中正國小110學年度自編家庭教育課程教材或設計教學活動

◆規劃設計寒假家庭活動紀錄單:

(1) 寒假會有過年這個大節日，也是一家人(家族)團聚的時刻，因此寒假學習單通常以過年為主題。

(2) 請老師發下學習單並說明過年的相關含意及學習單內容。

成果:

1. 從學習單中可以看到家庭中的幸福是家人能相聚，一起吃年夜飯等。
2. 透過學習單，增進親子間的溝通，記錄下孩子的自我期許與家長的回饋間的雙向交流。
3. 彙整優良學習單並於電視牆中播放。

110 年推動食米學園計畫成果報告書

一、課程活動自行檢核表

規模類別：第一類　　填表單位：新北市新店區中正國小

課程類別	應辦理場次（註1）	實際辦理場次（註2）	多辦理場次	參與人數（註3）	分數加計
食米教育基礎課程	8	8	0	1882	
食米推廣體驗A	2	2	0	574	
食米推廣體驗B+C	7	10	3	1768	1
食米推廣體驗D	5	5	0	1617	
食米推廣體驗E	2	2	0	356	
校際聯合學習	0	0	0	0	
媒體報導/露出次數(註4)		1			1
合計	24	28	3	1948（扣除重複參與人數）	

二、執行內容

(一)食米教育基礎課程

1. 計畫書核定課程

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：1	
一	課程名稱：認識全穀物
二	參與班級：幼兒園
三	參與人數：200 人
四	授課地點：班級教室、戶外種植區　　時間：110 年 10 月
五	課程目的：認識全穀物種類
六	教案或學習單：種植穀物觀察記錄單學習單 1 頁
七	執行概況： 1.本單元學習對象為幼兒園學童，其專注力較短暫所以將學習內容設定為實物觀察，讓學生能經由感官體驗學習加深對全穀物之認識。

	2. 利用午餐及點心時間，介紹穀物實體與烹調成品。 3.利用穀物進行造型拼貼畫。 4.幼兒園區種植簡易穀物，定期帶幼生觀察穀物生長情況，培養對穀物的情感。
八	執行成果： 1.教學時展示各式穀物，讓學童透過各種感官來認識各種穀物，增加學習效果，讓學童認識各樣全穀類。 2.學生能認出各項全穀物，並說出正確名稱，增加其生活對相關穀物的關心。 3.利用穀物進行拼貼畫，讓學生能利用穀物的外型特徵差異，來製作獨具特色的作品。
九	成果照片：

學生透過觀察、觸摸、聞嗅等各項感官
比較不同穀物的差異

利用穀物的外型特徵差異，
來製作獨具特色的穀物拼貼作品

學童選擇自己想要種植的穀物，細心澆水照顧，並觀察並記錄其成長變化

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：2	
一	課程名稱：認識稻米
二	參與班級：101、102、103、104、105、106、107、108、109、110
三	參與人數：283 人
四	授課地點：各班教室　　時間：10 月 14 日

五	課程目的：認識臺灣常見的稻米種類及其營養價值
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 本單元學習對象為一年級，所以將學習內容設定為多樣圖片介紹及實物觀察，讓學生能經由圖像學習及感官體驗學習加深內容理解。 2. 將授課內容經由各班導師於課堂中傳授，小班教學更能掌控學習效果。 3. 配合食米教育基礎課程教學，後續進行食米教育推廣體驗課程提供手作體驗，讓學生了解課程教學中的實際運用，利用米的黏性可以製作出麻糬等食品，來認識各項全穀類。
八	執行成果： 1. 課程以多樣圖片介紹及實物觀察來教學，不但增加學習興趣，更增加學習效果，特別是老師在教課時都能針對內容作詳細解釋，讓同學很快辨識各樣米類。 2. 學生能辨認出各項米類並說出正確名稱，增加其生活對飲食的關心。 3. 經由老師學生初步知道稻米種類及瞭解稻米的營養價值，且能應用各稻米的特性，舉例說出相對應的食物。
九	成果照片：

「認識稻米」課程準備開始

介紹稻米的種類：粳米、秈米、糯米

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：3	
一	課程名稱：健康餐盤
二	參與班級：201、202、203、204、205、206、207、208、209、210
三	參與人數：280 人
四	授課地點：各班教室　　時間：10 月 28 日
五	課程目的： 1. 認識六大類食物。 2. 瞭解健康餐盤原則。

	3. 養成均衡飲食習慣。 4. 建立惜食愛物觀念。
六	教案或學習單：教案 2 頁
七	執行概況： 1. 本單元學習對象為二年級，所以將學習內容設定為生動影片及多樣圖片讓學生能經由圖像學習加深對健康餐盤的認識。 2. 將授課內容經由各班導師於課堂中傳授，小班教學更能掌控學習效果。 3. 配合食米教育基礎課程教學，教導學生食物的種類分為六大類，米食屬於全穀雜糧類，佔飲食份量中比例最大的一區塊，也是每天活動能量來源所必須。 4. 後續進行健康盤餐盤設計，將六大類食物正確地擺入餐盤中，讓學生了解課程教學並能實際的運用在個人飲食中。 5. 廚房外有健康餐盤大圖宣導圖示及健康餐盤口訣，每日加深學生印象，期許產生潛移默化之功效。
八	執行成果： 1. 課程以生動影片與多樣化圖片來教學，不但增加學習興趣，更增加學習效果，特別是老師在教課時都能針對內容作詳細解釋，讓同學初步了解食物的正確分類。 2. 導正學生錯誤的飲食習慣—吃肉吃菜不吃飯的飲食觀念。 3. 知道餐盤中六大類食物的正確比例，增加主食的攝取，減少了午餐米食的廚餘量。
九	成果照片：

教師說明「我的餐盤」均衡飲食圖像意涵，配合六大類食物口訣，幫助記憶各類食物的建議攝取量。

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：4	
一	課程名稱：認識三章一 Q
二	參與班級：301、302、303、304、305、306、307、308、309、310
三	參與人數：285 人
四	授課地點：各班教室　　時間：10 月 29 日
五	課程目的：介紹臺灣農產標章及三章一 Q 意涵
六	教案或學習單：教案 1 頁、學習單 1 頁

七	執行概況： 1. 利用學校午餐政策宣導來認識三章一Q。 2. 將授課內容經由各班導師於課堂中傳授，小班教學更能掌控學習效果。 3. 課程介紹三章一Q標章的規範意涵，知道標章在食材中所代表的意思，不只是一個認證，更是代表對飲食安全的近一步把關。 4. 設計學習單請學生回家收集家中食材的標章認證。
八	執行成果： 1. 經由課程介紹讓學生更了解學校午餐，知道採買食材時需如何做選購。 2. 學生認識常見的臺灣農產標章及三章一Q意涵。 3. 經由回家收集標章的過程，對食材更了解，也知道食材標章對所屬食材的管控意涵。 4. 能用手機掃描QRcode看食材生產來源。 5. 知道標章數字所代表的意思。
九	成果照片：

「認識三章一Q」課程準備開始

瞭解學校午餐三章一Q政策

校園營養教育公佈欄設有「認識標章」專區，學生能指出在哪項商品可以看到這些標章。

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：5

一	課程名稱：米飯的旅程
二	參與班級：501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511
三	參與人數：285 人
四	授課地點：各班教室　　時間：9 月 30 日
五	課程目的：瞭解稻米是如何從稻田來到餐桌
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 課程設計包含稻米的種植、稻米的加工與營養、稻米的烹煮。 2. 利用學校午餐廚房的作業，與前段種植做結合，將稻米送到餐桌上。 3. 利用午餐烹調過程拍成照片，讓學生了解米飯的烹煮流程，包含了清洗、浸泡、蒸煮和燜的過程。 4. 配合食米教育基礎課程教學，後續進行食米教育推廣體驗課程提供飯捲手作體驗來加深對米食的情感。
八	執行成果： 1. 瞭解稻米的生長至少需要 4 個月的時間，能更加珍惜一粥一飯當思來處不易。 2. 經由廚房烹煮流程相片的介紹，更了解米食的處理外，也知道廚房運作的大量製備與家中不同點。 3. 經由自己手做，再加上自己攜帶的創意食材覺得米飯特別好吃，自己也能在家操作，培養自我生存的能力。 4. 經由課程引導，對米食的組合產生興趣，能多樣化嘗試。
九	成果照片：

教師介紹精米加工的流程

說明從育苗、插秧、結穗、到收割的歷程

營養午餐配送到教室，大家依序盛裝準備開動

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：6	
一	課程名稱：產業轉變
二	參與班級：401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412
三	參與人數：311 人
四	授課地點：各班教室　　時間：10 月 7 日
五	課程目的：認識新店區產業的轉變
六	教案或學習單：教案 2 頁
七	執行概況： 1. 因為時代的變遷與轉變，原本的新店樣貌已經大不相同，所以利用影片及圖片讓學生回顧新店區以前的樣態。 2. 經由老師帶有豐富情感的課程講授，讓學生彷彿回到 1860 年代前後時段。 3. 新店地區曾經是以種稻為主、新店溪為主要灌蓋水源，到如今這些場景都只能經由圖片傳授過往實況，來讓學生知道自己居住的地方發生怎樣的轉變。
八	執行成果： 1. 學生了解新店區產業的轉變，由原本的農作、捕魚甚至是難以想像的煤礦業轉換成現今文教氣息濃厚的生活居住環境。 2. 更懂得珍惜當下資源的供應與思考未來可能變化的快速性。
九	成果照片：

十八世紀初，閩、粵人士將犁耕的農作方式帶入，從此改變了新店的景觀及生活方式。	隨著交通道路建設以及輕重工業的發展，1950 年代臺北都會區逐漸形成。昔日種茶、種稻的大坪林地區逐步發展成住商合一的工業區。

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：7	
一	課程名稱：種稻農法
二	參與班級：601、602、603、604、605、606、607、608、609、610
三	參與人數：251 人
四	授課地點：各班教室　　時間：10 月 21 日
五	課程目的：認識慣行農法與友善耕作
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 利用比較式的解說讓學生更進一步認識慣行農法與友善耕作的不同與優缺點。 2. 經由老師專業的解說，讓學生對稻米的種植更加認識。 3. 讓學生了解農法的操作也影響到土地資源的生態發展，經由課程認識稻米的種植農法，能支持國產稻米的產品。
八	執行成果： 1. 學生對慣行農法與友善耕作均能分辨，並能對其所種植出的農產品加以區分並做正確的選擇。 2. 對於不同種植方式對土地所造成的影響也能大概說出來。 3. 知道了土地的安全與每個人息息相關，因為我們吃的東西大都是土地裡生長出來的。 4. 能有正確的觀念與知識，繼而能養成良好品格與對的態度。
九	成果照片：

介紹農法施作類型

有機種植守護了土地的健康、也保護了食用者的健康！

食米教育基礎課程成果報告　　計畫核定課程：8	
一	課程名稱：米飯烹煮技巧
二	參與班級：301、302、303、304、305、306、307、308、309、310
三	參與人數：285 人
四	授課地點：健康教室　　時間：10 月 14 日
五	課程目的：介紹不同米類的烹煮注意事項
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 運用圖片解說讓學生知道米飯的烹煮注意事項 2. 市面上米很多種，所以米的選擇也是很重要的一環，需要依料理的不同選擇對的品項。 3. 教導學生判斷米的品質與新鮮度。 提醒烹煮流程每一階段所需要注意的重點。
八	執行成果： 1. 認識了米標章，也能對米做出正確的選擇。 2. 學生回家能幫家裡煮飯，學得一項生活技能。 知道不同米類的烹煮重點與技巧。
九	成果照片：

學生踴躍參與課堂互動問答。

米飯煮得好吃的關鍵其中之一：選好米、選合適的米

加水的比例會影響米飯的口感

實際比一比：比較相同米量、加不同水量的胚芽米，烹煮後的口感差異

(二)食米推廣體驗課程

1. 計畫書核定課程

<table>
<tr><td colspan="2">食米推廣體驗成果報告　A：創意飯糰體驗　計畫核定課程：1</td></tr>
<tr><td>一</td><td>課程名稱：創意飯糰 DIY 活動</td></tr>
<tr><td>二</td><td>參與班級：301、302、303、304、305、306、307、308、309、310</td></tr>
<tr><td>三</td><td>參與人數：290 人</td></tr>
<tr><td>四</td><td>授課地點：班級教室　　時間：110 年 10 月 14 日</td></tr>
<tr><td>五</td><td>課程目的：體驗用糯米作創意飯糰</td></tr>
<tr><td>六</td><td>教案或學習單：教案 1 頁</td></tr>
<tr><td>七</td><td>執行概況：
1. 先播放飯糰製作影片讓學生瞭解製作步驟。
2. 教師操作示範並說明製作技巧，接著展示多樣圖片讓學生瞭解飯糰也可以有多元造型。
3. 學生動手製作自己的創意飯糰。</td></tr>
<tr><td>八</td><td>執行成果：
1. 透過影片及教師示範手作，讓學生很快掌握飯糰製作技巧。
2. 學生善用糯米黏性來為飯糰本體塑形，並搭配各種食材發揮巧思，設計別具特色的飯糰。</td></tr>
<tr><td>九</td><td>成果照片：</td></tr>
<tr><td colspan="2">
參考飯糰製作示範影片學習製作飯糰步驟

拿到食材後，每位同學開始聚精會神發揮巧思作自己專屬的創意飯糰</td></tr>
<tr><td colspan="2">
各種造型飯糰大集合，有可愛小雞飯糰、營養雜糧飯糰、海苔三角飯糰</td></tr>
</table>

食米推廣體驗成果報告　A：創意飯糰體驗　計畫核定課程：2

一	課程名稱：創意飯捲 DIY 活動
二	參與班級：501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511
三	參與人數：290 人
四	授課地點：班級教室　　時間：9 月 30 日
五	課程目的：體驗動手製作創意飯捲
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 先播放飯捲製作影片讓學生瞭解製作步驟。 2. 教師操作示範並說明製作技巧。 3. 學生動手製作自己的創意飯捲。
八	執行成果： 1. 透過影片及教師示範手作，讓學生很快掌握飯捲製作技巧。 2. 除了學校統一配製的材料外，學生還有自備創意食材來製作，顯現出對這項活動的熱中參與。 3. 學習到飯捲的包裝製作技巧，能運用在生活中外出時的飲食自備能力。
九	成果照片：

參考飯捲製作示範影片學習製作飯捲技巧

拿到食材後，每位同學開始聚精會神製作自己專屬的創意飯糰捲

發揮巧思，利用食材設計出各具特色的飯捲。

掌握技巧後，大家成功完成自己的飯卷。大口咬下自己完成的飯卷，好滿足！

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　計畫核定課程：1

一	課程名稱：包粽子體驗
二	參與班級：601、602、603、604、605、606、607、608、609、610
三	參與人數：246 人
四	授課地點：班級教室　　時間：10 月 21 日
五	課程目的：瞭解包粽子的步驟與技巧
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 請講師 2. 先播放包粽子教學影片讓學生瞭解製作步驟。 3. 教師操作示範並說明製作技巧。 4. 學生動手嘗試包粽子。
八	執行成果： 1. 透過影片及教師示範手作，讓學生能掌握包粽子技巧。 2. 透過手作能知道南部粽與北部粽的不同，不同的烹調方式會改變米食的樣貌與形態。 3. 端午佳節能當媽媽的得力助手，一起親子同樂。
九	成果照片：

老師們學習包粽子技巧

老師示範說明

第一次包粽子，大家包得有模有樣。

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　計畫核定課程：2

一	課程名稱：捏麻糬活動體驗
二	參與班級：101、102、103、104、105、106、107、108、109、110
三	參與人數：283 人
四	授課地點：班級教室　　時間：10 月 14 日
五	課程目的：瞭解麻糬的製作步驟與捏麻糬技巧
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 配合食米教育基礎課程教學-「認識稻米」課程，後續安排一年級學生進行捏麻糬活動體驗。 2. 先播放麻糬製作教學影片讓學生瞭解製作步驟。 3. 讓學生實際觸摸體驗糯米製成之麻糬的黏性。 4. 學生動手將麻糬捏出自己想要的形狀。
八	執行成果： 1. 透過影片及教師示範手作，讓學生知道麻糬是糯米製品，並且瞭解麻糬的製作步驟。 2. 低年級生在操作過程中，才真正瞭解糯米經過外力拍打揉捏會產生黏性。 3. 學生利用麻糬黏性可將花生粉與芝麻粉內包或外沾，做出喜愛的造型。
九	成果照片：

觀看影片瞭解麻糬的製作過程-

拿到麻糬後，學生開始實際體驗麻糬的黏性

沾上自己喜歡的花生粉或芝麻粉，大家準備開始大快朵頤！

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　計畫核定課程：3

一	課程名稱：握壽司製作體驗
二	參與班級： 401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、全體教職員工
三	參與人數：450 人
四	授課地點：班級教室　　時間：10 月 7 日
五	課程目的：瞭解製作握壽司的步驟與技巧
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 請壽司專賣店家錄製握壽司製作教學影片。 2. 先播放握壽司製作教學影片讓學生瞭解製作步驟。 3. 教師操作示範並說明製作技巧。 4. 學生動手嘗試製作握壽司。
八	執行成果： 1. 透過影片及教師示範手作，讓學生能掌握握壽司製作技巧。 2. 學生能利用海苔將握壽司食材固定於醋飯團上，完成自己專屬的握壽司。 3. 學生在家中也能簡易的利用家中米飯與市售海苔創作壽司，增加米飯的食用量。
九	成果照片：

參考握壽司製作示範影片學習製作飯捲技巧

拿到食材後，每位同學開始聚精會神製作握壽司

握壽司製作完成，自己動手製作的握壽司特別好吃！

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　計畫核定課程：4	
一	課程名稱：爆米香製作體驗
二	參與班級：201、202、203、204、205、206、207、208、209、210
三	參與人數：285 人
四	授課地點：學校中庭　　時間：11 月 4 日
五	課程目的：瞭解爆米香的步驟與技巧
六	教案或學習單：教案 1 頁
七	執行概況： 1. 講師展示稻穗，讓學生認識爆米香的原料。 2. 爆米香師傅示範並說明爆米香製作製作步驟。 3. 學生比較米在不同過程中的變化。 4. 學生品嘗剛製作好的爆米香。
八	執行成果： 1. 爆米香師傅實作示範，讓學生能知道爆米香製作製作步驟。 2. 透過觀察，學生能比較米在不同過程中的變化。
九	成果照片：

陣陣白煙冒出，即將引爆米香。

爆好的米香比原本的米粒大

將麥芽糖跟米香攪拌均勻，鋪平塑型後切塊，就是我們熟悉的米香點心了！

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　計畫核定課程：5	
一	課程名稱：搓湯圓活動體驗
二	參與班級：101、102、103、104、105、106、107、108、109、110
三	參與人數：283 人
四	授課地點：風雨教室　　時間：11 月 5 日
五	課程目的：瞭解搓湯圓的步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 講師展示講師展示各種穀物，讓學生比較各種穀物的外型差異。 2. 準備特製石磨讓學生體驗磨米漿過程。 3. 學生動手搓湯圓。
八	執行成果： 1. 透過實作，讓學生能瞭解米漿磨製過程。 2. 學生能利用米糰搓揉特殊造型湯圓。
九	成果照片：

展示製作湯圓所需要的工具

講師展示各種穀物

大家認真的轉啊!轉啊! 哇! 磨出米漿了

搓啊!搓啊!一顆顆小湯圓成型了

食米推廣體驗成果報告　C：新興米製食品體驗課程　計畫核定課程：1	
一	課程名稱：米布里歐(米鬆餅)製作體驗
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：10/13(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解米鬆餅的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 講師介紹各式新興米製品，讓學生對新新興米製品有初步的認識。 2. 介紹南瓜布里歐所需食材。 3. 將南瓜蒸熟後，趁熱拌入糖拌勻，再依序加入糯米粉、奶粉、低筋麵粉、奶油，利用攪拌器攪拌均勻。 4. 學生取用適用米麵糰搓成球狀，再放入鬆餅機，烤熟定型。 4. 學生品嘗南瓜布里歐成品。
八	執行成果： 1.課程以多樣化圖片來教學，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快認識各樣新興米製品。 2.學生能認識米製品的多元性，增加其生活對飲食的關心。 3. 3.經由老師指導，學生能利用鬆餅機製作簡易米製品。
九	成果照片：

講師說明與示範製作技巧

大家動手搓米麵糰，看看誰搓出最多最圓的米麵糰？

將搓圓的米麵糰放入鬆餅機內，要注意安全。

將米麵糰放入鬆餅機時

食米推廣體驗成果報告　C：新興米製食品體驗課程　計畫核定課程：2	
一	課程名稱：米糰子製作體驗
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：10/6(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解米糰子的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1.　講師介紹米糰子所需食材。 2.　將水和糯米粉以 1:2 的比例拌勻揉成團。 3.　煮一鍋熱水，水開後依序放入糰子，待水滾糰子浮起後，撈起即可放入冷水中冰鎮。 4.　將糰子串成一串，淋上紅豆泥。 5.　學生品嘗紅豆米糰子成品。
八	執行成果： 1.課程讓學生實作體驗，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快熟悉揉製糯米糰之技巧。 2.學生能認識米製品的多元性，增加其生活對飲食的關心。 3.經由老師指導，學生能利用糯米粉製作簡易米製品。
九	成果照片：

大家動手搓糯米糰，一顆顆的糯米糰子成型

煮好的米糰子淋上紅豆泥後，別有日式風味

我們要開動了！

好吃！好吃！大口咬下好滿足！

食米推廣體驗成果報告　C：新興米製食品體驗課程　計畫核定課程：3	
一	課程名稱：蔬菜米餅(越南捲)製作體驗
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：10/13(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解蔬菜米餅的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1.　講師介紹健康蔬食的選擇，讓學生學會挑選健康營養的蔬食。 2.　介紹蔬菜米餅所需食材。 3.　將越南米餅噴開水，讓米皮變軟，依序放入自己喜歡的食材再捲緊包好。 4.　學生品嘗自己動手完成的蔬菜米餅成品。
八	執行成果： 1.課程讓學生實作體驗，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快熟悉捲米餅之技巧。 2.學生能認識健康蔬食的選擇，增加其生活對飲食的關心。 3.經由老師指導，學生能利用越南米餅製作簡易食品。
九	成果照片：

講師說明捲蔬菜米餅的技巧，輪流動手製作蔬菜米餅，每個人都非常認真專注

第一次動手捲健康的蔬食米餅，我們的成品還不錯吧！

食米推廣體驗成果報告　C：新興米製食品體驗課程　計畫核定課程：4	
一	課程名稱：米蝦仁燒製作體驗(原訂包心麻糬製作體驗)
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：10/20(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解米蝦仁燒的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1.　講師介紹米蝦仁燒所需食材，以及製作步驟。 2.　將蝦仁洗淨切小塊備用，將蔬菜切碎後拌入糯米粉、麵粉、水，最後加入鹽巴調味。 3.　電烤盤章魚燒模型預熱後，先將蔬菜米糊舀進模型中，再加入蝦仁，待成型後取出。 4.　學生品嘗自己動手完成的米蝦仁燒成品。
八	執行成果： 1.課程讓學生實作體驗，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快熟悉米蝦仁燒製作之技巧。 2.學生能認識米製品的多元性，增加其生活對飲食的關心。 3.經由老師指導，學生能利用電烤盤製作簡易米製品。
九	成果照片：

蔬菜米糊完成了，接著將米糊舀進已經預熱好的電烤盤模型中

大家溫柔地輪流翻動半熟的米糊，讓米糊呈現球狀，米蝦仁燒逐漸成形。

食米推廣體驗成果報告　C：新興米製食品體驗課程　計畫核定課程：5	
一	課程名稱：珍珠米丸製作體驗
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：10/27(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解珍珠米丸的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 講師介紹珍珠米丸所需食材，以及製作步驟。 2. 將肉餡所有的材料放入鍋中後，手戴手套攪拌＋稍微甩打至出筋後，取出所需的大小，放到手中甩打塑成圓型，讓肉團子沾滿浸泡過水的長糯米。 3. 沾滿糯米的肉糰子，平均放在盤中，糯米糰子需要有間隔空間。 4. 電鍋外鍋倒入一杯半的水後，將做好的糯米糰子放入電鍋中按壓開關，待電鍋跳起後，悶約15 分鐘即可。 5. 學生品嘗自己動手完成的珍珠米丸成品。
八	執行成果： 1. 課程讓學生實作體驗，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快熟悉珍珠米丸製作之技巧。 2. 學生能認識米製品的多元性，增加其生活對飲食的關心。 3. 經由老師指導，學生能利用電鍋製作簡易米製品。
九	成果照片：

講師指導肉餡塑型技巧

大家動手跟著嘗試將肉餡塑型

將肉團子沾滿浸泡過水的長糯米，一顆顆珍珠丸子半成品成型

蒸煮好的珍珠米丸，熱熱吃好美味！

食米推廣體驗成果報告　D：創意競賽及主題活動　計畫核定課程：1

一	課程名稱：創意菜單募集
二	參與班級：全校自由參加
三	參與人數：1617 人　　時間：110 年 7、8 月
四	授課地點：Google Classroom 中
五	課程目的：親子同樂設計一套均衡營養又有創意的米食菜單
六	教案或學習單：1 頁
七	執行概況： 1. 利用暑假時學生有較長的時間與家長相處，親子共同討論一起動手做。 2. 經由菜單設計與完成的過程，能讓學生做中學、學中做，了解一餐來之不易的辛勞。 3. 除了創意之外，還必須考慮飲食的均衡與比重，不偏食。 4. 完成後拍出一張滿意的成品照，由老師挑選出最佳的作品。
八	執行成果： 1. 學生都能在米食中出現變化，無論是添加紫米、糙米、芝麻、抑或是海苔粉，但都不再是簡單的白米飯，這樣的認知建立就是好的開始與改變。 2. 經由一餐的製作參與了解其中的辛勞，更能珍惜食物愛惜食物。
九	成果照片：

食米推廣體驗成果報告　E：種稻體驗　計畫核定課程：2

一	課程名稱：米食特色農莊參訪 （原訂割稻體驗趣期程遇防疫期間停課，待復課時，已錯過割稻期程，故改為米食特色農莊參訪）
二	參與班級：602.604.605.606.607.610
三	參與人數：158 人
四	授課地點：米食特色農莊　　時間：110 年 11 月 8 日
五	課程目的： 1.推廣食米教育，進而珍惜食物。 2.了解米食文化的製程與風俗傳承。 3.藉由國產米食的相關活動，提升學童食用米製品的興趣。
六	教案或學習單：實施計畫 1 頁
七	執行概況： 1.到米食特色農莊參訪。 2.辦理爆米香、炊米粉、紅龜粿及草仔粿等烹飪體驗課程。
八	執行成果： 1. 透過米粉工坊博物館解說員導覽，讓學生了解米粉的製程與製作工具的轉變。 2. 安排爆米香、炊米粉、紅龜粿及草仔粿等烹飪體驗課程 3. 學生能享用新鮮在地食材，支持在地農產品。
九	成果照片：

將在來米粿糰放入機器上下按壓，直到壓出細粉絲

將蒸熟的炊粉整理分成小份，再重新纏繞整齊，整理完成後的半成品就可以送去烘乾了

等待米粉烘乾完成，接著就可以裝袋封裝了，烘乾的米粉變脆、容易斷，要放進袋子裡也是需要點技巧才能包裝得整齊呢！

農莊自製的米粉湯好吃的，大家一碗接一碗吃得很開心

嘗試製作紅龜粿及草仔粿

大家分工合作，輪流把跟麥芽糖攪拌均勻的米香鋪平塑型

看著農莊外，稻田結穗景象，希望錯過的割稻活動，有機會能再參與？

2. 增辦課程

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　增辦課程：1	
一	課程名稱：芋粿巧製作體驗
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：11/3(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解芋粿巧的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 講師介紹芋粿巧所需食材，以及製作步驟。 2. 備料：芋頭削去外皮後切塊狀，蝦米泡軟後瀝乾切碎，水不要倒掉；紅蔥頭去皮後切片。 3. 炒料：鍋中放適量油，下紅蔥頭炒香之後，再下蝦米炒香，接著放入芋頭條拌炒。 4. 調理盆中放入糯米粉及在來米粉，先倒入冷水稍微攪拌，再倒入滾水拌勻成粉糰。 5. 煮好的芋頭與粉糰拌勻，將芋頭粉糰分成幾等分，放在舖上料理紙的蒸盤上，塑成半月形，電鍋外鍋放 1.5 米杯的水蒸熟。 6. 學生品嘗自己動手完成的芋粿巧成品。
八	執行成果： 1. 課程讓學生實作體驗，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快熟悉芋粿巧製作之技巧。 2. 學生能認識米製品的多元性，增加其生活對飲食的關心。 3. 經由老師指導，學生能利用電鍋搭配不同食材製作米製品。
九	成果照片：

講師說明與示範芋粿巧製作所需食材及技巧

講師示範塑型方式

一顆顆芋粿巧完成了

等待蒸煮熟透就可以開動了！

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　增辦課程：2

一	課程名稱：紫米芋頭球製作體驗
二	參與班級：夜光天使班
三	參與人數：25 人
四	授課地點：親職教室　　時間：11/10(三)16:00-17:30
五	課程目的：瞭解紫米芋頭球的製作步驟與技巧
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 講師介紹紫米芋頭球所需食材，以及製作步驟。 2. 將紫糯米、白糯米以 1:2 的比例洗淨浸泡 2 小時，放入爐中蒸熟放涼備用。 3. 芋頭處理過後蒸熟，趁熱放入糖、奶粉、奶油，攪拌均勻備用。 4. 取出芋頭適當的份量搓圓球，蒸熟的糯米攤平，再將芋頭球放入，再包起來。 5. 學生品嘗自己動手完成的紫米芋頭球成品。
八	執行成果： 1.課程讓學生實作體驗，不但增加學習興趣，更增加學習效果，讓同學很快熟悉紫米芋頭球製作之技巧。 2.學生能認識米製品的多元性，增加其生活對飲食的關心。 3.經由老師指導，學生能搭配不同食材製作米製品。
九	成果照片：

取出芋頭適當的份量搓圓球，蒸熟的糯米攤平，再將芋頭球放入，再包起來

一顆顆紫米芋頭球完成了

食米推廣體驗成果報告　B：烹飪體驗課程　增辦課程：3

一	課程名稱：客家水粄製作體驗
二	參與對象：「廚房裡的科學」教師社群教師
三	參與人數：13 人
四	授課地點：活動教室　　時間：10/6(三)14:00-16:00
五	課程目的： 1. 瞭解客家水粄的製作步驟與技巧。 2. 觀察米食經過炊煮的外觀變化。
六	教案或學習單：0 頁
七	執行概況： 1. 準備客家水粄所需材料：在萊米粉與水。 2. 先用少部分冷水調勻在萊米粉，小火加熱，攪拌後粉會熟成糊狀，要讓水粉完全混合，不會沉澱。 3. 裝入碗中，接著放電鍋或蒸籠中蒸煮。 4. 觀察在萊米粉在製作過程的變化。 5. 品嘗客家水粄成品。
八	執行成果： 1.透過實作觀察，讓科學與生活餐點結合，讓教師們知道生活處處有科學。 2.教師們在日常生中，也能搭配不同食材製作米製品。
九	成果照片：

先用少部分冷水調勻在萊米粉，再小火加熱，攪拌後粉會熟成糊狀，要讓水粉完全混合，不會沉澱。

將米糊裝入碗中，接著放電鍋或蒸籠中蒸煮。成品完成，加入肉臊更美味！

三、教案或學習單

（一）食米教育基礎課程—「認識全穀物」—種植穀物觀察記錄單

小農夫工作記錄

日　期	工作記錄	圖畫日記
____月____ 日 星期_____ 天氣：	工作內容： 植物成長：	
____月____ 日 星期_____ 天氣：	工作內容： 植物成長：	
____月____ 日 星期_____ 天氣：	工作內容： 植物成長：	

（二）食米教育基礎課程—「認識稻米」教案

課程名稱	認識稻米	教學時間	40 分鐘/1 節
教學對象	一年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 認識臺灣常見的米。 2. 瞭解稻米的營養價值。 3. 透過感官來比較辨識不同的稻米。		

課程內容	時間	教學資源
一、 臺灣常見的稻米 用圖片來說明臺灣常見的稻米種類，有粳米（俗稱蓬萊米）、秈米（俗稱在來米）、糯米等。 1. 粳米（俗稱蓬萊米）：外型圓短，黏性介於糯米及在來米中間，較適合煮飯及熬粥，較少用來做點心。 2. 秈米（俗稱在來米）：較細長，用來做發糕、米苔目、蘿蔔糕、碗糕等，有時也和糯米對半摻和，做成菜包及紅龜粿，而米粉及粿條是在來米的再製品。 3. 糯米：顏色呈現不透明狀，具有米食的多樣性，粽子、油飯以長糯米為主，湯圓、元宵、麻糬、芝麻球則以圓糯米為主。	15 分	教學 PPT
二、 稻米的營養價值 米的營養價值相當完整且均衡，包括醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素 B 群及纖維。 而其中的醣類，則是供給我們熱量的最大來源。 其中所含的優質蛋白質，可以使血管保持柔軟彈性，達到降血壓的功能。 其所含的水溶性食物纖維，可以幫助排便，預防動脈硬化等心血管疾病。	10 分	教學 PPT
三、 稻米比一比 準備白米、胚芽米、糙米讓學生進行感官體驗： 1. 觀察比較白米、胚芽米、糙米三者的外觀差異。 2. 摸摸比較白米、胚芽米、糙米三者的觸感差異。 3. 品嘗比較白米、胚芽米、糙米三者的口感差異。 4. 教師綜合說白米、胚芽米、糙米三者的特性與優缺點。	15 分	教學 PPT、白米、胚芽米、糙米

（三）食米教育基礎課程—「認識稻米」教案

課程名稱	健康餐盤	教學時間	80 分鐘/2 節
教學對象	二年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 認識六大類食物。 2. 瞭解健康餐盤原則。 3. 養成均衡飲食習慣。 4. 建立惜食觀念。		

課程內容	時間	教學資源
一、 認識六大類食物 1. 教師說明：食物依其所含的主要成分不同區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 教師說明各類食物及其功能： (1) 全穀雜糧類：提供日常活動所需的熱量、常見的食物來源有米飯、麵食、地瓜、馬鈴薯…等。 (2) 豆魚蛋肉類：含有豐富的蛋白質，能建構和修補身體組織，幫助生長發育。常見的食物來源有豆類製品、海鮮、各種蛋類和肉類…等。 (3) 乳品類：可以幫助生長發育、強健骨骼和牙齒等。常見的食物來源有牛乳、發酵亂、乳酪…等。 (4) 蔬菜類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便祕、幫助排便。常見的食物來源有植物的根、莖、葉等各類蔬菜。 (5) 水果類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便祕、幫助排便。常見的食物來源為各種植物的果實，例如：蘋果、小番茄、香蕉、芭樂…等。 (6) 油脂與堅果種子類：能產生能量、保護內臟器官、潤澤皮膚。常見的食物來源為各種植物性及動物性油品、芝麻、腰果、花生、瓜子…等。	25 分	康軒版健康與體育課本—二年級、 教學 PPT
二、 食物支援前線 1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動，規則如下： (1) 教師說：「全穀雜糧類。」各組第一人須到黑板前，從圖卡中找出一項全穀雜糧類的食物。 (2) 找對的組別得 1 分。 (3) 重複進行數次，最後總分最高的組別獲勝。	15 分	各類食物圖卡

課程內容	時間	教學資源

三、	認識健康餐盤 1. 教師播放衛生福利部國民健康署—「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇影片。 2. 教師說明「我的餐盤」均衡飲食圖像意涵，配合六大類食物口訣，幫助記憶各類食物的建議攝取量： 每天早晚一杯奶， 每餐水果拳頭大、 菜比水果多一點、 飯跟蔬菜一樣多、 豆魚蛋肉一掌心、 堅果種子一茶匙。 3. 教師播放衛生福利部國民健康署—「我的餐盤」口訣歌帶動跳MV-兒童版影片，透過肢體動作的連結，加深印象。 4. 教師發下「我的健康餐盤」學習單，請學生設計自己的健康餐盤。 5. 學生完成學習單或是實作成品拍照，教師請學生上臺分享，並帶領學生檢視自己的餐盤是否有均衡攝取每一類的食物。	15 分 20 分	衛生福利部國民健康署—「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇影片、 衛生福利部國民健康署—「我的餐盤」口訣歌帶動跳MV-兒童版影片 「我的健康餐盤」學習單
四、	重點歸納 檢視自己是否每天都攝取六大類食物，並且掌握「我的餐盤」口訣。	5 分	

（三）食米教育基礎課程—「米飯烹煮技巧」、「認識三章一Q」教案及學習單

課程名稱	米飯烹煮技巧、 認識三章一Q	教學時間	80 分鐘/2 節
教學對象	三年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 瞭解米飯烹煮技巧。 2. 認識三章一Q。 3. 能以三章一Q的標準選購食材。 。		

課程內容	時間	教學資源
一、 引起動機 教師請學生分享： 1. 在家中參與煮飯，或是看家人煮飯的過程經驗。 2. 家中煮飯使用到哪些器具？ 3. 曾經觀察到的煮飯步驟有哪些？	15 分	
二、 米飯好吃的祕密 教師說明米飯煮得好吃的關鍵有三： 1. 米的選擇：選用新鮮的米。 2. 用水的方法：洗米、浸米、加水。 3. 熟飯的處理：爛飯、攪鬆。		〔行政院農業委員會—農業主題館_稻米〕資料、 教學 PPT
三、 生米煮成熟飯 1. 比較相同米量的胚芽米，以 1：1 的比例加水煮出來的米飯和以 1：2 的比例加水煮出來的米飯口感上有何差異。 2. 比較相同米量的胚芽米以及糙米，各以 1：1 的比例加水煮出來的米飯米飯口感上有何差異。2.	25 分	胚芽米、 糙米、 電鍋、 量杯

課程內容	時間	教學資源
四、 市售上的米有沒有標章? 1. 請學生觀察家中所購買的米有沒有標章?互相分享觀察所得。 2. 列出所有觀察結果，統計有標章、無標章所佔比例何者較多?進而有標章部分再進行比較哪種標章佔比最多。	10 分	
五、 何謂三章一Q? 1. 認識三章一Q：CAS 有機農產品標章、產銷履歷農產品標章、CAS 台灣優良農產品標章、台灣農產品生產追溯 QRcode。 2. 能說出三章一Q的特性 (1) CAS 有機農產品：不使用化肥、化學農藥及食品添加物，生產過程親和自然的友善食材。 (2) 產銷履歷農產品標章：從生產作業、採後處理、初級加工，都經驗證符合安全永續，生產紀錄全公開。 (3) CAS 台灣優良農產品：經過層層把關，安全衛生高品質的優良農產品及加工品，讓人很放心的在地食材，絕對國產。 (4) 臺灣農產品生產追溯 QRcode：掃描 QR code，即時得知產品來源。	15 分	〔學校什餐三章一一Q專區〕資料、 教學 PPT
六、 收集家中食材的三章一Q標章 1. 回家收集家中購買各項食材上面的標章，將標章貼上學習單，並註明是何項食材取得。 2. 收集完整標章可以參加抽獎，提高參與率。	10 分	「食材標章三章一Q」學習單

_____年_____班_____號 姓名:_____.

食材標章『三章一Q』學習單

為了讓同學吃到營養又健康的午餐，學校廚房都會採用標示「CAS 有機農產品標章」、「CAS 台灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」、以及「台灣農產生產溯源 QR Code」有的食材。

回家找一找，家中的食物是否也有一樣的標章，剪下或撕下依照標章名稱貼在正確格子裡，並在來源處說明是在哪一樣食物找到的，只要收集 4 種就可以參加抽獎！。

台灣有機農產品
來源：

台灣優良農產品CAS
來源：

產銷履歷農產品TAP
來源：

台灣農(水、畜)產品
生產追溯QR code
來源：

選用三章一Q的好處是:

(★答案就在廚房外面的營養專區哦)

（五）食米教育基礎課程—「米飯的旅程」教案

課程名稱	米飯的旅程	教學時間	80 分鐘/2 節
教學對象	五年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 瞭解稻米的種植與生長。 2. 認識稻米的加工程序。 3. 知道米飯的烹煮過程。 。		

課程內容	時間	教學資源
一、 引起動機 教師提問： 米是如何從稻田來到餐桌？中間會經過哪些關卡或過程？	5 分	
二、 米的旅行 米的旅行可概分為以下過程： 種植(稻田)→加工→前處理→烹煮→配送→餐桌 1. 稻米的種植：稻米在臺灣一年可以種植 2-3 期。 (1) 一期作：插秧 2 月底 3 月初、抽穗 5 月下旬、收穫 6 月下旬。 (2) 二期作：插秧 7 月底、抽穗 10 月初、收穫 11 月中旬。 2. 稻米的加工： (1) 稻穀去除稻殼成「糙米」 (2) 糙米再去除糠層成「胚芽米」 (3) 胚芽米再去除胚芽成「白米」。。 3. 稻米的前處理：清洗、浸泡、調配水量。 4. 稻米的烹煮： (1) 加熱： 當水溫到 68℃以上時，開始進行糊化作用，一旦水溫到達 100℃，在密閉空間中米粒膨脹糊化，此時非常關鍵，切記密封系統不容破壞，一旦溫度不夠高或受熱不均，會影響到米飯熟度。。 (2) 燜飯： 燜飯影響米粒熟化的關鍵時刻，更是米飯美味的臨門一腳。燜飯約 15~20 分鐘，利用鍋內餘溫使米粒能充分膨脹、水氣均勻分布，令糊化更均勻。。 5. 學校米飯的配送： 依班級人數分配→出餐→送至各班級	35 分	〔行政院農業委員會—農業主題館 稻米〕資料、教學 PPT
三、 巡線偵察員 觀察學校廚房午餐米飯的製備過程並記錄。	40 分	

（六）食米教育基礎課程—「產業的轉變」教案

課程名稱	新店地區產業的轉變	教學時間	40 分鐘/1 節
教學對象	四年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 認識新店區產業的轉變。 2. 瞭解生活居住地區曾經的發展。 3. 珍惜當下資源的供應與使用。		

課程內容	時間	教學資源

一、 引起動機 教師利用 google map 展示學校週邊環境地景圖，請學生指認熟悉的地標位置，並觀看實景圖。	10 分	google map
二、 新店地區產業的轉變 1. 原住民開墾時期的新店： 新店位於臺北盆地的南緣，早期先有秀朗社人、泰雅族人，過著捕魚、狩獵的部落生活。 2. 清領時期的新店： (1) 十八世紀初，閩、粵人士將犁耕的農作方式帶入，從此改變了新店的景觀及生活方式。 (2) 從 1760 年代開始，新店平原的開墾漸廣，村落數目日益增加，到了 1810 年代，青潭溪以南開發也日漸興盛。 (3) 農業方面，新店溪是大臺北地區重要的灌溉水源，乾隆 5 年，因為松山地區缺水，郭錫瑠鑿一個至松山的圳，引青潭的水，完成大坪林圳(瑠公圳)， 對新店平原貢獻甚大。 (4) 早期新店平原以種稻為主，1860 年代以後，山地開採樟樹林，丘陵地則以種茶為主。 (5) 新店溪及其支流水源豐沛，清朝時代成為臺北農田灌溉的重要水源區。 (6) 清領時期新店溪的水運利用價值高；因此，新店渡頭慢慢地發展成市街。	30 分	教學 PPT

課程內容	時間	教學資源
3. 日治時期的新店： (1) 文山郡的產業以農業為主，文山地區雖然平地多，但水田不多，山坡地已經大部份開墾成耕地使用，主要的農產品是米、茶、甘藷、蔬菜。	20 分	教學 PPT

(2) 日治以後臺北盆地淡水河系的河運，因河道淤塞漸失運輸功能，水運交通漸由陸路所取代。 4. 中華民國時期的新店： (1) 隨著交通道路建設以及輕重工業的發展，1950 年代臺北都會區逐漸形成。 (2) 1999 年 11 月 11 日，臺北捷運新店線全線通車，促進了捷運沿線各站周邊的發展，小碧潭站下方開設之前，曾是稻田一片的景象已不復見。 (3) 昔日種茶、種稻的大坪林地區逐步發展成住商合一的工業區。 三、 小小觀察家 1. 分組蒐集尋找住家附近哪裡還可以觀察到新店地區曾經為稻田的線索？ (1) 街景 (2) 地名：例：七張、二十張…… 2. 結語 隨著產業變遷以及生活型態需求的改變，雖然目前在新店無法看到稻田片片的景象，但以米食為主食的我們，了解食物的文化與珍惜資源的生活態度仍應傳承。	20 分	

（七）食米推廣體驗課程/創意飯糰體驗/「創意飯糰DIY活動」教學活動設計

課程名稱	創意飯糰DIY活動	教學時間	40分鐘/1節
教學對象	六年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 比較白糯米飯、紫米飯的差異。 2. 體驗用糯米作創意飯糰。		

課程內容	時間	教學資源
一、 引起動機 白糯米、紫米比一比 1. 利用感官觀察白糯米、紫米未烹煮前的差異。 2. 利用感官比較白糯米、紫米熟烹煮前後的不同。 3. 品嚐白糯飯、紫米飯未配菜的滋味，比較兩者最純粹的滋味。	10分	白糯米、 紫米、 白糯米飯 紫米飯
二、 創意飯糰動手作 1. 先播放飯糰製作影片讓學生瞭解製作步驟。 2. 教師操作示範並說明製作技巧，接著展示多樣圖片讓學生瞭解飯糰也可以有多元造型。 3. 學生利用提供的食材，或是自備的食材製作自己的創意飯糰。	25分	白糯米飯 紫米飯、 玉米粒、 菜脯蛋、 小黃瓜、 學生自備 的食材
三、 創意飯糰比一比 1. 學生展示並發表自己製作的飯糰特色。 2. 觀摩彼此的成品。	15分	
四、 品嘗創意飯糰 品嘗創意飯糰的滋味		

（八）食米推廣體驗課程—創意飯糰體驗/「創意飯捲 DIY 活動」教學活動設計

課程名稱	創意飯糰 DIY 活動	教學時間	40 分鐘/1 節
教學對象	五年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1.學習到飯捲的包裝製作技巧。 2.能運用在生活中外出時的飲食自備能力。		

課程內容	時間	教學資源
一、 引起動機 教師提展示韓式飯捲，介紹韓國特色點心 1. 韓式飯捲是將蒸熟的白米飯和各種其他材料卷進海苔中。 2. 海苔飯捲通常在野餐或戶外活動時吃，或作為簡便的午餐，佐以蘿蔔乾或泡菜。 3. 朝鮮日治時期，日本的卷壽司傳入朝鮮半島。朝鮮人在日本壽司的基礎上發展出海苔飯捲。雖然外型跟日本壽司卷相像，海苔飯捲在調味或製作上的主要差異存在於： (1) 海苔飯捲的海苔通常會用芝麻香油均勻的抹在上面以散發香味 (2) 米飯通常為原味而不會加醋調味。 (3) 餡料日本多使用魚肉，韓國則是以豬肉為主，並會加辣醬或泡菜等辛辣食材。	10 分	
二、 創意飯捲動手作 1. 先播放飯捲製作影片讓學生瞭解製作步驟。 2. 教師操作示範並說明製作技巧。 3. 學生利用提供的食材，或是自備的食材製作自己的創意飯捲。	25 分	米飯、海苔片、小黃瓜絲紅蘿蔔絲黑胡椒豬柳、學生自備的食材
三、 創意飯糰比一比 1. 學生展示並發表自己製作的飯糰特色。 2. 觀摩彼此的成品。	15 分	
四、 品嘗創意飯糰 品嘗創意飯糰的滋味		

（九）食米推廣體驗課程/烹飪體驗課程/「包粽子體驗活動」教學活動設計

課程名稱	包粽子體驗活動	教學時間	80 分鐘/2 節
教學對象	六年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1. 知道南部粽與北部粽的不同，不同的烹調方式會改變米食的樣貌與形態。 2. 學習到包粽子技巧，端午佳節能與家人合力包粽子，一起親子同樂。		

課程內容	時間	教學資源
一、 認識粽子 1. 粽子是端午節應節食品之一，一般是以竹葉包裹糯米或豆沙、綠豆、紅豆、眉豆、黃豆、臘腸、鹹鴨蛋、花生、栗子、玉米、冬菇、蝦米、豬肉之類，並水煮或蒸熟。 2. 南部粽與北部粽： (1)南部粽： 臺灣南部粽或稱水煮粽，特色為投水煮食、較不油膩。作法是用純白糯米浸泡後加瘦肉、三層肉、香菇、鴨蛋黃、紅蔥頭，亦有添加花生、栗子、蘿蔔乾者，較特殊的亦有加魷魚、蝦米者，餡料須先行醃製。 (2)北部粽： 臺灣北部粽作法是米浸泡於水中，瀝乾後加入五香粉、胡椒粉、醬油等調味料，用油炒香。將半熟米搭配竹葉包裹填餡，再蒸一次使其入味。相較於「重複蒸煮」，也有人「先炒後蒸」：直接用油將米粒炒至全熟，包裹填餡後蒸食。	10 分	
二、 動手包粽子 1. 先播放包粽子示範影片讓學生瞭解製作步驟。 2. 教師操作示範並說明摺葉綁粽技巧，加深學童對摺葉綁粽的具體概念。 3. 學生利用粽葉、棉線及提供的食材開始包粽子。 4. 完成的粽子貼上座號標籤。 5. 各班級包好的粽子統一送進廚房蒸煮。	30 分	教學影片 油飯、 豬肉、 香菇、 蝦米、 粽葉、 棉線
三、 品嘗粽子 1. 待粽子完成蒸煮，學生領取自己粽子。 2. 品嘗自己包的粽子。	40 分	蒸煮完成的粽子

（十）食米推廣體驗課程—創意飯糰體驗/「捏麻糬活動體驗」教學活動設計

課程名稱	捏麻糬活動體驗	教學時間	40 分鐘/1 節
教學對象	一年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1.認識多元糯米製品。 2.瞭解麻糬的製作步驟與捏麻糬技巧。		

課程內容	時間	教學資源
一、 認識麻糬 1. 教師說明麻糬是由糯米製作而成，是並且軟而有黏性的食物。 2. 播放麻糬製作教學影片，讓學生瞭解麻糬的製作步驟。	10 分	麻糬製作教學影片
二、 黏黏的麻糬 1. 學生先將手用肥皂洗淨。 2. 教師發下每生一份麻糬以及花生粉或芝麻粉。 3. 學生動手觸摸麻糬，感覺麻糬的黏性。 4. 教師示範如何用筷子或湯將麻糬分成小顆，也可讓學生帶手套將麻糬分成小顆。 5. 學生動手將麻糬分成小顆，或是做創意造型。	20 分	麻糬、花生粉或芝麻粉、學生自備餐具
三、 品嘗麻糬 1. 學生展示並發表自己的成品。 2. 學生將麻糬沾粉後品嘗。	10 分	

（十一）食米推廣體驗課程—創意飯糰體驗/「握壽司製作體驗」教學活動設計

課程名稱	握壽司製作體驗	教學時間	40 分鐘/1 節
教學對象	四年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1.認識壽司醋飯特色。 2.瞭解握壽司的製作步驟與技巧。		

課程內容	時間	教學資源
一、 認識壽司 1. 壽司是一種日本料理，主要材料是用醋、糖、鹽調味過的醋飯，降溫後加上魚肉、海鮮、蔬菜、雞蛋或其他肉類等作配料。 2. 醋飯原為一種保存食物的方法：以醋酸讓食物的酸鹼值下降，抑制微生物生長，以減緩食物腐敗。 3. 介紹常見的壽司種類：卷壽司、豆皮壽司、握壽司。	10 分	教學 PPT
二、 製作握壽司 1. 先播放握壽司製作教學影片讓學生瞭解製作步驟。 2. 教師示範並說明如何利用海苔將握壽司食材固定於醋飯團上，讓學生能掌握握壽司製作技巧。 3. 教師發下醋飯、海苔及食材。 4. 學生動手製作握壽司。	20 分	握壽司製作教學影片、 醋飯、 海苔、 食材
三、 品嘗握壽司 1. 學生展示自己的成品。 2. 學生品嘗自己製作的握壽司。	10 分	

（十二）食米推廣體驗課程—創意飯糰體驗/「爆米香製作體驗」教學活動設計

課程名稱	爆米香製作體驗	教學時間	40 分鐘/1 節
教學對象	二年級學生	設計者	中正國小食農教育課程發展委員會
課程目標	1.認識爆米香原理。 2.瞭解爆米香的步驟與技巧。		

課程內容	時間	教學資源
一、 認識米香 1. 爆米香原理講解： 米香的材料是稻米，放入壓力爐內，滾動壓力爐進行加熱，在加熱過程中，米粒內的水份在壓力鍋內受熱，但體積無法增大。當壓力爐打開時，爐內壓力突然得到釋放，米粒水份瞬間轉為氣體，內部高壓氣來不及釋放，因此炸破產生爆炸聲響。 2. 米香常混合糖漿或麥芽糖冷卻後製成餅狀。 3. 米香可搭配其它食品一起製作，例如：花生、芝麻、魚乾、南瓜籽、海苔、堅果、葡萄乾……等食材混入，完成後，再淋上熱糖漿即可。 4. 米香的形狀視模具而定，由於板狀米香易於切成長條狀，通常會用滾刀或菜刀切成小方塊，利於裝取食用，若是圓形米香，則視外形大小做為何用途：大可當禮餅贈予，小可當做甜點、零食食用。	10 分	教學 PPT
二、 爆米香 1. 邀請爆米香師傅到校，讓學生能參與爆米香的過程。 2. 二年級學生一梯次二個班，分梯次至中庭集合。 3. 講師介紹現場所爆的穀物。 4. 爆米香師傅示範並說明爆米香製作製作步驟。 5. 學生比較米在不同過程中的變化。	20 分	稻穗、紅薏仁、糙米、小米等穀物、爆米香機器
三、 品嘗爆米香 1. 將混合麥芽糖的米香鋪平塑型後切塊。 2. 學生洗手後品嘗爆米香。	10 分	

（十三）食米推廣體驗—「插秧體驗趣」教案

班　　級	中正國小附設幼兒園	日　　期	110.10
教學活動進行規劃	插秧體驗趣 1. 引起動機：利用影片介紹米的成長過程。 2. 活動內容： (1)討論種稻的過程農夫要做什麼哪些事? (2)介紹農夫的好朋友(牛、農用器具)。 (3) 體驗插秧的辛苦並實際種稻。 3. 回饋反思： (1) 感念農夫種稻的辛苦，思考朱子治家格言中，一粥一飯，當思來處不易．半絲半縷，恆念物力維艱。 (2) 練習在日常生活中珍惜食物。		
備　　註			

四、成果效益

(一)計畫執行效益

在食米教育基礎課程部分：針對不同年段的學童，配合相關正式課程，設計安排符合其學習階段的食米教育基礎課程，為幼兒園學童安排「認識全穀物」課程、為一年級學童安排「認識稻米」、為二年級學童安排「健康餐盤」課程、為三年級學童安排「米飯烹煮技巧」及「認識三章一Q」課程、為四年級學童安排「產業轉變」的課程、為五年級學童安排「米飯的旅程」課程、為六年級學童安排「種稻農法」，共計 8 場次，參與人次達 1882 人次，使學童經由課程發揮其效益。在深度方面針對學童相關正確認知實施授課並扎根；在廣度方面除了對食米教育有了更進一步的認識之外，更擴及與學童相關親朋好友，並發揮影響力使食米教育推廣達成事半功倍之效。

在食米推廣體驗課程部分：安排創意飯糰與創意飯捲 DIY 活動，讓幼兒園學童體驗種稻，並針對不同年段學生安排不同烹飪體驗課程，辦理全校性的創意菜單募集競賽及米蛋糕裝飾比賽，鼓勵學童發揮創意，效益上在深度方面增進學童對於食米產品之認同感；並結合米食特色農莊辦理炊米粉、紅龜粿及草仔粿等烹飪體驗課程，讓學生更了解我國米食文化的製程與風俗傳承，同步認識了米食產品的多樣化型態，藉由國產米食的相關活動，提升學童食用米食的興趣；更為本校弱勢學童安排一系列新興米製食品體驗課程，讓其體驗多元米食製作，以及學會簡單生活料理技能。效益上在廣度方面針對不同族群、不同家庭經濟背景的學生實施課程，使本計畫能夠擴及並影響更多人次的學生接觸食米教育課程。

綜合上述，包含了食農教育三項度的導入：

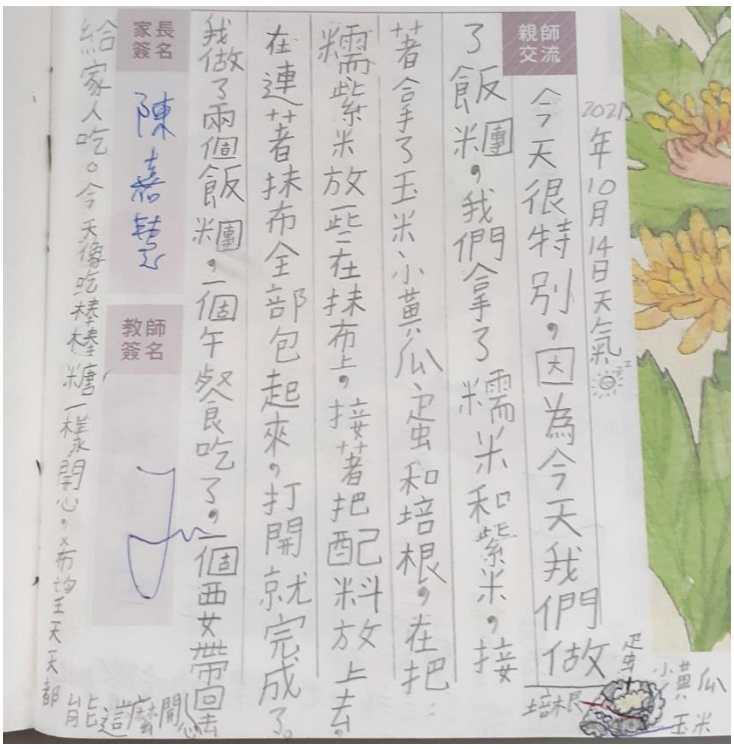
(1)農業生產與環境的了解—讓學童得知糧食來源過程進而引發社會責任與倫理概念，並深化本土認同及愛我家鄉的情懷。

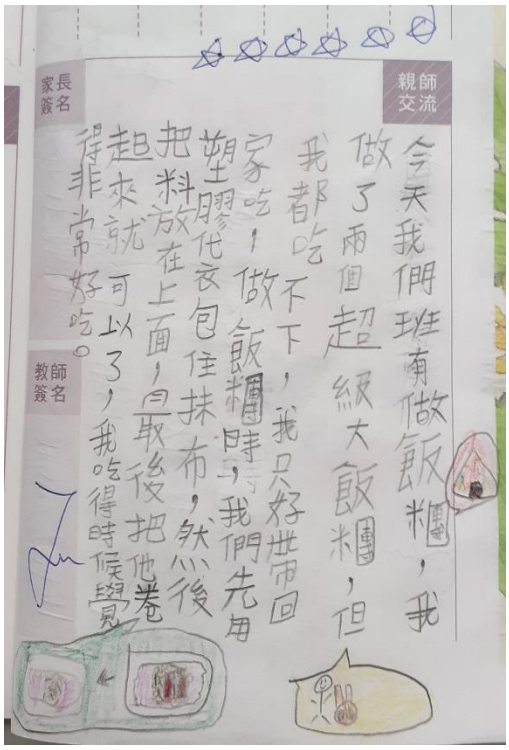
(2)飲食、健康與消費的介紹—讓學童關心食物與人體健康的相互關係，進而對加工食品的製作與選購更加注意，達成健康守門員由我自己做起的功效。

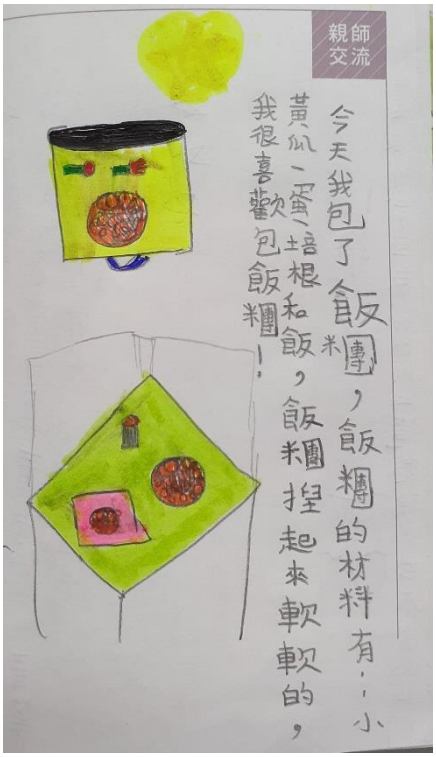
(3)飲食生活與文化的體驗—讓學童知道民族飲食文化的傳承，進而產生分享與感恩的心情，深化傳統文化傳承及家庭倫理觀念建立。

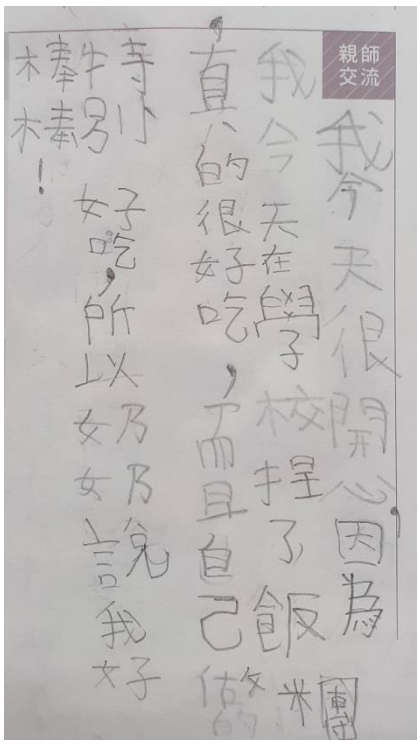
(二)成果展示（照片、作文、繪畫、卡片等活動成果）

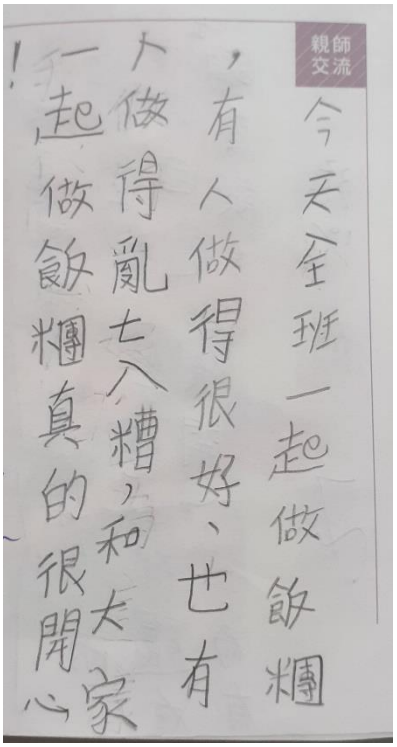
1. 食米推廣體驗課程/創意飯糰體驗教學活動/創意飯糰 DIY 活動心得



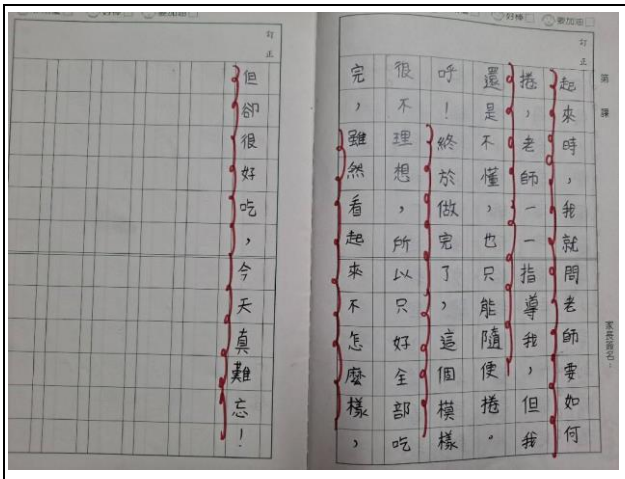






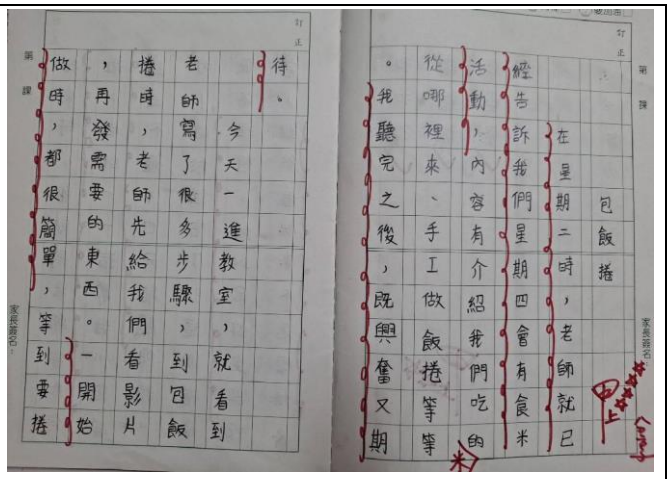


2.推廣體驗課程/創意飯糰體驗教學活動心得/創意飯捲 DIY 活動心得



但卻很好吃，今天真難忘！

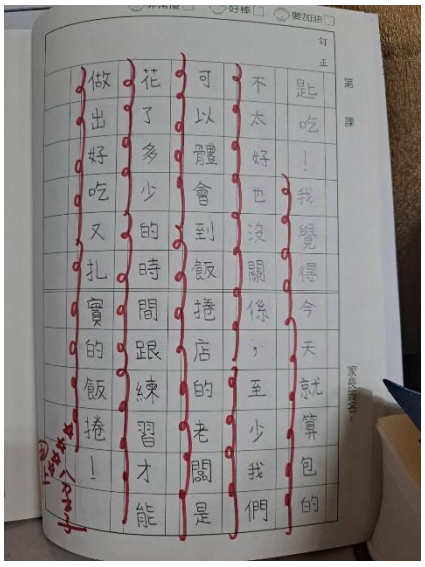
起來時，我就問老師要如何捲，老師一一指導我，但我還是不確，也只能隨便捲。呼！終於做完了，這個模樣很不理想，所以只好全部吃完，雖然看起來不怎麼樣，



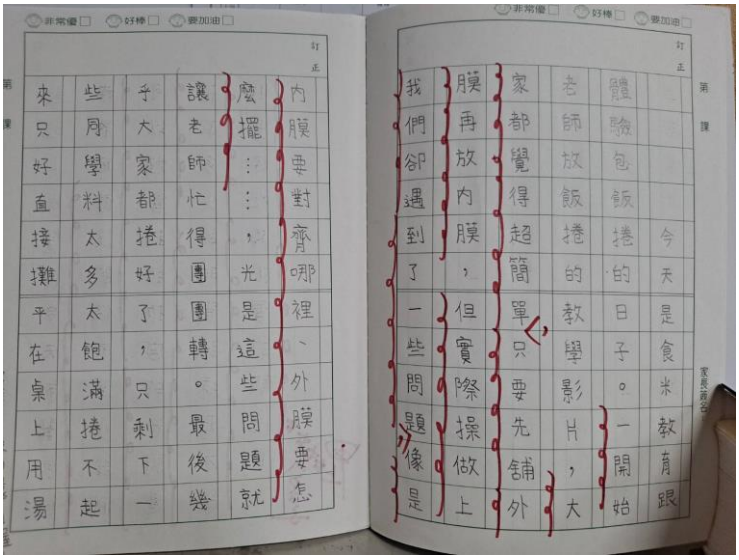
待。今天一進教室，就看到包飯捲時，老師寫了很多步驟，到一開始做時，都很簡單，等到要捲時，老師先給我們看影片，再發需要的東西。

包飯捲

在星期二時，老師就已經告訴我們星期四會有食米活動，內容有介紹我們吃的米從哪裡來、手工做飯捲等等。我聽完之後，既興奮又期

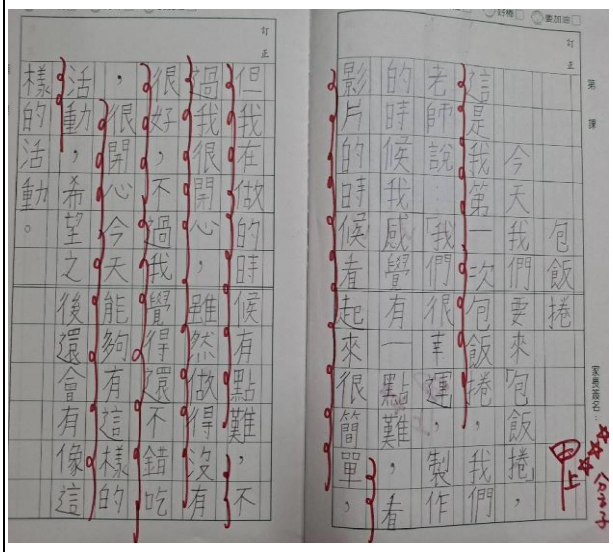


吃！我覺得今天就算包的不太好也沒關係，至少我們可以體會到飯捲店的老闆是花了多少的時間跟練習才能做出好吃又扎實的飯捲！



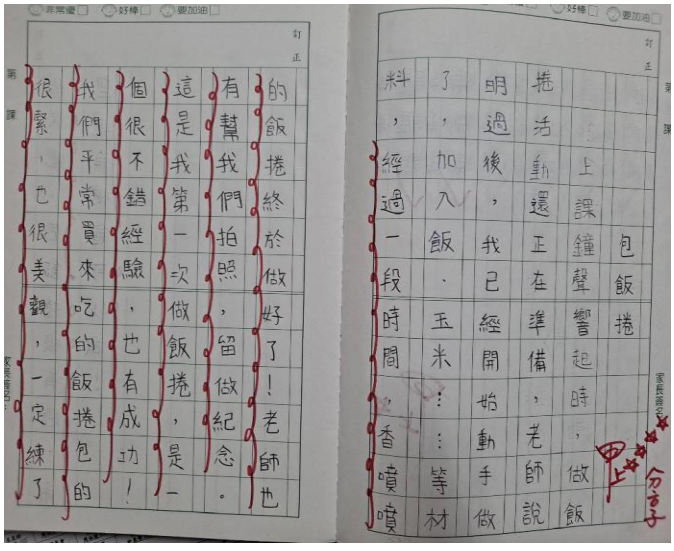
內膜要對齊哪裡、外膜要怎麼擺：：，光是這些問題就讓老師忙得團團轉。最後幾乎大家都捲好了，只剩下一些局料太多捲不起來只好直接攤平在桌上用湯匙舀內餡，

膜再放內膜，但實際操做上家都覺得超簡單，只要先舖外圍，大家老師放飯捲的日子。一開始跟我們卻遇到了一些問題像是體驗包今天是食米教育



包飯捲

這是我第一次包飯捲，我們要來包飯捲，製作的時候說：我們很幸運，有一點難，看起來很簡單，但我在做的時候有點難，不過我很開心，雖然做得沒有影片的時候看起來很好，不過我覺得還不錯吃，很開心今天能夠有這樣的活動，希望之後還會有像這樣的活動。



的飯捲終於做好了！老師也有幫我們拍照，留做紀念。這是我第一次做飯捲，是一個很不錯經驗，也有成功！我們平常買來吃的飯捲包的很緊，也很美觀，一定練了

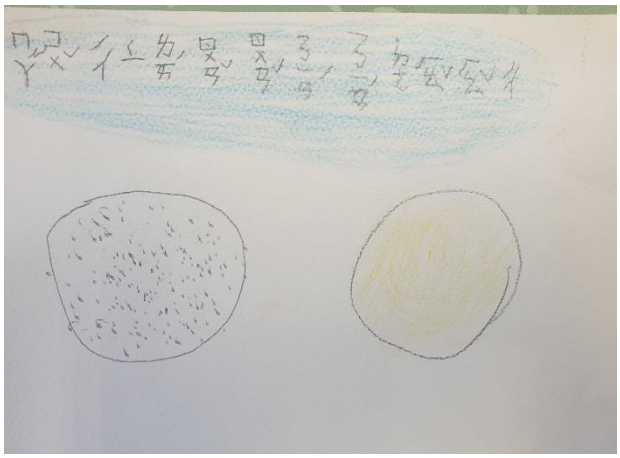
料了明過後加入飯玉米等捲活動上課，我已經開始動手做

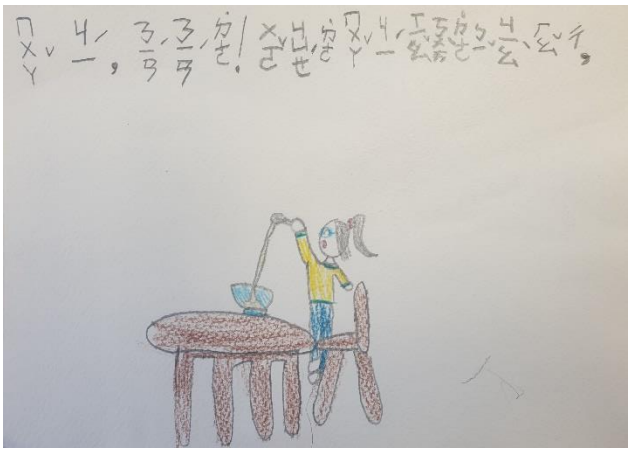
經過一段時間，香噴噴

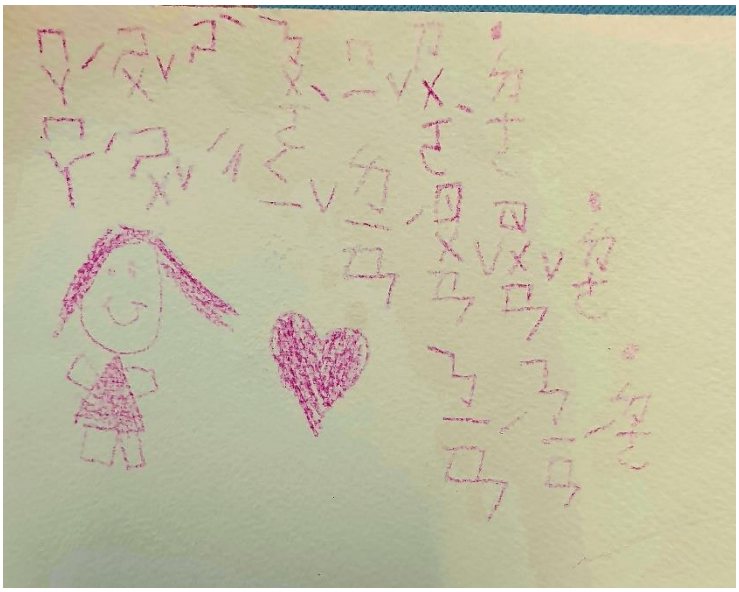
包飯捲

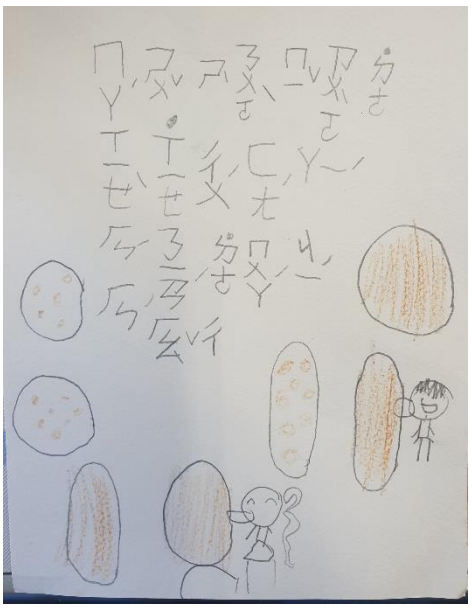
正在聲響起時，做飯

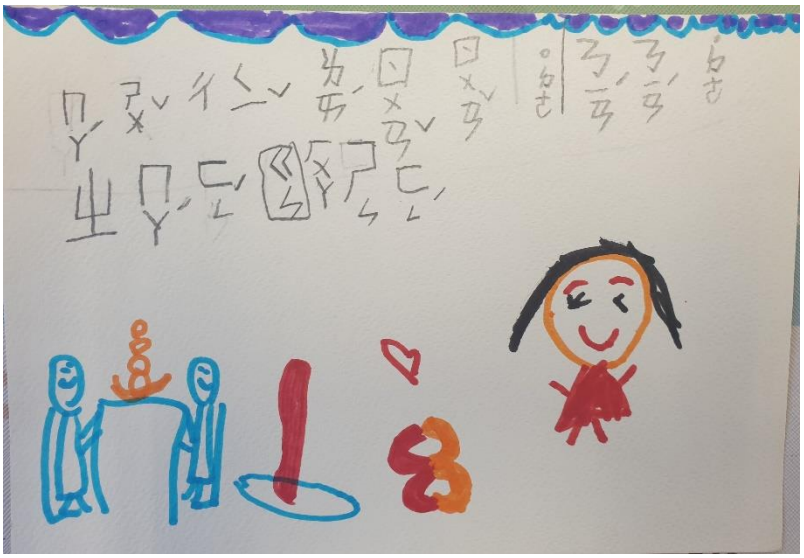
3.推廣體驗課程/烹飪體驗課程/搗麻糬活動心得



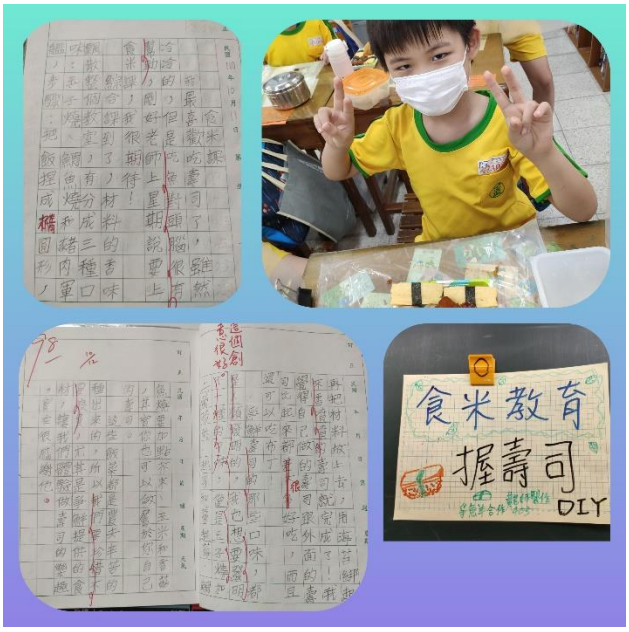


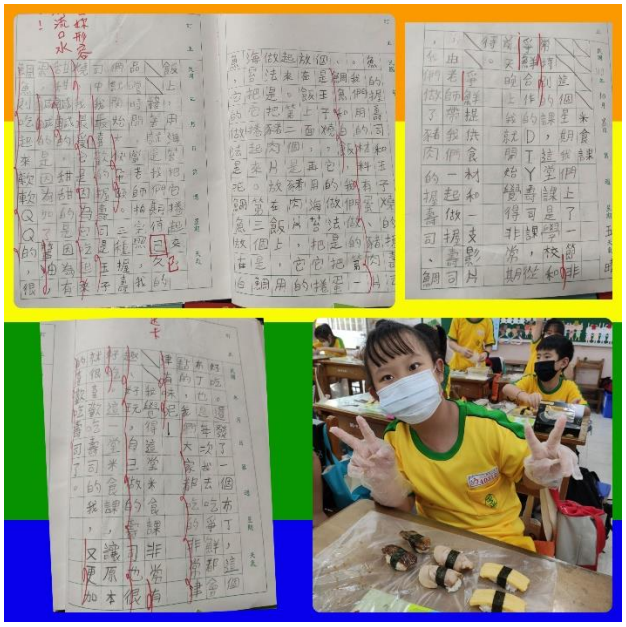


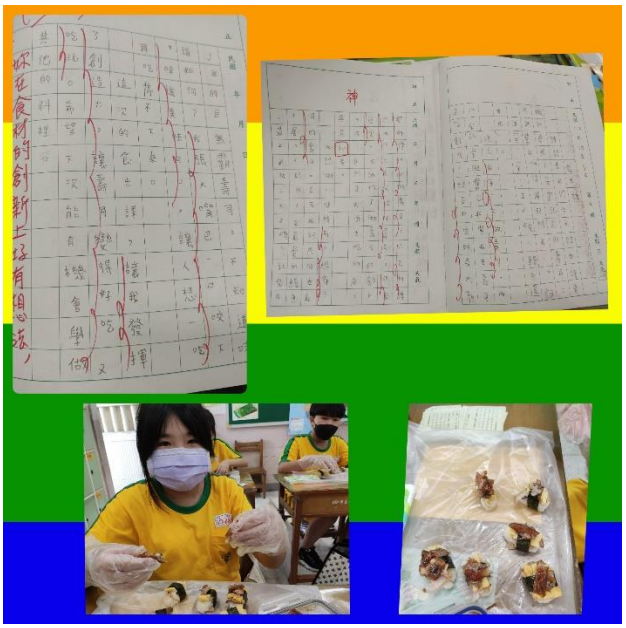


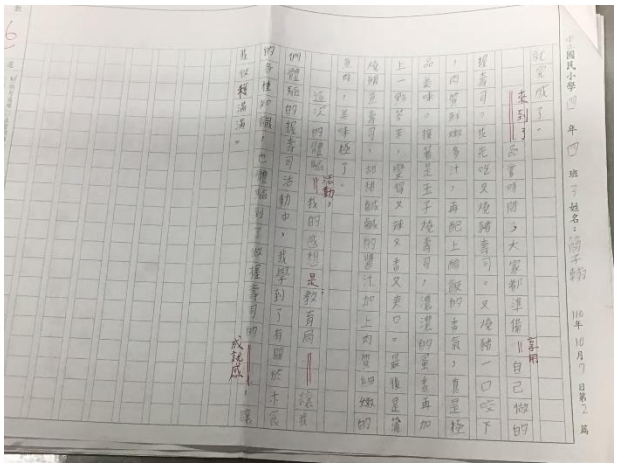


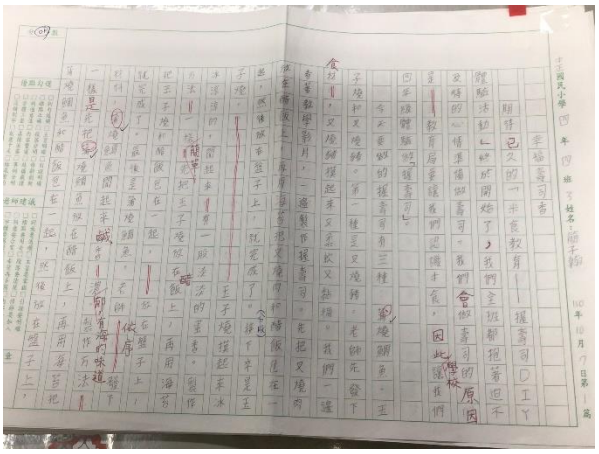
4. 推廣體驗課程/烹飪體驗課程/握壽司製作活動心得日記暨作文



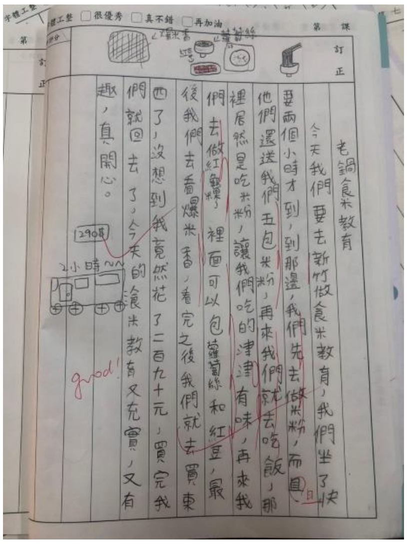








5. 推廣體驗課程/米食特色農莊參訪心得

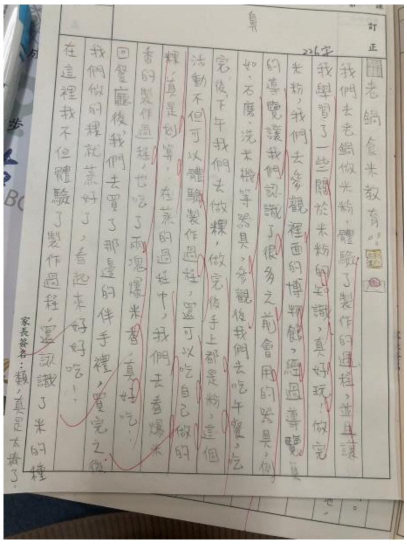


老鍋食米教育

今天我們要去新竹做食米教育，我們坐了快要兩個小時才到，到那邊，我們先去做米粉，而且他們還送我們五包米粉，再來我們就去吃飯，那裡居然是吃米粉，讓我們吃的津津有味，再來我們去做紅龜粿，裡面可以包蘿蔔絲和紅豆，最後我們去看爆米香，看完之後我們就去買東西了，沒想到我竟然花了二百九十元，買完我們就回去了，今天的食米教育又充實，又有趣，真開心。

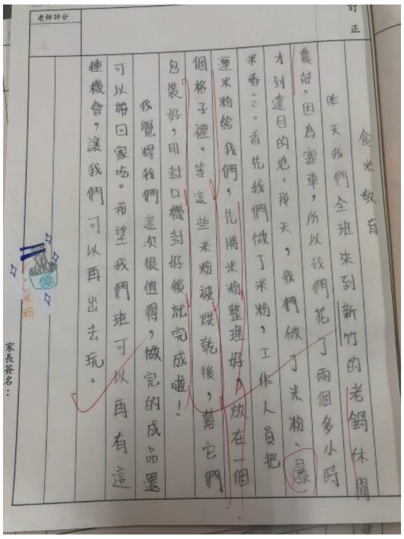
食米教育

十二月八日我們一起去參加食米教育，我很開心，因為我們做了米粉。讓我知道了怎麼做米粉，也讓我們知道了己前的人要怎麼米粉，也讓我們學到了要怎麼做爆米香，也讓我們看到了己前人用的物品。知道了米的類別，和每一種不同的米可以用來做不同的食物。



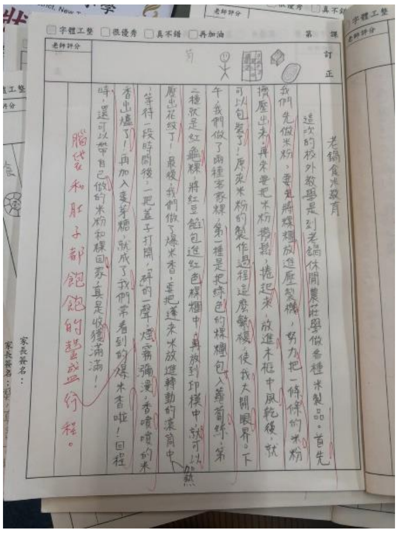
老鍋食米教育

我們去老鍋做米粉，體驗了製作的過程，並且讓我學習了一些關於米粉的知識，真好玩！做完米粉，我們去參觀裡面的博物館，經過導覽的導覽讓我們認識了很多之前會用的器具，例如：石磨、洗米機等器具，參觀後我們去吃午餐，吃完後，下午我們去做粿，做完後手上都是粉，這個活動不但可以體驗製作過程，還可以吃自己做的粿，真是划算！在蒸的過程中，我們去看爆米香的製作過程，也吃了兩塊爆米香，真好吃！回餐廳後，我們去買了那邊的伴手禮，買完之後，我們做的粿就蒸好了，看起來好好吃！在這裡我不但體驗了製作過程，還認識了米的種類，真是太棒了。



食米教育

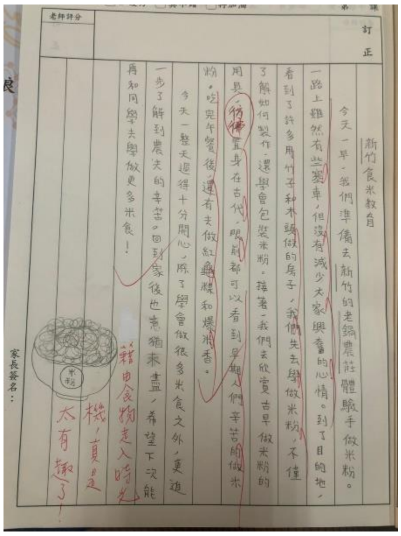
昨天我們全班來到新竹的老鍋休閒農莊，因為塞車，所以我們花了兩個多小時才到達目的地。那天，我們做了米粉、爆米香。首先我們做了米粉，工作人員把蒸米粉給我們，先將米粉整理好，放在一個個格子裡，等這些米粉被烘乾後，幫它們包裝好，用封口機封好後就完成啦！我覺得我們這次很值得，做完的成品還可以帶回家吃。希望我們班可以再有這種機會，讓我們可以再出去玩。



老鍋食米教育

這次的校外教學是到老鍋休閒農莊學做各種米製品。首先我們先做米粉，要先將粿糰放進壓製機，努力把一條條的米粉擠壓出來，再來要把米粉捲起來，放進木框中風乾後，就可以包裝了！原來米粉的製作過程這麼繁複，使我大開眼界。下午，我們做了兩種客家粿，第一種是把綠色的粿糰包入蘿蔔絲，第二種就是紅龜粿，將紅豆餡包進紅色粿糰中，再放到印模中就可以壓出花紋了！最後，我們做了爆米香，先把蓬來米放進轉動的滾筒中，等待一段時間後，一把蓋子打開，「砰」的一聲，煙霧彌漫，香噴噴的米香出爐了！再加入麥芽糖，就成了我們常看到的爆米香啦！回程時，還可以帶自己做的米粉和粿回家，真是收穫滿滿！

腦袋和肚子都飽飽的豐盛行程。

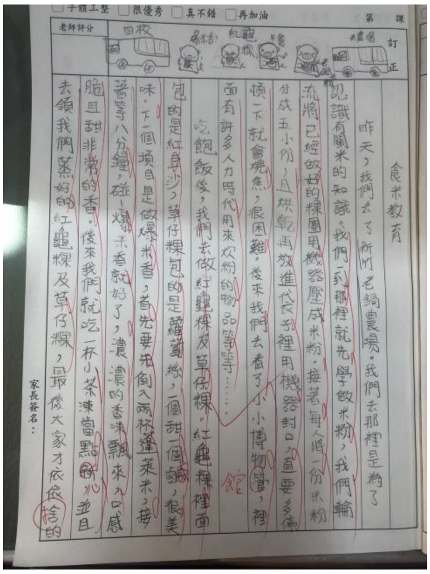


新竹食米教育

今天一早，我們準備去新竹的老鍋農莊體驗手做米粉。一路上雖然有些塞車，但沒有減少大家興奮的心情。到了目的地，看到了許多用竹子和木頭做的房子，我們先去學做米粉，不僅了解如何製作，還學會包裝米粉。接著，我們去欣賞古早做米粉的用具，彷彿置身在古代，眼前都可以看到早期人們辛苦的做米粉。吃完午餐後，還有去做紅龜粿和爆米香。

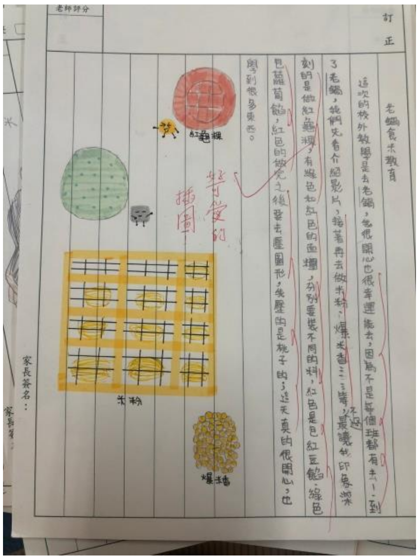
今天一整天過得十分開心，除了學會做很多米食之外，更進一步了解到農夫的辛苦。回到家後也意猶未盡，希望下次能再和同學去學做更多米食！

藉由食物走入時光機，真是太有趣了！



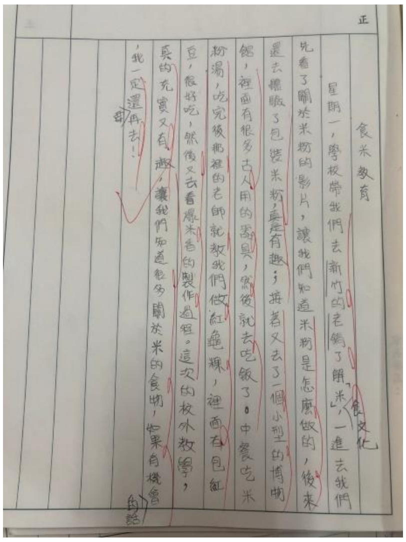
食米教育

昨天，我們去了新竹老鍋農場。我們去那裡是為了認識有關米的知識。我們一到那裡就先學做米粉，我們輪流將已經做好的粿團用機器壓成米粉，接著每人將一份米粉分成五小份，且烘乾再放進袋子裡用機器封口，但要多停頓一下就會燒焦，很困難。後來我們去看了小小博物館，裡面有許多人力時代用來炊粉的物品等等……。吃飽飯後，我們去做紅龜粿及草仔粿。紅龜粿裡面包的是紅豆沙，草仔粿包的是蘿蔔絲，一個甜一個鹹，很美味。下一個項目是做爆米香，首先要先倒入兩杯蓬萊米，接著等八分鐘，碰！爆米香就好了，濃濃的香味飄來，入口感脆且甜非常的香。後來我們就吃一杯小茶凍當點心，並且去領我們蒸好的紅龜粿及草仔粿，最後大家才依依不捨的



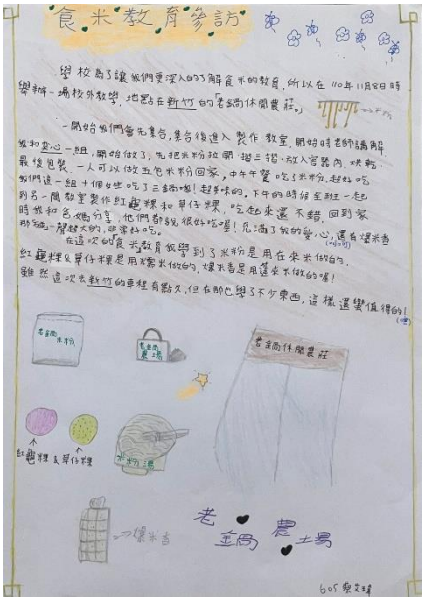
老鍋食米教育

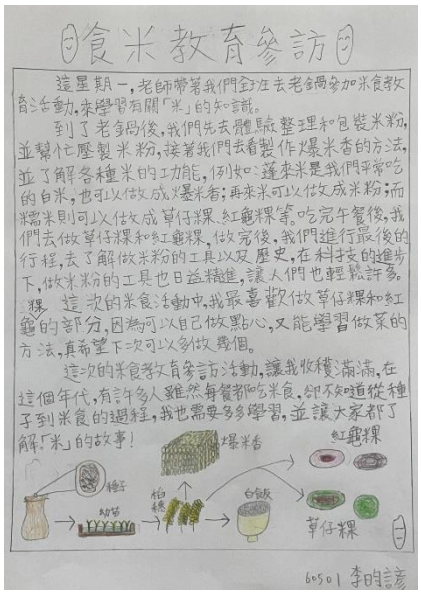
這次的校外教學是去老鍋，我很開心也很幸運能去，因為不是每個班都有去！到了老鍋，我們先看介紹影片，接著再去做米粉、爆米香……等，不過最讓我印象深刻的是做紅龜粿，有綠色和紅色的麵糰，分別要裝不同的料，紅色是包紅豆餡，綠色包蘿蔔餡，紅色的做完之後要去壓圖形，我壓的是桃子的，這天真的很開心，也學到很多東西。

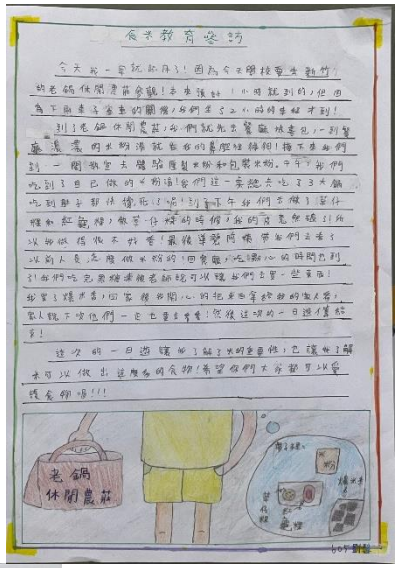


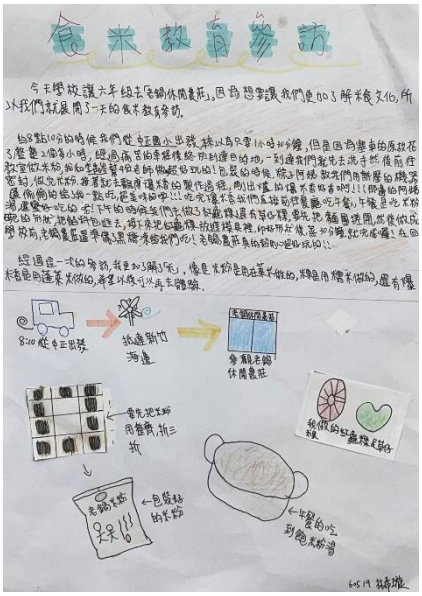
食米教育

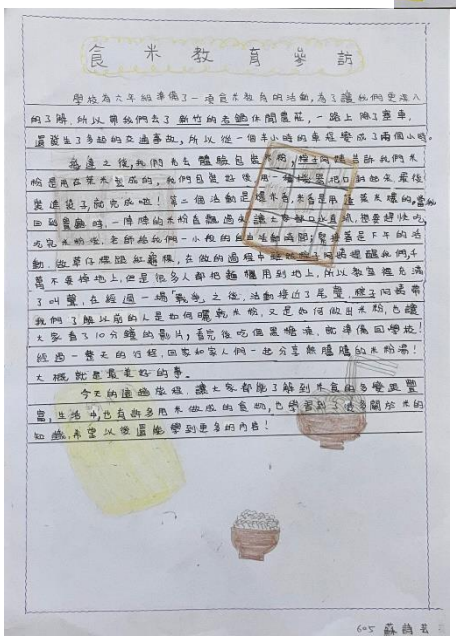
星期一，學校帶我們去新竹的老鍋了解「米」食文化，一進去我們先看了關於米粉的影片，讓我們知道米粉是怎麼做的，後來還去體驗了包裝米粉，真是有趣；接著又去了一個小型的博物館，裡面有很多古人用的器具，然後就去吃飯了。中餐吃米粉湯，吃完後那裡的老師就教我們做紅龜粿，裡面有包紅豆，很好吃，然後又去看爆米香的製作過程。這次的校外教學，真的充實又有趣，讓我們知道很多關於米的食物，如果有機會，我一定還會再去！

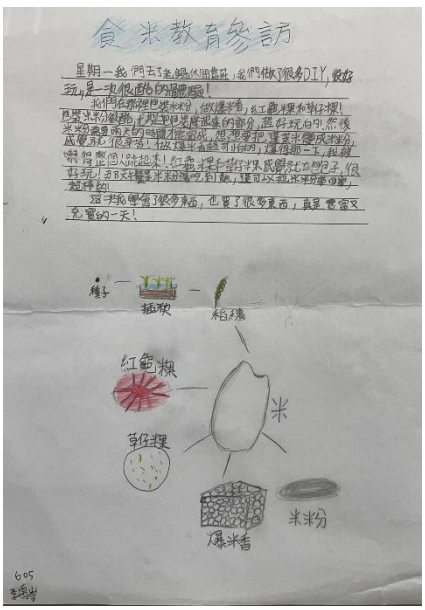












五、新聞媒體報導內容

https://www.ntpc.edu.tw/home.jsp?id=d127e0ce0f4f407b&act=be4f48068b2b0031&data

serno=6dab9a09aa70fa3209957c35e422c84a

http://www.twpowernews.com/home/news_pagein.php?iType=1010&n_id=217469

【新北市訊】新北市新店區中正國小為推廣食米教育，特申辦110年度食米學園計畫，讓食米觀念從小扎根，以「烹飪體驗」與「創意手做」為主題，規劃多元米食文化課程，將台灣食米教育、均衡營養攝取、地產地銷融入課程，達到米食文化的傳承、飲食正確觀念的傳遞及惜食觀念的建立等目標。

校長徐韶佑表示，108課綱的核心素養指的就是一個人為了適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。核心素養強調學習不局限於學科知識及技能，而應關注學習與生活的結合，與行政院農業委員會農糧署「推動食米學園計畫」的目標很一致，從得知後便積極鼓勵支持結合校內的食農教育及營養教育議題，針對不同年段的學生，籌辦搓湯圓、搗麻糬、創意飯糰、包粽子等手作課程，並結合米食特色農莊辦理爆米香、炊米粉、紅龜粿及草仔粿等烹飪體驗課程，因疫情關係，延至10月，共計辦理8場，參與人次達1,997人。

家長是學校教育的合夥人，本校家長會對於校方辦理各項活動一向十分支持，特別是與生活有關的技能與課程，總是樂於共襄盛舉，除了協助募集人員擔任現場的活動志工外，還挹注不足之經費讓校務推動能更加順利。家長會表示，孩子擁有帶得走的能力，可以成為一個能照顧自己，能回饋社會的人，是家長最大的期望。

未來中正國小將持續推動食米教育，利用學校及親子共同參與等方式，將米食營養、飲食攝取、米食體驗、新型態米食產品等內容融入各學習領域，推動食米教育深耕及在地消費觀念，促使學童由做中學、學中做，培養珍愛土地觀念，落實生活實踐，建立家庭米食健康新觀念。

新北市110年度「食農綠金進行式」成果報告書			
補助學校	新北市新店區中正國民小學		
計畫名稱	一起找茶趣		
參訪之農(漁)場域	新北市坪林區大林里九芎林24號茶園		
活動期程	110年10月1日-110年11月30日		
參與對象	四年級學生	參加人數	65人
活動進行流程	行前引導 茶園有”機”可尋 【活動一】家鄉的農業 1.引起動機：教師展示新北在地農產品圖片，並詢問農產品主要的產地？ 例：金山甘藷、三芝茭白筍、八里文旦柚、文山包種茶、平溪珠蔥……等。 2.教師說明文山包種茶主要產地在新店、坪林、深坑……等地，鄰近我們居住的土地，並簡介包種茶特色。 【活動二】農法施作類型 1.慣行農法： 習慣以人工化學技術，來克服病蟲害及地力衰竭等問題，大多採行施用農藥、化學肥料的耕作方式，為傳統的農耕方式。 2.有機農法： 是遵守自然資源循環永續利用原則，不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡之管理系統，並達到生產自然安全農產品目標之農業。 3.介紹坪林茶園從慣行農法轉變的契機 4.討論： (1) 施行慣行農法對茶、茶農與環境的影響？ (2) 施行有機農法對茶、茶農與環境的影響？ 活動內容 茶園巡禮找茶趣 1. 製茶流程體驗。 2. 動手做茶包。 3. 茶餐品嘗。 4. 品茗與學習茶道。 5. 茶園採茶教學與操作。		

活動進行流程	回饋反思 感恩奉茶人情味 【活動一】閱讀《奉茶》繪本 1. 帶領學生共讀《奉茶》一書。 2. 以問答方式引導學生理解「奉茶」的意義與精神。 【活動二】現代「奉茶」行動 1. 討論：在生活中如何發揮「奉茶」的精神，將其轉換成對有需要的人、事、物，提供熱情與關懷。 2. 介紹現代「奉茶行動」，如何將「奉茶」的精神結合資訊科技推動循環經濟精神，為現代環保減塑。
教師心得分享 (200-300字)	四年級導師—黃慧琦老師 感謝學校的[食農綠金進行式]專案活動，讓我們四年級的小朋友，對自己家鄉的產業有了進一步的認識，並且得以參觀自己家鄉附近的茶園生態，以及了解茶葉的產業發展，最重要的是，在疫情稍稍減緩的當下，可以有團體校外教學的機會呢! 學務處衛生組陳老師與坪林茶園，規劃了一系列有趣又好玩的活動。首先，我們走在坪林茶園的農家步道上，被四周茶園美景包圍，兩側還有城市少見的農家自種的果樹，孩子們驚呼連連；接著迎接我們的是桌上一罐罐的迎賓禮-冷泡茶，沁涼的瓶身透著微綠的茶湯，班上好奇的孩子都忍不住先灌上一大口，導覽的 Peter 老師先訴說著茶葉傳入中國的相關歷史典故，接著精彩動態的冷泡茶搖搖樂來了!班上代表羅宇辰輸人不輸陣，搖頭晃腦地搖著自己的冷泡茶，逗得全場哈哈大笑! 活動一個接著一個，還有自己組裝茶包，每個孩子工作時專注仔細的神情，像是護著自己的小寶貝一樣!中午時分，農家準備傳統的農家菜色及茶油麵線，大家一起享受久違的聚餐時光!微雨後的下午，大家一起裝扮成傳統採茶農，戴著斗笠、包著花布巾，前往茶園採茶花，生活在城市的孩子們，從未有下田的體驗，一開始還驚叫著泥土弄髒了鞋子，接著蠻不在乎在茶叢中四處探險，玩得不亦樂乎！ 這次的食農教育課程，有別以往的博物館的走馬看花式行程，有完整的教學配套課程，以及實地踏察走訪，十分有意義!不只讓孩子們貼近大自然，也讓孩子對自己家鄉的產業及特產，有更進一步的認識及體驗，孩子們返校後，能念念不忘的討論著茶園的活動呢!也謝謝學務處陳老師的用心規劃及行程安排，設計一系列的教學活動，豐富孩子的學習生活!
學生心得分享一 (50字以上) 請註明年級及姓名	四年級孫筠晴 我印象最深的是〔品茗〕，在品茗過程中我學會品茗的禮儀和怎麼樣品茶，我在這次的戶外教學中學會了茶的歷史，茶的文化和品茶禮儀……等各種茶相關的知識，這次的校外教學真的是既有趣又好玩，我下次還要來這裡品茗。
學生心得分享二 (50字以上) 請註明年級及姓名	四年級李宜庭 讓我印象最深的是包茶包，因為可以自己包茶包是一個很特別的體驗，而且我還學到了喝茶的茶道，這次的戶外教學，我玩得很開心！

學生心得分享三 (50字以上) 請註明年級及姓名	四年級曹昕辰 這個活動令我印象最深刻的搖茶比賽，和Peter哥的活潑與熱情。早上的課，我學到了茶的歷史和五大茶類；中午的一堂課，我學到了品茗的注意事項；下午的課，我們親自走訪大自然，認識了包種茶的故鄉—坪林。這一天，我收穫滿滿，希望下次還能再來參訪。

活動影片網址：

110年度中正國小食農綠金進行式體驗活動—一起找茶趣

https://youtu.be/1VyuGxVPgXU

活動相片

https://drive.google.com/drive/folders/154h0Ze1JaYT3o5CLpv4Q6jhzwqu6XDjj?usp=sharing

相片說明： 透過互動問答讓學生認識家鄉的產業	相片說明：認識新北市特色農產品
相片說明： 文山包種茶是文山地區特色農產品	相片說明：農法施作類型介紹

相片說明：教師說明茶葉的製造流程	相片說明：文山包種茶的製造程序為：採摘→日光萎凋→室內萎凋及攪拌→炒菁→揉捻→解塊→初乾→乾燥
相片說明：實地前往坪林茶園探訪	相片說明：茶包製作教學
相片說明：專心將茶葉裝入濾袋中(1)	相片說明：專心將茶葉裝入濾袋中(2)

相片說明：特色茶餐食—茶油麵線

相片說明：品嘗特色茶餐

相片說明：茶藝師傅專業茶道教學

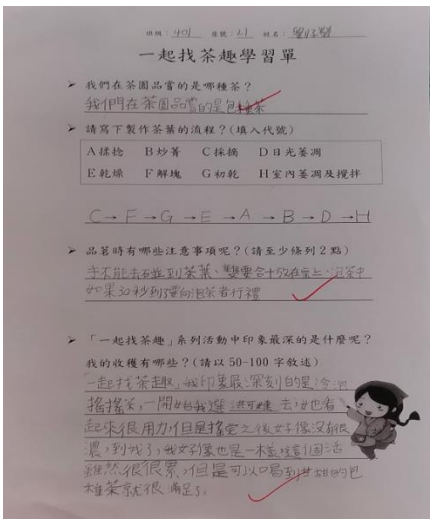
相片說明：細細品味茶芬芳

相片說明：茶農裝扮體驗

相片說明：茶園巡禮-採茶去

學生學習成果紀錄

https://drive.google.com/drive/folders/154h0Ze1JaYT3o5CLpv4Q6jhzwqu6XDjj?usp=sharing



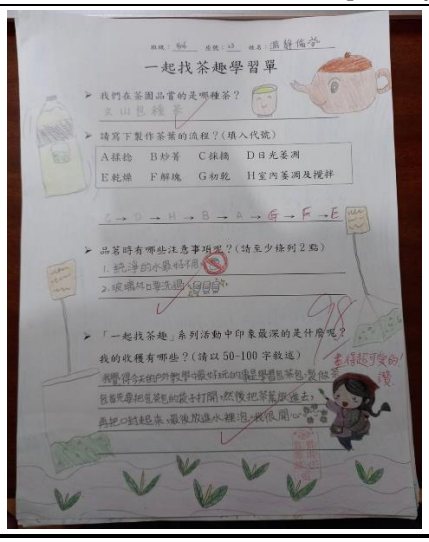
一起找茶趣學習單

- 我們在茶園品嘗的是哪種茶？
  我們在茶園品嘗的是包種茶
- 請寫下製作茶葉的流程？(填入代號)

A採摘	B炒青	C採摘	D日光萎凋
E乾燥	F解塊	G初乾	H室內萎凋及攪拌

C→F→G→E→A→B→D→H

- 品茗時有哪些注意事項呢？(請至少條列2點)
  1.不能去石碓到茶葉、雙腳會十放在桌上、沉茶中
  2.如果30秒到了倒到杯茶香行禮
- 「一起找茶趣」系列活動中印象最深的是什麼呢？
  我的收穫有哪些？(請以50-100字敘述)
  一起找茶趣」我印象最深刻的是「搖搖茶」，一開始我覺得很可愛，去做也看起來很用力但是搖完之後好像沒那麼累，到我了，我女到茶也是一本茶這個活動雖然很累，但是可以回到甘甜的包種茶感很滿足。



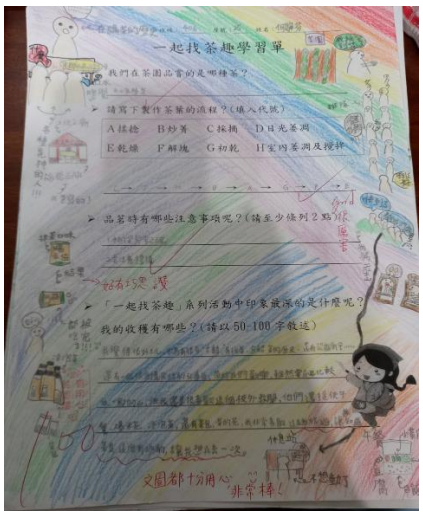
一起找茶趣學習單

- 我們在茶園品嘗的是哪種茶？
- 請寫下製作茶葉的流程？(填入代號)

A採摘	B炒青	C採摘	D日光萎凋
E乾燥	F解塊	G初乾	H室內萎凋及攪拌

C→D→H→B→A→G→F→E

- 品茗時有哪些注意事項呢？(請至少條列2點)
  1.純淨的水最好得
  2.玻璃杯口專注過心目前
- 「一起找茶趣」系列活動中印象最深的是什麼呢？
  我的收穫有哪些？(請以50-100字敘述)
  我學得今天的內容中最好玩的就是學習包茶包，覺得包茶包是把包茶包的袋子打開，然後把茶葉放進去，再把口封起來，最後放進水裡泡，我很開心。



一起找茶趣學習單

- 我們在茶園品嘗的是哪種茶？
- 請寫下製作茶葉的流程？(填入代號)

A採摘	B炒青	C採摘	D日光萎凋
E乾燥	F解塊	G初乾	H室內萎凋及攪拌

- 品茗時有哪些注意事項呢？(請至少條列2點)
- 「一起找茶趣」系列活動中印象最深的是什麼呢？
  我的收穫有哪些？(請以50-100字敘述)

文圖都十分用心 非常棒！

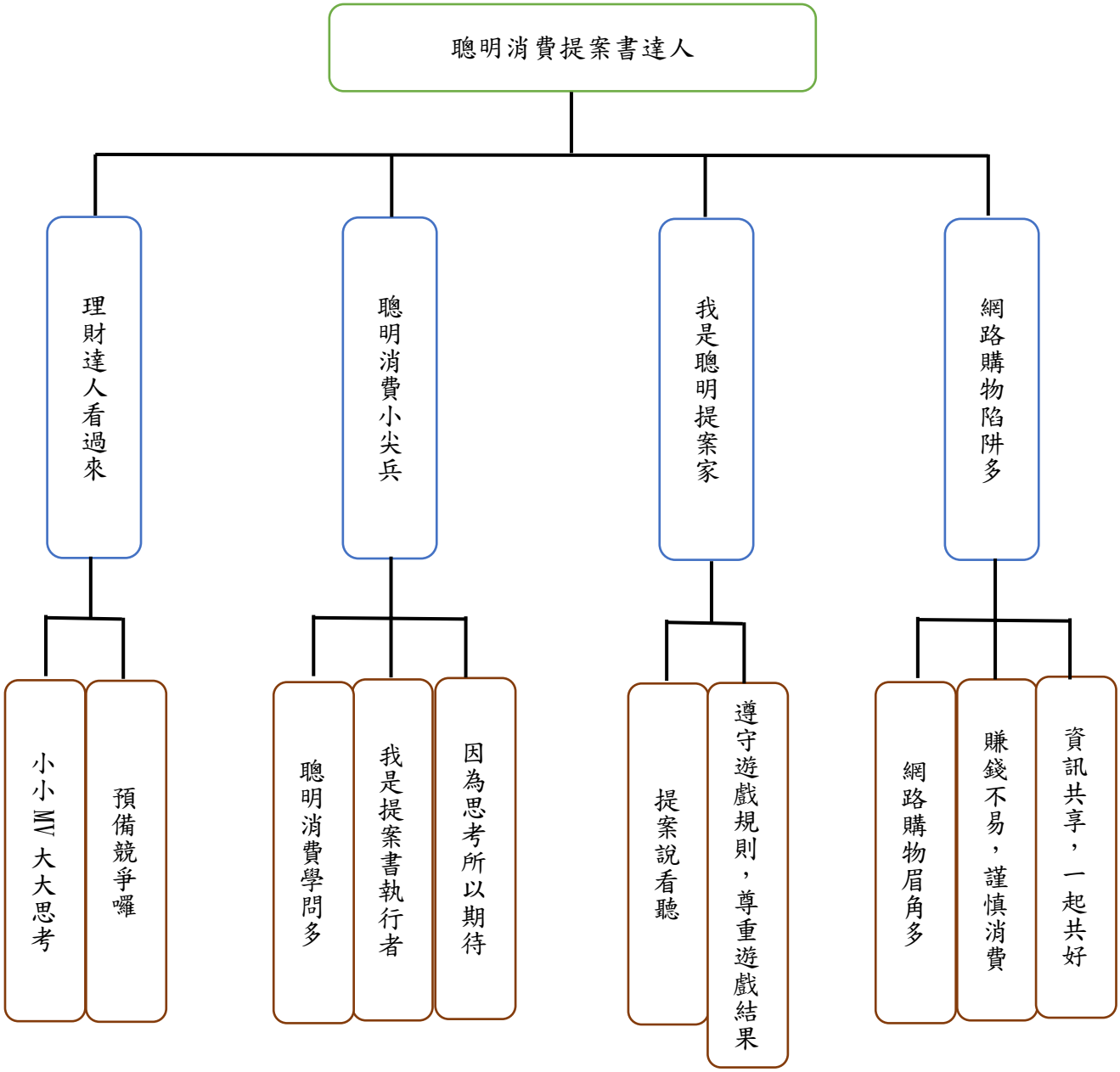
110 學年度理財教育教學活動設計

<table>
<tr><td>單元名稱</td><td>聰明消費提案書達人</td><td>實施年級</td><td>六年級</td></tr>
<tr><td>總節數</td><td>4 節，共 160 分鐘</td><td>實施日期</td><td>110 年 12 月 6 日~110 年 12 月 10 日</td></tr>
<tr><td colspan="2">設計者</td><td colspan="2">江燕燕、高夢光</td></tr>
<tr><td colspan="4">設計依據</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="3">一・培養消費前多思考的能力
匯豐銀行在 2020 年 5 月底委請天下雜誌教育基金會與親子天下針對全台家有 7 歲以上孩童的家長進行「親子理財觀念大調查」中發現，家長面對孩子的零用錢使用，父母們的前三大擔憂是「花錢不經思考，想買就買」、「花錢買不需要的東西」、「借錢給同學」。現代孩子豐衣足食，而本校學生屬於都市的孩子，在物質生活屬於豐厚，想要的東西往往很容易就獲得，覺得理所當然，從小到大被照顧得很妥當，是否會因為獲得太容易而拿到也不知珍惜?
第一、二節課，老師讓學生思考平時自己如何看待金錢？學習理財應具備的素養，並培養自己能夠多思考妥善運用金錢的習慣。
二・培養消費前做計畫的能力
第二、三節，老師設計一個競賽的方式，讓學生從競爭當中，去完成每人一百元的聰明購物提案書，透過競爭，更加強小組想要完成任務的意願。期待他們透過與小組互動，以及使用六頂思考帽的策略，並將思考過程記錄成心智圖，讓學生透過思考來尋找適合全組的物品，並從競爭獲勝的過程中，培養成就感，增進自信心，同時也對購物的金錢數字更有概念，減少「吃米不知米價」、缺乏現實感，讓學生明白想要獲得獎品不可能不勞而獲，想要獲得購物金，需要全力以赴，期待學生透過此理財課程，更能夠感謝父母從小到大的養育是不求回報，是愛，而不是理所當然。
三・培養消費前能分辨網路購物陷阱的能力
第四節，讓學生思考網路消費會遇到的陷阱，避免消費中遇到糾紛與詐騙，並讓學生對四節課做一個統整與回饋，與同學們分享這四節課的所得所想，也是對四節理財課做一個總複習。</td></tr>
<tr><td colspan="4">搭配十二年國民基本教育課程綱要</td></tr>
<tr><td>學習重點</td><td>核心素養</td><td>*國-E-B1
理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。
*社-E-B1 透過語言、文字及圖像等表徵符號，理</td><td>議題融入</td><td>學習主題</td><td>*品德發展層面
*品德核心價值
*品德實踐能力與行動</td></tr>
</table>

		解人類生活的豐富面貌，並能運用多樣的表徵符號解釋相關訊息，達成溝通的目的，促進相互間的理解。 *社-E-B2 認識與運用科技、資訊及媒體，並探究其與人類社會價值、信仰及態度的關聯。 *社 E-c2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷 他人及團隊合作的態度。 *數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。 *數-E-B2 具備報讀、製作基本統計圖表之能力。			
	能力指標	*綜-2-3-1 規劃個人運用時間、金錢，所需的策略與行動。 *社-7-2-4 瞭解從事適當的理財可調節自身的消費力。 *社-7-3-2 針對自己在日常生活中的各項消費進行價值判斷和選擇 *數-6-n-07 能在具體情境中，對整數及小數在指定位數取概數，並作加、減、乘、除之估算。 *數-6-d-01 能整理生活中的資料，並製成長條圖。 *數-6-d-02 能整理生活中的有序資料，並繪製成折線圖。		實質內涵	*品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 *品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	學習內容	*社 Da-II-1 時間與資源有限，個人須在生活中學會做選擇 *社 Db-II-1 滿足需要的資源有限，在進行各項消費時要做評估再選擇。			
	學習表現	*綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 *綜 Bc-III-1 運用各類資源解決問題的規劃。 *綜 3 a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。			

學習目標	*能指出日常生活中可以省錢的方案並明白『省錢』的能力可提供更多的消費力。 *能思考『聰明消費』需具備的條件。 *能清楚知道每一項消費節省多少金額，並算出省錢百分率以及畫出消費金額、節省金額的長條圖或折線圖。 *能知道網路消費潛藏的陷阱。 *能分享理財課程所學與所感。
教材來源	1CHA-CHING 理財教育教師教學行動方案/甘文淵 2 正和所需/徐潤福、蘇倩慧、范思儒 3CHA-CHING 兒童理財教育扎根台灣-教學資源百寶箱/https://www.cha-chingtw.com/treasure.php 4 如何聰明用錢/未來少年 2021 年 12 月刊：錢為什麼重要? 5 成就感，是讓孩子愛上學習的關鍵/張老師月刊 https://casanovab110.pixnet.net/blog/post/28272332 6 心智圖/https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BF%83%E6%99%BA%E5%9B%BE 7 六頂思考帽 https://www.managertoday.com.tw/glossary/view/210? 8 三面分析法 https://www.managertoday.com.tw/articles/view/35936 9 網路詐騙 https://www.youtube.com/watch?v=aGM_Nm6EE2U

課程架構



活動學習目標	學習活動的歷程	時間（分）	評量方法-學生表現/評量工具
*能指出日常生活中	第一節教學活動-省錢達人看過來 **一準備活動** 老師帶學生閱讀文章：【如何聰明用錢】(選自未來少年 2021 年 12 月刊：錢為什麼重要?)，藉著文章的引導，讓學生思考生活中跟金錢有關的行為。	10	形成性口說評

可以省錢的方案並明白『省錢』的能力可提供更多的消費力。 *能思考『聰明消費』需具備的條件。	老師提問，並請學生發表： 1 小朋友有零用錢嗎? 2 零用錢都怎麼使用? 3 有消費嗎?有儲蓄嗎?有捐獻嗎? 4 平常消費都購買哪些物品? 老師藉由和學生問答的互動中，讓學生進入思考理財的情境。 **二發展活動** 活動一：小小 MV 大大思考 老師帶學生觀看 CHA-CHING 兒童理財 MV A【Cha Ching 07: 朋友啊，精明消費】 老師提問，並請學生發表： 1 你有想要購買的東西嗎? 2 為了想要買到那樣東西，你有什麼策略? 老師藉由和學生問答的互動中，讓學生分辨消費行為中的『需要與想要』。 B【Cha Ching 08: 小消費者，請你三思】 老師提問，並請學生發表： 1 如果你拿到 100 元，你要怎麼花? 2 你需要的東西是什麼? 老師藉由和學生問答的互動中，讓學生思考如果拿到錢就花光，造成浪費也造成生活失序。 C【Cha Ching 10: 當你得到金錢時】 老師提問，並請學生發表： 1 從影片中，你發現拿到錢除了儲蓄和消費還可以做什麼? 2 你覺得金錢帶給你的幫助是否也可能帶來混亂? 老師藉由和學生問答的互動中，讓學生思考如果沒有聰明消費，浪費的除了是金錢也是時間，並讓學生了解理財觀念包含：賺錢、儲蓄、消費和捐獻。 D【Cha Ching 11: 返回預算】 老師提問，並請學生發表： 1 從影片中，你覺得消費前是否應該妥善計劃? 2 如果要做消費計畫，你有什麼想法? 老師藉由和學生問答的互動中，讓學生思考按照計劃消費，較有機會達成聰明消費。 活動二：預備競爭囉 **三綜合活動** 老師歸納前面的提問做總結： 1 從以上的影片，我們學會消費應該要有計畫，我們要學習解析我們的消費行為，並學習與同學討論，準備體驗一次有計畫的消費，並與同組組員合作，老師預告下一節課將會開始分組競賽，競賽名列前茅者，得到的獎品就是購買消費計畫的中商品的購物金。 2 老師會在下一節課公布評分標準，請同學們準備找好組員，找到一群志同道合的同學，一起為了得到購物金努力。 3 老師預告全班將舉辦理財分組比賽	20 10	量/三面分析法 形成性口說評量/三面分析法 形成性實作評量/三面分析法

	4 老師提出六頂思考帽的策略，將每一頂不同顏色的帽子（共有白色、綠色、黃色、黑色、紅色和藍色）賦予不同的思考任務，解決「毫無頭緒地胡思亂想」的困擾。透過「一次一頂」的思考帽，能標示出當下每個人唯一的前進方向，避免主題失焦，讓溝通更有效率。另外一方面，依序戴上不同帽子，從不同面向的進行充分考量，更能使得思考效果全面且完善。 比賽內容： 1 採分組比賽 2 每一個組員皆有 100 元購物金，用心智圖的方式，寫下要購買的物品、購買原因 3 分組報告並由全班同學以及老師評分 4 最高分者可得到 100 元購物金，並按照購買計畫，執行購買清單。 《第一節課活動結束》		
*能指出日常生活中可以省錢的方案並明白『省錢』的能力可提供更多的消費力。 *能思考『聰明消費』需具備的條件。 *能清楚知	《第二節教學活動-聰明消費小尖兵》 **一準備活動** 老師提出上節課的預告，請學生在這堂課著手進行購買計畫。 1 請學生按照按照組別完成聰明消費理財提案書 2 請學生準備好平板找出需要或想要的商品 4 請學生寫下購買商品的理由 5 第三節課要分組報告 6 各組要有回饋 7 老師根據各組報告與回饋，綜合分析後給予評分結果 **二發展活動** 活動一：聰明消費學問多 老師跟學生宣布這是一個聰明消費提案書的比賽，在計畫中，每一個組員有 100 元的金額，若一組有 6 人，就要做 600 元的購物計畫，若一組有 5 人，就要做 500 元的購物計畫，評比中有一項是省錢百分率，依據每組人數不同，分母不同，所以組員人數不同還是可以公平競爭。 老師公布『聰明購物理財提案書』評分標準： 一理性消費的購物理由。占分 30% 購物理由分為：(使用六頂思考帽的方式) 1 想要且需要(分數最高) 2 不需要但想要 3 不想要但需要 4 不需要也不想要(不會通過，不予採計) 二省錢百分率。占分 30% 1 每一個組員 100 元購物金 2 全部省下的金額/全部本金，算出省錢百分率。 3 消費理由不通過的購物不能列入省下的金額 三合作性： 10% 列出分配工作細項，每一個組員都有負責的工作，一起為這個計畫付出，若有	5 10	形成性實作評量/三面分析法 形成性實作評量/三面分析法

道每一項消費節省多少金額，並算出省錢百分率以及畫出消費金額、節省金額的長條圖或折線圖。	工作分貝不均或某一位組員不夠積極，全組將予以扣分，所以執行計畫期間，組員要互相督促。 四企劃書內容：占分 30% 1 呈現心智圖 2 呈現省錢百分率 3 畫出消費金額與省錢金額長條圖或折線圖 完成聰明購物理財提案書後，評分為最高分者可得購物金每人 100 元，第二名可得購物金 80 元，第三名 60 元，第四名 50 元 活動二：我是提案書執行者 老師請學生按照上一個活動內容，開始分組活動 學生執行內容： 1 用平板找適合的商品，並確認是否符合同組『需要與想要』的期待，使用六頂思考帽的方式，找出又划算又有價值的商品 2 使用六頂思考帽的方式，全組一起討論確定要購買的商品有哪些 3 使用六頂思考帽的方式，寫下購買商品的理由 4 這當中學生發現，蝦皮購物 1212 免運費活動即將到來，詢問老師是否可幫忙代訂蝦皮的商品，老師答應後，學生們發現使用蝦皮購物的方案最省錢 5 寫下提案書的心智圖 6 算出購買商品省下多少金額 7 算出省錢百分率 8 畫下消費長條圖或折線圖 9 畫下省錢金額的長條圖或折線圖 10 寫下每組成員的工作分配 活動三：因為思考所以期待 **三綜合活動** 由於這個計畫並不容易完成，老師預告下一節課還會有一些時間可以繼續執行提案書，在下課前做一個暫時性總結： 1 請學生不要為了贏得比賽而找省比較多金額的商品，而是使用六頂思考帽的方式，去尋找真正適合自己組別的商品，因為若真的贏得比賽，你就得買回來，不要為了贏而買，況且省錢百分率並不是唯一評分標準。 2 請同組同學要互相尊重，使用六頂思考帽的方式，找出全部組員都相對滿意的商品。 3 老師堂間巡視，若發現有組員不專心會給予扣分 4 提醒小朋友購買理由要充分，若表達不清，這項商品被老師和全班視為理由不足，將不會通過，即使評分最高分的組別也不能購買該項商品。 5『聰明購物理財提案書』可用 PPT 呈現，也可以用書面呈現 6 預告下一節課提案書完成將進行分組報告 《第二節課活動結束》	20 5	形成性實作評量/三面分析法 形成性實作評量/三面分析法
*能指出日常生活中	《第三節教學活動-我是聰明提案家》 **一準備活動** 老師複習上一節課的重點，請小組根據『聰明購物理財提案書』評分標準，以及使用六頂思考帽的方式，進行最後的整理與審視，各組成員互相檢視是否有	5	形成性實作評量/三面分析

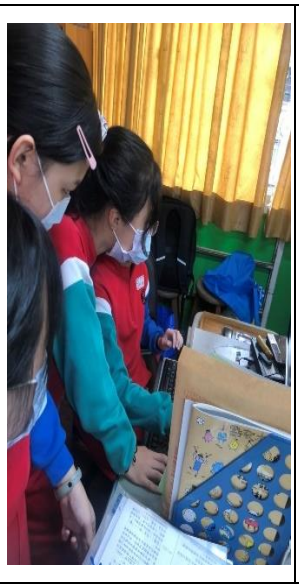
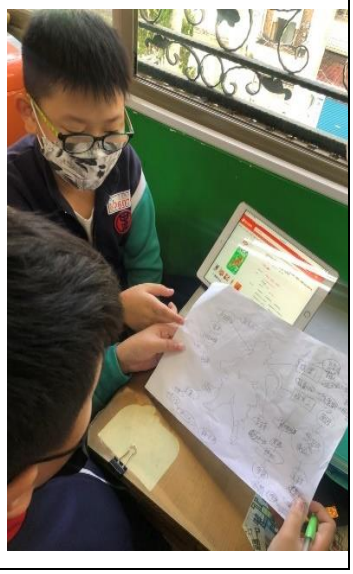
可以省錢的方案並明白『省錢』的能力可提供更多的消費力。 *能思考『聰明消費』需具備的條件。 *能清楚知道每一項消費節省多少金額，並算出省錢百分率以及畫出消費金額、節省	遺漏部分，並做好上台報告的準備。 **二發展活動** 活動一：提案說看聽 各組完成『聰明購物理財提案書』，開始上台報告自己的提案。 老師提出報告時要注意的重點與原則： 1 報告者與被聽眾都要互相尊重。 2 聽眾可以隨時提出問題，但要注意態度溫和與禮貌。 3 報告者要有耐心的回答聽眾的問題，若有無法不知如何回答的問題，可以尋求老師和同組組員的協助。 4 上台報告的順序採抽籤決定。 5 前面組別的報告可當作後面報告組別的學習，所以要認真聽講。 6 由於報告中，各組別要互相檢視購買理由，也要檢視是否有計算錯誤的問題，老師提醒學生應該秉持公正以及友善的態度，切勿用挑剔的態度對待同學，以免造成惡性競爭而傷了同學之間的情誼。 活動二：遵守遊戲規則，尊重遊戲結果 **三綜合活動** 各組報告過程中，同學們已根據各自的問題提出疑問，老師和同學們也都有提出回饋，老師在報告中直接給分，讚賞報告者與聽者互相尊重彼此的思考模式並總結給分標準，公布名次，： 1 報告第一組：98 分 A 第一項，購物理由都是日常生活中需要的物品，合理性足夠。滿分。 B 第二項省錢百分率計算正確，長條圖也正確，但因為省錢百分率為四組中第三名，扣 2 分。 C 第三項工作分配恰當，每個組員盡心盡力。滿分 D 第四項心智圖每一個項目都很適當均衡，滿分。 2 報告第二組：96 分 第一項，購物理由都是日常生活中需要的物品，合理性足夠，但有一項購買商品數量不足，若真的買回來，如何分配，恐造成組員間的紛爭，團體採購應該學習思考到每個人的權益。扣 1 分。 第二項省錢百分率計算正確，長條圖也正確，但因為省錢百分率為四組中第四名，扣 3 分。 第三項工作分配恰當，每個組員盡心盡力。滿分 第四項心智圖每一個項目都很適當均衡，滿分。 3 報告第三組：99 分 A 第一項，購物理由都是日常生活中需要的物品，合理性足夠。滿分。 B 第二項省錢百分率計算正確，長條圖也正確，但因為省錢百分率為四組中第二名，扣 1 分。 C 第三項工作分配恰當，每個組員盡心盡力。滿分 D 第四項心智圖每一個項目都很適當均衡，滿分。 4 報告第四組：98 分 A 第一項，購物理由不夠充分，提案中的多項商品都讓師生覺得是為了贏得省	25 10	法 形成性實作評量/三面分析法 形成性評量/三面分析法

金額的長條圖或折線圖。 *能知道網路消費潛藏的陷阱。	錢百分率而提案，不需要也不想要的商品有 2 項。扣 2 分。 B 第二項省錢百分率計算正確，長條圖也正確，即使扣掉不被通過的提案商品，省錢百分率依然為四組中第一名，滿分。 C 第三項工作分配恰當，每個組員盡心盡力。滿分 D 第四項心智圖每一個項目都很適當均衡，滿分。 老師公布名次： 第三組為競賽第一名，每個組員獲得購物金 100 元。 第一組和第四組並列競賽第二名，每個組員獲得購物金 80 元。 第二組為競賽第三名，每個組員獲得購物金 60 元。 老師將在 1212 當天到蝦皮商場為學生下單，請第二名和第三名的組別告訴老師購物金要購買哪些商品，而第一名的組別則直接按照提案書購買。 《第三節課活動結束》		
*能思考『聰明消費』需具備的條件。 *能知道網路消費潛藏的陷阱。 *能指出日常生活中可以省錢的方案並明白『省錢』的能力可	《第四節教學活動-網路購物陷阱多》 **一準備活動** 老師根據 1212 在蝦皮商城下訂單的結果，宣布某幾樣商品實際下單後，與網站上公告的優惠有所不同，老師在學生寫提案時，即有提醒學生，提案書上的金錢與實際下單金額若不符，則無法採購。 請學生發表： 1 從提案書走入真實世界，發現網路購物有時利用購物衝動心理，讓民眾為了買到預計買到的商品，直接忽略商家公告的不誠實，這些網路陷阱，學生要如何看待? 2 平常想買的東西，因為都是長輩出錢，是否其實一直有不理性的消費行為? **二發展活動** 活動一：網路購物眉角多 老師播放影片【網路購物詐騙：詐騙集團手法如何判斷?預防網購詐騙的 5 個重點】 透過這次『聰明購物理財提案書』，學生透過競賽而得到購物金，非常有成就感，感覺自己像是有賺錢能力的大人，但真的要下單時，才發現購物沒有這麼簡單，現實生活中，真的如師長所言有許多陷阱。 **老師**請學生思考問題： 1 網路詐騙有哪些常見的手法? 2 有哪些方法可以避免網路詐騙? 3 若遇到網路詐騙可以如何尋求協助? 活動二：賺錢不易，謹慎消費 老師請學生分享這四堂課所學所做所思所想，提醒學生使用六頂思考帽的方式，並寫下學習心得分享，內容包含： 1 這四堂為何這麼有趣? 2 跟金錢有關的活動就在我們生活當中，我們是否應當更謹慎的規畫使用金	5 10 10	形成性口說評量/三面分析法 形成性口說評量/三面分析法 形成性實作評量/三面分析法

提供更多的消費力。 *能分享理財課程所學與所感。	錢? 3 數學、語文和經濟密不可分，透過發表和線圖，我們是否對各組的消費行為更一目了然? 4 網路和現實世界中，充斥著許多詐騙，我們是否應當隨時謹慎小心，立志當一個聰明的理財家? 活動三：資訊共享，一起共好 **三綜合活動** 老師提醒學生使用六頂思考帽的方式，請學生按照組別，發表收穫與省思，並請同學給予回饋，期待透過同學不同的觀點，在理財課程中，可以得到更多的進步。 老師總結： 這次的理財課程，學生最多可以得到 100 元的購物金，這 100 元對學生而言，其實金額並不大，但為了獲勝，學生非常努力，老師予以讚許，老師期許學生這次的學習要繼續運用在日常生活中，哪怕是很小的金額，都要做足功課，成為真正的聰明消費理財家。 《第四節課活動結束》	10 5	形成性口說和實作評量/三面分析法

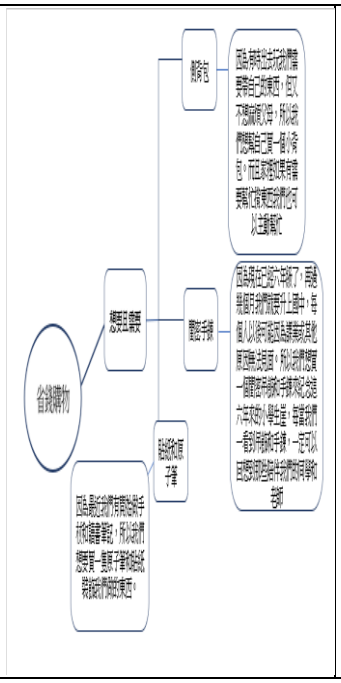
學習成果彙整

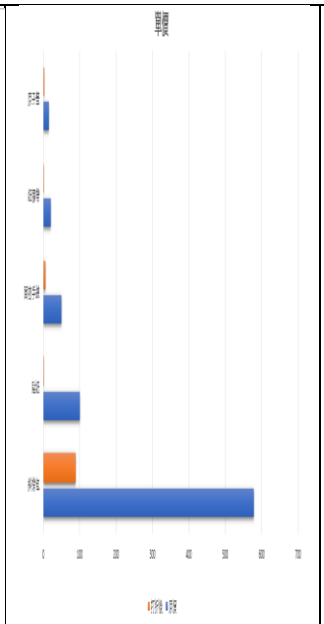
第一節教學活動-省錢達人看過來				
如何聰明用錢				
	說明：老師帶學生閱讀文章：【如何聰明用錢】			
活動一：小小MV大大思考				

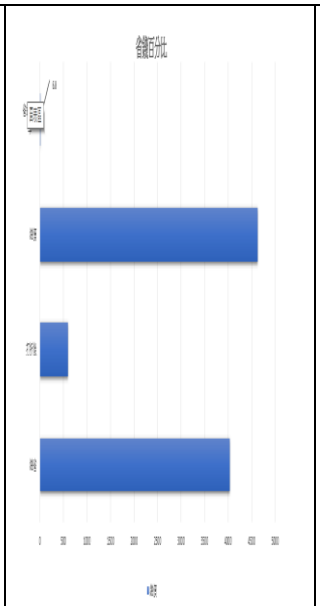
	說明：老師帶學生觀看 CHA-CHING 兒童理財 MV，從影片中的資訊思考並回答老師提問			
活動二：預備競爭囉				
	老師說明：全班分組準備組隊參加理財分組比賽			
第二節教學活動-聰明消費小尖兵				
活動一：聰明消費學問多				
	說明：學生針對老師公布的『聰明購物理財提案書』評分標準，提出問題，確認購物計畫的方向。			
活動二：我是提案書執行者				

	說明：學生按照評分標準，開始分組活動，討論符合全組員需求也符合比賽規則的物品，開始畫心智圖。
活動三：因為思考所以期待	
	說明：學生分配工作，組員分別用平板找適合的商品，並確認是否符合同組『需要與想要』的期待，找出又划算又有價值的商品，並寫提案書的心智圖、算出購買商品省下多少金額、算出省錢百分率、畫下消費長條圖或折線圖。
第三節教學活動-我是聰明提案家	
活動一：提案說看聽	
	說明：學生自信滿滿的上台分享理財提案，並學習耐心與溫和的回答同學的理財相關問題。

活動二：遵守遊戲規則，尊重遊戲結果







工作分配

PPT：15

計算價錢：22

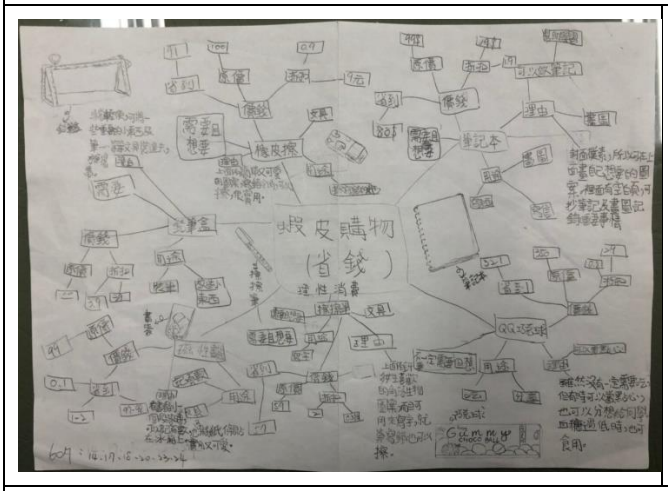
美編排版：19、21

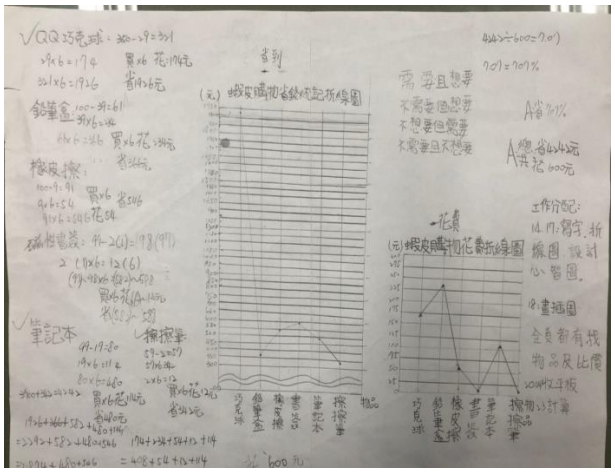
物品查詢：15、16、19、21、22、25

價錢查詢：19、21、22

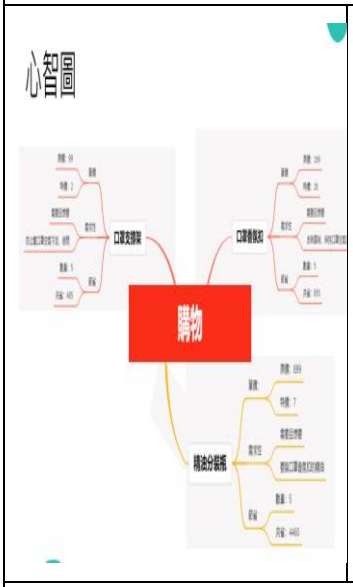
環境收拾：25

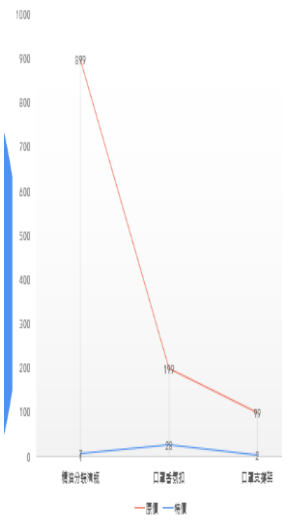
說明：『聰明購物理財提案書』競賽第一名 PPT，可得購物金 100 元。





說明：『聰明購物理財提案書』競賽第二名書面報告，可得購物金 80 元。





分工：

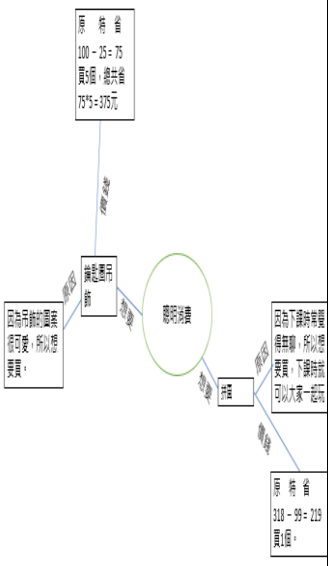
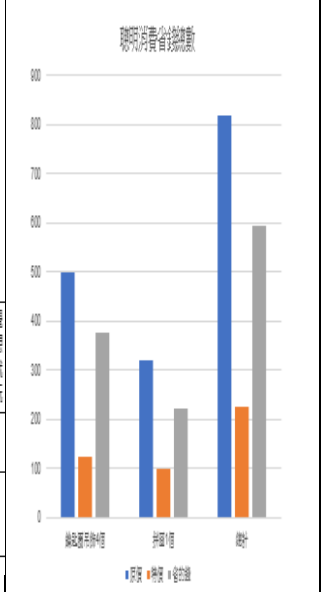
心智圖製作，折線圖製作：26、2

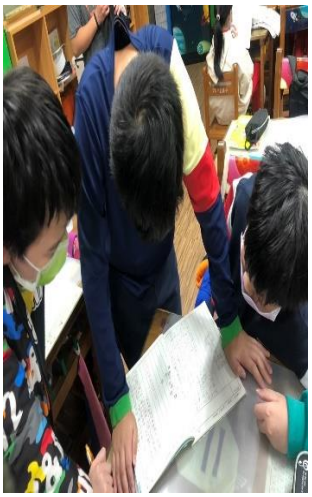
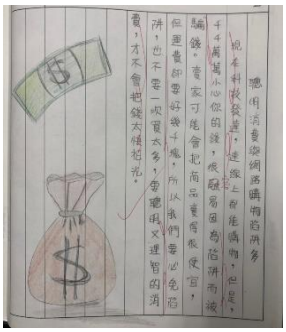
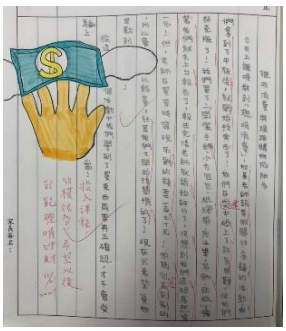
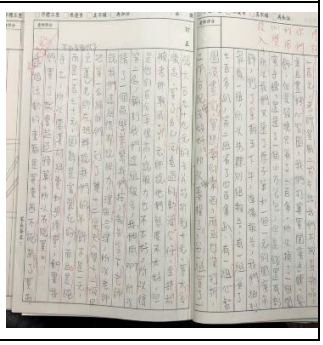
PPT：26、2

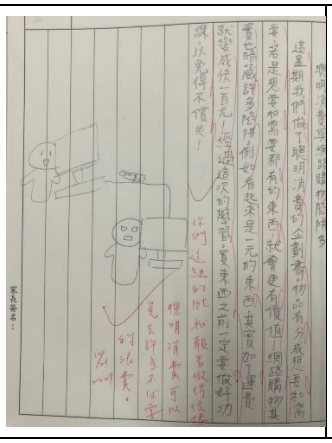
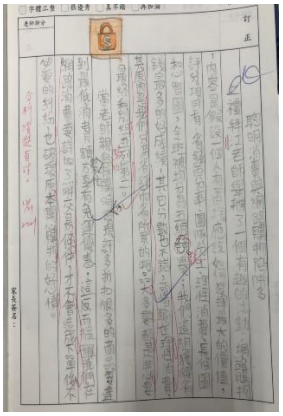
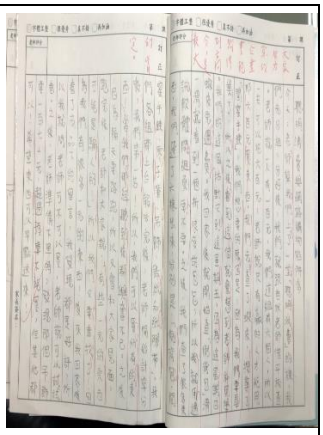
資料，折價查詢：10、7、12

收拿ipad：26

說明：『聰明購物理財提案書』競賽第二名 PPT，可得購物金 80 元。

<table>
<tr>
<td></td>
<td> 
</td>
<td> 
</td>
<td>省錢百分比
，我們花了224元，買到了價值819元的東西，所以我們省了819/224=3.66=366%的錢！！</td>
<td>團隊分工
查詢商品：許皓奎、鄭旭廷、林嘉誠
文案與PPT：馬御展、王子鈞
圖表整理：王子鈞</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="4">說明：『聰明購物理財提案書』競賽第四名 PPT，可得購物金 60 元。</td>
</tr>
</table>

第四節教學活動-網路購物陷阱多				
活動一：網路購物眉角多				
	說明：學生從老師播放的影片【網路購物詐騙：詐騙集團手法如何判斷?預防網購詐騙的5個重點】中，思考並提出周遭與新聞的經驗。			
活動二：賺錢不易，謹慎消費				
	說明：學生分享這四堂課所學所做所思所想，並寫下學習心得，並分享。			
活動三：資訊共				

享，一起共好				
	說明：學生認真投入這堂課，對過程和結果都回味無窮，收穫滿滿，並學習與同學們分享自己的感想。			
課程結束後，期待已久的包裹寄到啦！				
	說明：認真努力投入課程後，得到的獎勵，特別甘美！			

教學省思與建議

教學精進：

這次課程，發現學生非常熟各種電子商場的消費模式，許多新的消費習慣早已深植小學生的生活當中，學生所看到的廣告，以及被吸引的消費原因，都已經世代交替，身為老師的我，感覺到自己應該隨時更新自己的教學模式，在理財課程中，可以增進網路轉帳、網路交易，以及許多不同賣家的點數兌換活動，還有學生家長的投資活動，老師覺得都很需要精進，才能設計出更吸引學生的班級經營與各種課程。

這次請學生欲購買商品做出省錢百分率，以及畫出購買金額長條圖、折線圖，學生因為競賽的關係，對於數學的複習充滿熱忱，老師覺得應該讓數學更真實化，設計出真實數學情境的題目，將有助於學生的數學與理財能力。

自我省思：

第一節課選擇看 CHA-CHING 兒童理財 MV，是因為 MV 簡短，這些觀念可以比較有效率的讓學生把理財觀念做一個複習和統整，MV 的內容豐富，節奏輕快，又適合學生的年齡，所以學生非常投入在課程以及問答中。

理財課程對學生而言很陌生，因為學生從小到大，從來不用為了金錢發愁，不過老師覺得孩子需要的不只是物質，更需要的是成就感，以及被肯定，這是舉辦的競賽，是讓學生透過將消費行為轉化為計畫性消費，並透過競賽，才能完整實現自己組別的採買，非常具有挑戰。

第二節課學生開始透過六頂思考帽策略，尋找想要以及需要並且符合全組標準的商品，而這次理財課程的對象是六年級上學期期末的學生，學生們離畢業的日子只剩下一個學期左右，所以挑選的物品都是可以留做共同追憶的紀念品，有好朋友鑰匙圈、要在畢業前一起完成的拚圖、共同擁有的筆記本、共同的紙膠帶，為了買到更多共同擁有的紀念品，拼命的找出更省錢的方式，可以感受的對友誼的珍惜，很讓老師感動。

第三節課學生上台分組報告的過程，讓老師對學生的表現刮目相看，老師發現只要給學生任務，老師透過心智圖、六頂思考帽策略，學生發展出許多出乎意料、超出平時水準的表現，老師原來並沒有要求學生做 PPT，但學生為了得到好成績，為了獲得購物獎金，做出讓同學們都很驚艷的報告，全班都有目共睹，並且收穫滿滿。

評分過程老師主要是以鼓勵為主，所以只要符合標準，都給予滿分，希望讓學生感受到，理財計畫並不難，只要稍微思考，稍微算一算，就可以做出很厲害的購物計畫，那麼以後想要買什麼東西時，透過這一次的課程，可以把這樣的計畫書呈現給家長看，家長會發現孩子想得很多，很成熟，會更放心幫孩子買需要並想要的物品，而不是完全不聽孩子的需求，完全幫孩子做主，因為我們班是六年級的學生，所以也很需要透過採購書，來和長輩溝通自己運用金錢的想法。

第四節課學生發現原本想要到蝦皮購物，並藉著 1212 購物節的活動來節省運費，代表節約的思維已經深植在他們心中，雖然老師知道在蝦皮購物一定會有很多波折，但也就是要讓這些波折，成為這理財教育的重要過程，因為購物並不簡單，發現自己賺來的購物金有可能會因為網路陷阱而得不到物品，也是希望學生能藉由這個課程更深刻體認到網路購物的危險。

從學生所寫以及分享的課程省思中，發現學生對於課程非常投入，儘管最後有些物品買不到，但還是從分享中，知道學生很正向的看待這個課程，事後老師還是依照約定，把網路買不到的商品，另外補足給學生當作認真投入的獎勵。

透過這次課程，學生發現原來老師很關心學生的消費行為，也很願意和學生一起用不同思考帽策略，思考消費行為，對於學生想要購買的物品，只要是需要並想要，老師都予以肯定，讓學生覺得老師很肯定學生的想法，學生也因為老師的肯定而更願意朝老師設計的課程去深入思考。

這四節理財課，學習的不只是聰明消費行為，更多的是，師生之間，彼此價值觀的接近與凝聚，最後得到全班對聰明消費行為的共識，也增進了師生的彼此欣賞。

這四節理財課，老師總共花了 1830 元，得到從學生而來的腦力激盪與感動：無價。

教學反饋：

江老師的教學活潑，課程內容生活化，非常豐富，課程中運用 IPAD 讓學生到網路上找商品，做 PPT，符合科技資訊時代的潮流，把學生的心緊緊的抓住了。學生在尋找商品的過程中，一直找同學和老師討論，在很短的時間內，學生緊緊扣住”想要和需要”的購物原則，對於期中考前才教過的百分率以及長條圖和折線圖，學生也因為希望做出完美的提案書，而準確的翻閱數學課本和習作，

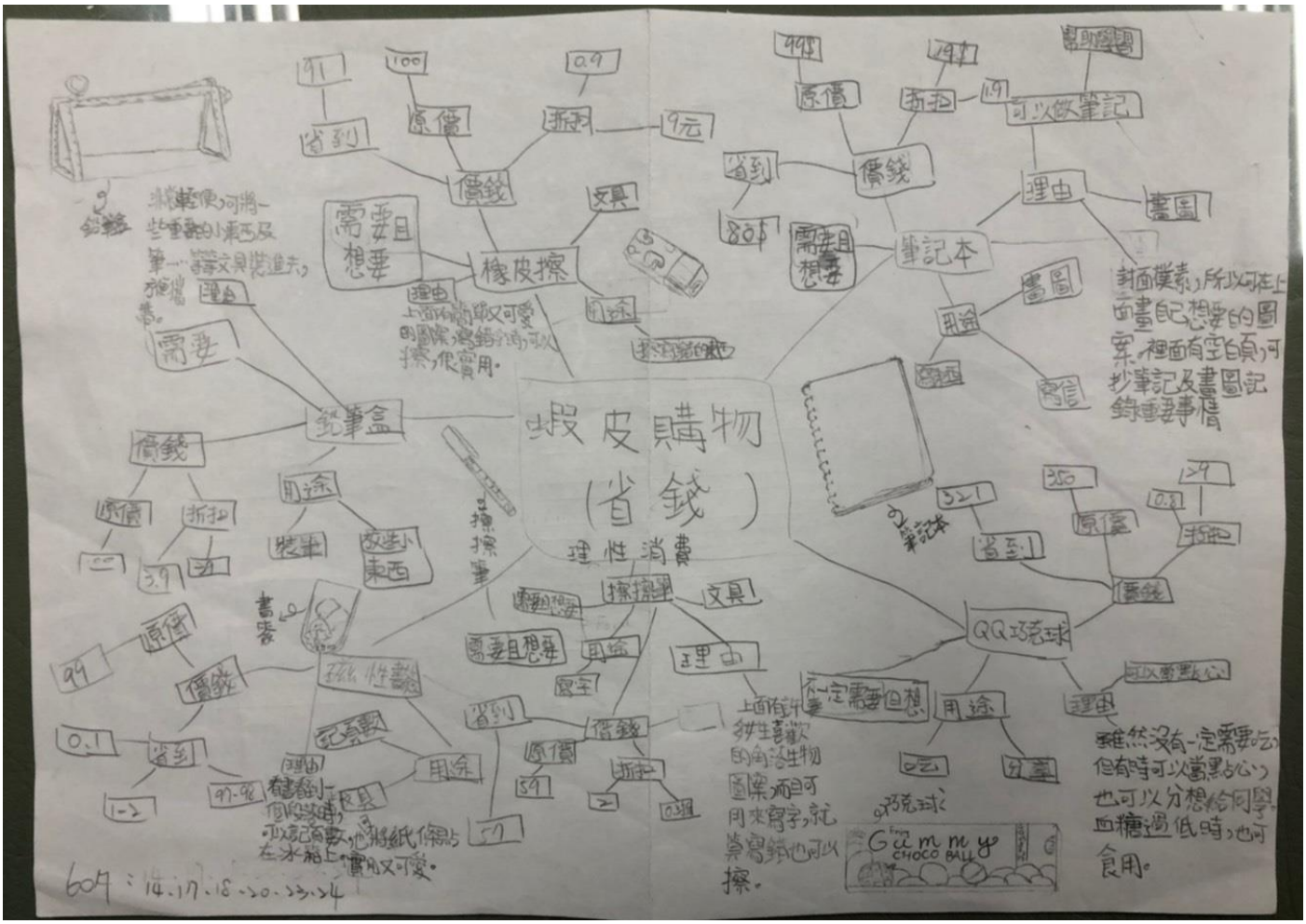
就是希望能夠完美呈現，課程非常精實。

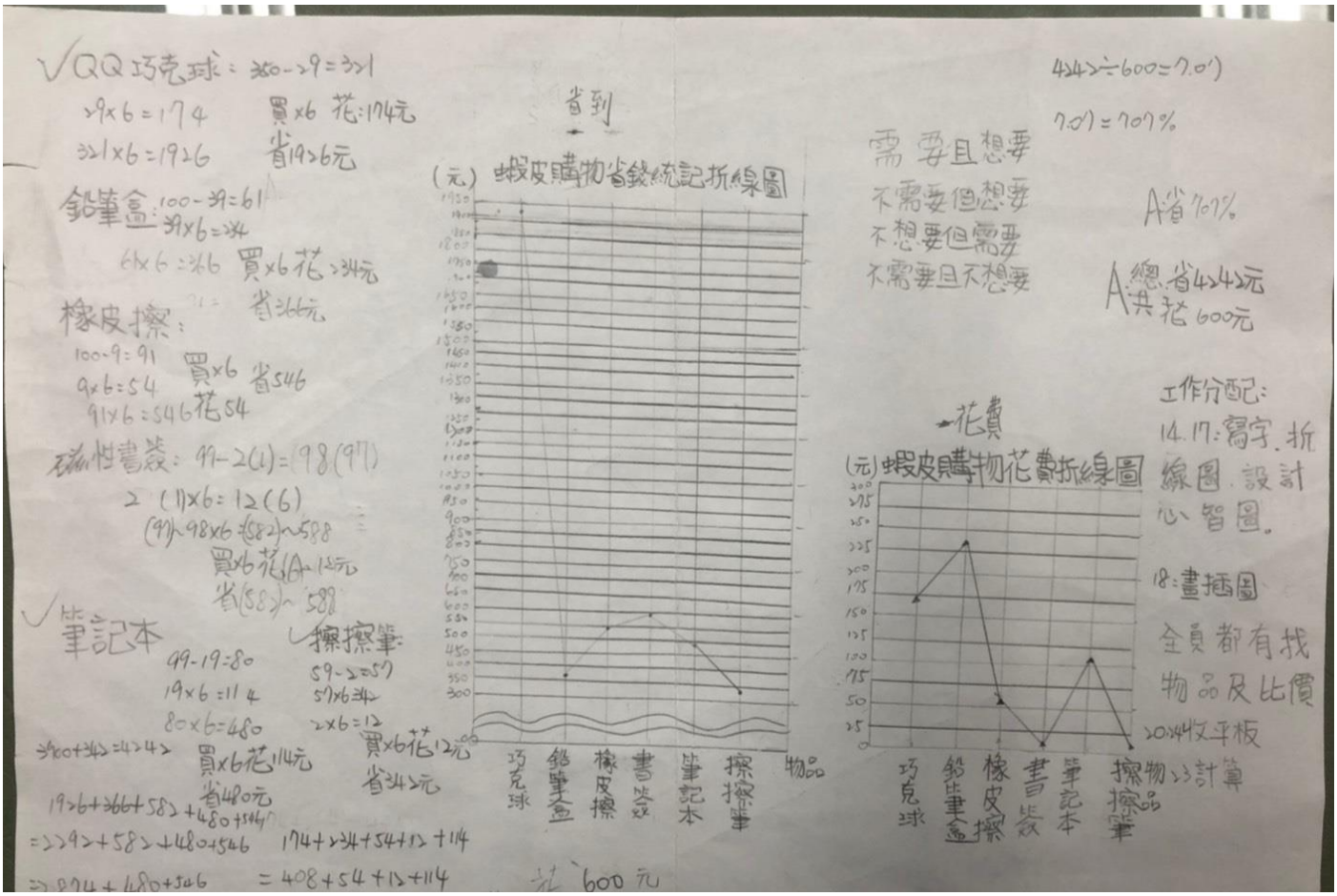
課程中老師讓學生上台發表，看江老師的學生個個信心滿滿的發表自己規劃的聰明理財提案書，發現江老師為了讓學生的報告內容有一定的標準，其實有很多的規定，而這些規定卻又讓學生可以用六頂思考帽策略的方法，透過組員討論激盪出不同的結果，實在令人激賞。

學生發表的內容最後都能具體化成為學生手中的獎品，所以學生們臉上洋溢著勢在必得的自信，這樣的課程非常具有活力。最後還有一節網路購物陷阱課，讓學生在快樂消費中也要考慮到消費具有潛藏的危機，面面俱到，最後讓學生寫下學習心得，讓學生在節奏緊密的四節課中，有機會慢下來做一個回顧，就好比是四重奏一般，最後的回顧是一個充滿感謝與感動的分享時刻，四節課前後互相呼應，設計得極為細膩與豐富，非常值得學習。

附件

學生書面報告

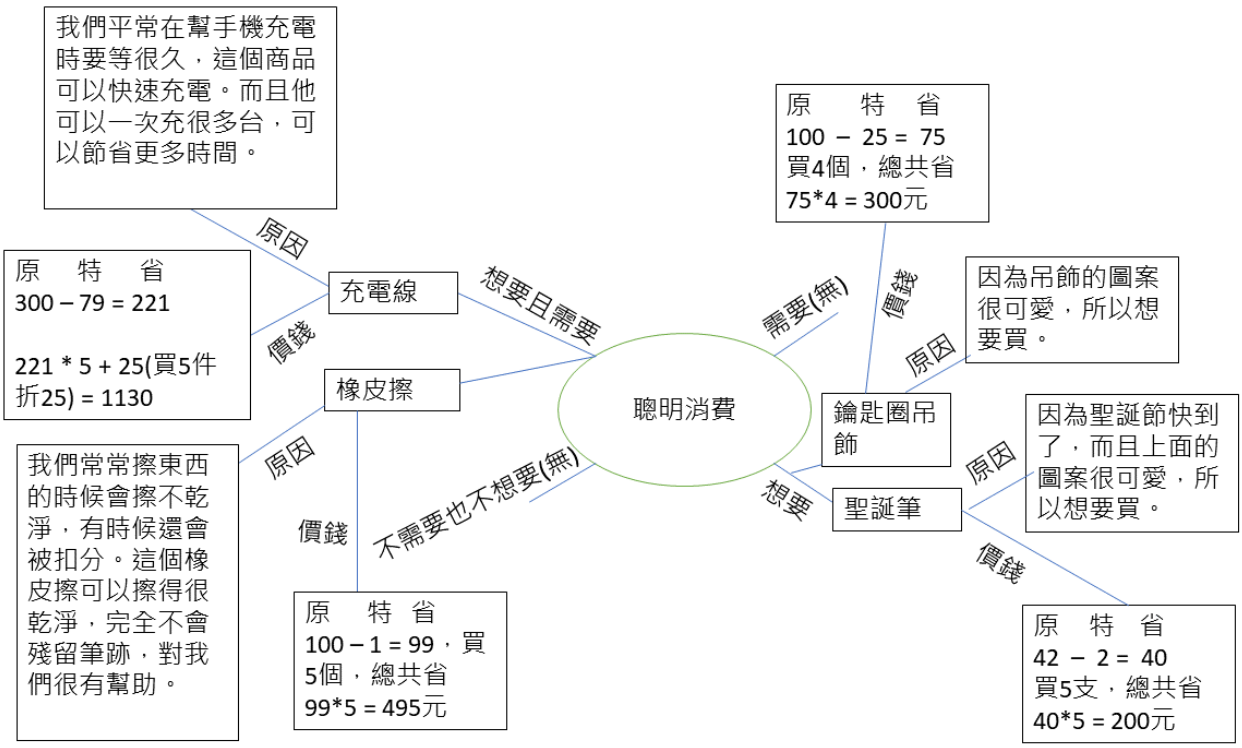




學生簡報一

聰明消費計畫

607王子鈞、許皓筌、鄭旭廷、林嘉誠、馬御展



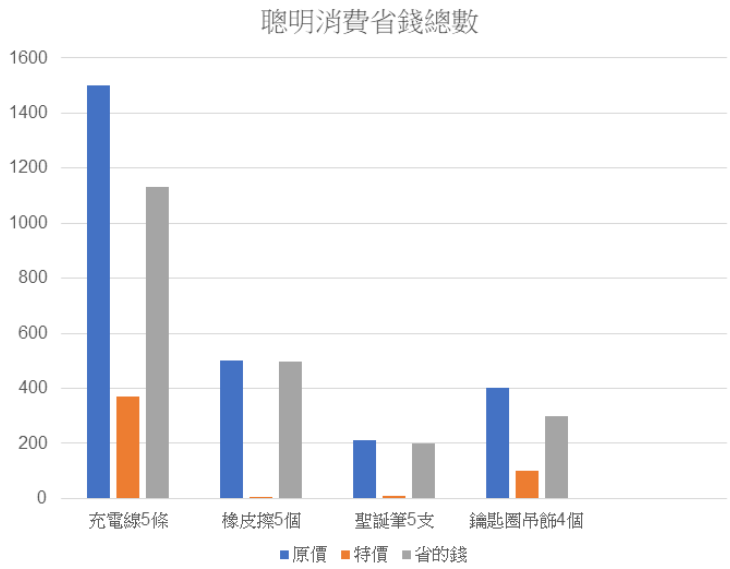
團隊分工

查詢商品：許皓筌、鄭旭廷、林嘉誠

文案與PPT：馬御展、王子鈞

圖表整理：王子鈞

長條圖整理

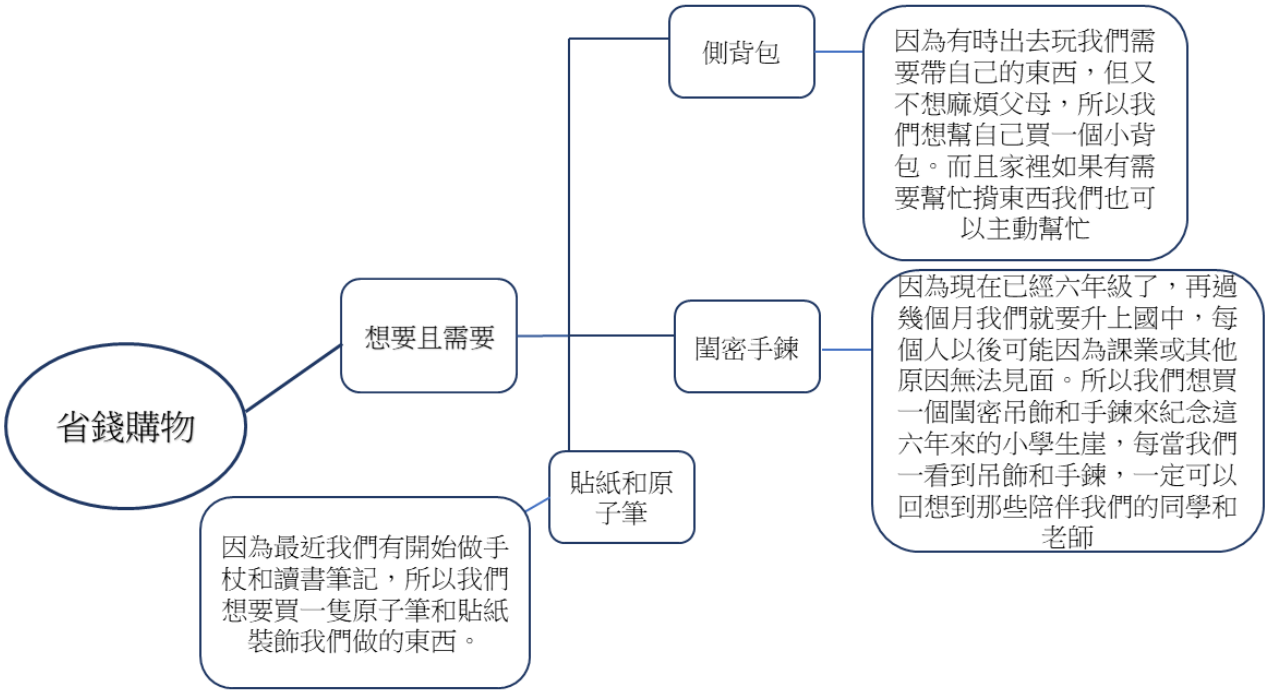


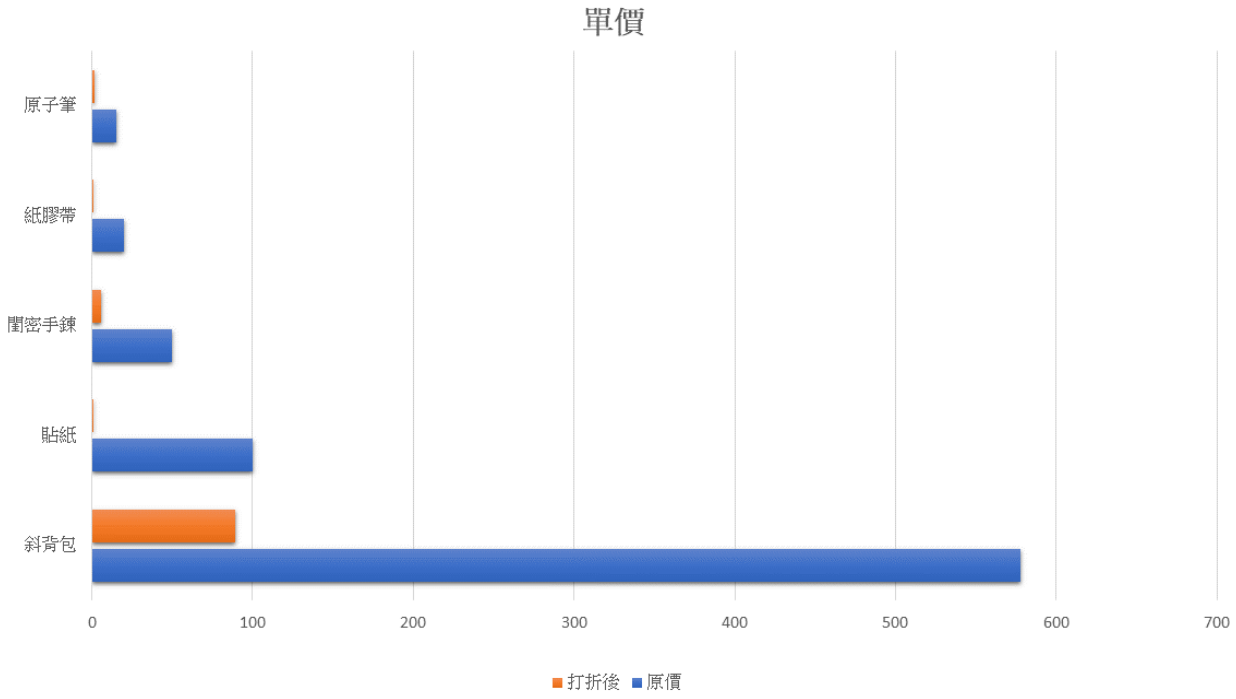
省錢百分比

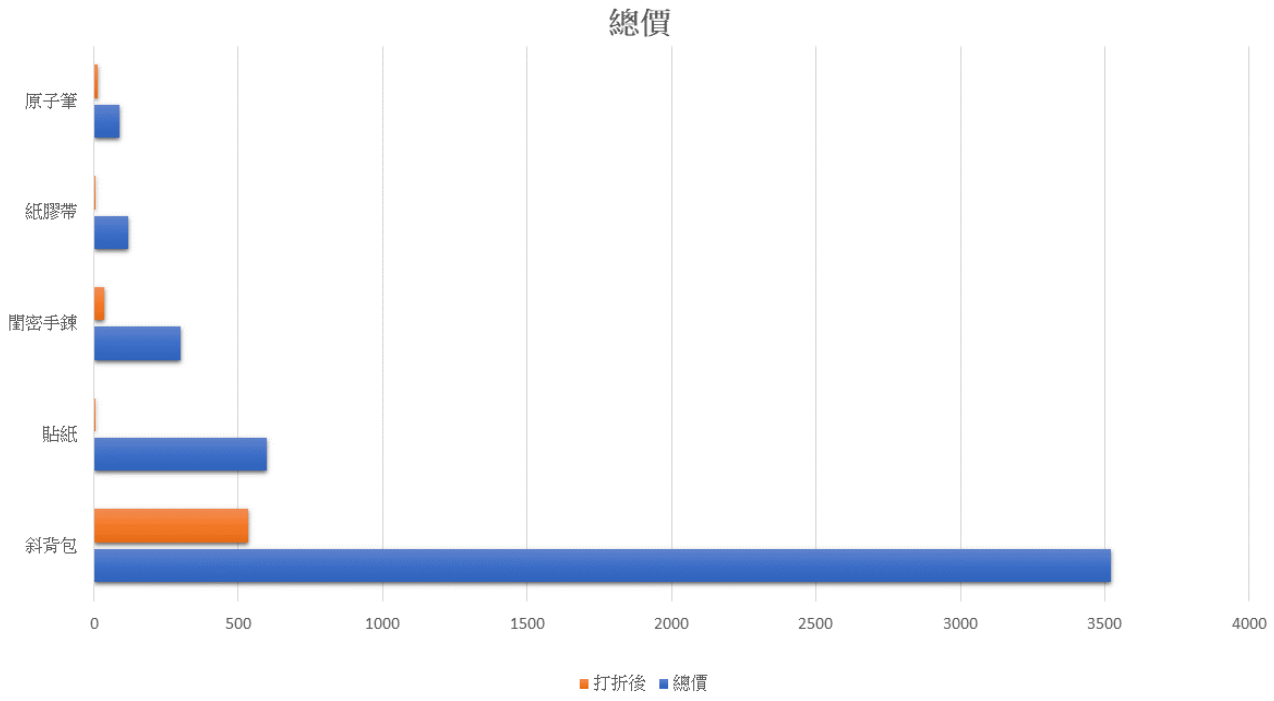
- 我們花了所有的500元，買到了價值2610元的東西，所以我們省了2610 / 500 = 5.22 = 522%的錢！！

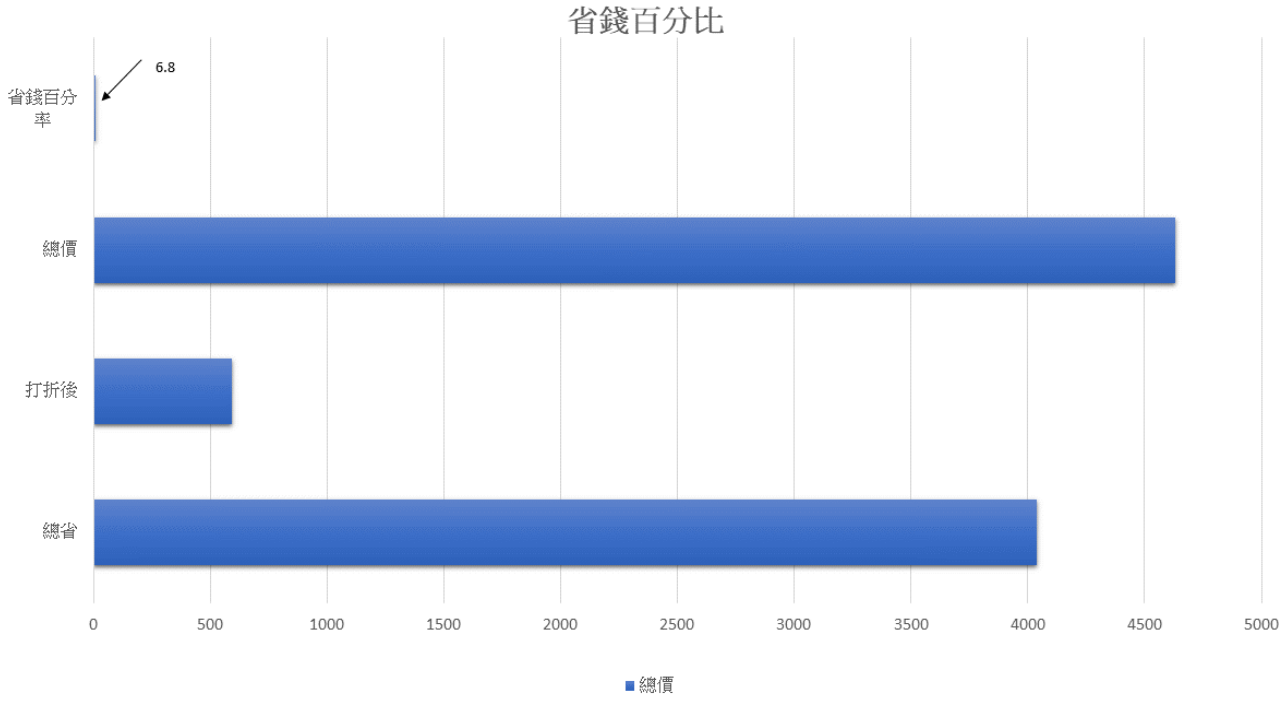
謝謝大家！

學生簡報二


省錢購物
想要且需要
側背包
因為有時出去玩我們需要帶自己的東西，但又不想麻煩父母，所以我們想幫自己買一個小背包。而且家裡如果有需要幫忙揹東西我們也可以主動幫忙
閨密手鍊
因為現在已經六年級了，再過幾個月我們就要升上國中，每個人以後可能因為課業或其他原因無法見面。所以我們想買一個閨密吊飾和手鍊來紀念這六年來的小學生崖，每當我們一看到吊飾和手鍊，一定可以回想到那些陪伴我們的同學和老師
貼紙和原子筆
因為最近我們有開始做手杖和讀書筆記，所以我們想要買一隻原子筆和貼紙裝飾我們做的東西。


單價
原子筆
紙膠帶
閨密手鍊
貼紙
斜背包
0
100
200
300
400
500
600
700
打折後
原價


總價
原子筆
紙膠帶
闇密手錄
貼紙
斜背包
0
500
1000
1500
2000
2500
3000
3500
4000
打折後
總價


省錢百分比
6.8
省錢百分率
總價
打折後
總省
0
500
1000
1500
2000
2500
3000
3500
4000
4500
5000
總價

工作分配

PPT：15

計算價錢：22

美編排版：19、21

物品查詢： 15、16、19、21、22、25

價錢查詢：19、21、22

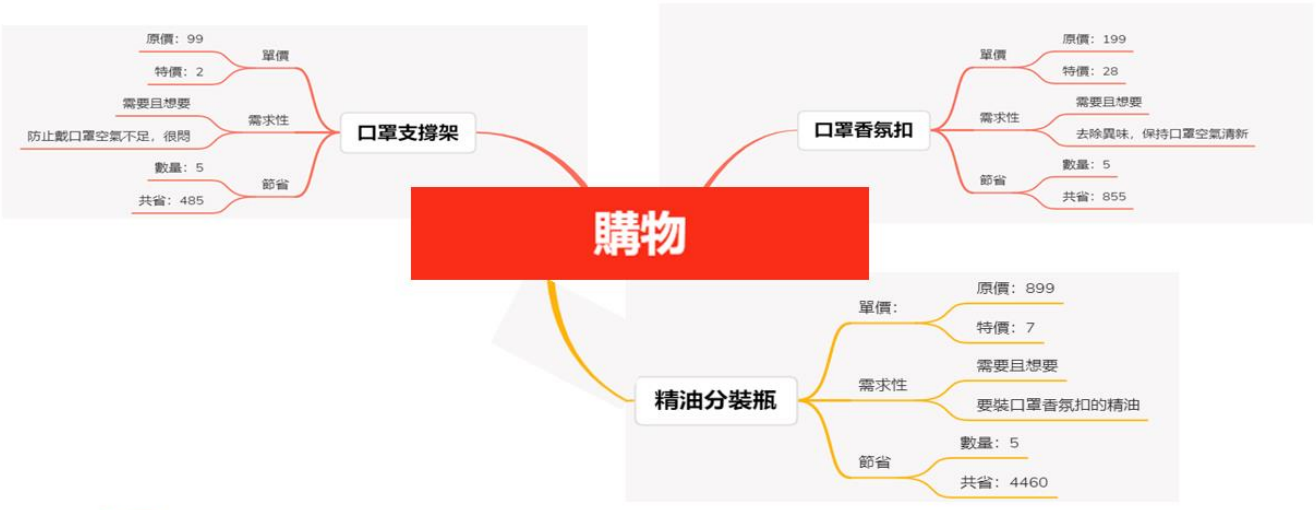
環境收拾：25

學生簡報三

簡報內容

- 心智圖
- 購物清單
- 物品介紹
- 清單小結
- 折綫圖
- 總結
- 分工

心智圖



購物清單

1. 精油分裝滴瓶
2. 口罩香氛扣
3. 口罩支撐架

省
5800
新臺幣

精油分裝滴瓶

- 原價：$899
- 特價： $ 7
- 數量：5個
- 運費：無
- 省： $4460
- 需求指數：需要且想要
- 需求原因：要裝口罩香氛扣的精油

口罩香氛扣

- 原價：$199
- 特價： $28
- 數量：5個
- 運費：無
- 省： $855
- 需求指數：需要且想要
- 需求原因：去除異味，讓口罩裏的空氣不那麼悶

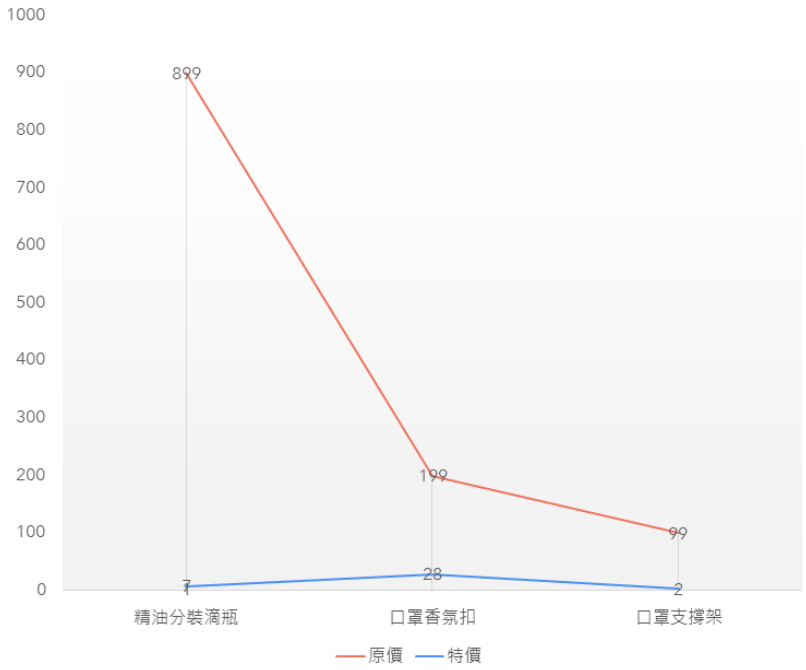
口罩支撐架

- 原價：$99
- 特價： $2
- 數量：5個
- 運費：無
- 省： $485
- 需求指數：需要且想要
- 需求原因：防止戴口罩空氣不足，很悶

清單小結

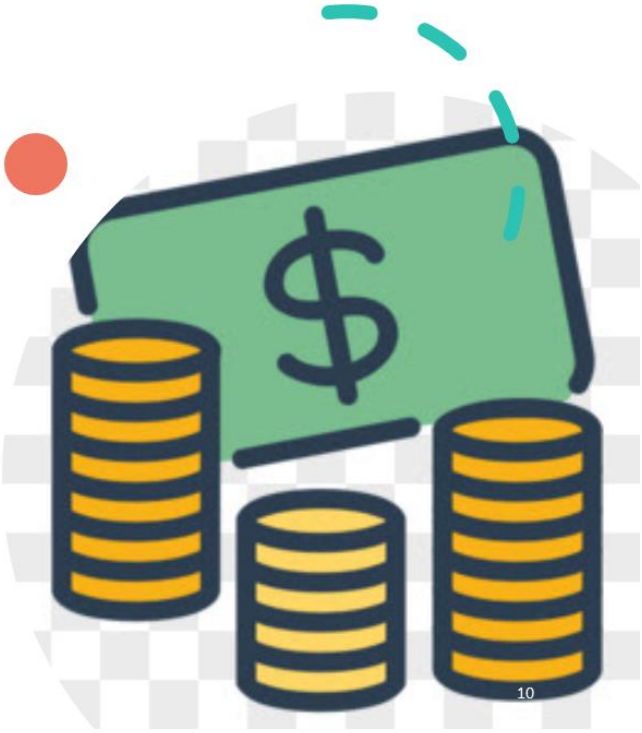
物品	原價（新臺幣）	特價（新臺幣）	運費（新臺幣）	數量（個）	節省（新臺幣）	節省%	需求指數
精油分裝滴瓶	899	7	0	5	4460	496%	想要加需要
口罩香氛扣	199	28	0	5	855	430%	想要加需要
口罩支撐架	99	2	0	5	485	490%	想要加需要
總計					**5800**		

折線圖



總結

- 花錢要理智消費，不能亂買便宜的商品，可能會上當受騙，也不要爲了買而買，要學會如何存錢，千萬不可以變赤字啊！



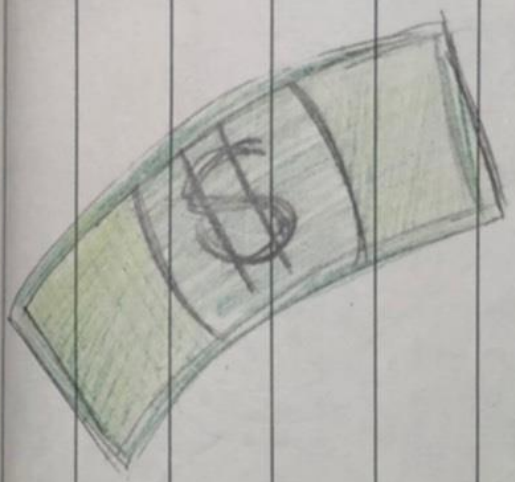
謝謝

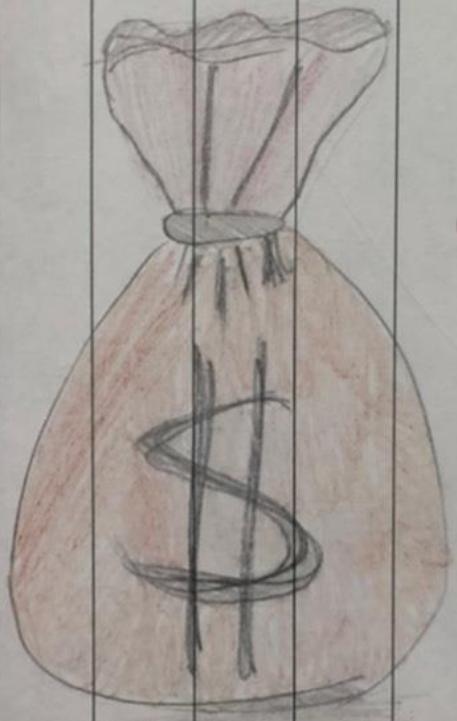
分工：
心智圖製作，折線圖製作：26、2
PPT：26、2
資料，折價查詢：10、7、12
收拿ipad：26

學生學習感想與收穫

聰明消費與網路購物陷阱多

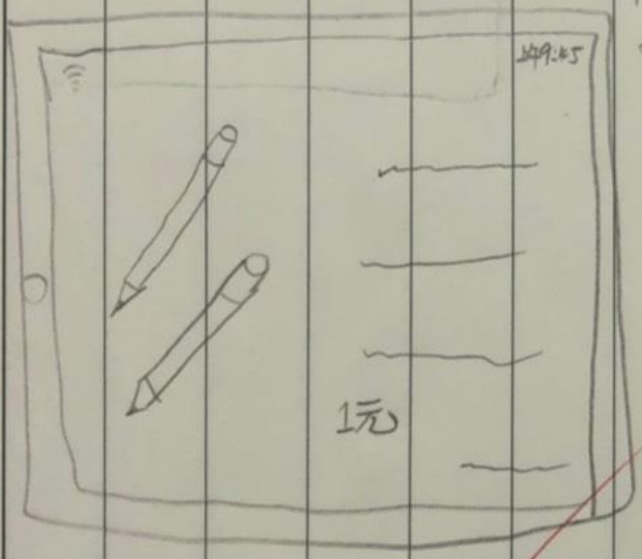
現在科技發達，連線上都能購物，但是，千千萬萬小心你的錢，很容易因為陷阱而被騙錢。賣家可能會把商品賣得很便宜，但運費卻要好幾千塊，所以我們要必免陷阱，也不要一次買太多，要聰明又理智的消費，才不會把錢太快花光。





聰明消費網路購物陷阱多

上個禮拜，我們班上有個活動，老師要我們用平板蝦皮購物來比價找物品。每個人有一百塊，評分的標準就是看哪一組省了最多錢及理性消費、折線圖、工作分配。有的商品雖上面只寫一塊錢，但實際要買時卻無法下單，或是運費超貴，因此超過預算。網路購的陷阱很多，購物時我們應該要小心謹慎。



正

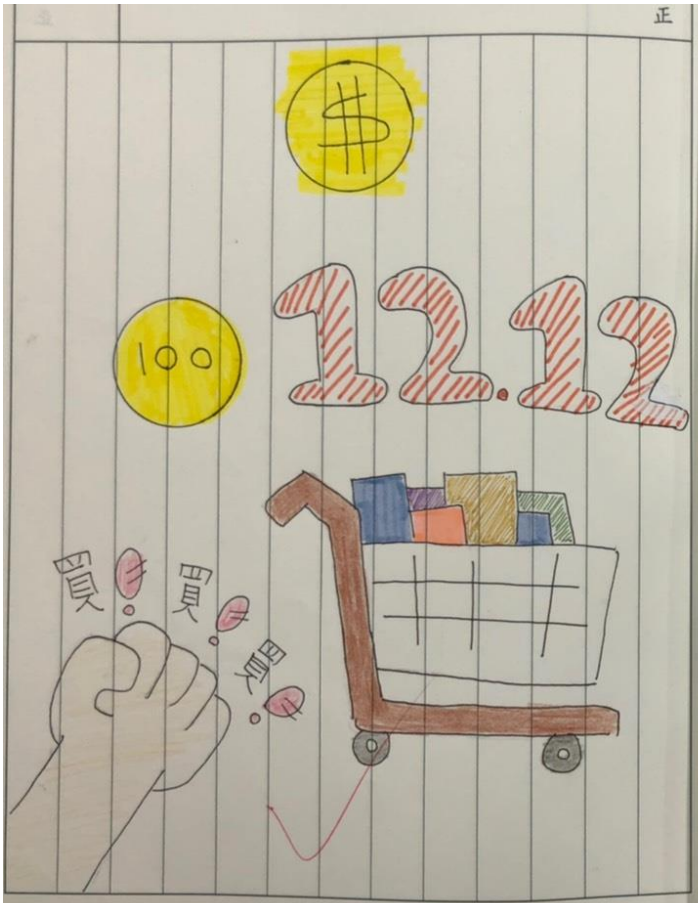
聰明消費與網路購物陷阱多

今天上課時教到「聰明消費」，於是老師說要做關於省錢的活動，我們拿到了平板後，就開始找東西了！我們在(家)中碰上了許多困難，但我們都克服了！我們買了：「圈圈手錶、小方包包、紙膠帶、原子筆、吊飾、貼紙」接著我們就去上台報告了，報告完後老師就開始評分了，沒想到我們這組居然第一名！但，老師在買單時發現吊飾的錢要一百七十元！因為它是(客)制的，所以會比較貴，於是我們又開始找替換的了！現在只希望貨物早點到！

從這個活動中我們學到了買東西前要再三確認，才不會受騙上當！投入課程，收穫很多！希望以後都能聰明理財！

12/31
2021

家長簽名：



正

聰明消費與網路購物

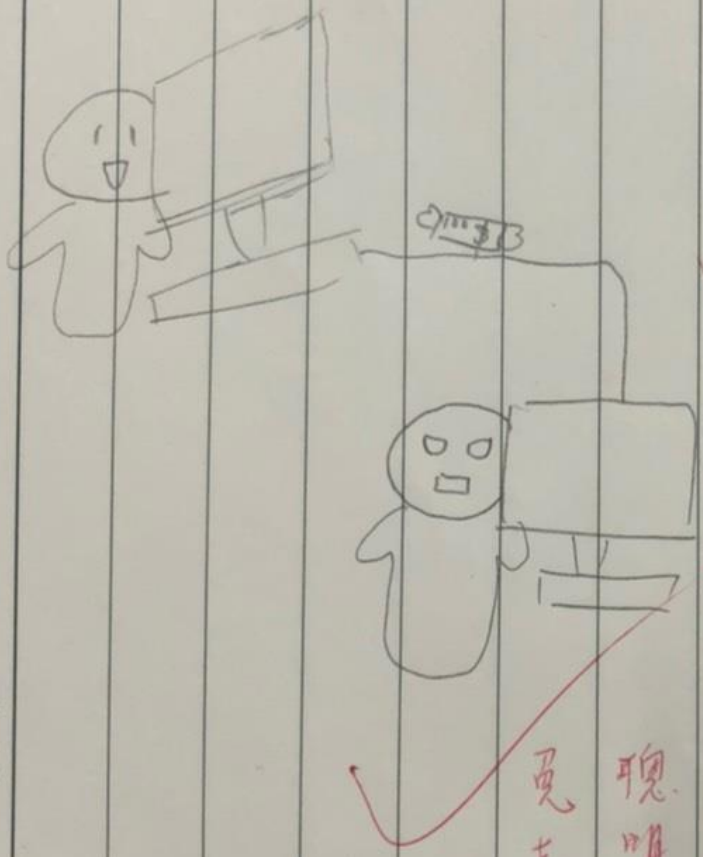
今天上課時老師說我們要開始一個新的課程，名字是「聰明消費」。每個人有一百元，我們這組有六個人，要到蝦皮找需要且想要的東西。把東西的原價減掉打折後的金額就是省下來的錢，看誰省的越多就是第一名。我們這組有找到一個二百元變成一元的手工吊飾，但是最後老師說那個吊飾其實要一百七十元。而且我們找的一元小物有些是假的，讓我十分驚訝！

這是一堂具有意義的課程，讓我學習到買東西前要先看清楚價錢不要受騙上當，還有要買自己真正必要且需要的物品不可以盲目的亂花錢。

你們這組的PPT報告做得真好！

聰明消費與網路購物陷阱多

這星期我們做了聰明消費的企劃書。物品有分成想要和需要，若是想要和需要都有的東西，就會更有價值！網路購物其實也暗藏許多陷阱，例如看起來是一元的東西，其實加了運費就變成快一百元！經過這次的學習，買東西之前一定要做好功課，以免得不償失！



你們這組的PPT和報告做得很棒，聰明消費可以免去許多不必要的浪費。

家長簽名：

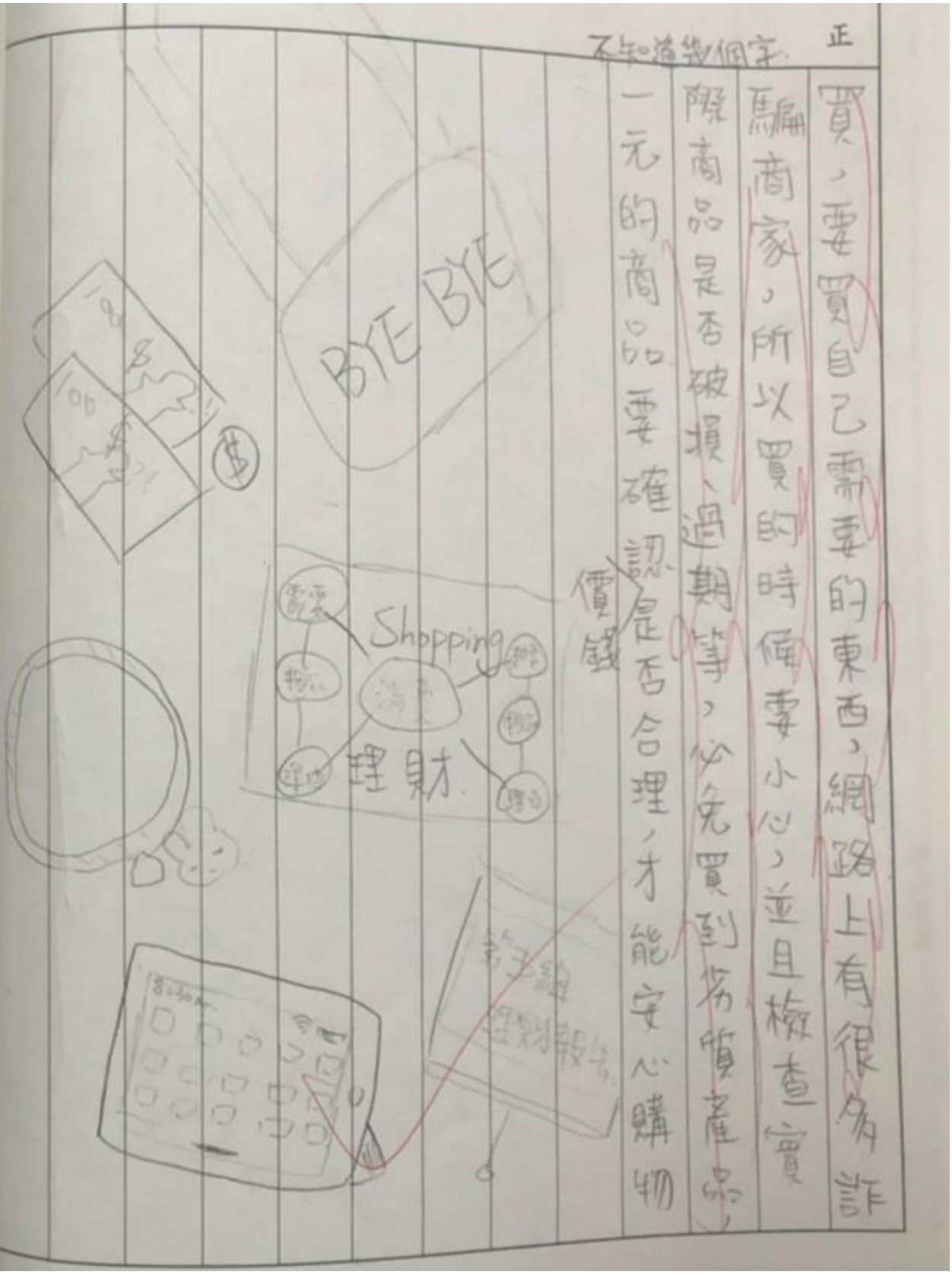
正

不知道幾個字。 正

買，要買自己需要的東西，網路上有很多詐騙商家，所以買的時候要小心，並且檢查實際商品是否破損、過期等，必免買到劣質產品。

一元的商品要確認是否合理，才能安心購物

價錢



老師感覺得到你們的用心與投入

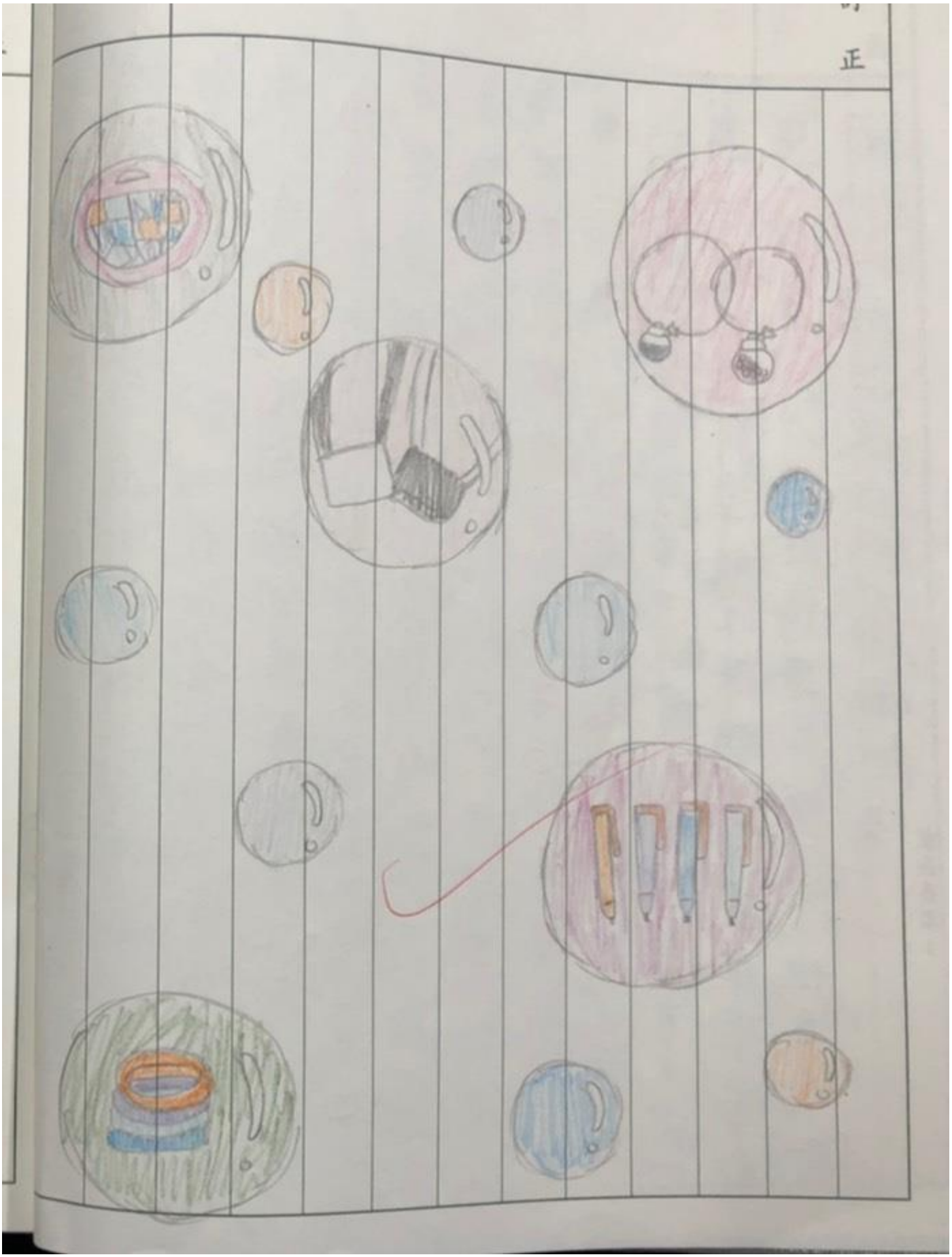
聰明消費與網路購物陷阱多

老師給我們一人一百元去規劃我們要買什麼需要的東西。但是只有贏的人可以得到那一百元，老師星期二下午給我們平板查物品，並且畫好心智圖，我們打算買閨蜜手鍊、髮飾，但是發現只省了二百多，所以換了一個閨蜜手鍊，還選了一個小方包包，但是錢還有剩，所以我們又選了原子筆和一個一元的閨蜜吊飾，到了星期五下午，準備報告，我們抽到最後一組，所以先聽別組報告，有一組省了七百多趴，第二組省了四百多趴，有一組心智圖沒畫完，買想要的東西，而且也沒打折，工作分配也沒做好，所以他們棄權了，另一組買了一張六百九十九元的卡片打折到十元、買太多樂高、買了自己沒看過的動漫公仔，全部都被老師取消了，老師說他們態度不太好，但是他的百分率很高，說服力也不太好，所以得第二名，輪到我們這組報告，我們用PPT、所以請了一個同學來幫我們按，報告當下老師說我們這組很有說服力，理由合理，所以老師把第一名給我們，到了雙十二當天（雙十二蝦皮免運）老師在班群說我們的吊飾不是一元，而是一百七十元，因為是客製化的，而且是純手工，所以需要材料費和手續費，如果我們買了就會超過預算，所以不能買。

這個活動的重點是買東西不能為了買而

不知道幾個字.

家長簽名：



字體工整　很優秀　真不錯　再加油　　第　課

老師評分

訂正　大家努力的寫企畫書能夠得到高分，是最大的肯定。

聰明消費與網路購物陷阱多

今天，老師幫我們上了一堂「聰明消費」的課，我們先分組，分好後，我們就跟自然老師借平板查。老師說一人有一百元，我們這組有六個人，所以一共可以花六百元，老師說只有贏的人才能用那六百元買東西，我們先查了蝦皮、搜尋了「閨蜜手錶」，我們想要的原因是，因為我們要畢業了，所以之後看到這個就會想到老師和同學。我們的這個活動只到這星期五，因為這星期日蝦皮免運費。我回家後就開始查「側背包」滑一滑就看到一個折很多的包包，所以我就用通訊軟體問組員要不要。之後，我們查了很多東西，我們選了六樣出來，分別是：「側背包、閨蜜手錶、原子筆、吊飾、貼紙和紙膠帶」。我們各組都上台報告完後，老師開始計算分數，我們第一名！所以，我們可以買所有的東西！當我們那組聽到後都興奮不已。之後，因為隔天要路跑，所以又會和大家見面，跑完後，老師和大家說：「有些一元的東西可能是騙人的！」所以我們又要重找了！因為我們有很多一元的東西！後來我回家後看了商品下的留言，我發現都是好評，所以我就問老師可不可以買，老師說可以試試看。之後，老師準備下單時，發現那個吊飾要一百七十元，超過預算不能買，但其他都可以！希望東西可以早點送來！

家長簽名：

□字體工整 □很優秀 □真不錯 □再加油

老師評分	訂正

聰明消費與網路購物陷阱多

上禮拜江老師舉辦了一個有趣的活動，網路購物，內容是假設一個人有百塊應該如何發揮最大的價值，評分項目有：省錢百分率、團隊分工、理性消費、長條圖和心智圖，全班被均分為五組競賽，我們這組獲得省錢最多的好成績，其它分數也不錯，可惜輸在理性消費，其原因是我們沒有省錢而必有所買的物品大多數都是非必要，自取終和別組並列第二。

當老師親自示範時發現許多折扣很多的商品要達到最低消費額方享有免運優惠，這反而提醒我們在網路消費要許加了解交易條件，才不會造成下單後不必要的糾紛，也破壞原本開心購物的好心情。

分析清楚有理。 1/31 2021

家長簽名：