

5.2.1 低碳課程

■設計低碳概念融入課程並有成果

單元名稱：飲食放大鏡			領域：綜合-家政
學校名稱	竹橋國中	教學時間	45 分鐘
核心素養	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。		
學習表現	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		
學習內容	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。		
學習目標	檢核自己與家人的飲食習慣，並找出需要調整之處。		
學習流程			時間 教學資源
【引起動機】 一、教師請學生回答台南在地食材，並回想前一天自己和家人的三餐吃了什麼？何時吃？怎麼吃？ （午餐以最近的一次假日午餐為主） 二、簡短說明這些提問與健康的關聯性及吃在地食當季的重要性。			8 分
【發展活動】 一、在地食材及飲食習慣觀察心得分享 1. 請學生完成「飲食觀察結果」表格，並在小組內進行分享。 2. 各組上臺分享該組最常吃到的在地食材，以及最常做到與最少做到的飲食習慣。			35 分
			《餐前五分鐘主題海報彙編》 翰林出版社綜合活

每個人吃喝的理由不盡相同，何時吃？吃什麼？怎麼吃？觀察自己和家人的飲食習慣之後，請問你發現了什麼？

飲食習慣觀察結果

均衡攝取六大類食物？

很少做到 ← 1 = 2 = 3 = 4 = 5 → 經常做到

依體重或其他身體需求調整飲食內容？

很少注意 ← 1 = 2 = 3 = 4 = 5 → 經常注意

每日三餐有固定的用餐時間？

三餐不定時 ← 1 = 2 = 3 = 4 = 5 → 定時用餐

少吃重口味或高熱量的食物？

很少注意 ← 1 = 2 = 3 = 4 = 5 → 經常注意

會注意食物選擇是否多元且有益健康？

很少注意 ← 1 = 2 = 3 = 4 = 5 → 經常注意

選購食品時會仔細看標示？

很少注意 ← 1 = 2 = 3 = 4 = 5 → 經常注意

二、飲食習慣改善計畫

1. 各組討論「什麼樣的飲食習慣才對健康有益？」，並上台分享。
2. 參考各組的分享，請學生檢視自己和家人的飲食習慣觀察結果，然後為自己和家人設計「飲食習慣改善計畫」。
3. 教師邀請 2-3 為學生上台分享。
4. 教師總結

_____家的飲食改善計畫		
建議	具體作法	實踐紀錄

【綜合活動】

2 分

- 一、請學生試著和家人一起實踐自己所設計的「飲食習慣改善計畫」，並記錄下大家的感想，於下次上課時分享。

教學成果照片



教師說明「在地食材飲食觀察結果」表格



學生組內討論「在地食材飲食觀察結果」



各組代表分享「飲食觀察結果」



教師說明六大類食物



教師說明「飲食習慣改善計畫」

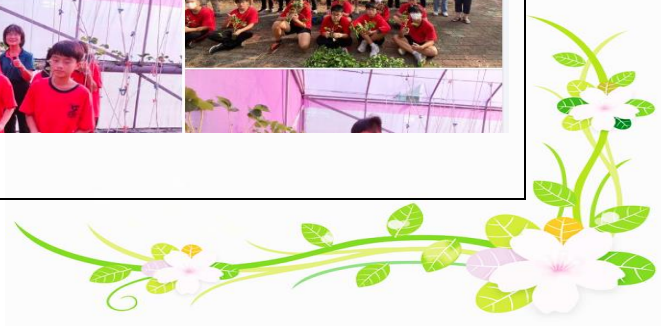


學生組內討論「飲食習慣改善計畫」



5.2.1 低碳課程

辦理學校	臺南市立竹橋國民中學
施作方式	☒ 一般農耕 ☐ 栽培箱 ☐ 魚菜共生 ☐ 水耕 ☒ 其他：科技溫室
建置地點、支援人力及運用之資源	建置地點：教學大樓與專科大樓之間與校門東側之空地 種植作物： (1)一般農耕：臺灣雜糧-紅豆、綠豆、黃豆、玉米，蔥、辣椒、小蕃茄、季節蔬菜、木瓜、草花。 (2)科技溫室：哈密瓜、草莓、高麗菜、水果小黃瓜、花椰菜。 種植面積：(1)一般農耕 50 坪，(2)科技溫室 23 坪 支援人力：校內人員 結合單位：大合溫室、振豪生態有機農場
公開性成果發表說明	公告於學校臉書 (https://www.facebook.com/profile.php?id=100054617011755&locale=zh_TW) 



執行 成果 及效 益	食農教育課程：一年級每週 2 節實施校本課程-蚵田優遊趣~竹橋農園，由學校老師指導學生實施一般農耕與科技農園之農業基礎教學與實作體驗，共種植紅豆、綠豆、黃豆、玉米，蔥、辣椒、小蕃茄、季節蔬菜、木瓜、草花等(一般農耕)，於科技溫室上半年度種植哈密瓜，11 月開始種植草莓、高麗菜、水果小黃瓜、花椰菜。於 5 月與 6 月實施哈密瓜採收與分享，也陸續收成農園作物運用於課程中，讓師生全程體驗「從產地到餐桌」的食農教育真諦。	
農場 後續 管理 維護 方式	1. 一般農耕：每學期指導學生翻土整地，並以微生物菌施放做好永續環境循環再利用之管理方式。 2. 科技溫室：上半年度種植哈密瓜，11 月開始種植草莓、高麗菜、水果小黃瓜、花椰菜，以微生物菌防治病蟲害方式，與科技自動化控制模組減輕人力負擔。	
執行成果照片		
		
說明：2024. 9 月食農課整地		說明：2024. 10 月食農課整地





說明：豆類種子育苗



說明：豆類植物定植教學活動



說明：豆類植物定植教學活動



說明：微生物菌(EM 菌、枯草桿菌)培養



說明：草莓植栽生長及種植方式教學



說明：溫室草莓種植





說明：結實纍纍的溫室哈密瓜



說明：紅蘿蔔採收



說明：茁壯的溫室高麗菜



說明：結實強壯的溫室小黃瓜

