

「野」餐

發表日期：2022-03-29 發表人：三支雨傘標



- 環境議題：綠色生活
- 執行方法：戶外教學/解說
- 教育階段：國民小學
- 學習議題：環境倫理
- 議題實質內涵：E25 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
- 策劃/執行人：陸安
- 動機：其他
- 目標範圍：年級性
- 難易度：困難
- 實施期間：111.02.22~111.03.17
- 參與人數：12

目標：

1. 學生能透過解說與實際觀察，理解「植物的馴化」。
2. 學生能透過詩集、辯論與討論，理解野餐的定義。
3. 學生能透過圖鑑辨識出校園常見的野草。
4. 學生能透過實際觀察，了解民生植物（已被馴化）與可食性野花草的不同。
5. 學生能辨識並採摘可食性野草，品味野草的滋味。
6. 學生能利用野菜製作野草飯糰。

進行方式：

1. [辯論與討論] 首先以不同顏色、種類，但味道相似的番茄帶領學生思考、辯論：為什麼市場會出現這些商品？（社會領域跨域）
 - 顏色豐富，滿足擺盤需求
 - 滿足不同的營養需求
 - 不同地區適合種的種類不同
2. 帶領學生思考，為了要供給市場上這些特別的番茄，是否需要付出更多成本？
 - 進口：付出交通、人力成本
 - 改良種：付出研發、人力成本
3. [PPT教學] 以野番茄與溫室番茄的故事帶領學生認識植物的品種改良與馴化。
 - 天擇與人擇
 - 農業革命

4. [議題討論]「野」餐：帶領學生討論野餐的定義（語文領域跨域）

- 在野外用餐>野外的定義？
- 野味大餐>野味的定義？
- 現代詩+歌曲欣賞：吳0+吳00 「野餐」

5. [實際踏查]尋找校園中的「樹、花、草」

- 利用植物圖鑑，搜尋香蕉、月桃、柚子等常見民生植物
- 利用植物圖鑑，搜尋可生食的植物：油點草、魚腥草、昭和草、南美朱槿（花）、酢醬草、細葉碎米薺、腎蕨（球莖）、秋海棠（花）
- 討論民生植物與野花野草的不同：種植區域、種植面積、植株大小等

6. [五感體驗]神農嚐百草

- 大自然給的訊息：小動物搶著吃，代表....
- 尋求新的刺激：辣味與苦味>自然中的「刺激」滋味代表....

7. [實際操作]野草飯糰：學生利用自己採摘的野草，製作野草飯糰並且想用「野」餐。

- 野草飯糰的美學：擺盤與配色（藝文領域跨域）
- 野草的滋味與一般的青菜（午餐吃的）不同>回到植物「馴化」的概念
- 野外求生

成果描述：

1. 學生理解現在所食用的植物與菜餚，其實是幾千萬年以來，漸漸被人類馴化成現在的樣子。學生也主動提出，不只是番茄，我們每天吃的米也是漸漸被馴化而來的。對照上學期品嚐過的野米，跟我們愛吃的在來米就很不一樣。（沒錯，其實我們吃的米在一開始也只是禾本科的野草）
2. 透過吳0的詩，學生理解野餐有許多不同的定義，並且能夠以不同角度觀看「野餐」的意義。詩詞中務農人家的野餐與都市流行的野餐不同，而不同生命看待「野」的視角也不同，學生提出，或許對小動物而言，人類給的食物，才是「野」餐。
3. 學生理解市場上的蔬果是經過挑選，合乎市場規格的才能拿出來賣。並不一定是因為是否有使用農藥。學生也主動提出，可以直接向農家購買「格外品」，避免食物浪費。同時，也有學生提起曾經學過的食品加工業，可以使用「格外品」進行加工，實惠又不浪費。
4. 學生能辨識校園中的可食性野草，並且樂於品嚐不同的味道。透過實際體驗與採摘，學生記得不同可食性野草的外觀、食用部位、以及各種野草的味道。同時討論為什麼野菜的味道無法取代一般大量耕作的蔬菜？（味道不夠好、數量不夠多、可食用部分太少、植株太小.....）
5. 學生利用校園中的野草製作野草飯糰，並且以美學角度，思考如何讓野草飯糰成為校園的特色。擺盤、配色、拍照角度都是影響視覺的重要因素，如果要以野草飯糰當作招待貴賓的食物，還需要思考季節性。學生透過此活動，全面思考校園生態與自己的關係。

實施心得：

1. 春天的野花野草欣欣向榮，但是就因為被歸類在「野草」，所以顯得不起眼。透過此系列課程，除了讓學生思考植物馴化在演化中代表的意義，也同時讓學生透過「吃」，更關注地上「自己冒出的」花草。

課程從植物的馴化出發，討論現在餐桌上的菜餚，是如何經歷人擇與長時間的演化，才成為現在的樣子：人是因為開始種植禾本科的稻米、小麥等主食，才真正進入農業時期，人口翻倍成長。因此，植物的馴化並非只是生物與演化的議題，更是人類歷史的關鍵。課程同時結合社會領域市場機制的議題，討論市場上農產品的相關物流與動向。並且討論市場中的「格外品」是否有更好的利用價值。

2. 結合語文、藝文領域帶領學生欣賞吳晟的詩與其子吳志寧的歌。思考所謂「野餐」的意義，同時帶領學生换位思考，人類所定義的野餐，在野收動物眼裡，是否也是那麼一回事？

3. 野草課程值得推廣，尤其時逢春天，有很多不起眼的小草正在生長，學生看過、甚至採過，但卻不知道他們的名字。透過認識可食性野草，帶領學生重新檢視春天新生的草地有哪些滋味。而透過品嚐野草，讓學生理解各種生食野草的滋味：酸、腥、甜、辣、苦；同時又回歸我們的課堂之初，馴化的概念。野草之所以沒有大量出現在我們的餐桌，有很多原因；透過討論與實際品味，學生更能理解植物在我們的生活中扮演的重要角色。

4. 學生親自體驗製作野草飯糰，除了讓平常被忽視的野草成為餐桌的主角，也讓更凸顯野草的風味。透過擺盤競賽，學生也思考食物配色、呈現對於整體視覺效果的影響。課堂讓平時對自然科學興趣缺缺的學生，也樂意參與，並且主動提出想法。

學習者心得：

1. 透過吳0的詩，學生理解野餐有許多不同的定義：

學生A：野餐是人類自己訂出來的，對大自然的小動物而言，在野外（戶外）用餐稀鬆平常。

學生B：一般聽到也餐，都會想到在野餐墊上享用點心的活動，但是吳晟的詩告訴我們，農夫在田邊吃午餐，也算在野餐，但跟大家的想像完全不同。

2. 學生理解市場上的蔬果是經過挑選，合乎市場規格的才能拿出來賣。並不一定是因為是否有使用農藥。

學生C：家裡自己種的香蕉都沒有外面賣的好看，不只是因為我們沒有用農藥；也因為市場的商品要挑選過，不然賣不出去的商品，只能自己吸收；其實很多市場的「格外品」也很好，只是不好看。

學生D：有些野外自己長的植物長得不好看，是因為野外的環境沒有人幫它們施肥、除蟲，所以長出來的果實也比不上農夫種的好吃。

3. 學生能辨識校園中的可食性野草，並且樂於品嚐不同的味道。

學生E：我最記得細葉碎米薺的味道，因為他很辣很嗆！可以當作芥末配飯吃！

學生F：我覺得油點草的味道很像小黃瓜，說不定可以做成油點草三明治。

4. 學生能利用野花野草製作飯糰並且以美感擺盤。

學生G：原來校園中有很多野草是可以直接吃的，而且味道還很不錯。但是野草顏色不如一般的青菜漂亮，要好好的配色，才能增進食慾。

補充：

1. 野草課程後，帶領學生製作野草菜餚（本課堂僅生食野草），同時討論人類生食到熟食的關鍵（用火）。

2. 依照節氣帶領學生製作野草茶與野草釀，品嚐不同季節的味道。

3. 課程亦可結合「世界的主食」，帶領學生理解以稻米為主食的亞洲地區與以小麥、玉米為主食的地區有哪些地理與氣候差異。