

食農教育-米食文化新體驗

發表日期：2022-04-15 發表人：hao



- **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：**謝皓衡
- **動機：**教案活動單元點子
- **目標範圍：**全校性
- **難易度：**普通
- **實施期間：**111.03.31-111.04.01
- **參與人數：**23

目標：

- 1、從插秧體會農民插秧的辛勞。
- 2、透過推石磨體驗，理解米製品製作的辛苦，養成珍惜食物的感恩心。
- 3、結合農耕體驗與料理品嚐，促進學童喜愛並認識米食文化與在地食材。
- 4、養成吃當季、吃當地的低碳飲食概念，讓學生理解食物哩程的在地觀念。

進行方式：

- 1、先讓學生親自下田進行稻米的插秧體驗。
- 2、接著進行石磨仔的推石磨體驗，以人力拉動石磨鉤旋轉石磨上座，將研磨的米漿做午餐的米苔目。
- 3、體驗拔胡蘿蔔、生食胡蘿蔔與將胡蘿蔔等在地蔬菜入菜。
- 4、品嚐石磨研磨的米苔目與當地的食材，理解食物哩程的在地觀念。
- 5、透過體驗農民插秧的辛勞，並說一說親身的感受，也從中養成珍惜食物、不浪費的感恩心。

成果描述：

- 1、學生能實際下田，體驗插秧的辛勞，透過雙腳踩泥與土地進行對話。
- 2、每位學生透過推石磨的體驗，製作自己的午餐-米苔目，也從中理解米製品製作的辛苦，養成珍惜食物的感恩心。
- 3、學生親自體驗拔胡蘿蔔，並品嚐石磨研磨的米苔目與當地的食材，進行綠色飲食，身體力行低碳生活的概念。
- 4、透過體驗農民插秧的辛勞；也操作石磨將米磨成米漿，再製作成米苔目；也體驗拔胡蘿蔔與在地蔬菜的過程，養成珍惜食物、不浪費的感恩心。

實施心得：

學生們從來沒有下田耕種的經驗，透過這次的稻米的插秧體驗，讓學生瞭解農民在耕種時的辛勞。接著體驗推石磨，用勞力將米研磨成米漿，做為午餐的米苔目。最後體驗拔胡蘿蔔與在地蔬菜，並將在地食材入菜，實際享受割稻飯料理。教師從每個體驗中教導學生認識食物哩程的在地觀念，也從中讓學生養成珍惜食物、不浪費的感恩心，期望學生從體驗的過程中，將綠色飲食延伸到未來的飲食中，身體力行低碳生活的概念，這也是食農教育的重要意義。

學習者心得：

學生一：我以為泥土是冰的，但沒想到踩下去是熱的，很舒服。

學生二：種稻米其實很難，要彎腰和赤腳踩在田中，農夫真的很辛苦。

學生三：磨石磨手會很痠，因為手要一直同一個動作。

學生四：在地拔的紅蘿蔔就算生吃也很美味。

學生五：我覺得當地拔的紅蘿蔔和高麗菜吃起來好甜。

學生六：我不要再浪費食物，因為種食物真的很辛苦。

學生七：自己拔的紅蘿蔔和石磨磨的米苔目吃起來更好吃。

學生八：我以後會把飯和菜吃光光。

學生九：如果多吃在地食物就可以減少食物的哩程，也不環保。