

教案名稱	愛地球，從吃做起	設計者	許宥淇、蕭伊就
學習領域	社會、健康、綜合	時間	120 分鐘/3 節
學習對象	四年級	人數	34 人
食農教育 概念面向	<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食、健康與消費 <input type="checkbox"/> 飲食生活與文化	食農教育 學習內容	1. 在地農業生產與特色 2. 農業生產方式 3. 飲食消費行為 4. 地產地消
主題農產品 (請寫 1 種)	品項：稻米		
單元設計 理念	<p>「綠色生活，由飲食細節開始。」現今食安問題鬧得沸沸揚揚，如何吃得安心、吃得安全，已成為國人必須正視的課題。設計者希望透過「愛地球，從吃做起」的課程，教育孩子正確的飲食觀念，引導孩子了解運輸食物的路程與碳排放量的關係，讓兒童明白購買本地農產品的好處，進而學會如何使用新鮮、便宜的台灣食材，烹煮簡單、營養的料理，動手做、真學習，許自己一個健康的未來。</p>		
12 年課綱	表現標準	社 3c-II-1 聆聽他人的意見, 並表達自己看法。 社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 綜 3d-II-1 覺察生活中環境的問題, 探討並執行對環境友善的行動。	
	內容標準	社 Ab-II-1 居民的生活方式與空間利用, 和其居住地方的自然、人文環境相互影響。 健 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 綜 Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。 綜 Cd-II-2 環境友善的行動與分享。	

議題融入	環境教育、家庭教育	
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識家鄉環境及產業。 2. 認識本地及當季蔬果。 3. 知道自己的生活方式對環境的影響。 4. 能執行綠色消費、環境關懷行動。 5. 認識3章1Q的標誌與意義。 6. 教導學生選購安全蔬果的方法。 7. 教導學生有效清洗蔬果，去除農藥殘留。 	學習目標 <ol style="list-style-type: none"> 1-1 能說出臺灣各地的特色農產 1-2 認識臺灣四季蔬果 1-3 能比較本地及進口蔬果的差異 1-4 能知道吃本地、食當季的好處 2-1 發現人類行為對環境的影響 2-2 認識碳足跡 3-1 愛地球宣言 4-1 知道如何選購安全蔬果。 4-2 有效清洗蔬果，去除農藥殘留 4-3 能運用本地當季農產品與家人料理一道健康美味料理
學生學習條件分析	螺陽國小位於彰化縣北斗鎮，學校成立於民國四十五年二月，已有六十餘年的歷史，本校位於本鎮都市計劃邊緣，學區家長大部分以務農為業，因此學生對農事及相關農作物並不算陌生。	
教學前準備	教師準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 蔬果聯合國 PPT。 2. 蒐集低碳飲食的相關簡報與報導。 3. 安全蔬果 PPT。 4. 設計「美味當道·食在安心」 	學生準備： <ol style="list-style-type: none"> 1. 到超市買一種有3章1Q標誌的蔬果

	學習單		
教材來源 (或參考資料)	1. 自編教材 2. 農委會開放平台—當季好蔬果		
單元架構與時間分配			
<pre> graph TD A[愛地球，從吃做起] --- B[食在安心 1節] A --- C[食在愛地球 1節] A --- D[食時在在 1節] </pre>			
教學計畫*			
時間	學習目標	教學流程/ 教學內容	教學資源/ 教學評量
第一節 50 分鐘	1-1 1-2	<p>壹、準備活動 複習種稻過程及種植要點</p> <p>貳、發展活動 【活動一】—食在安心·吃本地選當季 一、 問題討論：</p> <p>◎教師：小朋友，體驗下田插秧後，你學到了什麼？</p> <p>◎教師：上學期，你實際體驗當農夫的角色後，你有什麼話想對農夫說呢？</p> <p>◎教師請家中有種植蔬果的學生發表自己家種蔬果的好處。</p> <p>◎教師：蔬果的種類有很多種，請你們說說曾經看過或吃過哪些<u>臺灣</u>本地種植的蔬果？</p> <p>◎利用 ppt 介紹各式蔬果產季，讓學生認識四季蔬果有哪些。</p>	口頭評量

	<p>1-3</p>	<p>◎教師：無法自己種植蔬果的家庭怎麼辦呢？ (引導學生思考並回答：必須購買農夫所種植的蔬果。)</p> <p>◎教師進一步引導學生思考，不是每一樣蔬果台灣都有種植，因此部分蔬果必須仰賴國外進口。</p> <p>◎教師：你們知道有哪些蔬果是從國外進口的嗎？</p> <p>◎教師展示水果聯合國海報—「進口水果介紹」。</p> <p>◎教師引導孩子思考本地的當季農產品和進口農產品的比較表格</p> <p>二、小組討論： 教師發下本地的當季農產品和進口農產品的比較表格，各組進行小組討論，教師巡迴各組並給予適度協助。</p> <p>三、小組發表： 各組派一學生上台發表討論結果。</p> <p>四、教師統整歸納。</p> <table border="1" data-bbox="592 1272 1222 1751"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>本地的當季農產品</th> <th>進口農產品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>新鮮度</td> <td>新鮮較不失風味</td> <td>易因長時間冷藏冷凍而較不新鮮</td> </tr> <tr> <td>售價</td> <td>大部分較便宜</td> <td>大部分較昂貴</td> </tr> <tr> <td>運輸距離</td> <td>較短</td> <td>較遠</td> </tr> <tr> <td>碳排放量</td> <td>較少</td> <td>較多</td> </tr> </tbody> </table>	項目	本地的當季農產品	進口農產品	新鮮度	新鮮較不失風味	易因長時間冷藏冷凍而較不新鮮	售價	大部分較便宜	大部分較昂貴	運輸距離	較短	較遠	碳排放量	較少	較多	<p>ppt</p> <p>ppt</p> <p>比較表格</p> <p>單槍</p> <p>統整</p> <p>圖表</p>
項目	本地的當季農產品	進口農產品																
新鮮度	新鮮較不失風味	易因長時間冷藏冷凍而較不新鮮																
售價	大部分較便宜	大部分較昂貴																
運輸距離	較短	較遠																
碳排放量	較少	較多																
	<p>1-4</p>	<p>◎教師總結：根據比較結果，選購「本地的當季農產品」既省錢、健康又環保。</p>																

<p>第二節 50分鐘</p>	<p>2-1</p> <p>2-2</p> <p>3-1</p>	<p>【活動二】—食在愛地球·低碳飲食你我他</p> <p>一、問題討論</p> <p>◎教師：我們上節課提到本地當季農產品的優勢，但為什麼還要從進口國外農產品呢？（學生舉手發表自己看法。）</p> <p>◎教師：這些進口農產品是透過什麼方式運送到台灣來的呢？（學生舉手發表自己看法。）</p> <p>◎教師：這些進口農產品須經由不同的交通工具運輸，才能送達到消費者的手上。在這長途的運輸中，對環境會造成什麼影響？（學生舉手發表自己看法。）</p> <p>二、影片欣賞及簡報介紹</p> <p>◎教師播放低碳飲食影片及簡報，解釋低碳飲食的定義與為何要推廣低碳飲食。</p> <p>三、統整歸納：</p> <p>雖然進口農產品讓消費者有多元的選擇性，但進口農產品必須透過輪船及飛機的長途運輸與冷藏，到達機場或港口還需經由卡車運送至台灣各地，因此消耗許多能源，又容易因損壞而浪費。所以選擇本地農產品既可以節能減碳，又可幫助本地農夫，為愛護地球盡心力。</p> <p>四、愛地球宣言</p> <p>為愛護地球、節能減碳 我願… 食用當地當季食材， 烹調少油少糖少鹽， 食材少加工多原味， 三餐少吃肉多吃菜。 在家《吃多少，煮多少》 在外《吃多少，點多少》 立約人 000</p>	<p>低碳飲食簡報&相關影片</p> <p>宣言</p> <p>ppt</p>
---------------------	----------------------------------	---	---

第三節
50 分鐘

4-1

【活動三】—食時在在·蔬果大觀園

一、引起動機

1. 老師拿出去年食農課程中種過的高麗菜，複習營養價值。
2. 閱讀午餐菜單，了解食物的營養成分及熱量。

二、發展活動

1. 介紹取得當季當地蔬果資訊的方法。
 - A. 看看上學路旁的農田都種些什麼
 - B. 逛逛菜市場
 - C. 查查網路資訊:農委會開放平台—當季好蔬果
2. 請學生準備先到超市買一種有 3 章 1Q 標誌的蔬果，並介紹其名稱
3. 教師介紹蔬果安全疑慮 Q&A-最重要的選購原則為辨識農產品標章

4-2



4. 讓學生回憶去年種的高麗菜做成刈稻飯前，因為友善種植沒灑農藥，因此只做菜蟲夾取、清洗，但如果今天是外面買的，該如何清洗才安全呢？
5. 介紹蔬果如何清洗才安全

高麗菜

午餐菜單

4-3



6. 教師介紹低碳飲食的健康菜單，引導學生運用本地當季的食材來思考哪些烹調方式比較符合健康原則，並使學生了解食物得來不易，應好好珍惜。

三、總結活動

教師發下「食在健康低碳飲食學習單」學習單，請小朋友和家人運用在地食材，利用蒸、煮、滷、烤或涼拌的健康烹調方式來完成一道料理，落實低碳飲食。

學習單