

# 111 年推動食米學園計畫

新北市金山區中角國民小學

## 成果報告書

補助單位：行政院農委會農糧署北區分署

## 一、學校基本資料

### (一)學校簡介

新北市金山區中角國民小學，設立於民國 43 年，前臨東海，後倚竹子山，自然生態環境豐富，學校積極進行生態保育，推行食農教育，不只教導學生食農教育知識，更讓學生落實行動，透過親近田地，學習觀察自然的方法，能愛護自然生態，希望透過「身體力行」的體驗教育，養成惜食愛物、愛護自然生態的好品德。

稻米一向是國人的主食，每天都可以吃到可口的米食，然而孩子對於每日餐桌上的主角「米飯」所知卻是有限的，因此沿續 107、108、109 與 110 年食米教育課程，規劃結合社區農業資源，以金山彩田米為主，融入金山三寶(地瓜、芋頭與茭白筍)設計食米教育課程，並導入食米教育基礎課程，結合農產品三章一 Q 及臺灣米標章等進行米食營養宣導，並透過參與農事生產、彎腰割稻，體驗傳統的農業生活，了解每日食用的稻米是農夫們辛勤耕作、細心呵護所生產出來的，能更深愛這片自己生長的土地。貫徹從田間到餐桌的全方位飲食文化教育，讓學生從小建立安全食物供應鏈的有機意識，認知吃在地與國產農產品才是健康的選擇。

課程設計讓學生從動手操作體驗做起，鼓勵多吃在地、當季的米食，除了傳統節令美食的製作體驗，並引入彩田友善農作農友「248 農學市集」資源，變化料理方法，創造更多美味可口的新興米食製品，導入飲食均衡觀念，搭配十二年國教課程綱要落實生活實踐，設計加深加廣的活動，進行食米教育延伸學習，並辦理小廚師體驗競賽與學生圖文創作競賽，以記錄金山稻米由種子到成為餐桌上食物的養成記。

運用社區資源讓教學生活化與在地化，學生從家庭到學校，再走入社區體驗食農教育，深入學習，支持在地農業發展。課程結合了親、師、生並引進彩田友善農作的農友與社區耆老等社區資源，帶著孩子走出教室，實地體驗農夫彎腰農耕的辛勞，傳承在地農業精神，了解合作分工的意義，讓學生學會尊重農業文化與謙卑的態度。

### (二)班級及師生人數

	班級(班)	人數(人)
教職員工	-	28
國小	6	61
幼兒園	1	14
合計	7	103

## 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
食米教育 基礎課程	米食營養解密	1/0	2/22	全校	86	1
	認識稻米家族	1/0	4/12~ 4/15	中高年級	38	1
	米語教學	1/0	9/27	低年級	23	1
	國產三章一Q安全把關	1/0	9/13	全校	86	1
	國產三章一Q賣場大哉問	1/0	10/20	中年級	21	1
食米推廣 體驗 A	A. 創意飯糰體驗教學活動 一：金山風味創意飯糰	1/0	5/5	附幼 低年級	45	1
	A. 創意飯糰體驗教學活動 二：海洋風創意米飯糰	1/0	8/23	暑期營隊	30	1
食米推廣 體驗 B	B. 烹飪體驗課程一： 香菇魚乾芋頭飯	1/0	9/17	全校	74	1
	B. 烹飪體驗課程二： 端午節包粽子	1/0	6/27	一年級	10	1
食米推廣 體驗 C	C. 新興米製食品體驗課程 一：米杏仁瓦片	1/0	6/7	六年級	13	1
	C. 新興米製食品體驗課程 二：手工米曲奇餅乾	1/0	6/24	五年級	10	1
食米推廣 體驗 D	D. 創意競賽活動一： 小廚師體驗競賽	1/0	10/19	全校	75	1
	D. 創意競賽活動二：圖文創 作競賽	1/0	10/26	全校	75	1
食米推廣 體驗 E	E. 農事體驗一： 學生插秧體驗	1/0	3/30	附幼 低年級	42	1
	E. 農事體驗二： 作伙來割稻！	1/0	8/10	全校	39	1
校外學習 活動		0/0	/			

## 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	參與人數 (註5)
食米教育基礎課程	5	5	0		
食米推廣體驗A	2	2	0		
食米推廣體驗B+C	4	4	0		
食米推廣體驗D	2	2	0		
食米推廣體驗E	2	2	0		
校外學習活動	0	1	1		
媒體報導/露出次數(註6)					
合計					

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：

參與百分比(%) \ 參與人數(人)	參與人數(人)				
	800以上	500-800	300-500	100-300	100以下
100	10	9	8	7	6
90-100	9	8	7	6	5
80-90	8	7	6	5	4
70-80	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： <u>1</u>
一	課程名稱：米食營養解密	
二	參與班級：全校	
三	參與人數：86 名(含教職員工)	
四	授課地點：視聽教室	時間：111 年 2 月 22 日
五	課程目的：使用農委會農糧署糧食產業組之米食營養與健康推廣教材，教導學生正確的米食知識，認識以米為主食均衡飲食習慣。	
六	教案或學習單：1 頁	
七	執行概況：由六大類食物認識米食，介紹米食所含有的豐富營養，鼓勵學生養成以米為主食均衡飲食習慣。	
八	執行成果：學生能認知米食的優點，養成健康的飲食習慣。	
九	成果照片：	
		
<p>什麼是六大食物？米飯又是哪一類？ 日常最常見的飯食</p>		<p>麵食與米飯的熱量比較</p>
		
<p>認識米的構造</p>		<p>米食多變化，學童營養不煩惱</p>

食米教育基礎課程成果報告		計畫核定課程：2
一	課程名稱：認識稻米家族	
二	參與班級：四~六年級	
三	參與人數：38	
四	授課地點：班級教室	時間：111年4月12、15日
五	課程目的：認識糙米、胚芽米、白米的營養成份，讓學生了解米的營養價值，並且透過活動提高對米的喜好度，推廣多吃米。	
六	教案或學習單：1頁	
七	執行概況：了解因飲食習慣的改變，國人逐年降低米食的食用量，課程介紹米食料理的多元性，提高對米的喜好度，推廣多吃米。	
八	執行成果：藉由教材釐清坊間對於食米錯誤的觀念，認識米的優點及正確觀念。	
九	成果照片：	
		
我國歷年米與麵粉消費消長介紹		認識稻米生態解說圖
		
糙米、胚芽米、白米營養分析		認識稻米家族

# 食米教育基礎課程成果報告

計畫核定課程：3

一	課程名稱：米語教學
二	參與班級：低年級
三	參與人數：23
四	授課地點：班級教室 時間：111年9月27日
五	課程目的：會聽、說稻米閩南語常用語辭。
六	教案或學習單：1頁
七	執行概況：學習稻米栽種歷程閩南語用法，
八	執行成果：學生除了學習常用農耕用語，也了解語詞所蘊含的義意。
九	成果照片：



有趣的米語教學



欣賞農業故事稻米台語影片



除草-掌草到底在做什麼



施肥的閩語字義解釋

# 食米教育基礎課程成果報告

計畫核定課程：4

一	課程名稱：國產三章一Q安全把關
二	參與班級：全校
三	參與人數：86
四	授課地點：視聽教室 時間：111年9月13日
五	課程目的：了解吃當季、吃在地的好處，並認同國產農產品。
六	教案或學習單：1頁
七	執行概況：每日營養午餐菜單需要用到的食材，認識國產農米食的好處。
八	執行成果：學生了解國產農產品的好處，並認同國產米食。
九	成果照片：



優良食物的米食所含有的營養素



學生說一說為什麼要支持國產三章一Q



米食天地認識米從哪裡來，了解米又可以做成吃的、用的哪些東西？



學生說一說我們每天吃的米食是怎麼來的



# 食米教育基礎課程成果報告

計畫核定課程：5

一	課程名稱：國產三章一Q賣場大哉問
二	參與班級：中年級
三	參與人數：21
四	授課地點：班級、超市 時間：111年10月20日
五	課程目的：選購食品時能辨識認識國產米及在地農特產品，教導學生選擇米的正確印象，進而支持營養午餐導入三章一Q政策。
六	教案或學習單：1頁
七	執行概況：學生至農會超市踏查三章一Q標章，教導學生如何從食材外觀或包裝辨別國產農產品。
八	執行成果：學生可以指出哪些食材具有國產標章。
九	成果照片：



認識三章一Q的引導課程



認識台灣米標章課程



帶領學生走訪超市國產稻米專區



學生找一找三章一Q的產品在哪裡

(二)食米推廣體驗課程

1. 計畫書核定課程 (依 A、B、C、D、E 類型自行修正文字和數字)

食米推廣體驗成果報告 <u>A：創意飯糰體驗</u> 計畫核定課程：1	
一	課程名稱：金山風味創意飯糰製作
二	參與班級：附設幼兒園、低年級
三	參與人數：45 名
四	授課地點：班級教室、藝文教室 時間：111 年 5 月 5 日
五	課程目的：學童自己動手做飯糰，讓孩子了解米食料理的多樣性，引發孩子喜歡各式各樣的米食。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：搭配國產農作物食材，藝文創作融入食材料理製作，結合五感教育，讓學生樂於課程學習。
八	執行成果：學生更喜愛國產食材與米飯了。
九	成果照片：



學生也可以自己動手做有趣的飯糰造型



金山風味飯糰讓學生專注動手做



使用台農 66 號地瓜做為天然的染色食材



開動了！自己做的最好吃

食米推廣體驗成果報告 A：創意飯糰體驗 計畫核定課程：2

一	課程名稱：海洋風創意米飯糰製作
二	參與班級：暑期人文藝學營隊
三	參與人數：30 名
四	授課地點：圖書館 時間：111 年 8 月 23 日
五	課程目的：健康安全的米食與海洋風味飯糰製作，學生認知到家鄉的美好。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：在地生產的彩田米搭配金山當季海鮮食材，讓學生體驗製作金山海濱風味的手做飯糰
八	執行成果：學生品嚐自製飯糰，也認知食材得之不易，避免食材的浪費。
九	成果照片：



海洋風味飯糰製作



孩子不太喜歡的小黃瓜也變成製作的材料，  
鼓勵學生多使用國產食材



食材使用魚鬆·海苔與 CAS 火腿·雞蛋…等  
國產食材



體驗學習課程後，  
將學習心得以文字圖畫記載

## 食米推廣體驗成果報告 B：烹飪體驗課程 計畫核定課程：3

一	課程名稱：香菇魚乾芋頭飯
二	參與班級：全校
三	參與人數：74 名
四	授課地點：寧靜海香草園 時間：111 年 9 月 17 日
五	課程目的：知道香 Q 好吃的香菇魚乾芋頭飯，是農夫在友善的生態環境辛勤的耕作才能生產出來的美食，除了感恩也知道環境保護的重要。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：介紹結合地方金山三寶芋頭，當季生產梗米與海洋食材，金山特有的魚乾芋頭飯，雖然是平民美食，也是金山人的手路菜。
八	執行成果：學生認識有機水田生態，也感恩食物提供者的辛勞。
九	成果照片：



認識有機水田豐富的生態環境



在講師的協助下，學習翻炒食材



香噴噴的古早味魚乾香菇芋頭飯



了解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，  
並養成惜食與心存感恩

## 食米推廣體驗成果報告 B：烹飪體驗課程 計畫核定課程：4

一	課程名稱：端午節包粽子
二	參與班級：一年級
三	參與人數：10名
四	授課地點：中角廚房 時間：111年6月27日
五	課程目的：了解端午節的風俗文化，並學習包粽子。
六	教案或學習單：1頁
七	執行概況：介紹台灣南北部粽子的特色，讓學生體驗粽子如何由食材變成當天的午餐。
八	執行成果：學生動手包粽子，也知道食物上餐桌前是經過眾人的努力才能變成美味的食物。
九	成果照片：



前導課程：介紹台灣南北部粽子的特色



學生輪番上陣翻炒糯米



在講師的協助下完成包粽子



糯米神奇地變成香噴噴的南部粽，  
成為當日全校的營養午餐

## 食米推廣體驗成果報告 C：新興米製食品體驗課程 計畫核定課程：1

一	課程名稱：米杏仁瓦片
二	參與班級：高年級
三	參與人數：13名
四	授課地點：視聽教室 時間：111年6月7日
五	課程目的：透過烹飪體驗課程，學習米穀粉製作成米杏仁瓦片。
六	教案或學習單：1頁
七	執行概況：市面上販售的杏仁瓦片都是以麵粉為主要材料，課程規劃將米穀粉加入杏仁瓦片的製作，製作出帶有香濃口感的米杏仁瓦片。
八	執行成果：學生動手製作米杏仁瓦片，也分享辛勤製作美味的點心。
九	成果照片：
	
學生同心協力製作米杏仁瓦片	講師指導米杏仁瓦片的製作
	
觀察米杏仁瓦片在烤箱裡的變化	與全校分享好吃的米杏仁瓦片

食米推廣體驗成果報告 C：新興米製食品體驗課程 計畫核定課程：2

一	課程名稱：手工米曲奇餅乾
二	參與班級：五年級
三	參與人數：9 名
四	授課地點：視聽教室 時間：111 年 6 月 24 日
五	課程目的：能夠運用米穀粉自製米曲奇餅乾，讓新興米製食品以不同的風貌呈現。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：學習以米穀粉製作喜餅禮盒裡的曲奇餅乾，並能夠和別人分享。
八	執行成果：學生學習手工米曲奇餅乾以米穀粉為材料，酥脆美味不輸麵粉製品。
九	成果照片：



雖然手忙腳亂，但也完成了打蛋的工作



觀察烤箱裡手工曲奇餅乾的變化



將曲奇餅乾分享給因疫情未參加活動的學生



清理消毒體驗課程場域

## 食米推廣體驗成果報告 D：創意競賽活動 計畫核定課程：1

一	課程名稱：小廚師體驗競賽
二	參與班級：全校
三	參與人數：75 名
四	授課地點：班級教室 時間：111 年 10 月 19 日
五	課程目的：瞭解烹飪的基本知識，希望學生能喜愛並支持臺灣優質好米。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：學生以米製食品製作成品為評選素材。
八	執行成果：經過體驗學習後，學生更喜愛米製食品。
九	成果照片：



猜一猜我的作品是什麼？



學生也可以自己動手做有趣的造型



每個學生都有自己獨特的作品



獎品是好吃的米製食品



## 食米推廣體驗成果報告 D：創意競賽活動 計畫核定課程：2

一	課程名稱：圖文創作競賽
二	參與班級：全校
三	參與人數：75 名
四	授課地點：班級教室 <span style="float: right;">時間：111 年 10 月 19 日</span>
五	課程目的：以米食推廣體驗與米食營養宣導為素材，學生在體驗學習課程後，將學習心得以文字圖畫記載。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：學生以圖文記錄學習活動歷程，記錄金山稻米由種子到成為餐桌上食物的養成記。
八	執行成果：優良作品公佈於學校公佈欄與學校網站。
九	成果照片：



以作文、繪圖、小日記、學習單…等型式參與競賽



中年級生認真的寫作過程



體驗活動後以學習單記錄活動心得



豐富的米製禮品做為競賽禮品

食米推廣體驗成果報告 E：農事體驗 計畫核定課程：1

一	課程名稱：春耕插秧體驗
二	參與班級：附設幼兒園、低年級與學生家長
三	參與人數：42 名
四	授課地點：金山朝天宮 時間：111 年 3 月 30 日
五	課程目的：學生學習種植秧苗，認識每天吃的米，是歷經辛苦栽培與加工處理程序，才有營養健康的白米食用。
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況：學生參加彩田友善農作每年於金山朝天宮舉辦的插秧活動，介紹來賓與致詞後，敬天拜拜祈求保佑風調雨順好收成，經耆老插秧示範後，學生親自體驗插秧，後續觀看現代插秧機協助插秧作業。
八	執行成果：體驗半日彎腰插秧的辛苦，讓學生認識每天吃的白米，是歷經辛苦栽培與加工處理程序，才有營養健康的白米食用。
九	成果照片：



附幼與低年級的孩子參加春耕插秧活動



長官致詞勉勵



敬天拜拜祈福



親師生插秧體驗活動

食米推廣體驗成果報告 E：農事體驗 計畫核定課程：2

一	課程名稱：秋收割稻體驗		
二	參與班級：附設幼兒園、國小與學生家長		
三	參與人數：39 名		
四	授課地點：金山朝天宮 時間：111 年 8 月 10 日		
五	課程目的：體驗農夫彎腰農耕的辛勞，傳承在地農業精神，了解合作分工的意義，讓學生學會尊重農業文化與謙卑的態度。		
六	教案或學習單：1 頁		
七	執行概況：至金山朝天宮收割三月種的稻穀，介紹來賓與致詞後，敬天拜拜感謝保佑風調雨好收成，經耆老割稻示範後，學生親自體驗割稻。		
八	執行成果：學生學從插秧到割稻的過程，認識每天吃的白米，是歷經眾人的辛苦，才有營養健康的白米食用(本校營養午餐食用白米感謝彩田友善農作捐贈)。		
九	成果照片：		
 <p>來賓與長官致詞勉勵</p>		 <p>土地公廟前敬天祈福</p>	
 <p>彎腰割稻，體驗食物供應者的辛勞</p>		 <p>握住稻穗左右旋轉，體驗傳統機器桶脫穀</p>	