

公視兒少教育資源網

小公視多元節目徵選 | 教案徵選格式

一、設計理念：

以「從產地到餐桌」為主題，透過活動引導學生探索食物的來源與旅程，結合影片觀賞、繪本導讀、桌遊體驗、校園踏查、實地種植、空間設計、廚餘再利用與親子料理等多元學習方式，培養學生對永續飲食的認識與實踐能力。課程強調在地食材、當季蔬果與環境共好的概念，期望學生能從生活中實踐，並養成珍惜食物與尊重自然的態度。

二、教學流程：

活動一名稱：從紅龜粿出發，認識食材的旅程	時間：40 分
觀看公視影片《小島同樂繪 紅龜粿》，引導學生觀察傳統點心的製作過程與食材來源。課堂中設計提問：「你知道你吃的食品從哪裡來嗎？」學生藉由分享生活經驗，開始認識「從產地到餐桌」的概念，並將記錄自己的日常食物來源作為後續探究的起點。	
活動二名稱：繪本裡的永續食物旅行	時間：40 分
教師朗讀繪本《菜園裡的美味大餐〈四季〉》，引導學生從故事中認識四季常見的蔬果。學生討論角色在不同季節如何準備餐桌，並思考：「為什麼當季蔬果比較環保？」鼓勵學生從繪本中建立「吃當季」與永續飲食的基礎概念。	
活動三名稱：用桌遊思考你的食物選擇	時間：40 分
進行《平衡地球美食家》桌遊，模擬採買不同類型食物的過程，學生需根據碳足跡、運輸距離、包裝與價格等因素做出選擇。活動設計核心問題：「你會為了地球放棄你愛吃的進口零食嗎？」透過討論，建立學生對永續選擇的判斷力與價值觀。	
活動四名稱：校園裡的食物寶藏——食農小偵探	時間：40 分
學生實地踏查校園的菜園、雨撲滿、網室棚與落葉堆肥區等空間，觀察哪些地方適合耕作。透過小組記錄與討論，設計提問：「我們可以在學校種什麼？怎麼種？」建立學生的場域觀察能力與食農空間規劃意識。	
活動五名稱：蔬菜實際種植行動！	時間：40 分
邀請在地農夫「好楓戶農家」入校指導，學生學習整地、種植蔬菜苗，並分組照護。教師設計紀錄單，讓學生追蹤植物的成長變化，並討論：「我們種的蔬菜需要多少時間長大？需要什麼照顧？」從實作中理解植物與環境的互動。	
活動六名稱：一起打造我們的天空農場！	時間：40 分
觀看公視影片《我們的島 綠屋頂》，認識都市農耕與綠屋頂的意義。學生運用所學，分組繪製「天空農場設計圖」，規劃班級頂樓農園空間。設計提問：「我們的屋頂可以種什麼？如何與社區共享成果？」培養永續空間設計能力。	
活動七名稱：廚餘再利用——蚯蚓堆肥與酵素製作	時間：40 分

學生實作蚯蚓堆肥箱與環保酵素，觀察微生物與分解過程。課程中強調資源循環與廢物減量概念，設計問題：「廚餘是垃圾還是資源？」學生將廚餘再利用實踐於農園與家庭生活中，建立環保生活習慣。

活動八名稱：蔬菜上桌！我的永續料理日	時間：40 分
--------------------	---------

學生以自種蔬菜為主要食材，與家長合作製作蔬菜煎餅與香草茶，完成「我的永續料理日」活動。過程中學生學會「吃當季、食在地」，並分享自己的食材選擇與種植經驗。這堂課作為總結，展現從產地到餐桌的學習歷程與成果。

三、教學設計與流程

領域 / 科目	社會、綜合	設計者	陳則穎
實施年級	三年級	實施學校	桃園市龜山區長庚國民小學
課程名稱	長常食在地 庚我減碳趣	教學節次	8 節（每節 40 分鐘）
班級人數	28 人		
設計依據			
總綱核心素養	A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解		
領域核心素養	社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。 社-E-C1 培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與人類社會的永續發展。 社-E-C3 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。		
學習重點	學習表現	社會領域 1a-II-3 舉例說明社會事物與環境的互動、差異或變遷現象。 1b-II-1 解釋社會事物與環境之間的關係。 2a-II-1 表達對居住地方社會事物與環境的關懷。 3a-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。 綜合領域 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得 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。	
	學習內容	社會領域 Ab-II-1 居民的生活方式與空間利用，和其居住地方的自	

		<p>然、人文環境相互影響。</p> <p>Ab-II-2 自然環境會影響經濟的發展，經濟的發展也會改變自然環境。</p> <p>Ca-II-1 居住地方的環境隨著社會與經濟的發展而改變。</p> <p>Cc-II-1 各地居民的生活與工作方式會隨著社會變遷而改變。</p> <p>綜合領域</p> <p>Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。</p> <p>Cb-II-2 服務行動的參與與分享。</p> <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。</p> <p>Cd-II-2 環境友善的行動與分享。</p>
	議題	環境教育、食農教育
	學習主題	環境倫理、永續發展、氣候變遷、能源資源永續利用、農業生產與安全、飲食消費與生活型態、飲食習慣
議題融入	實質內涵	<p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p> <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p> <p>食 E2 認識農產品生長過程及農業生產方法的演變，透過農業相關體驗活動，體會農業工作的樂趣與價值。</p> <p>食 E3 描述家鄉農產品的特色，並分析進口與國產農產品的差異。</p> <p>食 E9 辨別食物與食品的差異，選購在地、當季與安全的食材，製作簡易餐點。</p> <p>食 E10 瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品。</p> <p>食 E13 瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。</p>
	教學設備/資源	電腦、教學投影片、學習單、觸控螢幕、繪本、桌遊
	使用的公視影片	<p>《小島同樂繪 紅龜粿》</p> <p>《我們的島 第 920 集 屋頂上的綠手指 屋頂農場幫建築降溫》</p>
	學習目標	
	<ol style="list-style-type: none"> 能描述日常食物的來源，理解食物的生產旅程與影響。 能說明當季、在地食材對環境與健康的好處。 能在實作中體驗種植與照護蔬菜的流程，建立永續食物觀念。 能運用遊戲與觀察，分析不同食物的環境影響與永續選擇。 能與他人協力完成永續料理，並將所學應用於生活中。 	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一：從紅龜粿出發，認識食材的旅程		(對應學習目標 1) 評量方式：
一、提問思考	5'	1. 口頭發表：學生能清楚說明日常食物的來源與主要成分。
1. 今天早餐吃了什麼？哪個是你最喜歡的食物？ 2. 你知道這些食物的原料從哪裡來？是誰種的？怎麼來到你嘴裡的？	10'	2. 學習單：檢核「食物來源紀錄單」填寫的正確性與內容完整性。
二、觀賞影片	10'	3. 教師觀察：學生能正確描述「食物旅程五站」的基本概念。
1. 播放《小島同樂繪 紅龜粿》（製作過程與食材來源） 2. 鼓勵學生邊看邊記下出現的食材（紅豆、糯米、香蕉葉等）	10'	
三、影片提問與討論	10'	
1. 「你認得這些食材嗎？在哪裡看過、吃過？」 2. 「你覺得這些材料是從哪裡來的？」 3. 「如果要做紅龜粿，你家附近買得到這些材料嗎？」	10'	
四、學習單填寫 發下「食物來源紀錄單」，詢問學生食物從產地到我們的餐桌，要經過哪些過程？ 請學生列出本週吃過的三樣食物，並試著查找或推測其來源（如：白飯 → 稻米 → 台灣東部、北部、南部、中部）	5'	
五、分享與延伸	5'	
1. 指名幾位學生分享一樣食物的產地到餐桌的過程 2. 教師簡介「食物旅程五站」：農場→加工→運輸→賣場→餐桌		
活動二：繪本裡的永續食物旅行		(對應學習目標 2)
一、繪本導讀	10'	評量方式：
引導學生看圖說故事，引導學生觀察角色在春夏秋冬中準備哪些食材與料理。	10'	1. 口頭發表：學生能清楚說明日常食物的來源與主要成分。
二、提問	10'	2. 學習單：檢核「食物來源紀錄單」填寫的正確性與內容完整性。
1. 你在圖中看見哪些熟悉的蔬菜水果？它們出現在什麼季節？」 2. 結合學生生活經驗：「你家冬天會吃哪些蔬菜？為什麼？」	10'	
三、分組討論	10'	
1. 小組思考：「什麼叫當季蔬果？你覺得吃當季食物有什麼好處？」 2. 簡易分類活動	5'	3. 教師觀察：學生能

<p>發給學生蔬果圖片（如番茄、芋頭、波菜等），請學生分組貼在黑板上的「四季圖表」中。</p> <p>四、師生互動總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 講解當季食材不需遠距離運輸、用較少農藥與冷藏，對環境友善。 引導學生觀察生活中超市或菜市場是否有「當季蔬果」標示。 	5'	<p>正確描述「食物旅程五站」的基本概念。</p>
<p>活動三：用桌遊思考你的食物選擇</p> <p>一、桌遊介紹</p> <p>說明規則：選三道菜搭配食材，需考慮「預算」與「碳足跡分數」</p> <p>二、實際體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生分組玩遊戲，每人設計一份「餐點卡」並記錄自己所選的食材與碳足跡分數 鼓勵學生嘗試不同策略（如減少進口食材、選擇植物性蛋白） <p>三、遊戲後反思</p> <ol style="list-style-type: none"> 「哪種食物的碳足跡最高？你為了得分改變了食物選擇嗎？」 「有沒有什麼食物其實很好吃但對地球友善？」 <p>四、總結與生活連結</p> <p>教師介紹「少肉日」、「裸買商店」、「地產地消」等生活永續飲食小撇步。</p>	5' 20' 10' 5'	<p>(對應學習目標 4) 評量方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 遊戲後反思：學生能清楚說明自己在遊戲中選擇食物的依據，並能連結環境影響或永續觀念提出理由。 口頭發表：學生能解釋「少肉日」與「地產地消」的概念，並舉生活例子說明。
<p>活動四：校園裡的食物寶藏——食農小偵探</p> <p>一、任務導入</p> <ol style="list-style-type: none"> 發下「食農小偵探任務單」，說明要在校園裡尋找可以種菜的空間與資源。 <p>二、實地踏查</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生分組巡查校園，觀察花圃、空地、牆面、陽台、雨撲滿、水源等。 拍照記錄，並簡單評估日照與空間狀況。 <p>三、回教室討論</p> <p>小組討論：「哪裡最適合種菜？為什麼？有遇到什麼困難嗎？」</p> <p>四、小組分享</p> <p>每組用白板上台分享觀察結果。</p>	5' 20' 10' 5'	<p>(對應學習目標 3、4) 評量方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 作品／學習單：檢核「食農小偵探任務單」的完整度與記錄內容的具體性。 口頭分享：學生能在發表中說明校園中適合種植的地點，並提及至少三項關鍵考量（如日照、水源、堆肥區等）。
<p>活動五：蔬菜實際種植行動！</p> <p>一、「農事達人」來上課</p>	10'	<p>(對應學習目標 3) 評量方式：</p>

1. 農夫介紹友善耕作的概念：不噴農藥、不用化肥、尊重自然 2. 示範整地、栽苗、澆水三個步驟，並分享一些在地的種植小祕訣 二、實地種植 1. 學生分組到指定區域進行整地、翻土、排溝、栽種指定蔬菜苗 2. 使用觀察記錄表記錄：土壤濕度、陽光狀況、蔬菜品種與初始外觀 三、照護規劃 1. 小組設計照護輪值表：每天澆水、除草、紀錄生長狀況 2. 討論誰負責週末植物的照顧，是否需要家長支援 四、教師總結 1. 提醒學生植物如同「夥伴」需持續照顧，讓他們有成就感與責任感 2. 引導思考：「種植是不是也讓我們更懂得珍惜食物？」	20'	1. 學習單：學生能持續記錄植物生長變化，內容包含土壤、陽光與植株狀況。 2. 作品／行動：學生能依指導完成整地、栽苗與照護任務。 3. 教師觀察：學生能展現照護責任感與合作態度。
活動六：一起打造我們的天空農場！ 一、影片導入 1. 播放紀錄片《我們的島 綠屋頂》片段，觀察都市如何利用屋頂空間種植 2. 學生記下影片中提到的好處與困難（如降溫、減碳、種植樂趣 vs. 土壤重量、水源問題） 二、影片延伸討論 1. 如果我們要在學校設計一個天空農場，該放在哪裡？ 2. 有什麼是影片中沒說，但我們要特別注意的？ 三、空間設計圖製作 1. 小組合作繪製天空農場平面圖（加入：種植區、堆肥區、水源、工具儲放） 2. 可以使用繪圖紙、色筆、積木模型等形式表現 四、創意發表 1. 各組口頭說明自己的設計理念（如：種植可驅蚊植物、設計雨水回收裝置） 2. 教師給予正向回饋並建議如何實際化	10'	(對應學習目標 4) 評量方式： 1. 作品：學生能完成「天空農場設計圖」，內容具創意、結構合理並兼顧空間功能。 2. 口頭發表：學生能清楚說明設計理念，並連結永續空間概念。 3. 分組討論回饋：學生能說出影片中都市農耕的優點與挑戰。
活動七：廚餘再利用——蚯蚓堆肥與酵素製作 一、廚餘知多少 1. 介紹：台灣每天有多少廚餘？大部分去	5'	(對應學習目標 3) 評量方式：

<p>哪了？會造成什麼污染？</p> <p>2. 分享轉化廚餘的兩個方法：蚯蚓堆肥與天然酵素</p>	20'	<p>1. 作品／實作：學生能正確完成蚯蚓箱或酵素瓶製作，標示清晰。</p>
<p>二、製作實作</p> <p>分組製作：</p> <p>1. 蚯蚓箱：用塑膠箱、報紙鋪底、添加土壤與菜葉，放入生廚餘用的蚯蚓，並標示觀察區域</p> <p>2. 酵素瓶：使用寶特瓶、黑糖、水與水果皮調配發酵比例，貼上日期與製作人</p>	10'	<p>2. 討論回饋：學生能說明「廚餘是資源」的概念與用途。</p>
<p>三、應用討論</p> <p>1. 蚯蚓幫了我們什麼忙？</p> <p>2. 發酵後的酵素可以做什麼？（澆花、拖地、清潔等）</p>	5'	<p>3. 延伸活動：學生能於「酵素觀察日誌」中記錄製作與應用過程。</p>
<p>四、延伸活動規劃</p> <p>1. 設立「堆肥角」與「酵素觀察日誌」</p> <p>2. 每週輪值記錄堆肥變化，觀察蚯蚓活動、氣味與堆肥成熟情形</p>	5'	
<p>活動八：蔬菜上桌！我的永續料理</p>	5'	<p>(對應學習目標 1、2、3、5)</p>
<p>一、食材整理</p> <p>1. 學生依照分組收成自己照顧的蔬菜，清洗、挑葉、分類</p> <p>2. 教師簡介今日菜單：蔬菜煎餅與香草茶（食材簡單、容易操作、安全）</p>	20'	<p>評量方式：</p> <p>1. 作品／實作：學生能完成蔬菜煎餅或香草茶製作，並使用自種或在地食材。</p>
<p>二、親子料理合作</p> <p>1. 學生與家長協力進行：洗菜、切碎、調麵糊、煎餅、沖泡茶飲</p> <p>2. 鼓勵學生用親手栽種的蔬菜入菜</p>	10'	<p>2. 學習單：學生能在「食物足跡單」中清楚呈現八節課學習歷程，並說明三項重要的永續概念及個人實踐方式。</p>
<p>三、成果分享與反思</p> <p>1. 學生發表：「今天吃的飲食有哪些是自己種的？過程中學到什麼？」</p> <p>2. 記錄在「我的食物足跡單」上，描繪食物從種下到入口的路徑圖，並請學生們寫下你在這些課程中，學到最重要的三個觀念是什麼？」</p>	5'	<p>3. 口頭發表：學生能分享種植經驗與食材選擇，並表達對永續飲食的理解與反思。</p>
<p>四、總結</p> <p>回顧八次課程旅程，統整學習成果與生活應用</p>		
<p>教學成果與心得分享：</p>		
<p>本教案執行過程中，學生對「食物從哪裡來」表現出高度興趣，藉由影片、桌遊、實地操作與親子共煮活動，逐步建立起對永續飲食的認識與實踐意識。課堂中學生能主動觀察、討論與回應，顯示出良好的探究與合作能力。農事活動雖需額外時間安排與天氣配合，但能強化學生的責任感與實作技能。整體課程連貫有層次，學生學習成果具體，教師也從中感受到結合生活議題與食農教育</p>		

的教學價值。

後續亦規劃延伸學習活動，包括安排學生走讀在地農業區（如：楓茶米休閒農業區、益成茶行、吳特色 19 站等）與前往全聯超市踏查，觀察食材產地標示、保存方式與包裝情形，讓學生走出教室、走入真實生活場域。透過實地觀察與比較，學生能更具體理解食物選擇與消費行為對環境的影響，深化永續飲食觀念並連結日常生活實踐。

參考資料：

1. <繪本>菜園裡的美味大餐：春夏
2. <繪本>菜園裡的美味大餐：秋冬
3. 自製堆肥箱養蚯蚓，不必追垃圾車倒廚餘！飼養密技大公開，賴亦德盼解決農廢問題
<https://www.newsmarket.com.tw/blog/185876/>
4. 好楓戶農家
https://fae.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=field&id=66
5. 桃園市在地化教材：龜山區
<https://tlc.tyc.edu.tw/>
6. 桌遊：平衡地球美食家 澄食基金會