

臺北市民權國民小學 104 學年度區域資賦優異教育方案~

『「廚」神「農」事—「食」分「健」美』實施計畫

一、依據：

- (一) 臺北市政府教育局 105.01.21 北市教特字第 10530772300000 號
- (二) 臺北市區域性資賦優異教育方案

二、目的：

- (一) 透過實例討論、專家現身說法與實作探訪，了解六大食物、七大營養素與健康飲食的重要性。
- (二) 透過實作體驗，了解農業生產的歷程與辛勞，培養珍惜食物、尊重大自然的情懷。
- (三) 透過影片深度探討及專家學者的分享，了解食物從產地到餐桌的歷程需要許多人的付出以及天時地利的配合，培養良好的飲食態度。
- (四) 透過任務執行，培養學生如何在團隊中進行創造性問題解決的能力。
- (五) 透過各組帶隊教師引導學生在團體任務中如何發揮領導自己與領導他人的能力，有效達到分工合作，並培養學生以開放的心胸兼容自己與他人的殊異之處。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺北市政府教育局
- (二) 承辦單位：臺北市民權國民小學
- (三) 協辦單位：臺北市野草花果農場

四、辦理區域：就讀本市教育局所屬各公私立國民小學

五、參加對象：預計招收 30 人，現就讀本市教育局公私立國民小學 104 學年為四、五年級對農務體驗與健康飲食有興趣的學生。

六、報名方式：

- (一) 請報名學生填寫報名表、教師或家長推薦函，並請就讀學校特教組彙整，在 105 年 5 月 23 日（星期一）前，由聯絡箱送至臺北市民權國小（聯絡箱：005）。
- (二) 錄取名單於 105 年 5 月 27 日（星期五）公布至本校網站並另通知各校請各校承辦人員協助轉知錄取學生，待公告錄取後才匯款繳費。（網址 <http://www.mcps.tp.edu.tw/>）
- (三) 聯絡人：本校特教組組長-林世豪組長；電話(02)27652327 分機 50； 傳真電話：2766-2391。

七、活動內容：

- (一) 時間:105.7.1(五)~105.7.4(一)，每日 8:00~17:00，共四日。
- (二) 地點:臺北市民權國小(臺北市民權東路四段 200 號) --室內課程
野草花果農場 (臺北市內湖區碧山路 38-2 號) --室外課程

八、活動經費：每人 3000 元(含每日午餐、有機耕作材料費及農作物宅配費等)

九、獎勵方式：

- (一) 活動期間全勤者，頒發參加證書一張。
- (二) 上課期間作業以及結業成果發表，表現優異者頒發獎狀及獎品以茲鼓勵。
- (三) 於本活動結束的 30-40 天後，我們將與農場合作將這些由學生親自鬆土、播種、灌溉、施肥而長成的有機農作物，收成後直接宅配到每位學生家中。
(*註：請務必於報名表上清楚填寫參加學生住家的正確地址，以利這些由學生播種而收成的有機農作物可有效、順利地抵達學生家中的餐桌。)

十、詳細內容請參閱附件(方案計畫)

十一、本計畫呈 臺北市教育局核可後實施，修正時亦同。

一、課程或活動內容

主題	子題	課程、師資、時數			預期成效
		課程/活動內容說明	師資	時數	
健康飲食指南 2016/07/01 星期五	飲食紅綠燈	1. 學員報到 2. 活動宣誓大會- 破冰活動與任務分組。 3. 六大食物與七大營養素- 認識何謂六大食物與七大營養素，並利用 66 討論法進行討論，並製作小組食物圖鑑。 4. 超市尋寶-上集(戶外)- 帶領學生到超市辨別六大食物與七大營養素，並搜集食物照片與資訊，於下午課程整理分析。	曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	3.5	1. 認識小組成員，培養團體動力。 2. 了解六大食物與七大營養素對飲食健康的重要性。 3. 在超市或自助餐選購食物時能應用六大食物與七大營養素的概念而吃的健康。 4. 在團隊互動的氛圍中學習尊重自己與他人，培養多元開放接納的心胸。 5. 在團隊任務導向的環境中學習如何領導自己與他人，實踐分工合作。
	小小廚神當道 01	中午 自助餐特攻隊- 學員實際進行午餐的食材挑選，將上午課程進行統整與運用，藉以評估學生是否能學以致用。	曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	1.5	1. 透過實作評量，評鑑學生對六大食物與七大營養素的意義與重要性是否能學以致用。 2. 在團隊任務導向的環境中學習如何領導自己與他人，實踐分工合作。
	食品溯源	1. 超市尋寶-下集 (電腦教室) 帶領學生，使用系統輪與心智圖表等創造思考技法，歸納出上午搜集之六大類食物與七大營養素資訊與照片，共同完成小組作品並發表。 2. 什麼是食品追溯? 台大農推中心的專員張貽然小姐 帶領學生思考與探討食物源頭。 3. 時光寶盒-回顧與討論	曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥 張貽然 曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	1 2	1. 引導學生從成分標示中產生對加工食品警覺及質疑。 2. 在團隊任務導向的環境中學習如何領導自己與他人，實踐分工合作。 3. 引導學生思考與探討食物源頭

粒粒皆辛苦 2016/07/02 星期六	種植希望之苗	農夫向前行 1. 農物體驗- 農場周遭環境與歷史介紹，認識農作物，瞭解植物特徵與特性，進行基礎農物的自然巡禮。 2. 農物體驗- 鬆土、作畦訓練與實際操作。 3. 農物體驗- 採收小黃瓜(午餐用)，採收與收穫的經驗分享	馬丁農夫 曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	3.5 2	1. 讓學生認識農場環境與作物。 2. 體驗農夫鬆土、整理田區、作物植栽與播種的辛勞。 3. 澆水練習與播種。 4. 在團隊任務導向的環境中學習如何領導自己與他人，實踐分工合作。
	小小廚神當道02	中午 農夫飯糰DIY 食材處理與午餐料理	連婉婷 林芸	1.5	1. 運用採收小黃瓜當作食材並搭配同場所提供的其他食材製作健康美味的飯糰。
	品味藝術大自然	1. 生態美學- 透過生態素描教學，深入記錄自然所察與了解學習生態的世界。 2. 田野生態探索- 農作物與周遭生物共生的生態環境的探索。 3. 時光寶盒- 回顧與賦歸	王鈴惠 徐建國 曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	1 2	1. 引導學生觀察作物與環境的共生情形。 2. 引導學生進行自然觀察與記錄。 3. 在團隊任務導向的環境中學習如何領導自己與他人，實踐分工合作。
	農家的禮讚 2016/	收穫的喜悅	農夫向前行 1. 農物體驗- 播種與澆水練習。預計播種空心菜、日本白菜、小松菜或水果玉米等農作物。 2. 撿拾柴火- 準備山林窯烤。	馬丁農夫 曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	4 2

07/03 星期日	小小廚神當道03	中午 山林窯烤美味- 地瓜、土雞、三種當令蔬菜、農家油飯、青草茶	黃梅芬 曾義祥	1.5	1. 實作體驗以農家收成的新鮮食材進行健康美味的山林窯烤。
	歸園田居	1. 省思時間- 農務運作的認識與回顧。 2. 在田園中品味文學創作- 農夫生活或田園風光的各類文學作品導讀與欣賞。 3. 時光寶盒- 回顧與賦歸	曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	3	1. 認識台灣農業的春夏秋冬。 2. 培養學生欣賞田園之美與農務辛勞的珍貴。 3. 培養學生在自然的情境中能同理作者創作文學作品時的情懷。 4. 引導學生不同文體描寫同一主題所引發不同的文學之美感受。
食在愛反思 2016/07/04 星期一	食來育轉	1. 美味代價的探討- 藉由影片「美味的代價」的深度導讀，與學員進行對話討論，讓學員了解食品的來源、加工過程，省思每日的飲食安全及飲食挑選。 2. 從產地到餐桌- 透過徐仲老師的引導，品味何謂慢食的飲食文化，瞭解食物的來源以及體驗生活的細節，討論食品的製造與行銷的文化。	曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥 徐仲	2.5 1.5	1. 培養學生分辨哪些是客觀事實、哪些是主觀感受，並從師生提問與同儕提問對話當中，進行分析、綜合、評鑑等高層次思考能力。 2. 在團隊互動的氛圍中學習尊重自己與他人看待同一件事情時每個人具有不同的觀點，培養多元開放接納的心胸。 3. 引導學生反思從產地到餐桌的食物旅程。 4. 引導學生如何選擇有益健康的食物和培養良好的飲食習慣。
	小小廚神當道04	中午 手卷DIY-由老師示範並帶領學生創作兼顧美觀、美味以及健康的海苔手卷	曾玉玲 湯雅惠	1.5	1. 引導學生使用有機食材創作健康又美味的海苔手卷。
	健康飲食餐點發表會	1. 樂活健康餐點-食譜競賽 採分組競賽方式，將營隊所學知識應用在自製菜單中，擬出一份最健康的食譜。 2. 光榮時刻- 學員發表、貴賓致詞暨頒發紀念獎狀 3. 時光寶盒- 省思回顧、合影、珍重再見	曾玉玲 湯雅惠 連婉婷 林芸 黃梅芬 曾義祥	2	1. 讓學生能利用課程中所學之創思技法，並將活動中所學健康飲食概念融入食譜設計。 2. 在團隊任務導向的環境中學習如何領導自己與他人，實踐分工合作。 3. 讓學生能分享共同努力的成果，並欣賞他人作品。

二、師資背景說明：

外聘師資	背景簡介
張貽然	台大農推中心的專員。 本次講座內容著重於以小學生較淺顯易懂方式分辨目前市面上的有的農產品標章（有機、產銷履歷、生產追溯、CAS等等），以及其安全性與真假分別等。
馬丁農夫 (本名林清立)	野草花果農場的主人，現職農夫。 其所經營的野草花果農場為慈心認證的有機農場，近年投入並協助臺北市推廣食農教育。
王鈴惠	長期協助野草花果農場的農務勞動、生態復育與維護，並且擔任農場的生態素描講師，具深厚美學基礎。
徐建國	荒野保護協會資深解說員。 大愛電視台經典節目，發現節目的導演。 本身為儉樸生活的實踐者，也是登山愛好者，因為愛山進而珍惜大地，以身作則，減少對地球的污染，曾嘗試半個月達到零垃圾的目標，目前仍持續中...。製作過多部科普性質的生態教育影片，如世界遺產台灣檜木（林務局補助）、台灣大地奧秘~山起山落蓬萊島（大愛電視與國科會合作案）、樹大夫（大愛電視與國科會合作案）、生質塑膠（大愛電視與國科會合作案）、紫蝶幽谷（大愛電視與國科會合作案）、逐鹿山林（玉山國家公園）等皆為口碑與收視俱佳的作品。
徐仲	目前為自由撰稿者，同時也是一位營養師。 擁有中華民國營養師證照，畢業於中山醫學大學營養系，留學義大利時取得「慢食組織」(Slow Food)所設立的義大利美食科技大學碩士學位(University of Gastronomic Science)，透過近身觀察，分析，體會如何以「慢食」之名，保護傳統飲食文化。 回到臺灣後，以慢食觀點推廣臺灣傳統飲食；在某次機緣下，帶著一群來自義大利慢食學校的大學生，環繞臺灣、親身體會臺灣的慢食生活；自2001年開始撰寫餐飲及農產品等相關文章，期待以食品科學背景和國外旅遊經驗，將臺灣飲食文化推向國際。著有《義食之選-從產地到餐桌：義大利經典食材》。