

米食推廣教育教學方案

政府米政策	教 學 節 數	節 課	
	教 學 對 象 (請勾選 一項)	☐ 國小 1-3 年級 ☐ 國小 4-6 年級 ☒ 國、高中	
☐ 飲食生活教育 ☐ 營養教育 ☐ 膳食製作教育 ☐ 農事教育 ☒ 融合式主題			
(分點摘要)			
(一)帶領學生認識食物里程和碳足跡的概念，藉此培養吃在地食在地。			
(二)讓學生了解米的營養價值，並且透過活動提高對米的喜好度，推廣多吃米。			
(三)以臺灣米標章為素材，融入教學，建立選擇米的正確印象。			
(四)藉由自己買食材和料理，培養學生應用產銷履歷的知識並認同自己的營養午餐。			
(五)結合當地資源，讓學生珍惜且以臺灣米為驕傲。			
(指標)-先不要管			
(教案簡要介紹)			
本課程教學主要使用小組合作學習方式進行，利用影片、PPT 教學，認識稻米種類、構造和營養價值，及了解傳統節日與米食的關係。另外，配合農事和家政實作體驗教學，從開始耕種至採收。課程活動幾乎皆由小組為單位，引導學生親自動手體驗，期待米食教育推廣效果能深入學生的心中。			
教學活動設計	時間 (分)	教學 資源	教學 評量
壹、 教學活動名稱：多吃米政策推廣		1. 碳足跡相關教學簡報	口頭 評量
一、活動名稱：農場到餐桌--米的足跡（50 分鐘）		2.照片	
◆準備活動		3.影片欣賞	
1.教師事先製作相關教學 ppt		4.簡報	
2.教師事先製作自己學校的營養午餐照片（高中使用學校賣的便當）			
◆引起動機			
1.教師詢問學生喜歡自己的在學校的午餐嗎？為什麼喜歡？為什麼不喜歡？			
◆活動一			
1.教師放世界各地的營養午餐照片，讓學生猜猜看各是哪些國家	5		
2.提問，為什麼世界各國的營養午餐會不一樣？以營養午餐使用當地食材帶入食物原產地概念（ 附錄一 ）	5		
3.分析各個國家營養午餐的主食以及為什麼成為主食的原因	5		
4.教師利用 PPT 帶學生分辨原產與進口食物和碳足跡概念（ 附錄二 ）	15		
5.觀賞影片			
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PDV2XCA2HF4 碳足			

跡科學原理 4:25 HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PCZFJCOXYNK 食 物里程 2:15 ◆活動二 1.教師教導學生如何計算碳足跡 2.學生以臺灣米，美國馬鈴薯，法國麵包（不同國家的主食在臺灣買得到）計算碳足跡 3.教師總結讓學生了解吃在地米的重要性 ~~~第一節課結束~~~	5 10 5		
二、活動名稱：營養成分與迷思—多吃米（50 分鐘） ◆準備活動 1.教師事先準備好 PPT 二、教學活動 ◆引起動機 1. 教師詢問學生，營養午餐中占最大比例的是什麼？ 2. 教師接著詢問學生，除了白米飯，還有哪些種類的米呢？ ◆活動一 1. 將白米，糙米，胚芽米，糯米，發下去讓學生觀察 2. 教師利用 PPT 介紹 4 種米的營養及營養排序（附錄三） ◆活動二 1.教師詢問有想要減肥過的舉手~接下去說，有聽過不吃澱粉減肥的方法嗎？讓我們來看看這種方式對不對 2.教師利用 PPT 介紹坊間對於食米錯誤的觀念（附錄四） 3.教師利用 PPT 說明米的優點及正確觀念 4.教師向同學說明，經過以上的知識裝備，接下來我們要進行一場天使惡魔戰 5.學生分成 6 組，2 組當天使，2 組當惡魔，2 組當平民 天使要加油不被惡魔打到 6.1 組天使 1 組惡魔先上台，1 組平民坐在底下，剩下的往後坐 7.天使與惡魔組分別要以論辯的方式說服平民提高意願多吃米 8.最後教師問平民選擇到哪一方，選擇到天使那一方天使則成功守護平民 9.換另 3 組進行活動 辯論題目參考： 1. 減重不吃飯會瘦？ 2. 糙米口感不好只吃白米？ 3. 白米飯是垃圾食品？ ~~~第二節課結束~~~	3 10 2 5 5 25	簡報、白米、糙米、胚芽米、糯米	1.口頭評量

貳、教學活動名稱：米標章與 4 章 1Q 政策推廣 一、活動名稱：驗明正身—CAS 食米（50 分鐘） ◆準備活動 1. 教師事先準備好 PPT 2. 教師準備好市售包裝米 3. 教師事先選 4 種類型的米（梗型，秈型，圓糯，長糯）裝在透明盒裡面及說明牌 二、教學活動 ◆引起動機 1. 教師提出疑問，大家知道我們平常吃的米有很多種類嗎？ 2. 你們知道他們的身份嗎？ ◆活動一 1. 教師利用 PPT 介紹什麼是 CAS 食米（附錄五） 2. 教師利用 PPT 說明稻米的等級（附錄六） 3. 教師讓學生將桌椅往兩側推開，留下中間一排桌子和旁邊兩條走道 4. 將 4 種類型的米放置在中間的桌子上，放上說明牌，提示學生，學生觀察並猜出米的類型 5. 教師公佈答案 ◆活動二 1. 觀賞影片 https://www.youtube.com/watch?v=PirrzRtGLng&t=276s 碩士冠軍米 7:59 2. 學生完成學習單 ~~~第三節課結束~~~	5 5 22 8 10	簡報、市售包裝米、梗型，秈型，圓糯，長糯、說明牌、影片	1. 口頭評量 2. 學習單
二、活動名稱：產銷履歷追追追（50 分鐘） ◆準備活動 1. 教師事先製作產銷履歷 PPT 2. 教師事先準備含有標章的產品 3. 請學生事先準備紙和美術用具 二、教學活動 ◆引起動機 1. 教師提問，有沒有發現現在各大連鎖賣場販賣的蔬菜上面貼了標章呢？你們知道那代表什麼嗎？ ◆活動一 1. 教師利用 PPT 說明食品供應鏈，讓學生了解農產品從生產到消費者手中的流程（附錄七） 2. 播放影片，以時事說明產品安全的重要性	5	簡報、4 種標章的產品、影片、網路	1. 口頭評量 2. 作品呈現

3. https://www.youtube.com/watch?v=TactiAI2vDE 芬普尼蛋 1:49 4. https://www.youtube.com/watch?v=fSjQIHUPGn0 農藥殘留 1:31 4.教師說明：為了要保障我們自身食的安全，要選購有「TAP 產銷履歷、CAS 優良食品標章、CAS 有機農產品、吉園圃」的產品（附錄八） 5.教師將 4 種標章的產品發下去，讓學生傳閱 6.播放 https://www.youtube.com/watch?v=Ujwt7Cn5gbk 產銷履歷 3:04 7.教師利用 PPT 說明產銷履歷標籤 8.教師說明「臺灣農產品安全追溯資訊網 TAFT」可用來查詢農產品記錄，並且進行示範、記錄。 http://taft.coa.gov.tw/ 9.教師展示掃描產品的 QR code ◆活動二 1.教師利用 PPT 介紹臺灣米標章（附錄九） 2.播放影片 https://www.youtube.com/watch?v=E5xF7QQIIMY 臺灣好米讚臺灣米標章推廣 2:27 3.教師和學生介紹有使用臺灣米標章的店家 http://trm.cas.org.tw/%E7%B1%B3%E6%A8%99%E7%AB%A0%E4%BB%8B%E7%B4%B9 4.學生以上網調查的方式分組製作地圖（當地使用米標章的店家，以縣市或鄉鎮市區為單位均可） ~~~第四節課結束~~~	4 5 4 5 5 5 3 4 10		
三、活動名稱：自己的午餐自己把關—4 章 1Q（100 分鐘） ◆準備活動 1.學生各組事先和老師溝通並決定好預算及菜單 2.學生自行買好食材帶來 3.學生準備好自己的餐具 4.教師事先準備好材料如下： 炒菜鍋 砧板 瓦斯爐 菜刀 鍋鏟 盤子 電鍋 佐料 （視當時狀況再多準備器具或材料） 例：菜單 1. 主食：糙米飯 2. 主菜：京醬肉片 3. 副菜：白菜年糕，高麗菜 4. 湯品：紫菜蛋花湯 準備食材： 糙米，洋蔥，肉片，豆干片，大白菜，紅蘿蔔，年糕，高		炒 菜 鍋、砧板、瓦斯爐、菜刀、鍋鏟、盤子、電鍋、佐料	1.口頭評量 2.實作評量

二、教學活動 ◆ 引起動機 1.學校提供的餐食都是使用認證的產品，今天要請大家使用有標章的食材來料理午餐 ◆活動一 1.請各組先介紹自己買了哪些食材，包含哪些標章 2.教師解說每道菜的烹煮流程 3.各組進行烹調 4.師生一起分享各組完成的營養午餐，並由各組發表有關採買，烹煮，食用的心得。 5.結束後每組將購買食材到做成佳餚的流程做成海報，可和其他學生宣導 4 章 1Q 的概念 ~~~第五六節課結束~~~	5	10	45
1. http://www.teepr.com/101405/jasonhuang/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%90%84%E5%9C%B0%E5%AD%B8%E7%94%9F%E7%9A%84%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%8D%88%E9%A4%90/ 世界各地的營養午餐 2. https://www.foodmiles.com/results.cfm 碳足跡計算 3. http://www.taiwanme.org.tw/article_detail.php?id=14&Page=2 米的營養成分 4. http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=701&Itemid=2 什麼米最營養 5. http://www.afa.gov.tw/Public/peasant/2012941651327055.pdf 米食營養與健康推廣教材(大眾版簡報檔) 6. http://www.afa.gov.tw/Public/peasant/20134181136497055.pdf 米飯為主食，減重新主張 7. http://www.cas.org.tw/cas%E9%A3%9F%E7%B1%B3 CAS 食米 8. http://goodrice2010.blogspot.tw/search/label/%E7%B1%B3%E7%A8%AE%E4%BB%8B%E7%B4%B9 米的品種介紹 9. https://blog.icook.tw/posts/67143 臺灣非吃不可的 10 種米 10. http://www.epochtimes.com/b5/16/5/18/n7907162.htm 臺灣米標章 11. https://greenbox.tw/Home/BlogPostNew/3079/%E5%90%89%E5%9C%92%E5%9C%83%E5%9C%9F%E5%9C%9F%E7%94%A2%E9%8A%B7%E5%B1%A5%E6%AD%B7%E5%9C%9F%E8%AA%8D%E8%AD%89%E6%A8%99%E7%AB%A0%E6%90%9E%E5%BE%97%E9%A0%AD%E5%A5%BD%E6%9A%88%E5%95%8A%E5%9C%81 吉園圃？CAS？產銷履歷？認證標章搞得頭好暈啊！ 12. https://scitechvista.nat.gov.tw/c/s29Y.htm 農產品產銷履歷制度			

《碩士冠軍米》學習單

班級

姓名

座號

1. 賴承麟已經取得碩士學位，但卻棄商從農，你覺得他為什麼要這樣做？

2 如果今天是你，你會以年輕的活力回流嗎？

3 賴承麟是怎麼讓自己種植的米拿到冠軍？

4 新生學習務農與老農作法大不同，分別是什麼作法？

5 你有和長輩發生觀念上的矛盾嗎？是怎麼解決的？請試著說說看

6 賴承麟將所學的應用在農業上，你想將你所學的應用在什麼地方？
