

高雄市杉林區杉林國民小學校訂課程

「在地食農走讀」核心素養導向教學設計

一、教學設計理念說明

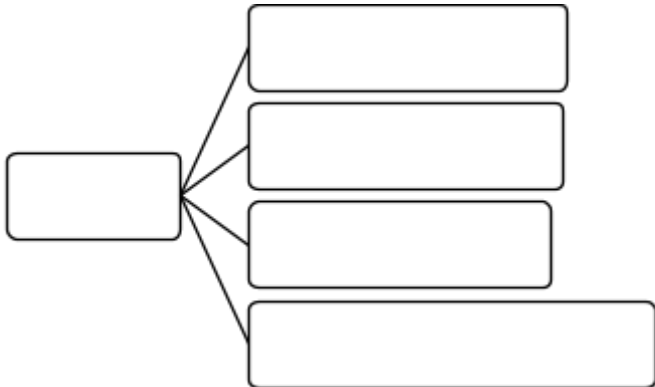
「春雨驚春清谷天，夏滿芒夏暑相連。秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒」，二十四節氣是中國民眾長期積累下的一套時間知識體系，反映季節、氣溫、物候的變化，講求人與自然在時序中的和諧統一。人們不僅依靠二十四節氣知識在農業生產中努力實現與大自然的協調，也在日常飲食中藉此達成人體內循環與外界氣候大循環的協調。以一年為周期，隨著時間的變化，遵循不同的飲食規律。

課程著重應季飲食，順時養生，民以食為天，節氣飲食是體現這種智慧的重要途徑。而節氣飲食講究的就是應季和順時，希望透過24節氣的認識與搭配合宜的農產品與飲食習慣，了解台灣在地生活，並結合食農課程習得料理農產品之廚藝技巧。

二、教學活動設計

統整領域	綜合活動、自然與生活科技	設計者	陳佳正
實施年級	五年級	總節數	共21節，840分鐘
單元名稱	24節氣～應季飲食，順時養生		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 B3藝術涵養與美感素養 C1道德實踐與公民意識 C2人際關係與團隊合作 C3多元文化與國際理解		自-E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。 自-E-B1 能分析比較、製作圖表、運用簡單數學等方法，整理已有的自然科學資訊或數據，並利用較簡單形式的口語、文字、影像、繪圖或實物、科學名詞、數學公式、模型等，表達探究之過程、發現或成果。 綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 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-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 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。	
核心素養呼應說明			
本課程讓學生了解「24節氣～應季飲食，順時養生」的概念，透過在地時令蔬果，規劃執行營養的一餐，並察覺24節氣中的美感事物，查看四季的美學變化，培養生活環境中的美感體驗，並透過關懷周遭人事物，利用時令蔬果烹調出美味料理與師長分享，最後樂於與人互動，學習尊重他人，尊重多元文化的飲食，包容各地飲食的多元性，藉以呼應核心素養「規劃執行與創新應變」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「多元文化與國際理解」與「人際關係與團隊合作」的內涵。			

學習重點	學習表現	學習內容
議題融入	實質內涵 所融入之學習重點	綜合活動 2b-III-1參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。A1/C2 2c-III-1分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。B1/A3 2d-III-1運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。A3/B3 2d-III-2體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。A3/B3 3a-III-1辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。A3 3b-III-1持續參與服務活動，省思服務學習的意義，展現感恩、利他的情懷。B1/C1 3c-III-1尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。B1/C2 3d-III-1實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。B1/C3 自然與生活科技 ti-III-1能運用好奇心察覺日常生活現象的規律性會因為某些改變而產生差異，並能依據已知的科學知識科學方法想像可能發生的事情，以察覺不同的方法，也常能做出不同的成品。B1/A3 tr-III-1能將自己及他人所觀察、記錄的自然現象與習得的知識互相連結，察覺彼此間的關係，並提出自己的想法及知道與他人的差異。A3/A2 tc-III-1能就所蒐集的數據或資料，進行簡單的記錄與分類，並依據習得的知識，思考資料的正確性及辨別他人資訊與事實的差異。A2/B1
教材來源	家庭教育： 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 每位學生必須覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任，表達對家庭成員的關心與情感，透過「24節氣～應季飲食，順時養生」的概念，養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作，並且了解在地時令農產品，運用在地食材烹煮出一道道美味的佳餚。 二十四節氣飲食養生習俗 https://kknews.cc/culture/3zo8oky.html 行政院農委會-二十四節氣介紹	

	https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2506893&page=1 安安免費教學網站-二十四節氣 https://ananedu.com/moral/24season/test.htm		
教學資源	1. 各類時令之蔬果。 2. 圖卡 3. 簡報 4. 學習單 5. 烹飪用品		
概念架構		導引問題	
		1、你知道節氣的意義嗎？ 2、你知道或聽過那些節氣呢？ 3、你知道節氣對我們的生活有什麼影響？ 4、你知道節氣對農產業有什麼影響？ 5、你能用在地的節氣當令農產品做菜嗎？	
學習目標			
1.能認識二十四節氣並明白24節氣與農業生產和人民生活有著密切的關係，對農業生產有重要的相關性。 2.能了解節氣與當令食材，並能在日常生活中盡量選擇當令新鮮食材，用學習過的烹調方法，與同學分工合作完成一道料理。 3.能自主查詢資料並完成學習單			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	教學資源 評量
～第一節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣 「種田無定例，全靠著節氣」，我國以農立國，民間自古普遍流傳這句俗話至今未改，可見節氣受一般農民重視的程度。節氣是我國所獨創，用來指出一年中氣候寒暑變化的周期規律。由於我國是農業發達的文明古國，對農業社會的人而言，春耕、夏耘、秋收，冬藏是一年中的大事，因此對氣候與季節變化，須有一套準則或方法來遵循，以指導農業生產，二十四節氣就是在這種情況下被制定出來。 我國文化發源於黃河流域，當初二十四節氣命名以黃河流域的節氣景象及農作物生長情況為根據。台灣地處亞熱帶，緯度與黃河流域不同，平地地區即使隆冬也不易見寒霜，更遑論冰雪；因此二十四節氣的名稱與現象，台灣不一定每個都能相吻合。 然而，台灣的居民大多來自閩粵，而閩粵之人又皆來自黃河流域中原地區，二十四節氣對國人之影響如影隨形，是以至今農民仍有許多生活習俗與二十四節氣息息相關。		準備活動 10分鐘 、 發展活動 20分鐘 、 綜合活動 10分鐘	網路資源 討論實作

二十四節氣，雖分布於十二個月當中，但是根據太陽運行而制定，因此在太陰曆的日子並不固定，在日後通行的太陽曆上較為固定不變。



2、發展活動

討論24節氣對生活的影響

由於我國是農業發達的文明古國，對農業社會的人而言，春耕、夏耘、秋收，冬藏是一年中的大事，因此對氣候與季節變化，須有一套準則或方法來遵循，以指導農業生產，二十四節氣就是在這種情況下被制定出來。

3、綜合活動

指導學生二十四節氣的背誦方法

1.「春雨驚春清穀天，夏滿芒夏暑相連，秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。」是取二十四節氣中每個節氣一或二個字編成的歌訣。

2.練唱節氣歌曲

～第一節結束～

～第二節開始～

1、準備活動

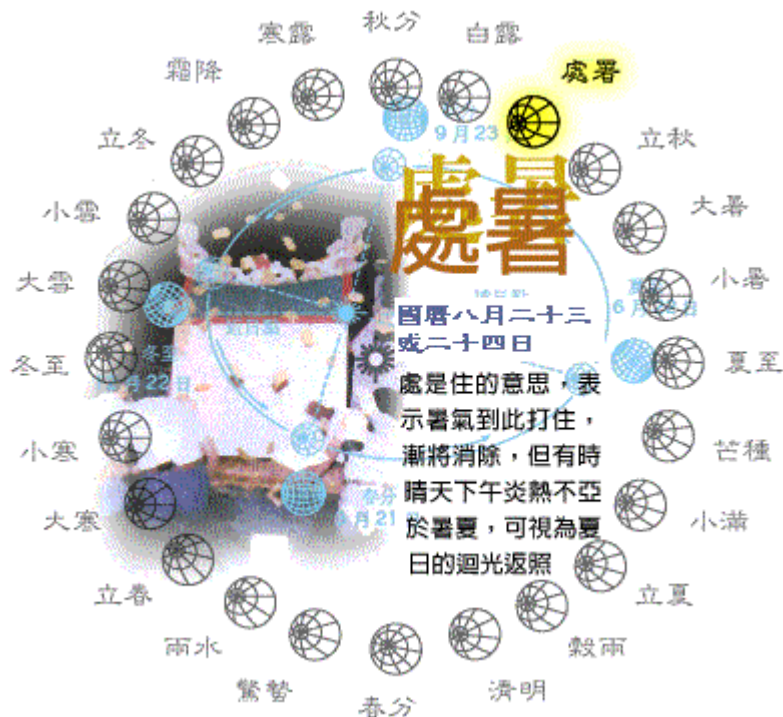
認識24節氣：處暑（國曆8月22或23或24日）

2、發展活動

準備活動
10分鐘
、
發展活動
20分鐘
、
綜合活動
10分鐘

網路資源

討論實作



節氣與農業

二期稻作進入孕穗期。此時已非插秧適期，所以說「此暑不可種」。而作物也最怕雨水過多，若颱風來襲，災情更是慘重，農諺云：「處暑若逢天下雨，縱然結實亦難留」。

節氣與漁業：參見立秋

立秋在國曆是八月七日或八日，按天氣型態來說應該有秋意了，但事實上在此節氣中出現高溫的頻率仍高，因此台灣周圍海域水溫仍偏高，故暖水魚類仍會滯留在台灣周圍海域，立翅旗魚在此節氣中，東部海域(29℃)可以捕獲。

在本節氣中，在高雄外海海域，會出現熱帶性魚族，諸如署魚、鰹、小串、烏賊等，在澎湖附近有鰭、蝦，在西北部則有馬頭。在東北角則有紅目鰱、赤宗等，而東部，則有黑沙及白皮旗魚等。

節氣與民俗

處暑以後民間會有慶讚中元的民俗活動，俗稱「作七月半」，從七月初一起，就有開鬼門的儀式，直到月底關鬼門止，都會舉行普渡布施。普度活動由開鬼門開始，然後豎燈篙，放水燈招致孤魂；而主體則在搭建普度壇，架設孤棚，穿插搶孤等行事，最後以關鬼門結束。台灣地處亞熱帶，氣溫尚高，飲食衛生要注意，而戲水出遊尤須小心，因此祭拜孤魂本意，就具有一種警戒民眾的作用。

節氣與諺語

- 處暑，會曝死老鼠：形容此時天氣酷熱。
- 紅雲日出生，勸君莫出行：日出時有紅雲，占有颱風，故勿出門遠行。
- 七月半鴨不知死：本指鴨子養到七月，長大都會宰來普渡，後來用以比喻世人不知死活。

節氣與種植 北部:芥蘭菜、菜豆、八月豆、甘薯、高麗菜 中部:茄子、番茄、八月豆、落花生、大豆、花椰菜 南部:甘藍、花椰菜、落花生、大豆、萵苣、甘薯 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【處暑】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【處暑】學習單 ～第二節結束～			
～第三節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課-處暑重點 2、 發展活動 挑選南部節氣與種植中的花椰菜進行料理 請小朋友分組煮一道菜～炒花椰菜  3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理 ～第三節結束～	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作
～第四節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣:白露(國曆9月7或8或9日) 2、 發展活動	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作



節氣與農業

夜涼，水氣遇冷凝結成白露，二期水稻孕穗期，早植稻進入抽穗期。「白露南十日九日濕」，表示天氣漸涼了，若刮南風，則降雨多，南風起自海洋，自然帶來濕氣。

節氣與漁業

台灣西部海域水溫已降至26度左右，在澎湖北方海域已可以捕獲黑鯧。

鱈魚，一般都在秋分以後始洄游到台灣海峽，因此沿岸海域均可發現鱈魚之到來，如淡水之馬加，鹿港之白腹鱈及澎湖周圍海域之土托鱈等。東北部在本節氣中亦有小卷、旗魚、沙魚、蝦及黑旗魚及赤宗等。

節氣與民俗

八月上半月的祭典，在古代有一項全國性的祭奠：仲秋上丁日祭先師孔子，古代祭孔，分為春秋二祭，春用仲春(二月)上丁日，秋用仲秋(八月)上丁日；所謂上丁日是指該月的第一個丁日，依古代用干支計日之法，每十天就會遇到一個丁日。

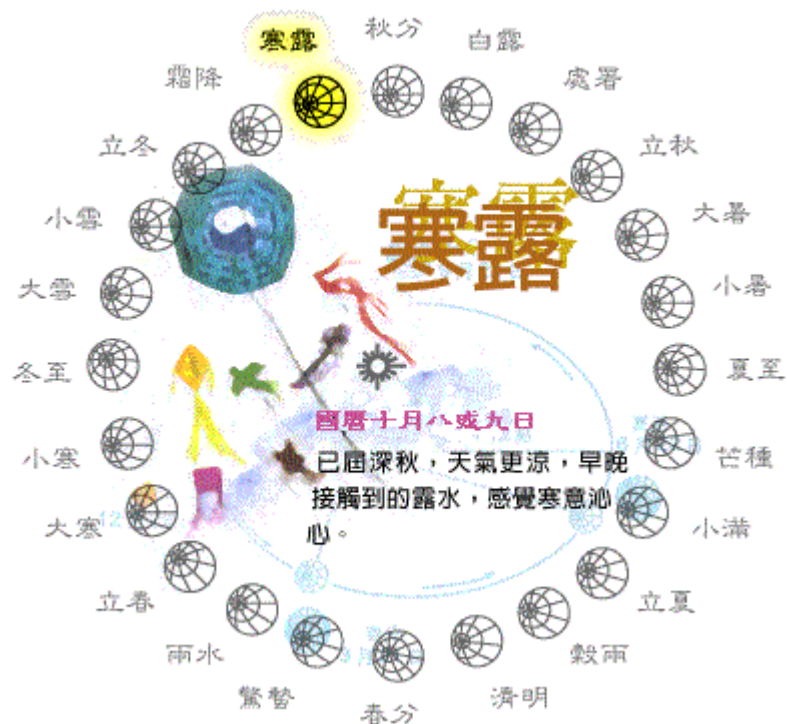
台灣民間到了八月，處處桂花飄香，麻豆的文旦、新埔的紅柿已經開始上市。傳統的客家風俗，八月初一是秋祭掃墓的日子。

節氣與諺語

- 白露水，卡毒鬼：白露雨水性毒。
- 白露大落大白：白露日下大雨，二期稻大部分會白穗。
- 八月八落雨，八個月沒乾土：八月初八下雨，占長雨。

節氣與種植 北部：鬥菜、花椰菜、胡瓜、菠菜、甘薯、茼蒿、番椒 中部：花椰菜、菠菜、蕪菁、茼蒿、番椒 南部：荷蘭豆、白菜、芥菜、落花生、大豆 3、綜合活動 1.總結24節氣-【白露】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【白露】學習單 ～第四節結束～			
～第五節開始～ 1、準備活動 認識24節氣：秋分（國曆9月22或23或24日） 2、發展活動 節氣與農業 「秋分暝日對分」，從此開始晝間漸短，夜間漸長，二期稻作已到抽穗末期，早植稻進入成熟期，「好中秋，好慢稻」，「八月半田頭看」，表示此季節可看出將來水稻收成的豐欠與否。 節氣與漁業：參見<u>白露</u> 台灣西部海域水溫已降至26度左右，在澎湖北方海域已可以捕獲黑鯧。 鱈魚，一般都在秋分以後始洄游到台灣海峽，因此沿岸海域均可發現鱈魚之到來，如淡水之馬加，鹿港之白腹鱈及澎湖周圍海域之土托鱈等。東北部在本節氣中亦有小卷、旗魚、沙魚、蝦及黑旗魚及赤宗等。	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作

節氣與民俗 中秋之成為節日，除了是在農產收成的時期外，更重要的應有取於月圓的幸福象徵。往昔交通發達，遊子在外歸家不易，為了一家的團聚就須要選定一些節日，藉機團圓。過去中秋有「拜月娘」的習俗，說是太陰娘娘的誕辰，崇祀月神，這是在普遍性拜月娘的習俗外，更具有民間信仰特色的崇拜。 在秋前或後，以前有秋社，是祭祀土地神的，現在在中秋日也拜土地公。至今中秋前後在中南部可以看到各處田頭豎立著「土地公拐」，它是用一根竹枝豎立於田頭或中田，上頭繫著土地公金，用以禮謝土地，祈求保佑，這也是古社祭的遺跡。 節氣與諺語 - 秋分天氣白雲多，處處歡聲歌好禾；只怕此日雷電閃，冬來米價貴如何：秋分日天晴占豐年，打雷則占歉收。 - 月半看田頭：此時二期稻作好壞已可以看見。 - 早冬雨：一期稻作要靠春雨灌溉，二期稻作則有賴露水滋潤。 節氣與種植 北部：胡椒、蒲公英、馬鈴薯、薤菜、萵苣、白菜、胡蘿蔔 中部：蘿蔔、牛蒡、甘薯、大蔥、蕪菁、茄子 南部：西瓜、苦瓜、蘿蔔、花椰菜、萵苣 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【秋分】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【秋分】學習單 ～第五節結束～			
～第六節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：寒露（國曆10月7或8或9日） 2、 發展活動	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作



節氣與農業

夜寒如水，露水將凝結成霜，此時二期水稻已至抽穗末期，進入黃熟期。「稻未出齊、拿犁來犁」，若稻出穗不齊，就得犁掉，無法收成。「寒露麥」，古時農民認為寒露時適合種麥。

節氣與漁業

在本節氣中，在淡水、彰化、台西、澎湖等地外海可捕獲白腹鯖等。台灣西部及東北部海域水溫已降至26度，為百帶魚適水溫帶，故在蘇澳沿可捕獲。台灣周圍水溫仍高，故適高溫魚族，仍有旗魚、沙魚、加納、白帶及紅目鰱等。

節氣與民俗

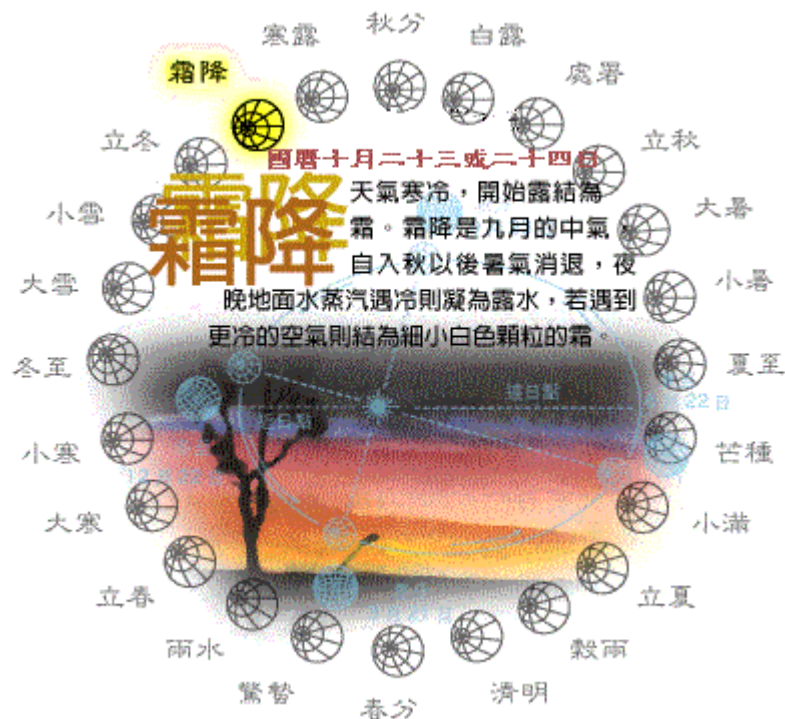
九月只有重陽節一個較大的民俗節日，因為在九月九日，月日均值陽數，是重九，也是重陽。秋日登高固是養生之道，所佩所飲的也是長壽之物，而原本辟邪、除不祥的習俗，也逐漸變成具有運動、休閒的作用；這時「九九」可作為長久、長壽解，因而政府定這節日中作為敬老大會，成為敬老節。

節氣與諺語

- 白露水，寒露風：白露日下雨則寒露日會颱風。
- 九月颱，無人知：九月本非颱風季節，大家防颱的心理都已鬆弛，故若有颱風常會令人措手不及。
- 九月九，風吹滿天哮：九月風大，是放風箏的好季節。

節氣與種植

北部:燕菁、荷蘭豆、蘿蔔、馬鈴薯、豌豆、茄子 中部:茄子、豌豆、白菜、菠菜、馬鈴薯、荷蘭豆 南部:馬鈴薯、苦瓜、西瓜、花椰菜、荷蘭豆、甘薯 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【寒露】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【寒露】學習單 ～第六節結束～			
～第七節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課 2、 發展活動 挑選南部節氣有關的在地農產品白玉苦瓜 請小朋友分組煮一道菜～創意白玉苦瓜  3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理 ～第七節結束～	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作
～第八節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣:霜降(國曆10月23或24日) 2、 發展活動	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作



節氣與農業

在本節氣台灣之平地並無發生結霜之紀錄。此時二期稻作已至收割期,「二期到霜降, 冬稻不受三朝降」, 表示水稻完熟收穫應在霜降完成。「霜降風颳跑去藏」, 表示颱風不會再發生, 但實際上一直到十一月, 台灣仍有颱風侵襲的紀錄。

節氣與漁業: 參見寒露

在本節氣中, 在淡水、彰化、台西、澎湖等地外海可捕獲白腹鯖等。台灣西部及東北部海域水溫已降至26度, 為百帶魚適水溫帶, 故在蘇澳沿可捕獲。台灣周圍水溫仍高, 故適高溫魚族, 仍有旗魚、沙魚、加納、白帶及紅目鰱等。

節氣與民俗

傳統的觀念, 認為秋為五行之金, 並有肅殺之意, 於法可以動刑砍殺人犯, 故稱「秋決」。

台灣九月下半月, 在南部地區有許多廟宇舉行「王船祭」, 王船祭大約是每三年一科(次), 祭典期約七、八天左右, 最主要要製作一艘供王爺乘坐的王船, 造型古雅, 顏色鮮艷。船邊四週堆上紙錢、油、米、柴、炭, 把十二瘟王送上船, 便點火火化王船, 送王船遊天河, 信徒們便在熊熊火光中祈求海陸兩境平安。

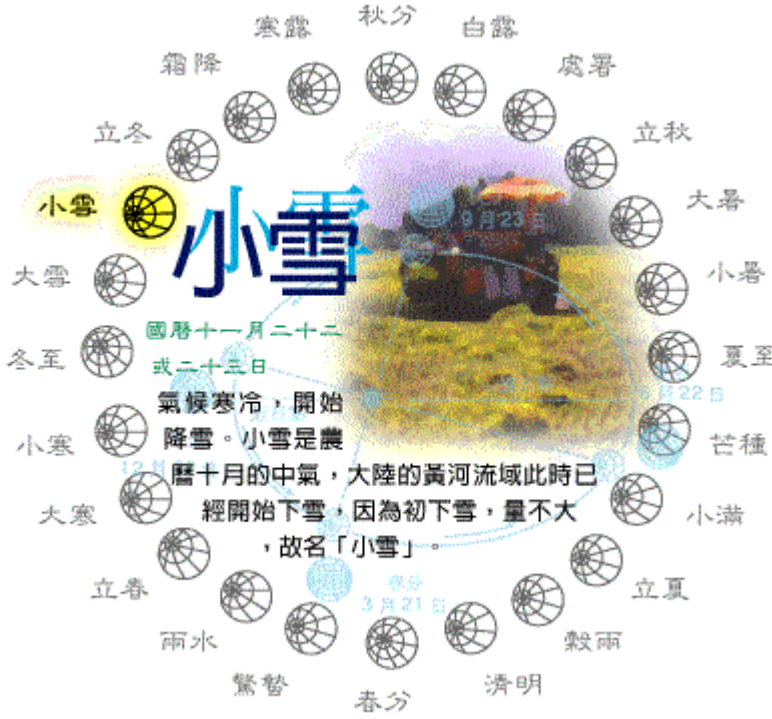
九月十九日是觀世音菩薩掛纓絡之日, 也就觀音菩薩出家紀念日, 信徒是日皆往觀音廟進香祈福。

節氣與諺語

- 霜降, 風颳走去藏: 霜降後, 颱風季節也跟著結束。
- 霜降豆, 寒露麥: 霜降時最適宜種土豆(花生)等豆類植物。

霜降稻仔齊，牽牛就加伊犁：二期稻作此時若尚未出齊即無效，故說可以加以犁除。 節氣與種植 北部：馬鈴薯、捲心菜、皇帝豆、角菜、刈菜 中部：番椒、火焰菜、蕪菁、番茄、蒜仔 南部：芹菜、番椒、番茄、蕪菁、火焰菜、萵苣 3、 綜合活動 總結24節氣-【霜降】-重要的相關元素 ～第八節結束～			
～第九節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：立冬（國曆11月7或8日） 2、 發展活動 節氣與農業 秋去冬來，冬季開始以立冬為準，民間習俗以此時進補，意指一年辛勞，歷經寒暑，體力衰弱，進補以恢復元氣。此時水稻收割已結束，「稻成熟，入冬田頭空」。 節氣與漁業 在立冬前後，台灣北部海域水溫仍稍高，約在22℃～24℃，故可捕獲加臘，而東部在本節氣中因黑潮流之影響，仍維持在24℃～27℃之水溫，故東部適高溫魚類仍是不變，有旗魚、沙魚、加納、紅目鰱等漁獲。	準備活動 10分鐘 發展活動 20分鐘 綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作

節氣與民俗 台灣一入十月即有「謝平安」的宗教活動，就是「建醮」，其目的無非叩謝上蒼，也祭拜祖先及無主孤魂，豎燈篙、放水燈就是召請的訊號；而普施時，獻供的祭品充分表現收成後的感恩心意，基本上是崇德報功的禮意，保存了素樸的年終祭典的狂熱氣氛。 而十月十日是水仙尊王祭日，台灣民間相傳，水仙王在此節氣內，由高麗將白腹魚、烏魚、土魷魚驅趕過來，讓漁民豐收。故具有保護神性格，保平安，助收穫。 節氣與諺語 • 立冬過，稻仔一日黃三分，有青粟無青菜：中南部地區二期稻作到立冬時皆可收穫。 • 立冬收成期，雞烏卡會啼：收成期間，放飼的雞及野生的鳥有穀物可吃，喜而好啼。 • 補冬補嘴空：台灣人的習俗，立冬日要進補，一般是吃麻油雞酒或者是四物仔、八珍、十全等。 節氣與種植 北部：馬鈴薯、茄子、皇帝豆 中部：落蕎、百合、玉米、胡蘿蔔 南部：西瓜、苦瓜、石刁柏、球莖甘藍、大小麥 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【立冬】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【立冬】學習單 ～第九節結束～		
～第十節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課 2、 發展活動 挑選立冬節氣的農產品-西瓜來製作西瓜相關飲品  3、 綜合活動	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源 討論實作

與師長和同學分享自己製作的西瓜汁 ～第十節結束～ ～第十一節開始～ 1、準備活動 認識24節氣:小雪(國曆11月21或22或23日) 2、發展活動  節氣與農業 氣候寒冷，在中國北方，逐漸降雪。此時台灣北部地區二期稻仍然收割當中，南部地區因氣候暖和，一期稻作可進行播種育苗，冬季裏作雜糧作物此時也可栽培，台灣唯有高山地區才有降雪的可能。 節氣與漁業:參見<u>立冬</u> 在立冬前後，台灣北部海域水溫仍稍高，約在22℃～24℃，故可捕獲家腊，而東部在本節氣中因黑潮流之影響，仍維持在24℃～27℃之水溫，故東部適高溫魚類仍是不變，有旗魚、沙魚、加納、紅目鰱等漁獲。 節氣與民俗 處於亞熱帶的台灣，此時雖已入冬，有時氣溫還會很高，俗稱「十月小陽春」。從前農業種植及育種技術比較不發達，農民為求隆冬時節仍有「菜」可以佐餐，便在此時開始醃菜。農業育種技術進步，四季皆有便宜的生鮮蔬果可以佐餐，農民已不再作興醃菜過冬。 而十月下半月的民間祭典，有十月十五日的下元水官大帝誕辰日，俗稱下元節。民間祭拜水官大帝，時間是清晨，祭品與祭儀和上元節祭拜天官大帝相似。 節氣與諺語	準備活動 10分鐘 發展活動 20分鐘 綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作
---	--	-------------	-------------

• 小雪小至：烏魚群在小雪前後剛到台灣海峽來，故云小雪小至。 • 月內若陳（響）雷，豬牛飼不肥：十月已入冬應無雷，若打電表氣候不順，占豬牛六畜有災疫。 • 十月豆，肥到不見頭：布袋一帶到了十月可以捕到豆仔魚，此時豆仔魚相當肥美。 節氣與種植 北部：萵苣、芹菜、胡椒、刈菜、朝鮮菜 中部：馬鈴薯、大蔥、玉米 南部：關刀豆、胡瓜、大蔥、玉米 3、綜合活動 1.總結24節氣-【小雪】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【小雪】學習單 ～第十一節結束～			
～第12節開始～ 1、準備活動 認識24節氣：大雪（國曆12月6或7或8日） 2、發展活動 節氣與農業 大雪紛飛，此景象以中國北方可見。然而台灣南部仍可進行一期稻作育苗，北部地區因氣溫較低，二期稻作收割結束後，田區休閒。 節氣與漁業	準備活動 10分鐘 發展活動 20分鐘 綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作

本節氣中，自淡水、彰化、台南、澎湖、高雄、東港等外海先後均可撈捕烏魚。因此從淡水、新竹、彰化等可捕獲闊腹鰩，其他有白腹，土托鰩等，台南以下至高雄、澎湖均可捕獲白腹，土托、疏齒鰩等。 節氣與民俗 處在亞熱帶地區的台灣寶島，平地雖然樹葉長青，多少也有幾分冬意；至於高山地區，則很明顯地可以感覺出來冬的嚴寒。十一月上半月民間的祭典，古有十一月一日的痘疹娘娘誕辰。相傳痘疹娘娘專司天花與麻疹兩種傳染病，昔日醫藥不發達，家有孩童的多半春有痘疹娘娘，求其庇佑。 節氣與諺語 - 大雪大到：烏魚群到了大雪時便大批湧進台灣海峽。 - 頂初三下十八，早潮晏退：海潮在月之初三與十八日，有早滿而晚退之現象。 - 朝看東南烏，午前風雨急：早晨東南方天空罩黑雲，占上午風雨交加。 節氣與種植 北部：冬瓜、南瓜、扁蒲、卷心白菜、金瓜 中部：南瓜、扁蒲、韭菜、款冬、玉蜀黍、蘿蔔 南部：西瓜、苦瓜、甜瓜、胡瓜、扁蒲、款冬、韭菜、玉蜀黍 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【大雪】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【大雪】學習單 ～第12節結束～			
～第13節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：冬至（國曆12月21或22或23日） 2、 發展活動	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作



節氣與農業

晝最短，夜最長，嚴冬來臨。古代農耕時期，一年辛苦，期待秋收冬藏，穀物糧食積滿倉庫，人們在此時節休養進補恢復生息，準備過年的物品。民間習俗在冬至日吃湯圓，象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月。

節氣與漁業：參見大雪

本節氣中，自淡水、彰化、台南、澎湖、高雄、東港等外海先後均可撈捕烏魚。因此從淡水、新竹、彰化等可捕獲闊腹鰩，其他有白腹，土托鰩等，台南以下至高雄、澎湖均可捕獲白腹，土托、疏齒鰩等。

節氣與民俗

冬至那一天夜最長，日最短，過此以後，又逐漸日長夜短了。從入冬以來，漁民根據年年所得的經驗，冬至前，烏魚鰾較大，是好的烏魚子材料，捕捉烏魚、製作的烏魚子，是沿海漁民的重要收入，所以天氣雖冷，卻是大家期盼的冬之喜訊。

昔日冬至的前日，到處就可用石磨磨糯米，準備作湯圓的佐料，現在則可方便地在市場買到現成的。等到晚上，全家圍攏一起搓作湯圓，這就是「冬至（節）圓」。

冬至湯圓是有取於一家大小團圓過冬的美意，不過北方人也有吃水餃、餛飩的，都表現不同的飲食文化。

「冬至」也具有大節的意義，因此有人將冬至的所有祭拜活動，稱為「謝冬」，的確是能表現收穫季的心境。

節氣與諺語

- 冬至烏，過年酥：冬至若下雨，則占過年會放晴。 - 冬至透腳日，做田人拼攏創直：冬至晴朗，農夫忙於農事。 - 冬至圓仔呷落加一歲：冬至為古代之過年，故說吃過冬至湯圓即算添一歲。 節氣與種植 北部：皇帝豆、菜豆、蘿蔔、石刁柏、燕青 中部：廿日蘿蔔、石刁柏 南部：冬瓜、茄子、路蕎、韭菜、蘿蔔、大蔥 3、 綜合活動 - 總結24節氣-【冬至】-重要的相關元素 - 完成24節氣-【冬至】學習單 ～第13節結束～			
～第14節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：小寒（國曆1月5或6或7日） 2、 發展活動 節氣與農業 氣候稍寒，太陽漸向北移，北半球的白晝逐漸增長。農耕社會的腳步，總是緩慢而溫馴的。台灣中北部地區農作物此時發生低溫寒(霜)害的機會很高。 節氣與漁業	準備活動 10分鐘 發展活動 20分鐘 綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作

故蘇澳一帶之水域中會出現黑皮旗魚，白皮旗魚，四湖一帶水域也可捕獲旗魚。故基隆、淡水、澎湖等海域，均可捕獲嘉膜、赤宗等高級鯛類。 節氣與民俗 小寒屬於農曆十二月的節氣，十二月古稱「臘月」。十二月初八民間流傳有吃臘八粥的習俗，用糯米（或黍米、小米、粳米、薏仁米等）、桂圓、荔枝乾、蓮子、紅棗、花生仁、瓜條、杏仁、松子、白果、栗子等，或只取八樣，或不限八樣，熬成甜粥，敬佛祭祖，並互相餽贈。 節氣與諺語 • 小寒大冷（音官）人馬安：冬至後，天氣應寒冷，人畜才不會災疫。 • 十二月雷，不免用豬槌：十二月打雷，占次年有豬瘟，因豬死多，故不必用豬槌宰豬。 • 初一東風六畜災，若逢大雪旱年來：大雪在十二初一，占次年雨量稀少。 節氣與種植 北部：茼蒿、芹菜、胡椒、刈菜、朝鮮菜 中部：馬鈴薯、大蔥、玉米 南部：關刀豆、胡瓜、大蔥、玉米 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【小寒】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【小寒】-學習單 ～第14節結束～		
～第15節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課-小寒重點 2、 發展活動 挑選南部節氣有關農產品-玉米 請小朋友分組製作玉米蛋餅  3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源 討論實作

～第15節結束～			
～第16節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣:大寒(國曆1月19或20或21日) 2、 發展活動  節氣與農業 「大寒不寒，春分不暖」，意味著冬去春始來的景象。古人此時忙著造脯，釀酒，積糞，貯蠶草，為著過冬過年做準備，一副昇平富足的景致，「最喜大寒無雨雪，太平冬盡賀春來」。 節氣與漁業:參見<u>小寒</u> 蘇澳一帶之水域中會出現黑皮旗魚，白皮旗魚，四湖一帶水域也可捕獲旗魚。故基隆、淡水、澎湖等海域，均可捕獲嘉膜、赤宗等高級鯛類。 節氣與民俗 十六日尾牙，臘月十六為一年最後的做牙，特別隆重，才叫做尾牙。頭家借此機會發放紅包及賞賜，以表示感謝；相傳尾牙宴上，雞頭所向就表明續聘與否的含意。 十二月二十四日送神，舊說是恭送灶神及諸神昇天述職的日子。 除夕、過年，都指今年至此將除，而準備明旦迎接新歲，「除舊迎新」在節氣上具有更迭的意義。在圍爐的大年夜聚餐之前，依例仍要先祭諸神及祖先、請其先享用，這是「辭年」，另外也要拜好兄弟、地基主，一併享用。圍爐是一家團聚的	準備活動 10分鐘 發展活動 20分鐘 綜合活動 10分鐘	網路資源	討論實作

時間，年夜飯務必在和諧的氣氛中進行，象徵家運興旺。長輩分發「壓歲錢」及「守歲」；過去圍著爐火守歲，也有稱作長壽夜的，是種寓意深遠的年俗。 節氣與諺語 - 大寒不寒，人馬不安：一年中最冷時節為大寒，此時天寒地凍，害蟲或凍死或蟄伏，若大寒不寒，害蟲未死或未伏，則人畜必有災殃。 - 大寒不寒，春分不暖：大寒若不冷，則寒天向後移，翌年春分時節天氣仍會十分寒冷。 - 新年頭，舊年尾：一個是開始，一個是結束，在這兩個重點時間，人們必須特別謹言慎行。 節氣與種植 北部：紅菜頭、菜瓜、匏仔、茼蒿、東菠菜 中部：菠菜、菜瓜、小白菜、匏仔、紅菜頭、水芋 南部：白芋、蓮藕、絲瓜、扁蒲、水芋、土白菜 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【大寒】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【大寒】-學習單 ～第16節結束～		
～第17節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課 2、 發展活動 挑選南部節氣有關農產品-紅豆 請小朋友分組製作紅豆甜湯料理  桂花酒釀紅豆湯圓 Photo By Stephanie	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源 討論實作

3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理 ～第17節結束～ ～第18節開始～		
1、 準備活動 認識24節氣:立春(國曆2月3或4或5日) 2、 發展活動  節氣與農業 由於台灣氣候暖和, 立春時, 中南部地區一期水稻已進行插秧, 北部地區則為休耕或播種。立春又象徵春天開始的意思, 因此人們常根據立春之天氣, 預期未來一年之收成。 節氣與漁業 大陸沿岸冷水海流繼續迫降南下, 使等水溫線往南下移動, 而鯖魚類之最適水溫範圍在18℃~20℃, 故在彭佳嶼、釣魚台方海域可捕到鯖魚。 鯖魚主要有尖頭花鯖(花腹鯖)及白腹鯖, 鯖的漁場主要在釣魚台以北附近海域系外。尚有東沙群島系之鯖, 產卵時所需之水溫為16.7℃~25.5℃, 因此在本節氣中鯖魚之產卵洄游在蘇澳以北及高雄外海之同等水溫線上均可捕獲鯖魚。 烏魚由上月繼續南下洄游, 其卵巢已經成熟, 並洄游至恆春外海, 其水域之等溫線亦在21℃~23℃, 已是烏魚最適產卵之環境。 北方冷水勢力愈強, 可將東海中鯖、沙魚(雙髻鮫黑沙、青鮫等)壓迫至台灣東北部, 使魚族為索餌、產卵及作季節性之洄游。 在基隆外海及彰化外海捕獲之黑鯧及白帶魚同屬於19℃等水溫線上, 此兩種魚族原屬棲息於東海之魚群, 冬天因北方冷水團南下, 被迫南下越冬洄游, 造成盛漁期。	準備活動 10分鐘 、發展活動 20分鐘 、綜合活動 10分鐘	網路資源 討論實作

嘉腊魚，童尖隨冷水團繼續南下，故可在澎湖及高雄外海等水溫(20℃~21℃)區捕獲。 節氣與民俗 立春是二十四節氣中的第一個。它的意義是指春天從此開始。 古代立春日有一項饒富意義的民俗活動—打春牛，大約漢朝時代，立春日便有塑立土牛及耕人的禮俗。起初是藉以象徵春天來臨，農民必須準備春耕，本是一種靜態的陳列，後來則演變成「鞭打春牛」的活動，而「耕人」也變成勾芒神，勾芒是春神。宋代的「鞭春」，從地方到中央都須舉行，首都地區，立春前一天即須將土牛(春牛)抬進皇宮讓皇帝御覽。第二天一大早，近臣內官使用五色絲杖鞭牛，有人說這是因為牛休息了一個冬天，不鞭策牠會變成懶骨頭。官吏鞭春後，在旁圍觀的民眾便蜂湧而上爭奪「牛肉」；據說搶得到「牛肉」者，表示家有「好采頭」今年會豐收。 進入民國以後，打春牛的禮俗就很少聽說，但是政府重視農民的政策千古不變，所以民國三十年特別選定立春日這一天為農民節，每年農民節都盛大慶祝，並表揚傑出農民。 二十四節氣的「節」一般都在月初，而「氣」則在月中，立春日在正月初一的情形，很少遇到，因此被稱為「百年難逢歲朝春」。正月初一開新正，戶戶貼春聯，人人穿新衣，不但要隆重地祭祀祖先，還必須到附近的寺廟行香，到親友家拜年，街頭巷尾，恭喜聲、爆竹聲不絕於耳。初二繼續祭祖拜年，出嫁女兒此日歸寧向父母拜年。初三俗稱垃圾日，略事休息，初四接神，初五俗稱「隔開」表示春節告一段落，各行業開始興工大吉。正月初六清水祖師廟誕辰，是日有盛大祭典。正月初九天公生；天公生就是玉皇大帝生日。 節氣與諺語 • 立春落雨透清明：立春日若下雨，直到清明前都會多雨。春喜晴不喜雨，尤忌打雷。 • 立春打雷，十處豬欄九處空：表六畜不安。 • 雷不打春，今年一定好年冬。 • 正月展春流：立春以後，潮汐海流加大。 • 春天後母面：入春以後，氣候陰晴冷暖無常。 • 春霧(音ㄇㄨˋ)曝死鬼，夏霧做大水：春天降霧會放晴，夏天降霧會雨澇成災。 節氣與種植 北部：茄子、番茄、大蔥、牛蒡、分蔥 中部：白芋、西瓜、胡瓜、甜瓜、鵲豆、蕆菜、莧菜、荊瓜、肉豆、蔥 南部：白芋、薑、越瓜、鵲豆、刁豆、茼蒿、肉豆 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【立春】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【立春】學習單 ～第18節結束～		
～第19節開始～ 1、 準備活動	準備活動	網路討論

複習 1. 認識24節氣：處暑（國曆8月22或23或24日） 2. 認識24節氣：處暑－台灣農產品 3. 認識24節氣：白露（國曆9月7或8或9日） 4. 認識24節氣：白露－台灣農產品 5. 認識24節氣：秋分（國曆9月22或23或24日） 6. 認識24節氣：秋分－台灣農產品 7. 認識24節氣：寒露（國曆10月7或8或9日） 8. 認識24節氣：寒露－台灣農產品 2、 發展活動 討論分享～處暑、白露、秋分、寒露對台灣農業的影響 3、 綜合活動 查詢「處暑、白露、秋分、寒露」季節的農產品並利用這些農產品來設計菜單 ～第19節結束～	10分鐘、發展活動20分鐘、綜合活動10分鐘	資源	實作
～第20節開始～ 1、 準備活動 複習 9. 認識24節氣：霜降（國曆10月23或24日） 10. 認識24節氣：霜降－台灣農產品 11. 認識24節氣：立冬（國曆11月7或8） 12. 認識24節氣：立冬－台灣農產品 13. 認識24節氣：小雪（國曆11月21或22或23日） 14. 認識24節氣：小雪－台灣農產品 15. 認識24節氣：大雪（國曆12月6或7或8日） 16. 認識24節氣：大雪－台灣農產品日） 2、 發展活動 討論分享～霜降、立冬、小雪、大雪對台灣農業的影響 3、 綜合活動 查詢「霜降、立冬、小雪、大雪」季節的農產品並利用這些農產品來設計菜單 ～第20節結束～	準備活動10分鐘、發展活動20分鐘、綜合活動10分鐘	網路資源	討論實作
～第21節開始～ 1、 準備活動 複習 17. 認識24節氣：冬至（國曆12月21或22或23日） 18. 認識24節氣：冬至－台灣農產品 19. 認識24節氣：小寒（國曆1月5或6或7日） 20. 認識24節氣：小寒－台灣農產品 21. 認識24節氣：大寒（國曆1月19或20或21日） 22. 認識24節氣：大寒－台灣農產品	準備活動10分鐘、發展活動20分鐘	網路資源	討論實作

23. 認識24節氣:立春(國曆2月3或4或5日) 24. 認識24節氣:立春—台灣農產品 2、發展活動 討論分享～冬至、小寒、大寒、立春對台灣農業的影響 3、綜合活動 查詢「冬至、小寒、大寒、立春」季節的農產品並利用這些農產品來設計菜單 ～第21節結束～	、綜合活動 10分鐘		
---	-----------------------	--	--

評量標準與評分指引

學習目標		1.能認識二十四節氣並明白24節氣與農業生產和人民生活有著密切的關係，對農業生產有重要的相關性。 2.能了解節氣與當令食材，並能在日常生活中盡量選擇當令新鮮食材，用學習過的烹調方法，與同學分工合作完成一道料理。 3.能自主查詢資料並完成學習單				
學習表現		能夠了解節氣與生活息息相關，並積極參與各項活動，在活動中能協同合作達成共同目標，能用心察覺日常生活，也能夠對自己生活環境產生關心與展現出實踐行為，並依據自己的創意與知識並用不同方法製作出一道道創意美食料理。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
24節氣～應季飲食，順時養生	表現描述	能完整說出24節氣的由來及了解24節氣與生活、農產業的關係，並能用在地農產品主動料理展現廚藝。	能說出24節氣的由來及了解24節氣與生活、農產業的關係，並能在老師或同學的協助下，用在地農產品料理展現廚藝。	能大致說出24節氣的由來及了解24節氣與生活、農產業的關係，並在老師或同學的協助下用在地農產品參與料理活動。	在老師或同學的協助下，能說出24節氣的部分差異及大致了解24節氣與生活、農產業的關係，並在老師或同學的協助下用在地農產品參與料理活動。	未達D級
評分指引		1、能以正確且完整說出24節氣的由來。 2、能完整說各節氣的差異。 3、能主動料理展現廚藝。	1、能簡要說出24節氣的由來。 2、能說出及了解24節氣與生活、農產業的關係。 3、並能在老師或同學的協助下，用在地農產品料理展現廚藝。	1、能大致說出24節氣的由來。 2、能大致說出24節氣與生活、農產業的關係。 3、在課堂上使用在地農產品參與料理活動。	1、在他人的協助下，能說出24節氣由來的部分差異。 2、在他人的協助下能在課堂參與料理活動。	未達D級
分數轉換		100-90	89-80	79-70	69-60	未達60