

# 善耕農產品生產合作社 土牛隊

合作學校

高雄市新興區信義國小



教案名稱

## 好吃米家族



特色與亮點

順應環境，實踐自然農耕理念的農民老師，輕輕地將永續食農的觀念種在孩子們的心田上。

農民老師林品雯與夥伴吳思瑩、黃瀞頤與信義國小黃籃瑩老師合作，以一年級孩子為對象，藉由繪本引導讓學童認識自然農法友善種植方式；將田區的秧苗以水桶稻的方式移植到學校，讓孩子們可以時時觀察秧苗的成長。體驗手工稻穀脫殼、動手製作米苔目與捏飯糰，一起品嚐傳統米製品的好滋味，讓孩子認識友善土地種植的在地好米，進而願意好好吃飯、愛上米食。



第一堂 橙瓢蟲找新家



第二堂 米從哪裡來

## 學習階段

幼兒園混齡、  
國小低年級

## 教學時間

5 節課  
共 200 分鐘

## 教案設計者

林品雯、吳思瑩、  
黃瀞頤

## 結合之在地農漁產

稻米

## 永續發展目標



## 永續食農教育素養

- 1-1-4 食物與營養
- 2-1-2 理解與欣賞多元的農業與飲食文化
- 3-2-2 採取永續與負責任的農業生產與食物消費行動
- 4-1-2 製作與鑑賞食物的基本技能

## 融入淨零排放議題

### 低碳食農系統

- 選擇天然低碳食物
- 降低農產品生產、加工、保存與運送及利用過程的碳排放
- 減少化學肥料使用

## 課程理念

1. 2021年《糧食供需年報》於9月底公佈，糧食自給率再度下降至31.3%，國人食米量也創史上最低，來到43公斤。這兩個數據已經是連三年雙雙下降，農委會分析，糧食自給率與食米量失守，主因是去年氣候異常，稻作減產導致，也因疫情縮減餐飲業的用米，以及國人飲食西化的緣故而持續低迷。

2. 為了提倡「食當季、吃在地」的理念與推廣自然農法友善種植的稻米與其加工品，希望透過繪本引導讓孩子認識自然農法的友善種植方式，並親身體驗及參與米食加工製作的過程，品嚐傳統米製品的好滋味，讓孩子認識友善土地種植的在地好米，進而能夠好好吃飯、愛上米食。

## 學習目標

1. 認識有機種植、自然農法種植水稻的差異。
2. 認識的自然農法水稻的一生、成長環境、照顧方式。
3. 體驗手工稻穀脫殼與煮五穀飯，願意嘗試與分享五穀飯的滋味。
4. 認識米飯可以做成哪些美食？實際操作捏飯糰與海苔裝飾。
5. 運用繪本介紹米的各種加工運用，讓學生動手進行彩色米苔目製作與品嚐。

課程架構



# 教學活動設計

農民老師

課程一

## 橙瓢蟲找新家



教學資源



時間

40分鐘

繪本《橙瓢蟲找新家》、投影機、昆蟲圖卡。

### 教學目標

- 認識有機種植、自然農法、慣行農法等不同的栽種方式
- 能說出有機田裡常出現的生物
- 認識及比較田間不同栽種方式所產生的不同景色
- 能說出友善土地、生態永續的方法

#### 1 引起動機：

農民老師穿著農夫平常下田的裝扮，拿著工具與孩子互動，詢問大家是否看過或去過水稻田？

#### 2 發展活動：

1. 利用繪本《橙瓢蟲找新家》與幼童介紹有機種植、自然農法、慣行農法等不同的栽種方式。
2. 透過繪本農民老師介紹田間常出現的生物有哪些？不同的栽種方式也會有不同的生態。

### 3 綜合活動：

農民老師提問幼童：如果你是昆蟲，你會想住在什麼樣的環境？為什麼呢？如果你是農夫，你會想要怎麼照顧你的田？



第一堂 橙瓢蟲找新家

## 課程二

## 米從哪裡來？



教學資源



時間

40分鐘

投影機、自製教具、自製影片、網路資源。

## 教學目標

- 了解自然農法水稻的一生、成長環境、照顧方式
- 知道米從哪裡來？稻穀收成後如何變成一碗飯？

## ① 引起動機：

利用飯碗教具扮演吃飯的過程，詢問幼童今天吃飯了嗎？知道米從哪裡來的呢？一碗飯裡面到底有多少顆米呢？

## ② 發展活動：

1. 利用教學簡報與影片介紹烏松區以自然農法種植的水稻，包含水稻生長的環境與照顧水稻的方式。
2. 透過教學簡報，講述水稻如何從一顆種子到收成至稻穀？稻穀要經過哪些處理才能煮來吃？
3. 帶幼童唸《憫農詩》表達水稻農夫的辛苦，懷抱感恩的心珍惜食物。

## ③ 綜合活動：

利用〈小小種子長大〉兒歌，透過肢體伸展模擬秧苗長大、捲秧、插秧、開花、抽穗、收割、打穀、碾米等等動作。

米寶的一生



1



2



米寶的一生



3



4

米寶的一生



5

國內常見稻米種類  
可分為三大類

**糧糧學**

<p>1 粳米 (俗稱蓬萊米)</p>	<p>2 籼米 (俗稱在萊米)</p>	<p>3 糯米</p>	
<p>(俗稱圓糯米)</p>	<p>(俗稱長糯米)</p>		
<p><b>外型</b> 米粒粗短 晶瑩透明</p>	<p>米粒長型 透明度高</p>	<p>圓短、白色 不透明</p>	<p>細長、粉白 不透明</p>
<p><b>口感</b> 黏韌可口</p>	<p>鬆散無黏性</p>	<p>黏性強</p>	
<p><b>用途</b> 煮飯、粥 及壽司等</p>	<p>碗粿、河粉 米苔目、米粉等</p>	<p>湯圓、麻糬、 年糕、紅龜粿等</p>	<p>油飯、粽子等</p>

6



## 第二堂 米從哪裡來 教學照片





教學資源



時間

40分鐘

稻穀、五穀飯材料、電鍋、飯匙、繪本《米飯一級棒》。

## 教學目標

- 體驗手工稻穀脫殼
- 了解如何煮五穀飯
- 願意嘗試與分享五穀飯的滋味

### 1 引起動機：

農民老師戴著廚師帽詢問幼童喜歡吃飯嗎？在家裡曾幫忙煮飯嗎？用什麼來煮飯呢？煮的飯是哪一種飯呢？白飯？糙米飯？紫米飯？還是五穀飯？

### 2 發展活動：

1. 利用繪本《米飯一級棒》與幼童介紹煮飯的方式。
2. 如果加入五穀雜糧一起煮飯，需要經過哪些方式處理呢？
3. 等待煮飯的時間進行手工稻穀脫殼，讓幼童感受稻穀的觸感、味道及重量，而剝出來的米又是什麼樣的型態呢？

### 3 綜合活動：

請幼童分享品嚐五穀飯的滋味，喜歡哪一種飯？為什麼？

## 課程四

## 好多好吃的米飯



教學資源



時間

40分鐘

白飯、海苔、鹽、芝麻油、手套、繪本《好多好吃的米飯》。

## 教學目標

- 認識米飯可以做成哪些美食？
- 米可以做成哪些加工品？
- 實際操作捏飯糰與海苔裝飾，並分享自己創作的飯糰。

## 1 引起動機：

農民老師戴著廚師帽詢問幼童米除了煮成飯，你還吃過哪些米的加工品？可舉例米香、米麩、米糠粉、麥芽糖等等，米飯又可以做出什麼樣的料理呢？

## 2 發展活動：

1. 利用繪本《好多好吃的米飯》與幼童介紹不同的米飯類型，例如炒飯、壽司、飯糰、粥等等。
2. 由農民老師帶領幼童捏飯糰，為飯糰加上海苔的造型。完成後共同收拾桌面及地板。

## 3 綜合活動：

讓幼童分享創作飯糰的想法，想和誰分享這個飯糰呢？



## 第四堂 好多好吃的米飯 教學照片



## 課程五 米食樂



教學資源



時間

40分鐘

鋼盆 2 個、打蛋器、刮刀、擠花袋、撈網、卡式爐、甜湯、繪本《米食樂》

### 教學目標

- 運用繪本《米食樂》了解米的各種加工運用。
- 實際操作彩色米苔目製作與品嚐。
- 認識在來米並願意嘗試製作、品嚐米苔目。

#### 1 引起動機：

農民老師戴著廚師帽詢問幼童除了吃米飯，你還吃過哪些是用米做的食物？最喜歡哪一種？為什麼？

#### 2 發展活動：

1. 利用繪本《米食樂》與幼童介紹不同的米食加工食物，其中一種就是米苔目。
2. 農民老師示範米苔目的粉漿製作，讓幼童實際動手擠米苔目，在滾水中撈起浸泡冷水或加入冷糖水當中，製作出一碗好吃、消暑的甜品。

#### 3 綜合活動：

請幼童分享米苔目的滋味如何？分享自己動手做的感受。

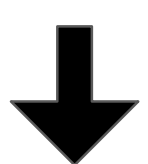
米苔目製作方法

1

在來米粉 75g



水 255g



煮成濃米糊

2

在來米粉 75g



樹薯粉 50g



水 80g

拌勻 → 裝入擠花袋

3





## 米苔目製作方法

4



注意瓦斯爐  
小心燙傷

擠入滾水中

5



米苔目浮起

就熟了



撈起米苔目

放入涼水中

6



加入糖水

加入剉冰

一起享用

好吃的米苔目



## 第五堂 米食樂 教學照片



米食樂 - 做米苔目 - 學習單