



食米學園成果報告

嘉義縣和睦國小 曹宇君



01 學校概況及願景

可提供食農教育實作用地不足。在有限用地中可利用盆栽、陽台花台進行再栽種食用作物。

分析

面積

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

人口

109學年度班級25班，學生數537人。教職員工58人。

學生家庭成員多數曾有從事農耕生產的經驗

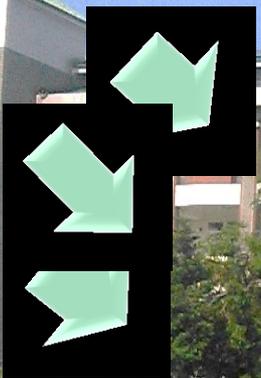
產業

※學校類型：非山非市學校，教師平均年齡約為43歲，碩士以上學歷30位佔56.6%

- **環境**：鄰近嘉義市，空汙較一般嚴重
- **面積**：校地狹小，活動人口密度高
- **綠地**：綠地不足，以綠能、立體植栽因應
- **師資**：有環教及社教輔導團員，師資陣容堅強
- **教學**：厚植基本學能，奠基多元展能



班級教室前的花台是
我們務農的場域



小綠地，小麥遺跡，陣亡
無數..種過黑豆、紅藜、
燕麥、蘿蔔、奶油白菜....

絲瓜藤架遺跡
現在是豆類家園

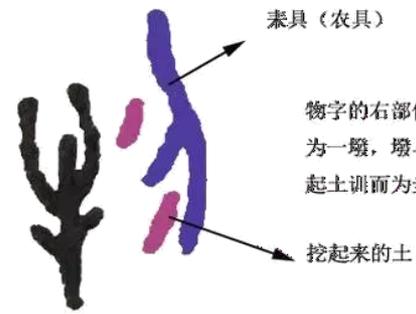
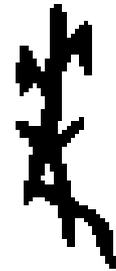
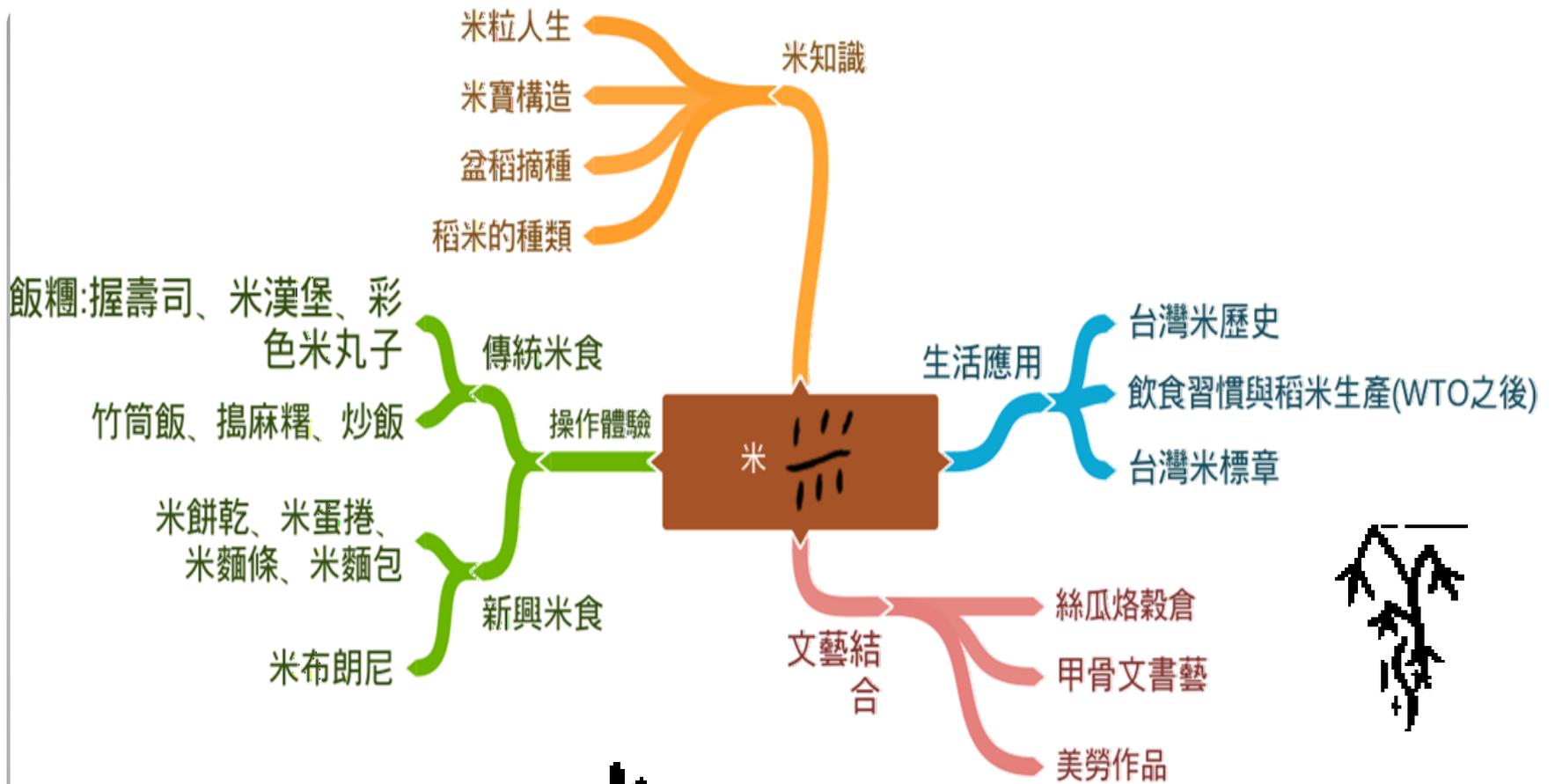


課程項目	實施日期	活動內容(場次)	時間	講師	鐘點	活動地點	參與人數
食米基礎 課程 (共20場次)	110.01	G2校本課程-觀察小米粒(1)	3節	導師	0	各班教室	103
	110.03.11	G4認識水稻的一生(2)	1節	外聘	0	有機農場	85
	110.09.30	G3-認識米種類、天然染色食用植物(5)	1節	導師	0	各班教室	103
	110.10.29	G4-認識稻米的構造、認識米標章(1)	1節	內聘	0	多功能教室	87
	110.10.20	G5-台灣稻米歷史、認識米標章(4)	1節	導師	0	各班教室	85
	110.09	G6-課程討論台灣的農業創新等議題(1)	1節	內聘	0	社會教室	82
	110.10.24	G6-阿璋的田間管理(1)	1節	外聘	1600	視聽教室	60
	110.10.15	G6-認識米穀粉與布朗尼的由來(4)	1節	內聘	0	綜合教室	82
	110.10.23	親子共學-米製食品健康吃(1)	1節	外聘	0	綜合教室	60
A創意飯糰 體驗活動 (共12場次)	110.03.13、14	G4大智慧創意飯糰(2)	2節	外聘	0	有機農場	85
	110.09.30	G3彩色米糰子(5)	1節	導師	0	各班教室	103
	110.10.29	G4米漢堡(1)	1節	內聘	0	多功能教室	89
	110.10.20	G5握壽司(4)	1節	導師	0	各班教室	85
B烹飪 體驗課程 (共4場次)	110.01.05	G2校本課程-米食大探索之手做壽司(1)	1節	導師	0	各班教室	103
	110.01.19	G6有機蔬食炒飯、炒米粉體驗(奧莉薇)(1)	1節	外聘	0	有機農場	97
	110.10.29	G5鄒族日-烹飪竹筒飯、搗麻糬(2)	3節	外聘	4800	操場	85
C新興米製食 品體驗課程 (共10場次)	110.09.16	特教-米月餅(1)	1節	內聘	0	普通教室	10
	110.10.14	G6米布朗尼(4)	1節	內聘	0	綜合教室	82
	110.10.21	G2米師傅-米餅乾米麵條(2)	2節	外聘	0	綜合教室	82
	110.10.22	G4米師傅-米蛋捲米麵條(2)	2節	外聘	0	綜合教室	89
	110.10.23	親子手作-米麵包米麵條(1)	3節	外聘	0	綜合教室	60
D創意競賽 及主題活動 (共5場次)	110.02	寒假作業G1、G2、G5、G6		內聘	0	班級	363
	110.04	兒童節闖關	3關	內聘	0	科任教室	580
	110.07-08	暑假作業G2~G6		內聘	0	班級	440
E種稻體驗	110.03-05	盆稻栽種		內聘	0	盆稻	20
校際聯合學習 (共2場次)	110.04.21	民雄國小宣講			0	民雄國小	75
	110.04.22	彩色米糰子教學推廣			0	嘉義市新厝里	25
媒體	110.10.23	米也能這樣做!			0	中國時報	

110年執行場次表

食農教育	校本課程主題	食米基礎課程	創意飯糰體驗活動	烹飪體驗課程	新興米製食品體驗課程	創意競賽主題活動
一上	我的幸福年夜飯	獎		年糕發糕		寒假作業-年夜飯
一下	校園尋寶					
二上	米食探索	獎		包壽司	手作米餅乾	寒假作業-我的餐盤
二下	種子長大					暑假作業
三上	稻米的種類	彩色米丸子的秘方、認識米標章	米丸子			
三下	農夫體驗					暑假作業
四上	米的一生	認識米寶	米漢堡		米蛋捲	
四下	農夫體驗	走訪有機農場		三角飯糰		暑假作業
五上	有機生活	認識稻米的種類 鄒族日	握壽司	竹筒飯 搗麻糬		寒假作業-米食料理
五下	水泥盆栽	米歷史				暑假作業
六上	木耳達人種稻	盆稻栽種 認識米穀粉			米布朗尼	寒假作業-米食料理
六下	水世界	走訪有機農場		炒飯 米粉湯	海鹽米可頌	獎

計畫結合校本課程推動



食米基礎課程

一年級食米基礎課程 + 體驗 + 寒假作業



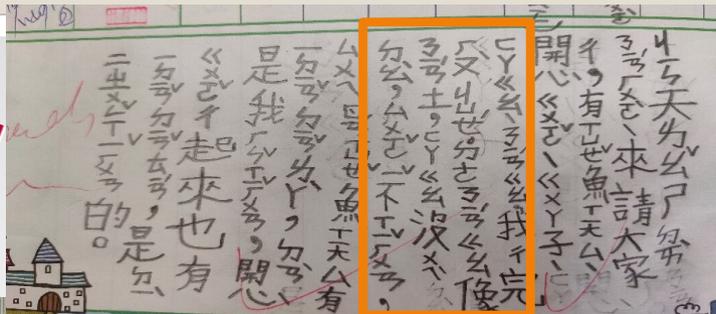
步步高升的年糕

年糕觀察與品嚐



發糕觀察與品嚐

寒假幸福年夜飯創作



二年級食米基礎課程 + 體驗 + 寒假作業 + 新興米



米食
小達人



享受
米食樂

創意
米食
設計師

- 豐富多元米製品 (40分鐘)
- 五花八門的米粒 (80分鐘)
- 繪本導讀~米食樂 (40分鐘)
- 分享米食樂 (40分鐘)
- 壽司小廚師 (80分鐘)
- 米食設計師 (80分鐘)



米食小達人? 米粒大探索



學生輪流使用竹捲包壽司



創意米食設計師?
紙捲壽司拼盤

三年級食米基礎課程 + 體驗 + 創意主題



食材

- 白米飯
- 薑黃粉
- 香椿醬
- 蝶豆花
- 火龍果

● ●
天然染色劑介紹
入班教學

●
校長也來幫忙



農友入班教學~絲瓜烙穀倉



四年級食米基礎課程 + 烹飪與新興米體驗



認識米寶的構造



參訪有機農場
認識稻米的一生



米寶料理廚房對對碰



手作米蛋捲
手作米漢堡



小朋友們：請畫出你寫出今天你在大智慈農場印象最深刻或最喜歡的是什麼？

我印象最深刻的是米。最好米造米
老師還說吃米要吃的最好米造米
水牛叫牛也的名字很特別

種稻體驗

品種:台南19號(香米)



● ●
布袋鎮江山米謝鵬程
理事長到校指導



●
挖土填裝花盆



●
栽種規劃觀察
紀錄說明





討論種植規劃

分株栽種



生長狀況真的差很多!(3月)



我們先肥土不能落葉、樹枝

1. 加水
2. 攪拌
3. 用金簾子
4. 拌勻

不攪拌

到了那天

我們各種翻田

排法 →

第一天 10cm		第二天 10cm	
第三天 13		13.8	14cm



15cm 深

水 2cm

水 4cm 20cm

第五天 11(四)

14cm

← 深綠

← 有陽光照

第六天 12(五)

15cm

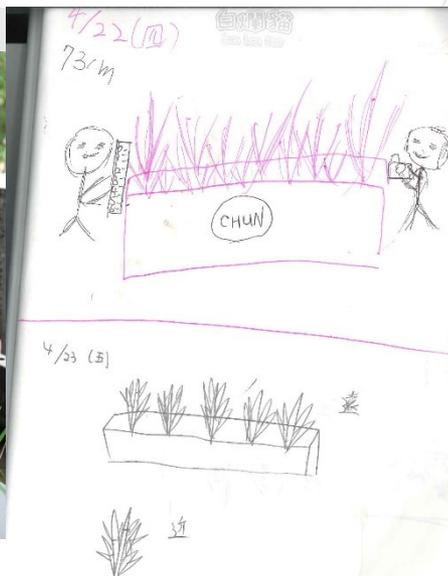
顏色 =

子子

子子的幼蟲



四月(紀錄、觀察)



五、六月 旱災~疫情停課



暑假傳給學生照片



● 六日沒澆水





孩子眼中的缺水.....

1100421民雄國小分享

1100422社區分享



嘉義縣教師職業工會

由 Holmes Yang 發佈 · 4月21日 ·

感謝全教總&嘉義縣教師職業工會團隊，以及70多位現場老師的熱情參與。
錯過今天精采的食農學堂研習嗎？本會將於5/26（三）再度辦理，趕快手刀報名吧！

<https://www1.inservice.edu.tw/NAPP/CourseView.aspx...>



教導老人家簡單的米飯加上天然染色後成為可口米糰子

分享和睦食米食農教育經驗

校際聯合學習

知識是一切的基礎，
追求知識是重要的

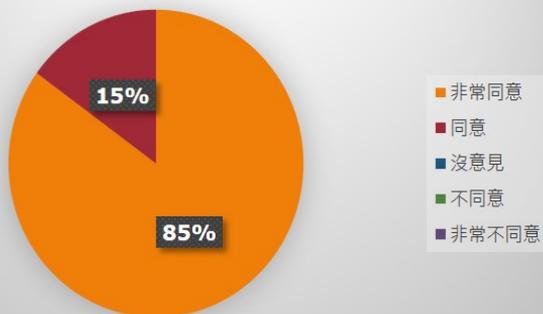
行動與實踐才能讓知識成
為有形的力量

- 老師，哪一種是您的信仰？

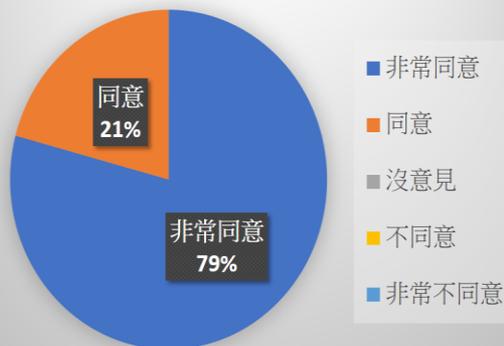


為什麼推動食農教育？

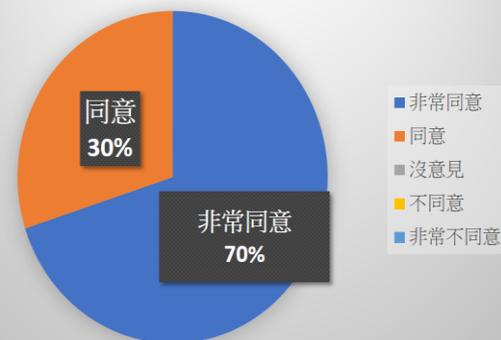
110年 學校一連串的活動，有提升
您對食農教育的重視



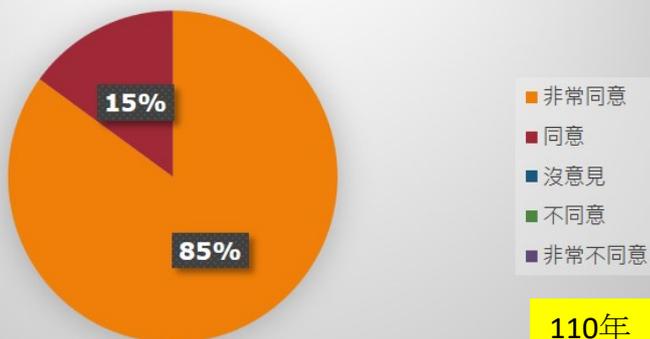
108年 學校一連串的活動，有提升您對
食農教育的重視



107年 學校一連串的活動，有提升您
對食健康上的重視

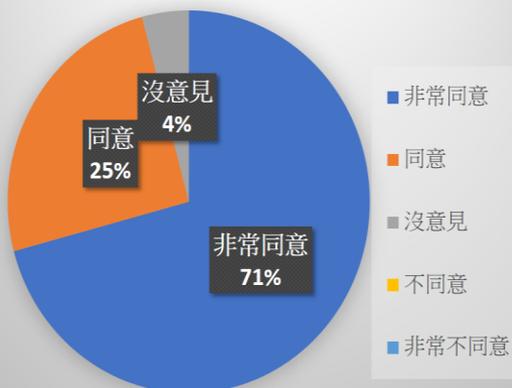


在選購米食，會留意台灣米標
章或生產國

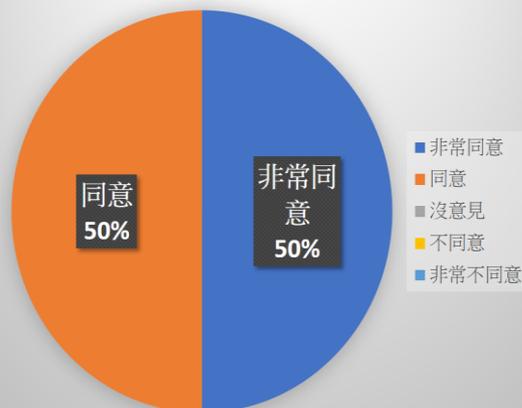


110年

108年 在選購食材時，會留意四章一Q
等安全標章



107年 四章一Q等安全標章有提醒您應注重
食材選購嗎

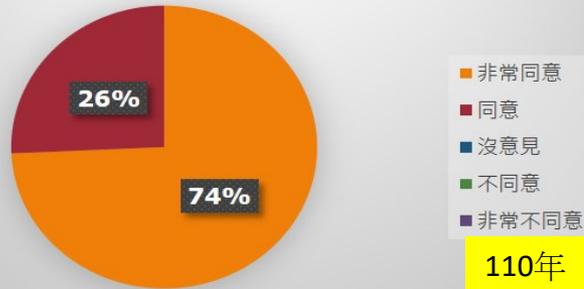


成果效益~教師認同

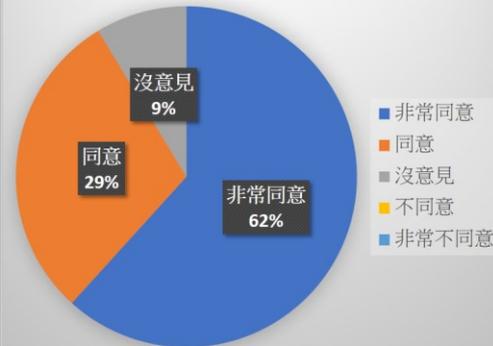
學生對食農教育重要性的認同感

108年

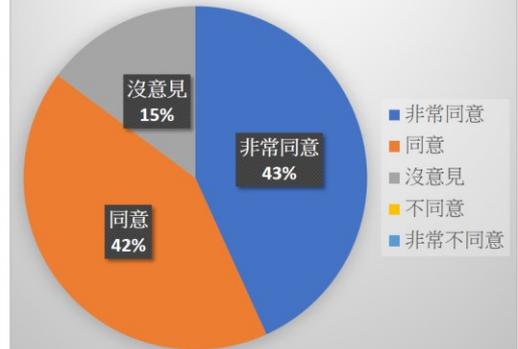
1. 學校這一系活動，有讓你覺得食農教育是重要的



學校這一系活動，有讓你覺得食農教育是重要

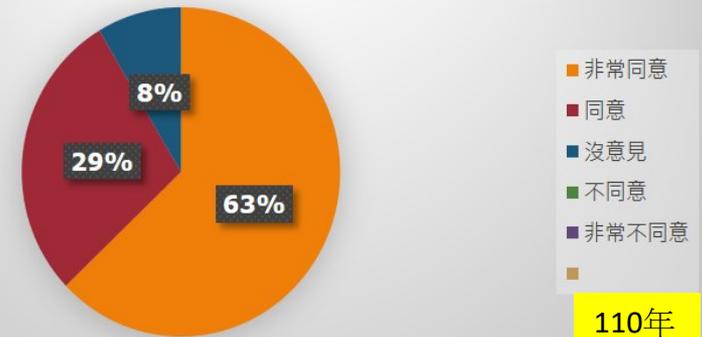


我會增加吃米製產品的意願



- 從108年與110年相較下，學生增加吃米製產品的意願增高，且對食農教育的認同感提升許多。

3. 我會增加吃米製產品，如飯、米製品(米餅乾、米麵條、年糕、麻糬、米糕等相關米製產品)



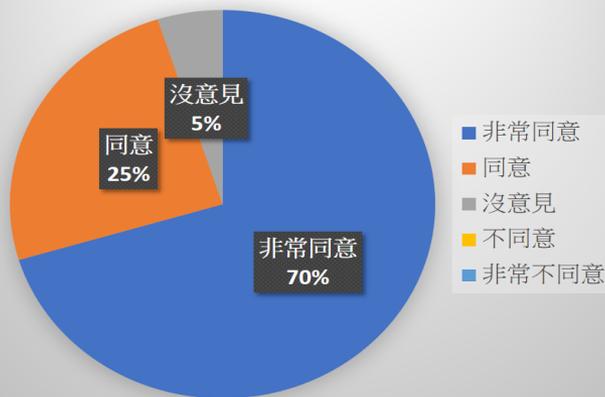
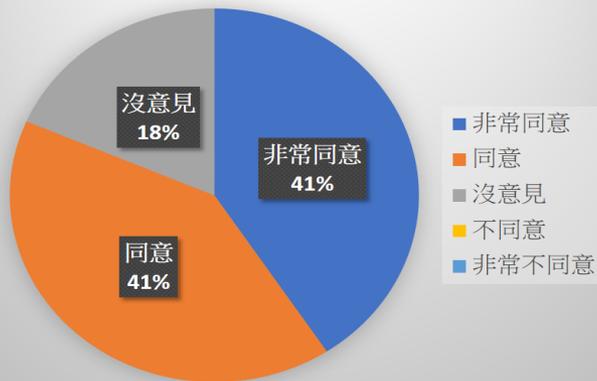
成果效益~學生認同

學生對與家人共食及食完餐盤食物的意願

在烹飪課中所學烹煮方法，我願意嘗試做給家人吃

108年

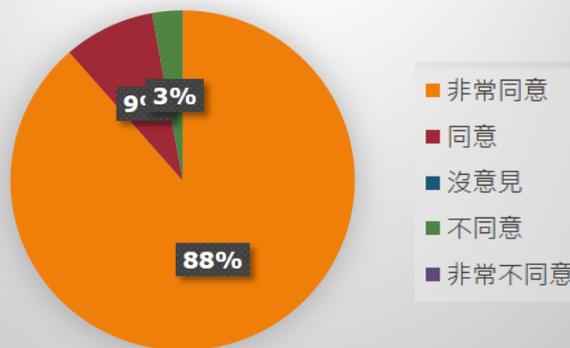
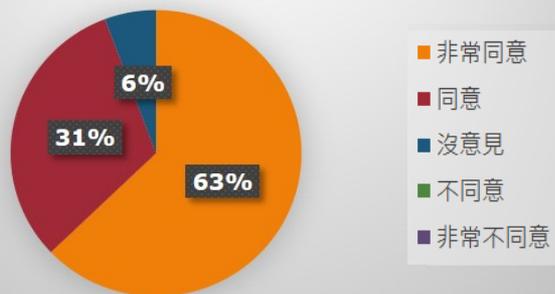
我會努力吃完我餐盤裡的食物



7. 在烹飪課中所學烹煮方法，我願意嘗試做給家人吃

110年

我會努力吃完我餐盤裡的食物



- 六年級說:米布朗尼將國內外食材做結合，是一件**創新的**事
- 五年級說:握壽司活動哩，不但**體驗如何握壽司**之外，還吃到自己親手做的握壽司。
- 在鄒族日不但**認識鄒族傳統文化**，還吃到好吃的傳統米食~竹筒飯和麻糬
- 四年級說:我認為米漢堡最有趣且收穫最多因為米漢堡的**取材方便**，在家就能**和家人分享**。
- 三年級說:手作米卡龍，讓我知道彩色的**米是怎麼調出繽紛的顏色**
- 二年級說:原來餅乾不**只可以用面反做**，也可以**用米穀粉**做。

成果效益~學生



嘉義縣中埔鄉和睦國小學童體驗用米做出米麵條。(和睦國小提供/張亦惠嘉義傳真)



嘉義縣中埔鄉和睦國小推行食農教育，自疫情趨緩後的9月開始辦融入課程的教學活動，更邀請米師傅吳文宜駐校3天，吳文宜搬來4台大烤箱，帶著學童體驗用米穀粉製成米蛋捲、米餅乾與米麵條，更將新興的妙用推廣給家長。校長陳振興說，和睦的食農教育雖然沒有綠油油的稻田，但藉由讓學生接觸米的「甜味」及應用了解米食。



米師傅吳文宜開著貨車搬下4台大烤箱來到學校，師傅帶著二年級、四年級的孩子們體驗由米穀粉製成的米蛋捲、米餅乾與米麵條，23日更將新興的妙用推廣到社區家長。陳振興說，平時吃到的麵條等都是以小麥製成，透過這樣的課程，讓學生知道米也能有多樣的應用。

和睦國小9月起陸續開辦相關食農教育課程，包括邀請絲瓜農到校上絲瓜的故事，也教學生用絲瓜絡製作創意穀倉；五年級學生從手作壽司中搭配認識壽司與稻米的歷史演進；六年級在手作米布朗尼的活動前帶入台灣加入WTO後稻米進口與飲食習慣的改變，對農民生產意願的影響的議題，再到理解農委會推動新興米製品等系列活動對民生影響。

參加米食教育的學生說，沒想到米麵條煮起來的口感也很好，更驚訝稻米竟然也能做成餅乾，甚至是西方甜點布朗尼等，非常有趣。陳振興說，和睦國小的食農教育雖然無法在綠油油的稻田舉行，但讓孩子們體驗手作西點的甜味、接觸農友的田味也是很有意義的食農教育體驗。

Google



5,000

字君您好：

你的相片總共獲得 5,000 次瀏覽！

感謝你在 Google 地圖新增相片，這些相片可幫助他人判斷哪些活動值得參與，還有哪些地方值得一遊。請繼續不吝分享！

台灣米師傅

2021/10/25



曹宇君

在地嚮導 · 等級 3

83 分 >

75

250

貢獻

評論

相片

編輯

3 7,497

日期 ▾



台灣米師傅

732台南市白河區99之1號



GOOGLE 地圖瀏覽率破5000

水田

作詞 / 作曲吳志寧

每一株作物 都能夠體會

阮溫柔的感情

見證阮堅定的意志

耐心等待消失的

可以全部都回來

敬拜上天 疼惜土地

感念祖先 阮是打拚的作田人

水草在游 田蛙在跳

魚蝦螃蟹在捉迷藏

泥鰍在鑽土

蜜蜂、蜻蜓、蝙蝠、螢火蟲

鳥仔從沒多遠的過去

飛了回來

回來啦！回來啦！作伙回來啦！

回來啦！回來啦！作伙回來呀！

回來啦！回來啦！回來尚水的水田！

回來呀！回來呀！作伙回來啦！

回來吧！回來吧！一起回來吧！

回來吧！回來吧！一起回來呀！

回來吧！回來吧！回到這片水田溼地！

回來吧！回來吧！一起回來吧！

水草，田蛙，作伙回來啦！

魚蝦，螃蟹，作伙回來啦！

蜜蜂，蜻蜓，蝙蝠，螢火蟲，作伙

回來呀！

回來啦！回來啦！回來尚水的水田！

回來呀！回來呀！作伙回來呀！

高年級食農教育寒假作業 圖解米飯大變身說明書

_____年 _____班 座號 _____ 姓名 _____

漢人吃米飯了歷史相當久，1973年在浙江境內河姆渡遺址上，曾考古發現儲藏量逾120噸的稻穀，經測定，這批稻穀距今有7000年，早期中國人關於米的吃法和現在一樣嗎？差不多。普通人多吃米粥，好一點的米飯應該是「蒸飯」。但古人早期的蒸飯做法與今天稍有不同：先把米下鍋中煮一下，等到半熟時再撈出來放進蒸鍋（甑）中的簞子上蒸熟。這種蒸飯在秦朝以前很流行。

到了秦漢時期，人們吃得最多的米飯不再是蒸飯，而是一種「乾飯」，是真正的乾飯－曬乾沒水分的飯，又稱為「糲」乾飯易於長期保存，攜帶和吃起來都很方便，是中國早期的一種「方便飯」。到了魏晉南北朝時期，人們開始把米飯吃出花樣來。菜飯，在當時叫「蔬飯」，或「蔬菜飯」，做法很簡單，就是將蔬菜切碎混合在米里，然後烹飪成飯，此後開啟講究如何才能讓飯變好吃。

《齊民要術·餵飯》記載有「治早稻赤米令飯白法」：不論冬夏，都用溫熱水浸米，泡約一頓飯功夫後再用手搓；水冷後倒掉，再用冷水淘，再搓，直到米發白為止。這樣淘洗做出的飯，「飯色潔白，無異清流之米。」

台灣的米食歷史於1602年《東番記》出現台灣稻作栽培最早的文獻紀錄，從荷西時期開始後，荷蘭人開始在台灣經營稻米栽培，1752年鄭成功的軍隊，帶來了許多的米種，如紅米、烏米、茶米等。後來在高屏溪的下游，種出了一年可以有二次收成的「雙冬」水稻，使得這些「在菜米」成為台灣開墾者的主要糧食。到了日據時代在日本人磯永吉博士的建議下台灣開始種植「蓬萊米」，也成為台灣生產梗稻的專有名稱。



- () 1. 文章中提到那幾種飯食？
 ①炒飯 ②乾飯 ③蔬飯 ④蒸飯 ⑤米粥 ⑥水煮飯。
- () 2. 台灣從哪個時代開始吃蓬萊米 ①秦朝 ②荷西時期 ③明鄭時期 ④日據時代。

米飯不僅漢人吃，整個亞洲幾乎皆以「米」為主食，千年下來的烹飪變化皆因為味蕾的不滿足而有求變求創新的發明，現代的你也可製作一道米料理記下配方與做法，讓你的創意發明流傳千古！

紙張:A4大小，圖文並茂(彩色版)

- 內容：
 ①米飯名稱②主廚的班級、座號、姓名
 ③材料說明④作法烹調步驟說明
 ⑤照片/圖畫/感想分享



低年級食農教育寒假作業圖解我的便當說明書

營養5餐-餐盤篇 <https://www.youtube.com/watch?v=rcwg5pSob7M>
 不同的食物含有不同的營養素，要怎麼吃，才能確保六大食物家族我們都吃到了？請利用「我的餐盤」建議比例，掌握「每天早晚一杯奶」、「每餐水果蔬菜頭大身」、「菜比水果多一點」、「飯和蔬菜一樣多」、「豆魚肉蛋一掌心」、「堅果種子一茶匙」原則來為自己設計營養豐富的三餐。



- 請使用8開圖畫紙進行設計
- 第一步:設計餐盒的樣式
- 第二步:放入菜色(要符合「我的餐盤」建議比例)
- 第三步:標明菜色含有哪些營養素
- 第四步:寫出如何推薦家人朋友吃,你設計便當的宣傳小短文(可利用五感寫出)
- 圖畫形式舉例如下





作法(炸) 雞翅包飯(炸)



寒暑假作業

日本壽司

5-2 何幸穎





甲骨書法、茶席布置、米食點心製作、鹽工茶飲...



花台種植、課程融入、花盆種豆、豆米貼畫...

最近和睦在玩啥？





每一次你花的錢
都是在為你想要的世界投票

- Anna Lappé

小行星基金會創辦人 Anna Lappe曾說：「每一次你花的錢都是在為你想要的世界投票。」 (Every time you

每一次的計畫都用來創造課堂風景與校園共好的推動
我們都是在為我們想要的未來投票~宇君