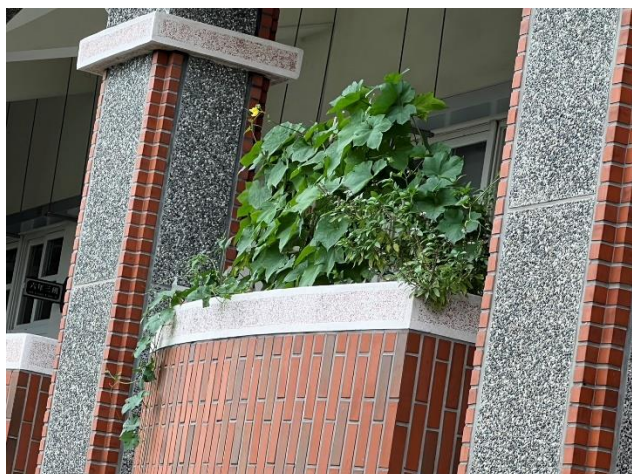
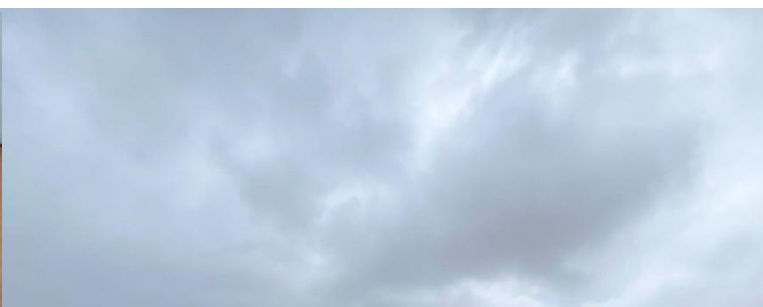


嘉義縣 112 年度國中小食農教育 2.0
「感恩土地感謝農民謝謝食物」與農共舞實施計畫

和睦國小食農教育



挺過「小犬颱風」在 4 樓花台恣意生長的絲瓜 忘記澆水~生長較慢但也挺過「小犬」來襲



小犬過後校園 4F 的風景

一、核准公文:中華民國 112 年 4 月 10 日府教體字第 1120083312 號

二、核定經費:6 萬

三、實施計畫:

嘉義縣 112 年度和睦國小食農教育

「感恩土地感謝農民謝謝食物」與農共舞實施計畫

壹、依據: 112 年 2 月 3 日府教體字第 11200116612 號函頒

貳、學校現況與需求評估

本校位於城鄉交界，鄰近嘉義市及市集，又緊鄰台 18 線〈阿里山公路〉、165 縣道〈往白河〉，加上腹地小，交通明顯壅塞。家長社經背景複雜，家庭功能薄弱者眾。校園後方緊鄰傳統市場，周圍屬於商業用地，傍晚後各式小吃攤位日益漸多，因此學生家庭多數以外食為主。

全校校地面積 11,182 平方公尺〈1.1 公頃〉以學校人數規模而言，相對狹小，但學校仍保留綠地，提供學生栽種香草植物與雜糧作物。每間教室外皆有陽台式種植區，讓學童隨時可參與植栽觀察。

學校鄰近周圍社區以種植台中私 17 號稻米，提供米食加工用，因為較無黏性，直鏈澱粉含量較高，約佔總澱粉含量 20~25%，且吸水性較大，因而應用於製粉、膨發等用途，其米穀粉可應用於粿、米粉、河粉、米粉、米苔目、蘿蔔糕等產品製作，因此鄰近小吃店皆可看到以在來米為主的各式米食。另探訪農友以種植香米為主，並於中埔鄉販售，提供家庭食米用。

中埔鄉之木耳產能居全台之首，107 年本校以木耳栽種為主題之食農教育課程延續至今，發展出相關教與課程；109 年學校教師發展「鹽」之相關教學，結合歷史、地理文化的演進，並結合書法發展和睦獨特的人文課程，頗受親師生喜愛；112 年與在地絲瓜青農合作，結合藝文、烹飪發展屬於和睦的校本課程。

參、目標

- (1) 以國產稻米及在地農特產作物為主要素材，推廣食米及食米教育，深耕以米為主食並搭配在地生產農特產品之觀念，促進飲食文化傳承及均衡營養攝取，達向下紮根之功效。
- (2) 從在地產業出發與傳統米食及搭配 24 節氣，結合校本書畫、傳統米食烹飪等發展出不同的素養課程。

肆、辦理單位：

- 一、主辦單位：嘉義縣政府
- 二、承辦單位：和睦國民小學

伍、辦理期程：112年2月起至112年10月

陸、實施內容

一、教師研習(依學校需求可規劃1-2場次)

編號	日期時間	研習名稱	講師介紹	實施方式(工作坊、講授、實作等)	研習時數	參加人數	備註
1	112.07	書畫中的 24節氣	毛豈崁	講授	3	20	外聘

二、食農教育課程規劃(課程節數與經費概算相符)

編號	授課班級	日期時間	授課內容	專業農民	協同教師	備註
1	五年級	112.09	寒食帖賞析與寒食節教學	毛豈崁	李佩儒	1節
2	三年級	112.09-10	在地絲瓜認識與生活藝術	沈重庚	導師	4班*3節=12節
3	四年級	112.07-10	在地絲瓜認識與生活藝術	沈家豪	導師	4班*3節=12節
4	三~四年級	112.09-10	有機天地	沈重庚	導師	2堂
5	四年級	112.06	蔬食雞肉飯料理	楊雅雲	導師	4班*2節=8節
6	五年級	112.06	絲瓜盅料理	楊雅雲	導師	4班
7	五年級	112.9-12	堆肥製作、黑水蛇照顧		曹宇君、李宗憲	

備註：表格不足請自行增列

三、課程融入教學方案規劃

(1) 在地食材基礎課程：

- 邀請在地絲瓜農沈重庚先生介紹絲瓜田的生態與入班指導絲瓜藝術創作。
- 二~六年級進行手作課程中融入稻米基礎課程知識，認識米標章，藉由各

種教材教導學生米食相關知識(如參考網站:[從了解米開始](#))

(2) 校園生之課課程

- 二年級認識稻米雜糧種子家族大集合。
- 二、三年級認識絲瓜生長與藝術創作
- 四、五年級發覺種子的妙用，收集種子進行創作。
- 五、六年級走訪在地有機農場，利用家鄉農特產，學校料理美味佳餚。

(3) 創意競賽活動：

- 結合寒暑假作業甄選融入米食料理設計或圖畫-如寒假作業圖解米飯大變身
- 利用兒童節闖關辦理結合在地當季食材辦理「神廚上菜了」等闖關活動。

四、辦理內容

和睦食農教育計畫是一項重要的教育活動，旨在讓學生更深入地了解農業和食物的生態，同時培養他們的手作和烹飪技能。在這個計畫中，我們有幸邀請到在地的絲瓜農夫，沈重庚先生，來介紹絲瓜田的生態，並指導學生進行絲瓜藝術創作。

絲瓜田的生態是一個富有教育價值的主題。在地農夫沈先生向學生們解釋了絲瓜的生長過程，包括種子的種植、澆灌、收穫等，並強調了生態友好的農業實踐。學生們有機會親身體驗種植絲瓜，這有助於他們更好地理解食物的來源和農業的重要性。

此外，計畫中的手作蔬食和烹飪活動也為學生提供了實用的技能。四年級的學生學會了如何製作積若飯，這是一道簡單而營養豐富的蔬食料理，而五年級的學生則學會了如何烹飪絲瓜盅菜餚，這不僅美味，還能讓他們更加珍惜當地的農產品。

教師方面的增能也是這個計畫的一個重要部分。老師們參加了一個特別的活動，從故宮書畫中學習了24節氣。這種跨學科的教育方法不僅豐富了老師們的知識，還使他們能夠將不同學科的內容融入到食農教育中，使教學更具吸引力和深度。

總之，和睦的食農教育計畫為學生提供了豐富的學習體驗，不僅讓他們更了解農業和食物的生態，還培養了他們的實用技能和跨學科的知識。同時，這個計畫也強調了地方社區的重要性，讓學生們更加珍惜和關心當地的農產品和文化。

五、教學課程辦理場次、參加對象及人數

編號	授課對象	日期時間	授課內容	專業農民	參加人數
1	教師	112/10/25	1. 節氣當中的文人畫 2. 文徵明的書畫賞析 3. 江南織造——龍袍的文化意象	毛豈岷	
2	五年級 農耕隊	112/03~10	學習打理學校小田園，學習除草、教學、施肥、找蟲子等等管理工作。	教師： 曹宇君	10 人
3	三、四年級 師生	112/09-10	入班教學，針對三、四年級進行絲瓜再利用手作課程	沈重更	165 人
編號	授課對象	日期時間	授課內容	專業農民	參加人數
4	四年級師生	112/5/21	四年級的手作蔬食積若飯：學生們在楊雅雲護理師的指導下，採收絲瓜並製作成積若飯，一種傳統的台灣素食。	楊雅雲	112
5	五年級	112/05/19	五年級的烹飪絲瓜盅菜餚：學生們在楊雅雲護理師的介紹下，了解絲瓜田的生態和種植方法，並將絲瓜切成盅狀，填充各種食材，製作成美味的絲瓜盅菜餚。	楊雅雲	97

七、檢討及未來展望

1. 以孩子為學習主體，引發孩子的學習需求，師生共同設計一系列的米食學習統整課程，解決傳統式課程之支離破碎，獲得完整的米食體驗課程。
2. 結合嘉義縣農業產業，開發融合性教學，順應和睦國小附近之商業環境並符合十二年國教之素養教學發展校本課程方案
3. 在一連串的課程引導中，從手作餐點、稻米栽種、文化涵養中，強調飲食教育回歸土地與飲食健康的關係，讓孩子能感受到農民辛苦、食物來源不易與餐桌上的豐盛，其都是需要處處感恩之體認。

112 年度和睦國小學校食農教育 2.0
 「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」與農共舞教師研習紀錄

- 一、研習名稱：從故宮南院書畫中看24節氣與生活
- 二、日期時間：112/10/25
- 三、講師介紹：毛豈峻
- 四、研習時數：3 小時
- 五、參加人數：9
- 六、實施方式(工作坊、講授、實作等)： 參訪故宮南院
- 七、簽到表：
- 八、照片

教師在職專業進修研習簽到表					
研習名稱：		書畫中的24節氣與生活			
研習承辦單		嘉義縣 縣立和睦國小			
研習時間：		2023/10/25 ~ 2023/10/25		<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 中午 <input checked="" type="checkbox"/> 下午 <input type="checkbox"/> 夜間	
編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	身分證字號
1	和睦國小	陳佩芸	陳佩芸	陳佩芸	
2	"	謝幸儒	謝幸儒	謝幸儒	
3	"	李凤屏	李凤屏	李凤屏	
4	"	何世茹	何世茹	何世茹	
5	"	毛郁文	毛郁文	毛郁文	
6	"	方雅慧	方雅慧	方雅慧	
7	"	蔡伊喬	蔡伊喬	蔡伊喬	
8	"	林靜怡	林靜怡	林靜怡	
9	"	謝金芸	謝金芸	謝金芸	

活動照片



聆聽毛老師的解說



觀賞書畫中當時百姓生活節氣表現



書法跨預先媒體展-教師自製書籤



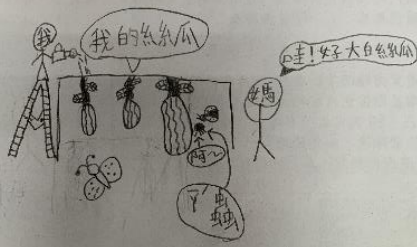
老師解說龍袍針繡技術

112 年度和睦國小學校食農教育 2.0
 「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」與農共舞教育課程紀錄

- 一、授課班級：三年級(301、302、303、304)
- 二、日期時間：9/19、9/22、9/27
- 三、授課主題：手做絲瓜絡穀倉藝術創作
- 四、農民介紹：沈重庚(一粒一有機農場負責人)、陳淑美(社區藝術創作老師)
- 五、參加人數：共四班 71 人、教師 4 人
- 六、協同教師：班級導師
- 七、學生心得記錄照片及影片

學生心得記錄

3. 這次的課程中，包含了絲瓜與生活中的誘惑、絲瓜園裡的動植物、病蟲害的田間管理、絲瓜絡藝術創作、與等等相關的知識，請寫下與畫下從農夫伯伯身上學的相關的知識或對這次課程的感想。



活動照片



學生與作品合影



淑美老師協助指導



學生作品



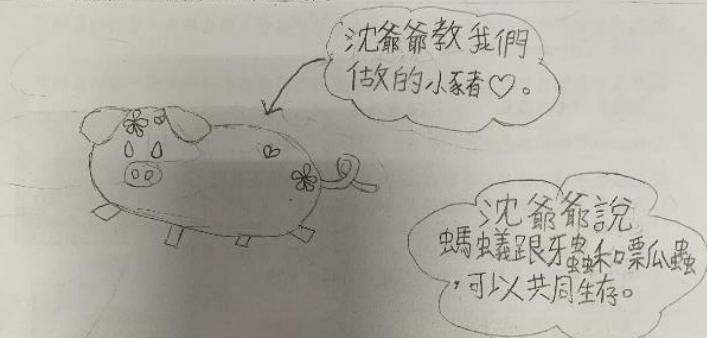
沈重庚先生指導

112 年度和睦國小學校食農教育 2.0
 「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」與農共舞教育課程紀錄

- 一、授課班級：四年級
- 二、日期時間：09/21、9/25、9/26
- 三、授課主題：手做絲瓜絡小豬藝術創作
- 四、農民介紹：沈重庚(一粒一有機農場負責人)、陳淑美(社區藝術創作老師)
- 五、參加人數：共四班 71 人、教師 4 人
- 六、協同教師：班級導師
- 七、學生心得記錄照片及影片


學生心得記錄

3. 這次的課程中，包含了絲瓜與生活中的諺語、絲瓜園裡的動植物、病蟲害的田間管理、絲瓜絡藝術創作、與等等相關的知識，請寫下與畫下從農夫伯伯身上學的相關的知識或對這次課程的感想。



沈爺爺教我們做的小豬♥。

沈爺爺說 螞蟻跟牙蟲和西瓜蟲，可以共同生存。



(1) 準備材料 (2) 剪開絲瓜 (3) 黏上棉花

我的感想：
 沈爺爺教我們絲瓜可以做成許多東西，比如說：絲瓜絡作品、美容保溫、菜瓜布，讓我們有很多很多的成就感。希望沈爺爺可以再來我們學校，讓我們做絲瓜絡。

活動照片



學生動手進行絲瓜絡創作



淑美老師協助指導



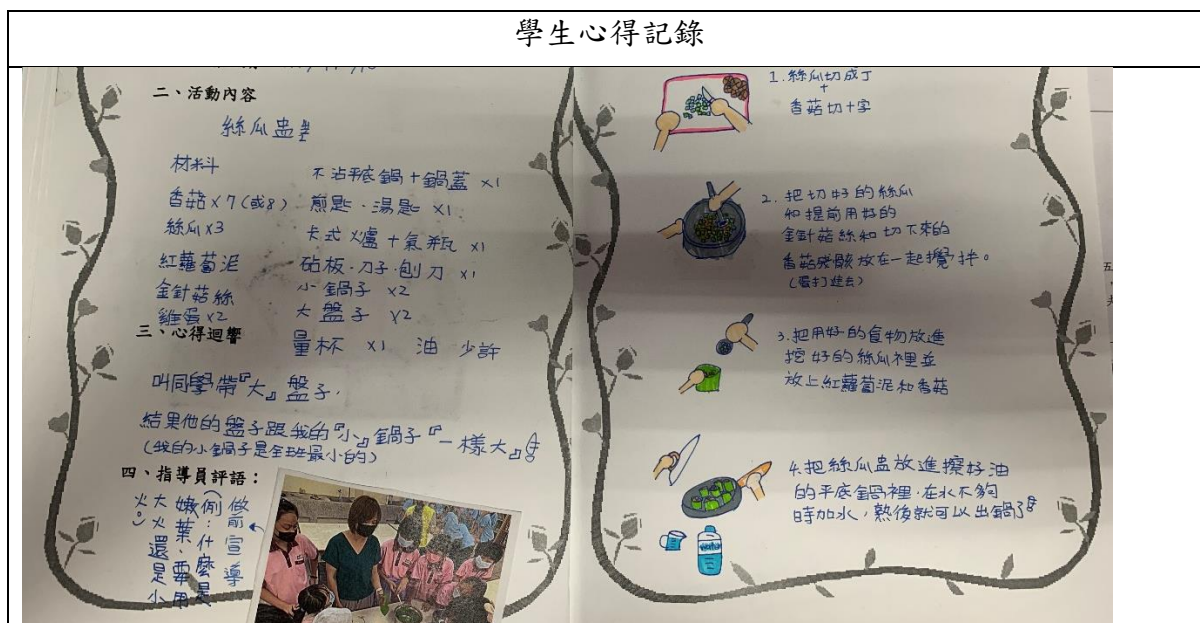
學生與作品合影



沈重庚先生指導

112 年度和睦國小學校食農教育 2.0
 「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」與農共舞教育課程紀錄

- 一、授課班級：五年級(501、502、503、504)
- 二、日期時間：112/05/19
- 三、授課主題：五年級烹飪絲瓜盅
- 四、農民介紹：大有國小楊雅雲護理師
- 五、參加人數：學生共 87 六、協同教師：導師、行政人員共 8 人
- 七、講義資料：絲瓜盅 PPT
- 八、學生心得記錄照片及影片



活動照片



學生動手實作



護理師講解絲瓜的營養與烹飪過程



練習香菇切花



五年級學烹飪

112 年度和睦國小學校食農教育 2.0
 「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」與農共舞教育課程紀錄

- 一、授課班級：四年級(401、402、403、404、405)
- 二、日期時間：112/05/31
- 三、授課主題：蔬食積若飯烹調
- 四、農民介紹：大有國小楊雅雲護理師
- 五、參加人數：學生共 102 人
- 六、協同教師：導師、行政人員共 10 人
- 七、講義資料：認識台灣稻米
- 八、學生心得記錄照片及影片

活動照片



學生動手實作



協助的教師線進行稻米營養教學



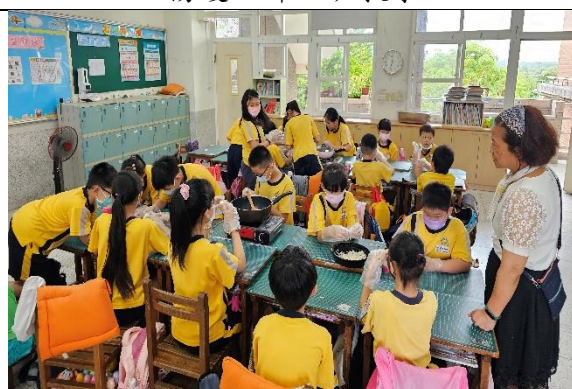
教師協助入班指導



楊護理師入班教學



四年級學生動手抄作



學生手撕杏包菇

112 年度和睦國小學校食農教育 2.0

「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」與農共舞教育課程紀錄

- 一、授課班級：三、四年級
- 二、日期時間：112/09/28、10/02
- 三、授課主題：樂活人生 談有機農業
- 四、農民介紹：沈重庚(一粒一有機農場負責人)
- 五、參加人數：學生共 155 人
- 六、協同教師：導師、行政人員共 10 人
- 七、講義資料：樂活人生 談有機農業 PPT
- 八、學生心得記錄照片及影片

學生心得記錄

<p>嘉義縣 112 年度和睦國小學校食農教育 「感恩土地感謝農民謝謝食物」與農共舞課程回饋單</p> <p>一、學習的主題：甜冬瓜瓜絲</p> <p>1. 沈重庚爺爺在嘉慶寺的農場他在嘉慶寺種植：甜冬瓜、他們的農場名稱是：「一粒一有機農場」</p> <p>2. 甜冬瓜與普通冬瓜與普通冬瓜，這次我所使用的甜冬瓜材料是叫一種瓜叫甜冬瓜的「甜冬瓜」</p> <p>3. 甜冬瓜的顏色是：□白色 □紫色</p> <p>4. 甜冬瓜的形狀是：□圓形 □長形</p> <p>5. 甜冬瓜的用途是：□可以煮湯 □可以炒肉 □可以蒸排骨</p> <p>6. 甜冬瓜的營養是：□可以減肥 □可以降血壓 □可以降血糖</p> <p>7. 甜冬瓜的產地是：□嘉義縣 □台南市 □高雄市 □屏東縣</p> <p>8. 甜冬瓜的產期是：□春季 □夏季 □秋季 □冬季</p> <p>9. 甜冬瓜的保存方式是：□冷藏 □冷凍 □曬乾 □其他</p> <p>10. 甜冬瓜的相關知識是：□甜冬瓜的歷史 □甜冬瓜的品種 □甜冬瓜的栽培 □甜冬瓜的收穫 □甜冬瓜的銷售</p>	<p>3. 這次的課程中，包含了絲瓜與生活中的話語、絲瓜園裡的動植物、病蟲害的田間管理、絲瓜藝術創作、與等等相關的知識，讓當下從農夫伯伯身上學的相關的知識或對這次課程的感受。</p> <p>甜冬瓜可以美容保濕 可做藝術創作 可做為洗不死的絲瓜布 圓筒絲</p>	<p>3. 這次的課程中，包含了絲瓜與生活中的話語、絲瓜園裡的動植物、病蟲害的田間管理、絲瓜藝術創作、與等等相關的知識，讓當下從農夫伯伯身上學的相關的知識或對這次課程的感受。</p> <p>絲瓜可以做菜瓜布絲瓜水藝術品絲瓜園裡也會有毒植物特別的昆蟲，還有絲瓜的花有黃色和白色人工授精中間有一條小絲瓜的昆蟲，沒有管理的話，花還有被粉的花費包起來。</p> <p>沈重庚</p>
---	--	---

活動照片

 <p>沈重庚爺爺說絲瓜田</p>	 <p>學生專注聆聽</p>
 <p>學生習寫學習單</p>	 <p>介紹絲瓜的田間管理</p>

2023年
04月01日
至
11月31日

和睦國小食農教育

中埔鄉
農會
四健會
主辦

校園小小農耕隊

獨家報導

最新消息

在疫情後返校的和睦國小孩子們，在四健會協助下展開與校園土地的對話。首先邀請中埔鄉農會絲瓜產銷班班長沈重更先生到校為孩子們講解有機菜田裡豐富生態，絲瓜的生長與日常生活的運用。讓孩子們知道原來絲瓜不僅僅是餐桌上的一道菜，採收絲瓜水可以養顏美容、絲瓜絡不僅可以洗碗洗澡，也可以拿來做藝術創作。

接著學校的護士阿姨與維春老師帶著五年級的班級進行絲瓜盅的煮食體驗。



五年級學生在沈重更先生與沈家豪先生的指導下完成絲瓜絡穀倉創作。



學生第一次拿刀幫絲瓜「刮痧」去除外皮。



挖空絲瓜，切碎後加上紅蘿蔔、少許的鹽再填入絲瓜碗，最後再入鍋蒸煮即可。



練習幫香菇雕花



採收番茄。

校園中除了絲瓜栽種，農耕隊的孩子也嘗試栽種番茄、洛神、香蕉、檸檬、香茅植物等，讓孩子們具體體驗田園管理，日常的澆水除草外，工具收整整理養成、合作完成水管收拾等等。

食農教育透過實作、觀察、感受、體驗等力行的過程中教育孩子，讓孩子做中學，學生做。

