

嘉義縣 110 學年度

食農教育優良教案甄選

米食樂

# 目錄

壹、課程理念 .....	1
貳、課程架構 .....	1
參、教學方法 .....	2
肆、評量方式 .....	2
伍、教學活動 .....	3
附錄一 .....	12
附錄二 .....	12
附錄三 .....	13
附錄四 .....	14
附錄五 .....	15
陸、教學成果 .....	16
一、教學過程 .....	16
二、學生作品 .....	17
柒、教學省思 .....	18

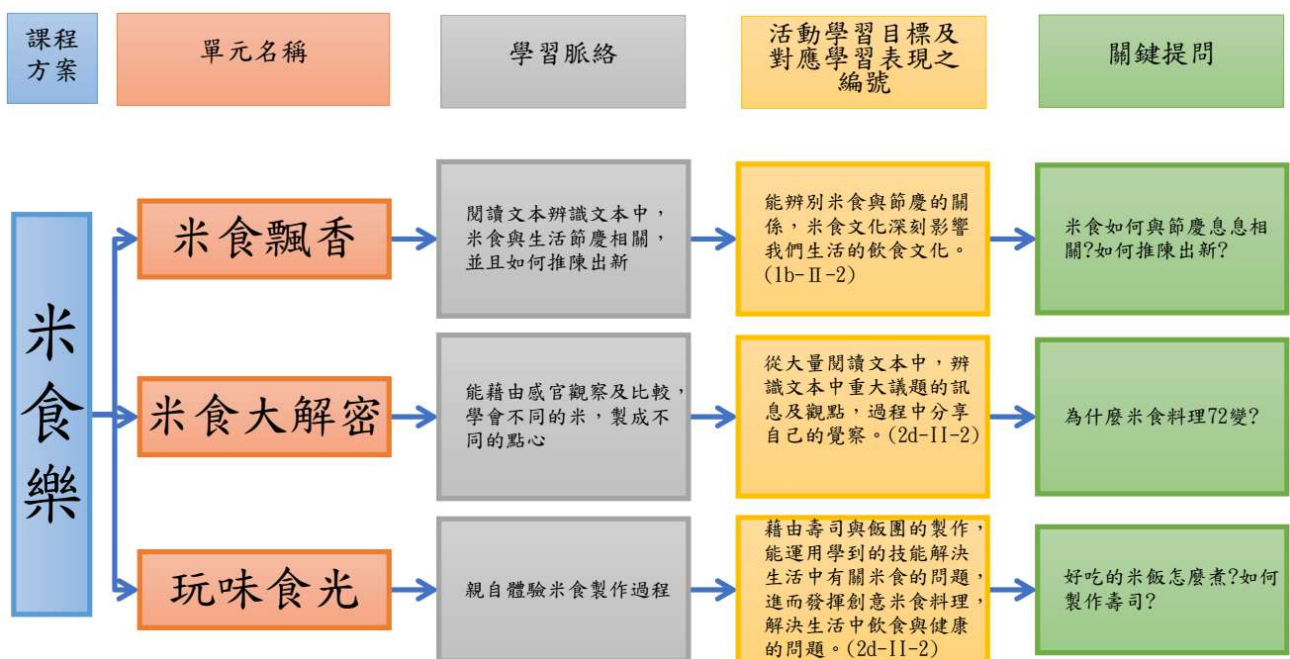
## 壹、課程理念

人們對稻米充滿了濃厚的情感，配合傳統節慶習俗或節氣，製作具有代表意義的米食；不論傳統或現代，人們都運用巧思創造各式各樣的米食糕點，因此我們要將這特有的米食文化傳承下去。

本次課程以米食為設計的主軸課程，主要是配合四下的國語課米食飄香的文本為主，以跨領域、跨科目的方式進行教學，教案設計的主軸從多文本的閱讀訓練素養著手，讓孩子覺察傳統與現代的不同；覺察不同族群間文化差異飲食也不盡相同；從文本中提供的線索，透過找線索，發現問題，孩子們認識了不同種類的米，不同比例的調配方式，就變化出千變萬化的點心組合囉！

本課程以「米食樂」為課程方案名稱，課程設計的內容分別為「米食飄香」、「米食大解密」、「玩味食光」三個單元，「米食飄香」以臺灣特有的米食的文化、結合了創意與情感，舉例出各樣米食糕點來認識臺灣米食文化與節慶息息相關，進而珍惜這特有的米食文化。「米食大解密」，米的種類如此多樣，到底該如何區別？各自有哪些特色及口感，從客家米食多變化中，感受到原來不同種類的米其特色及口感各不相同，最後透過「玩味食光」，讓學生動手製作壽司與飯團，體驗米食製作的趣味。

## 貳、課程架構



### 參、教學方法

單元	教學方法
米食飄香	本單元使用的教學方法從文章中找出四個字的關鍵字比如:「不勝枚舉」、「息息相關」「推陳出新」進而推論整理出米食的種類不勝枚舉、與節慶息息相關等訊息，這一單元的重點，著重寫作的分，思考製作米食料理過程的敘述，培養口語表達的能力。
米食大解密	從多元文本的歸納，討論，推論客家文化的米食含義，有什麼共同或不同之處，不同之處發現，在來米、蓬來米、糯米怎麼分？外觀口感大不同!稻米是國人主食，客家人都對稻米有著一分濃厚的情感，客家米食文化的建立是在謝天，用感恩的態度為飲食文化開創一片天地。
玩味食光	本單元用體驗式的教學法，『米』,除了煮白米飯還可以做出什麼呢?快來…讓孩子跟我們一起來體驗手做的樂趣吧!體驗玩味食光的樂趣。樂趣中，知道餓的時候怎麼辦呢?解決生活問題的方法，就動手做香噴噴的米飯，別忘了一起討論出來的小訣竅，最後動手做料理～將傳統結合創新的米食文化傳承下去。

### 肆、評量方式

學習目標	評量方式
米食變化是臺灣的一大特色，不管是傳統或是創新，應該珍惜並推廣本土的米食文化。	學習單、口語評量
了解不同品種的米做出不同特色的米製	學習單、口語評量
透過實作的課程，培養學生體驗與探索的能力	實做評量

## 伍、教學活動

領域/科目	國語、綜合活動、健康	
實施年級	四年級	
主題名稱	米食樂	
主題內容 勾選 可複選	<input checked="" type="checkbox"/> 農事教育、 <input type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input type="checkbox"/> 碳足跡、 <input type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input checked="" type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
<b>設計依據</b>		
學習 重點	學習表現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。
	學習內容	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Bd-II-3 生活問題的創意解決。
核心 素養	總綱	B3 藝術涵養 與 美感素養 C3 多元文化與國際理解
	領綱	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 國-E-C3 閱讀各類文本，培養理解與關心本土及國際事務的基本素養，以認同自我文化，並能包容、尊重與欣賞多元文化。 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。
議題 融入	實質內涵	閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。 多 E6 了解自己的文化特質，以及各文化間的多樣性與差異性。 科 E7 依據設計構想以規劃物品的製作步驟。
	所融入之 單元	閱 E10 融入第一單元 多 E6 融入第二單元 科 E7 融入第三單元

與其他領域/科目的連結	健康、綜合、語文
教材來源	康軒版國語四下課本
教學設備/資源	米食樂 ppt、平版、學習單、2 篇文本

教學單元活動設計			
單元名稱	米食飄香	時間	40 分鐘
學習重點	學習表現	1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	
	學習內容	Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。	
學習目標	能辨別米食與節慶的關係，米食文化深刻影響我們生活的飲食文化。		
領綱核心素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。		
核心素養呼應說明	本課程希望透過米食文化中食物的多重顏色，能培養感知和欣賞的基本素養，透過觀察與感官覺察，能清楚表達，在我們生活中的米食特色，並能發揮創意分享與米有關的健康知識及美感體驗。		
議題融入說明	閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。		
第一節：教學活動內容及實施方式			備註
<b>【引起動機】</b> 1、教師根據課本插圖，要求學生找到課文中相關的段落、句子並讀出來。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 把米磨成米漿，加入切細的蘿蔔，再經過蒸煮，就變成「蘿蔔糕」。</li> <li>● 如果在米漿中加入糖和發粉蒸煮，就成了「發糕」。</li> <li>● 清明祭祖用的「草仔粿」，有的外皮是加入艾草做成的，有一股特別的香氣。</li> </ul> 2、接著請同學們觀察圖畫，你看到了什麼？教師引導學生(形容詞)+(名詞)的短句練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 例如：我看到綠色的草仔粿、白色的蘿蔔糕、紅色的紅龜粿……。</li> </ul>			<b>【時間】</b> 10 分鐘  <b>【評量重點】</b> 能找出文本中相關的段落、句子並清楚表達。  能觀察圖畫，運用感官及想像清楚表



圖片引自 [http://yunteam2017.blogspot.com/2018/02/1\\_20.html](http://yunteam2017.blogspot.com/2018/02/1_20.html)

3 依據課文標題，猜一猜這一課的內容主要是在談什麼？教師引導學生多發言。

達。

能勇敢舉手發言，  
說出自己的想法。

**【發展活動】**

1、課文中提出「不勝枚舉」「息息相關」的語詞，根據語詞的提示，米食點心如何與人們的生活、節慶息息相關？請依節慶順序，利用表格整理出課文中傳統米食點心的特色。

節慶	年節	清明	端午	冬至	其他祭典或喜事
米食					
意義					

2、為何「人們對於稻米有著濃濃的情感」，究竟是怎麼樣的情感呢？

- 因為這一顆顆白亮香甜的米飯，讓一家人得以溫飽。

3、課文中提出「推陳出新」的語詞，根據語詞的提示找出那些推陳出新的米食？

- 地瓜粿、米漢堡等米食，讓口味特別的米食點心。
- 引導學生參考農糧署全球資訊網>米穀粉加工及運用  
<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=778>

4、稻米的應用範圍很廣，你還知道那些推陳出新的米食，試著找出作法分享，銜接小短文的作文教學。

先將……；接著……；再將…；最後……。

例如：碗粿的作法

**【時間】**

20 分鐘

**【評量重點】**

能透過討論與覺察米食文化與生活、節慶的相關性，並說出其代表的意義。

能反思情感層面的意含，並且認真聆聽別人的發言。

透過覺察，分析比較，找出「推陳出新」的米食點心

能善用行動載具搜尋資料，能進行小短文的創作

先將在來米洗淨泡水濾除水分；接著炒香所有配料；再將米打成米漿；最後放入配料蒸熟即可完成。		
<b>【綜合活動】</b> <b>1、米食文化，你覺得作者想傳達什麼想法？</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 人們因為生活習俗的不同，將米食變化出不同顏色和口味的糕點，這是臺灣的一大特色，不管是傳統或是創新，我們應該珍惜並推廣本土的米食文化。</li> </ul> <b>2、教師藉由 ppt 歸納「推陳出新」的米食文化的新品，引導學生發揮創意，分享創新作法的米食。</b> <b>3、教師針對學生分享創意作法的米食時，澄清迷思概念:例如:八寶飯、米粉、板條、冬粉、味噌、粉粿、芋圓等食物，以上那些食物「不是」米做的？</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冬粉是綠豆做的，粉粿及芋圓是地瓜粉做的。</li> </ul>		<b>【時間】</b> 10 分鐘 <b>【評量重點】</b> 學習單-學生能從創作小短文中獲得成就感
教學提醒	無	
參考資料	1. 米穀粉加工及運用 <a href="https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&amp;ids=778">https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&amp;ids=778</a> 2. <a href="https://www.facebook.com/afayayaya">https://www.facebook.com/afayayaya</a> 鮮享農 YA - 農糧署 3. <a href="http://yunteam2017.blogspot.com/2018/02/1_20.html">http://yunteam2017.blogspot.com/2018/02/1_20.html</a>	
附錄	學習單一	

教學單元活動設計			
單元名稱		米食大解密	時間 40 分鐘
學習重點	學習表現	2d-II-2, 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	
	學習內容	Bd-II-3 生活問題的創意解決。	
學習目標		從大量閱讀文本中，辨識文本中重大議題的訊息及觀點，過程中分享自己的覺察。	




領綱核心素養	國-E-C3 閱讀各類文本，培養理解與關心本土及國際事務的基本素養，以認同自我文化，並能包容、尊重與欣賞多元文化。
核心素養呼應說明	本單元期望透過多元文本的閱讀，認識客家的米食文化，更進一步的客家族群，從中學習包容不同族群、尊重客家人的生活、禮俗及信仰與進而欣賞多元文化的豐富飲食特色。
議題融入說明	多 E6 了解自己的文化特質，以及各文化間的多樣性與差異性。

第二節：教學活動內容及實施方式	備註
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>1、回想上一節課所學到的內容，請同學們自由發表。</p> <p>2、在臺灣人的米食文化，又以那一個族群的米食文化最具特色？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師引導學生善用平版，查出相關的資料，並與他人分享。</li> </ul> <p>2、閱讀第二篇文章，找出兩篇文章中相同的描述。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>10 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能使用行動載具搜尋資料，並與他人分享。</p> <p>學生能從兩篇文章中找出相同的描述，並與他人分享</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1、教師說明今天上課的主要任務，分別為閱讀兩篇文章，找出兩篇文章中所提到的主題，從相同的內容中找出兩篇文章不同的描述。</p> <p>2、引導學生說出客家人為什麼會發展出各式不同的米製品？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 農耕時代，多數客家人以耕種為主，為了工作方便，需有能充饑又易於保存的點心。</li> <li>● 於是勤儉務實的客家人，依據在來米、糯米及蓬萊米不同的特性，製作出各種具飽足感又方便攜帶的特色米食。</li> <li>● 逢年過節，家家戶戶也會舂米、磨米，再配上不同的食材，製成各式米製點心，用來謝神、祭祖，或祈求平安健康，或討個吉祥喜氣，還能招待親朋好友、聯絡感情。</li> </ul> <p>3、找線索：根據文章描述，客家人會運用哪些米製成哪些不同的米製點心？請將米製點心圈起來。</p> <p>4、教師引導學生在每一段落中圈出來，例如：在來米：九層板、蘿蔔板、芋頭板、板條、米篩目等米製品；糯米：板圓（客家湯圓）、鹹甜米糕、糍粑等米製點心；蓬萊米：豬籠板（客家菜包）、發板、艾板、新丁板等。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>20 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>學生能從兩篇文章中找出不同的描述，並與他人分享</p> <p>能口頭回答，舉例完全正確的說出自己的想法</p> <p>能正確圈出米製點心，並且積極主動與小組分享</p>

- 5、學生小組討論，分享大家圈出來的關鍵字，有什麼收穫(新知)，或是有什麼疑惑(不知道但是很想知道的事情)?
- 6、想一想，讀完米食飄香/客家米食多變化兩篇文章後，請大家利用時間想一想，這兩篇文章都在談什麼事?
  - 學生自由發表，學生可能回答米食有關料理、點心…等。
- 7、這兩篇文章都在描述米食有關料理、點心，再次比較「米食飄香」、「客家米食多變化」兩篇文章，找找相同的內容中不同的描述(做法)教師巡視各小組，關心小組討論的內容
- 8、從相同中的不同我看到…，引導學生觀察兩篇文本的內容加以討論，學生可能的答案從兩篇文章中的米製品名稱區辨；米的特性區辨；米食文化的背景來加以討論，教師在適當的引導，學生可能會回答出以下的可能，只要學生言之有理，教師要給予正向鼓勵。

相同	● 介紹米食、與生活有關、與節慶有關、都是農村社會因此發展出多樣的米食文化。
不同	例如:一版稱為米食，客家稱之為粄
不同	不同品種的米做出不同特色的米製點心。 在來米、糯米、蓬來米特性不同，適合做出來的點心也不同。
不同	客家米食多變化，連名稱也多變化。

- 9、從文本中與學生進行討論，因為不同品種的米做出不同特色的米製點心，介紹在來米、糯米、蓬來米為國內常見的稻米種類。




## 國內常見稻米種類

### 可分為三大類

## 糧糧學

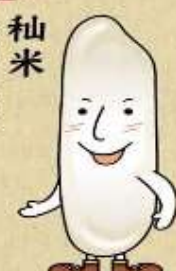
**1**

**粳米**  
(俗稱蓬萊米)




**2**

**籼米**  
(俗稱在來米)




**3 糯米**

**粳糯**  
(俗稱圓糯米)



**籼糯**  
(俗稱長糯米)



<b>外型</b>	米粒粗短 晶瑩透明	米粒長型 透明度高	圓短、白色 不透明	細長、粉白 不透明
<b>口感</b>	黏韌可口	鬆散無黏性	黏性強	
<b>用途</b>	煮飯、粥 及壽司等	碗粿、河粉 米苔目、米粉等	湯圓、麻糬、 年糕、紅龜粿等	油飯、粽子等

能正確覺察兩篇文本中之異同，口語發表能提出自己的疑問

能安靜聆聽不同品種的米做出不同特色點心，並學會應用在生活中的分類

<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1、教師藉由「我們不相同」的活動，引導學生學到不同的稻米種類，能製作不同特色的米製點心。</p> <p>2、教師歸納俗話說：「民以食為天，食以米為先」。大部份我們還是以大米作為我們最主要的食品，其質量和營養價值直接影響著我們的身體健康。</p>		<p><b>【時間】</b></p> <p>10 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>學習單-透過分類區別在來米、糯米、蓬來米所製造出不同特色的點心。</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>無</p>	
<p><b>參考資料</b></p>	<p>1. 米食文化傳承與推廣 <a href="http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=2265">http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=2265</a></p> <p>2. 好客小學堂 <a href="http://child.hakka.gov.tw/hakka_01_010.php">http://child.hakka.gov.tw/hakka_01_010.php</a></p> <p>3. 康軒版電子教科書</p> <p>4. <a href="https://www.facebook.com/afayayaya">https://www.facebook.com/afayayaya</a> 鮮享農 YA - 農糧署</p>	
<p><b>附錄</b></p>	<p>學習單二</p>	

<p><b>教學單元活動設計</b></p>			
<p><b>單元名稱</b></p>	<p>玩味食光</p>		<p><b>時間</b></p> <p><b>40 分鐘</b></p>
<p><b>學習重點</b></p>	<p><b>學習表現</b></p>	<p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p>	
<p><b>學習重點</b></p>	<p><b>學習內容</b></p>	<p>Bb-II-3 生活問題的創意解決。</p>	
<p><b>學習目標</b></p>	<p>藉由壽司與飯團的製作，能運用學到的技能解決生活中有關米食的問題，進而發揮創意米食料理，解決生活中飲食與健康的問題。</p>		
<p><b>領綱核心素養</b></p>	<p>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。</p>		
<p><b>核心素養呼應說明</b></p>	<p>本單元期望學生能發展解決生活上問題的創意策略，也能省思新策略帶來的改變，應用於解決生活之中。</p>		

<p><b>議題融入</b></p> <p><b>說明</b></p>	<p>科 E7 依據設計構想以規劃物品的製作步驟。</p>
<p><b>第三節：教學活動內容及實施方式</b></p>	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>1. 教師將憫農詩影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9U-ikXjCrkQ">https://www.youtube.com/watch?v=9U-ikXjCrkQ</a>，詢問學生從哪幾句可以感受到農夫的辛苦？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鋤禾日當午，汗滴禾下土。</li> </ul> <p>2. 讀完這首詩，同學的感想是什麼？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 我們要珍惜每一粒米飯，因為它是農夫辛苦耕種的所得到的</li> </ul>	<p><b>【時間】</b></p> <p>5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能理解農夫的辛苦，說出感恩的想法</p>
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1、教師詢問學生，如何將農夫辛苦耕種的米，煮成一鍋香噴噴的米飯呢？</p> <p>2、教師透過鮮享農 YA- 農糧署 <a href="https://www.facebook.com/afayayaya">https://www.facebook.com/afayayaya</a> 好吃米飯怎麼煮，共同討論煮出一鍋好吃米飯的步驟洗米—加水—浸泡—煮飯—燜飯—鬆飯</p> <p>3、詢問學生，洗米要大概水洗幾次？為什不能多洗幾次呢？洗米的動作為什不能太用力？</p> <p>4、煮飯時，米和水的比例是多少？</p> <p>5、請動動腦想一想，煮飯時的小訣竅有哪些？例如：浸泡 10-20 分鐘、加點油或加點醋、中途不可以打開，最後將飯翻動，就可以品嚐到香噴噴的米飯了！</p> <p>6、製作壽司</p> <p>(1) 教師引導學生煮好的飯，翻鬆後，趁熱拌入醋和糖(比例為 1:1)</p> <p>(2) 壽司內餡顏色最好五顏六色，可以任選喜歡的食材包入唷！</p> <p>(3) 飯的份量要適中，鋪平；大約三分之一的部份不要鋪飯。</p> <p>(4) 放入喜歡的配料，末端黏一些米飯。</p> <p>(5) 捲好及成品</p> <p>(6) 教師補充還可以做成創意壽司喔！</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>25 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>實作：能動手煮出好吃米飯的方法</p> <p>能完成壽司製作，並分享自己的創作理念</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 同學，今日「玩味時光」的課程，體驗了壽司和飯團的製作，米飯不但好吃而且隨手可得，請發揮你的創意，動動你的巧思讓成為一粒粒平凡的白米，變成可愛又有創意的造型壽司飯團喔！</p> <p>2. 教師請同學將今日動手做的壽司放入便當盒內，讓學生帶回家和家人一起分享。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>能運用在生活中，並與他人分享</p>

教學提醒	無
參考資料	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9U-ikXjCrkQ">https://www.youtube.com/watch?v=9U-ikXjCrkQ</a>
附錄	<u>學習單三</u>

## 附錄一：米食飄香

在稻米收成的季節，農村總是充滿歡樂的氣氛。人們對於「稻米」有著濃濃的情感，因為這一顆顆白亮香甜的米飯，讓一家人得以溫飽。

從前的農村社會，生活不如現在便利，人們利用米及隨手可得的食材，做出各式口感不同的食品。米食點心的樣式、種類多得不勝枚舉，長久以來，它們與人們的生活、節慶息息相關。

年節期間，「蘿蔔糕」與「發糕」是一定會準備的年菜。把米磨成米漿，加入切細的蘿蔔，再經過蒸煮，就變成「蘿蔔糕」。蒸好的蘿蔔糕無論是直接沾醬油吃，或是煮成湯，都同樣美味可口。如果在米漿中加入糖和發粉蒸煮，就成了「發糕」。「蘿蔔糕」代表「好彩頭」，「發糕」有著「發財」的意義，全是人們對於來年的期望。

清明祭祖用的「草仔粿」，有的外皮是加入艾草做成的，有一股特別的香氣。草仔粿形狀圓圓的，好像一個倒蓋著的小碗。艾草有殺菌的功用，清明前後正是春夏交替的季節，人們食用草仔粿，就是在相互提醒要保健身體。

冬至一到，大家都會準備湯圓應景。這一顆顆小巧可愛的湯圓，正是米漿除去水分後做成的。煮好的湯圓可以加進甜湯中，變成甜點，也可以搭配青菜、香菇等食材，成為主食。寒冬中，一碗碗熱呼呼的湯圓滿載著幸福的味道，也代表圓圓滿滿的祝福。

除此之外，祭典或喜事時常見的「紅龜粿」、端午節食用的「粽子」等，都已是生活中常吃到的點心了。如今，還有人創新作法，研發出地瓜粿、米漢堡等米食，讓口味特別的米食點心能推陳出新。

老祖先的巧思及現代人的創意，讓「米」不只是米飯，還展現了多樣的變化。各式米食在生活中處處可見，成為臺灣特有的飲食文化。米食點心的香氣，也將一代代飄送下去。

## 附錄二：客家米食多變化

農耕時代，多數客家人以耕種為主，為了工作方便，需有能充饑又易於保存的點心。於是勤儉務實的客家人，依據在來米、糯米及蓬萊米不同的特性，製作出各種具飽足感又方便攜帶的特色米食，稱之為「粄」。逢年過節，家家戶戶也會舂米、磨米，再配上不同的食材，製成各式米製點心，用來謝神、祭祖，或祈求平安健康，或討個吉祥喜氣，還能招待親朋好友、聯絡感情。

在來米容易消化，但煮熟後的米飯口感偏乾，比較鬆散而沒有黏性，客家人便將在來米浸泡後磨成米漿，製作出九層粄、蘿蔔粄、芋頭粄、粄條、米篩目等米製品。

烹煮後的糯米吃起來雖不易消化，但對於因務農而需要大量消耗體力的客家人而言，較能感到飽足而不易飢餓。因此他們將質地軟黏，帶有Q性的糯米製成粄圓(客家湯圓)、鹹甜米糕、糍粑等米製點心。

蓬萊米是日據時代引進的日本米品種，經改良栽種成功而來的，煮熟後的黏性和Q度介於在來米與糯米之間，便成了我們平日所吃的米飯。客家人會在蓬萊米的米漿中加入地瓜粉等不同粉類，製作出豬籠粄(客家菜包)、發粄、艾粄、新丁粄等形形色色的米製點心。

客家人的米食點心也是歲時節慶中常見的食品，如過年時有「甜粄」、象徵發財的「發粄」，元宵團圓吃「粄圓」，清明祭祖用「艾草粄」，喜慶時能看到「糍粑」……，不同的粄都有著不同的意義，顯示出客家人對米食的重視。客家人以不同種類的米為素材，善用其特色，發展出各式各樣的主食、點心，除了豐富農家人的日常生活，更展現出客家飲食文化的多元。

附錄三：

學習單一

## 米食飄香

班級		姓名		學號		日期	
----	--	----	--	----	--	----	--

◎課文中提出「不勝枚舉」「息息相關」的語詞，根據語詞的提示，米食點心如何與人們的生活、節慶息息相關？請依節慶順序，利用表格整理出課文中傳統米食點心的特色。

	節慶	年節	清明	端午	冬至	其他祭典或喜事
米食						
意義						

◎小朋友課文中提出「推陳出新」的語詞，根據語詞的提示找出那些推陳出新的米食？

◎稻米的應用範圍很廣，你還知道那些推陳出新的米食，試著找出作法分享，銜接小短文的作文教學。

四個步驟的圖示：

--	--	--	--

先將……；接著……；再將……；最後……..

附錄四

學習單二

## 米食大解密

班級		姓名		學號		日期	
----	--	----	--	----	--	----	--

◎請填上客家人會運用哪些米製成哪些不同的米製點心？。

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.

◎小朋友你對米食了解多少呢？請回答下列問題，正確的請打○ 錯的請打 X

- 1. 米食，在客家文化中稱之為「粄」
- 2. 常見的米可以分為秈米、粳米、糯米。
- 3. 我們平常食用的白米是蓬萊米（粳米）。
- 4. 糯米通常用來製作年糕、麻糬、紅龜粿等米食。
- 5. 糯米煮後比較黏，因此適合做湯圓。
- 6. 米的保存期限有好幾年所以，購買米時可以一次很多存放。
- 7. 在來米（秈米）煮熟後米飯較乾鬆無黏性。
- 8. 介紹米食、與生活有關、與節慶有關、都是農村社會因此發展出多樣的米食文化。
- 9. 秈米長得短圓、粳米(圓糯)長得細長。
- 10. 糯米有長糯和圓糯兩種。

◎請舉出你喜歡的米食點心？這種點心分別是由哪一種米製作而成的？



附錄五

學習單三

# 玩味食光

班級	姓名	學號	日期
食材用具	◎材料：		
	◎用具：		
畫出成品			
活動感想	貼照片		

# 陸、教學成果

## 一、教學過程



觀察圖畫，你看到了.....，課程發表



「推陳出新」的米食文化的新品

客家米食多變化

農耕時代，多數客家人以耕種為業，為了工作方便，需有能充飽又易於保存的點心，於是勤儉務實的客家人，依據在來米、糯米及蓬來米不同的特性，製作出各種具飽足感又方便攜帶的特色米食，稱之為「飯」，逢年過節，家家戶戶也會煮米、磨米，再配上不同的食材，製成各式米製點心，用來餵神、祭牲，或祈求平安健康，或討個吉祥喜氣，還能招待親朋好友、聯絡感情。

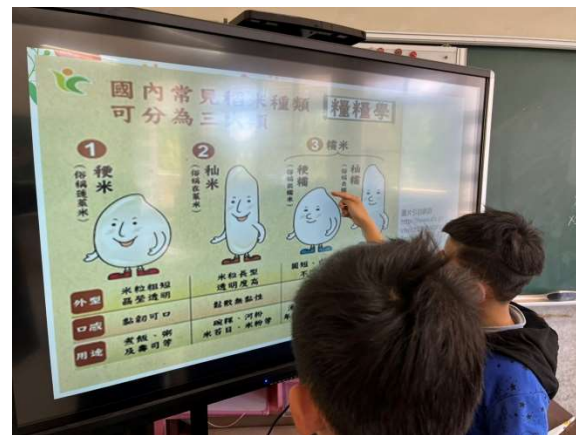
在來米易消化，但煮熟後的米飯口感偏硬，比較鬆軟而沒有黏性，客家人便將在來米浸泡後煮成米漿，製作出光粿飯、蘿蔔飯、芋頭飯、飯糰、米糕等米製品。

煮熟後的糯米吃起來雖不易消化，但對於因過度而需要大量消耗體力的客家人而言，較能感到飽足而不易軟軟，因此他們將質地較黏，帶有Q性的糯米製成飯圓(客家湯圓)、鹹餅(粿餅)、糰子等米製品。

蓬來米是日據時代引進的日本米品種，經改良後成功而來的，煮熟後的黏性和Q度介於在來米與糯米之間，便成了我們平日所吃的米飯。客家人會在蓬來米的米漿中加入地瓜粉等不同物類，製作出綠籐飯(客家菜包)、發飯、艾飯、刺丁飯等形形色色的米製點心。

客家人的米食點心也是獲得屏東中常見的食品，如過年時吃的「甜飯」、喜慶時吃到的「發飯」、光買團圓吃「飯圓」、清明祭牲用「艾草飯」，喜愛時吃到的「糰子」.....，不同的飯都有著不同的意義，顯示出客家人對米食的重視。客家人以不同種類的米為食材，善將其轉化，發展出各式各樣的米食、點心，除了豐富農家人的日常生活，更展現出客家飲食文化的多元。

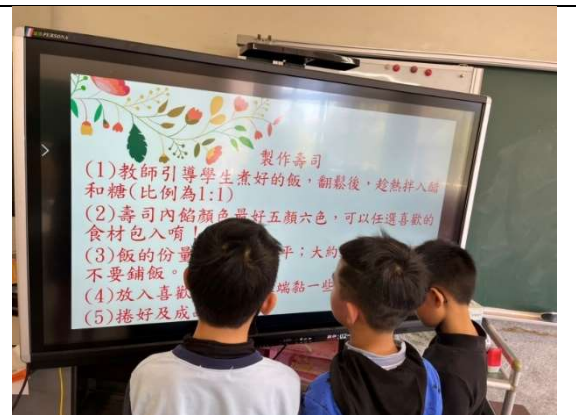
學生在每一段落中圈出來，米製點心



介紹在來米、糯米、蓬來米為國內常見的稻米種類



共同討論煮出一鍋好吃米飯的步驟  
洗米—加水—浸泡—煮飯—燜飯—鬆飯



製作壽司的步驟

## 二、學生作品

學習單一

### 米食飄香

班級 四甲 姓名 伊婉閣 學號 4 日期 4/6

◎課文中提出「不勝枚舉」、「息息相關」的語詞，根據語詞的提示，米食點心如何與人們的生活、節慶息息相關？請依節慶順序，利用表格整理出課文中傳統米食點心的特色。

節慶	名稱	種類	材料	其他特色或喜慶
春節	蘿蔔糕、發糕	糕類	椰子、瑞豐	
元宵	炸粿、炸粿	炸類	包粽	團圓

◎小朋友課文中提出「推陳出新」的語詞，根據語詞的提示找出那些推陳出新的米食？

地瓜糯米糰

◎稻米的應用範圍很廣，你還知道那些推陳出新的米食，試著找出作法分享，衛讀小短文的作文教學。

四個步驟的圖示：

先將……；接著……；再將……；最後……。

先將洋蔥和蝦米炒熟，接著把白米放入攪拌器中，再將新糰放入平底鍋刷上盤油，最後再將洋蔥和蝦米炒熟即可。

學習單一

### 米食大解密

班級 四甲 姓名 吳承皓 學號 3 日期 11/4/8

◎請填上客人會運用哪些米製成哪些不同的米製點心？

1. 甜糕 2. 蘿蔔糕 3. 豬籠糕 4. 板條 5. 米酥目  
6. 新丁糕 7. 糍粑 8. 艾草糕 9. 發糕 10. 板圓

◎小朋友你對米食了解多少呢？請回答下列問題，正確的請打○ 錯的請打X

- 米食，在客家文化中稱之為「飯」。
- 常見的米可以分為秈米、粳米、糯米。
- 我們平常食用的白米是蓬萊米（粳米）。
- 糯米通常用來製作年糕、麻糬、紅龜粿等米食。
- 糯米煮熟後比較黏，因此適合做湯圓。
- 米的保存期限有好幾年所以，購買米時可以一次很多存放。
- 在粵米（秈米）煮熟後米飯較乾鬆無黏性。
- 介紹米食，與生活有關、與節慶有關，都是農村社會因此發展出多樣的米食文化。
- 秈米長得短圓，粳米（圓粒）長得細長。
- 糯米有長粒和圓粒兩種。

◎請舉出你喜歡的米食點心？這種點心分別是由哪一種米製作而成的？糯米

湯圓 草仔粿

學習單一

### 玩味食光

班級 四甲 姓名 王旭初 學號 1 日期 4/6

◎材料：海苔、玉米、白飯、肉鬆、……

◎用具：壽司模盒。

畫出成品

活動感想

老師教我先把白飯鋪在海苔上，然後鋪上白飯，再放上黃瓜肉鬆。我照著她說的步驟，耐心地做起來，就大功告成了，真是美味的一堂課。

貼照片

學習單一



利用討論出來的小訣竅，煮出好吃的米飯

	 
<p>壽司大口大口的吃</p>	<p>按照步驟製作壽司</p>

## 柒、教學省思

素養導向的教案設計，讓我從聚焦在多文本的教學，先知道作者在說什麼，接著行與行、段與段之間找出字裡行間的意思，最後學會字裡行間的言外之意，透過這樣操作，孩子給的回饋更多了，孩子告訴我，老師我想自己做蘿蔔糕，原不可直接用白米，另一位小孩直接說，晚上我和家人一起動手做米漢堡，原來一點都不難，很美味!甚至有孩子告訴我，他想創造一種甜口味的創意飯糰，讓不愛吃飯的小孩，都喜愛。

米的種類 x 米的料理方式原來72變，甚至更多..更多，米食的多樣化真是讓人目不暇給，欲罷不能。當傳統米食 pk 客家米食中，學到米食文化中背後愛物惜物、對美食的態度及先人的智慧結晶的故事，真正發揮食農教育的精神。最後美味的一堂，吃著自己做的壽司，覺得很幸福，學會了做飯，我好高興！如果自己還想在修正的課程部分應該是想在多設計一些食米課程，將米食文化推廣，流傳下去。

