

素養導向課程設計

課程名稱：筍筍出任務—找出竹林的寶藏

教案設計：蕭妘羽老師



一、農場名稱：八里榕爺黃金筍農場（洪柏榕）

(一)農場地址：新北市八里區中華路三段 236-2 號

(二)農場介紹：

八里榕爺黃金筍農場位於新北市八里區，由返鄉青年洪柏榕創立，他原本是科技業背景的農二代，懷抱對土地的情感與食安理念，毅然返鄉投身農業，將現代知識與傳統經驗融合，致力於打造兼具品質與理念的有機竹筍品牌。

八里有「黃金筍的故鄉」之稱，土壤肥沃、水源潔淨，氣候條件特別適合竹筍生長。農場主要栽種黃金筍，屬於綠竹筍的一種，這是一種外皮金黃、肉質脆甜的竹筍品種，營養價值高，深受消費者喜愛。產季約從端午節前後開始，一直到中秋節，是品嘗鮮筍的最佳時節。除了農產品生產，榕爺農場也定期舉辦季節體驗活動，讓學生與親子家庭能親手挖筍、洗筍、品筍，在勞動與品味中認識農夫的辛勞與食物的珍貴。

八里榕爺黃金筍農場堅持有機耕作雖然成本高、產量有限，但農場主洪柏榕相信，只有守護土地、尊重自然，才能提供真正安全、健康的食材。他也希望透過農場經營，推廣在地農業教育與食農理念，讓更多人認識從產地到餐桌的價值。

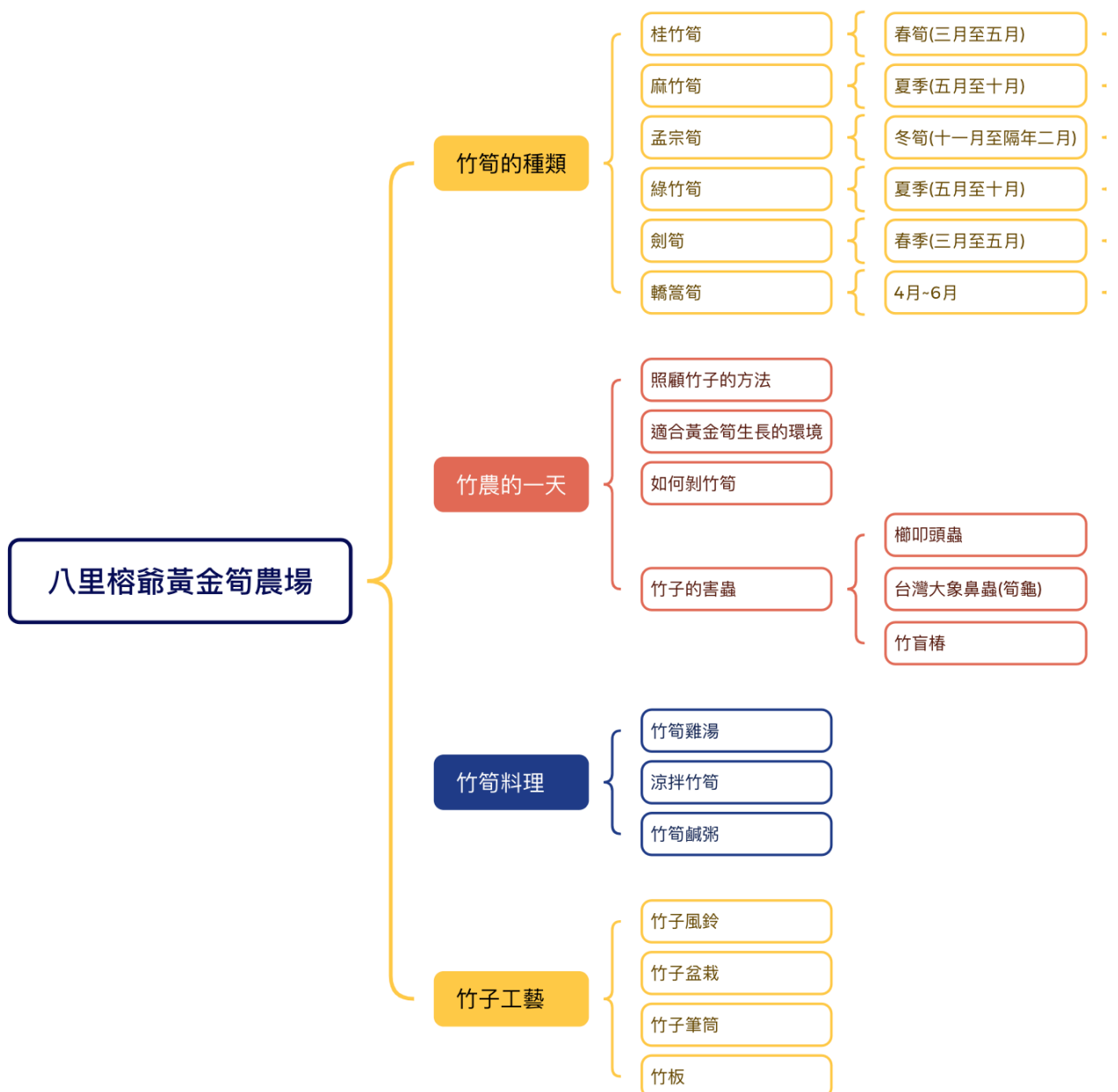
以土地為師，榕爺農場傳遞人與自然共好的價值，培育孩子成為未來環境的守護者。

二、教案設計理念

本課程設計以八里榕爺黃金筍農場的自然資源與農事體驗為學習場域。課程以「認識八里黃金筍」為主軸，從認識竹筍的種類、台語發音、產季、竹筍的外貌、種植方式等竹筍相關知識，延伸至實際帶學生到真實場域挖筍體驗，讓學生親身參與農事、感受土地的溫度與農人的辛勞，並讓學生透過五感與土地對話，培養對食物來源的理解與對環境永續的認同。

第三節課透過煮竹筍雞湯的過程認識食物轉化與家庭文化的連結，並使學生對飲食更有覺察、對土地產生認同。在課程的最後安排製作「竹子風鈴」，將竹子轉化為聲音的藝術，不僅延伸農產應用，也讓學生用創作與自然對話，留下屬於自己的土地記憶，並感受與自然共處的生活態度。

三、課程架構



領域／科目		自然	設計者	蕭妘羽
實施年級		五、六年級	教學節次	共 4_節，共 160 分鐘
單元名稱		筍筍出任務－找出竹林的寶藏		
設計依據				
學習重點	學習表現	tr－Ⅲ－1 能將自己及他人所觀察、記錄的自然現象與習得的知識互相連結，察覺彼此間的關係，並提出自己的想法及知道與他人的差異。 ai－Ⅲ－3 參與合作學習並與同儕有良好的互動經驗，享受學習科學的樂趣。	核心素養	自－E－A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。 自－E－B3 透過五官知覺觀察周遭環境的動植物與自然現象，知道如何欣賞美的事物。 自－E－C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。 自－E－C3 透過環境相關議題的學習，能了解全球自然環境的現況與特性及其背後之文化差異。
	學習內容	INb－Ⅲ－7 植物各部位的構造和所具有的功能有關，有些植物產生特化的構造以適應環境。 INg－Ⅲ－1 自然景觀和環境一旦被改變或破壞，極難恢復。 INb－Ⅱ－7 動植物體的外部形態和內部構造，與其生長、行為、繁衍後代和適應環境有關。		
議題融入	實質內涵	環 E1 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。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。 食 E2 認識農產品生長過程及農業生產方法的演變，透過農業相關體驗活動，體會農業工作的樂趣與價值。 食 E4. 瞭解農業對環境保護及永續發展的價值與重要性。 食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。 食 E9 辨別食物與食品的差異，選購在地、當季與安全的食材，製作簡易餐點。 食 E10.		

	瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品。
所融入之學習重點	INg-III-1 自然景觀和環境一旦被改變或破壞，極難恢復。 CNa-Vc-2 將永續發展的理念應用於生活中。 INg-II-1 自然環境中有許多資源。人類生存與生活需依賴自然環境中的各種資源，但自然資源都是有限的，需要珍惜使用。
與其他領域/科目的連結	自然領域、本土教育、環境教育、環境教育、食農教育。
教材來源	1. 2025. 06. 27，榕爺黃金筍農場農場主人洪柏榕口述訪談。 2. 教案設計老師自編教材。 3. 鏡新聞(2022 年 6 月 21 日)。【台語聽有無】筍仔相關台語按怎講。 https://www.youtube.com/watch?v=lvnS7VDyCsA 4. 鄉間小路 (2021)。筍友大集合！別再把我們搞混了。 https://www.agriharvest.tw/archives/73496 5. 食農教育資訊整合平臺(無)。認識綠竹筍。 https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS01&id=97
教學設備/資源	1. 教師自製教具。
學習目標	
1. 能辨識台灣常見竹筍的種類與說出各種竹筍的台語名稱。 2. 了解黃金筍的生長季節與農民照顧竹筍的方法。 3. 能自己動手做竹筍料理，並建立飲食與土地的連結。 4. 能參與竹子工藝創作，培養動手製作與美感設計的能力。 5. 培養尊重自然與能表達對竹農辛勞的感謝。	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一、筍筍出任務：認識竹筍的種類 (40 分鐘) 【引起動機】 一、老師說明：「你吃過竹筍嗎？你知道有哪幾種竹筍呢？它們是什麼時候長出來的？」 (教師可運用竹筍料理的圖片製作 PPT 引起學生好奇與注意。) (一)教師邀請學生回答。 【發展活動】 一、老師說明：「同學們老師今天要跟大家介紹竹筍，大家可能都有吃過竹筍，但你知道台灣有哪幾種竹筍嗎？」	2 分鐘	

(一)教師說明：「植物中有很多不同的種類，竹子也有不同的種類喔！平常學校使用的掃把上的柄，就是竹桿，竹桿是從竹筍冒出後慢慢的長大成為竹桿，而竹類的地下莖所生之嫩芽，就是我們說的筍。」 (二)教師提問：「你知道有哪些種類的竹筍嗎？」 (三)老師邀請學生回答。 (四)老師說明：「今天我們要一起走進竹林的世界，看看台灣有哪些常見的竹筍，它們長得有什麼不一樣？」 (五)教師依照「附件一」表格說明綠竹筍(綠竹仔筍 lik-tik-á-sún)、麻竹筍(muâ-tik-sún)、桂竹筍(桂竹仔筍 kuì-tik-á-sún)、箭筍(箭竹仔筍 tsinn-tik-á-sún)、孟宗筍(冬筍 tang-sún)的特徵及產季。 (教師可依季節展示不同的竹筍，讓學生實際感受不同筍子的差異。) 1. 綠竹筍，產季是5月到9月，肉質細嫩，外表彎曲如牛角，筍殼光滑明亮帶金黃的綠竹筍是最新鮮，可以涼拌吃、煮湯、煮粥。在挑選的時候千萬別挑出青的綠竹筍，會有苦味喔！ 2. 麻竹筍，產季是4月到10月，外表、重量比其他竹筍大，生長速度快且竹筍香氣濃，各種料理方式都可以，常被加工做成筍乾、筍乾醬，麻竹葉會用來包粽子。 3. 桂竹筍為臺灣原生種，產季是3月到5月，筍身細、長直，筍殼有黑褐色斑點，桂竹筍剝開後筍身是中空的，桂竹筍剝開後不好保鮮，所以大多會將桂竹筍燙熟冷凍保存。還能吃到非常嫩的竹節喔！能炒、能滷能加工。 4. 箭筍為臺灣原生種，產季是3月到5月，8月到10月，產季短，產地在花蓮、陽明山系，口感脆又嫩，可常在快炒店看到箭筍料理。 5. 孟宗筍，產季是11月到隔年4月，大多數的竹筍都是在春夏時盛產，只有孟宗筍在冬天盛產，所以市場也稱為「冬筍」或「春筍」，外殼有金黃絨毛，因為冬天產量不多，所以價格也較高，口感脆甜美味，煮湯或滷肉都可以。 補充資料 1. 烏殼綠竹筍，產季是3月到10月，外表比綠竹筍大、比較黑（有的還會帶深褐色絨毛），美味鮮甜可不輸給綠竹筍！適合做涼拌筍，炒食與煮湯也都很適合。 2. 甜龍筍，產季是4月到10月，有「水果筍」之稱，甜度高又好種，出青也不會苦，剝開紅褐色的筍殼可生吃。 3. 轆篙筍，又稱為石竹或石篙筍，產季是4月到6月，是嘉義阿里山的限定的品種，筍殼帶紫色斑紋、肉質厚、纖維軟，也是動物園裡大貓熊最愛喔！ 4. 「筍」是個形聲會意字，十日為一旬，新芽出土十日內為筍，鮮嫩可食，超過十日則纖維粗硬而難以食嚥，即成為竹。從發筍到完成生長只需3-4個月，綠竹的竹桿可高達12公尺。 (六)老師說明：「老師介紹常見的幾種竹筍後，同學們你吃過哪幾種竹筍呢？你比較喜歡哪一種竹筍呢？」 二、老師讓學生玩附件二，桌遊：筍筍對對碰(一)~(三)，(筍名+照片+產期)，讓學生分組觀察與分類。 (一)老師剛介紹完常見的竹筍種類，我們現在來玩一個小遊戲吧！	15分鐘	能說出台灣常見竹筍的名稱與生長季節。
--	-------------	---------------------------

(二)老師說明遊戲規則

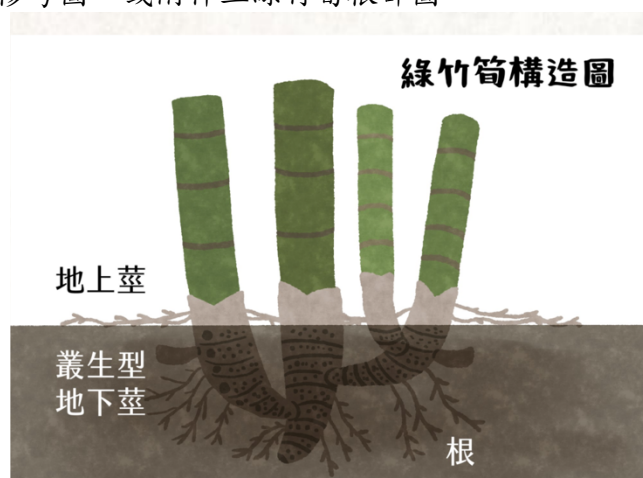
1. 洗牌後將牌卡排在遊戲底紙上。
2. 先找出一位起始玩家。
3. 每位玩家一次翻轉2張卡片，看它們是否能配對，如果是，能說出卡牌上竹筍的名稱，將可獲得兩張卡牌。
4. 遊戲結束後，成功配對最多卡的玩家將獲勝。

(三)學生分組挑戰遊戲開始。

(四)學生分享遊戲感想。

三、黃金筍的生長結構。

(一)教師說明：「竹子有分成地下莖（根莖）和地上莖（竹桿）。綠竹的地下莖屬於叢生型，萌生的嫩芽就是竹筍；地上莖就是竹子，表面光滑，是綠色的，我們平時掃具使用的竹子，因為經過加工處理所以是黃褐色。參考圖一或附件三綠竹筍根部圖。



圖一：綠竹筍構造圖，引自食農教育資訊整合平臺。

(二)竹葉

竹葉葉片，狹長形，先端銳尖，基部圓鈍。寬大的竹葉可用來編斗笠、擺盤裝飾，常使用麻竹葉、桂竹葉來包粽子。麻竹葉韌性較強耐水煮，桂竹葉有淡淡桂竹筍香味所以很適合拿來包粽子，桂竹粽葉表面有許多褐色斑點，屬正常的現象，雖然叫做桂竹粽葉，但其實指的是桂竹的「竹籜（ㄉㄨˋㄨㄥˋ）」，也就是桂竹的筍殼，並不是竹葉。註：筍籜（ㄉㄨˋㄨㄥˋ），是由綠竹筍的籜葉，和層層包覆的籜片（筍殼）組成，質地堅硬，能保護竹筍生長。



圖二：麻竹葉



圖三：桂竹葉

10分鐘

能說出竹筍的臺語名稱

10分鐘

能分辨綠竹筍的構造



圖四、麻竹粽葉



圖五：桂竹粽葉

(三)竹子的花

老師說明：「竹子會開花，但我們吃的竹筍並不是竹子開花結果的果實，而是綠竹的地下莖。竹類大部分是多年生一次開花的植物，開花後竹子就會漸漸死亡。農民認為竹子開花是因為生理已經成熟，或是碰上環境逆境，如乾旱、淹水、病蟲害、營養缺乏等，但真正的原因，現在還未能活得解釋。」

【統整與總結】

一、統整

1. 你能說出這些竹筍的台語名稱嗎？
2. 你知道這些竹筍的產期是什麼時候嗎？
3. 如果你是小農，你會如何兼顧竹筍的產量與土地的永續？

3
分
鐘

活動二、走進竹林的探索之旅(40 分鐘)

一、農夫說明

(一)請竹農示範及說明照顧竹子需要做的工作，並讓學生體驗照顧竹子的工作及實際採收。

1. 認識竹筍農事流程
2. 介紹竹筍從種植、照顧、施肥、採收到挑選的流程。
3. 認識農夫每日的工作內容與竹林的管理方式。
4. 引導學生了解竹筍長在地下，與其他作物有何不同。

15
分
鐘

二、挖筍體驗實作

(一)農夫實際操作竹筍採收，學習使用挖筍工具並強調安全操作工具。

(二)農夫指引學生挖竹筍，教導辨認如何挑選可採收之竹筍，如：判斷尚未長出地面的尖端。

(三)學生體驗挖竹筍。

(四)最後比一比哪一支筍品質最好？請農夫說明理由為何？

1. 農夫說明如何挑選竹筍：「挑選綠竹筍要「挑彎曲」，身材彎、矮、肥、短的最好」。

(五)說明竹筍的清洗及保存方式。

20
分
鐘

五、總結

教師提問：「今天的採筍農事體驗，大家覺得辛不辛苦？」

教師邀請學生回答，每個人可輪流分享感想，發表自己的感想，並與其他學生進行交流，並對今天協助教學的當地筍農致謝。

【統整與總結】

1. 你能描述如何挑選竹筍嗎？
2. 你是如何判斷哪個地點適合挖竹筍的？
3. 製作「我的竹筍筆記本」，紀錄挖筍過程與所學知識。

5
分
鐘

觀察學生在挖筍操作過程中是否理解正確步驟與安全守則。

【延伸活動】 一、有機飲食生命史 八里榕爺黃金筍不同於一般以農藥或化肥催生的栽種方式，有機竹筍必須通過嚴格的農產品驗證流程，農夫們需經過長達數年的轉作期，才能讓這片土地重拾純淨。八里榕爺黃金筍目前以「寶島有機驗證」為主，認證標準包括： 1. 不使用化學農藥及化肥 2. 遵循生態循環原則 3. 保留生物多樣性，避免破壞地力 4. 通過土壤、水源與產品檢測合格 每一根經過有機認證的竹筍，背後都是農人用心守護土地的成果，所以當我們吃下一口有機竹筍，其實也吃下了整個山林與人類和諧共處的承諾。 二、竹筍的營養價值 竹筍不只是清爽可口，更是營養滿點的天然食材，如：高纖低熱量，有助於腸胃蠕動，是控制體重的好幫手。透過「吃在地、食當季」，不僅攝取了最鮮甜的滋味，也讓身體與自然同步呼吸。 活動三、黃金筍雞湯(40 分鐘) 【準備活動】 一、準備材料：不鏽鋼鍋、卡式爐。 二、食材：綠竹筍、雞腿肉、鹽。 三、將學生分組操作：分工及器材確認。 【引起動機】 一、老師說明：「每年春夏之交，就進入綠竹筍盛產的季節，綠竹筍水分十足、口感清脆甜美，沒有一般竹筍會有的苦澀味，除了低熱量，還含有豐富的膳食纖維，吃起來不但有飽足感，還可以刺激腸胃蠕動。是非常健康的食材喔！ 剛才我們在竹林裡親手挖出了新鮮的竹筍。你們有想過，這些從土地裡長出來的食材，怎麼變成餐桌上熱騰騰的料理嗎？」我們今天就一起來學習怎麼吃綠竹筍吧！ 【發展活動】 一、竹筍的產地 北臺灣氣候溫濕，非常適合綠竹筍生產，主要產區從新北市八里區、五股區、三峽區、桃園市龜山區、大溪區、復興區、新竹縣寶山鄉等多處，而且受土質等環境因素影響，不同產區的綠竹筍有其在地特殊風味喔！ 二、好吃的綠竹筍怎麼挑？ (一)挑筍身不綠的竹筍，體型肥短、呈牛角形較佳，筍身微彎者，多半為品質高的上筍，但竹筍若使用不乾淨的水清洗或浸泡過久，容易產生臭味。 1. 學生提問：「可以使用什麼水清洗呢？」	1 分 鐘 5 分 鐘
--	---

2. 教師回答：「可以使用自來水清洗。」

(二)筍殼最上方的部位稱作箨葉，箨葉的開張程度可看出竹筍新鮮度。箨葉與竹筍緊密者，代表筍肉細嫩。

註：竹箨即是筍殼，每支竹筍出土的時候，就決定了它的胖瘦，也決定了它的節數，竹箨的質地較堅硬，能保護竹筍的成長，也保護竹子的芽點與側枝的生長，在利用上有人以現成的模子，壓成碗使用，由於顏色較花俏，也可以做成包裝材料，由於裁型便利，也有人將其剪裁製成童玩、生活用品。

(三)纖維有細：用手摸竹筍底部，觸感柔滑者為嫩筍，粗糙者則表示已纖維化，採收時割傷或蟲鼠咬傷，傷痕處和附近都會造成硬化，需切除後再進行料理。

(四)筍底有白：觀察竹筍底部顏色，嫩白者較新鮮，變黃變深者則表示已放一段時日，所以，底部要白、嫩、寬，筍尖不可出青分叉，才是好吃的竹筍，不過少數不肖業者會將竹筍漂白以增加賣相與保存時間。

三、剝綠竹筍

1. 教師說明與示範

2. 綠竹筍大部分會苦的部位是在筍尖，所以別怕浪費，一定要削掉。

3. 鮮筍去殼後縱切剖半，中間如果有一些白色粉狀或膜狀物，要挖掉刮乾淨，也可去除苦味喔。



圖六：剝綠竹筍

四、烹煮活動

1. 取雞腿二隻，剁塊川燙備用(如因時間因素教師可事先將肉燙熟)。

2. 綠竹筍剝去外皮，削掉老梗部位切滾刀塊。

3. 鍋中加水煮沸，放入雞腿、綠竹筍，用中小火一起燉 40 分鐘，加鹽調味。

4. 教師說明：「在每個家庭裡，料理的方式可能不太一樣，有人加薑、有些人放紅棗或枸杞，這些都是家人記憶中的味道。我們今天煮的竹筍雞湯，不只是學怎麼煮，而是學習怎麼從一個竹筍，走進家的味道、家的記憶。」



圖七：竹筍雞湯與竹筍風味餐

5
分
鐘

25
分
鐘

能自己動手做竹筍料理，並建立飲食與土地的連結。

五、分享與品嚐 (一)教師說明：「今天我們從挖竹筍、洗筍、煮雞湯，每一步都讓我們更靠近食物，也更靠近家的感覺。這些看起來簡單的過程，其實都在告訴我們：每一餐的味道，背後都有一段文化與情感的故事。」 六、分工合作收拾場域。 【統整與總結】 一、統整 1. 你知道如何挑選竹筍嗎？ 2. 你能示範如何剝竹筍嗎？ 活動四、手作竹風鈴(40 分鐘) 【準備活動】 教師出示數件竹製品（如：竹筷、竹杯、竹掃帚、竹編器具、竹玩具等），讓學生觀察、觸摸並討論它們的用途與特性。 【引起動機】 教師說明：「竹子是台灣常見的環保天然材料，可再生、可分解，在生活中廣泛運用，我們今天就一起來做竹風鈴吧！」 【發展活動】 一、教師介紹今日所用的材料： 1. 竹管（已裁切、打磨）、麻繩、壓克力顏料或彩筆、串珠、小鈴鐺、剪刀、打洞器等。 2. 教師說明安全事項與工具使用方式。 二、教師請學生在竹管上以圖騰、圖案或色彩裝飾風鈴主體。 鼓勵加入個人風格或家族文化元素。 圖六：竹風鈴 三、組裝風鈴 教師引導學生穿繩固定竹管與串珠，需注意平衡與層次。 組合完成後，可加上鈴鐺或葉片裝飾。 四、風中試音（5 分鐘） 1. 學生完成風鈴後可請學生試聽風鈴聲音。 2. 教師鼓勵學生互相欣賞與分享創作過程。	5 分 鐘 5 分 鐘 15 分 鐘 15 分 鐘	能參與竹子工藝創作，培養動手製作與美感設計的能力。
---	---	----------------------------------

五、分享 1. 教師提問： 1. 在製作風鈴的過程中你遇到哪些挑戰？ 2. 你認為風鈴聲音是怎麼產生的？ 3. 竹子還可以製作哪些物品？ 4. 教師補充竹子的永續與環保價值，鼓勵學生思考「自然素材與創作」的結合。	4 分 鐘	
參考資料： 1. 戴振洋、趙佳鴻(2012)。竹筍，臺中區農業改良場特刊，112，68–76。 2. 美國家禽蛋品出口協會(2022)。綠竹筍雞湯。健康世界，(545)，49–50。 3. 傅智麟(2024)。六月－綠竹筍。桃園區農情月刊，(299)，4–4。 4. 戴振洋、趙佳鴻(2012)。竹筍。臺中區農業改良場特刊，112，68–76。 5. 楊國禎(2004)。四月裡阿里山區的雨後春筍，生態台灣，(4)，25–28。		
附錄： 附件一 竹筍的種類 附件二 桌遊：筍筍對對碰(一)~(三) 附件三 綠竹筍根部圖。		



竹筍的種類



sún-á ê tsióng-luī

竹筍的名稱	竹筍的bôo-iūnn	產期
麻竹筍 muâ-tik-sún		04月~10月
箭竹仔筍 tsìnn-tik-á-sún		03月~05月 08月~10月
綠竹仔筍 lik-tik-á-sún		05月~09月
桂竹筍 kuì-tik-á-sún		03月~05月
冬筍 tang-sún		11月到隔年4月

竹筍的種類 sún-á ê tsióng-luī 		
竹筍的名稱	竹筍的bôo-iünn	產期
麻竹筍 muâ-tik-sún		
箭竹仔筍 tsìnn-tik-á-sún		
綠竹仔筍 lik-tik-á-sún		
桂竹仔筍 kuì-tik-á-sún		
冬筍 tang-sún		

教案設計：蕭妘羽老師 執行單位：野野有限公司 輔導單位：新北市政府農業局

附件一 竹筍的種類(三)

蕭妘羽整理

孟宗筍
bīng-tsong-sún

毛筍
môo-sún

麻竹筍
muâ-tik-sún



04月~10月

箭竹仔筍
tsìnn-tik-á-sún



03月~05月
08月~10月

綠竹仔筍
lik-tik-á-sún



05月~09月

桂竹仔筍
kuì-tik-á-sún



03月~05月

冬筍
tang-sún



11月到隔年4月



附件二 桌遊：筍筍對對碰(二)

卡牌封面



卡牌內頁

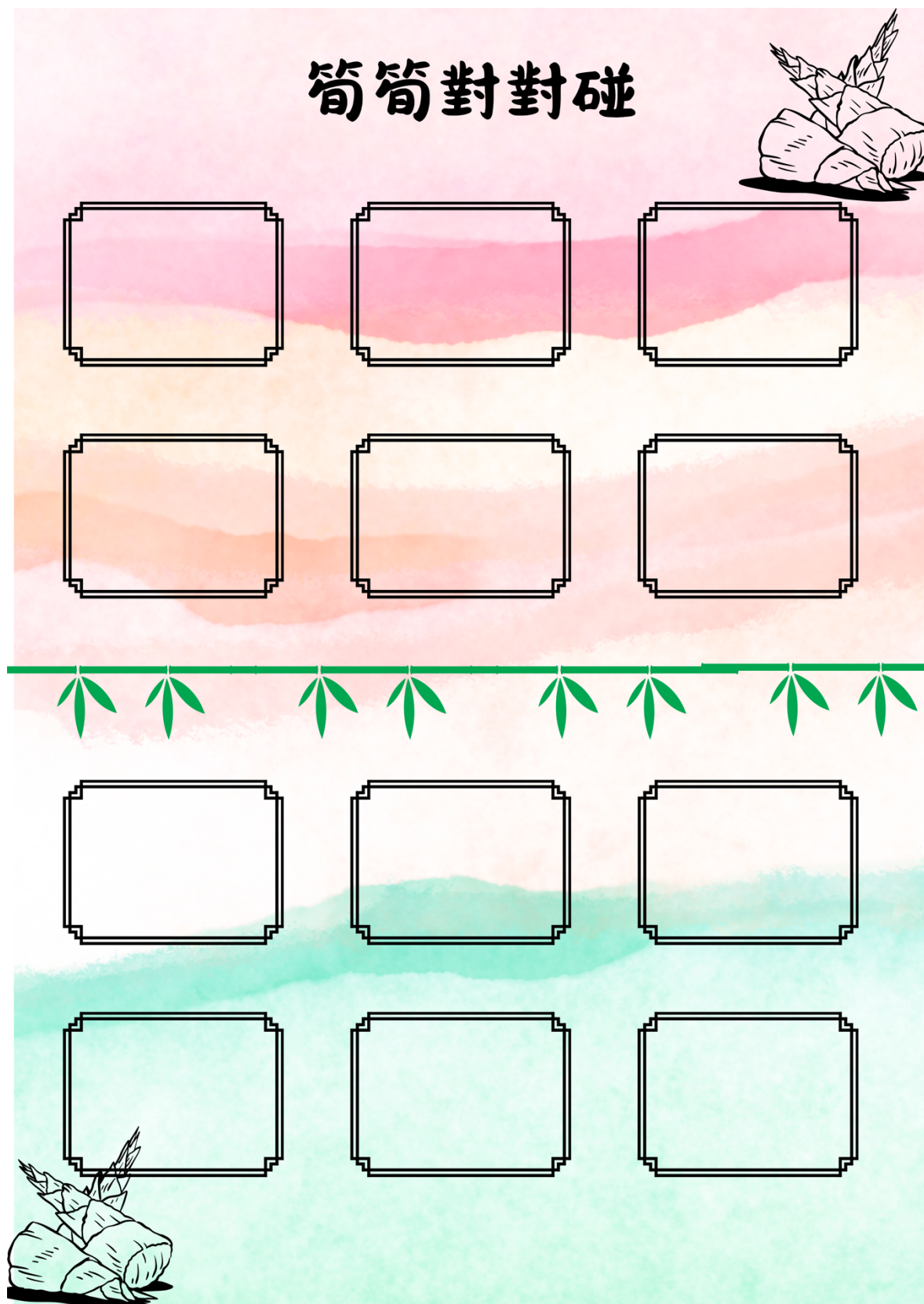


卡牌封面



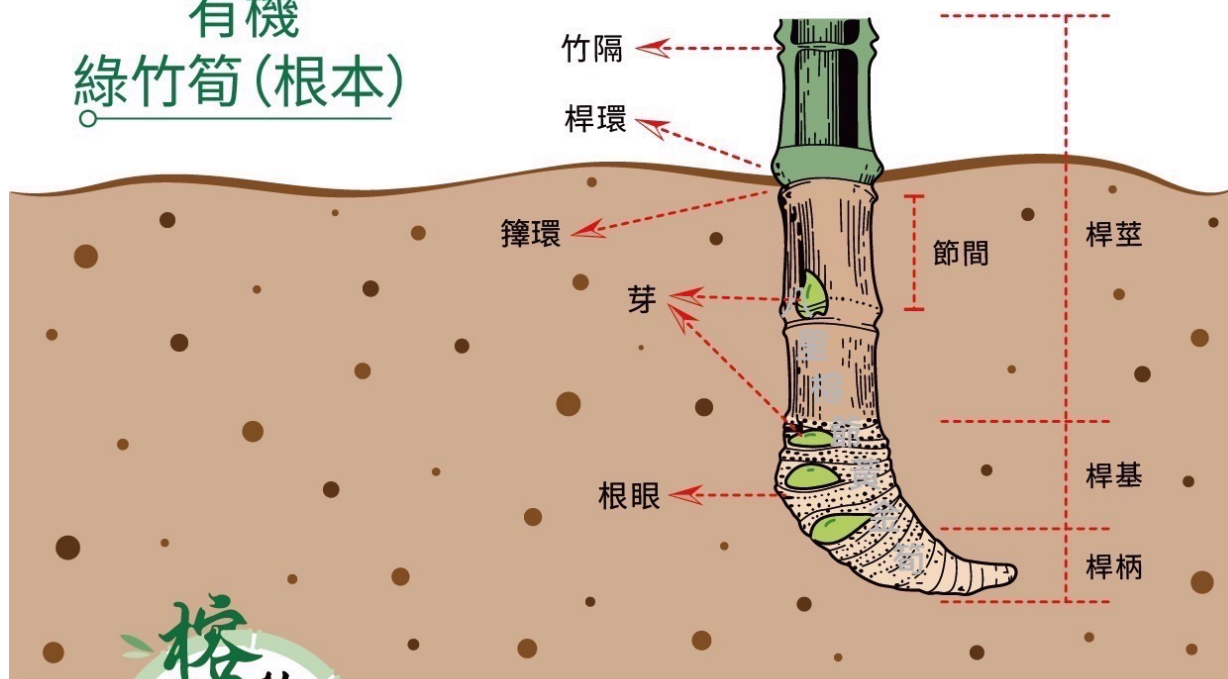
卡牌內





備註：建議列印 A3。

有機 綠竹筍(根本)



有機 綠竹筍身體

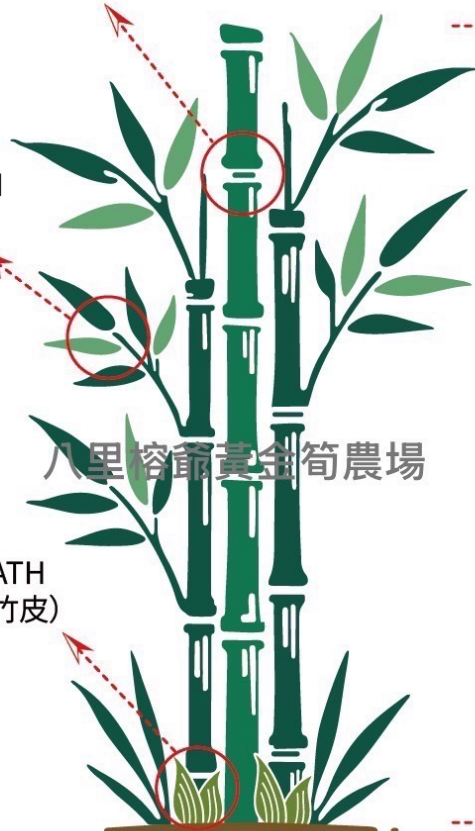
GOLDEN BAMBOO SHOOT
黃金筍



LEAF BRANCH
竹葉與竹枝

SHEATH
葉鞘(竹皮)

NODE
竹節



CULM
竹桿

八里榕爺黃金筍農場