

食事求識 愛在新英

苗栗縣新英國小 謝孟寰





大家現在的心情如何？

您覺得這個分享的內容
可能會說些什麼？

「食事求識．愛在新英」

大家有沒有記憶中的好滋味？

為什麼一直忘不了？





學校午餐的大魔王是誰？

民以食為天，「吃飯」是人每天生活的重要大事！





種菜



採果



農夫



農場

你覺得食農教育
是什麼？



DIY...

傳統迷思 (Traditional Myth)

目的 | 傳統迷思：培養每個人當農夫

場域 | 傳統迷思：只發生在農場與校田

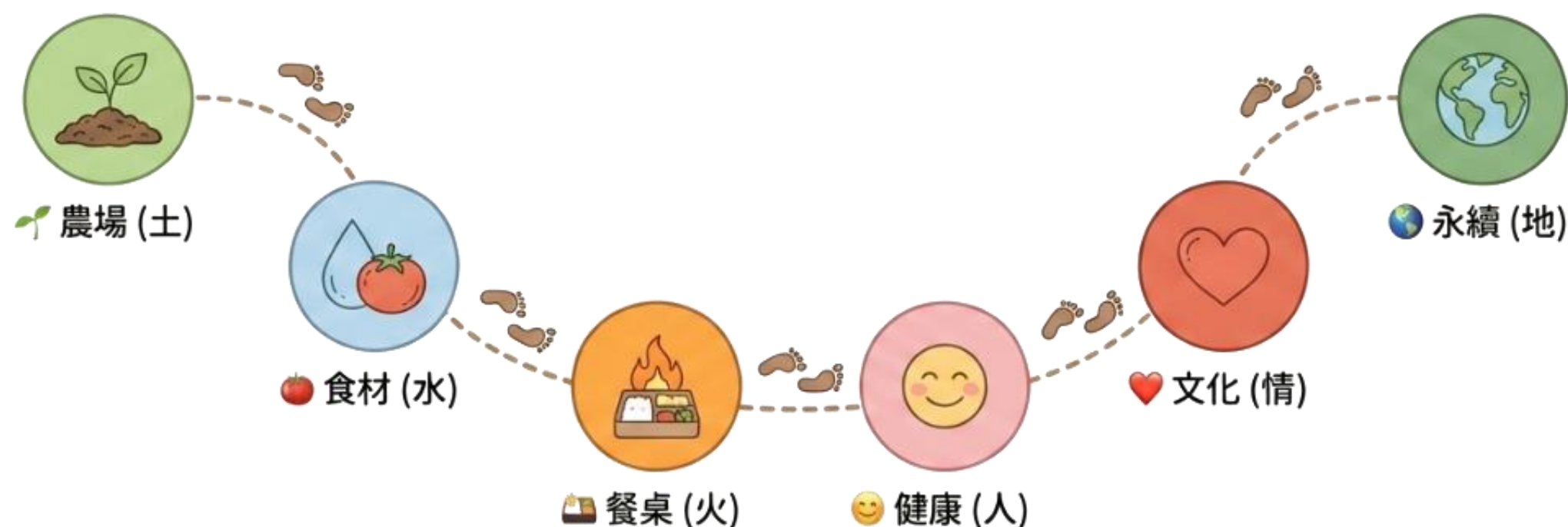
行為 | 傳統迷思：單純的種菜、採果、DIY

核心精神 (Core Reality)

核心精神：培養懂得吃、懂得感恩的孩子

核心精神：延伸至每日餐桌與家庭生活

核心精神：實踐飲食健康、地產地消與永續環境





食農教育不是培養
每個人當農夫



而是培養孩子：
懂得吃、懂得感恩、
懂得珍惜土地。

《食農教育法》 2022正式上路。



食農教育已經成為校園的重要教育工作！

食農教育概念架構及學習內容



三面

農業生產與環境



六項

農業生產
與安全

農業與環境

學習
內容

- 在地農業生產與特色
- 農業生產方法
- 農業相關生涯
- 科技於農業生產的應用與影響
- 農業與全球經濟

- 農業生產與環境
- 農業與資源永續
- 社會責任與倫理
- 全球糧食議題

飲食健康與消費



飲食與健康

飲食消費與
生活型態

- 認識食物
- 飲食的均衡與健康
- 生命發展階段與營養
- 飲食與疾病

- 飲食消費行為
- 食品衛生與食品安全
- 加工食品的製作與選購
- 地產地消
- 綠色消費

飲食生活與文化



飲食習慣

飲食文化

- 飲食的重要性
- 愉悅的進食
- 分享與感恩
- 進餐禮儀

- 在地飲食特色
- 飲食與文化的傳承
- 全球與多元飲食文化

實踐



體驗學習

- 烹調實作
- 飲食設計

- 農業生產/消費相關體驗
- 學校午餐體驗

新英國小的食農故事—— 一所六班小校的改變

食事求識・愛在新英





故事一：荒地，
如何變成校田？

故事二：
第一次種菜，
就成功嗎？



故事三：
一棵蔬菜，
教會孩子什麼？



故事四：
從校田到餐桌



故事五：
食農教育，
不只在校田

資源在哪裡？錢在哪裡？



群創電子贊助



台灣好基金會



提供神農計畫核心資源
與陪伴。



在地農事指導

貓裏小學團與在地茶農，
教授專業農事工序。



新英國小

生態廚師團隊



志工廚師入校，設計專
屬貓裏紅特色菜餚。

苗栗市農會協助



農事課程及校外體驗活動。

食農教育最大的收穫，不是種出完美的蔬菜，
而是培養出懂得感恩的孩子。

遇見挫折，才是真教育的開始

【解方】成為小小研究員：
不放棄，尋找並實驗解方——
製作辣椒水、架設防蟲網、使
用蘇力菌



【挫折】蟲害危機：
遭遇蟲害，菜長不好，孩子抱
怨拔草



荒地開墾：
師生共同將雜草叢生的荒地
轉為校田



收成與共食：
最終收成，製作蔥油餅與
蔬菜煎餅，體會「自己種
的最好吃」



食農教育最大的收穫，不是蔬菜，
而是「解決問題的孩子」。



新英國小素養階梯-跟著校田一起長大

小五、小六

生命關懷 (Caring) — SDGs與回饋社區
綠色照顧概念，將收成的無毒蔬菜送給
社區長輩，落實全球永續生態。

關懷

小三、小四

生活運用 (Applying) — 解決問題的能力。
運用友善農法對抗蟲害，採收後進廚房製作
蔬菜煎餅與雪裡紅。

運用

小一、小二

環境認知 (Knowing) — 觀察與記錄。
從認識鏟子怎麼拿、到了解作物生長工序與節氣。

知道



在地特色作物：貓裏紅的文化認同



風土調查：
在進駐前盤點社區人文水文，
選定最具代表性的茶文化。



文化體驗：
不只是種植，更延伸至傳統泡
茶禮儀與客家文化傳承。



雙校園系統：
突破單一菜園限制，打造獨特
「菜園＋茶園」雙軌教育。



料理創新：
結合生態廚師，將茶葉研發成
茶餅乾與特色風味菜餚。



食農教育最大的收穫，
不是種菜，而是**孩子**。

如果學校沒有校田，就不能做食農教育嗎？



當然不是。

每一道菜，其實都有故事。

核心模組-午餐五站圖





一份營養午餐，就是一堂完整的食農課。

“

生活中實踐食育的10種做法

10

《未來Family》採訪多位學者專家，
歸納整理出下列10種具體做法：



**吃當季、
在地的食物**



認識家鄉特產



**啟動五感
細細品味**



**培養「知食」
選擇力**



**教孩子做菜，
學會照顧自己**



**體會食物
本身的美學**



**共食共玩，
加深家庭凝聚**



**珍惜食物，
絕對不浪費**



**環保減塑，
吃出生活風格**



**產地到餐桌，
學會惜福感恩**



AI神隊友—讓食農教育更容易

行政神助手



萬用提示詞公式(參考用)

- **角色設定：**讓 AI 成為特定領域的專家，
如：你是一位有豐富教學經驗的營養師。
- **背景脈絡：**補充必要資訊，如對象、情境、目的等，
如：教學對象是國小一~六年及學生。
- **明確任務：**具體告訴 AI 要做什麼，
如：設計一個介紹午餐食材的廣播內容。
- **輸出格式：**指定回覆方式，如：2人對話方式呈現。
- **限制條件：**告訴 AI 不要什麼，
如：不超過1分鐘、字數在 700 字內、不要增加與食農教育無關的活動。

菜單變教材



指令輸入：
今天午餐……
請設計20分鐘食農教育。



立即生成。

角色設定：你是一位國小**低年級導師**。

背景脈絡：今日菜單為**清炒高麗菜、番茄炒蛋、洋蔥炒豬肉、絲瓜魚丸湯**。

對象為低年級學生(專注力約20分鐘，喜歡遊戲及感官互動)。

明確任務：針對今日午餐菜單設計一堂**40分鐘**的食農教育課，包含認識食材的**原型、了解食材的顏色與營養、培養「惜食」情感**。

輸出格式：**活潑的腳本式**。

限制條件：不要增加與食農教育無關的活動。

繼續追問：把教案內會用到的圖卡，分別生成圖像。



30秒午餐廣播

指令輸入：
高麗菜的小故事。



你是一位有豐富教學經驗的營養師，對象是國小一~六年及學生，在校園午餐時間廣播，設計一個介紹午餐食材的廣播內容。請用2人對話方式呈現。時間不超過1分鐘

【校園午餐魔法時間】廣播稿

主 題：哇！今天的午餐好神氣！

對象：國小一~六年級學生

時間：1分鐘（約 240-260 個字）

角色：Apple姐姐（營養師）、大頭（學生）

(播音：活潑、快樂的開場音樂)

(0:00 - 0:05)Apple姐姐：「全校的小朋友，午安！我是 Apple姐姐。今天的午餐魔法時間，我們要一起來看看，餐盤裡藏著什麼厲害的寶藏喔！」

(0:05 - 0:15)(聲音：大頭的聲音，聽起來有點小小的排斥)大頭：「Apple姐姐.....可是，今天的盤子裡，有我不喜歡的綠綠的菜菜耶.....」

(0:15 - 0:35)(聲音：Apple姐姐語氣充滿神秘和鼓勵)Apple姐姐：「大頭，快別這麼說！這可不是一般的綠色植物喔！這是『綠色防護罩』——菠菜！它裡面有好多好多『葉綠素』和『鐵質』，就像你的專屬小戰士一樣。」

Apple姐姐：「如果你吃光它，它就會在你身體裡建立一道牆，幫你擋住感冒病毒大軍，讓你變得跟超級英雄一樣強壯！」

(0:35 - 0:45)(聲音：大頭的聲音變得有些驚奇和期待)大頭：「真的嗎？吃了它，我就會變成蜘蛛人、钢铁俠嗎？那我要趕快吃！」

(0:45 - 0:55)(聲音：Apple姐姐溫柔地鼓勵)Apple姐姐：「沒錯！大頭，不只是綠色蔬菜，其他的食物，像這塊白白嫩嫩的『快樂魚丸』、還有紅紅亮亮的『番茄大王』，也都有各自的魔法喔！只要不挑食，什麼都吃，就能收集到滿滿的能量！」

(0:55 - 1:00)(聲音：大頭大聲、快樂地說)大頭：「好！那我要發揮大頭的超級魔法，把餐盤裡的食物通通吃光光！謝謝農夫叔叔、謝謝阿姨煮好吃的午餐！」

Apple姐姐：「全校小朋友，我們一起開動囉！吃光光，棒棒！」

(播音：快樂的結束音樂)

【營養師姐姐的教學小叮嚀（給老師參考）】

- 角色的設定：**「學生大頭」的設定是小一生，因為小一學生偏食的比例較高，利用他對食物的排斥，再引導出食物的好處，更能引起共鳴。「Apple姐姐」則代表營養師的角色，語氣要溫柔、堅定、充滿鼓勵。
- 擬人化手法：**對於低年級學生，直接講「葉綠素」、「鐵質」等專業術語，他們會聽不懂。利用「綠色防護罩」、「專屬小戰士」、「感冒病毒大軍」、「超級英雄」等擬人化、超級英雄化的詞彙，更能吸引他們的注意力，激發他們的想像力，讓他們覺得吃蔬菜是一件「很酷」的事情。
- 感恩的教育：**在對話的最後，特別加入大頭說「謝謝農夫叔叔、謝謝阿姨」的環節。這不僅是飲食教育，更是品格教育、感恩教育，讓孩子們在享受美食的同時，也能學會珍惜、感恩。
- 語氣的層次：**廣播時，Apple姐姐的語氣要有層次感。從一開始的開場，到中間充滿神祕、鼓勵，再到最後溫柔、堅定，要讓學生聽得出來情緒的變化。
- 音樂的配合：**開場和結束的音樂，要選擇活潑、快樂、輕快的曲風，可以營造出愉快的用餐氣氛。

食材小故事

高麗菜的一生



各位小朋友好，我是營養師阿姨。
今天，我要跟你們講高麗菜小英雄的
冒險故事喔！

一粒小小的黑珍珠

1.種子



1.種子

種子就像迷你黑珍珠，
藏著巨大的能量！

伸懶腰的小豆苗

2.小豆苗



2.小豆苗

種子鑽出土，變成
脆弱的小豆苗。

愛漂亮的層層衣裳

3.生長葉片



3.生長葉片

高麗菜一片包著一片
長葉子，像綠色大玫瑰花。

終極變身：圓圓大球

4.成熟高麗菜



4.成熟高麗菜

高麗菜變成了硬硬的大球，
包著精華和甜美！

小朋友的健康小英雄

謝謝高麗菜，
讓我長高變強壯！



5.健康小朋友

謝謝高麗菜小英雄用一生換來我們的健康！

食材介紹卡

哇！是黃金能量大使：香蕉！

第一站：我的家鄉在哪裡？

正港台灣囡仔！
溫暖濕潤最適合！
主要家鄉：南投、
嘉義、高雄、屏東。



高級提示：
屏東和高雄產量最多喔！



第二站：我有什麼超級魔法？



- 🚀 活力發射器 (能量)
- 💩 肚子咕嚕終結者 (纖維素)
- ❤️ 心臟小衛兵 (鉀離子)
- 😊 快樂開心果 (色胺酸)
體力滿滿、便便順暢、保護心臟、心情變好

第三站：香蕉冷知識，你知道嗎？



- 🤖 香蕉其實是「草」？
不是樹喔，是巨型草本植物。
- 😮 我在樹上是「倒著長」向上彎曲生長！
- 🐵 猴子其實不只吃香蕉也吃昆蟲也昆蟲樹葉。



掃描 QR Code



- 📱 掃描 QR Code，
跟著 Apple 姐姐一起玩！
- 🍌 香蕉成長趣聞 (動畫)
- 🍌 挑選完美香蕉祕訣 (短文)
- 🍌 挑戰香蕉知識王 (小遊戲)

推薦：不空腹吃太多、慢慢嚼不吞太快

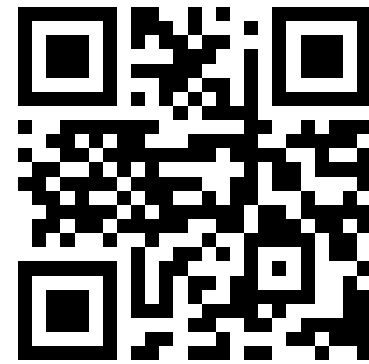


AI不能取代我們，但能讓我們更有時間做教育。



今天，你最想帶回學校的
一件事是什麼？

帶得走的神隊友

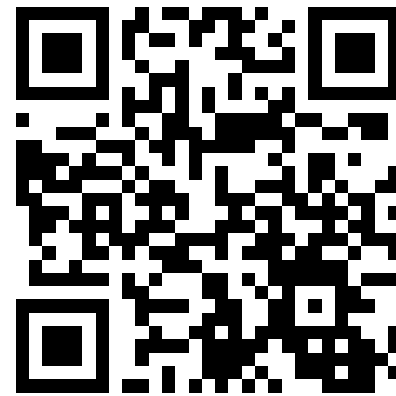


食農教育：美好生活的實踐課題

1 萬位追蹤者・正在追蹤 19 人

探討國內外食農教育的發展，彙整來自台灣各地的食農教育資訊及案例，農教育。

■ 農業



🌱 掃描打包，隨時開啟你的校園食農旅程。 🌱

每一份餐盤，都是一顆種子



今天分享的，不是一套死板的課程，也不是一塊遙不可及的校田，而是一種教育的信念。

**「食農教育，不需要等有一塊農田才開始；
它可以從今天中午，孩子餐盤中的一道菜開始。」**

教育，就發生在孩子每天吃的那一餐。

謝謝聆聽 敬請指教



學健康 懂生活 會做事 愛生命