

格外的，格外好吃

「格外的，格外好吃」

NG is Naturally Good, not NO Good !



新竹縣 黃瀨緣

我是位在新竹竹北東海里的「獨行有書」書店的農姑娘。開書店旨在「希望在每個人的獨行人生當中，都有書的陪伴」，除經營書店外，尚有一畝田種植季節蔬菜，正在實踐「晴耕雨讀」、「從產地到餐桌」的綠色生活。

惜食理念

✓ 吃格外 ✓ 吃在地 ✓ 惜食材 ✓ 愛地球 ✓ 愛分享。

教學理念

1. 產地安全：帶領學生深入產地瞭解農作物的生長環境、確認食物來源的安全性：無施用農藥、無使用除草劑。
2. 農作物的多種樣貌：瞭解原型食物的樣態，除了直直的，也有彎彎的，瞭解同種農作物的果實本是多種樣態的。
3. 惜食－吃格外品：所有的食物都是農人辛苦種植出來收穫，外貌雖是重要的挑選因素，但並非「單一」的因素，學習珍惜地球資源，可以從「食用格外品」開始。
4. 產地至餐桌：學習判讀農作物與餐桌上料理的連結。

教學對象

國小中年級，正值好奇與活力旺盛的時期，非常需要「探索」與「拓展」，是走進在地社區學習的最佳年紀。

教學目標

1. 認識產地的樣貌－無農藥、無除草劑、生物的多樣性。
2. 認識農作物的樣態－瞭解食物原型。
3. NG 品是「Naturally Good」，因為天然，所以好吃。

課程說明

引起動機

在龍貓森林守護的田園裡尋寶／40 分鐘（教室室內課）

菜園旁有座以樟樹為主的森林，以森林的守護者－「龍貓」作為吸引亮點，讓學生有期待能夠實際前往的動機。寬大的樹冠叢可實際提供遮蔭，學生可以大樹下為教室，並介紹主要的樹種與自然環境。

執行步驟簡述：

1. 先以龍貓森林的照片吸引學生的注意，並說明會實際帶領學生至森林裡探索與學習。
2. 與農園負責人確認合適的時間前往探索，並準備學習單。

開發活動

探訪龍貓森林與萬草中的可食寶物／60 分鐘（戶外課）

執行步驟簡述：

1. 實際來到森林瞭解主要的樹種有樟樹、榕樹、苦楝、月桃，進入菜園觀察農作物的葉、花、果的模樣
2. 瞭解無使用農藥、除草劑的菜園樣態，可以在萬綠之中找到「菜」以及其他的生物，例如中華劍蝗、蜜蜂等，並能實際觸摸農作物的質地，例如粗粗的、刺刺的、軟軟的、毛茸茸的。
3. 認識格外品：瞭解菜園中農作物的生長情形，即使是長得不好看的，仍然是在同樣的環境下長出來的蔬菜，只要善加料理一樣美味可口。

田園尋寶連連看／20 分鐘（大樹下）

執行步驟簡述：

在菜園踏查後，將餐桌上的料理圖片與產地裡的農作物，製作成學習單，讓學生將菜園裡的觀察實際記錄下來，對應餐桌上的佳餚並連成一線，用以強化食物與產地農作物的連結。

綜合活動

「格外的，格外好吃」／5 分鐘 60 — 80 分鐘（室內課）

執行步驟簡述：

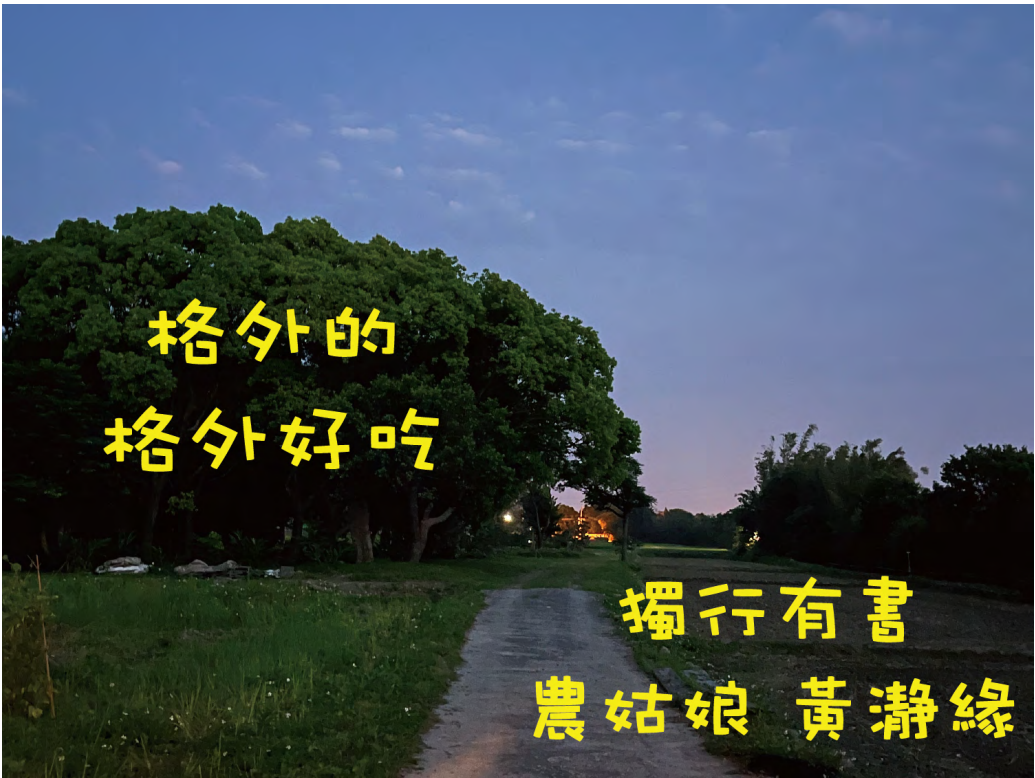
1. 以簡報說明醃製小黃瓜的製作流程
2. 實際帶領學生醃製，從清洗、挑除、拍打、殺青、加入糖水、醋、蒜、浸泡醃製，並藉機強化宣導使用格外品仍是一樣美味好吃。

教學評估

1. 課堂參與：同學對於能夠外出上課都顯得非常興奮與期待，十分願意嘗試跟著唸客家諺語。
2. 課程小書（筆記與回饋）：把看到的、聽見的、感受到的都記錄下來（寫的、畫的皆可），成為自己的學習歷程。
3. 口頭評量：
 - (1) 學生回饋在小溪裡找到螺殼、蛤殼，開心地說「真的有在尋寶耶！」
 - (2) 學生吃了菜園裡的小蕃茄，一開始覺得有點酸，後來表達「還想要再一個。」

教學附件

教學簡報



田園尋寶連連看

首先至菜園裡觀察農作物的莖、葉、花後，再將學習單上的餐桌料理與農作物連線

田園尋寶-連連看

班級： 姓名：

餐桌上的食物	農作物(葉、果、花)	農作的名稱
		小蕃茄
		青豆
		小黃瓜
		花生

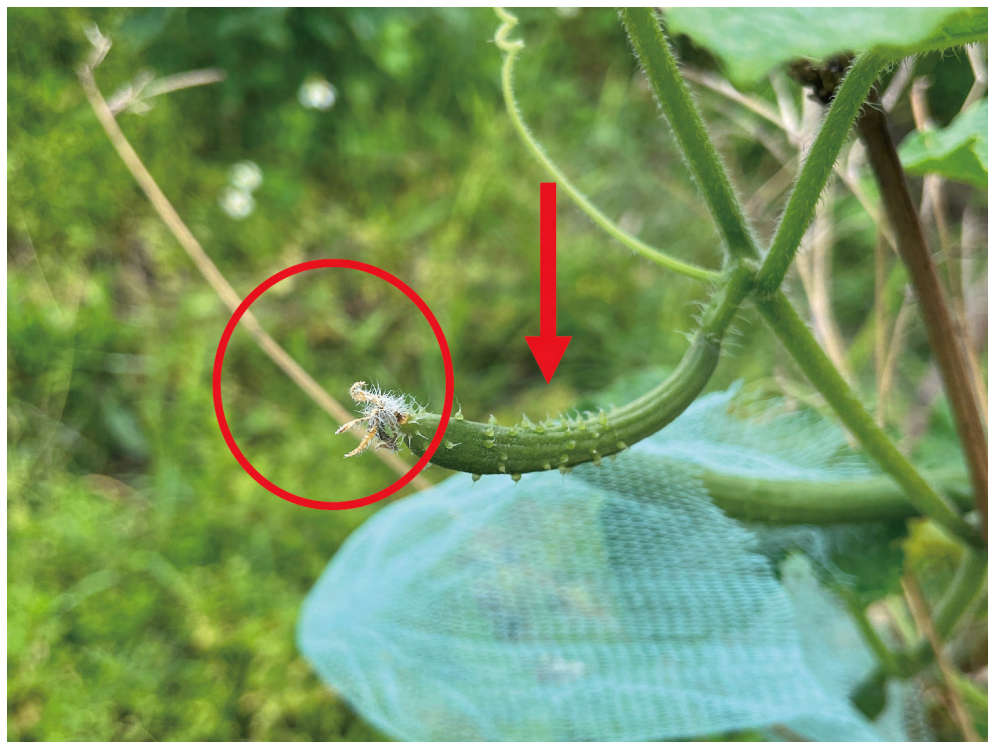
田園尋寶-連連看

班級： 姓名：

餐桌上的食物	農作物(葉、果、花)	農作的名稱
		茄子
		西瓜
		長豆

共有三組，同學可以挑組一組，也可以挑戰三組學習單





友善耕作/ 守護棲地

- 無使用農藥
- 無化學肥料
或有機肥
- 無噴除草劑



臺灣草蜥

物種特性：臺灣特有種

保育類別：珍貴稀有

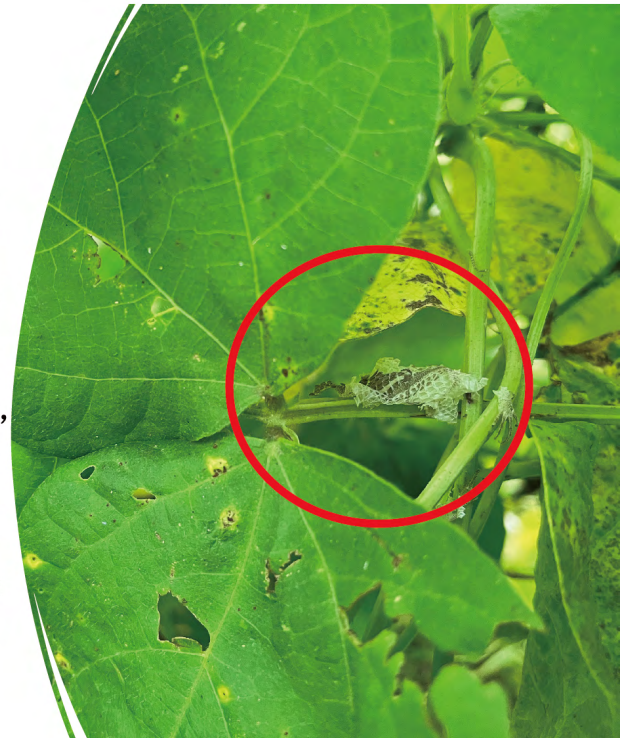
棲地分布：

臺灣草蜥分布於全省低海拔的地區，大多棲息於人為干擾較少的草地與灌叢地帶。



草蜥脫皮

- 保育現況：臺灣草蜥目前在台灣面臨的主要壓力是棲地的破壞及農藥的濫用。此外，牠的天敵很多，許多蛇類、鳥類及小型哺乳動物都會捕食臺灣草蜥



離斑棉紅椿象



醃製小黃瓜

1. 小黃瓜3條
2. 鹽
3. 糖水
4. 醋
5. 蒜末、辣椒、九層塔… (選備)



工具

1. 超過手掌大小的夾鍊袋
2. 白開水
3. 湯匙
4. 保鮮盒



作法

1. 將手、小黃瓜洗乾淨
2. 用湯匙把小黃瓜的頭、尾去掉
3. 將小黃瓜折成三折，放進夾鍊袋裡，將封口封住，留一點點小縫
4. 用水壺，然後捶打小黃瓜(不要太暴力喔，把小黃瓜捶破就可以)

作法(續)

5. 殺青，灑進3-4湯匙鹽巴，靜置5分鐘。(歌曲-五月節)
https://www.youtube.com/watch?v=FiSC7_jj9JQ
6. 將白開水倒進夾鍊袋裡，把夾鍊袋/保鮮盒封口後，搖一搖，然後把鹽水倒出來。
7. 再重新倒入淹過小黃瓜的糖水、10cc的酢(或不加)，放入蒜末、辣椒，封口後搖勻。
8. 靜置20分鐘(或更久，例如2小時)，把水瀝乾(或是把小黃瓜取出)，即可食用。

112-09 格外的，格外好吃 – 學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

田園尋寶連連看

餐桌上的食物

農作物（葉、果、花）

農作的名稱



小蕃茄



青椒



小黃瓜



花生

112-09 格外的，格外好吃 – 學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

田園尋寶連連看

餐桌上的食物

農作物（葉、果、花）

農作的名稱



茄子



芋頭



西瓜



長豆