



# 萬華國中食農教育 蔥薑韭蒜香，田園萬種康 有機田園幸福採，韭菜盒子DIY



臺北市105年度國民中學  
「有效教學設計徵件比賽」  
臺北市立萬華國中綜合活動領域家政科  
作者：林秀卿、李姿伶、吳菜霞

105年10月14日



## 目錄

單元教學活動設計教案內容架構圖	P.2
活動設計表	P.3~15
教學活動照片	P.16~17
教學省思	P.18~21
附件學習單一	P.22
附件學習單二	P.23
附件學習單三	P.24



表 4

臺北市 105 年度國民中學「有效教學教案設計徵件比賽」  
單元教學活動設計教案內容架構圖



表五

臺北市 105 年度國民中學「有效教學設計徵件比賽」 單元教學活動設計表					
單元名稱	萬中食農教育	班級	七年級 第九、十班 八年級 第七、九班	人數	每班 23 人 4 班共 92 人
教材來源	綜合活動康軒版二下第一主題第 3 單元、第二主題	時間	每節 45 分鐘/4 節/共 180 分鐘		
設計理念	<p>自 102 年到目前，本校師生捲袖流汗，共同經營校園有機農場及小田園，規模與制度漸臻完善，多年來除了深受各界肯定，還多次獲獎。本校家政科團隊多次討論考量決議：繼續承襲，研發相關食農教育，指導任教班級學生參與學習。研發設計理念如下分析：</p> <p>一、<b>架構在既有的課程上發展</b>：以家政科既有的 DIY 技能課程，例如：「蔥油餅、紅糖「薑」茶、「韭」菜盒子、「蒜」泥白肉、迷迭「香」香包等，及偏重知識、情意課程，例如：了解從產地到餐桌的食物里程意義、重視食材來源衛生安全的產銷履歷、營養成分與食物分類、生活實務應用的練習、休閒方式的體驗、培養團隊合作的精神、發展生涯規劃、等課題，均為課程研發的架構基底。</p> <p>二、<b>有效率延伸學習相關議題</b>：欲更有效率的達到延伸學習家政教育相關議題，包括：田園觀察的樂趣、農業知識技能的學習、有機食材生活化、養成健康的終身學習、等食農教育相關議題，達到學生更多元學習。</p> <p>三、<b>課程研發與教學實驗</b>：考量教學團隊授課班級，解決共同成長時間安排的難題，選定七、八年級共四班進行教學實驗，融入家政教育課程中辦理。於是本學期展開一連串的備課、觀課、議課，進行食農教育課程研發與教學實驗，為孩子們的學習再努力。課程除了承襲小田園觀察體驗精神、也運用萬中有機農場耕種特色與志工支援的人力物力，並且規劃未來，提列成為校本課程之議題。</p> <p>四、<b>課程內容討論與定調</b>：指導學生，由各種有機蔬菜的植物品項開始，進而懂菜、種菜、育菜、養菜、收菜、洗菜、切菜、烹菜、吃菜、唸菜、思菜、，最終目標是「健康的養身與養心理念」實務學習。主題定名「<b>蔥薑韭蒜香，田園萬種康，有機田園幸福採，韭菜盒子 D I Y</b>」，總是期望萬中學生，可以種下自己國中時期，健康幸福的記憶。</p>				
學生學習條件分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生特色：對活動式的課程及飲食的課程都有高度興趣。</li> <li>2. 學生個人的「班級內的差異」與學生群組的「班級間的差異」，在本次選定實驗班級間，兩者都有極大明顯差異。</li> <li>3. 學生起始行為或能力：七年級已上過一學期烹飪課，學生熟悉烹飪教室使用規則、整潔維護、基本的刀工操作、煎的烹調技巧以及瓦斯爐火候控制。</li> </ol>				
能力指標	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。				
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 認識食農教育，延續本校小田園特色。</li> <li>1-2 學習有機蔬菜從農場到餐桌的歷程。</li> <li>1-3 分析食物的營養成分與分類。</li> <li>2-1 練習菜苗換盆、拌土的技巧。</li> <li>2-2 韭菜盒子麵糰、餡料的製作技巧。</li> <li>2-3 透過實作活動，進行刀工評量與差異化學習。</li> <li>3-1 學生享受食農歷程，樂於融入日常生活中。</li> <li>3-2 學生了解產銷履歷，重視食的安全。</li> <li>3-3 體驗天災的應變，瞭解食農的辛勞。</li> </ol>				

教學歷程						
節數	具體目標	教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	評量	備註
1	1-1 能說出本校小田園的特色。	<p style="text-align: center;"><b>第一節 耕種篇</b></p> <p style="text-align: center;"><b>準備活動</b></p> <p>一、設計規劃相關教學資料與學習單。準備筆電、單槍、簡報筆、ipad 照相錄影。  二、圓鋤、土鏟、剪刀、推車、水桶、掃具。  三、洗淨二手物：工作棉手套、回收塑膠袋、回收紙杯。  四、土：有機土、培養土、棄植土、椰磚、珍珠石、蛭石、廚餘堆肥、有機肥、。  五、苗盆：青蔥苗、韭菜苗、紅蔥頭苗盆、番茄苗、萵苣苗。盆栽：蒜頭、紅蔥頭、薑母盆栽、迷迭香盆栽。</p> <p style="text-align: center;"><b>發展階段</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、邀請校長兼志工，分身兼農夫，分享種菜多趣事，健康安心有機是好處。鼓勵學生聽，掌聲是回應。  二、教師播放 PPT，說明本課程主題「蔥薑韭蒜香，田園萬種康」，強調把健康種在土裡，也種在同學身體裡。「萬」是指很多人，也是指「萬中同學」，本課程規畫萬中七、八年級同學參與。</p> <p><b>【教學活動 一】講古道今</b></p> <p>一、萬中食農教育前身  教師播放 PPT、照片和影片，介紹：  (一)102 學年度創立頂樓有機農園。  (二)103 學年度教師社群成果發表。  (三)104 學年度田園教育體驗學習觀察記錄甄選榮獲特優社團獲獎。</p> <p>二、萬中食農教育傳承  教師播放 PPT 說明：  (一)教師：研發本校 105 學年度食農教育課程。  (二)學校：規劃未來成為校本課程。  (三)同學：擔任傳承大使，延伸田園教育體驗學習觀察記錄、發展食農教育課程學習。</p>	<p>教材 ppt、筆電、單槍、簡報筆、ipad 錄影、手機錄音</p> <p>PPT、照片和影片</p> <p>PPT</p>	5		

1	<p>3-1 學生樂於體驗農務整理工作，並養成對農務的尊重。</p> <p>2-1 能正確操作拌土的技巧。</p>	<p><b>【教學活動 二】耕的體驗</b>      教師於課程實施中，視農場現況需求，並評定任教班級特質，進行班級間差異化教學。於本活動，以「二 A 蔬菜新家美容師」、「二 B 蔬菜新家土水師」兩種課程擇一任教。</p> <p><b>【教學活動二 A】蔬菜新家美容師</b>      一、教師播放農場現況錄影帶、照片講解後，帶領學生體驗農園整理課程：      (一)講解：      ● 種植箱的箱下地上有雜草汙泥。      ● 本課程的小田園，原始設計罩巨大防蟲網，空間適合人數較少的社團體驗學習，不適合人數較多的全班同學進行教與學。      (二)任務分配說明：  <b>人</b>：全班分 3 大組，每組 7~8 人。      ● 請 3 位自願同學擔任組長，組長徵召組員，並分配組員執行下列事務。  <b>事</b>：      ● 各組派員合力卸除巨型防蟲網。      ● 種植箱每組 2 箱，箱下地上有雜草汙泥，請組員清除。汙泥倒回種植箱，雜草裝入回收垃圾袋。雜草袋帶回教室，併入一般垃圾桶，空袋回收再利用。      ● 清掃地面殘留雜草汙泥。  <b>物</b>：各組派員領下列工具、配置物品。      ● 工作手套，每人 1 隻，戴單手。      ● 小土鏟、剪刀，每組各 5 支。      ● 裝雜草的垃圾袋每組 1 個，      ● 掃把畚斗 2 套。      二、學生分組活動，迅速完成任務。</p> <p><b>【教學活動二 B】蔬菜新家土水師</b>      一、教師播放拌土錄影帶、照片，講解後，帶領學生體驗拌土課程：      (一)講解：      ● 拌土材料：培養土、椰纖磚、棄植土、有機肥、廚餘堆肥、珍珠石、蛭石、水、      ● 拌土配方：須依不同栽培植物種類與成長階段差異需求，變更拌土材料配方比例備料。各種配方比例繁多，另開課程說明。</p>	<p>錄影帶、照片</p> <p>防蟲網 雜草汙泥</p> <p>工作手套、小土鏟、剪刀、垃圾袋、掃把畚斗</p> <p>錄影帶、照片</p> <p>培養土、椰纖磚、棄植土、有機肥、廚餘堆肥、珍珠石、蛭石、水</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>A-5</p> <p>A-15</p> <p>B-5</p>	<p>實作評量</p> <p>小組合作學習</p>	
---	---	---	--	--	---------------------------	--



1		<p style="text-align: center;"><b>評量總結階段</b></p> <p><b>【綜合活動 一】耕種小農-心有感</b> 教師請學生將本單元活動歷程、學習心得，以文字(100字以內)或繪圖方式完成紀錄。</p>	學習單	4	學習心得報告	
	3-1 學生能寫出或畫出耕種的歷程與心得。	<p><b>【綜合活動 二】耕種小農-新成長</b> 教師播 PPT，與學生共同檢閱是否達到下列學習目標。</p> <p>1. 學習農業技能 2. 紀錄種菜經歷 3. 體驗休閒方式 4. 練習生活應用 5. 培養團隊合作 6. 發展生涯規劃</p> <p><b>【綜合活動 三】</b> 教師預告下個單元，將進行「收成體驗活動」。</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節 收成篇</b></p> <p style="text-align: center;"><b>準備活動</b></p> <p>一、設計規劃相關教學資料與學習單、準備筆電、單槍、簡報筆、ipad 照相錄影、網路。 二、協商教學使用有機農場的韭菜園。 三、剪刀、回收塑膠袋(裝韭菜)、吹風機。 四、洗淨二手物：學生穿的雨衣、學生工作棉手套。</p>	PPT		多元評量	
2		<p style="text-align: center;"><b>發展階段</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、複習上節課程。 二、提示今天課程很好玩、可是也很危險。 三、鼓勵同學跟老師一起唸：「天這麼黑、風這麼大，爸爸捕魚去，為什麼還不回家。」提問：小學課文為什麼教「天黑風大，爸爸還要去捕魚」？ 四、聆聽學生發表。讚美學生發表。 五、引申大風大雨農夫也要工作，一樣必須努力。 六、教師播放 PPT，呈現預測颱風來臨氣象報告圖。</p>	準備筆電、單槍、PPT簡報筆、網路、ipad 照相錄影、剪刀、吹風機、洗淨二手物	5		



2	<p>3-3 能說出天災對農作物、農民、消費者的影響。</p>	<p><b>【教學活動 一】颱風又要來</b></p> <p>一、教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 超連結相關新聞報導：颱風要來，農作物成熟期遇天災，農民搶收實況。</li> <li>● 提問：關於天災對農作物、農民、消費者…的影響，或相關故事的聯想。</li> </ul> <p>二、學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全班分5組，每組4~5人。</li> <li>● 分組討論後，各組推派一位，發表各組最精彩、最有感覺的部分。(提醒各組多預備資料，勿重複他人的發表)</li> <li>● 注意聆聽他人發表。</li> </ul> <p>三、教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 讚美學生發表。</li> <li>● 說明本節原課程設計為農作物成熟期收成體驗學習。</li> <li>● 巧遇颱風要來的預報，就以原設計的收成體驗，加上天災農民搶收農作體驗。請同學在安全規範下，認真學習。</li> </ul> <p><b>【教學活動 二】遵守規範保平安</b></p> <p>一、教師：活動流程行前說明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集合全班，再次說明活動方式及叮嚀注意事項。彼此關懷，安全第一優先。</li> <li>● 有機農場入口等候區是集合點。</li> <li>● 記住當下感覺，課後完成體驗報告。</li> </ul> <p>二、學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2人1組，領1件雨衣輪流穿。</li> <li>● 脫襪子、穿鞋子、戴手套、拿剪刀、裝韭菜的袋子。</li> <li>● 完成裝備者，進入農場。請勿在農場單獨行動。</li> <li>● 無雨衣的，在等候區，以免被雨淋濕。</li> </ul>	<p>電腦、網路新聞、單槍</p> <p>雨衣、手套、剪刀、裝韭菜的袋子</p>	<p>12</p> <p>10</p>	<p>小組合作討論</p> <p>口語發表</p> <p>多元評量</p> <p>小組合作學習</p> <p>實作評量</p>	
	<p>3-3 能藉由韭菜收成體驗活動，體會農民的辛勞。</p>	<p><b>【教學活動 三】風雨中採韭菜</b></p> <p>一、有機農場的韭菜園志工(校長)指導：</p> <p>(一)示範：收割韭菜的技巧。</p> <p>(二)講解：抓一把韭菜，在靠近根部，剪斷，裝袋。</p> <p>(三)說明：種韭菜經濟效益最高，今天收割，過幾天它又長很高。不灑化肥和農藥。</p> <p>(四)介紹：旁邊的蔥和菜未成熟，不收割。</p> <p>(五)分享：種韭、採韭、烹韭、食韭的樂趣。</p>	<p>韭菜園</p>			

2	<p>二、教師：除了安排學生輪流收割韭菜收成體驗活動，並隨時注意維護學生安全。</p> <p>三、學生：</p> <p>(一)圍在教學使用有機農場的韭菜小田園，聆聽園丁示範、講解、說明、介紹、分享。</p> <p>(二)體驗收割韭菜。</p> <p><b>【教學活動 四】風雨中的吶喊</b></p> <p>一、在體驗活動進行中，風雨由弱逐漸增強。</p> <p>二、學生：已經割到韭菜。</p> <p>三、教師：</p> <p>(一)迅速將學生集合到安全的等候區，喊「注意、蹲下」。</p> <p>(二)請3位同學立即發表體驗風雨搶收的心情，將情緒整理並立即抒壓。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生：驚嚇喊叫(陣風來時)。</li> <li>● 學生：好涼喔~~ (風大吹時)</li> <li>● 學生：好舒服!(學生大聲吶喊)</li> </ul> <p>(三)教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 收集韭菜送冰箱。</li> <li>● 回收剪刀、手套、雨衣，課後洗淨整理備用。</li> <li>● 請同學立即回教室。</li> </ul>	<p><b>評量總結階段</b></p> <p><b>【綜合活動 一】閩南語教學-童謠練唱</b></p> <p>(一)網路超連結「小雪唸童謠」聽2遍</p> <p>(二)教師播放 PPT，呈現韭菜童謠歌詞。</p> <p>一ㄟ炒米香      六ㄟ好子孫  二ㄟ炒韭菜      七ㄟ分一半  三ㄟ嗆嗆滾      八ㄟ咱來看  四ㄟ炒米粉      九ㄟ九孀婆  五ㄟ五將軍      十ㄟ弄大鑼</p> <p>(三)教師示範唱1遍，學生練唱2遍。</p> <p>(四)在學生練唱歌聲和律動舞蹈中，下課。</p> <p><b>【綜合活動 二】心情歷程錄</b></p> <p>一、回家作業：請學生將本節體驗歷程，以文字或繪圖方式，完成心得報告。</p> <p>二、教師預告下個單元，將進行「韭菜盒子DIY」，請同學自備餐盒裝食物。</p>	<p>網路、電腦、單槍、PPT</p> <p>學習單</p>	13	實作評量	多元評量
3-3	<p>學生能寫出或畫出風雨下收割的歷程與心得。</p>	<p>(三)教師示範唱1遍，學生練唱2遍。</p> <p>(四)在學生練唱歌聲和律動舞蹈中，下課。</p>	<p>網路、電腦、單槍、PPT</p>	5	多元評量	心得報告

<p>3 ↓ 4 連排</p>	<p>3-1 能觀察後 描述兩種 韭菜的特 徵，並比較 本校小田 園種植的 韭菜、市售 韭菜的異 同。</p>	<p style="text-align: center;"><b>第三~四節 韭菜盒子 DIY</b></p> <p style="text-align: center;"><b>準備活動</b></p> <p>一、設計規劃相關教學資料與學習單、準備筆電、單槍、簡報筆、ipad 照相錄影。  二、登記使用烹飪教室。  三、綜合領域童軍家政對開，烹飪兩節連排。  四、烹飪教具：平底鍋、炒菜鍋、煎鏟、菜刀、砧板、擀麵棍、洗淨的回收 P 膜、抹布。  五、食材：市售韭菜、自種韭菜、紅蔥頭及育苗、絞肉、豆乾、粉絲、蝦皮、蛋、調味料、沙拉油、中筋麵粉、燙麵糰。  六、通知學生自備餐具，準時到達烹飪教室</p> <p style="text-align: center;"><b>發展階段</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、教師展示上週育植的紅蔥頭、大蒜苗盆，請學生說出有何不同？  二、學生回答正確，給予鼓勵與讚賞回饋。  三、教師以兩者栽種後差異為例，說明植物都有生長特性，尤其是上週收割的韭菜，現在已經又長得像紅蔥頭一樣高了，但蒜頭還在睡眠不動。鼓勵同學：種韭吃韭很簡單。  四、教師展示兩種韭菜，詢問：哪一把是上週，大家到有機農場親手收割的韭菜？  五、教師提醒同學：本課程請以：看、摸、聞、吃、想等五感，判斷出兩者差異？</p> <p><b>【教學活動 一】主題與課程介紹</b></p> <p>一、教師播放 PPT 說明主題。提問待答：  ●上週有無採韭菜盒子經驗。  ●吃過韭菜盒子的舉手。  ●不喜歡吃韭菜盒子的舉手。  二、教師播放 PPT 說明學習課程內容。  (一) Q 皮香餡 包健康：  1. 餡料製作      2. 麵皮製作  3. 皮+餡          4. 烹</p>	<p>相關教學資料、準備筆電、單槍、簡報筆、ipad 照相錄影、烹飪教具、食材</p> <p>紅蔥頭苗盆</p> <p>兩種韭菜</p> <p>PPT</p>	<p>2</p> <p>3</p>	<p>多元評量</p>
-----------------------------	---	---	---	-------------------	-------------

3 ↓ 4 連排	1-3 能列舉食物六大類的分類名稱。  能對照食物六大類，分析韭菜盒子的營養成分。	(二) 幸福感覺 從哪來 1. 幸福時光~品嚐：預告DIY兩種不同的韭菜盒子，期望不僅吃，還能分辨其異同。 2. 心情分享：預告分享方式，以分組討論、說與寫，將上週到有機農場搶收的韭菜，今天做成食物品嚐，有幸福的感覺，這種正向力量要如何覺察？  <b>【教學活動 二】Q 皮香餡包健康</b> 一、教師提問待答： ● 剛才同學們說吃過韭菜盒子，為什麼要吃韭菜盒子？ ● 韭菜盒子對健康有甚麼好處？ ● 提醒同學注意聽別人發表、鼓勵學生回答，並予以讚美肯定。 二、教師播放 PPT，呈現製作韭菜盒子的食材圖片。 ● 問：製作韭菜盒子，有哪些食材？ ● 學生看圖說：麵粉、冬粉、絞肉、豆乾、蛋、蝦皮、韭菜、調味料。 三、教師播放 PPT，呈現：食物 6 大類。 ● 問：我們將食物分成哪 6 大類？(複習：食物與營養) ● 鼓勵學生回答，予以讚美。 四、ppt：豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂堅果類、全穀根莖類、低脂奶類 ● 問：透過食物分類，製作韭菜盒子食材有哪幾類？ ● 鼓勵學生回答，予以讚美。 ● 教師說明：再加奶類、水果，就有攝取 6 大類，強調韭菜盒子對健康很好。  <b>【教學活動 三】片刀小試顯身手</b> 一、教師播放 PPT，說明： ● 七年級已有多次刀功練習。 ● 本課程藉餡料製作，進行刀工複習與刀工評量。 ● 無需刀工食材：絞肉、蝦皮、麵粉。	PPT                PPT	7	多元 評量
-------------------	--	--	--	---	----------

<p>3 ↓ 4 連排</p>	<p>2-3 能正確使用刀具將豆干橫切成1~5片。</p> <p>2-2 能將豆干切成碎丁。</p> <p>能將韭菜切成碎段。</p> <p>能將粉絲剪成碎段。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需要刀工食材：豆干、韭菜、蛋。</li> <li>● 粉絲用剪刀剪碎。</li> </ul> <p><b>二、刀工評量—橫切豆乾片</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師以 PPT 講解片豆乾刀工技巧、安全規範、注意事項、評量標準。</li> <li>● 學生依前述規範，限時完成評量。</li> <li>● 教師巡視學生表現並視學生能力調整考試時間。</li> <li>● 依學生表現分 1~5 片(評量五等第)。</li> <li>● 教師記錄學生表現。</li> <li>● 讚賞表現優異學生及鼓勵所有學生更進步，並請學生互相觀摩成果。</li> </ul> <p><b>三、刀工差異化教學—</b></p> <p>教師依據前項「橫切豆乾片」評量結果，進行下列分組教學：</p> <p>(一)豆干切碎丁組：切豆干片表現優異(3~5片)者，繼續將全班的豆干先切細絲，再切成碎丁。切豆干碎完成者，請支援切韭菜組。</p> <p>(二)韭菜切碎段組：切豆干片表現中等(2片)者，分成兩組，將自己種及市售韭菜切碎段。</p> <p>(三)粉絲剪碎段組：切豆干片表現待加油(1片)者，以及切豆干碎韭菜碎表現待增強者，教師於巡視時，適時調整，或引導該生協助剪粉絲碎。</p> <p><b>【教學活動 四】講解示範炒餡論健康</b></p> <p>一、學生：女生坐內圈男生站外圍，在教學桌聽講解看示範。</p> <p>二、教師示範講解、師生討論：</p> <p>(一)教師將所有食材，迅速整理到教學桌。</p> <p>(二)示範炒蛋、切碎炒蛋的技巧，與學生討論油量與口感、健康關係，提問待答。</p> <p>(三)示範炒絞肉、豆干碎、蝦皮…，與學生解說火候為食材品質、營養的改變。</p> <p>(四)與學生共同討論：以健康為前提，議決調味用添加物：醬油、胡椒粉的用量。</p> <p>(五)加水、小火略燜煮，再加粉絲收乾。</p> <p>(六)熄火，加入韭菜碎、蛋碎，拌勻。</p>	<p>PPT</p> <p>菜刀 豆乾 評量表</p> <p>豆乾</p> <p>韭菜</p> <p>粉絲</p> <p>烹飪教具、 沙拉油、 炒蛋 炒絞肉、 豆干碎、 蝦皮、 調味料、 粉絲、 韭菜、</p>	<p>8</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>實作 評量</p> <p>小組 合作 學習</p> <p>實作 評量</p>	
-----------------------------	--	---	---	-----------------------------	---	--

<p>3 ↓ 4 連排</p>	<p>2-2 能組合韭菜盒子的麵皮與餡料。</p>	<p>三、教師以 PPT 統整說明餡料製作流程：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 洗淨韭菜、豆干切碎 + 粉絲泡軟剪碎 + 蝦米泡軟切碎。</li> <li>● 炒蛋切碎，分兩份。炒肉+豆干碎+蝦碎 → 炒料+調味料 → 炒料+水 → 燜煮。</li> <li>● 燜煮料+粉絲，煮至湯乾粉絲熟。</li> <li>● 炒料熄火，分成甲、乙兩鍋。</li> <li>● 甲鍋加入校長種的韭菜碎及一份蛋碎拌勻，完成甲餡料。分成 5 大碗給各組備用。</li> <li>● 乙鍋加入市售的韭菜碎及另一份蛋碎拌勻，完成乙餡料。分成 5 大碗給各組備用。</li> </ul> <p>四、提醒學生，餡料半熟，考量衛生安全，請勿試吃。</p> <p><b>【教學活動五】麵皮包餡下鍋入口噴香</b></p> <p>一、教師：</p> <p>(一)以 PPT 說明韭菜盒子的麵皮製作流程。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中筋麵粉+燙水+冷水 → 燙麵糰。</li> <li>● (麵粉：水)與(沸水：冷水)比例都 2:1</li> <li>● 燙麵糰需醒 30 分鐘以上才可以整形。</li> </ul> <p>(二)示範麵糰整形技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 個麵糰分成 2 小糰。</li> <li>● 小糰(下墊+上覆)洗淨的回收 P 膜。</li> <li>● 擀麵棍擀壓整形 → 薄麵皮</li> <li>● 兩片麵皮，分別放入不同韭菜的餡料，對折成半月型，封口。</li> </ul> <p>(三)示範煎韭菜盒子的技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 平底鍋洗淨加沙拉油、爐開中火。</li> <li>● 放入不同韭菜的盒子，煎至亮面金黃。</li> </ul> <p>(四)講解油量對成品口感與健康的差異。</p> <p>二、學生個別活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 離開教學桌，回到各組工作臺準備。</li> <li>● 洗淨雙手；每人領 1 支擀麵棍、1 粒預先醒好的燙麵糰、2 張 P 膜。</li> <li>● 甲餡料先包，乙餡料後包，每人完成 2 個不同餡料的韭菜盒子。</li> </ul> <p>三、小組分工合作，完成下列任務：</p> <p>(一)兩個平底鍋，分別將不同餡料的盒子煎</p>	<p>PPT</p> <p>PPT 中筋麵粉、燙水、冷水</p> <p>麵糰 回收 P 膜 擀麵棍 兩種韭菜的餡料</p> <p>平底鍋、沙拉油、瓦斯爐、生的韭菜盒子</p> <p>同上</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>第 3/4 節 下/上課</p> <p>10</p>	<p>小組合作學習</p> <p>實作評量</p>	
-----------------------------	-------------------------------	--	---	---	---------------------------	--

<p>2-2 能將韭菜盒子煎至金黃熟香。</p>	<p>至金黃熟香，分裝在自備的餐盒。 (二)砧板、菜刀、碗、匙、平底鍋、炒鏟等，洗淨歸位。工作桌、流理臺、瓦斯爐台、水槽、地面等，清理乾淨。抹布洗淨擰乾，晾在竹竿上。廚餘、垃圾分類處理。</p>	<p>自備餐盒 砧板、菜刀 碗、匙、平 底鍋、炒鏟 工作桌、流 理臺、瓦斯 爐台、抹 布、</p>	<p>10</p>	<p>小組合作學習實作評量</p>
<p>3 ↓ 4 連排</p>	<p style="text-align: center;"><b>評量總結階段</b></p> <p><b>【綜合活動 一】幸福時光~~品嚐</b></p> <p>一、學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全組完成任務，齊坐品嚐DIY韭菜盒子。</li> </ul> <p>二、教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 評量成績：檢查各組整潔及用具歸位。</li> <li>● 巡視各組：了解學生品嚐心情。</li> <li>● 叮嚀學生：噴香熱食燙嘴，請小心。</li> <li>● 提醒學生：延用美食記憶續討論。</li> </ul> <p><b>【綜合活動 二】心情分享 1-分組討論發表</b></p> <p>一、教師：以 ppt 說明討論題目：販售韭菜與自己種的韭菜之差異？教師提醒同學注意聽各組發表。並隨機點名，請同學複述他組發表題目或內容。對於發表內容優異的組別及專注聽的同學，給予鼓勵或讚美。</p> <p>二、學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 各組認領五種感官之一討論韭菜差異： 1. 眼看 2 鼻聞 3. 手摸 4. 嘴吃 5. 腦想。</li> <li>● 運用本課程活動體驗或舊有經驗，小組討論。</li> <li>● 各組發表同學輪流發表。各組記錄員將討論內容寫在便條紙，發表人可以看便條紙發表，便條紙下課後教給老師。</li> </ul> <p>三、老師總結：讚美各組發表，並說明韭菜花影響品質的原因、二月韭最嫩及自己種的韭菜品質可以控制等。</p> <p><b>【綜合活動 二】心情分享 2-分組討論搶答</b></p> <p>一、教師</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 提示搶答原則：別組已發表的，請勿複述，提醒同學注意他組發表。</li> <li>● 以 ppt 說明討論題目：從韭菜盒子五種</li> </ul>	<p>熟韭菜盒子</p> <p>PPT</p> <p>便條紙 筆</p> <p>PPT</p>	<p>5</p>	<p>多元評量</p>
<p>1-2 能藉由小組討論，發表兩種韭菜的差異及對健康的意義</p>	<p>● 以 ppt 說明討論題目：從韭菜盒子五種</p>	<p>8</p>	<p>小組合作學習 分組討論口語發表</p>	

<p>3 ↓ 4 連排</p>	<p>3-2 能藉由小組討論，發表兩種韭菜盒子的差異及對健康的意義</p> <p>3-1 能寫出或畫出韭菜盒子對健康的意義與自製韭菜盒子的心得。</p>	<p>變化，討論 DIY 品／市售品，對健康的意義？韭菜盒子五種變化如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 餡料變化眼看</li> <li>2. 麵皮變化</li> <li>3. 皮餡組合變化</li> <li>4. 烹調方式變化</li> <li>5. 品嚐方式變化。</li> </ol> <p>二、學生分組自由選擇討論、發表。</p> <p>三、教師於各組發表時，複述及歸納發表內容，加深加廣學生的學習。對於發表內容優異的組別，給予鼓勵或讚美。並記錄各組及個人表現。</p> <p><b>【綜合活動 三】心情分享 3-學習心得報告</b> 教師播放 ppt 說明：</p> <p>一、題目：請對本課程學習前後，你有哪些收穫、心得或改變，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 上課前後對農務概念的改變、</li> <li>● 韭菜盒子對健康的意義、</li> <li>● 烹飪技巧體驗的紀錄、</li> <li>● 食物選擇方式的原則……</li> </ul> <p>二、每個同學都要做一份學習心得報告。</p> <p>三、一份報告可以只選一個主題，也可以含二~多個主題。</p> <p>四、格式不拘：文字、繪圖、漫畫、、、均可。文字最少 100 個字。</p> <p>五、教師藉著題目說明，再次重點複習及統整本次課程內容。</p> <p style="text-align: center;"><b>下課了！</b> 請收好自己的東西，離開烹飪教室。</p> <p><b>【補救教學】</b></p> <p>一、綜合活動二，教師已提示搶答原則，但是有一組只準備一個答案，並已經被別組搶先發表，未能完成搶答任務。教師請該組學生於課後繼續討論，並個別發表給老師聽。</p> <p>二、綜合活動三，覺得心得報告有困難的同學，下課後找老師個別指導補救教學。</p>	<p>便條紙 筆</p> <p>PPT、 學習單</p>	<p>8</p> <p>4</p>	<p>小組合作學習</p> <p>分組討論 口語發表</p> <p>學習心得報告</p>	
-----------------------------	--	---	--------------------------------------	-------------------	--	--



# 臺北市立萬華國中家政科課程研發-食農教育 教學活動照片

## 第一節 耕種篇 活動二 蔬菜新家的「美容師」、「土水師」



↑ 一群污手舉高高，留下開心紀念照。↑



↑ 戴手套，不怕蟲兒不怕勞



↑ 一畝二鎗，泥中有你，泥中有我，你儂我儂，滴汗養蔬。↑



↑ 拔除農場雜草，田園多美好↑

## 第一節 耕種篇 活動三 小菜搬新家



↑ 左~菜苗盆浸水。↑ 右~挖土到杯子裡。



↑ 仔細檢查小菜盆排水是否順暢。↑



↑ 菜苗盆寫作者、集中照護。



↑ 我的蔥兒呀快快長大吧！

## 第二節 收成篇 活動二 遵守規範保平安



↑ 在安全等候區，叮嚀注意事項、彼此關懷、第一優先。↑

## 第二節 收成篇 活動三 風雨中採韭



↑ 採收有機韭菜！



↑ 大風吹~啊~吹~雨衣變氣球啦~~

第三~四節 烹食篇 活動三~五 刀工小試顯身手



↑ 韭菜有兩種



↑ 每組 3 支水龍頭，快速洗菜。



↑ 豆乾切丁



↑ 韭菜切珠



↑ 蛋切碎

第三~四節 烹食篇 活動三~五 麵皮包餡下鍋香



↑ 檢查同學切好的食材。



炒餡料示範 ↑



↑ 擀麵皮、包餡料、下鍋煎香、整理工作臺、清洗流理臺，分工合作、快速完成。↑


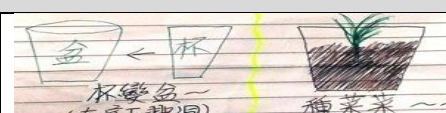
## 教學省思：

### 一、從教案設計優缺與教學實驗後議課，教師的心路歷程札記：

本單元教案設計初期，透過教學團隊，每週密集研發課程，共同備課會議；進行教學實驗時觀課、錄影、錄音、拍照等歷程，並儘快在下一班上課前進行議課，希望能儘快將改善回饋給下一班，以改進教學成效，提升實驗成功的比例。

例如：9/21 安排 807 上烹飪課，教師播放燙麵糰的製作過程影片及預製的燙麵糰，以解決後醒 30 分鐘的時間顧慮。議課時團隊回饋表示，雖然該影片為教學者辛苦前製，教材詳盡，但影片未經剪輯，冗雜時間太多，導致具體目的失焦，還壓縮其他重要教學活動的時間。當下，教學者表面勇敢面對，應允熬夜重修教案與 PPT，其實心裡有千百個不願意。當隔天的 809，立即取消影片播放教學，改用 PPT 與口頭講解燙麵糰的課題。經過第一個班(807)議課後的教學設計微調，明顯感受到在第二個班(809)教學進行更順利，不僅把學生重要的學習，從容不迫的處理，還可以準時下課，並立即處理簡單的補救教學。總算努力付出有意義。

### 二、從學生學習心得摘錄~~回饋解析：教學設計有意義

<b>第一節 耕種篇 活動二 A 蔬菜新家美容師</b>	
<p>家政課做了兩件事情，第一節課到5樓菜園整理蚊帳，雖然不是第一次近距離接觸菜園，但有一堆又小又黏的蟲拉來扭去的，做起事來不方便了點。裝好蚊帳，我們還刮了一袋小小的雜草(或苔蘚)，把菜園下清乾淨。</p> 	<p>今天的家政課教我們種蔬菜，我還以為家政課都只是縫紉布啊，煮煮食物之類的而已，沒想到會有種菜的課程啊，在種之前我們先換棚子，因為校長的太破了，我被分在A組，雖然都是女生，但團結力量大，我們第一個換好，後來把地上的雜草清理乾淨，蟲超多的，不過我不會很怕，因為以為高的班導也會教我們種菜，不會觸到蟲蟲們，而且有戴手套這點蟲根本不足為懼，都弄好我們就下</p>
<p>↑合力卸除防蟲網、雜草汙泥地面整理</p>	<p>↑團結力量大、蟲超多不會怕、</p>
<b>第一節 耕種篇 活動三 小菜搬新家</b>	
<p>才讓我們開始動作，因為一開始我在杯底戳的洞太小，在灌水時，水積在上面，我趕快再多戳洞，以免傷害可愛的小韭菜生長。</p>  <p>「食農教育這個課程，真的很棒，讓學生體驗自己種的菜，心中的成就感會促使我們更愛惜食物，懂得吃，也要會種，會煮，平常吃飯也是抱著感恩之心，把菜飯吞進去的。現在已經迫不及待看我們自己種的菜長大了！今晚謝謝老師和同學們！」</p>	 <p>我們在政中也會種植大蒜、迷迭香，讓我們回家都可以DIY！十分有趣，要把植物種好，需要用愛細心的呵護，不然它很快就死掉了，我們也學習了如何把活的植物煮得令人垂涎三尺後，再吃下肚，不但外觀要好看，更是要吃得健康！自己做的食物就不會有太大的食安問題！自己能把菜洗乾淨，不要加太多香料或油，不灑農藥，就能吃得比外面安心！外面的食物不健康又不環保，還是少吃得好。最後吃下肚的時候，想到之前風雨無阻的收成及各種辛苦後的成果，就覺得一切都值得了，我也不禁笑了出來。在做韭菜盒子的時</p>
<p>↑在杯底戳洞的洞太小、水積在上面、傷害韭菜生長。 ↑自己種的菜、成就感、更愛惜食物、會種會煮、。</p>	<p>↑種大蒜、迷迭香(營養體、扦插繁殖)，用愛細心呵護、</p>
<p>→7. 老師教同學們拿鏟子挖土到杯子</p>	<p>←8. 男生種蔥，女生種韭菜(同學們討論決定)</p>
<p>→9. 蔥盆浸水、韭菜盆浸水。</p>	<p>←10. 種好了在杯子上寫班級座號，集合。</p>

第二節 收成篇 活動一 颱風又要來

80904李 的 家政心得報告

在這次家政課中，我們學到了如何搶收，體驗了農夫的辛苦，這是少數人才能擁有的感覺，因為一定要身歷其境，才知道是多麼辛苦！而農民的苦勞也沒有得到相對的回報，中間的利益都被賣菜的人拿走了，真的替農民感到很難過，我們在課堂中也學會種植韭菜。

↑體驗了農夫的辛苦、一定要身歷其境，才知道多麼辛苦！

家政心得

上過這些家政課，我才知道農夫真得很辛苦，不僅要種作物，還要澆水、拔草、除蟲、防蟲、還要搶收作物，以免被颱風吹走。所以我們要跟農夫們一起體會到農夫的辛苦。



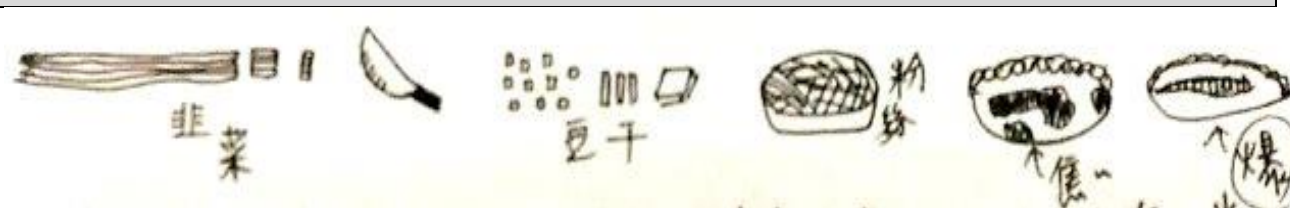
↑農夫搶救心情，好偉大啊！



↑體驗農夫的辛苦。

↑體會到農夫的“幸”苦。

第三~四節 烹食篇 活動二~三 Q 皮香餡包健康~片刀小試顯身手



韭菜盒子，過程中，我們有切韭菜、剪粉條還有切豆干，最後還有煎韭菜盒子，而且老師有拿外賣的和校長的韭菜，請我們看看有什麼不一樣，感覺很好玩！

市售的比較大  
校長比較小

做煎的盒子，就像大火鍋！

破掉

長條奇怪的豆干

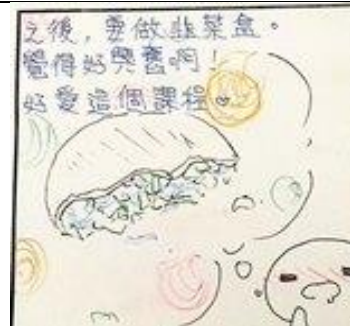
↑切韭菜、剪粉條、切豆乾、煎韭菜盒

韭菜盒子是健康的食物，大大類中它包含34類，且此以有一半韭菜還是校長種得呢！做兩個小小的食物，就可學習挑食材、刀工、烹調方式、麵團製作等，受益良多呀！烹調韭菜盒子的方式除了煎、炸，還可以烤或水煮，吃起來口感不同，但各有各好吃的點，我自己比較喜歡吃乾、炸、沒油的，因為在家吃請淡習慣了，所以太油的沒有常吃，不管哪種方式，吃「健康」最重要！

↑學習挑食材、刀工、烹調方式、麵團製作、

今天做韭菜盒子，超好玩的，吃的韭菜也不太一樣呢！可是我覺得材料健康是一定要的，但做出來的成品形狀也很重要，第一個破掉，菜都攤出來後吃起來就沒那麼好吃，第二個沒破整個韭菜就不太一樣了呢！下次在家也可以自己做韭菜盒子了

↑超好玩、在家也可以自己、



↑好興奮！愛這課程。



喜歡燙麵觸感、餡好香

第三~四節烹食篇 活動五 麵糰包餡下鍋入口噴香~~幸福時光~品嚐

<p>健康最重要!</p>	<p>這次的家政課做了韭菜盒子也了解了有機蔬菜和外面一般有加農藥的不同之處,自己種的吃起來特別安心,而且它的氣味和口感真的是和外面的大大不同啊~謝謝老師幫我們安排了那麼棒的課程,讓我們同時學到烹調技術和農業的特色,真是獲益良多呀~</p>	<p>上完課,我才知道原來韭菜盒子有這麼多料理方式.....我只會吃井(被扁x)</p>
<p>↑韭菜盒子寶寶</p>	<p>↑、特別安心、氣味口感、</p>	<p>↑上完課,才知道、被扁x</p>

三、從食農教育專家定義，檢視教案設計到創造學生健康身體及情感記憶：

定義(一)「食農教育是一種強調『親手做』的體驗教育。」學習者透過親自參與完整的農事生產、處理、烹調，發展出簡單的耕食能力，進而培養學習者了解食物來源、增進食物選擇能力，並養成健康飲食習慣。(引自董時歡、蔡嫦娟(2013:興大農業推廣期刊,85,2-4)。

定義(二)食農教育不只是灌輸知識性內容的過程，更是透過實作、共耕、共食等集體行為，激發對食物的感知、情感記憶，而不是單純記誦食材從何而來、食材的味道、料理由誰烹調等靜態知識。(引自賴郁薇 2016 食育論壇)

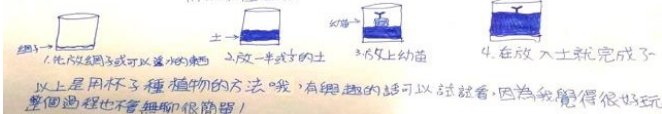
由上述專家意見，檢視本單元食農教育的教案設計，由於團隊的努力，雖然未臻至善，也都有涵蓋有學習。創造一般的情感記憶，對教案設計不是難題，但巧遇颱風莫蘭蒂，團隊與學生的經歷，卻成為整個教學歷程最撼動心弦的情感記憶。事關 809 第二節，計畫進行美好的收成篇，團隊既期待又怕受傷害的心態，就怕學生有萬一。課程進行前一晚，團隊討論後決議：「沒有宣布颱風停課，照原議。」於是，教學者連夜修改 PPT；而且瞭解萬中孩子，為了學習，是不會怕淋雨，所以趕去 7-11 掃架買雨衣；有了雨衣，至少可以幫他們遮蔽狂熱學習的身體。

後續，看到孩子學習心得報告裡，寫著大風大雨，帶給他們感受的正向意義，才領悟專家說的：情感記憶。本團隊把握這次可遇不可求的機緣給孩子學習，也為這次學習付出很多努力。

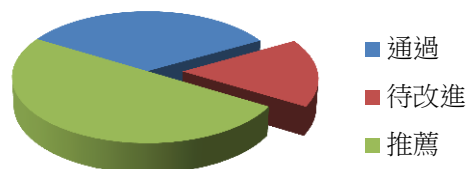
情感記憶--學生學習心得摘錄

<p>上完這一次的家政課,我又學到了一些新知識,譬如自己種的韭菜跟市場上的有什麼差別,大蒜和迷迭香如何不必使用種子就達成繁衍的目的,又或者是可以在家自己做出省錢又好吃的韭菜盒。而且我不只是自己學到了,還可以和家人、朋友們分享。</p>	<p>經過這次家政課的食農教育,讓我了解許多,農夫們辛辛苦苦栽種的作物,很有可能因為一次颱風或者是其他的天然災害導致損失慘重!藉由這次的課程,我們體驗稻農夫的辛苦已及採收後作成好吃食品的極大享受,我們這次採收的是校長自己種的「韭菜」,並作成了「韭菜盒子」,著個可不是一般的韭菜盒子,它裡面包的不仅仅是餡料,也包進了「健康」、「幸福」、「知足」已及「愛心」,最重要的是種這些韭菜的人付出的心血與汗水.....等等,從頭到尾,純手工製作,吃的健康又放心!</p>	<p>"韭菜盒子"</p> <p>今天做的韭菜盒子,是我這一生吃過最好吃的韭菜盒子,本身不喜歡韭菜的味道,但今天吃了自己做的韭菜盒子,我特別覺得韭菜盒子好好吃,而它的味道不色讓我討厭,而我這次收穫滿滿,讓我想回家試著自己的做看,也謝謝老師給我們上了一堂豐富的課程,還有也要謝謝校長種的滿滿幸福的韭菜,讓我吃了又安心又健康。</p> <p>Yummy ~ 真好初~</p>
<p>↑、還可以和家人朋友分享</p>	<p>↑健康、幸福、知足、愛心</p>	<p>↑我這一生吃過最好吃的~~</p>
<p>↑高興的感覺、在校回憶。</p>	<p>(告訴老師:我有記得掃地)</p>	<p>(告訴老師:教我變成綠手指)</p>

#### 四、從學生個案心得評語摘錄與教學團隊自評~分析教學成效

學生個案學習心得摘錄	教學團隊自評		
	待改進	通過	推薦
 <p>↑覺得很好玩、不會無聊、很簡單！</p>		✓	
<p>有戴手套，這黑占蟲根本不足為懼，都弄好我們就下樓做小盆栽了，先澆水，裝土，再澆水，當盆栽放到水裡時較的土就隨水漂了，當我一盞重裝，今天的家政課真好玩，還學到種菜的技巧，這樣在家也可以種出健康又好吃的蔬菜了。</p> <p>↑家政課真好玩、學到種菜的技巧</p>		✓	
<p>我知道了農夫在收成農作物的辛苦，和農夫的經驗的比賣菜少好幾倍，我學到了該如何種植大蒜和迷迭香。</p> <p>非常會買菜是沒有到特別好，皮都有一種奇怪的味道，去外面買來吃，這比自己做，不用那麼辛苦，也比較做的好吃很多，而且還不用浪費時間，有夠值得。</p> <p>↑去外面買來吃、比自己做的好吃、不用浪費時間、</p>	✓		
<p>這個階段的家政課，老師要讓我們學習的這些小農夫，我們必須自己種菜，然後到了收穫的時分，就吃自己努力種出來的蔬菜，我覺得這個過程非常有趣，不可以說菜，我獲得的感覺，吃一樣的東西自己吃，比買來吃更有成就感，謝謝老師讓我們嘗試這個有趣的活動！！</p> <p>↑、非常有趣、非常有成就感、那麼棒的活動！！</p>			✓
<p>今天去五樓移種相似植物的蔬菜，雖然上面很多蟲蟲但很好玩，還有弄掉地上的雜草，發現有白色蜘蛛或甚麼的在牆壁上，最後回到班上種菜，是很棒的經驗~開始期待下禮拜的家政課了~</p> <p>↑~~是很棒的經驗~開始期待下禮拜的家政課了~</p>			✓
<p>我覺得這一次的家政課是我玩過最有趣的一次家政課因為我們第一次自己採食材而且我們還體驗到了所謂農夫的辛苦而且是在這一次的風雨中體驗而我也覺得這是一次好豐富又豐富的課程因為它真的讓我學到很多東西希望下次還有</p> <p>↑、課是我玩過最好玩的一次、又棒又豐富的課程、希望下次還有。</p>			✓

	合計	百分比 A	百分比 B
推薦	3/6	50%	83.3%
通過	2/6	33.3%	
待改進	1/6	16.7%	16.7%



#### 分析教學成效：

一、分析動機：評量學生學習心得，竟發現一份不滿意本教學設計之回饋。震撼之餘，做此分析，藉以自我警惕。基於版面，本分析再抽測 5 份個案，來自兩個班級，3 份/班。

二、分析意義：雖然百分比 B 已達 83.3%，但是，教師應該專業自我成長，本團隊希望從團隊自評與學生他評，從待改進的 16.7%，找癥結及解決方案；師生通過滿意後，更求精進，只有教師自我要求越高，學生才會越受益。針對學生的意見，本團隊已有檢討、也會更努力，希望達到值得大家肯定推薦的境域。

#### 參考文獻

董時睿、蔡嫦娟 (2013)。日本食農教育對台灣農業推廣工作的啟示。《興大農業推廣期刊》，85，2-4。

賴郁薇 (2016 年 09 月 26 日)。食農教育到底是什麼？由何部會主責？食育論壇熱烈討論【線上論壇】。取自

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/88339/>

臺北市立萬華國中 105 學年度第 1 學期 家政科學習單

「蔥薑韭蒜香，田園萬種康」耕種篇學習單

班級：\_\_年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 組別：第\_\_組

耕種小農-心有感

經過今天講古道今、耕的體驗、蔬菜新家美容師/蔬菜新家土水師以及種的體驗-小菜搬新家，  
你有哪些收穫、心得或改變？

請將本單元活動歷程、學習心得，以文字(100 字以內)或繪圖方式完成紀錄。



臺北市立萬華國中 105 學年度第 1 學期 家政科學習單

「蔥薑韭蒜香，田園萬種康」收成篇學習單

班級：\_\_年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_ 組別：第\_\_組

心情歷程路

經過今天討論：颱風要來，農作物成熟期遇天災農民搶收相關實況新聞報導、天災對農作物、農民、消費者…的影響，或相關故事的聯想，以及在風雨中採收韭菜、老師要求遵守保平安規範、閩南語教學-童謠練唱等活動，你有哪些收穫、心得或想法？

請將本節體驗歷程、學習心得，以文字(100 字以內)或繪圖方式完成紀錄。





臺北市立萬華國中 105 學年度第 1 學期 家政科學習單

「有機田園幸福採，韭菜盒子 DIY」烹食篇學習單

班級：\_\_年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 組別：第\_\_組

一、題目：請對本課程學習前後，你有哪些收穫、心得或改變，例如：

- 上課前後對農務概念的改變、
- 韭菜盒子對健康的意義、
- 烹飪技巧體驗的紀錄、
- 食物選擇方式的原則……

二、一份報告可以只選一個主題，也可以含二~多個主題。

三、格式不拘：文字、繪圖、漫畫……均可。文字最少 100 個字。

四、請將本節體驗歷程，以文字或繪圖方式，完成心得報告。

心情分享

