辛勞，我以後再也不偏食了。

希望老師再帶著我們種其他的蔬菜，我會更認真呢！



七. 相關成果

111學年度 三峽國小 食農樂活巧營造 相關成果分享			
學生實作分享			
<p>課程 學習單</p>	 <p>我的食物金字塔</p>	 <p>健康菜單設計</p>	 <p>BMI 健康體位</p>
<p>菜園裡 的 小客人</p>	 <p>留下小客人的倩影</p>	 <p>菜園的小客人</p>	 <p>小客人來用餐</p>
<p>友善 植栽 慶豐收</p>	 <p>開心的收成</p>	 <p>豐收季</p>	 <p>開心農場好時光</p>

<p>小農夫心得 & 校刊投稿</p>			
	<p>小農夫寫作樂</p>	<p>校刊投稿</p>	<p>童心園來分享</p>
<p>蔬菜 成長 小書</p>			
	<p>蔬菜成長小書</p>	<p>開心做紀錄</p>	<p>蔬菜的成長紀錄</p>
<p>峽市蔬菜 跨年級 採購任務</p>			
	<p>峽市蔬菜採購</p>	<p>有機蔬菜快來買</p>	<p>成功採買</p>
<p>峽市 小廚師 上菜囉</p>			
	<p>仔細清洗蔬菜</p>	<p>看我的創意料理</p>	<p>大家來分享</p>

創意料理
自己
動手做



我會自己動手做



開心來料理



我是專業小廚師

親子
共食
好時光



爸媽一起來分享



蔬菜好好吃



共食好時光

我們的榮譽

獲獎紀錄



110下/111上/111下新北市校訂課程亮點學校



行政院盛夏食農活動



陸、效益分析：

一. 成果特色&未來展望

「食當地·吃安心」這個心念，開始醞釀三峽風華特色～食農教育的課程。也在「校訂三峽風華～食農教育」完整的主題課程，分成三個階段。透過完整的食農課程，學童從友善植栽到落實餐桌中達到永續回饋的概念

第一階段「食」在好種要（低年級）～友善植栽

透過小農夫體驗活動教學，讓孩子實際做中學，冀望透過種植與照顧的行為，孩子能覺察自己的小小力量也能幫助植物好好成長，感受到能幫助其他生命的喜悅，提升孩子觀察感受生命的力量和歷程，啟發孩子對生命的關懷，並在內心播下良善的種子。在種植體驗中，可以讓孩子自然而然去學習挑戰挫折，學習解決問題、學習與植物與昆蟲的共生取得平衡，促使了孩子跟自然環境有了愛的連結，最後的萵苣採收也帶給孩子成就感和喜悅，而採收後的烹煮，更能感受孩子格外懂得分享和珍惜食物。

第二階段「食」在好概念（中年級）～落實餐桌

學生能知道選擇食物的正確概念，能夠正確挑選食物，並願意為身體健康養成均衡飲食的態度和習慣，主動關注食物的熱量和成分，並懂得分析自己的飲食和體位，當個有智慧的健康「挑食兒」，並擴大到與

家人落實飲食改造行動，達到安全又健康的均衡飲食生活。

第三階段「食」的里程碑（高年級）～永續回饋

學生從認識三峽在地特色食材，到與家庭的飲食選擇過程，能正視食物里程。選擇在地當季蔬果，除了較便宜之外，也可以大幅縮短食物里程，減少碳足跡，並擴大到與家人日常食材的選購，培養安全、低碳的飲食態度和愛護地球之心，為日益惡化的全球環境盡一份心力。

從食農教育延伸至跨年級和跨領域教學設計，一系列課程，學生能體會食物得來不易，和煮食的辛勞。從友善植栽開始，到將食材落實於餐桌上，學生轉化其認知學習，自小萌生珍愛環境的態度和作為，體會「食&農」共好，進而朝向 SDGs 的永續目標前進。

二. 過程檢討&改善策略

多數老師對食農教育很陌生，尤其在預算編列和人力的限制下，如果能有足夠的經費和師資人力等資源，就可減少老師因陌生和助力的狀況下而產生的排斥。故此課程的推廣，是非常需要多方在技能和經費上的協助、同儕共同學習，才能慢慢上手，良性循環下，勢必會有更多老師願意投入。

