

(三) 教案或教學模組

*教案一

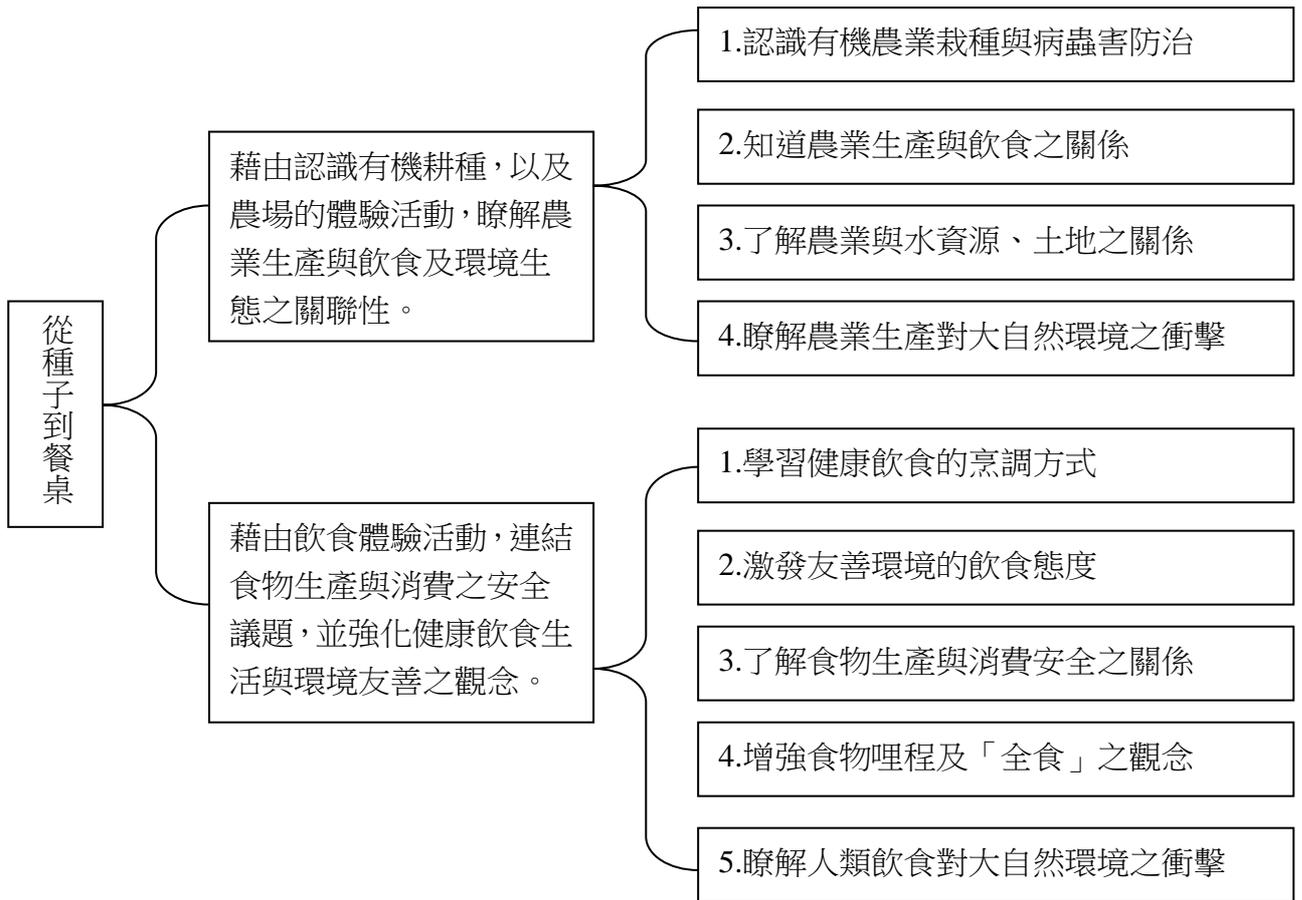
【新飲食運動「從種子到餐桌」把健康找回來】

一、 計劃緣起

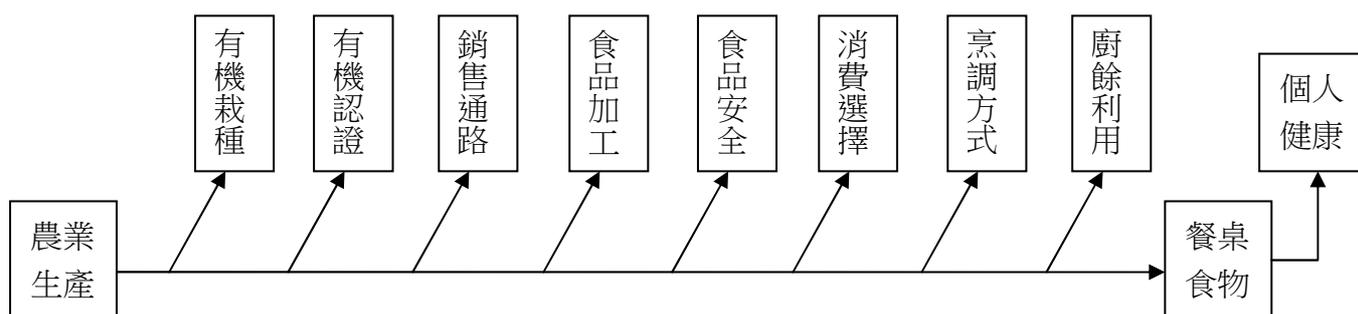
與社大理念相關性：

- 1.人文關懷精神：採用有機或自然食材，以愛物、惜福的心情感謝大地的賜予及農民辛苦地耕種，提供優質的好食材。
- 2.公民素養精神：課程強調預防重於治療，採用有機或自然食材，更是強調大地環保與體內環保一樣重要，而推廣產地到餐桌則可使食物哩程縮短，實現節能減碳，盡一份愛護地球的心力。
- 3.社區關懷與參與：透過知識與經驗分享，及實務上的操作分工，體會人與人之間的關懷與互助，來提升自己的知能，讓生活品質更提升。

二、 課程目標



三、 設計概念



四、 教學計劃

(一) 課程特色

- 1.每堂課均由學員親自下田採摘當季蔬果，體驗農田活動，認識食材的來源。
- 2.從實務示範及品嚐學會以自然的方式烹調食物，感受有機種植的蔬果天然的滋味。
- 3.最後一堂，將由每位學員分享一道自創食譜，展現八週以來的學習成果。

(二) 課程架構圖

時間	每周六上午 09:00-11:30， 9 週，總計 22.5 小時
活動主題	認識有機農場、台灣的糧食危機、加工不加料、食安亮紅燈 找回被丟棄的營養、有機栽種的農法、懷舊小吃自己來、有機農耕的未來
教學資源	樂活自然農園社
教學方式	講授、實務操作、體驗學習、分享與討論
評量方式	出席、學習態度、自創食譜

五、 活動說明

於課程進行前通知學員，請於每堂課準備 1.防曬衣物、遮陽帽 2.飲水器具及環保餐具。

第一堂、認識有機農場

授課老師	郭志榮、林豪朗、劉絲仔、宋秋變	日期	10/12
活動目的	教學活動	教學資源	時間
	一、 準備活動 邀請學員參與課前的準備活動，完成食材的洗滌 二、 發展活動 1. 郭老師介紹有機農園的環境維護 2. 解說本課程的設計理念 i. 飲食安全亮紅燈	食材：2 隻鴨、薑母、萵苣、椒類、自家私做-番茄醬、芥菜	30

認識有機農業栽種	ii. 食物來源的控管		
學習健康飲食的烹調方式	三、 體驗活動 1. 劉老師於烹調前，介紹本週食材的來源，並與學員分享芥菜的醃製方法，說明薑母鴨、芥菜鴨的烹調方式，強調食材的原味。 2. 林老師引導學員參觀農場，讓學員認識有機農耕的基本概念，使用的是有機肥料以及生物農藥。 3. 引領學員至農田採摘萵苣做為午餐的菜單之一，並說明栽種須配合季節時令。 4. 動手包愛飯捲，享用今日湯品-薑母鴨、芥菜鴨。	斗笠、手套	60 30
知道農業生產與飲食之關係	四、 綜合活動 享受食材的原味之餘，師生一同討論有機栽種的第一步-瞭解土壤，植物必須仰賴土壤的養份生長，土壤和水必須確保零污染，透過生產系統的循環，才能有安全的食物來源，以及與日常生活間的關連。	平底鍋、餅皮	30

第二堂、台灣的糧食危機

授課老師	林豪朗、劉絲仔、宋秋燮	日期	10/19
活動目的	教學活動	教學資源	時間
了解農業與水資源、土地之關係	一、 準備活動 教師預先準備今日食材：發芽黃豆、核桃、黑芝麻粉、黑糖、棍子麵包、農場自種蔬果、起士片、胡麻醬、優格等。 二、 發展活動 1. 林老師解說台灣糧食自給率及現階段的農業政策。 2. 說明水資源與農業間的關係，以及工業化後水汙染的問題。 3. 從農業殘餘率來談個人健康的問題，並延伸到台灣有機栽種的比率偏低。 4. 面對糧食危機，消費者如何覺醒行動及選擇。	同右	50
了解食物生產與消費安全之關係	三、 體驗活動 1. 於烹調前，介紹本週食材的來源，並與學員分享發芽黃豆漿的做法，說明採買的來源，強調為非基因改造的黃豆。 2. 林老師引領學員參觀-示範區，解說蔬果的生長及病蟲害的處理，進一步解說蜂蜜減少的原因	果汁機	20 30
認識有機農業栽種			

學習健康飲食的烹調方式	因、以及農藥的可怕作用。 3. 宋老師請學員洗手後，運用烤箱製做義式黃金船，並享用蔬果沙拉及發芽黃豆漿、。	烤箱	30
激發友善環境的飲食態度	四、 綜合活動 透過老師們栽種經驗的分享，讓學員瞭解有機栽種的辛苦，進一步連結香港剩食(食物浪費)的問題，強調消費端應珍惜食物、減少浪費；並帶入居家廚餘分類的觀念，每一個人都應該為環境盡一份心力。		20

第三堂、加工不加料

授課老師	劉峻河、劉絲仔、宋秋燮	日期	10/26
活動目的	教學活動	教學資源	時間
認識有機農業栽種	一、 準備活動 教師預先準備今日食材：麵條、排骨、蛋…。 二、 發展活動 1. 劉老師解說蔬菜採收法。 2. 介紹番茄的營養價質、品種、種植技術。 3. 分享其他茄果類的種植經驗。 4. 引領學員到田間觀察、親手摘菜。	同右	60
學習健康飲食的烹調方式	三、 體驗活動 1. 於烹調前，介紹本週食材-由宋老師特調的蕃茄蝦醬，利用蔬果盛產期，透過 DIY 方式，不含化學添加物，加工保存番茄天然的香氣。 2. 實作菜單： 番茄蝦醬麵、排骨芥菜湯、菊苣煎蛋 四、 綜合活動 醃漬，是一種蔬菜加工法，是為了將食物保存下來的一種古老技術。若是善用技術，可以讓餐桌上有多元豐富的變化，市售多含人工添加物，不妨自己動手做做看，享受料理的樂趣。	芥菜、菊苣園	30
			60

第四堂、食安亮紅燈

授課老師	劉峻河、林豪朗、宋秋燮	日期	11/9
活動目的	教學活動	教學資源	時間
認識有機農業栽種	一、 上週延伸活動 1. 劉老師介紹南瓜品種、栽種方式。 2. 說明選購以及食用的原則。		30

<p>學習健康飲食的烹調方式</p>	<p>3. 引領學員到田間觀察南瓜生長。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1. 林老師介紹園區香茅草栽種以及功效，說明香茅綠茶製作的步驟。</p> <p>2. 談台灣混油、混合米的事件，延伸至產品標示的問題，談消費者選擇，以及飲食習慣的建立。</p> <p>3. 師生針對農園所在地「仁武」，就水文以及空氣汙染的問題交換意見，進一步討論各地方的農會的在產銷推動的方式。</p>	<p>香茅草</p>	<p>60</p>
<p>激發友善環境的飲食態度</p>	<p>三、 體驗活動</p> <p>1. 林老師分享農園豐收的洛神花，介紹營養素與功效，食用方式-醃製成蜜餞。</p> <p>2. 請學員至農田摘菜，並說明如何採收。</p> <p>3. 實作菜單： 黃金泡菜、時蔬總匯披薩、洛神花醬沾蘇打餅</p> <p>四、 綜合活動</p> <p>身為消費者，在政府的法令政策和企業的社會責任之後，個人成了最後一道防線，若消費者對產品內容的安全意識越高，越能決定食品的水準，利用集體消費的力量，促成飲食生產環境的提升。</p>	<p>洛神花</p> <p>烤箱</p>	<p>60</p>

第五堂、找回被丟棄的營養

授課老師	劉絲仔、宋秋嬾		日期	11/16
活動目的	教學活動		教學資源	時間
<p>認識有機農業栽種</p>	<p>一、 準備活動</p> <p>1. 劉老師引領學員到田間觀察蔬果生長。</p> <p>2. 請學員至農田摘菜，說明如何採收。</p> <p>3. 學員協助洗菜，完成食材準備。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1. 劉老師介紹當週食材的來源，包含自家頂樓栽種的南瓜、主婦聯盟購買的食材。</p> <p>2. 分享常被丟到垃圾桶的芥菜葉、甜菜根葉可再利用的料理方式。</p> <p>3. 學員彼此分享高雄地區有機市集的地點：微風市集、消保有機農夫市集。</p>	<p>菊苣、四季豆園</p>	<p>30</p> <p>60</p>	
<p>學習健康飲食的烹調方式</p>	<p>三、 體驗活動</p> <p>1. 劉老師示範菊苣去除苦味方法，由學員實作。</p> <p>2. 實作菜單：</p>		<p>60</p>	

增強全食之觀念	<p>南瓜海鮮粥、菊苣煎蛋、蘿蔔乾四季豆</p> <p>四、 綜合活動</p> <p>台灣家庭因為飲食的習慣，時常將削下來的皮、摘除的葉子丟進垃圾桶，其實，蔬菜水果成長皆有其道理，包括根與莖等都有極高營養，透過創意料理的分享，重新將營養找回餐桌上。</p>		
---------	--	--	--

第六堂、有機栽種的農法

授課老師	郭志榮、劉絲仔、宋秋燮	日期	11/23
活動目的	教學活動	教學資源	時間
認識有機農業病蟲害防治	<p>一、 準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 劉老師引領學員到田間觀察蔬果生長。 2. 請學員至農田摘菜，說明如何採收。 3. 學員協助洗菜，完成食材準備。 <p>二、 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 郭老師介紹作物與蟲害間的戰爭，強調環境衛生的管理的重要性。 2. 如何使用有機農法防治蟲害，如噴灑蘇力菌時機及方法，或使用黏板等。 3. 淺談現代農業農藥殘餘量及土地汙染的問題。 	茄子園	30
了解食物生產與消費安全之關係	<ol style="list-style-type: none"> 3. 淺談現代農業農藥殘餘量及土地汙染的問題。 <p>三、 體驗活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 劉老師示範茄香咖哩的做法，並分享私房菜單，透過涼拌的烹煮方式保留蔬菜的最大營養，以及享受鮮甜的滋味。 2. 實作菜單： 小米茄香咖哩、泰式涼拌大頭菜、油菜涼拌芝麻豆腐、什錦佛卡夏 	烤箱	60
學習健康飲食的烹調方式	<ol style="list-style-type: none"> 2. 實作菜單： 小米茄香咖哩、泰式涼拌大頭菜、油菜涼拌芝麻豆腐、什錦佛卡夏 <p>四、 綜合活動</p> <p>美食享用過後，廚餘回收利用也是很重要的一環，生廚餘可以拿來做堆肥，熟廚餘可以餵豬，為了避免發臭，以及水分太多不利堆肥發酵，在處理廚餘時，應先把水分瀝乾，進一步也可以減少垃圾量。</p>		60
激發友善環境的飲食態度	<p>四、 綜合活動</p> <p>美食享用過後，廚餘回收利用也是很重要的一環，生廚餘可以拿來做堆肥，熟廚餘可以餵豬，為了避免發臭，以及水分太多不利堆肥發酵，在處理廚餘時，應先把水分瀝乾，進一步也可以減少垃圾量。</p>		

第七堂、懷舊小吃自己來

授課老師	劉絲仔、宋秋燮	日期	12/7
活動目的	教學活動	教學資源	時間
	<p>一、 準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師們準備今日食材。 		30

<p>增強食物哩程之觀念</p>	<p>2. 請學員至農田摘菜，並協助洗菜。</p> <p>二、 體驗活動</p> <p>1. 實作菜單：芋粿巧、茼蒿鹹湯圓、五行湯圓 劉老師示範芋粿巧的做法，挑動著懷舊的味蕾。在食材上，考量「當季、當地、盛產」的條件來採購。</p> <p>2. 宋老師介紹五行湯圓的做法，運用天然食物的色素，創造一道健康又美麗的甜品，採用紅麴（粉紅）、南瓜（黃色）、綠茶粉（綠色）、甜菜根（紅）搓揉入湯圓染色。</p> <p>3. 社員分享農場申請有機認證的過程，以及農場目前的通路。</p>	<p>蒸籠</p>	<p>60</p>
<p>學習健康飲食的烹調方式</p>	<p>2. 宋老師介紹五行湯圓的做法，運用天然食物的色素，創造一道健康又美麗的甜品，採用紅麴（粉紅）、南瓜（黃色）、綠茶粉（綠色）、甜菜根（紅）搓揉入湯圓染色。</p> <p>3. 社員分享農場申請有機認證的過程，以及農場目前的通路。</p>		<p>30</p>
<p>激發友善環境的飲食態度</p>	<p>三、 綜合活動</p> <p>有機農產品很難從外觀上辨識，但消費者可以從產品外包裝的標示再以判別，經驗證通過的產品，會標示驗證證書字號及使用 CAS 的標章。從另一個角度去思考，追求有機認證和支持小農的兩端，消費者應積極主動去關心糧食的系統及認識有機栽種。</p>		<p>30</p>

第八堂、有機農耕的未來

授課老師	郭志榮、林朗豪、劉絲仔、宋秋燮		日期	12/14
活動目的	教學活動		教學資源	時間
<p>瞭解農業生產對大自然環境之衝擊</p>	<p>一、 準備活動</p> <p>1. 老師們準備今日食材。</p> <p>2. 請學員至農田摘菜，並協助洗菜。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1.回顧前七堂課的概念：土壤的管理、病蟲害防治、食物里程、飲食安全、消費者責任 etc.</p> <p>2.以《看見台灣》談土地過度開發的問題，延伸都市規劃的想像，在近郊設置有機農場，提供市民的糧食系統。</p> <p>3.老師分享有機農場的營運，以農場動物故事，討論人道飼養問題，並引領思考人與動物間的關係。</p>	<p>高麗菜、韭菜、芹菜、玉米、蘿蔔園</p>	<p>20</p> <p>50</p>	
<p>學習健康飲食的烹調方式</p>	<p>三、 體驗活動</p> <p>1.實作菜單：包餃子、白玉排骨湯</p> <p>2.從菜園摘採的新鮮蔬食，採自然的調味方式，呈現最天然的滋味，保持食材的養份，促進身體的健康。</p>	<p>快鍋</p>	<p>50</p>	

	<p>四、 綜合活動</p> <p>以日月光事件與學員討論，從土地掠奪的資源要付出的成本代價，是花上長時間和金錢去整治，還未必能夠恢復。因此，環境汙染必須從前端去防治，而不是靠罰則就能解決；以及生活用水的排放問題，當所有人環保意識提升時，開始懂得愛護這塊土地，這塊土地才能永續經營下去。</p>		30
--	---	--	----

第九堂、自創食譜大公開

授課老師	郭志榮、林朗豪、劉絲仔、宋秋變	日期	12/22
活動目的	教學活動	教學資源	時間
學習健康飲食的烹調方式 激發友善環境的飲食態度	一、 準備活動 1.學員準備今日食材並完成備料。		30
	二、 發展活動 1. 郭老師介紹團隊去其他地方執行的專案，歡迎學員加入貢獻專才。 2. 由學員分享自創食譜的概念和作法，介紹食材的來源，交流採購的原則和通路。 3. 現場實地烹飪，展現健康飲食、友善環境的飲食態度，講求消費者意識的覺醒。		90
	三、 綜合活動 師生共同品嚐料理之餘，針對「從種子到餐桌」課程進行交流，邀請學員提建議與改進之處，並由諸位老師總結這期的心得。		30

六、 預期效益

- 1.說明食育的重要性。
- 2.關心自己的身體與飲食的關係。
- 3.回歸生命源頭，吃不再只是吃、而是對自然社會與文化的反思。
- 4.響應新食育運動，讓吃有價值、有公義、更環保，從教育紮根，用食物把世界變得更美好。

七、 參考資料與延伸閱讀

彭明輝(2011)。糧食危機關鍵報告：台灣觀察。商周出版。

陳曉蕾(2011)。剩食，出版社：三聯(香港)。

安娜·拉佩(2013)。一座發燒小行星的未來飲食法。台北：行人文化實驗室。