

教學活動設計(二年級)下學期

一、教學活動

主題課程名稱：『米香環遊世界--花蓮米文化大發現』 設計者：許鏗文、廖研伶

設計理念	「臺灣出好米，好米在縱谷」，花東縱谷不僅風景優美，還出產了不少知名的美味稻米，例如花蓮縣富里鄉的「富麗米」、玉里鎮的「玉里米」、光復鄉的「紅糯米」等。居住在花蓮這樣出產好米的好地方，首先要對自己家鄉的米文化有充分的認識，因此本課程以「花蓮米文化」為核心，讓學生在認識本土米食文化的同時，也能認識不同國家的米食文化，拓展國際視野，也進一步尊重不同國家的米食文化。在認識米食文化之後，進而帶領學生去探討全球糧食浪費的現象及其影響，並讓學生能了解稻米的珍貴，並能實踐米食光盤行動，不浪費糧食。最後讓學生設計「米香美食明信片」，讓學生能以自己國家的米食文化為榮，進而以後有機會能像外國朋友介紹本土的米食文化。	
融入領域	語文、生活	
節數	6 節	
年級	二年級	
學習目標		總結性評量
國際教育議題 實質內涵	學習目標	【米香美食明信片】 透過課程循序漸進的引導，讓學生認識花蓮在地米文化及其他也是吃稻米的國家，最後透過設計明信片，加深對花蓮米文化的理解，並練習用書寫與圖像傳遞本土文化，做為「米香環遊世界--花蓮米文化大發現」的總結。
國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。	國 E1-1 學生能夠透過比較，了解台灣的米食文化與世界其他國家的米食特色的異同。	
國 E2 發展具國際視野的本土認同。	國 E2-1 學生能夠理解花蓮米與家鄉環境的關聯，發展對本土文化的認同。 國 E2-2 學生能夠透過簡單的圖畫、或手作活動，介紹台灣的米文化，並說出與其他國家米食文化的比較發現。	
國 E4 了解國際文化的多樣性。	國 E4-1 學生能夠理解不同國家米料理特色，認識國際文化的多樣性。	
國 E12 觀察生活中的全球議題，並構思生活行動策略。	國 E12-1 了解稻米的珍貴及全球糧食浪費的現象，並能付諸實行，實踐米食光盤行動。	

單元 名稱	內容簡述	教學時數	學習目 標標號	學習評量 (包含總結性與 形成性評量)
米香大 探險 —— 從花蓮 出發看 世界！	活動一：花蓮米大解密 一、引起動機 1. 老師播放影片介紹花蓮的自然風光。 ※影片來源： (1) 稻田腳印の故鄉 (0:56) https://www.youtube.com/watch?v=jPU2QVLjGLQ (2) 新社梯田－海洋與稻田共織美景／景 點快覽／花蓮豐濱美景系列(3:55) https://www.youtube.com/watch?v=Cswpzo2V0a8 2. 老師：「大家有沒有在花蓮看過這樣的 景色?」「在影片中大家有看到一大片綠 油油的畫面嗎?猜猜看那是什麼?」進一 步引入「花蓮米」這一話題。 二、發展活動 1. 老師問：「我們每天吃的米飯是哪裡來 的?」「米是怎麼來到我們的餐桌上的?」 2. 播放「稻米的一生」影片，搭配投影片 介紹稻米從插秧到收成之後，再到餐桌 上的過程。 3. 老師用投影片講解：花蓮是好米的故 鄉！（簡單介紹花蓮的地理環境）秀姑 巒溪的水源純淨、花蓮的氣候適合種稻 沒有重工業污染，土地乾淨。 ※影片來源： (1) 《稻米的一生》縮時攝影(1:31) https://www.youtube.com/watch?v=RcDRsCNcgjI 4. 教師介紹花蓮有哪些米的種類？（展示 圖片） (1) 蓬萊米（台灣主要食用米，軟Q有彈 性） (2) 糯米（用來做麻糬、米糕，口感黏黏 的） (3) 紅糯米（阿美族的傳統食物，他們稱 之為「做月子的米」，營養豐富） 5. 教師引導小組討論：「你家最常吃哪一	1	國 E2-1	1. 口頭發表 2. 實作表現

	種米？你喜歡怎麼吃米？」 6. 觸摸與比較：提供幾種不同種類的米，讓學生摸摸看、比較大小與顏色。 ※參考資料 (1)國內常見稻米種類可分為三大類 https://www.tgia.org.tw/?p=4519 (2)國內常見稻米商品種類 https://epost.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=epost&sub_theme=photo&id=711 (3)紅糯米這麼神？阿美族「防癌、防老、防貧血」都靠它！ https://tw.news.yahoo.com/%E7%B4%85%E7%B3%AF%E7%B1%B3%E9%80%99%E9%BA%BC%E7%A5%9E-%E9%98%BF%E7%B8%8E%E8%97%8F-%E9%98%B2%E7%99%8C-%E9%98%B2%E8%80%81-%E9%98%B2%E8%B2%E7%A1%80-071156930.html (4)紅糯米營養勝糙米，太巴塢找回原生種 https://www.commonhealth.com.tw/article/73172 (5)糯米的種類有哪些？到底怎麼煮才好吃呢 https://blog.wonderfulfood.com.tw/2016/07/25/%E7%B3%AF%E7%B1%B3%E7%9A%84%E7%A8%AE%E9%A1%9E%E6%9C%89%E5%93%AA%E4%BA%9B%E7%BC%9F%E5%88%B0%E5%BA%95%E6%80%8E%E9%BA%BC%E7%85%AE%E6%89%8D%E5%A5%BD%E5%90%83%E5%91%A2%E7%BC%9F/ ※影片來源 (1) 19 種料理上常用的米，你知道多少！?看完收藏起來”以備不時之需”！【廚藝小教室】 阿慶師(看到 5:21 即可) https://www.youtube.com/watch?v=2KtkJv72MmM (2)花蓮富里鄉藏「台灣好米」 翠綠稻穗隨風搖 https://www.youtube.com/watch?v=Wd3WS17vQgw (3)紅糯米營養勝糙米 富含鐵質可補血 https://www.youtube.com/watch?v=MC4xn5vcYxg (4)一秒分辨白米與糯米_章新市場聊食材，簡單粗暴的分辨法 https://www.youtube.com/watch?v=t1HzLvotYq0 三、綜合活動 1. 教師準備三種不同的米，放在不透明的袋子裡。每組學生輪流伸手進去摸摸看，不看只靠觸感猜測是哪種米。 2. 猜對的小組可獲得「米博士」貼紙獎			
--	---	--	--	--

	勵！ 3. 老師總結：「花蓮的米是世界聞名，生活中也有很多用米製成的食物喔！之後我們會再介紹花蓮有名的米製品。」			
	活動二：米的百變魔法 一、引起動機 1. 老師：「你覺得米可以變出哪些料理呢？」 2. 老師展示各種花蓮米料理圖片，像是原住民竹筒飯、麻糬、米粉、客家粄條、爆米香、油飯、糯米腸、飯糰等。請學生猜猜看這是什麼？ 3. 展示完，老師詢問學生有吃過哪幾種花蓮米料理？ ※參考網站： (1)米食當家網站 https://tmrc.tiec.tp.edu.tw/HTML/RSR20081204114243JDC/%E7%B1%B3%E9%A3%9F%E7%95%B6%E5%AE%B6_%E4%BD%9C%E5%93%81%E6%AA%94/s2-1.htm (2) 花蓮「原住民風味無菜單料理」吃得 到整尾鹽烤鮮魚！ https://travel.ettoday.net/article/1048226.htm (3) [花蓮名產]阿傳師手工麻糬-開業 50 年花蓮麻糬推薦，早上 9 點就要來買 花蓮伴手禮 https://www.jumpman.tw/hualien-mochi.html 二、發展活動 1. 教師介紹花蓮代表性米料理，簡單說明特色及欣賞影片，例如： (1)竹筒飯：源自原住民慶典活動的一種米食料理方法，一般會使用孟宗竹或桂竹的製作。取一段一端開口的竹筒，盛入以白米，酌加清水、香料佐料等，開口端再加予密封，置於炭火之上烤熟後食用，具獨特的竹香味。 (2)花蓮麻糬：糯米製成，Q 彈可口，有多種口味。花蓮最有名的名產就是曾記麻糬。 (3)剝皮辣椒油飯：使用花蓮特產剝皮辣椒，香辣微甜。 2. 花蓮的特色米料理你最喜歡哪一個呢？	1	國 E2-1	1. 口頭發表 2. 實作表現

	為什麼？ 三、綜合活動： 1. 小組討論：「如果你可以發明一種『花蓮特色米料理』，你會怎麼設計？」 2. 學生分組繪製自己設計的「花蓮創意米料理」。 3. 分組分享小組設計的「花蓮創意米料理」。 ※參考資料： (1) 太魯閣族 ㄇㄨ ㄇㄨ 廚房－德魯固傳統竹筒飯 https://sixstar.moc.gov.tw/blog/ma26422639/knowHowFronListAction.do?method=doReadKnowHow&source=4&knowhowId=439 (2) 《美食》花蓮最道地的原住民美食 嘍論 、 竹筒飯 https://popji049.pixnet.net/blog/post/24861215 ※參考影片： (1) 【花蓮】神秘咖啡廳 超有特色米料理【食尚玩家熱血 48 小時】(6:00) https://www.youtube.com/watch?v=ZzbqnBWsJA4&t=235s (2) 【曾記米麻糬】官方紀錄片－手工麻糬搓揉拋拍摔(1:06) https://www.youtube.com/watch?v=JbZz3mExd6M (3) 花蓮麻糬縮時(1:41) https://www.youtube.com/watch?v=LUQwmHI_B78 (4) 【花蓮】一秒回到 60 年代 剝皮辣椒 炆油飯?!【食尚玩家熱血 48 小時】20241115 (1/3)(看到 5:45 即可) https://www.youtube.com/watch?v=SRtPMQSZd1M (5) 【花蓮】原香嘍論竹筒飯 東大門夜市裡的原住民特色餐 食尚玩家 (3:33) https://www.youtube.com/watch?v=p8rQVN7hyZA			
	活動三：世界米食大旅行 一、引起動機 1. 教師出示世界各地米食圖片（日本壽司、韓國石鍋拌飯、義大利燉飯、西班牙海鮮飯）。 2. 請學生猜測「這是什麼料理？來自哪個國家？」 3. 老師公布答案，並將這幾個國家用地圖	1	國 E1-1 國 E4-1	1. 口頭發表 2. 實作表現

標示出來。

二、發展活動

1. 教師播放影片介紹不同國家的米食，並比較「花蓮米飯」與「國外米飯」的差異，如口感、煮法、搭配的食材等。
 - (1) **日本壽司**: 米煮熟之後要放涼才能製作壽司，製作壽司飯要放白醋、砂糖、鹽巴。
 - (2) **韓國石鍋拌飯**: 要有石鍋，首先要燙豆芽、炒蔬菜、製作醬料肉、煎蛋，配料準備好之後，把石鍋放爐子上加熱抹油，再把飯放進去，上述的配料再擺在飯的上面。好吃的關鍵是要有很好的香油。
 - (3) **義大利燉飯**: 使用義大利米，是一道用高湯把生米粒煮成奶油般濃郁質地的義大利經典料理。高湯通常以肉、魚、或蔬菜為基底。許多燉飯會加入奶油、酒及洋蔥。
 - (4) **西班牙海鮮飯**: 使用西班牙米，西班牙米比意大利米吸水力強，一杯西班牙米可以吸到 2.5-3 杯的水量。首先鐵鍋裡放足量的橄欖油，再把配料放下去炒，倒入魚高湯，把炒熟的配料加入，最後再加入生米，以小火煮 10 分鐘，再蓋上鍋蓋，再煮 8 分鐘，將蝦子及燙熟的淡菜擺入鍋裡，就完成了。

※影片來源：

- (1) 日本家庭的黃金比例，壽司醋飯＋壽司醬油作法(全長 12:54，擷取其中煮米放涼及製作壽司醋飯、散壽司、握壽司約 5 分鐘)
<https://www.youtube.com/watch?v=eHg1FvHGtwQ>
- (2) 經典花壽司 | 日本料理必點花壽司 | 簡單快速料理 | 日式野餐料理 | CC 字幕開啟(4:33)
<https://www.youtube.com/watch?v=sljxx3tYbOg>
- (3) 韓式石鍋拌飯 | 正宗的韓國石鍋拌飯登場！好吃關鍵在香油！【親古們，歐爸 KAI 嗑啦#18】(4:10)
<https://www.youtube.com/watch?v=PfUDgQjXdug>
- (4) 在現場 | 義大利主廚的紅蝦燉飯，如何收服英國女王？(3:04)
<https://www.youtube.com/watch?v=PX5M-T-iew4>

	(5)「義式燉飯大揭秘：秘訣就在這裡！」大廚教你做最滑順的燉飯！How to Make Perfect Risotto? 賴 GG 廚房 (Eng Sub)(2:49) https://www.youtube.com/watch?v=di5JGbt1ljl&t=14s (6) Today's dish.... Paella! 西班牙海鮮燉飯(0:35-3:27) https://www.youtube.com/watch?v=XMqdLjr_tTs 2. 老師：「這四個國家的米料理，你最喜歡哪個？為什麼？」 3. 老師請學生分組討論：「剛剛介紹的四個不同國家的米料理，和花蓮的米料理有什麼相同和不同的地方？」 三、綜合活動 1. 請小組發表討論結果。 2. 老師歸納學生的討論重點。 3. 綜合歸納：同樣都是米料理，但每個國家有不同的料理方式，我們要尊重別國的米食文化，有機會也可以把花蓮的米食文化介紹給外國的朋友。			
米香創意家——動手玩出新滋味！	活動一：米香健康餐 一、引起動機：食物分類遊戲 1. 教師出示「均衡飲食六大類」圖片（全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類）。一一介紹。 2. 教師引導學生討論：「吃哪些食物對身體最好？」、「為什麼我們要均衡飲食？」 3. 強調米飯在均衡飲食中的重要性。 ※影片來源： (1) 6 大類食物_全穀雜糧類(1:08) https://www.youtube.com/watch?v=zJ5E9BXpzo (2) 6 大類食物_蔬菜類(1:18) https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw (3) 6 大類食物_豆魚蛋肉類(1:06) https://www.youtube.com/watch?v=4Bw2AzJU5gE (4) 6 大類食物_乳品類(1:28) https://www.youtube.com/watch?v=zjpRa4kaYU&t=2s	1	國 E2-2	1. 口頭發表 2. 實作表現

(5) 6 大類食物_水果類(1:17)

<https://www.youtube.com/watch?v=UZ40J0WVDV4&t=3s>

(6) 6 大類食物_油脂與堅果種子類(2:37)

<https://www.youtube.com/watch?v=jH638gDt0CU&t=2s>

二、發展活動

1. 教師延續上堂課介紹的各國米食文化，搭配各國米食照片，簡單複習不同國家的米食文化，例如：
台灣：滷肉飯、油飯、粽子
日本：壽司、海鮮丼飯、鰻魚飯
韓國：石鍋拌飯、紫菜包飯
義大利：燉飯、野菇燉飯
西班牙：海鮮燉飯
2. 問學生：「有發現剛剛介紹的食物，哪種顏色比較少嗎？」引導學生觀察蔬菜比較少。
3. 教師引導學生創作「我的健康米食餐盤」：選擇創作主題（二擇一）：
(1) 台灣健康米食餐盤：設計一份屬於台灣的均衡米食餐盤。
(2) 異國健康米食餐盤：選擇一個國家，設計一份符合均衡飲食的異國米食餐盤。
3. 學生使用色筆或剪貼方式，畫出自己的米食餐盤，標示食物名稱。

※資料來源：

(1) 我的餐盤手冊

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

(2) 最有價值的餐盤！六大營養盡收「均衡餐盤」

https://www.stm.org.tw/health/list_detail.aspx?ids=766&TypeID=89

三、綜合活動

1. 發表與分享：請學生簡單介紹自己設計的餐盤，例如：「我的米食餐盤來自日本，有壽司、味噌湯和蔬菜，這樣很均衡！」
2. 教師總結：世界各地有很多國家都吃米飯，但搭配的食材不同。我們可以學習不同文化的飲食智慧，也要珍惜台灣

	的米食文化！最重要的是，要吃得健康喔！			
	活動二：米食惜食行動 一、引起動機： 1. 教師提出關於「世界的糧食浪費問題」數據：「全球每年有三分之一的糧食被浪費！台灣1年浪費食物「1萬3500座101」」並播放影片介紹關於食物浪費的問題。 ※影片來源： (1)食物浪費！每人年均損耗170公斤，每天丟逾1便當(0:52) https://www.youtube.com/watch?v=j5N_ktBH1MM (2)全球1年丟棄10億噸糧食 平均每人浪費79公斤食物 20240328 公視晚間新聞(1:58) https://www.youtube.com/watch?v=MtcaQNIK-NA (3)第三單元 珍惜食物大作戰！現代飲食型態：減少食物浪費(7:42) https://www.youtube.com/watch?v=ECqpvHC23a0 二、發展活動 1. 教師介紹不同國家如何減少浪費： 台灣：推動「惜食」行動，鼓勵吃光光。便利商店 日本：(1)學校營養午餐沒有剩菜規定，學生需吃完。(2)「前排先拿」-消費者在商店選購食品時，避免從貨架後方拿取保存期限較久的商品，而是改選貨架前方接近有效期限的商品。 法國：禁止超市丟棄食物，會捐給需要的人。 韓國：垃圾分類，剩食要回收做飼料或堆肥。韓國廚餘是要收費的，愈重愈貴。韓國從家庭、政府雙管齊下，家庭或餐廳、超市丟廚餘，得秤重計費；公務員剩菜太多，還會罰款。 丹麥：(1)剩食超市：丹麥有專門的剩食超市，以較低價格販售即期或外觀不佳的食物。 (2)剩食再利用：丹麥食品科技	1	國 E12-1	1. 口頭發表 2. 實作表現

	新創公司將超市淘汰的蘑菇和蛋雞場淘汰的蛋雞，製成增味劑，減少食物浪費。 (3)立法：丹麥允許合法銷售過期食品，只要產品有清楚外標，並且食用無立即性危險，這為剩食超市的發展提供了法律基礎。 (4)食物銀行和共享平台： 丹麥也積極推廣食物銀行和食物共享平台，鼓勵企業和個人分享多餘食物，減少浪費。 2. 問學生：「你覺得哪個國家的方法你最喜歡？為什麼？」 3. 請學生分組討論：「我們可以怎麼在家或學校不浪費食物？」學生分組回答。教師引導學生討論：我們怎麼減少浪費？例如飯前：吃多少盛多少、不挑食。飯後：吃光餐盤上的食物，避免剩飯剩菜。 4. 教師發下「我是惜食小勇士」學習單，指導 學生完成學習單。並寫下簡單的承諾（例如：「我會吃光飯菜，不浪費食物！」）。 ※參考資料： (1) 台灣 1 年浪費食物「1 萬 3500 座 101」光盤計畫 3 藝人響應 https://www.ettoday.net/news/20211015/2102244.htm (2) 光盤計畫 https://www.greenschool.moe.edu.tw/g2/partner/item.aspx?k=15FFDFEBDAB513D4237C82F033CE29E6 (3) 「前排先拿」成年度流行語 日本出招減少食物浪費 https://www.delta-foundation.org.tw/blogdetail/4352 (4) 「幫助需要幫助的人」法國立法禁止超市丟棄食物 https://tw.news.yahoo.com/share/0a196567-4271-3265-9b62-427f97c427db (5) 韓國廚餘收費 愈重愈貴 https://www.cw.com.tw/article/5048326			
--	---	--	--	--

	(6) 韓國如何將廚餘垃圾「變廢為寶」 https://cn.nytimes.com/asia-pacific/20230615/south-korea-food-waste/zh-hant/ (7) 你會大排長龍買過期食品嗎？丹麥「剩食超市」讓顧客省下大筆錢，同時減少食物浪費 https://www.seinsights.asia/article/4530 (8) 老蛋雞、醃蘑菇重獲新生！丹麥新創公司製成增味劑 減少糧食浪費 https://www.foodnext.net/science/machining/paper/5975797734 (9) 過期食物還能食用？丹麥有家超市專賣剩餘食物 https://esg.tvbs.com.tw/view/greenlife/607 ※影片來源： (1) 【2013 年行動綠生活・新良食運動】 「台灣剩食之旅－我們可以不再浪費」專題紀錄片預告 (part2) (3:03) https://www.youtube.com/watch?v=dbklSvT0zpk (2) 法國餐廳減少食物浪費 將剩菜變美食 每週換菜單 https://www.youtube.com/watch?v=vh9lrWhoWBI 三、綜合活動 1. 教師展示學生作品，讓大家分享自己的想法。 2. 教師總結：世界上的食物有限，珍惜米飯不只是愛自己，也是愛世界！			
	活動三：米香美食明信片 一、引起動機：神祕美食家來信！ 1. 教師準備一封「來自國外美食家的神祕信件」 信件內容： 親愛的台灣小朋友： 我是一位來自法國的美食家 Pierre！我聽說花蓮的米食非常有特色，但我還不太了解。你可以幫我介紹花蓮最特別的米食嗎？請用一張明信片，讓我認識花蓮的美味米食吧！期待收到你的回信！ —— 來自美食家 Pierre	1	國 E2-2	1. 口頭發表 2. 實作表現

	2.教師提問引導學生思考：「這位美食家 Pierre 真的很好奇花蓮的米食，我們可以怎麼介紹呢？」「你覺得花蓮的米食有什麼特別的地方？」「除了台灣，世界上還有哪些國家吃米呢？」 二、發展活動：米香美食明信片創作 1.教師發下空白明信片。 2.在黑板上展示花蓮的米食圖片。 3.指導學生在明信片上畫出推薦給外國朋友的米食，並在明信片上加上簡單的裝飾。 4.寫上一句介紹語（可用中英文），例如：「這是花蓮的麻糬，軟軟 QQ 的，很好吃」（This is Hualien mochi. It' s soft, chewy, and delicious!） 三、綜合活動 1.分享交流：請學生輪流分享自己的明信片，並簡單介紹內容。 2.教師總結：花蓮的米食文化豐富又有特色，我們可以透過創作來向世界的朋友們介紹台灣的美食！ ※參考資料： 1. [花蓮富里] 富里農會內的平凡美味 - 富麗便當 https://bigjohn0921.pixnet.net/blog/post/339735585 2. [花蓮美食]建國路東池池上飯包 https://www.jumpman.tw/1185.html			
--	---	--	--	--