

宜蘭縣國民中小學112學年度學校午餐秘書餐飲衛生講習

## 稻香拾穗

111年推動食米學園計畫成果分享-宜蘭縣冬山鄉順安國民小學  
Shun An Elementary School of Dong Shan Village, Yi Lan County

# 目錄

contents

## 學校介紹

01

百年小學，順興平安

## 課程規劃

02

素養導向、任務學習

## 教學實踐與歷程

03

自發、互動、共好

## 未來展望

04

樂活、生態、永續

目錄  
contents

**PART. 01**

# 學校介紹

順性揚才美樂地，安心友愛樂學園



# 計畫執行團隊

## 教學規劃組



魏士欽校長、楊珮菁主任、林廉芯老師  
黃美珠講師、劉怡君講師、陳春男講師  
陳瑩珊營養師

## 課程實作組

黃美珠講師、劉怡君講師、陳春男講師、陳瑩珊營養師

## 農耕技術組

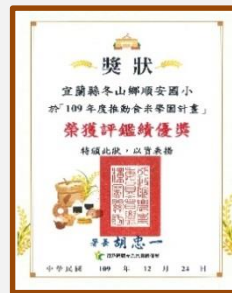
馬啓亮常務監事、謝茂山常務監事

## 協同指導組

徐芷楹主任、陳蓆媛主任、護理師王曉梅、教學組長葉金茹  
資訊組長陳志強、陳詩茵老師、全校各班導師群



順安品牌：結米



目錄  
contents

PART. 02

# 課程規劃

素養導向、任務學習

## 課程目標

- 一、持續推廣食米文化，深耕學童對米食營養、食物安全及在地產銷的認識，建立以米飯為主的良好飲食習慣。
- 二、讓親師生瞭解食米食農知足感恩的豐富生命力，以及培養尊重土地與自然環境的態度與觀念。



## 學校願景

幸福童年 創意校園

課程主軸

順安風華

健康樂活

藝起飛揚

E、F世代

國際接軌  
迎向世界

你農我農  
童在一起

遊藝騁懷  
舞墨書情

自造教育  
科技無限

International

Community

Reading

Technology



I. 國際世代

C. 在地特色

R. 閱讀天下

T. 行動科技





# 課程價值性

## 教學性

課程設計與教學目的以食米為核心主題，清楚呈現教學教材的內容。



## 執行性

學習不侷限在教室內，讓孩子走出戶外學更多，同時應用於實際生活。



**創意性**  
學校/社區特色



## 連結性

拉近與學區、鄰里的關係，增進交流與互動。妥善利用資源，提供課程支援。

## 效益性

依據食米教育評比指標，能瞭解食米課程所擴及的影響親師生人數。



# 食米課程核定表



111 年度食米學園計畫課程規畫表：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學

核定本

課程項目	預定日期	活動內容	講師費	活動時間	鐘點	活動地點	備註
(1) 食米教育 基礎課程 7場-1	111.04.26	認識稻米種類	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	活動中心	全校
2	111.05.17	在地特色稻米 品種	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	活動中心	全校
3	111.06.01	稻米的等級區 分	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	班級教室	三年級
4	111.06.07	食米的製程	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	班級教室	五年級
5	111.09.07	好米選購技巧	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	班級教室	三孝(111)
6	111.09.13	米食營養	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	班級教室	五忠(111)
7	111.09.20	台灣米標章	外聘 1500 元	8:30-9:30	外聘 1 節	班級教室	五孝(111)
(2) A 創意飯 糰體驗教學 活動 3場-1	111.03.22(二)	創意飯糰體驗	外聘 2000 元	10:00-12:00	外聘 2 節	廣興農地	五年級
2	111.05.11(三)	創意飯糰體驗	外聘 2000 元	10:00-12:00	外聘 2 節	活動中心 活動室	低年級
3	111.09.08(四)	創意飯糰體驗	外聘 2000 元	10:00-12:00	外聘 2 節	活動中心 活動室	一年級 (111)
B 烹飪體驗課 程 4 場-1	111.09.22(四)	皮蛋瘦肉粥	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	五忠(111)
2	111.09.23(五)	料多米苔目	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	五孝(111)
3	111.04.26(二)	美味米飯條	外聘 2000 元	10:00-12:00	外聘 2 節	普通教室	五仁



# 食米課程核定表

 4	111.09.29(四)	繽紛八寶粥或 五色飯糰	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	三孝(研) 三孝(研)
C 新興米製食品 體驗課程 4 場-1	111.05.02(一)	米蛋捲	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	四忠
2	111.05.05(四)	米鬆餅	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	三孝
3	111.05.12(四)	米甜甜圈	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	三忠
4	111.05.09(一)	米銅鑼燒	外聘 2000 元	1:30-3:30	外聘 2 節	普通教室	四孝
D 創意競賽及 主題活動 2 場-1	111.03.29	稻陣來闖關	外聘 1500 元		外聘 1 節	普通教室	全校(活動 中心)
2	111.05.02- 05.13	創意食米圖文 徵件活動	內聘 1000 元 *3 鐘點		內聘 1 節	普通教室	中年級
E 種稻體驗 2 場-1	111.03.22(二)	插秧體驗	外聘 2000 元	8:00-12:00	外聘 2 節	廣興農地	五年級
2	111.06.30(四)	歡喜收割趣	外聘 2000 元	8:00-12:00	外聘 2 節	廣興農地	五年級
(3) 校際聯合 學習 2 場-1	111.09.16(五)	育英國小		13:00-14:00		育英國小	五年級 (111)
2	111.09.16(五)	一米特雪莓娘 DIY 體驗活動		14:00-15:30		一米特米 食點心觀 光工廠	五年級 (111)

目錄  
contents

**PART. 03**

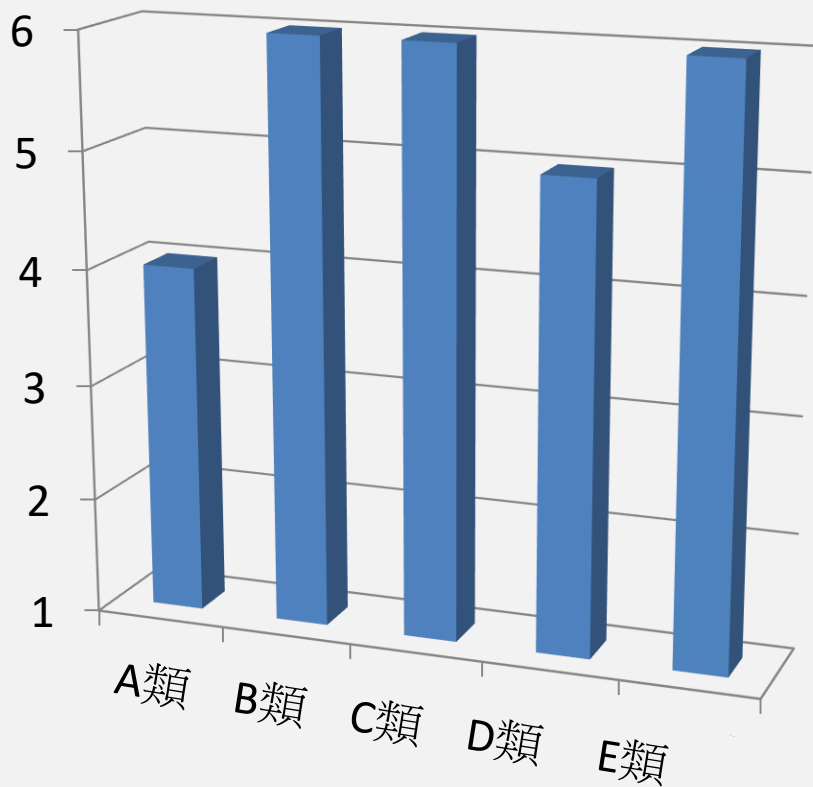
# 教學實踐與歷程

自發、互動、共好

# 課程活動檢核表

課程類別	應辦場次	實辦場次	多辦場次	分數加計	參與人數
食米教育基礎課程	7	13	6	2	1606
食米推廣體驗 A	3	4	1	1	188
食米推廣體驗 B+C	8	12	4	1	270
食米推廣體驗 D	2	5	3	2	856
食米推廣體驗 E	2	6	4	2	400
校外學習活動	1	6	5	3	281
媒體報導露出次數	0	3	3	3	0
合計	22	48	26	14	3601

# 課程執行場次



## A. 創意飯糰教學體驗活動4場

茶香、插秧、迎新、敬師



## B. 烹飪體驗課程6場

皮蛋瘦肉粥、米苔目、八寶粥、米粄條  
滷肉飯、豆皮壽司



## C. 新興米製食品體驗課程6場

甜甜圈、米蛋捲、銅鑼燒、米鬆餅  
米漢堡、米披薩



## D. 創意競賽或主題活動5場

稻陣闖關趣、創意食米圖文徵件、主題書展  
PP稻米袋創作、找稻幸福發表競賽



## E. 種稻體驗6場

育苗、排苗、捲苗、巡田水、插秧、割稻



## 食米教育基礎課程

# 營養教育宣導(至少7場)

111/3/29 (二) 米食真營養

111/3/29 (二) 好米選購技巧

111/3/29 (二) 稻陣來闖關

111/9/19 (一) 台灣米標章

111/9/19 (一) 食米的製程

111/9/27 (二) 稻米的等級區分

111/9/29 (四) 認識稻米種類

111/9/29 (四) 在地特色稻米品種



**教學成效：**營養師透過各種教材教具，指導學生米食相關的知識，再經由互動的遊戲方式，運用所學。對稻米品種等級、製程、營養及標章等，皆能有初步的認識!!





## 食米推廣體驗課程



**A**

## 創意飯糰體驗教學活動

**教學成效：**飯糰是日常的早餐或點心，或許西式餐點的影響，比較少食用。不過，從食米學園計畫的推動下，孩子們認識了不同的飯糰製作方式，居然可以有多元的變化，更加提升食用飯糰的意願。

## 指定課程(至少3場)

A-1

創意米飯糰

春耕插秧喫飯趣

1110322



A-2

創意米飯糰

小一迎新活動

1110830



A-3

創意米飯糰

教師節敬師活動

1110927





**B**

## 烹飪體驗課程

**教學成效：**孩子們透過米食的烹飪課程，不僅瞭解米食的營養價值，也認識不同的料理方式(煎、煮、炒、炸)，並且以實作的體驗，加深學習的印象。

# 烹飪體驗課程(至少4場)

B-1

皮蛋瘦肉粥

1110922

B-2

料多米苔目

1110922

B-3

甜蜜八寶粥

1110923

B-4

客家米粄條

1110929





C

## 新興米製食品體驗課程

**教學成效：**米穀粉所製成的新興米製食品，富有多样性的變化，例如：米甜甜圈、米披薩等等。經過課程教學後，孩子們知道不是只有麵粉才能做得出來甜甜圈，原來米穀粉也可以做出來。

# 新興米製食品體驗課程 (至少4場)

C-1

米香甜甜甜圈

1110928



C-2

酥脆米蛋捲

1110929



C-3

米製銅鑼燒

1111003



C-4

軟Q米鬆餅

1111005





**D**

創意競賽與主題活動



## 創意競賽活動(至少2場)

稻陣來闖關 1110329



創意食米圖文徵件 1110830~0928



- **教學成效**：設計趣味化的闖關遊戲及圖文徵件比賽，搭配營養教育、科學及藝文主題，寓教於樂。學生們可以在輕鬆的氛圍中，學習食米的知識。



**E**

種稻體驗

# 春耕、夏收(至少2場)

1110322 插秧教學



1110322 春耕下田趣



1110718 豐收囉



## 教學成效

- 一、捲袖管、彎下腰，每個人滿身汙泥插下秧，體驗桌上的一碗飯得來不易，感受農夫的辛苦。
- 二、自動化割稻，帶來便利及效率。但是踩踏風鼓機卻能體驗早期農忙的勤勞付出。

1110718 踩踏風鼓機





校外學習活動

## 校外學習活動(至少2場)

### 校外參訪一 蘇澳一米特食米DIY

111/09/26

- 學習目標：
- 參訪食米觀光工廠
- 雪莓娘實作體驗。



### 食米校際參訪一 羅東鎮成功國小 111/10/03

- 學習目標：
- 參訪成功國小活力菜園
- 與該校分享食米教育成果



# 加分項目



加分項目





一 增辦6場次(食米教育基礎課程)

# 營養教育宣導(增辦6場)

宣導議題	日期	對象	人次
白開水運動	111/8/28	新生家長	62
我的健康餐盤	111/8/30	全校	343
健康體位	111/8/30	全校	343
大家來煮飯	111/3/02	五年忠班	20
認識水稻品種	111/3/22	五年孝班	20
水稻的構造	111/3/30	五年仁班	20



**教學成效：**結合飲食議題的宣導，指導學生米食相關知識及概念，同時瞭解食安的問題。





**A**

增辦1場次(創意飯糰)

A-4

創意米飯糰  
柚見茶香米飯糰  
1110315



## 計畫場次

A1：春耕插秧喫飯趣 1110322

A2：小一迎新活動 1110830

A3：敬師米飯糰 1110927

A1～A4類課程人數：188





**B**  
**C**

增辦2場次(烹飪或新興米食)

# 烹飪+新興(各增辦2場)

B-5

飄香滷肉飯

1110316

B-6

日式豆皮壽司

1110517

C-5

米漢堡

1110908

C-6

米披薩

1110929

## 計畫場次

B1：皮蛋瘦肉粥1110922

B2：米苔目1110922

B3：八寶粥1110923

B4：米板條1110929

B1~B6類

課程人數：136

C1：甜甜圈1110928

C2：米蛋捲1110929

C3：銅鑼燒1111003

C4：米鬆餅1111005

C1~C6類

課程人數：134





**D**

增辦3場次(創意競賽)



代表宜蘭縣參賽榮獲全國三等獎

# 創意競賽/主題活動(增辦3場次)

PP稻米袋創作 111/09/28

食米主題閱讀書展 111/09/01~09/30

找稻幸福發表競賽 111/10/22、10/29

- **教學成效**：透過創意的主題食米活動  
融入跨領域課程設計概念(藝文、閱讀)  
讓學生樂在其中，透過參與競賽，學習  
不同面向的食米知識。



學生食米作品



食米教育主題書展



縣賽：宜蘭縣農會



全國賽：台中高農



**E**

增辦4場次(種稻體驗)

# 種稻體驗(增辦4場次)

1110124 育苗



1110126 排苗



1110214 捲苗



## 教學成效

- 一、今年特別參考學生去年的提議「**在學校自行栽培秧苗**」  
不過因為學校環境的限制，後來老師和學生討論後，  
我們一起帶學生到育苗場觀察如何育苗、排苗及捲苗？
- 二、**巡田水**是田間管理的重要工作。我們今年也帶著孩子一起走。

1110413 巡田水







米

## 校外學習活動(增辦4場次)

**實施場次：**一、參訪廣興穀倉    二、老宅古農具體驗  
三、良食農創園區    四、星源茶園戶外趣

**教學成效：**從校外活動讓學生更加瞭解食米課程的多元性。

# 校外學習活動

冬山鄉農會廣興穀倉 111/03/22

- 學習目標：
- 參訪穀倉瞭解稻米保存方式
- 認識及體驗古早農具



古農具體驗~北成陳家老宅 111/06/15

## 食米推廣體驗~ 良食農創園區 111/10/17



冬山鄉星源茶園  
戶外趣~公正國小來訪  
111/10/18



米

媒體報導

# 媒體報導：少年新聞週記



<https://www.youtube.com/watch?v=ri7wlynbhAg> 鏡新聞：少年新聞週記

拍攝日期：111年3月22日(星期二) 播出日期：111年5月15日(星期日)

# 媒體報導：正聲廣播、宜蘭有線



正聲廣播電台

採訪日期：111年10月17日(星期一)

播出日期：111年10月17日(星期一)



宜蘭新聞

食米學園計畫 順安國小連三年獲全國績優學校

宜蘭有線電視台

拍攝日期：111年10月17日(星期一)

播出日期：111年10月17日(星期一)

# 媒體報導：中視新聞、國語日報、網路新聞



中視新聞：專題節目「60分鐘」

<https://www.youtube.com/watch?v=x8DH8xif01w>

拍攝日期：111年10月17日(星期一)

播出日期：111年11月19日(星期六)

2021疫情到我家-神腦原鄉踏查推薦獎

<https://www.youtube.com/watch?v=HGtmK-t05OY>

宜蘭食米學園 帶孩子體驗在地米食文化 (yahoo.com)

宜蘭食米學園，帶孩子體驗在地米食文化 | 中央社  
訊息平台 (cna.com.tw)

<https://news.pchome.com.tw/living/cna/20221017/index-16659813273454218009.html>

宜蘭食米學園，帶孩子體驗在地米食文化



國語日報：

識米族 煮好粥

支持吃在地

(作者：順安國小林廉芯老師)

刊登日期：111年10月25日

目錄  
contents

PART. 04

# 展望未來

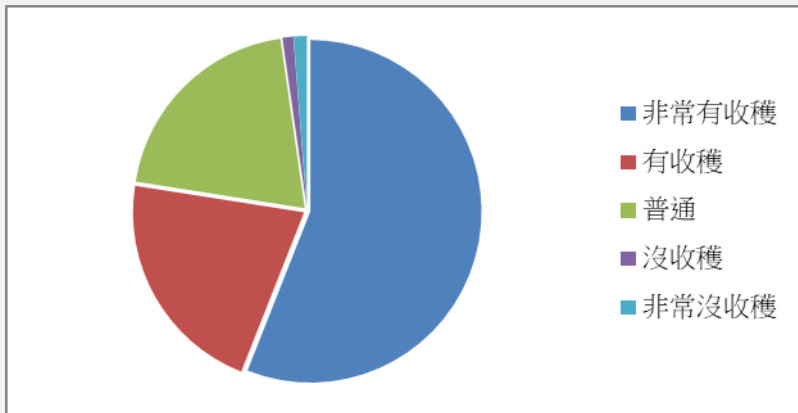
樂活、生態、永續



# 滿意度調查及心得分享

整體課程滿意度：81%

(包括：米食、插秧收割、營養教育、校際學習等活動)



56%：非常有收穫，25%：有收穫，14%：普通，3%：沒收穫，2%：非常沒收穫

帶著孩子從插秧體驗實作活動、收割體驗到創意米食製作等課程，對於孩子來說，不僅豐富了他們的學習生涯，也因為食米教育與生活密切相關，增進學生深刻感受學習的素養～五年級導師群



體驗製作米粄條，真的是太有趣了！老師教我們搓了3種顏色的粄條，好看又好吃！成品放在鍋中，顏色很豐富，非常的漂亮呢！！～六仁 俊吉

經統計調查本(111)年度學生平均食米量為80公克，效益人數：3601人次



親近自然，學會珍惜

提升食米量、增加消費力

擴散影響量能，融入在地元素



資料來源：楊珮菁、魏士欽(2021)國小推動食米教育課程策略及學習成效之探究，國立東華大學教育學術研討會。





**感謝聆聽** THANK YOU

行政院農委會農糧署經費補助，東區分署指導