

## 五結鄉農會 106 年度四健會從土地到餐桌作業組計畫書

- 一、依據：105 年度農業推廣教育計畫暨創新鄉村青少年發展計畫辦理。
- 二、目的：以設置會員獨立盆栽，種植可食作物，藉以觀察學習探索作物生長的過程，並變化出與生活相關事物。培訓輔導員機制讓會員養成獨自學習習慣，利用課程時間由會員提出學習心得分享。
- 三、輔導機關：行政院農業委員會、中華民國農會、宜蘭縣農會
- 四、主辦單位：五結鄉農會
- 五、承辦單位：五結國中
- 六、活動時間：106 年 3 月至 106 年 6 月
- 七、活動地點：五結國中實驗農場
- 八、參加對象：四健會會員共 23 名
- 九、指導老師：吳沛緹、呂燕華
- 十、協助人員：邱春月、林杏芳
- 十一、課程內容

	週次	日期時間	內容	方式	器具與材料	指導老師
1	四	3/1 (三) 14-16:00	四健會介紹、本學期課程說明、分組 (第一次會議)	室內課	電腦、單槍、布幕、筆記本、筆、PPT 簡報	呂燕華
2	六	3/15 (三) 14-16:00	認識土壤、肥料	室外課	沙土、黏土、培養土、有機肥、米糠、粗糠	呂燕華
3	七	3/22 (三) 14-16:00	種子播種 ( <u>A 菜</u> x2、 <u>空心菜</u> x2、 <u>小白菜</u> x1、 <u>四季豆</u> x1、 <u>地瓜葉</u> x2)	室外課	菜苗、菜籽、花盆、小鏟子、粗糠、噴霧器、手套	呂燕華
4	九	4/5 (三) 14-16:00	發芽觀察與記錄 (第二次會議)	室外課	學習單	呂燕華
5	十	4/12 (三) 14-16:00	季節蔬果加工 DIY (鳳梨果醬)	家政教室	DIY 材料	呂燕華
6	十二	4/26 (三) 14-16:00	食育議題討論 (台灣剩食之旅 Youtube)	室內課	食農教育影片	呂燕華
7	十四	5/10 (三) 14-16:00	廚餘堆肥 酵素液肥製作	室外課	米糠、粗糠、廚房剪刀、手套、果菜廚餘、黑糖	呂燕華
8	十八	6/7 (三) 14-16:00	縣內農場觀摩	室外課	遊覽車	呂燕華
9	十九	6/14 (三) 14-16:00	環境維護與管理	室外課	菜苗、菜籽、花盆、小鏟子、粗糠、噴霧器、手套	呂燕華
10	二十	6/21 (三) 14-16:00	成果發表 (三菜一湯)	家政教室	成果展示、會場佈置、自評表	呂燕華

組別	組長	組員 1	組員 2	組員 3	組員 4	組員 5	作物
一	4 林楷陽	5 林鎧	9 曾子恩	11 石家蓉	19 林祐瑩	21 康云宣	地瓜葉、空心菜
二	20 金芊均	2 林立杰	6 邱煜勳	8 張見豪	15 林于婷	18 林珮妤 (國樂)	地瓜葉、空心菜
三	14 林于芯	1 方天石	10 黃牧凡	13 吳幸柔	22 陳珮安	16 林沁瑩 (國樂)	、四季豆
四	7 高正賢	3 林郁軒	12 吳孟珊	17 林岱宜	23 游萩樺		地瓜葉、空心菜

#### 4/12 五中作業組（鳳梨果醬）準備材料與器具

1、新鮮鳳梨 25 斤（讚國訂購）

2、新鮮檸檬 5 斤，紅冰糖 2 包，罐裝瓦斯 2 組，玻璃瓶一箱並消毒（燕華代購）

3、器具：

(1)（以下請準備 5 組）卡式爐、刀具、砧板、廚房剪刀、湯杓、果醬杓、湯鍋大小各一、湯匙、碗

(2) 廚房抹布、紙巾、磅秤、果汁機、保鮮盒、舊報紙、清潔劑、菜瓜布

#### 成果照片

##### 一、認識四健會



##### 二、食材採買





### 三、料理大餐



### 四、堆肥製作及番茄採收



## 五、農場參觀



## 六、認識土壤



## 七、鳳梨果醬 DIY



## 八、蔬菜狀況

