

新北市各公立高中職暨國中小「可食地景食農樂活巧營造」計畫成果報告

壹、計畫名稱：跨山悅海繪石門-「石」農樂活幸福農場

貳、核定總經費：6萬元

參、實施期程：113年08月01日至114年06月30日

肆、聯絡人及電話：學務主任 莊孔一 02-26381273 #121

伍、實施項目：

(1) 選擇當計適宜種植的蔬果，定期更換栽種作物。進行翻土、播育苗、除草、施肥等農事工作，教導孩子觀察生長並做紀錄，提供農事嘗試。





整地、翻土、做壟、施肥，是每次種植前必須的步驟。



種植的菜苗由小孩親自播種與照顧，照顧的辛苦和採收的喜悅都讓孩子們親自感受。



夢幻產銷班★耕種計畫

經過了上學期的作物種植與觀察，各位小農夫一定都非常有心得吧！
這次，各位將運用之前的經驗，組成夢幻產銷班，設計新一季的耕種計畫！

【說明事項】



產銷班介紹			
產銷班名稱	兔鼠產銷班	成員	嫻 凜 文 岑 華 綺
產銷班理念	能讓人吃到最好吃的水果，無農藥		
農場介紹			
農場名稱	長頸鹿農場	農場位置	宜蘭

模擬產銷合作社，讓孩子們訂定並體驗產銷所有環節。

(2) 利用課程教學活動讓學生親手採收作物，設計菜單與食譜、親自下廚烹調，並請老師試吃與品評，宣導校園自家菜園作物，讓飲食多樣化，也減少食物碳足跡。



小小神廚1 - 健康烹煮法 (4種，寫出烹調方法，選出一項)

(奶油地瓜) 將地瓜切1cm的片→放進烤箱烤30分鐘→熟了之後把奶油油 □ 放地瓜裡→完成!	(地瓜粥) 白米泡30分鐘→地瓜切塊→將地切塊和米和地瓜放入鍋中→加適量清水→大火煮開後→轉小火熬煮成濃稠→完成! □
(地瓜湯) 地瓜切片泡水10分鐘→薑切片→冰糖四碗水放入鍋內→開火煮→微滾後放入瀝水後的地瓜跟薑片→悶煮15分鐘→完成! □	(起司地瓜) 將地瓜烤熟，把裡面肉挖出來 ✓ 備用→融化奶油加入拌勻→將地瓜拌成地瓜泥→放回原來的皮盅→把起司撒在上面→放入烤箱烤180度10分鐘→完成!

奶油、起司、糖

鋤禾日當午 - 我是小廚神



請參考當季食材設計菜單，每組一道菜。

- 預定種的菜：花生
- 烹調菜名：花生起士糖果
- 食材：
 - 蛋 1 顆
 - 花生油 6 杯
 - 起士片 8 片
 - 巧克力適量
 - 果醬適量
- 須使用的調味料：
- 烹調方法：(煎、炒、炸、烤、滷、涼拌、其他)
- 烹調步驟：
 - 將湯圓煮至表皮微軟
 - 在起士片上放上湯圓，巧克力醬、果醬
 - 表面抹上雞蛋液
 - 放入烤箱烤 180 度 10 分鐘
 - 完成

自己種的菜自己吃掉，但是需要先幫自己種的菜設計一份菜單，並且上台報告料理計畫。



好吃的料理來自用心準備。



嗯，西瓜也是自己種的。



挖地瓜有一種尋寶的樂趣。



原來地瓜可以做成好多料理。



開箱的一刻總是令人期待的。



看來簡單的米食料理“麻糬”，原來也是如此厚工。

(3) 利用學校聯課時間進行食農教育教師研習，提升教師食農知識與教學能量。



至嵩山社區進行教師食農研習。



食農除了討論飲食與產銷之外，環境與永續也是重要的一環。



職人親自教授盆栽製作技巧。



看到它，一半的人先退後兩步。

(4) 參訪石門在地農場，認識更多農事與栽種方法，學習更豐富的農業知能。



從採茶、曬茶、揉茶、到烘茶，讓孩子體驗製茶師傅的辛苦與苦後回甘的滋味。



帶小孩到嵩山梯田進行春耕體驗，原來要把秧苗插得正、插得整齊是多麼不容易的一件事。

陸、效益分析：

(1) 選擇當計適宜種植的蔬果，定期更換栽種作物。

從節氣談起，認識農業；從土地談起，認識自己的校園，認識自己家鄉的風土。石門實中的食農不只是單純的種種菜，我們從節氣、地域、土地、水土、氣候開始一步一步讓孩子認識農耕與生活的關係。孩子們自己找到適合北部種植的作物、訂定生產計劃、在學校中適當的地域種下他們的第一棵菜苗。隨著菜苗慢慢茁壯，帶這孩子學會照顧作物，定時的膠水、施肥、紀錄等等複雜的步驟，讓孩子們學會對自己負責。

石門實中的食農教育課程貫穿2學年的實驗課程，從國一上的山居筆記書認識家鄉山水風土、至農場進行農事體驗，國一下的鋤禾日當午認識各種的農耕方式、認識節氣與農耕及生活的關係、計畫耕作、自產自銷，國二的有機小農夫談產銷履歷、談農產營銷、談有機農作。從理論到實作、從土地到餐桌、農

耕到營銷，從農場到市場，我們不只是讓小孩體驗更試著讓食農內化到孩子們的心。

(2) 利用課程教學活動讓學生親手採收作物，烹調製作。

自己種的菜自己吃掉，從生產計劃開始的一刻，我們的腦海中就開始浮現著自己種的蔬果變成一道菜的樣子。孩子們分組討論如何把簡單的食材變成料理，從搜尋菜單、準備食材、準備器材、工作分工、上台報告、一直到真的進廚房變出一道菜，這至少需要經歷一整個學期，甚至需要跨過暑假到下個學年才能完成。藉著這個漫漫的學習過程，讓孩子們一點一滴地把農耕與食物產生更細緻的連結。

(3) 利用學校聯課時間進行食農教育教師研習，提升教師食農知識與教學能量。

每學期固定辦理1-2場有機農業或食農教育教師研習，藉由專業職人的經驗分享，提供教師在推動食農教育與生活中有更多方向、更全面思考的面向。

(4) 參訪石門在地農場，認識更多農事與栽種方法，學習更豐富的農業知能。

石門位於台灣極北，夏季高溫缺水，秋冬氣溫偏低又多雨，產季短、氣候不佳，再加上可耕面積過小、坡陡多梯田，種種因素形成了北海岸極度不適於耕作的條件。雖然如此，在此區域仍發展出很多極具當地特色的農場。我們帶著孩子們進入農場完成耕田的步驟、體驗製茶的辛苦。回到校園，我們藉著與地緣農業結合的食農教學計畫，讓小孩自己找問題、找資料回答問題、彼此討論讓話題談得更加深入、分享小組成果激發彼此靈感、現場體驗並實作、體驗後再回頭思考並討論與體驗前想法的異同。

結語與檢討

石門實中的食農不僅僅是帶著孩子們種種菜，我們在課堂上帶孩子從各個面向討論台灣的農業，從氣候、土地、談到銷售、通路，從食品加工、食物安全、再談到各國飲食文化。我們最希望的是讓孩子了解什麼是民以食為天，在孩子們還懵懵懂懂的心靈中埋下一顆珍惜土地的種子。

這兩年來，石門實中的食農課程被賦予2項重要的挑戰，第一個已經回收成果的任務是自產自銷的有機堆肥場，過往我們將校園的落葉與可回收菜葉進行堆肥處理後迎來的是有機肥自產自銷。近日我們更試著將學校廚房產生的大量生廚餘進行乾燥、減量處理後進行堆肥，不浪費一丁點的資源，讓校園資源進行最有效的再循環。

另一項乍看之下完成日期遙遙無期的計畫，在四年來穩步推動之下，我們終於讓孩子們在一片沙地上墾出一片田。孩子們辛苦地在沙地裡挑石頭，一袋袋的石頭被搬到海灘丟棄，大片的海沙裡混入昂貴的來自山上的紅土，就這樣徒法煉鋼的在這片沙灘上種出肥嫩的蔬果。看著孩子們眼睛放光的拿著一顆桃太郎小番茄捨不得吃的到處炫耀時的得意模樣，再回想小孩們皺著眉頭左手搗著鼻子、右手施灑有機肥時的逗趣畫面，這一路以來，食農實驗課程帶給孩子們的影響恐怕不僅是那一顆小番茄入口後的酸甜能說得完的。

承辦人：

單位主管：

校 長：

教師兼任
活動組長 顏錫愷

學務主任 莊孔一

校長鍾兆晉