

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20節，800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	
教材來源		

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

綜合活動

Bc-III-1各類資源的分析與判讀。

Bc-III-2媒體對日常生活的影響。

Bc-III-3運用各類資源解決問題的規劃。

Bd-III-1生活美感的運用與創意實踐。

Bd-III-2正向面對生活美感與創意的多樣性表現。

Ca-III-3化解危機的資源或策略。

Cb-III-1對周遭人事物的關懷。

Cc-III-2與不同族群相處的態度和禮儀。

Cc-III-3生活在不同文化中的經驗和感受。

Cc-III-4對不同族群的尊重、欣賞與關懷。

Cd-III-1生態資源及其與環境的相關。

Cd-III-2人類對環境及生態資源的影響。

Cd-III-3生態資源與環境保護行動的執行。

Cd-III-4珍惜生態資源與環境保護情懷的展現。

自然與生活科技

INe-III-1自然界的物體、生物與環境間的交互作用，常具有規則性。

INc-III-13日出落時間與位置，在不同季節會不同。

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。

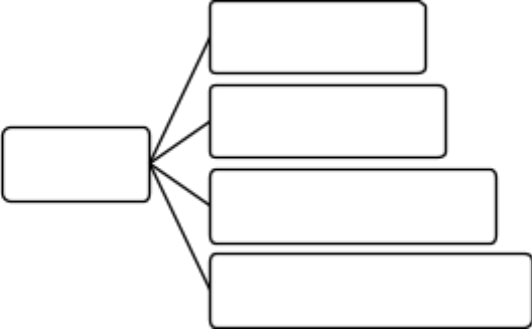
每位學生必須覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任，表達對家庭成員的關心與情感，透過「24節氣～應季飲食，順時養生」的概念，養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作，並且了解在地時令農產品，運用在地食材烹煮出一道道美味的佳餚。

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
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。 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。	準備活動 10分鐘、發展活動 20分鐘、	網路資源	討論實作



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.練唱複習上學習所教節氣歌曲

～第一節結束～

～第二節開始～

1、準備活動

認識24節氣：雨水（國曆2月18或19或20日）

2、發展活動

綜合活動
10分鐘

準備活動
10分鐘、發展活動
20分鐘、綜合

網路資源

討論實作



節氣與農業

本節氣在中南部並未具實質意義，因為正常氣候下中南部地區均為晴天，而北部地區則因受東北季風影響，降雨機會較多，所謂「春雨綿綿」，正適合形容北部的天氣。

台灣到了「雨水」時，各地農友都已在耕地忙碌，而漁友也選擇適合作業的日子出海捕撈。

雨水前後的民間節日，有正月十五為元宵節。元宵節又稱上元節或小過年，是整個春節活動最後的高潮。此日，家家戶戶備豐盛菜餚祭祀神明祖先，其隆重的程度與過年相同。入夜，各地寺廟皆懸掛花燈，有的寺廟還張貼謎語供人臆猜，稱為「打燈謎」。猜燈謎是一種腦力激盪的遊戲，具有娛樂與教育雙重功能。台南縣鹽水鎮的居民過元宵，有燃放「蜂炮」的風俗。所謂蜂炮是將幾千幾萬枝冲天炮連結在一起，像蜜蜂窩一樣，點一炮而萬炮連響。鹽水地區清代曾流行瘟疫，災後居民乃於元宵燃放蜂炮驅邪逐瘟，久而久之，相沿成俗，每年元宵夜，鹽水鎮上，火光迸射，炮聲震耳，成為全台灣最具特色元宵節習俗。

節氣與諺語

- 雨水連綿是豐年，農夫不用力耕田：雨水日下雨，預兆年成豐收。
- 春寒雨若泉，冬寒雨四散：春天氣溫低則多雨，冬天氣溫低雨反而少。
- 雨水，海水較（音ㄅㄛˇ）冷鬼：雖然已經入春，溫度仍低，尤其海水較氣溫還低，摸起來沁人肌骨，故海邊地區有此諺語。
- 雨打元宵燈，日曝清明前：元宵當日下雨，清明前會缺雨。

節氣與種植

北部：米豆、絲瓜、烏豆、辣椒、韭菜、花生、萵苣、石刁、白豆、紫蘇、玉蜀黍 中部：番茄、白豆、絲瓜、紫蘇、烏豆、花生、胡瓜、甜瓜 南部：筊白筍、蓮藕、絲瓜、紫蘇、石刁、花生、菜瓜 3、 綜合活動 1.總結24節氣【雨水】重要的相關元素 2.完成24節氣【雨水】學習單 ～第二節結束～			
～第三節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課-【雨水】重點 2、 發展活動 挑選南部節氣與種植中的絲瓜進行料理 請小朋友分組煮一道菜～絲瓜蛤蜊  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：驚蟄（國曆3月5或6或7日） 2、 發展活動	準備活動 10分鐘、發	網路資源	討論實作



節氣與農業

中北部地在驚蟄左右為水稻插秧盛期。驚蟄象徵春雷初響，萬物萌發之景象，在驚蟄前太平洋高壓過早發展而有打雷，會使中南部地區雨水連綿，此種反常現象會使得低窪區發生災害，亦會使得西部沿海鹽田之晒鹽受到影響。

節氣與民俗

由於驚蟄後，不論害蟲益蟲全部復甦，古人為了防害蟲便有兩項含有衛生意義的習俗，一是聽到第一聲音春雷響時，要趕緊將衣服抖一抖，俗信這樣可以經年不受蟲子跳蚤侵襲；一是驚蟄日要取石灰灑在門限外，如此可以使蟲蟻整年不敢上門。

驚蟄前後的民間節慶，有二月初二土地公生日：土地公是從古代的「社」神演變而來。台灣的工商界將土地神(福德正神)奉為財神，除了正月之外，每月初二、十六皆備牲醴祭拜，俗稱「做牙」，二月初二是頭牙，十二月十六是尾牙，祭儀特別隆重。頭牙請客有一種特製的食品名為「潤餅」，又稱「春餅」或「春捲」，以烤熟的薄麵皮包裹切成細絲的肉類和蔬菜，如豆芽、豆干絲、蘿蔔絲、蒜青以及花生粉等。吃春餅含有祈求「年年春」的意義在內。

節氣與諺語

- 驚蟄聞雷米似泥：驚蟄日打雷，表示節氣無誤，風調雨順，稻穀豐收，米價便宜。
- 二月初二打(音ㄉㄚˊ)雷，稻屋較(音ㄅㄛˊ)重過秤鎰：義同前，主收成很好。
- 驚蟄鳥仔曝翅：驚蟄後氣溫升高，不但土中蟄蟲出動，連鳥兒也飛出老巢，停在樹枝上晒太陽。
- 未驚蟄打(音ㄉㄚˊ)雷，會四十九日烏：驚蟄之前就打雷，會連續下四十九天雨。

節氣與種植 北部：胡瓜、西瓜、甜瓜、白芋、筊白筍、薑、落花生 中部：薑、刁豆、菜豆、筊白筍、落花生 南部：烏豆、菜豆、筊白筍、落花生 3、綜合活動 1.總結24節氣【驚蟄】重要的相關元素 2.完成24節氣【驚蟄】學習單 ～第四節結束～ ～第五節開始～			
1、準備活動 認識24節氣：春分（國曆3月20或21或22日） 2、發展活動 節氣與農業 「春分日夜對分」，白晝時間漸漸增長，農家子弟必須早起下田操作。春分時節氣候變化大，氣溫不穩定，因此人或作物極易於此時生病或感染病蟲害，如果下雨，人們才會注意到天氣的變化，增減衣物不至於生病，也會進行病蟲害防治，作物則生育良好。 節氣與民俗 春分前後的民俗節日有二月十五日開漳聖王誕辰：開漳聖王又稱「陳聖王」，為唐代武進士陳元光，開闢漳洲有功，死後成為漳洲守護神，台灣漳州籍人士都信仰祂。二月十九日觀世音菩薩誕辰，每逢誕辰，信徒多茹素齋，并前往各觀音寺廟祭拜。二月二十五日三山國王祭日：三山國王是指廣東省潮州府揭陽縣的獨山、明山、巾山三座山的山神，早年由潮州客家移民奉為守護神，因此信徒以客籍人士為主。 節氣與諺語 春分，日暝對分：春分日晝夜各為十二小時。	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

- 春分前好布田(插秧)，春分後好種豆：這是台灣北部地區的農業現象，南部則比較早。
- 春分落雨落到清明：春分多雨。
- 春分有雨病人稀，五穀稻作處處宜：春分時節農作物成長正須雨水滋潤。
- 二八月亂穿衣：農曆二月、八月，氣候冷熱變化多端，故有亂穿衣現象。

節氣與種植

北部：苦瓜、蕹菜、肉豆、田薯、薤菜、蓮藕、水芋、山藥

中部：甘藷、田薯、薑、杏菜、水芋、蔥、胡瓜、蓮藕、落花生、肉豆

南部：豆薯、莧菜、落花生、荊瓜、肉豆

3、綜合活動

1.總結24節氣【春分】重要的相關元素

2.完成24節氣【春分】學習單

～第五節結束～

～第六節開始～

1、準備活動

認識24節氣：清明(國曆4月4或5或6日)

2、發展活動



節氣與農業

春暖花開，景色清明。此時水稻進入發芽分化期。但是氣候仍不穩定，若霪雨紛紛，作物生長易受影響，氣溫變化也很大，冷熱無常，此時的寒流會讓人疏於防範。若吹北風，溫度降低，一期作時值孕穗期，收成將受影響。

節氣與民俗

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

清明節是二十四節氣中，唯一一個既是民俗節日又是氣象節氣的「節」。 清明除了掃墓、踏青之外，古人還有摘取柳枝插在頭上的習俗；另外還有畫蛋、雕蛋、鬥雞、拔河、打鞦韆等民俗活動。台灣居民多來自閩粵，同時也將清明掃墓習俗帶來，而台灣柳樹較少多改插榕樹枝，稱為「插青」。清明在亞熱帶的台灣，早已草木茂盛，為人子孫者荷鋤挑祭品，群集於祖先墓前芟除雜草、壓墓紙，再陳列祭品，焚香膜拜，有些長者更在一旁講述先人嘉言懿行供晚輩效法，如此慎終遠，對於發揚孝道非常有益。 漁民清明除了祭祖，尚須祭拜海上「好兄弟」（無主孤魂）。 節氣與諺語 - 清明風若從南起，預報田禾大有收：清明日吹南風主豐年，吹北風則歉收。 - 清明晴魚上高坪，清明雨魚墜下死：清明日晴則日後多雨水，當日雨反而會有旱災。 - 三月死魚鰓，六月風撲稻：三月少雨，六月多風。 - 雨淋墓頭紙，日曝穀雨田：清明下雨，穀雨多半會放晴。 - 清明芋，穀雨薑：這是說清明為適合種植芋頭、生薑的時候。 節氣與種植 北部：掛薯、苎菜、豆薯、莧菜、萵苣、筊白筍、落花生、甘薯 中部：萵苣、筊白筍、甘薯、鍋仔菜、大豆、黃麻 南部：烏豆、皇帝豆、芥菜、大豆、黃麻、白豆、筊白筍 3、 綜合活動 1.總結24節氣【清明】重要的相關元素 2.介紹古詩-清明杜牧清明 3.完成24節氣【清明】學習單 ～第六節結束～			
～第七節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：穀雨（國曆4月19或20或21日） 2、 發展活動	準備活動 10分鐘、發展活動 20分	網路資源	討論實作



節氣與農業

此時為水稻幼穗形成期，田區需水量較多，穀雨象徵著農民佈穀後望雨之心態。「清明田，穀雨豆」，清明時插秧要結束，穀雨時，豆類要播種結束台灣北部地區的水稻業已插畢，南部的一期水稻則已抽穗開花。

節氣與民俗

三月十五日為醫神保生大帝的誕辰，祂又稱為「大道公」或「吳真人」，本名吳本，宋代泉州同安縣白礁人，行醫救世，傳說明成祖時曾顯靈治癒皇后的隱疾，因此受敕封為「保生大帝」，後人乃建廟崇祀。

「三月二三迎媽祖」，三月二十三日是媽祖生日，洲嶼都巡林惟慤的第六女，二十八歲時，溺水救父，不幸喪生，因而得道昇天。其後常顯靈於海上，庇護來往的漁舟商船。移墾來台的先民，渡過險惡的台灣海峽時，幾乎都是捧著媽祖的神像或香水，才渡過驚濤駭浪平安登陸，基於崇德報功的心理，都會為祂建廟奉祝，因此祂就會成為台灣信徒最多、分布最廣的神祇。其中大甲鎮瀾宮每年祖三月生日前的「大甲媽祖回娘家」活動，信徒徒步跟隨媽祖神輿從大甲到北港來回，動輒十數萬人，隊伍迤邐數公里，堪稱台灣僅見的最大規模宗教活動。

節氣與諺語

- 穀雨寒死虎母：雖然已過清明，仍然常有低溫冷鋒過境，令人冷得發抖。
- 穀雨，鳥隻做母：形容鳥兒此時大量交配、繁殖。
- 穀雨前三日無茶挽，穀雨後三日挽不及：春茶在穀雨附近開始摘採，而且必須把時機，太晚則茶質不佳，一天到晚採茶、烘茶，此時茶農最為忙碌。
- 穀雨相逢初一頭，只憂人民疾病愁：穀雨若在月初，則占人民多疾病。
- 穀雨前後好種薑：此時台東、花蓮地區正是種植生薑的季節。
- 一斗東風三斗水：此時颱風東風則多雨。

節氣與種植 北部:胡瓜、西瓜、薤菜、大蔥、韭菜、白芋、落花生、甘藷、菜瓜 中部:番椒、蔥、薤菜、大蔥、黃麻 南部:大蔥、豇豆、芥菜、蔥、薤菜、黃麻、菜豆 3、 綜合活動 1.總結24節氣【穀雨】重要的相關元素 2.完成24節氣【穀雨】學習單 ～第七節結束～			
～第八節開始～ 1、 準備活動 複習上一節課-【穀雨】重點 2、 發展活動 挑選南部節氣有關的在地農產品-蔥 請小朋友分組煮一道菜～煎蔥蛋  3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理 ～第八節結束～	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
～第九節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣:立夏(國曆5月5或6或7日) 2、 發展活動	準備活動 10分鐘、	網路資源	討論實作



節氣與農業

夏季開始，早植稻已將進入抽穗期，病蟲害也開始活動侵染了。有關的農諺有：「初一落雨有花結無仔，初二落雨有穀做無米」，這天若下雨，以後雨水會多，但水稻易倒伏，開花無法授粉，收成會不好。

節氣與民俗

台灣有「入夏補老父」俗諺，人們相信在立夏當天，要為年高的父親進補；不過面臨炎熱的夏天即將來到，這時所進補的當然是涼補而非熱補；另外南部則有在立夏日吃「蒲仔麵」的風俗，而客家人在四月八日，通常都會利用採自野外的鼠麴草製作草仔粿或米苔目，供全家大小食用，據說吃了可以減少夏天生疔長瘡。

立夏，為夏季之首日，古云：「立夏之日蜩蟪不鳴，水潦漫。」是說立夏當天青蛙如果不叫，夏季將多雨。

四月初八是浴佛節，也就是釋迦牟尼佛的誕辰。當天寺院常以盆供銅佛，用小勺舀水澆佛身，這些浴過佛身的「聖水」，取來飲漱，據說可以祛病延壽。除了舀水浴佛外，還有釋放籠中鳥雀、桶內魚蝦，宣揚佛教戒殺生的放生會。浴佛與放生都是歷史悠久的民間宗教活動，它也隨著移民由中國傳到台灣。四月十四日仙祖生，是乞丐的鼻祖李鐵拐的誕辰，昔日台灣的大城市都有乞丐收容所，每年到了四月十四日，各個乞丐寮都要大事鋪張，搭棚奏樂，演戲敬仙祖。

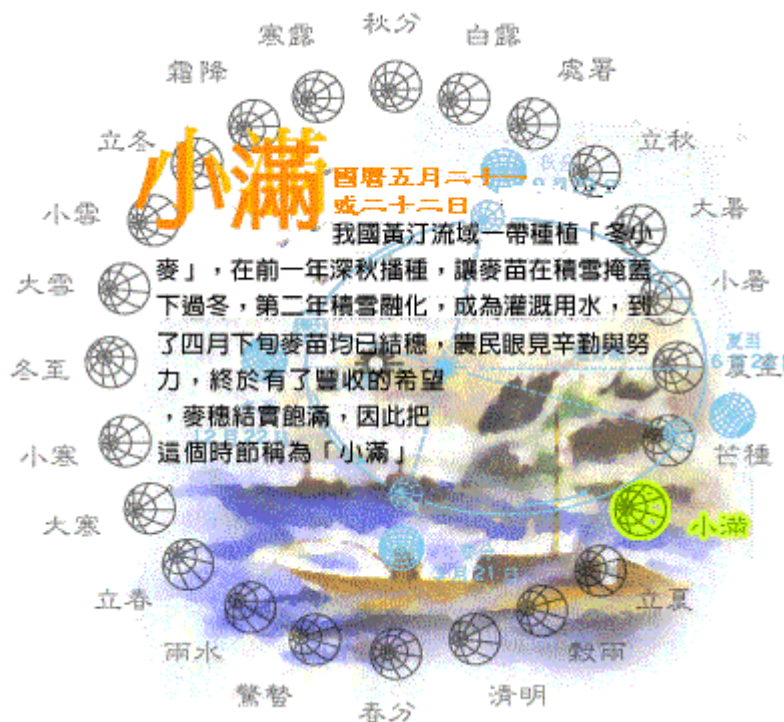
節氣與諺語

- 立夏，補老父：立夏日要為年老的父親進補，有些地方(如宜蘭礁溪)則只是象徵性煮甜麵條大家吃。
- 立夏北，無水通磨墨：立夏日刮北風，占乾旱。
- 立夏，稻仔做老父：中部地區一期稻作此時已含苞將吐穗。
- 立夏的雨水潺潺，米粟刈到無處置：立夏日下雨，占五穀豐收。

- 三月無清明, 四月無立夏, 新米舊米價: 清明不在三月, 立夏不在四月, 當年所出的新米(一期稻米)一定與舊米同樣貴。 節氣與種植 北部: 紅豆、芥菜、黃秋葵、甘藷 中部: 菜瓜、大蔥、大豆、甘藷 南部: 白豆、烏豆、蘿蔔 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【立夏】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【立夏】學習單 ~第九節結束~			
~第十節開始~ 1、 準備活動 複習上一節課-【立夏】重點 2、 發展活動 1.挑選南部節氣有關的在地農產品-蘿蔔 2.請小朋友分組煮一道菜~蘿蔔湯料理  3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理 ~第十節結束~	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
~第十一節開始~ 1、 準備活動	準備	網路	討論

認識24節氣：小滿(國曆5月20或21或22日)

2、發展活動



節氣與農業

台灣中南部地區水稻已屆抽穗末期，進入乳熟，黃熟期，小滿亦象徵著稻穀行將結實之意，此時也是梅雨季節開始，稻穀成熟時期，也易遭蟲害。因此農友們最好能疏排水溝渠、清理雜草、垃圾，可減低梅雨期間農作物的損失。

節氣與民俗

四月二十六日是台灣最大的王爺廟—台南縣北門鄉南鯤鯓代天府—李王爺誕辰大祭典。

王爺信仰，屬於瘟神信仰，關於他們的來源，明初，明太祖選派三十六位能說善道、滿腹經綸的進士，乘船赴南洋宣揚德威，不幸在台灣海峽遇颶風，葬身海底，死後常顯靈於海面，明太祖聞知後，下旨建造一艘大船，賜名「王船」，船內供奉三十六名進士靈位，並御書：「遊縣吃縣，遊府吃府」八字，送入大海去「代天巡狩」。福建沿海有許多王爺廟，王爺慶典大祭後，都要送一條「王船」出海。相傳王船所到之處，會遭瘟疫肆虐，必須建醮迎祭，擇日再將王船送出海去，才能禳除瘟疫。

四月二十六日，同時也是神農大帝誕辰。神農大帝即古炎帝神農氏因為教民務農，且曾親嚐百草以治民疾，故普遍受到農民及藥界的信仰。

節氣與諺語

- 小滿雨水相趕：此時台灣正進入梅雨季節。
- 小滿櫃，芒種穗：北部地區水稻在小滿前後開始「做櫃」（含苞），到芒種附近吐穗開花。
- 小滿天雨水相趕，芋要趕，否則九條芋仔煮一碗：芋頭是在小滿時成長。
- 小滿甲子庚辰日，寄生蝗蟲損稻禾：小滿若逢甲子庚辰日，占水稻多病蟲害。

活動
10分鐘、發展活動
20分鐘、綜合活動
10分鐘

資源

實作

- 罩茫(霧)罩不開, 戴笠仔披棕蓑: 占下雨, 出門要備雨具。

節氣與種植

北部: 大蔥、分蔥、胡瓜、茄子、菜豆、甘藷

中部: 薤菜、土白菜、薤菜、蒜仔、白豆

南部: 小白菜、薤菜、越瓜、大豆

3、綜合活動

1. 總結24節氣-【小滿】-重要的相關元素

2. 完成24節氣-【小滿】學習單

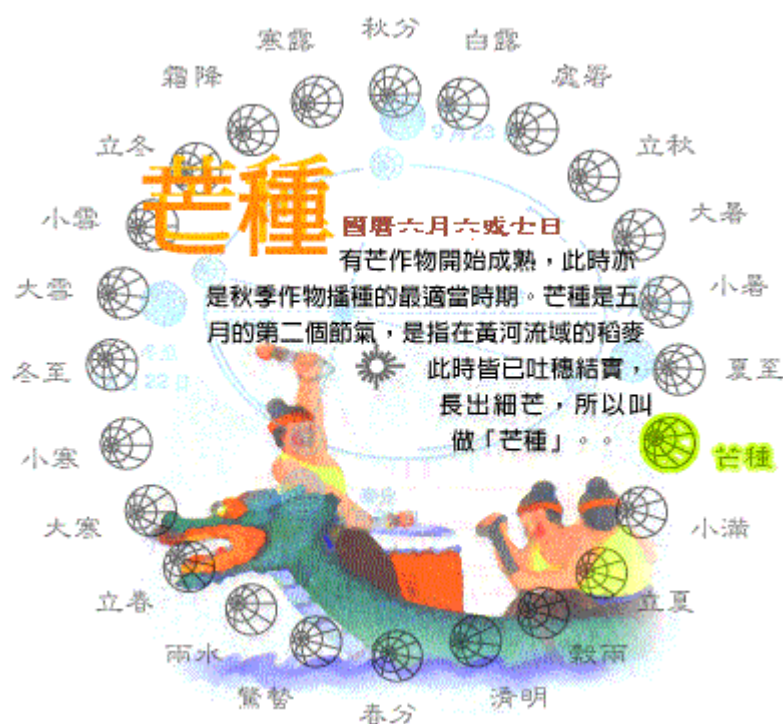
~第十一節結束~

~第12節開始~

1、準備活動

認識24節氣: 芒種(國曆6月5或6或7日)

2、發展活動



節氣與農業

風雨調順, 則稻穀成穗, 農民額手稱慶。此時天氣已熱, 令人昏沈, 有諺「有好食, 就懶去」, 形容人們懶得活動, 即使美食當前, 也不為所動。「芒種逢雷美亦然, 端陽有雨是豐年」, 則是指芒種的雨水是豐收的預兆。

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

在芒種節氣中，南部小琉球附近海域與蘇澳外海仍有飛魚可以捕獲。巴士海峽之鯷魚群亦同時出現在台灣南部高雄外海。而基隆與澎湖、台南等地均可捕獲大量小卷(鎖管)。 節氣與民俗 五月五日端午節，家家戶戶門口插艾草、菖蒲或柳枝、榕枝，張貼黃紙紅字的「午時聯」，佩帶香包，小兒戴長命縷，吃粽子，飲雄黃酒，中午以苦草水淨身。農村更有一種「送蚊」習俗，端午午後，燃燒一把稻草，迅速在屋內各個角落薰一薰，然後跑到野外，連同紙錢一起丟在道旁，俗信如此就可以將蚊蟲驅趕出家門。 端午午時還可以玩一項簡單的遊戲：豎蛋，據說一年當中只有這個時辰才可將雞蛋豎立在地上。 端午節除了祛病祈福這項意義外，還包含有紀念戰國時代楚國屈原為國盡忠，卻遭小人陷害，投汨羅江而死。人們趕著划船去救他，救不到，又怕他死後屍體被魚蝦侵害，乃用竹葉包裹米飯擲入江中餵魚；演變到後代，划龍船比賽與吃粽子便成為端午節最具有代表性的活動。 節氣與諺語 ● 四月芒種雨，五月無乾土，六月火燒埔：芒種日下雨便會連著下到五月，即俗稱梅雨。 ● 五月龍船北：端午節前後還有吹北風的可能。 ● 芒種瘋鯊：鹿港一帶海域，芒種前後會出現鯊魚。 ● 芒種夏至，槎仔(芒果)落蒂：南部的熱帶水果芒果在芒種後上市。 ● 芒種蝶仔討無食：陰曆五月以後，百花花期均過，此時之蝴蝶已無花粉可採。 節氣與種植 北部：分蔥、蔥、胡瓜 中部：茄子、菜豆、土白菜、蕹菜、番薯 南部：蕹菜、小白菜、越瓜、大豆 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【芒種】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【芒種】學習單 ～第12節結束～			
～第13節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：夏至(國曆6月20或21或22日) 2、 發展活動	準備活動 10分鐘、	網路資源	討論實作



節氣與農業

水稻開始完熟收到割，第二期早植稻可開始播種育苗。

「夏至風颱就出世」，表示颱風季節即將來臨。夏至時，一般狀況梅雨已結束，而颱風的旺季也緊跟著來臨，農漁民必須隨時收聽氣象報告，做好防颱工作，減少颱風來襲時的損失。

節氣與漁業：參見芒種

在芒種節氣中，南部小琉球附近海域與蘇澳外海仍有飛魚可以捕獲。巴士海峽之鯷魚群亦同時出現在台灣南部高雄外海。而基隆與澎湖、台南等地均可捕獲大量小卷(鎖管)。

節氣與民俗

夏至當天，太陽正好直射北回歸線，此時北半球的白晝(陽)最長，此日黑夜(陰)最短，過了夏至日，白晝漸短黑夜漸長。

夏至雖然是夏季白天最長的時刻，但並不是天氣最熱的時刻，北半球的夏天要到小暑、大暑時，氣溫才會升到最高點。台灣地處亞熱帶，到了夏至，許多水果紛紛應節上市，如荔枝、芒果、鳳梨、西瓜、香瓜、哈蜜瓜、葡萄等，味道甜美，水份豐富，正是夏天最可口的水果。此時之蔬菜，葉菜類多已過時，雖有空心菜獨霸，其他除了竹筍外都是瓜果類，如：冬瓜、絲瓜(菜瓜)、苦瓜、南瓜(金瓜)、瓠瓜、茄子、菜豆等。

台南地區有一種特殊的民俗遊戲鬥蟋蟀，便是尋聲灌取蟋蟀後，利用它強烈的領域觀念，將兩隻蟋蟀放在一個「戰場」內，激起它們的敵意後，即開始一場激烈的戰鬥，直到分出勝負為止。

五月下半月比較重大的神明祭典，是五月十八日的呂洞賓得道紀念日。 節氣與諺語 - 夏至，風颱(颱風)就出世：夏至後已出梅雨季節而進入颱風季節。 - 夏至，愛呷不愛去：形容夏至燠熱，人們慵懶。 - 夏至，禾頭空：北部地區水稻正在結實期間，若颶大風便會白穗而成「禾頭空」。 - 夏至早晚鋸：中部地區的水稻此時已可收割。 - 夏至，種籽齊去：中南部二期作物的種籽，夏至時已全部播種下去。 - 西北雨，落不過田岸：入夏常有西北雨，雨勢急區域小，經常田東有雨田西放晴。 節氣與諺語 北部：小白菜、櫻桃、蘿蔔、金針菜 中部：金針菜、土白菜、水芹菜 南部：水芹菜、越瓜、金針菜、胡瓜 3、綜合活動 1.總結24節氣-【夏至】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【夏至】學習單 ～第13節結束～			
～第14節開始～ 1、準備活動 認識24節氣：小暑(國曆7月6或7或8日) 2、發展活動	準備活動 10分鐘、發展活動 20分鐘、綜合活動 1	網路資源	討論實作

節氣與農業 天氣漸漸炎熱，水稻第二期作秧苗期，一期稻作黃熟，所以有「小暑小禾黃」之諺語。節氣中有大小暑之分，象徵氣候之炎熱應有程序之分，若突然進入酷熱的氣候，作物則無法成長收穫，因為作物的成熟需要氣候因子相配合，供給必須之溫度、雨水等，「小暑吃芒果」，此時是芒果成熟期。 節氣與漁業 在本節氣中，使台灣周圍海域持續在27℃~28℃水溫，屬暖水魚族之分布，東北海域(彭佳嶼)有鬼頭刀、魷魚、嘉腊，基隆北方外海有小卷、紅魷、赤宗等漁獲。淡水海域有黑鯛、嘉腊。彰化海域有黑過(黃鰭鯛)、赤食(烏宗)等。 節氣與民俗 台灣六月已完全脫離梅雨期，四週海域隨時有低氣壓形成，颱風從此說來就來。六月初六，相傳古代皇帝於此日曝曬龍袍，「六月六，曝龍袍」民間亦於此日將衣服、棉被、書籍、圖畫等拿出來晾晒，以除去梅雨季節的濕氣，富有衛生教育的意義。 六月初六，又稱「天貺節」，俗謂是日會天門，並信利用天門開的日子向神明祈求好運最為靈驗，因此善男信女每於是日前往寺廟拜拜；而一些自認為運途不佳的人，更把握這一天到寺廟去「補運」。 小暑開始六月天氣最熱，人們最好伏居，不要在強烈的陽光下曝曬，注意飲食，避免中暑或引起其他的疾病。昔日大陸上凡是新婚不久沒有過夏天經驗的新娘，每到初伏娘家必派人接女兒回娘家休息，稱為「歇夏」。新娘「歇夏」的風俗，宜蘭地區仍十分普遍流行、宜蘭人稱為「歇冬」或「閃冬」，出嫁滿四個月的新娘，在六月初六、十六或廿六，任擇一天回娘家小住，回娘家要帶「等路」(禮物)，小住後回婆家，娘家也要為她準備帶回婆家的禮物。 節氣與諺語 ● 小暑過，一日熱三分：小暑後天氣一天比一天熱。 ● 小暑驚東風，大暑驚紅霞：小暑吹東風，大暑傍晚紅霞滿天，都是颶颶風徵兆。 ● 六月初一，一雷壓九颶，無雷便是颶：民間常以六月初一是否打雷預卜當年是否有颶風。 ● 六月六下雨，一百日見霜：六月六日下雨，占當年秋冬會很冷。 ● 六月六，仙草水米苔目：仙草水與米苔目是台灣夏天最佳消暑食品。 ● 六月防初，七月防半：六、七月為颶風旺季，六月初旬、七月中旬的颶風最強烈，須慎防之。 節氣與種植 北部：芹菜、越瓜、甘藷 中部：胡瓜、菜豆、芥藍菜、玉米、夏蕪 南部：夏蕪、番椒、番茄、土白菜	0 分 鐘		
---	-------------	--	--

3、 綜合活動 1.總結24節氣-【小暑】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【小暑】學習單 ～第14節結束～			
～第15節開始～ 1、 準備活動 複習上週【小暑】課程 2、 發展活動 1.挑選南部節氣有關的在地農產品-番茄 2.請小朋友分組煮一道菜～番茄蛋料理  小潔的廚房記事 3、 綜合活動 與師長和同學分享自己的美味料理 ～第15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16節開始～ 1、 準備活動 認識24節氣：大暑（國曆7月22或23或24日） 2、 發展活動	準備活動 10分鐘 、發展活	網路資源	討論實作



節氣與農業

天氣最熱的時候，二期水稻開始插秧，田區需水量增加，若雨水不足，易發生乾旱，迫使休耕。然因颱風季節來臨，大風大雨往往會毀掉農民半年的辛勞所得，「大暑大落大死，無落無死」也表示大暑下雨之大小，對水稻生育影響很大。「大暑滿田先」、「大暑不見青」則表示田中谷物皆應成熟收割完畢。「大暑要熱透，才有好年冬」，表示大暑之炎熱，及象徵四時運轉應有其分。「大暑吃鳳梨」，此俗諺是指大暑前鳳梨不酸，是品嚐的時機。

節氣與漁業：參見小暑

在本節氣中，使台灣周圍海域持續在 $27^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 水溫，屬暖水魚族之分布，東北海域(彭佳嶼)有鬼頭刀、魷魚、嘉腊，基隆北方外海有小卷、紅魷、赤宗等漁獲。淡水海域有黑鯛、嘉腊。彰化海域有黑過(黃鰭鯛)、赤食(烏宗)等。

節氣與民俗



大暑前後的民俗節慶，六月十五日俗稱「半年節」，有吃「半年圓」的習俗。半年圓是用糯米磨粉加紅麵搓成，大多數是煮甜的，先拜神祭祖後再全家人食用，象徵團圓與甜蜜。

而六月十九日，是觀世音菩薩的得道日，與二月十九觀音誕辰、九月十九觀音升天日同為一年裏面觀音菩薩的三大祭典日。六月十九當天，各地寺廟都會舉行觀音法會，一般人也喜歡在這一天到寺廟點一盞長明燈，以祈求家安宅吉。

六月二十四日是西秦王爺的生日，西秦王爺與田都元師(生日在六月十一日)是台灣兩人音樂戲劇之神。台灣昔日傳統的音樂戲劇界有南管與北管兩大派，北管派信奉西秦王爺，南管派信奉的是田都元師。六月二十四日是關聖帝君聖誕日。

節氣與諺語

- 大暑有青粟(穀)無青米:台北地區一期稻作到此全部可收割。 - 大暑公(大暑在單數日)好年冬,大暑母(在偶數日)老鼠滿田走:以大暑日之奇偶來占二期稻作之豐收與否。 - 大暑熱不透,大水風颳到:大暑不熱即表氣候不順,會有水災或風災。 - 大暑熱不透,收成就不夠:氣候不順,占收成不佳。 - 小暑大暑,有米也懶煮:天熱人懶,連三餐都懶得煮。 節氣與種植 北部:芹菜、越瓜、甘藷 中部:胡瓜、菜豆、芥藍菜、玉米、夏蕪 南部:夏蕪、番椒、番茄、土白菜 3、綜合活動 1.總結24節氣-【大暑】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【大暑】學習單 ～第16節結束～			
～第17節開始～ 1、準備活動 複習上週【大暑】課程 2、發展活動 1.挑選跟節氣有關的在地農產品-地瓜 2.請小朋友分組煮一道菜～地瓜甜湯料理  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～	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18節開始～

1、準備活動

認識24節氣：立秋(國曆8月7或8或9日)

2、發展活動



節氣與農業

大暑過後，夏去秋來，秋季開始，以立秋為準。農民們趕在立秋前後完成插秧工作，再遲稻作就生育不良沒有收成了，因為二期稻作生育末期若遭遇低溫，將影響稻谷的充實度而減低收穫量。「秋到早起差下午」，也是指插秧要及時。

節氣與漁業

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，在澎湖附近有鰆、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

七月立秋，處暑兩節氣中，有七月七日的七夕節，人們期盼就能在此夜，在晴空中望見牛郎、織女相會。

而淵源所自則是古來的民間傳說，將銀河旁兩顆明亮的一等星神話化：說成一對戀人因戀愛而怠於工作，被罰分居銀河兩岸，就只等一年一度的鵲橋相會。不同地區有不同的版本流傳，非借此勸農勸織，勉勵世間兒女既要愛情，也要工作。這一浪漫而消豔的故事結合星辰信仰，有人稱為七夕情人節。

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

七夕有乞巧的儀式，在月下設香案，備針線、瓜果、鮮花之類，向牛郎、織女雙星乞巧。七夕在台灣也是七娘媽誕辰，稱為「七娘媽生」。七娘媽就是七星娘娘，為護佑兒童的守護神。 節氣與諺語 ● 六月秋，快溜溜：七月秋，秋後油：立秋在六月，漁業（海冬）會比較早結束；立秋在七月，天氣將持續穩定，漁業會較晚結束，漁民收入會較多。 ● 雷打秋，年冬高地半收，低地水漂流：立秋日打雷，占二期稻作歉收。立秋忌雷，全台皆然。 ● 一天落雨一天涼：立秋後，若雨則氣候便漸冷。 ● 立秋無雨最堪憂，萬物從來只半收：立秋不下雨，占年成不佳。 ● 七月雷聲七分飛：七月打雷就會颳起東北季風。 節氣與種植 北部：烏豆、白豆、大蔥、大豆、芹菜、花椰菜、甘藍 中部：茄子、番茄、芹菜、芥蘭菜、甘薯 南部：芥菜、甘藍、玉蜀黍、甘薯、菴瓜、越瓜 3、 綜合活動 1.總結24節氣-【立秋】-重要的相關元素 2.完成24節氣-【立秋】學習單 ～第18節結束～			
～第19節開始～ 1、 準備活動 複習 1.認識24節氣：雨水（國曆2月18或19或20日） 2.認識24節氣：雨水－台灣農產品 3.認識24節氣：驚蟄（國曆3月5或6或7日） 4.認識24節氣：驚蟄－台灣農產品 5.認識24節氣：春分（國曆3月20或21或22日） 6.認識24節氣：春分－台灣農產品 7.認識24節氣：清明（國曆4月4或5或6日） 8.認識24節氣：清明－台灣農產品 9.認識24節氣：穀雨（國曆4月19或20或21日） 10. 認識24節氣：穀雨－台灣農產品 11. 認識24節氣：立夏（國曆5月5或6或7日） 12. 認識24節氣：立夏－台灣農產品 2、 發展活動 討論分享～雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏對台灣農業的影響 3、 綜合活動 回顧雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏的時令蔬果與對台灣農業的影響	準備活動 10分鐘、發展活動 20分鐘、綜合活動	網路資源	討論實作

～第19節結束～		1 0 分 鐘		
～第20節開始～ 1、 準備活動 複習 13. 認識24節氣:小滿(國曆5月20或21或22日) 14. 認識24節氣:小滿—台灣農產品 15. 認識24節氣:芒種(國曆6月5或6或7日) 16. 認識24節氣:芒種—台灣農產品 17. 認識24節氣:夏至(國曆6月20或21或22日) 18. 認識24節氣:夏至—台灣農產品 19. 認識24節氣:小暑(國曆7月6或7或8日) 20. 認識24節氣:小暑—台灣農產品 21. 認識24節氣:大暑(國曆7月22或23或24日) 22. 認識24節氣:大暑—台灣農產品 23. 認識24節氣:立秋(國曆8月7或8或9日) 24. 認識24節氣:立秋—台灣農產品 2、 發展活動 討論分享～小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋對台灣農業的影響 3、 綜合活動 回顧小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋的時令蔬果與對台灣農業的影響 ～第20節結束～		準 備 活 動 1 0 分 鐘 、 發 展 活 動 2 0 分 鐘 、 綜 合 活 動 1 0 分 鐘	網 路 資 源	討 論 實 作

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