

# 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：「你知道你吃的食物從哪裡來嗎？」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><b>綜合領域</b></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>
議題融入	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
	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"> <li>1. 能描述日常食物的來源，理解食物的生產旅程與影響。</li> <li>2. 能說明當季、在地食材對環境與健康的好處。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 能運用遊戲與觀察，分析不同食物的環境影響與永續選擇。</li> <li>5. 能與他人協力完成永續料理，並將所學應用於生活中。</li> </ol>		





<p>發給學生蔬果圖片（如番茄、芋頭、菠菜等），請學生分組貼在黑板上的「四季圖表」中。</p>		<p>正確描述「食物旅程五站」的基本概念。</p>
<p>四、師生互動總結</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 引導學生觀察生活中超市或菜市場是否有「當季蔬果」標示。</li> </ol>	<p>5'</p>	
<p><b>活動三：用桌遊思考你的食物選擇</b></p>		<p>（對應學習目標 4）</p>
<p>一、桌遊介紹</p>	<p>5'</p>	<p><b>評量方式：</b></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>	<p>20'</p>	<p>1. 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。</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. 鼓勵學生嘗試不同策略（如減少進口食材、選擇植物性蛋白）</li> </ol>		
<p>三、遊戲後反思</p>	<p>10'</p>	<p>2. 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>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「哪種食物的碳足跡最高？你為了得分改變了食物選擇嗎？」</li> <li>2. 「有沒有什麼食物其實很好吃但對地球友善？」</li> </ol>		
<p>四、總結與生活連結</p>	<p>5'</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>		
<p><b>活動四：校園裡的食物寶藏——食農小偵探</b></p>		<p>（對應學習目標 3、4）</p>
<p>一、任務導入</p>	<p>5'</p>	<p><b>評量方式：</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> </ol>		
<p>二、實地踏查</p>	<p>20'</p>	<p>1. 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。</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組巡查校園，觀察花圃、空地、牆面、陽台、雨撲滿、水源等。</li> <li>2. 拍照記錄，並簡單評估日照與空間狀況。</li> </ol>		
<p>三、回教室討論</p>	<p>10'</p>	<p>2. 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>
<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>5'</p>	
<p>每組用白板上台分享觀察結果。</p>		
<p><b>活動五：蔬菜實際種植行動！</b></p>		<p>（對應學習目標 3）</p>
<p>一、「農事達人」來上課</p>	<p>10'</p>	<p><b>評量方式：</b></p>

<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</p> <p>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</p> <p>二、實地種植</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>三、照護規劃</p> <p>1. 小組設計照護輪值表：每天澆水、除草、紀錄生長狀況</p> <p>2. 討論誰負責週末植物的照顧，是否需要家長支援</p> <p>四、教師總結</p> <p>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</p> <p>2. 引導思考：「種植是不是也讓我們更懂得珍惜食物？」</p>	<p>20'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>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。</p> <p>2. 作品／行動：學生能依指導完成整地、栽苗與照護任務。</p> <p>3. 教師觀察：學生能展現照護責任感與合作態度。</p>
<p><b>活動六：一起打造我們的天空農場！</b></p> <p>一、影片導入</p> <p>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</p> <p>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）</p> <p>二、影片延伸討論</p> <p>1. 如果我們要在學校設計一個天空農場，該放在哪裡？</p> <p>2. 有什麼是影片中沒說，但我們要特別注意的？</p> <p>三、空間設計圖製作</p> <p>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）</p> <p>2. 可以使用繪圖紙、色筆、積木模型等形式表現</p> <p>四、創意發表</p> <p>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）</p> <p>2. 教師給予正向回饋並建議如何實際化</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>（對應學習目標 4）</p> <p><b>評量方式：</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p><b>活動七：廚餘再利用——蚯蚓堆肥與酵素製作</b></p> <p>一、廚餘知多少</p> <p>1. 介紹：台灣每天有多少廚餘？大部分去</p>	<p>5'</p>	<p>（對應學習目標 3）</p> <p><b>評量方式：</b></p>

<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> <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> <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> <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> <p><b>活動八：蔬菜上桌！我的永續料理</b></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> <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> <p>三、成果分享與反思</p> <p>1. 學生發表：「今天吃的食物有哪些是自己種的？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> <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>20'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<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>2. 討論回饋：學生能說明「廚餘是資源」的概念與用途。</p> <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>（對應學習目標 1、2、3、5）</p> <p><b>評量方式：</b></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>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>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>
教學成果與心得分享：		
<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](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 澧食基金會