



教育部跨領域美感教育卓越領航計畫

標竿學校創課方案表

113 學年度 第 2 學期

學校全銜	臺北市立建國高級中學
創課方案名稱	綠幸福學堂：生態・藝術・療癒
團隊成員	藝術類教師： ■視覺藝術/美術： <u>陳宣義</u> □音樂： <u>教師姓名</u> □表演藝術： <u>教師姓名</u> 非藝術類教師： <u>吳怡君（輔導）、許雅淳（資訊）、姜懿芸（輔導）</u> 其他人員： <u>黃盛瑩（台灣大願綠生活共好協會/理事長）、陳俊霖（亞東醫院精神科醫師）</u> 總人數：6 人
實施對象	□國小： _____ 年級 □國中： _____ 年級 ■高中/職：普通科 三年級 參與班級數： <u>多元選修班 1</u> 參與總人數： <u>29</u>
課程屬性 (可複選)	□必修課程 ■選修課程 □校本課程 □雙語課程 □其他： _____
創課方案來源	■創新課程（為全新自創之跨領域方案） □精進課程（延續之前跨領域方案內容，但加以精緻優化） □延伸課程（依據之前跨領域方案走向，但延伸擴充之） □其他： <u>如改編自其他美感教育計畫方案</u>
學生先備能力	修課學生由高三跨班、跨類組(班群)組成，已修畢高二必修美術、高一必修家政及高二必修生物等課程，依選填志願序分發至選修課。依據課程三大領域之先備進行分析： 1. 生態 本校約有 2/3 班級數為第三類班群(生醫農領域)，全校在高一專題寫作表達與各學科中均能認識 SDGs 議題，對於全球永續與環境議題有相當體認。部分同學於高二有修習家政科開設之「永續的餐桌」多元選修課，對於食農教育亦有實作經驗。超過一半學生於高三美術課「翻轉空間造化美」則有多肉園藝設計養護經驗。綜上可知本校學生對於生態(生物)極富興趣亦不陌生。 2. 藝術 每位學生均具備基礎美感能力，包含美的形式原理、色彩學、造型構成(點、線、

面)等，能感知抽象與具象的造型美感。表現技巧方面，則有素描繪畫實作與運用簡報軟體製作學習歷程檔案。實踐構面上，在高二、高三美術課期末均有成果發表或展覽，學生樂於以藝術作為媒介來認識自我、抒發心情，並分享表達內心感受。

3. 療癒

高中雖然沒有輔導活動課程，但學生對於輔導老師不陌生，有許多個別諮商、團體活動與講座刊物等資源陪伴學生，在升學壓力極高的校園中，美術課融入了藝術治療與園藝治療，讓學生體會「表達性治療」與自我療癒的創作賦能，銜接到綠幸福學堂選修課，更讓高三生活暫時放下繁重課業，與自然相遇、與自我對話，與團體互動，充滿電再次迎接下一個挑戰。

跨領域美感 課程架構圖



課程發展理念

綠幸福學堂課程結合「綠色生態」、「藝術創作」、「心靈療癒」三大主軸，從生活環境出發親近自然綠意，以五感體驗結合自我經驗探究，進而整合身心靈各層次為「生活美學家」。

	課程整合環境教育、食農教育、SDGs 永續議題與 SEL 社會情緒學習，以綠色照護概念相互融合，透過美感實作與自然無縫互動，整理出綠、藝、療三位一體的有感課程。	
跨領域 美感素養 (可複選)	☐ 1.美學思辨與覺察省思 ☒ 2.符號識讀與脈絡應用 ☐ 3.藝術參與及社會行動 ☒ 4.設計思考與創意發想 ☐ 5.數位媒體與網絡掌握 ☒ 6.文化跨域與多元詮釋 ☒ 7.藝術探究與生活實踐 ☐ 8.其他：_____	
跨領域 課程類型 (可複選)	☒ 活化型課程 ☒ 議題式課程 ☒ 窗外式課程 ☒ 交集性課程 ☒ 學校本位課程 ☐ 混成式課程 ☐ 其他：_____	
跨領域內涵	☒ 藝術科目： <u>美術</u> ☒ 非藝術科目： <u>輔導、生涯規劃、生物、家政、生命教育</u> ☒ 融入之議題： <u>環境教育、食農教育、戶外教育、家庭教育</u> ☐ 其他：_____	
美感元素 與美感形式	美感元素 ☐ 視覺藝術： ☒ 點 ☒ 線 ☒ 面 ☐ 空間 ☒ 構圖 ☐ 質感 ☒ 色彩 ☐ 明暗 ☐ 音樂： ☐ 節奏 ☐ 曲調 ☐ 音色 ☐ 力度 ☐ 織度 ☐ 曲式 ☐ 表演藝術： ☐ 聲音 ☐ 身體 ☐ 情感 ☐ 時間 ☐ 空間 ☐ 動力 ☐ 即興 ☐ 動作 ☐ 主題 美感形式 ☒ 均衡 ☒ 和諧 ☐ 對比 ☐ 漸層 ☒ 比例 ☐ 韻律 ☐ 變奏 ☒ 反覆 ☒ 秩序 ☐ 統一 ☐ 單純 ☐ 虛實 ☐ 特異	
本期發展重點 (其他議題請參照 課程模組 4.1 核心 內涵)	☐ 聯合國永續發展目標 (SDGs)： ☐ A.終結貧窮 ☒ B.消除飢餓 ☒ C.健康與福祉 ☐ D.優質教育 ☐ E.性別平權 ☐ F.淨水及衛生 ☐ G.負擔的潔淨能源 ☐ H.合適的工作及經濟成長 ☐ I.工業化、創新及基礎建設 ☐ J.減少不平等 ☒ K.永續城鄉 ☒ L.責任消費及生產 ☐ M.氣候行動 ☐ N.保育海洋生態 ☒ O.保育陸域生態 ☐ P.和平、正義及健全制度 ☐ Q.多元夥伴關係 ☐ 社會情緒學習 (SEL)： ☐ 甲.自我意識 (覺察) ☐ 乙.關係技巧 (情感識別) ☒ 丙.社會覺察 (社交能力) ☒ 丁.自我管理 ☒ 戊.負責的決策 ☒ 其他議題：環境教育、戶外教育、食農教育、家庭教育 ☐ 無	
學習活動設計		
(依實際課程之主題數、課程目標與單元數逐一增列撰寫)		
學習活動內容與流程	跨領域美感素養(依前述表格之代碼填寫)	本期發展重點(依前述表格之代碼填寫)
主題(一)名稱：綠幸福餐桌—與春天有約 課程目標：從自身環境校園出發，探索不起眼的野草、野花，就	6、7	B、C、K、L、O；丙、丁

地取材都是寶。充分浸潤在自然美的場域中，連結五感開展美學品味、美味品質、美好品德。帶領學生將情感依附擴及到校園環境與生態中，進而認同在地文化並力行永續生活。

單元 1 名稱：春吃草——七草粥

實施節數：2

一、導入活動：春風吹又生之春草

(一) 春天與節氣：

驚蟄，一聲雷響喚醒大地；雨水，潤澤土地冒新芽。

(二) 七草粥文化：

從中國流傳至日本的習俗，在新年初始的 1 月 7 日，享用一碗以 7 種春日野菜熬煮而成的七草粥，祈願身體健康，如同初春抽芽的野菜充滿生命力量。結合日本自古以來以摘採「山菜新芽」作為當季食材的飲食習慣，延續至今。

七為多的意思，不一定僅限七種。吃七菜時必須吃清，不可有剩餘或倒掉，以免「福氣」被倒掉。

二、開展活動

(一) 校園採草

1. 野草類：大花咸豐草、紫花酢醬草、車前草、黃鹌菜。
2. 食農類：艾草、薄荷、芹菜、香菜、蔥。

(二) 生態觀察

1. 校園環境中的雜草生長情形。
2. 有毒植物辨識、無毒種植場域建置(禁農藥、無化肥等)。

SEL 小提示 避免讓學生單獨行動，可以小組中再找 2~3 人互為搭檔，給予蒐集任務之合作機會；亦可跨組交換徵求花草食材。

三、綜合活動

(一) 備料與清洗：

小組分工合作將植物分類後摘取其葉，清洗乾淨。

(二) 製作春七草粥

1. 白米與糯米混煮成白粥。
2. 將野草燙過 1 分鐘，即與白粥拌勻。

(三) 享用春天的滋味

1. 享受一口原味，再加入薄荷、香菜提味，春天生發活力的綠幸福在口腔盛開。
2. 配上醬菜、豆腐乳、泡菜、豆腐等傳統拌料，感受植物經過時間淬鍊的味道。

SEL 小提示

1. 香菜、芹菜每個人接受度不一樣，因此不要一開始便拌入白粥內，而是藉機展開話題詢問吃不吃？也可以學習尊重每個人不同的飲食習慣。

2. 醬菜類的可各組擺放不同種類，讓學生跨組交流、交換，增加人際互動機會。 四、總結與收拾		
單元 2 名稱：春品花—花春捲 實施節數：2 一、導入活動：春天迎花神 (一) 賞花：春捂秋凍，春天屬於生發的季節，除了人工栽培出的經濟花卉外，有沒有注意到野地的花？有什麼顏色？形狀？ (二) 品花：購買有機可食花卉(盒裝)，請學生嚐嚐看其味道。我們對葉菜蔬果味道很熟悉，反倒對於花的味覺印象不多。 1. 櫻花—澀而無味 2. 金蓮花—辣口辛嗆 3. 芳香萬壽菊—清甜果香 SEL 小提示 這些「味覺」、「味道」在什麼樣的情境曾有類似的感受？吃進嘴巴當下跟想像中的味道不一樣，或是難以接受的感覺如何化解？ 二、開展活動 (一) 校園巡禮採集花草 1. 分組依教師提供之路線與提示，採集可食花草：大花咸豐草、九層塔花(葉)、芹菜(花)、仙丹花、香菜花(葉)薄荷葉、紫花榨醬草花、通泉草(花)。 2. 採集布置綠餐桌之花葉器皿植物：山蘇葉、血桐葉。 (二) 花卉辨識與整理 (三) 泡一壺校園野花野草茶。 SEL 小提示 避免讓學生單獨行動，可以小組中再找 2~3 人互為搭檔，給予蒐集任務之合作機會；亦可跨組交換徵求花草食材。 三、綜合活動 (一) 備料與清洗 1. 食材清洗過冷水 2. 小組分工備料：萵苣切絲、蘋果切片、胡蘿蔔剉絲、小黃瓜剉絲、芹菜切碎、香菜切碎、檸檬擠汁。 (二) 製作越式花春捲 1. 米紙周圍一圈沾水、中央灑點水平鋪備用。 2. 選數多花瓣、配上薄荷與九層塔葉襯托。 3. 加入適量餡料（黃瓜絲、蘿蔔絲、蘋果絲、亦可萵苣或豆芽、芝麻粉）先捲一半再加入步驟 2 的花葉。	6、7	B、C、K、L、O；丙、丁

4. 左右反摺，再捲完封口即完成。 5. 調製醬料，魚露、醬油、蜂蜜或糖、果醋、花生粉、檸檬汁等酌量混合。 (三) 迎春神，品春華 1. 小組於各桌擺盤布置成果 2. 交換品嚐各組不同口味之花春捲，給予同儕回饋。 3. 教師講評。 美感小提示 製作春捲中「配花」步驟要強調色彩、大小比例、及排列方式(正面朝上)，更能突顯食材特色與視覺效果。 四、總結與收拾		
主題(二)名稱：綠幸福餐桌——自導式餐桌 課程目標：綜整一學期以來所學、所感、所悟，藉由分組合作方式由學生主導建構綠幸福餐桌，實踐生活美學、社會情緒學習與綠色永續。 單元1 名稱：自導式餐桌預備篇 實施節數：2 一、導入活動 認識烹調方式：煎、煮、炒、炸、涼拌。 (一) 溫度控制與食材熟成原理。 (二) 器具設備。 (三) 各方式適合的料理與所需佐料。 二、開展活動 (一) 舊經驗裡的各種烹調料理討論 (二) 小組尋找校園可用之食材與器具，並列出菜色方向。 美感小提示 可依節氣、食農、五行五色等子題讓各組再聚焦選擇的菜色方向。如：食材需運用到3種顏色或以肉桂、薑黃等香料入菜。 三、綜合活動 (一) 擬定菜色與食譜 1. 各組抽籤(煎、煮、炒、炸、涼拌抽其一) 2. 分組討論一道料理，並蒐集相關資料寫出食譜。 (二) 分工討論 1. 做法、材料(含廚具、調味)與創意微調。 2. 估價，10人份300元以內。 3. 大廚、二廚、水腳、餐桌布置與說菜員分工。 (三) 小組發表 1. 各組上台分享料理活動規劃，其他組找到有重複的食材、器具，進行協調、分配或合作採購。	2、4、7	B、C、K、L、O；丙、丁、戊

2. 教師建議與提醒 3. 各組將紀錄上傳作業，並建置群組聯絡方式。 SEL 小提示 引導學生將抽籤「無可替換」的結果轉為「如何發揚」的契機，不一定要照食譜一模一樣製作，可增加創意或先行實驗，展現各組的特色。		
單元 2 名稱：自導式餐桌實作篇 實施節數：2 一、導入活動 (一) 宣讀活動流程與介紹進行方式。 (二) 各組備料、整理器具、蒐集相關素材。 二、開展活動 實際烹調成菜餚 三、綜合活動 (一) 綠餐桌布置。 1. 桌面展示如同構圖，要均衡、比例兼顧。 2. 於校園就地取材，融入綠色植物增添自然味，以視覺刺激味覺。 3. 盡可能以永續性的餐具來裝盛。 (二) 為料理命名、製作介紹桌牌。 1. 須尊重料理發源地之文化背景。 2. 因應在地性創意調整，或展現小組特色。 (三) 各組發表、試吃、講評。 1. 各組派一位說菜員介紹。 2. 他組試吃員與教師以圓點貼紙票選及口語回饋。 3. 各組互相分享料理，把菜吃光光。 (四) 清潔善後。 SEL 小提示 練習「負責的決定」，上週規劃好的菜色與分工便不能隨意更換，但可學習「彈性調整」視當下情況接受非預期的變化，並與組員合作隨機應變。	2、4、7	B、C、K、 L、O；丙、 丁、戊
評量方式(請詳述之)： 一、總結性評量 60% (一) 綠色療癒檔案評量，佔 30% 1. 選擇課程中 3~5 單元做學習歷程記錄與綜整省思。 2. 至少 10 頁，並包含生態、藝術、療癒三面向撰寫。 (二) 小組自導式餐桌實作評量，佔 30% 1. 請各組同學設計期末自導式餐桌菜單，並記錄製作過程以及成果展示。 2. 成果報告須包含菜單設計、製作過程、成果展示、小組成員簡要心得等，呈現方式以照片		

及文字輔助說明。

3.請各組推選一位同學代表上傳成果報告即可。

4.評分向度包含：

A.食譜周詳度。

B.食材準備度。

C.料理完整度（包含成品之色香味美與擺盤）。

D.現場試吃。

二、形成性評量 40%

(一) 平時課堂表現

1. 參與度：出缺表現、課堂討論、分組合作、值日生等。

2. 完成度：課堂作業、環境清潔等。

(二) 其他：口頭發表評量及其他特殊表現。

三、診斷性評量：線上表單，分為期初(前測)與期末(後測)，檢視學生量化(與自然親近程度)與質性(學習經驗與美感經驗回饋)，不佔學期成績。

教學省思	從綠色照護到社會情緒學習 綠色照護強調從 建構生態自我，涵容生態、藝術與療癒 每一步選擇都是「負責任的決定」
學生回饋	主題(一)單元 1：春吃草——七草粥 對春吃草這堂課印象深刻，我是在這堂課裡第一次食用野菜，了解到了野菜的味道，我從來都沒有想像過路邊野草的味道如何，這堂課使我大開眼界。 (77 屆 305 鄒同學) 主題(一)單元 2：春品花——花春捲 每一堂課都令我印象深刻，但我認為花春捲是令我最驚豔的。平常很少會去注意到校園中的野花野草，更不用說是吃花。上完這堂課我才發現原來校園有那麼多可食用的植物，吃了好吃，更為我們的食物增添色彩。我回家都會跟家人們分享上課所學到的，他們對於我們的課程也很有興趣，之後可以在家裏試試看我們在課程中所學到的，讓我們的餐桌更加豐富！(77 屆 311 王同學) 主題(二)：綠幸福餐桌——自導式餐桌 綠幸福學堂是一個充實、並需要參加者充分參與的課程。內容涵蓋自然、療癒、藝術及料理。有些領域可能看起來有點陌生，但參與課程之後，你便會

發現這些元素皆和藹可親，你只需跟隨老師的指導，一步步體驗課程，便能見識到新的五感。除此之外，這堂課時常製作美味料理，不但能收穫知識，還能酒足飯飽，還有更值的課嗎？最後一堂大家大展身手，每個組都端出很厲害的東西。我們這組的主廚尤其厲害。最後擺盤完的場景美不勝收。這課程也讓我體會了烹飪這項技能的重要性。(77 屆 309 謝同學)

SEL 與綠色照護融入在跨領域美感教育綜整省思

在課堂中我們經常走出教室到校園內各處認識與蒐集各種花草植物，平常看似不起眼的小花小草，經過這次活動，讓我們對其有了比以往還深入的了解與認識，未來到新的學校、環境，也不妨能在課餘時在附近走走看看，有些什麼花草動植物，培養對環境的敏銳力，也能增加對環境的熟悉度，並且享受大自然放鬆清新的味道~在這堂課中你能認識到來自不同班的同學、在校園中採集花草的同時享受自然的魅力，並在手作中體會與大家合作努力美好。(77 屆 311 黃同學)

主題(一)綠幸福餐桌—與春天有約

主題(一)單元 1：春吃草—七草粥



說明：校園尋寶，採集可食野草做成七草粥。

影像紀錄

主題(一)單元 2：春品花—花春捲



說明：以越南生春捲方式加入可食花卉來品嚐春天百華。

主題(二)：綠幸福餐桌—自導式餐桌



說明：自導式餐桌成果發表師生來賓大合照



說明：學生分組料理成果與綠餐桌布置展示(煎組、涼拌組)



說明：小組上台發表，說菜人介紹料理特色與創意

其他對於
本計畫之建議

期盼成果資料皆能全面採用線上填寫與上傳扼要重點，節省相關行政作業。