



推薦序 李法憲	
讓食農的距離不再遙不可及	002
推薦序 吳 晟	
農小白種植奇幻之旅	004
推薦序 陳郁如	
你農我農的農趣生活	006
推薦序 戴淑芬	
那一片農田可以在教室窗外	008
作者序 賴秋江	
我，怎麼會是種菜的料？！	010
作者序 王彥崙	
大地好學堂，小農好心腸	012
前言	
《一步蔬果·小農雜學力》使用說明書	020



第一章

小農基本盤： 從自然種植一路到神奇豐收

1 小農誕生史

1-1 天外飛來的種子	027
1-2 萬年觀賞植栽，再見囉！	029

2 小農養成記

2-1 人人都是都市小農	032
2-2 什麼都種什麼都不奇怪	034
2-3 土壤看起來好髒喔！	037
2-4 每天巡它千百回	039
2-5 螞蟥、蜜蜂、蝴蝶通通都來了	042
2-6 搶救彎腰玉米大作戰	045
2-7 數學素養力——量一量，玉米長多高？	048

3 小農請支援

3-1 平臺同步訂閱小農日記	051
3-2 請支援菜苗肥料，謝謝！	054
學習驛站 復胖達菜苗到了，'google'表單一單下定！	057

4 小農冷知識

4-1 蚯蚓神隊友與牠的便便產物	061
4-2 香蕉皮不准丟，通通給我留下來	064
4-3 葉子上的美麗地圖	067
4-4 花椰菜也需要蓋棉被	070
4-5 九層塔，愛它就要剪掉它	073
4-6 你確定這是秋葵開的花？	076
4-7 猜猜玉米從哪裡冒出來？	079
4-8 多的玉米，狠下心拔掉就對了！	082
4-9 小黃瓜一夕之間罷工了！	086
4-10 從青椒到彩椒，距離有多遠？	089

Lesson 5 小農豐收祭

- 5-1 一根玉米鬚就會變身一顆玉米粒 093
- 5-2 嘿唷嘿唷拔玉米，我要長得跟玉米株一樣高！ 096
- 5-3 SOP流程必修課——番茄原來這樣摘 099
- 5-4 滿出來見客的蔬菜們 103
- 5-5 喧賓奪主的洋蔥花 107
- 5-6 我很醜，可是我很美味 110
- 學習驛站 異國料理主題月 113



第二章

小農加速器： 從創意發想到多元學習

Lesson 6 小農環保課

- 6-1 牛奶瓶的應用，肥水不落外人田 118
- 6-2 天然ㄟ玉米窗簾，雄賀！ 121
- 6-3 廢紙變黃金，蔬菜不怕被咬一口 124
- 6-4 等待小蟲變蝴蝶的日子 127
- 學習驛站 愛屋及烏的鳥屋創作 130

Lesson 7 小農創客營

- 7-1 小鳥及蟲蟲都愛來搭伙 134
- 7-2 這是我的神奇澆水器 136
- 7-3 搭鷹架，姊靠的是掃把 138
- 7-4 未來水道造景工程師養成記 140
- 學習驛站 舌尖上的文化小旅行 143

Lesson 8 小農雜食堂

- 8-1 高雄特製番茄切盤 146
- 8-2 番茄的100種吃法 150
- 8-3 韓式燒肉榮登營養午餐餐桌 152
- 8-4 茄子、青椒、秋葵品嚐大會 155
- 8-5 鮮蔬魚丸湯宴VS玉米濃湯流水席 158
- 8-6 跟著課本炒一盤黃金蛋炒飯 161
- 8-7 檸檬涼拌小黃瓜PK冰鎮生吃小黃瓜 164
- 8-8 梅漬番茄上桌了 167
- 8-9 星空早餐吧VS母親節生菜沙拉趴 170
- 學習驛站 型男主廚到我家：米其林三星養成記 174





第三章

小農開外掛： 從跨域課程延伸到無限公益

Lesson 9

小農美學館

- 9-1 農田裝飾美學——哇！這真的是農田嗎？ 180
- 9-2 蔬菜花包裝——今天你要嫁給我嗎？ 183
- 9-3 商品攝影——老闆，請問這杯定價多少？ 186
- 9-4 海報設計——今晚來點洋蔥……花！ 189
- 9-5 文青環保袋設計——這是我專屬的購物袋 192
- 9-6 植物自然美——番茄的一環一生 195
- 學習驛站 校園露營野餐趴 198

Lesson 10

小農行銷學

- 10-1 故事力——一步蔬果品牌成立 202
- 10-2 美感力——LOGO瘋設計 205
- 10-3 科技力——了解小農請掃一下QR Code 208
- 10-4 環保力——商品包裝也要走文青風 211

Lesson 11

小農文學院

- 11-1 仿寫記敘文——我的蔬菜園 214
- 11-2 強大聯想心智圖——黃金蛋炒飯 217
- 11-3 報導寫作應用文——教室小農收成了 220

- 11-4 食譜說明文——小廚師的食譜 223
- 11-5 家族報圖文故事集——小農活動記 226
- 學習驛站 故事採訪記——阿嬤的餐桌記憶 229

Lesson 12

小農公益站

- 12-1 限量玉米準點開搶 233
- 12-2 梅漬番茄競標義賣，得標者是…… 237
- 12-3 一袋50元，鮮拔先贏 240
- 12-4 一顆種子也能做公益 242
- 學習驛站 最夯校慶伴手禮——高價收購小農蔬菜 244



第四章

小農補給站： 從農作知識SDGs一路掃碼到食農狂想曲

- Point1 小農知識庫——單一窗口滿足你的需求 250
- Point2 小農與SDGs的距離——沒有你想像中的遠！ 253
- Point3 食農教育法強勢登場——認識它、讀懂它，再愛上它！ 256
- Point4 小農蔬果時間軸 262
- Point5 小農狂想曲 264
- Point6 小農冷知識大富翁 266