

嘉義縣鹿草鄉重寮國民小學

成果報告書



補助單位：農業部農業署南區分署

目錄

一、學校基本資料-----	02
(一)學校簡介-----	02
(二)班級數及老師、學生人數-----	02
二、課程活動自行檢核表-----	03
三、執行內容-----	06
(一)食米教育基礎課程-----	06
1. 計畫書核定課程-----	06
(二)食米推廣體驗-----	12
1. 計畫書核定課程-----	12
2. 增辦課程\重寮孃孫米食創意秀 -----	22
3. 增辦課程\重陽敬老~五行飯糰 -----	24
(三)校外學習活動-----	27
1. 計畫書核定課程-----	27
2. 增辦課程-----	29
四、教案或學習單-----	30
五、成果效益-----	44
(一)計畫執行效益(文字敘述)-----	44
(二)成果展示(照片、作文、繪圖、卡片等活動成果)-----	45
六、新聞媒體報導內容-----	49
七、計畫書核定本-----	57
八、其他附件-----	69
九、授權同意書-----	71

一、學校基本資料

(一)學校簡介~與農共舞、幸福米滿

本校位於農產豐富的鹿草鄉，緊鄰八掌溪與台南後壁區相鄰，位於嘉 35 線上，校園周遭稻田、果園圍繞，居民多以務農維生，鄉內種植的作物為佔全台產量 60% 的黃秋葵、稻米和蔬果，因為缺乏就業機會，中壯年人口外流嚴重。

學校長年與鹿草鄉農會四健會合作，在操場東側規劃校園農圃，指導學生種植作物，將食農教育納入校訂課程，發展在地化食農教案，教導孩子以農為師，友善耕作，向大地、自然四時致敬。

學校申請 110、111 年嘉義縣食農教育 2.0 與農共舞計畫，進行跨域教學，活化課程，成果豐碩，參加 110 年農會四健會作業組競賽榮獲嘉義縣第 1 名，全國優等；用在地菱角殼製作菱角炭為肥料，進行科學研究，科展作品「有菱有角~炭為觀止」榮獲嘉義縣第 61 屆科展〈生物類〉第 3 名及最佳能源科技獎；邀請在地青農入班教學，農事體驗，加入農產加工、品牌行銷概念，結合領域教學，自製商標、繪製插圖，進行社會公益服務，相關實施歷程投稿國語日報樂學版。

		
四健會嘉義縣冠軍	有菱有角~炭為觀止	與農共舞~食農列車
		
四健會全國優等	科展第 3 名	與小辣椒共舞~國語日報刊登

112 年申請食米學園計畫，獲得 10 萬元補助，規劃米食文化傳承體驗課程、節慶米食課程、米食實作料理課程、創意米食主題活動及校外學習活動。

(二)班級數及老師、學生人數

年級	班級數	學生數	年級	班級數	學生數
一年級	1	5	四年級	1	4
二年級	1	5	五年級	1	6
三年級	1	5	六年級	1	6
總計	6 班	31 人	教職員工數		13 人

二、課程活動總表及自行檢核表

課程執行總表：

課程類別	課程內容	應辦/增辦	日期	參與班級	人數	頁數
米食文化傳承 體驗課程 A	米從哪裡來	應辦	3/2	低年級	10	6
	米的營養/米製品	應辦	3/16	中年級	9	7
	產銷履歷/米標章	應辦	3/23	高年級	12	8
	米寶寶的一生	應辦	9/14	低年級	11	9
	米的種類/台灣常見的稻米	應辦	9/21	1-6 年級	31	10
	鴨間稻/有機米	應辦	9/22	高年級	9	11
米食文化傳承 體驗課程 A	端午節~包粽子	應辦	6/15	1-6 年級	31 人	12
	中秋節~搗麻糬	應辦	9/28	1-6 年級	31 人	13
節慶米食配合 營養午餐課程 B	清明節~草仔粿	應辦	4/20	1-6 年級	31 人	14
米食實作料理教 育課程 C	秋葵壽司	應辦	5/25	1-6 年級	31 人	15
	米蛋捲	應辦	6/29	1-6 年級	31 人	16
	米披薩	應辦	8/30	1-6 年級	31 人	17
	芋頭米粉	應辦	10/12	1-6 年級	31 人	18
	米漢堡	應辦	10/26	1-6 年級	31 人	19
米食文化創意主 題活動課程 D	彩色稻穀畫	應辦	2/21	1-6 年級	31 人	20
	米飯料理達人 學習單徵選	應辦	7/1~8/29	1-6 年級	31 人	21
	重察嬭孫米食創意秀	增辦	08/05	2-4 年級	6 人	22
米食文化親子米 食體驗課程 E	五行飯糰	應辦	9/9	全校親師生	60 人	23
	重陽敬老~五行飯糰	增辦	10/18	4、6 年級	11 人	24
米食文化種稻體 驗課程 F	種稻體驗	應辦	08/31	1-6 年級	31 人	25
	種稻體驗	應辦	09/01	3、4 年級	9 人	26
校外學習活動	台灣穀堡參訪	應辦	6/9	1-6 年級	31 人	27
	紅頂穀創穀物文創樂園	應辦	9/13	1-6 年級	31 人	28
	活化教學校外教學~東山國小 食米學園績優學校參訪	增辦	10/19	3-6 年級	19 人	29

自我檢核表

規模類別： 學生數量： 參與人數(註1)： 參與百分比(註2)：

課程類別	應辦理場次(註3)	實際辦理場次(註4)	多辦理場次	分數加計	參與人次(註5)
食米教育基礎課程	6	6	0	6	82
米食文化傳承體驗課程-節慶米食為主題融入課程(A)	2	2	0	6	62
米食文化傳承體驗課程-節慶米食配合營養午餐品嘗(B)	1	1	1	7	31
米食文化傳承體驗課程-米食教學體驗與創意活動-米食實作料理(C)+創意主題活動(D)+親子米食共學(E)+種稻體驗(F)	11	11	1	7	334
校外學習活動	2	2	1	7	81
媒體報導/露出次數(註6)				8	
合計				41	590

本表納入初評及複評評分依據。

註：

1. 倘學校學生總計500人，100人沒有參與任何課程，400人至少參與計畫1項課程，總參與學生數量為400人。
2. 倘學校師生總計500人，參與計畫課程為400人，則參與百分比為80%，給分參考如下圖：

.....參與人數(人) 參與百分比(%)	801以上	501~800	301~500	101~300	100以下
100	10	9	8	7	6
91~99	9	8	7	6	5
81~90	8	7	6	5	4
71~80	7	6	5	4	3
70以下	6	5	4	3	2

3. 應辦理場次：核定計畫書之場次(應大於補助金額對應必要條件之標準)。
4. 實際辦理場次：依實際辦理情形填列。
5. 參與人次：各課程類別參與人次分別計算，舉例：辦理10場食米教育基礎課程，皆為相同對象(20人)參加者，參與人數以20人計，不得重複列計。
6. 露出之媒體需具有一定流量，不論多少報導/露出次數，原則以每場次課程/活動一經報導/露出則加計1分。

三、執行內容

(一)食米教育基礎課程

1. 計畫書核定課程

食米教育基礎課程成果報告		計畫核定課程：1	
一	課程名稱：米從哪裡來		
二	參與班級：低年級		
三	參與人數：11 人		
四	授課地點：多功能教室 時間：112.03.02		
五	課程目的： 1. 讓學生了解米的來源及生產過程。 2. 培養學生對食物來源的基本認識和好奇心。		
六	教案或學習單：30 頁		
七	執行概況： 1. 教師可以以問題的方式引入主題，例如：「大家吃過米飯嗎？米是從哪裡來的呢？」 2. 與學生一起討論米的來源，可以藉由問答的方式，引導他們思考 3. 播放相關影片或呈現米成長過程。 4. 學習單撰寫		
八	執行成果： 1. 學生能夠明確指出米是植物產品，並了解米是由水稻植物生長而來。 2. 學生能夠簡單描述水稻的生長過程 3. 透過這個教學活動，學生不僅學到了米的來源和生產過程，還培養了合作、表達和好奇心等多方面的能力		
九	成果照片：（照片需與食米教育有關）		
			
米製品介紹-延伸米從哪裡來		影片介紹-米從哪裡來	
			
老師講解-米成長過程		憫農詩介紹-食物得來不易	

食米教育基礎課程成果報告

計畫核定課程：3

一	課程名稱：產銷履歷/米商標	
二	參與班級：高年級	
三	參與人數：9	
四	授課地點：視聽教室 時間：112.03.23	
五	課程目的： 1. 讓學生了解產銷履歷的概念，以及其在食品上的應用，以米為例。 2. 引導學生理解商標對商品的重要性，並認識一些常見的米商標 3. 發展學生的批判思考和判斷力，培養他們選擇食品的能力	
六	教案或學習單：32 頁	
七	執行概況： 1. 提問是否有聽過「產銷履歷」和「商標」這兩個詞，以及他們覺得這兩個詞和食品有什麼關係 2. 教師透過圖片向學生解釋產銷履歷的概念，並說明如何追蹤食品的生產過程，以及消費者可以如何查閱這些資訊 3. 談論商標的定義和重要性，以及商標在區別商品和保護品牌形象方面的作用。展示一些米的商標給學生看	
八	執行成果： 1. 學生能夠解釋產銷履歷的概念，並理解其在食品上的應用 2. 學生能夠理解商標對商品的重要性，並能夠分析不同米的商標上的信息	
九	成果照片：（照片需與食米教育有關）	
		
	三張一 Q 介紹	商標的比較
		
	米商標等級介紹	米商標較紹

食米教育基礎課程成果報告

計畫核定課程：5

一	課程名稱：米的種類/台灣常見的稻米
二	參與班級：全校學生
三	參與人數：30
四	授課地點：寶哥農場 時間：112.09.21
五	課程目的： 1. 讓學生了解不同種類的米，尤其是台灣常見的米種 2. 引導學生認識台灣米的特色、生產地區和適用料理 3. 提升學生對於本地食材的重視和認識
六	教案或學習單：33 頁
七	執行概況： 1. 透過圖片展示，介紹米的種類，強調將著重介紹台灣的常見米種 2. 透過實際操作將稻穀脫殼碾成米的過程，介紹糙米、胚芽米…米的型態 3. 透過真空機包裝米的體驗
八	執行成果： 1. 學生能夠列舉和描述台灣常見的米種，並了解其特色和生長地區 2. 讓學生知道米的不同型態，其營養價值的差異
九	成果照片：（照片需與食米教育有關）
	
米的種類介紹	
	
脫殼後米的種類	
	
實際碾米	
	
真空包裝	

食米教育基礎課程成果報告

計畫核定課程：6

一	課程名稱：鴨間稻/有機米
二	參與班級：高年級
三	參與人數：9
四	授課地點：視聽教室 時間：112.09.22
五	課程目的： 1. 讓學生了解鴨間稻/有機米的特點、生產過程和環保優勢 2. 引導學生認識有機農業的原則和價值觀 3. 提升學生對於環保、永續發展和健康飲食的認知
六	教案或學習單：34 頁
七	執行概況： 1. 透過影片；提問學生是否知道有機米和鴨間稻，以及它們和傳統大米的區別 2. 講解有機米的生產原則，以及鴨間稻的種植方式。透過影片讓學生更直觀地了解這些概念 3. 討論有機農業對環境的好處，如減少農藥和化肥使用、強調這些做法對於永續發展的影響 4. 討論有機米對飲食健康的影響，並引導他們思考如何在日常飲食中選擇更健康的食材
八	執行成果： 1. 學生能夠描述有機農業和鴨間稻的生產原則和特點 2. 學生能夠理解有機農業對環境的好處，並認識到這種做法對於永續發展的重要性
九	成果照片：（照片需與食米教育有關）
	
	
	介紹何為鴨間稻
	鴨間的優點介紹
	
	
	鴨間稻與基因改良的比較
	國際組-鴨間稻的介紹

(二)米食文化傳承體驗課程

1. 計畫書核定課程

米食文化傳承體驗成果報告 A：端午節 計畫核定課程：1	
一	課程名稱：端午節包粽子
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：午餐廚房 時間：112.06.15
五	課程目的： 1. 了解端午節的由來及吃粽子的典故 2. 了解北部粽與南部粽的差異，認識不同地區的米食文化，藉由包粽子，培養學生動手做的能力。
六	學習單：35 頁
七	執行概況： 1. 教師介紹南部粽的材料，透過操作示範，讓學生了解製作步驟。 2. 教師說明製作技巧，讓學生動手嘗試包粽子。 3. 小組合作完成一串串的粽子，再將之放入鍋中蒸熟。
八	執行成果： 1. 教師透過手做示範與講解，讓學生能掌握包粽子的技巧。 2. 能知道南部粽與北部粽的不同，不同的烹調方式會改變米食的樣貌與形態
九	成果照片：
	
介紹糯米的種類及內餡	包粽子的流程與技巧
	
抓角度、折粽葉，大家一起學習包粽子	二年級的孩子和粽子合影

米食文化傳承體驗成果報告 A：中秋節 計畫核定課程：2

一	課程名稱：搗麻糬
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：午餐廚房 時間：112.09.28
五	課程目的： 1. 了解中秋節吃麻糬的由來。 2. 了解麻糬的製作步驟與搗麻糬的技巧。
六	教案或學習單：36 頁
七	執行概況： 1. 播放中秋節拜土地公使用麻糬當供品的影片，介紹吃麻糬含有好運黏連的寓意。 2. 講師示範說明搗麻糬的製作過程及技巧。 3. 小朋友戴上手套，將煮好的米飯放入木臼，一杵一杵搗成黏呼呼的麻糬。
八	執行成果： 1. 透過影片讓學生將麻糬與中秋節、土地公生日產生美好的連結。 2. 教師透過手做示範與講解，讓學生知道麻糬是糯米製品，並瞭解麻糬的製作步驟。 3. 學生動手搗麻糬，並將麻糬帶回家拜土地公。
九	成果照片：
	
介紹中秋節用麻糬拜土地公的飲食風俗	講師介紹搗麻糬的製作流程
	
學生用木臼搗麻糬	搗麻糬分裝

米食文化傳承體驗成果報告 B：節慶米食配合營養午餐課程 計畫核定課程：2

一、課程名稱：草仔粿

二、參與班級：1-6 年級

三、參與人數：31 人

四、授課地點：午餐廚房

時間：112.04.20

五、課程目的：

1. 了解清明節與寒食節的關係及吃草仔粿的由來，傳承米食文化與風俗傳承。
2. 藉由米食相關課程，提升學童食用米製品的興趣與機會。

六、學習單：38 頁

七、執行概況：

1. 講師將學校校區種植的鼠麴草洗淨切碎，煮軟，用果汁機打碎，加入糖、水，導入糯米粉中搓成粉團。
2. 講師示範說明內餡的製作過程及技巧。
3. 孩子在講師指導下動手做草仔粿，體驗節慶米食手作的趣味。

八、執行成果：

1. 學生動手做草仔粿，了解清明掃墓與禁火、寒食的關係。
2. 教師透過手做示範與講解，讓學生知道草仔粿是糯米製品，並瞭解草仔粿的製作步驟。
3. 學生瞭解可以運用春季當季生長的鼠麴草自己手做傳統應節食品，應景、應節。

九、成果照片：



學生將糯米粉、蓬萊粉、糖、水混合，揉至不沾鍋



加鼠麴草做麵糰揉至光滑，加入乾燥鼠麴草完成果皮顏色



將絞肉、菜脯絲、香菇、蝦仁等配料炒香備用



將炒好的內餡揉進麵團

米食文化傳承體驗成果報告 C：米食實作料理教育課程 應辦課程：1

一	課程名稱：秋葵壽司
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：午餐廚房 時間：112.05.25
五	課程目的： 1. 用鹿草盛產的秋葵當材料包壽司，教導低碳食物里程觀念。 2. 讓學生了解製作壽司的步驟與技巧。
六	學習單：39 頁
七	執行概況： 1. 講師選用鹿草在地食材，教導吃在地、食當季的觀念，支持在地產業，大家一起來。 2. 教師操作示範並說明壽司製作技巧。 3. 學生動手做壽司。
八	執行成果： 1. 選用寶哥農場生產的米及鹿草在地盛產的黃秋葵入菜，教導學生使用在地食材，省錢、健康、美味、環保又支持在地產業，一舉數得。 2. 學生能掌握製作壽司的技巧，在家也能利用家中的米飯與在地食材製作壽司，增加米飯食量。
九	成果照片：
	
將在地米煮熟、食材煎好切條備用	
	
將米飯和食材放入壽司盒壓實成條	
	
小朋友做壽司有模有樣	
	
壽司條切塊，一片片的壽司就大功告成	

米食文化傳承體驗成果報告 C：米食實作料理教育課程 應辦課程：2

一、課程名稱：米蛋捲

二、參與班級：1-6 年級

三、參與人數：31 人

四、授課地點：視聽教室

時間：112.06.29

五、課程目的：

1. 比較蛋捲與米蛋捲的異同，透過實地操作讓學生對米食料理多一點想像，能創新料理方式，喜愛米食。
2. 讓學生了解米蛋捲的做法及包裝成食品，自用、送禮兩相宜。

六、學習單：39 頁

七、執行概況：

1. 外聘農會家政班講師及志工入校教導學生米蛋捲的製作流程及技巧。
2. 教師操作示範並說明米蛋捲原料調製的方法及製作技巧。
3. 學生分組動手做米蛋捲，並將蛋捲裝袋密封，裝進禮盒。

八、執行成果：

1. 鹿草農會家政班專業指導，教學現場滿室生香，學生一邊吃一邊做，非常喜歡製作米蛋捲。
2. 學生能掌握煎米蛋捲的火候，享受創新米食產品的製作樂趣。

九、成果照片：



米穀粉、蛋、無鹽奶油等製成米蛋捲糊



放入鬆餅機加熱至米糊凝固，用鐵棒捲成圓筒形



一根根米蛋捲裝袋放入禮盒



全校師生人手一盒，送禮自用兩相宜

米食文化傳承體驗成果報告 C：米食實作料理教育課程 應辦課程：3

一	課程名稱：米披薩
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：視聽教室 時間：112.08.30
五	課程目的： 1. 食米學園開學典禮邀請青農入校，用在地生產的米製作米披薩，推廣在地創意米食。 2. 讓學生學習製作米披薩的步驟與技巧。
六	執行概況： 1. 講師選用在地的友酵米當餅皮，青椒、紅椒、玉米加起司放入烤箱。 2. 教師操作示範並說明米披薩製作技巧。 3. 學生動手做米披薩。
七	執行成果： 1. 選用寶哥農場生產的米及鹿草在地出產的蔬果入菜，教導學生使用在地食材，省錢、健康、美味、環保又支持在地產業，一舉數得。 2. 學生能掌握製作米披薩的技巧，在家也能利用家中的米飯與在地食材製作米披薩，增加米飯食量
八	成果照片：
	
米飯加上蛋汁和玉米粉製成蛋糊糰，壓扁香煎	
	
小朋友分組煎餅皮	
	
餅皮上鋪在地生產的蔬果，撒上起司，烤 10 分鐘	
	
剛出爐的米披薩超香、超好吃	

米食文化傳承體驗成果報告 C：米食實作料理教育課程 應辦課程：4

一	課程名稱：芋頭米粉
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：視聽教室 時間：112.10.12
五	課程目的： 1. 透過影片讓學生了解米粉製作需要風乾，新竹得天獨厚的九降風讓新竹米粉遠近馳名。 2. 讓學生了解米粉製作過程及芋頭米粉的步驟與技巧。
六	學習單：40 頁
七	執行概況： 1. 播放影片，了解新竹盛產米粉，並對米粉的製作過程有初步認識。 2. 芋頭削皮乾煎，切韭菜、乾蝦仁泡軟，入鍋爆香食材。 3. 學生動手做芋頭米粉。
八	執行成果： 1. 學生透過影片認識新竹美食-米粉，對於米做成的米粉有進一步認識。 2. 學生了解烹調芋頭米粉湯的步驟和技巧，回家與家人一起做米粉湯的料理。
九	成果照片：



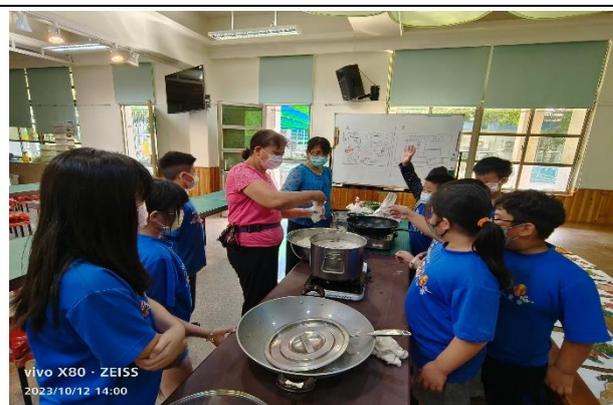
透過影片介紹新竹米粉



小小廚師們切韭菜、泡乾蝦仁，用心備料



小朋友煎炒有模有樣



米粉

米食文化傳承體驗成果報告 C：米食實作料理教育課程 應辦課程：5

一	課程名稱：米漢堡
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：午餐廚房 時間：112.10.26
五	課程目的： 1. 將傳統米食文化與西式速食漢堡結合，顛覆學生對米飯的刻板印象。 2. 讓學生了解製作米漢堡的步驟與技巧。
六	學習單：40 頁
七	執行概況： 1. 指導學生將米飯放入圓形模具中壓實，放入鍋中煎至金黃酥硬，加入蔬菜、黃瓜、番茄後完成 2. 教師操作示範並說明米飯餅皮製作技巧。 3. 學生動手做米漢堡。
八	執行成果： 1. 學生能在老師指導下掌握米飯餅皮的厚度，並練習煎餅皮不要急著翻動，。 2. 學生開心的煎米飯餅皮，做好自己的米漢堡，也不忘記做一份給自己的導師。
九	成果照片：
	
學生將米飯放入模型中壓實	
	
將米飯煎至金黃色起鍋備用	
	
在米漢堡中加上生菜、肉片、小黃瓜、番茄	
	
好吃的米漢堡做好了，小朋友說回家要做給媽媽吃	

米食文化傳承體驗成果報告 D：米食文化創意主題活動課程 應辦課程：1

一	課程名稱：彩色稻穀畫
二	參與班級：1-6 年級學生
三	參與人數：30
四	比賽地點：視聽教室 時間：112.02.21
五	課程目的： 1. 讓學生認識稻穀的外觀特點，並理解不同稻穀的多樣性 2. 引導學生發揮創意，利用彩色畫材呈現彩色稻穀畫作。 3. 培養學生對農業和糧食的尊重和欣賞
六	執行概況： 1. 介紹不同種類的稻穀，引入主題，提問學生是否知道這些稻穀，以及它們的特點 2. 講解畫技，如如何描繪稻穀的形狀和細節，以及如何運用不同顏色的畫材呈現真實感
七	執行成果： 1. 透過創作，學生能夠發揮創意，用彩色畫材呈現出繽紛多彩的彩色稻穀畫作 2. 學生能夠運用不同顏色的畫材，學習基本的色彩搭配原理，提高色彩搭配的能力
八	成果照片：
	
認識彩色稻穀	介紹稻穀畫技巧
	
開始創作囉	看!這是我的作品很棒喔!

米食文化傳承體驗成果報告 D：米食文化創意主題活動課程 應辦課程：2

一、 課程名稱：米食料理達人徵選

二、 參與班級：3-6 年級學生

三、 參與人數：19

四、 比賽地點：各自家中

時間：112.08.30

五、 課程目的：

1. 讓學生深入了解米食，培養對米食料理的興趣和熱愛
2. 引導學生學習基本的米食料理技能，提升他們的烹飪能力
3. 促進學生的創意和創造力，鼓勵他們發展新穎的米食料理

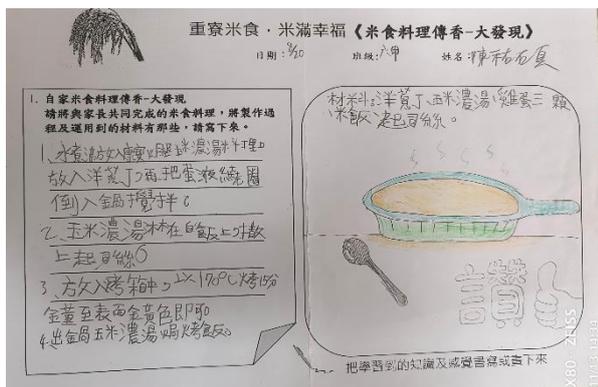
六、 執行概況：

1. 說明米食料理達人徵選的目的，鼓勵學生透過這個活動發揮創意和烹飪技能。
2. 講解基本的米食料理技能，如米的煮法、炒飯、製作米飯糰等
3. 暑假結束回收烹飪達人學習單，評選優良作品

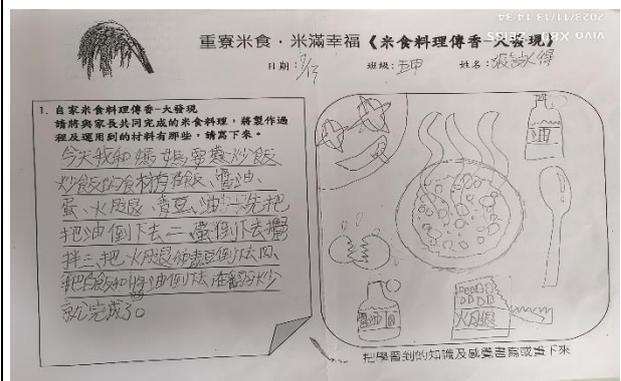
七、 執行成果：

1. 學生能夠掌握基本的米食料理技能，包括米的煮法、炒飯、製作米飯糰等。
2. 透過烹飪實作，學生發揮創意和表現力，創作出獨特的米食料理。

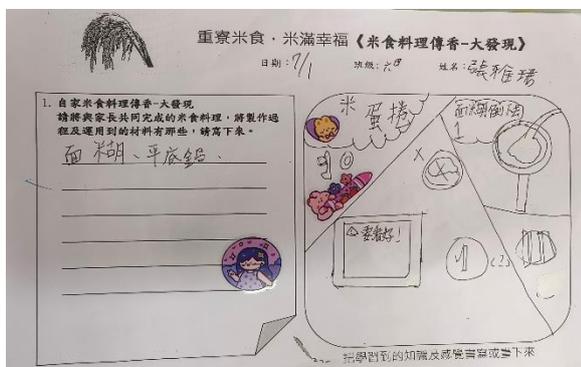
八、 成果照片：



起司咖哩飯



豐富的炒飯料理



好吃的米蛋捲



米食料理得獎人員合照

米食文化傳承體驗成果報告 D：米食文化創意主題活動課程 增辦課程：1

一、課程名稱：重察孃孫米食創意秀

二、參與班級：2-6 年級學生、阿嬤

三、參與人數：6 人(4 位學生、2 位阿嬤)

四、比賽地點：嘉義縣創新學院

時間：112.08.05

五、課程目的：

1. 祖孫創意秀結合食米學園課程，以節慶米食-粽子為主題，讓學生從歌曲唱跳及隊呼中學習米食的種類
2. 透過表演比賽推廣重察米食及祖孫共同製作米食料理的趣味。

六、報名表：69 頁

七、執行概況：

1. 6 月報名參加 112 年「祖孫同樂 Show 活力」，暑假夏日樂學期間集訓，8 月 5 日比賽。
2. 祖孫創意秀結合食米學園課程，以節慶米食-粽子為主題，阿嬤在五月節包粽子，可愛的孫子女親暱的圍在阿嬤身邊，一起包粽子，將濃濃的祖孫情包進粽子，共同譜一曲《肉粽歌》，祖孫一起唱跳「五月節 粽子節 阿嬤的肉粽上親切 竹仔葉 包肉粽 燒燒來食上蓋讚」

八、執行成果：

1. 學生在練習過程中與阿嬤培養祖孫情感，並對鹿草的米食產業及米食料理有更深的認識與印象。
2. 小兵立大功，參賽人數僅 6 人的隊伍，榮獲「特優」的好成績，重察媽孫上蓋讚。

九、成果照片：



阮兜住佇鹿仔草，鄉親序大種作勢。阿公阿嬤種好米，

上蓋讚入台灣味。包粽炊粿一級棒，飯丸壽司攏好吃。



歡迎大家來重察，重察孃孫上蓋讚丫上~蓋~讚！

結合米食學園的表演，祖孫包粽，榮獲特優，縣長頒獎

米食文化傳承體驗成果報告 E：米食文化親子米食體驗課程 應辦課程：1

一、課程名稱：蔬果五行、健康同行~彩色飯糰

二、參與班級：1-6 年級學生、家長

三、參與人數：60 人

四、比賽地點：視聽教室

時間：112.09.09

五、課程目的：

1. 促進健康飲食，教導親子用五彩蔬果做飯糰，了解食物如何促進身體健康達成養生效果。
2. 米食文化加入傳統養生觀念，搭配彩色蔬果烹調料理，兼顧美味與營養，又有變化，提高米食使用。

六、教學簡報：41 頁

七、執行概況：

1. 講師透過簡報揭示各種顏色蔬果對應身體五臟六腑的營養價值及功效，提升親子的健康意識與知能。
2. 親子分組在講師的指導之下川燙、煎炒蔬果，再將之做成彩色飯糰。

八、執行成果：

1. 學生與家長一起備料、烹調食材，加入內餡，做出營養又可口的彩色飯糰。
2. 小朋友學到製作彩色飯糰的方法，相約九九重陽節時要做彩色飯糰給社區長照 C 據點的長輩食用。

九、成果照片：



五行飯糰食材豐富好營養、變化多、趣味也多



親子共同手做，幸福滿滿，以後在家也可以自己創意發揮



紫米飯、紅火龍果、綠花椰菜、黃地瓜、白米飯



阿公、阿嬤、爸爸、媽媽一同動手做彩色飯糰，開心合影

米食文化傳承體驗成果報告 E：米食文化親子米食體驗課程 增辦課程：1

一、課程名稱：重陽敬老~五行彩色飯糰

二、參與班級：4、6 年級學生

三、參與人數：11 人

四、活動地點：施家村社區活動中心、午餐廚房

時間：112.10.18

五、課程目的：

1. 重陽節是中國的敬老節，學生展現食米學園五行飯糰學習成果，結合重陽節敬老活動，做好事、行公益。
2. 學生自製營養健康的彩色飯糰，贈送給社區長照 C 的長輩，祝福阿公阿嬤健康 99、幸福久久。

六、教學簡報：41 頁

七、執行概況：

1. 結合本校三好校園計畫，請學校的志工阿嬤協助採購食材，學生接力製作彩色飯糰。
2. 將彩色飯糰裝盒、貼上祝福小卡，利用周三下午到施家村活動中心送愛心飯糰，阿公阿嬤超感動。

八、執行成果：

1. 學生可以熟練的完成彩色飯糰的製作。
2. 九九重陽節前夕，彩色飯糰送給社區長照 C 據點的長輩食用，長輩、學生都很開心。

九、成果照片：



第二次做飯糰駕輕就熟好好玩



白色飯糰滾柴魚片更好吃，擺盤更好看



親手送上祝福，祖孫都開心



阿公阿嬤感動，拍手歡迎小朋友，留下合影很珍貴

米食文化傳承體驗成果報告 F：米食文化種稻體驗課程 應辦課程：1

一、課程名稱：種稻-稻田插秧體驗

二、參與班級：中高年級學生、家長

三、參與人數：19 人

四、比賽地點：寶哥農場

時間：112.08.31

五、課程目的：

1. 讓學生了解稻米的種植過程，特別是插秧的步驟
2. 引導學生認識農業勞動和農田環境。
3. 提升學生對於農業的尊重和欣賞

六、照片：48 頁

七、執行概況：

1. 介紹插秧的基本步驟，包括種苗準備、田地整理、插秧的方式。
2. 農田實際插秧補秧苗，體驗赤腳踩泥巴的感覺，學習補秧苗的技巧。

八、執行成果：

1. 學生能夠描述插秧的基本步驟，理解插秧在稻米種植中的重要性
2. 透過田野體驗，學生親身感受農業勞動，並了解這是一項需要合作和耐心的活動

九、成果照片：



秧苗介紹



插秧技巧介紹



插秧體驗

踩泥巴好刺激好好玩

米食文化傳承體驗成果報告 F：米食文化種稻體驗課程 應辦課程：1

一、課程名稱：種稻-桶稻種植體驗

二、參與班級：1-6 年級學生

三、參與人數：30 人

四、比賽地點：視聽教室

時間：112.09.01

五、課程目的：

1. 讓學生了解桶稻的種植方法，並體驗這種獨特的農業方式。
2. 引導學生認識水稻的生長過程和生態系統

六、執行概況：

1. 講解桶稻的基本概念，包括使用桶子種植水稻、節水優勢、生態環境的保護
2. 學生分成小組，提供桶子、泥土、水稻苗，讓他們親自製作桶稻，體驗種植

七、執行成果：

1. 學生能夠描述桶稻的基本特點，理解它與傳統水稻種植的不同之處
2. 透過分組製作桶稻，學生親身體驗桶稻的種植過程，培養實踐和觀察能力

八、成果照片：



整理土壤加米糠



加水充分攪和



插秧介紹



桶稻插秧體驗

(三)校外學習活動

1. 計畫書核定課程

校外學習活動成果報告 計畫核定課程：1

一	課程名稱：台灣穀堡參訪
二	參與班級：1-6 年級
三	參與人數：31 人
四	授課地點：彰化台灣穀堡 時間：112.06.09
五	課程目的： 1. 了解米的品種、如何選擇和烹飪米食，增進飲食知識。 2. 了解米的種植與米食生產過程，透過米食體驗課程，讓孩子更深入了解米食和農業生產。
六	學習單： 42 頁
七	執行概況： 1. 台灣穀堡的大廳陳列各國的米很吸睛，「米食 72 變」讓孩子知道米可以做成許多料理，超讚。 2. 米食的品種、如何煮好吃的飯和爆米花體驗，孩子有吃又可以玩，寓教於樂的行程，讓人難忘。
八	執行成果： 1. 學生對於米食生產及飲食知識都有進一步認識，體驗課程做的爆米花，滿室生香，幸福感滿溢。 2. 試喝米咖啡、米奶茶、黑糙米麩，吃糙米米果、海苔米脆片，了解米製品的千變萬化，滿載而歸。
九	成果照片：
	
中興穀堡大門前全校學生合影	「米的 72 變」導覽解說
	
爆米花體驗	如何煮好吃的飯

2. 增辦課程

校外學習活動成果報告 增辦課程：1

一	課程名稱：偏遠學校多元試探活化校外教學-台南東山國小食米學園績優學校參訪
二	參與班級：3-6 年級
三	參與人數：19 人
四	授課地點：台南市東山國小 時間：112.10.19
五	課程目的： 1. 擴展師生視野，了解績優學校食米課程設計、實施方式，尋求優化課程及教學技巧的方法。 2. 觀摩食農教室建置、體驗績優學校的食米課程，讓學生愛吃米食，增加食米用量。
六	執行概況： 1. 曹校長透過學校的食農影片介紹課程發展的歷程及得獎事蹟。 2. 全校學生分組在東山國小新完成的食農教室製作米鬆餅。 3. 米鬆餅的製作相當親民，小朋友很容易上手操作，米鬆餅淋上蜂蜜，吃在嘴裡，甜在心裡。
七	執行成果： 1. 3-6 年級師生
八	成果照片：
	
<p>到獲獎無數的東山國小取經、學習</p>	
	
<p>看完東山國小食米學園課程發展影片後的回饋</p>	
	
<p>分組做米鬆餅，開心又愉快</p>	
	
<p>淋上甜甜的蜂蜜，吃在嘴裡，甜在心裡</p>	

四、教案或學習單

米從哪裡來教案			
教學主題	米從哪裡來	時間	40分鐘
教學對象	低年級	教學設計	自編教材
教學目標	1. 了解米來自稻米植物。 2. 瞭解稻米生長的環境需求。 3. 了解稻米如何從稻米植物中收穫和加工成食品。		
-教學設計內容-			
一、引起動機			
1. 教師提問「今天我們將要談論米，同學知道米從哪裡來嗎？」 2. 餐桌上你見過那些每位米食餐點呢？			
二、教學內容			
1. 介紹稻米植物和生長環境			
透過插圖，展示稻米植物和稻穗，解釋它們長什麼樣子。			
介紹稻米生長的環境需求：稻米植物需要水和陽光，它們生長在水田中。			
2. 收穫稻米			
說明當稻米變得又大又飽滿時，農夫們會小心地把它們收穫下來。			
使用圖片，介紹稻米的收穫過程。			
用農詩介紹-讓學生知道農夫的辛勞，糧食得之不易，不可隨意浪費			
3. 填寫學習單			

米從哪裡來?

____年級 姓名: _____

米從哪裡來?看完影片後,請依照稻米生長順序,寫出1-5。

育種
()

收成
()

()
施肥除草

()
插秧

()
貯藏

米可以做出各種美味料理,請畫出或寫出一種你最喜歡的米食料理。

米從哪裡來~教學 ppt

米從哪裡來?

第一冊 中華 稻米與米食

大家好,我是米粒,我幾乎每天都會出現在你們的餐桌上。你們知道我從哪裡來嗎?

米從哪裡來?

育苗 插秧 施肥 收穫 除草 貯藏

一起透過個農詩,了解農夫辛苦耕作的情景:

每粒米飯都是農夫辛苦工作的成果,小顆米要給好老師每一粒米飯囉~

請小朋友完成學習單後,交給老師

資料來源

一粒米的旅行
https://www.sohu.com/a/416307396_696396
 一粒米的旅行-食農教育
<https://www.youtube.com/watch?v=WCEsqH94o>
 大米是怎麼來的
<https://www.youtube.com/watch?v=3493CaID9Ck>
 農農
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=rb8DESSaXl>
 圖片來源-網路、canva

米的營養與米製品~教案

米的營養與米製品~教學 ppt

教學主題	米的營養與米製品	時間	40分鐘
教學對象	中/年級	教學設計	自編教材
教學目標	4. 讓學生了解米的營養價值。 5. 引導學生認識米食對身體的好處。 6. 培養學生擁有健康飲食習慣的能力。		
- 教 學 設 計 內 容 -			
一、引起動機 提問學生是否知道米飯對身體有什麼好處，以及是否知道還有哪些不同的米製品。			
二、介紹米的營養價值 透過圖片或簡單的說明，教導學生米飯中含有的營養成分，例如澱粉、纖維、維生素等，以及這些成分對身體的好處。 引導學生思考，並討論米飯對身體的好處，包括提供能量、促進健康消化、 <u>化統</u> 、維持血糖穩定等方面。			
三、探討不同的米製品 介紹不同種類的米製品，例如 <u>米糕</u> 、 <u>米粉</u> 、 <u>米粥</u> 等，並與學生一起討論它們的製作過程和營養價值。			
四、分享和總結 學生分享他們的活動成果，教師總結學習內容，再次強調米的營養價值重要性。			

1

米家族，一次分清楚！

醫學研究證實，吃米飯有助增強體力、提升免疫力；根據白米、糙米、黑米、糯米等種類，還有不同的養生功效。營養師、中醫師一次解說各款米的好處，今天就來碗飯吧！

2

白米
胚乳、稻殼脫殼、去除糠層與胚芽

胚乳

GI值高

功效：補中益氣
適用：一般人皆可食用，四肢無力、食慾減退、腳氣病患者可改善
提醒：糖尿病患者要注意攝取量
營養關鍵→碳水化合物、蛋白質
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

3

胚芽米
胚乳與胚芽，稻殼脫殼，去除糠層

胚芽

胚乳

GI值高

功效：補中益氣
適用：一般人皆可食用
提醒：糖尿病患者要注意攝取量
營養關鍵→蛋白質、維生素B群、E
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

4

糙米
胚乳、胚芽、米糠層，僅經脫殼處理

胚芽

胚乳

糠層

GI值低

功效：整腸健胃、維持血管健康
適用：便秘、肥胖、心血管疾病者
提醒：急性腸胃炎病患要避免食用
營養關鍵→膳食纖維、維生素B群、E、K、亞麻仁油酸
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

5

紫米

產婦坐月子、女性補血、男性保護攝護腺可用

為黑糯米，又稱「藥米」，味甘性平；因米糠含有花青素，所以呈現黑紫色

功效：溫補養血、滋陰補腎、抗衰老
提醒：黏性較大，不易消化，腸胃不好或脹氣者要避免；發燒、咳嗽、痰黏稠儘量少吃；有血糖問題者也要減少攝取
營養關鍵→鉀、鎂、鐵、花青素
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

GI值高

6

小米

產後、病後體虛、腹瀉、反胃者有益

又稱「粟米」，味鹹性涼。《本草綱目》認為，嚼小米湯可以增強小腸功能，可養心安神。

功效：滋養腎氣、健脾胃、降胃火、養心安神
提醒：蛋白質成分不完整，離胺酸 (Lysine) 含量偏低，不適合單獨當主食吃。另避免與苦杏仁同時服用，恐有胸悶、噁心、腹瀉、心悸。小米容易發霉，儲存要特別注意乾燥，不宜久放。
營養關鍵→纖維質、維生素B群、胡蘿蔔素
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

GI值中

7

黑米

養顏美容、便秘、肥胖者

又稱「長壽米」，同樣含有花青素。古代時被奉為珍貴米種，常用來進貢。

功效：抗衰老
提醒：富含磷，腎功能不佳的人少吃；急性腸胃炎病患要避免食用。
營養關鍵→膳食纖維、磷、維生素B群、花青素
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

GI值低

8

糯米

病後、產後調養

又稱「江米」，味甘性溫，甜鹹滋味皆好。糯米可助身體發熱，天冷時用來祛寒補氣效果佳。

功效：溫脾暖胃、益氣止瀉、防尿酸滲汗
提醒：黏性較大，不易消化，腸胃不好或脹氣者要避免；發燒、咳嗽、痰黏稠儘量少吃；有血糖問題者也要減少攝取。
營養關鍵→硫胺素、核黃素、尼克酸
資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/ppt/201健康雜誌>

GI值高

產銷履歷/米商標教案

產銷履歷/米商標教案

教學主題	產銷履歷/米商標	時間	40分鐘
教學對象	高年級	教學設計	自编教材
教學目標	1. 讓學生了解產銷履歷的概念，其在食品上的應用，以米為例。 2. 引導學生理解商標對商品的重要性，並認識一些常見的米商標。 3. 發展學生的批判思考和判斷力，培養他們選擇食品的能力。		
-教...學...設...計...內...容-			
一、引起動機 ----- 透過實例和圖片，向學生解釋產銷履歷的概念，並說明如何追蹤食品的生產過程，以及消費者可以如何查閱這些資訊。			
二、介紹產銷履歷 ----- 透過實例和圖片，向學生解釋產銷履歷的概念，並說明如何追蹤食品的生產過程，以及消費者可以如何查閱這些資訊。			
三、介紹米的商標 ----- 讓學生觀察不同包裝的米，分析商標上的信息，包括品牌、生產地點、生產日期等，引導學生思考這些信息對於選擇米飯的影響。			
四、討論食品安全和品質 ----- 引導學生討論商標和產銷履歷對於確保食品安全和品質的作用，並了解食品安全的重要性。			

產銷履歷/米商標 PPT



農產品標誌入門篇：今天想吃什麼？

吃安心 吃有機 吃在地 吃態度

台灣優良農產品 吉園圃 有機農產品標章+驗證機構

良質米標章 台灣米標章 台灣產糧標章 產銷履歷認證標章 生產追溯QR code

轉載請註明科技農報 圖片來源：農委會網站

呷好米請認明臺灣米標章

外食吃好米 鮮享在地 品質有夠讚

精選特色米 嚴選 優質

- 使用農委會公告之特色米品種
- pH值6.5及食味值70分以上
- 使用農委會公告之優良水稻推廣品種
- pH值6.5及食味值70分以上
- 使用農委會公告之優良水稻推廣品種
- 碾製日期為半年內

截至104年6月底，共計有24家餐廳業種、全台3,713家門市申辦臺灣米標章。

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

重要米食，米滿幸福 (學習單)

日期: / / 班級: 年 級 姓名: 悠揚

1. 在空白處將右邊三級字寫下來，並從這三級字中選出...

2. 臺灣米商標的區區，米標點(加物)?

A. 沒差
B. 加新鮮米
C. 破爛的以上
D. 再C的...筆上

把學習的知識及啟發畫或畫下來

生產過程	農藥檢驗			消費者查詢					
	不用農藥	安全用藥	品質規格	未檢出農藥	農藥殘留合格	生產者及生產場所位置	生產批次或日期	產製紀錄	資訊呈現
CAS有機農產品標章	✓			✓		✓		01	02 QRCode
CAS台灣優良農產品標章		✓	✓		✓	✓	✓	03	02 QRCode
產銷履歷農產品標章		✓			✓	✓	✓		QRCode
吉園圃國家優良農產品標章2.0		✓			✓				QRCode
臺灣產糧標章									QRCode

◎1: 廠商或農場須保存完整記錄於廠內或農場，可供檢查
◎2: 產品資訊已完整清楚標記在包裝上
◎3: 廠商須保存完整紀錄於廠內，可供檢查

米寶寶的一生教案

教學主題	米寶寶的一生	時間	40分鐘
教學對象	低年級	教學設計	自編教材
教學目標	1. 讓學生了解米的生長過程。 2. 引導學生認識不同階段的水稻生長。 3. 提升學生對於農產和食物的基本認知。		
-教...學...設...計...內...容-			
一、引起動機 提問學生每天營養午餐吃的白米飯，是怎麼來到面前？			
二、介紹稻米的成長過程 透過影片介紹稻米的一生經歷哪些階段？ (整地、育苗、插秧、除草、灌溉、收割、曬穀、儲存、曬穀、糯米、選別、包裝) 透過影片介紹每一階段農民的辛勤照顧，讓同學食物得來不易，需要好好的愛惜物不浪費。			
三、稻米成長過程排排看 透過12階段圖卡，請同學就剛才影片介紹，將圖卡依稻米成長到包裝依序排列出來。			
四、分享和總結 學生分享他們的活動成果，教師總結學習內容，再次強調米的營養價值重要性。			

米的種類/台灣常見的稻米教案

教學主題	米的種類/台灣常見的稻米	時間	40分鐘
教學對象	1-6年級	教學設計	自編教材
教學目標	4. 讓學生了解不同種類的米，尤其是台灣常見的米種。 5. 引導學生認識台灣米的特色、生產地區和適用料理。 6. 提升學生對於本地食材的重視和認識。		
-教...學...設...計...內...容-			
一、引起動機 直接觀看/摸摸看，認識白米、胚芽米、糙米...			
二、介紹稻米種類 透過實例和圖片，向學生介紹台灣目前米的種類及分布。 列舉台灣常見的米種，例如台中秈稻、台梗九號、南部香米等，講解其特點、生長地區和適用的料理。			
三、實際碾米 讓學生觀察碾米過程中如何碾出糙米、胚芽米、白米。 講解碾米的方法。			
四、體驗真空包裝米 將碾好的米裝袋，美化包裝袋設計出個人風格的包裝袋。 再由青農透過機器進行真空包裝。			



1 粳米	2 抽米	3 糯米
米粒短圓，晶瑩透明。 黏軟可口。	米粒長型，透明度低。 黏軟無黏性。	圓短、白色不透明。 黏性強。
糯米、紫米、黑米、糙米等。	秈米、秈米、米、粉等。	糯米、糯米、糯米、糯米等。

米的介紹

台灣稻米常見的種類有糯米、蓬萊米和在來米三大類。若以食用方法分，則有粒狀、米漿、米粉、及粿粉類。米食點心一般通稱為「糕」，本省人稱「粿」，客人稱「粿」。

主要分為

- 蓬萊米
- 在來米
- 糯米
- 紅糯米
- 黑糯米

蓬萊米

黏性介於糯米及在來米中間，比較適合煮飯及蒸粥，較少用來做點心。

在來米

用來做發糕、米苔目、蘿蔔糕、碗糕等，有時也和糯米對半摻和，做成菜包及紅龜粿。

糯米

糯米類的食物吃太多，常見的狀況就是脹氣，因為糯米比較難消化。胃不好的人，要特別注意，別吃太多，且要細嚼慢嚥，多咀嚼，吃的時候多喝水，並且多吃纖維質的食物促進腸胃蠕動，有助消化。

紅糯米

原稱為紅粟米，是台灣僅有的本地種香稻，是阿美族祖先攜來種植，產量有限，只在重要日子才為宴客之用。

黑糯米

又稱紫米。作壽司、甜米糕或與白糯米混合包粽子。

鴨間稻/有機米教案

鴨間稻/有機米教案

教學主題	鴨間稻/有機米	時間	40分鐘
教學對象	1-6年級	教學設計	自編教材
教學目標	7. 讓學生了解鴨間稻/有機米的特點、生產過程和環保優勢。 8. 引導學生認識有機農業的原則和價值觀。 9. 提升學生對於環保、永續發展和健康飲食的認知。		

-教...學...設...計...內...容-

一、引起動機

..... 提問學生是否知道有機米和鴨間稻，以及它們和傳統大米的區別

..... 請同學回答

二、介紹有機米和鴨間稻

..... 講解有機米的生產原則，以及鴨間稻的種植方式。使用影片讓學生更直觀

..... 地了解這些概念。

三、鴨間稻的環保優勢

..... 透過聯合國鴨間稻資訊與學生討論有機農業對環境的好處，包括減少農藥和化肥使用、保護水資源等。強調這些做法對於永續發展的影響

四、討論飲食健康

..... 與學生討論有機米對飲食健康的影響，並引導他們思考如何在日常飲食中選擇更健康的食材。

鴨間稻/有機米 PPT



鴨間稻/有機米

根據中國綠色和平組織的調查，稻田養鴨既維護稻田的生態環境，也保障糧食的充足。但是基改稻不但不能有效控制害蟲，不能提高糧食產量，還會對農民生計構成嚴重風險。

綠色和平根據鴨間稻和基改水稻兩者的研究數據進行比較，發現稻田養鴨在控制害蟲、增強農作物抵抗力、改善收成和確保農民生計等方面具有明顯優勢。

所謂稻田養鴨的作法，在台灣稱作「鴨間稻」，是一種古早農民傳承下來的智慧，「稻鴨合作，農夫把鴨子養在田裡，讓鴨子幫忙照顧稻子。」

綠色和平指出，從各國推動的實際成果結果證明，水鴨對各種害蟲都有效，包括福壽螺、稻蝗蟲、葉蟬、稻弄蝶、稻捲葉螟、稻蛾和稻飛虱等，而基改稻只能對抗稻捲葉螟及二化螟、三化螟等少數害蟲。

一種對生態有利、對減蟲更有效、對農民有幫助？綠色和平指出，抗蟲基改稻不會自動除草，水鴨可雜草除淨。基改稻不能提供肥料，鴨子不但可以吃草，其活動還可讓水稻的根部更堅實，更能抵抗風暴的侵襲。基改稻種子價格高，而水田養鴨鴨子可供售賣，賺取額外收入。

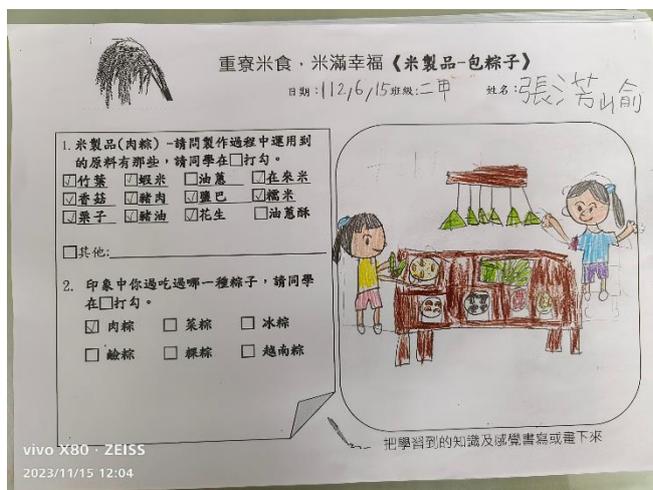


	鴨間稻	基因改造水稻
控制害蟲的種類	多種害蟲，包括福壽螺、稻蝗蟲、葉蟬、稻弄蝶、稻捲葉螟、稻蛾和稻飛虱等	只有稻捲葉螟及二化螟、三化螟
控制野草	能，可除去近100%的野草	不能
減少施用化肥	能，鴨子的糞便是天然的肥料，而且鴨子可用腳把糞便與泥土混合，增加泥土的含氧量，讓泥土更肥沃。	不能
增加水稻的抗風能力	能，鴨子的活動可以除去雜草，並讓水稻的根部更堅實，更能抵抗風暴的侵襲。	不能，很多基因改造作物都不能適應極端天氣變化。

減少溫室氣體排放	能。鴨子的活動把氧送進泥土，減少甲烷氣的排放。	不能
健康食物	是。有機水稻是健康食品。	不確定。很多研究指出基因改造食品並不安全。
有助農民生計	能。鴨子可供售賣，賺取額外收入，而且鴨子也保護農民免受殺蟲劑的傷害。	不能。國外專利，及種子價格和進口成本的大幅上漲對農民生計構成威脅。

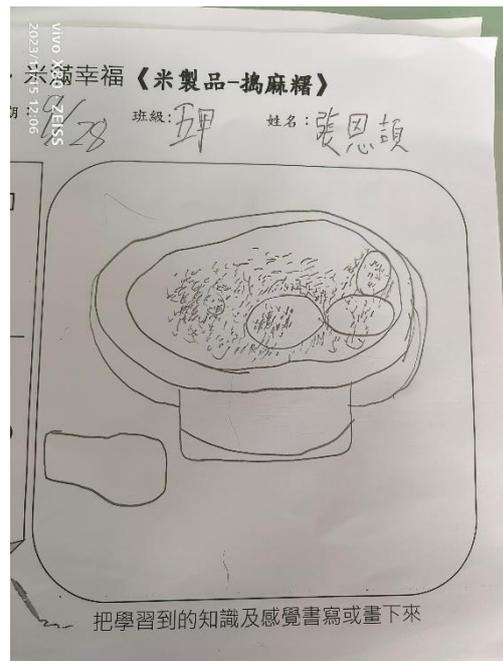
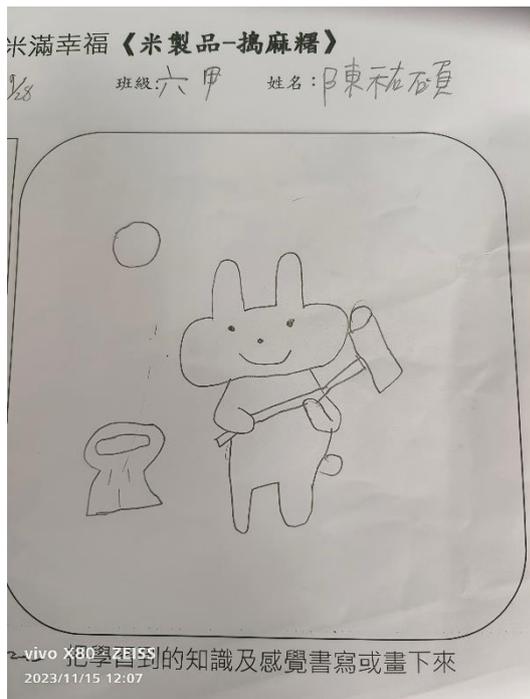
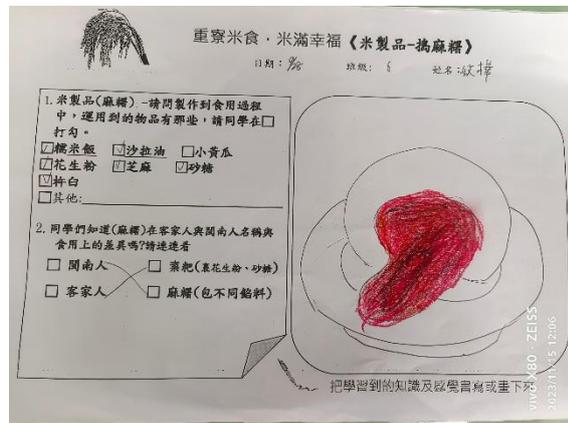
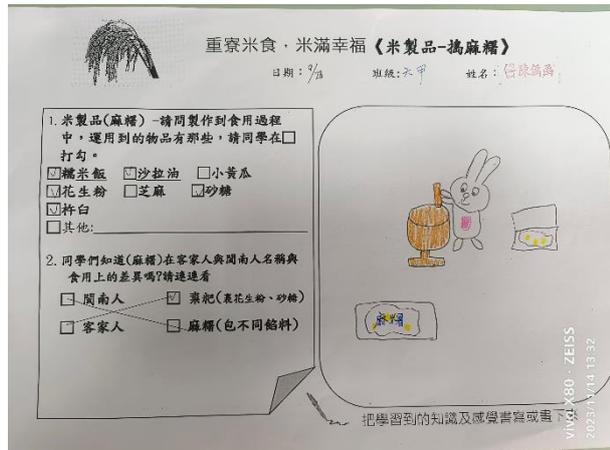
包粽子教案

教學主題	端午節包粽子	時間	160分鐘
教學對象	1-6年級	教學設計	自編教材
教學目標	10. 讓學生了解端午節的文化意義和傳統習俗。 11. 引導學生學習包粽子的基本步驟，提升手作技能。 12. 促進學生對端午節和傳統飲食的興趣和瞭解。		
一、教...學...設...計...內...容...			
一、引起動機 端午節介紹活動，簡單介紹端午節的由來、傳統習俗，以及包粽子的傳 統分享端午節的相關故事和習俗，讓學生更深入了解這個傳統節日。			
二、粽子種類介紹 粽子一般是以竹葉包裹 糯米或豆沙、綠豆、紅豆、眉豆、黃豆、臘腸、 鹹鴨蛋、花生、栗子、玉米、冬菇、蝦米、豬肉 之類，並水煮或蒸熟。 介紹南部粽與北部粽的差異；以及各國不同的粽子。			
三、介紹包粽子步驟 示範如何包粽子，包括選擇材料、包裝技巧等。強調協同作業和細心操 作的重要性。			
四、實際操作 學生分組進行實際操作，每個小組根據教師的示範和指導開始包粽子。 鼓勵他們合作、交流，製作出獨特的粽子。			
五、品嚐美味肉粽囉 1. 待粽子完成蒸煮，學生領取自己粽子。 2. 品嚐自己包的粽子。			



搗麻糬

教學主題	搗麻糬	時間	40分鐘
教學對象	1-6年級	教學設計	自編教材
教學目標	13. 讓學生了解台灣傳統食品-麻糬，並認識搗麻糬的製作過程。 14. 提升學生手作技能，體驗搗麻糬的樂趣。 15. 促進學生對傳統文化的興趣與尊重。		
教...學...設...計...內...容...			
一、引起動機 介紹為什麼拜土地公，通常會用麻糬，相傳拜土地的供品以麻糬最適 合，因為土地公喜歡吃甜食，且麻糬有「黏錢」之效。			
二、麻糬介紹 ...使用圖片或實物向學生介紹麻糬的由來、種類，以及在台灣文化中的地位			
三、介紹製作麻糬的步驟 ...示範搗麻糬的基本步驟，包括選材、蒸熟糯米、搗打、包裹等。強調食 材的選擇和搗打的技巧。			
四、實際操作 ...學生分組進行實際操作，每組分工合作，製作麻糬。老師和助教提供指 導和協助。			
五、品嚐自製麻糬時間 ...讓學生品嚐他們所製作的麻糬，並進行評價和討論。			



節慶米食~搗麻糬

重慶國小112年食米學園計畫



節慶米食 麻糬

112.09.28

中秋節除了月餅、柚子，
還會吃什麼？

麻糬

八月十五中秋節，
土地公得道日。
麻糬黏住公鬚鬚，
象徵好運黏年年。



麻糬	糰粿
閩南	客家
包餡	裹花生粉、砂糖

【糰粿】

客家人最常食用的粿，
婚、喪、喜、慶，廟會拜拜（中元節）都會用糰粿。
是最誠意又實惠大方的點心；
用來招待鄉親父老，
是客家族群迎賓的重要食品。

為什麼客家人在婚、喪、喜、慶時，吃糰粿呢！

- 1.客家人早期生活較窮困，很勤儉。糰粿的原料是糯米，吃後有飽足感，上菜前吃了糰粿後，菜就吃不多。
- 2.開席時間不定，擔心客人等太久會肚子餓，用糰粿招待先充飢。

【糰粿】材料



春白組

- 圓糯米
- 沙拉油 少許
- 花生粉 適量
- 砂糖

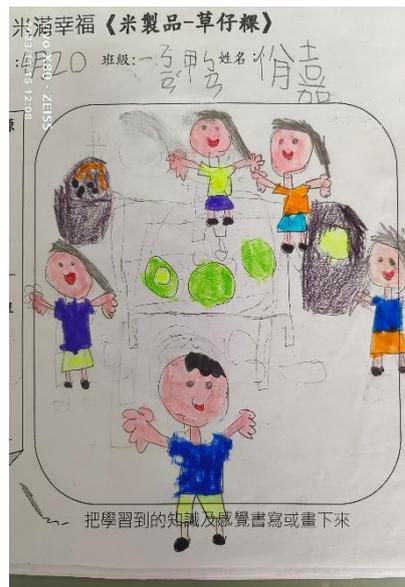
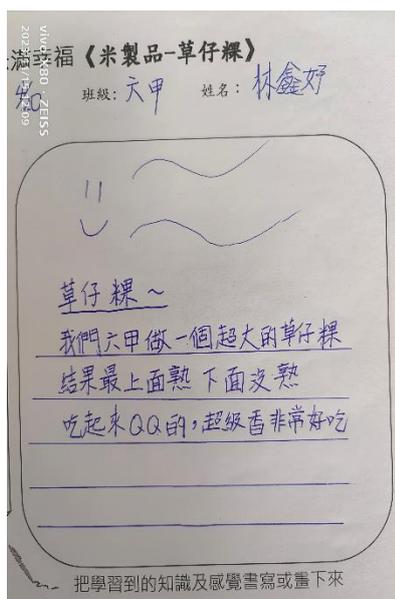
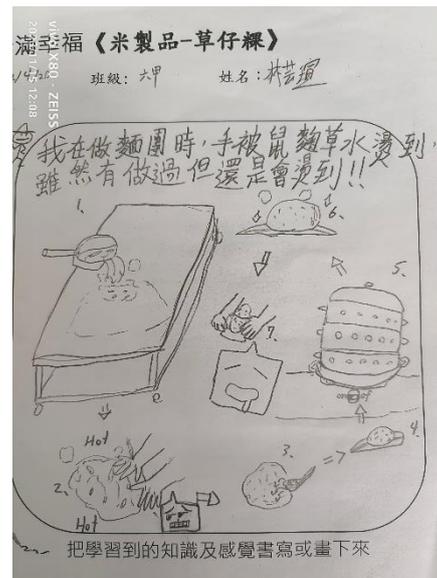
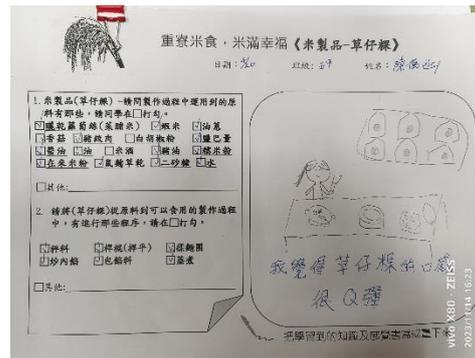
【糰粿】作法

- 1.將糯米洗淨，瀝去水份後加1.5杯的水，放入電鍋蒸煮。
- 2.春臼內壁沾附沙拉油，將糯米飯倒入。
- 3.將砂糖倒入飯中，藉由糯米飯的溫度讓砂糖快速融化。
- 4.使用保鮮膜將桿麵棍前端包覆，搗麻糬。
- 5.放入裝花生粉的盤中，就大功告成。



清明節-草仔粿

教學主題	清明節-草仔粿	時間	80分鐘
教學對象	1-6年級	教學設計	自編教材
教學目標	16. 讓學生了解台灣傳統點心草仔粿，並認識其製作過程。 17. 提升學生手作技能，體驗的樂趣。 18. 促進學生對傳統文化的興趣與尊重。		
一教一學一殺一計一內一容一			
<p>一、引起動機</p> <p>了解學生對於草仔粿的認知，是否曾嚐過、喜歡或有什麼特別的印象</p> <p>二、麻糬介紹</p> <p>向學生介紹草仔粿的由來、種類，以及在台灣文化中的地位 清明節要用草仔粿祭祀的緣由，在清代《重修福建臺灣府誌》中已有相關記載：「三月三日，采鼠麴草合米粉為粿，以祀其先。」可知在清代時已有用草仔粿祭祀祖先的習俗，且在清明時用以祭祀，則有希望祖先保佑子孫平安有財，有「拜釋生財產」的意思</p> <p>三、製作草仔粿的基本步驟</p> <p>..... 示範製作草仔粿的基本步驟，包括選材、製作餡料、搓圓、蒸煮等。強調食材的選擇和製作的技巧</p> <p>四、實際操作</p> <p>..... 學生分組進行實際操作，每組分工合作，製作草仔粿。老師和助教提供指導和協助</p> <p>五、品嚐草仔粿</p> <p>..... 1. 學生展示並發表自己的成品。</p> <p>..... 2. 品嚐美味草仔粿。</p>			



秋葵壽司學習單

重慶米食，米滿幸福《米製品-秋葵壽司》
日期：11/26/19 班級：六甲 姓名：楊理

1. 米製品(秋葵壽司)-請問製作過程中運用的原料有那些，請同學在□打勾。
壽司米 鹽蛋 醋或檸檬
壽司醬 小黃瓜 海苔 秋葵
醬油 肉鬆 紅豆粒
其他:

2. 請將(秋葵壽司)製作過程中，需要注意那些衛生習慣。(請寫出三樣衛生習慣)
要帶口罩
桌上鋪塑膠巾
洗手，帶手套

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-秋葵壽司》
班級：三甲 姓名：林鈺恩

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

重慶米食，米滿幸福《米製品-秋葵壽司》
日期： 班級： 姓名：林梓

1. 米製品(秋葵壽司)-請問製作過程中運用的原料有那些，請同學在□打勾。
壽司米 鹽蛋 醋或檸檬
壽司醬 小黃瓜 海苔 秋葵
醬油 肉鬆 紅豆粒
其他:

2. 請將(秋葵壽司)製作過程中，需要注意那些衛生習慣。(請寫出三樣衛生習慣)
要洗手
戴口罩
戴手套

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-秋葵壽司》
班級：六甲 姓名：林鈺軒

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米蛋捲學習單

重慶米食，米滿幸福《米製品-米蛋捲》
日期： 班級： 姓名：林淑武

1. 米製品(米蛋捲)-請問製作過程中運用的原料有那些，請寫下來。
 蛋、奶油、糖、芝麻、米粉、米麩粉。

2. 請將(米蛋捲)製作過程中，需要注意那些事項。(請寫出三樣)
要通風隔面。
戴手套。
戴口罩。

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-米蛋捲》
班級：三甲 姓名：林淑武

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-米蛋捲》
班級：5 姓名：施啟傑

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-米蛋捲》
班級： 姓名：張雅三

把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

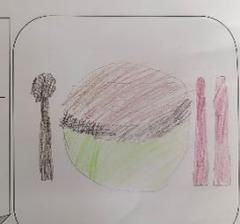
芋頭米粉湯學習單

重慶米食，米滿幸福《米製品-芋頭米粉湯》
 日期: 10/26 班級: 六甲 姓名: 張敏偉

1. 米製品(芋頭米粉) - 請問製作過程中運用的原料有哪些，請同學在打勾。
蝦仁 香菇 雞肉絲 芋頭
米粉 韭菜 胡椒粉

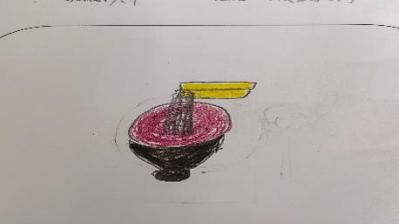
其他: 水

2. 米粉製作過程有哪些?請按步驟填入數字
 製糕團
 壓米粉條
 磨米漿
 風乾日曬



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-芋頭米粉湯》
 日期: 10/26 班級: 六甲 姓名: 張敏偉



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

重慶米食，米滿幸福《米製品-芋頭米粉湯》
 日期: 10/26 班級: 六甲 姓名: 陳雅欣

1. 米製品(芋頭米粉) - 請問製作過程中運用的原料有哪些，請同學在打勾。
蝦仁 香菇 雞肉絲 芋頭
米粉 韭菜 胡椒粉

其他: 水

2. 米粉製作過程有哪些?請按步驟填入數字
 製糕團
 壓米粉條
 磨米漿
 風乾日曬



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-芋頭米粉湯》
 日期: 10/26 班級: 五甲 姓名: 吳怡恩



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米漢堡學習單

重慶米食，米滿幸福《米製品-米漢堡》
 日期: 10/26 班級: 六 姓名: 許維

1. 米製品(米漢堡) - 請問製作過程中運用的原料有哪些，請同學在打勾。
米飯 魚鬆 小黃瓜 雞肉
青菜葉 其他: 油

2. 請將(米漢堡)從製作過程中，有進行那些程序，請在依製作順序填寫1, 2, 3...
盛飯 煎米飯
用模型壓製米飯 完成美味米漢堡
加料理(蔬菜、起司)



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-米漢堡》
 日期: 10/26 班級: 六甲 姓名: 陳佩蓉

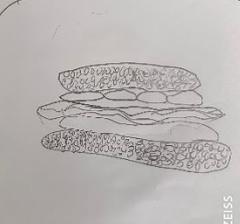


把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

重慶米食，米滿幸福《米製品-米漢堡》
 日期: 10/26 班級: 五甲 姓名: 張恩碩

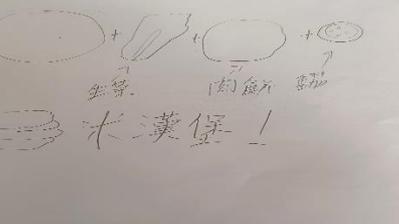
1. 米製品(米漢堡) - 請問製作過程中運用的原料有哪些，請同學在打勾。
米飯 魚鬆 小黃瓜 雞肉
青菜葉 其他:

2. 請將(米漢堡)從製作過程中，有進行那些程序，請在依製作順序填寫1, 2, 3...
盛飯 煎米飯
用模型壓製米飯 完成美味米漢堡
加料理(蔬菜、起司)



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

米滿幸福《米製品-米漢堡》
 日期: 10/26 班級: 姓名: 張恩碩



把學習到的知識及感覺書寫或畫下來

親子講座~五行飯糰

蔬果五行，健康同行

五彩飯糰，天然食材染色，在地蔬果入餡



講解人:林佳慧、張睿希

五彩蔬果做飯糰，五臟六腑營養全補齊



五彩飯糰之白金飯糰

- ▶ 食材
- ▶ 白飯:約2杯米
- ▶ 白花菜:數朵
- ▶ 內餡
- ▶ 洋蔥:1顆
- ▶ 鮭魚罐頭:2罐
- ▶ 美乃滋:適量
- ▶ 調味料:鹽,黑胡椒



五彩飯糰之青木飯糰

- ▶ 食材
- ▶ 白飯:約2杯米
- ▶ 青花菜:數朵
- ▶ 調味料:鹽
- ▶ 青花菜加少許鹽煮熟後切碎
拌入熟飯
- ▶ 內餡
- ▶ 水煮蛋:2顆
- ▶ 酪梨/小黃瓜:切丁
- ▶ 調味料:黑胡椒粒
- ▶ 作法
- ▶ 水煮蛋煮熟後剝殼切碎
- ▶ 酪梨或小黃瓜切塊後拌入水煮蛋,可加黑胡椒粒調味



五彩飯糰之黑紫甜飯糰

- ▶ 食材
- ▶ 白飯:約2杯米
- ▶ 紫薯:240克
- ▶ 紫薯煮熟後拌入熟飯
- ▶ 內餡
- ▶ 芋頭:220克
- ▶ 紫薯:80克
- ▶ 糖粉:50克
- ▶ 鮮奶油:15克
- ▶ 奶油:10克
- ▶ 作法
- ▶ 芋頭和紫薯煮熟後依序加入糖粉,鮮奶油,奶油,攪至完成成泥



五彩飯糰之火紅飯糰

- ▶ 食材
- ▶ 白飯:約2杯米
- ▶ 火龍果/紅蘿蔔
- ▶ 火龍果或紅後加入熟飯,
可換成紅蘿蔔煮熟後加入熟飯
- ▶ 內餡
- ▶ 胡蘿蔔:1條
- ▶ 蛋:3顆
- ▶ 調味料:鹽
- ▶ 作法
- ▶ 胡蘿蔔刨成絲,焯了加鹽炒軟後
打入蛋液炒至熟加鹽調味



五彩飯糰之黃金飯糰

- ▶ 食材
- ▶ 白飯:約2杯米
- ▶ 南瓜:300克
- ▶ 南瓜煮熟拌入煮熟的飯
- ▶ 內餡
- ▶ 馬鈴薯:200克
- ▶ 胡蘿蔔:1條
- ▶ 調味料:咖哩粉,鹽
- ▶ 作法
- ▶ 馬鈴薯和胡蘿蔔切丁後煮熟
- ▶ 加入咖哩粉,鹽調味成泥



蔬果五行，健康同行

五彩飯糰，天然食材染色，在地蔬果入餡



感謝進順農產行
熱情協助

感謝師生們
同心協力完成這次
五彩飯糰的製作

學會做飯糰的小朋友們-
下次換你們做個飯糰便當
回家與家人分享健康營養
滿分的愛心料理囉!

重寮國小 112 年度米食參訪家長同意書

*** 各位家長平安大家好，學校申請推動米食學園活動課程，辦理彰化縣中興米觀光工廠參訪活動及拜訪歷史悠久的鹿港天后宮，讓學生能深入認識米食文化及地方特色。本活動農糧署只補助學校交通費及DIY課程費用，保險費需學生自行負擔，期許本次參訪活動，學生都能有所收穫，謝謝大家。

- (一) 活動時間：112 年 6 月 9 日(星期五)
- (二) 參加班級：全校師生
- (三) 參加費用：保險費每人 45 元
- (四) 活動行程：

0730-0800	車輛報到//安全檢查//集合//出發
0910-1130	台灣穀堡參訪 1. 由導覽人員介紹認識米食文化故事，了解米食文化如何貫穿生活的每個片刻。 2. 同學期待的創意爆米花DIY活動囉。
1220-1430	拜訪歷史悠久的鹿港天后宮及(午餐自費-自備費用) 品嚐百年老店的美食小吃、漫步在舊街巷弄裡感受現在與過去時空美感
1440-1600	回程【帶著美好回憶和充實的心回家】

(五) 注意事項：

- 1. 穿著陸將舞特色服裝帶外套
- 2. 遵守交通安全規定上下車，上車請繫好安全帶維護個人安全
- 3. 攜帶零錢、口罩、及水壺
- 4. 準備小背包，方便參觀時放置個人物品
- 5. 公共場所保持禮貌勿喧嘩

重寮國小食米學園參訪-中興穀堡-稻米博物館學習單

... 米飯是台灣人的主食。不過，對於稻米如何從農田到餐桌上的過程，相信對大多數的人來說都是陌生的，更遑論台灣稻米主要品種？在「中興穀堡」這裡呈現「米」的歷史與豐富的米食文化，Let's-go 我們將進入不同面向的「米」樂世界。

一、→ 稻米生長元素有那些呢？

.....、.....、.....、土壤.....

二、→ 稻米的成長過程:依成長順序填入 1-6 數字

(---)收割-(---)選穀-(---)育苗-(---)插秧-(---)生長-(---)抽穗

三、→ 一般我們吃的 A 白米、B 糙米、C 胚芽米，依營養多寡依序填入代號

.....、.....、.....

四、→ 稻米的種類與食品連連看(糙、秈、糯)

↓ 糙米↓ ↓ 蓬萊米↓	↓ 秈米↓ ↓ 在來米↓	↓ 糯米↓ ↓
↓ 油飯、粽子、湯圓、年糕、麻糬	↓ 蘿蔔糕、米苔目、碗粿、米粿	↓ 煮飯、粥、壽司

五、→ 爆米花 DIY 體驗時間:請同學將 DIY 過程寫下來或畫下來。

↓
↓
↓

重寮國小 112 年度米食參訪家長同意書

··· 各位家長平安大家好，學校申請推動米食學園活動課程，辦理高雄紅頂穀物文創樂園參訪活動，這是一個結合文創、藝文展覽、生產參觀、課程講座的參觀場域。本活動農糧署只補助學校交通費費用，部分費用(午餐、DIY、保險)需學生自行負擔，期許本次參訪活動，學生都能有所收穫，謝謝大家。

(一) → 活動時間：112 年 9 月 5 日(星期二)

(二) → 參加班級：全校師生

(三) → 參加費用：每人 100 元

(四) → 活動行程：

0730-0800	車輛報到//安全檢查//逃生演練//出發
0930-1200	紅頂穀創穀物文創樂園—馬玉山觀光工廠 1. → 由導覽人員介紹認識米食文化，紅頂穀創，滿載穀物文創的無限可能。 2. → DIY 屬於自己獨一無二的隨身穀飲沖泡包。
1320-1500	台南市立圖書館總館 為一座集教育、娛樂、商務、創新產業發展的公共空間。有「台南名人堂」，收藏百位以上的台南在地知名人士、藝術家、作家作品，還有兒童實驗劇場，供學生參觀。
1500-1600	回程【帶著美好回憶和充實的心回家】

(五) → 注意事項：

1. → 穿著陸將舞特色服裝帶外套
2. → 遵守交通安全規定上下車，上車請繫好安全帶維護個人安全
3. → 攜帶零錢、口罩、及水壺
4. → 準備小背包，方便參觀時放置個人物品
5. → 公共場所保持禮貌勿喧嘩

··· 學生家長同意書回條 ··· 班級：····· 姓名：···

··· 同意學生參加本活動 ······ 不克參加請假另有安排 ···

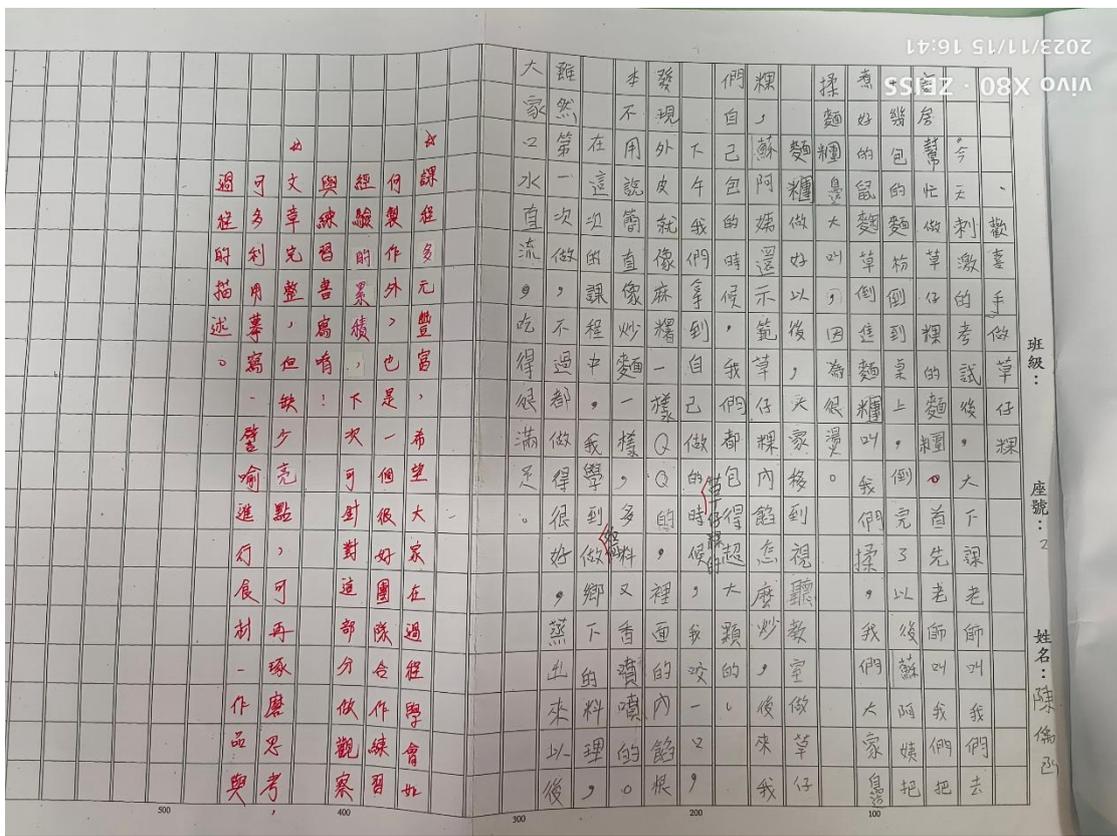
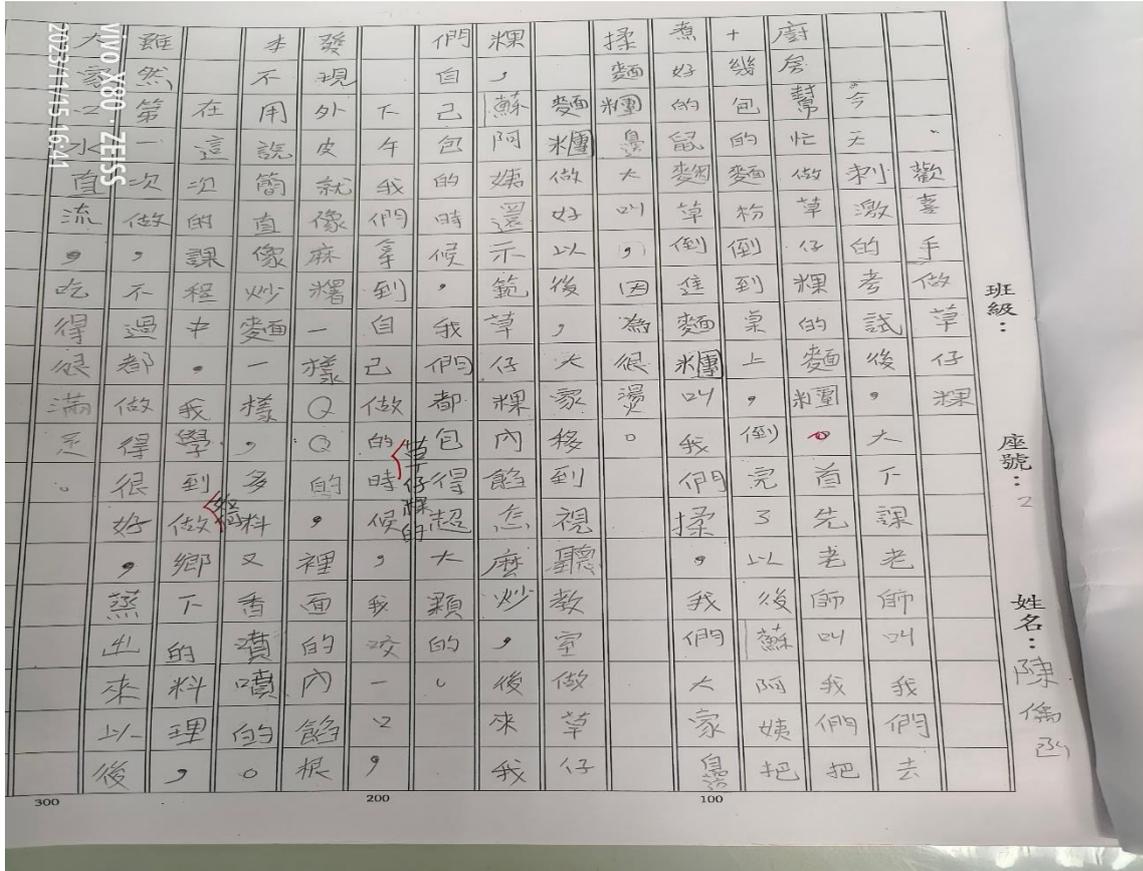
五、成果效益

(一)計畫執行效益

1. 了解稻米的生長過程、生產、加工、販售過程及相關米製品的製作，增加學生理解食品從一級產業(稻米種植)到二級產業(加工米製品)到三級產業(觀光工廠銷售)的歷程。
2. 透過米的產銷履歷、參觀台灣穀堡(中興米觀光工廠)、紅頂穀創穀物文創樂園(馬玉山穀物沖泡觀光工廠)，讓學生更了解食品的來源和安全性。
3. 指導學生製作傳統節慶米食，在參與過程中增加對節慶的了解和參與度，將烹飪技巧、食譜傳授給學生，有助於傳統飲食文化的傳承。
4. 運用在地生產的米飯搭配當地的物產製作料理，有助於學生認識在地物產，促進吃在地、食當季的低碳飲食觀念。
5. 提供多樣性、有創意的米食料理，將米飯應用到不同類型的料理中，有助於多元飲食文化推廣，增加學生認識在地米產業及增加食用米的數量。
6. 親子米食體驗課程教導家庭米食營養價值，促進親子互動，提高健康飲食習慣，增進飲食文化傳承。
7. 種稻體驗增進農業生產的知識，體驗農夫的辛苦與對糧食生產的理解。
8. 米觀光工廠、績優學校參訪等校外教學，讓學生更深入了解稻米種植、生產加工到品牌銷售到過程，體驗其他學校實施食米教育的課程，知米、親米、愛米。

(二) 成果展示(照片、作文、美勞作品)

1. 作文



分數 91

整體優點

- 切合題目
- 選材恰當
- 情節生動
- 結尾有力
- 段落分明
- 文句流暢
- 字體工整
- 標點正確

內容優點

- 結構分明
- 敘事詳盡
- 誠懇感人
- 說明有理

老師建議

- 要掌握主旨
- 要用心思考
- 要加強修辭
- 要充實內容
- 要字體工整
- 要注意標點
- 要保持整潔
- 要修正全文

我想到等一、下要做「草仔粿」就十分激動。我想到廚師手把的、只見我一堆麵粉、一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

班級： 座號：4 姓名：張雅玉

分數 89

整體優點

- 切合題目
- 選材恰當
- 情節生動
- 結尾有力
- 段落分明
- 文句流暢
- 字體工整
- 標點正確

內容優點

- 結構分明
- 敘事詳盡
- 誠懇感人
- 說明有理

老師建議

- 要掌握主旨
- 要用心思考
- 要加強修辭
- 要充實內容
- 要字體工整
- 要注意標點
- 要保持整潔
- 要修正全文

今天、約歡喜手做草仔粿。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

班級： 座號：3 姓名：蔡佳

美勞裝飾作品



vivo X80 - ZEISS
2023/1/16 16:25



vivo X80 - ZEISS
2023/1/16 16:24

六、新聞媒體報導內容



林杏芳 😊 覺得幸福——和重寮，在重寮國小。

5月19日 · Taipao · 🌐

❤️ 重寮好食·幸福米滿~112年食米學園計畫

重寮寮鄉八掌溪與台南後壁區相鄰，校園周遭稻田圍繞，水質、土壤極佳，是力行食農教育的好場域。

110、111年申請與農共舞計畫，聘請青農入校指導食農教育；

112年申請農委會農糧署食米學園計畫，獲得10萬元經費。

❤️ 1120518秋葵壽司(米食烹飪體驗課程)

重寮大主廚蘇阿姨，

指導孩子們運用在地種植的米、小黃瓜和秋葵製作壽司，低碳、健康又美味，看孩子們的表情，就知道有多好吃~~~

❤️ 感謝耀祿、雅惠兩位組長和各班導師的協助

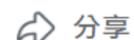
❤️ 豐富多元的課程，盡在重寮...

❤️ 6月9日食米學園外埠參訪~彰化台灣穀堡，參觀稻米博物館，敬請期待...



👍❤️ 你、重寮、Cici Li和其他132人

8則留言





林杏芳 覺得被祝福——和重寮。

6月15日 · 0



畢業週活動

Part1~1120606水上孝親教養院

6位孩子大方show街舞，坐在輪椅上的阿公隨著音樂拍手、動腳，甚是開心，宛霖媽媽貼心送切小塊、用蒸的糯米腸和香腸，張育群榮譽會長送一袋30公斤的米，做公益，讓愛傳出去~~~

Part2~1120608種下希望樹，期待幸福果

6年來，孩子在開心農場種過許多作物，畢業前夕，耀祿組長帶著孩子種櫻桃，委由五年級的學弟、妹照顧，大家相約年底校慶回學校看希望樹。

Part3~1120609食米學園外埠參訪

國小最後一場校外教學，全校師生陪畢業生一起開心的參觀位於彰化的台灣穀堡。

認識米：了解世界各國不同品種的米、聽米故事、觀看糧食危機的影片。

親近米：爆米花DIY，糖漿與米香關鍵20秒融合後，壓平、切塊。

喜歡米，米奶茶、米咖啡、玄米茶好好喝、米餅乾、米果好好吃。

Part4~1120612口琴與魔術奇遇記

口琴大師盧鴻麟老師和公子、李永祥老師在畢業前夕，到學校進行偏遠學校義演，讓孩子有機會欣賞口琴的樂曲演出，盧老師演奏孩子們耳熟能詳的《多拉A夢》炒熱氣氛，7年級的盧哥哥落落大方，口琴才學1年，吹得很好，李永祥老師吹奏《頑皮豹》，也極其悅耳，大家聽得很過癮。

老師的魔術，也讓孩子們看得目瞪口呆，感佩老師每年安排偏鄉學校義演，重寮的孩子很有福氣，能聽到不同口琴的樂音，欣賞百變魔術。

Part5~1120613城隍廟志工服務

畢業班學生感念城隍爺護佑並感謝城隍廟提供6年的獎助學金及畢業腳踏車，於6月13日到城隍廟打掃廟埕落葉、擦拭神桌、樓梯扶手、涼亭桌椅，感謝施啟煌監事及志工接待，贈送每位畢業生文昌筆及飲料，真的是太感謝了!

Part6~1120615食米學園包粽子、祝福畢業生考試包中

多元的米食課程，讓孩子瞭解不同的粽子種類，孩子練習摺粽葉，將生糯米、土豆、香菇、栗子、乾蝦仁、豬肉一一放入，摺出三角立體的粽子，大家都很有成就感，真的超有趣。

1120617(週六)，歡迎大家來參加第68屆畢業典禮



+57



黃沙——和重寮。

7月3日 · 🌐

1120029重寮國小農糧署米食推廣-食米學園-米蛋捲製作

感謝鹿草農會家政班協助指導，並準備豐盛多樣真材實料的米蛋捲食材

食材主角:米穀粉

其他食材:糖粉、蛋、奶油、鹽

家政班特別加碼食材:海苔粉、南瓜粉、紫薯粉、菠菜粉

家政班老師介紹米蛋捲的製作程序

尤其準備製作烘烤蛋捲食，同學們摩拳擦掌，準備一展身手

製作過程中嘴饞的同學對撲鼻而來的香味，

已經忍不住將製作好的蛋捲往嘴裡塞

看他們享受的表情

就知道家政班老師們準備的材料-真的美味無比

也讓學生學到蛋捲的製作過程

實際體驗蛋捲的製作

也感謝學校老師的協助幫忙

感謝農糧署汪翠蓮大姊蒞臨指導

讓活動順利圓滿



林杏芳、Cici Li和其他29人



林杏芳 覺得喜氣洋洋——和重寮及李媿鶴，在嘉義縣政府-創新學院。

8月5日 · 嘉義市 · 🌐

阮兜住佇鹿仔草，鄉親序大種作勢。
阿公阿嬤種好米，上蓋讚ㄟ台灣味。
包粽炊粿一級棒，飯丸壽司攏好吃。
歡迎大家來重寮，重寮嬤孫上蓋讚ㄚ~上~蓋~讚！

🎉狂賀！猛賀！用力的賀！🎉

《重寮嬤孫上蓋讚》

派賦、派賦阿嬤(媿鶴姐)、芸綺、芸綺阿嬤、采葉、予萌
參加嘉義縣112年「祖孫同樂Show活力」
榮獲 特優！特優！特優！太開心了！

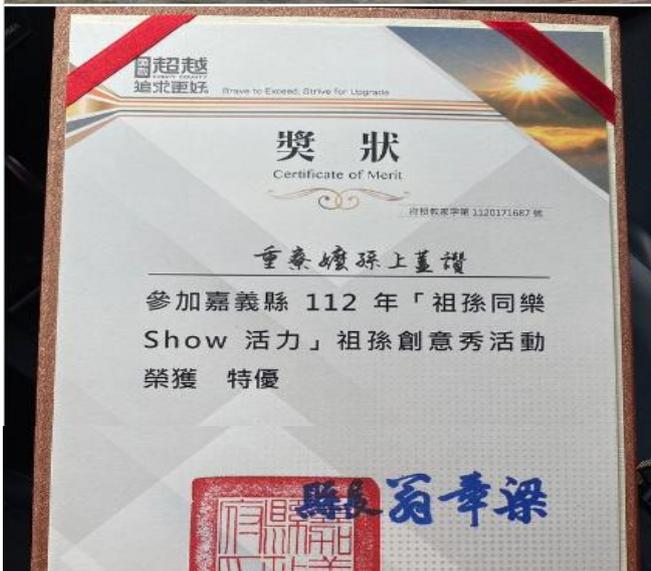
感謝資鑫老師、恬卉老師指導
感謝忠祥主任協助載送道具、學生

❤️祖孫創意秀內容簡介❤️

鹿草鄉位於嘉南平原穀倉，是台灣重要的稻米產地，重寮國小周圍稻田圍繞，112年申請食米學園計畫，規劃食米、食育課程，邀請志工阿嬤入校擔任老師，教導孩子親手做草仔粿、秋葵壽司、彩色飯糰及包粽子等。

本次祖孫創意秀結合食米學園課程，以節慶米食~粽子為主題，阿嬤在五月節包粽子，可愛的孫子女親暱的圍在阿嬤身邊，一起包粽子，將濃濃的祖孫情包進粽子，共同譜一曲《肉粽歌》，祖孫一起唱跳「五月節 肉粽節 阿嬤的肉粽上親切

竹仔葉 包肉粽 燒燒來食上蓋芳」



👍 你、Hui-Tsing Tsng、Cici Li和其他176人

62則留言

(一百五十二)



林杏芳 覺得幸福——和許寶哥及重寮，在重寮國小。

8月31日 · Taipao ·

1120830重寮好食、幸福米滿~食米學園米披薩製作

走進三好門，歡喜做好食，

三好開學典禮後，

青農老師寶哥老師變身型男主廚，

教導孩子運用米飯做米披薩。

寶哥教孩子們米披薩餅皮的作法：

一碗白飯打入一顆蛋，加上玉米粉攪拌。

小朋友說：「不難」，老師問：「玉米粉加多少？」

，寶哥說：「少許即可。」

將裹上蛋液、玉米粉的飯倒入油鍋中，

各班導師們把飯壓成圓形，中火煎至金黃色後翻面盛起，放在烤盤紙上，餅皮就大功告成。

五年級的恩韻說：「看老師煎米飯蛋糊很簡單，自己煎才知道，不能一直壓，米飯蛋糊會碎掉。」

寶哥老師補充說明：「煎的時候，要有耐心，壓成圓形後，不要壓太扁，向煎魚一樣，讓飯糊在油鍋裡煎1~2分鐘，煎到赤赤，就可以翻面。」

孩子們躍躍欲試，動手煎煎看，翻面時餅米飯糊碎了，就組合起來。

接下來寶哥指導孩子，在餅皮上塗抹茄醬，擺上青椒、黃椒、紅椒、鳳梨、玉米粒、起司粉，

愛創作的孩子，用番茄醬做成愛心，將青椒、黃椒、甜椒擺得美美的，大家的作品都很獨特，

兩大盤披薩放入烤箱，200度、10分鐘，好吃的米披薩就大功告成。

四甲的派賦說：「開學日，吃著自己做的米披薩，好幸福!」

感謝重寮優秀校友寶哥老師的帶領，圓滿食米學園的開學典禮。



你、林杏芳、Cici Li和其他113人

12則留言



林杏芳 覺得幸福——和重寮，在重寮國小。

9月9日 · Taipei · 🌐

班親會/家長會 食米學園~親子彩色飯糰
感謝家長踴躍參與

❤️班親會

開學第二周，重寮的老師與家長溫馨面對面，老師說明班級經營理念，並且讓家長了解孩子在學校的學習狀況，大家互動熱烈

❤️家長會

感謝~

張志強會長帶領111學年度家長會對學校的支持。

恭喜~

張義明會長當選112學年度家長會會長，新的學年度請繼續護持。

❤️ 蔬果五行、健康同行~食米學園親子彩色飯糰製作

青木飯糰 (青花椰菜好營養)

白金飯糰 (鮭魚玉米當內餡)

火紅飯糰 (火龍果汁真豔彩)

黃金飯糰 (金黃南瓜火腿丁)

黑紫飯糰 (紫地瓜紅蘿蔔炒蛋)

五彩蔬果作飯糰、五臟六腑補營養

感謝林妮可用心帶領，

感謝Cici Li協助，

❤️重寮好食，幸福「米」滿



你、林杏芳、黃沙和其他151人

10則留言 1次分享



林杏芳 覺得很美好——和重寮，在「紅頂穀創」穀物文創樂園 - 馬玉山觀光工廠。

9月16日 · 高雄市

1120913食米學園校外教學

食米學園計畫讓孩子體驗種稻、學習節慶米食(草仔粿/粽子)、創新食米料理(米蛋捲/米披薩)，同時也透過校外教學讓孩子對於米(台灣穀堡/中興米觀光工廠)、穀物(紅頂穀創/馬玉山觀光工廠)的加工製作，有進一步的體驗學習。

♥紅頂穀創穀物文創樂園(馬玉山觀光工廠)

5樓馬玉山故事館，可以看到沖泡穀物的生產線流程，導覽老師強調馬玉山重視食品安全(農藥檢驗、細菌檢驗)及無化學添加物，講述老闆在市場賣麵茶起家，用糙米加上穀物磨成細粉(米仔麩)，是經濟困頓年代，窮困孩子的營養飲料，創辦人胼手胝足，創立品牌、重視品管、包裝，通路從傳統市場轉型到外銷，導覽牆面一幅幅手繪插圖將品牌歷史和故事活靈活現地呈現，挺賞心悅目的。..... 查看更多



你、林杏芳、Cici Li和其他98人

9則留言



重寮——和林杏芳 ·

10月30日下午4:33 ·

1121019、1121020學生多元試探活動校外教學

結合食米學園、校訂課程國際教育(SDGs6水資源)及城隍文化課程，規劃2天一夜的校外教學，走出教室，學更多！

Part1食米學園績優學校~台南東山國小參訪

本校112年中請食米學園計畫，活化課程校外教學特別安排連續3年榮獲食米學園績優學校的台南東山國小作為校外教學的第一站。

在嶄新的食農教室，曹校長透過影片介紹學校發展食米學園課程的歷程，由在地青農老師帶領孩子透過手作米食副食品蜂蜜米鬆餅，讓孩子用東方產業結合西方的烘焙方式，了解到米食多元面貌，孩子自己動手料理，滿室生香，齒頰留香。

Part2探索水資源

台灣水資源得來不易，學校發展國際教育Sdgs水資源議題結合自然科技水的三相循環，特地安排烏山頭水庫景點。

透過參訪水庫、溢洪池、水壩，了解水庫的設計原理、水庫建造的必要性，並認識建造工程師-八田與一的一生及設計建造水庫背後的辛酸及貢獻。

下午，來到水道博物館，透過參訪淨水設備，了解水質處理的流程：將水庫的水抽入唧筒，接著在淨水廠進行沉澱、過濾、消毒殺菌、水質檢測等步驟，再透過唧筒將處理過的乾淨水源送至家戶。學生藉由參觀，更加體認珍惜水源的重要性。

感謝忠祥主任、佩芸老師導覽解說。

Part3高雄港巡禮

安排學生體驗搭乘渡輪，船員緩緩將渡輪駛近高雄港，繞港一圈，並由船長解說高雄港歷史、港邊停泊船隻種類及背後的歷史、岸邊各式舊有建築的歷史，下船後換搭乘港都特有的交通工具-輕軌電車，透過環保節能交通工具，體會港都生活圈。

碧海藍天，張張美拍。

Part4台南城隍廟/古蹟祈福尋根

台南城隍廟是台灣最早的城隍廟，廟門口大大的「爾來了」牌匾，對面「大算盤」，兩旁黑白無常半身雕像，以及正殿莊嚴靜肅的神像，提醒信眾和世人心存善念，多做好事，口說好話。

廟裡到處都是明清時期的匾額題字饒富藝術價值，重寮的孩子平時習字寫書法，能提升美感層次，城隍爺旁邊的對聯「為善必昌，為善不昌，祖先有餘殃，殃盡必昌」、「為惡必滅，為善不滅，祖先有餘德，德盡必滅」，與鹿草城隍廟廟門的楹聯相同，揭示了府城城隍威靈公與中寮安溪城隍廟顯佑伯的善惡觀。

城隍廟裡的八家將~四將軍、四大神及使役，都是重寮小將們熟悉的人物，逼真的刑具和法器，提醒孩子們「諸惡莫作，眾善奉行」

忠祥主任帶領師生，向城隍爺祈求路程平安、身體健康、學業進步。

2天的校外教學，小朋友認真聽導覽、專注作體驗，遵守團體規定，東山國小的師長、參訪場館人員都稱讚，棒棒的!



你、Hui-Tsing Tsng、Cici Li和其他56人

6

七、計畫書核定本



… 補助單位：行政院農委會農糧署南區分署



行政院農業委員會農糧署·南區分署
112年度「推動食米學園計畫」申請書
申請單位名稱：嘉義縣鹿草鄉重寮國民小學

一、計畫名稱及經費

計畫名稱：112年度推動食米學園計畫

計畫經費：農委會農糧署：100千元、配合款：0千元，合計：100千元。

二、提送機關

(一)機關名稱：嘉義縣中埔鄉重寮國民小學

(二)計畫主持人：林杏芳

(三)計畫總聯絡人：

姓名：黃耀祿 職稱：訓導組長 電話：05-3752544

傳真：05-3752649 電子信箱：clps@mail.cyc.edu.tw

(四)學校基本資料及概況描述：

1.學校簡介

本校位於農產豐富的鹿草鄉，緊鄰八掌溪與台南後壁區相鄰，位於嘉35線上，校園周遭稻田、果園圍繞，居民多以務農維生，鄉內種植的作物為佔全台產量60%的黃秋葵、稻米和蔬果，因為缺乏就業機會，中壯年人口外流嚴重，社區居民以銀髮長輩居多，社區中的老農使用慣行農法種植稻米、瓜果，供應市場的需求，卻也隱含環境破壞的危機。

學校與鹿草鄉農會四健會合作，在操場東側規劃校園農園，指導學生種植作物，成立「農情蜜蜜」教師專業學習社群，將食農教育納入校訂課程，發展在地化食農教案，教導孩子以農為師，友善耕作，向大地、自然四時致敬。

2.班級數及老師、學生人數

年級	班級數	學生數	年級	班級數	學生數
一年級	1	5	四年級	1	4
二年級	1	5	五年級	1	6
三年級	1	5	六年級	1	6
總計	6班	31人	教職員工數		13人

3.學校發展特色

本校校訂課程「農情蜜蜜舞重寮」，規劃跨領域食農課程，活化教學，110年嘉義縣農會四健會作業組競賽榮獲第一名，全國優等。科展作品「有菱有角-炭為觀

- 止」榮獲嘉義縣第61屆科展生物類第3名，教師社群劉雅惠、郭恬卉老師榮獲110學
- 年度食農教育教案徵選中年級組「特優」。
- 110學年度學校學校申請國際教育2.0計畫，食農教育結合SDGs 聯合國永續發展
- 指標，加入議題學習，112年申請食米學園計畫，發展「重聚好食幸福米滿」課程
- 持續豐厚學校食農課程的底蘊。

(五) 執行單位團隊對組織與分工



職稱	姓名	單位職稱	主要工作內容
主任委員	林杏芳	校長	策劃督導本校食米食農學園教育相關業務之進行
副主任委員	黃忠祥	教務主任	綜理食米學園之課務活動、行政協調、社區參與
執行秘書	黃耀祿	訓導組長	食米食農學園計畫申請及飲食教育宣導
課務組	劉雅惠	教學組長	健康議題融入教學相關課程，統計資料分析
	郭恬卉	一甲教師	編寫教案、課程教學
	張資鑫	二甲教師	編寫教案、課程教學
	黃守一	三甲教師	編寫教案、課程教學
	陳昱安	四甲教師	編寫教案、課程教學
	王麗姿	五甲教師	編寫教案、課程教學
	李志彬	六甲教師	編寫教案、課程教學
健康生活組	馮琇玲	護理師	學生健康生活行為、飲食習慣之宣導
活動宣導組	蔡佩芸	科任教師	協助承辦食米食農學園之美術宣導及美術指導
社區推廣組	張志強	家長會長	食米食農學園社區宣導、社區推廣

(六) 總參與人次：587 人次。

(七) 學生總參與人數：31 人。

(八) 地區資源配合及運用情形：

1. 109年代表鹿草鄉農會參加四健會作業組競賽。
2. 109年夏日樂學計畫「重聚花鹿米」，參訪社區寶哥友聯農園，下田體驗插秧。
3. 與社區家長、青農老師合作栽種辣椒、青蔥，製成辣椒醬、蔥油餅。

(九) 是否參與教育部(局、處)、農委會等相關食農教育計畫補助案：否

(十) 是否已將課綱納入貴校食米教育等教材中：是

(十一)簡述貴校校本食農課程主要內容：

年段	課程主題	食·米 基礎課程	米食文化傳承體驗課程		創意競賽 主題活動	校外學習				
			融入節慶	米食實作/ 親子DIY		/	種稻體驗			
低年級 (上)	聽我說稻	米寶寶的一生	1.包粽子↓ (端午節)↓ ↓ 2.烤麻糬、 客家麻糬↓ (中秋節)↓ ↓ ↓	米漢堡、↓ 秋葵壽司、↓ 草仔粿、↓ 芋頭米粉湯	彩色 創意 飯 糰	1.小小器 卡索(彩色 黏土畫)	紅頂 黏土 黏土 文創 樂園			
低年級 (下)	說稻做稻	米從哪裡來		米漢堡、↓ 米餅乾、↓ 米比薩、↓ ↓				2.米食小 達人(學習 單)		
中年級 (上)	米香傳情	米的種類 /台灣常見 的稻米		米漢堡、↓ 秋葵壽司、↓ 草仔粿、↓ 芋頭米粉湯					盆稻 種植	彰化 中興 黏土
中年級 (下)	米食傳愛	米的營養/ 米製品		米漢堡、↓ 米餅乾、↓ 米比薩、↓ ↓						
高年級 (上)	自然米力	鴨間稻、 有機米		米漢堡、↓ 秋葵壽司、↓ 草仔粿、↓ 芋頭米粉湯						
高年級 (下)	最佳米力	產銷履歷 米標章		米漢堡、↓ 米餅乾、↓ 米比薩、↓ ↓						

↓

三、執行期限：112年 1 月 1 日至 112年 12 月 31 日止

四、計畫內容

(一) 已完成之重要計畫成果摘要：本校第一年新提計畫

(二) 擬解決問題：

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食米學習統整課程，解決傳統式課程之支離破碎，獲得完整的食米體驗課程。資訊科技蓬勃發展，未來主人翁對自己的生長環境沒有肌膚相親的情感，對食物來源的農業因陌生而不知珍惜。導致部分國民對生態環境的漠視，甚至加以破壞而不自覺。

- ……2. 由於現代生活的便利性，不易感覺自身與食物的距離，該計畫目的就是讓大家認識食物從哪裡來？是什麼在支持我們每一天的餐桌？引發國人對國產農業的認同與支持。+
- ……3. 台灣人在餐飲外食的花費，在世界名列前茅，比起國外，台灣的外食太便宜反而造成大家花太錢在不恰當的飲食，然後再花很多錢在醫療上面。該計畫的飲食教育強調回歸土地與飲食健康的關係。+
- ……4. 在孩子學習過程中種下一棵食米種子，讓孩子與土地產生連結，不論未來求學方向如何改變，讓孩子離鄉不離農，使回鄉務農成為孩子生涯發展選項之一，才不會在都市化潮流下而消失。+

…… (三) 計畫目標+

1、全程目標：+

- (1) 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觀念，達向下扎根之功效。+
- (2) 以國產稻米及在地農特產作物為主要素材，將食米教育、均衡營養飲食概念、米食文化傳承、認識臺灣米標章及友善環境等內容融入課程，以達向下紮根功效。+
- (3) 透過學校、家庭及區域聯盟之橫向連結，達到深化享當季、吃在地及培養學童好食力之目標。+
- (4) 其課程規劃可包含藉由各種教材教導食米相關知識之「食米教育基礎課程」、深化學童對節慶米食的認知與配合營養午餐品嘗及米食教學體驗與創意主題活動之「米食文化傳承體驗課程」、與其他學校或食米教育相關執行單位合作之「校外學習活動」。+

2、本年度目標：+

- (1) 促進飲食文化傳承，養成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營養攝取均衡。+
- (2) 深耕食米教育、均衡營養飲食概念、米食文化傳承、認識臺灣米標章及友善環境等內容融入課程，以期深化享當季、吃在地及培養學童好食力之目標。+

…… (四) 實施方法與步驟：……+

- ……1. 預定種植水稻期作：一期+
- ……2. 預定申請體驗學童年級及人數：3-6年級，共20人+
- ……3. 課程規劃：+

…… (1) 食米教育基礎課程+

- ……● 校定食米課程，分年段進行，低年級每週1節、中高年級每週2節課。+
- ……● 低年級「聽我說稻」、「說稻做稻」課程，介紹米的一生，米從哪裡+
- ……來，奠基米食教育。+
- ……● 中年級「米香傳情」、「米食傳愛」課程，介紹米的種類、在地稻米+
- ……的品種、米的營養及米製品，延展米食教育的深度及廣度。+

- 高年級「自然米力」、「最佳米力」課程，介紹田間蟲害及自然、共生、互利的生態耕作方式。

(2) 食米教育推廣體驗課程

A. 節慶米食體驗

- 配合端午節包粽子，介紹台灣南、北部粽子製作方式的不同。
- 中秋節搗麻糬，讓學生瞭解客家、原住民不同族群製作麻糬的時機及代表意義。

B. 米食烹飪體驗課程

- 中年級認識米製品課程，介紹米粉製作過程，運用在地農產烹煮芋頭米粉湯。
- 教導孩子運用在地種植的秋葵、小黃瓜製作秋葵壽司，低碳、健康、美味又有巧思的米食料理。
- 邀請社區長輩教孩子古早味的米食料理草仔粿，帶孩子認識傳統米食料理，長大後會回憶阿嬤的手路菜。
- 配合米寶寶的一生課程，邀請農會家政班志工到校帶領學生製作米漢堡。
- 112學年開學日迎新活動，進行米比薩製作活動，歡迎小一新生。
- 結合親職教育活動，規劃創意飯糰體驗，運用食材天然的顏色，製作彩色飯糰，讓親子互動升溫，留下幸福滋味。

C. 新興米製食品體驗課程

- 參觀紅頂穀創穀物文創樂園，認識穀物類沖泡產品的加工方式，體驗磨穀樂diy，製作屬於自己獨一無二的隨身穀飲沖泡包。
- 參觀彰化中興穀堡-米觀光工廠，認識米食文化，進行爆米花DIY課程
- 認識稻米雜糧家族，一-六年級製作點心米蛋捲，了解稻米可以製成哪一些新興米食。

D. 創意競賽活動

- 結合寒假作業甄選融入食米課程-小小尋卡索(彩色稻穀畫)
- 結合暑假作業甄選融入食米課程-「米飯料理小達人」學習單。

E. 種稻體驗

- 與青農結合，步行到「寶哥友聯農園」體驗下田耕作，認識米的種類，體驗稻穀脫殼、包裝的生產過程。
- 盆稻種植台梗11號米，配合中年級自然領域課程，進行觀察、記錄，並開放給全校師生共同觀察。

(3) 校際聯合學習

- 6月帶學生參加社區端午節包粽子活動，長輩教學生動手包粽子，將包粽子的傳統技藝推廣傳承給學生。

五、預算明細表.....單位：千元



預算科目代號	預算科目	農委會農糧署			配合款	合計	說明 (請列項目、單價、數量)
		經常	資本	小計			
20-00	業務費	0	0	0	0	0	
21-10	租金	20	0	10	0	20	紅頂穀創穀物文創樂園 車輛1輛*10000=10000元 彰化中興穀堡 車輛1輛*10000=10000元
23-00	按日按件計資酬金	18.789	0	18.789	0	18.789	內聘講師費:14節*400元/節=5,600元 外聘講座講師費:16節*800元/節=12,800元 二代健保補充保費:18,400元 和.0211=389元

25-00 ⁺	物品 ⁺	57,818 ⁺	0 ⁺	57,818 ⁺	0 ⁺	57,818 ⁺	1. 包粽子材料費 ⁺ ... 31人*100元/人=3,100元 ⁺ 2. 麻糬材料費 ⁺ ... 31人*80元/人=2,480元 ⁺ 3. 秋葵壽司材料費 ⁺ ... 31人*90元/人=2,790元 ⁺ 4. 米漢堡材料費 ⁺ ... 31人*100元/人=3,100元 ⁺ 5. 草仔粿材料費 ⁺ ... 31人*80元/人=2,480元 ⁺ 6. 芋頭米粉湯材料費 ⁺ ... 31人*80元/人=2,480元 ⁺ 7. 米蛋捲材料費 ⁺ ... 31人*120元/人=3,720元 ⁺ 8. 米比薩材料費 ⁺ ... 31人*100元/人=3,100元 ⁺ 9. 彩色飯糰材料費 ⁺ ... 60人*80元/人=4,800元 ⁺ 10. 參訪紅頂穀創穀物文創 門票、DIY材料費 ⁺ ... 31人*200元/人=6,200元 ⁺ 11. 水稻種植桶盆材料費 ⁺ ... 250元/組10組=2,500元 ⁺ 12. 爐具3組*2,480元/人= □□7,440元 ⁺ 13. 有醇米(香米)2公斤/包 ⁺ ... 6包*250元=1,500元 ⁺ 14. 有機肥料2包*500元 ⁺ □□=1,000元 ⁺ 15. 彩色稻穀畫材料3000元 ⁺ 16. 稻穀脫殼、包米體驗 ⁺ ... 31人*50元/人=1,550元 ⁺ 17. 中興穀堡、爆米花 ⁺ ... DIY材料費 ⁺ ... 31人*200元/人=6,200元 ⁺
26-10 ⁺	雜支 ⁺	3,771 ⁺	0 ⁺	3,771 ⁺	0 ⁺	3,771 ⁺	暑假作業、文具、紙張、彩色影印費等共3,771元 ⁺
合計 ⁺	⁺	100 ⁺	0 ⁺	100 ⁺	⁺	100 ⁺	以上經費得相互勾支 ⁺

-----農糧署南區分署推動食米學園計畫簡表

計畫名稱	重寮國小推動食米學園計畫
研提單位	重寮國民小學
歷年辦理 次數	歷年辦理推動食米學園計畫年份： ■首年辦理
全校學生 總人數	31人
課程場次 內容 經費	<p>(1)食米教育基礎課程：6場次，3,184元。↓ 低年級「聽我說稻」、「說稻做稻」課程，共2場次總經費0元。↓ 中年級「米香傳情」、「米食傳愛」課程，共2場次，總經費3,184元。↓ 高年級「自然米力」、「最佳米力」課程，共2場次總經費0元。↓</p> <p>(2)食米教育推廣體驗課程：15場次，95,736元↓ <u>食米文化傳承體驗 A 課程：2場次、8,031元</u>↓ 端午節包粽子，總經費4,734元、中秋節 QQ 麻糬，總經費3,297元。↓ <u>食米文化傳承體驗課程 B：4場次，總經費27,208元</u>↓ 秋葵壽司，總經費5,107元、草仔粿，總經費10,737元、芋頭米粉湯，總經 □費3,296元、親子創意飯糰，總經費8,068元)↓ ……<u>食米文化傳承體驗課程 C：5場次，總經費49,672元</u>↓ ……參觀高雄紅頂穀創穀物文創樂園，總經費16,200元，米漢堡製作，總經費↓ □3,916元、米蛋捲，總經費6,988元、米比薩，總經費6,368，參觀彰化中興↓ □穀堡，爆米花總經費，16200元。……↓ ……<u>食米文化傳承體驗課程 D：2場次，6,771元</u>↓ ……寒假彩色稻穀畫作品，總經費3,000元、暑假「米飯料理小達人」學習單評↓ ……選，總經費3,771元。↓ <u>食米文化傳承體驗課程 E：2場次，5,134元</u>↓ 走讀寶哥友聯農場，種稻插秧體驗1,634元、盆稻種植，總經費3,500元。↓ ↓</p>

	<p>(3)校際聯合學習：</p> <p>…端午節包粽子體驗，場次、費用併入食米教育推廣 A。</p>			
<p>計畫內容</p> <p>*請按實施說明書「計畫執行內容」及「評鑑項目」簡要說明</p>	<p>1.食米教育基礎課程：</p> <p>…校內低、中、高年段食農社群教師擔任教學，透過簡報、影片等教材教導</p> <p>…學生米食相關知識，安排學生步行到社區內的「寶哥友醇農場」認識米的種類、營養素，並進行稻穀脫殼及包裝體驗，教育學童飲食鏈結農業之生活教育，引導學生食米之均衡營養觀念。</p> <p>2.食米教育體驗課程</p> <p>…配合節慶進行端午節包粽子、中秋節搗麻糬體驗課程；規劃系列米食烹飪課程，邀請四健會義務指導員利用在地蔬菜製作秋葵壽司、草仔粿、米漢堡，聘請鹿草鄉農會推廣組教導學生米蛋糕、米比薩等新興米食製品。</p> <p>…食米課程融入暑假作業，請學生與家人共同烹煮一道米食料理。</p> <p>…種稻體驗，因為乾旱缺水，不在校園開種大面積的稻田，規劃盆稻水稻種植，讓學生記錄稻米生長實況，安排學生到寶哥有醇農園實地進行插秧、割稻體驗。</p> <p>3.校際聯合學習</p> <p>…與重慶社區發展協會合作，辦理「端午心、包粽情」老幼共學活動，讓粽香永流傳，世代都能吃到台灣米做的的粽子。</p>			
<p>計畫經費評估</p>	<p>計畫總經費 (千元)</p> <p>100</p>	<p>申請補助款 (千元)</p>	<p>配合款 (千元)</p>	<p>配合款佔總經費比率(%)</p> <p>%</p>
<p>活動效益評估</p>	<p>1.辦理22場，總共587人次參與食米基礎課程，體驗從產地到餐桌的食米教育，創新米食料理、傳承米食文化，讓學生親近米、了解米、愛吃米。</p> <p>2.統整性的米食課程，貼近學生生活，從在地出發，兼具認知、情意及技能，提供學生省思土地與飲食健康的關係。</p> <p>3.透過五感學習，學生手做米食料理、烹調體驗及創意米食競賽等活動，學童更進一步了解屬於在地的食米文化特色</p>			
<p>計畫聯絡人：</p>	<p>職稱：黃耀祿</p>		<p>公務電話：05-3752544</p>	
<p>手機：0988789723</p>	<p>電子信箱：clps@mail.cyc.edu.tw</p>			

重慶國民小學112年度推動食米學園計畫活動計畫表

活動時間	活動地點	課程性質	課程內容	講師 (內聘或外聘)	場次	參與年級 及班級數	總參與 人次	活動所需經費細項及金額 (元)	活動總 經費(元)	備註
112.02.21	視聽教室	創意主題 活動-D	G1-G6小小畢卡索(彩色稻穀畫)	校內老師	1	1-6年級	31	彩色稻穀材料費3000元/組	3,000	
112.03.02	一甲教室	食米教育 基礎課程 (低年級)	G1-G2米從哪裡來	校內老師	1	1-2年級	10	無須費用	0	
112.03.16	視聽教室	食米教育 基礎課程 (中年級)	G3-G4米的營養/米製品	校內老師	1	3-4年級	9	無須費用	0	
112.03.23	視聽教室	食米教育 基礎課程 (高年級)	G5-G6產銷履歷/米標章	校內老師	1	5-6年級	12	無須費用	0	
112.04.20	視聽教室 午餐廚房	節慶米食 配合營養 午餐品嘗-B	G1-G6古早味草仔粿	內聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金內聘講師費-2節*400元/節=800元 內聘講師400元*2節=800 健保費17元 2.草仔粿材料費 31人*80元/人=2,480元 3.爐具(翻炒食材) 2480*3組=7,440元	10,737	器具低、中、高年級各1組
112.05.25	視聽教室	米食實作 料理教育 課程-C	G1-G6米飯再用地種植的秋葵、小黃瓜製作秋葵壽司	內聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金內聘講師費-2節*400元/節=800元 內聘講師400元*2節=800 健保費17元 2.秋葵壽司材料費 31人*90元/人=2,790元 3.有酵米(香米) 6包/2公斤*250元=1,500元	5,107	本次採購的米提供整年度課程使用
112.06.09	中興穀堡	校外學習 活動	G1-G6參訪米觀光工廠	無須講師	1	1-6年級	31	1.車資10,000元 2.爆米花材料費 31人*200元/人=6,200元	16,200	

112.06.17	視聽教室 午餐廚房	節慶米食 為主題融入 課程-A	G1-G6配合端午節包粽子，介紹台灣南、北部粽子製作方式的不同	內聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金內聘講師費-4節*400元/節=1,600元 內聘講師400元*4節=1,600 健保費34元 2.粽子材料費 31人*100元/人=3,100元	4,734	
112.06.29	視聽教室	米食實作 料理教育 課程-C	G1-G6認識稻米雜糧家族，一~六年級製作點心米蛋捲	外聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金外聘講師費-4節*800元/4節=3,200 外聘講師800元*4節=3,200 健保費68元 2.米蛋捲材料費 31人*120元/人=3,720元	6,988	
112.07.01 ~ 112.08.29	學區	創意主題 活動-D	G1-G6米飯料理達人學習單徵選	無須講師	1	1-6年級	31	材料費3,771元	3,771	雜支
112.08.30	視聽教室 午餐廚房	米食實作 料理教育 課程-C	G1-G6重慶食米學園開學典禮~米比薩製作	外聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金外聘講師費-4節*800元/4節=3,200 外聘講師800元*4節=3,200 健保費68元 2.米比薩材料費31人*100元/人=3,100元	6,368	
112.08.31	寶哥友醉 農場	種稻體驗- F	G1-G6寶哥友醉農場插秧體驗	外聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金外聘講師費-4節*800元/2節=1,600 外聘講師800元*2節=1,600 健保費34元	1,634	
112.09.01	校內	種稻體驗- F	G3-G4中年級盆稻種植	無須講師	1	3-4年級	9	1.水稻種植桶盆材料費 250元/組10組=2,500元 2.有機肥料1,000元	3,500	
112.09.05	紅頂穀創 穀物文創 樂園	校外學習 活動	G1-G6參訪紅頂穀創穀物文創樂園	無須講師	1	1-6年級	31	1.車資10,000元 入門票、磨穀物材料費 31人*0元/人=6,200元	16,200	
112.09.14	一甲教室	食米教育 基礎課程 (低年級)	G1-G2米寶寶的一生	校內老師	1	1-2年級	10	無須費用	0	

112.09.09	視聽教室	親子米食共學體驗活動-E	彩色創意飯糰(天然食材染色、在地蔬果入餡)	外聘	1	學生、家長	60	1.按日按件計資酬金外聘講師費-4節*800元/2節=3,200 外聘講師800元*4節=3,200 健保費68元 2.彩色飯糰材料費 60人*80元/人=4,800元	8,068
112.09.21	寶哥友聯農場	食米教育基礎課程(中年級)	G1-G6米的種類 / 台灣常見的稻米	外聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金外聘講師費-2節*800元/2節=1,600 外聘講師800元*2節=1,600 健保費34元 2.稻穀脫殼、真空包裝體驗 31人*50元/人=1,550元	3,184
112.09.22	視聽教室	食米教育基礎課程(高年級)	G5-G6鴨間稻、有機米	校內老師	1	5-6年級	12	無須費用	0
112.09.28	視聽教室	節慶米食為主題融入課程-A	G1-G6中秋節搗麻糬、烤麻糬 客家麻糬、原住民吃麻糬的時機和意涵	內聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金內聘講師費-2節*400元/節=800元 內聘講師400元*2節=800 健保費17元 2.麻糬DIY材料費 80元*31=2,480元	3,297
112.10.05	視聽教室	米食實作料理教育課程-C	G1-G6以米粉為主食，加入在地種植的芋頭，烹煮芋頭米粉湯	內聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金內聘講師費-4節*400元/節=800元 內聘講師400元*2節=800 健保費16元 2.米粉湯材料費 31人*80元/人=2,480元	3,296
112.10.26	視聽教室	米食實作料理教育課程-C	G1-G6米漢堡製作	內聘	1	1-6年級	31	1.按日按件計資酬金內聘講師費-2節*400元/節=800元 內聘講師400元*2節=800 健保費16元 2.米漢堡材料費 31人*100元/人=3,100元	3,916

經費合計					21				100,000
活動場次及參與人次合計	辦理場次共21場次				總參與人次:556人次(備註1) 總參與學生人數:31人(備註2)				
米食文化傳承體驗課程 共 13 場次 (A+B+C+D+E+F)	節慶米食為主題融入課程2場次 A		食米教育基礎課程 共6場次	校外學習 活動共 2 場次	米食文化傳承體驗課程共 410 人次 (A+B+C+D+E)		節慶米食為主題融入課程共62人次 A 節慶米食配合營養午餐品嘗31人次 B 米食實作料理教育課程155人次 C 創意主題活動 62人次 D 親子米食共學體驗活動共60人次 E 種稻體驗共40人次 F	食米教育基礎課程共 84人次	校外學習活動共62人次
	節慶米食配合營養午餐品嘗1場次 B								
	米食實作料理教育課程5場次 C								
	創意主題活動 2場次 D								
	親子米食共學體驗活動共1場次 E								
	種稻體驗2場次 F								

承辦人員:

黃耀祿

單位主管:

黃忠洋

會計:

王淑麗

校長:

林杏芳

八、其他附件

(三百零一) 報名表 (附件 1) - 書面審查用

112 年「祖孫同樂 Show 活力」報名表					
隊名 (必填): 重寮嬭孫上蓋讚					
表演團隊 (祖父母輩及孫子女輩)				觀賞陪同者 (含工作人員)	
姓 <input checked="" type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫	名 李嫻鶴	姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input checked="" type="checkbox"/> 孫	名 林派賦	姓名	林杏芳
姓 <input checked="" type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫	名 魏王玉蕊	姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input checked="" type="checkbox"/> 孫	名 魏芸綺	姓名	張資鑫
姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input checked="" type="checkbox"/> 孫	名 林子萌	姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input checked="" type="checkbox"/> 孫	名 林采蓁	姓名	郭恬卉
姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓名	黃忠祥
姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓名	
姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓名	
姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓 <input type="checkbox"/> 祖 <input type="checkbox"/> 孫		姓名	
隊伍聯絡人 1 姓名: 張資鑫 手機: 0975792612 LINE ID: regina-girl 電子郵件信箱 (務必填寫): clps@mail.cyc.edu.tw					
隊伍聯絡人 2 姓名: 郭恬卉 手機: 0910828431 LINE ID: sweetelva 電子郵件信箱 (務必填寫): clps@mail.cyc.edu.tw					
緊急聯絡人姓名: 林杏芳 手機: 0975278272 電話: 05-3752544#11					
祖孫創意秀主題內容簡介 (必填): 鹿草鄉位於嘉南平原穀倉，是台灣重要的稻米產地，重寮國小周圍稻田圍繞，112 年申請食米學園計畫，規劃食米、食育課程，邀請志工阿嬭入校擔任老師，教導孩子親手做草仔粿、秋葵壽司、彩色飯糰及包粽子等。 本次祖孫創意秀結合食米學園課程，以節慶米食~粽子為主題，阿嬭在五月節包粽子，可愛的孫子女親暱的圍在阿嬭身邊，一起包粽子，將濃濃的祖孫情包進粽子，共同譜一曲《肉粽歌》，祖孫一起唱跳「五月節 粽子節 阿嬭的肉粽上親切 竹仔葉 包肉粽 燒燒來食上蓋芳」					
推薦單位: 嘉義縣鹿草鄉重寮國民小學				電話: 05-3752544	
指導老師: 張資鑫				電話: 05-3752544	

隊呼及相片檔 (附件 2) - 書面審查用

<p>隊名 (必填)</p>	<p>重寮嬭孫上蓋讚</p>
<p>隊呼內容 (必填 , 50 字以內)</p>	<p>阮兜住佇鹿仔草，鄉親序大種作斲。 阿公阿嬭種好米，上蓋讚入台灣味。 包粽炊粿一級棒，飯丸壽司攏好吃。 歡迎大家來重寮，重寮嬭孫上蓋讚丫尚~蓋~讚！</p>

相片 (請提供 2 張排練相片)



授權同意書

一、授權主題：112年「推動食米學園計畫」成果報告

授權單位：嘉義縣鹿草鄉重寮國民小學（甲方）

授权使用單位：農糧署（乙方）

二、授權內容：

同意 不同意 計畫成果報告相關資料供農糧署使用

三、授權說明：甲方授權乙方使用權，作為教育推廣用途，成果報告所附

書面、簡報、照片及影音，無償授權予農糧署使用及放置於「農糧署

食米食農教育網站」，提供民眾下載閱覽及引用等非營利使用行為。

授權人：（請親筆簽名）

職稱：校長

聯絡電話：05-3752544#11

日期：中華民國 112 年 11 月 17 日