

實踐身土不二的精神：直接體驗

106學年度9月的上學期，由五年級將食農教育結合語文領域，規劃〈食米食農·插秧樂趣多〉活動，至宜蘭縣五結鄉進行插秧體驗、米漢堡製作及米廠參觀等活動，返校後進行「動作摹寫」的寫作，因為透過直接體驗，學童認識稻田生態與農業現狀，捲起褲管、踩下水田，嘗試以拉鏟在田間畫線，並一步步往後退、彎著腰插下秧苗，還在米廠自己使用精米器加工、自告奮勇地抱起稻穀包，感受農夫耕作的辛苦。



民俗文物拉鏟-
操作畫好秧苗間距。



割稻和脫穀機操作的實踐。



講師和學童互動節慶與米食的故事。

鑒於上學期僅能短暫的直接體驗，下學期規劃讓四年級學童進行整學期的水稻盆栽體驗，聘請小玩伴食農教育團隊進行文化、知識授課與遊戲互動，再由行政院農業委員會桃園區農業改良場提供秧苗，以及專家栽培技術諮詢，過程中學童們藉由觀察與記錄水稻在盆栽的生長情形，學校也教導水資源教育的重要性，雖然在中後期正值夏季炎熱，盆栽生長的情況和假日無補給水分的狀況下，多組盆栽陸續失敗，而在失敗中學習也是一個教育契機，學童們也體會到栽種水稻是多麼的需要心力和專業知



大家分享烘窯出來的食物。

識去照顧。桃園市新屋區是北部重要穀倉地，107年7月底，永安國小四年級學童、家長與教師們來到的新屋農戶進行2部分的直接體驗，包括農育部份的人工割稻、踩踏式脫穀機操作，傳統農村地瓜烘窯堆砌與燒窯，食育部份的手作地瓜圓與爆米香課程，中午除了享用道地客家炒米粉、滷肉及鹹菜豬肉湯外，還就地挖窯吃烤地瓜。



師長和學童共同完成土窯堆砌。

烹飪操作的課程非常吸引國小學童，除了能從操作體驗中熟練技能，也能誘發對其他米食的相關議題的興趣，畢竟「飲食」對小朋友來說是極大的吸引力。而永安國小打破以往營養教育模式，安排3-5年級各班學童製作「米鬆餅」(共20場599人次)，藉由親自從食材的瞭解、流程步驟的體驗，到最後烤出鬆餅、發揮創意以健康的食材裝飾鬆餅，最後品嚐其美味，課堂後小朋友紛紛表示烹飪料理實在太有趣了！



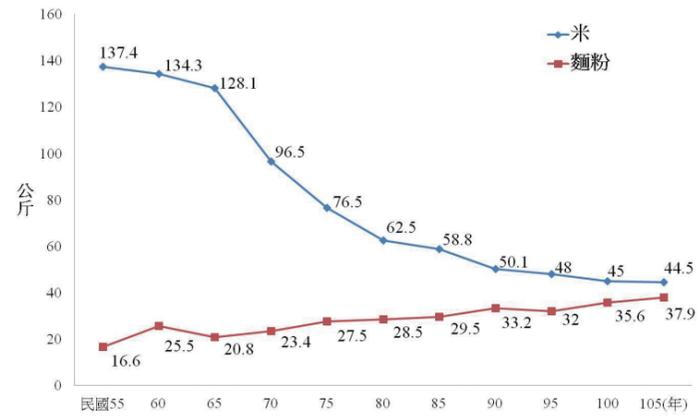
四年級學童當志工分發米鬆餅。



教導運用在地食材簡易加工手作地瓜圓。

米食環境的困境? 創意米食動起來! 創意學習的層次

依據歷年農糧署的統計資料顯示，臺灣每人每年的白米消費量已從民國55年的137.4公斤，大幅下降至105年僅剩44.5公斤，等於每天吃不到2/3碗飯，而重量輕盈的麵粉，每人每年的消費量卻逐年提升。行政院於100年2月成立跨部會的「糧食安全專案小組」，呼籲國人每天多吃一口飯，將可減少5,600公頃的休耕地，提高臺灣糧食自給率0.24%。在飲食習慣的改變下，永安國小讓學童發想生活中早餐的選項大多都是小麥製品為主要的食物，討論用米穀粉取代麵粉可以做哪些餐點？



臺灣歷年來每人每年在白米與麵粉的消費量變化



六隊創意米食成品皆由學童親自完成：炸飯糰、五行壽司、蔬菜野菇燉飯、肉片壽司、米漢堡、米披薩。

學校的引導學習從臺灣糧食自給率、糧食危機以及環保的觀點出發，探討米穀粉的用途，瞭解米食對土地、健康的重要性，生活中碳足跡及食物里程對環境的影響，進而認識臺灣米的美麗與哀愁，結合新興米料理的創意米鬆餅及野餐課程，當學童瞭解米食困境後，將體驗、米食推廣的點子對低年級學弟妹分享，做一個「米食推廣小達人」，也說明臺灣米食產地與栽培方法：在地生產、有機、友善農法、產銷履歷以及4章1Q的知識，還藉由教導烹調技巧、各式米食料理等方式，激發出學童在腦力創意想法與實踐做法。正式烹調時針對各



創意米食點子向低年級推廣分享。

項食材進行摸、聞、看的感受，進行創意米鬆餅製作後，就近在校園旁邊的公園進行野餐，體會嚐或聞起來有無米的氣味。

在前述的引導學習過程後，學童分小組討論、查詢資料，完成宣導海報內容，在班級內各組上台發表，接受其他人以及老師給予的建議及鼓勵，進行修正後再向低年級學童進行米食推廣行動家。永安國小還與鄰近的濱江國小進行創意米食料理競賽，鼓勵學童組隊、設計菜單、買菜、整理食材到動手烹煮米食料理，希望能喚起學童對臺灣好米的重視、進而改變飲食習慣。在兩校25隊中的初選結果，有6隊晉級決賽，皆在現場分工合作表現亮眼。



專家協助四年級水稻盆栽栽培。



學童親自學習與動手做米食食物。



學童製作米漢堡。



落實「做中學」創意米食烹調競賽。

「從做中學」落實食農： 分享互動

在教師的部分，重視教師食農知識與技能，以及家長間的學習互動，家長瞭解學校的課程後，未來能在生活中支持與實踐，將對教師教學與學生學習更有助益。食農是全面性的學習，而非只針對從小紮根，永安國小透過講師的親職講座，表達對在地米食的認同，需要家庭共同努力，家長體會了臺灣稻田的困境，更在米鬆餅烹飪課程學會做米鬆餅、回家後帶孩子落實料理米食。針對校內教師辦理工作坊，以「發現土地



靜態海報成果展與導覽。

價值」作為主軸，透過農地價值內涵探究與專題演講，搭配教案示範操作與討論、實作練習等，鼓勵老師結合其他領域，運用食農教材、配合真實的農地體驗，深入瞭解腳下土地的重要。

在學生的部分，學習者的成果展現，透過動態活動、靜態展演，由學生對全校師生進行分享，如此不同年級的學生皆能獲得不同的收穫與啟示。善用學校廊道空間，藉由佈展、導覽與活動，將系列課程與全校師生分享、推廣米食



學童以動態短劇宣導米食知識。

，特別規劃安排一週的成果展，擴大參與，更體現學生自主學習力，包括：食米靜態成果展覽、四年級小志工動態解說、一日米食試吃大會。



一日試吃大會校長與主廚料理及有獎徵答。



學童日常的觀察與記錄。



學校小檔案

學校名稱：
臺北市立中山區永安國民小學

作物生產：
香草植物、瓜果類、漿果類、季節蔬菜。

聯絡方式：02-25335672

聯絡地址：
臺北市中山區明水路397巷19弄1號

學校網址：
<http://www.yaes.tp.edu.tw/>

